

ESI

EDUCACIÓN SEXUAL ♥ INTEGRAL ♥

PARA SECUNDARIA



♥ RESPETAR • CUIDAR • ESCUCHAR • COMPRENDER ♥

Construyamos juntos una escuela más justa, inclusiva y respetuosa.

¿Quién soy?

La identidad es lo que nos hace únicos.
Es la forma en que nos conocemos, nos sentimos
y nos mostramos al mundo.

Se construye todos los días, a partir de nuestras
experiencias, nuestros vínculos, lo que nos gusta,
lo que soñamos y también de los desafíos
que vamos enfrentando.

En la adolescencia, esta construcción se vuelve
más intensa, porque estamos descubriendo quiénes
somos y quiénes queremos ser.

No hay una sola identidad: hay tantas como
personas existen.



PARA PENSAR

Conocernos no significa tener todo resuelto, sino animarnos a preguntarnos,
explorar y aceptar que estamos en constante cambio y crecimiento.



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

- Tomate unos minutos para pensar en vos mismo/a.
Respondé con sinceridad y sin apuro.



¿Qué cosas te definen hoy?



¿Qué te gusta de vos?



¿Qué sueños o metas tenés
para tu futuro?



¿Qué personas son importantes
en tu vida y por qué?



¿Hay algo que te gustaría cambiar o fortalecer en vos mismo/a?

Conocerte
es el primer paso
para construir
tu mejor versión.



Construyendo mi identidad



Nadie elige todo lo que lo forma, pero sí puede elegir cómo quiere ser y hacia dónde quiere crecer.



ACTIVIDAD PRINCIPAL

- Observá los factores que pueden influir en la identidad y reflexioná sobre cómo cada uno está presente en tu vida. Escribí ejemplos, experiencias o ideas que te representen.



FAMILIA

¿Cómo influye tu familia en quien sos hoy?



AMISTADES

¿Qué aprendés de tus amigos y amigas?



REDES SOCIALES

¿Cómo te afectan las redes sociales en tu identidad?



ESCUELA

¿Qué experiencias en la escuela te marcaron o te formaron?



CULTURA

¿Qué costumbres, creencias o valores forman parte de vos?



PROYECTOS PERSONALES

¿Qué querés construir en tu vida?



Reflexión final

¿Qué combinación de todos estos factores hace que seas una persona única?

Tu identidad
está en construcción
cada día.

¿Cómo influye la autoestima en nuestras decisiones?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Afecta la forma en que pensamos, nos relacionamos y decidimos cada día.

UNA SITUACIÓN COTIDIANA

Lucía tiene 15 años y le encanta dibujar. En su curso, alguien publicó en redes sociales un comentario hiriente sobre su aspecto físico. Desde ese día, Lucía empezó a dudar de sí misma, dejó de compartir sus dibujos y evita aparecer en las fotos del grupo.

Lucía decide no presentar su trabajo en la feria escolar porque piensa que “no es lo suficientemente buena”.

¿Qué creés que está pasando con su autoestima?
¿Cómo puede influir esto en sus decisiones?



PARA REFLEXIONAR

Una autoestima saludable no significa creernos perfectos, sino reconocer nuestro valor, aceptar nuestras emociones y seguir creciendo.



ACTIVIDAD DE ANÁLISIS

Leé la situación de Lucía y respondé las preguntas.

1 ¿Qué factores creés que afectaron la autoestima de Lucía?



2 ¿Cómo influyó su autoestima en la decisión que tomó?



3 ¿Qué alternativas positivas podría tener Lucía para enfrentar esta situación?



4 ¿Qué podés hacer vos o tu entorno para ayudar a alguien que se siente así?





Recordá: tu valor no depende de la opinión de los demás.
Conocerte, aceptarte y cuidarte es el primer paso para tomar decisiones que te hagan bien.



Los mensajes que recibimos sobre nuestro cuerpo

Desde pequeños/as recibimos muchos mensajes sobre cómo debemos ser, vernos y actuar. Algunos nos hacen sentir bien, pero otros pueden generar inseguridades o hacernos creer que no somos suficientes.

Identificar estos mensajes es el primer paso para aceptarnos y construir nuestra propia imagen.



ACTIVIDAD PRINCIPAL

Analizá los mensajes que recibís y reflexioná sobre cómo influyen en vos. Respondé con sinceridad. No hay respuestas correctas ni incorrectas.



1. EN CASA Y EN LA FAMILIA

¿Qué mensajes recibís sobre tu cuerpo en tu hogar o familia?
¿Cómo te hacen sentir?



2. EN REDES SOCIALES

¿Qué ves en redes sobre los cuerpos (ej.: fotos, influencers, memes)?
¿Qué impacto tienen en vos?



3. EN LA ESCUELA Y CON AMISTADES

¿Qué comentarios o actitudes escuchás sobre los cuerpos?
¿Qué te gustaría que cambie?



4. EN LA PUBLICIDAD Y LOS MEDIOS

¿Qué modelos de cuerpo muestran? ¿Qué mensajes transmiten?



5. SOBRE MÍ

¿Cómo me hablo a mi mismo/a cuando no me siento conforme con mi cuerpo? ¿Qué me diría un/a amigo/a que me quiere?



6. ACEPTACIÓN Y CUIDADO

¿Qué puedo hacer para aceptar mi cuerpo tal como es?
¿Qué acciones diarias me ayudan a sentirme bien conmigo mismo/a?



PARA TERMINAR, REFLEXIONÁ:

- ▶ ¿Qué mensajes quiero dejar de escuchar?
- ▶ ¿Qué mensajes quiero empezar a creer sobre mí?
- ▶ ¿Cómo puedo ayudar a que otras personas también se sientan bien con su cuerpo?



Tu cuerpo es tuyo. No tiene que cumplir con los estándares de nadie.

Crece también significa cambiar

La adolescencia es una etapa de muchos cambios. No solo cambia nuestro cuerpo, también nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestras relaciones con los demás y la forma en que vemos el mundo.

Todos estos cambios son normales y forman parte del proceso de crecer.



Cada persona vive estos cambios a su ritmo y de manera única.



LECTURA BREVE

Durante la adolescencia, nuestro cuerpo cambia, nuestras emociones se intensifican, buscamos mayor independencia, construimos nuestra identidad y empezamos a proyectar nuestro futuro. A veces estos cambios generan dudas, miedos o confusiones. Entender lo que nos pasa ayuda a transitarlos con más seguridad y bienestar.



1. CAMBIOS FÍSICOS

- Crecimiento y desarrollo.
- Cambios hormonales.
- Aparición de la menstruación, vello corporal, cambios en la voz.
- Cambios en la imagen corporal.

¿Cómo los vivís?

¿Qué sentís al respecto?



2. CAMBIOS EMOCIONALES

- Mayor sensibilidad.
- Cambios de humor.
- Alegrías intensas y también tristezas.
- Búsqueda de autonomía.

¿Qué emociones aparecen con más frecuencia?
¿Cómo las manejas?



3. CAMBIOS SOCIALES

- Nueva forma de relacionarse.
- Mayor importancia del grupo de pares.
- Búsqueda de pertenencia.
- Primeros vínculos afectivos.

¿Cómo cambian tus relaciones con amigos, familia y otras personas?



4. CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- Desarrollo del pensamiento abstracto.
- Más capacidad para analizar y cuestionar.
- Búsqueda de identidad y propósito.

¿Qué cosas te hacen pensar sobre quién sos y quién querés ser?



PARA REFLEXIONAR

- ▶ ¿Qué cambios te resultan más fáciles de transitar y cuáles son más difíciles?
- ▶ ¿Quiénes te acompañan y te ayudan en este proceso?
- ▶ ¿Qué necesitás para sentirte bien con vos mismo/a mientras creces?

No hay una única forma de ser adolescente. Tu proceso es válido.



Aceptar los cambios es el primer paso para crecer con confianza.



Cada adolescente vive su propio proceso

No todos los cambios llegan al mismo tiempo ni de la misma manera. Cada persona tiene su propio ritmo de crecimiento físico, emocional, social y mental.

Respetar los tiempos propios y los de los demás es fundamental para convivir con empatía.



No hay un momento correcto para cambiar, hay un momento que es correcto para vos.



ACTIVIDAD PRINCIPAL

Leé las siguientes situaciones y respondé las preguntas.
Pensá, reflexioná y escribí tus ideas con sinceridad.



SITUACIÓN 1

Martina tiene 13 años y aún no tuvo su primera menstruación. Sus amigas ya la tuvieron y se burlean diciendo que "es la última".

¿Qué pensás sobre la actitud de sus amigas?
¿Qué le dirías a Martina?



SITUACIÓN 2

Tomás es muy bajo para su edad y se siente inseguro porque todos en su curso son más altos.

¿Qué factores pueden influir en su crecimiento?
¿Cómo lo ayudarías?



SITUACIÓN 3

Lucía es muy tranquila y prefiere pasar tiempo sola, mientras que en su grupo valoran mucho salir y hacer actividades en grupo.

¿Es correcto presionarla para que cambie?
¿Qué significa respetar a los demás?



SITUACIÓN 4

Diego se identifica con un género diferente al que le asignaron al nacer y está en su proceso de expresión de identidad.

¿Qué actitudes promueven el respeto y la inclusión?
¿Por qué es importante acompañar sin juzgar?



PARA REFLEXIONAR

► ¿Por qué es importante no comparar nuestro desarrollo con el de otros?

► ¿Qué podemos hacer para construir un entorno respetuoso y empático?

► ¿Qué aprendiste hoy sobre los tiempos personales y el respeto?



Cada persona tiene su historia, su camino y su tiempo. Respetar eso también es cuidar.



DESAFÍO PERSONAL

Escribí un compromiso para respetar los tiempos propios y los de los demás.



¿Qué hace que una relación sea saludable?

Los vínculos que construimos día a día influyen mucho en nuestro bienestar emocional y en la forma en que nos desarrollamos como personas.

Una relación saludable nos hace sentir bien, nos respeta y nos permite ser quienes somos.



Los vínculos saludables se construyen con respeto, confianza y cuidado mutuo.



LECTURA BREVE

Las relaciones están presentes en todos los aspectos de nuestra vida: familia, amistades, pareja, escuela y comunidad. Para que un vínculo sea saludable, es importante que haya respeto, comunicación, confianza y libertad. Veamos algunas características y ejemplos cotidianos:



1. RESPETO

Aceptar al otro tal como es, valorando sus ideas, sus emociones y sus decisiones.

Ejemplo: tu amiga escucha tu opinión aunque sea diferente a la suya.



2. COMUNICACIÓN

Hablar abierta y honestamente sobre lo que sentimos y pensamos, y también saber escuchar.

Ejemplo: si algo te molesta, lo hablás con respeto en lugar de guardarlo.



3. CONFIANZA

Sentir seguridad con la otra persona, sabiendo que podemos contar con ella y que nos respeta.

Ejemplo: tu amigo cumple lo que promete y respeta tu privacidad.



4. APOYO MUTUO

Estar presentes en los momentos difíciles y celebrar los logros del otro sin competir.

Ejemplo: tu compañera te alienta antes de un examen importante.



5. LÍMITES SANOS

Respetar los espacios, tiempos y decisiones del otro. Saber decir "no" y aceptar un "no".

Ejemplo: entendés que tu amigo hoy necesita estar solo y lo respetás.



6. IGUALDAD

No hay relaciones de poder ni control. Las decisiones se toman de manera equilibrada.

Ejemplo: en el grupo, todas las opiniones tienen el mismo valor.



PARA REFLEXIONAR

► ¿Qué características creés que son más importantes en tus relaciones?

► ¿Cómo te sentís cuando estás en un vínculo que te hace bien?

► ¿Qué podés hacer para cuidar tus relaciones y construir vínculos saludables?

Recordá:

Los vínculos saludables nos construyen, nos acompañan y nos hacen crecer.



Cuidar cómo nos relacionamos es cuidarnos a nosotros mismos.

CASO PARA ANALIZAR

Lee la siguiente situación y analízala con atención.
Luego respondé las preguntas.

SITUACIÓN:

Camila, Julián, Sofía y Tomás son compañeros de curso desde hace varios años. Están preparando un trabajo para exponer en clase. Camila propuso el tema y organizó al grupo. Sofía se encargó de buscar información, pero este último tiempo no pudo asistir a varias reuniones porque tiene que entrenar para una competencia deportiva. Julián se enoja porque dice que Sofía "no pone suficiente compromiso" y que siempre se ausenta. En el grupo de WhatsApp, empieza a hacer comentarios hirientes sobre ella. Tomás intenta calmar la situación y propone hablarlo en persona. Camila, en cambio, se queda callada y evita intervenir porque no quiere problemas. Sofía se siente mal, deja de responder mensajes y ya no participa.

La exposición sale bien, pero después del trabajo, el grupo queda distanciado.



Una buena relación se construye cada día con respeto, comunicación y apoyo mutuo.



IDENTIFICÁ Y ANALIZÁ

Respondé las siguientes preguntas.



1. RESPETO

¿Qué actitudes muestran respeto y cuáles lo rompen?
¿Quién o quiénes actúan con respeto? ¿Quiénes no?
¿Por qué?



2. COMUNICACIÓN

¿Cómo es la comunicación en el grupo? ¿Qué podrían hacer para mejorarla?
¿Qué rol cumple cada integrante?



3. CONFIANZA

¿Hay confianza entre ellos?
¿Qué acciones la fortalecen y cuáles la debilitan?
¿Cómo se siente Sofía en esta situación?



4. APOYO MUTUO

¿Quién recibe apoyo y quién no? ¿Qué podrían hacer para apoyarse mejor como equipo y como amigos?



JUSTIFICÁ TUS RESPUESTAS

Elegí al menos dos preguntas anteriores y justificá tus respuestas con ejemplos de la situación. Escribí con tus propias palabras y explicá por qué considerás que esas actitudes son positivas o negativas para construir vínculos saludables.





PARA REFLEXIONAR

¿Qué aprendiste del caso? ¿Qué podés aplicar en tu vida diaria para construir relaciones más saludables?
Escribí un compromiso personal que quieras asumir para mejorar tus vínculos.



Construyendo vínculos saludables

Los vínculos saludables se construyen todos los días con pequeñas acciones que generan bienestar, respeto y confianza.

Elabora tu decálogo personal de acciones que favorecen relaciones respetuosas entre pares.

PRODUCCIÓN
ESCRITA



TU DECÁLOGO

Escribi 10 acciones concretas que vos podés realizar para construir vínculos saludables con tus compañeros y compañeras. Podés pensar en la escuela, en actividades fuera de ella, en redes sociales o en cualquier situación cotidiana.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



PARA REFLEXIONAR

- ▶ ¿Cuál de estas acciones te resulta más difícil de poner en práctica? ¿Por qué?
- ▶ ¿Qué acciones creés que pueden tener el mayor impacto en tu grupo o curso?
- ▶ ¿Qué compromiso asumís para mejorar tus vínculos a partir de hoy?

Pequeñas acciones
pueden generar
grandes cambios
en nuestras
relaciones.



CUIDAR A LOS DEMÁS
ES CUIDARNOS A TODOS.



El consentimiento en la vida cotidiana

El consentimiento es cuando una persona dice "sí" libremente para hacer algo, sin presiones, sin miedo y pudiendo cambiar de opinión en cualquier momento.

Pedir, escuchar y respetar el "no" también es una forma de cuidado.



Consentir es elegir.
Respetar es cuidar.



LECTURA BREVE

El consentimiento no se trata solo de relaciones afectivas o sexuales. Está presente en muchas situaciones de la vida diaria. Implica respetar los límites propios y los de los demás. Siempre debe ser libre, informado, entusiasta y reversible. Si alguien no quiere o no está seguro/a, la respuesta siempre es NO.

RECORDÁ:

- ✓ No es no.
- ✓ El silencio no es un sí.
- ✓ Podés cambiar de opinión.
- ✓ Cada persona tiene derecho a decidir sobre su cuerpo, su tiempo y sus cosas.



EN LA VIDA COTIDIANA

El consentimiento aparece en muchas situaciones. Veamos algunos ejemplos:



PRESTAR ALGO

Antes de usar algo que no es tuyo, pedí permiso. Si te dicen que no, respetá su decisión.

¿Puedo usar tu celular?
No, hoy no quiero prestarlo.



TIEMPO Y COMPAÑÍA

Cada persona elige con quién pasar su tiempo. Si alguien necesita espacio, respetalo.

¿Querés venir al cine con nosotros?
No puedo hoy, gracias.



FOTOS Y PUBLICACIONES

No publiques fotos, mensajes o historias de otras personas sin su permiso.

¿Puedo subir esta foto?
Prefiero que no la subas.



MENSAJES Y COMUNICACIÓN

No insistas si alguien no quiere responder o seguir una conversación. Respetar también es dar espacio.

¿Te molesta si te escribo?
Prefiero no hablar ahora.



CONTACTO FÍSICO

Abrazos, saludos o cualquier contacto físico deben ser bienvenidos por la otra persona.

¿Te molesta si te abrazo?
Prefiero saludarte así.



PARA REFLEXIONAR

► ¿Por qué es importante pedir permiso en situaciones cotidianas?

► ¿Qué pasa cuando alguien no respeta un "no"?

► ¿Cómo te sentís cuando tus límites son respetados?

► ¿Qué podés hacer vos para respetar los límites de los demás?



Respetar el consentimiento es construir relaciones más sanas, seguras y libres.



Mi límite también importa.
Tu límite también importa.



Analizamos diferentes situaciones



Respetar los límites de cada persona es la base de cualquier vínculo saludable.

Leé cada situación y respondé las preguntas.

Luego explicá por qué considerás que hay o no respeto por los límites.

1



Tomás quiere salir en una foto para la historia de su amigo, pero no le gusta cómo quedó su cara. Aun así, su amigo la publica sin preguntarle.

¿Hay respeto por los límites?

☐ SÍ

☐ NO

¿Qué límite se está vulnerando?

¿Por qué?

2



En el recreo, Clara le ofrece a su amiga probar su comida, pero ella le dice que no quiere. Clara insiste varias veces hasta que su amiga acepta para que la deje tranquila.

¿Hay respeto por los límites?

☐ SÍ

☐ NO

¿Qué límite se está vulnerando?

¿Por qué?

3



Un compañero le pide a Lucas que juegue un partido porque "es malísimo y todos se van a reír". Lucas no quiere jugar, pero le dan mucha presión.

¿Hay respeto por los límites?

☐ SÍ

☐ NO

¿Qué límite se está vulnerando?

¿Por qué?

4



Sofía quiere mostrarle a su amiga un mensaje privado que recibió de otra persona. Su amiga le dice que prefiere que no lo muestre y Sofía respeta su decisión.

¿Hay respeto por los límites?

☐ SÍ

☐ NO

¿Qué límite se está vulnerando?

¿Por qué?



PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué aprendiste sobre los límites personales con estas situaciones?
- ¿Alguna vez te costó poner un límite? ¿Qué hiciste?
- ¿Qué podés hacer vos para respetar mejor los límites de los demás?



Todos tenemos derecho a decir "sí", pero también a decir "no". Escuchar y respetar es una muestra de cuidado.



CUIDAR AL OTRO ES CUIDARME A MÍ TAMBIÉN.



El respeto empieza por las pequeñas decisiones

Cada día tomamos decisiones que pueden cuidar o lastimar a otras personas.
Escuchar, dialogar y respetar las decisiones de los demás construye vínculos más sanos y una convivencia basada en el respeto.



Pequeñas decisiones de respeto generan grandes cambios.



PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

Respondé con honestidad y pensá en tu vida cotidiana.

1 ¿Por qué es importante escuchar a los demás antes de tomar una decisión que los afecta?



2 Contá una situación en la que respetaste la decisión de otra persona, aunque no pensabas igual.



3 ¿Qué podés hacer vos, todos los días, para promover el respeto por los límites de los demás?



MI COMPROMISO

Escribí tres acciones concretas que te comprometés a realizar para cuidar y respetar a las demás personas.

1. _____
2. _____
3. _____



PARA CERRAR

Completá la frase con tus propias palabras:

Respetar los límites de los demás es...



RECORDÁ:

Todos tenemos derecho a decidir sobre nuestro cuerpo, nuestro tiempo, nuestras ideas y nuestras emociones.
Respetar es reconocer esos derechos.



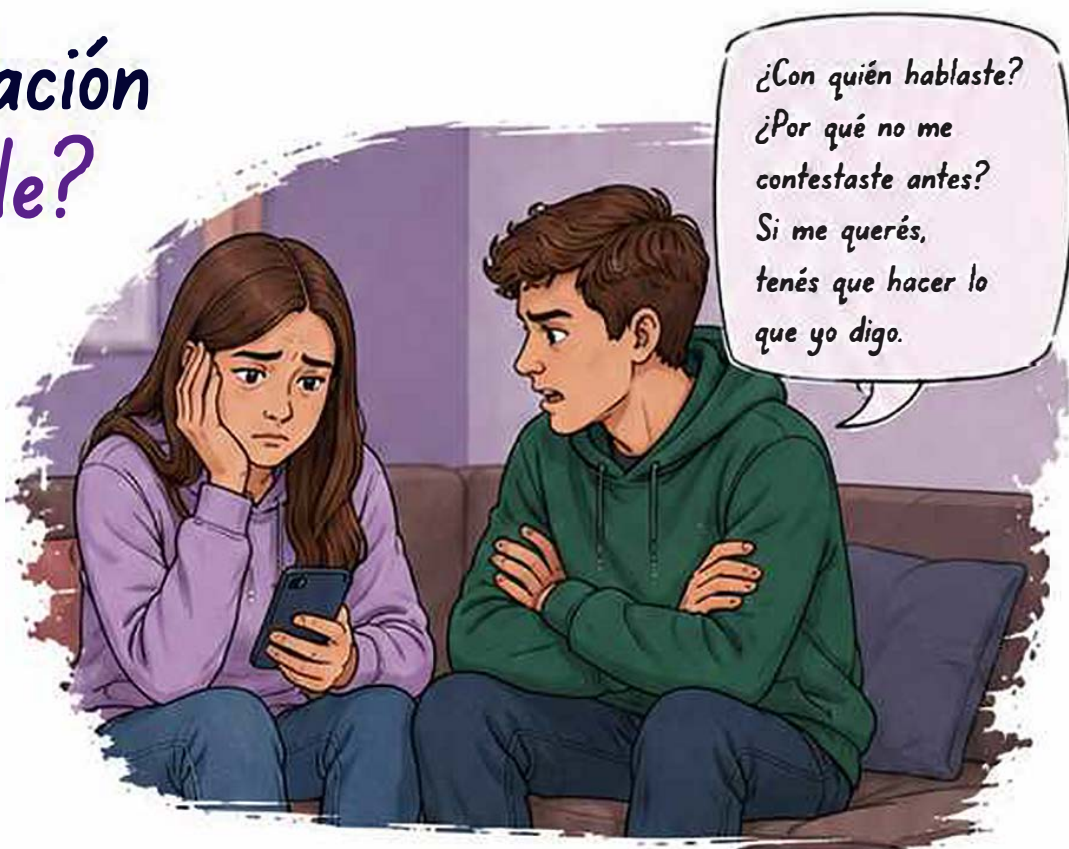
ESCUCHAR, DIALOGAR Y RESPETAR
HACE QUE TODOS Y TODAS
NOS SINTAMOS MEJOR.



¿Cómo reconocer una relación que deja de ser saludable?

Todas las relaciones atraviesan momentos difíciles, pero cuando hay control, miedo, insultos o manipulación, la relación deja de ser un espacio de bienestar y respeto.

Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal o a controlar tu vida.

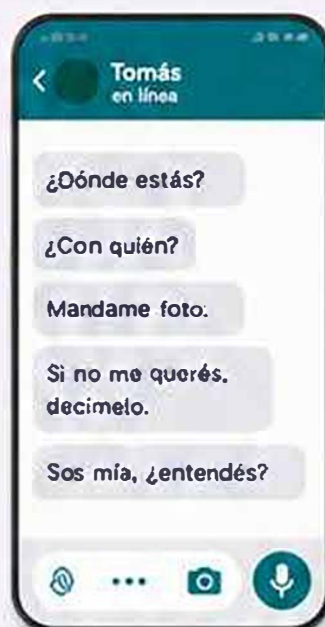


SITUACIÓN COTIDIANA

Martina (16) y Tomás (17) son pareja desde hace unos meses. Al principio, todo era lindo: se escuchaban y se divertían juntos. Pero con el tiempo, Tomás comenzó a cambiar.

- Le revisa el celular "para ver con quién habla".
- Se enoja si Martina quiere salir con sus amigas o amigos.
- La acusa de cosas que ella no hizo.
- Le dice que sin él no es nada y que no va a encontrar a nadie mejor.
- A veces, la hace sentir culpable y después le pide perdón.

Martina se siente confundida, triste y con miedo de decirle a alguien lo que le pasa.



Para pensar:
A veces el control y los celos no son muestras de amor, sino señales de alerta.



SEÑALES DE ALERTA

- ✗ Controla lo que hacés, con quién hablás o a dónde vas.
- ✗ Te hace sentir culpable o responsable de sus enojos.
- ✗ Te insulta, te humilla o te desvaloriza.
- ✗ Te aísla de tus amistades o familia.
- ✗ Te presiona para que hagas cosas que no querés.
- ✗ Te amenaza o te asusta.
- ✗ Te pide que le demuestres tu amor a cada rato.



UNA RELACIÓN SALUDABLE SE BASA EN:

- ✓ Confianza y libertad.
- ✓ Respeto por los espacios y decisiones del otro/a.
- ✓ Comunicación sincera y sin miedo.
- ✓ Apoyo en los proyectos y sueños.
- ✓ Aceptación tal como sos.
- ✓ Resolución de conflictos sin violencia.
- ✓ Amor que suma, no que resta.



PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE CUIDADO

Si te sentís identificada/o con esta situación o conocés a alguien que la esté viviendo, no estás solo/a. Hablar puede ser el primer paso para salir de la violencia.



Hablá con alguien de confianza:
una amiga, un amigo,
un familiar o un docente.



Buscá ayuda profesional en tu escuela o en centros de salud.



Recordá:
no es tu culpa
y merecés respeto siempre.



Líneas de ayuda:
• 144 (Atención a víctimas de violencia de género)
• 102 (Niñas, niños y adolescentes)



EL AMOR NO DUELE, EL AMOR ACOMPAÑA, RESPETA Y HACE BIEN.



CASO PARA ANALIZAR

Leé el caso, identificá las señales de alerta y respondé las preguntas. Fundamentá tus respuestas.



No es amor todo lo que parece.
El amor se demuestra con respeto,
confianza y libertad.



Para pensar:
Los celos, el control
y la manipulación
no son muestras
de amor,
son formas de
violencia.



EL CASO

Julieta (15) y Lucas (16) son pareja desde hace 6 meses. Al principio todo era lindo y pasaban mucho tiempo juntos. Con el tiempo, Lucas empezó a cambiar algunas actitudes:

- Le revisa el celular para "ver con quién habla".
- Se molesta si Julieta sale con sus amigas/os.
- La acusa de coquetear con otros, aunque ella no haga nada.
- No le gusta que use cierta ropa y le dice cómo vestirse.
- Cuando Julieta quiere terminar la relación, Lucas se enoja, la amenaza con hacerle daño o mostrar cosas íntimas de ella.

Julieta se siente confundida, triste, con miedo y ya no sabe qué hacer.



ANALIZAMOS Y REFLEXIONAMOS

- 1 ¿Qué actitudes de Lucas te parecen señales de control, manipulación o falta de respeto? Marcálas y explicá por qué.
- 2 ¿Cómo creés que se siente Julieta en esta situación? ¿Qué efectos puede tener en su autoestima y bienestar?
- 3 ¿Qué debería hacer Julieta? ¿A quién podría pedir ayuda?
- 4 ¿Qué es una relación saludable? Escribí acciones que promueven el cuidado y el respeto mutuo.
- 5 ¿Qué mensaje le darías a alguien que está viviendo una situación similar?



RECORDÁ: PEDIR AYUDA NO ES TRAICIONAR,
ES ELEGIR CUIDARTE Y RESPETARTE.



PRODUCCIÓN ESCRITA

Escribí tus ideas y ejemplos de situaciones que muestren cómo se pueden poner en práctica.



Escribí las características que debería tener una relación sana:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, simple drawing of a heart with three short lines radiating from it, suggesting a smile or a happy thought.

PARA PENSAR Y COMPARTIR

- ▶ ¿Por qué es importante que haya confianza en una relación?
- ▶ ¿Qué acciones cotidianas ayudan a construir respeto mutuo?
- ▶ ¿Qué harías si en tu relación o en la de alguien que conocés no se respetan estos valores?



**LAS RELACIONES SANAS NOS HACEN CRECER,
NOS DAN SEGURIDAD Y BIENESTAR.**

Elegí relaciones que
te sumen, te hagan bien
y te permitan ser vos mismo/a.

