

PLATAFORMA EDUCATIVA: DECIDE TU FUTURO

EJE 2: CONOCE TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Nombre del estudiante: _____

Grado y sección: _____

Fecha: _____



SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

María tiene 14 años y recientemente ha notado varios cambios en su cuerpo. Su menstruación empezó hace pocos meses y algunas veces es irregular, lo que le genera preocupación. También ha notado cambios en su piel, en su estado de ánimo y siente que sus emociones varían con facilidad.

En su curso, algunas amigas comentan que ya están saliendo con parejas y que “tener relaciones sexuales” es una forma de demostrar amor. María tiene muchas dudas: no sabe si es normal lo que está viviendo, cómo debe cuidar su salud, qué métodos existen para prevenir un embarazo, ni cómo protegerse de las infecciones de transmisión sexual. Además, le da vergüenza preguntar en casa o en el colegio por miedo a las críticas.

Después de leer la situación, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cambios físicos y emocionales está experimentando María? Menciona al menos cuatro. _____

2. ¿Crees que es normal que María tenga dudas sobre su salud sexual y reproductiva? ¿Por qué? _____

3. ¿Qué recomendaciones le darías a María para cuidar su salud sexual y reproductiva? _____

4. ¿Qué métodos o acciones podría utilizar María para prevenir un embarazo? _____

5. ¿Qué acciones le recomendarías para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS)? _____

6. ¿Por qué es importante informarse a través de fuentes confiables y acudir a profesionales de salud? _____

Nombre del estudiante: _____

Grado y sección: _____

Fecha: _____



Situación problemática

Valeria tiene 16 años y está cursando el segundo año de secundaria. Hace unos meses notó que su cuerpo ha cambiado: le han salido granos en la cara, su voz se ha hecho más grave y su menstruación comenzó hace poco. Además, se siente un poco confundida y nerviosa, porque en su barrio circulan muchos mitos sobre la menstruación y la sexualidad.

Un día, una compañera le comentó que “la primera relación sexual no tiene consecuencias” y que “si no se usa ningún método, no pasa nada”. Esto la dejó preocupada, porque Valeria no se siente lista para tener una relación sexual, pero tampoco quiere seguir creyendo en lo que dicen sus amigos.

Por otro lado, en la escuela, Valeria se enteró de que en el centro de salud del municipio ofrecen orientación sobre salud sexual y reproductiva, pero aún tiene vergüenza de ir y no sabe si es realmente confiable.



Ahora responde:

1. ¿Qué cambios físicos y emocionales está experimentando Valeria durante la adolescencia?

2. ¿Qué mitos sobre la sexualidad y la menstruación menciona la historia? ¿Por qué son un problema?

3. ¿Qué consecuencias pueden traer las relaciones sexuales sin protección?

4. ¿Qué beneficios puede tener que Valeria acuda a un centro de salud para recibir orientación?

5. ¿Qué mensaje importante nos deja esta situación? ¿Cómo podemos aplicarlo en nuestra vida?



Conocer tu cuerpo y tu salud sexual y reproductiva te da poder para tomar decisiones responsables y construir un mejor futuro.

*¡Tu salud
también es
tu futuro!*