



# HIGIENE SEXUAL

## Equipo 5

Ricardo Alejandro Mendoza León

Jesús Antonio Mojarro Rodríguez

Raúl Manuel Montes García

Abril Sophia Ochoa Rivas

Tlaloc Alejandro Pacheco Aguilar

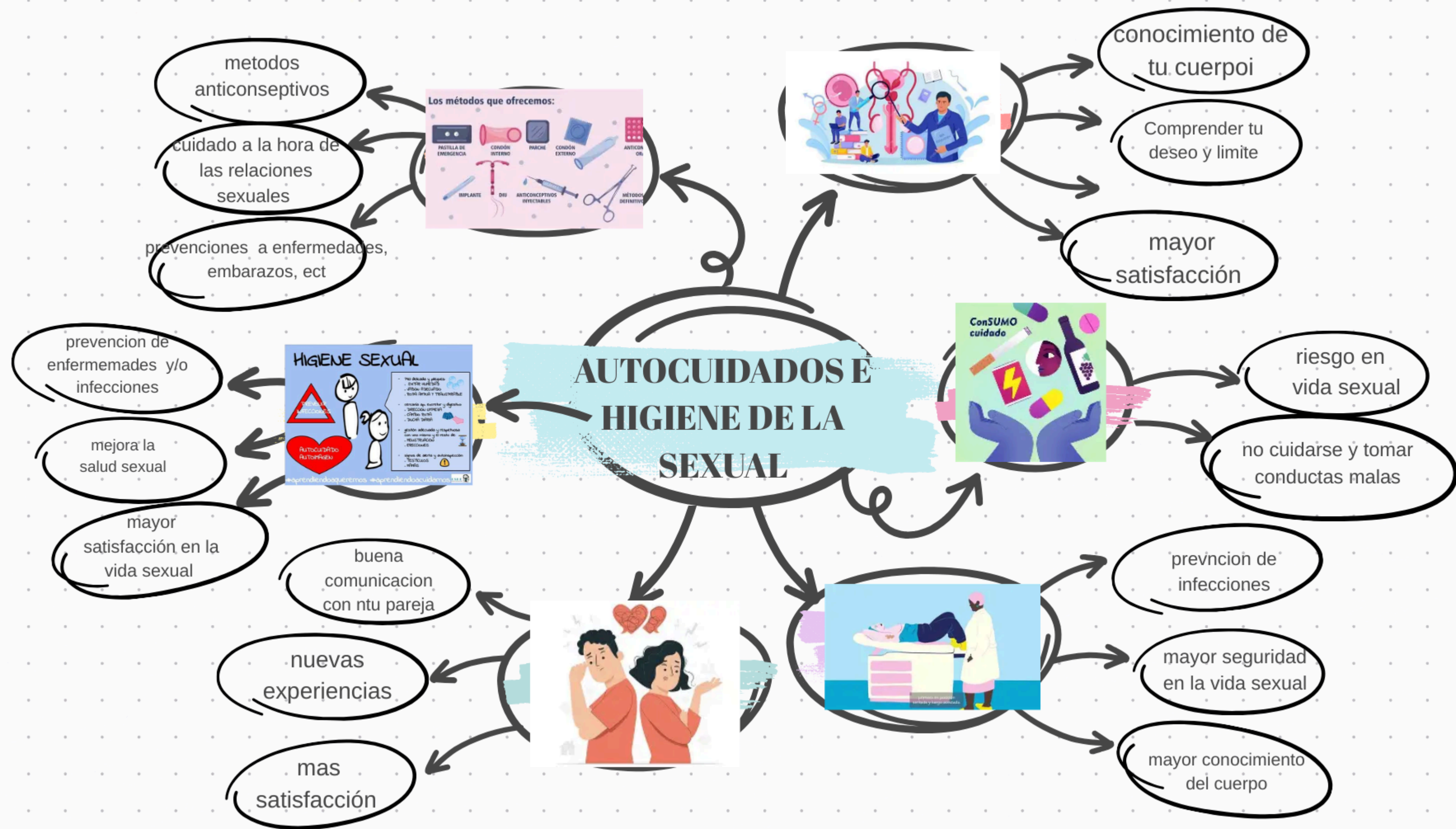
María José Palomino Artiaga

Jennifer Natalia Zeferino Medina



<p>Físico. Consiste en proteger el cuerpo y la salud sexual. Usar métodos anticonceptivos, mantener una buena higiene íntima, realizar chequeos médicos, evitar relaciones sin protección.</p> <p>Emocional. Implica cuidar los sentimientos y emociones relacionadas con la sexualidad.</p> <p>Respetar los propios límites, evitar relaciones por presión, hablar de lo que se siente con confianza, buscar apoyo si hay tristeza o ansiedad.</p> <p>Psicológico Se trata de tener una autoestima sana y una imagen positiva de uno mismo. Aceptar el propio cuerpo, reconocer el valor personal, no dejar que otros definan tu valor o decisión.</p> <p>Social Está relacionado con el respeto y la comunicación con los demás. Establecer relaciones basadas en el respeto, el consentimiento y la igualdad.</p> <p>Se refiere a adquirir conocimientos sobre la sexualidad y sus cuidados. Informarse sobre métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual (ITS), consentimiento y derechos sexuales.</p>		Lleva cuidados físicos	cuidados mentales	Conyeva ámbitos De limpieza	Existe contacto externo	interviene en relaciones sexuales
	Física	✓	✗	✓	✓	✓
	Psicológica	✗	✓	✗	✗	✓
	Comitiva	✓	✓	✓	✓	✓
	Emocional	✗	✓	✗	✗	✓
	Social	✓	✗	✓	✓	✓





# REFERENCIAS ESTILO APA

1•Organización Mundial de la Salud. (2020). Autocuidado para la salud y el bienestar. OMS. <https://www.who.int>

2•Pacheco, M., & Rodríguez, L. (2021). El autocuidado como herramienta de promoción de la salud integral. *Revista Salud y Bienestar*, 9(2), 45–56.

3•Gómez, A. (2022). Dimensiones del autocuidado en la vida cotidiana. Universidad Nacional Autónoma de México.

4• Americano Psychological Association. (2020). Self-care: What it is and why it's important. APA. <https://www.apa.org>

