



# VALUES

**1st**  
SECONDARY

**Sexualidad**



 **SACO OLIVEROS**

# GIMNASIA CEREBRAL

## Bostezo Energético

### Pasos:

1- Poner la yema de los dedos en las mejillas, simular que se bosteza y hacer presión con los dedos.

### Beneficios:

- Estimula la expresión verbal y la comunicación.
- Oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial.
- Mejora la visión.



Bostezo energético

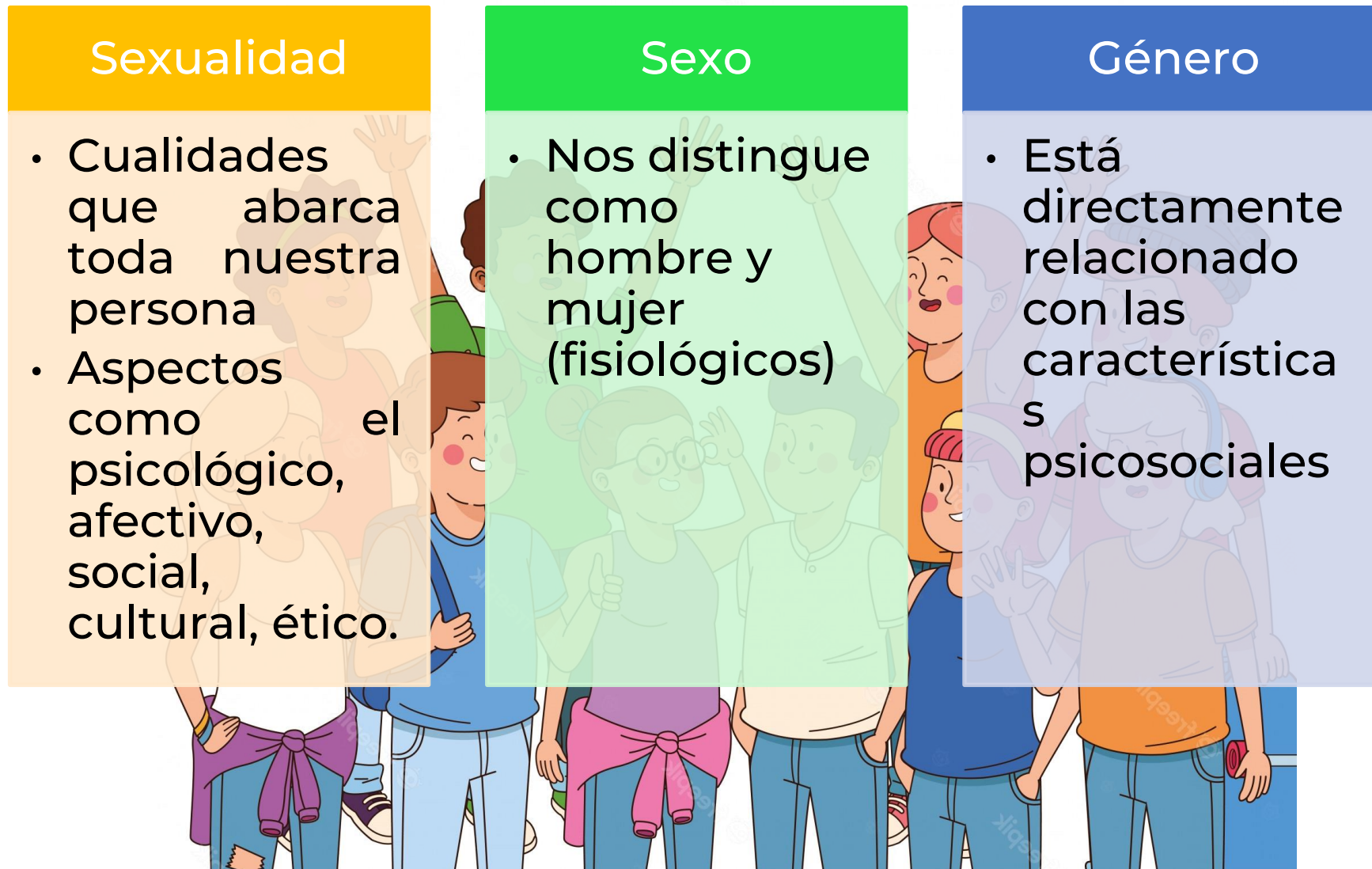
/MaestraYesiSaldaña

# HELICOCURIOSITY



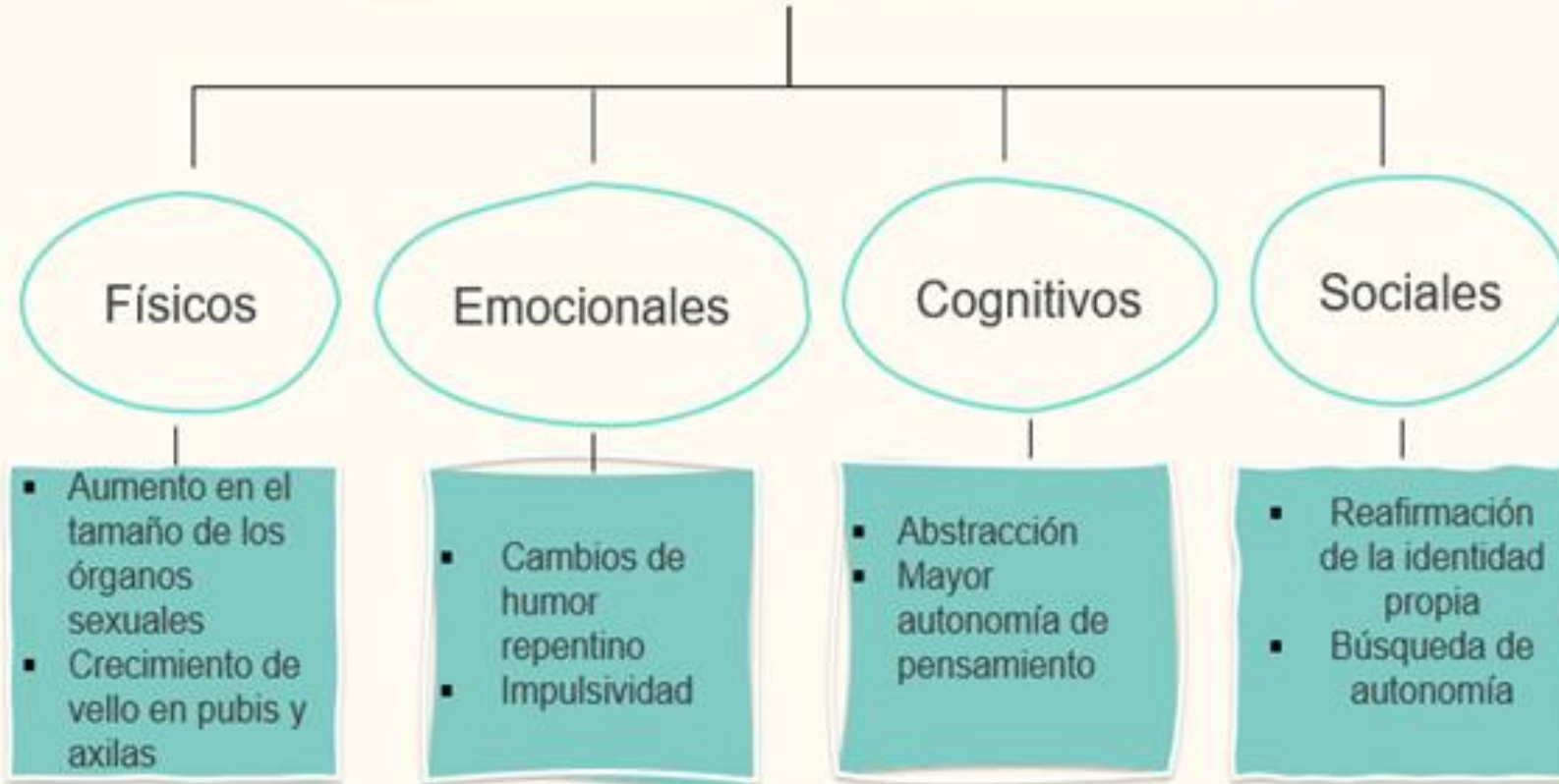
## EL CONCURSO QUE NO HABÍA FORMA DE PERDER

1. ¿Cuál es la enseñanza de la lectura?



# Sexualidad en la adolescencia

## Cambios en la adolescencia



Emociones

Sentimientos

Deseos



Recuperado de: <https://aprendeencasa.sep.gob.mx/secundaria/los-cambios-en-la-adolescencia/>



## Etapas de la sexualidad en la adolescencia

Adolescencia temprana (11 a 13 años)

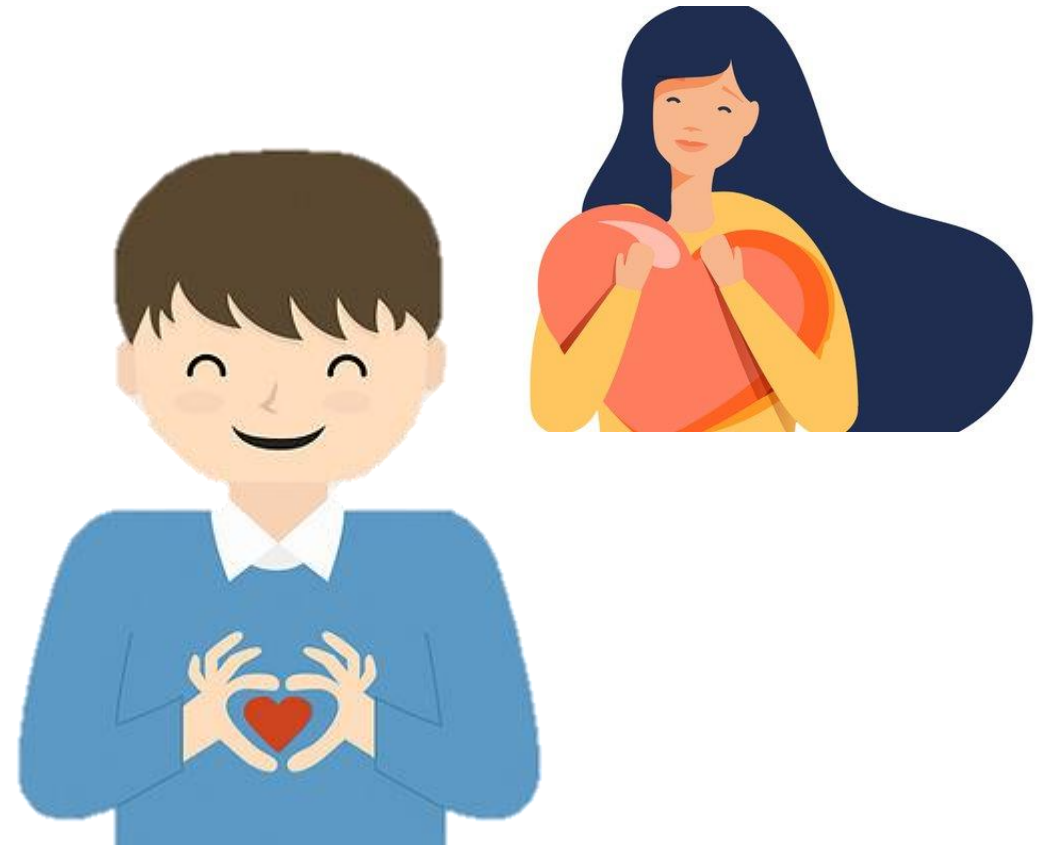
Adolescencia media (14 a 17 años)

Adolescencia tardía (17 a 21 años aprox)

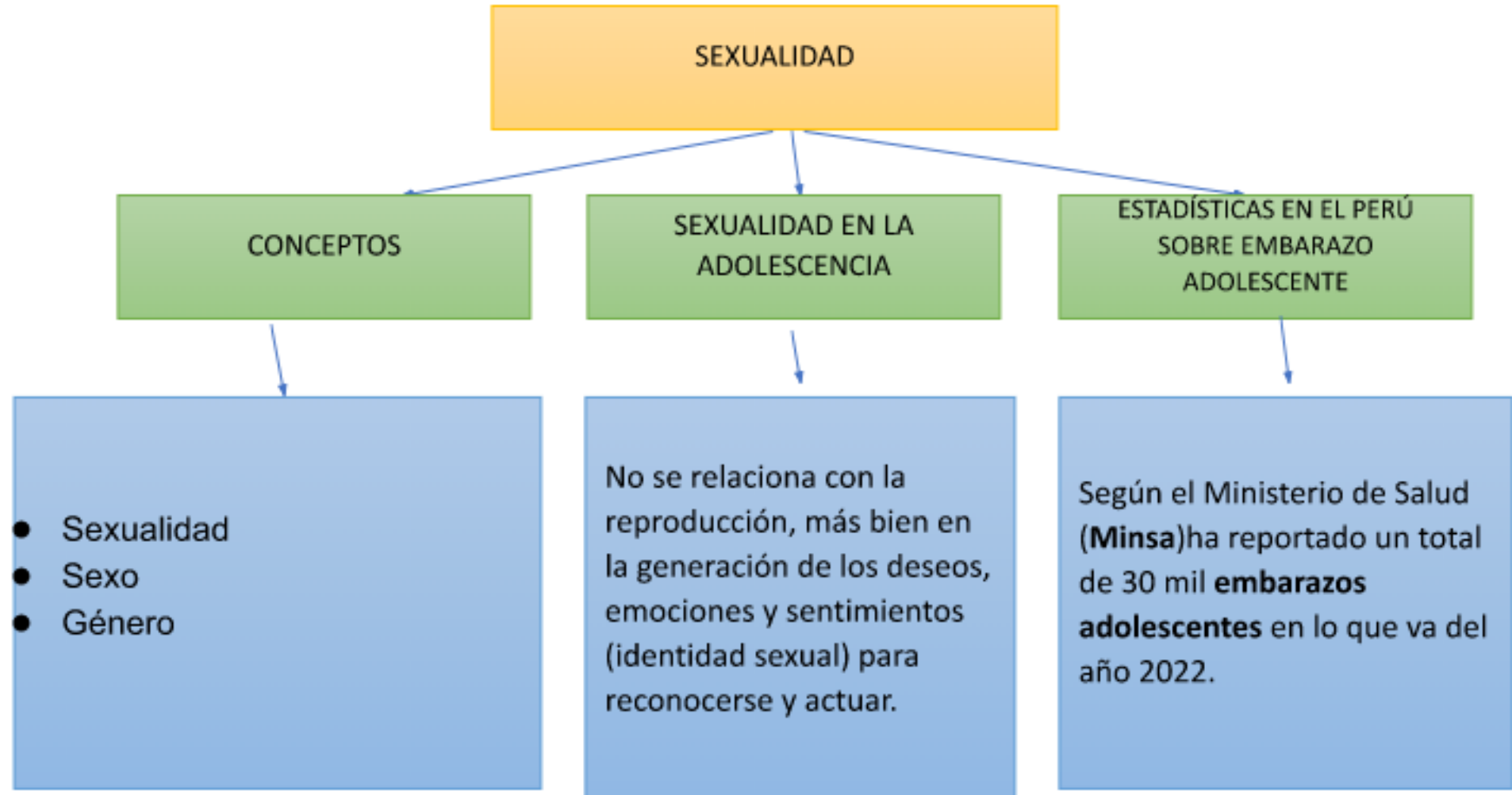


## Recomendaciones para mejorar la autoestima

1. Evita realizar críticas negativas hacia tu persona
2. Cuida de ti mismo y practica deporte
3. Relaciónate con personas positivas
4. Elabora una lista de tus logros
5. Deja de lado el perfeccionismo
6. No te compares
7. Acéptate y perdónate



# HELICOSYNTESIS







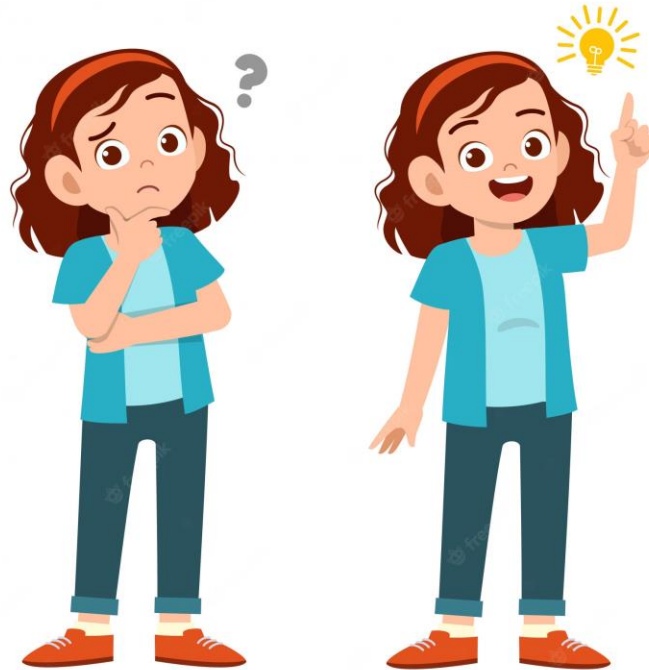
- 1 ¿Tienen el mismo concepto sexo y sexualidad?
- 2 ¿Tus padres te han hablado de este tema?
- 3 Según lo aprendido, marca lo incorrecto.
  - a. En la adolescencia existen cambios físicos y mentales.
  - b. Nuestros padres son nuestros primeros educadores y formadores.
  - c. El desarrollo sexual no está condicionado por las transformaciones mentales y físicas.
  - d. Sexo y sexualidad son términos diferentes.
- 4 Marca lo correcto.
  - a. No existen cambios dentro de las etapas de la adolescencia y pubertad.
  - b. El desarrollo completo, física, psíquico y sexual se presenta en la etapa c adolescencia temprana.
  - c. Los valores y la educación sexual recibida en casa no son importantes.
  - d. Nuestros padres son los primeros educadores.





1

¿Consideras que conversar con tus padres sobre este tema es importante? ¿Por qué?





## Técnica del globo

<https://www.youtube.com/watch?v=p419F-JjHPs>