

6. Me comprometo con mi dignidad

Sesión
1

■ Para empezar

Las cualidades y los principios éticos son factores que pueden protegerte de las situaciones que vives en tu adolescencia y en las que debes tomar decisiones en favor de tu bienestar, como un ser que se está haciendo responsable de sí mismo. Aprender a reconocer y enfrentar riesgos es una vía para protegerte, cuidar tu salud, bienestar y dignidad. Para iniciar, pregúntate:

1. ¿Qué significa para ti la salud?
2. ¿Qué situaciones de riesgo para tu salud y bienestar integral identificas en el entorno donde vives?
3. ¿Cuáles son tus responsabilidades para enfrentar esas situaciones de riesgo?



Todos compartimos responsabilidades para respetar la vida en el planeta. La artista Janín Nuz García expresa su compromiso a través del arte urbano.

En esta secuencia, podrás valorar tu responsabilidad ante situaciones de riesgo y exigir el derecho a la protección integral de tu salud. Además, volverás a dos nociones principales de tu curso de primer grado: la dignidad humana y el enfoque de derechos.



Observa el recurso informático *Si me cuido, cuido la dignidad humana* y analiza cómo enfrentar algunas situaciones de riesgo y presión que pueden afectar tu salud.

Actividad



1. Haz lo que se indica.

- a) Reflexiona sobre las preguntas y respóndelas en tu cuaderno.
 - ¿Qué piensas de tu cuerpo?
 - ¿Qué es lo que más te gusta de él? ¿Por qué?
- b) En medio de una hoja, dibújate como eres y te ves ahora. Del lado izquierdo de tu figura, escribe qué te gustaría hacer en diez años; y en el derecho, cómo te gustaría ser en veinte años. Guarda el trabajo en tu carpeta.





2. En grupo, compartan sus reflexiones iniciales.

- a) Respondan las preguntas:
 - ¿Qué ideas tienen sobre lo que significa tener salud?
 - ¿Qué aspectos incluyen?
 - ¿Qué significa tener “derecho a la salud”? Presenten ejemplos que ilustren sus ideas.
- b) Organicen sus conclusiones en un esquema y consérvenlo a la vista. Servirá para contrastarlo con lo que aprenderán a lo largo de la secuencia. Podrán enriquecerlo conforme obtengan información o construyan nuevas ideas.

Ser parte de una sociedad incluye gozar de protección y servicios que hagan posible una vida digna, plena y sana. Los gobiernos deben destinar recursos a programas de atención, tratamiento, prevención y protección integral de la salud para resolver las problemáticas específicas que afectan a los distintos grupos de la población.

Cualquier persona, de cualquier edad, tiene derecho a acercarse a las dependencias de salud pública en los municipios y estados para solicitar información acerca de los problemas de salud, los riesgos y los diferentes programas de prevención que existen.

Nuestras leyes

En la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), se establece que tienes derecho a estar informado respecto a tu estado de salud, tu expediente médico, los programas de prevención, los talleres en temas de interés para tu bienestar y salud, entre otros.

El cuerpo humano es un sistema que organiza la función de los órganos que sostienen la vida; por eso cuidarlo es fundamental para vivir. Sin embargo, para gozar de bienestar, son necesarias algunas condiciones que van más allá del cuerpo y sus órganos. Implica construir una forma de vida que sea saludable de modo integral; es decir, que incluya todo lo que somos como humanos.

■ Manos a la obra

Tu derecho a la protección de la salud y el bienestar integral

La salud es comúnmente entendida como la ausencia de enfermedad. Dicho de otra manera, *salud* se utiliza como antónimo de *enfermedad*, y viceversa. Sin embargo, la salud integral va mucho más allá, pues implica la armonía entre seis elementos que integran a cada ser humano: físicos, biológicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

