

Actividad ▶

5. Recupera los trabajos que guardaste en tu carpeta en las actividades 1 y 4 y haz lo que se indica.

- Escribe un listado de compromisos para el cuidado de tu salud física y mental. Organízalo de acuerdo con lo que puedes hacer a corto plazo (en una o dos semanas) y a largo plazo (en tres o seis meses y en un año). Compártelo en grupo y reflexionen sobre sus compromisos.
- Añadan los compromisos que los adultos pueden asumir para fomentar el desarrollo integral y el bienestar colectivo.
- Compartan lo aprendido en esta secuencia con las personas entrevistadas al inicio y pregúntenles:
 - A su familiar: ¿qué crees que podríamos mejorar como familia para que nuestra salud esté en mejores condiciones?
 - A su vecino: como habitante de esta colonia, ¿a qué acciones se comprometería para que en nuestra comunidad vivamos de manera más saludable?
- Anoten en tarjetas los compromisos señalados por los entrevistados y péguenlas en un mural para mostrarlo en su escuela. De preferencia, organicen una presentación con sus compañeros de segundo grado porque ellos verán al final del primer trimestre aspectos relacionados con este tema, y ustedes pueden apoyarlos.

Consumir frutas y verduras como colaciones entre comidas.

Realizar actividad física al menos tres veces por semana.

Dormir de seis a ocho horas al día.

■ Para terminar

Lo que ahora sabes acerca de la salud y lo que significa llevar una vida saludable te será útil para asumir una postura crítica frente a lo que pasa a tu alrededor y así contribuir a tu bienestar integral. Recuerda que ejercer el derecho a la salud abarca todas las dimensiones del desarrollo humano: física, biológica, mental, emocional, espiritual y social.

Actividad ▶

6. Relee las preguntas del inicio de la secuencia y las ideas de tus compañeros que llamaron tu atención y que escribiste en tu cuaderno; después elige una de las preguntas.

- Responde: con base en lo que ahora sabes, ¿cambiarías lo que respondiste a esa pregunta?
- Resume en una palabra algo que consideres que no sabías y que aprendiste en esta secuencia. Anótala:

