**Martes**

**12**

**de enero**

**1º de Secundaria**

**Formación Cívica y Ética**

*Me conozco y me cuido*

***Aprendizaje esperado:*** *Conocimiento y cuidado de sí mismo.*

***Énfasis****: Valorar cómo se manifiestan en la identidad los cambios físicos y emocionales que se experimentan en la adolescencia.*

**¿Qué vamos a aprender?**

El propósito de esta sesión, titulada “Me conozco y me cuido”, es que tú sepas más sobre ti mismo y tengas presente que eres una persona con dignidad y derechos; que durante la adolescencia estás construyendo tu identidad; que eres un individuo cada vez más capaz de tomar decisiones acertadas y que asume su responsabilidad al tomarlas; además de que interactúas con personas que son diversas en sus formas de ser, pensar y actuar, lo que favorece la interculturalidad.

Para lograr este fin, se utilizarán las mejores herramientas que tienes y prácticas de manera constante en esta asignatura, que son: el diálogo, la empatía, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la reflexión.

**¿Qué hacemos?**

¿Te gustan los viajes?

Tal vez tu respuesta sea que sí. Cuando se viaja se experimentan sensaciones placenteras al conocer nuevos lugares y personas, y al tener experiencias diferentes a las cotidianas.

Pero, ¿has viajado hacia tu interior?, ¿te conoces a ti misma o a ti mismo?

Viajar al interior de ti mismo, es arriesgado, pero también muy productivo porque te puede llevar a saber quién eres; a construirte y reconstruirte para ser mejor persona; a tener claro quién quieres ser y cómo lograrlo; a entender como eres al relacionarte con las y los demás y con tu entorno.

Hoy realizarás un viaje por tu interior. Pero, ¿por dónde comenzarás? Por entender lo que estás viviendo o experimentando.

Tú vives hoy tu adolescencia. Esta es una etapa relevante de la vida de los seres humanos porque en ella se comienza a construir la identidad.

Hay dos conceptos que son básicos comprender, estos son: la pubertad y la adolescencia, así que se solicitó a algunas alumnas y algunos alumnos que construyeran las definiciones de ambos términos; se les pidió que no se copiaran de ningún libro, enciclopedia o buscador y que tampoco lo hicieran de sus apuntes. Observa y escucha sus respuestas.

[**https://youtu.be/mGM05k-80Oc**](https://youtu.be/mGM05k-80Oc)

Revisa del tiempo 05 al 5:58.

[**https://youtu.be/lxGQbKrjizk**](https://youtu.be/lxGQbKrjizk)

¿Qué opinas acerca de lo expuesto por Víctor y abril en los videos?

Si tú tuvieras que definir pubertad y adolescencia, ¿tomarías en cuenta los mismos elementos?

Como habrás recordado, la palabra clave para definir adolescencia y pubertad es “cambio”.

En sesiones anteriores se habló de los cambios que experimentan las y los adolescentes y se explicó que pueden ser biológicos, fisiológicos o físicos, emocionales y sociales. ¿Los reconoces?, ¿los has experimentado?

Para tener plena seguridad, realiza un cuadro comparativo, para realizarlo observa el que se hizo con algunos alumnos en una clase virtual. ¡Corre video!

[**https://youtu.be/ctWMzb6voEc**](https://youtu.be/ctWMzb6voEc)

Al elaborar tu cuadro recordarás qué cambios fisiológicos son iguales en mujeres y hombres, pero también aquellos característicos de cada sexo.

* ¿Los enumeraste?
* ¿Consideraste en tu cuadro otros tipos de cambios, además de los físicos?

Es probable que hayas anotado también los cambios emocionales y sociales que ocurren en las y los adolescentes, sin distinción del sexo.

Completa tu cuadro registrando también los cambios que hayas tenido en tus gustos y pasatiempos. Para terminar tu cuadro, piensa en las personas con las que en estos momentos te relacionas mejor y la manera en que lo haces con las y los demás.

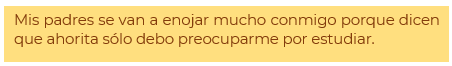
Reconocer los cambios biológicos, emocionales y sociales te llevará a conocerte de forma más profunda, pero todavía hay más camino por andar.

Continua con la travesía por tu interior. Otro de los aspectos fundamentales para conocerte es la sexualidad y las implicaciones que trae consigo su ejercicio temprano.

Es importante que, antes de tomar una decisión en cuanto al ejercicio de tu sexualidad, estés informada o informado sobre qué consecuencias puede traer una vida sexual activa a tu edad.

Escucha las respuestas de algunas y algunos adolescentes cuando se les preguntó: ¿sabes qué consecuencias puede acarrear una relación sexual en la adolescencia?

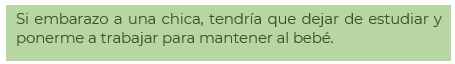
[**https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-NOmWvWpVH2-4.BCYE1\_B1\_PG1\_SEM18\_AUDIO1.ogg**](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-NOmWvWpVH2-4.BCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO1.ogg)



[**https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-J7txWJxSvk-5.FCYE1\_B1\_PG1\_SEM18\_AUDIO2.ogg**](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-J7txWJxSvk-5.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO2.ogg)



[**https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-WtvFPW3noz-6.FCYE1\_B1\_PG1\_SEM18\_AUDIO2B.ogg**](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-WtvFPW3noz-6.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO2B.ogg)

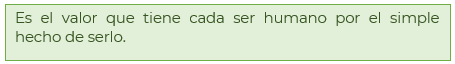


Tus compañeros tienen claras las consecuencias del ejercicio temprano de la sexualidad; saben que éstas pueden truncar su plan de vida actual y futuro, pues se enfrentarían a responsabilidades para las que todavía no están preparadas o preparados, como la crianza y manutención de una hija o hijo.

Sin embargo, los cambios y la sexualidad no son los únicos factores que intervienen en la construcción de la identidad adolescente, también se considera el reconocimiento como seres humanos con dignidad y como titulares de derechos humanos, seguro que te acuerdas de ello.

Escucha, ahora las respuestas de dos alumnos a las preguntas: ¿qué es la dignidad humana? y ¿qué son los derechos humanos?

[**https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-1mvJq25at4-7.FCYE1\_B1\_PG1\_SEM18\_AUDIO3.ogg**](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-1mvJq25at4-7.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO3.ogg)



[**https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-Gkeag3v7OI-8.FCYE1\_B1\_PG1\_SEM18\_AUDIO4.ogg**](https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202101/202101-RSC-Gkeag3v7OI-8.FCYE1_B1_PG1_SEM18_AUDIO4.ogg)



Como se mencionó en los audios, el ser humano es digno de respeto por el simple hecho de ser persona. Los derechos humanos son aquellos que se le otorgan a una persona sin hacer ninguna distinción o exclusión y están sustentados en la dignidad humana.

Ahora bien, no sólo es importante saber que por ser personas se tienen derechos, sino que se deben respetar y hacer valer.

Las personas viven en comunidad, es decir, dentro de un mismo territorio y existe interacción entre unos con otros todos los días, y es precisamente en ese escenario que puede haber una pérdida de derechos y dignidad de los individuos.

Adolescentes como tú, que son el futuro inmediato de este país, deben conocer y respetar los derechos de las demás personas que conforman la sociedad en la que se desenvuelven. El trato respetuoso que des a las demás personas hará. que tu convivencia sea pacífica y armónica.

Algunos de los derechos humanos de todas y todos son:

* el derecho a la vida,
* a la libertad,
* a la salud,
* a no someterse ni a esclavitud ni a torturas,
* a la libertad de opinión y de expresión,
* a la educación,
* al trabajo, entre muchos otros.

De nuevo ve y escucha a las alumnas y los alumnos, para saber cómo se conciben a la luz de sus derechos humanos.

[**https://youtu.be/9qP2Q0mhIrc**](https://youtu.be/9qP2Q0mhIrc)

Por lo expuesto con anterioridad, te puedes percatar de que las y los adolescentes saben que poseen características que los hacen únicas y únicos, que aprenden mutuamente y que, al relacionarse, se produce una influencia recíproca que da lugar a la interculturalidad.

Ve y escucha, de nuevo, la respuesta de las y los alumnos cuando se les preguntó qué habían aprendido de la interculturalidad.

[**https://youtu.be/PrKIaL5LCL0**](https://youtu.be/PrKIaL5LCL0)

Revisa del tiempo 0:57 al 3:33.

Como recordarás, la interculturalidad es el proceso de comunicación entre personas o grupos con identidades culturales específicas, donde unas(os) influyen en otras(os) y no se permite que las ideas y acciones de una persona o grupo estén por encima de las y los demás, favoreciendo en todo momento el enriquecimiento cultural de los individuos mediante el diálogo, siempre respetuoso.

El viaje por tu interior es permanente, pues lo puedes llevar a cabo a lo largo de las diferentes etapas de tu vida, pero, por ahora, se ha concluido.

Al viajar al interior de ti reforzaste conocimientos valiosos para autoconocerte y expresar tu sentir; para reflexionar acerca de los problemas que pueden presentarse en tu vida y cómo resolverlos; para actuar de manera constructiva y comprometida contigo y con las y los demás.

Viajar a tu interior, también te permitió tomar conciencia de que las elecciones se toman después de informarte y de pensar que hay acciones correctas e incorrectas.

Además, te brindó más herramientas para describirte y comprenderte como persona Ve y escucha cómo lo expresan dos adolescentes en los siguientes videos.

[**https://youtu.be/IfbSXRGhQTU**](https://youtu.be/IfbSXRGhQTU)

Revisa del tiempo 0:07 al 0:51.

[**https://youtu.be/R7dO6EYcSe0**](https://youtu.be/R7dO6EYcSe0)

Revisa del tiempo 0:10 al 1:05.

Mantén la curiosidad por conocerte a ti mismo y cómo construyes tu identidad. Consulta libros y páginas de la red si quieres saber más acerca de la sexualidad, la adolescencia, la dignidad y los derechos humanos, pero también acércate a otras fuentes confiables que te den la oportunidad de conocerte más.

Has terminado, este tema.

**El Reto de Hoy:**

No olvides concluir tu cuadro comparativo que se pidió durante la sesión.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**