

1. Detección oportuna del cáncer de mama.
2. Conductas sexuales responsables



Que vamos a aprender: Argumenta a favor de la autoexploración para la detección del cáncer de mama.

Argumentar a favor de conductas sexuales responsables: abstinencia, retraso de la edad de la actividad sexual, uso del condón y reducción del número de parejas sexuales.



Materiales: hojas blancas, colores, lápiz, libro de texto y cuaderno de trabajo, impresiones y videos.



Del 02 al 06 de Noviembre



Te explico

Mediante la lectura de este tema ayude su hijo (a) a comentar sobre la importancia del proceso de autoexploración para la detección oportuna del cáncer de mama y el argumento en las conductas sexuales de manera responsable.

¿Qué es el cáncer de mama ?

El cáncer de mama es un tipo de cáncer que se forma en las células de las mamas. Después del cáncer de piel, el cáncer de mama es el tipo más común diagnosticado en mujeres en Estados Unidos. El cáncer de mama se puede producir tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, es mucho más común en las mujeres.

Síntomas

- Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama.
- Cambios en la piel que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.

- Descamación, desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado del área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama
- Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre tu mama, como la piel de una naranja.

Cuándo consultar al médico: Si encuentras un bulto u otro cambio en las mamas, incluso si obtuviste resultados normales en una mamografía reciente, pide una consulta con el médico para que te evalúe de inmediato.

Causas

- Ser mujer.
- Edad avanzada.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Genes hereditarios que aumentan el riesgo de contraer cáncer.
- Obesidad.
- Tener tu primera menstruación a una edad temprana.
- Nunca has estado embarazada.
- Consumir alcohol.

Prevención:

- Exámenes clínicos de las mamas y las mamografías.
- Familiarízate con tus mamas a través del autoexamen para tomar conciencia sobre el cáncer de mama.
- Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana.

Para conocer más del tema lee tu libro de ciencias la página 33



¿Qué son las relaciones sexuales?

Una relación sexual es el conjunto de comportamientos que realizan al menos dos personas con el objetivo de dar o recibir placer sexual. Las relaciones

6º

Ciencias Naturales

sexuales pueden incluir muchas prácticas como las caricias sexuales, el sexo oral o el coito.

¿Qué es la sexualidad responsable?

Asumir una **sexualidad responsable** es cuidarse y cuidar al otro. Por ejemplo, tomar decisiones sobre tu propia **sexualidad** sin dejarse influenciar por otras personas o por los efectos del alcohol o las drogas

¿Qué se necesita para tener una sexualidad responsable?

Para ejercer nuestra **sexualidad** de forma **responsable** no solo basta con saber sobre métodos anticonceptivos y de protección **para** evitar embarazos no deseados o ETS, sino **que** es necesario desarrollar una cantidad de valores **que** permitan a la persona la toma de decisiones.

¿Qué factores implica la sexualidad responsable?

La **sexualidad** es el resultado de la interacción de **factores** biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos y espirituales. Psicólogo clínico de la PUCP, especialista en **sexualidad** humana y género.

Primaria



Para aprender más

Para conocer más del tema. Te invito a ver los videos para conocer más del tema

<https://www.youtube.com/watch?v=2pVPBrAi2O0&t=10s>

<https://www.youtube.com/watch?v=druBEupr7eM>.



Manos a la obra

I.- Observa el siguiente organizador gráfico y escribe *dentro de los óvalos: los síntomas, causas y la prevención del cáncer de mama.*

Completa el siguiente gráfico, con la información proporcionada:

6º

Síntomas

¿Qué es el
cáncer de
mama ?

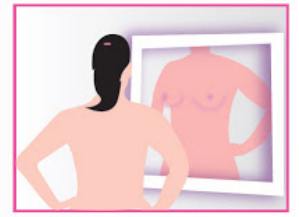
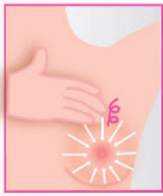
Causas

Prevención

II.- En el siguiente recuadro responde a las siguientes preguntas. Para mayor información, no olvides revisar la página 33 del libro de Ciencias Naturales.

1. Escribe con tus propias palabras un concepto de "cáncer de mama "
2. ¿Cuáles son los factores de riesgo para contraer cáncer de mama?
3. ¿Es necesario ir al médico si se observa alguna molestia en las mamas?
4. ¿El cáncer de mama sólo es una enfermedad para las mujeres? ¿Porqué?

III. Numera del 1 al 5 las diferentes etapas del proceso de autoexploración apóyate en tu libro de Ciencias Naturales página 33.



Primaria

III._ Une con una línea de colores los conceptos con la información correcta

- | | |
|--------------------|---|
| a) Cáncer de mama | 1. Implica que la mujer palpe, sus pezones para observar si existe alguna arbitrariedad en sus senos. |
| b) Autoexploración | 2. Bultos, cambios de tamaño, enrojecimiento de senos. |
| c) Síntomas | 3. No tomar alcohol, ir al médico para realizar autoexploración |
| d) Prevención | 4. Crecimiento anormal de las células del seno. |
| e) Causas | 5. Edad avanzada, obesidad, herencia familiar de personas con Cáncer. |

IV. Ordena del 1 al 6 el siguiente organizador gráfico, donde menciones los pasos para realizar la autoexploración.

Con una mano detrás de la cabeza, explora la mama.

Termina la exploración, apretando el

Extiende los brazos frente al espejo.

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente.

Realiza los pasos mencionados, pero acostada.

Mírate en el espejo y fíjate si alguna de tus mamas está deformada.



Repaso y practico

V. Con la información de tu libro de ciencias naturales páginas 25, 29 y 33. Contesta las siguientes preguntas. Ilumina al final



1.- ¿Cuál es el mejor alimento para un recién nacido? _____

2.- ¿A qué se debe que el lactante quede protegido, durante la lactancia, a las enfermedades a que la madre es inmune? _____

3.- ¿Por qué razón el bebé debe ser vacunado, aunque esté protegido durante la lactancia? _____



4.- Escribe tres factores de riesgo para contraer cáncer de mama: _____

5.- ¿De qué manera las mujeres pueden detectar el cáncer de mama? _____



6.- ¿Qué puede causar el virus del papiloma humano (VPH)? _____

7.- ¿De qué manera se puede proteger contra el VPH? _____

8.- ¿Por qué es importante completar nuestro esquema básico de vacunación? _____

9.- ¿Por qué es importante tener una conducta sexual responsable? _____

VI. Completa el pequeño texto de acuerdo a los videos observados y a la información revisada.

Tiempo hombres mujeres causas de muerte mama anormal

El cáncer de _____ es un crecimiento _____ de las células del seno. Se presenta principalmente en _____, sin embargo, también pueden padecerlo los _____. En México, es una de las primeras _____, pero se puede curar, si se detecta a _____.

VII._ Continua con las respuestas a lo siguiente pero ahora con el segundo

Video.

3. Enlista los pasos a seguir para realizar el proceso de autoexploración de la mama.


- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-

VIII. Ayude a su hijo a entender la importancia del tema y escriban una V si la oración es verdadera y una F si es Falso.

- 1.- El cáncer de mama solo es una enfermedad en las mujeres. _____
- 2.- La manera más sencilla de contraer cáncer de mama es bailando por noches. _____
- 3.- Las mujeres no deben acudir al médico a menos que se sientan mal. _____
- 4.- La manera más sencilla de detectar el cancer de mama es realizando la autoexploración. _____
- 5.- Las mujeres que no tienen hijos tienen mas riesgo de contraer cancer de mama. _____
- 6.- Después de los 30, es necesario acudir a revisión medica. _____
- 7.- El estrés es la causa más importante para contraer cancer de mama. _____
- 8.- Las mujeres que fuman, no contraen la enfermedad. _____

IX._ Instrucción: Responde el siguiente ejercicio, de acuerdo a lo revisado en tu libro. (Puedes apoyarte de las páginas: 36-40 de tu libro de Ciencias Naturales).

Embarazos no planeados y métodos anticonceptivos



1.- Nombra tres cambios en la vida de **una adolescente** cuando ésta queda embarazada y se convierte en mamá:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

2.- Nombra tres cambios en la vida de un **adolescente** cuando éste se convierte en papá:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

3.- ¿Por qué razón se requiere que el hombre y la mujer, cuando quieren tener un hijo, estén maduros física y emocionalmente? _____

4.- ¿Qué riesgos tiene para un(a) adolescente tener relaciones sexuales? _____

5.- Son sustancias, objetos o procedimientos que utilizan hombres y mujeres para evitar un embarazo no planeado: _____

6.- Nombra un método anticonceptivo utilizado por los hombres: _____

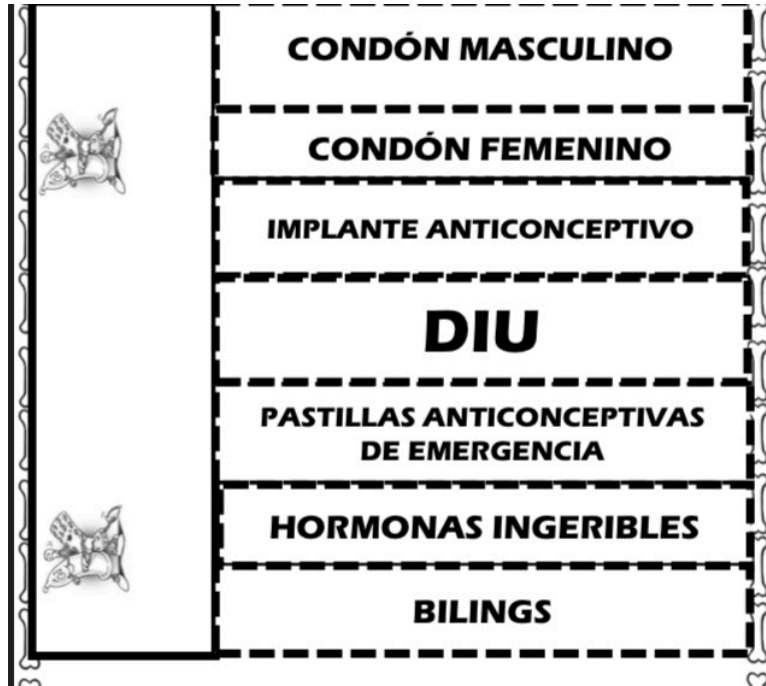
7.- Nombra tres métodos anticonceptivos utilizados por las mujeres: _____ y _____

8.- ¿Cuáles crees que son los métodos anticonceptivos más utilizados? _____ y _____

9.- Nombra dos métodos anticonceptivos que protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS): _____ y _____

10.- ¿A qué edad te gustaría tener tu primer hijo? : _____ ¿Por qué? _____

X_ Recorta las líneas punteadas del interactivo y dobla por las sólidas, pega el recuadro en el centro de tu cuaderno y debajo de cada solapa coloca la descripción del método anticonceptivo, utiliza la página: 40 de tu libro de texto.



XI. Da respuesta a las siguientes preguntas de acuerdo a la información revisada.

- 1.- ¿Qué son las relaciones sexuales?
- 2.- ¿Qué es la sexualidad responsable?
- 3.- ¿Qué se necesita para tener una sexualidad responsable?
- 4.- ¿Qué factores implica la sexualidad responsable?



Lo que aprendí

Rellene los círculos si observa que su hijo (a) logró lo siguiente:

- Reconoce el concepto claro de: ¿Qué es el cáncer de mama?
- Identifica la importancia del proceso de Autoexploración.
- Identifica la importancia de la prevención para el cuidado de su salud.
- Reconoce ampliamente el concepto de sexualidad
- Comprende los procesos de responsabilidades que tiene hacia su persona.