

**Miércoles
27
de julio**

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

*Mi compromiso: salud y bienestar
integral*

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

Énfasis: *identificar las acciones que favorecen la salud y el bienestar integral.*

¿Qué vamos a aprender?

Formularás compromisos para el cuidado de la salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.

Identificarás algunas de las acciones cotidianas que favorecen la salud y bienestar integral personal y en tu entorno. Esto es importante porque, para desarrollarte de manera integral, necesitas reconocerte como persona digna, capaz de cuidarte y cuidar a las personas con las que convives, asumiendo compromisos para el cuidado de tu salud, basadas en una actitud reflexiva y crítica, tomando decisiones asertivas que permitan rechazar situaciones que pongan en peligro tu desarrollo integral como un ejercicio responsable de la libertad en la toma de decisiones.

Los materiales que necesitarás son tu cuaderno de notas, tu libro de texto y lápiz o bolígrafo.

No olvides anotar las ideas principales, dudas y reflexiones que surjan sobre este tema para poder consultarlas en tu libro de texto o comentarlas con tu profesora o profesor, compañeras y compañeros, familiares o gente conocida.

Reflexionarás sobre las acciones cotidianas que favorecen la salud y el bienestar integral personal y en tu entorno.

¿Qué hacemos?

A lo largo de nuestra vida puedes experimentar sentimientos de amor hacia diferentes personas.

Seguramente has leído Romeo y Julieta, de William Shakespeare. Ésta es una obra del género literario dramático, subgénero tragedia, escrita en 1595, y, aunque es cierto que en la obra se pueden observar recursos expresivos muy bellos, como cuando Romeo se refiere a Julieta: “no tiene flor más linda la primavera de Verona”, es una historia triste. Porque murieron siendo adolescentes.

Vale la pena leer esa tragedia, disfrutar todos los recursos literarios y echar a volar tu imaginación. Pero en nuestra época, ¿qué sucede cuando dos adolescentes se enamoran y buscan a toda costa estar juntos?

Muchas parejas terminan separándose después de muchas situaciones adversas y a otras a las que, después de un tiempo, la relación se consolida. Al respecto, observa el siguiente video del inicio al minuto 02:00.

1. Mi salud sexual y mi proyecto de vida

<https://www.youtube.com/watch?v=Zx5XKDLN-Go>

Como observaste en el video, el proyecto de vida es mucho más que sólo identificar preferencias y aptitudes vocacionales para elegir el oficio o profesión a la que quieres dedicarte toda tu vida.

Un proyecto de vida debe tener como objetivo buscar el bienestar integral del individuo, es la salud, en sus diferentes ámbitos, uno de los elementos primordiales para lograrlo.

En el video pudiste notar que los papás de Ana decidieron vivir conforme se presentaban las situaciones sin contemplar las consecuencias de sus acciones al no conformar un proyecto de vida inicialmente con miras a tener un estado de bienestar.

Aunque no se duda que en el presente lo tengan, es evidente que son una familia unida y que han podido sortear dificultades. Pero hay una diferencia entre tomar decisiones en función de un proyecto de vida y actuar sin tener propósitos de vida claros o definidos.

El proyecto de vida puede iniciarse o ajustarse en cualquier momento, pero es recomendable tomar como punto de partida la adolescencia, porque es la etapa en que sus decisiones, literalmente, determinan el rumbo de su vida futura.

No sólo es de vital importancia saber qué es lo que quieren ser en la vida, deben tener claro, sobre todo, qué deben saber y hacer para lograr su bienestar integral.

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra bienestar está integrada por las palabras bien y estar, cuyos significados hacen referencia a:

1. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.
3. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

Te centrarás esta última definición para entender qué es un estado de bienestar integral. El bienestar integral hace referencia a una serie de acciones que llevas a cabo para sentirte bien, con tranquilidad, en armonía con uno mismo y con las personas que te rodean, tanto en el aspecto biológico como emocional.

Estar y sentirte bien en todos los ámbitos de la vida no sólo requiere de aspectos socioeconómicos, requiere, sobre todo, de un conjunto de acciones y actitudes personales que te permitan mantener la salud y lograr una armonía como entidades biopsicosociales.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera salud integral al “estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo. Es decir, es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se desarrolle de forma adecuada con su entorno”.

En este sentido, para un desarrollo integral se debe mantener:

1. Un cuerpo sano que considere alimentación adecuada, actividad física, higiene personal, salud sexual y reproductiva.
2. Una conducta adaptativa y resiliente ante todas las situaciones adversas que se vivan tanto de procesos cotidianos como extraordinarios para mantenerse libre de adicciones y conductas autolesivas.

Por ejemplo, al hablar de alimentación adecuada, más que remitirse sólo al Plato del Bien Comer y comer bien para tener salud, se debe hacer un mayor énfasis en buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, para lo cual la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura cuenta con una página web, con una recopilación de guías alimentarias de más de 100 países, donde sugiere 7 hábitos que mejorarán sustancialmente un estilo de vida saludable.

1. Comer en abundancia hortalizas y frutas.
2. Poner especial atención en el consumo de grasas, procurando reducir las al mínimo.
3. Reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
4. Reducir el consumo de sodio (alimentos salados).
5. Beber agua regularmente.
6. No es aconsejable consumir bebidas alcohólicas, pero si se decide hacerlo, que sea con moderación.
7. Hacer ejercicio diariamente.

Para tener una buena higiene personal debes:

1. Bañarte diariamente o, si careces de agua en tu comunidad, limpiar con esmero cara, cuello, cabeza, axilas, genitales y pies.
2. Lavarte los dientes después de tomar dulces y bebidas azucaradas, o de cada comida.
3. Lavarse las manos continuamente y utilizar gel antibacterial las veces que sea necesario.
4. Cambiar diariamente la ropa exterior, pero, sobre todo, la interior.
5. Utilizar ropa limpia.

Quizá parece un poco drástico considerar la higiene personal como un factor determinante de la salud. Observa algunas infecciones de la piel que se pueden adquirir por falta de aseo personal.

2. Yo sí me cuido

<https://www.youtube.com/watch?v=5drvDFsG1SM>

Debes asumir la responsabilidad personal en el cuidado de tu salud y tener presente que las infecciones de la piel no son situaciones extraordinarias, todas y todos están expuestos, por lo que deben tomar las medidas higiénicas adecuadas.

También debes ejercer de manera responsable y plena la sexualidad, esto implica no sólo conocer el funcionamiento del cuerpo o manejar información sobre los órganos sexuales y conceptos relacionados con la actividad sexual.

También es importante que todas las personas tengan una actitud responsable sobre la sexualidad, o sea, no dejarse llevar por las situaciones que pueden terminar en tener una vida sexual activa irresponsable que pueda tener como consecuencia un embarazo no deseado en la adolescencia y también una infección de transmisión sexual (ITS) por tener relaciones sexuales sin utilizar un preservativo masculino o femenino con una persona que padece una enfermedad infecciosa. Observa y escucha el siguiente video.

3. Otras ITS

https://www.youtube.com/watch?v=ap_V8HzEN8U

4. El VIH y el VPH te cambian la vida

<https://www.youtube.com/watch?v=eMpOv5AK3nE>

Si bien es cierto que el noviazgo y la vida con una pareja son situaciones muy agradables que se experimentan como parte de la vida, tener una vida sexual activa es una decisión que debe ser tomada muy en serio.

Noviazgo y relaciones sexuales no son sinónimo, puede haber posibilidades de que se den, pero no es un hecho. Incluir en tu proyecto de vida un ejercicio de la sexualidad sano implica valorar la pertinencia de un contacto sexual con todas las precauciones posibles para no arriesgarse a contraer una ITS o tener un embarazo no deseado.

Pero también recuerda que el cuerpo de una adolescente no se ha desarrollado aún lo suficiente para poder vivir la maternidad.

Aun cuando todo embarazo implica riesgos, cuando sucede antes los 19 años, se considera que no se tiene la suficiente madurez física ni psicológica, además de que generalmente no se tienen recursos económicos propios para poder hacer frente a esta situación.

Pero, concretamente, ¿qué sucede cuando una adolescente se embaraza? Observa y escucha el siguiente video del minuto 02:02 a 02:38.

5. Embarazo en adolescentes

<https://www.youtube.com/watch?v=QD0ZtceQw8A>

En el boletín informativo de la Comisión Nacional de Arbitraje Médico en México se publicó que en el 2019:

- A pesar de que en general se presentaba una disminución de los nacimientos en el país, la cifra relacionada con mujeres menores de 19 años aumentó en 8%.
- Sólo 40 % de los adolescentes con vida sexual activa utilizó un método anticonceptivo regularmente.
- Más de la mitad de las adolescentes embarazadas no deseaban embarazarse.
- 8.3% de los partos de adolescentes presentó problemas como trastornos relacionados con la duración del embarazo, así como defectos y traumatismos al nacimiento de sus hijos.

Existen instituciones internacionales que se preocupan por que en todo el mundo se viva plenamente la sexualidad, por ejemplo, el Fondo de Población de las Naciones Unidas es un organismo encargado de la salud sexual y reproductiva que tiene por objetivo “crear un mundo en el que todos los embarazos sean deseados, todos los partos sean seguros y se aproveche el potencial de todos los jóvenes”.

Además de la salud sexual, se tienen otros retos como humanidad. Por ejemplo, como parte de la conducta adaptativa y resiliente que debes desarrollar ante la pandemia, se deben incluir acciones para disminuir la propagación de la COVID-19, además de las medidas higiénicas que todas y todos conocen.

Es decisivo tu compromiso y participación para fortalecer las acciones que permitan, gradualmente, volver a la nueva normalidad.

En relación a este tema, las y los jóvenes del mundo deben tener presente que, como generación que les tocó vivir estas condiciones extraordinarias, pueden desarrollar una gran capacidad de recuperación, de proponer alternativas de solución y ser resilientes, es decir, sobreponerse a situaciones adversas, adaptándose positivamente.

Pero ten presente también que esta etapa será un aprendizaje para la vida. Piensa en esto: la actual pandemia ha sido un problema grave para la humanidad, pero ha hecho ver que deben cuidarse constantemente.

Por ello, a pesar de que se avance con la vacunación, debes mantener los cuidados de salud. No debes dejar de seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias.

Realiza un listado de compromisos y acciones para tener un desarrollo integral.

- A tener una higiene personal adecuada.
- Poner en práctica los 7 hábitos para una vida saludable.
- Retrasar lo más posible el inicio de una vida sexual activa.
- Utilizar adecuadamente los preservativos femenino o masculino para disminuir el riesgo de contraer una ITS.
- Utilizar métodos anticonceptivos para prevenir un embarazo no deseado.
- Practicar medidas de higiene y distanciamiento social para evitar la propagación de la COVID-19.

En la sesión reflexionaste sobre las acciones cotidianas que favorecen la salud y bienestar integral personal y de su entorno, como la higiene personal, sexual y reproductiva. Acciones que favorecen la prevención de ITS, embarazos no deseados y propagación de COVID-19, situaciones que pueden prevenirse o minimizar sus consecuencias si se actúa con la convicción de que pueden contribuir a su solución.

El reto de hoy:

Recuerda que, para seguir aprendiendo, puedes consultar tu libro de texto de Formación Cívica y Ética. No olvides compartir lo que aprendiste en esta sesión con tu familia y gente cercana.

También puedes invitarlos a evaluar sus actitudes y la forma en que su comportamiento contribuye a fomentar un desarrollo integral.

Recuerda que puedes repasar tus clases, ya sea a través de los apuntes como éste, en el portal de Aprende en casa:

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/index>

Los videos de las clases para Secundaria los puedes consultar en la página:

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/fichas-repaso>

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.