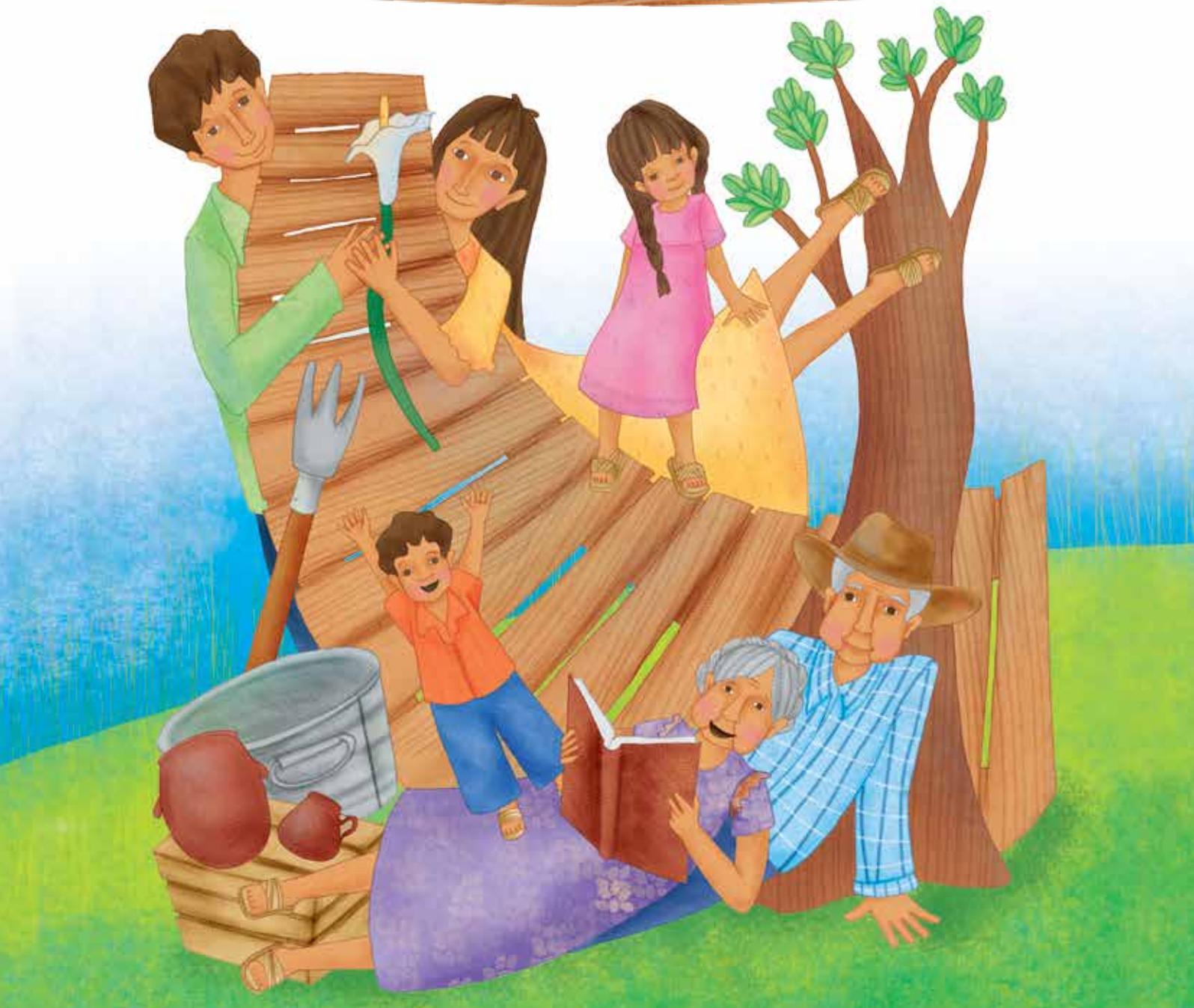




Familia

# Hágalo por su salud

## sexual y reproductiva



Edición

Libro de las personas jóvenes y adultas

**Mi nombre es:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vivo en:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## DIRECTORIO

Mtro. Aurelio Nuño Mayer  
Secretario de Educación Pública

Lic. Héctor Mauricio López Velázquez  
Director General del INEA

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Carmen Díaz González

Ajuste de contenidos  
Rosalía Mejía Mejía  
Patricia Pérez Gómez

Revisión  
Patricia Pérez Gómez

Lectora externa  
Raquel Almazán del Castillo

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición

Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial  
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Laura Sainz Olivares

Alicia Naves Merlín  
Hugo Fernández Alonso

Diseño de portada  
Ricardo Rodolfo Figueroa Cisneros

Diseño de interiores  
Aurora Arellano Saucedo

Diagramación  
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración de portada  
Dalia Lilia Alvarado Diez

Ilustración de interiores  
José Ernesto Arce Ortega  
Ismael David Nieto Vital  
Javier Contreras Zalava  
Dalia Lilia Alvarado Diez

Agradecemos a la Dirección General de Política Pública de Derechos Humanos de la Secretaría de Gobernación, por sus aportaciones para la actualización de este material.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición. Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Autoría: Rosalía Mejía Mejía, María del Carmen Atlaco Macedo, Luz María Araceli Zapata Estrada. Coordinación técnica: María del Carmen Atlaco Macedo, Luz María Araceli Zapata Estrada. Revisión técnica: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo, Luz María Araceli Zapata Estrada. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Eliseo Brena Becerril, María Eugenia Mendoza Arrubarrena. Diseño gráfico: Aurora Arellano Saucedo. Diagramación: Jesús García Morales. Ilustración: Ismael David Nieto Vital. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Diez. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros.

*Hágalo por su salud sexual y reproductiva*. Libro del adulto. D. R. 2008 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Ciudad de México, C.P. 06140.  
2ª edición 2017

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos. Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*. Libro del adulto: En trámite

Impreso en México

# Índice

<b>Presentación</b>	<b>4</b>
<b>Unidad 1. Se aprende a ser hombre y mujer</b>	<b>7</b>
<b>1 ▶ En la familia se aprende</b>	<b>8</b>
<b>2 ▶ Se aprende de otras personas</b>	<b>43</b>
Autoevaluación	<b>62</b>
Hoja de respuestas	<b>64</b>
<b>Unidad 2. La sexualidad, parte de la vida</b>	<b>67</b>
<b>1 ▶ ¿Qué es la sexualidad?</b>	<b>68</b>
<b>2 ▶ La sexualidad a lo largo de la vida</b>	<b>98</b>
Autoevaluación	<b>134</b>
Hoja de respuestas	<b>138</b>
<b>Unidad 3. Para alcanzar la salud</b>	<b>141</b>
<b>1 ▶ La salud sexual y reproductiva</b>	<b>142</b>
<b>2 ▶ La reproducción</b>	<b>160</b>
<b>3 ▶ Conocer para prevenir</b>	<b>191</b>
Autoevaluación	<b>237</b>
Hoja de respuestas	<b>240</b>
Hoja de avances	<b>247</b>

# Presentación

Le damos la bienvenida al estudio del módulo *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*, con el que reflexionará sobre la salud sexual y la salud reproductiva y cómo conservarla. Una de las ideas centrales del módulo es vivir la sexualidad de manera saludable, responsable y placentera, y estar preparados como mujeres y hombres para el proceso reproductivo, si así se decide.

Hablar de salud sexual y salud reproductiva es hablar de la conservación de la salud integral: contar con los conocimientos necesarios para protegerse y cuidarse de algunas enfermedades e infecciones relacionadas con el ejercicio de la sexualidad.

También se analizará sobre cómo los comportamientos u opiniones que tienen los miembros de la familia en relación con las diferencias sexuales, van formando a las personas en su manera de pensar y en la forma en que se relacionan con los demás. Además se conocerá la importancia del cuidado y atención a la salud sexual y reproductiva.

Reconocerá la sexualidad como una manifestación que a lo largo de la vida abarca el cuerpo, sentimientos, emociones, pensamientos y formas de actuar, los cuales se expresan de acuerdo con el medio en el que se vive, para disfrutarla de una manera informada, responsable y placentera.

Reconocerá la importancia de poner en práctica algunos valores como la tolerancia, el respeto y la igualdad entre hombres y mujeres en la expresión y ejercicio de la sexualidad para una mejor convivencia.

Además identificará la importancia que tienen para la vida tanto la salud sexual como la reproductiva, así como conocer, ejercer y promover los derechos sexuales y reproductivos de las personas.

Por medio de la reflexión podrá confrontar sus conocimientos, ideas, puntos de vista y experiencias con los de sus compañeros, compañeras, amistades y familiares, y enriquecer su vida personal, familiar y social.

Este módulo está dirigido a hombres y mujeres, ya que la salud sexual y reproductiva es asunto de los dos; en este sentido, es necesario que los hombres se involucren en la planificación familiar, así como en el embarazo, el parto, la crianza y la educación de hijos e hijas.

Acuda con seguridad y confianza a su asesor o asesora para que le brinde orientación y, juntos, resuelvan las dificultades de contenido y lenguaje que puedan presentarse. Usted podrá avanzar a su propio ritmo de aprendizaje.

Los materiales que conforman el módulo *Hágalo por su salud sexual y reproductiva* son los siguientes:

- **Libro de las personas jóvenes y adultas.** Contiene información básica sobre salud sexual y reproductiva, las indicaciones para realizar los ejercicios y actividades planteadas, y señala cómo utilizar y consultar los materiales que conforman su paquete modular.
- **Revista.** Presenta una serie de artículos que usted podrá leer para ampliar y enriquecer la información obtenida en el libro.
- **Folleto SIDA e ITS.** Contienen información sobre el conocimiento y prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH y SIDA.
- **Trípticos.** *Las mujeres decimos no al cáncer* y *Los hombres nos protegemos del cáncer.*
- **Pliego.** Ofrece información relacionada con los métodos anticonceptivos y el virus del papiloma humano (VPH).
- **Directorio.** Proporciona las direcciones de algunos de los principales hospitales del sector salud, así como de las Comisiones de Arbitraje Médico, de los Consejos Estatales contra el SIDA y de las Procuradurías de Justicia, por entidad federativa.

Esperamos que este módulo le permita reconocer la importancia de conservar su salud sexual y reproductiva en beneficio de su vida personal, de pareja y familiar.

**¡Tenga en cuenta que su salud está en sus manos!**



# Se aprende a ser hombre y mujer

## Propósitos de la unidad

Que las personas jóvenes y adultas:

- Analicen que, de acuerdo con la cultura y época, así como al interior de la familia y comunidad, se definen diferentes roles para los hombres y las mujeres y es importante cambiar aquellas conductas que limitan el desarrollo de las personas.
- Reconozcan que, a partir de las diferencias de sexo, las personas deben aprender a relacionarse, con el fin de promover actitudes más justas e igualitarias que beneficien a todas.
- Reconozcan las diferentes formas de ejercer la maternidad y la paternidad para identificar aquellas que favorecen su ejercicio responsable, compartido y placentero.
- Identifiquen la influencia que tienen para su vida personal, de pareja y familiar, las relaciones que establecen en la familia y fuera de ella, para valorar aquéllas que las benefician, y tomar decisiones para vivir mejor.

UNIDAD



# En la familia se aprende

## Propósitos

Que las personas jóvenes y adultas:

- Identifiquen a la familia como el primer grupo social donde hombres y mujeres aprenden a comportarse, y reconozcan que algunas formas de ser y hacer se pueden cambiar para vivir mejor.
- Distingan las diferentes formas de ejercer la maternidad y la paternidad para asumirlas con responsabilidad.

Las personas regularmente viven en familias que se encuentran en comunidades con costumbres, tradiciones, comidas, principios, valores y formas de ser propias. Cuando un nuevo ser humano llega a una familia, poco a poco aprende con el ejemplo de los adultos a realizar las actividades que se consideran “propias de su sexo”. Por ejemplo, la forma de ser padre o madre.

Asimismo, las formas de hablar y llamar a las cosas, de comprar y vender, de vestir, de cocinar, de educar a los niños y a las niñas y de relacionarse con los demás, son resultado de la cultura familiar.

## Actividad 1

Con recortes de periódicos y revistas represente cómo es su comunidad. Ejemplo: mercado, escuela, iglesia, parque, palacio municipal, etcétera.

Así es mi comunidad

Describa algunas costumbres de su comunidad, por ejemplo, las fiestas que se celebran o las comidas típicas.

---

---

---

Mencione algún cambio entre las creencias y formas de ser que tenían sus abuelos y abuelas con las que tiene usted.

---

---

---

¿Conoce alguna costumbre o tradición de otro lugar? Sí  No   
Describala brevemente, si es posible pregúntele a familiares y amistades.

---

---

---

La forma de ser, sentir y pensar cambia con el tiempo, igual que lo hace el paisaje de una comunidad; por ejemplo, ahora las casas son diferentes a las de antes. Aunque no se dé cuenta, a lo largo de los años, poco a poco, las costumbres y creencias heredadas de los antepasados se van transformando.

**Sabía que...** Al conjunto de costumbres, tradiciones, comidas, lenguas y manifestaciones artísticas, laborales y religiosas que un grupo de personas tiene y practica se le llama cultura.

## Actividad 2

Dibuje a su familia y escriba el nombre de cada persona y el de usted.

Así es mi familia

Observe las imágenes y escriba debajo de cada una quiénes integran la familia.



.....

.....



.....

.....

Desde la infancia, poco a poco, se aprende sobre las costumbres, la lengua, la manera de vestir y las tradiciones del lugar donde se vive, y también acerca de la forma de ser, pensar y actuar de hombres y mujeres. El primer lugar de aprendizaje es la familia.

Existen diferentes familias, por ejemplo, aquellas integradas por padres, abuelos, hijos y nietos; otras más formadas sólo por parejas, ya sea de diferente sexo o parejas homosexuales, y otras compuestas por la mamá, el papá y uno o más hijas e hijos de ambos.

También las hay con hijos e hijas que se procrearon con otra u otras parejas; algunas están constituidas por varios hermanos o hermanas, sin papá ni mamá, o formadas por personas que no son parientes entre sí, y en las que viven nietos y nietas con las abuelas o abuelos.

Todas las familias son valiosas e importantes y tienen, como función principal, cubrir las necesidades básicas de sus integrantes, como alimentación, vivienda, crianza y educación de los niños y niñas, seguridad, afecto, entre otras.

### Actividad 3

Con frecuencia, lo primero que preguntamos cuando nace un nuevo integrante de la familia es: ¿fue niña o niño?

¿Por qué cree que es importante conocer el sexo del recién nacido?

.....

.....

.....

¿Cómo se sabe si un recién nacido es niña o niño?

.....

.....

.....

Dibuje en la figura los órganos sexuales externos de una niña o un niño, según usted elija.



Marque con una ✕.

¿Es niña  o niño .

Póngale un nombre

---

Para saber si un recién nacido es niño o niña, lo primero que se ve a simple vista son los órganos sexuales externos con los que nace y que son diferentes en las mujeres y los hombres. A estas características se les llama **sexo**.

El niño tiene pene, y dos testículos dentro de una bolsa llamada escroto; la niña tiene vulva. A veces puede haber alguna equivocación en el reconocimiento del sexo, ya que hay casos en que estos órganos están poco o mal desarrollados.

A partir del momento en que se conocen los órganos sexuales externos del nuevo ser humano, se empieza a educar a las niñas y los niños de manera diferente.

**Sabía que...** Las **personas intersexuales** nacen con características biológicas tanto de hombre como de mujer. El nacimiento de estas personas es de uno entre dos mil nacimientos en México y el mundo.

Ante estos casos, los padres de familia y el personal médico, con frecuencia, deciden someter a niños y niñas a cirugías o tratamientos hormonales, que además de ser prolongados y dolorosos, son irreversibles y no consideran la opinión de la persona en cuestión. En países como Alemania, Holanda o Inglaterra, por ejemplo, las personas intersexuales deciden a los 14 o 16 años si quieren someterse a una cirugía o no. La intersexualidad no es una patología a corregir, y la modificación anatómica por parte de los servicios de salud en los primeros años de vida representa una violación a los derechos humanos de las niñas y los niños.

Chistian Rea, "Intersexuales: la notable excepción de la regla", en <http://www.jornada.unam.mx/2009/05/07/ls-central.html>, fragmentos tomados de *La Jornada*, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 10:02 horas.

¿Sabía que hay personas intersexuales?

Sí  No

Lea el siguiente testimonio y conteste.

"¡Saquen a ese niño!", grita el profesor, y el torneo interescolar de voleibol femenil se interrumpe abruptamente. Las burlas no cesan y la maestra de Sonia, la aludida, interviene para aclarar que la alumna sí es niña. El agresor pide pruebas. La algarabía crece y termina cuando la víctima sale corriendo de la cancha, seguida por su madre.

Sonia padece este tipo de violencia porque es intersexual, es decir, nació con características biológicas tanto de hombre como de mujer.\*

\* Fragmentos tomados de *La Jornada* : "Intersexuales: la notable excepción de la regla", en <http://www.jornada.unam.mx/2009/05/07/ls-central.html>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 10:02 horas.

¿Qué opina de la situación que vive Sonia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Usted, ¿qué haría en lugar de la madre o la maestra de Sonia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es primordial un cambio cultural que reconozca voz y voto a la infancia, que garantice el acceso a la educación sexual considerando la diversidad.

## Actividad 4

A la figura 1 dibújale la vestimenta de una niña, y a la figura 2, la de un niño; incluya, para cada una, los adornos que acostumbran usar, como aretes, cinturón, sombrero, prendedores, etcétera.

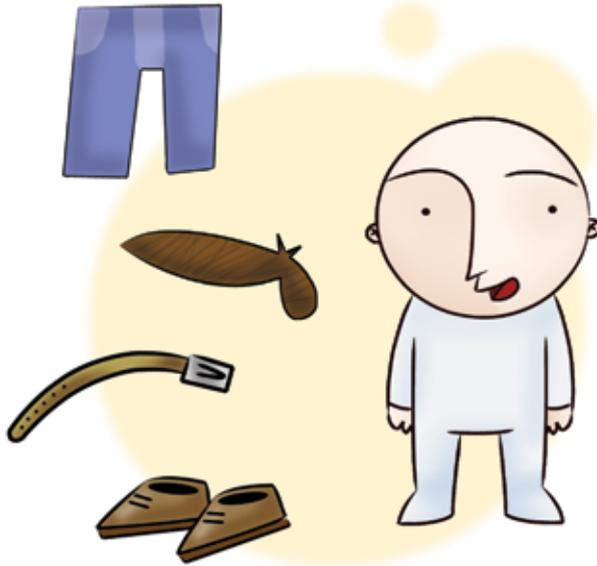


Figura 1

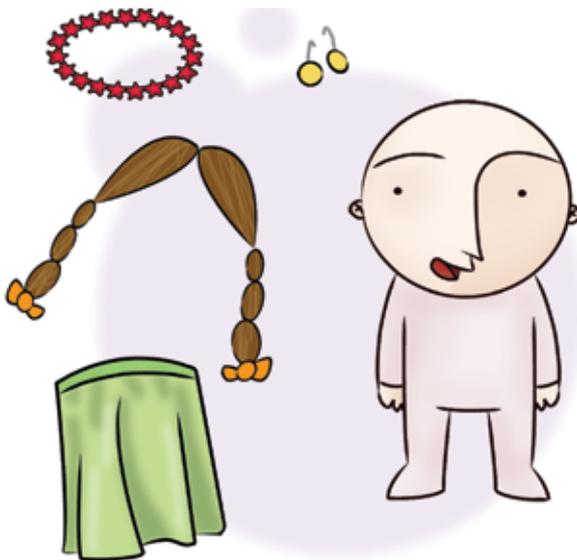


Figura 2

¿Se visten igual las mujeres y los hombres en su comunidad?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Escriba cinco características o cualidades propias de las mujeres y de los hombres de su comunidad, y en la última columna anote aquéllas que comparten.

	Mujeres	Hombres	Ambos
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

De las características o cualidades que escribió, ¿cuáles considera que son aprendidas y cuáles de nacimiento? Escríbalas en el cuadro siguiente.

Aprendidas		De nacimiento	
Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres

De las características que escribió, ¿cuáles fueron más, las aprendidas o aquéllas con las que nacemos? ¿Por qué?

.....

.....

.....

Comente sus respuestas con sus compañeros, compañeras y asesor o asesora.

Con base en el sexo de las personas, la familia y la comunidad esperan comportamientos distintos de hombres y mujeres. Las características y cualidades que se piensa que corresponden a cada uno, en realidad son impuestas por las personas adultas y aprendidas por los niños y las niñas, es decir, no se nace con ellas. A este conjunto de ideas, creencias y formas de ser y de actuar, se le llama **género**.

Por ejemplo, las mujeres aprenden desde niñas los quehaceres del hogar, a servir y obedecer a los hombres de la familia, y éstos, a trabajar fuera de casa y mandar a los demás. También se cree que los hombres son fuertes, "duros" y sin sentimientos, y las mujeres, débiles y "tiernas". Sin embargo, estas características pueden tenerlas ambos.

El sexo es una característica biológica, y el género es producto de la educación y la cultura. Por ello, se puede cambiar lo que se aprendió, y aprender nuevas formas de ser, actuar y sentir para lograr relaciones más justas e igualitarias entre hombres y mujeres.

## Actividad 5

Lea en su Revista la historia "El ombligo de Lucía" y conteste las siguientes preguntas.

¿Qué significa para la comunidad donde nació Lucía que el ombligo de las niñas se ponga junto al fogón, y qué significa que el ombligo de los niños se cuelgue en un árbol?

Niñas:

.....

.....

.....

Niños:

.....

.....

.....

Escriba tres actividades que aprendió a realizar Lucía.

.....

.....

.....

¿Por qué cree que Lucía no hizo las mismas cosas que su madre?

.....

.....

.....

Escriba su opinión sobre la historia de Lucía.

.....

.....

.....

Es importante que los hombres y las mujeres tengan las mismas oportunidades para desarrollar sus habilidades físicas, como la fuerza, la resistencia, y las emociones, como la ternura, la alegría o el amor, así como para obtener conocimientos en beneficio personal, familiar y comunitario.

Por su parte, una mujer puede realizar con éxito actividades que se consideran propias de los hombres, y ellos desempeñar las que tradicionalmente realizan las mujeres.

Hay que atreverse a realizar actividades distintas a las aprendidas y no tener miedo al rechazo y a la crítica de los demás.

## Actividad 6

Observe la ilustración y responda las preguntas.



¿Qué actividades del hogar realizan los hombres y las mujeres?

Mujeres	Hombres

¿Cree que los hombres deben participar igual que las mujeres en las labores del hogar?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Durante mucho tiempo se creyó que las labores del hogar, la educación y cuidado de hijas e hijos eran tareas femeninas, y que las actividades masculinas tenían que ver con tomar decisiones, dar permisos, controlar los bienes materiales de la familia —la casa, el dinero—, así como trabajar para sostener a la familia.

Actualmente estas formas de comportamiento están cambiando dentro de la familia y en la comunidad; las mujeres participan cada día más en actividades fuera de casa a cambio de un salario, y los hombres, en los quehaceres del hogar, la educación y el cuidado de los hijos e hijas.

Es importante buscar formas de convivencia más justas, en las que todos y todas tengan los mismos derechos y oportunidades en la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad.

**Sabía que...**

En México suman ya más de 16 millones de mujeres que representan 40% de la población económicamente activa; de ellas, 55% recibe ingresos inferiores a dos salarios mínimos.

En relación con las labores domésticas y de cuidados no remunerados, cada persona generó el equivalente a 28 mil 900 pesos; el trabajo de las mujeres ascendió a 42 mil 500 pesos por cada una en el año, mientras que en los hombres sumó alrededor de trece mil 900 pesos.

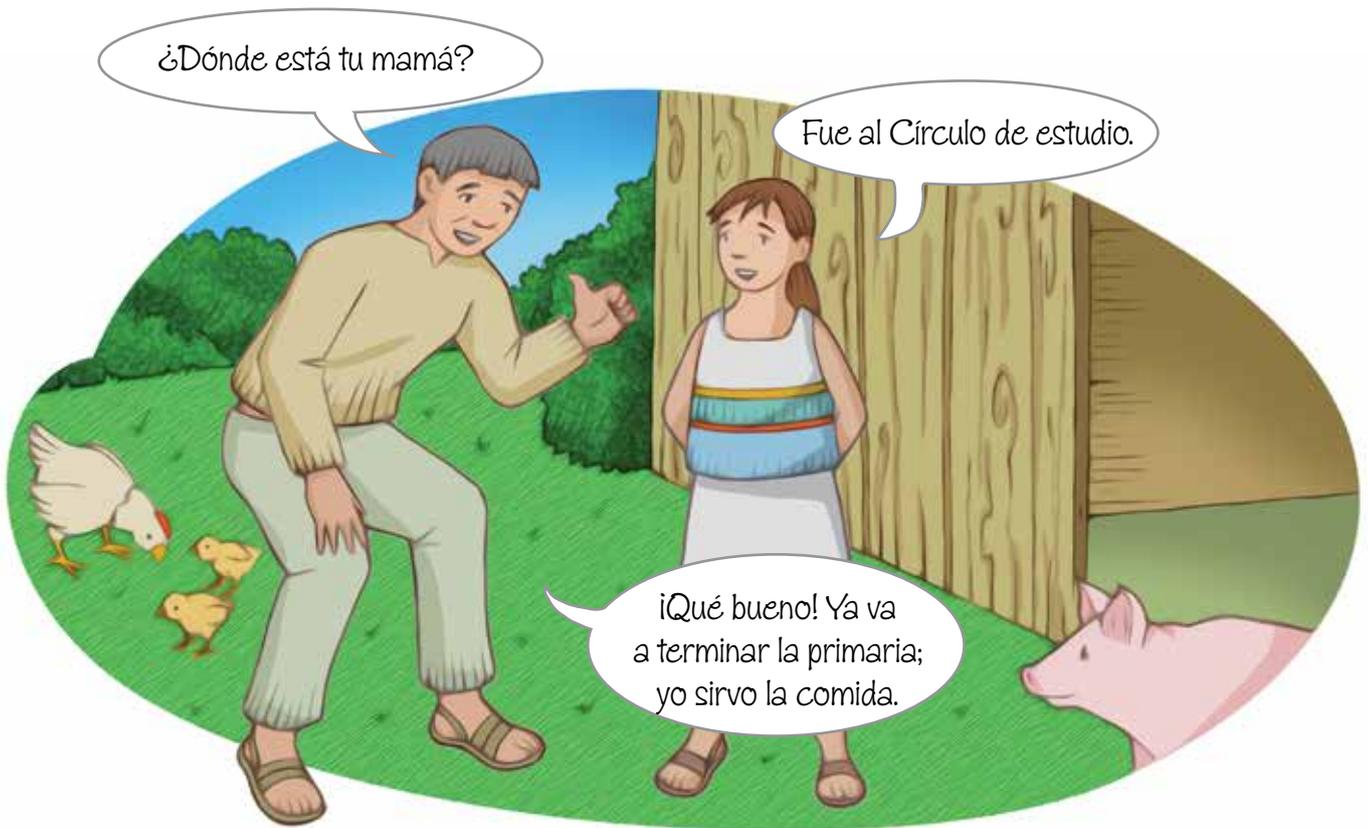
Itzel Acero, "16 millones de mujeres representan el 40% de la población económicamente activa en México", en <http://www.lja.mx/2015/03/16-millones-de-mujeres-representan-el-40-de-la-poblacion-economicamente-activa-en-mexico/>, *La Jornada* Aguascalientes, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 10:21 horas.

**Actividad 7**

Observe las imágenes y conteste.



**Imagen 1**



## Imagen 2

¿Qué piensa de la actitud del padre que observó en las imágenes?

### Imagen 1

---

---

---

### Imagen 2

---

---

---

¿Conoce alguna familia donde uno de sus integrantes imponga la autoridad a los demás?

Sí  ¿Cómo?

.....

.....

.....

No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Marque con **X**; ¿quién o quiénes cree que abusan del poder y la autoridad dentro de la familia?

Padre	<input type="checkbox"/>	Madre	<input type="checkbox"/>
Hermanas	<input type="checkbox"/>	Hermanos	<input type="checkbox"/>
Abuelos	<input type="checkbox"/>	Abuelas	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	Especifique	.....

Observe las imágenes y marque con una **X** aquéllas donde se abusa del poder.



En su familia, ¿cómo se ejerce el poder y la autoridad? Marque con una X.

- Se manda con gritos e insultos.
- Cada quién sabe lo que tiene que hacer.
- A los niños y a las niñas se les habla con cariño.
- La pareja toma decisiones de común acuerdo.

¿Cómo le gustaría ejercer el poder y la autoridad en su familia?

.....

.....

.....

En la familia, el poder o la autoridad la tienen casi siempre los hombres, ellos toman las decisiones y a veces lo utilizan para someter, controlar y dominar a las mujeres, niños y niñas, personas con alguna discapacidad y a los adultos mayores. Cuando los hombres de la familia actúan de esta manera, se dice que abusan del poder o de la autoridad.

El poder o autoridad es la capacidad de las personas para manejar y tomar decisiones, ya sea de carácter personal o en nombre de un grupo. Cuando el poder y la autoridad se utilizan para dominar y someter a los demás, se causa daño; por ejemplo, cuando a las niñas se les impide ir a la escuela, se le prohíbe trabajar a la pareja o se le despoja de sus bienes o no se respetan sus derechos.

En algunos casos, son las mujeres las que abusan del poder y de la autoridad; por ejemplo, cuando quieren someter y dominar a sus nueras. En otros casos, algunos hombres también ejercen el poder sobre otros hombres, por ejemplo, cuando los hermanos mayores abusan de los menores.

¿Conoce a una familia en la que alguno/a de sus integrantes agrede a otros?

---

¿Cree que en las familias se agrede con más frecuencia a las mujeres, los menores de edad, las personas con discapacidad y los adultos mayores?

Sí  No

Sí su respuesta fue afirmativa, responda lo siguiente:

¿Quién los agrede y por qué?

---

---

### Violencia en la familia

El abuso de poder en las familias se **aprende** y muchas veces se reproduce de generación en generación, lo cual limita el desarrollo y la integridad de las personas agredidas.

El abuso de poder en los hogares mexicanos es una problemática social y de salud pública que se presenta en todos los niveles socioeconómicos, culturales y educativos, donde se agrede a las personas más vulnerables por su situación de dependencia o indefensión, como son principalmente mujeres, menores, personas con discapacidad, adultos mayores y personas que tienen una orientación sexual homosexual o bisexual.

Cuando la persona es violentada en su propio hogar se le conoce como *violencia doméstica* o *familiar*, y se le define como un tipo de abuso. Por lo general, se dirige a un cónyuge o pareja, pero también puede ser a un niño, pariente mayor u otro miembro de la familia. Puede incluir lesiones físicas y/o verbales, violencia se-

xual, amenazas y abuso emocional que puede llevar a la depresión, ansiedad o aislamiento social.

La violencia puede ser:

- Física. Cuando la persona recibe daños en el cuerpo, con cachetadas, pellizcos, mordidas, golpes, fracturas e incluso golpes que la pueden llevar a la muerte.
- Verbal. Cuando a la víctima se le descalifica, humilla u ofende con frases como “no sirves para nada”, “eres una tonta”, etcétera.
- Psicológica. Se da por medio de gritos, insultos, amenazas, prohibiciones, intimidación o indiferencia, que afectan las emociones y sentimientos de la persona.
- Patrimonial. Es cualquier acción que produzca pérdida, sustracción, destrucción o retención de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, pertenencias o recursos económicos que puedan ser utilizados para satisfacer una necesidad básica.
- Económica. Cuando se limita o anula el dinero para cubrir las necesidades básicas de la persona, como la alimentación, casa, vestido, educación o salud.
- Sexual. Puede ser abuso o violación, incluye burla, humillación, chantaje, manipulaciones o amenazas, para lograr actos o prácticas sexuales sin consentimiento y que provoquen dolor o daño físico; también implica forzar a la persona a ver pornografía, tener relaciones sexuales frente a terceros o emplear objetos que penetren por la vía oral, anal o vaginal.

Escriba dos consecuencias que puede tener para cualquier integrante de la familia ser víctima de violencia doméstica.

1. ....

2. ....

Algunas de las consecuencias de la violencia doméstica en las víctimas son:

- Daño físico, invalidez o muerte.
- Miedo, ansiedad, culpa, aislamiento social, insomnio, sobresaltos, inseguridad y falta de autoestima.
- Depresión, que puede llevar al suicidio.
- Bajo rendimiento escolar o falta de motivación e interés en las actividades que realiza.
- Trastornos en la alimentación (anorexia, obesidad o bulimia) y alteraciones en la salud.
- Trastornos sexuales, embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual.

Escriba tres recomendaciones para prevenir la violencia doméstica.

1. ....
2. ....
3. ....

Algunas medidas para prevenir la violencia doméstica o familiar:

- Cuestionar creencias y prácticas en las que se sustenta la violencia, y reconocer que:
  - La violencia no es normal ni aceptable, y constituye un delito.
  - Ninguna persona merece ser objeto de violencia, nadie debe vivir con miedo, lastimado, insultado o amenazado en su propia familia.

- El agresor es el único responsable de sus acciones.
- Fomentar en la familia la práctica de valores y derechos humanos como el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la no discriminación, la igualdad y la comunicación entre las y los integrantes de la familia sin importar su edad, sexo y condición física y/o emocional.
- Recuerde que los conflictos familiares siempre van a existir, y en nuestras manos está resolverlos de manera pacífica, sin recurrir a la violencia.
- Cuando sienta que va a estallar, respire hondo (tres, cinco, las veces que sea necesario), piense que una reacción violenta puede dañar a las personas para toda la vida.
- Si considera que no es capaz de controlarse, busque ayuda de algún especialista.
- Si algo no le gusta de algún integrante de la familia, piense por qué, y qué puede hacer. Hable con la persona directamente para llegar a acuerdos, siempre de manera pacífica.

Observe la imagen y conteste lo que se le solicita.



¿Está de acuerdo en que se denuncie la violencia doméstica?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

**Sabía que...**

A quien cometa el delito de violencia familiar se le impondrá de seis meses a cuatro años de prisión y perderá el derecho de pensión alimenticia, asimismo tendrá tratamiento psicológico especializado.

Este delito se perseguirá por querrela\* de la parte ofendida, salvo que la víctima sea menor de edad o incapaz, y se perseguirá de oficio\*\*.

Artículo 343 bis, Código Penal Federal, en <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/8/421.htm?s=>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 10:34 horas.

Investigue, en su estado, cómo se sanciona o castiga la violencia doméstica o familiar.

.....

.....

.....

Cualquier tipo de violencia atenta contra la integridad, la dignidad y los derechos humanos de la persona. Prevenir, atender y/o denunciar la violencia es un compromiso permanente; nada justifica la violencia, no seamos cómplices de ella.

\* Querrela: Significa que la víctima ejerce su derecho de manifestar a la autoridad el deseo o no de que se investigue y se persiga el delito.

\*\* Perseguir de oficio: Son aquellos delitos que se investigan independientemente de que exista o no una denuncia.

## Actividad 8

Lea el enunciado y subraye la opción u opciones que hablen de cómo son los padres en su comunidad.

1. La mayoría de los padres que conoce son:
  - a) cariñosos
  - b) autoritarios
  - c) comprensivos
2. En algunas familias, los padres están:
  - a) ausentes
  - b) presentes
  - c) distantes
3. Algunos padres, a sus hijos e hijas:
  - a) los maltratan
  - b) los crían y educan
  - c) no los quieren
4. Los niños aprenden de su padre a:
  - a) ser obedientes
  - b) defenderse de otros
  - c) expresar sus sentimientos
5. Las niñas aprenden de su padre a:
  - a) sentirse valiosas
  - b) realizar labores domésticas
  - c) trabajar la tierra

Escriba en los cuadros cuatro actitudes o maneras de ser de los padres.

	Mi padre y mis abuelos son o fueron:	Algún padre que conozco es:
1.		
2.		
3.		
4.		

De acuerdo con lo que escribió, ¿encuentra diferencias entre la forma de ser de los padres de antes y los de ahora?

.....

.....

.....

Muchos hombres creen que el ejercicio de la paternidad significa la imposición de su poder y autoridad sobre la pareja y los hijos e hijas; piensan que por dar dinero a la familia son dueños de sus vidas. Para algunos, engendrar o procrear y ser padres es una manera de demostrar ante el grupo social su virilidad y hombría, y por ello la expresan por medio de:

- Abuso de poder y de autoridad. Ejercen la violencia física, emocional o sexual contra los integrantes de la familia.
- Sentido de posesión y propiedad sobre la pareja, las hijas e hijos.
- Demostración de afecto de manera brusca, con poco contacto físico y actitudes reservadas y poco expresivas.

Esta forma de comportarse de algunos padres, en muchos casos, provoca que la pareja, los hijos e hijas, sientan miedo en lugar de respeto, y que la relación sea tensa, distante e indiferente; además sus emociones y sentimientos sufren daños.

Actualmente muchos hombres están cambiando sus ideas, pensamientos, actitudes y creencias sobre lo que significa ser padre, y establecen relaciones más cercanas con su pareja, sus hijas e hijos, esto permite una participación igualitaria y responsable de los varones y las mujeres en la crianza y educación de los hijos e hijas.

### Actividad 1

Lea en su Revista el artículo “Decálogo de la paternidad”.

A partir de su lectura escriba tres ideas que le hayan gustado y que sean de utilidad para que los hombres de su comunidad mejoren el ejercicio de la paternidad.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

Si es hombre, ¿cómo le gustaría ejercer su paternidad?

.....

.....

.....

**Sabía que...**

Para que el padre sea respetado en la familia, debe ser un ejemplo para sus hijos e hijas y demostrar comprensión hacia la pareja, no sólo atender sus necesidades económicas, sino tomar en cuenta sus intereses y opiniones, y apoyar sus proyectos de vida.

Ser padre es estar presente en la crianza y educación de los hijos e hijas.

**Actividad 10**

Escriba tres palabras que le vengan a la mente cuando escucha la palabra **madre**.

Ejemplo: "*Trabajadora*".

1.	
2.	
3.	

Escriba cinco actividades que realizan las mujeres que son madres.

Ejemplo: "*Alimentar a los hijos y las hijas*".

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Para usted, ¿qué es la maternidad?

.....

.....

.....

.....

.....

La vida de las mujeres casi siempre se relaciona con la reproducción, se piensa que la única razón de su existencia es la maternidad; sin embargo, reproducirse y ser madre no es lo mismo. **Reproducirse o procrear significa sólo tener hijos o hijas.**

Cuando una mujer tiene un hijo o hija se dice que se convierte en madre. A partir de ese momento se hace cargo de la crianza, cuidado y atención de ellos, lo cual es considerado por algunos como una prolongación de la responsabilidad de parir.

Sin embargo, hay mujeres que por muchos motivos no tienen hijos nacidos de su cuerpo, pero algunas ejercen la maternidad al hacerse cargo de criar y educar niños y niñas que no parieron.

## Actividad 11

¿Cree que las mujeres, desde que nacen, saben cómo criar, cuidar y educar a los hijos e hijas?

Sí  No  ¿Por qué?

---

---

Pregunte a alguna mujer que sea madre, qué tuvo que aprender para poder educar, criar y cuidar a los hijos e hijas.

---

---

¿Por qué es importante la labor que realizan las mujeres como madres?

---

---

Se cree que en las mujeres la maternidad es algo natural; sin embargo, no se nace sabiendo cómo ser madres, se aprende desde la infancia, jugando con muñecos y cuidando a las hermanas o hermanos más pequeños.

La maternidad se ejerce desde que se procrea o cría al nuevo ser, y en algunos casos parece no tener límites, pues muchas mujeres cuidan, educan y atienden a sus hijas e hijos y siguen a lo largo de su vida con los nietos y nietas.

## Actividad 12

En su comunidad, ¿qué opinión tienen de las mujeres que por diversas razones no tienen hijas o hijos?

.....

.....

¿Cree usted que tanto una mujer que es madre como la que no lo es puede sentirse a gusto como persona?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

En algunas comunidades se considera la maternidad como algo que da sentido a la vida y existencia de las mujeres y que para ellas convertirse en madres es su destino.

Hay mujeres que por razones físicas no pueden ser madres, otras no lo son por decisión propia y se dedican a realizar otras actividades, igualmente importantes y productivas para ellas mismas, la familia y la comunidad.

Cada mujer puede decidir si quiere ser madre o no, sin que por ello valga menos como persona.

Si bien, la maternidad es una tarea gratificante para muchas mujeres, la crianza y educación de los hijos e hijas también representa una gran responsabilidad. La situación económica puede ser un factor importante, sobre todo si se ejerce la maternidad sin el apoyo de la pareja.

Ser madre debe ser una decisión pensada y responsable, ya que de ella depende que realice sus proyectos de vida, y decidir ser madre es parte de ellos.

Algunas de las consideraciones que pueden ayudar a decidir ser madre son: la edad, las condiciones de salud, si se trabaja o no fuera de casa y si se es capaz de asumir el compromiso de la crianza y educación de los hijos e hijas.

### Actividad 13

Observe la imagen y conteste.



En su comunidad, cuando las madres o los padres no pueden cuidar y atender a sus hijos e hijas pequeños, ¿quién o quiénes se hacen cargo de ellos?

.....

.....

.....

Escriba el caso de alguna persona que conozca y que se haga cargo de la crianza y educación de infantes que no son sus hijos e hijas.

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando algunas mujeres, por diversas circunstancias, se hacen cargo de algún menor desde su nacimiento o a partir de algún momento de sus vidas, se dice que ejercen la función materna o de maternaje, son los casos de tías, abuelas, cuñadas, entre otros.

En numerosos hogares las tareas maternas y domésticas las realizan varias mujeres, que, de acuerdo con sus propias actividades, se distribuyen las labores diarias, incluyendo el cuidado y la crianza de las niñas y los niños que viven en ellos. En esos casos se practica la **maternidad colectiva**.

Tal situación representa la posibilidad de apoyo mutuo para la superación personal de las mujeres y para la realización de tareas fuera del hogar; así, mientras unas realizan actividades como sembrar, recoger la cosecha, vender productos en el mercado, acarrear agua o trabajar en alguna oficina, otras crían y atienden a los niños y niñas.

### ¿Relaciones democráticas en la familia?

Es posible que en la familia se establezcan relaciones más democráticas. Para ello es necesario que se vayan dando cambios en su interior; por ejemplo, que se establezcan relaciones de equidad entre hombres y mujeres, se reconozca que tiene los mismos de-

rechos, las mismas oportunidades de desarrollo, que participen en las tareas domésticas y en el cuidado y educación de los hijos e hijas, hermanas, hermanos, etcétera.

En una familia democrática todos los integrantes tienen derechos y obligaciones; la autoridad, si bien, recae en el padre y la madre, se ejerce sin abuso o violencia hacia las y los hijos, las personas con discapacidad, las y los adultos mayores, los homosexuales, etcétera, y éstos tienen la oportunidad de opinar y participar en la toma de decisiones. En la familia democrática se practican valores como la solidaridad, el respeto y la tolerancia, así como la comunicación y el diálogo abierto, y la resolución no violenta de los conflictos.

¿Consideras que en tu familia se establecen relaciones democráticas?, ¿por qué sí o no?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué puedes hacer para que en tu familia se establezcan relaciones más democráticas?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Se aprende de otras personas

### Propósito

- Reconocer la influencia que tienen las relaciones que se establecen con otras personas dentro y fuera de la familia, en la forma de vida y en las decisiones, para valorar los diversos puntos de vista y tomar decisiones propias.

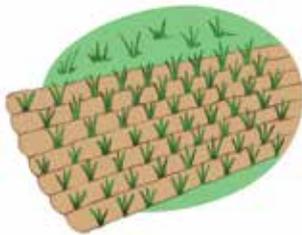
Para satisfacer sus necesidades de convivencia las personas establecen relaciones afectivas en su familia y de amistad con personas de la comunidad que, en la mayoría de los casos, les brindan apoyo.

A lo largo de la vida se establecen muchas relaciones pasajeras o permanentes, de pareja, noviazgo, compañerismo, amistad, compadrazgo, etcétera. Todas las relaciones sociales influyen en la manera de vivir y de comprender el mundo.

Las ideas y creencias aprendidas en la familia sirven de guía para la relación con las demás personas; a veces, se cambian o modifican, al convivir con personas de otras creencias, costumbres y formas de ver la vida, estos conocimientos y experiencias enriquecen lo aprendido en la familia.

## Actividad 14

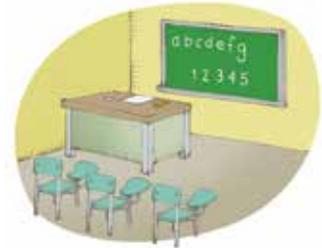
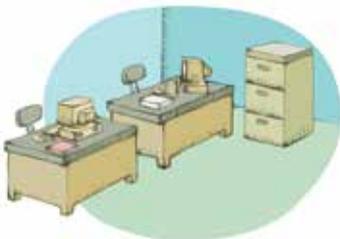
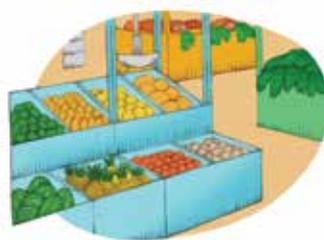
Observe las imágenes y trace una línea desde éstas hacia el círculo que corresponda; si hay lugares que compartan tanto hombres como mujeres, trace la línea hacia el puente que une los dos círculos.



Lugares  
comunes  
de las  
mujeres



Lugares  
comunes  
de los  
hombres



¿Cree que deben existir espacios propios para hombres y mujeres?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Escriba los lugares que pueden compartir hombres y mujeres.

.....

.....

.....

¿En qué beneficia que hombres y mujeres compartan los mismos espacios?

.....

.....

.....

En todos los lugares de la comunidad, hombres y mujeres deben tener libertad de movimiento y de acción; la existencia de espacios o lugares exclusivos para hombres o para mujeres limita el desarrollo de las personas.

En la mayoría de los casos, hombres y mujeres se desenvuelven en los mismos lugares. Las mujeres participan en actividades fuera de la casa y realizan trabajos en oficinas, escuelas, fábricas o en el ambulante, reciben una remuneración económica y contribuyen con los gastos de la familia; los hombres también realizan actividades dentro de la casa, acuden al mercado, dejan a los hijos e hijas en la escuela o los llevan al Centro de salud.

Al compartir los mismos espacios de trabajo o de diversión, se logra la igualdad de derechos y oportunidades para hombres y mujeres.

## Actividad 15

Observe las siguientes ilustraciones y conteste.



¿Usted convive con personas en su trabajo?

Sí  No

¿Con quiénes?	¿Qué son de usted?



¿Usted convive con personas de su Círculo de estudio?

Sí  No

¿Con quiénes?	¿Qué son de usted?



¿Usted convive con personas de su comunidad?

Sí  No

¿Con quiénes?	¿Qué son de usted?

Las primeras relaciones sociales se establecen con los integrantes de la familia, por ejemplo, a veces se tiene mayor acercamiento con alguna tía, padre o hermana.

Cuando las relaciones se dan con otras personas, generalmente se elige a aquéllas con las que se tiene algo en común o con las que se comparten ideas y formas de pensar, como los amigos y las amigas.

Con las amistades se comparten conocimientos y experiencias sobre temas que muchas veces no se atreven a platicar con familiares o con la pareja. A través de esas relaciones también se afirman o modifican algunas creencias aprendidas en casa, por ejemplo, sobre el comportamiento de las mujeres y los hombres.

Escuchar el punto de vista de una amiga o un amigo puede ayudar a tomar decisiones, ellos nos acompañan en circunstancias difíciles, dan consejos, escuchan, ofrecen su opinión y, generalmente, evitan la crítica, y si no lo hacen, es para apoyarnos.

## Actividad 16

Escriba en el lado derecho cómo es el noviazgo en su comunidad.



Así se vive el noviazgo en mi comunidad.

.....

.....

.....

.....

.....

La mayoría de las y los jóvenes se sienten atraídos física, emocional y sexualmente por hombres o mujeres con los que quieren tener una relación de pareja. A este tipo de relación, en algunos casos, se llama noviazgo; son relaciones con personas que generalmente se establecen fuera de la familia.

El noviazgo está muy relacionado con la sexualidad, es la oportunidad del conocimiento mutuo, de intercambiar sentimientos y formas de pensar y de ver la vida. También se plantea lo que espera uno del otro.

Es común que hablen de querer estar juntos, es decir, de cómo quieren relacionarse, si desean o no formar una familia y en la posibilidad de tener hijos, cuántos y en qué momento.



## Actividad 17

Lea el siguiente testimonio.

... Estábamos juntos allá todos. Ahí llegó ella y empezamos a agarrar amistad y así fue como me la enamoré. El amor es "malilla", así, pus yo... taba yo joven, ella también y nos hicimos de amistad y luego la llamé para novia...\*

\* Gabriela Rodríguez y Bruno Keijzer, *La noche se hizo para los hombres. Sexualidad en los procesos de cortejo entre jóvenes campesinas y campesinos*. México, Edamex, 2002. p. 89.

¿Dónde cree que se encontraban los jóvenes?

.....

.....

.....

¿Qué relación hubo entre ellos antes del noviazgo?

.....

.....

.....

¿Cree que un noviazgo siempre termina en vida de pareja?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

En la mayoría de los casos las relaciones de noviazgo son el inicio de la vida en pareja, ya que el conocimiento y el acercamiento mutuo acrecientan el afecto y el deseo de estar juntos. En otros casos, las parejas no logran entenderse, terminan la relación y buscan otra persona.

En algunos lugares, la relación de noviazgo no existe. La vida en pareja se inicia con la huida de la pareja o con el rapto de la novia, en otros, los padres de ambos jóvenes "acuerdan" la unión y cuando llegan a "cierta edad", los casan, estén o no de acuerdo.

Es importante que los hombres y las mujeres elijan de manera libre y responsable, y decidan con quién establecer relaciones afectivas.

¿Cómo considera que tienen que ser las relaciones de noviazgo?

.....

.....

¿Cree que pueda existir violencia en las relaciones de noviazgo? ¿Por qué?

.....

.....

### Sabía que...

El 76% de las y los jóvenes mexicanos entre los 15 y 24 años sufrió episodios de violencia al menos una vez en el noviazgo. Sobre los motivos que ocasionan el enojo con la pareja, 41% de los hombres respondió que se molesta por celos; 25.7% porque su pareja tiene muchos amigos y 23.1% señala que su pareja se enoja de todo sin razón aparente. En tanto, 46% de las mujeres dijo que se molesta porque siente celos, 42.5% porque su pareja queda en algo y no lo hace y 35% porque considera que es engañada.

Encuesta sobre violencia en el noviazgo (ENVIN 2007)

### Qué hacer cuando se es víctima de violencia en el noviazgo

Valore, aléjese o tome sus precauciones, si la pareja presenta de manera reiterativa alguna de estas conductas.\*

- Quiere controlar con detalle lo que hace en los tiempos que no pasan juntos.
- Quiere decidir cómo ha de vestirse, pensar o comportarse usted.
- Le prohíbe hacer varias cosas o relacionarse con algunas personas.
- Se enoja súbitamente.
- Le hace sentir responsable o culpable de todo lo malo que le sucede.

\* INMUJERES, Situaciones tomadas de "¿Vives en violencia?", en <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/vidasinviolencia/?q=vivesenviolencia>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 10:40 horas.

- Se apropia de sus cosas (dinero, objetos).
- No respeta su intimidad.
- No reconoce sus cualidades, únicamente sus defectos.
- Le ha tratado con crueldad.
- Muestra celos continuamente.

### Tenga en cuenta que...

La relación de noviazgo debe estar basada en el respeto, la confianza y la comunicación, jamás en humillaciones, golpes o amenazas.

¡Vivir un noviazgo libre de violencia, donde ambas partes disfruten plenamente la relación, es lo mejor!

### Actividad 18

¿Cómo se unen las parejas en su comunidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Escriba lo que cree que esperan los hombres y las mujeres de la vida en pareja en su comunidad.

Lo que esperan los hombres	Lo que esperan las mujeres

Algunas parejas deciden casarse ante el Registro civil con la firma de un contrato matrimonial en el que se comprometen ante la sociedad a apoyarse mutuamente, y a cuidar, proteger y educar a los hijos que decidan tener o a los que ya tienen.

Hay parejas que además del matrimonio civil celebran la unión con ceremonias religiosas. También hay quienes viven juntos y asumen el compromiso sin celebrar ceremonia alguna.

No siempre las parejas pueden cumplir con el compromiso de amarse y respetarse por siempre y para toda la vida, y de procurar el bienestar de la familia que formaron, por lo que deciden separarse.



**Sabía que...**

La mujer casada, en unión libre, separada o divorciada, puede acudir a los tribunales de lo familiar en su localidad, para que un juez obligue al hombre a cubrir los gastos de educación y crianza de las y los hijos, es decir a otorgarle una **pensión alimenticia**.

## Actividad 19

¿Cuáles son las razones por las que las personas se hacen comadres o compadres?

---

---

---

---

Subraye la función que cumple en su comunidad el compadrazgo.

- a) Apoyar a los padres en la educación del ahijado o ahijada.
- b) Asistir a las fiestas de la familia.
- c) Orientar a los compadres sobre temas de salud.
- d) Procurar la salud física y emocional del ahijado o ahijada.

Otras:

---

---

---

---

Si tiene padrinos o madrinas, ¿cómo se relaciona con ellos?

---

---

---

---

Por medio de las relaciones de compadrazgo, la familia establece lazos de apoyo mutuo con personas conocidas; muchas personas consideran a sus comadres y compadres como parte del núcleo familiar, y los hacen partícipes de las decisiones importantes.

La mayoría de las veces la pareja acude a ellos en busca de apoyo y consejo cuando tienen algún problema en su relación, en caso de violencia, separación o divorcio, o cuando las y los ahijados necesitan protección y cuidado.

## Actividad 20

Observe la imagen y conteste las preguntas.



¿Qué relación cree que tienen estas personas?

---

---

---

Si tiene suegros, describa brevemente cómo es su relación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Escriba tres consejos o recomendaciones importantes que su suegro o suegra le haya dado antes y después del nacimiento de su primer hijo o hija.

1.	
2.	
3.	

¿De qué manera participan las suegras en la salud de sus nueras?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A veces, las suegras y suegros llegan a actuar como si fueran los padres de ambos en las nuevas parejas, los apoyan en la toma de algunas decisiones, los aconsejan y orientan de acuerdo con su experiencia.

Las suegras, en la mayoría de los casos, cuando se enteran que van a ser abuelas colman a la nuera de recomendaciones y cuidados durante el embarazo, parto y puerperio, su actitud favorece el bienestar de la futura madre y del hijo o hija.

Sin embargo, en algunos casos, su influencia puede ser negativa, es decir, imponen su manera de pensar y de hacer las cosas, al grado que afectan la relación de pareja y el bienestar de la nuera y de sus hijos e hijas.

## Actividad 21

Observe la imagen y conteste las preguntas.

Es probable que tengas problemas, porque tu hijo viene mal acomodado.



¿En su comunidad hay parteras? Sí  No

¿En qué consiste el cuidado que las parteras les dan a las mujeres durante el embarazo?

.....

.....

.....

Escriba tres recomendaciones que las parteras hacen a las mujeres después del parto.

1.	
2.	
3.	

¿De qué manera influye la partera en la salud del recién nacido?

.....

.....

.....

Desde hace mucho tiempo, las parteras se han encargado de cuidar la salud y atender algunas enfermedades de las mujeres. Las parteras las orientan y cuidan durante el embarazo, el parto y el puerperio.

Esta relación es muy importante porque las dos comparten sus inquietudes y preocupaciones. La futura madre deposita su confianza y seguridad en la partera al poner en sus manos su vida y la de su hija o hijo.

En la actualidad muchas parteras complementan sus saberes y conocimientos tradicionales con la orientación, guía y apoyo que a través de cursos les brinda el personal de salud, y que les permiten mejorar el servicio que prestan a la comunidad.

En muchas comunidades, las relaciones que se establecen con la familia y con quienes la rodean son redes de apoyo social, que influyen en la forma de vida y en la conservación de la salud de los habitantes.

## Actividad 22

Escriba en cada columna dos enseñanzas que haya recibido de las personas que a continuación se mencionan.

<b>Padres y madres</b>		
<b>Abuelos/as</b>		
<b>Amistades</b>		
<b>Suegras y suegros</b>		
<b>Compadres</b>		
<b>Partera u otras personas de la comunidad</b>		

Son innumerables las relaciones de afecto, amistad, confianza, ayuda, apoyo, agradecimiento y orientación que el individuo recibe de quienes lo rodean a lo largo de su vida.

Algunas de estas enseñanzas influyen en la manera de actuar y de concebir la realidad, por ejemplo en:

- La manera de comportarse como hombres o mujeres dentro de la familia y la comunidad.
- La forma de relacionarse con los demás, a través de la amistad, el noviazgo, con la pareja y otras personas que permitan establecer lazos de apoyo mutuo.
- La manera de cuidar y conservar la salud.
- El modo de aprovechar el apoyo que brindan las parteras como parte de la comunidad, en beneficio de la salud de las mujeres y sus hijos.
- Aceptar y valorar a personas con discapacidad.
- Valorar las experiencias y conocimientos de las personas adultas mayores.



# Autoevaluación

## Unidad 1. Se aprende a ser hombre y mujer

1. Mencione tres cambios importantes que se hayan dado en su comunidad en los últimos tiempos.

a)	
b)	
c)	

2. Escriba tres cosas que aprendió en su familia.

a)	
b)	
c)	

3. Escriba dos comportamientos aprendidos de los hombres y dos de las mujeres.

	Mujeres	Hombres
1.		
2.		

4. Escriba con sus propias palabras lo que es el sexo y el género.

Sexo es:

.....

Género es:

.....

5. Complete los siguientes enunciados con las palabras sexo o género:
- a) Los órganos sexuales externos de un recién nacido permiten saber cuál es su .....
  - b) El que las mujeres se dediquen al hogar es una cuestión de .....
  - c) La forma de vestir de hombres y mujeres es una característica del ..... de las personas.
  - d) Las mujeres tienen vulva, y los hombres, pene y testículos, se refiere al .....
6. Lea cada enunciado y marque con una **V** si lo considera verdadero, y con una **F** si lo considera falso.

a)	La maternidad y paternidad se aprenden.	
b)	Hay que hacer lo que la suegra o el compadre digan.	
c)	La crianza y educación de los hijos e hijas es una responsabilidad compartida entre hombres y mujeres.	
d)	Las actividades del hogar sólo las tienen que hacer las mujeres.	
e)	Las relaciones entre suegras y nueras, y yernos y suegros, deben estar basadas en el respeto.	
f)	La mujer que no tiene hijos o hijas no está realizada.	
g)	Hombres y mujeres deben tener las mismas oportunidades de desarrollo personal y social.	
h)	Las parteras apoyan en los partos y en el cuidado de la mujer y del recién nacido.	
i)	Es mejor tomar nuestras propias decisiones sin que nadie nos presione.	

## Hoja de respuestas

### Unidad 1. Se aprende a ser hombres y mujeres

1. Las respuestas que usted dé son correctas, porque son de acuerdo con su experiencia.
2. A caminar, hablar, comer, vestirse, usar determinado tipo de ropa, etcétera, o alguna otra que haya escrito es correcta, porque es de acuerdo con su experiencia.

3.

	Mujeres	Hombres
1.	Bordar	Trabajar la tierra
2.	Tejer	Respetar a las mujeres

O algo como hacer la comida, lavar trastes, saber leer y escribir, hablar, caminar, a ponernos vestidos o pantalón, etcétera.

4. **Sexo** se refiere a las diferencias biológicas, es decir, a los órganos sexuales externos con los que se nace. Las mujeres tienen vulva, y los hombres, pene, y dos testículos dentro de una bolsa llamada escroto.

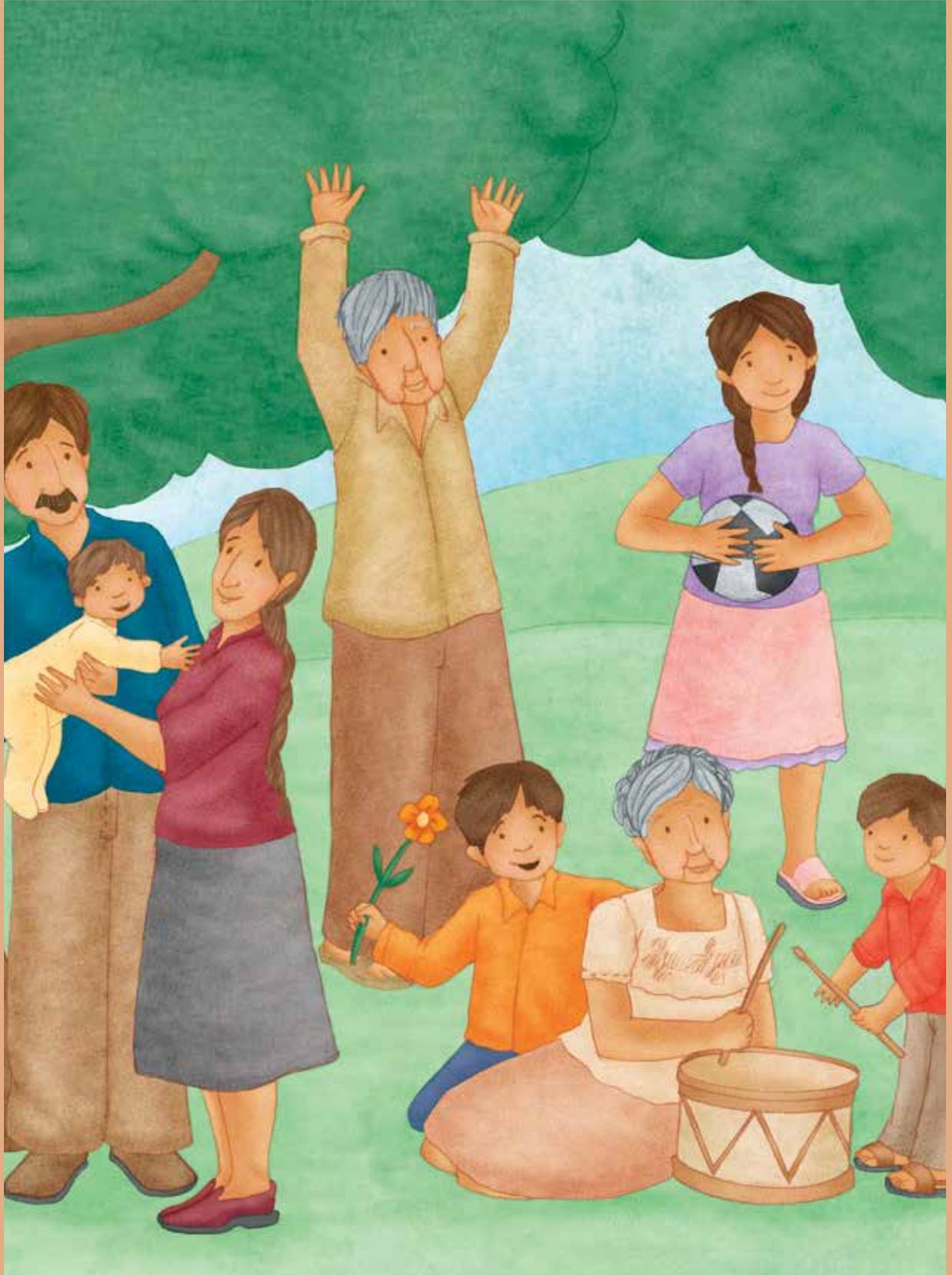
**Género** es el conjunto de ideas, creencias, formas de ser y de actuar que se piensa les corresponden a hombres y mujeres y son impuestas por las personas adultas y aprendidas desde que somos niños y niñas.

5. a) sexo  
b) género  
c) género  
d) sexo

6.

a)	La maternidad y paternidad se aprende.	V
b)	Hay que hacer lo que la suegra o el compadre digan.	F
c)	La crianza y educación de los hijos e hijas es una responsabilidad compartida entre hombres y mujeres.	V
d)	Las actividades del hogar sólo las tienen que hacer las mujeres.	F
e)	Las relaciones entre suegras y nueras, y yernos y suegros, deben estar basadas en el respeto.	V
f)	La mujer que no tiene hijos o hijas no está realizada.	F
g)	Hombres y mujeres deben tener las mismas oportunidades de desarrollo personal y social.	V
h)	Las parteras apoyan en los partos y en el cuidado de la mujer y del recién nacido.	V
i)	Es mejor tomar nuestras propias decisiones sin que nadie nos presione.	V

Si alguna de las respuestas no coincide con lo que usted respondió, **reflexione** y vuelva a leer el tema correspondiente.



# La sexualidad, parte de la vida

## Propósitos de la unidad

Que las personas jóvenes y adultas:

- Reconozcan la sexualidad como una manifestación de la vida que se expresa de acuerdo con el medio en que se vive, para así conocerla y ejercerla de manera informada, responsable y placentera.
- Reconozcan algunas ideas, costumbres y formas de ver la sexualidad que existen y que pueden limitar o perjudicar su ejercicio sano y responsable, para cambiar aquellas que afectan su vida personal, familiar y social y poner en práctica valores como la tolerancia, el respeto y la igualdad entre hombres y mujeres.
- Identifiquen los cambios físicos, emocionales y sexuales que viven los seres humanos a lo largo de la vida, para reflexionar sobre la posibilidad de ejercer la sexualidad en las diferentes etapas de la existencia humana.

**UNIDAD**



# ¿Qué es la sexualidad?

## Propósito

- Reconocer la sexualidad como una manifestación humana que se presenta a lo largo de la vida, que se puede expresar de diferentes formas, y vivirla de manera responsable y placentera.

Cuando se escucha la palabra sexualidad, ¿qué se piensa? y ¿qué se dice? Algunas personas consideran que hablar de ella es algo prohibido, sucio o una falta de respeto.

Sin embargo, la sexualidad se vive y se expresa en la vida diaria, es el cuerpo y lo que hace y siente, son los deseos, pensamientos e ilusiones; la manera de vestir, el movimiento y la mirada; lo que se ve en el cuerpo del otro y las reacciones que esto puede provocar.

La sexualidad se refleja también en la manera de hablar y en la convivencia con otras personas; en las diferentes formas de expresar el afecto y el amor hacia los hijos e hijas, la pareja y las amistades, así como en las relaciones y prácticas sexuales y en todo el hecho reproductivo.

## Actividad 23

Observe las imágenes y conteste.

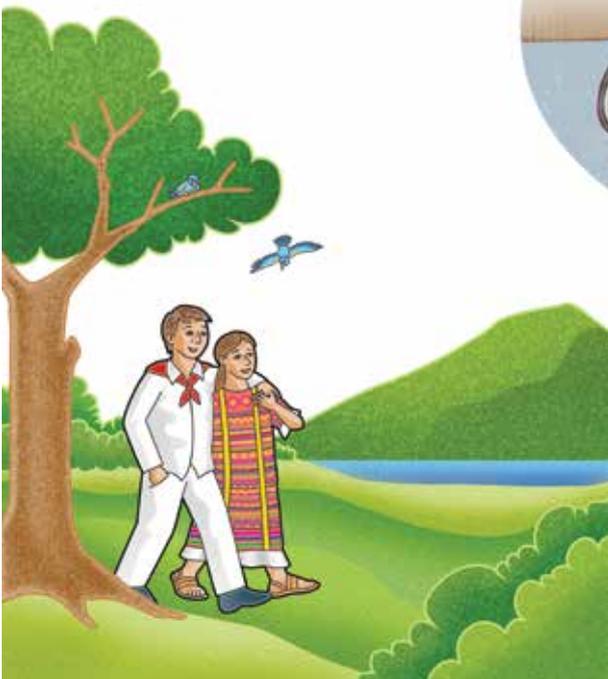


Imagen 2



Imagen 1

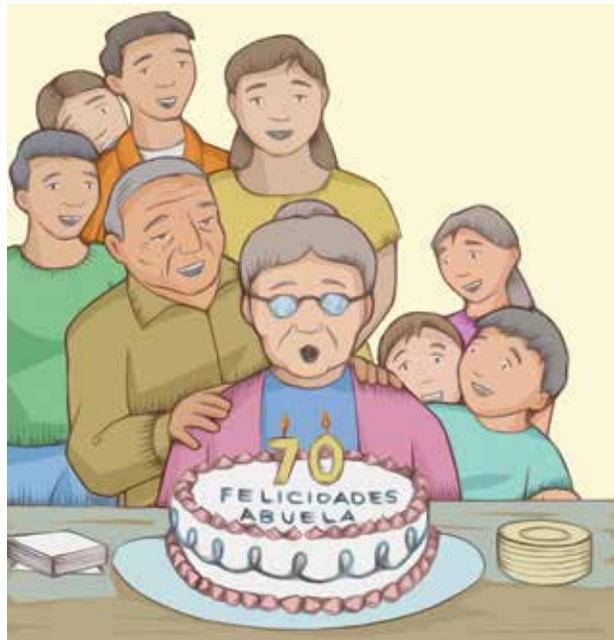


Imagen 3

¿Qué expresan las personas en cada imagen?

Imagen 1: .....

Imagen 2: .....

Imagen 3: .....

¿Considera que las conductas que presentan las personas en cada imagen son expresiones de la sexualidad?

Sí  No  ¿Por qué?

.....  
.....

Escriba lo que cree que es la sexualidad.

.....  
.....  
.....

Lea las frases de cada cuadro y escriba una **X** en aquéllas que, según usted, expresen lo que es la sexualidad.

Atracción física	Sentir amor	Mostrar afecto a los hijos e hijas
Relaciones sexuales	Deseo sexual	Tener hijos e hijas
Caricias, besos, abrazos, palabras cariñosas	Algo prohibido	Sentir placer

¿Por qué escogió esas frases?

---

---

---

---

Escriba lo que significa para usted el siguiente enunciado.  
**La sexualidad está presente a lo largo de nuestra vida y se expresa de diferentes formas.**

---

---

---

---

La sexualidad es un proceso que abarca toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte; en ella están presentes pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes y comportamientos.

Incluye:

- El cuerpo con el que se nace, el crecimiento, el desarrollo y los cambios que se presentan en las diferentes etapas de la vida.
- Sentir, pensar y actuar como hombre o como mujer.
- El valor que se da a sí misma cada persona.
- La relación afectiva, la capacidad de dar y recibir amor, así como la de experimentar placer.
- El impulso o deseo sexual, la atracción física y la posible reproducción.

Estas expresiones de la sexualidad dependen del lugar donde se vive y la familia en que se crece, es decir, de las costumbres, tradiciones y valores que se practiquen.

## Actividad 24

¿Considera que existen diferentes comportamientos entre las mujeres y los hombres de su comunidad?

Sí  ¿Cuáles?

---

---

---

---

---

No  ¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿Cree que las mujeres y los hombres comparten las mismas emociones y sentimientos?

Sí  ¿Cuáles?

---

---

---

---

---

No  ¿Por qué?

---

---

---

---

---

Lea con atención el testimonio de Juana.

Yo no sabía nada sobre el 'sexo', el embarazo o la menopausia, ni siquiera de la regla, antes de vivir con Lalo... Por eso ahora me siento fría, no quiero tener relaciones sexuales, para mí es mejor no tenerlas...

¿Por qué cree que Juana no sabía nada sobre sexualidad?

---

---

---

---

---

¿Cómo afectó su vida no saber sobre sexualidad?

---

---

---

---

---

Los siguientes enunciados son diferentes formas de manifestar la sexualidad. Una cada enunciado con la imagen que le corresponda.

¡Qué grande y fuerte se está poniendo Luisita!, ¿verdad, mujer?



¿Mañana me puedes acompañar al nixtamal?, porque la cubeta está muy pesada.



Paco dice a sus amigos: “¡qué bonita está Carmen!”. Pedro, Mary y Luis en una sola voz le dicen: “¡qué calladito lo tenías! ¿Te gusta Carmen?”.



Juan corre más rápido que los pollos que se van a ir al río.



A ver si le gusta a Lorenzo cómo me arreglé para la fiesta del pueblo.



Doctor, ¿está bien mi bebé?



La sexualidad se manifiesta a través de:

- Las relaciones de afecto y confianza que se establecen con todas las personas.
- El conocimiento del cuerpo y de cómo funciona para cuidarlo.
- La relación amorosa con la pareja, cuando se platica sobre los deseos, gustos, ilusiones y hasta dónde se quiere llegar, o sobre lo que sucede en la vida diaria.
- Las relaciones sexuales, la decisión de a que edad tenerlas, en qué momento y con quién.
- Las decisiones libres e informadas que se toman para ejercerla con responsabilidad.

Conocer qué es la sexualidad y cómo vivirla ayuda a tener respeto por uno mismo y por los y las demás, a valorarse y a tomar decisiones que no afecten la propia salud ni la de otros.

### Actividad 25

Usted, ¿cómo manifiesta o expresa su sexualidad?

En su vida diaria:

.....

.....

.....

Con su pareja:

.....

.....

.....

Con sus hijos e hijas:

---

---

---

Amigos o amigas:

---

---

---

Escriba en la columna correspondiente lo que aprendió y de lo que no se habla sobre sexualidad en la familia, con los amigos y en la comunidad.

	¿Qué aprendí?	¿De qué no se habla?
Familia		
Amigos o amigos		
Comunidad		

¿Considera que lo que aprendió sobre sexualidad con los amigos y amigas y en la comunidad influye en su manera de ser y de comportarse?

Sí  No  ¿En qué?

.....

.....

¿Cree que la forma de manifestar su sexualidad puede afectar a otras personas?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

Escriba lo que le gustaría saber sobre sexualidad.

.....

.....

.....

Cada familia y comunidad establece sus propias ideas, creencias y costumbres en relación con lo que se permite o no en la manifestación de la sexualidad de las personas. Por ejemplo, existen lugares donde los “mayores” prohíben que las parejas tengan expresiones de afecto en la calle o en público.

Las personas que tienen la oportunidad de salir de su lugar de origen pueden observar y comparar costumbres e ideas que muestran cómo se vive la sexualidad en otros lados. Por ejemplo, en muchas ciudades los y las jóvenes, así como las parejas homosexuales, expresan libremente sus relaciones afectivas.

Los medios de comunicación, como televisión, radio, cine, prensa e internet, presentan distintas formas de vivir la sexualidad que pueden influir en los pensamientos, ideas y comportamientos.

Aunque la información sobre sexualidad se obtiene de diversas fuentes, es necesario distinguir entre la información verdadera y clara, de otra que puede estar equivocada o ser falsa.

Para obtener información verdadera, clara y confiable, se puede acudir a las clínicas o centros de salud.

## Actividad 26

Escriba aproximadamente cuánto pesa y cuánto mide.

Peso ..... kilogramos

Mido ..... metros

Escriba de qué color es su:

Piel: .....

Cabello: .....

Ojos: .....

Escriba sus señas o características particulares, lunares, pecas o cicatrices.

.....

.....

.....

.....



El cuerpo es como la casa de cada persona, además de efectuar funciones como la digestión, la circulación o la respiración, por medio de él se establecen relaciones afectivas. Cuidarlo y disfrutarlo es un derecho personal.

Todo el cuerpo está cubierto por la piel, mediante ella y de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído), se percibe el mundo en que se vive.

Algunas partes del cuerpo son más sensibles que otras, aunque a veces se desconocen, porque se aprende a no mirarlo, a no tocarlo, a tal grado que, en ocasiones, ni se asea, ni se atiende por un falso "pudor", lo que ocasiona que los malestares se conviertan en enfermedades graves que pueden causar la muerte.

*Sentir, tocar, oler y mirar el cuerpo ayuda a conocerlo, a disfrutarlo, a aceptarlo y a saber si algo no está funcionando bien.*

## Actividad 27

Observe las imágenes y conteste.



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

Escriba lo que cree que sienten las personas de las imágenes.

**Imagen 1:** .....

.....

**Imagen 2:** .....

.....

**Imagen 3:** .....

.....

¿Qué siente cuando ve, escucha, huele, toca o piensa en algo que le agrada?

.....

.....

.....

La sexualidad también se puede disfrutar y expresar a través del placer y del erotismo.

En la vida diaria se siente placer o gusto al dormir, comer, jugar, pasear, leer y aprender.

El **placer sexual** es la sensación de agrado que invade el cuerpo y los sentidos, es disfrutar y gozar de las palabras amorosas, las caricias y los besos, hasta lograr la máxima excitación.

El **erotismo** es todo aquello que despierta en los seres humanos el deseo y la atención. Al recuerdo de lugares agradables, a la música que evoca diferentes emociones o al perfume de alguna persona se les puede atribuir un significado erótico.

Cuando se tienen relaciones sexuales, se practica el erotismo con la pareja y pueden entrar en juego algunos o todos los sentidos.

## Actividad 28

Lea el siguiente verso y conteste.

*Se miran, se presienten, se desean,  
se acarician, se besan, se desnudan,  
se respiran, se acuestan, se olfatean...*

Fragmento tomado del poema: "Se miran, se presienten, se desean..." de Oliverio Girondo.  
En *Antología de la poesía erótica*. Selección de Gustavo Sáinz y Miguel Donoso Pareja,  
México, Orientación, 1972.

¿De quién o quiénes cree que se habla en el verso?

---

---

---

Escriba lo que significa para usted el verso.

---

---

---

Los valores, creencias y costumbres de cada persona determinan la manera de expresar las emociones y el erotismo, y de asumir el placer sexual, pues constituyen un marco de referencia.

En ocasiones, estas costumbres y creencias limitan la actividad sexual de muchas personas, en otras, permiten vivir la sexualidad y los actos amorosos de manera más libre.

*La comunicación y la confianza, poder decir lo que agrada o lo que disgusta, son factores importantes en la relación de pareja.*

## Actividad 29

Lea el siguiente testimonio.

Soy Rosa, tengo tres años de vivir con mi pareja y no deseamos tener hijos todavía. Cuando tenemos relaciones sexuales las disfrutamos mucho.

¿Qué opina del testimonio de Rosa?

.....

.....

.....

Lea los siguientes enunciados y escriba una **V**, si los considera verdaderos, y una **F**, si los considera falsos.

1.	La única finalidad de tener relaciones sexuales es lograr el embarazo.	
2.	Las mujeres pueden disfrutar de las relaciones sexuales igual que los hombres.	
3.	Las parejas deben ponerse de acuerdo para tener relaciones sexuales.	
4.	La sexualidad forma parte de nuestra manera de vivir.	

Si escribió V a los enunciados 2, 3 y 4, y F al 1, está en lo correcto.

Una relación sexual se realiza cuando dos personas, de común acuerdo, se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos sintiendo y produciendo placer; a esta situación casi siempre le sigue el coito, que es la penetración del pene en la vagina, ano o boca de la pareja sexual.

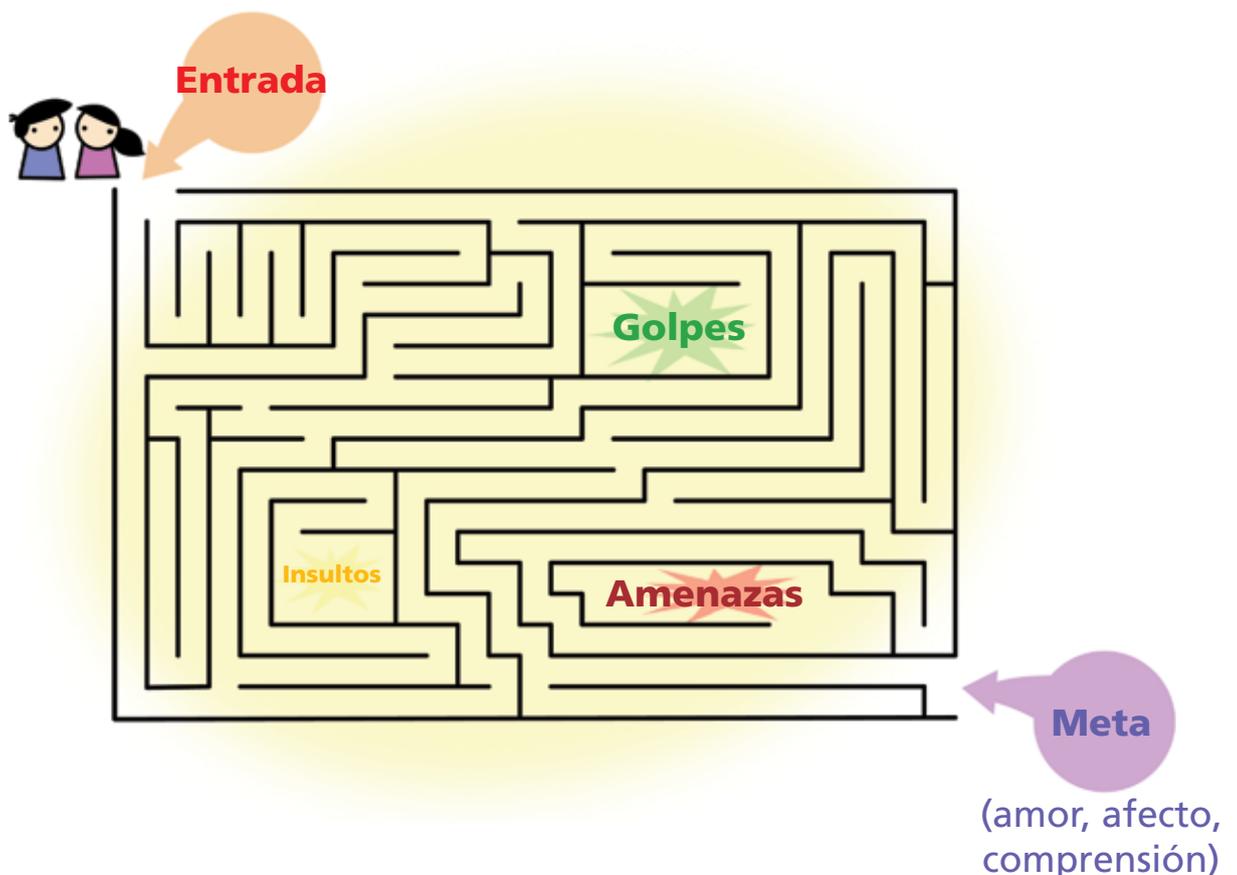
Cuando la relación sexual es satisfactoria, hombres y mujeres pueden alcanzar uno o varios orgasmos, es decir, la excitación máxima del placer sexual.

Al tener relaciones sexuales debe establecerse un compromiso mutuo de respeto y no imponer a la pareja prácticas, actos o posiciones que no desea.

*Las relaciones sexuales permiten que la pareja experimente y desarrolle su capacidad de amar.*

### Actividad 30

Observe el laberinto y con su lápiz trace el camino hasta llegar a la meta, que es vivir una relación de pareja con afecto y amor; si encuentra algún obstáculo regrese y reinicie el recorrido.



Lo que hace duradera una relación de pareja es el amor y la atracción física, pero también la comprensión, la confianza, la comunicación y el respeto mutuo. En ocasiones, los golpes, chantajes, amenazas e insultos, entre otros, convierten la relación sexual en algo desagradable, ofensivo y agresivo.

Es importante separar las relaciones sexuales de la procreación; así como los hombres y las mujeres son capaces de sentir y disfrutar de las relaciones sexuales, también lo son de decidir si quieren o no un embarazo.

### Actividad 31

Escriba tres expresiones de la sexualidad permitidas y tres no permitidas para los hombres y mujeres de su comunidad. Escríbalas en el siguiente cuadro. Vea el ejemplo.

#### Mujeres

Permitidas	No permitidas
Cuando sale con su novio, la tiene que acompañar su hermanito.	Andar sola con el novio.

## Hombres

Permitidas	No permitidas
Tener muchas amigas o novias.	Andar con mujeres casadas.

En su comunidad, ¿a qué edad tienen sus primeras relaciones sexuales las mujeres y los hombres?

Mujeres: \_\_\_\_\_ años

Hombres: \_\_\_\_\_ años

Las costumbres familiares y de la comunidad determinan, en la mayoría de los casos, la edad para el inicio de las relaciones sexuales en hombres y mujeres.

En el caso de las mujeres, todavía se tiene la idea de que tienen que llegar “vírgenes” al matrimonio, es decir, no haber tenido relaciones sexuales con penetración con algún hombre, ésta es una cualidad “especial” que se espera de ellas.

La “virginidad” de la mujer se representa físicamente por una membrana flexible, es decir, que se estira, llamada himen, que se encuentra en la entrada de la vagina, y que cuenta con orificios que permiten la salida de la menstruación. Su forma y capacidad de estiramiento varía de mujer a mujer.

Hay mujeres que nacen sin himen, a otras se les rompe al hacer ejercicio; se dan casos en los que aun con la penetración no se rompe o apenas se rasga. Por ello, la presencia del himen no significa que la mujer no haya tenido relaciones sexuales, y su ausencia tampoco significa que las haya tenido.

**Actividad 32**

Plantee a un hombre y a una mujer las siguientes preguntas.

**Hombre:**

¿Qué opina sobre la idea de que la mujer no tenga relaciones sexuales antes del matrimonio?

.....

.....

.....

¿Qué opina sobre la idea de que el hombre tenga relaciones sexuales antes del matrimonio?

.....

.....

.....

**Mujer:**

¿Qué opina sobre la idea de que la mujer no tenga relaciones sexuales antes del matrimonio?

.....

.....

.....

¿Qué opina sobre la idea de que el hombre tenga relaciones sexuales antes del matrimonio?

.....

.....

.....

Escriba su opinión personal. Explique por qué lo piensa así.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es común pensar que la iniciación sexual de la mujer debe ocurrir únicamente después de contraer matrimonio; en caso contrario, la mujer es mal vista en la familia y en la comunidad.

Esta situación afecta a las mujeres, porque contribuye a que, cuando sostienen relaciones sexuales antes o fuera del matrimonio, lo hagan a escondidas, sin información para prevenir un embarazo no deseado, infecciones de transmisión sexual y permitir el maltrato físico y emocional dentro de la familia y, en algunos casos, por parte de sus parejas.

A los hombres, por el contrario, se les motiva a tener experiencias sexuales antes de contraer matrimonio, como una muestra de virilidad y hombría. Esto no significa que cuenten con información verdadera y clara o que tengan relaciones sexuales responsables.

La decisión de cuándo y con quién tener relaciones sexuales, tiene que ser informada, pensada y responsable, libre de presiones y asumiendo las consecuencias.

**Sabía que...**

Según la Encuesta Nacional de Valores en Juventud,\* se encontró que los hombres inician su vida sexual a los 16 años, mientras que las mujeres a los 17 años. Aproximadamente nueve de cada diez personas lo hicieron por voluntad propia.

\* IMJUVE-IIJ, UNAM. Encuesta Nacional de Valores en Juventud. México, 2012. Encuesta nacional en vivienda de 5000 casos, en [http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ\\_2012.pdf](http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf), consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 11:09 horas.

**Actividad 33**

Lea con atención la siguiente historia.

*Conchis y Mario son novios. Él trabaja en “el otro lado”. Un día, Mario sufre un accidente y se comunica con Andrés, que es su mejor amigo, para avisarle lo que sucedió y pedirle que se lo diga a Conchis.*

*Andrés le informa a Conchis del accidente y le dice que él la puede llevar a ver a Mario y pagarle los gastos, siempre y cuando tenga relaciones sexuales con él. Conchis está confundida y le dice a Andrés que acepta, porque quiere saber cómo se encuentra Mario.*

*Conchis, como le tiene confianza a Mario, le cuenta lo que pasó y Mario, indignado, decide terminar su relación de noviazgo. Contrariada, Conchis le cuenta a su amigo Víctor lo sucedido; él, como la quiere mucho, le dice que no le importa lo que pasó y le pide que sea su novia.*

A partir de la historia que leyó, califique la conducta de cada uno de los personajes. Marque con una **X** según la considere **adecuada**, **regular** o **inadecuada**. Sólo podrá elegir una opción por cada personaje.

Personajes	Adecuada	Regular	Inadecuada
Conchis			
Mario			
Andrés			
Víctor			

Explique por qué calificó así a cada uno de los personajes.

**Conchis:**

.....

.....

**Mario:**

.....

.....

**Andrés:**

.....

.....

**Víctor:**

.....

.....

Comente las respuestas con sus familiares, compañeros y compañeras del Círculo de estudio.

Todas las personas actúan de acuerdo con sus valores, es decir, con ciertos principios que determinan la manera de pensar y de actuar del individuo frente a sí mismo y con los demás, en diversas situaciones; así, con base en ellos, se toman decisiones importantes.

En la familia, se “guardan” las costumbres, tradiciones, mitos, valores y saberes de un grupo social, en ella se aprende lo que **se puede y no se puede o lo que se debe y no se debe**, es decir, se aprenden los valores de la comunidad y de la familia **a través del ejemplo**.

Valores como el respeto, la tolerancia, la responsabilidad y la igualdad, hay que ponerlos en práctica para el pleno ejercicio de nuestra sexualidad, en beneficio de nosotros mismos y de los demás.

**Sabía que...** Las personas con discapacidad tienen el derecho de ejercer su sexualidad de manera informada, plena, responsable y sin discriminación.

Tienen el derecho a una educación sexual con los mismos objetivos que el resto de las personas, esto les ayudará a que tomen sus propias decisiones sobre cuándo y con quién relacionarse emocional, física y sexualmente, y prevenir cualquier tipo de abuso a su integridad personal.

## Actividad 34

Escriba cómo practica los siguientes valores.

### Solidaridad:

---

---

---

### Respeto:

---

---

---

### Responsabilidad:

---

---

---

Estos valores los practicamos cuando:

#### Respeto

Se aceptan las ideas, puntos de vista, forma de ser y actuar de los demás, y se reconocen sus logros.

#### Tolerancia

Se acepta que todas las personas tienen diferentes formas de pensar, ser o actuar, para aprender a convivir con ellas y respetarlas.

**Responsabilidad**

Se cumplen las promesas, los compromisos o las obligaciones y se asumen las consecuencias de los actos.

**Solidaridad**

Se brinda ayuda y apoyo de manera desinteresada a la familia, a los amigos y a la comunidad.

**Actividad 35**

¿Considera que pueden existir relaciones amorosas o sexuales, además de las que se establecen entre mujeres y hombres?

Sí  No  ¿Cuáles?

.....

.....

.....

Escriba alguna opinión que tengan en su comunidad sobre la relación entre personas del mismo sexo.

.....

.....

.....

En su comunidad, ¿cómo nombran a las personas que tienen una orientación afectiva y/o sexual hacia alguien de su mismo sexo?

.....

.....

.....

## Orientación sexual\*

Se refiere a la atracción emocional, afectiva y sexual que una persona siente hacia otra de un género diferente al suyo, de su mismo género o de más de un género.

La orientación sexual de las personas es diversa.

- Las personas heterosexuales sienten atracción afectiva y sexual por otras de un género diferente al suyo.
- Las personas homosexuales sienten atracción por personas de su mismo género. Se utiliza generalmente el término lesbiana para referirse a la homosexualidad femenina, y gay para referirse a la homosexualidad masculina.
- Las personas bisexuales sienten atracción por personas de un género diferente al suyo o también de su mismo género.



Naciones Unidas Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado ACNUDH, *Orientación Sexual e Identidad de Género en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos*, p. 3.

**Sabía que...**

En la Encuesta Nacional de Valores en Juventud,\* se encontró que:

- De los hombres encuestados 3% indicó ser homosexual, 1.3% bisexual y 94% heterosexual.
- El 1.5% de las mujeres indicó ser bisexual, mientras que el 1.4% se definió como homosexual, y el 97% heterosexual.

Y en la Encuesta Nacional sobre discriminación en México\*\* se reporta que:

- Una de cada dos personas homosexuales o bisexuales considera que el principal problema que enfrenta es la discriminación, seguida de la falta de aceptación, las críticas y burlas.

\*IMJUVE-IIJ, UNAM. Encuesta Nacional de Valores en Juventud. México, 2012. Encuesta nacional en vivienda de 5000 casos, en [http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ\\_2012.pdf](http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf), consulta realizada en 14 de octubre de 2016, a las 11:09 horas.

\*\* En: <http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Enadis-2010-DS-Accss-001.pdf>

Lea el siguiente testimonio y conteste.

*Juan, el padre de Ricardo, está desolado, muy enojado y decepcionado; las expectativas que tenía para su hijo se han derrumbado. Siente culpa, rechazo y vergüenza al saber que Ricardo es homosexual, así que lo corrió de la casa.*

¿Qué opina de la actitud de Juan?

.....

.....

¿Usted discriminaría a personas con orientación sexual diferente a la heterosexual?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

¿Qué puede hacer para evitar la discriminación hacia las personas por su orientación sexual?

---

---

## La identidad de género

Se refiere a la percepción o vivencia interna que tiene una persona acerca de su género, la cual puede corresponder o no con el sexo con el que nació.

Las personas transgénero son las que se identifican con el género opuesto y se someten a una transformación social y/o médica hacia una apariencia del sexo contrario. Normalmente no recurren a operación.

Las personas transexuales sienten que han nacido con un cuerpo equivocado y desean someterse a un cambio de sexo mediante tratamientos médicos y, en algunas ocasiones, operaciones.

Las personas travestis cambian con frecuencia su vestir a la forma que lo hace el sexo opuesto. No necesariamente sienten el deseo o necesidad de cambiar su género.



¿En el lugar donde vive se discrimina a las personas transexuales o las travestis?

.....

¿Qué podría hacer para evitar la discriminación hacia personas transexuales o travestis?

.....

.....

.....

.....

**Sabía que...**

Con frecuencia, las personas transexuales, travestis, homosexuales o bisexuales enfrentan situaciones de exclusión y discriminación, debido a prejuicios y falta de información sobre la diversidad sexual.

En México, la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación reconoce y protege el ejercicio de los derechos humanos, eliminando todas las formas de discriminación que se ejerzan contra cualquier persona... por su origen étnico... sexo, género, preferencias sexuales, identidad, etcétera.

¡Reconozcamos la diversidad sexual, y promovamos el respeto al derecho a la igualdad y no discriminación de todas las personas!



## La sexualidad a lo largo de la vida

### Propósito

- Reconocer los cambios físicos, emocionales y sexuales en las distintas etapas de la vida, para poner en práctica medidas de prevención y autocuidado, con el fin de vivir una sexualidad plena y responsable.

Los seres humanos inician su crecimiento y desarrollo en el vientre de la madre. A lo largo de la vida, pasan por una serie de etapas sucesivas: la niñez o infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez o tercera edad.

La niñez es una etapa importante para el crecimiento y desarrollo de capacidades y habilidades que el individuo utilizará y perfeccionará durante toda la vida, desde las más sencillas hasta las más complejas. Por tanto, en esta sección se observará cómo cambia el cuerpo, las emociones, las necesidades y los intereses, desde el nacimiento hasta la muerte.

Actividad 36

Observe las imágenes y describa las actitudes que manifiestan los niños y las niñas de cada una.



Imagen 2



Imagen 1



Imagen 3

Imagen 1:

.....

.....

.....

**Imagen 2:**

.....

.....

.....

**Imagen 3:**

.....

.....

.....

¿Considera que las actitudes que usted describió están relacionadas con la sexualidad de los y las bebés?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

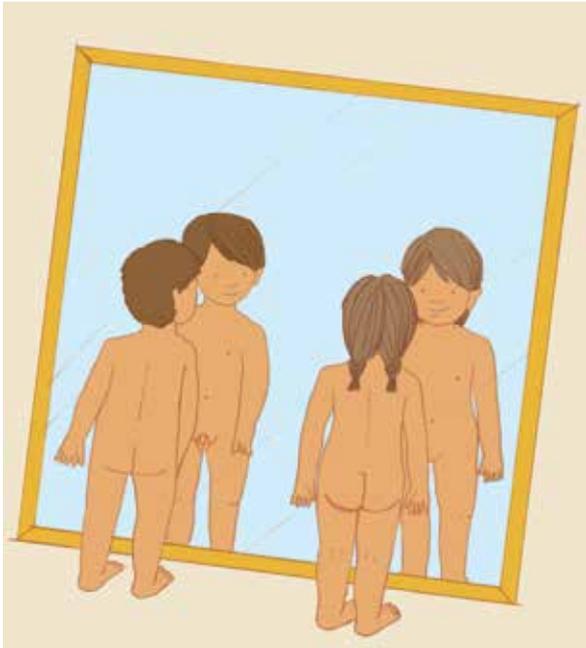
.....

Desde los primeros meses de vida, el o la bebé establece una relación afectiva con los familiares y en especial con la madre a través del amamantamiento. Es importante que la madre lo amamante, ya que al hacerlo, el o la bebé no sólo recibe los nutrientes que necesita y se protege de algunas infecciones, también adquiere un alto grado de seguridad y confianza.

Los y las bebés empiezan a conocer el mundo a través de la boca; no sólo se alimentan, sino que también es un centro de placer y de conocimiento; chupan su mano, los dedos y todo lo que tienen a su alcance; y les gusta tocar sus órganos sexuales externos. Mediante estas actividades descubren y reconocen su cuerpo y sus sensaciones.

Actividad 37

Observe las imágenes y conteste.



¿Por qué cree que a los niños y a las niñas les gusta verse en el espejo?

.....

.....

.....

¿Por qué cree que le llama la atención a la niña el pene de su hermanito?

---

---

---

---

¿Qué logran los niños y las niñas cuando dejan de usar pañales?

---

---

---

---

Las niñas y los niños van logrando su independencia, es decir, caminan solos, se mueven por todos lados, descubren y exploran su cuerpo y el de otros niños y niñas de su edad y el de los adultos que les rodean. **Se reconocen y dicen: soy niño, soy niña.**

También empiezan a identificar las sensaciones de su cuerpo; por ejemplo, cuando quieren orinar o defecar, avisan que quieren "hacer del baño". Esta situación les produce placer, ya que pueden retener o desechar a voluntad su orina y/o "popó", "caca", es decir, se reconocen como dueños de su propio cuerpo.

*Es importante valorar y mostrar una actitud comprensiva ante el esfuerzo que los niños y niñas hacen para "avisarnos" que quieren orinar o defecar, evitemos amenazas y castigos, jamás les digamos que es algo sucio, feo o malo.*

### Actividad 38

Observe las imágenes y conteste.



¿Qué opina de la primera imagen?

---

---

---

¿Por qué considera que los niños y niñas juegan a “la mamá y al papá” y a la “comidita”?

.....

.....

.....

¿Cree que los niños mayores pueden participar en los juegos de los niños y niñas más pequeños?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

Lea en su Revista el artículo “La curiosidad sexual” y subraye las respuestas que considere verdaderas de acuerdo con el texto:

1. ¿Qué significa para las niñas y los niños la curiosidad sexual?
  - a) Molestar u ofender a los adultos.
  - b) Son niños y niñas malcriados.
  - c) Interés por conocer su cuerpo, identificar las diferencias entre un sexo y otro, descubrir su cuerpo.
  
2. ¿Qué recomienda para evitar abuso sexual en los niños y las niñas?
  - a) Que los niños y niñas organicen sus juegos, sin la intervención de los adultos.
  - b) Que nadie obligue a los menores de edad a hacer “cosas” por medio de regalos, amenazas, chantajes o trueques.
  - c) Creer lo que nos dicen los niños y niñas.
  
3. Cuando los niños y niñas hagan preguntas sobre sexualidad, las respuestas tienen que ser:
  - a) Claras, verdaderas y sencillas de acuerdo con su edad.
  - b) Decirles que no molesten y no contestar.
  - c) Buscar información en libros, en el Centro de salud o preguntarle a un maestro.

Los niños y las niñas imitan las conductas adultas a través del juego y muestran gran curiosidad por los asuntos relacionados con la sexualidad; son comunes las siguientes preguntas: ¿cómo nacen los bebés?, ¿por qué es diferente el cuerpo de los niños y de las niñas?, ¿cómo sale el bebé del cuerpo de la madre?, entre otras.

Es importante contestar sus preguntas con la verdad sobre sexualidad, así como enseñarles a cuidar y proteger su cuerpo, decirles que su cuerpo les pertenece y que nadie tiene derecho a tocarlo sin su consentimiento.

Esto se logra al establecer una relación de confianza y afecto, ellos se sienten seguros de preguntar y de comunicar sus inquietudes.

### Actividad 39

Observe a los niños y a las niñas de la escuela primaria de su comunidad o de su familia y describa cómo son físicamente, a qué juegan, de qué platican y lo que dicen y hacen. Fíjese en el ejemplo.

*Tienen amistades, hacen preguntas sobre lo que les interesa, son más altos...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Por lo regular, en los niños y las niñas entre los seis y 12 años comienzan a aparecer las primeras manifestaciones de juegos sexuales que realizan con sus amigos, amigas y compañeros y compañeras.

Les gusta mirar y desean ver el cuerpo desnudo de hombres y mujeres, pueden leer revistas para adultos si las dejan a su alcance, no les gusta que otros miren su cuerpo.

Utilizan diferentes palabras para nombrar sus órganos sexuales, hacen chistes y frases con contenido sexual, juegan y conviven niños con niños y niñas con niñas, pero también se sienten atraídos por el sexo opuesto, pueden decir que tienen "novio" o "novia" o que están enamorados.

#### Actividad 40

Observe las imágenes.



Imagen 1



Imagen 2

Escriba tres cambios físicos que observó en cada una de las imágenes.

	Imagen 1	Imagen 2
1.		
2.		
3.		

La pubertad es la etapa de los cambios físicos, se presentan aproximadamente entre los nueve y 14 años de edad en hombres y en mujeres.

Para el caso de las mujeres puede iniciarse a partir de los nueve o 10 años de edad, y en los hombres entre los 12 y 14 años, su aparición varía porque en algunos los cambios se dan más rápido y en otros el proceso lleva más tiempo, esto depende de cada persona, de la alimentación y del clima, entre otros aspectos.

#### En mujeres:

- Aumento de tamaño de los pechos.
- Ensanchamiento de las caderas.
- Aparición de la menstruación.
- Aparición de vello en axilas y en la zona genital.

#### En los hombres:

- Crecimiento del pene y los testículos.
- Cambio de voz.
- Aparición de vello en la cara, el pecho y en la zona genital.
- Aparición de la primera eyaculación.
- Desarrollo de los músculos y huesos, y aumento de la fuerza en la espalda, brazos y pecho.

## Actividad 41

A usted, su mamá o papá, ¿le hablaron de la menstruación o de la primera eyaculación?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

¿Recuerda lo que sintió y cómo lo vivió? Escriba su experiencia.

.....

.....

.....

.....

Escriba lo que representa en su comunidad para una mujer iniciar la menstruación y para un hombre tener su primera eyaculación.

**Mujer:**

.....

.....

.....

**Hombre:**

.....

.....

.....

A la menstruación se le conoce de varias formas: período, regla, sangrado, “estar enferma”, la vigilia, el mes, flujo menstrual, etcétera. Es el sangrado que aparece por lo regular cada 28 o 30 días, dura aproximadamente de tres a siete días. Cabe mencionar que la menstruación es un proceso natural en la mujer y por lo tanto no es una enfermedad.

Algunas mujeres presentan ciertos trastornos físicos y emocionales unos días antes de la menstruación, como retención de líquidos; dolor en el bajo vientre, en la parte posterior de la cintura, en las mamas o en los huesos; calambres, desánimo, cansancio, irritabilidad o tristeza. A estos síntomas se les conoce como **“síndrome premenstrual”**.

El período menstrual termina entre los cuarenta y cincuenta años aproximadamente y marca el final de la etapa reproductiva de la mujer.

La eyaculación en los hombres consiste en la expulsión del semen a través del pene. Este líquido contiene espermatozoides vivos capaces de fecundar al óvulo; su producción se mantiene hasta la vejez.

A partir de la primera eyaculación, en los hombres, y de la primera menstruación, en las mujeres, si se tienen relaciones sexuales con coito por la vagina y sin protección, el hombre puede embarazar a la mujer.

### Sabía que...

La primera menstruación es señal de que la niña es capaz de procrear, aunque esto no es deseable ni recomendable, ya que la madurez reproductiva se da tiempo después.

## Actividad 42

Lea en su Revista el artículo “Los órganos sexuales externos e internos de mujeres y hombres”, y realice el siguiente ejercicio.

Escriba los nombres de los órganos sexuales internos y externos de la mujer.

Internos	Externos

Escriba los nombres de los órganos sexuales internos y externos del hombre.

Internos	Externos

Es importante conocer los nombres reales de los órganos sexuales internos y externos de hombres y mujeres y, sobre todo, sus principales funciones, para tomar medidas de higiene, cuidado y atención.

En algunos casos las personas se preocupan por la apariencia de sus órganos sexuales externos, por ejemplo, del tamaño de los labios mayores o menores, del clítoris y de la vulva, o del pene y los testículos, pero esto depende de muchos factores como la herencia, el origen de las personas o el entorno físico. Lo más importante para lograr el placer sexual cuando se tienen relaciones sexuales es el erotismo y el afecto entre la pareja.

### Actividad 43

Observe con atención la imagen y conteste las preguntas.



Además de los cambios físicos, ¿qué otros cambios viven las y los adolescentes?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo se comportan las y los adolescentes de su comunidad?

.....

.....

.....

.....

Lea los enunciados y marque con una **X** si considera que es **F** (falso) o **V** (verdadero).

		F	V
1	Sólo los hombres tienen fantasías sexuales.		
2	Los hombres que tienen el pene más grande gozan más sexualmente.		
3	La masturbación la practican sólo los hombres.		
4	Una mujer puede quedar embarazada en la primera relación sexual.		
5	La masturbación es causa de enfermedades.		

La adolescencia se caracteriza por los cambios emocionales que atraviesan los y las jóvenes al enfrentarse a la realidad de la vida adulta, lo que implica la búsqueda de un papel o rol dentro de la sociedad en la que se desarrollan, es decir, en la familia, con los amigos, en el trabajo y en el aspecto sexual.

Durante la adolescencia es común que los varones, entre amigos, realicen exploraciones colectivas de su cuerpo y hagan comparaciones. Estas comparaciones van acompañadas de críticas que, en ocasiones, los hacen sentir mal o los confunden sobre su virilidad.

Los y las adolescentes también experimentan fantasías sexuales, es decir, piensan y sueñan con hombres o mujeres en diferentes situaciones sexuales. Estas fantasías los preparan para establecer relaciones afectivas y amorosas, y para descubrir cómo comportarse y qué esperar de la pareja cuando llegue el momento.

Otra conducta común entre las y los adolescentes es la **masturbación**, es decir, las caricias y tocamientos del cuerpo y de los órganos sexuales con el propósito de obtener placer; la masturbación no causa ningún daño físico ni emocional.

**Sabía que...**

Cuando las y los jóvenes prefieren masturbarse en lugar de realizar otras actividades igualmente placenteras y agradables, es motivo de preocupación y es necesario buscar apoyo emocional en algún centro de salud o con algún especialista.

**Actividad 44**

En su comunidad, ¿quiénes inician su vida sexual más jóvenes?

Hombres  Mujeres  ¿Por qué cree que es así?

.....

.....

.....

.....

¿Qué desventajas tiene iniciar la vida sexual antes de los 20 años?

.....

.....

.....

.....

¿Qué ventajas tiene iniciar la vida sexual después de los 20 años?

.....

.....

.....

.....

La edad para iniciar las relaciones sexuales varía de persona a persona y de una comunidad a otra. Es una decisión individual, en la que entran en juego los valores, las emociones. Pero también es importante que el o la joven tengan la capacidad de asumir las consecuencias; que tengan claro cómo, cuándo y con quién se quieren relacionar; que cuenten con la información necesaria para evitar un embarazo no planeado o alguna infección de transmisión sexual.

Más o menos entre los 15 y los 20 años, las y los jóvenes inician la exploración de su sexualidad en pareja, empiezan a establecer relaciones de amistad, noviazgo e intercambios amorosos y a vivir sus primeras experiencias sexuales.

Se descubre la capacidad personal de tener orgasmo; en los hombres eyaculación y orgasmo van casi de la mano; mientras que en las mujeres puede presentarse más de uno en una relación sexual.

El inicio de las relaciones sexuales tiene motivos diferentes para cada persona, por ejemplo, algunos jóvenes lo hacen por:

- Curiosidad, para saber qué se siente.
- Imitación, si otros y otras lo hacen, yo también.
- Dar la "prueba de amor".
- Presión de la pareja, amigos, amigas o familiares.
- Demostración de la virilidad.

## Actividad 45

En su comunidad, ¿a qué edad se considera adultos a los hombres y a las mujeres?

Hombres: ..... Mujeres: .....

¿Cuáles son las cualidades o características de las personas adultas?

.....

.....

.....

¿Cuáles son los logros que en su comunidad se esperan de los hombres y mujeres adultos?

Hombres	Mujeres

Subraye los enunciados que crea que son manifestaciones de la sexualidad en las personas adultas.

1. Unirse en pareja y decidir tener o no tener hijos e hijas.
2. Permanecer soltera o soltero.
3. Definir la orientación sexual.
4. Separarse y volverse a casar.
5. Tener varias parejas sexuales.

Durante la edad adulta los hombres y las mujeres tienen la oportunidad de realizar los sueños y deseos de los años juveniles; es cuando se toman las decisiones que van a definir la forma de vida, por ejemplo: buscar o cambiar de trabajo, abandonar la comunidad e irse a otra ciudad o fuera del país.

En relación con la sexualidad también se toman decisiones como formar y planificar una familia, permanecer solteros o solteras, tener prácticas sexuales heterosexuales, homosexuales o bisexuales, separarse, volverse a unir.

Es la etapa en la que muchos hombres y mujeres se comprometen emocional y económicamente con la pareja y en la crianza y educación de los hijos e hijas, si deciden tenerlos.

**Sabía que...**

En algunos casos, se considera adultos a los jóvenes que forman familias entre los 16 y 25 años, en otros, a partir de que se independizan económicamente de la familia de origen, aunque no se unan en pareja.

**Actividad 46**

Lea con atención la siguiente historia.

*Rosa y Francisco viven en la comunidad de San Marcos, tienen dos años de vivir juntos y aún no tienen hijos. Ellos de común acuerdo lo decidieron así, porque quieren juntar dinero para cuando lleguen los hijos y para conocerse más como pareja. De recién casados fueron al Centro de salud de la comunidad para planificar su familia. Desde que formaron pareja, los suegros de ambos y el resto de la familia les preguntan insistentemente: ¿para cuándo viene el primer hijo?*

¿Cree que Rosa y Francisco tienen relaciones sexuales agradables, aun sin tener hijos?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

¿Qué ventajas tiene para Rosa y Francisco esperar un tiempo para tener hijos?

.....

.....

.....

¿Cree que la familia tiene derecho a participar en la decisión de la pareja de tener hijos e hijas?

Sí  No  ¿Por qué?

---

---

---

---

Los motivos por los que se unen las parejas son variados, puede ser por amor, deseo, pasión, interés económico, búsqueda de compañía o para formar una familia, convivir e, incluso, por compromisos familiares.

Algunas parejas deciden casarse por lo civil y por alguna religión, otras vivir en unión libre. Hay parejas que duran juntas hasta la muerte de alguno de los integrantes, otras sólo por algún tiempo y se separan porque tienen diferencias o porque la pareja es violenta.

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento personal y emocional de los seres humanos en cada uno de los ámbitos de la vida como:

- Momentos de crisis económicas o emocionales, que llevan a la consolidación de pareja o a su rompimiento.
- La comunicación y la confianza en las relaciones sexuales y la convivencia diaria.
- La separación ante el desamor o la imposibilidad de adaptación a la forma de ser y de actuar de la pareja.
- La toma de decisiones, como la adopción de hijos o hijas, entre otras.

## Actividad 47

Lea el testimonio de María y conteste.

Tengo cuarenta años, desde que inicié mi vida sexual a los 25 años con mi actual pareja, cada vez que tenemos relaciones sexuales y me penetra siento dolor, finjo que disfruto y no me atrevo a decírselo porque se pondría mal...

¿Qué cree que le pasa a María?

---

---

¿Qué le recomendaría a María que hiciera?

---

---

---

¿Cree que siempre las mujeres y los hombres disfrutan de las relaciones sexuales?

Sí  No  ¿Por qué?

---

---

---

Lea el testimonio de Juan.

Tengo 35 años, mi primera experiencia sexual la tuve a los 17 años con una sexoservidora; me obligaron mis amigos e incluso mi papá me preguntaba si "había hecho aquello". Tenía tantas cosas en la mente que eyaculé apenas iniciado el acto sexual. Creo que me ha traído consecuencias porque generalmente eyaculo antes de tiempo...

¿Qué opina de la presión que ejercen los amigos y los padres hacia los jóvenes para que tengan su primera relación sexual?

---

---

---

¿Qué puede hacer Juan para mejorar su desempeño sexual?

---

---

---

Escriba qué entiende por eyaculación precoz.

---

---

---

En algunas ocasiones y a lo largo de la vida, mujeres y hombres no siempre disfrutan plenamente de la vida sexual, porque puede existir algún problema físico o emocional.

A este tipo de problemas, que pueden ocurrir en cualquier etapa de la vida, y afectan tanto a hombres como a mujeres, se les llama disfunciones sexuales.

En las mujeres tienen que ver, por ejemplo, con el embarazo, el periodo de amamantamiento o el climaterio, también con el estado de salud, como desnutrición, exceso de trabajo, diabetes, infecciones y hasta algún tipo de cáncer. Estas situaciones, en ocasiones, disminuyen el deseo sexual.

Asimismo influye el estado emocional, como problemas con los hijos e hijas o con la pareja, así como las crisis económicas.

*Estas alteraciones ocasionan malestar y dificultades no sólo a la persona que las padece, sino también a su pareja. Por ello, es importante que entre la pareja exista confianza y comprensión para apoyarse mutuamente y, si es necesario, acudir al Centro de salud.*

### **Sabía que...**

La eyaculación precoz es una de las disfunciones sexuales más frecuentes, la padecen 40% de los varones menores de cincuenta años.

Algunas de los problemas que pueden presentar mujeres y hombres durante las relaciones sexuales.

#### **Mujeres:**

**Anorgasmia.** Es la incapacidad para alcanzar el orgasmo, se considera una de las disfunciones más frecuentes en las mujeres; afecta entre 40 y 45% de las mexicanas.

**Vaginismo.** La mujer, de manera involuntaria, pone tensos los músculos vaginales, cuando el hombre trata de penetrarla, el coito se vuelve doloroso o imposible.

#### **Hombres:**

**Eyaculación precoz.** Es la falta de control de la eyaculación, el varón puede eyacular aun antes de iniciar la penetración.

**Impotencia sexual.** Cuando no hay erección del pene, aunque exista el deseo sexual.

## Actividad 48

¿Considera que el cuerpo y las emociones cambian de acuerdo con la edad de las personas?

Sí  ¿En qué cambian?

.....

.....

.....

No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Escriba lo que crea que es el climaterio.

.....

.....

.....

El climaterio es una etapa de cambios físicos y emocionales, tanto para el hombre como para la mujer, que abarca aproximadamente de los 45 a los 65 años, es decir, que va de la edad adulta a la vejez.

En las mujeres se inicia con la suspensión de la regla o menstruación, lo que indica que la mujer ya no puede tener hijos, a esto se le llama **menopausia**.

En el caso de los hombres, aunque ellos no pierden la capacidad de engendrar hasta muy avanzada edad, viven cambios, como la disminución del deseo sexual, irritabilidad, insomnio, fatiga, ansiedad, depresión, deterioro óseo, entre otros. A esta etapa se le llama **andropausia**.

## Actividad 49

Lea el testimonio de Rosa:

Tengo 54 años y siete hijos, el más chico tiene 14 años, vive conmigo, también mi hija de 18. Los otros están casados. Enviudé hace cinco años. Ya sabía que un día se me iba a acabar la menstruación. Son cosas que se dicen entre mujeres y pasó cuando yo tenía cincuenta años. Desde entonces siento calores que me suben, bochornos, sudo a toda hora. A veces hasta me sale agua de los brazos, eso hace que se me arrugue la piel. Sudo tanto de noche como de día. Desde entonces me he vuelto muy chillona, igual por una alegría que por una pena, por un dolor físico o por el trabajo. Todo se vuelve dramático.

¿Cuáles son los cambios físicos por los que está pasando Rosa?

.....

.....

.....

¿Esto les pasa a todas las mujeres?

Sí  Entre qué edades .....

No

Escriba lo que entiende por menopausia.

---



---



---

Escriba dos ideas que tengan las mujeres en su comunidad en relación con la menopausia.

1.	
2.	

La menopausia indica el fin del ciclo fértil en la mujer, es decir, que ya no puede tener hijos. Es la desaparición o suspensión de la menstruación o regla, esto sucede entre los cuarenta y cincuenta años aproximadamente y depende de cada organismo, la alimentación, el clima, número de partos, operaciones y del estado de salud de la mujer en general.

Se identifican dos momentos:

- **Premenopausia.** Son las primeras alteraciones e irregularidades en la menstruación o regla, los ciclos pueden variar, es decir, pueden durar desde días o semanas hasta presentarse cada dos o tres meses, la cantidad de sangrado se altera, por lo general aumenta.
- **Posmenopausia.** Después de la desaparición de la menstruación o última regla, puede durar hasta un año.

Los síntomas varían de una mujer a otra, sin embargo, los más comunes pueden ser:

- *Bochornos*, es decir, sentir calor, sudoraciones, enrojecimiento de la piel. Después de los bochornos a veces da escalofrío y sensaciones de “desguance” fuerte o de desmayo.
- *Hemorragias y cólicos*, es decir, los sangrados pueden ser abundantes, con dolor en el vientre.
- *Dolores de cabeza*.
- *Disminución de la lubricación vaginal o humedad*, debido a los cambios físicos que se originan en el organismo, la vagina se reseca, y en una relación sexual, cuando hay penetración, puede haber dolor.
- *Trastornos en el sueño*, el sueño puede ser más ligero, o aparecer insomnio, en ocasiones los bochornos no permiten conciliar el sueño.
- *Aparición de algunas enfermedades*, como la osteoporosis, artritis, diabetes, entre otras.
- *Cambios en las emociones y los estados de ánimo*, pueden ser más sensibles y sentimentales a lo que pasa, o enojarse con mayor facilidad.

## Actividad 50

Lea en su Revista el artículo “Conocer para prevenir”, después lea los enunciados siguientes y escriba en el recuadro la letra de la enfermedad que le corresponda.

	a) Osteoporosis	b) Diabetes	c) Artritis
1.	Es una enfermedad que se caracteriza por una concentración alta de azúcar.		<input type="radio"/>
2.	El cuerpo no puede asimilar el calcio en los huesos.		<input type="radio"/>
3.	Ataca a los vasos sanguíneos, los nervios, ojos y riñones, entre otros órganos.		<input type="radio"/>

4.	Consiste en la inflamación de las articulaciones de rodillas, codos, muñecas, etcétera.	<input type="checkbox"/>
5.	Se puede prevenir al comer leche, queso, lentejas.	<input type="checkbox"/>
6.	Comer vegetales verdes, semillas de girasol y pescado ayuda a prevenirla.	<input type="checkbox"/>

¿Considera que los hombres al igual que las mujeres pueden sufrir cambios físicos o emocionales a partir de los cuarenta años?

Sí  ¿Cuáles?

.....

.....

.....

No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Observe las imágenes y conteste.



¿Qué diferencias encuentra entre los hombres de 25 años y los de 65 años?

.....

.....

.....

A los cambios físicos y emocionales que se presentan en los hombres entre los 50 y 65 años aproximadamente, se le llama andropausia.

En el hombre no hay cambios tan fuertes o pérdidas tan marcadas como en el caso de la mujer; en él sólo disminuye la producción de espermatozoides pero no termina, y puede seguir procreando aun a edad avanzada.

Algunos de los cambios que se presentan son:

- Disminución de la calidad del semen y de la producción en cantidad y calidad de los espermatozoides.
- Dificultad en la erección.
- Orgasmos menos intensos y de menor duración.
- Agrandamiento de los pechos.
- Disminución de la masa muscular y aumento en la acumulación de grasa, que eleva los riesgos de obesidad o enfermedades del corazón.
- Nerviosismo, cambios de humor, con pocas o nulas ganas de hacer cualquier actividad, lo que altera la relación con la pareja y su convivencia diaria.

## Actividad 51

Lea en su Revista el artículo “Conocer para prevenir”, los apartados referidos a cirrosis e hipertensión arterial y realice la actividad.

Complete los siguientes párrafos con las palabras que están en el recuadro:

prevenir    presión    cirrosis    alcohol    corazón

1. La ..... es una enfermedad que afecta el hígado y se puede ..... dejando de beber .....
2. La hipertensión arterial es una enfermedad del ....., por lo que se recomienda tomarse con frecuencia la ....., para prevenir alguna complicación.

Escriba dos recomendaciones para mujeres y dos para hombres sobre cómo cuidar su cuerpo ante los cambios que se van presentando.

### Mujeres

1.	
2.	

### Hombres

1.	
2.	

Los cambios físicos y emocionales que viven los hombres y mujeres en la edad adulta son producto del desarrollo humano.

Es importante que ante cualquier malestar o padecimiento de alguna enfermedad acuda al Centro de salud.

## Actividad 52

En su comunidad, ¿a qué edad se considera viejo a un hombre y vieja a una mujer?

Hombre ..... años.      Mujer ..... años.

Escriba dos ventajas y dos desventajas de llegar a viejo o vieja.

### Ventajas

1.

2.

### Desventajas

1.

2.

Cada grupo social tiene ideas propias sobre cuándo se inicia la vejez y lo que se espera de los hombres y de las mujeres. En algunos casos, el límite para las mujeres está dado por el "cierre" del período fértil, la independencia de los hijos e hijas, o el nacimiento de nietas y nietos.

En el caso de los hombres, la apariencia física indica que la vitalidad va disminuyendo, es la época en que aparecen las consecuencias del abuso del alcohol, la comida o del trabajo.

Actualmente hay una medida oficial que nos dice que a partir de los sesenta años las personas son adultos mayores.

**Sabía que...**

Las personas adultas mayores pueden presentar problemas de salud, que se manifiestan en el deterioro del estado físico y emocional; en las mujeres se agrava por el número de embarazos que tuvieron, la calidad de atención que recibieron en cada uno, así como por el número de abortos y partos.

**Actividad 53**

¿Cómo cree que expresan su sexualidad las personas adultas mayores?

.....

.....

.....

Lea el testimonio de Juana y conteste:

Tengo como sesenta años, nunca me casé y ahora ya no vivo sola. Vivo con Pedro, un señor que por seis años insistió en que me casara con él. Él también ya tiene mucha edad y hace como diez años por fin me decidí a juntarme con él...

¿Por qué cree que Juana se juntó con Pedro?

---

---

---

¿Cómo cree que la pareja manifiesta su sexualidad?

---

---

---

La sexualidad en esta etapa tiene un papel importante en la vida de las personas; se caracteriza porque se puede disfrutar sin prisa de las relaciones sexuales, es cuando se practica más el erotismo, es decir, el contacto físico a través de las caricias y tocamientos placenteros mutuos, tenga lugar o no la penetración. Es importante conservar un buen estado de salud y una actitud abierta para cubrir las necesidades afectivas.

Muchos jóvenes piensan que sus padres o abuelos, por la edad, ya no tienen deseos, ilusiones o “ganas de vivir”, esto es falso, porque las personas adultas mayores conservan la necesidad de dar y recibir afecto, no sólo de sus familiares, sino también de su pareja.

Sin embargo, en algunas comunidades ven mal, sobre todo en las mujeres mayores, la posibilidad de encontrar una pareja con quien compartir su sexualidad.

Actividad 54

Observe las imágenes y conteste.



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4

En las imágenes está presente la sexualidad, explique por qué.

**Imagen 1:**

---

---

---

---

**Imagen 2:**

---

---

---

---

**Imagen 3:**

---

---

---

---

**Imagen 4:**

---

---

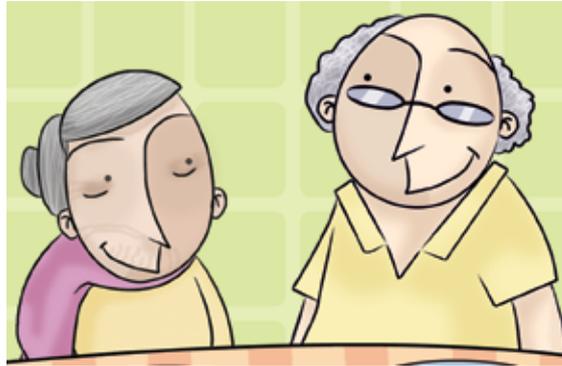
---

---

En esta etapa la sexualidad se manifiesta de diversas maneras, algunas parejas sienten placer de estar juntos, platican, se miran y recuerdan los años que han pasado unidos. También se cuidan mutuamente y comparten la alegría de vivir.

Muchos hombres y mujeres llegan a esta etapa solos, por viudez o abandono, y encuentran una pareja con quien compartir sus pensamientos, ideas, emociones y forma de vida; otros viven con sus hijos o hijas y cuidan de los menores.

Además, hay quienes viven solos y tienen un proyecto de vida con alguna compañía de su edad o más joven.



### Sabía que...

En 2014, nueve de cada 100 personas mexicanas eran adultos mayores, y 16% de ellas vivían algún tipo de maltrato, físico, emocional, sexual o económico.

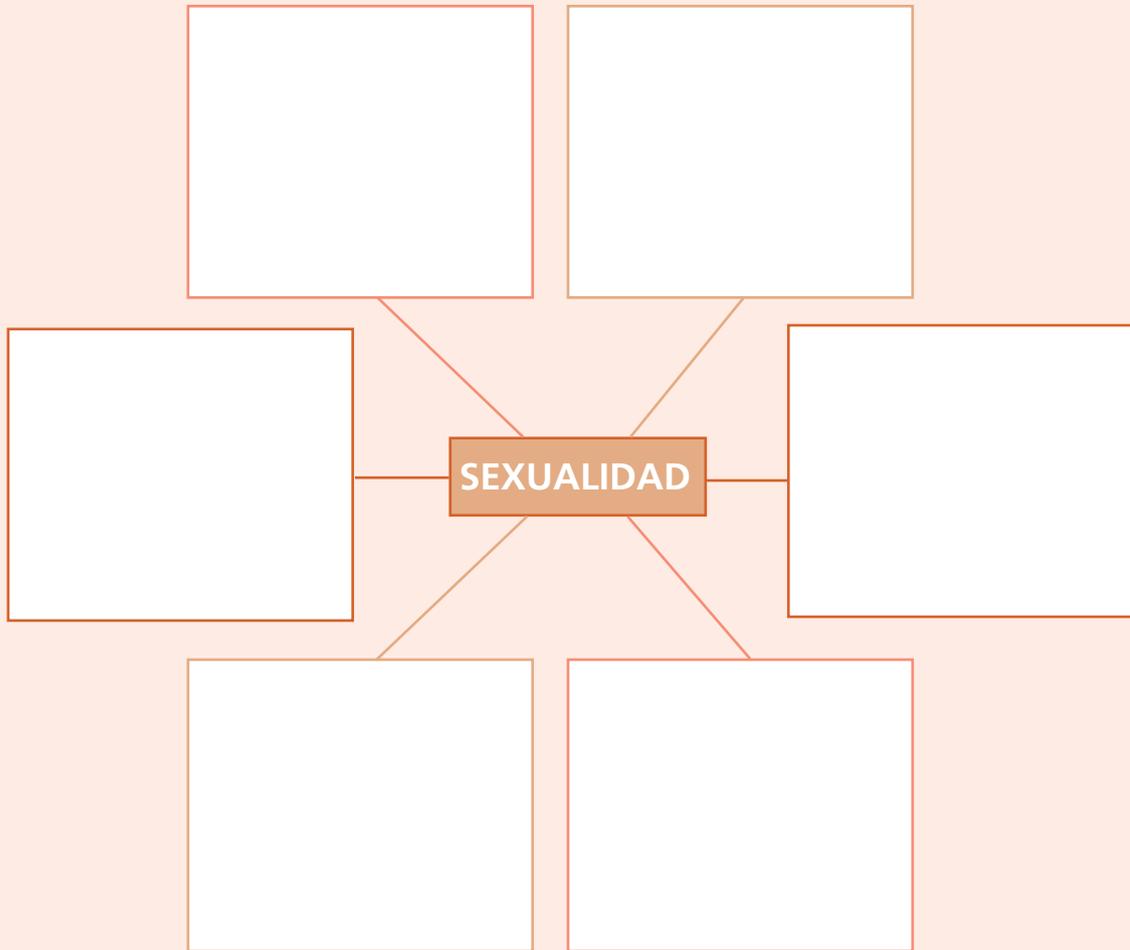
Sin embargo, existe la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores que en el año 2015 se reformó para otorgarles a estas personas mayores beneficios y eliminar tratos discriminatorios, algunos de sus importantes cambios fueron:

- No ser marginadas o discriminadas en ningún espacio público o privado por su origen étnico o nacional, edad, discapacidad, condición de salud, religión, opinión, preferencia sexual, estado civil o cualquier otra que atente contra su dignidad.
- Prevenir cualquier acción que tenga por objeto anular o menoscabar sus derechos y libertades.

# Autoevaluación

## Unidad 2. La sexualidad, parte de la vida

1. Escriba en cada cuadro lo que para usted es la sexualidad.



2. Escriba dos ejemplos de cómo manifiesta su sexualidad.

a)	
b)	

3. Escriba algunas sensaciones placenteras que ha experimentado con su cuerpo.

a)	
b)	

4. Marque con una **X** el enunciado que considere define los siguientes términos.

A. Diversidad sexual:

- a) Se refiere a las diferentes orientaciones sexuales que puede expresar una persona.
- b) Se refiere a lo que siente y piensa en lo sexual una persona.

B. Heterosexual:

- a) Es la persona que tiene relaciones sexuales con personas de su mismo sexo.
- b) Es la persona que tiene relaciones sexuales con personas del otro sexo.

C. Homosexual:

- a) Es la persona que tiene relaciones sexuales con personas de su mismo sexo.
- b) Es la persona que tiene relaciones sexuales con personas del otro sexo.

5. Lea con atención los siguientes enunciados y marque con una **X** los que considere que permiten gozar de una sexualidad placentera y responsable.

<b>a)</b>	Conocer el cuerpo y cuidar de su arreglo personal.	
<b>b)</b>	Platicar con la pareja sobre lo que nos gusta o no en una relación sexual.	
<b>c)</b>	Obligar a nuestra pareja a hacer cosas que no le gustan.	
<b>d)</b>	Descuidar nuestra salud física porque no es importante.	
<b>e)</b>	Respetar las decisiones de la pareja.	
<b>f)</b>	Abusar física, sexual y emocionalmente de la pareja o de niñas y niños.	
<b>g)</b>	Cuidar la salud física y emocional durante la vida.	
<b>h)</b>	No dar a los hijos o hijas afecto y comprensión.	

6. Del siguiente cuadro, elija las palabras que considere complementan los enunciados, y escríbalas donde corresponden.

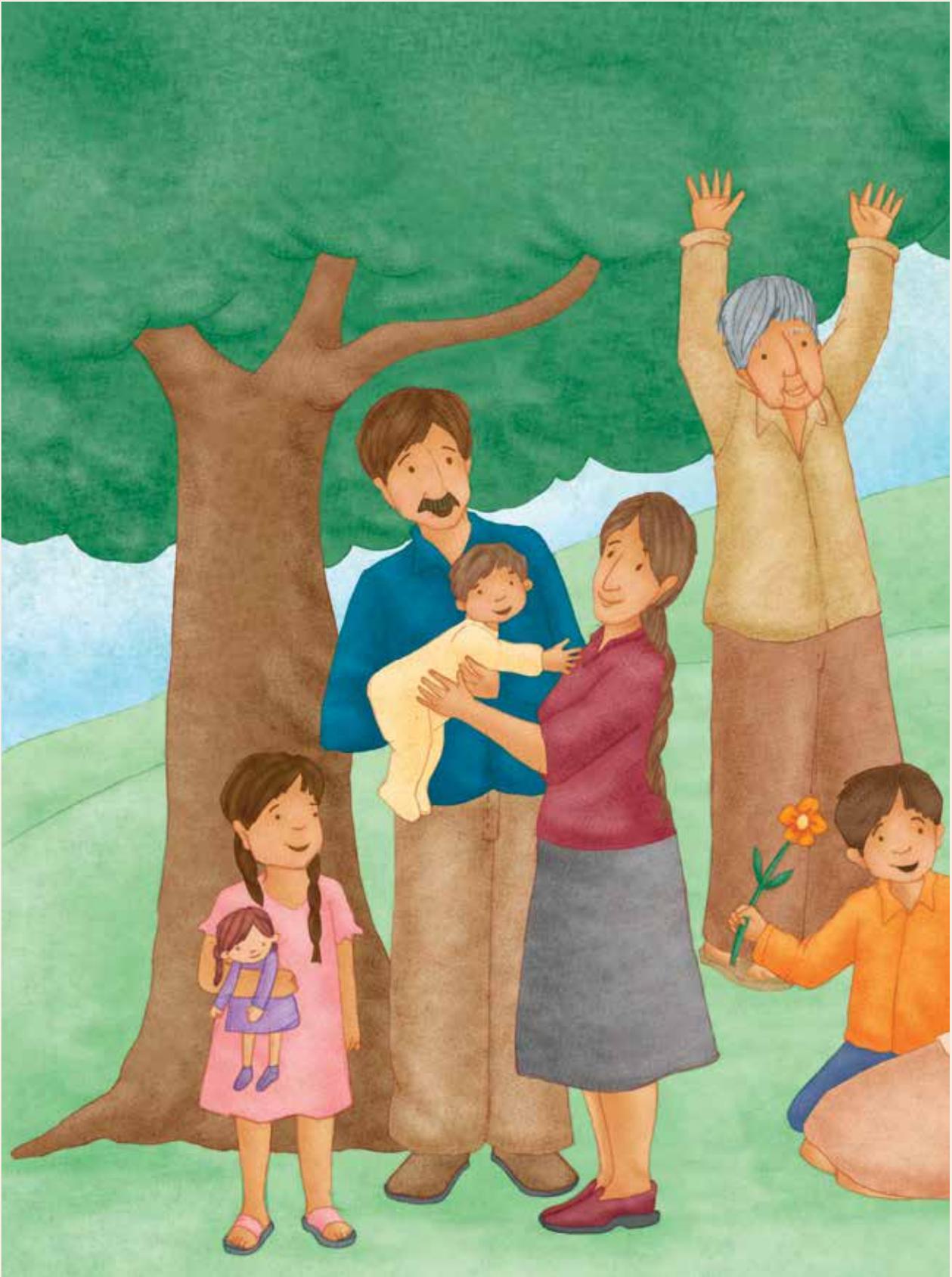
menopausia	personal	cuidar	libre	valores
andropausia	proteger	agresión sexual		afectivas
muerte	amorosas	responsable		

a)	La sexualidad abarca toda nuestra vida, desde el nacimiento hasta la .....
b)	La forma en que expresemos la sexualidad depende del lugar donde vivimos y de nuestros .....
c)	Con los hijos e hijas es importante aclarar sus dudas sobre sexualidad, para que aprendan a ..... y ..... su cuerpo de cualquier .....
d)	Las fantasías sexuales preparan a los y las jóvenes para establecer relaciones ..... y ..... para disfrutar de la sexualidad.
e)	La edad para iniciar las relaciones sexuales es una decisión ..... y .....
f)	Algunos cambios físicos que se presentan en la edad adulta son la ..... y .....

## Hoja de respuestas

### Unidad 2. La sexualidad, parte de la vida

1. Si usted escribió, entre otras, afecto, placer, relaciones sexuales, emociones, sentimientos, coito, querer a los hijos e hijas, salir con la pareja, cuidar el cuerpo, es correcto.
2. Si usted escribió: besar a mi pareja, tener hijos o hijas, convivir con la pareja, ir a fiestas, tener amistades, educar a los hijos o hijas, mirarse al espejo, platicar con personas de su comunidad, familiares y amistades, miro a mis hijos o hijas jugar, entre otras, es correcto.
3. Si usted escribió bañarse, cepillar su cabello, sonreír, mirar un paisaje, darse un masaje, disfrutar de un platillo sabroso, dar un beso, acariciar a sus hijos e hijas, o pareja, entre otras, es correcta.
4. Si marcó las opciones: **a)**, **b)** y **a)** es correcto.
5. Si marcó las opciones: **a)**, **b)**, **e)** y **g)** es correcto.
6.
  - a) muerte.
  - b) valores.
  - c) cuidar, proteger, agresión sexual.
  - d) afectivas, amorosas.
  - e) libre, personal, responsable.
  - f) menopausia, andropausia.





# Para alcanzar la salud

## Propósitos de la unidad

Que las personas jóvenes y adultas:

- Reflexionen acerca de la relación que existe entre la salud sexual y la salud reproductiva, para reconocer la importancia de conservarlas y poner en práctica medidas de prevención y de autocuidado.
- Conozcan los derechos sexuales y reproductivos para ejercerlos en beneficio de la vida personal y familiar.
- Reconozcan la importancia de la planificación familiar y del cuidado y atención del embarazo, con la finalidad de lograr una mejor calidad de vida.
- Identifiquen algunas situaciones y prácticas sexuales de riesgo en la adquisición de infecciones de transmisión sexual y de algunos cánceres como el cérvico-uterino y el de mama, para que acudan a los servicios de salud oportunamente.

**UNIDAD**



# La salud sexual y reproductiva

## Propósitos

- Conocer qué son la salud sexual y reproductiva, para que puedan tomar las medidas necesarias para su cuidado y conservación.
- Conocer cuáles son los derechos sexuales y reproductivos para ejercerlos en la vida diaria.

Conservar la salud es una de las metas más importantes para mujeres y hombres, convertir en hábitos y prácticas diarias las medidas de prevención, atención y autocuidado significa bienestar individual, familiar y social.

Por eso, mantener la salud, tanto la sexual como la reproductiva, requiere del conocimiento de cómo funciona el organismo, de los hábitos de higiene y alimentación, así como de los derechos sexuales y reproductivos, ya que esto ayuda a tener una vida sana, informada y segura, y a demandar servicios de salud higiénicos, adecuados y de calidad.

## Actividad 55

Lea el siguiente testimonio de una partera y conteste.

Yo pienso que las señoras se enferman más porque trabajan más, algunos señores nada más toman. Ellas trabajan el campo, tienen que levantarse temprano, hacer un atole pa' sus niños y dárselos; ya llegando las ocho de la mañana se van. Y regresan en la tarde,

que los niños no le dieron de comer al cochino o no cuidaron la casa, o que abrieron y se echó a perder todo, que se lo comieron los perros. Nada más llega el papá y que quiere comer y... viene cansada la señora, pero tiene que hacerlo; pos sí, porque si no lo hace, la golpea...

¿Considera que beber alcohol es una enfermedad?

Sí  ¿Qué parte del cuerpo afecta? .....

No  ¿Por qué? .....

.....

.....

.....

¿Las actividades que desempeñan las señoras pueden ser causa de alguna enfermedad?

Sí  ¿Cuáles? .....

No  ¿Por qué? .....

.....

.....

.....

Escriba tres recomendaciones a las señoras para no enfermar.

1.	
2.	
3.	

¿Los golpes que reciben las mujeres pueden causar alguna enfermedad?

Sí  ¿Cuál o cuáles?

---

---

No  ¿Por qué?

---

---

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que la salud es “el completo estado de bienestar físico, mental y social de los individuos, y no solamente la ausencia de enfermedad”.

Es decir, tener salud es estar bien con el cuerpo, las emociones y el entorno natural y social, la salud es integral cuando se está libre de:

- Malestares y padecimientos como la gripe, infecciones en las vías respiratorias y gastrointestinales, anemias, diarreas, sarampión, cáncer, entre otras.
- Agresiones o violencia física, emocional y/o sexual, y cuando los conflictos de la vida diaria no nos causan tristeza, miedo y falta de ganas de vivir.
- Adicciones, como al alcohol, tabaco y otras drogas.
- Enfermedades asociadas al trabajo que se desempeña, o por vivir en determinados lugares.

Lo más importante es prevenir las enfermedades, y cuando ya están presentes, controlarlas. Para ello, es necesario acudir a la clínica o Centro de salud, tomar los medicamentos y seguir las indicaciones del personal médico especializado, para evitar riesgos mayores o la muerte.

## Actividad 56

¿Quiénes asisten con mayor frecuencia al Centro de salud?

Mujeres  Hombres  ¿Por qué?

.....

.....

Señale con una ✓ las condiciones que permiten estar sanos, y con una ✗ aquéllas que afectan la salud.

Ser víctima de violencia física, emocional o sexual.	
Tener una alimentación con base en vegetales verdes, frutas, tortillas, frijoles, huevos.	
Combinar el trabajo y el reposo.	
Comer una vez al día al estar embarazada.	
Acudir por lo menos una vez al año al Centro de salud.	
Abusar del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.	
Cargar cosas pesadas sin faja o cinturón.	
Proteger nuestro cuerpo del frío y de la lluvia.	

Escriba lo que significa la salud:

---

---

---

Algunas veces se prefiere usar alguna medicina o remedio casero en lugar de ir al Centro de salud, sin embargo, tomar medicina sin receta médica puede resultar peligroso.

En algunos casos no se acude a las clínicas o centros de salud porque:

- Se cree que el malestar pasará pronto y no es necesario.
- Se tiene temor o pena de que revisen o toquen el cuerpo, y de lo que le vaya a hacer el médico.
- Se ha recibido maltrato o no se sabe cómo pedir la atención que se necesita.
- No hay servicios de salud donde se vive.

A algunos hombres les cuesta trabajo reconocer que se sienten mal, porque lo consideran una señal de debilidad y dicen que no tienen tiempo o que ya se les pasará. Para las mujeres es más importante atender la salud de la familia que la propia y dejan avanzar los malestares hasta el último momento.

**Sabía que...** Todos y todas tenemos derecho a recibir atención médica, ser atendidos en los centros de salud y a que la revisión que se nos realice sea con respeto a nuestro cuerpo y persona.

¿Qué servicios de salud hay en su comunidad?

.....

.....

¿Cómo es el servicio que le brindan?

- Bueno
- Regular
- Malo

¿Por qué?

.....

.....

¿Cómo le gustaría que fuera el servicio de salud?

.....

.....

La protección y la atención a la salud que se otorgue a la población es un derecho de las personas y una obligación que debe cumplir el Estado, por tanto, debe cumplir tres requisitos:

- Universalidad. Es decir, toda persona tiene derecho a la salud.
- Equidad. Se refiere a que los servicios de salud tienen que ser pagados con los impuestos de las personas, salvo quienes tengan la posibilidad económica suficiente para pagarlos. Con esta medida se evita la discriminación, y por tanto todas las personas tienen la oportunidad de ser atendidas.
- Calidad. Se refiere a que el sistema de salud tiene que cumplir con las medidas mínimas de calidad, y así cubrir el mínimo de igualdad entre los servicios públicos y privados.

**Sabía que...**

El derecho a la salud está establecido en el artículo 4º. Constitucional, que dice: “toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia\* de la federación y las entidades federativas en materia de salubridad general,...”

\* Común acuerdo.



Tenemos el derecho a exigir una atención y tratamiento médico de calidad, eficiente, oportuno, trato amable; que se nos diga lo que tenemos con palabras sencillas, que se comprendan; no ser discriminados por la edad, sexo, condición económica, educativa, social u orientación sexual.

**Actividad 57**

Escriba dos ideas que le vengan a la mente cuando escucha hablar de salud sexual.

1.	
2.	

¿Quiénes deben cuidar la salud sexual?

Mujeres  Hombres  Ambos

¿Para qué sirve cuidarla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

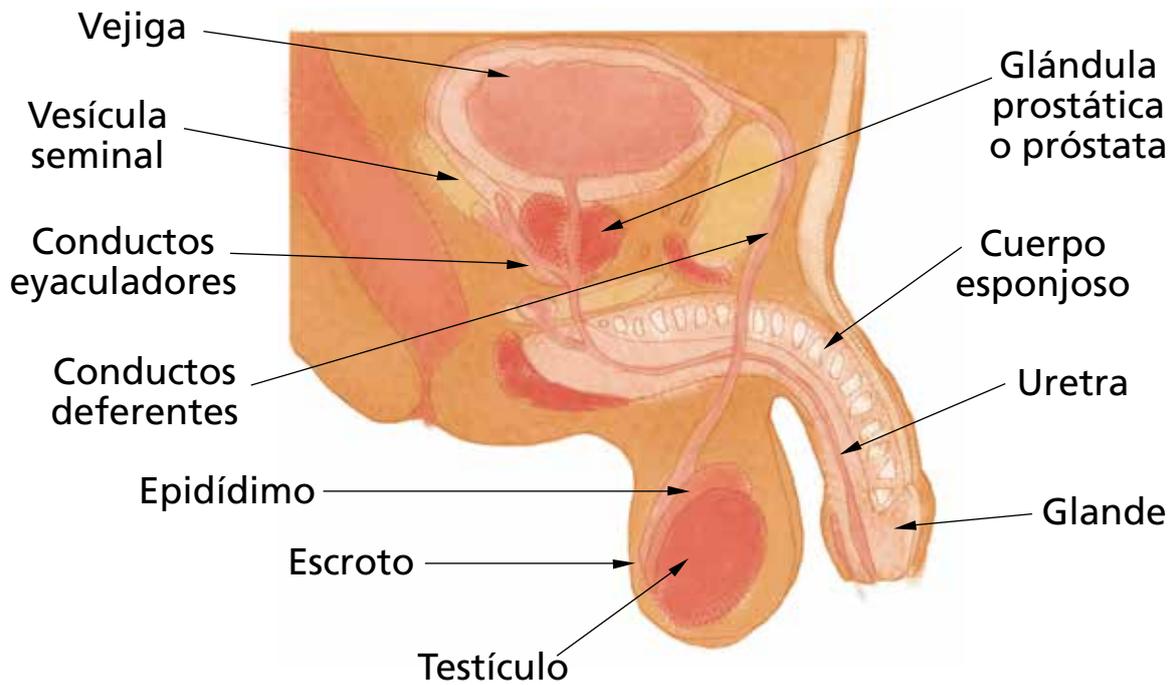
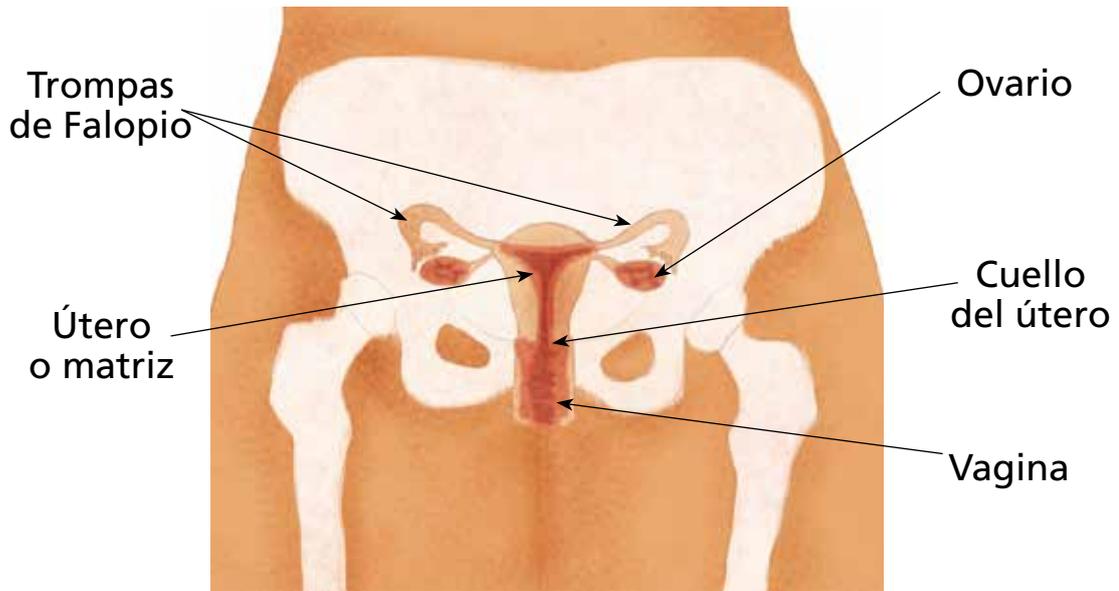
.....

.....

La salud sexual forma parte de la salud integral. Está relacionada con el cuerpo y con algunas de las emociones, es decir, con los órganos y su funcionamiento, y con cómo nos sentimos; se expresa a través de aspectos tales como:

- La posibilidad de tener relaciones sexuales satisfactorias, sin temor a embarazos no planeados, y de manera voluntaria.
- Tomar decisiones sobre las prácticas sexuales que se lleven a cabo, sin afectar la salud física y emocional de la persona, sus valores o la manera de ser.
- Poder disfrutar de manera informada, satisfactoria y sin riesgos. Es una forma de comunicación, convivencia y amor entre las personas donde no es obligatoria la procreación.
- Respetar las orientaciones y prácticas sexuales de los demás, así como las propias.

## Actividad 58



Escriba el nombre de los órganos sexuales y reproductivos de mujeres y hombres.

Hombres	Mujeres

¿Cree que se puede tener algún malestar, padecimiento o enfermedad en alguno de estos órganos?

Sí  ¿Cuáles?

.....

.....

.....

No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

La salud reproductiva también forma parte de la salud integral y de la salud sexual. Abarca todos los aspectos relacionados con la reproducción humana, con sus funciones y procesos, es decir, es la capacidad de disfrutar una vida sexual satisfactoria y completa, así como la capacidad de procrear y la libertad de hacerlo o no hacerlo, de decidir cuándo y con qué frecuencia.

Para conservar la salud reproductiva es importante:

- Cuidar, atender y conservar los órganos sexuales y reproductivos externos e internos.
- Decidir de manera informada y responsable si se quiere tener hijos o no, cuándo, cuántos y con qué frecuencia.
- Recibir información sobre métodos anticonceptivos seguros, eficaces y de acuerdo con la economía, así como de sus ventajas y desventajas, para decidir su uso.
- Tener acceso a servicios médicos y atención adecuada y de calidad antes, durante y después del embarazo, es decir, que permitan a la mujer llevar a buen término su embarazo y dar a luz de forma segura, así como la atención al recién nacido.

## Actividad 59

Subraye los enunciados que tengan que ver con la salud reproductiva.

1. La pareja decide de común acuerdo tener hijos.
2. Demostrar amor a la pareja, con besos, abrazos, caricias o palabras amorosas.
3. Acudir al Centro de salud al sentir dolor o molestia en los órganos sexuales.
4. Decidir esperar por lo menos tres años para tener otro hijo o hija.
5. Descubrir su orientación sexual.

Escriba tres medidas que lleva a cabo para conservar su salud reproductiva.

1.	
2.	
3.	

Conservar la salud sexual y reproductiva permite que mujeres y hombres conozcan y valoren sus cuerpos y que:

- Ejercen una maternidad y paternidad de manera informada, responsable y placentera.
- Los hombres asuman su paternidad y disfruten de la convivencia con sus hijos e hijas.
- Exploran su cuerpo para detectar alguna anomalía.
- Disfruten sus relaciones sexuales y decidan embarazarse o no y el número de hijos que se quieran tener.
- Busquen el bienestar de su cuerpo y sus emociones.
- Tengan hijas e hijos sanos.
- Prevengan riesgos durante el embarazo y el parto.
- Identifiquen los cambios que tienen sus cuerpos en las diferentes etapas de la vida.
- Prevengan enfermedades como el cáncer de mama, de matriz o de próstata.
- Cuenten con información clara y oportuna sobre el ejercicio de la sexualidad, para tomar decisiones sobre el uso de algún método anticonceptivo y para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Que las mujeres tengan nuevas oportunidades de desarrollo personal, familiar y social, aparte de la maternidad.
- Reciban los servicios de salud adecuados.

*La salud sexual y reproductiva es asunto de mujeres y de hombres.*

## Actividad 60

Observe las imágenes y escriba los riesgos o peligros para la salud sexual y reproductiva que pueden tener estas mujeres.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Escriba tres medidas de cuidado que pueden llevar a cabo estas mujeres para conservar su salud sexual y reproductiva.

1.	
2.	
3.	

Algunas de enfermedades frecuentes en la mujer están relacionadas con la salud sexual y reproductiva, tales como las complicaciones del embarazo y parto, la menopausia, infecciones en los órganos sexuales y cáncer de matriz o de mama.

*Prevenir puede salvar la vida de las mujeres.*

## Actividad 61

Observe las imágenes y escriba al lado de cada una lo que significa.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



---

---

---

---

---

---

---

Escriba lo que crea que es un derecho.

---

---

---

¿Cuáles cree que son los derechos sexuales y reproductivos de los hombres y las mujeres?

---

---

---

Para lograr una convivencia pacífica entre mujeres y hombres se han creado reglas o normas que permiten el bienestar de las personas: se llaman derechos humanos.

Dentro de los derechos humanos, están los derechos sexuales y reproductivos basados en la libertad de los seres humanos para ejercer y decidir sobre su sexualidad y reproducción.

Los derechos sexuales y reproductivos tienen que ser conocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las personas y la sociedad en su conjunto para su pleno ejercicio.

## Actividad 62

Lea en su Revista los artículos “Declaración de Derechos sexuales” y “Derechos reproductivos” y conteste el siguiente ejercicio.

Lea los enunciados y escriba a la derecha de la columna si se trata de un derecho sexual o reproductivo.

		Derecho
1.	Ir al Centro de salud e informarse sobre los diferentes métodos anticonceptivos, para elegir uno de acuerdo con sus necesidades.	
2.	No permitir que la pareja abuse física, emocional o sexualmente.	
3.	Decidir el número de hijas e hijos y cuándo se desean tener.	
4.	Disfrutar de una vida sexual responsable y placentera.	
5.	Recibir un trato digno y respetuoso en los centros de salud.	
6.	Respetar la condición de unión con la pareja (unión libre o matrimonio).	

7.	Dar el consentimiento por escrito para la realización de alguna intervención quirúrgica.	
8.	Recibir información clara, oportuna y verdadera de los centros de salud.	

Todas las personas pueden ejercer el derecho a la salud sexual y reproductiva y exigir un trato respetuoso del personal médico, explicaciones detalladas y precisas respecto al estado de salud y, en caso de enfermedad, información sobre las opciones que existen para curarse.

Toda persona que acude a una consulta médica tiene derecho a que el personal del Centro de salud:

- Escuche con paciencia síntomas de los malestares y padecimientos.
- Elabore o revise su historia médica y anote la temperatura y la presión arterial.
- Ordene los estudios de laboratorio antes de dar un diagnóstico y decida, con base en ellos, el tratamiento correspondiente, y que lo anote en el expediente.

Asimismo los pacientes deberán recibir información clara y suficiente sobre cualquier tratamiento que implique medicamentos y procedimientos específicos o de alguna intervención quirúrgica. Se deberá contar con su aprobación o con el consentimiento de algún familiar, en caso de que la persona afectada no esté en condiciones de tomar decisiones que afecten su salud y su vida. A esto se le llama **consentimiento informado**.



# La reproducción

## Propósitos

- Reconocer la importancia de planificar la familia para decidir de manera informada cuándo y cuántos hijos e hijas tener, e identificar las ventajas y desventajas de utilizar algún método anticonceptivo con la finalidad de conservar la salud sexual y reproductiva.
- Reconocer que los procesos de embarazo, parto y puerperio requieren cuidado, atención especializada y seguimiento para conservar la salud de la madre y del futuro hijo o hija.
- Identificar cuándo el embarazo representa un riesgo para la salud de la futura madre del hijo o hija, para tomar medidas de prevención.

Hace algunos años era común que las parejas tuvieran varios hijos, sin considerar sus condiciones de vida, la salud de la madre durante y después del embarazo, y el cuidado y atención del recién nacido.

En la actualidad, hombres y mujeres toman la decisión de planificar la familia y tener menos hijas e hijos, para proporcionarles mayor atención, una vida mejor y participar en su cuidado, crianza y educación, así como para integrarse mejor como pareja.

## Actividad 63

Lea el siguiente texto.

### ***¿Existe el destino?***

*Algunas personas piensan que las circunstancias difíciles en las que viven son el resultado de un destino inevitable del que no pueden escapar y que difícilmente se puede modificar. Otras dicen "así lo quiere Dios", "ésta es mi cruz", "nos tocó esta suerte", "así son las cosas", "qué he de hacer", "ni modo" o "¿pa'qué?".*

¿Qué opina de que las personas no puedan decidir ni planear sobre su forma de vida?

.....

.....

.....

Una de las características de las personas es su capacidad de planear, es decir, decidir por sí mismas cómo quieren utilizar su tiempo y sus recursos para conseguir lo que desean, de elegir qué quieren ser y hacer en su vida. En ocasiones existen algunas condiciones que hacen más difícil lograr lo que uno se propone, sin embargo, con esfuerzo es posible. Lo importante es saber lo que se quiere y prepararse para conseguirlo.

Así como planeamos las acciones sencillas de la vida, como la realización de la fiesta del santo patrón, una peregrinación, lo que vamos a hacer un domingo, también se pueden planear acciones más importantes o trascendentes; por ejemplo: poner un negocio, construir el techo de concreto de la casa, formar una familia o ser madres o padres.

Algunos de los pasos para planear una actividad son:

- Identificar lo que se quiere alcanzar.
- Tener el interés para lograrlo y valorar los beneficios que se tendrán.
- Conocer lo que se necesita para lograrlo.
- Poner tiempos para alcanzarlo.
- Compartir con los demás los logros alcanzados.

## Actividad 64

¿Considera que se puede planear tener hijos e hijas?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

De cinco familias que conozca, escriba en los espacios correspondientes:

- Nombre de la familia.
- Número de hijas e hijos que hay en cada una.
- Sume al final de cada renglón el número total de hijas e hijos.
- Sume el total de hijas, y luego el de hijos, de todas las familias, y anote el resultado en el espacio sombreado.
- Sume el total de hijos e hijas de las cinco familias y divida el resultado entre cinco para sacar el promedio .

FAMILIA	Número de		Total por familia
	Hijas	Hijos	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Total			
Promedio			

Según los resultados obtenidos conteste:

¿Qué familia tiene más hijas e hijos, y cuántos?

.....

.....

.....

¿Cuál familia tiene menos hijas e hijos, y cuántos?

.....

.....

.....

Escriba el promedio de hijas e hijos de estas familias.

.....

.....

.....

¿Qué es mejor, tener una familia pequeña o una grande?

Pequeña  Grande  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Lea el relato de doña Crispina y responda las preguntas.

*Tengo diez años de casada y cinco hijos, mi esposo trabaja fuera y sólo viene a dejarme embarazada y se va; en ocasiones se tarda en regresar meses y meses; lo peor es que en los últimos embarazos me he visto muy mal, ya no quiero tener más hijos, estoy cansada, me duele todo el cuerpo...*



¿Por qué doña Crispina no quiere tener más hijos?

.....

.....

.....

¿Cómo cree que es la salud de doña Crispina?

.....

.....

.....

¿Qué le recomendaría para evitar tener más hijos e hijas?

.....

.....

.....

Todas la personas podemos planificar:

- El momento de la vida en el que queremos unirnos en pareja.
- El momento de la vida en que queremos tener al primer hijo o hija.
- El tiempo que queremos dejar pasar entre un hijo o hija.
- El número total de hijos que deseamos tener.

Para planificar el número de hijas e hijos y cada cuándo se quieren tener hay que considerar:

- La situación económica de la pareja.
- La decisión de común acuerdo.
- La información sobre los métodos anticonceptivos, para saber cuál es el que conviene a la pareja.
- El plan personal de vida y de pareja.
- La salud sexual y reproductiva de la pareja.

**Sabía que...** Para planificar la familia es importante acudir al Centro de salud con personas especializadas y capacitadas para que den la información y orientación adecuada y veraz que se requiera.

## Actividad 65

Recorte del Pliego el material *Diferentes tipos de métodos anticonceptivos*, léalo y conteste.

¿Cuáles son los métodos más efectivos?	
Hombres	Mujeres

¿Cuáles son los métodos menos efectivos?	
Hombres	Mujeres

Lea los siguientes relatos y conteste.

*Pedro y Juanita son una pareja que tiene cinco hijos; por la situación económica decidieron ya no tener más. Acudieron a la clínica de salud para que la doctora les recomendara un método anticonceptivo.*

¿Cuáles cree que les sugirió?

**Hombre:**

.....

**Mujer:**

.....

*María tuvo una hija a la que quiere mucho, ella es madre soltera y no piensa tener más familia, por el momento. Tiene una pareja con quien ocasionalmente tiene relaciones sexuales. Acudió a la clínica para que le sugirieran qué método utilizar para no embarazarse.*

¿Cuáles cree que le recomendaron?

.....

.....

¿Qué método, además de prevenir embarazos, protege contra el VIH?

.....

El uso de métodos anticonceptivos es una decisión libre y voluntaria, su elección depende de la información verdadera y oportuna que se tenga. Cada pareja o persona puede elegir uno o varios de ellos, teniendo en cuenta, primero que nada, el cuidado de la salud y las ventajas y desventajas de su uso.

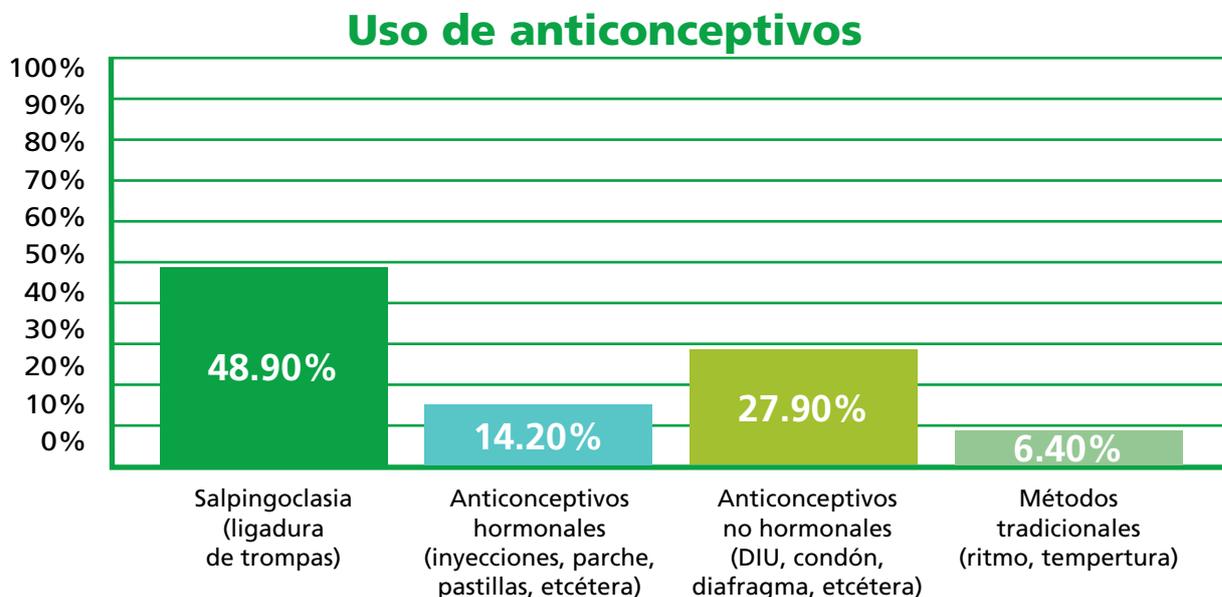
También es importante considerar la seguridad que ofrecen los distintos métodos, su comodidad y, en algunos casos, su costo, así como los deseos personales (dejar de tener niños o aplazar el embarazo).

La orientación sobre los métodos anticonceptivos y sobre salud sexual y reproductiva, se puede solicitar en clínicas y centros de salud de la Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE.

Todos los métodos anticonceptivos deben usarse siempre bajo la vigilancia del personal médico de los centros de salud.

## Actividad 66

Observe la gráfica sobre los principales métodos anticonceptivos que usan las mujeres de 15 a 49 años, según el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) y después conteste las preguntas siguientes.



¿Cuál es el método que más utilizan las mujeres?

.....

¿Cuál es el método que utilizan en segundo lugar las mujeres?

.....

Hoy, cada vez más hombres participan en la decisión conjunta sobre el uso de los métodos de planificación familiar y el número de hijos o hijas que desean tener; recurren a la vasectomía, operación más sencilla y más fácil de recuperación que la salpingoclasia para las mujeres.

Sin embargo, para obtener protección no sólo de embarazos no planeados, sino de posibles infecciones de transmisión sexual, es necesario el uso del condón masculino o femenino.

## Actividad 67

Subraye los cuidados que debe tener una mujer durante el embarazo.

- a) Acudir al Centro de salud por lo menos cada mes.
- b) Evitar el trabajo pesado y durante muchas horas.
- c) Alimentarse en forma suficiente con verduras, frutas, frijoles, lentejas, tortillas y otros alimentos disponibles en su comunidad.
- d) Usar ropa cómoda.
- e) Evitar el consumo de medicamentos, alcohol, tabaco y otras drogas.

Escriba tres cuidados que tienen las mujeres embarazadas en su comunidad.

1.	
2.	
3.	

¿Conoce el caso de alguna mujer que haya muerto durante el embarazo o el parto? Descríbalo brevemente.

---



---



---



---



---



---



---



---

El embarazo es un proceso que abarca desde la concepción hasta el parto, durante el cual, en el cuerpo de la mujer se desarrolla un nuevo ser humano; dura aproximadamente cuarenta semanas, que se cuentan a partir de la fecha de la última menstruación.

El producto que se desarrolla dentro del vientre materno recibe diferentes nombres dependiendo del tiempo de crecimiento. De la fecundación al tercer mes se le da el nombre de embrión, y de los tres a los nueve meses, feto.

Durante el embarazo la mujer tiene que cuidar su salud integral y la de su hijo o hija, con la participación de la pareja, si la tiene. Para ello es importante:

- La realización de exámenes médicos periódicos para vigilar el desarrollo del feto y poder anticiparse a cualquier síntoma que indique que algo no está funcionando bien, por ejemplo, calambres, dolor del vientre, sangrados, hinchazón, dolores de cabeza, presión alta y cualquier enfermedad o infección.
- Tener una alimentación sana y nutritiva, con verduras, huevos, leche, carne y cereales, así como evitar el exceso de peso.
- Cuidar la higiene personal.
- Evitar hacer trabajos pesados, que puedan provocar partos prematuros o abortos.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco, drogas y medicamentos durante todo el embarazo.
- Aplicar las vacunas de acuerdo con la cartilla de salud de la mujer.

### **Sabía que...**

Asistir durante el embarazo a consultas médicas permite revisar el estado de salud de la madre y del feto, prevenir y detectar oportunamente cualquier riesgo y tener una adecuada preparación para el parto.

## Actividad 68

Observe las imágenes y conteste.



Escriba los cambios que presenta el nuevo ser humano en las tres etapas de desarrollo.

1.

2.

3.

¿Qué cambios observa en la mujer embarazada?

---

---

---

¿En qué casos o cuándo la mujer embarazada debe acudir de emergencia a la clínica o Centro de salud?

---

---

---

Algunos cambios que presentan las mujeres durante el embarazo son:

- Ausencia del periodo menstrual.
- En los primeros meses, náuseas y, a veces, vómitos.
- Los huesos de la cadera, a partir de la semana 10 u 11, empiezan a ensancharse.
- Los pechos crecen y hay sensación de comezón, cosquilleo y/o dolor; se oscurece la parte que rodea a los pezones (areolas).
- A partir del tercer mes aparece una línea oscura que va desde el ombligo hasta el pubis, la cual permanece hasta después del parto.
- En ocasiones, los pezones secretan un líquido amarillo (calostro).
- Al final del primer trimestre, y en el sexto mes de manera más notoria, empiezan a sentirse los movimientos del feto.
- Es necesario orinar frecuentemente.
- En los últimos meses pueden salir hemorroides, várices en las piernas, calambres musculares, flujo vaginal moderado, entre otros.

Estos síntomas varían de mujer a mujer. Lo más importante es disfrutar el embarazo cuando se ha decidido tener hijos o hijas y esperar al nuevo ser con afecto.

### Sabía que...

Algunas señales de alarma durante el embarazo son: dolor en el vientre, sangrado, presión sanguínea alta, hinchazón o salida del líquido amniótico por la vagina. Estos problemas se pueden presentar desde los primeros meses; en cualquier caso, se debe acudir de inmediato a la clínica o Centro de salud.

El feto se desarrolla en una bolsa llena de un líquido llamado amniótico, que lo protege de los golpes y lo mantiene en condiciones ideales para su desarrollo, si esta bolsa se rompe y el bebé no nace pronto, puede ocasionarle problemas graves e, incluso, la muerte.

### Actividad 69

Observe las imágenes y conteste.

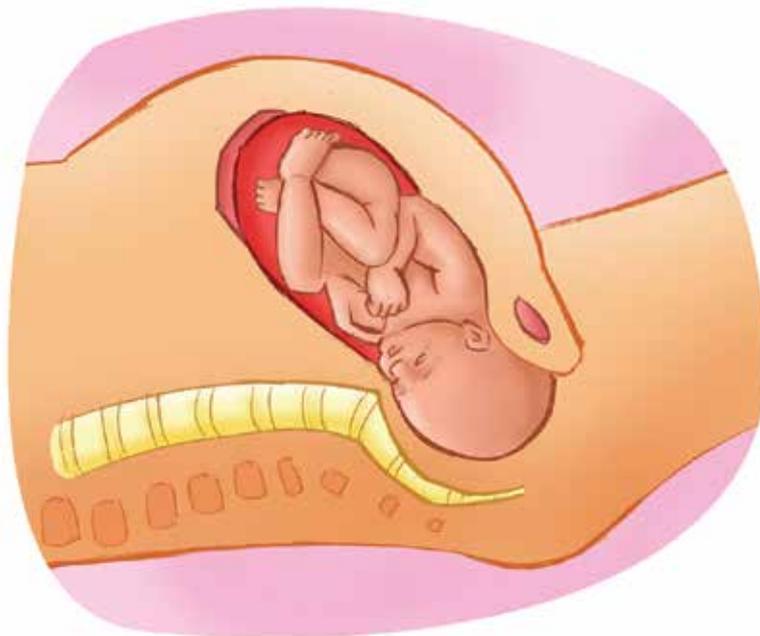


Imagen 1



Imagen 2

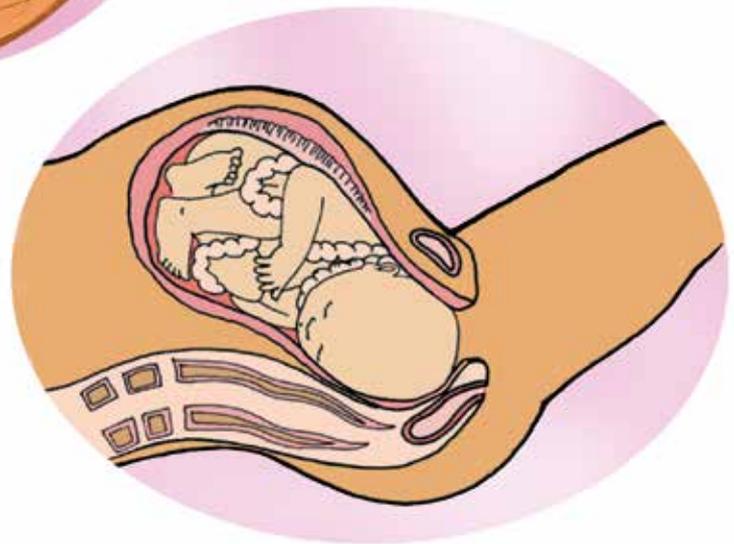


Imagen 3

¿En cuál de las imágenes se presenta un parto normal?

Imagen

¿En qué casos es necesario practicar una cesárea?

.....

.....

.....

Cuando el feto trae el cordón umbilical enrollado en el cuello, ¿qué es más conveniente que realice el médico o médica, una cesárea o esperar el parto natural? ¿Por qué?

.....

.....

.....

Cuando se acerca el parto, empiezan una serie de contracciones, llamadas **dolores de parto**, provocadas por el útero o matriz, poco a poco se abre el cuello de la matriz para que el feto pase por la vagina hacia afuera. A esto se le llama **parto normal**; en él, la cabeza del feto sale boca abajo.

A veces el nacimiento es mediante una operación llamada **cesárea**, que consiste en abrir el abdomen de la madre para sacar al feto. Algunos casos en los que se realiza una cesárea son:

- Cuando el feto se encuentra en mala posición (sentado, de pies o de espalda), o tiene enredado el cordón umbilical en el cuello.
- Cuando han pasado muchas horas sin que se abra el cuello de la matriz o no haya salida del líquido conocido como “fuente”.
- La presión ha aumentado sin control, lo que puede provocar la muerte de la madre.
- Hay disminución en los latidos cardiacos del feto.
- Existe hemorragia uterina o de otro tipo.
- El trabajo de parto se presentó antes de tiempo, es decir, es prematuro.
- Nacimiento de más de dos fetos.

La atención del parto por la persona adecuada (médico, médica o partera) y en el lugar apropiado, permite que la mujer y el recién nacido tengan los cuidados necesarios.

El apoyo de la pareja y de las personas que las rodean es importante para la salud de ambos.

### Sabía que...

Algunas señales de que el momento del parto se acercan son:

- La presencia de contracciones, primero cada 30 minutos y luego cada vez más frecuentes y con mayor duración (dolores de parto).
- El rompimiento de la fuente (salida de líquido).
- La existencia de sangrado.

### Actividad 70

Observe las imágenes, reflexione y conteste.



Imagen 1



Imagen 2

¿Qué cuidados recibe en su comunidad una mujer que acaba de parir?

.....

.....

.....

Escriba, ¿qué quiere decir puerperio?

.....

.....

.....

De la imagen 2, ¿considera que es bueno para la salud de la mujer que su pareja tenga relaciones sexuales con ella poco después del parto?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

.....

Después del parto, el personal de salud o la partera realiza un seguimiento del estado de la madre para evitar complicaciones como hemorragias, fiebre o calentura e infecciones en vías urinarias o en el útero.

A esta etapa se le conoce como posparto, puerperio o cuarentena, en ella se da la recuperación física y emocional de la madre, de órganos como la vejiga, la uretra, la piel y el aparato digestivo, y los órganos sexuales internos regresan a su posición normal. No es conveniente tener relaciones sexuales coitales, porque se puede presentar alguna infección o lastimar a la madre.

Son importantes las caricias, besos, palabras de amor, atenciones, cuidados de la pareja y/o la familia, y su participación en la

crianza y cuidado del recién nacido; esto ayuda a que la madre se restablezca.

En algunas comunidades, durante este tiempo, se brinda a la madre y al recién nacido cuidados especiales, en algunos casos de seis a ocho semanas.

### Sabía que...

Las complicaciones en el embarazo, parto y puerperio son problemas de salud de las mujeres que son causa de muerte. Los principales factores son:

- Deficiente atención y vigilancia durante el embarazo, parto y puerperio.
- Difícil o nulo acceso a las clínicas o centros de salud.
- Falta de autocuidado de la salud.
- Ausencia de personal médico en los servicios de salud y falta de recursos para la atención de la madre y del hijo o hija.

## Actividad 71

Observe las imágenes y conteste.





¡Apúrate!, ¿no ves que tengo hambre?



¿A qué edad se embarazan la mayoría de las mujeres en su comunidad?

.....

¿Qué opina de las parejas que se embarazan jóvenes?

.....

.....

.....

¿Qué ventajas y desventajas tiene embarazarse joven?

Ventajas	Desventajas

**Sabía que...**

Entre las adolescentes de 15 a 19 años, el número de nacimientos por cada mil mujeres es de 77,\* esto representa un problema de salud tanto para la madre como para el producto, porque físicamente su cuerpo aún no alcanza la madurez total para dar vida a otro ser.

Además, sus condiciones emocionales, familiares, económicas y educativas a esta edad aún son limitadas, lo que va a ir repercutiendo en su desarrollo integral y en una desigualdad de oportunidades

Esta situación se agrava en comunidades rurales e indígenas, donde las mujeres llegan a ser madres antes de los 15 años.

\* INEGI "Estadísticas a propósito del Día internacional de la juventud (12 de agosto)", México, 2015, en: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/juventud0.pdf>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 11:20 horas.

¿El que una mujer se embarace cada año puede afectar su salud?

Sí  No  ¿Por qué?

.....

.....

¿En qué casos considera peligroso que una mujer se embarace?

.....

.....

Se considera que un embarazo es de alto riesgo cuando existen factores que ponen en peligro la vida de la mujer y/o del hijo o hija por nacer, entre los cuales se pueden mencionar:

- Embarazos frecuentes.
- La edad de la mujer, si es menor de 19 años o mayor de 35 años, en su primer embarazo.
- La violencia, física, emocional y/o sexual.
- El abuso en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, tanto de la pareja, como de la madre.
- Desnutrición y/o anemia en la madre.
- Antecedentes de abortos o amenaza de aborto.
- Embarazos múltiples, más de dos.
- Enfermedades o padecimientos como diabetes, presión alta, obesidad.
- Padecimiento de alguna infección de transmisión sexual.

### **Sabía que...**

Un nuevo embarazo también es de alto riesgo cuando en el último hubo complicaciones como hemorragias, presión alta, convulsiones o hinchazón.

## Actividad 72

Lea los enunciados y marque con una **X**, en la columna que corresponda, si está de acuerdo o en desacuerdo.

		De acuerdo	En desacuerdo
1.	Evitar embarazos a temprana edad.		
2.	Tener hijos e hijas hasta que la mujer ya no menstrúa más.		
3.	Estar enferma y seguir teniendo hijos e hijas.		
4.	Tratar de que entre un embarazo y otro pasen por lo menos dos años.		
5.	Consumir alcohol, tabaco y otras drogas durante el embarazo.		
6.	Que la pareja participe con la mujer en la crianza y educación de los hijos e hijas.		

Para evitar los embarazos de alto riesgo se requiere que cada mujer y su pareja conozcan su cuerpo, sus antecedentes de salud física, emocional y sexual y, con base en ello, tomen la decisión de embarazarse o no.

**Sabía que...**

Las principales causas de muerte materna en el país son:

- Los trastornos de presión alta durante el embarazo, parto y puerperio.
- Las hemorragias y las complicaciones por aborto.

<http://informe.gire.org.mx/caps/cap3.pdf>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 11:29 horas.

**Actividad 73**

¿Considera que la mujer tiene derecho a decidir sobre su cuerpo?

Sí  No

Si su respuesta fue afirmativa, marque con una **X** a qué se refiere la frase anterior.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Decidir si quiere o no tener hijos e hijas.                          | <input type="checkbox"/> |
| Cuántos hijos e hijas tener.   | <input type="checkbox"/> |
| Con quién establecer una relación afectiva,<br>sexual y/o emocional. | <input type="checkbox"/> |
| Quién será su pareja.  | <input type="checkbox"/> |
| Cuándo terminar una relación de pareja.                              | <input type="checkbox"/> |
| Si quiere o no casarse.  | <input type="checkbox"/> |

Otra, ¿cuál?: .....

La mujer, al igual que las otras personas, tiene el derecho de tomar la decisión sobre su cuerpo; es decir, prevenir, atender y/o conservar su salud, sexualidad, su vida reproductiva, sin temor a vivir violencia o discriminación. Sin embargo, a veces la pareja, padres, madres o algún otro familiar, las tradiciones y costumbres, las

creencias religiosas, el personal médico y las leyes, toman medidas para controlar esas decisiones, que pueden perjudicar la salud e integridad de las mujeres.

Escriba lo que opina de la siguiente imagen.



---

---

---

---

Para tomar decisiones responsables y que no atenten contra la salud física, emocional y sexual de las mujeres y de otras personas, se requiere de una educación sexual basada en los derechos humanos como la tolerancia, la inclusión, la no discriminación y la diversidad.

- Leyes que garanticen el respeto a la toma de decisiones sobre nuestro propio cuerpo y la salud sexual y reproductiva.
- Sensibilizar a los servidores públicos y personal médico respecto de la decisión sobre nuestros cuerpos, para que respeten lo que la ley garantiza.
- A través de la educación informar sobre los derechos de las mujeres y de toda la población, para fomentar su ejercicio.
- Que los medios de comunicación informen sobre los derechos sexuales y reproductivos de mujeres y del resto de la población, para sensibilizar a los integrantes de las familias, para que los respeten y ejerzan.

### Actividad 74

Escriba lo que cree que es un aborto.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Observe las imágenes y marque con una **X** las situaciones que considere que pueden ocasionar un aborto en las mujeres. Escriba en las líneas por qué.



.....

.....

.....

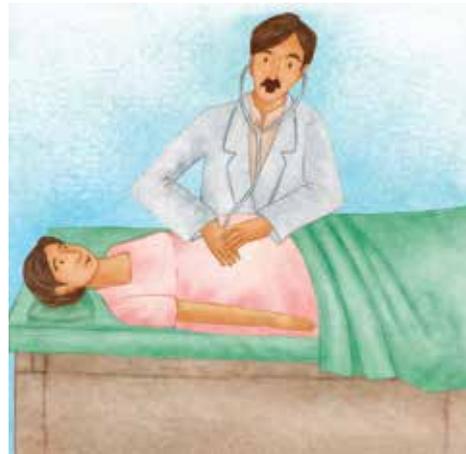
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ¿Quién puede atender un aborto?

---

---

Se considera el aborto como la muerte del producto de la concepción en cualquier momento del embarazo, el cual puede producirse por diferentes causas.

Puede ser inducido o espontáneo. Un aborto es espontáneo cuando no existe alguna intervención externa, hay casos en los que el organismo de la mujer rechaza el producto debido a malformaciones congénitas\* o por alguna enfermedad, entre otras causas.

\* Son alteraciones en el cuerpo en desarrollo del producto durante el embarazo y puede afectar órganos, extremidades o sistemas.

Escriba tres malestares que pueden darse cuando se presenta un aborto espontáneo.

1.	
2.	
3.	

Los síntomas de un aborto espontáneo son, principalmente, sangrado abundante, dolores agudos y fiebre, por lo que hay que acudir de inmediato al Centro de salud.

Lea con atención el siguiente testimonio.

En mi comunidad hay mujeres que abortan, algunas consumen medicina, otras toman muchas yerbas, otras más deciden caerse o meterse objetos para provocar el aborto...

¿Conoce personas que se han provocado abortos en condiciones que ponen en riesgo su salud o su vida? Describa el caso y coméntelo con sus compañeros del Círculo de estudio.

---

---

---

---

En algunos casos los abortos clandestinos pueden ocasionar infecciones que van de leves a severas; retención de tejido o residuos dentro del útero; perforación de la pared del útero, acompañada de sangrado que debe ser atendido de inmediato; hemorragias uterinas, que pueden provocar la muerte; desgarramiento en el cuello del útero. Esto sucede porque son realizados por personas no calificadas y en lugares carentes de higiene y seguridad.

El aborto inducido o provocado sólo está permitido en algunos estados de nuestro país, y se encuentra expresado en los Códigos Penales de cada entidad federativa. Por ejemplo, en algunas entidades se permite el aborto cuando:

- Es consecuencia de una violación (en las 32 entidades del país).
- Es imprudencial o culposo, es decir resultado de un accidente (en 29 entidades).
- La mujer embarazada o el producto corren peligro de muerte (en 24 entidades).

- Es resultado de inseminación artificial no consentida (en 13 entidades).
- De continuar con el embarazo se podrían provocar daños a la salud de la mujer (en 14 entidades).
- Se presentan alteraciones congénitas graves del producto (en 16 entidades).
- La mujer está en una situación de pobreza y tiene al menos tres hijos (en 2 entidades).
- Es voluntad de la mujer y hasta las 12 semanas de gestación. Sólo en la Ciudad de México.

Investigue bajo qué circunstancias no se castiga el aborto en su Estado.

---

---

¿Qué opina si a una mujer violada le niegan su derecho a abortar?

---

---

Lea la siguiente información y conteste las preguntas.

Según un estudio realizado en México, por el Colegio de México, existen más de un millón de abortos al año, la mayoría son clandestinos, se presentan principalmente en mujeres de 20 a 24 años de edad, y una de sus causas es la falta de planeación del embarazo.

## ¿Qué ayudaría a evitar los abortos clandestinos?

---

---

---

---

Sería conveniente revisar las leyes que existen sobre el aborto, tomando en cuenta los derechos humanos de las mujeres, incluyendo los de la salud sexual y reproductiva y la no discriminación, y cumpliendo con los derechos humanos que están reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados internacionales.

Además, deben cumplir con el derecho de las personas a tener información y acceso pleno a los métodos anticonceptivos que les permitan planear el embarazo y decidir los hijos que desean tener y el espacio entre cada uno.



# Conocer para prevenir

## Propósitos

- Reconocer las causas de algunas enfermedades e infecciones relacionadas con la salud sexual y reproductiva, para practicar medidas de prevención.
- Identificar algunas formas de violencia en la pareja y la familia que afectan la salud sexual y reproductiva, para buscar mejores formas de convivencia.

Existen enfermedades e infecciones que avanzan sin que se tenga algún malestar, por esto es importante aprender a cuidar nuestro cuerpo, a detectar señales o indicios de alguna enfermedad o infección e informarse sobre las situaciones que favorecen su adquisición, con el fin de tomar medidas de prevención y, en el caso de que se presenten, atenderlas con oportunidad.

## Actividad 75

De los siguientes problemas de salud, subraye aquellos que se relacionan con la salud sexual y reproductiva.

- a) Diabetes   b) Cáncer de próstata   c) VIH y SIDA   d) Tuberculosis

Escriba tres enfermedades o infecciones que tengan que ver con la salud sexual y reproductiva de hombres y mujeres.

1.	
2.	
3.	

Observe la siguiente imagen y después conteste las preguntas.



¿Qué cree que le pase al marido de Toñita?

.....

.....

.....

Escriba tres recomendaciones para Toñita.

1.	
2.	
3.	

Escriba lo que sepa o haya escuchado acerca de las infecciones de transmisión sexual.

.....

.....

.....

Las **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** se adquieren a través de la práctica de relaciones sexuales coitales (pene-vagina), anales u orales sin usar condón, con personas infectadas.

Se conocen muchos tipos de infecciones de transmisión sexual, la mayoría tienen cura o son controlables si se tratan oportunamente; algunas no presentan síntomas o molestias y pueden pasar meses o años para que se manifiesten.

Si las personas no reciben a tiempo tratamiento médico, estas infecciones pueden dañar sus órganos sexuales internos y externos así como otros órganos vitales: hígado o riñones, provocar esterilidad, es decir, que no se pueda tener hijos, o bien, ocasionar algu-

nos tipos de cáncer, como el cérvico-uterino, o abortos e, incluso, causar la muerte, además de infectar a la pareja o parejas.

También se puede infectar a las hijas o hijos en el momento del parto y a través del amamantamiento, causándoles enfermedades graves, ceguera y/o sordera.

## Actividad 76

Lea su Folleto *Infecciones de transmisión sexual* y conteste los siguientes ejercicios.

Escriba el nombre de dos Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), producidas por hongos y parásitos.

1.

2.

¿Qué infecciones de transmisión sexual son producidas por virus?

.....

.....

.....

¿Cómo se puede adquirir el virus de la hepatitis C?

.....

.....

.....

Mencione dos consecuencias que las Infecciones de Transmisión Sexual pueden producir en las personas.

1.

2.

Cada una de las infecciones de transmisión sexual tiene sus propios síntomas, algunos de los más comunes en hombres y mujeres son:

- Dolor, ardor, comezón o inflamación en o alrededor de los órganos sexuales externos.
- Úlceras, ronchas o ampollas, en o alrededor de los órganos sexuales externos, boca o ano.
- Dolor o ardor al orinar, cambio de color en la orina, o sensación de desear orinar continuamente.
- Verrugas en el área genital, en o alrededor del ano.
- Ecurrimiento de flujo color blanco opaco, amarillo o verde por la vagina o el pene. En las mujeres es más frecuente.
- Calenturas, cansancio o diarreas frecuentes.
- Cambio en el color o forma de los órganos sexuales externos.

Además, las mujeres presentan:

- Molestias o dolor en la parte baja del abdomen.
- Sangrado irregular, diferente a la menstruación.
- Dolor al tener relaciones sexuales.

En muchos casos los síntomas duran un tiempo o desaparecen, sin que esto signifique que la enfermedad se haya curado, por lo cual es importante el uso del condón y la revisión periódica en la clínica o Centro de salud, ya que así se evita que las infecciones se agraven y que se infecte más personas.

## Actividad 77

Lea el siguiente relato.

Lupita, la promotora de salud de Los Remedios, está preocupada, ya que desde que los hombres salen a trabajar fuera de la comunidad, muchas mujeres tienen flujos, pero ellas piensan que es normal, Lupita les insiste en que vayan a revisión, pero a algunas sus maridos no les dan permiso y otras piensan que no es importante, mientras no les duela.

¿Qué opina de que las mujeres de Los Remedios no den importancia a estos síntomas?

.....

.....

.....

.....

El **flujo vaginal**, considerado anormal, es aquél que se produce en grandes cantidades, tiene olor desagradable, produce comezón o ardor, y causa dolor al tener relaciones sexuales. A veces se confunde el flujo con el moco o la secreción natural que tiene la mujer durante algunos días del ciclo menstrual (ovulación), el cual es transparente y no tiene olor.

Es necesario prestar atención a las características del flujo, ya que puede estar asociado con alguna infección de transmisión sexual. La manera de asegurarse es buscar atención médica para seguir un tratamiento.

## Actividad 78

Lea en el Folleto *SIDA*, de su paquete modular, las páginas correspondientes a VIH y SIDA y subraye la respuesta correcta.

Para evitar el intercambio de secreciones vaginales, sangrado menstrual, líquido preeyaculatorio, semen o sangre se puede expresar el afecto a través de caricias, masajes o besos, a esto se le llama practicar sexo:

- a) Seguro                      b) Protegido                      c) Sin chiste

Son las siglas o iniciales del virus que destruye las defensas naturales del organismo:

- a) ONU                      b) VIH                      c) VPH

Prueba de sangre que se realiza a una persona para saber si es VIH positiva:

- a) Martha                      b) Bertha                      c) Elisa

Usar el condón masculino o el condón femenino en cada acto sexual o coito, es practicar sexo:

- a) Protegido                      b) Seguro                      c) A medias

Aunque todas las personas corren el riesgo de adquirir las ITS, las y los adolescentes las adquieren con más frecuencia, debido, entre otras causas, a la desinformación sobre los síntomas asociados con ellas, a los sentimientos de vergüenza o de temor que experimentan ante la exploración de su propio cuerpo y a su actitud despreocupada ante las prácticas sexuales sin uso de preservativo o condón.

Las ITS producidas por virus no se curan, sólo pueden controlarse, una de las más conocidas es el VIH, por lo que la persona infectada debe estar en constante tratamiento.

Estar infectado o infectada de alguna ITS no es algo que deba causar miedo o vergüenza, pues esto provoca que no se atienda a tiempo y que la infección avance.

**Sabía que...**

La propagación del VIH y SIDA en el medio rural va en aumento y su control se dificulta por las condiciones de ubicación de la población, la escasez de recursos para su atención y la carencia de información entre la población joven y adulta.

**Actividad 79**

Lea el Tríptico *¿Qué es el VPH?* de su paquete modular y realice las actividades.

Escriba lo que significan las letras **VPH**.

.....

.....

.....

¿Cuáles son los principales síntomas del **VPH** en las mujeres?

.....

.....

.....

Lea con atención los enunciados y márquelos con una **X**, según crea, si es verdadero o falso.

		V	F
1.	Un síntoma del Virus del Papiloma Humano es sangrado abundante.		
2.	Es una infección que se cura de manera definitiva.		
3.	Favorece el desarrollo del cáncer cérvico-uterino en la mujer.		
4.	Su principal señal son verrugas en la parte genital y el ano.		
5.	Si se usa el mismo excusado se puede adquirir el virus de VPH.		
6.	El uso del condón previene la adquisición del virus.		
7.	Es muy fácil darse cuenta de que una persona está infectada del VPH.		

Escriba tres medidas que lleva a cabo para evitar adquirir esta infección por virus.

1.	
2.	
3.	

Compare sus respuestas con la información del recuadro.

1. F, 2. F, 3. V, 4. V, 5. F, 6. F, y 7. F

La infección por Virus de Papiloma Humano (VPH) es cada día más frecuente y no tiene cura. Las lesiones o verrugas que produce pueden ser eliminadas con tratamiento médico, pero existe la posibilidad de que reaparezcan. En muchas ocasiones no aparecen síntomas visibles y la persona infectada no sabe que lo está.

Los servicios públicos de salud hacen campañas de prevención, en las que se invita a las mujeres a hacerse la prueba de Papanicolaou para detectar la presencia del VPH, ya que este virus está relacionado con 70% de los casos de cáncer del cuello uterino, el cáncer más frecuente en la mujer.

Entre las medidas que pueden tomar hombres y mujeres para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual, incluyendo el VIH, SIDA y el VPH están:

- Evitar contactos sexuales sin protección con personas que tengan muchas parejas o síntomas de alguna ITS.
- Orinar después de tener relaciones sexuales.
- Lavar con agua y jabón los órganos sexuales, el ano, la boca y las manos, antes y después de alguna relación sexual.
- Usar el condón de manera correcta y en todas las relaciones sexuales, independientemente del uso de un método anti-conceptivo.
- En la medida de las posibilidades, aseo diario y procurar secarse con una toalla o tela de uso personal.
- Autoexploración de los órganos sexuales externos y revisión médica cada seis meses o antes, en caso de haber tenido una ITS.

### **Sabía que...**

Actualmente la Secretaría de Salud, en la semana nacional de salud aplica la vacuna para la prevención del VPH, que protege algunos de los tipos más comunes de VPH y cáncer. Se aplica en dos dosis, la segunda después de seis meses de la primera, y es una inyección intramuscular que se administra en el brazo izquierdo.

Pueden ser vacunadas niñas de quinto grado de primaria y de 11 años no escolarizadas. Las reacciones más comunes son: dolor de cabeza, enrojecimiento en el lugar de la inyección, fatiga, posible desmayo, dolor muscular o articular.

No se recomienda, cuando...

- Existe alergia a algún componente de la vacuna.
- La persona está enferma y con fiebre igual o mayor a 38.5° C.
- Hay embarazo.

Ante cualquier malestar o duda, consultar al personal médico.

## Actividad 80

Escriba lo que crea que es un condón.

---



---



---



---



---

¿Quiénes usan más el condón, los hombres o las mujeres? ¿Por qué?

---



---



---



---



---

Lea en el Folleto *SIDA* de su paquete modular, el apartado que se refiere al uso del condón femenino y masculino, y conteste las preguntas.

Escriba tres pasos para usar el condón masculino y tres para usar el condón femenino.

Condón masculino:

- 1.
- 2.
- 3.

Condón femenino:

- 1.
- 2.
- 3.

Los condones son una especie de funda o bolsa de plástico muy delgado y sensible, látex (plástico de origen natural), para el pene de los hombres, y poliuretano, para la vagina de la mujer.

Existen condones para mujeres y hombres, aunque es más fácil de conseguir y más barato el condón masculino. Su uso es muy importante ya que es lo más efectivo para proteger no sólo de un embarazo no planeado, sino también de la adquisición de algunas ITS.

Es importante aprender a negociar con la pareja el uso del condón, y realizarse revisiones periódicas, aun cuando no se haya detectado alguna señal de alerta.

Los condones están disponibles de manera gratuita en los centros de salud del sector salud.

## Actividad 81

Con sus propias palabras escriba lo que entienda por prácticas sexuales de riesgo.

.....

.....

.....

.....

Escriba algunos ejemplos que considere son prácticas sexuales de riesgo.

.....

.....

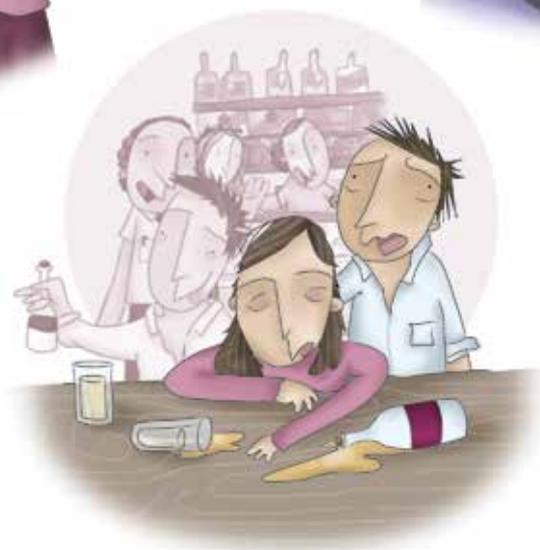
.....

.....

Las prácticas sexuales varían según la decisión de cada persona o pareja, sin embargo algunas de ellas aumentan la posibilidad de adquirir alguna ITS, por ello hay que evitar:

- Tener relaciones sexuales sin protección (condón femenino o masculino).
- Tener múltiples parejas sexuales, sin protección.
- Realizar sexo anal u oral sin protección.

Observe las siguientes ilustraciones y tache la que crea es una situación sexual de riesgo.



Hay circunstancias en las que se tienen relaciones sexuales que favorecen la adquisición de alguna infección de transmisión sexual o un embarazo no planeado, por ejemplo:

- Consumir drogas o alcohol en situaciones que puedan terminar en una relación sexual o en el uso de jeringas no esterilizadas.
- Tener relaciones con una pareja que abuse del consumo de alcohol y otras drogas.

Las mujeres están más propensas que los hombres a todas las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH y SIDA, ya que la capa externa de la mucosa vaginal queda expuesta al semen, que es un medio de transmisión. Este riesgo aumenta en las niñas y adolescentes, pues su inmadurez genital impide que esta mucosa funcione como una barrera efectiva. La situación de pobreza y violencia en que viven muchas de ellas es un factor más de riesgo.

Es importante que las mujeres se informen, interesen y comprometan con su salud y que decidan cuándo, cómo y con quién tener contacto sexual.

**Sabía que...**

El consumo de alcohol y/o drogas puede afectar el pensamiento, así como la comunicación con la pareja para tomar decisiones sobre el uso de métodos anticonceptivos.

También afecta la coordinación de movimientos, que se necesitan para usar dichos métodos, y puede influir en la toma de decisión para aceptar tener o no relaciones sexuales.

**Actividad 82**

Escriba lo que haya escuchado acerca del cáncer.

.....

.....

.....

.....

.....

¿Conoce a alguien que haya enfermado o muerto de cáncer?

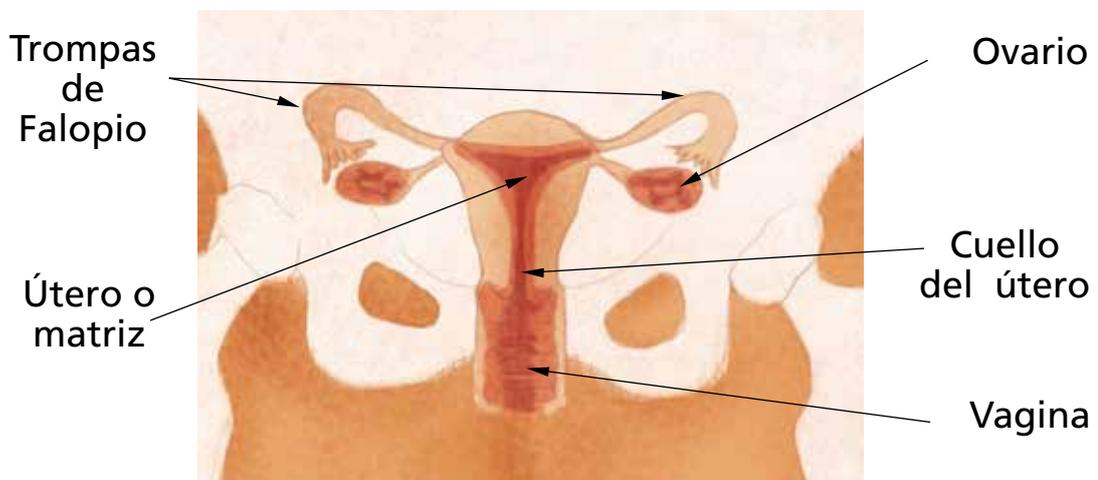
Sí  ¿En qué parte del cuerpo le dio?

---

No

Todo el cuerpo (pulmones, corazón, cerebro, piel, hígado, órganos sexuales, etcétera) está formado por millones de partes pequeñísimas, llamadas células. En algunos casos, estas células pueden empezar a crecer de forma anormal hasta llegar a formar tumores (bolitas), los cuales pueden ser malignos, es decir, cancerosos. Los que se presentan con mayor frecuencia en las mujeres son el cáncer de mama y el del cuello de la matriz o cérvico-uterino, y en los hombres, es el cáncer de próstata. Cabe señalar que no todos los cánceres se manifiestan en tumores, ni todos los tumores son producidos por el cáncer.

### Actividad 83



Investigue en la clínica o Centro de salud de su comunidad.

¿Cuántas mujeres enfermaron el año pasado de cáncer cérvico-uterino en su comunidad, en el país o en el mundo? Anote los datos en los renglones y coméntenlos con otras personas.

.....

.....

.....

.....

**El cáncer cérvico-uterino o del cuello de la matriz** se debe a un cambio en las células que cubren las paredes del cuello uterino, es decir, la parte baja de la matriz que va a la vagina o canal del parto. Estas células son inicialmente normales y poco a poco se convierten en precancerosas, manifestándose como lesiones.

Cuando se inicia el cáncer no hay síntomas o molestias, por lo que muchas veces no se toman las medidas necesarias para detenerlo a tiempo, si las molestias aparecen significa que el tumor ya está en etapas avanzadas.

Los síntomas más frecuentes son:

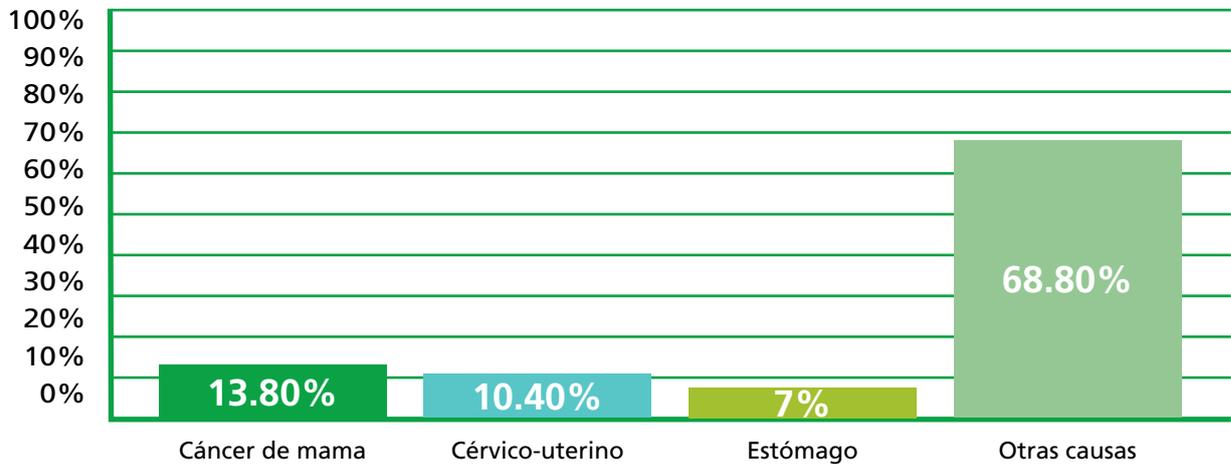
- Presencia de flujo vaginal amarillento o sanguinolento.
- Sangrados fuera de la regla, que aumentan con la relación sexual o después del coito.
- Mal olor.
- Comezón y ardor en la vagina.
- Dolor al tener relaciones sexuales.

**Es importante acudir al Centro de salud o clínica ante la presencia de alguno de estos síntomas.**

## Actividad 84

Observe la siguiente gráfica sobre las principales causas de muerte en mujeres y conteste las preguntas.

### Principales causas de muerte por tumores malignos en mujeres de 20 años y más



¿Cuáles son las principales causas de muerte en las mujeres?

.....

.....

.....

¿Qué lugar ocupa el cáncer cérvico-uterino dentro de las causas de muerte en las mujeres?

.....

Lea su Tríptico *Las mujeres decimos no al cáncer cérvico-uterino*, y conteste las siguientes preguntas.

¿En qué consiste la prueba de Papanicolau?

.....

.....

.....

.....

¿En qué lugares se la puede realizar y cuánto tiempo dura?

.....

.....

¿Qué indicaciones hay que seguir para que se la realicen?

.....

.....

.....

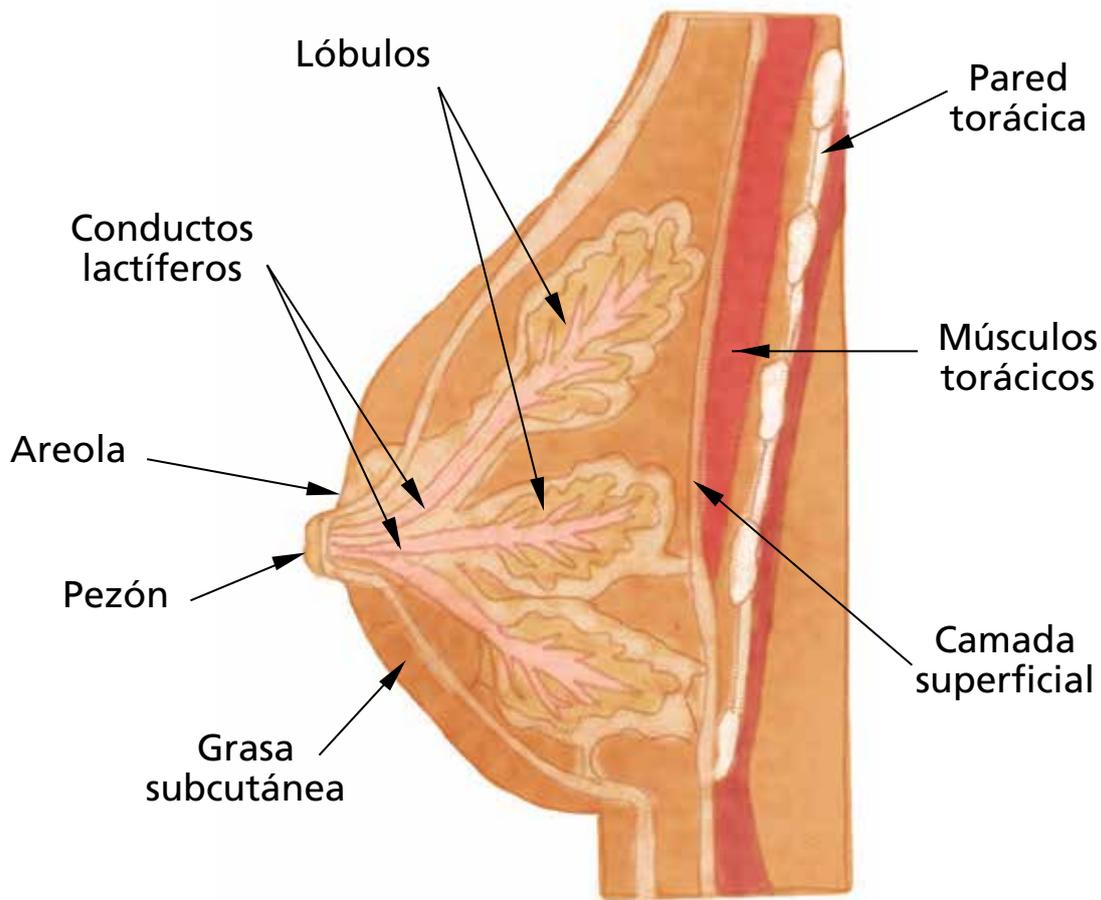
.....

El Papanicolau es una prueba que sirve para detectar la existencia de un posible cáncer en el cuello del útero, tiene que realizársela al menos una vez al año, todas las mujeres con vida sexual activa, y las mayores de 25 años con o sin vida sexual y, sobre todo, aquellas que tienen factores de riesgo como antecedentes familiares o alguna infección producida por el Virus de Papiloma Humano. Es el método más eficaz para el diagnóstico temprano del cáncer cérvico-uterino.

Para prevenir el cáncer cérvico-uterino se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Usar condón cuando se tienen varias parejas.
- Hacerse la prueba de Papanicolau, y acudir a revisión médica si tiene algún malestar.
- Alimentarse con verduras verdes y amarillas o anaranjadas como zanahorias y espinacas.
- No fumar.
- Acudir de inmediato a la unidad médica cuando se detecten flujos anormales o se sospeche que se tiene alguna infección.

## Actividad 85



Escriba lo que conozca sobre el cáncer de mama o la historia de alguien que haya padecido esta enfermedad.

.....

.....

.....

Lea en la Revista “¿Cómo practicar el autoexamen?” y conteste las preguntas.

Anote qué partes hay que tocar para realizar el autoexamen de pechos.

.....

.....

Si anotó: pecho, areola, pezón y axila, está en lo correcto.

El cáncer de mama o del pecho es una enfermedad en la que en los tejidos de la mama se desarrollan células cancerosas. **Puede presentarse tanto en hombres como en mujeres.**

El primer síntoma es un bulto (bolita) en el pecho o axila que con frecuencia se siente cuando se toca; otros síntomas o signos de alerta son:

- Hinchazón, hundimiento o cualquier cambio en el pezón.
- Salida de líquido o sangre por los pezones.
- Cambios de color en la piel del pecho (areola).

La autoexploración de cada pecho, así como de las axilas, es un recurso para la detección a tiempo del cáncer de mama. Es recomendable realizarlo ocho días después de que se inició la menstruación o regla; si la mujer está embarazada o si no menstrúa, hay que realizarla en una fecha fija, por ejemplo, el 15 de cada mes.

A partir de los cincuenta años y antes, si existen antecedentes familiares de cáncer de mama, se puede realizar una exploración llamada **mamografía** o **mastografía**. Esta exploración detecta pequeños tumores que pueden pasar inadvertidos en la autoexploración.

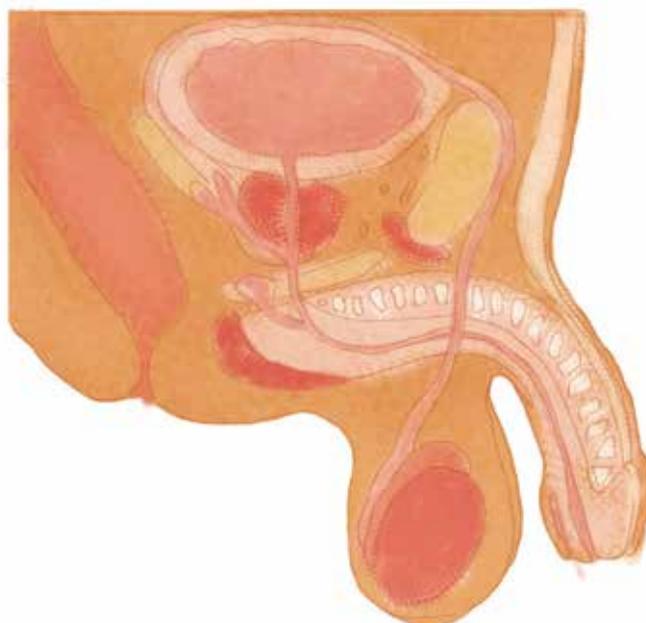
Igual que el cáncer cérvico-uterino, el de mama es curable si se detecta a tiempo.

### Sabía que...

Se calcula que un hombre por cada cien mujeres padece cáncer de mama. Los síntomas y tratamiento para ellos son los mismos que para ellas.

### Actividad 86

Observe la imagen de los órganos sexuales masculinos en los que se puede desarrollar el cáncer.



¿Ha oído hablar del cáncer de próstata? Escriba lo que recuerde o sepa.

.....

.....

.....

¿A quién le afecta?, ¿a hombres o a mujeres?

.....

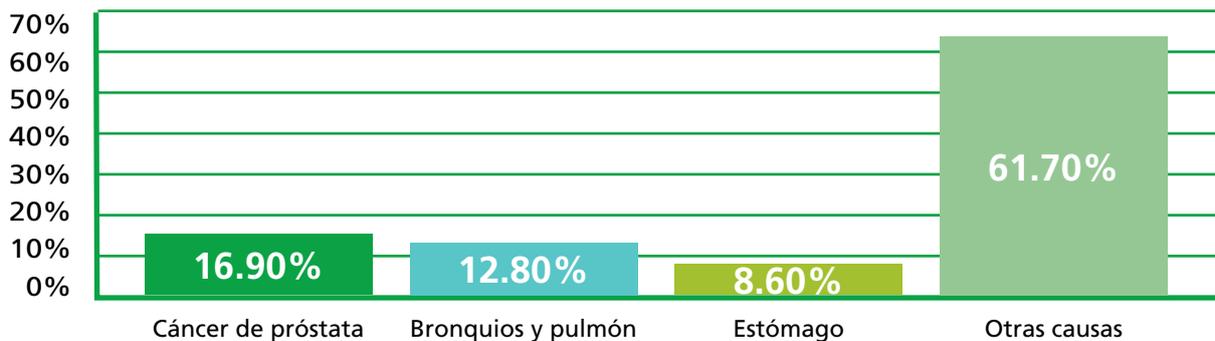
### Actividad 87

Lea en su Tríptico *Los hombres nos protegemos del cáncer*, el apartado Técnica para explorar nuestros órganos sexuales, y conteste la pregunta.

Anote tres señales o cosas que se deben observar en el pene y en los testículos cuando se hace la autoexploración.

1.	
2.	
3.	

### Principales causas de muerte en hombres por tumores malignos



Observe la gráfica y anote qué lugar ocupa el cáncer de próstata en las causas de muerte de los hombres.

---

El cáncer en los órganos sexuales de los hombres se desarrolla en los testículos, el pene o la próstata. En esta última, se presenta con mayor frecuencia, principalmente, después de los cuarenta años.

Algunos síntomas pueden ser:

- Cambios en el color del pene y/o testículos.
- Inflamación o dolor en el pene y/o testículos.
- Alguna "bolita" que cause o no dolor.
- Molestias o cambios al orinar (dolor, ardor, goteo al terminar, dificultad al comenzar o terminar de orinar, fuerza reducida del chorro de orina).
- Dolor al eyacular, es decir, al expulsar el semen.
- Sangre en la orina.
- Dolor continuo en la parte baja de la espalda, en la pelvis o en la zona superior de los muslos.

El mejor modo de prevenir el cáncer de próstata es acudir al Centro de salud, por lo menos una vez al año, a partir de los cuarenta años, para que se realicen análisis de sangre, tacto rectal o el procedimiento que indique el personal médico; también es muy importante hacerse la autoexploración.

A veces los hombres no acuden a los servicios de salud porque piensan que los hace parecer "menos hombres" o porque "no tienen tiempo", sin embargo, vale la pena vencer el miedo a los exámenes médicos para prevenir el cáncer de próstata.

## Actividad 88

En su familia, ¿alguien ha enfermado o muerto de cáncer?

Sí  No  ¿Qué es o era de usted?

Escriba brevemente lo que se acostumbra comer en la familia.

Las personas que son parientes no sólo se parecen físicamente, sino que heredan algunas características de salud, así como enfermedades que pueden padecer en el futuro. Para el caso de los cánceres, las y los especialistas han identificado algunos antecedentes familiares o personales que incrementan la posibilidad de padecerlos, algunos de ellos son:

- Madre, abuela, tías o hermanas con cáncer de matriz o de mama.
- Padre, abuelos, tíos o hermanos con cáncer de próstata.
- Antecedentes de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- Tener prácticas o relaciones sexuales de riesgo, sin usar condón.
- Haber tenido muchos hijos o abortos.
- Haber iniciado la vida sexual activa antes de los 18 años o después de los treinta años.
- No haber amamantado ni tenido hijos o que el primer hijo haya nacido después de los treinta años de edad de la mujer.
- Retiro de la menstruación después de los 55 años y primera menstruación antes de los 12 años.

- Utilización prolongada de pastillas anticonceptivas, sin vigilancia médica.
- Desnutrición o alimentación alta en grasas de origen animal y sobrepeso u obesidad.
- Haber tenido quistes en los pechos o crecimiento anormal.
- Nunca haberse practicado ningún examen como la prueba de Papanicolau o de los órganos sexuales masculinos.

Si se tiene alguno de los antecedentes o factores mencionados, es importante estar pendiente de los cambios en el cuerpo y solicitar la orientación del personal de salud para su cuidado. Es mejor prevenir que curar.

Lea en su Revista la canción “El rancho grande”, le invitamos a que la cante con la música de “Allá en el rancho grande” y reflexione sobre la importancia de cuidar su cuerpo.

## Actividad 89

Lea el siguiente relato de Ernesto y conteste las preguntas.

Sí, he golpeado a mi esposa, dos veces, pero ella tuvo la culpa, se pasó de donde debía, no obedecía, entonces, “muino”, tenía que desquitar mi coraje y tomé justicia, porque lo hice en mi juicio. No creo volver a hacerlo, ella ya aprendió y no creo que lo vuelva a hacer; la golpeé con el cinturón. No le hice daño, porque no lo hice fuerte, sólo es para que entienda.

¿Cree que Ernesto tiene derecho a golpear a su esposa?

---

---

Escriba cómo cree que se siente la esposa de Ernesto.

.....

.....

.....

.....

De la siguiente lista, marque con una **X** los actos que refieran una acción violenta.

Insultar a alguien con groserías o haciendo burla de su persona.	
Atender a la abuela enferma.	
Fingir un malestar para que la pareja no salga de la casa.	
Obligar a la pareja a tener relaciones sexuales.	
Tener el volumen alto del radio para molestar a otras personas.	
Decirle a la pareja: "Esa ropa se te ve horrible".	
Castigar con golpes a una niña o niño.	
Contribuir en lo posible al gasto familiar.	
No reconocer los méritos de los hijos.	
Participar en los quehaceres domésticos.	

Escriba otras tres formas de violencia que conozca o le hayan comentado.

1.	
2.	
3.	

**Sabía que...**

La violencia es cualquier acto que vaya en contra de los derechos, la voluntad y la integridad física, emocional y social de las personas que viven en un espacio determinado. Es la fuerza, poder o autoridad que se utiliza para obligar, intimidar o amenazar a alguien limitando su libertad de decisión.

En México, la violencia es una forma de relacionarse que muchos consideran “normal” entre la pareja y en la familia. Por esta razón, gran número de hombres y mujeres no creen ni aceptan que viven todos los días situaciones violentas como el maltrato físico, emocional y el abuso y/o violación sexual.

El maltrato psicológico o emocional se da a través de amenazas, intimidación o humillaciones; el maltrato físico, con bofetadas, puñetazos, patadas. La violencia sexual se manifiesta, por ejemplo, cuando se obliga a la pareja a tener relaciones sexuales sin su consentimiento.

También es violencia familiar el abuso económico, por ejemplo, impedir que la mujer trabaje o que tenga un empleo; no aportar para el sustento de la familia, o disponer sin su consentimiento del dinero o de los bienes que forman parte del patrimonio familiar.

Existen comportamientos para dominar y controlar a la pareja, como impedir o supervisar la vida social y familiar, limitar lo que

hace y dice, así como el acceso a la información o la prohibición del uso de métodos anticonceptivos.

Asimismo lo es culpar a la pareja de la conducta de los hijos e hijas; usar a éstos como intermediarios o mensajeros entre la pareja o maltratar y/o abusar de los hijos e hijas.

**Sabía que...**

El 35% de las mujeres a nivel mundial, ha sufrido violencia de pareja o violencia sexual por terceros en algún momento de su vida.

Organización Mundial de la Salud, "Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer", en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 11:31 horas.

**Actividad 90**

Lea el siguiente testimonio de una mujer quechua, originaria de Perú, maltratada, insultada, humillada y obligada por su pareja a tener relaciones sexuales, y después conteste la pregunta.

*Se dice que todos nacemos con una estrella, en las noches cada vez que miro al cielo pregunto: ¿cuál de ellas será mi estrella para cambiarla por otra?*

Programa Mujer y Salud (PROMSA), Secretaría de Salud.

¿Por qué cree que esta mujer quiere cambiar su estrella por otra?

.....

.....

El primer paso es aceptar que se vive una situación de violencia, como agresor o agresora o como víctima. No es motivo de vergüenza ser víctima de violencia. Si el agresor solicita ayuda especializada, puede dejar de ser violento y mejorar la calidad de vida de la familia.

Buscar ayuda en las diferentes instituciones (ver Directorio) para que se propicie en la familia el respeto, la comunicación, el acuerdo mutuo y compartir las responsabilidades económicas del cuidado y educación de las hijas e hijos.

### Sabía que...

Un 47% de mujeres de 15 años y más reportó haber sufrido algún incidente de violencia por parte de su pareja.

Es en el Estado de México donde se presentó más violencia de pareja (57.6%), le siguen Nayarit (54.5%), Sonora (54%), Ciudad de México (52.3%), y donde se presentaron menos casos fue en Chiapas (31.6%).\*

En México, 32% de mujeres han padecido violencia sexual, es decir aproximadamente tres de cada diez.\*\*

\* ENDIREH 2012

\*\* INEGI, "Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Juventud (12 de agosto)", en <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/violencia0.pdf>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 11:20 horas.

Escriba tres acciones para prevenir o atender la violencia.

1.

2.

3.

## Qué hacer cuando es víctima de violencia por parte de su pareja

- Si está decidida o decido a denunciar, hágalo inmediatamente después de la agresión, si piensa regresar al domicilio, asegúrese de que la pareja que le agredió no vaya para allá, o busque la casa de un familiar o amistad en donde quedarse.
- Elabore un plan de acción, ¿cuál es el mejor momento para alejarse?, ¿adónde ir?, ¿qué va a llevar?, ¿en quién apoyarse?
- Tenga a la mano el teléfono de la patrulla y de la dirección de un familiar o amistad a quien le tenga confianza. O acuda a la comisaría o a algún representante de la comunidad con autoridad moral o judicial.
- Junte en un lugar seguro o en una bolsa documentos importantes de los hijos o hijas y de usted, como actas de nacimiento, de matrimonio, credencial de elector o identificaciones oficiales, tarjetas de salud de los menores, teléfonos y domicilios de personas o centros que le puedan ayudar, y algún otro que considere.

Para expulsar la violencia de la vida diaria, en la familia y en las relaciones de pareja es necesario reconocer que todas las personas tienen la oportunidad de poner en práctica nuevas formas de comunicación con ellas mismas y con los demás, a través del diálogo, es decir, de la posibilidad de hablar de las propias necesidades e intereses y de escuchar con atención lo que quieren decir los otros, para llegar a tomar acuerdos o decisiones que beneficien a todos.

¿Considera que las niñas, niños y las y los jóvenes pueden ser víctimas de violencia o abuso sexual? ¿Por qué?

---



---

Si conoce algún caso de abuso sexual, describa cómo se solucionó o cómo usted lo hubiera solucionado.

---

---

---

**Sabía que...**

“Alrededor de 4.5 millones de niñas y niños son víctimas de abuso sexual en México, de los cuales únicamente el 2.0 por ciento de los casos se conocen en el momento que se presenta el abuso”.\*

Según la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, más del 60% de las agresiones sexuales a menores son cometidas por padres, padrastros, hermanos, primos, tíos, abuelos, vecinos o alguna visita que llega a la casa.\*\*

La violencia o abuso sexual puede ocurrir en casa, y en otros espacios como la escuela, guardería, consultorio o en casa de familiares o amistades.

\* Cámara de diputados, LXIII Legislatura, Nota núm. 9037 del 18-11-2014, en <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Agencia-de-Noticias/2014/11-Noviembre/18/9037-Mexico-ocupa-primer-lugar-a-nivel-mundial-en-abuso-sexual-violencia-fisica-y-homicidios-de-menores-de-14-anos-afirma-directiva-de-centro-de-estudios>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 11:57 horas

\*\* Rocío Tapia Hernández, “De familiares, 60% del abuso sexual a niños”, en <http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2014/de-familiares-60-del-abuso-sexual-a-ninos-1028027.html>, *El Universal* en línea, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 12:39 horas.

Escriba tres acciones para prevenir la violencia o abuso sexual en los menores.

1.	
2.	
3.	

Algunas sugerencias para prevenir la violencia o abuso sexual en menores son:

- Explicar y enseñar al menor que nadie tiene derecho a tocar ninguna parte de su cuerpo sin su consentimiento, aunque sean sus familiares.
- El menor tiene el derecho a decir NO ante cualquier propuesta que afecte su integridad, y a evitar juegos de contacto físico que le incomoden.
- Creerle al menor cuando comente que está siendo violentado, y reaccionar con calma para tomar decisiones. Alejarlo inmediatamente de la persona que lo agredió y, en lo posible, llevarlo con un especialista para ser atendido.
- No dejarlo solo con personas desconocidas o de cuya integridad se dude, y si hay que dejarlo con alguien, que sean personas de confianza, y aun así preguntar al menor cómo se sintió.
- Ante cualquier tipo de maltrato sexual, físico, emocional o sexual, el menor y los padres tienen derecho a denunciarlo.
- Como padre, madre o tutor de un menor, se debe prevenir y evitar cualquier tipo de maltrato. En caso de ser los padres quienes ejercen el maltrato y son denunciados, se corre el riesgo de perder la patria potestad del menor.

¿Qué responsabilidades tienen los padres y madres de familia, tutores o personas que cuidan de la niñez? Describa tres.

1.	
2.	
3.	

La niñez es una población altamente vulnerable a recibir cualquier tipo de maltrato por su condición de dependencia e indefensión. Se da principalmente en la familia, por parte de los padres o algún familiar cercano; además, se puede presentar en otros espacios como son la escuela y el grupo de amistades. Cualquier tipo de violencia repercute en su desarrollo integral, es decir, físico, emocional y social.

El maltrato puede ser:

- Físico. Cualquier tipo de lesión corporal, que va desde una cachetada, hasta fracturas o golpes que ocasionan la muerte.
- Sexual. Cualquier tipo de contacto sexual por parte de un familiar o cualquier adulto para obtener placer, excitación y/o gratificación sexual, que va desde la exhibición de los genitales, o los tocamientos, hasta la violación, con el pene u otro objeto, de tipo oral, vaginal o anal.
- Emocional. Son todas aquellas actitudes que producen daño a la integridad del menor, expresiones verbales que descalifican, humillan o degradan su persona.
- Abandono o negligencia. Es privar al menor de la atención de sus necesidades básicas de supervivencia.

¿Qué consecuencia considera que tiene para la niñez el sufrir algún tipo de violencia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Consecuencias de cualquier tipo de maltrato a menores:

- Alteraciones del sueño como insomnio, pesadillas, despertar con frecuencia y llorando, querer dormir con la madre.
- Miedo a estar solo, a la oscuridad, a ir a algún lugar, salir a jugar, a ir con alguien, a desvestirse, desconfianza a todos y a todo.
- Bajo rendimiento escolar, falta de atención y concentración, no hacer la tarea, bajar sus calificaciones, mala conducta, aislamiento, inasistencia, problemas con sus compañeros.
- Demandas de afecto, solicita cariño por parte de la madre o el padre, que se cumplan sus caprichos, no querer separarse de ellos.
- Alteraciones en la alimentación y físicas, dejar de comer o comer poco, aumento o baja de peso, dolor de estómago, cabeza, náuseas, alteraciones en la piel, hacerse pipí en las noches (si ya lo había dejado de hacer).
- Alteraciones en su estado de ánimo, como berrinches, hablar como bebé, rebeldía, agredir verbal y físicamente, romper objetos, mentir.
- Presentar algún malestar en la zona genital, una infección de transmisión sexual o embarazo.

Para que la niñez sea una etapa feliz, ¿qué tienen que hacer las personas que se encargan del cuidado y atención de las y los menores?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Reconocer que nadie tiene derecho a violentar al menor.
- Asumir la responsabilidad de educar con amor, afecto, comprensión y paciencia.
- Planear el número y espaciamiento de los hijos o hijas.
- No asignarles expectativas a los hijos e hijas, que como padres y madres queremos que alcancen; reconocer sus propias capacidades.
- No descargar en los hijos e hijas la situación de malestar o violencia que se vive con la pareja.
- Si como padre o madre siente que se le escapan de las manos las situaciones y se responde con violencia, buscar apoyo psicológico o médico para estar en tratamiento.
- Acudir a algún curso para ejercer con responsabilidad y tolerancia la crianza y educación de los hijos e hijas.
- Practicar la comunicación y el diálogo, para establecer un clima de confianza y respeto en la convivencia.

## Actividad 91

Observe las siguientes imágenes y conteste.





¿Qué opina de la imagen 1?

.....

.....

¿Qué opina de la imagen 2?

.....

.....

En su comunidad, ¿conoce de algún caso de discriminación contra las mujeres? ¿Y de desapariciones? Descríbalo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La violencia hacia las mujeres y niñas, principalmente, se conoce como violencia de género, la cual está basada en el abuso de poder y en la desigualdad de oportunidades de las mujeres respecto de los hombres.

Este tipo de violencia puede ser psicológica o emocional, física, patrimonial, económica, sexual (que incluye el hostigamiento, acoso sexual y/o violación), familiar, laboral y docente, en la comunidad, institucional y el feminicidio.

La violencia...

- En la comunidad. Se refiere a cualquier acción verbal o física de manera individual o colectiva que afecte los derechos de las mujeres al ocasionar su denigración, discriminación, marginación o exclusión del espacio público.
- Institucional. Son las acciones u omisiones de las y los servidores públicos que discriminen, dilaten,\* obstaculicen o impidan el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, para que puedan recibir acciones que prevengan, atiendan, investiguen, sancionen y erradiquen los diferentes tipos de violencia.

Feminicidio. Es la forma más extrema de violencia contra la mujer, que le lleva a la muerte.

\* Prolongar o retrasar un servicio.

¿Qué consecuencias considera que tiene para las mujeres ser víctimas de la violencia?

.....

.....

.....

Algunas consecuencias de la violencia de género son:

- Falta de estabilidad emocional, que repercute en el desarrollo personal y hace más vulnerables a las mujeres ante cualquier situación.
- Problemas de salud mental, angustia, ansiedad, tristeza, depresión, aislamiento, baja autoestima, comportamientos suicidas, insomnio, depresión, miedo y trastorno de pánico, cambios en el estado de ánimo, trastornos en la alimentación y el sueño, sentimiento de vergüenza y de culpa, conductas autodestructivas, abuso de alcohol u otra droga.

Escriba tres recomendaciones para prevenir y/o atender la violencia contra la mujer.

1.

2.

3.

### Sabía que...

El artículo 325 del Código Penal Federal menciona que... “A quien cometa el delito de feminicidio se le impondrán de cuarenta a sesenta años de prisión y de quinientos a mil días de multa.

Además de las sanciones descritas en el presente artículo, el sujeto activo perderá todos los derechos en relación con la víctima, incluidos los de carácter sucesorio.

En caso de que no se acredite el feminicidio, se aplicarán las reglas del homicidio.

Al servidor público que retarde o entorpezca maliciosamente o por negligencia la procuración o administración de justicia se le impondrá pena de prisión de tres a ocho años y de quinientos a mil quinientos días de

multa; además será destituido e inhabilitado de tres a diez años para desempeñar otro empleo, cargo o comisión públicos.”\*

\* Extracto del Artículo 325 del Código Penal Federal, en <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/8/399.htm?s=>, consulta realizada el 14 de octubre de 2016, a las 13:21 horas.

A partir del texto anterior, conteste las preguntas.

Escriba las palabras que no entendió, busque su significado en el diccionario.

1.	
2.	
3.	
4.	

Comparta con sus compañeros y compañeras del Círculo de estudio el significado de las palabras anteriores.

¿A quién sanciona la ley ante los feminicidios?

Agresor

Víctima

Servidor público

¿Cómo castiga la ley al agresor?

---

---

---

¿Cómo sanciona la ley al servidor público negligente?

.....

.....

.....

Si estudia en una Plaza comunitaria, le invitamos a consultar la *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia*, para leerla de manera individual, por parejas o con algún familiar, en ella encontrará cómo el Estado reconoce y sanciona cualquier tipo de violencia contra la mujer. Una dirección electrónica es:

[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV\\_040615.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_040615.pdf)

## Actividad 42

¿Ha escuchado hablar de la trata de personas?

Sí  No

Si su respuesta es afirmativa, ¿qué es?

¿A quién afecta?

Hombres

Mujeres

Niñas

Niños

Juventud

Otras personas, ¿quiénes? .....

La trata de personas es una forma de esclavitud moderna. Se refiere al engaño, raptó, fraude, abuso de poder, traslado o recepción de personas, poner en situación de vulnerabilidad, recurriendo al uso de la fuerza física o psicológica con la cual se obtiene un beneficio o pago y tiene como objetivo la explotación ya sea sexual (prostitución), mediante trabajos forzados, servidumbre, esclavitud o para la extracción de órganos.

La trata de personas es una problemática social que ha ido en aumento en nuestro país; la población más vulnerable es aquella con:

- Pobreza extrema y marginación.
- Carencias afectivas y emocionales o que vive algún tipo de violencia.
- Falta de acceso a la obtención de las necesidades básicas de alimentación, vestido, casa, salud, trabajo y educación.
- Alta movilidad y desplazamiento en busca de trabajo, como son los migrantes.

Algunos factores que influyen son:

- Los roles y estereotipos de género,\* que siguen imperando en la sociedad, donde a la mujer se le ve como un objeto y mercancía que se puede vender, rentar y/o desechar.
- Usos y costumbres de algunas comunidades donde la mujer es vendida, para garantizar la supervivencia familiar.
- El abuso de poder, donde se ejerce la autoridad, violencia y coerción, para someter al más débil.

Esta situación afecta a casi toda la población: principalmente a mujeres, niñas y adolescentes; pero también a niños, personas con discapacidad y con una orientación sexual homosexual, y a hombres que son utilizados para el trabajo forzado.

\* Son ideas fijas y aceptadas por la sociedad que atribuye ciertas características y cualidades a mujeres y hombres, con la creencia de que no cambian.

Existe un alto índice de niñas y mujeres indígenas, de la región sur y sureste, que son víctimas de trata de personas.

Según el "Diagnóstico nacional sobre la situación de trata de personas en México",\* la principal modalidad de trata de personas es con fines de explotación sexual, seguida por la de trabajos forzados, venta de niños y niñas, y el trabajo forzado relacionado con la delincuencia organizada.

Escriba las palabras cuyo significado desconozca, búsquelo en el diccionario y escríbalo.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Comparta con las y los compañeros del Círculo de estudio el significado de las palabras que escribió.

Lea en su Revista el artículo "La trata de personas", después realice las siguientes actividades.

Escriba con sus propias palabras qué es la trata de personas y cómo evitar ser víctima de la trata.

---



---

\* [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/702825048327.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/702825048327.pdf)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dibuje en este espacio un cartel para prevenir la trata de personas en su comunidad.



Algunas medidas de prevención a la trata de personas:

- Conocer a las amistades de los hijos e hijas.
- No dar datos personales a personas desconocidas o que se acaban de conocer, por simpáticas, amigables o atentas que parezcan.
- No establecer relaciones afectivas y/o de noviazgo con personas que acaba de conocer, ya que pueden emplear el enamoramiento y el casamiento como enganche para secuestrar y practicar la explotación sexual.
- Tener cuidado al establecer relaciones de amistad a través de las redes sociales, como Facebook, Twitter y otras.
- Ante cualquier anuncio o recomendación que ofrezca trabajo de manera inmediata, fácil y rápida, que pretenda mejorar las condiciones de vida, ¡CUIDADO!, infórmese e investigue su procedencia y fines.
- No asistir sola/o a entrevistas en lugares desconocidos, alejados o a horas inapropiadas.
- Hacer buen uso de los teléfonos celulares, *smart phones* (teléfonos inteligentes) y redes sociales.

### Sabía que...

Comete el delito de trata de personas quien promueva, solicite, ofrezca, facilite, consiga, traslade, entregue o reciba, para sí o para un tercero, a una persona por medio de la violencia física o moral, engaño o el abuso de poder para someterla a explotación sexual, trabajos o servicios forzados, esclavitud o prácticas análogas a la esclavitud, servidumbre, o a la extirpación de un órgano, tejido o sus componentes.

De los 31 estados de la República Mexicana y la Ciudad de México, sólo Campeche no tipifica\* la trata de personas y Jalisco sanciona la trata de personas sólo en menores de edad.

\* Clasifica u organiza los diferentes tipos de trata de personas.

¿Cuántos estados asignan una pena o sanción a la trata de personas?

.....

Investigue cómo se sanciona en su estado la trata de personas.

.....

.....

.....

### **¿Adónde acudir en caso de conocer una víctima de trata?**

Si estudia en una Plaza comunitaria, le invitamos a consultar la Ley General para Prevenir, Sancionar y Erradicar los Delitos en Materia de Trata de Personas y para la Protección y Asistencia a las Víctimas de estos Delitos, a través de la dirección electrónica:

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGPSEDMTP.pdf>

Ha llegado al final del estudio del módulo *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*. Le invitamos a que reflexione sobre lo que vivió al entrar en contacto con las experiencias de las personas que le compartieron sus testimonios de vida, con el grupo y con su asesor o asesora, para valorar la importancia de prevenir y conservar su salud sexual y reproductiva. Puede consultar estos materiales las veces que quiera y compartirlos con sus familiares y amistades.

Hay que tomar en cuenta que la enfermedad física o emocional no es natural o producto del destino o de la mala suerte, la decisión de atenderla está en manos de cada persona, lo importante es informarse para decidir.

**¡La salud no tiene precio, es mejor prevenir que curar!**

# Autoevaluación

## Unidad 3. Para alcanzar la salud

1. Escriba con sus palabras qué es la:

Salud sexual.

---

---

---

Salud reproductiva.

---

---

---

2. Escriba el nombre de tres métodos anticonceptivos.

a)	
b)	
c)	

3. Escriba tres recomendaciones para la mujer embarazada.

a)	
b)	
c)	

4. Complete los enunciados con las palabras que aparecen en el cuadro.

cáncer cérvico-uterino    controlado    gonorrea    sífilis  
 vagina, ano o boca    VPH, VIH y SIDA    condón

<b>a)</b>	Las <b>ITS</b> se adquieren por la práctica de relaciones sexuales por la ..... , ..... o ..... , sin protección.
<b>b)</b>	Algunas Infecciones de Transmisión Sexual son: ..... y .....
<b>c)</b>	El ..... y el ..... son infecciones de transmisión sexual producidas por virus.
<b>d)</b>	El <b>VPH</b> está asociado al ..... en las mujeres.
<b>e)</b>	El <b>SIDA</b> puede ser ..... con los medicamentos adecuados.
<b>f)</b>	Para prevenir Infecciones de Transmisión Sexual, es necesario usar el ..... masculino o femenino.

5. Relacione con una línea las columnas y complete los enunciados.

El cáncer de mama se detecta por medio de la

con un bulto (bolita) en el pecho o axila, además de hinchazón, hundimiento o cualquier cambio en el pezón, salida de líquido o sangre por los pezones, o cambios de color en la piel del pecho (areola).

Algunos síntomas del cáncer de próstata son

presencia de flujo vaginal amarillento o sanguinolento, mal olor, sangrado fuera de la regla, comezón y ardor en la vagina, dolor durante las relaciones sexuales.

El cáncer de próstata se previene por medio de

los testículos, pene o próstata.

El cáncer de mama se puede iniciar

diagnostica la existencia de un posible cáncer en el cuello del útero.

Los síntomas del cáncer cérvico-uterino son

autoexploración y de la mastografía.

La violencia física, emocional y/o sexual

inflamación o dolor en el pene y/o testículos, cambios en su color, molestias al orinar, entre otras.

Los cánceres más frecuentes en los hombres se desarrollan en

la autoexploración, el análisis de sangre y el tacto rectal, entre otros.

El Papanicolau es una prueba que

afecta tanto a la víctima como al agresor.

## Hoja de respuestas

### Unidad 3. Para alcanzar la salud

1.

- a) La salud sexual abarca el cuerpo, los órganos y su funcionamiento, y se expresa por medio de los aspectos de la sexualidad, como: relaciones sexuales de manera voluntaria, tomar decisiones sobre las prácticas sexuales que se llevan a cabo, sin afectar la salud física emocional de la persona, sus valores o manera de ser; es comunicar, convivir y compartir amor entre las personas, donde no es obligación la procreación.
- b) La salud reproductiva abarca lo relacionado con la reproducción humana, es decir, el cuidado, atención y conservación de los órganos sexuales y reproductivos externos e internos, decidir de manera informada y responsable si se quiere tener hijos o no, cuándo, cuántos y con qué frecuencia; recibir información sobre métodos anticonceptivos; tener acceso a servicios médicos y atención adecuada y de calidad antes, durante y después del embarazo.

2.

- a) Salpingoclasia.
- b) Vasectomía.
- c) Dispositivo intrauterino o condón y otros que usted haya escrito.

3.

- a) Procurar una alimentación nutritiva.
- b) Un tiempo de descanso, sobre todo en los últimos meses, y evitar cargar cosas pesadas y todo tipo de violencia.
- c) Acudir a revisiones periódicas con el médico o la partera, y otras, de acuerdo con su experiencia.

4.

- a) Las **ITS** se adquieren por la práctica de relaciones sexuales por la vagina, ano o boca, sin protección.
- b) Algunas infecciones de transmisión sexual son: gonorrea y sífilis.
- c) El VPH y el VIH y SIDA son infecciones de transmisión sexual producidas por virus.
- d) El VPH está asociado al cáncer cérvico-uterino en las mujeres.
- e) El SIDA puede ser controlado con los medicamentos adecuados.
- f) Para prevenir Infecciones de Transmisión Sexual, es necesario usar el condón masculino o femenino.

5.

El cáncer de mama se detecta por medio de la

con un bulto (bolita) en el pecho o axila, además de hinchazón, hundimiento o cualquier cambio en el pezón, salida de líquido o sangre por los pezones, o cambios de color en la piel del pecho (areola).

Algunos síntomas del cáncer de próstata son

presencia de flujo vaginal amarillento o sanguinolento, mal olor, sangrado fuera de la regla, comezón y ardor en la vagina, dolor durante las relaciones sexuales.

El cáncer de próstata se previene por medio de

los testículos, pene o próstata.

El cáncer de mama se puede iniciar

diagnostica la existencia de un posible cáncer en el cuello del útero.

Los síntomas del cáncer cérvico-uterino son

autoexploración y de la mastografía.

La violencia física, emocional y/o sexual

inflamación o dolor en el pene y/o testículos, cambios en su color, molestias al orinar, entre otras.

Los cánceres más frecuentes en los hombres se desarrollan en

la autoexploración, el análisis de sangre y el tacto rectal, entre otros.

El Papanicolau es una prueba que

afecta tanto a la víctima como al agresor.











Nombre de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre/s

RFE o CURP \_\_\_\_\_

Marque con una  las actividades que se hayan completado satisfactoriamente en cada Unidad.

**Unidad 1**  
*Se aprende a ser hombre y mujer*

Realizó la Actividad 3	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 5	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 7	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 8	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 13	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 17	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 21	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la autoevaluación	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor/a \_\_\_\_\_

**Unidad 2**  
*La sexualidad, parte de la vida*

Realizó la Actividad 25	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 29	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 33	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 35	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 38	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 42	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 47	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la autoevaluación	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor/a \_\_\_\_\_

**Unidad 3**  
*Para alcanzar la salud*

Realizó la Actividad 62	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 65	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 76	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 79	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 82	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 84	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 87	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 91	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la Actividad 92	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Realizó la autoevaluación	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor/a \_\_\_\_\_

**HOJA DE AVANCES**  
*Módulo: **Hágalo por su salud sexual y reproductiva***



**Autoevaluación final**

**?Qué aprendí?**

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

**?Para qué me sirve?**

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Nombre y firma de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

**Datos de la aplicación**

Fecha \_\_\_\_\_

Lugar de la aplicación \_\_\_\_\_

Nombre y firma del aplicador/a \_\_\_\_\_



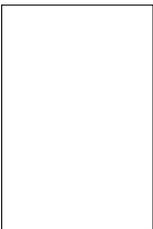


Hágalo  
por su salud

sexual y  
reproductiva

## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



**E**n este libro reconocerá la importancia que para los hombres y mujeres tiene la salud sexual y reproductiva y, a partir de ello, tomará las medidas necesarias para cuidarla y conservarla.

Reflexionará sobre cómo hombres y mujeres aprendemos a comportarnos dentro de la familia y la comunidad; la importancia de las relaciones afectivas que se establecen con los demás y que, en ocasiones, influyen en la manera en que se concibe la salud sexual y reproductiva.

Además, reconocerá la sexualidad como un proceso que se presenta a lo largo de la vida, y los cambios que vivimos los seres humanos desde el nacimiento hasta la muerte.

Asimismo identificará la manera de prevenir algunas ITS y el VIH y SIDA, así como los cánceres más frecuentes en las mujeres —de mama y cérvico-uterino— y, en los hombres, el de próstata.

También conocerá algunos derechos sexuales y reproductivos para ejercerlos con responsabilidad en su vida diaria.

Tenga en cuenta que su salud sexual y reproductiva está en sus manos.

¡Participe!

