

2. Nuestros compromisos para tener una vida saludable

Sesión
1

■ Para empezar

Uno de los componentes de tu desarrollo integral es la salud. Para su atención y cuidado, es indispensable tu participación y la colaboración de diversas personas que forman parte de tu entorno familiar, escolar y comunitario. Todo lo que el Estado mexicano y la población hagan o dejen de hacer influirá en las condiciones de tu desarrollo. De ahí que sea relevante pensar en el cuidado de la salud en un sentido integral y, además, tomar conciencia de que las medidas que se ponen en práctica requieren de la colaboración de todos.



Desde que nacemos, las expresiones de afecto en la familia son una condición fundamental para nuestro bienestar psicológico. *La despedida del conscripto*, de Ferdinand Georg Waldmüller.

Para reflexionar sobre el tema, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significa *llevar una vida sana*?
2. ¿Cuáles son los principales riesgos o problemas de salud que identificas en el lugar donde vives?
3. ¿Qué medidas se han promovido en tu familia, escuela y comunidad para proteger la salud de quienes integran estos grupos?

Escucha las respuestas de tus compañeros y escribe en tu cuaderno las ideas que llamen tu atención, ya que las retomarás en la actividad 6.

En esta secuencia, reconocerás lo que sabes acerca del derecho a la salud y establecerás compromisos y acciones a favor de tu bienestar integral.

Hablemos de vida saludable

Actividad



1. Realicen lo que se indica.

- a) Antes de llegar a clase, entrevisten a dos personas cercanas a ustedes: a un miembro de su familia y a un vecino. Procuren que sean de diferentes edades y sexos. Pídanles que respondan con honestidad las siguientes preguntas:
- ¿Cuáles son los principales riesgos y problemas de salud de sus familiares? ¿Por qué? Por cada integrante de la familia que mencione la persona entrevistada, completen el siguiente formato:

Nombre:

Edad:

Sexo:

Riesgo de salud:

Problema de salud:

¿Por qué?

¿Por qué?

- ¿Qué estrategias promueve para el cuidado de la salud de su familia? Por ejemplo, hábitos saludables como beber entre seis y ocho vasos de agua al día.
 - ¿Qué integrantes de su familia considera que deben cuidar más su salud? ¿Por qué?
- b) En clase, compartan las respuestas que obtuvieron y comenten:
- ¿Cuáles son los principales riesgos de salud en las familias de las personas que entrevistaron? ¿Cuáles son los principales problemas?
 - ¿Hay diferencias en los riesgos y los problemas de salud según la edad de los familiares de los entrevistados? ¿Cuáles?
 - ¿Qué miembros de sus familias deben cuidarse más?
- c) Elaboren un listado de estrategias para el cuidado de la salud de los distintos grupos de población. Háganlo en una hoja blanca empleando una tabla como la siguiente:

Grupo de población	Estrategias para el cuidado de la salud
Niñas y niños (de 0 a 11 años)	
Adolescentes (de 12 a 18 años)	
Jóvenes (de 19 a 25 años)	
Adultos (de 26 a 59 años)	
Adultos mayores (60 años o más)	



Actividad ▶

- d) Conserve estas estrategias en su carpeta, ya que las retomarán en la actividad 5.

Para lograr una vida saludable, es necesario incorporar en nuestra rutina diaria un conjunto de acciones individuales y colectivas. Sólo así será posible:

Prevenir o atenuar enfermedades.

Conservar o mejorar nuestra salud.

Sesión
2

■ Manos a la obra

Influencia del entorno natural y social en la salud

Algunos especialistas se refieren a la *salud ambiental* para explicar que diversos elementos presentes en el entorno natural y social donde habitamos, que no dependen específicamente de una persona, influyen en la salud.

Por ejemplo, las condiciones atmosféricas relacionadas con la explotación indiscriminada de los recursos naturales, el uso inadecuado del espacio geográfico o la creación de ambientes nocivos o tóxicos pueden producir enfermedades graves para la salud de las personas. Lo mismo sucede en aquellos entornos sociales donde la gente vive presionada por la situación económica que afecta su modo de alimentación y nutrición.

De esta manera, se entiende que tanto tú como tu familia, tu escuela, tu localidad y las autoridades del lugar donde vives son responsables del cuidado de la salud; es decir, es una responsabilidad individual y colectiva.



Los hábitos saludables tienen su origen en el ambiente más próximo a nosotros: la familia.