

**Jueves  
27  
de enero**

## **3° de Secundaria Formación Cívica y Ética**

*Promovamos el bienestar*

**Aprendizaje esperado:** *formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.*

**Énfasis:** *promover acciones para favorecer el bienestar integral personal y colectivo.*

### **¿Qué vamos aprender?**

En esta sesión abordarás el cuidado de tuyo y de las personas que te rodean. Reflexiona sobre el tema de manera regular es necesario, esta reflexión hazla más allá del estudio de una asignatura, pues el impacto de la salud o la enfermedad es fundamental en todos los ámbitos de tu vida.

¿Qué haces a favor de tu salud? ¿Qué haces en contra de tu salud? Reflexionar sobre estas preguntas es necesario e importante.

De manera cotidiana realizas acciones que influyen en el bienestar propio y de las personas que te rodean.

El propósito es promover acciones para favorecer el bienestar integral, tanto personal como colectivo.

### **¿Qué hacemos?**

La salud integral implica un estado de completo bienestar físico, mental y social. La salud física refiere al óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, la salud mental

al equilibrio psicológico de la persona y la salud social refiere a las habilidades que se desarrollan para interactuar adecuadamente con las personas y el entorno natural, para satisfacer necesidades personales y colectivas.

El cuidado de la salud debe formar parte de tu vida cotidiana; es decir, que lo intentes tantas veces como sea necesario hasta que sea algo normal para ti. Es fácil acostumbrarse a los antojitos y a la comida chatarra, por su sabor, porque es fácil de conseguir y porque no requiere preparación. También sucede que consumes esto para compensar el hambre o ansiedad, pero si te vas acostumbrando a preparar tus refrigerios de manera saludable, encontrarás que es una actividad para salir de la monotonía, el aburrimiento e incluso como una actividad familiar.

Serviría para compartir ideas y ejercer la creatividad, puedes cooperar en la elaboración de un platillo o una colación, tal vez una ensalada, un guiso o frutas picadas. Este ejemplo es importante porque te hace pensar en el significado del bienestar. De manera regular puedes encontrar opiniones que hacen pensar que se refiere a aspectos económicos o posesiones materiales. Sin embargo, esta idea se puede precisar.

El bienestar integral tiene que ver con la satisfacción de necesidades en los ámbitos: físico, social, intelectual y emocional.

Para que puedas tener un bienestar integral es adecuado tener una alimentación saludable, así como favorecer el cuidado de la salud física. Para tener bienestar, además de tener un cuerpo sano, es necesario contar con un ambiente adecuado para que puedas desarrollar tus capacidades, donde puedas aplicar lo aprendido, así como establecer relaciones sociales respetuosas con quienes convives.

Observa y escucha el siguiente video del inicio al minuto 5:18 para profundizar un poco sobre el tema, recuerda ir tomando nota de los aspectos relevantes para que los puedas retomar posteriormente.

### **1. Factores sociales en la salud**

<https://www.youtube.com/watch?v=rYl6YRujt9Q>

Para tener bienestar integral se requiere de un ambiente adecuado, por ejemplo, donde existan condiciones saludables de vida y espacios seguros, lo cual permitirá a las personas actuar en libertad, sin temor a ser violentadas en sus derechos.

En el video se destacan los servicios públicos, puedes pensar en drenaje y agua potable. También puedes pensar en recursos y servicios que están disponibles para el cuidado de la salud.

El bienestar de las personas está relacionado con las condiciones de salud, pero también con aspectos sociales y emocionales. Algunas de estas condiciones dependen directamente de las personas y otras responden a condiciones sociales.

Ante la situación de pandemia que se vive, lo que implica el confinamiento en casa, ¿Qué puedes hacer en favor de tu bienestar integral?

Puedes encontrar que algunos de los retos que se te presentan son los siguientes:

- Falta de actividad física, lo que puede generar problemas de sobrepeso deterioro de las capacidades físicas.
- Problemas de alimentación deficiente, debido al cambio de hábitos, dificultades de autoestima, etc.
- Propensión a sentir depresión, debido a que no socializas como antes.
- Aumento de consumo de sustancias adictivas.
- Incremento de la violencia intrafamiliar.

Como te puedes dar cuenta, estas situaciones están relacionadas con algunas de las condiciones que ya se señalaron, por ejemplo, en cuanto a la alimentación inadecuada, ésta afectaría el bienestar físico; con relación a la violencia y depresión, estarían afectando el ámbito familiar y social, y al pensar en las adicciones o la depresión, ambas afectarían la condición intelectual y emocional.

También puedes darte cuenta de que existe una interrelación en las situaciones que te afectan, por ejemplo, si algo te afecta físicamente, puedes tener consecuencias emocionales o sociales.

Algunas de estas situaciones están relacionadas directamente con la persona o dependen de situaciones externas. En cuanto a la persona, las que tienen que ver con la generación de hábitos o con la convivencia. Las externas pueden estar relacionadas con los servicios a los que la sociedad debería tener acceso, por ejemplo, la disposición de personal médico para el cuidado de la salud.

En todos los casos, la ciudadanía, y la comunidad en general tienen un papel importante en la búsqueda del bienestar; sin embargo, es importante mencionar que existen diferentes responsabilidades para garantizar el bienestar de las personas y de la sociedad.

Por ejemplo, ante el posible aumento de consumo de sustancias adictivas, ¿las personas pueden hacer algo? Evitar consumirlas, es una decisión. También, en caso de que se tenga un problema grave de adicción, puedes buscar ayuda con tus familiares o personas cercanas, así como con instituciones.

Otro caso es enfrentar situaciones de violencia. Es importante reconocer el nivel de violencia que hay, aunque ninguna debe permitirse. Reconocer los niveles de

confrontación entre las partes, identificar si se tienen los mismos valores, intereses o necesidades y si esto permite llegar a un acuerdo.

También es importante conocer la importancia de la solución y, por supuesto, si la integridad se pone en juego, no dudar en buscar apoyo. Las soluciones nunca pueden estar por encima de la integridad de nadie.

Estos ejemplos te ayudan a ver que tienes la responsabilidad y el derecho de buscar alternativas para alcanzar un bienestar integral.

En esta ocasión, te centraras en las situaciones que dependen de ti. ¿Cómo lo puedes hacer?

Una buena alternativa es estableciendo compromisos. Un compromiso es una elección fundamental que dirige la propia conducta, se pone de manifiesto cuando, con base en los principios se busca la coherencia entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace.

Estos compromisos serán contigo mismo. Después, podrás tratar de apoyar a otras personas para ver la utilidad de ello. Es importante reconocer que, para lograr el bienestar integral, debes comprometerte.

Hacer las cosas que te dan bienestar es una decisión que implica tomar en cuenta las consecuencias que pueden generarse. Por ejemplo, si quisieras ver a tus amigas o amigos en estos días. Seguro que esto les daría bienestar emocional, pero ¿Te cuestionarías si eso puede provocar una cadena de contagios?, ¿qué pasaría si a la semana te enteras de que alguien que estuvo en esa reunión se enfermó?

Tener compromisos con el bienestar integral implica tomar decisiones responsables, a veces, priorizar lo que es mejor para ti y para tu familia y las y los demás. Se trata de decisiones éticas.

También debes reconocer que es posible que no puedas resolver todos los retos que hay en el entorno, porque ya sabes que algunas situaciones no dependen directamente de las personas. Pero estos compromisos servirán para tener mejores condiciones de afrontar nuevos retos en el futuro.

Entonces, hay algunas propuestas que puedes considerar para planear tus compromisos, toma nota y agrega o modifica lo que consideres importante.

1. Fortalecer los lazos de comunicación en la familia (platicar mucho sobre lo que sientes y sienten las y los demás).
2. Mostrar respeto hacia tu familia, amistades y vecinos (la situación que se está viviendo ha provocado que muchas personas se sientan de mal humor o se encuentren en un mal estado emocional).

3. Realizar actividades en familia, como juegos de mesa, algún deporte, yoga, alguna receta de cocina, hay muchas alternativas en las que puedes involucrar a tus familiares.
4. Ayudar en las labores de casa te servirá para distraerse y hacer una contribución familiar.
5. Cooperar en acciones que pueden mejorar las relaciones en tu comunidad, como promover el respeto de los derechos de todas las personas.
6. Dormir 8 horas diarias (aunque tengas muchas cosas que hacer, dejar el teléfono de lado y trata de dormir).
7. Mantener el contacto con tus amigas y amigos, usar medios digitales si tienes la opción, o formas de comunicación a distancia, para saber cómo se encuentran.
8. Evitar el consumo de cualquier sustancia adictiva o nociva para tu salud.

Estos compromisos son importantes, ya que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida y la sana convivencia durante el confinamiento.

Realiza una reflexión sobre cada uno de estos aspectos. Copia en tu cuaderno el siguiente cuadro y menciona con qué frecuencia realizas estas actividades.

|  | <b>Frecuentemente.<br/>3 puntos</b> | <b>A veces.<br/>2 puntos</b> | <b>Casi nunca.<br/>1 punto</b> |
|--|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Platicas con tu familia acerca de tus inquietudes. |                                     |                              |                                |
| Eres respetuoso con tus familiares y amigos.       |                                     |                              |                                |
| Realizas actividades en familia.                   |                                     |                              |                                |
| Ayudas en las labores de casa.                     |                                     |                              |                                |

|                                    |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|
| Ayudas a tus vecinos y amigos.     |  |  |  |
| Duermes al menos 8 horas diarias.  |  |  |  |
| Sigues en contacto con tus amigos. |  |  |  |
| Te alimentas sanamente.            |  |  |  |

Realiza esta reflexión semanalmente.

Es un buen indicador si logras más de 16 puntos. Puedes anotar en otro lugar las dificultades o situaciones que te permiten tener el puntaje que alcanzaste. Esto te puede servir para buscar otras formas de mejorar tu bienestar integral.

Al final de la tabla menciona un aspecto que no ha sido tratado a profundidad, pero ello no implica que no sea importante; se relaciona con la alimentación sana de las personas. Pero, ¿qué significa alimentarte sanamente?

El acceso a una alimentación saludable es un derecho fundamental, reconocido por diversos instrumentos internacionales. Supone el derecho de todo ser humano a alimentarse con dignidad, produciendo el alimento que consume o adquiriéndolo.

En el país, en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el artículo 4º, se establece que el Estado debe garantizar a toda persona el derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad.

El derecho a una alimentación saludable para niñas y niños se regula en la Convención sobre los Derechos del Niño, que establece que niñas y niños deben tener garantizada una alimentación suficiente, accesible, duradera y en condiciones saludables.

Este derecho a la alimentación se encuentra en el principio 4 de los Derechos del niño, junto con otros derechos fundamentales, como el de la vivienda, el recreo y los servicios médicos adecuados. Y si antes este derecho era vulnerado únicamente en los países más desfavorecidos, hoy en día ves cómo también está afectando más de cerca.

Actualmente, en el país, alrededor de su prevalencia en la región sur y en las zonas con población indígena, donde existe mayor marginación, el acceso a los productos básicos es insuficiente.

Hacia 2016, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), se menciona:

- Que en México 2.8% de los niños y niñas menores de 5 años presentan bajo peso, el 13.6% muestra baja talla y el 1.6% desnutrición aguda.
- El 35% de las y los adolescentes en México tienen sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad.
- Que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años tiene sobrepeso u obesidad, con un aumento del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de niños, niñas y adolescentes.

El cambio en los alimentos disponibles y las condiciones de vida han provocado enfermedades en la población, destacando la obesidad y el sobrepeso. México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por Estados Unidos.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, a nivel mundial, para el 2022 habrá más niñas, niños y adolescentes obesos de 5 a 19 años, si se mantiene la tendencia actual de crecimiento en obesidad.

Pero esto no quiere decir, de ninguna manera, que se encuentren sanos; la obesidad es la acumulación de grasa en el cuerpo por un alto consumo de azúcar o carbohidratos, que, si bien son necesarios para el cuerpo, el consumo excesivo y la falta de ejercicio provocan que no se puedan metabolizar en energía y se acumulen en forma de grasa en el organismo.

Debes tener cuidado con tu alimentación. Sobre todo, en el momento que se está viviendo, el cual no te permite realizar actividades en conjunto, al aire libre; por esta razón, tu alimentación deberá contener menos azúcar y carbohidratos; es conveniente consumir más proteína y, sobre todo, fibra natural.

Una sana alimentación debe estar acompañada de actividad física. Es recomendable que realices, al menos, 30 minutos de actividad física al día.

La pandemia de COVID-19 hace que permanezcas en casa y tengas menos actividad física de la habitual.

Hay personas a quienes les resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio. Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. La campaña #BeActive («Sé activo»), de la Organización Mundial de la Salud, pretende ayudar a conseguirlo y, al mismo tiempo, propiciar que pases un rato agradable.

Por ejemplo, si estás estudiando puedes tomar un descanso para hacer 3 o 4 minutos de actividad física, tal vez estiramientos, mover tu cuerpo o hacer algunas flexiones. Esto te ayudará a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea, también a mantener la concentración.

Pero, sobre todo, es bueno que procures realizar ejercicio físico, de manera regular, pues no sólo tiene beneficios en el cuerpo, también ayuda a mejorar tu autoestima. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, la diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades, todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.

Lee con atención la siguiente situación y reflexiona al respecto: Teresa es una niña de escasos recursos, a veces tiene que ayudar a sus papás en el negocio familiar. Tienen un puesto en la calle, Teresa atiende a los clientes, cobra, da cambio, ayuda a recoger la mercancía y lleva de regreso las cosas a su casa. A veces, cuando llega a casa, come, y al terminar se siente muy cansada. Por ello, no siempre ve los programas de Aprende en casa II en el primer horario. Pero, cada día se le hace más difícil, pues debe ir a trabajar y regresa a hacer sus tareas.

Ha pensado en dejar, temporalmente, la escuela pues menciona que puede seguir trabajando con sus padres y que no necesita estudiar.

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Conoces a alguien que se encuentre en la misma situación?
- ¿Su decisión puede afectar su bienestar integral?, ¿por qué?
- ¿Cómo ayudarías a una persona en la misma situación?
- ¿Si tú estuvieras en la misma situación qué harías?
- ¿Qué consecuencias tendría para Teresa el dejar de estudiar?

Pareciera que en estos momentos que se está viviendo la escuela no tuviera importancia. Pero dejar la educación básica tendría consecuencias importantes.

Las dificultades económicas se pueden solventar, además, en algún momento el coronavirus estará controlado. Entonces seguirás en la lucha por tener mejores condiciones de vida y para esto será necesario tener una educación o preparación escolar.

¿Qué compromiso podría hacer Teresa en esta situación? ¿Convendría que establezca también compromisos con sus padres?

En la etapa actual es importante buscar alternativas para continuar estudiando y actualizando tu conocimiento, sólo así podrás seguir siendo partícipe en la vida en sociedad y podrás ser reconocido y por tus logros, tanto a nivel personal como en tu comunidad.

Definitivamente, la pandemia te ha cambiado la vida, ahora eres más consciente de la importancia que tiene cuidar tu salud y la de las demás personas. Es tu



responsabilidad asumir nuevos compromisos para poder conservar la salud física, emocional y social.

### **El reto de hoy:**

Trata de mantener el contacto con tus seres queridos, pues todos los seres humanos tienen la necesidad de socializar y ser reconocidos; por esta razón, ponte retos diarios y reconoce cuando los cumples, ya sea hacer tus tareas, ayudar en la casa o colaborar en una actividad familiar. Estas nuevas estrategias y compromisos serán de gran ayuda en este proceso de adaptación a la nueva realidad.

Para comprender más sobre el tema, revisa tu libro de texto y amplía la información relacionada con cómo han sido los procesos y las luchas por la igualdad

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**