



5. En grupo, realicen estas actividades.

- Investiguen qué alternativas existen en su localidad para atender los principales problemas de salud en la adolescencia que identificaron. Para ello:
 - Formen equipos y asignen un problema de salud a cada uno.
 - A fin de obtener la información, realicen visitas a instituciones de salud, investiguen en internet, por teléfono o pregunten a los adultos que conocen.
- Compartan la información que obtuvieron y comenten: ¿qué opinan sobre la protección que les brinda el Estado mexicano y el gobierno de su localidad? ¿Es suficiente para atender los problemas de salud que viven como adolescentes? ¿Qué hace falta?
- Elaboren un fichero con los datos de los servicios que ubicaron: nombre, dirección, qué servicio de salud ofrece, horarios y requisitos para la atención (en caso de que los haya). Consérvenlo en el salón para que cualquiera de ustedes pueda consultarlo. Pueden ampliarlo a lo largo del curso.



Todo cambia

Décadas atrás, en nuestro país no se contaba con estrategias específicas de atención a la salud sexual para adolescentes. Hoy, instituciones públicas han impulsado programas de educación sexual para atender problemas de salud pública, como es el embarazo en adolescentes.

Exigir y vigilar nuestros derechos

El Estado mexicano ha avanzado al reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos. No obstante, aún hay mucho camino por recorrer para que puedan ejercer plenamente los derechos establecidos en las leyes y la Constitución.



Es tu derecho vigilar y exigir al Estado la protección de tu salud integral.

Observa con tu maestro el recurso audiovisual *Mi derecho a una salud integral*, en el que podrás ver las instituciones del Estado que protegen este derecho y cómo puedes hacerlo valer en tu estado y municipio.



Es importante que conozcas las leyes que se relacionan directamente con tus derechos, en particular con el de tu salud integral. Además, a medida que te responsabilizas de ti mismo, también tendrás que formar o recuperar hábitos necesarios para el bienestar de tu cuerpo. En la siguiente sesión trabajarás en ello.

Reconocer nuestras responsabilidades

Tener derechos también genera responsabilidades y deberes en los sujetos titulares de derechos, es decir, tú y todos. En esta sesión, a partir de algunos casos, reflexionarás sobre el autocuidado de tu salud integral y bienestar.



Actividad



6. Lean este caso y debatan con base en las preguntas que se plantean.

Dalia tiene 14 años, le gustan mucho los refrescos y las bebidas energizantes, por lo que los consume con frecuencia. El papá y la hermana mayor de Dalia tienen diabetes, y como medida de prevención les recomendaron cambiar la dieta diaria.

La mamá de Dalia le explica que deben solidarizarse y ayudar a corregir varios hábitos de alimentación, así que todos deberán “poner su granito de arena” y hacer cambios; uno de ellos será que en adelante no comprarán esas bebidas.

Dalia le dice a su mamá que no le pueden quitar lo que más le gusta; además, que su papá y su hermana son quienes deben cuidarse porque ya tienen esa enfermedad. Su mamá, tranquilamente le responde: “Es por tu bien, algún día lo entenderás. Nos va a servir a todos”.

- ¿Es justo que a Dalia no le permitan consumir lo que más le gusta? Den su opinión con argumentos y ejemplos, asimismo escuchen con respeto a los demás.
- Si su padre y su hermana no tuvieran ese problema de salud, ¿sería adecuado que Dalia continuara consumiendo bebidas azucaradas? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la responsabilidad de Dalia en su toma de decisiones?
- ¿Qué harían ustedes si estuvieran en la situación de Dalia?

Pese a que existe información relacionada con el daño que pueden causar ciertos hábitos y comportamientos de riesgo, como fumar, beber alcohol o consumir otras drogas, no parece ser suficiente ni efectivo para que los adolescentes eviten hacerlo.

Por el contrario, los estudios sobre el consumo de estas sustancias muestran que cada vez se inicia a más temprana edad, entre los diez y once años.

Contar con información relacionada con el daño que pueden causar, por ejemplo, un alimento, una bebida, una relación íntima, una amistad, una sustancia, etcétera, es una cosa; pero otra muy diferente es **hacer** (actuar) lo necesario para prevenir y evitar ese daño. En otras palabras, no es suficiente *saber* para *querer* cambiar, y estas situaciones ponen a prueba la “fuerza de voluntad” y los principios éticos, como la responsabilidad y el cuidado de sí mismo.

Actividad



7. En grupo, comenten:

- ¿Alguna vez te ha costado trabajo asumir responsabilidades del cuidado de tu salud? ¿Por qué?

Un aspecto que está presente en toda tu formación cívica y ética es enfrentar situaciones cotidianas que requieren actos concretos o pequeñas decisiones que te faciliten actuar con responsabilidad y congruencia, es decir, hacer lo que sabes que



es correcto e ir incorporándolo a tu vida. Esta congruencia es fundamental frente a los comportamientos de riesgo: hacer, comprometer las actitudes, pensamientos y acciones diarias, de manera que correspondan con los criterios éticos de cuidarse y evitar comportamientos que pueden afectar no sólo tu presente, sino tu futuro.

Por otra parte, la atención de diversas enfermedades y problemas de salud implica que las personas se comprometan a adquirir y mantener hábitos de cuidado. Muchos problemas de salud de la población adolescente, como diabetes, obesidad, adicciones (tabaquismo, alcoholismo, otras drogas), malos hábitos de alimentación, depresión, conductas suicidas, accidentes, entre otros, pueden prevenirse con la activa participación y el compromiso personal que cada individuo desarrolla hacia su salud y bienestar.



Cada vez que estés considerando tener comportamientos de riesgo, pregúntate:

¿Sé qué me va a pasar con esa actividad o comportamiento? ¿Qué voy a perder?

¿Tengo la preparación para entender las consecuencias para mi vida y mis planes a futuro?

Actividad



8. Lean la información y realicen lo que se indica.

Diez claves para proteger tu vida y tu salud, y enfrentar situaciones de riesgo

1. Tener amor propio, valoración de tu dignidad, autoestima.
2. Desarrollar autoconfianza. Confianza y seguridad en ti, serenidad y fortaleza moral ante situaciones riesgosas.
3. Ser autónomo. Tomar decisiones propias, libres, responsables, tomar en cuenta lo que es correcto, pese a las presiones de los demás.
4. Tener capacidad para aprender de tus errores y para pedir ayuda.
5. Comprometerte contigo. Trazar metas para tu vida a mediano y largo plazo; adoptar rutinas y acciones que te encaminen a lograr tus propósitos.
6. Tener capacidad para superar frustraciones y continuar adelante con tu vida.
7. Comunicarte y socializar con amigos, familia, compañeros, vecinos, gente que acabas de conocer.
8. Reconocer hábitos saludables que observas; recordar a quienes te los enseñaron; cómo lo hicieron, y por qué sigues practicándolos. Modificar algunos y adquirir otros en un sentido positivo.
9. Informarte lo suficiente sobre las consecuencias de algunos riesgos para tu bienestar.
10. Tomar responsabilidades frente a tu derecho a la salud en aspectos que implican acciones concretas: alimentación adecuada, hábitos de higiene, prevención de accidentes, protección ante riesgos de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, uso de dispositivos electrónicos y redes sociales.



Actividad



- Reflexiona qué tanto pones en práctica estas diez claves para cuidar tu salud. Reconoce cuáles te cuesta llevar a cabo. Coméntalo con tu grupo.
- Piensen cómo podrían poner en práctica estas claves mediante acciones concretas. Completen en su cuaderno la siguiente tabla.

Aspectos	Ejemplos de acciones concretas de autocuidado y protección	Impacto o consecuencias para su vida presente y futura
Alimentación adecuada		
Hábitos de higiene		
Prevención de accidentes		
Protección ante consumo de alcohol, tabaco y otras drogas		
Protección en el ejercicio de la sexualidad		
Protección en el uso de las redes sociales		
Protección en el uso de dispositivos electrónicos		



Observa con tu maestro el recurso audiovisual [Prevención y ambientes protectores](#), el cual muestra cómo se construyen estos ambientes para enfrentar riesgos que pueden afectar tu salud y bienestar integral.

Responsabilizarte con tu bienestar implica tomar diversas decisiones cotidianas, que fortalecen la voluntad y la capacidad de enfrentar situaciones de riesgo para tu vida y tu salud.

■ Para terminar

Ética del cuidado

Los derechos son indivisibles e interdependientes (dependen unos de otros). Propician que se vea al ser humano en su dignidad de manera integral, completa. La salud, como un derecho humano, está vinculada con otros derechos como la educación, la igualdad, la no discriminación, entre otros.

En la **ética del cuidado**, la persona también es un todo, no está dividida entre lo corporal y lo espiritual. Entre sus principios éticos, las actitudes y las acciones concretas hay armonía. La dimensión ética de *cada ser humano* consiste, en gran parte, en lograr y sostener esa armonía, que implica una **vida digna**.

Un mito de la antigua Grecia dice que el *Cuidado* está encargado de acompañar al ser humano durante el tiempo que esté vivo. La persona que decide cuidarse, quererse, respetarse, lo hace autónomamente, por razones y principios éticos, en reconocimiento de su dignidad y responsabilidad.