

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.

Ética del cuidado

Cuidado de sí

Cuidar el cuerpo y el espíritu

quiere decir

1. Autoestima

Quererse, respetarse a sí mismo.

2. Autonomía

Tomar decisiones libres y responsables, considerando criterios éticos.

3. Autorregulación

Aprender a entender y manejar las emociones y los sentimientos.

4. Proyecto de vida

Fijarse metas a mediano y largo plazo.

Actividad



9. Retoma el trabajo que guardaste en tu carpeta al inicio de la secuencia y haz lo que se indica.

- Observa tu figura y relee lo que escribiste. Tomando en cuenta lo que has aprendido en esta secuencia, agrega, elimina o cambia en tu escrito lo que consideres necesario en cuanto a cómo te ves en diez y en veinte años más.
- Piensa en los valores, las actitudes y las formas de actuar que has aprendido de tu familia, amistades y personas que admiras.
 - Contesta en tu cuaderno: ¿cuáles de esos valores, actitudes y formas de actuar crees que te ayudarán a construir una vida sana?
 - Escribe en tu cuaderno qué puedes hacer desde ahora para llegar a ser como te viste en diez años. Piensa cómo enfrentarías algunos riesgos que pudieran presentarse y afectar el bienestar que deseas.

Cuidarte, quererte, respetarte, informarte y exigir tus derechos es el punto de partida para construir una comunidad que se cuida, se quiere, se respeta, se informa y exige sus derechos, porque también cuida de sus integrantes. La ética del cuidado se ocupa de comprometer todo para hacer que sea posible una sociedad así, a partir de las pequeñas decisiones que cada persona toma día a día en beneficio de su cuidado. Como dijo el escritor uruguayo Eduardo Galeano: "Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos".



El autocuidado y la autoestima son tus principales escudos para tomar decisiones y procurar tu bienestar integral.



Evaluación

I. Apreciación personal sobre contenidos y actividades

Inicia la evaluación del primer trimestre con la elaboración de un mapa mental para registrar la información fundamental del bloque. Esto te permitirá sintetizar lo estudiado y reconocer las ideas clave de los contenidos trabajados.

1. Para elaborarlo utiliza una hoja en blanco y sigue estas indicaciones:
 - a) Revisa el nombre del bloque y los temas que se abordaron. Después, responde: ¿qué frase o idea podría aparecer en el centro del mapa mental? Escríbela.
 - b) Identifica ahora los subtemas más relevantes. Puedes derivarlos de las secuencias. Ubícalos de tal modo que se desprendan de la idea central como si fueran ramas.
 - c) Agrega a éstos ideas más puntuales o aprendizajes que te parezcan importantes, hasta completar tu mapa.
 - d) Consulta tus apuntes y pide apoyo a tu maestro.
2. Observa tu mapa mental y emite una opinión sobre los temas que trabajaste. Después, anota en el cuadro los temas y las actividades que te parecieron más interesantes y útiles. Argumenta tus razones.

Contenidos	Razones
Temas	
Actividades	

En las evaluaciones de los siguientes bloques verás también este apartado, con la finalidad de que cuentes siempre con un espacio para expresar de manera general tu punto de vista sobre lo que has estudiado.

Comparte tus ideas con el grupo y escucha las argumentaciones de los demás.

II. Manejo de conceptos e información clave del bloque

Verifica tu comprensión sobre algunos de estos temas.

3. Lee las oraciones de la tabla de la página siguiente. De acuerdo con lo que has aprendido, indica si son ciertas o falsas y argumenta tus respuestas.

	Es cierto	Es falso	Lo pienso porque...
La identidad de una persona se conforma también al interactuar con grupos sociales y culturales.			
Pertenecer a un grupo significa aceptar todas sus ideas, valores y costumbres sin cuestionarlos.			
Ejercer el derecho a la información permite tomar decisiones.			
Analizar críticamente la información implica preguntarse de dónde proviene, quién la emite y con qué propósito.			
La salud integral sólo se logra evitando las enfermedades.			
La equidad de género no puede existir porque hombres y mujeres no son iguales.			

4. ¿En cuál de las siguientes situaciones se toma una decisión informada que favorece la salud integral? Márcala y explica por qué la elegiste.

- a) Eliseo se ha sentido triste desde que sus papás se separaron. Un amigo lo invita a beber alcohol y le explica que es la mejor forma de olvidar. Cuando Eliseo le dice que emborracharse es peligroso, su amigo le explica que lleva varios años tomando y no le ha pasado nada. Por lo tanto, es mentira que haga daño. Eliseo se anima a beber y dice que lo hará sólo de vez en cuando.
- b) María del Carmen tiene dudas sobre cómo prevenir un embarazo y qué método anticonceptivo le conviene usar. Le da pena preguntar, pero en internet entra a una página de la Secretaría de Salud y encuentra que en su clínica habrá un taller de educación para la salud sobre sexualidad y planificación familiar, por lo que decide asistir.
- c) Mariano se entera en internet de un nuevo reto: ver cuánto dura una persona sin respirar bajo el agua. Le da miedo y decide no hacerlo, pero anima a su amigo Javier para que participe. Él lo ayudará y así ambos se divertirán.



■ III. Aplicar lo aprendido mediante el análisis de un caso

En parejas, revisen este caso.

Pedro trabaja en un aserradero y hace artesanías. Con el dinero que gana, mantiene a su familia y cumple un sueño: que su esposa Juana estudie una carrera. Él estudió la secundaria; como no pudo terminar el bachillerato, quiere que ella se prepare y sea maestra.

Juana lo agradece mucho, pero a ella le gustaría ser agrónoma. Pedro le explicó que eso es muy complicado y que lo mejor es que sea maestra. Así podrá cuidar mejor a sus hijos. Juana aceptó y espera muy pronto entrar a la escuela Normal.

- a) Respondan las preguntas.
- ¿Por qué Pedro le dice a su esposa que para ella es complicado estudiar agronomía?
 - ¿Por qué piensas que Juana aceptó la decisión de Pedro?
 - ¿De qué otra forma pudieron haber actuado Pedro y Juana?
 - Si estuvieras en el lugar de Juana, ¿qué harías? Argumenta tu respuesta.
 - ¿Cómo influyeron los estereotipos en la decisión de Pedro?

■ IV. Integración y conocimiento del grupo

Una parte fundamental de conformarse como grupo es aprender a confiar unos en los otros y encontrar apoyo cuando sea necesario. En la siguiente actividad, reconocerán de qué manera pueden apoyarse para cuidar su salud integral y prevenir riesgos.

5. Lean en silencio las oraciones y complétenlas de acuerdo con lo que esperarían del resto del grupo si les tocara vivir algo así:
- a) Si tengo dudas sobre un tema que es importante para mi salud o mi vida personal y siento pena de preguntar, esperararía que el grupo...
- b) Si me siento presionado a hacer cosas que no quiero o son riesgosas, yo esperararía que al menos alguien del grupo...
- c) Si estoy a punto de hacer algo que dañe la integridad o la dignidad de otra persona, sería bueno que el grupo...
- d) Si nuestra convivencia se tornara violenta, ojalá que como grupo...
- e) Algo más que yo esperararía del grupo para sentir que nos cuidamos es...

■ V. Para conocerme y valorarme más

6. Recupera el *collage* sobre tu identidad que elaboraste en la secuencia 1 y realiza lo que se indica.
- a) Piensa en el lugar donde vives y en las personas y los grupos con los que convives. Reconoce y anota en la página siguiente lo que valoras en cada caso.

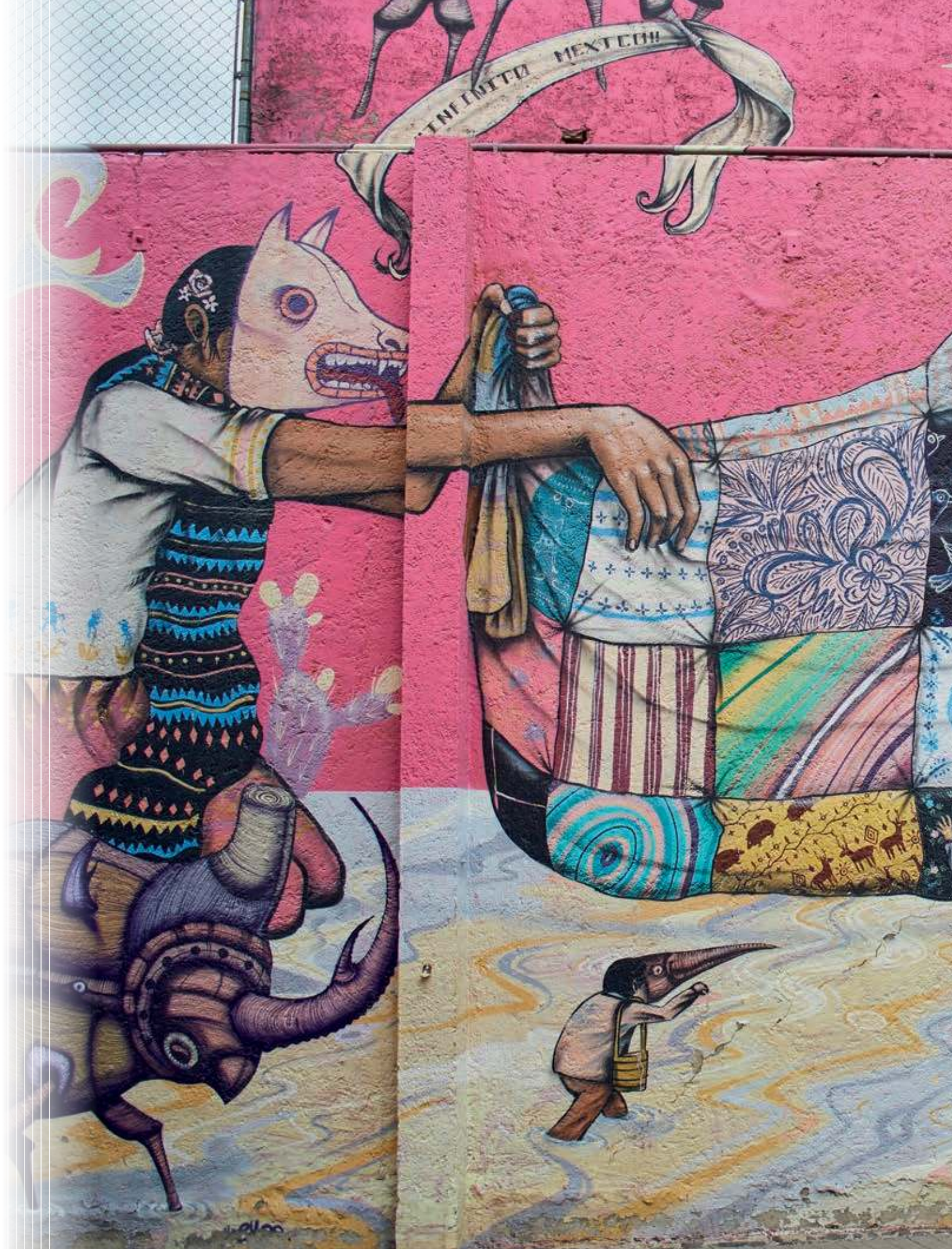
El lugar de donde eres	
La familia a la que perteneces	
Tu grupo de amistades	
Tu grupo escolar	
Tus raíces culturales	
Tu país	
Tu persona (algo que aprecias y que no cambiarías, aunque otras personas te lo pidan)	

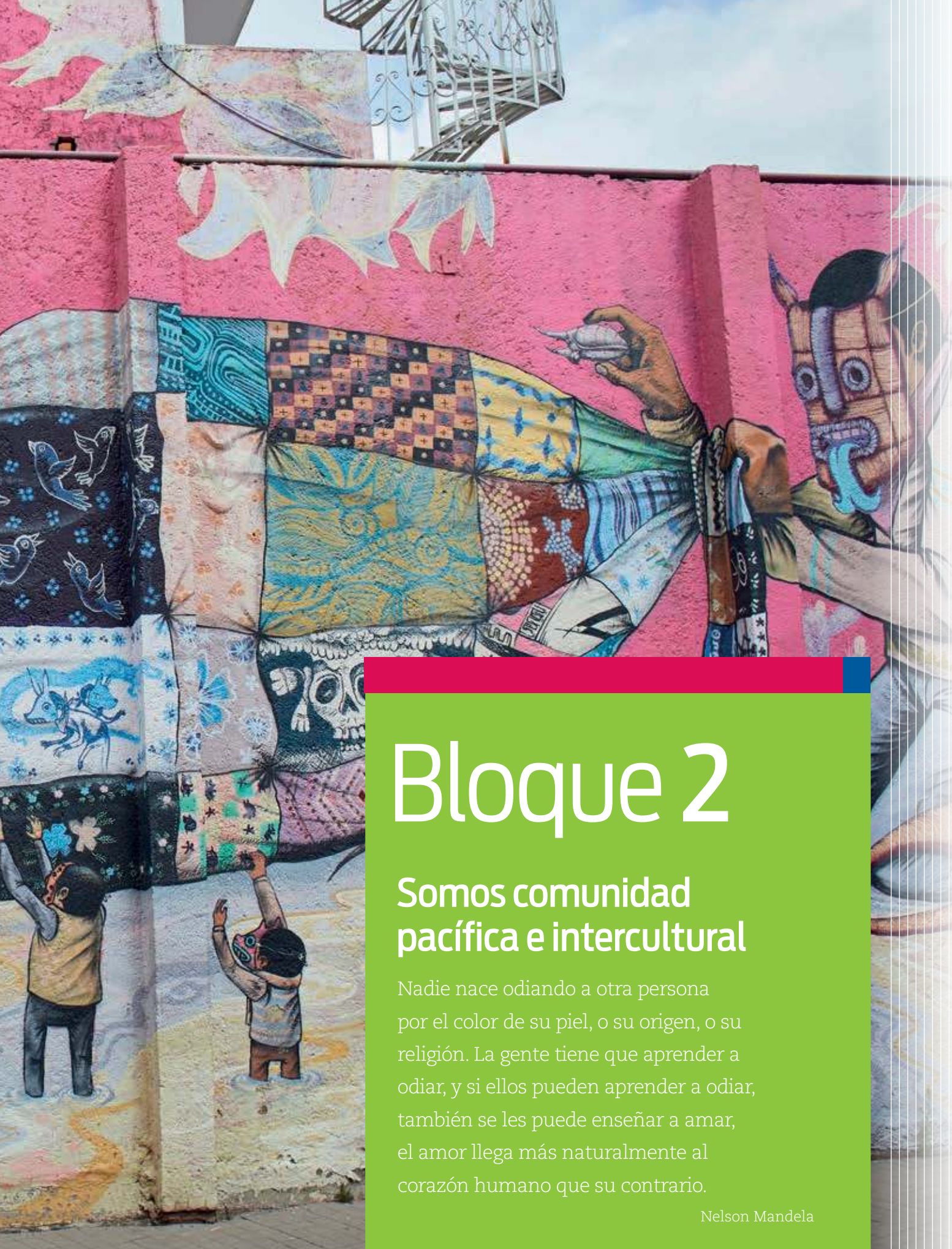
■ VI. Rúbrica para valorar los aprendizajes del bloque

7. Responde con honestidad con qué frecuencia practicas lo siguiente:

Aspectos a valorar \ Nivel de logro	Mucho	Poco	Nada	¿Por qué?
Valoro lo que he aprendido de distintos grupos sociales y culturales que me rodean.				
Mantengo mis ideas y valores ante influencias que puedan dañarme.				
Reflexiono la información que recibo y evito aceptar todo como verdadero.				
Tomo decisiones sobre mi vida de manera informada.				
Asumo con responsabilidad el cuidado de mi salud.				
Me alejo de situaciones que me pongan en riesgo.				
Exijo mi derecho a vivir sanamente.				
Comprendo lo que significa tratar a las demás personas con equidad de género.				
Procuro relaciones en las que exista equidad de género.				







Bloque 2

Somos comunidad pacífica e intercultural

Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, o su origen, o su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si ellos pueden aprender a odiar, también se les puede enseñar a amar, el amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario.

Nelson Mandela