

Cuidarme a mí y a los otros

1. En parejas, hagan lo que se pide:
 - a) Mencionen un riesgo para la salud de otra persona derivado de una decisión no informada que pudieran tomar.
 - b) Piensen si alguna vez tomaron una decisión que afectó los sentimientos de otra persona. ¿Qué podrían haber hecho para evitarlo?
2. Responde las preguntas del siguiente esquema:

3. Lo que escribiste en el esquema, ¿cómo puede ayudarte a tomar decisiones?

¿Qué haría para ejercer mi sexualidad sin presión de ningún tipo?

¿Cómo cuido mi salud día a día?

¿Cómo expreso afecto hacia otros?

Dibújate a ti mismo o pega tu fotografía.

¿Cómo puedo convivir con personas diversas y llegar a acuerdos con ellas?

¿Cómo puedo vivir una relación libre de violencia?

Salud sexual y reproductiva

La salud sexual es un estado de bienestar físico, social y mental en todos los aspectos relacionados con la sexualidad. La salud reproductiva hace referencia a la información y el tratamiento de la salud en torno a la reproducción, es decir, en torno a la posibilidad de tener hijos y decidir cuándo y con quién tenerlos.

La salud sexual y reproductiva implica vivir la sexualidad libre de violencia, coerción, miedo, culpa y discriminación (figura 3.15).

Es importante contar con información confiable acerca de situaciones que pongan en riesgo tu salud, como violencia física y psicológica, embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual (ITS).



Actividad 7

Riesgos en la salud sexual y reproductiva

1. En equipo, lean las siguientes situaciones y marquen con una ✓ las que consideren de riesgo para la salud sexual y reproductiva.
 - a) Hilda quiere mucho a Gonzalo, pese a que a él se pone de mal humor cuando ella sale con amistades. También teme que él se enoje y ejerza violencia contra ella.
 - b) Roberto y Martha han decidido usar condón para evitar el contagio de alguna infección de transmisión sexual y prevenir un embarazo.
 - c) Aurelio va al centro de salud para informarse acerca del uso de métodos anticonceptivos.
 - d) Rocío usa la píldora del “día después” cada vez que quiere asegurarse de no quedar embarazada.
 - e) Ulises presiona sutilmente a Citlalli para iniciar juntos su vida sexual. Ella no se siente suficientemente informada y preparada para hacerlo, pero también teme que su actitud lo aleje.
2. En plenaria, con apoyo de su maestro, analicen cada uno de los enunciados anteriores y argumenten por qué son, o no, situaciones de riesgo.
3. ¿Qué consejo le darían a las personas para resolver la situación de riesgo en que se encuentran?

Figura 3.15 Estar informados contribuirá a mantener su salud sexual y reproductiva.

