

La segunda pieza de mi “círculo de vida”

1. A partir de las conclusiones que recuperaste en la actividad 1 y los aspectos mostrados en la figura 3.52, reflexiona y analiza cómo tomas decisiones en torno a la sexualidad. Revisa los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes que conociste en el tema 14.
 - a) Con base en ese análisis, continúa trabajando en tu “círculo de vida” (figura 3.55). Anota en él cómo quieres vivir tu sexualidad en el presente y cómo lo harás a mediano y largo plazo. Considera en este momento tu salud sexual. Te puedes apoyar en el proyecto de vida que trazaste en el tema 14 para realizar esto.
 - b) Revisa los temas 1 y 2 de tu libro de Formación Cívica y Ética respecto a la identidad personal y el cuidado de ti mismo. ¿Puedes mejorar tu esquema?



Guarda el esquema de sexualidad que completaste en esta actividad. Lo ocuparás al terminar el tema.

Figura 3.55
Pieza 2. ¿Cómo cuidas tu salud sexual?

Decisiones

Ahora se tratarán algunos aspectos que influyen en la toma de decisiones:

- El grupo de amigos y compañeros, o aquellas personas con las que convives mucho en tu escuela y fuera de ella. Al igual que tú están en la etapa del descubrimiento de su sexualidad, con intereses y necesidades semejantes a las tuyas, pero también con ideas y creencias diferentes porque proceden de familias y grupos sociales distintos. Aunque este grupo te brinda un gran apoyo, es importante que los escuches y consideres sus opiniones de manera reflexiva, pero que digas y hagas lo que mejor te parezca.
- Todos pertenecemos a una comunidad o grupo social que tiene una cultura, formada por aspectos diversos, entre ellos prácticas, creencias, saberes y tradiciones. Esta riqueza cultural tiene valores que debemos comprender y reconocer sabiendo que pertenecemos a ella y que podemos aumentar esta valía con nuestras propias decisiones. Aún siendo parte de un grupo, debemos recapacitar sobre lo que es positivo para nosotros y lo que no, porque no siempre lo que los demás digan que hagamos es benéfico para nuestras vidas (figura 3.56).



Figura 3.56 Para decidir es conveniente encontrar un equilibrio entre la razón y la emoción y expresarlo en tu conducta con tus amigos.

Factores que influyen en la toma de decisiones

1. Reflexiona y responde:
 - a) ¿Qué responderías si tus amigos te dicen que no es necesario usar un método anticonceptivo al tener relaciones sexuales?
 - b) En una escala del 1 al 10, ¿qué puntaje le darías a la opinión de tu novia o novio de no usar métodos anticonceptivos? ¿Por qué?
 - c) ¿Usarías un método anticonceptivo sólo porque has escuchado que “ése es el bueno”? ¿Por qué?
 - d) ¿Por qué es importante tomar en cuenta la eficacia de los métodos anticonceptivos para decidir sobre su uso?

2. Considera lo que reflexionaste y lo que aprendiste en el tema de los métodos anticonceptivos para evitar embarazos y prevenir ITS para que completes la figura 3.57, acerca de cómo cuidas y cuidarás tu salud sexual y reproductiva. Procede de la misma manera que en las actividades anteriores.

Guarda tu esquema sobre métodos anticonceptivos. Lo integrarás con los otros más adelante.



Para reflexionar sobre la importancia del uso de los anticonceptivos a fin de evitar el embarazo no planeado, puedes ver el recurso audiovisual *Piensa primero*.



Los adolescentes en...

En varios países de Oriente el matrimonio no es una decisión personal, sino una determinación que toman las familias, incluso antes de que los futuros novios nazcan. En ocasiones aún son niños al celebrarse el matrimonio.

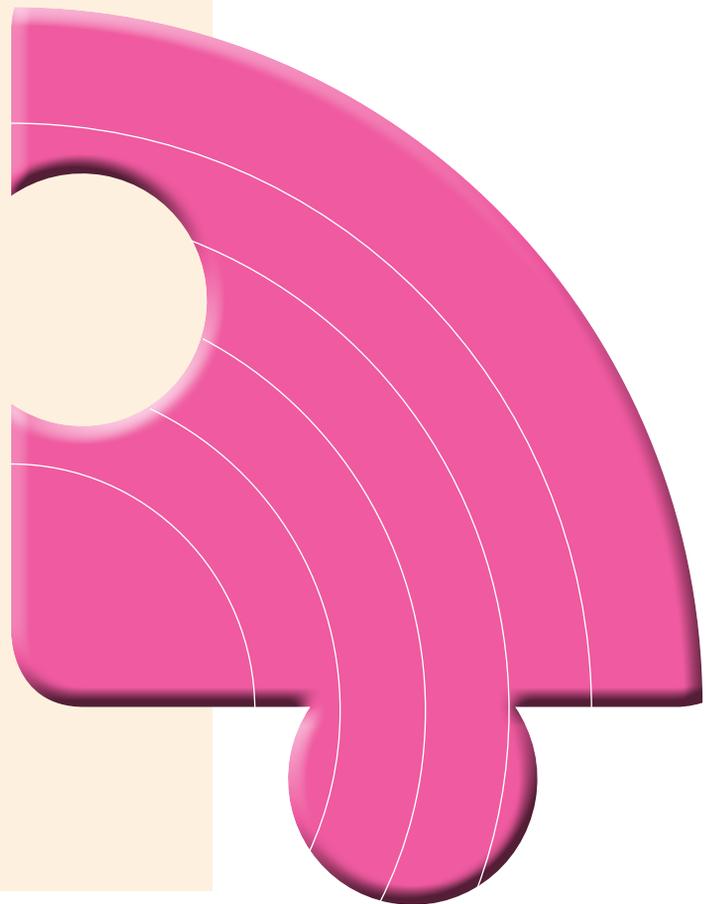


Figura 3.57 Pieza 3.
¿Qué papel juega la salud reproductiva en tu vida?



Me valoro

Seguramente recordarás que cuando trabajaste el tema de las adicciones, reconociste aspectos que influyen para que las personas se inclinen por “probar una droga”, entre ellos hablamos de factores de riesgo y la forma de identificarlos. Ahora veremos que la **autoestima** es un elemento importante para lograrlo y que podemos fortalecerla si fuera necesario.

La concepción que tenemos de nosotros mismos puede ser positiva si tenemos confianza en nosotros mismos, considerando que nuestro mejor recurso es nuestra propia persona, por eso lo más importante es aceptarnos, amarnos y cuidarnos.

Cuando, por el contrario, una persona tiene una percepción negativa de sí misma, puede creer erróneamente que es insignificante y que nadie se va a interesar ni a preocupar por ella.



Esto, aunado a la necesidad de agradar y de que alguien nos acepte, puede llevarnos a buscar relaciones afectivas o de amistad con personas no adecuadas. Al percatarse de cómo nos autovvaloramos, estas personas pueden llegar a aprovecharse, sin que nos demos cuenta, buscando someternos a sus condiciones de convivencia (figura 3.58).

Vale la pena reflexionar y hacer un balance entre nuestras fortalezas y debilidades, estar seguros de que somos valiosos y que siempre podemos mejorar. Para lo anterior hay que fijarse metas sencillas y proponerse cambiar para conservar el bienestar propio y no para

Figura 3.58

Cuando te sabes valioso, nadie te maneja ni te impone sus valores.

agradar a los amigos, la pareja o al grupo. Una concepción positiva de nosotros mismos nos hace sentir más satisfechos, nos motiva a tomar decisiones adecuadas y fijar metas relevantes en nuestra vida a corto y largo plazo.



Glosario Autoestima

Es la valoración que tenemos de nosotros mismos. La opinión que tenemos de nosotros de una forma general.

Una pieza más...

1. Contesta las siguientes preguntas.

- Escribe de manera individual una opinión acerca de ti mismo en tres o cuatro renglones. Incluye tanto defectos como virtudes. Recuerda que nadie es perfecto.
- Pide a dos amigos o compañeros que escriban dos cosas que les gusten de ti y una que no les agrade tanto.
- Compara tu escrito con las opiniones de tus compañeros.
- Con base en lo que has obtenido, ¿cómo puedes ser una mejor persona?
- Conocer y valorarte puede ayudarte a evitar el uso de drogas, ¿por qué?

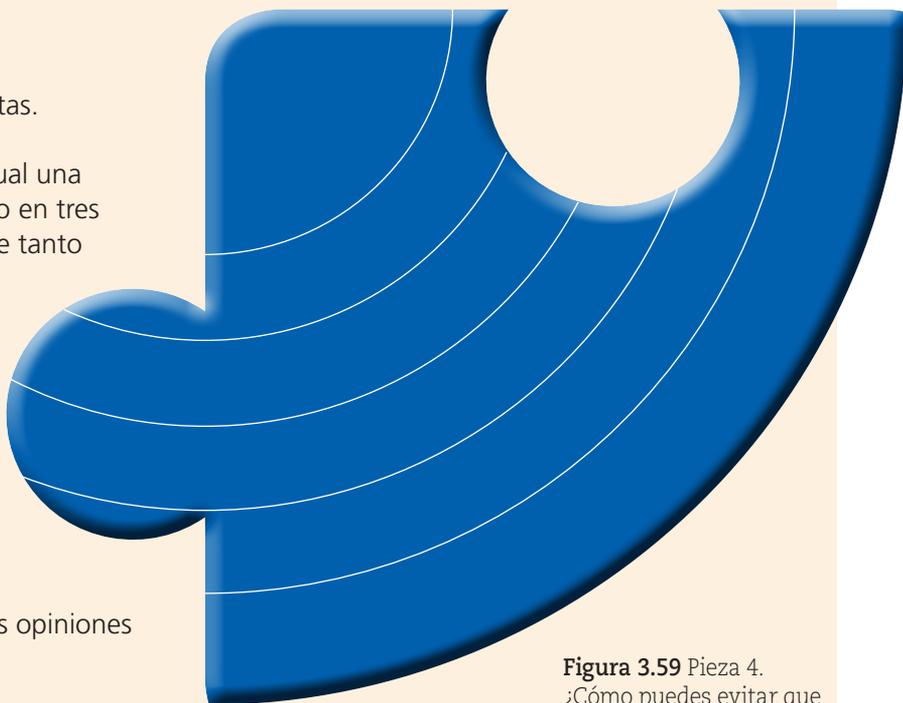


Figura 3.59 Pieza 4.
¿Cómo puedes evitar que las adicciones afecten a la salud personal, familiar y social?

2. Completa la figura 3.59 considerando cómo decides cuidar tu salud física, emocional y mental, evitando el consumo de cualquier tipo de drogas. Si necesitas más información para completar esto, puedes realizar una investigación documental con ayuda de tu maestro o tus familiares en la Biblioteca Escolar o en algún centro de salud.

Para hacer una buena investigación, consulta el recurso informático **Investigalo bien.**



Guarda tu esquema en tu carpeta de trabajos. Lo usarás más adelante.



El cuidado de la biodiversidad

Ante la situación que vivimos por la pérdida de biodiversidad, ningún esfuerzo, por pequeño que parezca, puede despreciarse. Son muchas las cosas que podemos hacer individualmente, en familia y en nuestra comunidad.

