

Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria

Primera parte de mi plan

¿Cuál es mi nombre? _____

¿Cuál es mi edad? _____

¿Dónde vivo? _____

¿Quiénes viven conmigo? _____

¿Cuáles son mis actividades cotidianas? _____

¿Qué es lo que más me gusta de mi persona? _____

¿Cambiaría algo de mi persona? _____

¿Cuáles son algunos de mis logros? _____

¿Cuido mi salud sexual y reproductiva? Sí _____ NO _____



¿Las personas que viven conmigo respetan mi sexualidad? SÍ _____ NO _____

¿Quiénes sí? _____

¿Quiénes no? _____

¿Y otras cercanas a mí? SÍ _____ NO _____

¿Quiénes sí? _____

¿Quiénes no? _____

¿Qué problemas tengo afectan o dañan mi vida sexual y reproductiva?

¿Quisiera cambiar esto? SÍ _____ NO _____

¿Cuáles problemas quiero cambiar? _____

¿Cuáles quiero cambiar primero? Quizá elegir unos 2 o 3.

Segunda parte de mi plan

Mi primer problema a cambiar es: _____

¿Cómo daña mi vida sexual y reproductiva este problema? _____

¿Cuál es el cambio que quiero? _____

¿Qué pasos daré para lograr el cambio? _____

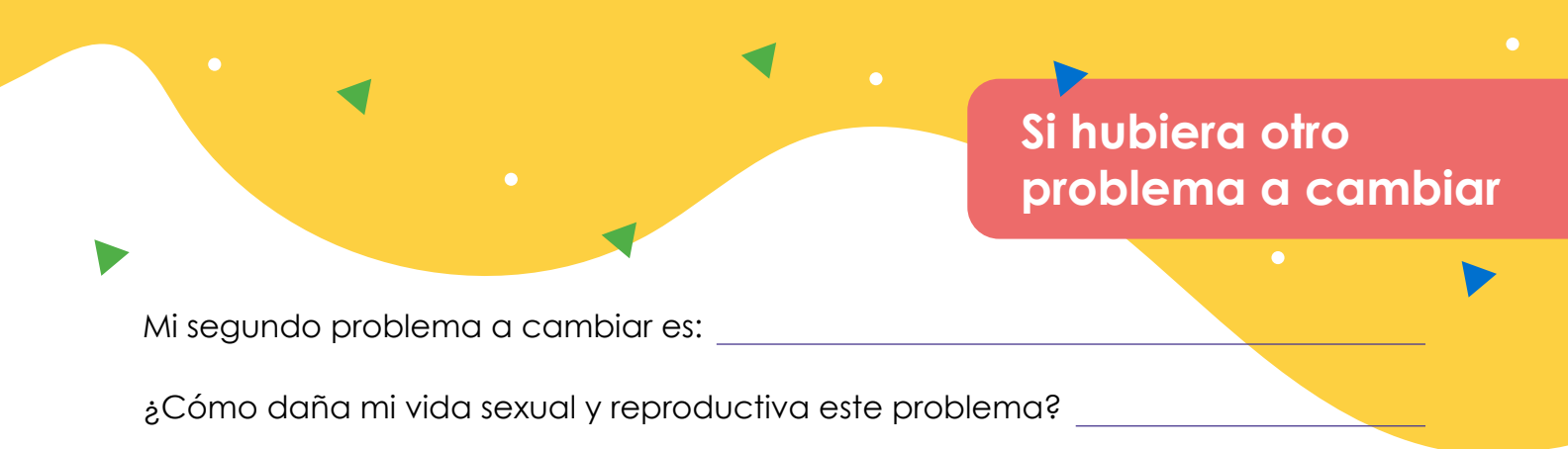
¿Quién o quiénes pueden ayudarme en este cambio? _____

¿Cuánto tiempo necesito para hacer el cambio? _____

¿Qué barreras o peligros puedo enfrentar? _____

¿Cómo los puedo solucionar? _____

¿Cómo mejorará mi vida sexual y reproductiva al lograr este cambio? _____



Si hubiera otro problema a cambiar

Mi segundo problema a cambiar es: _____

¿Cómo daña mi vida sexual y reproductiva este problema? _____

¿Cuál es el cambio que quiero? _____

¿Qué pasos daré para lograr el cambio? _____

¿Quién o quiénes pueden ayudarme en este cambio? _____

¿Cuánto tiempo necesito para hacer el cambio? _____

¿Qué barreras o peligros puedo enfrentar? _____

¿Cómo los puedo solucionar? _____

¿Cómo mejorará mi vida sexual y reproductiva al lograr este cambio? _____
