

**Martes  
18  
de enero**

## **Quinto de Primaria Ciencias Naturales**

*Hacia una sexualidad responsable*

**Aprendizaje esperado:** *explica la periodicidad, la duración, los cambios en el cuerpo y el periodo fértil del ciclo menstrual, así como su relación con la concepción y la prevención de embarazos.*

**Énfasis:** *explicar la relación del periodo fértil del ciclo menstrual con la prevención del embarazo mediante la abstinencia y los anticonceptivos, en general.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás la relación del periodo fértil, del ciclo menstrual con la prevención del embarazo mediante la abstinencia y los anticonceptivos, en general.

### **¿Qué hacemos?**

Hoy tendremos una sesión integradora muy interesante, por lo que pido toda tu atención.

Para el desarrollo de nuestra sesión, te invito a que juntos realicemos la siguiente dinámica que se llama “Verdadero o Falso”, voy a realizar una pregunta o un enunciado y te pido que analices si es verdadero o falso según corresponda.

Pon mucha atención a las preguntas.

1) Aproximadamente el ciclo menstrual dura 28 días. Esto es: ¿Verdadero o falso?  
R = Es verdadero.

El ciclo menstrual es un proceso cíclico que dura aproximadamente 28 días. A la mitad del ciclo menstrual, un óvulo maduro sale del ovario, lo cual se conoce como ovulación, este óvulo desciende por las trompas de Falopio hasta llegar al útero.

Ese proceso relacionado con la maduración sexual de la mujer lo vimos en sesiones anteriores.

Continuamos con la siguiente pregunta:

2) En el ser humano se conoce como concepción a la unión del espermatozoide y el óvulo, lo que marca el comienzo de un nuevo ser humano y el inicio del embarazo.

R = Es verdadero.

La concepción de un bebé se produce cuando un espermatozoide penetra un óvulo.

3) El embarazo humano dura un promedio de 48 a 50 semanas, aproximadamente 12 meses, esto es ¿Verdadero o falso?

R = Es falso.

Como vimos en sesiones anteriores, el embarazo humano dura un promedio de 38 a 40 semanas, aproximadamente 9 meses. Durante este tiempo, el nuevo ser se irá desarrollando hasta ser expulsado del cuerpo de la mamá mediante el parto.

4) La abstinencia sexual es la forma más segura y eficaz de evitar la concepción o embarazo. Esto es ¿Verdadero o falso?

R = Es verdadero.

Si un hombre y una mujer no mantienen relaciones sexuales, el espermatozoide no puede fecundar al óvulo y es imposible que la mujer quede embarazada. Por eso la abstinencia es la forma más segura y eficaz de evitar la concepción o embarazo.

5) Si el hombre y la mujer deciden tener relaciones sexuales, pueden recurrir a algunos métodos anticonceptivos para prevenir o evitar el embarazo. Esto es ¿Verdadero o falso?

R = Es verdadero.

Los métodos anticonceptivos son procedimientos que ayudan a prevenir embarazos y son muy recomendables cuando se decide tener relaciones sexuales y no se quiere tener un embarazo.

Recuerda que en las sesiones anteriores te mencione algunos ejemplos de los métodos anticonceptivos. Vamos a recordar algunos con la siguiente pregunta.

6) Una manera de agrupar los distintos métodos anticonceptivos es: naturales, de barrera, hormonales y quirúrgicos. Esto es ¿Verdadero o falso?

R = Es verdadero.

Los métodos anticonceptivos se agrupan en cuatro grandes grupos. De aquí se genera nuestra siguiente pregunta.

7) El condón masculino y femenino son métodos anticonceptivos quirúrgicos. Esto es ¿Verdadero o falso?

R = Es falso.

El condón masculino y femenino son métodos anticonceptivos de barrera. Los métodos anticonceptivos quirúrgicos son aquellos que implican una intervención médica, una operación.

Los métodos anticonceptivos son tan diversos que por eso debemos conocerlos y estar bien informados sobre su uso para saber cuál se adecua a nuestro estado de salud general.

La siguiente pregunta dice así:

8) Los métodos anticonceptivos naturales se basan en la suspensión de las relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer y no requieren emplear sustancias u objetos físicos. Esto es ¿verdadero o falso?

R = Es verdadero.

En los métodos naturales se ubican el método del ritmo o del calendario. Estos métodos consisten en realizar un seguimiento del periodo de menstruación para predecir cuándo se ovulará. Por ejemplo, ubicar los días fértiles de cada mujer que empiezan 5 días después de su período menstrual y así evitar tener relaciones durante esos días y de esta forma no hay embarazo.

Es muy valioso recordar los métodos anticonceptivos para el ejercicio responsable de la sexualidad.

Como ya lo mencionamos en sesiones pasadas, el mantenernos informados ayuda a tomar decisiones importantes sobre temas relacionados con nuestro cuerpo y su cuidado. Ahora vamos con nuestra siguiente pregunta.

9) Los métodos anticonceptivos ayudan a prevenir un embarazo no deseado y a decidir cuándo y cuántos hijos deseas tener. Esto es, ¿Verdadero o falso?

R = Es verdadero.

Además, los métodos anticonceptivos permiten decidir sobre la vida reproductiva y la planificación familiar.

En sesiones anteriores también comentamos que antes de iniciar una vida sexual debemos tener en cuenta muchos aspectos, por ejemplo, los riesgos de un embarazo a edades tempranas, una vez que la mujer tiene la menstruación y el hombre produce espermatozoides, ambos están en condiciones biológicas de procrear un hijo, sin embargo, aún no están listos porque no han alcanzado la madurez emocional y de desarrollo necesaria para cuidar a un hijo.

Espero que las preguntas y respuestas te hayan ayudado a recordar los temas.

Recuerda que lo que más importa es saber emplear esto que sabemos en situaciones particulares para cuidar nuestro cuerpo.

Esta dinámica tenía también la intención de ayudarnos a valorar qué es lo que sabemos en torno al ejercicio pleno de la sexualidad y a tratar de identificar en dónde debemos informarnos más o, aclarar nuestras ideas.

El cuerpo humano es maravilloso y debemos cuidarlo, pero sobre todo conocerlo y estar informados para así tomar decisiones y llegar a una sexualidad responsable.

Te invito a ver el siguiente video del inicio al minuto 2:03, para recapitular lo que vimos sobre sesiones pasadas.

- **Métodos anticonceptivos, ¡Conócelos!**

<https://youtu.be/QMeJ4F-H2kl>

¿Lo recordaste? Es un tema importante y muy necesario.

## **El reto de hoy:**

Dibuja tu silueta en una cartulina. Llena la silueta con dibujos o recortes de lo que más te gusta, por ejemplo, música, tipo de ropa, comida, animales, artistas o cantantes, etcétera. Afuera de la silueta, pon palabras o frases relacionadas con el ejercicio de una sexualidad responsable. Por ejemplo: “usar condón”, “conocer mi periodo menstrual”, “lavar mi pene”, “acudir al ginecólogo”. Después, comparte tu collage con tu familia y explica tu trabajo.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas

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