

**Jueves  
27  
de enero**

## **Primero de Secundaria Formación Cívica y Ética**

*Me conozco y me cuido*

**Aprendizaje esperado:** conocimiento y cuidado de sí mismo.

**Énfasis:** valorar cómo se manifiestan en la identidad los cambios físicos y emocionales que se experimentan en la adolescencia.

### **¿Qué vamos a aprender?**

El propósito de esta sesión, titulada “Me conozco y me cuido”, es que tú sepas más sobre ti mismo y tengas presente que eres una persona con dignidad y derechos; que durante la adolescencia estás construyendo tu identidad; que eres un individuo cada vez más capaz de tomar decisiones acertadas y que asume su responsabilidad al tomarlas; además de que interactúas con personas que son diversas en sus formas de ser, pensar y actuar, lo que favorece la interculturalidad.

Para lograr este fin, se utilizarán las mejores herramientas que tienes y prácticas de manera constante en esta asignatura, que son: el diálogo, la empatía, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la reflexión.

### **¿Qué hacemos?**

¿Te gustan los viajes?

Tal vez tu respuesta sea que sí. Cuando se viaja se experimentan sensaciones placenteras al conocer nuevos lugares y personas, y al tener experiencias diferentes a las cotidianas.

Pero, ¿has viajado hacia tu interior?, ¿te conoces a ti misma o a ti mismo?

Viajar al interior de ti mismo, es arriesgado, pero también muy productivo porque te puede llevar a saber quién eres; a construirte y reconstruirte para ser mejor persona; a tener claro quién quieres ser y cómo lograrlo; a entender como eres al relacionarte con las y los demás y con tu entorno.

Hoy realizarás un viaje por tu interior. Pero, ¿por dónde comenzarás? por entender lo que estás viviendo o experimentando.

Tú vives hoy tu adolescencia. Esta es una etapa relevante de la vida de los seres humanos porque en ella se comienza a construir la identidad.

Hay dos conceptos que son básicos comprender, estos son: la pubertad y la adolescencia, así que se solicitó a algunas alumnas y algunos alumnos que construyeran las definiciones de ambos términos; se les pidió que no se copiaran de ningún libro, enciclopedia o buscador y que tampoco lo hicieran de sus apuntes. Observa y escucha sus respuestas.

**1. Víctor**

<https://youtu.be/mGM05k-80Oc>

**2. Abril**

<https://youtu.be/lxGQbKrjizk>

¿Qué opinas acerca de lo expuesto por Víctor y abril en los videos?

Si tú tuvieras que definir pubertad y adolescencia, ¿tomarías en cuenta los mismos elementos?

Como habrás recordado, la palabra clave para definir adolescencia y pubertad es "cambio".

En sesiones anteriores se habló de los cambios que experimentan las y los adolescentes y se explicó que pueden ser biológicos, fisiológicos o físicos, emocionales y sociales. ¿Los reconoces?, ¿los has experimentado?

Para tener plena seguridad, realiza un cuadro comparativo, para realizarlo observa el que se hizo con algunos alumnos en una clase virtual.

<https://youtu.be/ctWMzb6voEc>

Al elaborar tu cuadro recordarás qué cambios fisiológicos son iguales en mujeres y hombres, pero también aquellos característicos de cada sexo.

- ¿Los enumeraste?
- ¿Consideraste en tu cuadro otros tipos de cambios, además de los físicos?

Es probable que hayas anotado también los cambios emocionales y sociales que ocurren en las y los adolescentes, sin distinción del sexo.

Completa tu cuadro registrando también los cambios que hayas tenido en tus gustos y pasatiempos. Para terminar tu cuadro, piensa en las personas con las que en estos momentos te relacionas mejor y la manera en que lo haces con las y los demás.

Reconocer los cambios biológicos, emocionales y sociales te llevará a conocerte de forma más profunda, pero todavía hay más camino por andar.

Continúa con la travesía por tu interior. Otro de los aspectos fundamentales para conocerte es la sexualidad y las implicaciones que trae consigo su ejercicio temprano.

Es importante que, antes de tomar una decisión en cuanto al ejercicio de tu sexualidad, estés informada o informado sobre qué consecuencias puede traer una vida sexual activa a tu edad.

Escucha las respuestas de algunas y algunos adolescentes cuando se les preguntó: ¿sabes qué consecuencias puede acarrear una relación sexual en la adolescencia?

[https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-NOmWvWpVH2-4.BCYE1\\_B1\\_PG1\\_SEM18\\_AUDIO1.ogg](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-NOmWvWpVH2-4.BCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO1.ogg)

Mis padres se van a enojar mucho conmigo porque dicen que ahorita sólo debo preocuparme por estudiar.

[https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-J7txWJxSvk-5.FCYE1\\_B1\\_PG1\\_SEM18\\_AUDIO2.ogg](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-J7txWJxSvk-5.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO2.ogg)

Puedo quedar embarazada, aunque sea la primera vez que tenga relaciones sexuales.

[https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-WtvFPW3noz-6.FCYE1\\_B1\\_PG1\\_SEM18\\_AUDIO2B.ogg](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-WtvFPW3noz-6.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO2B.ogg)

Si embarazo a una chica, tendría que dejar de estudiar y ponerme a trabajar para mantener al bebé.

Tus compañeros tienen claras las consecuencias del ejercicio temprano de la sexualidad; saben que éstas pueden truncar su plan de vida actual y futuro, pues se enfrentarían a responsabilidades para las que todavía no están preparadas o preparados, como la crianza y manutención de una hija o hijo.

Sin embargo, los cambios y la sexualidad no son los únicos factores que intervienen en la construcción de la identidad adolescente, también se considera el reconocimiento como seres humanos con dignidad y como titulares de derechos humanos, seguro que te acuerdas de ello.

Escucha, ahora las respuestas de dos alumnos a las preguntas: ¿qué es la dignidad humana? y ¿qué son los derechos humanos?

[https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-1mvJq25at4-7.FCYE1\\_B1\\_PG1\\_SEM18\\_AUDIO3.ogg](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-1mvJq25at4-7.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO3.ogg)

Es el valor que tiene cada ser humano por el simple hecho de serlo.

[https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-Gkeag3v7OI-8.FCYE1\\_B1\\_PG1\\_SEM18\\_AUDIO4.ogg](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-Gkeag3v7OI-8.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO4.ogg)

Son los que tiene cada ser humano, por el simple hecho de ser persona.

Como se mencionó en los audios, el ser humano es digno de respeto por el simple hecho de ser persona. Los derechos humanos son aquellos que se le otorgan a una persona sin hacer ninguna distinción o exclusión y están sustentados en la dignidad humana.

Ahora bien, no sólo es importante saber que por ser personas se tienen derechos, sino que se deben respetar y hacer valer.

Las personas viven en comunidad, es decir, dentro de un mismo territorio y existe interacción entre unos con otros todos los días, y es precisamente en ese escenario que puede haber una pérdida de derechos y dignidad de los individuos.

Adolescentes como tú, que son el futuro inmediato de este país, deben conocer y respetar los derechos de las demás personas que conforman la sociedad en la que se desenvuelven. El trato respetuoso que des a las demás personas hará que tu convivencia sea pacífica y armónica.

Algunos de los derechos humanos de todas y todos son:

- el derecho a la vida,
- a la libertad,
- a la salud,
- a no someterse ni a esclavitud ni a torturas,
- a la libertad de opinión y de expresión,
- a la educación,
- al trabajo, entre muchos otros.

De nuevo ve y escucha a las alumnas y los alumnos, para saber cómo se conciben a la luz de sus derechos humanos.

<https://youtu.be/9qP2Q0mhlrc>

Por lo expuesto con anterioridad, te puedes percatar de que las y los adolescentes saben que poseen características que los hacen únicas y únicos, que aprenden mutuamente y que, al relacionarse, se produce una influencia recíproca que da lugar a la interculturalidad.

Ve y escucha, de nuevo, la respuesta de las y los alumnos cuando se les preguntó qué habían aprendido de la interculturalidad.

### **3. Interculturalidad**

<https://youtu.be/PrKlaL5LCL0>

Como recordarás, la interculturalidad es el proceso de comunicación entre personas o grupos con identidades culturales específicas, donde unas(os) influyen en otras(os) y no se permite que las ideas y acciones de una persona o grupo estén por encima de las y los demás, favoreciendo en todo momento el enriquecimiento cultural de los individuos mediante el diálogo, siempre respetuoso.

El viaje por tu interior es permanente, pues lo puedes llevar a cabo a lo largo de las diferentes etapas de tu vida, pero, por ahora, se ha concluido.

Al viajar al interior de ti reforzaste conocimientos valiosos para autoconocer y expresar tu sentir; para reflexionar acerca de los problemas que pueden presentarse en tu vida y cómo resolverlos; para actuar de manera constructiva y comprometida contigo y con las y los demás.

Viajar a tu interior, también te permitió tomar conciencia de que las elecciones se toman después de informarte y de pensar que hay acciones correctas e incorrectas.

Además, te brindó más herramientas para describirte y comprenderte como persona. Ve y escucha cómo lo expresan dos adolescentes en los siguientes videos.

**4. Luis David**

<https://youtu.be/lfbSXRChQTU>

Revisa del tiempo 0:07 al 0:51.

**5. Regina**

<https://youtu.be/R7dO6EYcSe0>

Revisa del tiempo 0:10 al 1:05.

Mantén la curiosidad por conocerte a ti mismo y cómo construyes tu identidad. Consulta libros y páginas de la red si quieres saber más acerca de la sexualidad, la adolescencia, la dignidad y los derechos humanos, pero también acércate a otras fuentes confiables que te den la oportunidad de conocerte más.

Has terminado, este tema.

## **El reto de hoy:**

No olvides concluir tu cuadro comparativo que se pidió durante la sesión.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>