**Viernes**

**18**

**de Junio**

**1°, 2° y 3° Secundaria**

**Vida Saludable**

*La sexualidad también es parte de una vida saludable*

***Énfasis:*** *Reflexionar acerca de la importancia de la salud sexual y reproductiva.*

**¿Qué vamos a aprender?**

En la sesión de este día, reflexionarás acerca de la importancia de la salud sexual y reproductiva. Como adolescente es necesario que conozcas más sobre tu salud sexual y reproductiva.

**¿Qué vamos a hacer?**

Para iniciar se te invita a realizar una actividad de reflexión.

En una posición cómoda, cierra tus ojos; ahora inhala y exhala profundamente de forma pausada, mientras, reflexionas acerca de lo que dice esta parte de la sesión. Si te es posible pide apoyo a uno de tus familiares para que te ayude a realizar este ejercicio de reflexión, mientras tú estás con los ojos cerrados que él o ella te vaya leyendo lo que dice este apartado de la reflexión, para que tú te puedas concentrar. De no ser así, primero lee este apartado y después realiza tu reflexión.

Piensa en cómo ha sido tu crecimiento y desarrollo hasta ahora. Enfócate en tus emociones; mismas que vas identificando y reconociendo conforme a tus vivencias personales. Y son el vaivén de las experiencias que adquieres.

Ahora, se te pide que prestes atención a lo siguiente:

¿Cómo has vivido tus cambios físicos y funcionales? ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas? ¿Qué ilusiones tienes? ¿Cómo ves el mundo? ¿Quién es la persona más importante en tu vida? ¿Cómo expresas tu sexualidad? ¿Cuáles son tus planes a futuro? ¿Hay alguna persona adulta que te pueda orientar sobre los cambios físicos, mentales y emocionales que estás experimentando?

En la escuela, ¿te han explicado con claridad lo que es la atracción física, y la diferencia entre amor y enamoramiento? ¿Los sentimientos los experimentan de la misma forma las mujeres y los hombres? O ¿Hay emociones que en términos socioculturales se limitan sólo para los hombres y otros para las mujeres?

Piensa, siente, reflexiona lo que pasa por tu mente y la sensación que experimentas en tu cuerpo. Ahora, abre lentamente tus ojos y anota en tu cuaderno tus reflexiones.

¿Qué te pareció la actividad de reflexión? ¿Cómo te sentiste?

Esta reflexión te puede llevar a pensar en el autoconocimiento ya que, si no identificas tus emociones y tus sentimientos, los cambios físicos que estas pasando, seguramente no sabrás cómo conocer a otra persona; por ejemplo, en una relación de noviazgo.

Así es. El autoconocimiento es fundamental en tu vida, conoce otras reflexiones, para ello revisa el siguiente video.

1. **Reflexión. Leonardo y Paola.**

<https://youtu.be/Mg-xJA5utE8>

Qué interesantes y valiosos son los comentarios, de Paola y Leonardo gracias por compartirlos. Es importante contar con información con sustento científico en todo lo relativo a la sexualidad.

Muchas veces se tienen ideas falsas o imprecisas que van en contra de la salud.

**¿**Qué te parece si revisas el siguiente video, con la finalidad de clarificar? Pon mucha atención y toma tus notas.

1. **Sexualidad y Proyecto de Vida Saludable.**

<https://youtu.be/GhAs3z5OKUc>

El pensar en un proyecto de vida saludable en el tema de la sexualidad implica hacer presente los 5 autos:

|  |
| --- |
| * Autoconocimiento.
* Autoestima.
* Autocuidado.
* Autorregulación.
* Autonomía para la toma de decisiones.
 |

Buscar el equilibrio entre tus emociones es crucial para poderte desarrollar con plenitud. “Conócete a ti mismo” tal y como lo dijo el filósofo griego Sócrates a sus discípulos.

¿Qué te parece si revisas el siguiente panel con unos especialistas en el tema?

Por favor toma nota.

1. **Panel de especialistas. Salud sexual.**

<https://youtu.be/jmtoJRJe2b0>

Los especialistas te han dado bases para comprender mejor los temas de sexualidad.

También, a modo de sugerencia, es importante que puedas acudir a los *Servicios Amigables para Adolescentes,* que se encuentran ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaria de Salud, los cuales proporcionan información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos, entre otros, a mujeres y hombres de 10 a 19 años de edad. Actualmente se cuenta con 2,870 servicios en las 32 entidades federativas.

Mientras más preparación tengas, mejor será tu percepción del ejercicio de una sexualidad responsable y saludable.

También, puedes revisar las siguientes direcciones electrónicas**:**

* <https://www.gob.mx/imjuve>
* <http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>

Es una maravilla que exista una gran variedad de instituciones ya que son muy necesarias para prevenir, orientar y apoyar a las y los adolescentes, jóvenes e inclusive adultos en temas de sexualidad.

A continuación, revisarás un video, en donde una especialista habla sobre la relación de la sexualidad con la vida saludable.

1. **Especialista, Natalia Montaño.**

<https://youtu.be/x09_XixslA0>

Como viste en este video, la especialista deja muy claro que la sexualidad es parte importante para una vida saludable.

Ahora, vas a jugar al tren de los derechos sexuales y reproductivos, con la finalidad de consolidar tus aprendizajes de manera divertida.

En cada vagón encontrarás un derecho, pero este se debe complementar con un argumento, explicando por qué es importante ese derecho. Tu argumento te ayudará a identificar si estás tomando una decisión adecuada y oportuna.

¿Estás lista o listo?

Inicia el juego.

Aquí imagina que esta tu compañera Graciela, dando las respuestas a lo que se plantea en los vagones.

Vagón 1:

¿Es correcto que, en una relación de pareja, te presionen para adelantar el proceso de la maternidad y/o paternidad?

Respuesta de Graciela:

No, pues uno de los derechos sexuales para jóvenes y adolescentes es el Derecho a decidir sobre la vida reproductiva.

Vagón 2.

¿Es correcto que tu pareja te prohíba con qué personas te debes relacionar?

Respuesta de Graciela:

Nadie tiene el derecho a limitarte con quien te relacionas, ya que eres un ser social por naturaleza.

Vagón 3.

¿Por qué no te pueden negar en los centros de salud las consultorías sobre salud sexual y reproductiva?

Respuesta de Graciela:

Porque las y los adolescentes tienen derecho al acceso a la información sobre la sexualidad, así como a una educación integral en el tema de la salud sexual y reproductiva.

Hasta aquí el juego.

¿Tú qué tal lo hiciste?

Seguro que lo argumentaste muy bien.

Después de esta dinámica. ¿Qué te parece si se hace un breve resumen, de lo que has revisado en esta sesión?

* Reflexionaste sobre la importancia de conocerte a ti mismo, así como identificar tus emociones y buscar un punto de equilibrio para sentirte bien.
* También revisaste la importancia de que las y los adolescentes conozcan los derechos sexuales y reproductivos; aunado a que debes estar informada o informado, para evitar situaciones de riesgo como una Infección de Transmisión Sexual o un embarazo no planificado.

Así, se llega a la conclusión de que, es mejor estar informada o informado para que tengas un desarrollo integral, pues la verdad a tu edad es preferible cargar una mochila en lugar de una pañalera, y además estar libre de cualquier Infección de Transmisión Sexual. Es mejor tomar decisiones responsables e informadas.

Recuerda, la buena salud se construye, la buena salud se conserva con amor, voluntad, conocimiento y consciencia.

**El Reto de Hoy:**

Que te parece realizar un reto motriz. Deja todo el peso de tu cuerpo en el pie derecho y eleva lentamente la pierna izquierda hacia atrás, mientras flexionas de manera lenta el tronco hacia adelante. Mantén el equilibrio por 10 segundos. Después realiza lo mismo con el otro pie.

Recuerda que todas las personas tienen un lado predominante, pero es bueno estimular ambos lados, ya que esto propiciará un desarrollo en equilibrio y armonía.

No olvides hidratarte.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**