

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).
