

# 14. Sexualidad responsable y salud

Sesión  
1

## ■ Para empezar

En esta etapa de tu vida seguramente has identificado cambios que influyen en tu forma de ser, en tus actitudes, en la manera en que tomas decisiones y en cómo te relacionas con otros. Estos cambios pueden ser biológicos y emocionales y forman parte de la adolescencia, una etapa por la que los hombres y las mujeres pasamos, pues es parte de nuestro proceso de crecimiento y desarrollo. En este tema conocerás a qué se deben los cambios que se dan en la adolescencia e identificarás acciones que te ayudarán a conocerte a ti mismo y tomar decisiones para cuidar tu salud.

Actividad 1



**Figura 3.8** La vacunación es una estrategia de prevención importante. ¿Qué otras formas de prevención conoces?

### Salud integral

1. En grupo, mencionen los aspectos relacionados con la salud que han estudiado durante el curso.
2. En equipos, piensen una frase que responda las siguientes preguntas:

¿Cómo me beneficia...

- a) ...tener una dieta correcta?
- b) ...hacer ejercicio todos los días?
- c) ...cuidar la higiene personal?
- d) ...dormir lo suficiente?

3. Escribe lo que sabes acerca de:
  - a) La salud sexual.

---

- b) La salud reproductiva.

---

4. Menciona otros aspectos que considerarías para mantener una salud integral (figura 3.8).

---