

# Sexualidad saludable: cuidándonos en la adolescencia

Ciencias Naturales | Biología | Aprendizaje Basado en Problemas

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) y aborda el tema de la sexualidad enfocada en la salud durante la adolescencia. Después de haber explorado los sistemas genitales femeninos y masculinos, ahora los estudiantes aprenderán sobre la importancia del cuidado de su salud sexual, la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y métodos para tomar decisiones responsables. Además, se promueve el respeto y la comprensión de la diversidad, fortaleciendo el pensamiento crítico y la capacidad para resolver problemas reales relacionados con su salud y bienestar.

Este aprendizaje es relevante porque los adolescentes enfrentan retos crecientes en su desarrollo físico y emocional; conocer cómo protegerse y dónde buscar ayuda es fundamental para su bienestar integral. La metodología de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) permitirá que los estudiantes analicen situaciones reales o simuladas, fomentando un aprendizaje activo, colaborativo y significativo. Asimismo, se incluyen adaptaciones para dos estudiantes con discapacidad intelectual, asegurando un ambiente inclusivo y equitativo.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar situaciones cotidianas relacionadas con la salud sexual y reproductiva en la adolescencia para identificar riesgos y soluciones.
- Argumentar la importancia del uso correcto de métodos de prevención para evitar enfermedades y embarazos no planeados.
- Proponer estrategias saludables para el autocuidado y la toma de decisiones responsables en contextos de sexualidad.
- Comparar y diferenciar mitos y verdades sobre la sexualidad y la salud en adolescentes.

## Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores para elaboración de mapas conceptuales y carteles (cantidad para grupos de 3-4 estudiantes).
- Proyector o computadora para mostrar videos cortos (2 videos de 3-4 minutos cada uno).
- Material impreso con situaciones problema adaptadas (incluyendo versión simplificada para estudiantes con discapacidad intelectual).
- Fichas con preguntas para discusión grupal.
- Hojas y lápices para anotaciones.
- Tarjetas para actividad de "Mitos y verdades".

- Recursos digitales: video “Prevención de ITS y métodos anticonceptivos” (enlace provisto por docente), presentación en PowerPoint con imágenes claras y sencillas.

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico de los sistemas genitales femenino y masculino (visto en sesiones anteriores).
- Habilidades básicas para trabajar en grupos pequeños y expresar ideas oralmente.
- Capacidad para distinguir información verdadera de falsa con apoyo del docente.
- Experiencia previa en actividades grupales y uso de materiales impresos simples.

## Actividades

# Plan de actividades para dos sesiones

### Sesión 1: Descubriendo cómo cuidamos nuestra salud sexual

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** Explica que en esta sesión aprenderán por qué es importante cuidar su salud sexual y cómo pueden protegerse de riesgos comunes en la adolescencia.

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar activamente.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta en plenaria: "¿Qué cosas creen que debemos cuidar para mantenernos sanos en nuestra sexualidad durante la adolescencia?"
- **Estudiantes:** Responden espontáneamente; docente anota ideas en el pizarrón.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que cada día se registran miles de nuevos casos de infecciones de transmisión sexual en jóvenes de su edad? Pero con información y cuidado podemos evitarlas."
- **Estudiantes:** Expresan sus reacciones y curiosidad.

#### Contextualización:

**Docente:** Conecta el tema con sus vidas: "Ustedes están en una etapa donde muchas cosas cambian en su cuerpo y emociones. Aprender a cuidar su salud sexual es parte de crecer con responsabilidad y respeto hacia ustedes mismos y los demás."

**Estudiantes:** Reflexionan y comparten experiencias breves.

## **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 45 minutos**

### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica que trabajarán en grupos para analizar situaciones reales y pensar soluciones para cuidar su salud sexual, usando los conocimientos previos y nuevos recursos.

### **Actividad 1: Análisis de situaciones problema**

- **Objetivo:** Analizar situaciones cotidianas para identificar riesgos y soluciones en salud sexual.
- **Instrucciones:** El docente reparte a cada grupo una ficha con una situación problema (por ejemplo, dudas sobre métodos anticonceptivos, presión de amistades, dudas sobre ETS). En la versión adaptada se usan frases y palabras sencillas, con imágenes ilustrativas.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes, incluyendo apoyo específico para estudiantes con discapacidad intelectual, asignando un compañero tutor y materiales visuales adicionales.
- **Producto:** Lista de riesgos identificados y soluciones propuestas escrita en cartulina.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita entendimiento, pregunta guiadora: "¿Cuál es el problema principal? ¿Qué podrían hacer para evitar un daño? ¿A quién pueden pedir ayuda?" Observa participación y apoyo a todos los estudiantes.

### **Actividad 2: Video y discusión sobre métodos de prevención**

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del uso correcto de métodos de prevención.
- **Instrucciones:** Se proyecta un video corto sobre métodos anticonceptivos y prevención de ETS. Luego, el docente hace preguntas para reflexionar: "¿Por qué es importante usar métodos de prevención? ¿Qué pasa si no los usamos?"
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y apuntes en cuaderno.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, refuerza conceptos clave, da ejemplos claros y responde dudas.

### **Actividad 3: Mitos y verdades sobre sexualidad**

- **Objetivo:** Comparar y diferenciar mitos y verdades sobre sexualidad y salud.
- **Instrucciones:** Se reparten tarjetas con afirmaciones (algunas verdaderas, otras falsas). Por turnos, los estudiantes deciden si cada afirmación es mito o verdad, justificando su elección. Se discuten en grupo y el docente aclara conceptos erróneos.
- **Organización:** Parejas o tríos.

- **Producto:** Lista corregida de afirmaciones con justificaciones.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Escucha, guía razonamientos y adapta explicaciones para estudiantes con discapacidad intelectual con apoyo visual y lenguaje claro.

### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Proporcionar tarjetas adicionales con preguntas para ampliar su análisis, por ejemplo, sobre cómo buscar ayuda profesional.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Uso de versiones simplificadas y apoyo visual, acompañamiento cercano del docente o compañero tutor.

### **Transición:**

**Docente:** Resume las soluciones y aprendizajes, y anuncia que en la siguiente sesión profundizarán en la reflexión y aplicación para su vida diaria.

**Estudiantes:** Preparan sus notas y se organizan para la próxima sesión.

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

**Docente:** Solicita a cada grupo compartir una idea clave aprendida y anota en el pizarrón un resumen colectivo con 3 frases importantes sobre salud sexual responsable.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- "¿Qué aprendí hoy sobre cuidar mi salud sexual?"
- "¿Qué puedo hacer diferente para protegerme y sentirme seguro?"
- "¿Cómo puedo ayudar a un amigo que tenga dudas o problemas relacionados con la sexualidad?"

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita la participación, corrige errores comunes, refuerza ideas correctas y anima a preguntar siempre que tengan dudas.

#### **Transferencia:**

**Docente:** Explica que en la próxima clase aplicarán lo aprendido para resolver un caso real más complejo y crearán un plan personal de autocuidado.

#### **Tarea o reto:**

**Docente:** Pide traer un ejemplo de noticia, canción o publicidad que hayan visto relacionada con la salud o sexualidad para discutir en la siguiente sesión.

---

## **Sesión 2: Tomando decisiones responsables para nuestra salud sexual**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

**Docente:** Recuerda lo aprendido y dice que ahora pondrán en práctica sus conocimientos para resolver un problema real y pensar en su cuidado personal.

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta detonadora: "¿Qué harías si un amigo te cuenta que tiene dudas sobre cómo protegerse en una relación?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas en parejas brevemente.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta un breve testimonio en video (2 minutos) de un joven que explica cómo cuidó su salud sexual y evitó riesgos.
- **Estudiantes:** Observan y comentan sus impresiones.

#### **Contextualización:**

**Docente:** Conecta el testimonio con la importancia de tomar decisiones responsables y buscar apoyo cuando sea necesario.

**Estudiantes:** Reflexionan y esperan participar en las actividades.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Actividad 1: Resolución de caso real**

- **Objetivo:** Proponer estrategias saludables para el autocuidado y la toma de decisiones responsables.
- **Instrucciones:** El docente presenta un caso con dilemas sobre presión social, dudas sobre métodos de prevención y comunicación con la familia. En grupos, analizan el caso y elaboran un plan de acción con pasos concretos.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes, con adaptaciones para estudiantes con discapacidad intelectual mediante apoyo visual y lenguaje sencillo.
- **Producto:** Plan de acción escrito en cartulina con dibujos o palabras clave.

- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Orienta con preguntas: "¿Qué opciones tiene la persona? ¿Qué riesgos existen? ¿Cómo puede pedir ayuda? ¿Qué decisiones son responsables?" Apoya a todos los estudiantes para que participen.

## **Actividad 2: Creación de mensaje para promover la salud sexual**

- **Objetivo:** Comunicar la importancia del autocuidado y la prevención de manera clara y creativa.
- **Instrucciones:** Cada grupo crea un cartel o mensaje breve (puede ser un eslogan, dibujo o frase) para compartir con sus compañeros y promover una sexualidad saludable.
- **Organización:** Grupos o parejas.
- **Producto:** Cartel o mensaje visual para exposición.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Estimula creatividad, revisa que el mensaje sea claro y positivo, ofrece retroalimentación inmediata.

### **Diferenciación:**

- Para estudiantes avanzados: Se les invita a incluir datos o consejos adicionales basados en el video y la sesión anterior.
- Para estudiantes que requieran apoyo: Se les facilita plantillas con dibujos y palabras clave para completar, y apoyo directo del docente o compañero tutor.

### **Transición:**

**Docente:** Invita a preparar sus carteles para presentarlos en plenaria y compartir lo aprendido.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

**Docente:** Solicita que cada grupo presente su cartel y explique brevemente el mensaje que eligieron para promover la salud sexual.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- "¿Qué aprendí sobre cómo cuidar mi salud sexual y emocional?"
- "¿Qué haré si enfrento una situación difícil relacionada con la sexualidad?"
- "¿Cómo puedo apoyar a mis amigos para que tomen buenas decisiones?"

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita el trabajo en equipo, brinda comentarios positivos y refuerza la importancia de la prevención y el respeto.

## Transferencia:

**Docente:** Explica que el conocimiento y las habilidades aprendidas les ayudarán a vivir una adolescencia saludable y segura, y que siempre pueden buscar ayuda cuando la necesiten.

## Tarea o reto:

**Docente:** Invita a compartir en casa con su familia o personas de confianza lo aprendido y preguntar dudas para seguir aprendiendo juntos.

## Evaluación

### Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la activación de conocimientos previos en ambas sesiones, para conocer ideas y experiencias previas.
- **Formativa:** Durante las actividades de análisis de situaciones, discusión de videos, resolución de casos y creación de mensajes, con observación directa y retroalimentación constante.
- **Sumativa:** En la presentación final de carteles y exposición de ideas, evaluación de comprensión y aplicación de conceptos.

### Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente riesgos y soluciones en situaciones problemáticas relacionadas con la salud sexual (Objetivo 1).
- Explica con argumentos claros la importancia del uso de métodos de prevención (Objetivo 2).
- Propone estrategias concretas para el autocuidado y la toma de decisiones responsables (Objetivo 3).
- Distingue entre información verdadera y falsa sobre sexualidad (Objetivo 4).

### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para valorar participación y aportaciones en actividades grupales.
- Rúbrica simple para evaluar exposiciones y mensajes creados (claridad, creatividad, contenido).
- Observación directa con registro de preguntas y apoyos brindados, especialmente con estudiantes con discapacidad intelectual.
- Autoevaluación breve mediante preguntas guiadas al final de cada sesión.

### Evidencias de aprendizaje:

- Listas de riesgos y soluciones elaboradas en grupos.
- Participación en discusiones y respuestas a preguntas.
- Plan de acción para caso real y carteles o mensajes promocionales.
- Reflexiones escritas o orales en cierre de sesiones.