

**Viernes
01
de julio**

1° de Secundaria Biología

Bio-juego de la salud sexual y reproductiva

Aprendizaje esperado: *compara la eficacia de los diferentes métodos anticonceptivos en la perspectiva de evitar el embarazo en la adolescencia y prevenir ITS, incluidas VPH y VIH.*

Énfasis: *integrar contenidos asociados a la prevención del embarazo adolescente en el marco de la salud sexual y reproductiva.*

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión se continuará con el aprendizaje esperado: “Compara la eficacia de los diferentes métodos anticonceptivos en la perspectiva de evitar el embarazo en la adolescencia y prevenir ITS, incluidas VPH y VIH”.

El cual, estudiarás con el propósito de: “Integrar contenidos asociados a la prevención del embarazo adolescente en el marco de la salud sexual y reproductiva”.

En esta ocasión bajo el título: “Bio-juego de la salud sexual y reproductiva”.

Te invito a tener listos tus materiales escolares, así como a realizar anotaciones sobre el tema, en su libreta. De igual manera, estén atentas y atentos a los conceptos de esta sesión para incluirlos en tu “Abecedario biológico”.

¿Qué hacemos?

Observa el siguiente video, para recordar, con una lluvia de ideas, algunos conceptos relacionados con la sexualidad humana.

Observa del minuto 00:20 al 03:11.

1. La sexualidad en la adolescencia

https://youtu.be/Z_bMUkrRXck

Algunos de los conceptos que escuchaste en el video, remiten a pensar en los derechos y obligaciones que conlleva decidir sobre tu cuerpo, tu identidad, tu vida sexual y tu salud.

Aunque parece que el ejercicio de la sexualidad es un asunto privado, sus repercusiones sociales hacen necesaria la promoción de la salud sexual y reproductiva, con el fin de garantizar una sociedad productiva, creativa y sana.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad, como has visto, es un aspecto fundamental en el ser humano e incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Para entender su complejidad, se representa en cuatro potencialidades: género, erotismo, vinculación afectiva y reproductividad.

El género es el conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales construidas en cada cultura y momento histórico, tomando como base las diferencias sexuales; a partir de ello se construyen los conceptos de “masculinidad” y “feminidad”. Constituye entonces, las actitudes, valores, suposiciones, emociones, visión del mundo, etcétera, que se construyen en nuestras mentes como resultado de nuestros rasgos biológicos (genéticos, anatómicos y fisiológicos) que, en interacción con el ambiente y la cultura, definen el significado de ser mujeres u hombres en un momento histórico determinado.

Mujeres y hombres deciden cómo ejercen su erotismo y su afecto y lo expresan a través de pensamientos, actitudes, valores, conductas, entre otros.

Ahora intenta complementar la siguiente información: los estudios indican que entre las causas más comunes de embarazo en adolescentes se encuentran...

La respuesta a la pregunta es bastante amplia; y está relacionada directamente con la potencialidad reproductiva que está asociada a la fertilidad, que es la capacidad de tener hijas o hijos. Por lo tanto, se puede señalar que las causas más comunes del embarazo en adolescentes son: tener relaciones sexuales sin utilizar un método

anticonceptivo; la presión de los compañeros para tener relaciones sexuales; el consumo de alcohol y otras drogas, que reducen la inhibición; la falta de una educación sexual integral; la presentación temprana de la primera menstruación y la desintegración familiar.

Es importante enfatizar que el embarazo adolescente compromete el potencial de un pleno desarrollo humano.

Por ello es importante que las y los adolescentes, recuerden que hay riesgos asociados a la salud física de las madres adolescentes.

El embarazo en adolescentes puede tener consecuencias negativas durante el parto; por ejemplo, es más probable que requieran de una cesárea porque sus huesos pélvicos no han terminado de desarrollarse, lo que conduce a más riesgos y mayor tiempo de recuperación. También, es común que desarrollen anemia por deficiencia de hierro. Es frecuente que los bebés de las madres adolescentes tengan bajo peso al nacer o presenten complicaciones de salud que ponen en riesgo la vida tanto del bebé como de la mamá. Esto es frecuente en los bebés de las madres adolescentes de entre 10 y 17 años de edad.

La toma de decisiones informadas y responsables sobre el ejercicio de su sexualidad pueden hacer la diferencia.

“Los derechos sexuales y reproductivos son una respuesta a las distintas necesidades humanas en torno a la sexualidad, sin importar su edad, identidad de género, orientación sexual u otras características.”

Menciona tres derechos relacionados con la salud sexual y reproductiva.

Recordarás que los derechos sexuales y reproductivos incluyen el derecho fundamental de toda persona, de determinar libremente el número y espaciamiento de los hijos, así como su derecho de disponer de servicios de planificación familiar.

Algunos de los derechos son:

1. Decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
2. Acceder a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
3. Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva.

Se recomienda consultar la cartilla de derechos sexuales para estar informados y para que se actué con responsabilidad y respeto hacia sí mismos y hacia los demás.

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos, es decir toda persona tiene derecho a ejercer de forma plena y responsable aspectos de su sexualidad

debido a que éstos están protegidos por tratados internacionales y nacionales. Sin embargo, de manera responsable, respetuosa e informada.

“Por utilizar un preservativo caducado, el anticonceptivo pierde su efectividad. Retrocedes dos casillas”

Es importante recordar que la efectividad del preservativo femenino o masculino depende en gran medida de su uso adecuado; por ello te recomiendo que su colocación sea correcta, higiénica y cuidadosa. No olvides revisar su fecha de caducidad y que esté perfectamente cerrado.

Contesta falso o verdadero a lo siguiente: “Solo te puedes contagiar de VIH por vía sexual”.

Es totalmente falso, las vías de contagio del Virus de Inmunodeficiencia Adquirida o VIH, además de relaciones coitales pueden ser por compartir agujas, transfusión de sangre infectada y a través de la gestación o la leche materna.

El VIH, es un virus que daña el Sistema inmune al destruir los glóbulos blancos. Si el VIH no se trata, puede causar SIDA, (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Las personas con sida padecen de daño sistémico y sufren muchas enfermedades serias.

Sin duda el VIH es un tema delicado, sólo como dato, más del 60% de los nuevos contagios en el mundo ocurren en adolescentes. Por ello es importante actuar con base en información científica y con responsabilidad.

¿Cuál es la función de los anticonceptivos hormonales?

1. Impiden que los ovarios liberen el óvulo;
2. Espesan el moco cervical y así evitan que el espermatozoide llegue hasta el óvulo y;
3. Propician que el recubrimiento del útero sea demasiado delgado con lo que se evita que un óvulo fertilizado se implante.

Las inyecciones, las pastillas, los parches, el anillo vaginal y otros, realizan esta función; no obstante, es recomendable acudir con un especialista para elegir el más adecuado, ya que esto depende del estado de salud, la edad y el tiempo de uso de alguno de los anticonceptivos hormonales.

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos naturales?

Recordarás que los métodos naturales son la medición de la temperatura basal, ovulación o Billings, el calendario y el coito interrumpido, los cuales no implican el uso de objetos ni sustancias químicas para evitar el embarazo y se basan en la suspensión de las relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Es importante resaltar que estos métodos no son seguros porque el ciclo menstrual de cada mujer es distinto

por las variaciones hormonales o por factores como el estrés y los cambios de peso. Por lo tanto, no son recomendables.

Lee con atención: “Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son causadas por microorganismos infecciosos o patógenos que se transmiten fundamentalmente por contacto sexual”; menciona las más frecuentes.

Las Infecciones de Transmisión Sexual en México son un problema de salud pública, las más frecuentes son: Sífilis, gonorrea, clamidiasis, tricomoniasis, herpes, hepatitis B, VPH y VIH.

La mayoría de las ITS son curables con tratamiento médico. Sin embargo, otras hasta el momento, son incurables como el VIH, por lo que es importante actuar de manera informada y con responsabilidad para evitarlas.

El cuidado de la salud es responsabilidad de cada quien.

¿Qué anticonceptivos previenen un embarazo y una ITS?

Es importante mencionar que la decisión de tener relaciones sexuales no es fácil y tampoco debe tomarse a la ligera. Existen distintos riesgos como la posibilidad de contraer una infección de transmisión sexual o un embarazo.

Los anticonceptivos como el preservativo femenino y masculino son una buena opción para protegerse de una infección de transmisión sexual y un embarazo, también se pueden utilizar paralelamente anticonceptivos hormonales o químicos, aunque no todos son recomendables para las adolescentes, su uso requiere prescripción médica. Es mejor esperar hasta tener madurez no solo biológica, sino también psicológica y estar en condiciones económicas adecuadas.

Información y responsabilidad son la clave.

“Contesta falso o verdadero: El VPH se puede prevenir con una vacuna”.

La respuesta es verdadera.

Las vacunas te exponen a una cantidad muy pequeña y segura de virus o bacterias que han sido debilitados. Cuando entran al cuerpo, el Sistema Inmune “aprende” a reconocerlo y gracias a las células linfáticas produce anticuerpos que evitan adquirir la enfermedad. Aunque hay una variedad de más de cien tipos de Virus de Papiloma Humano, al menos 13 pueden transformar a las células para formar tumores. Se ha demostrado que un mayor acceso a la vacunación contra este virus reduce las lesiones precancerosas del cuello uterino y las verrugas genitales.

Todas y todos están expuestos al contagio de infecciones de transmisión sexual, por ello protéjanse

“¿Qué es la salud sexual?”

El concepto de salud sexual es muy amplio, incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales que interactúan para producir diferentes expresiones de la sexualidad en un clima sano de libertad, dignidad humana y equidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad"

La salud sexual forma parte de la salud integral y es muy importante prevenir y tratar adecuadamente las enfermedades que pudieran estar asociadas al contacto sexual. La salud sexual y reproductiva es un asunto que concierne a hombres y mujeres.

La cultura de la prevención y el autocuidado es fundamental para la salud. La información adecuada es para que no corras riesgos innecesarios y puedas disfrutar tu sexualidad.

Ni la presión social ni los estereotipos deben influir en estas decisiones. Fortalecer y poner en práctica las habilidades socioemocionales, para resistir la presión, defender tus derechos y decir no cuando no se quiere hacer algo, o bien, aceptar cuando la pareja dice no, es muy importante.

Respetar la capacidad que tienen todas las personas de decidir sobre su cuerpo y ejercer su libertad sin imposiciones, significa tener empatía hacia el otro, al reconocer que cada quien tiene necesidades e intereses propios.

Combatir los prejuicios y estereotipos de género o la violencia en pareja, implica generar acciones que promuevan el ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad entre mujeres y hombres.

En este sentido, los derechos sexuales y reproductivos se asocian con los derechos humanos, los cuales se basan en el reconocimiento del derecho a decidir el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre éstos libre y responsablemente; a disponer de la información y de los medios para ello.

Por lo tanto, el ejercicio de la sexualidad es un derecho, y también implica obligaciones, por los riesgos que conlleva como las infecciones de transmisión sexual o los embarazos no planeados.

Toma en cuenta que el embarazo adolescente tiene como consecuencia muchos conflictos. Con frecuencia es motivo de deserción escolar, lo que afecta la formación académica y el desarrollo humano de las y los adolescentes.

Reflexiona sobre los cambios que tendrías en tu vida al adquirir las numerosas responsabilidades que conllevan el cuidado de un hijo.

Por esta razón, los métodos anticonceptivos ayudan a planificar, cuidar la salud y ejercer el derecho a decidir cuándo y en qué momento tener hijos. Para tener información sobre cuáles son los alcances, los niveles de efectividad, así como los efectos secundarios de los anticonceptivos, es recomendable que estés supervisado por un especialista, para tener confianza en su uso correcto.

Respecto a las ITS es importante que recuerdes que son un grupo de infecciones de gravedad variable, que se pueden transmitir de una persona a otra por contacto físico durante las relaciones sexuales, a través del intercambio de fluidos corporales como el semen o la sangre, entre otros.

Antes de iniciar una relación sexual, la decisión de tener más tiempo para disfrutar de la adolescencia y los vínculos afectivos, así como tener actividades recreativas como ir al cine, practicar algún deporte, tomar un helado, caminar por el parque sin preocupaciones ni compromisos, entre otros aspectos, dependerá de tus aspiraciones y proyecto de vida; sobre qué quieres ser cuando seas mayor, por ejemplo, profesor, médico, ingeniera, científica o científico... así como de cuán informado estés, de tus valores, y compromisos contigo, tu familia y la sociedad.

Consulta fuentes de información confiable, que cuenten con bases científicas. También, mantén una buena comunicación con tus padres y otros adultos que te puedan orientar y ayudar a tomar decisiones relacionadas con el autocuidado, el ejercicio de tus derechos y tu proyecto de vida.

El reto de hoy:

Te reto a realizar el bio-juego de la salud sexual y reproductiva para fortalecer tus conocimientos

Para descargar el bio-juego sigue el siguiente link.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202105/202105-RSC-azMLNcvUBQ-TableroBio-juego.pptx>

Agrega el concepto de salud sexual y reproductiva a tu “Abecedario biológico”, escribe su definición e ilústrala.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.