

Quiero cuidar de mí ¿Cómo le hago?

Mtra. Diana Ibarra Villarreal

PARESS 



Abrazando la Vida
Embrace Life México



Proyecto de vida

¿Cómo imaginas tu futuro?, ¿qué te apasiona en la vida?, ¿cuáles son tus sueños?

¿Consideraste incluir medidas de autocuidado para tu salud sexual y salud reproductiva?

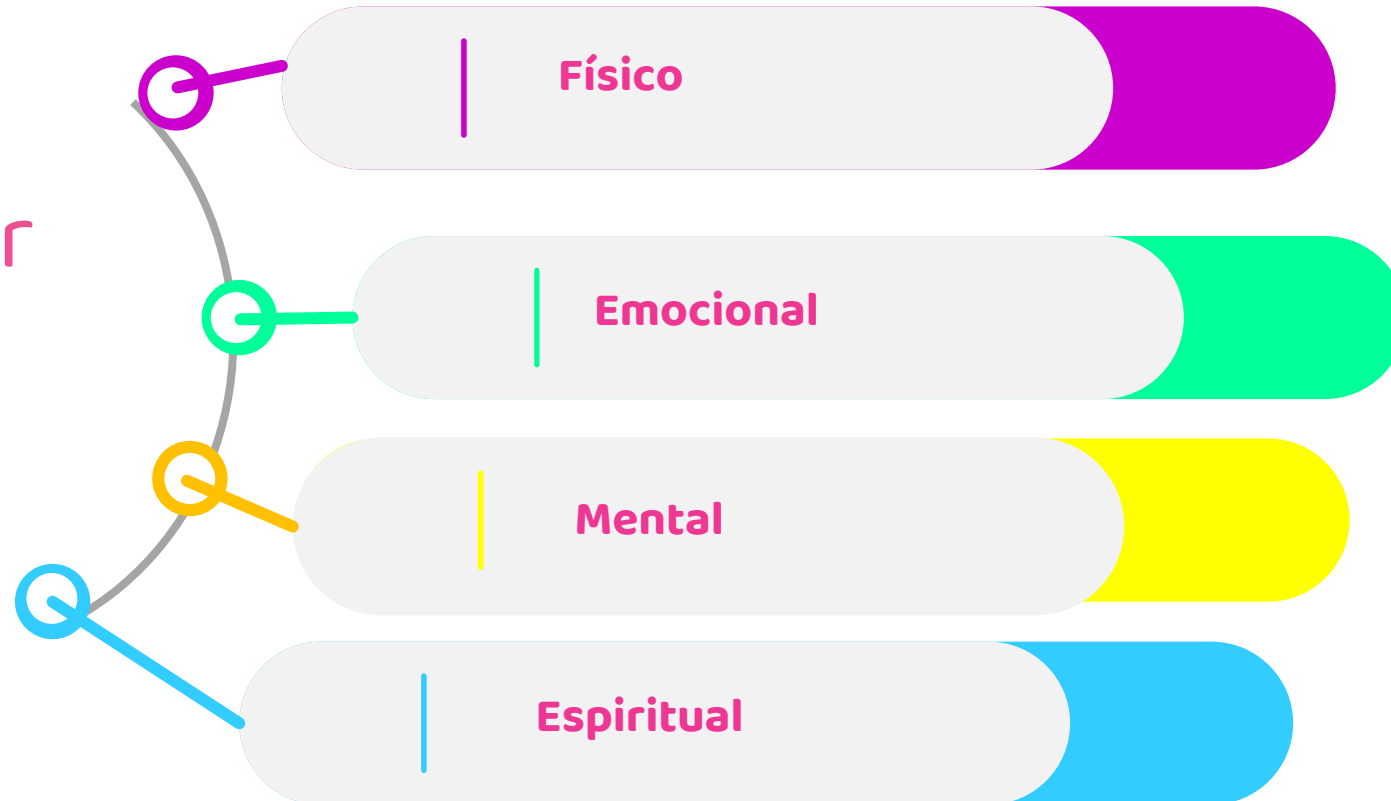
Un proyecto de vida está directamente relacionado con el cuidado de la salud sexual y salud reproductiva.



Bienestar y salud

En un sentido más amplio, la salud está relacionada con el bienestar.

Bien-estar



Físico

- Hacer ejercicio
- Alimentación balanceada
- Descanso
- Uso del condón
- Chequeos médicos



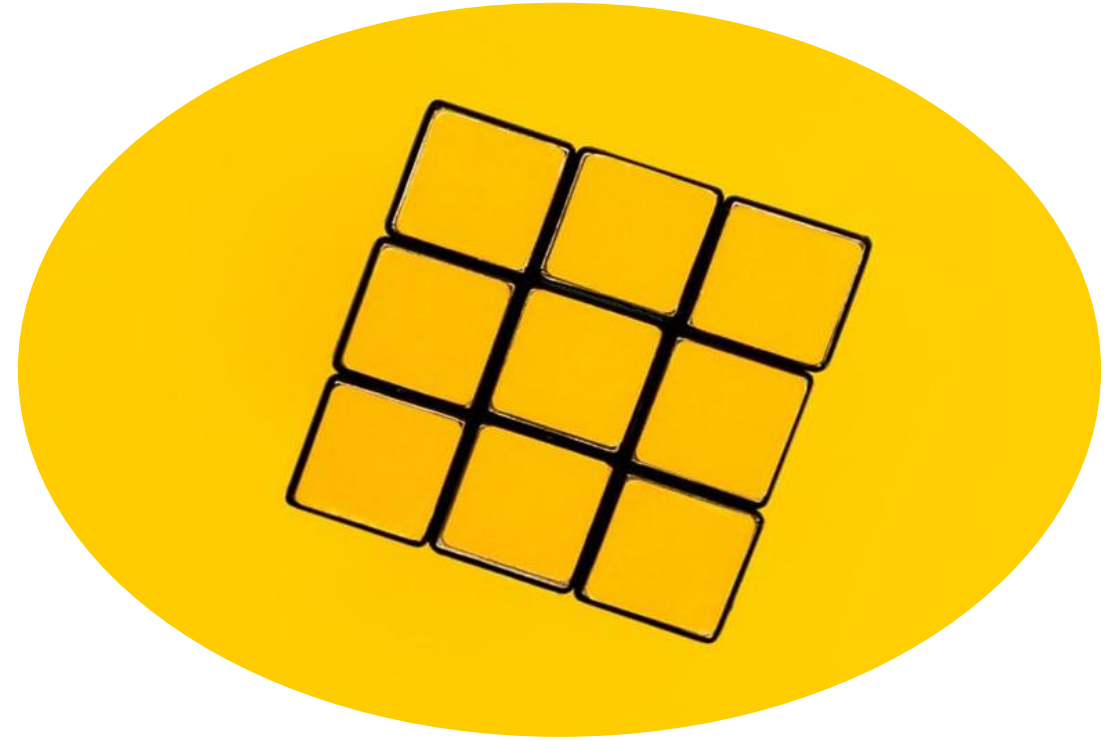


Emocional

- Expresión de emociones
- Pedir ayuda
- Promover pensamientos positivos
- Meditar

Mental

- Ejercitar al cerebro (Punset, S.f.)
- Respirar profundamente
- Practicar un pasatiempo
- Establecer rutinas
- Nuevas experiencias (Punset, S.f.)



Espiritual



Nuestro aspecto espiritual nos hace sentir parte de un todo en el vasto universo, nos conecta con la vida, con la gratitud y con otros seres vivos.

Puedes construir tu propia manera de vivir y desarrollar tu espiritualidad, con base a tus valores y creencias.

Situaciones inesperadas y prevención

Muchas veces tenemos dudas o se presentan situaciones inesperadas relacionadas con nuestra sexualidad y no sabemos dónde pedir ayuda, por ejemplo:

- Qué es un orgasmo
- Insatisfacción sexual
- Cómo prevenir un embarazo
- Cuál es mi orientación sexual
- Cuál es mi identidad de género
- Cómo prevengo o puedo atenderme de una
- Infección de transmisión sexual
- A dónde acudo por una Agresión sexual



Situaciones inesperadas y prevención



Investigar los lugares profesionales y especialistas dónde recibir orientación; y atrevernos a consultar, son acciones de amor y autocuidado a nuestra persona.

Situaciones inesperadas y prevención

En México existen servicios especializados de salud sexual y salud reproductiva (SSySR), para adolescentes y jóvenes, que se llaman **Servicios Amigables**.

En diferentes partes de México y otros países de Latinoamérica, existen organizaciones civiles especializadas en brindar servicios de SSySR, a los que puedes acudir para orientación, acceso a servicios y métodos anticonceptivos.



Qué hacer en situaciones inesperadas

- Acudir con una persona especialista para recibir la atención que requieres.
- Hablar con las personas de tu confianza para que sean tu red de apoyo.
- Expresar lo que sientes.
- Seguir las indicaciones para el cuidado de tu salud y regresar al chequeo de seguimiento.

GRACIAS

PARESS 



Lista de referencias

- ¹ Barrios, L. (2020). Píldora psicológica para la higiene mental y el autocuidado. Blog de psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Disponible en: <<<https://www.copmadrid.org/wp/pildora-psicologica-para-la-higiene-mental-y-el-autocuidado/>>>
- ² Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. (2021). Servicios Amigables para Adolescentes. Gobierno de México. Disponible en: << <https://www.gob.mx/salud%7Ccnegr/articulos/servicios-amigables> >>
- ³ CNDH. (2016). Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes. Comisión Nacional de Derechos Humanos. México. Disponible en << <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/49-D-sexuales.pdf> >>
- ⁴ Facultad de Medicina UNAM. (2019). Salud Sexual. UNAM. México. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=yFO_CjUrHDc>>
- ⁵ Gobierno de México. (s. f.). Información sobre prácticas sexuales durante la pandemia de COVID-19. Gobierno de México. Disponible en: <<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/551909/Sexo_COVID-VIH_.pdf>>

Lista de referencias

- ⁶ Morín, A. (2017) 7 Beneficios de la gratitud científicamente probados. Tanto por hacer. Un proyecto de Fundación Cima. México. Disponible en: <<<https://www.tantoporhacer.org/vivir/7-beneficios-de-la-gratitud-cientificamente-probados/>>>
- ⁷ National Coalition for Sexual Health. (s. f). ¿Qué es la salud sexual y cómo puedo lograrla? National Coalition for Sexual Health. Washington. Disponible en: <<<https://www.ncshguide.org/espanol/salud-sexual>>>
- ⁸ National Coalition for Sexual Health. (s. f). ¿Qué tipo de preguntas debería hacer? National Coalition for Sexual Health. Washington. Disponible en: <<<https://www.ncshguide.org/espanol/visita-profesional/preguntas>>>
- ⁹ Punset, E. (S.f.). El alma está en la red del cerebro. Redes. España. Disponible en: <<<https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-alma-esta-red-del-cerebro/1248097/>>>
- ¹⁰ Profamilia Colombia. (2017). Derechos sexuales y derechos reproductivos parte del desarrollo sostenible del país. Profamilia. Colombia. Disponible es: <<<https://www.youtube.com/watch?v=smbdvl6E9do>>>



Lista de referencias

¹¹ Save the Children in Bolivia. (2020). Salud Sexual y Salud Reproductiva. Save the Children in Bolivia. Disponible en: << <https://www.youtube.com/watch?v=OWroXV0wJao> >>

¹² Tabuenca, E. (2020). Tipos de meditación y sus beneficios. Psicología-Online. España. Disponible en: << <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-meditacion-y-sus-beneficios-572.html>>>



Créditos de las imágenes

Lámina 4: Foto de Coalición de suministros para la salud reproductiva en Unsplash, descargado de https://unsplash.com/photos/WMLE8Pc_VwM

Lámina 5: Foto de Lydia Nada en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/tXz6g8JYYol>

Lámina 6: Foto de Daniele Francho en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/dt0yhDQmJ4k>

Lámina 7: Foto de Tina Witherspoon en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/9xEOFi3uGpM>

Lámina 8: Foto de Bernard Hermant en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/bSpqe48INMg>



Créditos de las imágenes

Lámina 9: Foto de Mandy von Stahl en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/VDiGTEO0TYy>

Lámina 10: Foto de Bermix Studio en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/b8mwvF8Ak>

Lámina 11: Foto de Lilartsy en Unsplash, descargado de <https://unsplash.com/photos/1KkhQ8uL28g>

