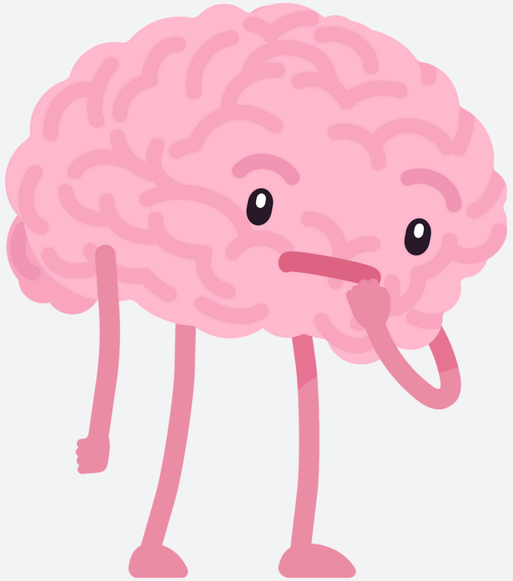
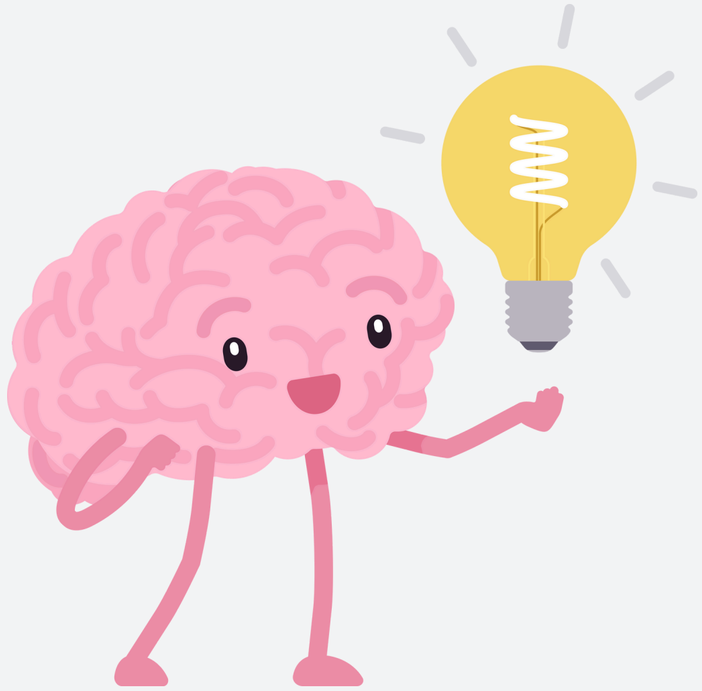


PENSAMIENTO CRÍTICO EN LA SALUD SEXUAL

"Pensar antes de actuar"



¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO CRÍTICO?



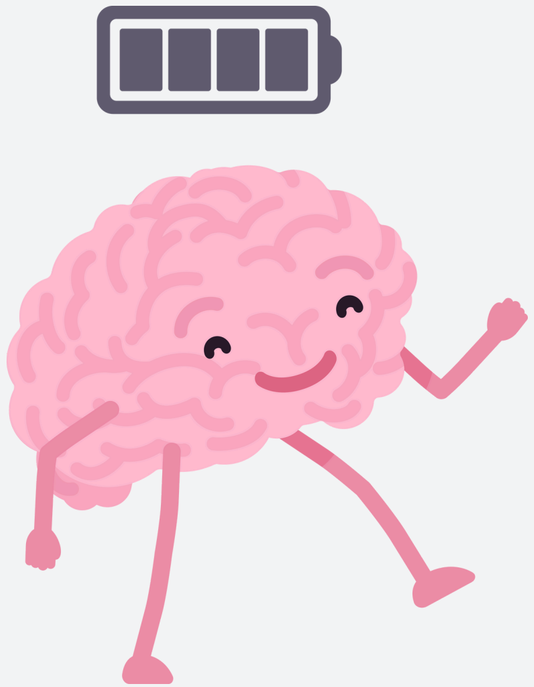
¿esto tiene sentido?, ¿quién lo dice?, ¿qué pruebas hay? Usarlo nos ayuda a no actuar por impulso o presión social

IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO CRÍTICO EN LA SALUD SEXUAL

“Si piensas críticamente sobre tu sexualidad, no dejas que los mitos decidan por ti; decides tú y cuidas tu salud.”



¿MITO O REALIDAD?



"EL CONDÓN CORTA EL PLACER."	En realidad, el condón protege y con práctica ni se nota; lo que corta el placer son los nervios o la falta de confianza.
"HABLAR DE SEXUALIDAD MOTIVA A TENER RELACIONES."	Hablar no incita, al contrario: da información para tomar decisiones responsables y saber decir que no.
"LOS ANTICONCEPTIVOS SON SOLO PARA MUJERES."	La protección es de ambos: hombres y mujeres comparten la responsabilidad.
"SI ME QUIERE, NO DEBO DECIR QUE NO."	El amor real respeta tus decisiones; decir "no" también es cuidarte.
"SI LA PAREJA SE VE SANA, NO TIENE INFECCIONES."	Muchas ITS no muestran síntomas, solo se detectan con pruebas.

PARA TENER EN CUENTA:

¿Qué fuentes son confiables cuando hablamos de sexualidad?

CONFIABLE

- Profesionales de la salud.
- Página web del Ministerio de Salud.
- Artículos o libros sobre educación sexual.

NO CONFIABLE

- Videos enredes sociales sin referencias.
- Rumores de amigos.
- Blogs anónimos si datos científicos.

REFLEXIÓN

“El pensamiento crítico es una herramienta de autocuidado. Pensar críticamente es cuidarnos a nosotros mismos y a quienes queremos.
Recuerden: siempre infórmense antes de actuar y no se dejen llevar solo por lo que escuchan. Una buena decisión empieza con una buena pregunta”.

