



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!





# Secundaria

## CIENCIAS 1      BIOLOGÍA

### Exploración y Comprensión del mundo Natural y Social

Sistemas del cuerpo humano y salud  
“Sexualidad sana”

**1er Grado**



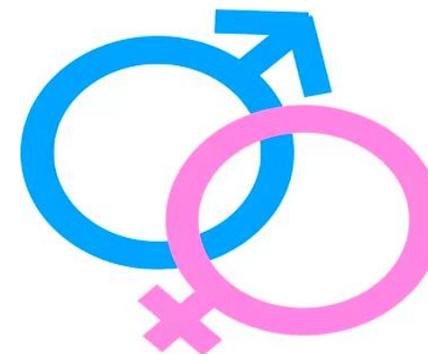
# ¿Qué voy a aprender?

## Aprendizaje sustantivo

- ✓ Argumenta los beneficios de aplazar el inicio de las relaciones sexuales y de practicar una sexualidad responsable, segura y satisfactoria, libre de miedos, culpas, falsas creencias, coerción, discriminación y violencia, como parte de un proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva.

## Conocerás qué es:

- ✓ Potencialidades de la sexualidad humana.
- ✓ Salud sexual y reproductiva.
- ✓ Hacia una sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria.





# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

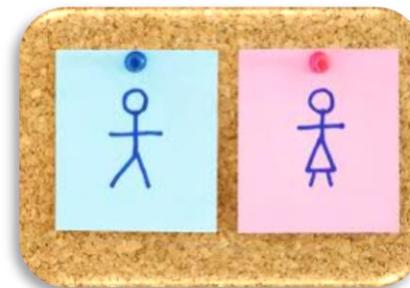
En esta ficha aprenderás y argumentarás sobre los beneficios de aplazar el inicio de las relaciones sexuales y la importancia de ejercer una sexualidad responsable, segura, y satisfactoria como parte de tu proyecto de vida para el mantenimiento de tu salud sexual y reproductiva.

Es importante que al terminar esta ficha, compartas lo aprendido con tu familia, para que juntos identifiquen la importancia de ejercer una sexualidad responsable, segura, y satisfactoria para mantener una salud sexual y reproductiva.



## Materiales:

- ✓ Libro de texto
- ✓ Cuaderno de Biología
- ✓ Lápices
- ✓ Plumas
- ✓ Colores
- ✓ Computadora, Tablet o celular con conexión a internet de ser posible





## Organizador de actividades:

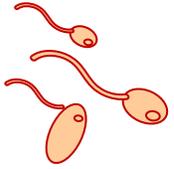
A continuación te presentamos las actividades a realizar para comprender los beneficios de aplazar el inicio de las relaciones sexuales y de practicar una sexualidad responsable, satisfactoria y segura para mantener tu salud sexual y reproductiva. Te pedimos que vayas poniendo una (x) en cada actividad que hayas terminado hasta que la completes.

<i>Actividades</i>	<i>¿Ya lo realicé?</i>
1.-Tabla de las cuatro potencialidades de la sexualidad humana.	
2.-Ubicación de las palabras de las cuatro potencialidades.	
3.-Cuadros de preguntas de salud sexual y reproductiva.	
4.-Reflexión y preguntas sobre sexualidad responsable y segura.	

**¡Manos a la obra!**



# Nos introducimos al tema



*Lee reflexiona y responde.*

Existen cuatro potencialidades que conforman la sexualidad: género, vínculos afectivos, erotismo y reproducción. Se les considera potencialidades por que pueden perfeccionarse a lo largo de la vida.

- 1. Género:** Es el conjunto de características sociales y culturales asociadas con el sexo de las personas. En distintas sociedades hemos aprendido roles de género, los cuales son conductas, que comúnmente se consideran propias “de mujer” o “de hombre”.
- 2. Vínculos afectivos:** Los seres humanos necesitamos recibir y dar afecto, para lo cual la sexualidad desempeña un papel fundamental. A través de los sentimientos de afecto creamos vínculos, nos sentimos queridos y queremos a otros seres humanos, lo cual nos causa placer y satisfacción.
- 3. Erotismo:** El deseo sexual es otro aspecto de la sexualidad y se conoce como erotismo. Incluye el placer que se siente a través de los sentidos. El erotismo está relacionado con la capacidad de dar placer y recibirlo de otra persona.
- 4. Reproducción:** Es la capacidad que tienen los seres vivos de procrear lo que garantiza la continuidad de las especies. En los seres humanos es necesario el contacto sexual entre mujeres y hombres para poder reproducirnos.



*¿Qué es la sexualidad Humana?*

*¿Qué entiendes por equidad de genero?*

**Nota: Puedes hacer la actividad en tu libreta de biología**



# Actividad 1 Potencialidades de la sexualidad

COLOCA LA PALABRA SEGÚN CORRESPONDA A SU DEFINICIÓN:

GÉNERO

VÍNCULOS AFECTIVOS

EROTISMO

REPRODUCCIÓN

Los seres humanos necesitamos recibir y dar afecto, para lo cual la sexualidad desempeña un papel fundamental. a través de los sentimientos de afecto creamos vínculos nos sentimos queridos y queremos a otros seres humanos lo cual nos causa placer y satisfacción.

Es la capacidad que tienen los seres vivos para procrear lo que garantiza la continuidad de las especies en los seres humanos necesitamos el contacto entre el hombre y la mujer para poder reproducirnos.

El deseo sexual es otro aspecto de la sexualidad y se conoce como erotismo. Incluye el placer que se siente a través de los sentidos. Está relacionado con la capacidad de dar placer y recibirlo de otra persona.

Es el conjunto de características sociales, y culturales asociadas con el sexo de las personas. En distintas sociedades hemos aprendido roles de género los cuales son conductas, que comúnmente se consideran propias de mujer o de hombre.

Nota: Puedes hacer la actividad en tu libreta de biología

## Actividad 2 ¿Sabes el significado de salud sexual y reproductiva?

La salud sexual es el estado de bienestar en todos los aspectos que tienen que ver con la sexualidad. Esto obliga a conocer y ha distinguir conductas de riesgo y ha tener información sobre anticonceptivos: manera de usarlos y utilidad en la prevención de embarazos, e infecciones de transmisión sexual que pueden resultar graves y mortales. De acuerdo con la organización mundial de la salud el término salud reproductiva se refiere a un estado de bienestar físico, mental y social de todo lo relacionado con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

*Responde las siguientes preguntas con un sí o no*

Actividades	Sí o No
¿Conozco mi cuerpo y las partes que conforman mi aparato reproductor, así como su funcionamiento?	
¿Tengo relaciones afectivas saludables con otras personas y conmigo mismo?	
¿Conozco las consecuencias de tener relaciones sexuales no protegidas?	
¿Conozco algún método anticonceptivo y cómo se utiliza?	
¿Sé lo que necesito como adolescente para tener salud sexual y reproductiva?	



Actividad 3 Investiga sobre la salud sexual y reproductiva y elabora un cuadro como el siguiente y explica.

Tema	Definición personal	¿Qué debo hacer para tenerla?
SALUD SEXUAL		
SALUD REPRODUCTIVA		

Retoma lo que has aprendido en las actividades y responde las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Que consecuencias genera no tener salud sexual?
- ¿Por qué debe ejercerse con responsabilidad la sexualidad?

*Redacta conclusiones sobre la responsabilidad que conlleva el ejercicio de la sexualidad, así como la importancia de asegurar una salud sexual y reproductiva y la importancia que ésta puede tener en tu proyecto de vida.*

**Nota: puedes hacer la actividad en tu libreta de biología.**

## Actividad 4 Hacia una sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria.

*Analiza la información y responde las siguientes preguntas.*

La decisión de iniciar la vida sexual implica derechos pero también responsabilidades para contigo, con tu pareja y con las personas del entorno. Considera las consecuencias y los riesgos de tener relaciones sexuales y ten perfectamente claro que nadie puede hacerte nada sin tu consentimiento. La experiencia sexual temprana en la adolescencia puede tener como consecuencia embarazos e infecciones de transmisión sexual.



**Responde en tu cuaderno.**

- ¿De qué manera te afectaría un embarazo no deseado o una ITS?
- ¿Modificaría tu proyecto de vida?
- ¿Tendrías que conseguir trabajo para obtener recursos?
- ¿Te obligaría a dejar tus estudios?

*Argumenta tus respuestas.*

Es importante el ejercicio de una sexualidad responsable, segura, satisfactoria, libre de miedos, discriminación, coerción y violencia.

- ❖ Responsable. La sexualidad responsable se ejerce con pleno conocimiento de las consecuencias, beneficios y riesgos que conlleva.
- ❖ Segura y satisfactoria. Ejercer una sexualidad segura y satisfactoria va de la mano con la información. La sexualidad segura implica cuidarse a sí mismo y a los demás mediante hábitos de higiene, uso de métodos anticonceptivos y de prevención de infecciones de transmisión sexual. También implica ejercer la sexualidad en ámbitos libres de violencia y discriminación.



## Actividad 4 **Hacia una sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria.**

Analiza la información y escribe una reflexión sobre las ventajas de esperar el inicio de las relaciones sexuales.

Es importante el ejercicio de una sexualidad responsable, segura, satisfactoria, libre de miedos, discriminación, coerción y violencia.

- ❖ Libre de coerción. La coerción es cualquier tipo de presión física o emocional ejercida sobre una persona para que acceda a tener encuentros sexuales o conductas no deseadas.
- ❖ Libre de miedos y culpas. Es necesario hablar de la sexualidad misma sacudirse los prejuicios e informarse en fuentes confiables que nos ayuden a despejar dudas. Existe el pleno derecho a sentirse bien con uno mismo cualquiera que sea la sexualidad que se ejerza.

**Argumenta sobre los beneficios de esperar el inicio de las relaciones sexuales.**

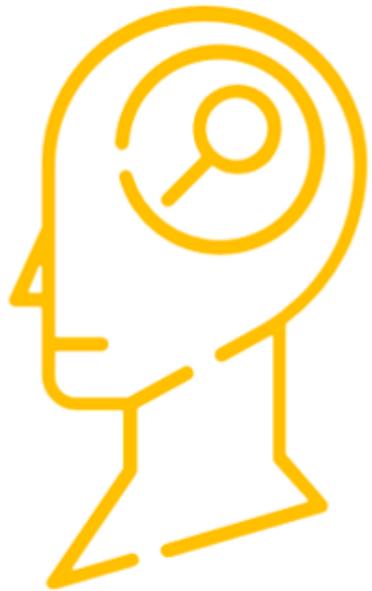
**¿Cómo te visualizas dentro de 10 años?**

**¿Consideras que iniciar tu vida sexual ahora obstaculizan alcanzar tu meta? ¿Cómo?**



**ARGUMENTA**

# ¿Qué aprendí?



## Evalúo, mi aprendizaje sobre sexualidad responsable, segura libre y satisfactoria

Revisa si al realizar tus actividades entendiste las cuatro potencialidades de la sexualidad humana, el significado de salud sexual y reproductiva, y hacia una sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria como parte de tu proyecto de vida.

<b>Puntos a Considerar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>1. En la tabla de las potencialidades de la sexualidad humana colocaste correctamente las palabras.</b>		
<b>2. En la descripción de las potencialidades de la sexualidad humana escribiste la palabra que corresponde.</b>		
<b>3. Respondiste las preguntas de salud sexual y reproductiva.</b>		
<b>4. Realizaste las actividades de sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria.</b>		

**Para aprender  
más...**

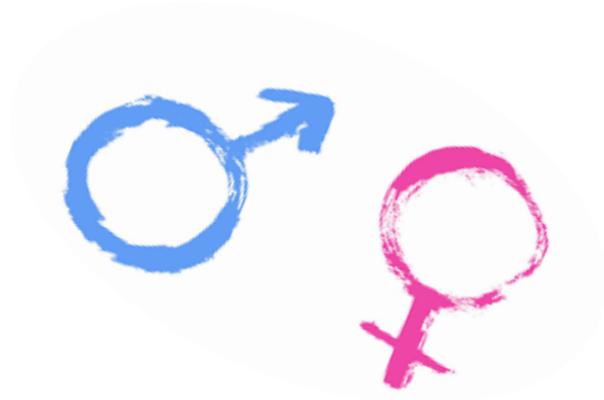


Ya aprendiste sobre la importancia de una sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria.

Complementa tu aprendizaje contestando las siguiente pregunta:

- ¿Qué haces en este momento de tu vida para mantener tu salud sexual y reproductiva?
- ¿Por qué?
- ¿Qué cambios conviene que hagas en tu vida para mantener tu salud sexual?

Argumenta la importancia de tener una sexualidad responsable, segura, libre y satisfactoria.



Te invitamos a que este tema, lo compartas con los que viven en tu casa, resaltando la importancia de tener una sexualidad responsable, segura, libre, y satisfactoria como parte de tu proyecto de vida para el mantenimiento de la salud sexual y reproductiva.

**Te invitamos a revisar los siguientes videos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=R9eZYPFNCP8>

Las potencialidades de la sexualidad humana.

<https://www.youtube.com/watch?v=vNUKe3fcjoE> 4 potencialidades humanas.

<https://www.youtube.com/watch?v=oitZaVI-q8E> Salud sexual y reproductiva.

<https://www.youtube.com/watch?v=TbztrYk9xao> Embarazo en adolescentes.

<https://www.youtube.com/watch?v=geqLHpt5AYs> Consecuencias del embarazo en la adolescencia.

[https://www.youtube.com/watch?v=3-c\\_Zg5aPRU](https://www.youtube.com/watch?v=3-c_Zg5aPRU) Embarazo en adolescentes.

<https://www.youtube.com/watch?v=usCnL9gOjjk> Sexualidad responsable.

[https://www.youtube.com/watch?v=xEMYk4\\_qMGw](https://www.youtube.com/watch?v=xEMYk4_qMGw) Sexualidad responsable.



# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Madres, padres, tutores o cuidadores:

Lo invitamos a que junto a su hijo(a) continúen aprendiendo sobre el tema de la importancia de una sexualidad responsable, libre, segura y satisfactoria como parte de tu proyecto de vida para el mantenimiento de la salud sexual y reproductiva.

### **Para un mejor desempeño durante las actividades, se recomienda lo siguiente:**

- Entablar una conversación clara para brindar confianza y aclarar las dudas que su hijo(a) tengan sobre el tema.
- Establecer horarios para la realización de las actividades de esta ficha.
- Brindar un acompañamiento cercano por medio de la revisión de las actividades realizadas por su hijo (a) y/o en el esclarecimiento de dudas.
- Recordar sobre la importancia de una sexualidad responsable, segura, libre, y satisfactoria.

*La Secretaría de Educación del Estado de Jalisco agradece tu atención y hace del conocimiento del público en general que varios recursos utilizados no le pertenecen a los creadores de la presente ficha, ya que se validó como videos libres, te invitamos a visitar los canales y/o redes de sus propietarios para que conozcas más recursos de apoyo.*

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Álvaro Carrillo Ramírez

**Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria**

## **Responsable del contenido**

Inspección de Educación Secundaria General Zona 6 Federalizada

Lilián Isabel Iñiguez Barragán

Ma. Del Refugio Camacho Navarro

Abel Alejandro Ramírez Uribe

Francisco Javier Corona de la Torre

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

