|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Liceo José Victorino Lastarria  Rancagua  “*Formando Técnicos para el mañana”*  Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°9**

**Nivel: 1º - 2° Medio**

**Unidad o EJE: Bienestar y autocuidado**

**EJE BIENESTAR Y AUTOCUIDADO-PLAN DE SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD**

**Unidad o EJE N°5: Relaciones Interpersonales**

**OA: Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional.**

**Objetivo cápsula:** **Reconocer el valor de su propia sexualidad en el ámbito afectivo y el autocuidado que implica tomar decisiones de mantener una vida sexual activa.**

**PARA PRODUNDIZAR SOBRE EL TEMA. Puedes visitar:**

[**https://www.aprofa.cl/2016/12/28/barreras-en-el-acceso-a-metodos-anticonceptivos-en-chile/**](https://www.aprofa.cl/2016/12/28/barreras-en-el-acceso-a-metodos-anticonceptivos-en-chile/)

[**https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/metodos-anticonceptivos-hw237864**](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/metodos-anticonceptivos-hw237864)

**https://www.youtube.com/watch?v=C1-Zut2FUVQ**

**<https://www.youtube.com/watch?v=NejKJU8q_Bk> (Video)**

**“YO ME CUIDO, TÚ TE CUIDAS”. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.**

**La sexualidad** es una dimensión central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual; se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

**¿Qué se entiende por formación en Sexualidad?**

Recibir formación en sexualidad, afectividad y género garantiza la posibilidad de generar conductas de auto-cuidado en salud mental y física, de hacerse responsable de las propias decisiones en cada etapa vital, de relacionarse con otros en un marco de respeto mutuo más cercano con sus emociones y corporalidad.

**ACTIVIDAD:** **¿Es digno de respeto nuestra sexualidad? ¿Por qué?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Son pocos los padres que quieren admitir que sus hijos adolescentes tienen relaciones sexuales, pero las investigaciones revelan que muchos adolescentes son sexualmente activos cuando están en la escuela secundaria, **lo que significa un riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual**. En lo que respecta a los adolescentes y el sexo, la clave está en discutir sobre la importancia de los métodos anticonceptivos antes de que comience la actividad sexual.  **¿CÓMO ME CUIDO?**  **A.-Nunca es demasiado tarde para promover la abstinencia.**  Por motivos tradicionales, religiosos, por inmadurez o para que el hijo (a) adolescente asuma gradualmente las etapas hacia la adultez, algunos padres intentan postergar la iniciación sexual de sus hijos. Al explicarles las ventajas y los principios valóricos subyacentes, algunos hijos adolescentes comprenden y adoptan sus valores. Lo cierto es que esta postura es cada vez menos popular en nuestra sociedad occidental.  Se argumenta, eso sí que la abstinencia, es la forma segura de prevenir el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual —como la clamidia, la gonorrea, el virus del papiloma humano, el herpes y el VIH— es la abstinencia sexual (oral, vaginal o anal)  **B.- Los métodos anticonceptivos.**  Es cualquier fórmula para evitar la concepción o evitar el embarazo.  Si tiene la joven, relaciones sexuales sin métodos anticonceptivos, existe la posibilidad de que pudiera quedar embarazada. Esto es así incluso si aún no ha empezado a tener [períodos menstruales](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/ciclo-menstrual-stm159394.html#stm159394-sec) . | **C. ¿Qué tipos de métodos anticonceptivos hay?**  **1.-Los anticonceptivos reversibles de larga duración** (LARC, por sus siglas en inglés) incluyen [implantes](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/implante-subdermico-anticonceptivo-ax2012.html#ax2012-sec) y [dispositivos intrauterinos (DIU)](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/dispositivo-intrauterino-zm2457.html#zm2457-sec) "Larga duración" significa que prevendrán el embarazo por años. "Reversible" significa que usted puede hacérselos extraer si desea quedar embarazada más adelante. Algunas opciones de LARC usan hormonas.  1.1 **Los implantes** se colocan debajo de la piel del brazo.  **1.2 Los DIU** los coloca en el útero un médico. Existen dos tipos principales de DIU: el DIU de cobre y el DIU hormonal. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2.-Los** [**métodos de barrera,**](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/metodos-anticonceptivos-de-barrera-zm2456.html#zm2456-sec) incluyen condones (preservativos), diafragmas y esponjas. En general, estos no previenen el embarazo tan bien como los DIU o los métodos hormonales. Debe usar métodos de barrera cada vez que tenga relaciones sexuales.  **3.-La** [**planificación familiar natural,**](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/metodo-del-calendario-de-fertilidad-stf124076.html#stf124076-sec) (que también se llama método del calendario de fertilidad) puede ser eficaz si usted y su pareja son muy cuidadosos. Tendrá que mantener buenos registros para saber cuándo es fértil. Y durante las épocas que sea fértil, tendrá que evitar tener relaciones sexuales o usar un método de barrera.  **4.-Los métodos anticonceptivos permanentes (esterilización),** le proporcionan una protección duradera contra el embarazo. Un hombre se puede realizar una [**vasectomía**](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/vasectomy-stv5358.html#stv5358-sec) o una mujer se puede realizar una **atadura de trompas**  **(** [**ligadura de trompas**](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/ligadura-de-trompas-stt11357.html#stt11357-sec) **).** Pero esto es solo una buena opción si se tiene la certeza de que no se desea tener hijos (o no se desean más hijos).  **5.-Los** [**anticonceptivos de emergencia,**](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/emergency-contraception-tn9809.html#tn9809-sec) son un método de respaldo para prevenir el embarazo si no usó un método anticonceptivo o si se rompe un condón.  Para que los métodos hormonales y los de barrera funcionen mejor tiene que utilizarlos exactamente como su médico o matrona lo indiquen. Aun así, pueden ocurrir accidentes. Por lo tanto, es recomendable tener métodos anticonceptivos de urgencia a la mano como protección de respaldo.  **Algunos métodos pueden protegernos de Enfermedades de Transmisión Sexual? Sí**. Los condones de látex pueden protegerla de las [infecciones de transmisión sexual (STI, ingles)](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/infecciones-de-transmision-sexual-sts14709.html#sts14709-sec) como el [VIH el SIDA](https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/virus-de-la-inmunodeficiencia-humana-sth149894.html#sth149894-sec) . Pero no son la mejor manera de prevenir el embarazo. Para evitar tanto las STI como el embarazo, use condones junto con otro método anticonceptivo. | Si un adolescente mantiene una vida sexualmente activa o ha pensado en tenerla, debe visitar o estar controlándose con la matrona o médico. No es recomendable que determine utilizar algunos métodos como implantes o DIU, pues necesitan una revisión de su estado de salud.  **ACTIVIDADES:**  **1.-Escribe tres formas de expresar tu sexualidad.**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **2.-¿De qué cosas se puede cuidar el adolescente en materia de relaciones sexuales?**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **3.-¿Cuál es el método que te parece más adecuado para evitar contraer Enfermedades de Transmisión Sexual? Fundamenta.**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **4.- Al observar algún video y PPT respecto a los métodos anticonceptivos ¿Son todos seguros? Fundamenta.**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Resultado de imagen para protegiendo la salud sexual del adolescente |

**ENCUESTA. Responde Verdadero o Falso.**

1. \_\_\_\_\_No es conveniente tener relaciones sexuales a temprana edad.
2. \_\_\_\_\_El adolescente es quien decide finalmente tener o no tener relaciones sexuales, sin presiones.
3. \_\_\_\_\_El uso de métodos anticonceptivos permite protegerse del embarazo temprano y de las STI
4. \_\_\_\_\_Todo aquel que decide mantener relaciones sexuales debe controlarse con su matrona o médico.
5. \_\_\_\_\_El método mejor para cuidarse del embarazo no deseado y de Enfermedades de Transmisión Sexual es la abstinencia.
6. \_\_\_\_\_El ciber acosador no presenta ninguna dificultad psicológica, familiar o emocional.
7. \_\_\_\_\_El método natural es inseguro:

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelto al mail del profesor jefe o devolver al retornar a clases presenciales, si no cuentas con Internet)**  **NOMBREALUMNO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA. NOTA:\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_** |

**¡HASTA LA PRÓXIMA!**