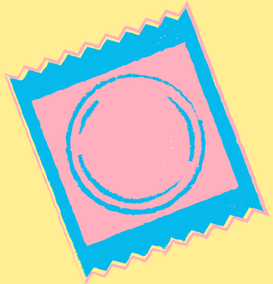
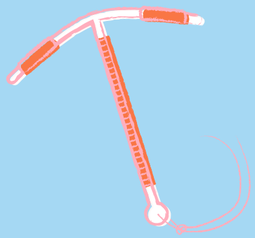


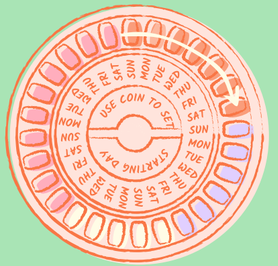
DECIDIR CON CONCIENCIA: SEXUALIDAD, LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD











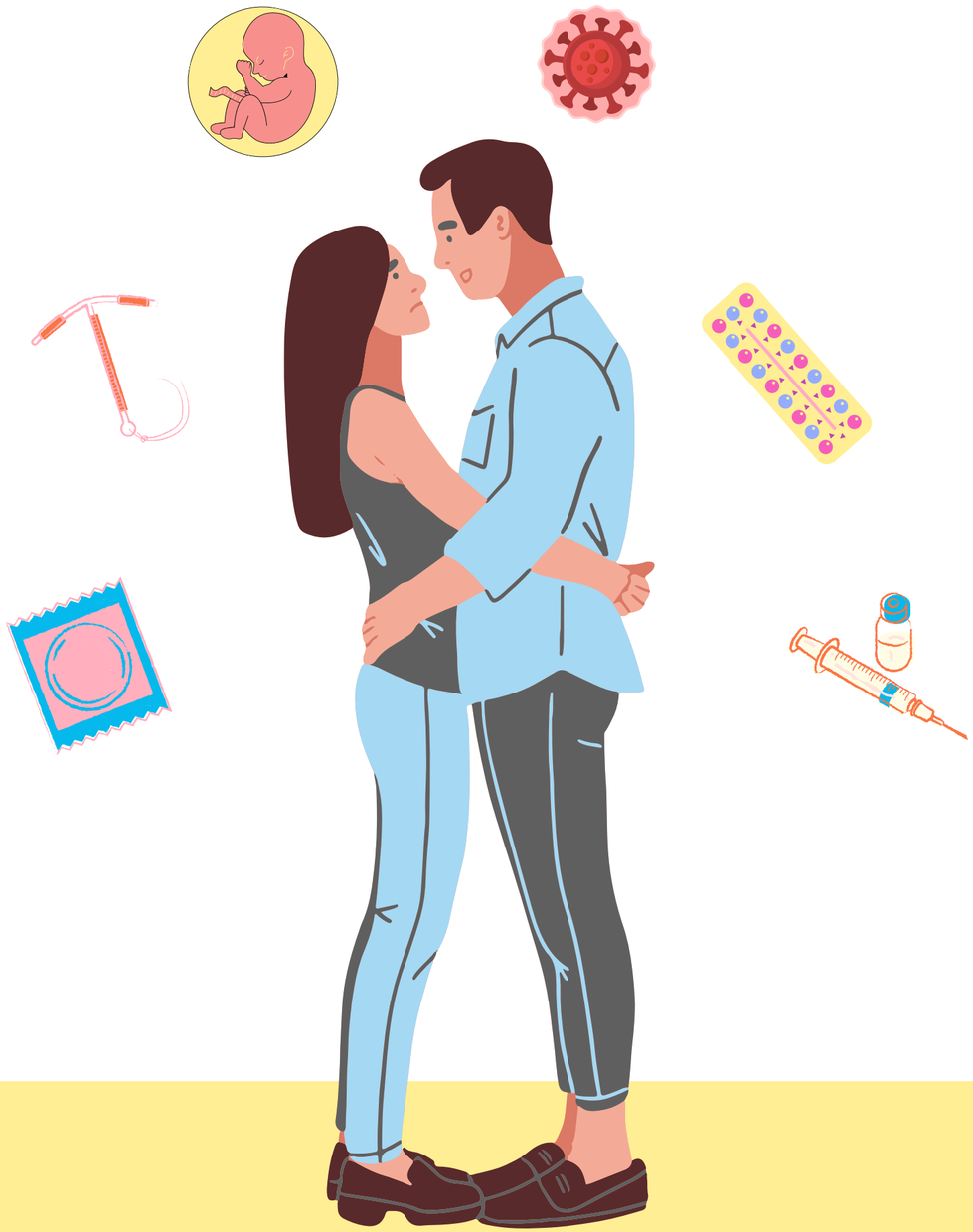
HABILIDADES PARA LA VIDA

Son capacidades psicosociales que nos permiten afrontar los retos del día a día de manera efectiva.

Clasificación:

- Habilidades cognitivas: pensamiento crítico, toma de decisiones.
- Habilidades emocionales: manejo de emociones, empatía.
- Habilidades sociales: comunicación asertiva, relaciones interpersonales.





¿Alguna vez han tomado una decisión importante?

Tal vez elegir estudiar en lugar de jugar, o ayudar a un amigo.

LAS DECISIONES RESPONSABLES QUE TOMAMOS HOY SOBRE NUESTRO CUERPO PUEDEN TRANSFORMAR NUESTRO FUTURO.

Una de las claves para tomar buenas decisiones es estar informados.

Hoy vamos a aprender sobre cómo nuestras elecciones en la sexualidad pueden afectar nuestra salud, nuestras relaciones y nuestro bienestar.



¿QUÉ ES UNA CONDUCTA SEXUAL RESPONSABLE?

Una conducta sexual responsable significa tomar decisiones que te ayuden a cuidar tu cuerpo, tu salud y tus relaciones con los demás.

Es aprender a respetarte a ti mismo y a las personas que te rodean.



CARACTERÍSTICAS DE UNA CONDUCTA SEXUAL RESPONSABLE





Conocer tu cuerpo y cuidarlo

Saber cómo funciona tu cuerpo y qué necesita para mantenerse sano.



Tomar decisiones informadas

Antes de hacer algo, pensar en las consecuencias para tu salud y bienestar.



Respetar a los demás y sus límites

Nunca hacer o aceptar algo que te haga sentir incómodo.



Buscar apoyo y orientación

Habla con un adulto de confianza, como tus padres o maestros, si necesitas ayuda para tomar decisiones.



EJEMPLOS DE CONDUCTAS SEXUALES RESPONSABLES

INFORMARSE Y EDUCARSE

Aprender sobre temas como el funcionamiento del cuerpo, los métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Asegurarse de que la información venga de fuentes confiables, como maestros, médicos o material educativo.



RESPETAR LOS LÍMITES PROPIOS Y AJENOS



Reconocer tus propios límites y sentimientos, y aprender a decir "no" cuando algo te haga sentir incómodo.

Respetar los límites de otras personas sin presionar o insistir.

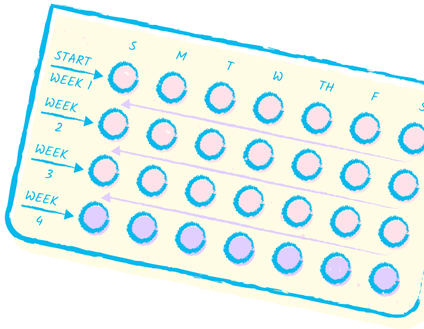
RETRASAR LA ACTIVIDAD SEXUAL SI NO ESTÁS LISTO

Entender que no hay prisa ni presión para comenzar una vida sexual, y que está bien esperar hasta que te sientas seguro y preparado.







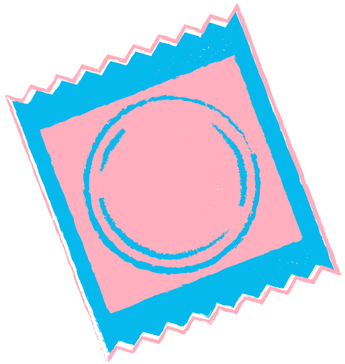




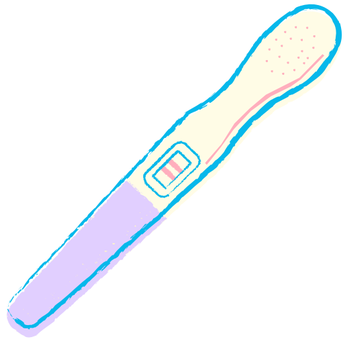
USAR PROTECCIÓN Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Si decides tener una relación sexual en el futuro, usa condones y otros métodos anticonceptivos para prevenir embarazos no planeados e ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) , incluido el VIH.

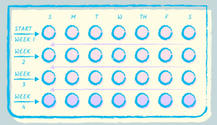
VEAMOS LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS COMUNES.







MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

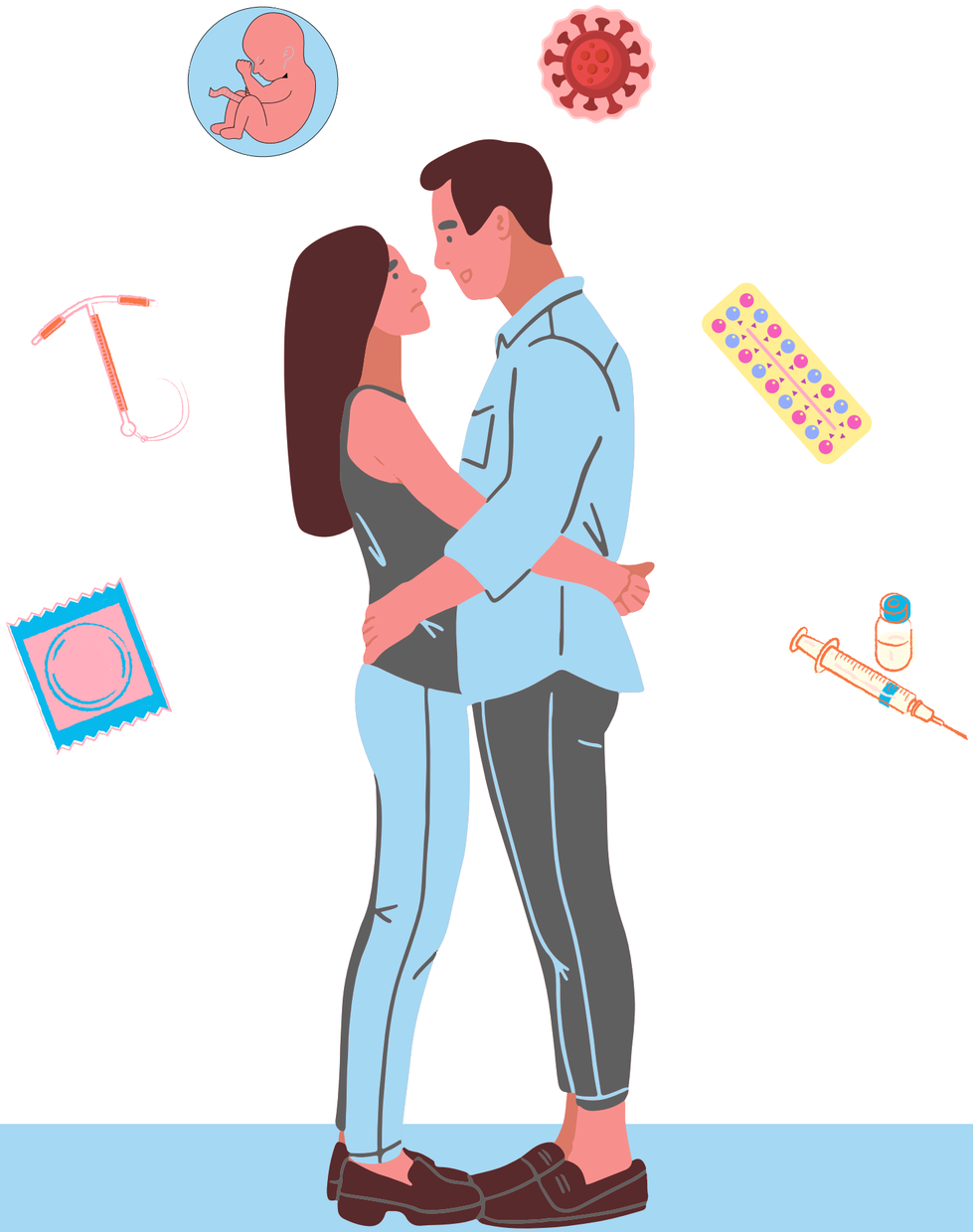
	 **CONDÓN**	 **PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS**	 **DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO)**	 **IMPLANTE HORMONAL**
VENTAJAS	• Fácil de usar. • Protege contra ITS y VIH.	• Muy efectivas si se usan bien. • Regulan el ciclo menstrual.	• Protege por varios años. • No requiere mantenimiento diario.	• Protege hasta 3 años. • Muy efectivo.
DESVENTAJAS	• Puede romperse si no se usa correctamente.	• No protegen contra ITS. • Requiere tomarlas todos los días.	• No protege contra ITS. • Requiere colocación por un médico.	• No protege contra ITS. • Puede causar efectos secundarios hormonales.

Una conducta sexual responsable significa tomar decisiones que te ayuden a cuidar tu cuerpo, tu salud y tus relaciones con los demás.



A) Cierto

B) Falso



RESPUESTA CORRECTA:

A) **Cierto**

Con decisiones sexualmente, responsables aprendes a respetarte a ti mismo y a las personas que te rodean.

Es una característica de una conducta sexual responsable.

A) Forzar o manipular a alguien para que tenga relaciones sexuales

B) Ignorar el uso de anticonceptivos

C) Tomar decisiones informadas



RESPUESTA CORRECTA:

c) Tomar decisiones informadas

Antes de hacer algo, investiga y piensa en las consecuencias para tu salud y bienestar.



¿Cuál es la descripción de la característica “Respetar a los demás y sus límites”?



A) Insistir enque alguien haga algo que no quiere.

B) Nunca hacer que alguien haga acciones que lo hagan sentir incómodo.

C) Decirle a alguien qué hacer en todo momento.

RESPUESTA CORRECTA:



B) **Nunca hacer que alguien haga acciones que lo hagan sentir incómodo.**

Respetar los límites de otras personas sin presionar o insistir, es una decisión sexualmente responsable para ti y los demás.

Todos los métodos anticonceptivos protegen de las infecciones de transmisión sexual.



A) Cierto

B) Falso

RESPUESTA CORRECTA:

B) **Falso**

Muchos anticonceptivos previenen embarazos, sin embargo, no te protegen de infecciones de transmisión sexual.



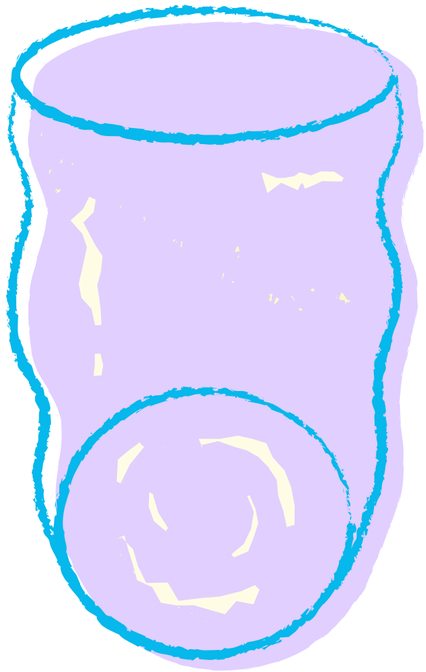
Este método anticonceptivo te protege contra el VIH y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



A) Condón

B) DIU (Dispositivo Intrauterino)

C) Implante hormonal





RESPUESTA CORRECTA:

A) **Condón**

Los condones femeninos y masculinos ayudan a protegerte de enfermedades de transmisión sexual y VIH.

Es una de las desventajas del implante hormonal.

A) Puede causar efectos secundarios hormonales.

B) Requiere tomarlo todos los días.

C) Puede romperse si no se coloca correctamente.



RESPUESTA CORRECTA:

A) **Puede causar efectos secundarios hormonales.**

El implante hormonal puede producir cambios hormonales que terminen en acné, incremento de peso y cambios de humor.



SEMÁFORO DE DECISIONES RESPONSABLES

- 🔴 **DETENTE:** Reconoce la situación, las emociones, los riesgos.
- 🟡 **PIENSA:** Evalúa tus opciones, valores y consecuencias.
- 🟢 **ACTÚA:** Decide con autonomía, informa y respeta.

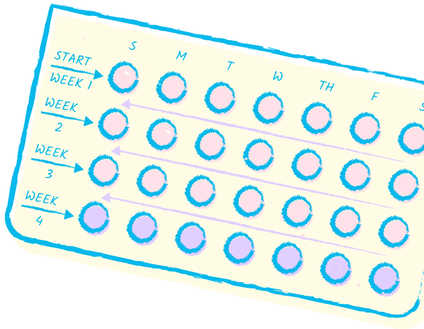


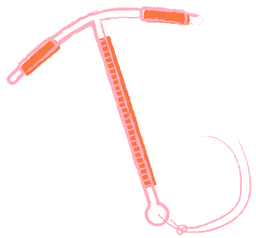
ANÁLISIS DE CASOS



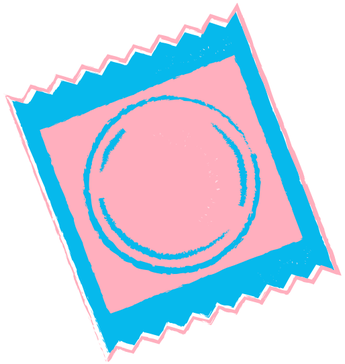




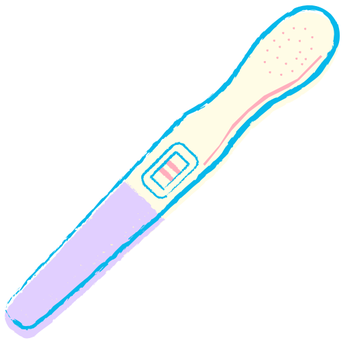




ESTAR INFORMADO ES CLAVE PARA TOMAR DECISIONES SEGURAS Y RESPONSABLES EN TU VIDA SEXUAL.







¡GRACIAS POR TU ATENCIÓN!