



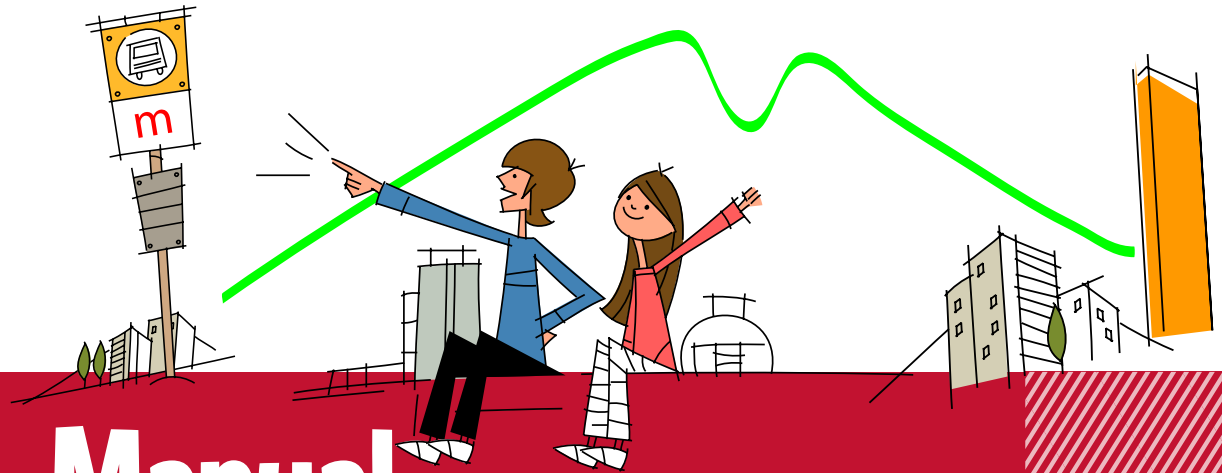
Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN



# Manual del Alumno

primero de secundaria

# SPA

SALUD PARA APRENDER











# Manual del Alumno primero de secundaria





**Lic. Rodrigo Medina de la Cruz**  
Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

**Secretaría de Educación**

**Ing. José Antonio González Treviño**  
Secretario de Educación

**Lic. Irma Adriana Garza Villarreal**  
Subsecretaria de Educación  
Básica

**Dra. Elizabeth Solís Pérez**  
Directora General de la  
Oficina del Secretario

**Profra. Josefina Alejandro Flores**  
Encargada de la Dirección de  
Educación Extraescolar

**Secretaría de Salud**

**Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez**  
Secretario de Salud

**Dr. Francisco González Alanís**  
Subsecretario de Prevención  
y Control de Enfermedades

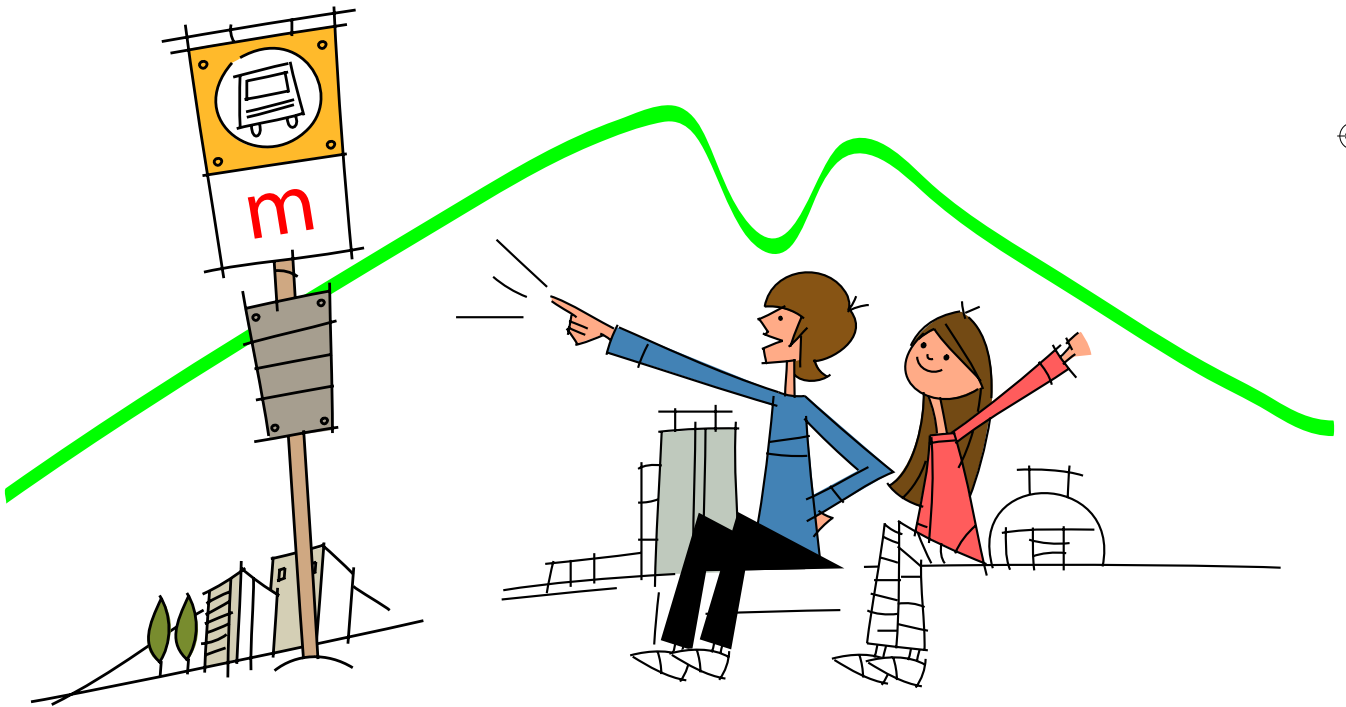
**Lic. Lourdes Huerta Pérez**  
Directora de Promoción de la Salud

**Lic. Hortensia Solís Garza**  
Jefa del Departamento  
de Estrategias Comunitarias  
y Salud Escolar





# Manual del Alumno primero de secundaria



Secretaría de Educación • Secretaría de Salud  
Monterrey, Nuevo León, México





## SALUD PARA APRENDER

### **Coordinación General**

Dra. Elizabeth Solís Pérez  
Directora General de la Oficina del Secretario de Educación

### **Coordinación Técnica**

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo

### **Coordinación de Diseño e Imagen**

Lic. Guillermo Charles González  
Lic. Manolo Montemayor Saldivar  
Lic. Marco Antonio Rodríguez Martínez

### **Comité Técnico Asesor**

Dr. Amador Flores Aréchiga  
Dra. Blanca Edelia González Martínez  
M.C. Manuel López-Cabanillas Lomeli

### **Apoyo editorial**

Lic. Humberto Salazar Herrera

### **Elaboración de contenidos**

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo, Lic. Nut. Cristina Miralda Tamez Garza,  
Lic. Nut. Elizabeth Almaguer López, Lic. Nut. Karina Muñoz Zárate,  
Lic. Nut. María Elena de Jesús Garza Badillo, Lic. Miguel Ángel González Pérez,  
Lic. Mauro Antonio García Hernández, Dra. María Elena Urdiales Ibarra,  
Lic. Hortensia Solís Garza, Lic. Josefina Maldonado Pérez.

### **Revisión Técnico-pedagógica**

Secundaria: Profra. Myrna Bertha Triana Contreras, Profra. Laura Irene Salinas Flores, Profra. Isidra Rodríguez, Mtro. José Luis Domínguez Aguirre, Profr. José Alejandro López Loredo.

### **Comité Interinstitucional**

Dra. Adriana Dávila Benavides (**Asociación Estatal de Padres de Familia**);  
Lic. Jessica Elizondo (**UANL, Facultad de Trabajo Social**); Lic. Nut. Edith Espinoza Páez (**UANL, Facultad de Salud Pública y Nutrición**); Lic. Lourdes Huerta Pérez (**Secretaría de Salud**); Profr. Ricardo de León Hernández (**SNTE, Sección 50**); Dr. Rafael Pámanes Bringas (**Unión Neolonesa de Padres de Familia**); Lic. Federico Requenes (**DIF**); Profr. Ramiro Rojas Grimaldo (**SNTE, Sección 21**); M.E. María Diana Ruvalcaba Rodríguez (**UANL, Facultad de Enfermería**); Patricia Sepúlveda Saldaña (**Secretaría de Desarrollo Social**);  
Dra. Elizabeth Solís Pérez (**Secretaría de Educación**)

Tiraje: 90,500 ejemplares

D.R. © 2011, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León,  
Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León

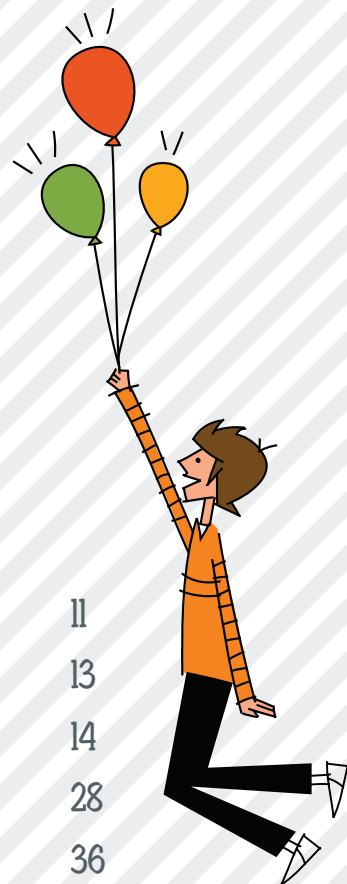






# Índice

Presentación	11
Introducción	13
Eje 1 Alimentación y nutrición	14
Eje 2 Actividad física	28
Eje 3 Apoyo psicosocial	36
Eje 4 Prevención y atención en salud	48
Eje 5 Ambientes seguros y saludables	56
Eje 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios	66







## Presentación

En el Gobierno del Estado de Nuevo León estamos convencidos de que una educación de calidad presupone, entre otras cosas, la salud plena y el desarrollo físico, intelectual y emocional de todos los educandos. **Salud para Aprender** es el programa integral e intersectorial de las secretarías de Educación y Salud que tiene como propósito crear una cultura saludable en los niños y en sus familias, para impactar positivamente en la mejora de los procesos educativos, contribuyendo así al objetivo de mejorar, mediante el binomio virtuoso Educación/Salud, la calidad de vida de todos los niños y jóvenes del estado.

Para cumplir con este propósito, **Salud para Aprender** desarrollará un amplio programa de acciones de educación y cultura de la salud, establecerá las condiciones para garantizar la cobertura de atención en salud a los escolares y certificará como Escuelas Promotoras de la Salud a aquellos planteles que alcancen un perfil deseable en aspectos relativos a la salud, la seguridad y un clima escolar propicio al aprendizaje y la convivencia armónica.

La primera estrategia, denominada “Educación y cultura para la salud integral”, se desplegará mediante un conjunto articulado de acciones educativas encaminadas a formar en los escolares, docentes, directivos y padres de familia, una cultura de la salud integral que promueva la corresponsabilidad de las familias y el autocuidado de los menores. Dichas acciones se apoyarán en materiales didácticos como el presente, que abordan los diferentes temas del programa atendiendo a la gradualidad del desarrollo cognitivo-emocional de los educandos, y buscando ser complementarios con los contenidos temáticos incluidos en los Libros de Texto Gratuito. Para cubrir los diferentes aspectos relativos a la cultura de la salud, todos los materiales formativos se presentarán organizados en 6 ejes temáticos: 1. Alimentación y nutrición; 2. Actividad física; 3. Apoyo psicosocial; 4. Prevención y atención en salud; 5. Ambientes seguros y saludables y 6. Recursos y apoyos sociales comunitarios.

Esperamos que con este programa, que suma el esfuerzo institucional de varias dependencias del gobierno estatal y federal, instituciones de educación superior, la organización sindical de los trabajadores de la educación y la representación de los padres de familia, alcancemos nuestro objetivo de tener niños y jóvenes alumnos mejor informados y comprometidos con su salud y su desarrollo integral.

**Ing. José Antonio González Treviño**  
Secretario de Educación

**Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez**  
Secretario de Salud







## Introducción

Ahora que has comenzado una nueva etapa de tu educación básica, en la Secundaria, habrás de vivir —si es que no has comenzado ya—, una serie de cambios y transformaciones físicos y emocionales que te alejarán poco a poco de tu etapa infantil para convertirte en un joven o una jovencita. Es ésta una etapa en la que es muy importante que aprendas a reflexionar y a pensar en ti mismo(a) y a formarte buenos hábitos de conducta y de pensamiento. Un aspecto fundamental para que te conviertas en una persona responsable y plenamente desarrollada en tu individualidad, es el cuidado de tu persona en los aspectos físico, emocional e intelectual.

En las páginas de tu manual de **Salud para Aprender** encontrarás información importante sobre estos temas. **Salud para Aprender** es un programa diseñado para que, conforme avances en tus estudios de educación básica, vayas aprendiendo y profundizando sobre lo que puedes hacer para mantenerte como una persona física y mentalmente saludable, a partir de 6 temas básicos:

- Aprender a comer bien, para estar sano
- Aprender sobre la importancia de estar activo
- Aprender a pensar sobre ti mismo
- Aprender a evitar las enfermedades
- Aprender sobre lo que es un ambiente saludable
- Aprender sobre quién nos puede apoyar en caso de necesitar ayuda

La intención de los especialistas que prepararon estos materiales es que te desarrolles integralmente como ser humano y tengas, así, una mejor calidad de vida, además de extender tus conocimientos e influencia en tu familia, pues **Salud para Aprender** también incluye actividades en las que participarán tus padres.

Esperamos que las actividades y temas expuestos en este manual sean de tu agrado y te ayuden a desarrollarte como un(a) adolescente saludable y alegre. Pero sobre todo, que estos nuevos conocimientos se conviertan en hábitos personales y en un estilo de vida saludable que hagas tuyo de ahora en adelante. También será muy importante que seas un trasmisor o multiplicador de esta cultura de la vida saludable entre tus amigos y familiares, para que las personas con quienes estás relacionado compartan esta visión positiva y plena de la vida.







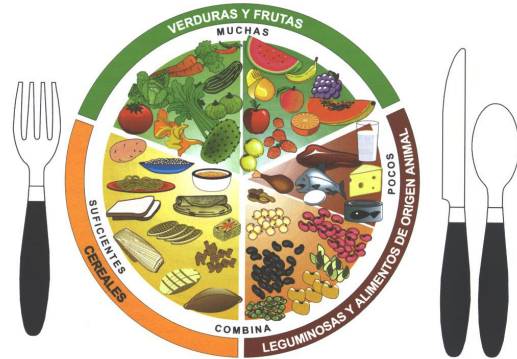
# 1.- Alimentación y nutrición

- 1.1 Alimentación
- 1.2 Nutrición en la adolescencia
- 1.3 Disponibilidad de alimentos
- 1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos
- 1.5 Trastornos de la alimentación



# 1.1 Alimentación

Los adolescentes como tú requieren alimentarse saludablemente, porque en esta etapa de la vida, están sucediéndote muchos cambios; además, creces y te desarrollas muy rápido, por lo que necesitas comer lo mejor posible.



Fuente: Apéndice Normativo de Norma Oficial Mexicana NOM 043





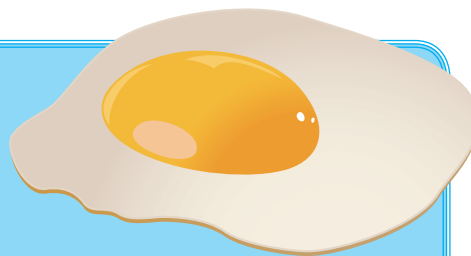
Como estás creciendo comienzas a disminuir tu gusto por los alimentos de sabor dulce. Te sientes con más libertad de elegir qué, dónde, cómo y cuándo comer; pero es muy importante no saltarte ninguno de los tres tiempos de comida (desayuno, comida y cena), sólo porque así lo crees o porque te digan que eso es lo mejor para ti.

No te dejes influenciar por modelos que veas en la televisión o en revistas, ni sigas los consejos que te dan tus amistades para estar delgado o musculoso, ya que pones en riesgo tu salud.

Recuerda que no es necesario que dejes de consumir tus alimentos preferidos (hamburguesa, pizza, tacos); pero debes comerlos en poca cantidad y con menor frecuencia.

Hay alimentos que tal vez no te gustan, pero tienes que consumirlos en mayor cantidad y con más frecuencia; estos alimentos son las frutas, las verduras y las leguminosas.

**Elige siempre lo que sea más saludable para ti.**



## Actividad

### Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas y reflexiona sobre tus respuestas.

#### 1. ¿Realizas tus tres tiempos de comida?

(desayuno, comida y cena)

---

---

#### 3. Anota los horarios que en casa tienes para:

Desayunar \_\_\_\_\_ Comer \_\_\_\_\_

Cenar \_\_\_\_\_

#### 4. ¿Llevas de tu casa alimentos para consumir en el descanso?

Si tu respuesta es sí, anota cuáles llevas.

---

#### 5.- ¿Compras alimentos en el descanso?

Si tu respuesta es sí, anota cuáles compras.

---

---





## 1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad

Los alimentos te proporcionan los nutrimentos que necesitas para crecer, desarrollarte y mantenerte sano.

**Una alimentación correcta es aquella que incluye las 5 leyes de la alimentación:**

**Guardar una dieta completa:** incluir alimentos de los 3 grupos alimentarios del Plato del Bien Comer (I.- verduras y frutas, II.- cereales y tubérculos, III.- leguminosas y alimentos de origen animal).

**Guardar una dieta equilibrada:** alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para cada grupo de edad.

**Mantener una dieta variada:** incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida.

**Atender a una dieta higiénica:** los alimentos deben de estar libres de organismos, toxinas y contaminantes, por lo que se deben de preparar con limpieza.

**Mantener una dieta adecuada:** acorde a los gustos, la cultura, así como los recursos económicos. Si llevas a cabo una alimentación correcta, podrás asegurar que los nutrimentos que consumes son los de mejor calidad y a su vez te brindarán beneficios a tu organismo.



Necesidades de energía por edad

Niños		Niñas	
Edad (años)	Kcal/día	Edad (años)	Kcal/día
11 – 12	2 240	11 – 12	1 980
12 – 13	2 310	12 – 13	2 050
13 – 14	2 440	13 – 14	2 120
14 – 15	2 590	14 – 15	2 160
15 – 16	2 700	15 – 16	2 140

Fuente: FAO/OMS/UNU.



Debido a que la energía se obtiene al consumir alimentos y bebidas, es necesario que exista un equilibrio en el organismo entre el consumo de energía y el gasto energético; esto significa que la energía consumida por medio de los alimentos, debe ser igual a la utilizada en nuestras actividades diarias; si se consume más energía de la necesaria, se corre el riesgo de presentar sobrepeso u obesidad y si se consume menos energía puede ocasionar bajo peso o desnutrición.

### Los alimentos los podemos ubicar según su contenido nutrimental en 3 categorías:

- Carbohidratos • Proteínas • Grasas o lípidos

Nuestro cuerpo necesita de energía para poder realizar todas sus actividades diarias.

También es muy importante mantenerte hidratado. La cantidad ideal de líquido que debemos tomar es de 2.5 litros diarios aproximadamente. De estos, 1.5 litros deben provenir de las bebidas que tomamos y 1 litro de los alimentos que consumimos. Esto te ayudará a evitar la deshidratación, regular la temperatura, transportar los nutrimentos a las células y tejidos y a eliminar del organismo lo que ya no necesita a través de la orina y de las heces.

### Actividad:

Forma equipos de 4 o 5 personas y elaboren un collage que represente, de una manera creativa, el consumo y gasto de energía.

Los grupos de alimentos proporcionan energía, cada uno en cantidad y forma diferente.



Frutas y verduras

Cereales y tubérculos

Alimentos de origen animal



## Actividad

**Instrucciones:** Ahora que ya conoces el Plato del Bien Comer recuerda los alimentos que consumiste durante el desayuno y escríbelos dentro de la columna correspondiente, tomando en cuenta el grupo al que pertenecen.

**FRUTAS  
Y VERDURAS**

**CEREALES**

**LEGUMINOSAS  
Y ALIMENTOS DE  
ORIGEN ANIMAL**

### MI DESAYUNO SALUDABLE

Si en la actividad anterior te diste cuenta que en tu desayuno no incluiste cuando menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer, en este momento tienes la oportunidad de escribir los que incluirías en tu próximo desayuno.

---

---

---

---

---

---





## 1.3 Disponibilidad de alimentos

Gracias a lo que el hombre obtiene de la naturaleza, puede cubrir las necesidades de alimento que la población necesita para poder vivir. Desde hace muchos años el ser humano ha explotado los recursos naturales, sin darles la oportunidad de volver a generarse. ¿Sabías que esto podría ocasionar que los alimentos se agoten en el futuro y provocar una crisis alimentaria mundial?

Por eso es muy importante que la producción de alimentos se realice de manera sustentable; es decir, que exista un equilibrio entre las necesidades del hombre y el racional aprovechamiento de los recursos naturales.



Esto se logra al satisfacer las necesidades de la actual generación, sin que afecte la capacidad de las próximas generaciones para cubrir sus necesidades alimentarias.

Para la producción de alimentos se utilizan diferentes métodos, según lo que se vaya a producir, estos métodos pueden ser diferentes para cada país.





## Actividad:

**Instrucción:** Investiga y describe brevemente los métodos que se utilizan para producir arroz en los siguientes países.

México	China



## 1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos

Es importante que antes de comprar un alimento, te fijes si se encuentra en condiciones higiénicas.

Una vez que lo compraste es necesario guardarlo en un lugar limpio, fresco, seco; que además se encuentre libre de microorganismos o sustancias químicas, que nos permita conservar su calidad e higiene. Algunos alimentos requieren de conservación para un consumo seguro. Como ejemplos se citan los siguientes:

**Pasteurización:** Destruye los microorganismos de un líquido, mediante el calor.

**Refrigeración:** Mantiene los alimentos a bajas temperaturas.

**Congelación:** Almacena los alimentos a temperaturas muy bajas.

**Enlatado:** Envasa el producto y se somete a un proceso térmico.





## Actividad

**Instrucciones:** Investiga sobre las técnicas de conservación que se utilizan en los siguientes alimentos y escribe en qué consisten:

Alimento	Técnica de conservación
1.- Leche	
2.- Carne seca	
3.- Nieve	
4.- Frutas	
5.- Atún	
6.- Mermelada	







## 1.5 Trastornos de la alimentación

Te encuentras en una etapa en la que creces y te desarrollas muy rápido, por lo que es importante que te alimentes de una manera saludable; sin embargo hay ocasiones en que no lo haces, porque te sientes muy preocupado por tu imagen física y eso provoca que manifiestes actitudes de rechazo hacia los alimentos; estos problemas se identifican con trastornos de la alimentación y te pueden ocasionar graves daños a la salud.

Es muy importante que identifiques si estás padeciendo alguno de ellos; si fuera así, no dudes en comentarlo con tu maestro y tu familia para que te orienten sobre lo que debes hacer en beneficio de ti mismo.

**A continuación te describimos brevemente algunos de los trastornos de la alimentación más comunes:**

**Anorexia:** Quienes la padecen no quieren comer, tienen miedo a hacerlo, ya que ellos mismos se ven con una complexión mayor, cuando en realidad no es así. Rechazan la comida, lo que les provoca la pérdida de peso.

**Bulimia:** Las personas consumen alimentos en cantidades excesivas y se deshacen de lo que ingirieron por medio del vómito o de la utilización de un laxante. También realizan dietas muy estrictas y hacen ejercicio en forma exagerada.







Lined writing area for student responses.







## 2.- Actividad física

- 2.1 **Actívate en familia**
- 2.2 **Juegos en movimiento**
- 2.3 **Crea tus juegos y movimientos**
- 2.4 **Fortalece tu cuerpo**
- 2.5 **Juega en equipo**

Probablemente habrás oído, incontables veces, que hacer ejercicio es “bueno para ti”, pero ¿sabías que, de hecho, también puede ayudarte a sentirte bien? Hacer la cantidad adecuada de ejercicio puede aumentar tus niveles de energía e incluso ayudarte a sentirte mejor desde el punto de vista emocional.

Cuando haces ejercicio, estás contribuyendo a fortalecer tu cuerpo, lo que te permitirá moverte libremente por el mundo y hacer todo lo que necesites hacer. Intenta practicar alguna actividad física cada día y ¡tu cuerpo te lo agradecerá en el futuro!”.

**Procura seguir estas recomendaciones:**

**1. Menos de dos horas al día:**

Ver televisión, jugar videojuegos y utilizar la computadora.

**2. Dos a tres veces por semana:**

Realizar suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos.

**3. Tres a cinco veces por semana:**

Realizar alguna actividad intensa, como un deporte (mínimo 20 minutos).

**4. Cada día:**

Camina, pasea a tu mascota, sube y baja escaleras, ayuda con las tareas de la casa, juega al aire libre y recoge tu cuarto.

**5. Aliméntate sanamente, combinando adecuadamente los elementos del Plato del Bien Comer.**



*Aquí tienes algunas sugerencias de actividades para que empieces a ejercitarte, ¡ánimo!*



## 2.1 Actívate en familia

### a) Paseos en bicicleta.

Con tu familia organiza paseos en bicicleta y junto con tus papás establezcan las medidas de seguridad; trata de realizarlo, mínimo, una vez por semana. Las veces que lo realicen, descríbelo en tu libreta.

### b) La actividad que yo practico es...

En tu cuaderno, describe si practicas algún deporte, ¿Qué es lo que haces en tus entrenamientos? o si participas en un torneo. Realiza ejemplos prácticos con tus compañeros, cuando el maestro lo indique, de las actividades que haces cuando entrenas.

### c) Brincando la cuerda.

Salta la cuerda en tu casa al menos 15 minutos al día.

### d) ¿A qué jugaban mis papás y mis abuelos?

Investiga juegos tradicionales de la región donde vives o del lugar donde nacieron tus padres y abuelos. También platica con tus familiares para saber sobre los juegos que ellos practicaban cuando eran niños.

**Propón actividades o juegos para realizar con tu familia o juegos tradicionales que conozcas.**



## 2.2 Juegos en movimiento

### A) Pelota espía.

En cada cancha se ubica un equipo, con no más de 20 jugadores cada uno. En el campo A hay un espía B, y en el B hay un espía A. Uno de los equipos inicia el juego, tratando de darle un pase a su espía, ubicado en el campo de los contrarios; éstos procurarán impedirlo. Si el espía logra tomar la pelota, el compañero que ha lanzado, pasa a unirse con él en el campo contrario. El equipo que logre hacer pasar a seis de sus integrantes al campo contrario gana.

### B) Los ladrones.

El grupo se coloca en un extremo del campo; sobre el otro extremo, se coloca una serie de objetos (costalitos, bastoncitos, pelotas) y, dentro del campo de juego, dos o más guardianes. Al darse la orden de inicio, todos tratarán de “Robar” la mayor cantidad posible de objetos sin ser tocados, llevándolos al lugar de partida. El que es tocado por los guardianes, debe llevar nuevamente el objeto que traía a su lugar; solo es permitido robar un objeto a la vez.



¡No te quedes encerrado en casa! Sal y practica un deporte o simplemente disfruta del aire libre.





### C) Bombardeo.

Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en línea; al frente tendrán formados unos botes vacíos separados entre sí. El otro equipo se encontrará de igual forma, pero a una distancia de seis metros aproximadamente; cada equipo tendrá en su poder cuatro pelotas de vinil. A una señal del profesor, los alumnos que tienen pelotas, las lanzarán tratando de tirar los botes vacíos del equipo contrario, sin abandonar su lugar, ni pasar a la zona neutral marcada entre las dos líneas en que se forman los equipos. Ganará el equipo que tire primero los botes del equipo contrario. Una variante con grupos superiores es que se puede intentar tirar los botes pateando la pelota.

### D) Carrera sobre pista de papel.

Se divide el grupo por parejas, uno de ellos será el auxiliar que se encontrará enfrente del otro, que se encuentra parado sobre una hoja de papel periódico. Se intentará jalar el papel, sin que se rompa, mientras salta de cojito y vuelve a caer sobre la hoja, de esta forma avanzarán hasta un punto de retorno; una vez que lleguen invertirán las posiciones y regresarán. Ganará la pareja que llegue primero y con la hoja más completa.



### E) Quemados en círculo.

El grupo se colocará formando un círculo en posición de pie sin tomarse de las manos. Se escogerán entre 5 y 6 alumnos para que pasen al centro del círculo, éstos tratarán de esquivar la pelota que será lanzada por los compañeros que se encuentran alrededor. Cuando uno de ellos sea golpeado, se integrará al círculo con el resto de sus compañeros. El juego se reiniciará cuando todos los compañeros sean eliminados.

**Nota:** si el grupo es muy numeroso puede dividirse y formar dos círculos, también se pueden utilizar dos pelotas de forma simultánea.





## 2.3 Crea tus juegos y movimientos

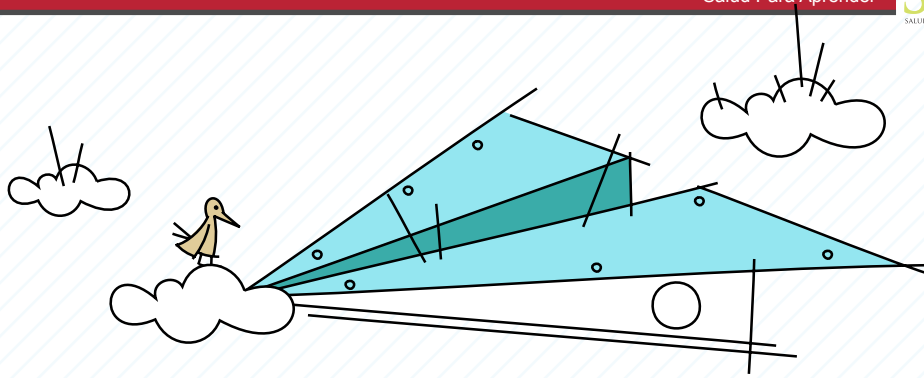
- a) Realiza durante el receso actividades que propongas; inventa juegos para practicarlos con tus compañeros dentro y fuera de la escuela.



## 2.4 Fortalece tu cuerpo

- b) Coreografía con saltos de cuerdas.
- Busca e inventa diferentes formas de brincar la cuerda
- Brinca la cuerda de forma individual, por parejas, tercias y grupos pequeños.
  - Brinca por parejas con una sola cuerda; busca diferentes maneras de hacerlo.
  - Brinca por tercias con dos cuerdas a la vez y busca varias maneras de hacerlo.
  - Brinca en grupos de 4 o 5 con una cuerda larga.
  - Brinca en grupos con dos cuerdas largas a la vez.
  - Une varios movimientos para formar una coreografía con cuerdas y música.





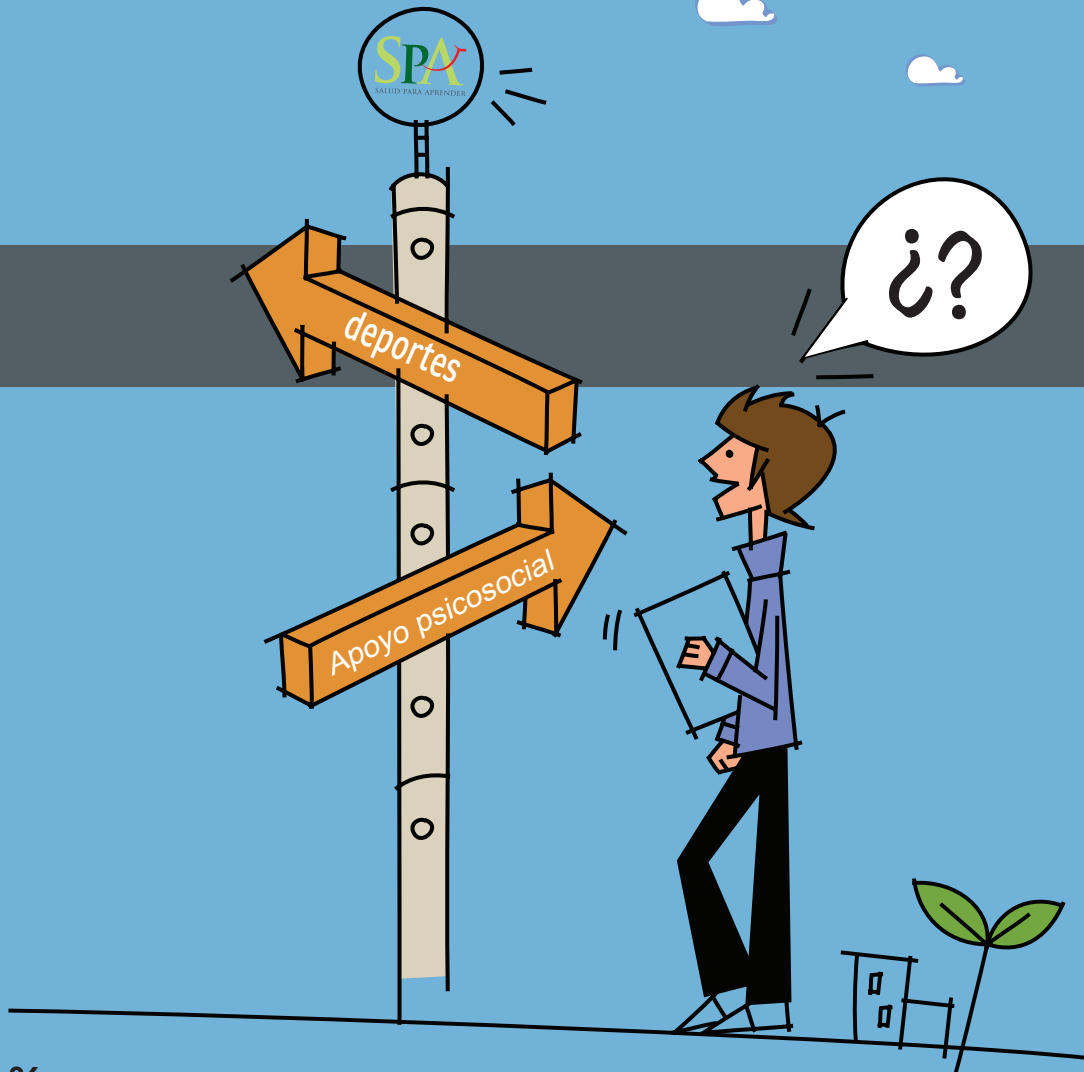
## 2.5 Juega en equipo

a) Organiza durante los descansos, equipos de diferentes deportes (Futbol, Basquetbol, Voleibol, Handball); realiza juegos entre ustedes y después realiza un mini torneo del deporte que elijas con tus compañeros dentro de la escuela (busca que se organicen durante el descanso, exclusivamente).



¡Tu creatividad no tiene límites!  
inventa o propón juegos seguros  
con tus compañeros de clase,  
amigos o familiares







## 3.- Apoyo psicosocial

- 3.1 **¿Quién soy yo?  
Como me veo... me siento**
- 3.2 **Mi persona vale, buscando  
pensamientos positivos**
- 3.3 **Me relaciono con los demás:  
¿Cómo me comunico?**
- 3.4 **Me relaciono con los demás.  
Estrategia de convivencia pacífica**
- 3.5 **Estrés y afrontamiento: ¿Cómo enfrentar  
las cosas que no puedo cambiar?**



# 3.1 ¿Quién soy yo? Cómo me veo... me siento



En la siguiente tabla encontrarás una breve explicación sobre las dimensiones que abarca el autoconcepto.

Completa en la cuarta columna “Mi autoconcepto” cómo te percibes según cada aspecto.

## ESTRUCTURA DEL AUTOCONCEPTO

Aspecto	Descripción	Ejemplo	Mi autoconcepto
Identidad	¿Cómo me veo a mí mismo? y responde a la pregunta ¿cómo soy yo?	Ejemplo: Soy Margarita, tengo 13 años; soy inteligente, entusiasta, un poco regañona y explosiva. Soy gordita y de baja estatura.	
Auto Satisfacción	Refleja el nivel de satisfacción conmigo mismo(a); y la medida en que me acepto. Responde a la pregunta: ¿cómo me siento conmigo mismo?	Me agrada mi forma de ser en general; aunque creo que a los demás no les caigo muy bien y eso me molesta. Me desagrada un poco mi estatura.	
Conducta	Se refiere a la forma en que percibimos nuestra conducta y si coincide o no con lo que pensamos de nosotros mismos. Responde a la pregunta: ¿qué hago conmigo mismo?	Cuando me enojo hago caras y me callo. Como en exceso, si me regañan en casa por mi mal carácter. Uso ropa suelta para evitar que se vean mis “llantitas”.	





Como te podrás dar cuenta, el autoconcepto depende de tu forma de pensar y las creencias sobre ti mismo. Por otro lado, en ocasiones damos mucha importancia a comentarios de otras personas acerca de nuestros rasgos físicos, conducta o personalidad y nos sentimos enojados, frustrados y, en ocasiones, deprimidos por ello.

**Éstas son algunas recomendaciones que te ayudarán a sentirte más contento(a) contigo mismo(a) y sentirte más confiado(a) con lo que haces:**

- El aspecto que tiene mayor influencia sobre nosotros mismos es nuestro propio pensamiento.
- Usa frases positivas para referirte a ti: soy agradable, hago lo mejor que puedo, soy lista y entusiasta, por mencionar ejemplos.
- Utiliza los comentarios que los demás hacen sobre ti como una oportunidad para reflexionar sobre tus actos y dialoga con personas de confianza

para que tomes al respecto, algunas actitudes de cambio.

- Si detectas que en tu pensamiento utilizas ideas negativas sobre tu persona, lo que te causa problemas con tus amigos, amigas, familiares e inclusive contigo mismo(a), acércate a quien pueda orientarte, como profesores, psicólogos o tus padres.
- El autoconcepto es la base de la autoestima y de las relaciones entre las personas. Regálate 5 minutos diarios para decirte frente a un espejo, los rasgos de tu personalidad que te gustan.

### Tu autoconcepto

1. Pide a 2 personas que definan rasgos de ti mismo; anótalas en el cuadro siguiente y confróntalas con tu propio autoconcepto.

Nombre de la persona	¿Cómo soy yo? (Físico, moral, personalidad, familiar, social)

Es importante que analices aquellos aspectos que no puedes cambiar, que reconozcas aquellos que son positivos y que te hacen diferenciarte de los otros; respecto a las cosas negativas, reflexiona sobre qué tanto dependen de tus propios pensamientos.

2. Escribe una carta dirigida a ti mismo(a). Anota lo mucho que te quieres y describe los rasgos que más te caracterizan. Las cosas que no te agradan tanto trata de evitarlas.

Usa frases como: “eres muy especial..., me encantan tus..., tu familia es afortunada por tenerte..., lo que haces te hace diferente por...”; entre otras. **PODRÁS UTILIZAR TU DIARIO.**





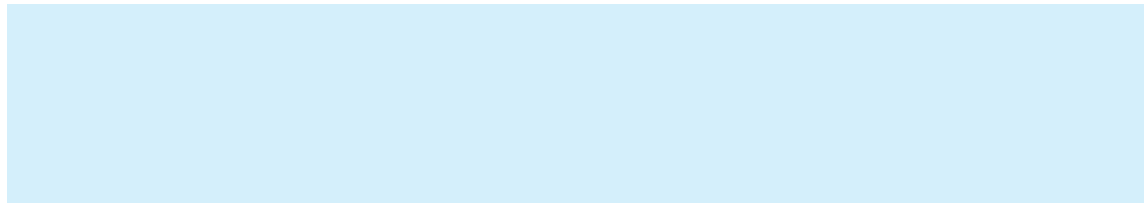
## 3.2



La autoestima supone aceptarse tal y como uno es, con defectos y virtudes; sin compararse con los demás y teniendo confianza en uno mismo. La persona puede considerar que se quiere a sí mismo(a) cuando admitimos nuestras propias limitaciones y defectos, como algo natural del ser humano. Cuando nos valoramos y expresamos nuestras necesidades a los demás, nos hacemos responsables de lo que hacemos, sin esperar que los otros resuelvan nuestros problemas o nos proporcionen la felicidad.

**Actividad**

Subraya en el párrafo anterior las palabras clave relacionadas con el concepto de autoestima, posteriormente elabora un mapa mental donde puedas explicarlo con tus propias palabras.







### Actividad

Pon a prueba tu autoestima.

Con toda sinceridad contesta los siguientes cuestionamientos

**0 Nunca    1 Casi nunca    2 La mitad de las veces    3 Casi siempre    4 Siempre**

- 1. Siento que las personas que conozco son mejores que yo. \_\_\_\_\_
- 2. Soy culpable de la mayoría de las cosas que pasan a mi alrededor. \_\_\_\_\_
- 3. Me da pena mi físico. \_\_\_\_\_
- 4. Pienso que no le caigo bien a mis compañeros. \_\_\_\_\_
- 5. Generalmente me siento fuera de lugar cuando recibo desaprobación de las personas. \_\_\_\_\_
- 6. Me siento avergonzado(a) de mí mismo(a). \_\_\_\_\_
- 7. Me siento inconforme con mi físico. \_\_\_\_\_
- 8. Me da miedo que mis amigos me rechacen. \_\_\_\_\_
- 9. Considero que mis logros no son tan buenos como los de mis compañeros. \_\_\_\_\_
- 10. Las responsabilidades que tengo son superiores a mis fuerzas. \_\_\_\_\_

Sin pretender que los resultados sean definitivos, podemos tomar los resultados obtenidos como una pequeña muestra de cómo se encuentra nuestra autoestima en ese momento.

En caso de que hayas obtenido puntuación entre 10 y 19 podrías considerar que tu autoestima es alta; entre 20 y 29 estás bajo la influencia de los otros, pero aún valoras tu propia persona; mientras que el puntaje entre 30 y 40 refleja que tu autoestima es baja.

#### Recomendaciones para vencer pensamientos distorsionados:

- 1. Identifica los pensamientos distorsionados de forma concreta.
- 2. Una vez detectados, podrás poco a poco romper con ellos. Usa palabras que contrarresten tus pensamientos negativos, tales como: no, basta, calla, no es verdad.
- 3. Afirma tu propia valía con frases optimistas y realistas. Usa pensamientos que te ayuden a afrontar situaciones de forma adecuada: “si llamo a mi compañera podría hacerle saber que estoy apenada por lo que pasó”.





## 3.3 Me relaciono con los demás: ¿Cómo me comunico?

### Estilos de comunicación

Existen diferentes estilos de comunicación:

- **PASIVO:** se caracterizan por presentar un volumen de voz excesivamente bajo, de forma que resulta difícil escuchar, usando una entonación monótona. La duración de las intervenciones suele ser breve; se contesta con monosílabos, pausas largas y silencios prolongados. **Ejemplo:** “Alguien va a comer a un restaurante y a la hora de traerle el plato, los cubiertos están sucios. El sujeto que utiliza la comunicación pasiva, evitaría la mirada del mesero o le diría que no se preocupe, los limpiaría y comería sin mayores problemas”.

- **AGRESIVO:** Se preocupa por defender a cualquier precio sus derechos en forma agresiva. No acostumbra sonreír, los gestos de amenaza son frecuentes, agita los brazos. En pocas ocasiones se interesa por sus interlocutores. Si se utiliza el ejemplo anterior, el sujeto agresivo llamaría al mesero, le reclamaría molesto, pediría el libro de quejas, desea dejar en ridículo al mesero, al lavaplatos y al propio restaurante. Al final no disfruta la comida.

- **AFIRMATIVO:** es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, respeta la opinión de los demás, presenta una expresión facial amistosa, hace contacto visual directo con su interlocutor, sonríe con frecuencia. En el mismo ejemplo del restaurante el sujeto que se expresa con un estilo afirmativo, hablaría con el mesero, solicitaría unos cubiertos limpios y disfrutaría la comida.





## Actividad

A continuación te presentamos algunos casos con diferentes estilos de comunicación, indica cuál consideras que es el estilo empleado en cada uno de ellos subrayando la palabra correcta. La actividad será resuelta en pequeños equipos.

• El padre de Pedro se había comprometido con su familia a salir el fin de semana de campamento. Ha surgido un compromiso de trabajo y no podrá asistir. Es la tercera vez en este mes que pasa lo mismo. Su familia le echa en cara su informalidad. Pedro le dice: “ésta es la tercera vez que nos quedamos sin ir...”, su hermana agrega: “siempre es lo mismo... cancelas a última hora”.

**El padre de Pedro puede responder de tres formas; subraya el estilo de comunicación que corresponde a cada respuesta:**

1. (Algo apurado y evadiendo la mirada de sus hijos) “Bueno... miren... es que.... es una reunión muy importante... comprendan... si por mí fuera.... pero no depende de mí... lo siento... no es culpa mía”.

• Agresivo

• Pasivo

• Afirmativo

2. (Mirándoles a la cara y con un tono de voz firme) “Tienen razón y entiendo su malestar. ¡Lo siento y ofrezco disculpas! Como se ha repetido en varias ocasiones, pienso que podemos pensar en algo para que no ocurra de nuevo. ¿Qué les parece?”

• Agresivo

• Pasivo

• Afirmativo

3. (Con voz fuerte) “¡Miren, están haciendo una tormenta en un vaso de agua! ¡Yo también estoy hasta el gorro! ¿O creen que me la paso muy bien trabajando en fin de semana?”

• Agresivo

• Pasivo

• Afirmativo

**En síntesis, te queremos proponer algunas reglas de oro para una comunicación eficaz:**

1. **Tener empatía:** “Ponerse en los zapatos del otro”, entender sus emociones y preocuparse, sentir lo que el otro siente y mostrar que te preocupa e interesa el mensaje que te están transmitiendo.

2. **Muestra que eres bueno escuchando:** evita hacer otras actividades. No cambies de tema ni interrumpas cuando el emisor esté hablando.

3. **No controles la conversación:** no intentes tener el control de la conversación, procura dar réplica a tu receptor las veces que sea necesario e intenta no interrumpir.

4. **Expresa interés por la otra persona:** escucha activamente al otro y dale alguna retroalimentación, sonríe, afirma con la cabeza para mostrar interés. Mira a los ojos con frecuencia.

5. **Sé asertivo:** expresa lo que piensas o sientes sin humillarte ni enojarte, toma en cuenta los derechos de los demás. Y, si es necesario, di “no” cuando no quieres algo.





## 3.4 Me relaciono con los demás. Estrategia de convivencia pacífica

Hoy en día es inevitable pensar en conflictos, ya que están presentes en la mayoría de las relaciones sociales. El conflicto en sí mismo no es algo malo, el problema estriba en el curso o dirección que le damos para solucionarlo y en los recursos usados para enfrentarlos.

Ve la tabla siguiente.

### Conflicto con valor positivo

- Evita el estancamiento.
- Estimula el interés y curiosidad.
- Raíz de cambio personal.
- Ayuda a establecer identidad individual y grupal.
- Aprendemos nuevas formas de solucionar problemas.
- Se construyen nuevas y mejores relaciones.
- Conocemos mejor a los demás y a nosotros mismos.
- Siempre hay ganancia.

### Conflicto con valor negativo

- Nos lleva a derrotas.
- Establecemos círculos viciosos que desembocan en relaciones desgastantes.
- Pérdida de amigos.
- Pérdida de la tranquilidad.
- Enfermedades por no saber manejar el estrés (gastritis, colitis, acné).
- Hay perdedores.



44





Uno de los principales objetivos para una convivencia pacífica es conocer y aplicar los mecanismos para la resolución de conflictos. Ante cualquier conflicto es fácil pensar que unos ganan y otros pierden. Sin embargo, debe buscarse una alternativa en la que no haya ni vencedores ni perdedores y en la que las distintas partes queden satisfechas. Imponer tus ideas ocasiona resentimiento y oposición.

## Ejercicio en casa

- Elige un conflicto al que te hayas enfrentado en casa con tu familia, en la escuela o en otros grupos sociales.
- Elabora un cómic en pequeños equipos sobre la solución de dicho problema, en donde pongas los pasos para llegar a solucionar conflictos de forma pacífica.
- Los cómics serán expuestos en una exposición en fechas estratégicas según calendario.

### ¿Cómo resolver situaciones conflictivas?

- 1º Detenerse y pensar antes de actuar. Controlar ese impulso inicial que nos conduce a hacer algo precipitadamente sin medir las consecuencias. Necesitamos detenernos un segundo, parar y buscar una estrategia de autocontrol (contar hasta diez, respirar profundamente varias veces, decirnos a nosotros mismos “calma, calma”, buscar en nuestra imaginación algo agradable, contar hacia atrás, etc.).
- 2º Identificamos y definimos claramente el problema. Entender el problema y determinar la responsabilidad propia y ajena en el conflicto; para luego poner el problema en palabras, identificando a su vez las emociones y sentimientos que nos despierta este evento.
- 3º Buscar muchas alternativas de solución. Una solución es buena, pero muchas es mucho mejor, intenta encontrar varias formas de resolver el conflicto.
- 4º Anticipar consecuencias. Piensa antes de decidir alternativas, las consecuencias positivas y negativas que éstas traerán.
- 5º Elegir una solución. Para tomar la decisión adecuada analiza algunas preguntas: ¿cómo me voy a sentir con la decisión?, ¿cómo se van a sentir los demás?, ¿es una decisión justa?, ¿la solución acaba con el problema?, ¿crea otros nuevos problemas? Dependiendo de las respuestas a estas preguntas sabrás cuál alternativa será la mejor.
- 6º Poner en práctica y probar la solución elegida. Planifica la solución paso a paso e inclusive puedes hacer pequeños ensayos frente al espejo, antes de realizar la acción concreta. También es conveniente pensar, antes de ponerla en práctica, los posibles obstáculos que pudieras encontrar y anticiparlos.
- 7º Evaluar los resultados obtenidos. Una vez que accionaste la solución ahora hay que ver cuáles fueron los efectos en ti y en los demás. Si fueron positivos se termina el proceso y si algo falló entonces hay que volver a comenzar con el proceso de resolución.



## 3.5 Estrés y afrontamiento: ¿Cómo enfrentar las cosas que no puedo cambiar?

### ¿Qué son las habilidades de afrontamiento?

Son las acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a una situación estresante. El ser humano desarrolla a lo largo de su vida diferentes formas de afrontar las dificultades con las que se enfrenta.

#### Veamos algunos ejemplos:

##### Pasivo/falta de afrontamiento

Autoinculparse  
Ignorar el problema  
Falta de afrontamiento  
Reservarlo para sí  
Reducción de la tensión

Crear que lo sucedido es una consecuencia de nuestros propios actos.  
Pensar que el problema no existe y darle el mínimo de importancia.  
Aunque reconocemos el problema no hacemos nada para solucionarlo.  
Ocultamos la situación conflictiva sin hacer algo al respecto.  
Actuamos sin solucionar el problema, sólo tratamos de sentirnos mejor (tomar tranquilizantes, alcohol, comer, drogas, etc.)

##### Afrontamiento en relación con los demás

Búsqueda de amigos  
Hacerse ilusiones  
  
Buscar pertenencia  
  
Buscar apoyo social  
Fijarse en lo positivo

Contamos a personas de confianza lo sucedido y pedimos consejo.  
Crear que las cosas van a mejorar. Esto no asegura la solución, pero crea motivación para salir adelante.  
Integrarse en algún grupo; pudiendo convivir más con la familia, practicar deportes, bailar, etc.  
Platicar con algún adulto (madrina, maestro, vecino, tíos, etc).  
Analizamos la situación y resaltamos el lado bueno y amable del problema.

##### Búsqueda de apoyo experto

Búsqueda apoyo profesional  
Búsqueda de apoyo espiritual

Cuando la situación rebasa nuestro conocimiento podemos recurrir al médico, psicólogo, nutriólogo o algún profesional pertinente.  
A través de la consejería espiritual se puede alcanzar estabilidad y tranquilidad emocional (grupos religiosos, sacerdotes, etc).

##### Afrontamiento activo

Preocuparse  
Resolver problemas  
  
Esforzarse  
Tener éxito

Aunque no asegura que la situación se resuelva, indica interés por el problema.  
Puesta en acción de alternativas. Muestra clara intención por mejorar la situación al actuar sobre ella.  
Luchar y perseverar por mejorar.  
Se observan resultados favorables en los intentos de solución realizados.





### Distracción/diversiones

Distracción física

Búsqueda de diversiones

Hacer ejercicio, manualidades, yoga, karate, etc. Son actividades que ayudan a relajarte y propician mejores condiciones para enfrentar el problema. Salir con amigos, viajes, campamentos, son diversiones que ayudan a equilibrarte emocionalmente; pero hay que tener cuidado en no convertirlo en una forma de esquivar o ignorar el problema.

### Actividad

En pequeños equipos tratarán de resolver el siguiente caso, utilizando las estrategias de afrontamiento que mejor crean beneficien a las personas involucradas. Una vez elegidas y discutidas, elaborarán un cartel describiendo las posibles consecuencias a nivel personal, familiar, con los amigos y en la escuela.

Lo presentarán en plenaria.

Renata tiene 12 años, vive con su abuelita materna, su mamá y un tío soltero de 23 años. El papá de Renata los abandonó cuando ella tenía 4 años, o por lo menos eso es lo que le han dicho, ya que no tiene ninguna relación con él. La mamá de Renata trabaja todo el día y la ve hasta después de las 9 de la noche que llega, aunque poco, ya que llega muy cansada y directo a dormir. La abuelita es una persona muy religiosa, acude a sesiones de culto con un grupo de amigas que frecuentan su parroquia y de vez en cuando las acompaña. El tío estudia Psicología, está por terminar su carrera, y aunque lo ve muy poco le inspira mucha confianza. Renata últimamente se ha sentido muy sola, sale muy poco, se la pasa en la computadora bajando videos y música; siente que su vida no tiene mucho sentido, además ha comenzado a engordar un poco, ya que en sus momentos de ocio, le ha dado por comer chocolates y pastillitos. En una ocasión intentó cortarse con la navaja de su sacapuntas, pero no le dijo a nadie para no asustarlos. Ya tiene tiempo así y no se siente feliz.

### Conclusiones:

---

---

---

---

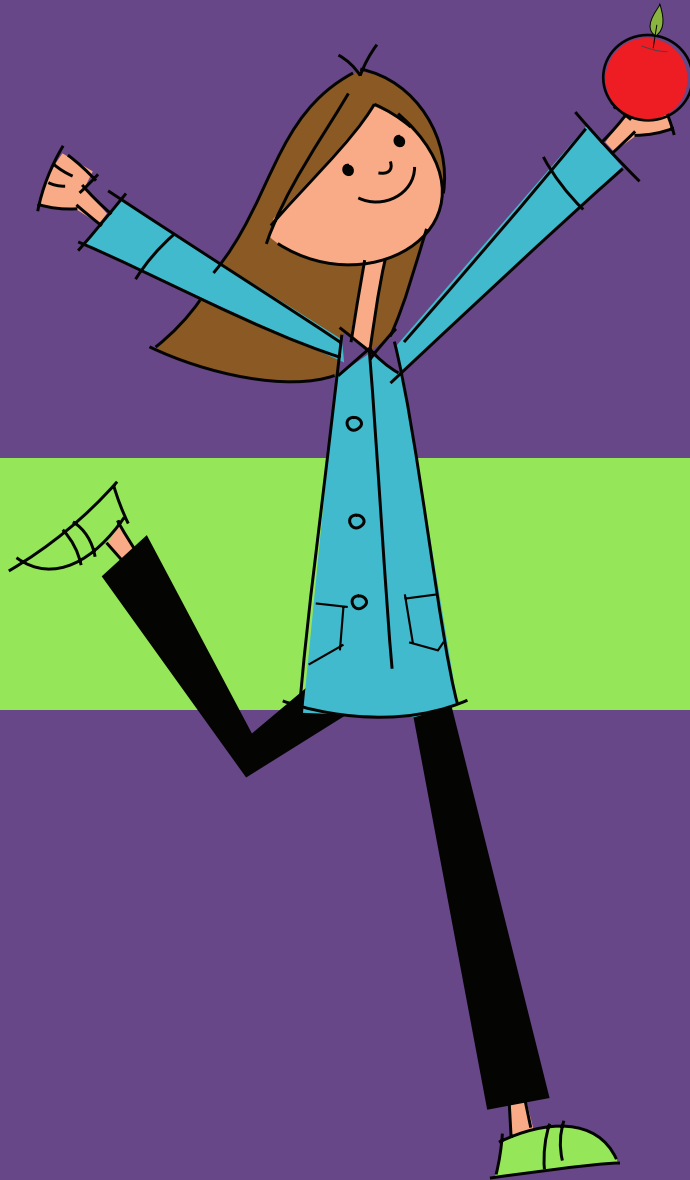
---

---


---

---









# 4.- Prevención y atención en salud

- 4.1 Cambios en la adolescencia
- 4.2 Sexualidad
- 4.3 Noviazgo
- 4.4 Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)
- 4.5 Tiempo libre



## 4.1 Cambios en la adolescencia

**Objetivo:** Orientar a los estudiantes acerca de los cambios que se experimentan en esta etapa de la vida.

La adolescencia es el periodo de la vida en el que el niño o la niña experimentan una serie de cambios hormonales que se manifiestan con la aparición de vello púbico, barba, bigote y crecimiento de la masa muscular en los hombres y el inicio de la menstruación, que es al mismo tiempo ovulación, desarrollo de los senos y depósito de grasa en las caderas, en las mujeres.

Si bien la adolescencia comprende el periodo entre los 10 y los 19 años, los cambios descritos suelen aparecer entre los 12 y los 15 años. Es en esta etapa que se establecen conductas, há-

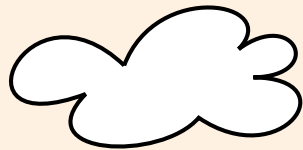
bitos y actitudes que pueden trascender a la edad adulta con sus efectos positivos o negativos, según el tipo de hábitos adoptados. Hay cambios que son semejantes tanto en el hombre como en la mujer, entre ellos están: crecimiento acelerado, aparición de acné (espinillas y barritos), cambios bruscos de carácter, atracción e inicio de la capacidad reproductiva.

A partir de que aparece la menstruación en las mujeres y la eyaculación en el hombre, pueden concebir un hijo; sin embargo, los órganos no han alcanzado la madurez necesaria, ni los adolescentes tienen la requerida para ser padres o madres.

**Tu salud y tu vida dependen principalmente de ti, por eso es necesario que aprendas a conocer tu cuerpo y a controlar tus emociones. Piensa en los riesgos antes de tomar una decisión y evita realizar acciones cuyas consecuencias difícilmente podrás enfrentar.**







## 4.2 Sexualidad

Es uno de los procesos más importantes del desarrollo humano, especialmente durante la etapa de la adolescencia.

Este término se refiere al conjunto de sentimientos y conductas relacionadas con el sexo, que inciden en el ser humano en todas las fases de su vida. Comprende el impulso sexual destinado al goce, así como los aspectos de la relación psicológica con el cuerpo y las expectativas de la sociedad. En la sexualidad se combinan el cuerpo, los sentimientos, las emociones, los valores y los comportamientos.

Los hombres y las mujeres son educados para comportarse según su género, aprendiendo lo que se permite hacer y lo que no está permitido, según las costumbres y la época en que se vive, sin embargo, los sentimientos y la necesidad de amar y ser amado son casi universales.

Ejercer responsablemente la sexualidad significa que conocemos y cuidamos nuestro cuerpo, debemos actuar con madurez y cuando la edad nos dicte que las condiciones están dadas para entablar una relación permanente. No se debe actuar por presiones o imitación de conductas ajenas.



### Actividad

En una cartulina dividida por la mitad (una para hombres y la otra para mujeres), utiliza recortes o dibujos y coloca los artículos o ropa que utilizan a diario para trabajar o divertirse y que sean propias de cada género.

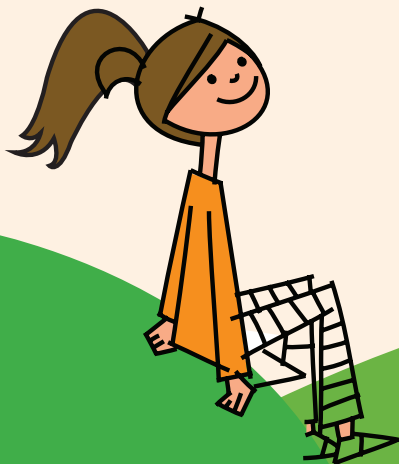


## 4.3 Noviazgo

El noviazgo es una etapa de la vida en la que dos personas que se gustan, se eligen para compartir actividades, valores y sentimientos. Un noviazgo es una relación de respeto mutuo en el que se comparte diversión, alegrías, éxitos, tristezas, fracasos y los afanes por el estudio.

De esta forma se aprende a amar, se vive el noviazgo sin temores, desarrollando un afecto que fortalece la autoestima y los sentimientos de lealtad, tolerancia y amor.

Se debe tomar la decisión de decir ¡no! cuando algo no nos gusta o nos parece inadecuado o impropio.



### Actividad

Como un ejercicio, escriban en su cuaderno o en hojas de máquina situaciones hipotéticas como las que se presentan en este espacio.

**Situación 1:** anota una decisión que alguien tomó y cuáles fueron sus consecuencias.

**Situación 2:** anota una decisión que alguien tomó por ti y qué consecuencias tuvo.

**Situación 3:** anota una decisión que tomaste y cuáles fueron las consecuencias.



## 4.4 Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

Las Enfermedades de Transmisión Sexual, como su nombre lo indica, se adquieren a través de las relaciones sexuales. Casi todas se pueden prevenir o curar si se atienden a tiempo. Son producidas por diferentes microorganismos como virus, bacterias, hongos o parásitos.

Las ETS se adquieren cuando una persona enferma, por desconocimiento o irresponsabilidad, contagia a una o más personas con quienes estableció relaciones sexuales. Los riesgos al quedar infectado pueden ser el daño de órganos, la infertilidad o incluso la muerte.

Algunas personas no saben que están enfermas porque no presentan síntomas de inmediato, sino hasta tiempo después; otras, aunque lo saben, no le dan la debida importancia y son las que infectan a más personas al tener relaciones sexuales sin protección.

**Algunas de estas enfermedades son:** sífilis, herpes genital, gonorrea, clamidiasis, candidiasis, hepatitis B, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH-SIDA), entre otras.

### Medidas preventivas:

- Es necesario estar informados para ejercer la sexualidad con responsabilidad.
- Debe evitarse el consumo de alcohol y otras drogas que favorecen decisiones equivocadas.
- Evitar relaciones casuales.



## 4.5 Tiempo libre

**Objetivo:** Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de ocupar en forma sana y productiva el tiempo libre, evitando riesgos innecesarios.

Durante la adolescencia los individuos tienen mayor libertad para decidir qué hacer, pero en el camino algunos se confunden y tienen problemas. La sociedad establece leyes, normas y reglamentos que todos debemos respetar, ya que sirven para protegernos y mantener el orden social. La sociedad y la vida misma nos brindan muchas oportunidades para divertirnos, conocer nuevos amigos y ser personas productivas.

### Observa los ejemplos siguientes:

- Convivir con la familia mejora la comunicación, es una buena oportunidad para intercambiar ideas, pero, sobre todo, sentirnos parte de ella.

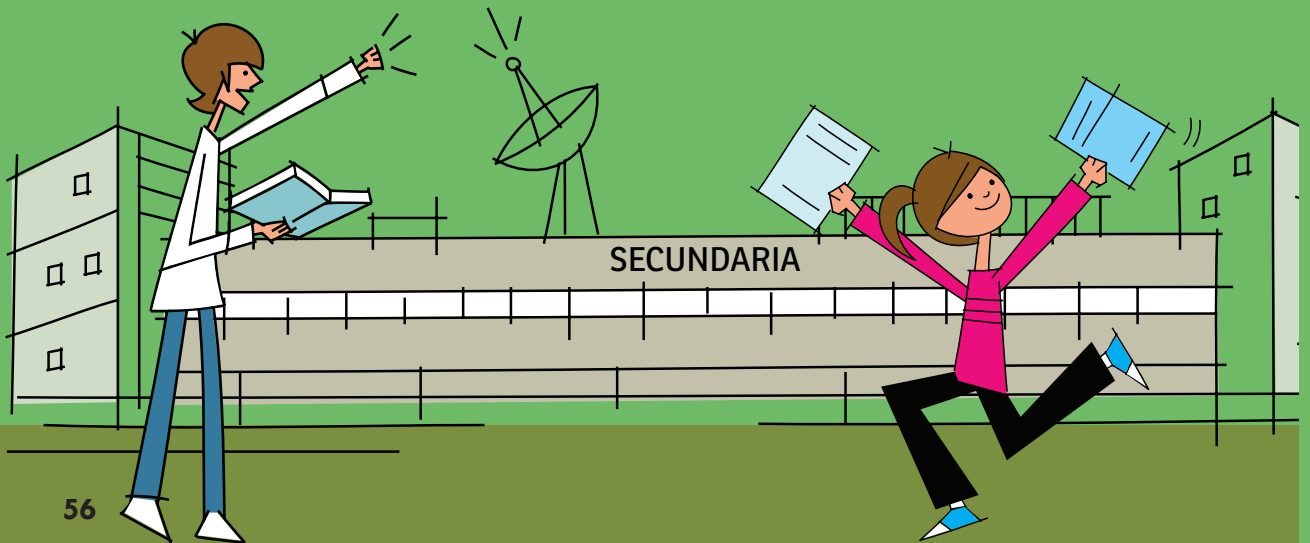
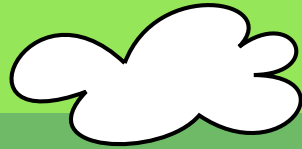
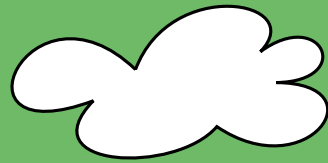
### Actividad

El grupo elaborará un periódico mural, donde exprese su concepto de libertad y la forma en que podemos aprovecharla en nuestro beneficio. Se pueden utilizar recortes, mensajes, fotografías, dibujos y pintura, como ejemplos. Previamente, soliciten un espacio en el periódico mural de la escuela; o bien, colóquenlo dentro del salón, utilizando un trozo de papel de 3 metros de largo.

Redacta en una composición: ¿cómo utilizas tu tiempo libre? y ¿cómo te gustaría utilizarlo? Describe las actividades que no haces, pero que te gustaría hacer.

- Visitar museos, lugares históricos o asistir a pláticas o conferencias, sin duda, incrementará nuestra cultura.
- También podemos divertirnos y desarrollar nuestras habilidades participando en grupos de danza, de teatro, aprendiendo a tocar algún instrumento musical o asistiendo a los diferentes eventos culturales que se presentan en la comunidad.
- Elegir un trabajo que nos haga sentir útiles; además, de proporcionarnos un ingreso.
- Las actividades sociales también son una buena opción para ocuparnos: participando en grupos de mejoramiento de nuestra comunidad, integrándonos a grupos religiosos, asociaciones civiles o voluntariados en instituciones de servicio.
- Asistir a eventos deportivos, musicales, artísticos o recreativos; practicar algún deporte o ayudar a personas que nos necesiten.









# 5.- Ambientes seguros y saludables

- 4.1 Mi escuela es un lugar seguro y saludable
- 4.2 Estamos en alerta
- 4.3 ¿Cómo aplico los primeros auxilios?
- 4.4 Contingencia meteorológica
- 4.5 La familia y la violencia en el nuevo siglo





## 5.1 Mi escuela es un lugar seguro y saludable

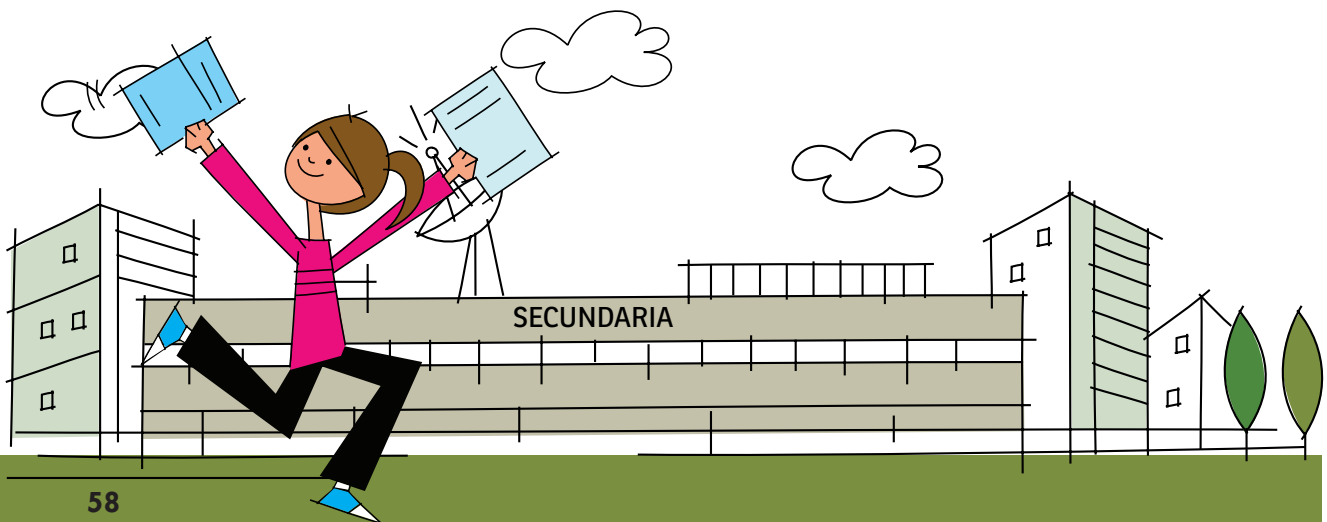
El entorno escolar alienta y refuerza acciones que favorecen la salud, la seguridad, el bienestar y el desarrollo del potencial de los escolares y de otros miembros de la comunidad educativa. Ello involucra también, el cuidado del ambiente psicosocial, porque es importante que la convivencia se dé en un clima armónico, amable, respetuoso, equitativo y libre de cualquier tipo de violencia, a través de la práctica constante de la tolerancia, la democracia y la solidaridad, entre otros valores que se habrán de promover.

Es necesario que la comunidad educativa participe en la promoción de entornos seguros y favorables para la salud, a través de prácticas planificadas, sistemáticas y colectivas que se inscriban en la planeación escolar, a partir de la valoración del estado en que se encuentra la escuela, con el propósito de mejorar sus condiciones físicas y su ambiente psicosocial.

### Actividad

**Instrucciones:** En equipo, elaborarás una “Cápsula informativa” en la que escribirás una frase o mensaje acerca del tema visto; debes incluir algunos aspectos físicos y psicosociales, necesarios para que tu escuela sea un ambiente seguro y saludable.

Cuando termines tu cápsula informativa, pregunta a tu maestro el área que te será destinada en la escuela para colocar tu mensaje.





## 5.2 Estamos en alerta

Los accidentes en la escuela, que provocan lesiones en los jóvenes, como aspectos negativos que pueden afectar la salud del alumno, en su gran mayoría se pueden evitar o minimizar al establecer reglas de seguridad, campañas de prevención y la supervisión por parte del personal docente en las áreas de mayor riesgo en el tiempo de descanso.

### Consideraciones

- El archivo de la escuela debe tener registrados los datos de los alumnos, así como tres números telefónicos de personas que sirvan como contactos para avisar en caso de emergencia.
- Tener especial atención con jóvenes con problemas crónicos o que requieren cuidados especiales.
- Contar con los números de emergencia de la localidad e identificar los lugares de atención médica más próximos.
- Tener siempre abastecido el botiquín escolar.

### Actividad

Instrucciones: Con apoyo de tu maestro y del grupo, elaborarán un registro de información, con los datos personales de cada uno de sus miembros.

Conversa con tu grupo, para decidir los datos que integrarán el registro.

**Al finalizar, hay que dejar una copia con tu maestro, otra en la dirección y una más con el representante del grupo.**





## 5.3 ¿Cómo aplico los primeros auxilios?



### Los objetivos de aplicar o brindar los primeros auxilios son:

- a. Conservar la vida.
- b. Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- c. Ayudar a la recuperación.
- d. Asegurar que el accidentado se encuentre bien mientras se le consigue atención médica.

Para aplicar correctamente los primeros auxilios, toma en cuenta lo siguiente:

- Solicita permiso al paciente para ayudarlo, con objeto de brindarle seguridad; si está inconsciente debes acercarte hablándole fuerte y moviéndolo con mucho cuidado en todo momento.
- Actúa con seguridad: si tienes dudas, o no sabes lo que hay que hacer, mejor no hagas nada y busca ayuda de inmediato. Es probable que el auxilio que prestes no sea el adecuado y que contribuyas a agravar el problema.
- Conserva la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez, lo que da confianza al lesionado y a sus acompañantes. Tu actitud puede evitar que los heridos caigan en estados de pánico.
- En ningún momento dejes sola a la víctima; si estás solo, solicita la ayuda necesaria o bien activa el sistema de urgencias médicas.
- Efectúa una revisión cuidadosa de la víctima, para descubrir lesiones distintas a la que motivó su

atención y que no pueden ser manifestadas, tanto por el afectado, como por sus acompañantes.

- Busca el apoyo de una persona adulta y ten a la mano siempre los teléfonos de emergencia (Cruz Roja, Cruz Verde, hospital, seguridad, bomberos, etc.).

### Actividad

**Instrucciones:** En equipo, deberás informarte de los lugares de auxilio que están cerca de tu casa y/o escuela y deberás anotarlos en el siguiente recuadro:

Teléfonos de emergencia	
Institución	Teléfono
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





## 5.4 Contingencia meteorológica

Existen diferentes tipos de fenómenos meteorológicos, desde las lluvias repentinas hasta inundaciones, trombas y huracanes; estos últimos con efectos devastadores en la sociedad, tanto en lo económico como en lo moral. Algunas áreas de nuestro estado se ven afectadas cuando existe abundancia en la precipitación.

Si la escuela se encuentra en alguna cañada, existen escurrideros o arroyos en su entorno y/o pasan dentro de ella, debemos tener un antecedente histórico del comportamiento de los mismos; así en las temporadas de lluvias nos permitirá, con antelación, tomar las medidas precautorias necesarias.

Este tipo de contingencia es la que más se presenta en nuestro estado, por eso es necesario que la comunidad conozca la ruta de evacuación hacia lugares más seguros.

### Recomendaciones

- Mantenerse informado por las alertas emitidas por los medios de comunicación.
- Retirarse de árboles, estructuras u objetos que pueda desprenderse por causa del viento.
- Contar con linterna de pilas.
- Si el agua entra a los salones, desconectar la corriente eléctrica y cerrar las tuberías de gas y agua.
- Cubrir con plástico, aparatos que se puedan dañar con el agua.
- Si por alguna razón queda aislado y el agua sube, dirigirse a la azotea o al lugar más alto y seguro posible.
- Contemplar un lugar de concentración o albergue en caso de evacuación.

Lo más importante en una contingencia meteorológica es mantenerse informado y a salvo de las inclemencias del tiempo.







A large light blue rectangular area containing horizontal lines for writing, intended for student responses.





## 5.5 La familia y la violencia en el nuevo siglo

Se entiende a la familia como un grupo social básico, creado por vínculos de parentesco o matrimonio, que se encuentra presente en todas las sociedades.







La violencia se define como “el uso de una fuerza, abierta u oculta, con el fin de obtener de un individuo o de un grupo lo que no quieren consentir libremente”. La violencia familiar es definida como “toda acción u omisión cometida en el seno de la familia por uno de sus miembros, que menoscaba la vida o la integridad física o psicológica, o incluso la libertad de uno de sus integrantes y que causa un serio daño al desarrollo de su personalidad”.

La violencia dentro del núcleo familiar (violencia hacia la mujer, maltrato de los padres hacia sus hijos, maltrato de los hijos adultos a sus padres ancianos), no constituye un problema ni moderno ni reciente y, por el contrario, ha sido una característica de la vida familiar desde tiempos remotos. Es sólo que recientemente comienza a percibirse como un fenómeno muy grave, que daña la salud de la población y el tejido social.

La familia ha dejado de ser un reducto privado infranqueable, sujeto a las decisiones internas y a la autoridad de quien la gobierna. Las políticas estatales mundiales tienden a la protección integral de la familia y de los miembros que la componen, la autoridad del “padre de familia” ha declinado, se ha modificado la posición de la mujer en la sociedad y el niño es considerado sujeto de derechos.



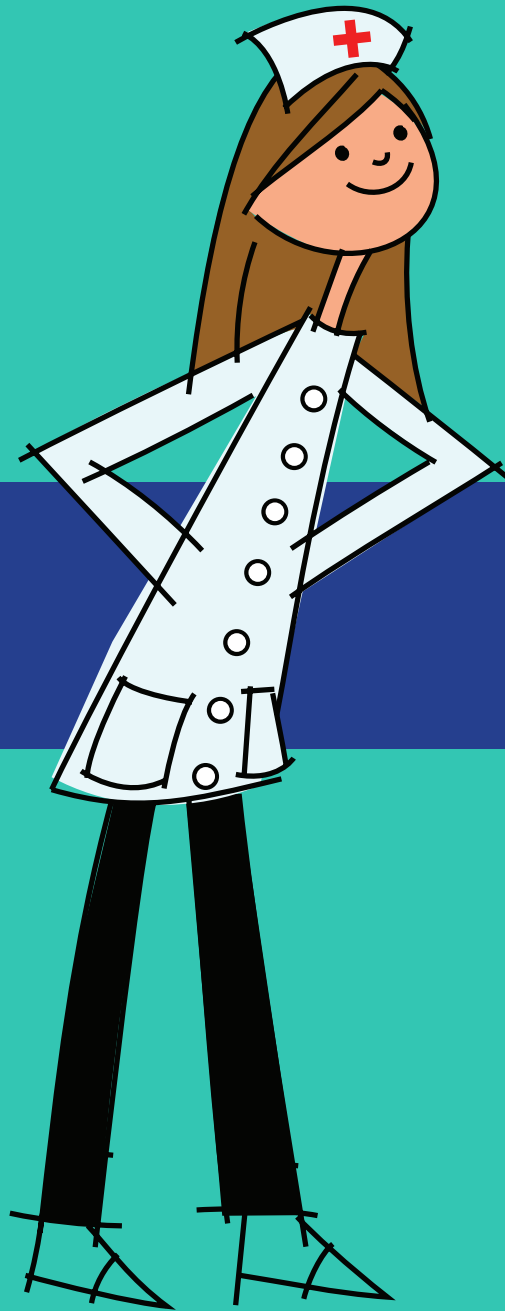
### Actividad

**Instrucciones:** Realiza una tarjeta postal en donde, por un lado, dibujes a tu familia y por el otro, un mensaje de prevención de la violencia en tu familia.

La tarjeta será expuesta en una junta de entrega de calificaciones, para invitar a tu familia a unirse en contra de la violencia intrafamiliar.

65



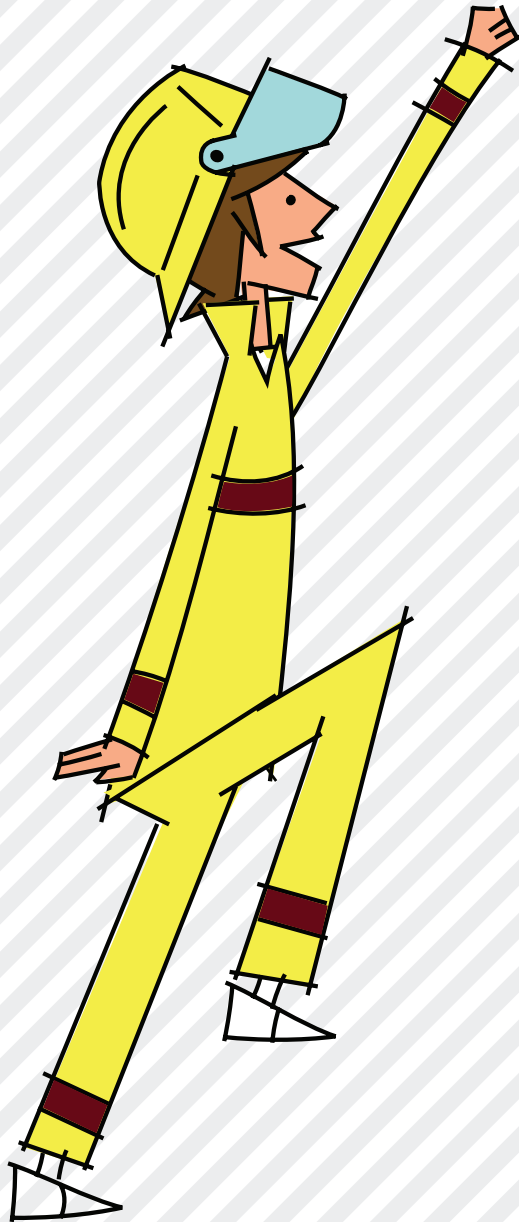




# 6.- Recursos y apoyos sociales comunitarios

**6.1 ¿Cómo ayudar?**

**6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables de tu comunidad**



## 6.1 ¿Cómo ayudar?

Las comunidades están siempre en una constante transformación y por lo tanto, tienen una diversidad de necesidades y problemas que solucionar. Para lograrlo, algunos ciudadanos se integran en grupos o se asocian a grupos ya establecidos para participar activamente en la solución de la problemática, buscando siempre el bienestar común. Cada uno de nosotros formamos parte de una o varias comunidades, por ejemplo: la comunidad escolar, la comunidad religiosa, la comunidad de la colonia, la localidad o el municipio, y somos también responsables de participar en la solución de los problemas que nos afectan a nosotros mismos o a nuestra comunidad.

La forma en que podemos contribuir para el desarrollo de nuestra comunidad, es incorporándonos a instituciones o grupos que ayuden al mejoramiento social, cultural, ambiental, físico, etc., para así lograr nuestros objetivos y prioridades como comunidad. Algunos ejemplos son:







## 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables de tu comunidad

**El Gobierno del Estado a través de las Secretarías de Educación y de Salud en conjunto con la Industria Alimentaria y de Bebidas de Nuevo León han firmado una serie de acuerdos para colaborar en la educación y cultura para la salud escolar y la promoción de estilos de vida saludables entre los alumnos.**



## Referencias bibliográficas

### Referencias Bibliográficas

Convivir con los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia y trastornos por atracones  
Gómez del Barrio – García Gómez – Corral Collantes.  
España 2009  
Editorial panamericana

### Manual de dietas normales y terapéuticas

Los alimentos en la salud y la enfermedad  
Ana Bertha Pérez Lizaur  
Leticia Marvan Laborde  
Quinta edición  
México D.F.  
Ediciones científicas, la prensa médica mexicana S.A de C.V.

### Secretaría de Educación Pública

Programa de estudio, Secundaria 2006  
Primera edición  
México D.F 2006  
Editorial Xalco S.A de C.V

### Secretaría de Educación Pública

Programa escuela y salud. Guía de activación física. Preescolar, Primaria y Secundaria  
Primera edición  
México D.F 2010  
Editorial Xalco S.A de C.V

### Secretaría de Salud

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria:  
Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad

### Secretaría de Salud

Programa de Acción en el Contexto Escolar

### Secretaría de Educación y Secretaría de Salud en Nuevo León

Unidad Didáctica para Maestros de Secundaria  
Programa Intersectorial de Cultura de la Salud con Escolares de Secundaria  
1998.

### Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud

Desarrollando competencias para nueva cultura de la salud. SEP, SALUD  
2008

### Temas de Educación para la Salud (Material Didáctico)

Chapa H. María Elena  
Monterrey, DIF 1984.

### Planeando tu vida

Pick, Susan  
7ª edición, Ariel escolar  
México 1995

### Secretaría de Salud

Dirección general de promoción  
Salud integral de los y las adolescentes  
2001

### Domina la autoestima

Aguilar Kubli, E.  
Mexico 1993  
Editorial Arbol

### Vivir con otros

Programa de desarrollo de habilidades sociales  
Aron, AM& Milicic N.  
España  
Editorial Cepe

### Cómo desarrollar la autoestima de tu hijo

Clark S.  
España ONIRO 2000

### Cómo desarrollar la autoestima de los niños

Clemens H. & Reynol B.  
España DEBATE

### Psicología de la adolescencia

Coleman J.C & Hendry L.B  
España 2003  
Editorial Morata

### Tratamiento para la Depresión Crónica. Sistema de Psicoterapia de análisis Cognitivo Conductual.

McCullough, J.P.  
México: Manual Moderno 2003

### Programa de Enseñanza de habilidades de Integración Social

Monjas, M.I.  
España 2006  
Editorial CEPE

### Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS).

Monjas, M.I.  
España 2009  
Editorial Cepe.

### Usted puede decir no a su adolescente

Shalov, Sollinger, Spotts, Steinbrechor, Thorpe  
Buenos Aires 1993  
Editorial Atlantida.

### Lecturas, Educación física y deporte

Revista digital  
[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)  
[www.deportedigital.galeon.com/edfísica](http://www.deportedigital.galeon.com/edfísica)

<http://www.promocion.salud.gob.mx/>

Almanaque Com. <http://www.elalmanaque.com/sexualidad/informacion/info2.htm>







**Agradecemos a  
Embotelladoras Arca y a Coca-Cola de México  
por su apoyo para la impresión de este  
material didáctico.**









**Nuevo León**  
Gobierno del Estado



Manual del Alumno primero de secundaria 2011 - 2012

