

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS DE TRABAJO  
PARA LA RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES  
DURANTE Y POST - PANDEMIA

# Vida saludable

*Aprendizajes fundamentales*

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**SE**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

**SAAE**

Servicio de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas



## **Autoridades Estatales**

**Jaime Bonilla Valdez**  
Gobernador del Estado de Baja California

**Catalino Zavala Márquez**  
Secretario de Educación

**Xochitl Armenta Márquez**  
Encargada de Despacho de la  
Subsecretaria de Educación Básica  
y de la Coordinación General de Educación Básica

**Rosa Gisela Tovar Espinoza**  
Encargada de Despacho de la  
Dirección de Educación Secundaria

**Mariel Tovar Olivares**  
Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

**Héctor Adolfo Campa Valdez**  
Jefe del Departamento de Gestión Institucional

## **Coordinadora**

*Estela Jiménez Quiroga*

## **Colaboradoras**

*María Cristina González Ríos*

*Alicia Álvarez Panduro*

*Dhannya Gracia Jiménez*

*Magda Karina Rodríguez Bueno*

*Noemí Cuevas Aguilar*



### Jefaturas de Nivel

**Ramón Ramírez Granados**

Jefe de Nivel Secundaria de Mexicali

**Gibrán Díaz de León Olivas**

Jefe de Nivel Secundaria de Tijuana

**Gilberto Bugarín Mercado**

Jefe de Nivel Secundaria de Ensenada

**Yessica Denis Sánchez Castillo**

Jefa de Nivel Secundaria de Playas De Rosarito

**Eladio Ruiz Heredia**

Jefe de Nivel Secundaria de Tecate

**Juana Elizabet Ramírez Montesinos**

Jefa de Nivel Secundaria de San Quintín

### Equipo Estatal del Servicios de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas (SAAE)

**Jesús Amado Petrikowski Trinidad**

Supervisor Secundaria General Federal

**Timnia Abisai Corpus Montoya**

Inspectora Telesecundaria Estatal

**Karol Edith Fletes Pérez**

Jefa de Enseñanza de Matemáticas.  
Secundarias Generales Federal

**Ricardo Pérez Orozco**

Jefe de Enseñanza de Tecnología.  
Secundarias Técnicas Federal

**Gibrán Díaz de León Olivas**

Director Secundaria Técnica Federal

**Alba Catalina Soriano Guevara**

Directora Secundaria General Estatal

**Ana Berena Barajas Guzmán**

Directora Secundaria General Estatal

**Fabiola Euridice Rincón Rey**

Subdirectora Secundaria General Estatal

**María Isabel Grifaldo Guerrero**

Subdirectora Secundaria Técnica Federal

**Jared Sarai Moreno Corona**

Subdirectora Secundaria Técnica Federal

**Alicia Bautista Pérez**

ATP Secundaria General Estatal

**Gabriela González Meza**

ATP Secundaria General Estatal

**Eliseo Godínez León**

ATP Secundaria General Estatal

**María de los Ángeles Ávila Osuna**

ATP Secundaria Técnica Municipal

**Iliana Thalia Pérez Gandiaga**

Docente de Educación Especial

**Zayd Vizcarra Córdova**

Supervisor de Educación Especial



## Presentación

### ***Colección de cuadernillos de trabajo para la recuperación de aprendizajes esenciales durante y post pandemia***

La Secretaría de Educación, a través de la Subsecretaría de Educación Básica en coordinación con la Dirección de Educación Secundaria, presenta esta colección que surge de las redes y comunidades de aprendizaje que el equipo de académicos de los Servicios de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas (SAAE) de Educación Básica en el nivel ha conformado.

Ante la contingencia mundial que prevalece por el SARS Cov-2, la Nueva Escuela Mexicana y sus principios de equidad y excelencia para la mejora continua de la educación, son el fundamento de cada objetivo trazado, como el del presente proyecto, donde se coloca al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Cerca de dos centenares de maestros frente a grupo, directivos, supervisores e inspectores del nivel de Secundaria fueron convocados por Delegados y Jefes de Nivel para esta labor. Dirigidos por los Jefes de Enseñanza, especialistas de cada una de las asignaturas de los seis municipios, a partir de la colaboración, la cooperación, el intercambio de saberes, experiencias y de gestión de información académica, propiciaron un análisis que derivó en la selección de aquellos aprendizajes esperados que se consideraron esenciales para la recuperación y nivelación de aprendizajes de los estudiantes durante y post pandemia, mismos que fueron la base para los cuadernillos de trabajo.

Por tanto, los presentes materiales digitales refrendan el compromiso de acompañamiento a las escuelas para la mejora de las prácticas educativas, priorizando el interés superior de niñas, niños y adolescentes, reconociendo el papel de las maestras y maestros en su contribución a la transformación social.

***Maestro Catalino Zavala Márquez***

Secretario de Educación de Baja California.



## **APRECIADA COMUNIDAD ESCOLAR:**

La Subsecretaría de Educación Básica, ante el confinamiento por el Covid-19, lleva a sus hogares la *Colección de Cuadernillos de Trabajo para la Recuperación de Aprendizajes Esenciales Durante y Post Pandemia* de las asignaturas de Educación Secundaria.

Nuestros estudiantes, a través de estos cuadernillos de trabajo, tienen la oportunidad de realizar actividades de retroalimentación mediante estrategias de búsqueda de información y las situaciones que se presentan, para llegar al aprendizaje esperado que se ha considerado esencial en la apropiación de nuevos conocimientos, siempre atendiendo la formación en el desarrollo individual, producción de conocimientos, desarrollo de habilidades, valores y actitudes.

Las actividades incluidas son interesantes, divertidas, siendo posible desarrollarlas de manera individual, con el apoyo de la familia y los libros de texto gratuitos. Asimismo, los aprendizajes esperados seleccionados para esta colección se encuentran especificados en cada actividad de las cinco secciones diseñadas para las y los estudiantes:



**Glosario**



**Lee, observa y  
analiza**



**Identifica**



**Aplica lo  
aprendido**



**Enriquece tu  
aprendizaje**

Empecemos, pues, una nueva experiencia de aprendizaje juntos, que estos cuadernillos sean un modo más de seguir acompañándonos en la educación a distancia, confiando que pronto existan las condiciones necesarias para transitar al regreso seguro a clases presenciales, momento que sus maestras y maestros anhelamos.

**Xochitl Armenta Márquez**

Subsecretaria de Educación Básica

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>TEMA 1.- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.</b>	
Diferencia entre alimentación y nutrición.	4
Características de la dieta correcta.	8
<b>TEMA 2.- COMPORTAMIENTO DEL MOVIMIENTO, ACTIVACIÓN FÍSICA, TIEMPO SEDENTARIO.</b>	
Importancia de realizar actividad física para la salud.	12
Sedentarismo, causas y consecuencias.	15
<b>TEMA 3.- HIGIENE Y LIMPIEZA.</b>	
Beneficio de contar con hábitos y cuidados personales.	20
Beneficio de hábitos de higiene personal.	25
<b>TEMA 4.- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.</b>	
Enfermedades relacionadas con la nutrición.	29
Enfermedades no transmisibles.	35
<b>TEMA 5.- SALUD MENTAL.</b>	
Importancia de la salud mental como parte fundamental de la Vida saludable.	37
Emociones humanas.	39
<b>TEMA 6.- PREVENCIÓN DE ADICCIONES, CONSUMO DE DROGAS.</b>	
Prevención de adicciones.	43

## Situación de Aprendizaje 1

### Aprendizaje esperado:

- Identifica las diferencias que existen entre alimentación y nutrición, así como sus clasificaciones.
- Analiza la importancia de la alimentación saludable como base de una buena nutrición.



### Glosario

**Ingesta:** Acción de introducir un alimento o bebida en la boca, para digerirlo.

**Macrobiótica:** Régimen alimenticio basado en el consumo de determinado producto vegetal.

**Nutritional:** Que sirve de sustento o alimento.



### Lee, observa y analiza

La alimentación y la nutrición son dos procesos fundamentales para nuestro cuerpo, nuestra salud depende de ello, por eso es importante que identifiquemos qué características tiene cada una.

Antes de comenzar, te invito a que respondas esta pregunta con tus propias palabras y al terminar la actividad la compares para que veas qué tanto aprendiste del tema, si es que estabas en lo correcto o si ampliaste tus conocimientos.

PREGUNTA: ¿Crees que la alimentación y la nutrición son lo mismo? Si/No.

¿Por qué? \_\_\_\_\_



### Lee, observa y analiza

**Instrucciones.** Lee el siguiente texto para que puedas elaborar la actividad que se te indicará posteriormente.

#### *Diferencia entre alimentación y nutrición*

La alimentación y la nutrición son dos conceptos relacionados entre sí. Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre, mientras que la nutrición, es un proceso biológico que tiene lugar dentro

del organismo que, para llevarse a cabo, es necesario haberse alimentado. En casos de ayunos, el organismo es capaz de nutrirse consumiendo sus reservas para conseguir energía.

### *¿Qué es la alimentación?*

La alimentación es la acción de comer cuando tenemos hambre, está relacionada con la ingesta de alimentos. Estos pueden ser sanos como es el caso de las frutas, verduras, carnes, pescados, huevos y cereales integrales, o no ser sanos como es el caso de los alimentos ultraprocesados como patatas de bolsa y la bollería industrial.

Alimentarse es consumir alimentos sea cual sea su origen o forma, podemos estar bien alimentados en cantidad pero no necesariamente en calidad.

### *Tipos de alimentación:*

La alimentación se puede clasificar de diferentes formas:

Con respecto a la salud, es fácil clasificar una dieta como sana o insana. Se entiende por una dieta sana la que está formada por alimentos variados, con consumo moderado de todos ellos, aceite de oliva, frutas, verduras, pescados, carnes blancas, frutos secos, legumbres y derivados lácteos. Es, por tanto, una dieta equilibrada en la que se trata de consumir con poca frecuencia las grasas saturadas, las carnes rojas, el alcohol y los productos ultraprocesados.

La dieta insana es la rica en alimentos ultraprocesados, carnes rojas y pobre en frutas, verduras, legumbres y con consumos excesivo de alcohol y azúcares.

También se puede clasificar en función de los alimentos que se consumen o de la forma de procesarlos, así, tendremos alimentación omnívora, vegetariana, vegana, crudista y macrobiótica.

### *¿Qué es la nutrición?*



La nutrición es el proceso orgánico, por el cual, el alimento es procesado por el organismo para conseguir los nutrientes macro y micro necesarios para mantenerlo bien regulado.

Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y ciertos minerales como el magnesio, el calcio, el fósforo, el hierro, y elementos como el sodio y el potasio, todos ellos necesarios para mantener nuestro organismo en buena condición.

Los macronutrientes son las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas, necesarios para obtener la energía necesaria y mantener en buena situación los músculos y huesos.

Para mantener una buena nutrición y no presentar carencias, hay que seguir una alimentación sana y variada que permita tener todos los nutrientes necesarios, sin presentar un desequilibrio por aumento de unos respecto a otros o, incluso, con falta de ingesta de algunos de ellos.

Nutrirse es pues una actividad involuntaria que realiza el organismo, a través del alimento que voluntariamente ingerimos.

### *Tipos de nutrición*

Los tipos de nutrición son dos: la autótrofa y la heterótrofa.

La nutrición autótrofa es la que realizan los seres vivos que se alimentan produciendo su propia alimentación. Es la típica de las plantas, las cuales son capaces de tomar sustancias ambientales y producir su propio alimento.

La nutrición heterótrofa es la típica de animales, estos consumen sustancias que han tomado previamente las sustancias ambientales para alimentarse. Se consumen, por tanto, plantas, carnes o bien ambos, como es el caso de los humanos y, a través de estos alimentos, se consiguen las sustancias necesarias para el organismo.

### *Principales diferencias*



La alimentación es una acción voluntaria, la acción de comer, y es un proceso cultural, por eso, la alimentación es distinta en diferentes partes del mundo, en parte porque la alimentación disponible es distinta según cada lugar.



La nutrición es involuntaria, es un proceso biológico que realiza el organismo y es, por tanto, un proceso similar en todos los humanos, por el cual, el organismo, procesa los alimentos para conseguir de ellos los nutrientes imprescindibles para la vida.

**ACTIVIDAD 1.** Completa la siguiente tabla con la información de la lectura “Diferencias entre alimentación y nutrición”.

- a) ¿Qué es alimentación? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b) ¿Qué es nutrición? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) Tipos de alimentación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 2.** Con base en la información de la lectura, elabora un listado de 5 alimentos sanos y 5 alimentos insanos, acompaña cada alimento con un dibujo que lo represente.

*Ejemplo:*

Alimento sano: Manzana

Alimento insano: Papas fritas.

1.- \_\_\_\_\_

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_



5.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

Como te diste cuenta, la nutrición y la alimentación son dos procesos distintos, pero relacionados entre sí; para que exista la nutrición, debemos llevar a cabo la alimentación. Por esta razón es importante tomar las mejores decisiones a la hora de elegir los alimentos que vamos a consumir, ya que esto se traducirá en un buen estado de salud si optamos por alimentos sanos y por el contrario, podría causarnos problemas de salud si preferimos consumir mayormente alimentos insanos.

Recuerda que un estilo de vida saludable se construye con nuestras decisiones.

## Situación de Aprendizaje 2

<b>Aprendizaje esperado:</b>	<b>Analizar las características de una dieta correcta y los aportes en el organismo para una vida saludable.</b>
------------------------------	--



Lee, observa y analiza

El plato del bien comer se creó con la finalidad de orientar a la población sobre una alimentación balanceada, mostrando los diferentes grupos de alimentos y como debemos combinarlos en nuestra vida diaria.

Los alimentos están distribuidos en el plato del bien comer en tres grandes grupos, según sus características y los nutrientes que aportan.

Aportes nutrimentales de cada uno de los grupos de alimentos

### FRUTAS Y VERDURAS

Son la fuente principal de vitaminas y minerales. Aportan nutrientes que para el buen funcionamiento del organismo. Aportan también carbohidratos y fibra.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS

ORIGEN ANIMAL.  
Las leguminosas aportan fibra y minerales. Los alimentos de origen animal aportan proteínas además de formar tejidos los cuales son indispensables para el crecimiento.

### CEREALES

Contienen carbohidratos principalmente, además de proteínas y lípidos. Además de fibra. Aportan energía indispensable para realizar todas las actividades cotidianas.



Reflexiona sobre lo siguiente:



**ACTIVIDAD 1.**

1.- ¿Comes de los 3 grupos de alimentos todos los días? Explica tu respuesta

---

---

2.- ¿Qué grupo de alimentos es tu preferido?

---

---

3.- ¿Cuál tipo de alimentos debes consumir de manera moderada o en menor cantidad? ¿y por qué? Argumenta tu respuesta.

---

---

**ACTIVIDAD 2.**

1.-Dibuja al menos 5 alimentos de cada uno de los grupos del plato del bien comer:

- \* Verduras y Frutas
- \* Leguminosas y alimentos de origen animal
- \* Cereales

### ACTIVIDAD 3.

Observa las siguientes imágenes y escribe los nutrientes que aportan cada uno:



#### ACTIVIDAD 4.

Diseña un desayuno, comida y cena.

Que cumpla con los requisitos de las características de una dieta correcta y balanceada considerando que debe ser equilibrada, balanceada, suficiente, variada, completa y adecuada de acuerdo a tu edad.

DESAYUNO	COMIDA	CENA

Reflexiona sobre lo siguiente:

¿Los alimentos que mencionaste proporcionan la energía necesaria para realizar tus actividades cotidianas y tus funciones biológicas? Argumenta tu respuesta.

---

---

---

## Situación de Aprendizaje 3

**Aprendizaje esperado:**

Importancia de realizar actividad física para la salud.



**Glosario**

**Hipoglucemia:** Disminución de la cantidad normal de la glucosa en la sangre.

**Hipertensión arterial:** Aumento de la presión arterial.



**Lee, observa y analiza**

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente. El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas, como batir un récord personal en 100 metros llanos.

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.



**Aplica lo aprendido**

El ejercicio ayuda a envejecer bien. Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Por ejemplo, la osteoporosis (un afinamiento de los huesos) puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, correr o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.

Con la información anterior elabora en tu cuaderno un cuadro sinóptico con todos los beneficios que nos aporta la actividad física.



### Actividad 1.

Elabora una conclusión del tema escribiendo ¿por qué es importante hacer ejercicio?

---

---

---

¿Por qué es tan importante el agua en el organismo?

*Importancia:*

El cuerpo está formado en más de un 65 por ciento por agua. El agua es más importante para sobrevivir que la comida, si se considera que se puede resistir sin alimentos sólidos durante semanas, no ocurre lo mismo con la ausencia de agua. El cuerpo la almacena en grandes cantidades y necesita reponerla constantemente.

La importancia del agua reside en que esta lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión formando secreciones estomacales, elimina los residuos, mantiene los riñones sanos y aporta una hidratación constante a la piel, ojos, boca y nariz, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el metabolismo.

Cuando se consume suficiente agua se puede retrasar el envejecimiento y mejorar enfermedades como diabetes, hipoglucemia, artritis, sequedad cutánea y obesidad. Los riñones son los órganos que ayudan al cuerpo a eliminar residuos, y necesitan suficiente agua para hacer su trabajo de “depuradores de deshechos”

### ACTIVIDAD 2.

Tomando en cuenta el texto anterior contesta las siguientes preguntas

1.- ¿Cuál es el porcentaje de agua en nuestro organismo?

---

2.- ¿Podrías dejar de comer y tomar agua una semana?

---

3.- ¿Escribe una lista de las funciones del agua en el cuerpo?



---

4.- ¿Qué enfermedades pueden mejorar si se consume suficiente agua?

---

5.- ¿Cuál es la función de los riñones en el cuerpo?

---

### ACTIVIDAD 3.

Realiza un cartel en una hoja blanca en donde informes de la importancia del consumo del agua para nuestro organismo. Recuerda incluir dibujos en tu cartel.

## Situación de Aprendizaje 4

**Aprendizaje esperado:**

Conoce lo que es el sedentarismo, las causas y sus consecuencias para la salud física y mental de los adolescentes.

Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento muscular (calistenia).



Lee, observa y analiza

### ESTIRAMIENTO MUSCULAR



1.- Pararse derecho con los pies rectos, ligeramente abiertos y coloca los brazos hacia abajo. Levanta los hombros y déjalos hacia arriba sin moverte de tu lugar durante 5 segundos. Bájalos y vuelve a realizarlo.

2.- En posición recta abre un poco más las piernas, levanta los brazos y colócalos atrás de tu cabeza. En esa posición, tira un poco hacia el lado derecho y permanece 10 segundos, después cambia hacia el otro lado.

3.- Levanta los brazos por arriba de tu cabeza, entrelaza las manos y que tus palmas queden hacia arriba. Estira tus manos durante 15 segundos.

4.- Coloca tus manos en la cintura y gira medio cuerpo hacia el lado derecho sin mover las piernas de su lugar. Después hacia el lado izquierdo. Repite 10 segundos con cada lado.

5.- Coloca tus manos atrás de tu espalda, como si quisieras sostenerte de caer. Impulsa tu espalda hacia atrás durante 15 segundos.

6.- Coloca los brazos hacia enfrente de ti a la altura del pecho, entrelaza tus manos y gira tus muñecas de manera que tus palmas queden hacia afuera, estira lo más que puedas durante 20 segundos.

7.- Coloca tus brazos hacia los lados de tu cuerpo y muévelos hacia atrás de manera que se entrelacen las manos. Estira por 15 segundos.

8.- En esa posición, con los brazos hacia atrás, inclina tu cuello hacia el lado derecho y estira el brazo derecho al mismo tiempo durante 10 segundos.



1. ¿Cómo se sintieron al realizar esta activación física?

---

El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.

El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades.

De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 60% de la población del mundo vive una vida sedentaria, sin realizar suficiente actividad física según lo recomendable para la edad y la condición de cada quien.

## Actividad 1.

### *Test de vida saludable.*

1.- Contesta las siguientes preguntas que se te hacen.

1.- ¿Haces algún ejercicio físico en casa aparte de las actividades de rutina (diarias)? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuánto tiempo le dedicas? \_\_\_\_\_

2.- ¿Cuántas horas a la semana le dedicas al ejercicio?  
\_\_\_\_\_

3.- ¿Utilizas algún aparato, instrumento o cuerda para hacer ejercicio en casa? \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué tipo de actividades haces en tu hogar para ayudar a tus papás y cuánto tiempo duran? \_\_\_\_\_

5.- ¿Cuánto tiempo le dedicas a ver televisión? \_\_\_\_\_

6.- ¿Cuál es tu postura al ver televisión? \_\_\_\_\_

### *Causas del sedentarismo.*

Las sociedades modernas, por el estilo de vida que se impone sobre todo en los grandes centros urbanos, son propensas al sedentarismo. El sedentarismo es considerado un problema de salud pública a nivel mundial. Algunas de sus causas son las siguientes:

- Comportamientos sedentarios en actividades laborales y domésticas
- Desinterés por practicar algún deporte
- Escasa necesidad de realizar ejercicio físico
- Dietas ricas en grasas
- Uso de medios transporte pasivos
- Superpoblación en las grandes ciudades
- Ausencia de parques o instalaciones deportivas o recreativas
- Pobreza
- Criminalidad
- Densidad de tráfico elevada

### *Consecuencias del sedentarismo.*

La ausencia de actividad física trae consecuencias para el estado de nuestro organismo, como causar (o aumentar las probabilidades de tener) graves problemas de salud. Algunas de las consecuencias más comunes son:

- Obesidad
- Cansancio
- Estrés
- Niveles emocionales bajos
- Problemas de cuello y espalda
- Pérdida de flexibilidad en las articulaciones
- Problemas de sueño
- Debilitamiento óseo
- Trastornos digestivos
- Enfermedades cardiovasculares
- Atrofia muscular
- Osteoporosis
- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Diabetes
- Envejecimiento

Marca o subraya aquellas causas o consecuencias que consideras son las más comunes.

### *Cómo combatir el sedentarismo*

Lo más aconsejable para evitar tener un estilo de vida sedentario que pueda tener consecuencias en la salud es la práctica frecuente de actividades físicas, como caminar, correr o subir escaleras, así como practicar algún deporte, como la natación, el ciclismo, el baloncesto o el fútbol, solo por nombrar algunos.

La actividad física debe ser regular y metódica, y debe adaptarse al estilo de vida y las condiciones de cada quien. Lo importante es poner todos los órganos en funcionamiento, fortalecer los músculos y huesos, y mejorar el sistema circulatorio.

## Actividad 2.

Reflexiona y realiza un listado de actividades y/o ejercicios que puedes realizar para evitar el sedentarismo. Mínimo 5.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

## Situación de Aprendizaje 5

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Reconoce los beneficios de contar con hábitos y cuidado personales.
------------------------------	---



Glosario

**Higiene:** Limpieza o aseo para conservar la salud o prevenir enfermedades.

**Prevención:** Medida que se toma de manera anticipada para evitar que suceda algo negativo.

La higiene es toda serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene enfermedades. Es la parte de la medicina o ciencia que trata por todos los medios de prolongar la vida y conservar la salud de los hombres. La higiene es importante para prevenir infecciones o enfermedades. Las personas tienden a usar higiene sinónimo como cuidado, limpieza, normas individuales, etc. Pero es común referirse a ella como un cuidado personal o colectivo.

En la actualidad, muchas personas han decidido implementar todas las normas de limpieza y distanciamiento social debido a la pandemia del Covid-19, así que las medidas no solo se han incrementado, sino que se han radicalizado al punto de ser totalmente obligatoria en sitios públicos. La mayoría de los establecimientos han hecho obligatorio la toma de temperatura corporal, el uso de cubre bocas y les proporcionan gel antibacterial para poder atenderles. Estos son 3 de los más importantes métodos de higiene empleados a nivel mundial en la actualidad.



Lee, observa y analiza



1. ¿Cómo te imaginas o has escuchado cómo será el regreso a clases en la nueva normalidad?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Qué medidas de higiene implementarás antes de llegar a la escuela, durante tu estancia en ella y cuando llegues a casa?  
\_\_\_\_\_

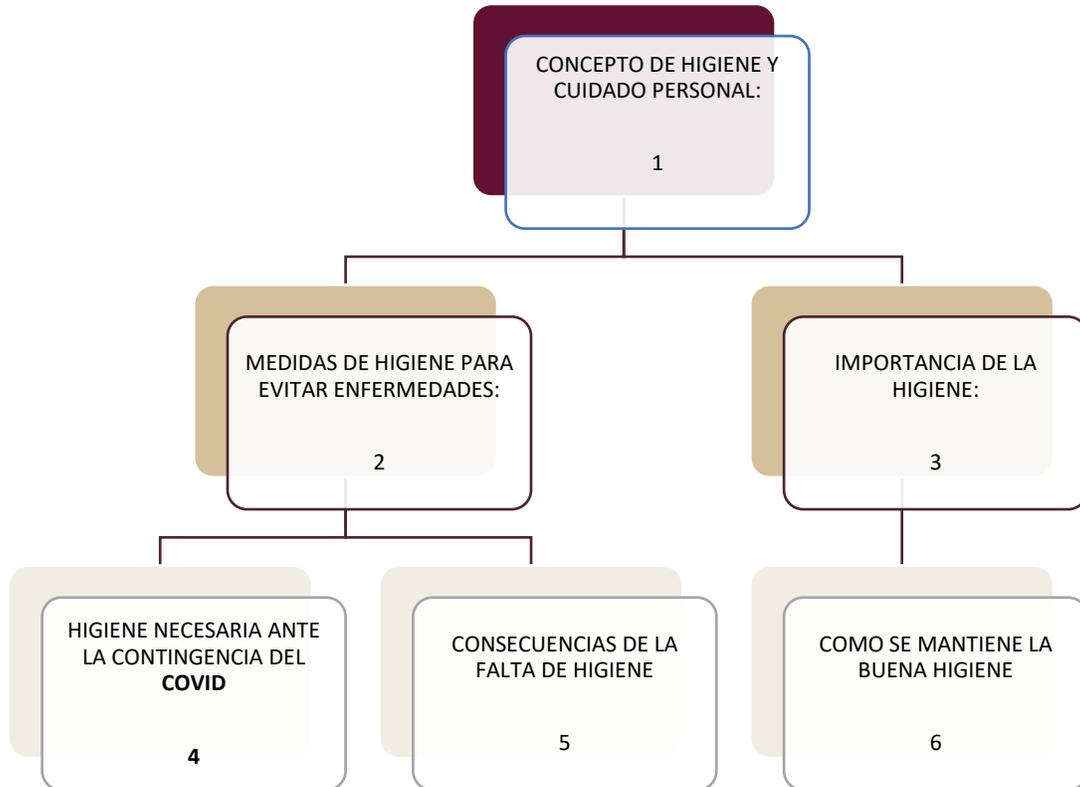


Cuando no hay higiene, se pueden provocar diferentes reacciones negativas y enfermedades tanto para los humanos como para las mascotas, animales generales y las plantas. El cuidado del medio ambiente es responsabilidad de todos y la higiene va de la mano con este propósito.

La falta de hábitos de limpieza representa un problema gravísimo en la humanidad y eso no solo implica un mal aspecto o mal olor, sino el incremento de infecciones, virus y enfermedades varias de persona a persona, así que les dejaremos ciertas recomendaciones a tomar en cuenta:

- Es importante incrementar el lavado de las manos con agua y jabón para eliminar sustancias químicas, contaminantes y algunos de los gérmenes comunes que se encuentran en las superficies.
- También se deben lavar bien los alimentos antes de ser consumidos, limpiar las superficies, el hogar en general, hacer uso de gel antibacterial, implementar el uso de tapabocas en lugares concurridos, usar guantes, etc.
- Otro aspecto importante a tomar en cuenta, es no compartir ropa de ningún tipo, pues aunque muchos piensen que no pasa nada, en realidad se pueden contagiar diferentes enfermedades por el sudor.
- Tampoco se deben compartir elementos de uso individual como agua o productos cosméticos.

**Actividad 1.** Completa el siguiente esquema de acuerdo a lo aprendido del tema.



- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.-- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_
- 6.- \_\_\_\_\_



**Actividad 2.** Escribe el nombre de las siguientes enfermedades ocasionadas por la mala higiene.



Algunas de las enfermedades más comunes por la falta de hábitos de higiene son:

- **Pediculosis:** consiste en la presencia de piojos en la cabeza, produciendo picazón, y al rascarse pueden producir heridas. Se contagia de persona en persona, por usar peines infectados o por contacto de ropa de cama o de vestir. Se combate utilizando champú piojicida y mucha higiene.
- **Hongos:** crecen en lugares mojados, oscuros y sucios, como en los pies. En la mayoría de la gente sana, las infecciones por hongos son leves, afectan sólo a la piel, el cabello, las uñas, u otras zonas superficiales.



- **Diarrea:** Es un aumento en el número de deposiciones y/o disminución de su consistencia. Las infecciones intestinales se transmiten de una persona a otra por falta de higiene, miles y miles de microbios y lombrices sales del excremento de una persona o comida contaminada. A veces se transmiten esta enfermedad en una forma indirecta, con la ayuda de animales como ave, gatos, perros o cualquier otra especie que se encuentre en casa. Sus principales síntomas son: dolor de garganta, mucosidad nasal, lagrimeo, tos, escalofrío y fiebre.
- **Caries dental:** enfermedad que destruye las estructuras de los dientes. Son producidas por los restos de comidas que se acumulan en la boca. Existen componentes alimenticios que producen ácidos, de manera que estos van destruyendo el esmalte hasta llegar a romper la estructura del diente.
- **Gingivitis:** La Gingivitis es una enfermedad bucal generalmente causada por bacterias y que produce una inflamación de las encías y el sangrado de estas. El caldo de cultivo de esta enfermedad es el sarro, que siempre está presente en nuestra boca, por más que nos cepillemos los dientes y la lengua. Para evitar padecer esta molesta enfermedad lo que tenemos que evitar la acumulación de sarro mediante un buen cepillado diario de los dientes y la lengua, junto con el uso de enjuagues bucales e hilo dental.
- **Las infecciones vaginales:** no hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente. Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales femeninos y limpiar bien la zona después de orinar (siempre del frente hacia atrás).

## Situación de Aprendizaje 6

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Reconoce los beneficios de contar con hábitos de higiene personales.
------------------------------	--



### *Salud e higiene en la adolescencia*

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil.

Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen adecuado caso al cepillo de dientes. Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la pubertad llegan los olores fuertes, el exceso de grasa y el aumento de la sudoración. Por todo ello es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son varios:

- *Por salud física.* Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.
- *Por salud mental.* Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las relaciones sociales.
- *Por estética.* La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla. Por qué es especialmente importante la higiene durante la adolescencia El organismo de los adolescentes está en plena transformación.

Si quieres evitar enfermedades y vivir más saludablemente desde todo punto de vista. Recuerda siempre la importancia de la higiene personal. También deben entender que deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia.

- Lavarte las manos antes de comer, para evitar enfermedades gastrointestinales.



Aplica lo  
aprendido

### Actividad 1.

Analiza y contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué hábitos de higiene te han enseñado desde que eras niño?

---

---

2.- ¿Han cambiado tus hábitos de higiene ahora que estas en la pubertad?

---

---

3.- ¿Los hábitos de higiene nos ayudan a prevenir enfermedades? ¿Por qué?

---

---



## Actividad 2.

Resuelve la siguiente sopa de letras con las palabras claves del tema.



- |              |               |
|--------------|---------------|
| AGUA         | BACTERIAS     |
| BAÑO         | CARIES        |
| CEPILLADO    | DENTISTA      |
| ENFERMEDADES | HIGIENE       |
| JABON        | LAVADODEMANOS |
| LIMPIEZA     | MALOLOR       |
| PREVENCIÓN   | ROPALIMPIA    |
| UÑASCORTAS   | VIRUS         |



Aplica lo  
aprendido

### Actividad 3.

Escribe 5 hábitos de higiene y explica con tus palabras una razón del por qué es importante.

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_

Con la información de la actividad anterior, realiza un cartel informativo donde se explique la importancia de la higiene personal. El cartel deberá tener frases cortas, dibujos o recortes del tema.

## Situación de Aprendizaje 7

**Aprendizaje  
esperado:**

Enfermedades relacionadas a la nutrición.



Lee, observa y  
analiza

### *Enfermedades relacionadas a la nutrición*

La prevención se define como todas las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de enfermedades, como la reducción de los factores de riesgo, así como detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez ya establecida. Una de las medidas más adecuadas para la prevención de las enfermedades es crear estilos de vida saludable. Uno de ellos es la alimentación y la nutrición correcta.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

El plato del bien comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

La malnutrición tiene dos caras: la desnutrición y la obesidad, éstas elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde temprana edad. Los signos y síntomas pueden ser variados.



## Existen varias enfermedades relacionadas a la nutrición.

1.- **Anemia:** Padecer anemia significa que hay bajos niveles de glóbulos rojos en el cuerpo. Aunque hay varios factores que inciden en que un niño o adolescente la desarrolle, el principal, es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro. Entre los síntomas que puede presentar un niño o adolescente que sufre de anemia están: irritabilidad, lentitud, falta de fuerza muscular, sentir pocos deseos de comer y experimentar dolor de cabeza y mareos.

2.- **Diabetes:** La obesidad es uno de los factores de riesgo de mayor incidencia para padecer diabetes tipo 2. A raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, como consecuencia se produce un mal funcionamiento en el organismo, para lo cual requiere tratamiento. La sed excesiva, cansancio, idas al baño con mayor frecuencia con alto volumen de orina y los mareos, están entre los síntomas que indican que un niño puede estar afectado por esta enfermedad. La diabetes es una enfermedad crónica que cuando se instaura acompaña a la persona por el resto de su vida y en caso de que no se tengan los cuidados necesarios, afecta significativamente a la salud y calidad de vida del paciente. La diabetes tipo 2 se presenta cada vez más en niños y adolescentes, esto se asocia con el tipo de alimentación y el estilo de vida.

3.- **Gastritis:** La inadecuada alimentación también puede desencadenar esta enfermedad en los niños y adolescentes, además de otras causas. La gastritis se presenta como una inflamación de la mucosa gástrica y el niño o adolescente afectado puede tener síntomas como *dolor abdominal, vómitos, falta de apetito, náuseas*, y en casos más severos, puede estar acompañada con *sangrados en los vómitos*. Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes, así como de productos procesados, de no tomar los alimentos en horarios regulares incluso en saltarse las comidas, tal como el desayuno o la cena.

4.- **Obesidad:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental,

México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad de adulto.

Prevención de enfermedades relacionadas a la nutrición:

### Ejemplos de Promoción de la Salud

**Entornos  
saludables**



**Escuelas  
saludables**



**Estilos de  
vida**



**Ejercicio  
físico**



**Hospitales  
saludables**



**Convivencia  
pacífica**





### Actividad 1.

Explica con tus palabras lo que podrían significar cada una de las imágenes de los ejemplos de la Promoción de la Salud. Tomando en cuenta que deseamos prevenir las enfermedades en todos los integrantes de la familia.

---

---

---

---

---

**Actividad 2.** Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.



Agua, Alimentación, Anemia, Dieta, Ejercicio, Frutas, Grasas, Leguminosas, Minerales, Nutrición, Obesidad, Plato, Saludable, Sobrepeso, Verduras, Vitaminas.

**ALIMENTACION Y NUTRICION**

Z	T	S	I	O	U	S	R	J	D	Z	Ñ	H	G	L	F	Y	Ñ
S	K	E	Q	A	R	D	G	L	D	S	A	R	U	D	R	E	V
B	E	L	T	E	L	V	I	T	A	M	I	N	A	S	M	L	D
I	Ñ	A	S	U	N	I	G	B	D	Ñ	O	N	K	L	S	J	A
X	R	R	A	J	K	O	M	H	F	I	K	T	Q	A	Y	H	D
Z	I	E	S	F	T	U	W	E	C	Ñ	E	W	Ñ	Y	J	T	I
S	L	N	A	A	E	Y	Ñ	I	N	H	T	T	X	J	P	T	S
K	J	I	R	I	N	I	R	X	D	T	Ñ	V	A	W	L	B	E
L	F	M	G	M	S	T	S	N	Z	R	A	X	N	Ñ	A	K	B
J	X	C	V	E	U	C	O	A	Ñ	Z	Y	C	O	U	T	R	O
T	O	X	J	N	D	U	X	Q	L	T	D	H	I	J	O	C	D
X	I	M	L	A	L	K	J	R	C	U	T	C	P	O	H	F	V
M	R	I	I	F	R	U	T	A	S	L	D	D	D	M	N	S	V
O	I	C	I	C	R	E	J	E	A	U	G	A	V	Q	B	U	N
X	S	O	K	A	B	O	U	X	Q	D	J	S	B	A	M	C	Y
Y	O	U	C	S	A	S	O	N	I	M	U	G	E	L	R	F	U
G	H	O	A	Z	X	P	F	R	U	F	U	B	F	R	E	V	J
Q	S	W	O	K	T	O	S	E	P	E	R	B	O	S	Ñ	J	P

kokolikoko.com



### *Alimentación y Nutrición.*

**Alimentación:** Es el consumo de cualquier tipo de alimento que entra a nuestro cuerpo.

**Nutrición:** Son los nutrientes que se obtienen al consumir alimentos.

#### *Importancia de la nutrición y la alimentación:*

Los alimentos proporcionan los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente y son esenciales para la vida. Una buena nutrición significa que nuestro organismo podrá defenderse de los ataques de enfermedades infecciosas, virales y bacterianas.

## Situación de Aprendizaje 8

**Aprendizaje esperado:**

Enfermedades no transmisibles.



**Glosario**

**Higiene:** Limpieza o aseo para conservar la salud o prevenir enfermedades.

**Prevención:** Medida que se toma de manera anticipada, para evitar que suceda algo negativo.



**Lee, observa y analiza**

Analizarán cómo, los malos hábitos nos pueden traer enfermedades peligrosas

Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT.

- ¿Quiénes corren el riesgo de padecerlas?

Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Más del 85% de estas muertes “prematuras” ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las

dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol.

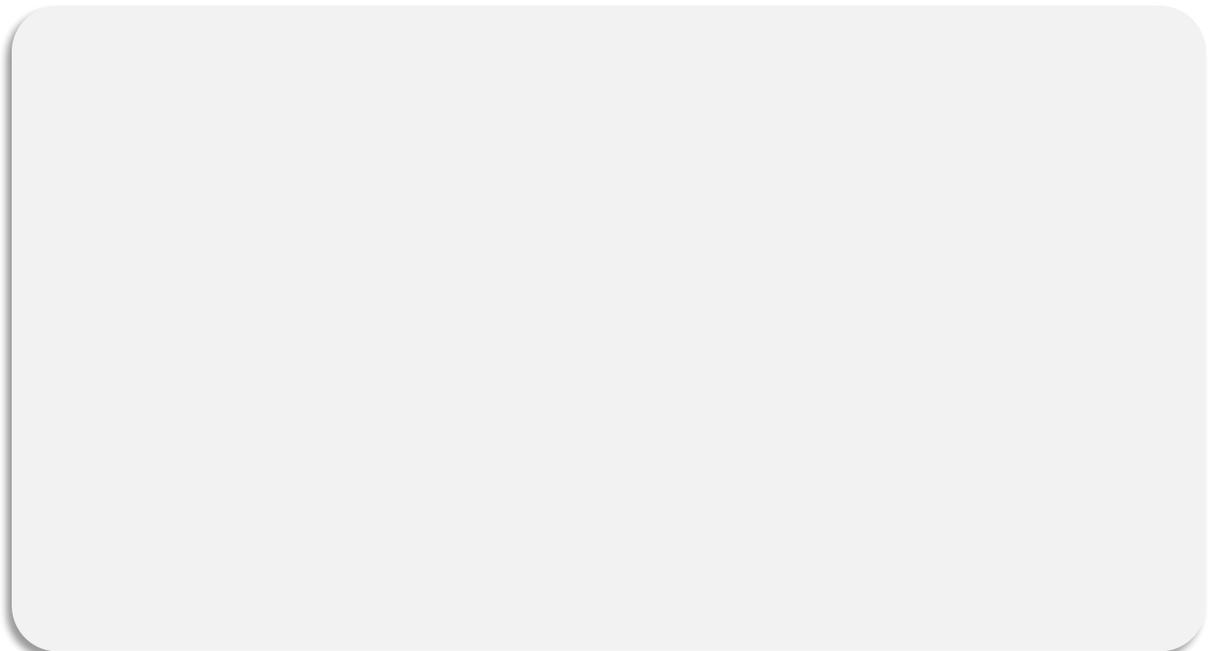
Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta a las muertes prematuras.

Como podemos observar muchas de las enfermedades no transmisibles ocurren por malos hábitos.



### Actividad 1.

Elabora un dibujo en donde anotes recomendaciones para todas las personas y así evitar algunas enfermedades de este tipo.



Muéstrale tu información a los integrantes de tu familia y escribe en tu cuaderno sus aportaciones.

## Situación de Aprendizaje 9

<b>Aprendizaje esperado:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica situaciones de la vida cotidiana que ponen en riesgo la salud mental.</li> <li>- Reconoce la importancia de la salud mental como parte fundamental de una vida saludable.</li> </ul>
------------------------------	--



**Prematuro:** Que ocurre o sucede antes del tiempo habitual.

**Cardiovascular:** Se refiere al corazón y a los vasos sanguíneos.

En esta secuencia abordaremos un tema de gran relevancia, es un tipo de salud al que en ocasiones no prestamos la debida atención y de la cual tenemos frecuentemente ideas erróneas.

Te invitamos a que trates de adivinar a qué tipo de salud nos referimos, para esto deberás ordenar las siguientes letras para formar la palabra que necesitamos descubrir.



NELMTA

Escribe aquí tu respuesta: \_\_\_\_\_

Así es, adivinaste, la palabra que estamos buscando es mental, por lo que el tema que estaremos revisando es, salud mental.



¿Tienes una idea de lo que es la salud mental?

Si no lo sabes, no te preocupes, aquí lo vas a aprender.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) considera que no se puede hablar de salud, sin considerar la cuestión mental, por eso en su página web, ha destinado un espacio para hablar específicamente de este tema.

Te invitamos a que leas con atención la siguiente lectura y posteriormente elabora las actividades que se indican.

### **Salud mental del adolescente**

*Lectura tomada del sitio web de la OMS.*

*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>*

*28 de septiembre de 2020.*

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

La adolescencia (10 a 19 años) es una etapa única y formativa. Los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que se dan en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial tanto para su bienestar durante la adolescencia como para su salud física y mental en la edad adulta.



### *Determinantes de la salud mental*

La adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo y el mantenimiento de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, tales como adoptar pautas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones. También es importante contar con un entorno favorable en la familia, la escuela y la comunidad en general. En todo el mundo, se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales, pero estos no se diagnostican ni se tratan adecuadamente.

Los factores que determinan la salud mental del adolescente en cada momento son múltiples. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son el deseo de una mayor autonomía, la presión para amoldarse a los compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor acceso y uso de la tecnología. La influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro. Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros. La violencia (en particular los malos tratos y la intimidación) y los problemas socioeconómicos constituyen riesgos reconocidos para la salud mental. Los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables a la violencia sexual, que tiene claros efectos perjudiciales sobre la salud mental.

Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de situaciones de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las



embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces y/o forzados; los huérfanos y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados.

Por otra parte, los adolescentes con problemas de salud mental son particularmente vulnerables a la exclusión social, la discriminación, la estigmatización (que afecta a la disposición para buscar ayuda), las dificultades educativas, los comportamientos de riesgo, la mala salud física y las violaciones de los derechos humanos.

### *Promoción y prevención.*

Las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles o adversidades, y promover entornos sociales y redes sociales favorables.

Estos programas requieren un enfoque que abarque múltiples niveles y varias plataformas de difusión —por ejemplo, los medios digitales, los entornos de atención médica o social, las escuelas o la comunidad—, así como diversas estrategias para llegar a los adolescentes, en especial a los más vulnerables.

La OMS trabaja para desarrollar estrategias, programas y herramientas dirigidos a ayudar a los gobiernos a dar respuesta a las necesidades de salud de los adolescentes. Cabe destacar los siguientes recursos

### Actividad 1.

Observa las siguientes situaciones y encierra aquellas que de acuerdo con la lectura, pueden afectar la salud mental. Si te es posible, utiliza colores para realizar la actividad.

Realizar ejercicio		Violencia
Alimentación saludable	Dormir bien	Discriminación
Ser aceptado/a	Falta de apoyo	Tener un lugar donde vivir
Mala salud física		
Buen ambiente escolar	Estrés	Falta de apoyo

### Actividad 2.

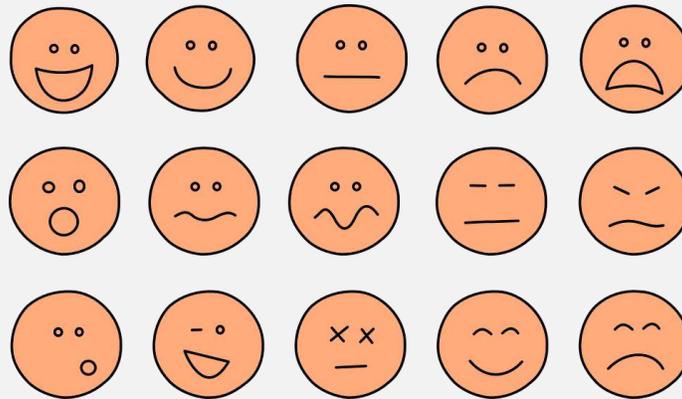
Representa por medio de un dibujo, la salud mental y escribe un breve mensaje de su importancia. Si te es posible, colorea el dibujo.

### Actividad 3.

En las siguientes imágenes, la caras muestra las diferentes emociones que podemos sentir (alegría, amor, ira, sorpresa, tristeza, aversión, miedo, vergüenza, etc.

Escribe una situación personal en donde reflejes cada emoción.

*Ejemplo:* Me enojo bastante si las personas son groseras.



Emoción:      Situación personal que lo provoca

Alegría:

Amor:

Ira o enojo:

Sorpresa:

Tristeza:

Aversión o rechazo:

Como te pudiste dar cuenta, la salud mental es fundamental para el desarrollo integral de los seres humanos, sin duda alguna forma parte de un verdadero estilo de vida saludable, por eso diversos organismos e instituciones se han dado a la tarea de promoverla y buscar que todos puedan gozar de ella.

Ahora que sabes su importancia, es importante que sepas que si te identificas con alguna de las situaciones mencionadas en la lectura, no te quedes callado o callada, expresa tu sentir y busca la manera de obtener ayuda.

De igual manera, si conoces a alguien que atraviesa por un momento difícil en el que su salud mental se encuentre en riesgo, hazle saber que no está solo o sola y motívale a pedir ayuda.

## Situación de Aprendizaje 10

**Aprendizaje esperado:**

Prevención de adicciones.



**Glosario**

**Compulsivo:** Que responde a un estímulo o deseo intenso de hacer algo.

**Vulnerable:** Que puede ser dañado física o mentalmente.

Lee con atención el siguiente texto.



**Lee, observa y analiza**



*Adicciones:*

La adicción (también conocida como trastorno por consumo de sustancias) es una enfermedad crónica que afecta al cerebro, consiste en la búsqueda y consumo compulsivo de sustancias nocivas (alcohol, tabaco/nicotina, drogas ilícitas e incluso algunos medicamentos recetados) a pesar de sus consecuencias dañinas para el individuo. Este uso compulsivo se caracteriza por la presencia de una gran motivación para obtener y consumir la sustancia, la cual está asociada a una pérdida en la capacidad de ejercer un autocontrol, impidiendo al individuo detener o limitar el consumo.

Las adicciones afectan sin distinción de género, estrato social o región del país, son especialmente vulnerables los niños y los adolescentes. Con frecuencia se asume que el individuo con adicciones no tiene los principios morales o la suficiente fuerza de voluntad para detener el consumo; sin embargo, la adicción es una enfermedad compleja, por lo que no es suficiente tener la intención o tomar la decisión de hacerlo.

¿Por qué se producen?

---

Las drogas contienen sustancias químicas (sustancias psicoactivas) que llegan al cerebro alterando el envío, la recepción y el procesamiento de la información entre las células (neuronas) y, en consecuencia, afecta la comunicación neuronal normal. Por ello, el consumo repetido de drogas produce cambios duraderos tanto en la estructura como en la función del cerebro y en caso de no tratar la adicción estas alteraciones pueden permanecer toda la vida. Los expertos consideran que los cambios físicos a nivel cerebral perturban su funcionamiento, generando comportamientos peligrosos y obstaculizando la habilidad del individuo para resistir los intensos impulsos que favorecen el consumo.



### Actividad 1.

Contesta las siguientes preguntas considerando el texto anterior.

1.- ¿Qué es una adicción?

---

2.- ¿Por qué se dice que su uso es compulsivo?

---



3.- ¿Quiénes son los más vulnerables en caer en adicciones?

---

4.- ¿Cómo afectan las drogas al cerebro?

---

5.- ¿Cuáles son las causas por la que los jóvenes caen en alguna adicción?

---

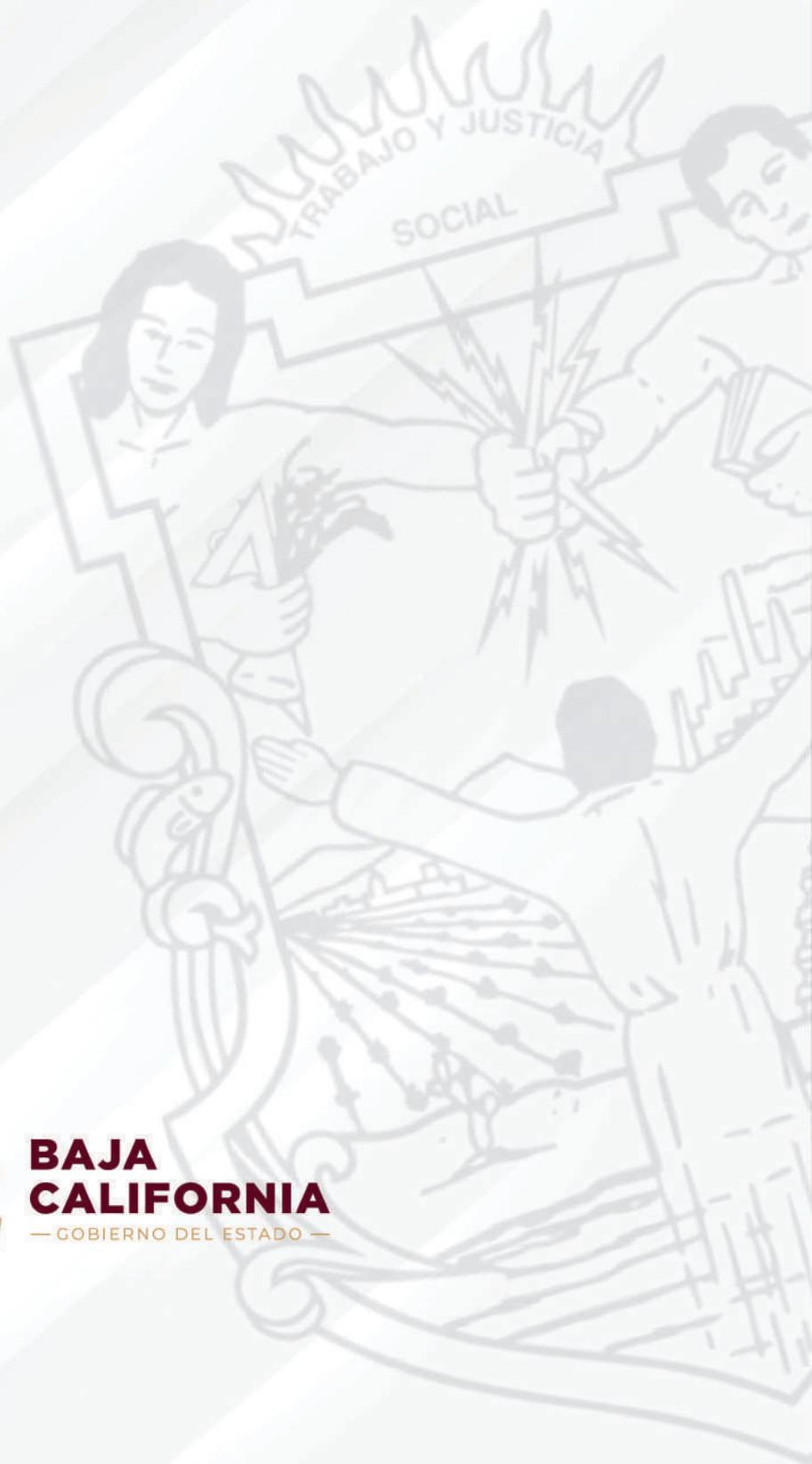
6.- Elabora una conclusión del tema. \_\_\_\_\_

---

---

---

---



**BAJA  
CALIFORNIA**  
— GOBIERNO DEL ESTADO —