

# Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de Educación Media Superior



Nutrición, hábitos saludables, uso responsable de las tecnologías y relaciones interpersonales

## Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

**Lorenzo Jiménez de Luis**

Representante Residente del PNUD en México

**Sandra Sosa Cárcamo**

Representante Residente Adjunta del PNUD en México

**Cynthia Martínez Domínguez**

Oficial Nacional de la Unidad de Desarrollo Social y Económico del PNUD en México

**Martha Hernández Zavala**

Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD en México

## Secretaría de Educación Pública

**Delfina Gómez Álvarez**

Secretaria de Educación Pública

**Juan Pablo Arroyo Ortiz**

Subsecretario de Educación Media Superior

**Adriana Olvera López**

Directora de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar  
Subsecretaría de Educación Media Superior

## Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de educación media superior

Derechos reservados 2021

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Alcaldía Miguel Hidalgo

C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 "Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T" y puede ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo decrecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Coordinación técnica

**Adriana Olvera López (SEP-SEMS)**

**Martha Hernández Zavala (PNUD)**

Coordinación académica

**Claudia Ivette Gaona Salado (SEP-SEMS)**

**Jorge Arturo Romero González (PNUD)**

Desarrollo de contenidos

**Centros de Integración Juvenil, A.C.**

**Carmen Fernández Cáceres (CIJ)**

**Miriam Carrillo López (CIJ)**

**Sandra Ortiz Ávila (CIJ)**

**Beatriz León Parra (CIJ)**

**Beatriz Eugenia Pérez Mayorga (CIJ)**

**Rocío Moreno Macías (CIJ)**

Revisión de contenidos

**Rebeca Guerra Espitia (SEP-SEMS)**

**Rodrigo Salomón Pérez Hernández (SEP-SEMS)**

**Víctor Manuel Franco Correa (PNUD)**

Diseño gráfico

**Mario Alberto Vázquez Hernández**

# Índice

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Objetivo general</b>	<b>6</b>
<b>Actividades</b>	<b>6</b>
<b>Eje temático: Nutrición</b>	<b>6</b>
<b>Actividad 1.</b> Me alimento saludablemente	11
<b>Actividad 2.</b> Como lo justo y necesario	18
Reflexiones finales del eje temático de Nutrición	26
<b>Eje temático: Hábitos saludables</b>	<b>27</b>
<b>Actividad 3.</b> Me cuido y cuido a quienes me rodean	29
<b>Actividad 4.</b> Mis horas de sueño son valiosas	37
<b>Actividad 5.</b> Me protejo ante el consumo de sustancias psicoactivas	42
Reflexiones finales del eje temático de Hábitos saludables	51
<b>Eje temático: Uso responsable de las tecnologías</b>	<b>53</b>
<b>Actividad 6.</b> Mi tiempo en las redes sociales	55
<b>Actividad 7.</b> Convivo sanamente a la distancia	64
<b>Actividad 8.</b> Las tecnologías en mi día a día	68
Reflexiones finales del eje temático de Uso responsable de las tecnologías	72
<b>Eje temático: Relaciones interpersonales</b>	<b>73</b>
<b>Actividad 9.</b> Conviviendo bajo el estrés	74
<b>Actividad 10.</b> Mis relaciones personales	80
Reflexiones finales del eje temático de Relaciones interpersonales	84
<b>Consideraciones finales</b>	<b>85</b>
<b>Referencias</b>	<b>87</b>

# Presentación

Ante la pregunta: ¿cómo cuidas tu salud?, quizás respondas que acudiendo al médico cuando te sientes mal, haciendo ejercicio o comiendo sanamente... y muy probablemente todas tus respuestas se refieren al cuidado físico de tu cuerpo.

Sin embargo, la salud no solo comprende el aspecto corporal, también involucra un balance entre lo físico, mental y emocional. La manera en que cuidamos de nuestra salud tiene que ver con hábitos que practicamos desde la infancia y aprendemos conforme nos desarrollamos.

Buenas prácticas de nutrición, higiene, sueño, en el uso de la tecnología y en las relaciones interpersonales, por mencionar algunas, tienen un impacto favorable en nuestro bienestar físico, mental y emocional, pues contribuyen en la conformación de un estilo de vida saludable.

Fortalecer el conocimiento sobre la salud y promover el desarrollo de habilidades para mejorar el control sobre la misma, es una tarea necesaria en cualquier etapa de vida, siendo la juventud una de las más importantes.

Las y los jóvenes se encuentran en la consolidación de su identidad, forjando el carácter y actitudes que les acompañarán a lo largo de su vida, por lo que contar con las herramientas necesarias para el cuidado de su salud, física, mental y emocional, es fundamental para su desarrollo individual y social.

La Educación para la Salud pretende el desarrollo y mantenimiento de estilos de vida saludables, con la finalidad de que cada persona cuente con los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades, desarrollar habilidades para la toma de decisiones, fortalecer hábitos y prácticas que pro-

muevan el bienestar físico y mental, así como ser conscientes de la responsabilidad individual y colectiva en el autocuidado y cuidado de la salud.

Es así como a través de 10 actividades te acompañaremos en el desarrollo de hábitos saludables aplicables a tu vida personal, académica o laboral. Temas como nutrición, higiene, sueño, uso de tecnologías y relaciones interpersonales te harán reflexionar sobre las prácticas que realizas o las que podrías realizar, para mejorar tu bienestar físico, mental y emocional.

La propuesta que se plantea parte de la noción de que la educación debe contribuir al desarrollo de las distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, psicológica, racional, afectiva, moral, social, cultural, etcétera). Para favorecer el desarrollo y la educación integral es preciso concebir a la persona como un ser complejo y en interacción permanente con su entorno, y no como un ser fragmentado o aislado, porque la concepción que lo divide ha dado cabida a una educación parcelada en áreas discontinuas y apartadas, ocasionando que la educación se concibiera como la suma de diferentes educaciones (Torroella, 2002). Por lo que la Guía de Educación para la Salud es parte de la estrategia para ampliar la oferta de materiales y recursos didácticos de formación socioemocional de las comunidades escolares de educación media superior, que impulsa la Subsecretaría de Educación Media Superior en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, con la finalidad de dar respuesta al mandato del Artículo Tercero Constitucional que establece que la educación "será integral, educará para la vida, con el objetivo de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar" (Cámara de Diputados, 2019).

## Objetivo general

Identificar estrategias para el desarrollo de prácticas saludables con jóvenes e integrantes de la comunidad escolar, para su bienestar físico, mental y emocional.

## Actividades

**Eje temático:** Nutrición

**Título:** Sazonando mi salud

**Objetivo:** Elegir alimentos saludables que favorezcan la salud física y mental como parte de la dieta diaria.



### ► Introducción

¿Sabías que lo que comes hoy tiene que ver con las estructuras cerebrales que se formaron desde tu infancia?

En las primeras etapas de vida se forman conexiones neuronales asociadas con los alimentos que se pueden ingerir y aquellos que preferimos comer, de esta manera se conforma nuestra dieta<sup>1</sup> (Prospero, et al., 2013). Tal vez, en la infancia aprendimos a comer ciertos alimentos o porciones que afectan la salud; sin embargo, en la adolescencia y adultez es posible aprender y consolidar hábitos alimentarios<sup>2</sup> sanos; entre más jóvenes lo hagamos mejores resultados tendremos.

<sup>1</sup> La dieta es el conjunto de alimentos y platillos que consumes cada día (NOM-043-SSA2-12).

<sup>2</sup> Los hábitos alimentarios son conductas aprendidas por la repetición de actos relacionados con la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (NOM-043-SSA2-12).

Para tener un buen estado de nutrición<sup>3</sup> se requiere de una alimentación correcta<sup>4</sup>, la cual no solamente previene enfermedades y fortalece al organismo en caso de alguna lesión o enfermedad, también facilita procesos cognitivos como la atención, la memoria, la concentración y el aprendizaje, lo cual favorece el rendimiento académico (Prospero, et al., 2013; National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2014).

Quizás has escuchado sobre el *Plato del bien comer* y la *Jarra del bien beber*, ambas son herramientas gráficas para la orientación alimentaria.

El *Plato del bien comer* ilustra la clasificación de los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales; y leguminosas y alimentos de origen animal. Dentro de un mismo grupo los alimentos son equivalentes en su aporte de nutrimentos<sup>5</sup> y por lo tanto intercambiables<sup>6</sup>, mientras que en grupos diferentes son complementarios.



<sup>3</sup> La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición depende de una dieta suficiente y equilibrada, combinada con actividad física (Organización Mundial de la Salud, s/f).

<sup>4</sup> La alimentación correcta es el conjunto de hábitos alimentarios que cumplen con las necesidades específicas de la etapa de vida en la que te encuentras (NOM-043-SSA2-12).

<sup>5</sup> Un **nutrimento** es "cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales) consumida normalmente como componente de un alimento o bebida no alcohólica que proporciona energía; o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o cuya carencia haga que produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos" (NOM-043-SSA2-12).

<sup>6</sup> Tal como sucede con las personas que deciden erradicar parcial o totalmente de su dieta el consumo de alimentos de origen animal, que ya sea por motivos de salud, religiosos, espirituales o por causas de cuidado animal, sustituyen los nutrimentos de este componente con cantidades proporcionales de leguminosas que sean equivalentes.



Esta herramienta facilita la integración de una dieta correcta, la cual debe cumplir seis características:

<b>Completa</b>	Contiene todos los nutrimentos, para ello se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
<b>Equilibrada</b>	Los nutrimentos guardan las proporciones apropiadas entre sí.
<b>Inocua</b>	Su consumo no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes; se consume con moderación y no aporta cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
<b>Suficiente</b>	Cubre las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo con edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.
<b>Variada</b>	Cada comida incluye alimentos diferentes de cada grupo.
<b>Adecuada</b>	Está acorde con los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos, sin que ello afecte las otras características.

Elaborado con información de la NOM-043-SSA2-12 y Secretaría de Salud, 2015.

Ningún alimento contiene todos los nutrimentos que el cuerpo necesita, de ahí la importancia de que la dieta diaria sea completa y variada. Se recomienda realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena); y si es necesario, dos colaciones o refrigerios.

Las grasas, azúcares y sal no se incluyen en el *Plato del bien comer* porque se recomienda evitar o moderar su consumo para prevenir enfermedades como la diabetes, obesidad e hipertensión.



### Alimentos que deben evitarse o consumirse con menos frecuencia

#### Alto contenido de grasas\*

- Embutidos (chorizo, tocino, salchichas, mortadela, queso de puerco)
- Leche entera, algunos quesos hechos con leche entera, crema o yogur
- Pollo o pavo con el pellejo o piel
- Manteca de cerdo sólida o dura y margarina
- Pan dulce, pasteles o tamales

#### Alto contenido de azúcares\*\*

- Refrescos
- Jugos procesados
- Malteadas
- Frapés
- Galletas con crema y chocolate
- Dulces

#### Alto contenido de sal

- Botanas saladas
- Condimentos y aderezos embotellados, salsa de soya, sal de ajo, ablandador de carne, chile piquín con sal y adobos
- Embutidos o carnes frías (tocino, jamón, chorizos, salchichas, mortadela, etc.)
- Arroz rápido, papas o fideos en sobre
- Sopas en lata, instantáneas o deshidratadas
- Verduras enlatadas
- Alimentos enlatados, como atún y sardinas
- Frijoles enlatados, deshidratados o en sobre
- Cereales como hojuelas de maíz, maíz o arroz inflado
- Refrescos (incluso light), agua mineral y bebidas gasificadas en general
- Alimentos procesados o empacados como pizzas, hamburguesas, hot dogs, banderillas, etc.

\* Las grasas se dividen en saturadas e insaturadas; esta última se divide en monoinsaturada y poliinsaturada. La grasa saturada es la más dañina para la salud.

\*\*El azúcar que se consume en exceso suele provenir de los alimentos a los que se les ha agregado azúcar durante su fabricación y preparación. A diferencia del azúcar natural de alimentos como la fruta, los azúcares agregados representan un problema para la salud.

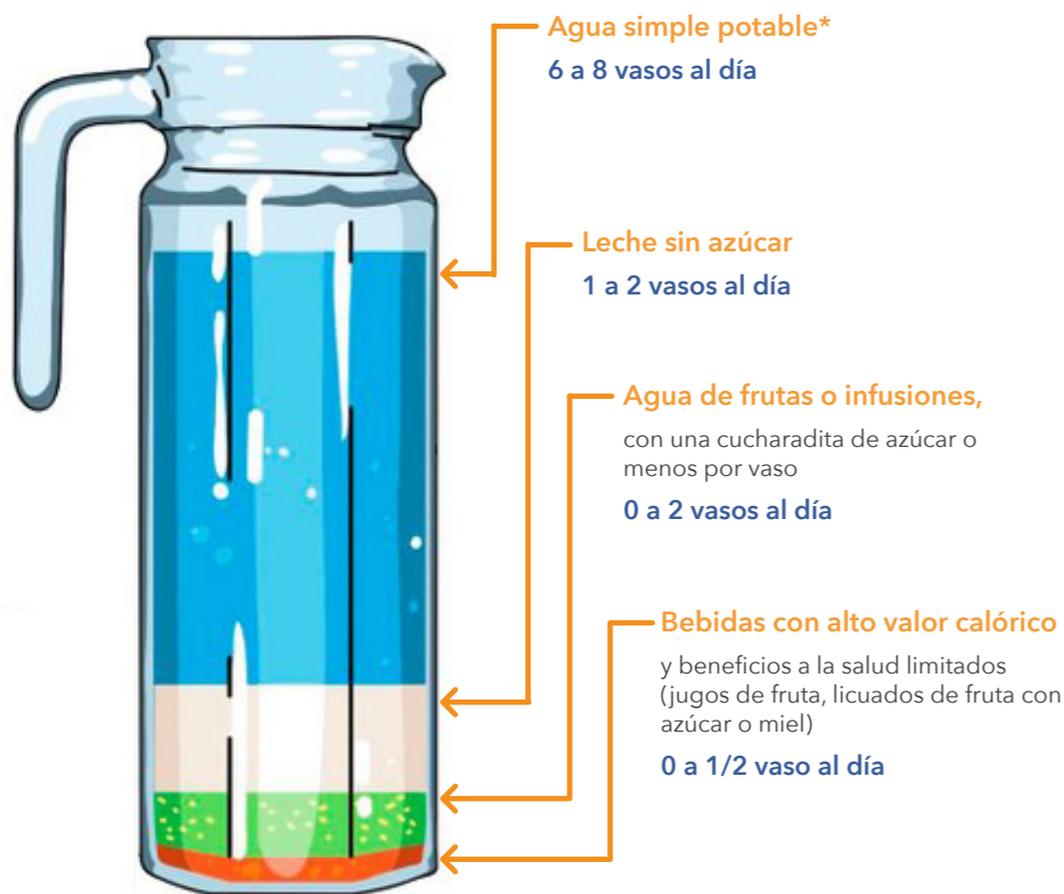
Elaborada con información de: Bonvecchio, et al., 2015.



La *Jarra del bien beber* es una guía con las bebidas y cantidades que se pueden consumir diariamente para una correcta hidratación. Tomar agua simple es la elección más saludable para hidratar el cuerpo.

En el caso de niñas, niños y jóvenes que se encuentran en la etapa de la adolescencia no se recomienda el consumo de refrescos, bebidas deportivas, jugos embotellados, néctares, bebidas saborizadas con azúcar, aguas frescas con azúcar, leches con sabor y azúcar, café o té, bebidas con endulzantes no calóricos<sup>7</sup> ni con cafeína agregada (Secretaría de Salud, 2020).

### Jarra del bien beber Para población infantil y adolescente



\* o agua de frutas sin azúcar o sin endulzantes no calóricos

1 vaso = 250ml

Fuente: Secretaría de Salud, 2020

<sup>7</sup> Los endulzantes son sustancias que se utilizan en los productos alimenticios para darles un sabor dulce. Se clasifican de acuerdo con su origen en naturales o artificiales y, de acuerdo con su aporte nutritivo en calóricos o no calóricos. Los endulzantes no calóricos son utilizados por la industria alimentaria para disminuir el aporte calórico final de sus productos, en reemplazo o disminución de azúcares. Se ofrecen como sustitutos de azúcar o se emplean, por ejemplo, en las bebidas "de dieta o light" (Hidalgo, et al., 2020).

Ya que conoces ambas herramientas es momento de pasar a la práctica, en las siguientes actividades identificarás los alimentos y porciones que incluyes en tu dieta.

#### Actividad 1. Me alimento saludablemente

**Objetivo:** Evaluar la dieta en función de los factores que influyen en la elección de alimentos, para establecer acciones que contribuyan a una alimentación correcta.

**Duración:** Siete días

#### ► Presentación

Gracias a una encuesta realizada a nivel nacional se sabe que el porcentaje de jóvenes que consumen bebidas endulzadas está por arriba de quienes prefieren agua simple potable. Lo mismo sucede con el consumo de botanas, dulces y postres; hay más jóvenes que consumen estos alimentos en comparación con los que comen frutas, verduras y leguminosas (Shamah, et al., 2020).

#### ¿Tú qué alimentos prefieres?, ¿por qué prefieres esos y no otros?

Hay alimentos que no nos gustan y otros que sí, pero que son difíciles de conseguir, porque su precio es elevado o toman mucho tiempo prepararlos; y hay otros que, aunque no nos gusten, son fáciles de hacer y obtener porque se encuentran a un mejor precio. En este sentido, los alimentos que elegimos dependen de varios factores, por ejemplo (Barquera, 2019):

- gustos
- creencias
- prácticas de autocuidado
- prácticas culinarias
- disponibilidad<sup>8</sup>
- accesibilidad<sup>9</sup>
- precio
- servicios básicos (agua potable, electricidad, etc.)
- estrategias de mercadeo y publicidad de la industria productora de alimentos ultra-procesados o "chatarra" (botanas empaquetadas, refrescos, pizza, embutidos, galletas, etc.), por ejemplo: anuncios en redes sociales y televisión; u ofrecer porciones más grandes por un poco más de dinero o regalos por la compra de los productos.

Averigua qué alimentos incluyes en tu dieta comúnmente e identifica qué factores influyen en la elección de tus alimentos con apoyo de esta actividad.

<sup>8</sup> Que existan de forma suficiente y con calidad en tu localidad.

<sup>9</sup> Que puedes adquirirlos cuando los deseas, sin barreras económicas o físicas.

► **Instrucciones:**

1. Con apoyo de la lista de Alimentos y bebidas más consumidos en México (cuadro 1) elabora una bitácora con aquellos que integres en tu dieta cada día (cuadro 2).

Cuadro 1. Alimentos y bebidas más consumidos en México<sup>10</sup>

Grupo	Alimentos	
<b>Alimentos recomendados para consumo cotidiano</b>		
• Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durazno/melocotón</li> <li>• Fresa</li> <li>• Guayaba</li> <li>• Jícama</li> <li>• Limón, por ejemplo, en ensaladas, caldos o carnes</li> <li>• Mango</li> <li>• Manzana o pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón o sandía</li> <li>• Naranja o mandarina</li> <li>• Papaya</li> <li>• Piña</li> <li>• Plátano</li> <li>• Toronja</li> <li>• Uvas</li> </ul>
• Verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Brócoli o coliflor</li> <li>• Calabacita</li> <li>• Cebolla, por ejemplo, en ensaladas, antojitos o comida rápida</li> <li>• Chayote</li> <li>• Chile poblano</li> <li>• Col</li> <li>• Hojas verdes (acelgas, espinacas, quelites)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elote</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Nopales</li> <li>• Pepino</li> <li>• Chile seco promedio</li> <li>• Zanahoria</li> </ul>
• Leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles de la olla caseros</li> <li>• Frijoles refritos caseros</li> <li>• Frijoles envasados o de lata: de la olla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles envasados o de lata: refritos</li> <li>• Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia</li> </ul>
• Carnes no procesadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algún marisco (camarón, ostión, etc.)</li> <li>• Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)</li> <li>• Carne de puerco</li> <li>• Carne de res</li> <li>• Carne de res seca (machaca)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado fresco</li> <li>• Pescado seco (charales, bacalao)</li> <li>• Pollo (ala, patas)</li> <li>• Pollo (hígado o molleja)</li> <li>• Pollo (pierna, muslo, pechuga chica)</li> </ul>
• Agua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua sola</li> </ul>	
• Huevo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo frito, estrellado o revuelto</li> <li>• Huevo tibio o cocido</li> </ul>	

<b>Alimentos no recomendados</b>		
• Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche sola</li> <li>• Queso panela, fresco o cottage</li> <li>• Quesos madurados (chihuahua, manchego, gouda, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt de vaso bajo en grasa o light natural o con fruta</li> <li>• Yogurt de vaso entero con frutas</li> <li>• Yogurt de vaso entero natural</li> </ul>
• Carnes procesadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longaniza o chorizo</li> <li>• Salchicha de puerco, pavo o combinado</li> <li>• Jamón de puerco, pavo o mortadela</li> </ul>	
• Comida rápida y antojitos mexicanos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hot dog</li> <li>• Hamburguesa</li> <li>• Antojitos con vegetales como sopos, quesadillas, tlacoyos, gorditas y enchiladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza</li> <li>• Tamal (todo tipo)</li> <li>• Antojitos con tortilla frita que incluyan res, cerdo, pollo, vísceras, etc.</li> </ul>
• Botanas, dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cacahuates, habas o pepitas</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Postre lácteo o similar</li> <li>• Dulce (caramelos, paletas)</li> <li>• Dulces enchilados</li> <li>• Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)</li> <li>• Frutas cristalizadas o secas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas en almíbar</li> <li>• Gelatina, flan</li> <li>• Helado y paletas de leche</li> <li>• Helado, nieves y paletas de agua</li> <li>• Paletas y dulces de malvavisco</li> <li>• Palomitas de maíz de microondas o del cine (todo tipo, excepto acarameladas)</li> <li>• Pastel o pay</li> </ul>
• Cereales dulces	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barras de cereal</li> <li>• Cereal chocolate</li> <li>• Cereal especialidades</li> <li>• Cereal hojuela endulzada</li> <li>• Cereal multi ingredientes</li> <li>• Cereal sabor frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal variedades</li> <li>• Donas y churros de panadería</li> <li>• Galletas dulces (todo tipo)</li> <li>• Pan dulce</li> <li>• Pastelillos y donas industrializadas</li> </ul>
• Bebidas no lácteas endulzadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguas de fruta natural con azúcar</li> <li>• Atole de maíz con agua</li> <li>• Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar</li> <li>• Café con azúcar agregada, con o sin leche agregada (cualquier tipo de leche)</li> <li>• Jugos naturales con azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar</li> <li>• Refresco normal</li> <li>• Té con azúcar agregada</li> <li>• Bebida fermentada con lactobacilos</li> </ul>
Bebidas lácteas endulzadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atole de maíz con leche</li> <li>• Leche con azúcar o chocolate agregados</li> <li>• Leche preparada de sabor (chocolate u otro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt para beber entero con fruta</li> <li>• Yogurt para beber entero natural</li> </ul>

<sup>10</sup> Para obtener información sobre la dieta de la población mexicana, en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 se utilizó este listado de alimentos. La división en recomendables y no recomendables se realizó de acuerdo con su asociación con enfermedades crónicas y riesgo de sobrepeso y obesidad.



Cuadro 2. Bitácora de dieta diaria

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Alimentos recomendables							
Alimentos no recomendables							



2. Al finalizar la semana, evalúa cómo es tu dieta con apoyo de las siguientes preguntas:

- a. ¿Incluyó alimentos de los tres grupos del Plato del bien comer?
- b. ¿Cuántos días consumiste frutas?; ¿cuántos verduras?; ¿cuántos agua simple potable?
- c. ¿Consumes alimentos no recomendados tres o más días a la semana?
- d. Con este análisis, ¿consideras que debes modificar tu dieta? En caso afirmativo, ¿qué modificaciones necesitas hacer?; en caso negativo, ¿por qué?

3. Reúne la información de más personas del plantel (estudiantes, docentes, directivos, madres y padres de familia) y realiza un análisis de los alimentos que más se incluyen en su dieta.

Puedes utilizar las preguntas anteriores para evaluar qué alimentos se consumen más.

4. En equipos, por grupos o en una asamblea escolar identifiquen aquellos factores personales y del entorno escolar y familiar que influyen en la elección de alimentos, especialmente los ultraprocesados o "chatarra". Pueden dialogar en torno a:

- a. Disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables
- b. Calidad de los servicios básicos en su localidad
- c. Anuncios publicitarios de alimentos "chatarra" en redes sociales y televisión
- d. Establecimientos de alimentos "chatarra" cercanos al plantel y hogares

5. Conjuntamente, respondan, ¿qué acciones individuales, en cada hogar y en la comunidad escolar pueden realizar para contribuir a que todas y todos tengan una alimentación correcta?



► **Retroalimentación:**

Modificar una dieta y formar hábitos alimentarios saludables no es tarea fácil; sin embargo, hay una serie de recomendaciones que pueden ayudarte a ti y a tu familia (Bonvecchio, et al., 2015; Barquera, 2019):

- Realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena), y de ser necesario 1 o 2 refrigerios o colaciones entre las comidas
- Establecer un horario regular de comidas, y evitar comer fuera de los tiempos de comida u omitir alguna
- Dedicar tiempo suficiente para comer con tranquilidad, sentado a la mesa. Que la comida sea la actividad principal para propiciar un momento agradable para convivir y socializar sin distracciones como la televisión, el celular y los videojuegos
- Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación
- Incluir por lo menos una porción de frutas (preferentemente con cáscara), verduras, cereales integrales y leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, etc.) en todos los tiempos de comida
- Evitar ingerir cualquier tipo de bebida azucarada como jugos, refrescos, aguas saborizadas, lácteos con azúcar, entre otras
- Evitar el consumo de comida “chatarra”
- Evitar agregar demasiada sal a los alimentos, sobre todo si ya fueron cocinados
- Consumir las porciones sugeridas para cada etapa de desarrollo para evitar comer en exceso
- Preparar los alimentos al vapor, cocidos, horneados, asados o a la plancha, para disminuir el uso de aceite y grasas en su preparación
- Consumir diariamente cereales integrales (maíz, avena, arroz, amaranto, trigo, etc.), así como alimentos derivados de éstos, ya que son una excelente fuente de fibra
- Evitar la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcar como galletas, pastelitos, pan dulce, golosinas, jarabes, mermeladas, etc.
- Fomentar el juego al aire libre y la actividad física diaria
- Promover las comidas caseras, ya que esto facilita la formación de mejores hábitos alimentarios y el consumo de alimentos con menor densidad energética

Para aumentar el consumo de frutas, verduras y agua simple potable, se sugiere (Bonvecchio, et al., 2015):

Recomendaciones para aumentar el consumo de verduras
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprar verduras de temporada, son más frescas y económicas (también aplica para las frutas)</li> <li>• Preparar sopa de verduras en sustitución de sopa de pasta</li> <li>• Agregar verduras a todas las preparaciones como guisados, pastas o arroz</li> <li>• Preparar verduras picadas en un recipiente para consumirlas durante el día</li> </ul>

Recomendaciones para aumentar el consumo de frutas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar frutas maduras para hacer agua de sabor, no se necesita agregar azúcar y siempre que sea posible hay que usar la cáscara</li> <li>• Preferir las frutas frescas y enteras en lugar de jugos, éstos contienen azúcar concentrada y menos fibra que las frutas</li> <li>• Consumir frutas como postre</li> <li>• Agregar frutas al cereal o postres</li> </ul>

Recomendaciones para aumentar el consumo de agua simple potable
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañar las comidas solo con agua simple</li> <li>• Llevar una botella reusable de agua simple para tomarla durante el día</li> <li>• Tomar por lo menos 6 vasos de agua simple al día: uno cada comida y uno entre comidas</li> <li>• Ser un ejemplo, tomar agua frente a familiares</li> <li>• Poner el agua simple al alcance de las niñas y niños</li> </ul>

A partir de los resultados de esta actividad (evaluación de la dieta en función de los factores que influyen en la selección de alimentos) establece metas relacionadas con tu alimentación, por ejemplo: ingerir un vaso de agua simple potable en cada comida, consumir frutas o verduras, agregar cada vez menos azúcar a las bebidas preparadas, etc.



**Actividad 2. Como lo justo y necesario**

**Objetivo:** Distinguir las porciones de alimentos ideales para gozar de una buena salud física, mental y emocional.

**Duración:** Dos días

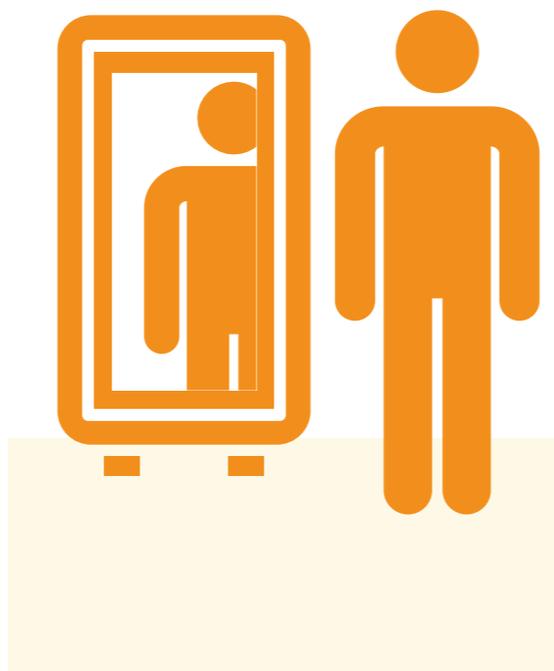
► **Presentación**

Para alcanzar y mantener un peso saludable es necesario cuidar el número y el tamaño de las porciones de alimentos que consumimos; sin embargo, se ha observado que la población mexicana consume porciones mayores a las recomendadas (Bonvecchio, et al., 2015).

La báscula, las tazas y las cucharas son los utensilios que se usan para identificar el tamaño de las porciones de alimentos que deben consumirse. Además de los gramos, las medidas caseras más comunes son (Secretaría de Salud, 2010):

Taza	25 mililitros o ¼ de litro
Cucharada	Una cuchara sopera
Cucharadita	Una cucharadita cafetera
Pieza	El tamaño más común del alimento

Medir los alimentos de esta forma a veces puede ser poco práctico, por lo que también pueden utilizarse las manos. Las equivalencias entre estas medidas se ilustran en la siguiente imagen:



### CALCULA BIEN LAS PORCIONES

Un puño cerrado equivale a una taza.

La parte frontal de tu puño equivale aprox. a ½ taza.

La palma de tu mano equivale a una porción de carne o pescado (aprox. 100g).

La punta de un dedo es más o menos como 1 cda.

La distancia desde la punta del pulgar a su base corresponde a 1 cda.

Fuente: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, SPPS, 2019

Te preguntarás, ¿qué cantidad de cada alimento equivale a una porción? En el cuadro 3 encontrarás equivalencias de algunos alimentos.



Cuadro 3. Tamaño de algunos alimentos equivalente a una porción

	Alimentos	Equivalente a una porción
• Verduras	Calabacita (alargada o redonda) cocida	½ taza
	Chayote cocido	½ taza
	Chícharo	3 cucharadas
	Jícama picada	½ taza
	Jitomate	1 pieza
• Frutas	Melón picado	1 taza
	Naranja	1 pieza
	Plátano tabasco	½ pieza
	Sandía picada	1 taza
	Tuna	2 piezas
• Cereales	Arroz blanco o integral cocido	½ taza
	Bolillo sin migajón	½ pieza
	Cereal de caja con azúcar	1/3 taza
	Pan de caja (blanco, integral, multigrano)	½ pieza
	Tortilla de maíz	1 pieza
• Alimentos de origen animal	Bistec de res	30 gramos
	Filete de pescado, mero, mojarra, merluza	40 gramos
	Huevo	1 pieza
	Pierna de pollo sin piel	¼ pieza
	Queso Oaxaca	30 gramos
• Leguminosas	Alubias, garbanzos, habas, lentejas cocidas	½ taza
	Alverjón	½ taza
	Frijol canario, negro cocido	½ taza
• Grasas	Aguacate	1/3 pieza
	Almendras	10 piezas
	Mayonesa	1 cucharadita
	Crema	1 cucharada
• Azúcares <small>(se recomienda evitar su consumo)</small>	Mantequilla	1 ½ cucharaditas
	Azúcar blanca y morena	2 ½ cucharaditas
	Cajeta	1 ½ cucharadas
	Gelatina preparada con agua	1/3 taza
	Mermelada de frutas	2 ½ cucharaditas
	Miel (de abeja, maíz o maple)	2 cucharaditas

Fuente: Secretaría de Salud, 2010

La energía (calorías obtenidas de los alimentos y bebidas) que el cuerpo necesita en la infancia es diferente a la que se requiere en la adolescencia o en la adultez; por tanto, el número de porciones de alimentos también es distinto.

¿Sabes cuántas calorías (kcal) y cuántas porciones de alimentos requieres en la etapa de vida en la que te encuentras? Averígualo en la siguiente actividad.

► Instrucciones:

1. Revisa la cantidad equivalente a una porción de los alimentos de la tabla anterior. De forma complementaria para encontrar más información, revisa la *Guía de alimentos para la población mexicana* disponible en:

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

2. En el cuadro 4, identifica las calorías y porciones sugeridas diarias de los grupos de alimentos señalados según tu edad.

3. Con apoyo de la *Guía de alimentos para la población mexicana*, mide las porciones de los alimentos que ingieras en tu desayuno, comida y cena de un día.

4. Compara las porciones sugeridas según tu edad con las porciones que consumiste de alimentos. Sigue el ejemplo que se muestra y apóyate del cuadro 5.

La medición de las porciones de algunos alimentos puede dificultarse, en esos casos anota una cantidad aproximada; además de las medidas caseras (tazas, cucharas, cucharitas, piezas y báscula) puedes utilizar tus manos.

5. A partir de la comparación anterior, responde:

- ¿Las porciones que consumes son las que se recomiendan?
- ¿Respetas las porciones máximas sugeridas de azúcares y grasas?
- A partir de este análisis, ¿qué cambios necesitas realizar en las porciones de alimentos que consumes?

6. Realiza el mismo ejercicio con compañeras o compañeros de tu plantel, o miembros de tu familia de diferente edad.



Cuadro 4. Número de porciones diarias sugeridas por grupos de edad (con actividad física ligera y moderada)<sup>11</sup>

	6 a 8 años		9 a 12 Años		13 a 15 años		16 a 18 años		19 a 59 años		60 y más	
Calorías (kcal) →	1500 kcal	1600 kcal	1700 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2300 kcal	2400 kcal	2600 kcal	1700 kcal	1900 kcal	2100 kcal	1700 kcal
Alimentos ↓	En número de porciones											
Verduras	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
Frutas	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2.5	3	2
Cereales	6	7	7.5	7.5	8	10	11	11	7.5	8	9	7.5
Leguminosas	1.5	1.5	1.5	2	2	2.5	2.5	4	1.5	2	2	1.5
Alimentos de origen animal	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	3	3.5	2.5
Leche descremada, queso, yogur	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Azúcares*	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2
Grasas*	4	4	4	4	5	5	5	6	4	5	5	4

\* Estas son porciones máximas sugeridas al día. Se recomienda evitar los azúcares y las grasas saturadas.

Fuente: Bonvecchio, et al., 2015

<sup>11</sup> Este número de porciones se sugieren para personas que realizan actividad física ligera (aquella que no altera la respiración ni el ritmo cardíaco, pero contribuye a mantener el cuerpo activo y el gasto de energía, por ejemplo: estar de pie, caminar lento, levantar objetos, etc.) y moderada (aquella que eleva la respiración y el ritmo cardíaco, por ejemplo: caminata rápida, brincar, bailar, hacer yoga, jugar en el parque).

Ejemplo de joven, mujer, de 16 años.

Algunos alimentos del menú del día:

Desayuno	Comida	Cena
• Hot cakes con mermelada; melón picado	• Pechuga asada con cebolla; tortillas; arroz blanco	• Molletes con pico de gallo

Obtener del cuadro 4, de acuerdo con el rango de edad en el que te encuentres. En el caso de jóvenes de 13 a 18 años, se sugiere que las mujeres consuman los valores bajos de energía (kcal); y los hombres los valores altos. En el caso de los otros rangos de edad, y para fines de este ejercicio, se pueden utilizar los valores más altos de kcal señalados en el cuadro.

Grupos de alimentos	Porciones sugeridas	Desayuno			Comida			Cena			Total
		Alimento	Porciones ingeridas	Equivalencia en medidas caseras	Alimento	Porciones ingeridas	Equivalencia en medidas caseras	Alimento	Porciones ingeridas	Equivalencia en medidas caseras	
• Verduras	4				• Cebolla cocida	1	¼ taza	• Jitomate • Cebolla • Chile de árbol	• 1 • 0.5 • 0.5	• 1 pieza • ¼ taza • 2 piezas	3
• Frutas	3	Melón picado	1	1 taza							1
• Cereales	11	Hot cake	3	3 piezas	• Arroz • Tortilla de maíz	• 1 • 3	• ½ taza • 3 piezas	Bolillo sin migajón	2	1 pieza	9
• Leguminosas	2.5							Frijoles	1	½ taza	1
• Alimentos de origen animal	3.5				Pechuga asada	2	60 gramos	Longaniza	2	90 gramos	3
• Leche descremada, queso, yogur	2							Queso manchego	2	50 gramos	2
• Azúcares	3	Mermelada	2	5 cucharaditas							2
• Grasas	5				Aceite	1	1 cucharadita				1

Calcula la cantidad de alimentos que ingieras con apoyo de la Guía de alimentos para la población mexicana.

Cuadro 5. Comparativo de porciones por grupo de alimentos

Desayuno	Comida	Cena

Gupos de alimentos	Porciones sugeridas	Desayuno			Comida			Cena			Total
		Alimento	Porciones ingeridas	Equivalencia en medidas caseras	Alimento	Porciones ingeridas	Equivalencia en medidas caseras	Alimento	Porciones ingeridas	Equivalencia en medidas caseras	
• Verduras											
• Frutas											
• Cereales											
• Leguminosas											
• Alimentos de origen animal											
• Leche descremada, queso, yogur											
• Azúcares											
• Grasas											

► **Retroalimentación:**

Una alimentación correcta también implica cuidar el número y el tamaño de las porciones de alimentos que se consumen, pues, como habrás notado, comer mucho no es sinónimo de comer bien.

Si identificaste que necesitas reducir el tamaño de las porciones recomendadas puedes:

- Medir la cantidad de alimentos que cabe en los platos, vasos y tazas que usan a diario
- Medir las porciones sugeridas de varios alimentos para identificar cómo se ve esa cantidad
- Preparar, servir y comer porciones más pequeñas -de lo habitual- de alimentos y solo volver a servirse si en realidad se tiene hambre
- Usar platos y tazas más pequeñas
- Poner atención a la sensación de hambre y saciedad

Fuente: Bonvecchio, et al., 2015

Ahora que identificaste qué comer y beber y en qué cantidades, junto con tus compañeras y compañeros, docentes o integrantes de tu familia pueden elaborar propuestas de platillos o botanas saludables, considerando las porciones idóneas para su edad.



## ► Reflexiones finales del eje temático de Nutrición

La alimentación correcta es la base de una buena salud, que junto al consumo de agua potable simple y la práctica diaria de actividad física, son la mejor manera de prevenir y controlar enfermedades como el sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras. Mejorar los hábitos alimenticios y procurarlos a lo largo de la vida debe ser una tarea constante.

Establecer y mantener una dieta correcta no solo depende de elecciones y acciones propias, sino que hay otros factores externos como deficiencia o ausencia de servicios como agua potable, inaccesibilidad a alimentos saludables y gran disponibilidad de alimentos ultraprocesados en las localidades; sin embargo, las acciones de cada persona son un pilar necesario para construir comunidades saludables. A nivel individual, en los hogares y en las escuelas se puede contribuir si:

- Aumentamos el consumo de agua simple potable, frutas y verduras.
- Cuidamos el número y el tamaño de las porciones de alimentos que se consumen.
- Evitamos o reducimos el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas y sal.

También pueden organizar y participar en actividades escolares dirigidas a promover una alimentación correcta. Por ejemplo, una campaña (en los espacios de la escuela o redes sociales) sobre los beneficios de las frutas y verduras; o entre todos armar un recetario de platillos o botanas saludables considerando las porciones adecuadas para cada grupo de edad.

Informarse sobre nutrición y alimentación también es importante; en internet o redes sociales se pueden encontrar fuentes confiables de información; sin embargo, antes de seguir las recomendaciones que te ofrecen, asegúrate de que el sitio web o cuenta sea válida y, preferentemente, oficial, como las que se muestran a continuación:

Institución	Facebook	Twitter
Secretaría de Salud	@SecretariadeSaludMX	@SSalud_mx
Dirección General de Promoción de Salud	@SaludDGPS	
Instituto Nacional de Salud Pública	@INSP.MX	@inspmx
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán	@incmnszmx	



## Eje temático: Hábitos saludables

Título: **Saludable-mente**

Objetivo: **Identificar prácticas de higiene y autocuidado vinculados con la prevención de algunas enfermedades, riesgos y accidentes.**



## ► Introducción

Desde la infancia se aprenden hábitos saludables, como la higiene bucal, el lavado de manos antes y después de ir al baño o antes de ingerir alimentos, así como cubrirse nariz y boca al estornudar, por mencionar algunos.

Algunos de estos hábitos pueden intensificarse o modificarse por condiciones demográficas, socioeconómicas e incluso por la presencia de ciertas enfermedades propias de la localidad donde se radica; se trata de los determinantes sociales de la salud, es decir, circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan, envejecen y que tienen una influencia directa en su salud (OMS, 2009). Por ejemplo, vivir en un lugar cercano a un río, canal o desagüe residual es un determinante de salud, sea por las enfermedades derivadas por la fauna que se genere (como moscas, mosquitos u otros insectos) o por el contacto con agua contaminada; aspectos que derivan en la adopción de hábitos más estrictos, como cubrir cubetas de agua limpia para evitar la acumulación de insectos.

Estos hábitos de autocuidado y cuidado de los demás parten de los procesos educativos que se llevan a cabo en el contexto familiar, comunitario, escolar y social para preservar la salud y bienestar propio, así como el de los demás.



La importancia de los hábitos de autocuidado está íntimamente relacionada con el amor por uno mismo. Cuando una persona tiene una percepción positiva de sí misma y se valora, hará todo lo necesario para procurarse cuidados y estar lo mejor que puede.

El *amor propio* facilita el autoconocimiento, la autoestima, la confianza en una y uno mismo (sentido de eficacia o autoeficacia), la autovaloración, el empoderamiento y la toma de decisiones sobre la salud individual y colectiva.

El *amor propio* se compone de las percepciones, pensamientos, emociones y conductas que se tienen hacia sí misma o mismo, para ser capaces de afrontar las diversas situaciones y problemas de la vida cotidiana.

Asimismo, el *amor propio* nos permite que, a partir de las experiencias, acumulemos juicios sobre nuestra forma de pensar, sentir y actuar, con la finalidad de reforzar aquello que nos puede funcionar para resolver situaciones complicadas o adversas, o bien, cambiar o modificar aquellas conductas, pensamientos y sentimientos que podrían ser perjudiciales en nuestro presente y futuro.

En este sentido, el *amor propio* está estrechamente relacionado con las fortalezas y los rasgos positivos del carácter, los cuales protegen contra los efectos de los eventos y las circunstancias negativas, y ayudan en la resolución activa de problemas. De esta forma, se cuenta con: 1) la *vitalidad* para afrontar la vida con entusiasmo y optimismo, incluso en situaciones difíciles, 2) la *integridad* para conducirse con honestidad y responsabilidad, 3) la *generosidad* para realizar acciones que coadyuven a las demás personas, disfrutando de ello, 4) la *prudencia* para tomar decisiones sin asumir riesgos innecesarios y pensar en los beneficios a largo plazo de una acción, 5) la *gratitud*, para aceptar y expresar agradecimiento por las cosas buenas que suceden, y 6) la *creatividad*, para generar nuevas formas de conocer, ser y hacer las cosas para el bienestar propio y colectivo.

Hoy en día, el *amor propio* nos ha llevado a tomar acciones más estrictas para el cuidado de nuestra salud y la de los demás, tales como el lavado de manos constante, el uso de cubrebocas, el distanciamiento social (mas no emocional) con las demás personas, las medidas higiénicas al estornudar y la limpieza frecuente de objetos, con la finalidad de no contagiarnos y no contagiar a las y los otros.

Procurar hábitos y prácticas saludables no solamente tiene beneficios físicos, sino también mentales y emocionales. Tener un buen descanso y al menos ocho horas de sueño tiene efectos positivos en la motivación, el funcionamiento cognitivo y la disminución de riesgo de enfermedades graves como las cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, entre otras (Jurado, 2016).

Una vida saludable también implica evitar o reducir situaciones de riesgo como el consumo de drogas; por lo que prácticas relacionadas con actividades físicas o recreativas, así como el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la autorregulación y la toma de decisiones son factores de protección frente a dichas situaciones. En este bloque se revisarán algunas acciones de higiene y autocuidado que favorecen directamente la salud física y emocional.

### Actividad 3. Me cuido y cuido a quienes me rodean

**Objetivo:** Diferenciar las acciones de higiene que se pueden llevar a cabo de manera cotidiana para cuidar la salud propia y la de los demás.

**Duración:** Siete días

#### ► Presentación

¿Cómo te cuidas y cuidas a las personas que te rodean y son cercanas a ti, como a familiares y amistades? ¿Has pensado que cualquier medida de higiene que tomes de manera individual, tiene efectos positivos en la salud en las demás personas?

La higiene es todo lo que hacemos para mantener limpio nuestro cuerpo y nuestro ambiente, su objetivo es conservar la salud y prevenir enfermedades (UNICEF, 2005).

Para favorecer un entorno saludable es recomendable implementar prácticas de higiene, en tres ámbitos:

#### Personal

- Lavarse los dientes 3 veces al día o después de consumir cualquier alimento
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón
- Bañarse diariamente con agua y jabón
- Mantener uñas de pies y manos cortas y limpias
- Cambiar a diario la ropa interior
- Secar cuidadosamente oídos sin introducir objetos

#### En el hogar

- Manejar adecuadamente la basura, separarla y colocarla en contenedores
- Barrer y trapear pisos
- Sacudir superficies

- Lavar trastes
- Mantener limpias las áreas donde se encuentren las mascotas
- Lavar la ropa de toda la familia con agua y jabón
- Lavarse las manos antes de entrar en contacto con alimentos

#### Escuela y comunidad

- Conservar áreas comunes limpias y ordenadas
- Mantener sanitarios limpios
- Si no hay servicios de recolección de basura, esta debe ser enterrada
- Recolectar la basura en lugares seguros
- Realizar compostas

Existen situaciones emergentes como la pandemia por COVID-19 que nos orillan a ser más exigentes con los hábitos de higiene, pues situaciones como éstas son muestra que las acciones de una persona repercutirán en la salud de las otras. Es por ello, que el cuidado de la salud debe ser también un acto de reflexión y empatía para con los demás.

En esta actividad pondremos en práctica algunos consejos para ser aplicados en la vida cotidiana.



► **Instrucciones:**

1. Reflexiona en torno a las siguientes preguntas:

- *En lo que va del día ¿cuántos objetos has agarrado?*
- *¿Todos esos objetos eran tuyos o algunos pertenecían a alguien más?*
- *En lo que va del día ¿cuántas veces te has sonado la nariz?*

2. Anota las respuestas a las preguntas anteriores y ahora responde:

- *¿Te has lavado las manos, las mismas veces que has tomado objetos que no eran tuyos o después de sonarte la nariz?*
- *Después de tomar objetos ¿cuántas veces te has tocado la cara, acomodado el cabello, los lentes o el cubrebocas?*

3. ¿Cuáles son tus impresiones?, ¿susto?, ¿sorpresa?, ¿miedo? Si has sentido todas estas emociones significa que has reflexionado en torno a cosas cotidianas y que todos hacemos día con día, sin embargo, no siempre nos detenemos a pensar en que esas pequeñas acciones tienen consecuencias en nuestra salud y en la de los demás. Pero no hay de qué preocuparse, a continuación, se presentan algunos consejos que se pueden llevar a la práctica:



► **Lavado de manos**



- Busca en la radio o en tu reproductor de música una canción que te guste, y cuando lleve 20 segundos de reproducción ponle pausa.

- Un buen lavado de manos debe durar 20 segundos, por lo que cuando te laves las manos, tararea o canta esa canción y sabrás en qué momento parar y enjuagar. Pero esos 20 segundos deben ser suficientes para lo siguiente:

1. Moja las manos con un poco de agua.
2. Deposita en la palma de la mano la cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos (es recomendable el uso de jabón líquido en lugar del jabón de barra, pues tiene menor contacto físico con otras personas).
3. Junta las palmas y realiza círculos.
4. Pon tu palma izquierda sobre tu mano derecha, entrelaza los dedos y frota entre sí.
5. Vuelve a juntar las palmas y ahora entrelaza los dedos y frota.
6. Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Con la mano izquierda envuelve el dedo pulgar derecho y frota, lo mismo con la mano contraria.
8. Frota con movimientos circulares la punta de los dedos de la mano derecha sobre la palma de tu mano izquierda y viceversa.
9. Enjuaga



Para saber más, visita la sección Consejos de limpieza e higiene de la UNICEF. Escanea el código desde tu dispositivo móvil.



► Técnica correcta de estornudo y al toser



- Cubre boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- Posteriormente, lava manos con agua y jabón o bien límpialas con un gel a base de alcohol.

► Limpieza de objetos



- Sabías qué... desbloqueamos el celular aproximadamente 70 veces al día, por lo que, al estar en constante contacto con la cara y las manos, es importante que esté lo más limpio posible.
- Los dispositivos móviles, el control del televisor, las llaves, y el dinero son objetos que agarramos con frecuencia durante el día y son portadores de bacterias que pueden causar enfermedades, por ello, toma en cuenta lo siguiente para desinfectarlos.

**Dispositivos móviles y controles**

1. Lávate las manos.
2. Apaga tu dispositivo y desconecta los cables si fuera necesario.
3. Humedece un paño con un poco de agua y retira el exceso.
4. Limpia de manera externa tu equipo, así como la funda, audífonos y demás accesorios.
5. Si no cuentas con un paño, puedes utilizar una toalla desinfectante, o cualquier trapo liso y posteriormente secar con un paño seco.



6. Al finalizar, lávate nuevamente las manos.
7. Realiza este procedimiento al menos dos veces al día.

**Llaves y dinero**

1. En un recipiente con agua, agrega un poco de desinfectante, como cloro o jabón en polvo.
2. Revuelve y enjuaga ahí tus llaves o monedas y billetes.
3. Deja los objetos de 2 a 3 minutos.
4. Retira los objetos del agua y extiéndelos en un paño seco para escurrir el exceso de agua.



► Uso correcto de cubrebocas

**CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA** [who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

**LO QUE DEBE HACERSE** →

- Lávese las manos antes de tocar la mascarilla
- Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada
- Ajuste la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados
- Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla
- Evite tocar la mascarilla
- Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla
- Quítese la mascarilla por las tiras después de quitarse las orejas o la cabeza
- Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara
- Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla
- Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras
- Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día
- Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

**LO QUE NO DEBE HACERSE** →

- No utilice una mascarilla que parezca dañada
- No lleve una mascarilla que le quede suelta
- No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz
- No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia
- No utilice mascarillas que dificulten la respiración
- No utilice mascarillas sucias o mojadas
- No comparta su mascarilla con otras personas

**Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.**

EPI-WiN Organización Mundial de la Salud

Fuente: OMS, 2020



4. Escribe los beneficios de aplicar las medidas higiénicas revisadas y compártelos con tus familiares, amistades, docentes y demás personas de tu entorno.



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

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



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

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



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

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



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

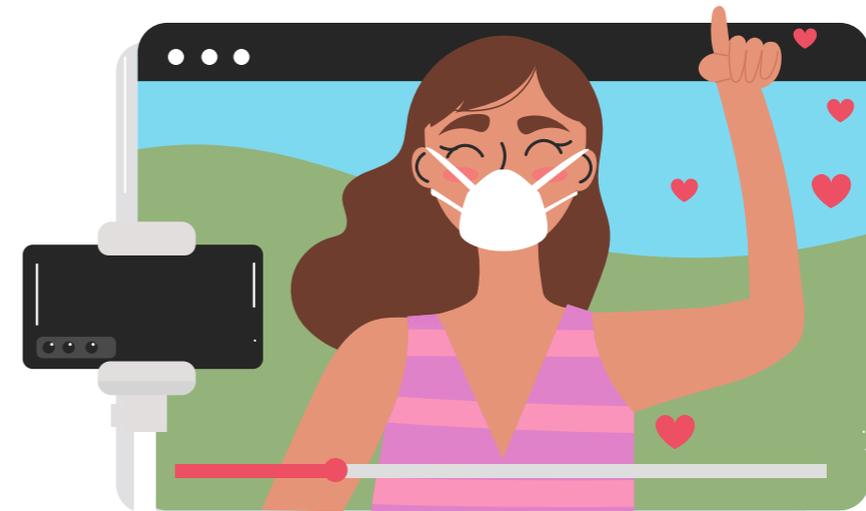
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. A través de tu dispositivo móvil o desde cualquier otro medio, graba un video realizando un hábito de higiene (puede ser alguno de los que se explicaron anteriormente, o bien, uno diferente que tú o tu familia realicen) y compártelo en redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, Tik Tok) utilizando los hashtags #Saludablemente y #ConstruyeT.

Para grabarlo, considera:

- ¿Cómo hacerlo de manera divertida y atractiva para todo público?
- Un video corto de 2 a 3 minutos.
- Explica la importancia de adoptar medidas de higiene, de manera cotidiana.

Solicita que tus familiares, amistades y docentes vean, compartan y comenten tu video: qué les pareció, qué otras medidas de higiene realizan, consejos o lo que se les ocurra que promueva medidas de higiene saludables.

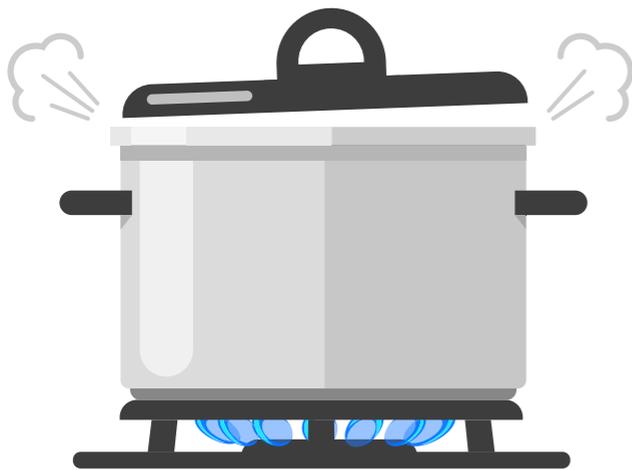


### ► Retroalimentación

Hábitos como el lavado de manos los asociamos con la ingesta de alimentos o antes y después de ir al baño; sin embargo, si pensamos en todo lo que hacemos en el día, nos daremos cuenta que las medidas de higiene nunca están de más y el lavado de manos acompaña a otras como estornudar o utilizar objetos, los cuales, al estar en contacto con la piel, también pueden ocasionar problemas como acné o cualquier otra infección.

Uno de los elementos esenciales vinculados con la higiene y la salud de las personas es el acceso al agua limpia y potable, quizás para algunos sea tan fácil como ir a la tienda y comprar una botella de agua, pero ¿has reflexionado qué podrías hacer para tener agua potable desde casa sin necesidad de gastar tu dinero o desechar plástico? A continuación, te presentamos una alternativa:

1. Utilizar una olla limpia y nueva, que sea exclusivamente para este procedimiento.
2. Llenarla de agua y colocarla al fuego.
3. Dejarla hervir durante 10 minutos, tapar la olla y dejarla enfriar.
4. Agregar 2 gotas de cloro por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.



Existen diversas situaciones por las cuales, en ocasiones, es difícil implementar medidas de higiene, sea por falta de agua o acceso a servicios de limpieza, pero en un contexto así, todos somos responsables de mantener un entorno limpio, por lo que si se tira basura en la calle, es probable que llegue a las coladeras ocasionando que éstas se tapen y en época de lluvias se provoquen inundaciones; o por el contrario, que esta basura llegue hacia aguas de un canal o río, del cual toman agua animales.

Implementar hábitos de higiene, promueve familias, escuelas, comunidades y entornos saludables, lo cual no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino a un sano desarrollo individual y colectivo. Y recuerda que:

- Practicar normas de higiene, con el tiempo, se hace un hábito, es decir, algo que realizas de manera natural y sistemática.
- Cualquier medida de higiene que tomemos de manera personal, tendrá efectos positivos en los demás, al cuidar también su salud.

### Actividad 4. Mis horas de sueño son valiosas

**Objetivo:** Evaluar las prácticas que se llevan a cabo en torno a los ciclos de sueño diarios, para modificar aquellas que no contribuyan a que sean saludables.

**Duración:** Siete días

#### ► Presentación

¿Sabías que la falta de sueño se asocia con la disminución de la motivación, alteraciones emocionales, deterioro en el funcionamiento cognitivo y a un mayor riesgo de padecer enfermedades como diabetes o hipertensión?

Si no se cuida la cantidad de horas y la calidad de sueño que se tiene día con día, es probable que se experimenten con mayor intensidad emociones como el enojo e la irritabilidad, lo que puede impactar de manera negativa en las relaciones interpersonales. Asimismo, se ha comprobado que no dormir lo suficiente aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y enfermedades cardiacas (NIH, 2013a).

Con esta actividad se pretende hacer un ejercicio de reflexión sobre la importancia de cuidar la cantidad y la calidad de sueño para el bienestar físico, mental y emocional, mejorando algunos aspectos antes de dormir para incrementar el descanso.



► **Instrucciones:**

1. Contesta el siguiente cuestionario:

<b>Pregunta 1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido tu hora promedio de acostarte?</b>
<b>Pregunta 2. Desde el momento en que te acuestas, ¿cuánto tiempo promedio habrás tardado en dormirte las noches del último mes?</b>
a) Menos de 15 minutos b) Entre 16-30 minutos c) Entre 31-60 minutos d) Más de 60 minutos
<b>Pregunta 3. Durante el último mes, ¿a qué hora promedio te has despertado completamente para iniciar tus actividades?</b>
<b>Pregunta 4. ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? Para ello, descuenta los minutos que seleccionaste en la Pregunta 2 a la hora que pusiste en la Pregunta 1 y después cuenta las horas que dormiste de corrido hasta que te despertaste por completo, es decir, hasta la hora que pusiste en la Pregunta 3 (por ejemplo: respuesta Pregunta 1: 10:30pm; respuesta Pregunta 2: 30 minutos; respuesta Pregunta 3: 6am; por lo tanto, Respuesta Pregunta 4: Entre 6 y 7 horas).</b>
a) Más de 7 horas b) Entre 6 y 7 horas c) Entre 5 y 6 horas d) Menos de 5 horas
<b>Pregunta 5. Durante el último mes, ¿cómo valorarías la calidad de tu sueño?</b>
a) Muy buena b) Bastante buena c) Bastante mala d) Muy mala

Fuente: Cuestionario de Pittsburg de Calidad del sueño

2. Analiza tus resultados tomando en cuenta lo siguiente:

Las puntuaciones van de 0 a 3 puntos, una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de "3" indica dificultad severa.

**PREGUNTA 2:** Si tu respuesta es Menos de 15 minutos, asigna valor 0; entre 16 y 30 min, asigna 1; entre 31 y 60 min, asigna 2; y más de 60 min, asigna 3.

**PREGUNTA 3:** Resta la hora en la que te levantas, con la hora en la que te acuestas (Pregunta 1), esas serán las horas que pasas en cama. Si el total es de 7 a 8 horas o más asigna un valor de 0; si es de 5 a 6 horas, valor 1; de 4 a 2 horas, valor 2; menos de 2 horas, valor 3.

**PREGUNTA 4:** Más de 7 horas, asigna valor 0; entre 6 y 7 horas, valor 1; entre 5 y 6 horas, valor 2; menos de 5 horas, valor 3.

**PREGUNTA 5:** Muy buena, valor 0; bastante buena, valor 1; bastante mala, valor 2; muy mala, valor 3.

Si la mayoría de tus respuestas son 0 o 1 significa que tienes una buena calidad del sueño; por el contrario, si la mayor parte de tus resultados se acercan a 2 o 3, es necesario poner más atención en los hábitos al dormir y, si fuera el caso, modificarlos a fin de mejorar el tiempo de descanso.

3. A continuación, te presentamos algunos consejos para un sueño saludable.

¿Acostumbras a despertarte más tarde los fines de semana?	Procura acostarte y levantarte <b>siempre a la misma hora</b> , incluso en fin de semana, esto ayuda a conciliar más rápido el sueño, incrementa el desempeño académico y laboral, mejora la salud y el buen humor.
¿Sientes que duermes muy poco?	Jóvenes y personas adultas necesitan entre <b>7 y 8 horas de sueño</b> cada noche.
Donde duermes, ¿hay ruidos que puedan distraerte?	En la medida de lo posible, procura dormir en un <b>lugar fresco, tranquilo y oscuro</b> .
¿Cenas mucho antes de dormir o acostumbras no cenar?	<b>Es deseable no dormir con hambre o cuando acabes de cenar</b> , pues tu cerebro al detectar falta de alimento y por supervivencia, mandará señales para que comas algo; por el contrario, si cenas mucho, estará trabajando en tu proceso digestivo y tampoco se ocupará de tu descanso.
¿Cenas pan de dulce y tomas leche con chocolate o café antes de acostarte?	<b>Evita el azúcar</b> en las noches y disminuye o evita el consumo de <b>café</b> , pues estimulan tu sistema nervioso central y lo ponen en estado de alerta, lo cual no permite tener un descanso pleno.
¿Te ejercitas antes de dormir?	El ejercicio es bueno, pero no demasiado tarde en el día. Procura hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio diariamente, pero <b>no a más de 2 horas antes de acostarte</b> .
¿Un programa o mensaje antes de dormir?	Procura apagar la televisión, la <b>computadora y poner en silencio tu celular o aparato electrónico mínimo una hora antes de dormir</b> . Nuestros cuerpos siguen naturalmente un ciclo que nos permite permanecer despiertos y alertas durante el día y nos ayuda a promover el sueño por la noche (ciclos circadianos); sin embargo, el ver la pantalla de un dispositivo antes de dormir, confunde a nuestro cerebro. La luz brillante puede hacer que el cerebro piense que es hora de dejar de producir melatonina, hormona que le indica al cuerpo que es tiempo de dormir, lo que puede interrumpir el ciclo del sueño.
¿Una pestañita?	<b>Lo ideal es tomar una siesta de menos de una hora entre la 1:00 pm y las 4:00 pm</b> . Las siestas son benéficas al aumentar la capacidad intelectual, ya que le dan un descanso al cerebro y lo recuperan para continuar sus actividades, pero las siestas a última hora de la tarde pueden hacer que sea más difícil dormirse por la noche. Una <b>siesta</b> ideal debe durar <b>menos de una hora</b> .



4. Ya que identificaste cómo son tus hábitos de sueño, considera las medidas necesarias para mejorarlos o mantenerlos. Toma en cuenta los consejos para un sueño saludable (al menos por una semana) y en la siguiente bitácora, anota los cambios que percibas en tu estado de ánimo y rendimiento físico.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Estado de ánimo							
Rendimiento físico							

### ► Retroalimentación

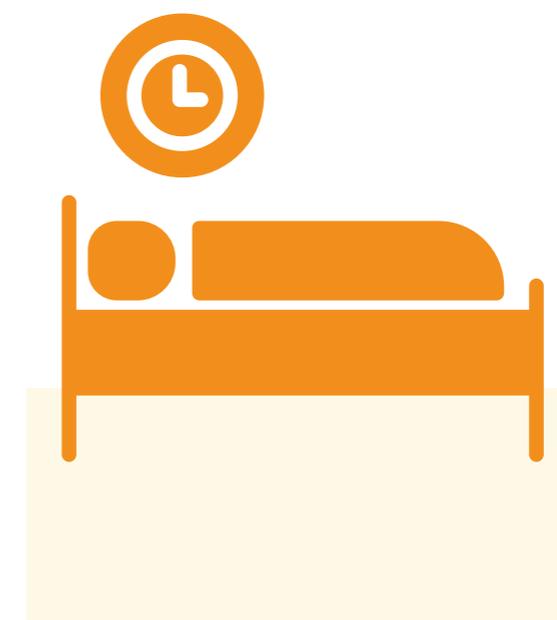
El sueño no es sólo el tiempo en el que no estás despierto. El cerebro se mantiene activo durante el sueño, y realizando distintas actividades; por ejemplo, descansa, relaja los músculos y acumula energía para el día siguiente, al mismo tiempo, clasifica la información recibida durante el día, lo cual consolida aprendizajes y crea recuerdos.

Durante el sueño, se producen hormonas de crecimiento, que como su nombre lo indica favorecen el crecimiento en niños, pero también aumenta la masa muscular y repara células y tejidos en jóvenes y adultos.

Otras hormonas, ayudan al sistema inmunológico a combatir infecciones, esto explica por qué dormir bien por las noches previene enfermedades y facilita la recuperación al estar enfermos.

Las hormonas que se liberan durante el sueño también controlan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. Los estudios indican que, mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos (NIH, 2013b).

Como podrás darte cuenta, el sueño es un proceso activo y complejo, básico para mantener un correcto estado de salud física, mental y emocional.



## Actividad 5. Me protejo ante el consumo de sustancias psicoactivas

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades de comunicación asertiva, regulación emocional y toma responsable de decisiones, para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

**Duración:** Dos días

### ► Presentación

El consumo de drogas es un problema de salud pública que se hace latente de una manera significativa en la población juvenil. Una droga se define como toda aquella sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración (inhalación, ingestión, fricción, administración parenteral y endovenosa), produce una alteración del natural funcionamiento del Sistema Nervioso Central (SNC) de la persona (Tapia, et al., 2016).

Estas sustancias psicoactivas modifican la percepción, las emociones y el estado de ánimo, y su uso puede ser motivo de abuso o adicción (Cruz, 2006). El consumo de drogas tiene diferentes niveles o patrones, que se determinan por la frecuencia y cantidad de la sustancia; por lo que es importante señalar que todo consumo no necesariamente es una adicción, pero sí todo consumo es un consumo de riesgo.

Para conocer más sobre los efectos de las drogas y los patrones de consumo, puedes revisar los siguientes materiales:

#### **Libro digital: Lo que hay que saber sobre drogas**

Escanea el código desde tu dispositivo móvil. O bien, ingresa al siguiente enlace:

<http://www.cij.gob.mx/SaberSobreDrogas/index.html>



#### **Video: Patrones de consumo**

Escanea el código desde tu dispositivo móvil. O bien, ingresa al siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=6HRfAbIloOI>



Te has preguntado, ¿por qué algunas personas usan drogas y otras no?

El uso de drogas se da a partir de la interacción de diferentes factores individuales y sociales que incrementan la probabilidad de que una persona inicie, mantenga o aumente dicho consumo, mejor conocidos como factores de riesgo, por ejemplo:

Factores de riesgo	
Internos	Externos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas emocionales (depresión, baja autoestima, ansiedad, etc.)</li> <li>• Bajo control de impulsos</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Baja percepción de riesgo sobre las drogas</li> <li>• Falta de apoyo emocional o psicológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones familiares disfuncionales: conflictos, violencias, falta de apoyo afectivo</li> <li>• Uso de drogas por familiares y amigos</li> <li>• Baja adherencia o identificación escolar</li> <li>• Estrés escolares o familiares</li> <li>• Acoso escolar</li> <li>• Disponibilidad y accesibilidad a drogas</li> </ul>

Adaptado del "Modelo de Interrelación Factores de riesgo/Factores de protección. National Cross Site Evaluation", citado en Arbex (2013).

Ahora bien, quizás familiares, amigos, conocidos o personas a tu alrededor alguna vez han fumado o ingerido alguna sustancia, y puede que hayas sentido curiosidad, o te hayas sentido presionado para probar o consumir, o puede también, que no te hayas encontrado en dicha situación, pero, ¿cómo has afrontado o afrontarías un momento así?

En esta actividad, encontrarás estrategias que te permitirán responder asertivamente en situaciones de vulnerabilidad para ti.



► **Instrucciones:**

1. Lee cada uno de los casos que se presentan a continuación y escribe qué harías si estuvieras en el lugar Abel, Juan y Sofía.

Situación 1	Si estuvieras en el lugar de Abel:			
	¿Qué pensarías?	¿Qué sentirías?	¿Qué harías?	¿Qué dirías?
<p>Abel y sus amigos y amigas están esperando al resto del grupo en la puerta de su casa para terminar un trabajo.</p> <p>Mientras esperan, uno de ellos enciende un cigarro y empieza a fumar. Abel no quiere fumar pues sus papás se darían cuenta.</p> <p>De pronto, empiezan a pasar uno a uno el cigarro. Nadie lo ofrece, simplemente lo van pasando y van fumando.</p>				

Situación 2	Si estuvieras en el lugar de Juan:			
	¿Qué pensarías?	¿Qué sentirías?	¿Qué harías?	¿Qué dirías?
<p>Es viernes, ¡por fin se acabaron los días de clases!</p> <p>Juan decide ir al parque, como cada fin de semana, a pasar la tarde con sus amigos y amigas. Hoy es un día complicado para Juan, pues reprobó una materia y no quiere llegar a su casa.</p> <p>De pronto, llega Luis acompañado de su primo que es mayor que ellos.</p> <p>Entusiasmados se saludan y abren sus mochilas para mostrarles las latas de cerveza y cigarrillos que llevan.</p> <p>La mayoría se alegran de ver las latas de cerveza y cigarrillos. Uno a uno toma una lata y algunos un cigarro.</p>				



Situación 3	Si estuvieras en el lugar de Sofía:			
	¿Qué pensarías?	¿Qué sentirías?	¿Qué harías?	¿Qué dirías?
<p>Un grupo de amigas se reúne en casa de Sofía para prepararse para ir a una fiesta. Ropa y zapatos para la ocasión, revistas para ver peinados, maquillaje, collares, pulseras, anillos... todo listo para arreglarse.</p> <p>Paola las anima, y sugiere que antes de llegar a la fiesta sería bueno "entonarse". Abren su mochila y saca una botella de vodka.</p> <p>Sofía está sorprendida, no esperaba que eso pasara.</p> <p>Decide no beber para así controlar el consumo del resto de sus amigas, pero Paola le insiste y la reta.</p>				

2. Organicen equipos y realicen representaciones de las situaciones que leyeron y las respuestas que dieron a cada una de ellas. De preferencia que sean 2 equipos por cada situación, esto les permitirá comparar respuestas y modos de actuar.

3. Cuando finalicen, en plenaria y con su docente, platiquen qué les pareció la actividad y compartan si han experimentado este tipo de situaciones y cómo las han resuelto.

4. Para cerrar la actividad, revisen las estrategias de afrontamiento que se describen en la retroalimentación de la actividad.

► **Retroalimentación**

Cuando identificas situaciones que te ponen en riesgo, son incómodas o simplemente no deseas participar, la toma responsable de decisiones, la regulación emocional y la comunicación asertiva son la clave.

• En la actividad describiste cómo te sentirías en el caso de Sofía, Juan o Abel, y eso es importante, pues reconoces y nombras tus emociones, y recuerda que no solo es sentirse "bien" o "mal", pues ambas respuestas no son emociones. Identificar cómo te sientes, facilita saber cómo actuar y hacer frente a determinadas situaciones.

• Las emociones son reacciones que experimentamos ante situaciones que nos ocurren en la vida diaria, ninguna emoción es mala, simplemente hay unas que nos hacen sentir mejor que otras, ¿qué hacer para regular emociones como estrés, enojo o ansiedad? puedes seguir las siguientes técnicas:



## Respiración profunda

- Inhala profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro, mantén la respiración mientras cuentas cuatro y suelta el aire mientras cuentas hasta ocho. Repite el proceso las veces que sean necesarias para sentir más tranquilidad.

## Autoinstrucciones

- Son frases breves o palabras que te dices mentalmente con intención de frenar tus pensamientos de tensión y tener la posibilidad de controlar tus reacciones. Por ejemplo: ¡Tranquilo, no pasa nada!, ¡respira y cuenta hasta diez!

## Volumen fijo

- Cuando una persona está tensa tiende a subir el volumen de la voz. Tú eres consciente cuando estás gritando porque escuchas tu voz, notas la tensión en tu garganta y la presión en tu cabeza. Es hora de bajarle al volumen normal, así la otra persona también lo hará.

## Tiempo fuera

- Cuando existe una situación tensa y estás perdiendo el control, es momento de apartarse del conflicto. Busca un espacio privado, escucha música con audífonos o utiliza la técnica de respiración profunda. ¡Ojo! si hay otras personas involucradas en el conflicto, explícales que necesitas calmarte antes de seguir hablando.

Adaptado de Araujo, I. (2005). Manual de autocontrol para menores y adolescentes en conflicto.

- Al mismo tiempo, decir “no”, no te hace menos valiente o importante que los demás, es una manera de hacer respetar tus decisiones. Ante todo, debes mostrar firmeza y comunicar claramente que no tienes interés en probar o consumir.

- La manera de ser más auténtico es siendo tú mismo, en muchas ocasiones está demás decir algo muy elaborado, basta con un “no quiero” o “no, gracias” para dar a conocer tu postura. Sin embargo, hay veces que la insistencia provoca que se den respuestas más elaboradas; algunas frases asertivas que puedes utilizar para ello son:

### ► Frases asertivas

#### Niebla

Pon una excusa por la cual no deseas consumir drogas. Por ejemplo: “No voy a probarla porque seguramente mis papás se van a dar cuenta y me irá como en feria”

#### Resuelve

Haz frente a los comentarios y críticas y comenta: “Es posible que a ti te parezca cobarde que no quiera probarla, pero he decidido no hacerlo”

#### Interrogación

Responde una crítica con una pregunta, por ejemplo “¿Y qué tiene de raro que no quiera probar?”

#### Dar largas

Utiliza frases como “Esta noche no puedo, a ver si para la próxima”

#### Espejo

Devolver lo que el grupo te dice en forma de pregunta “¿Estás diciendo que si no lo hago soy un cobarde?”

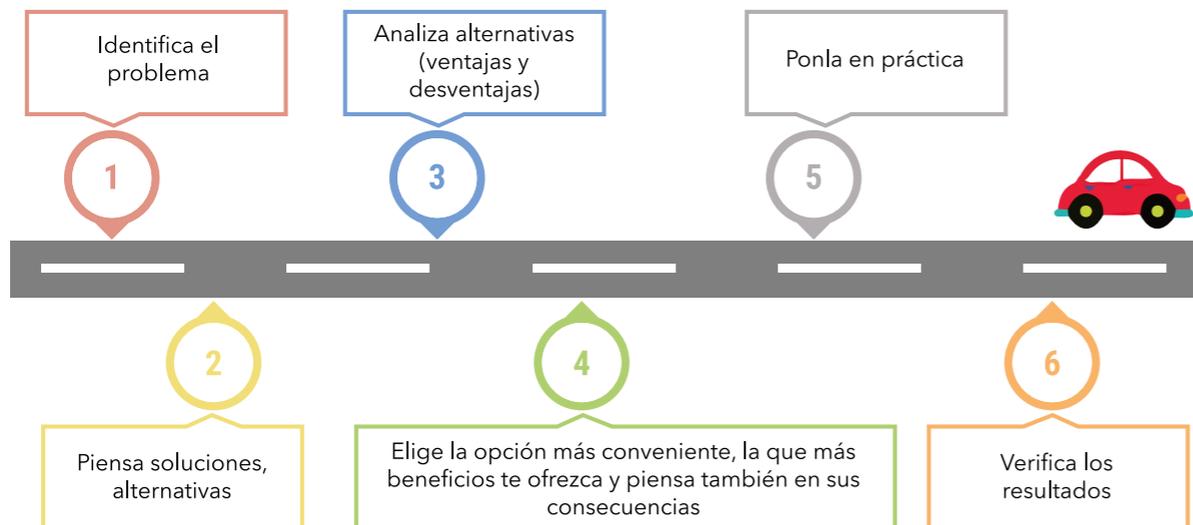
#### Alternativas

Usa frases como “Un trago no, pero los acompaño con otra cosa”

Adaptado de CONADIC, (2017). La neta de las drogas y algo más... Guía preventiva para adolescentes



- Recuerda que para que respeten tus decisiones, también debes respetar a los demás.
- Una estrategia que te ayudará a prevenir el consumo de drogas es resolviendo problemas y tomar decisiones de manera acertada, ¿cómo hacerlo?



Adaptado de CONADIC, (2017). La neta de las drogas y algo más... Guía preventiva para adolescentes

- Finalmente, estás en una edad en la que las fiestas, reuniones y salidas son parte de tu vida; y es posible que el alcohol, tabaco u otras drogas estén presentes. Es importante poner atención, pues no solo se trata de lo que puedas o no consumir, sino que puedas consumir algo sin que te des cuenta. Algunos consejos:

Tú sabes el ambiente de las fiestas o reuniones a las que asistes, sé responsable de tus actos y decisiones.

Si vas a un lugar que no conoces, establece una hora para irte, calcula que sea cuando el ambiente aún no esté pesado y puedas salir sin problemas

Tu seguridad siempre será primero, si vas en auto, evita ir con alguien que haya bebido o ingerido alguna sustancia

Si no estás a gusto, regresa a tu casa o pide que vayan por ti

Come bien antes de salir y toma constantemente agua

Asiste a eventos que sean de tu interés, te sientas cómodo y con personas en las que confíes

Cuida todo el tiempo tu bebida para evitar que te introduzcan alguna droga

## ► Reflexiones finales del eje temático de Hábitos saludables

Una vida saludable se caracteriza por el cuidado a la salud física, mental y emocional, no de manera independiente, sino simultánea, pues sentirse bien físicamente tendrá consecuencias positivas en nuestro estado de ánimo, pensamientos y viceversa.

Muchas veces nos desenvolvemos sin pensar en las consecuencias adversas que puedan tener nuestros actos, desde un ejemplo sencillo como salir por la tarde sin chamarra y que puede derivar en una infección respiratoria, y contagiar a tus familiares; hasta situaciones como consumir drogas y tener un accidente o algún problema que alcance a tus amistades u otras personas.

Las acciones alrededor de nuestra salud deben considerar lo siguiente:

- Ser capaces de decidir; por ejemplo, el uso de cubrebocas en espacios con mucha gente, aun cuando tus familiares o amigos no lo usen; o decidir continuar con la fiesta o regresar a casa a descansar.

- Relaciones positivas con las personas que te rodean, juntarse con personas que tengan los mismos objetivos que tú y que puedas confiar en ellas en caso de necesitar ayuda o un consejo.

- Nadie cuidará más de ti que tú mismo, mantener estilos de vida saludable a través de hábitos de higiene, sueño o herramientas para afrontar situaciones de riesgo serán tus aliados en el cuidado de tu salud.

Así como existen factores de riesgo, también existen factores protectores, los cuales se refieren a todo rasgo individual, familiar y elemento sociocultural, que elimina, disminuye o neutraliza el riesgo de que una persona se vincule o continúe con una situación de riesgo (Secretaría de Salud, 2009).



Factores de protección	
Internos	Externos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> <li>• Habilidades para relacionarse socialmente</li> <li>• Motivación por el estudio o para la realización de actividades deportivas, artísticas, recreativas, etc.</li> <li>• Vínculos positivos con familia y escuela</li> <li>• Establecimiento o proyección de un proyecto de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afecto y acompañamiento familiar</li> <li>• Integración y adaptación a la escuela</li> <li>• Participación en actividades organizadas en la comunidad</li> <li>• Reglas claras con respecto al consumo de drogas</li> </ul>

Adaptado del "Modelo de Interrelación Factores de riesgo/Factores de protección. National Cross Site Evaluation", citado en Arbex (2013).

Como se puede apreciar, estos factores se relacionan con la prevención del consumo de drogas, pero también favorecen actitudes hacia la salud física, mental y emocional.

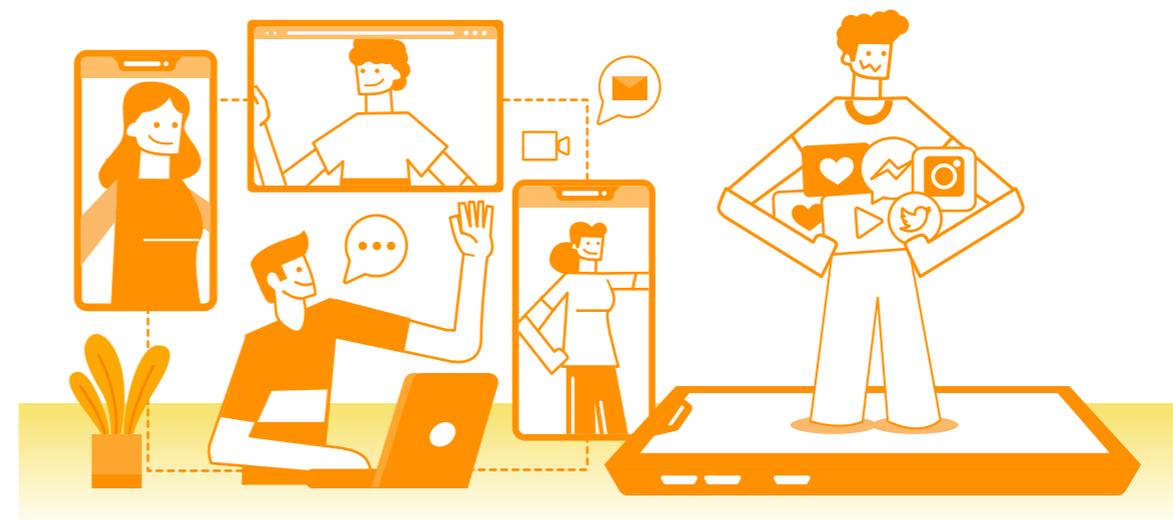
Promover estilos de vida saludable en la escuela y con la comunidad escolar (estudiantes, familia, docentes, directivos), aumenta la posibilidad de que las y los jóvenes lleven una forma de vida que beneficie su sano desarrollo, aumentando las probabilidades para que en un futuro próximo o lejano, estén más protegidos ante conductas de riesgo como el uso de sustancias psicoactivas y las enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, las enfermedades respiratorias y cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión, que son los mayores padecimientos de la población mexicana (CIJ, 2020).

Si bien es cierto que en nuestra salud también influyen factores externos que no podemos controlar, siempre será importante generar redes de apoyo con familiares, amistades, docentes y demás personas de la comunidad en donde la confianza sea total y recíproca, para enfrentar de manera colectiva, en un esfuerzo colaborativo, las problemáticas sanitarias individuales y sociales, presentes y futuras.

**Eje temático:** Uso responsable de las tecnologías

**Título:** Juventudes digitales

**Objetivo:** Sensibilizar sobre los beneficios del uso responsable de las tecnologías en el ámbito personal y académico, e identificar estrategias para su uso.



► **Introducción**

¿Sabías que las y los jóvenes de 15 a 24 años son el grupo de edad más conectado? En todo el mundo, el 71% están en línea, en comparación con el 48% del resto de la población total (UNICEF, 2017a).

Si reflexionaras en torno a los usos que haces de la tecnología, ¿han cambiado?, es decir, ¿el tiempo que pasas conectado hoy, es el mismo que hace un año?

Existen situaciones que nos orillan a pasar más tiempo del habitual navegando en la web o frente a una pantalla, adaptando rutinas, tanto de aprendizaje y de trabajo, como de ocio, tiempo libre y de descanso.

Las tecnologías digitales son una herramienta poderosa para comunicarnos, compartir experiencias e información, así como uno de los principales aliados en la formación académica o actividades laborales; sin embargo, un uso indiscriminado, prolongado y sin un juicio objetivo de por medio en aspectos como la veracidad o confiabilidad de la información, o bien en las relaciones personales que entablamos en la web, sean por popularidad o solo por conocer personas, pueden traer los siguientes riesgos (UNICEF, 2016):

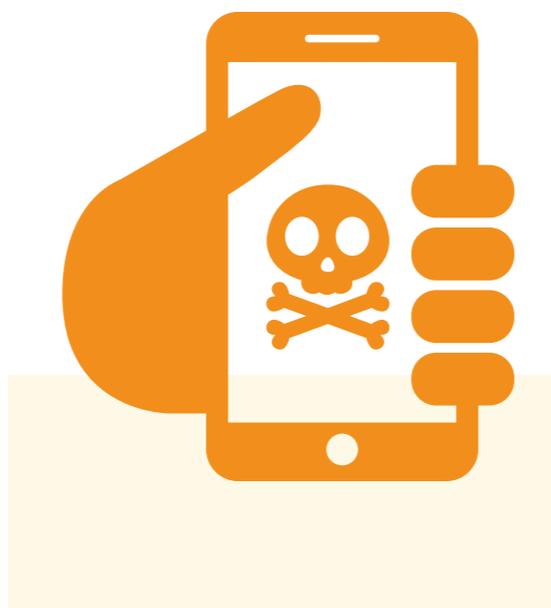


- **Riesgos de contenido:** Estar expuestos a contenidos no deseados o inapropiados (imágenes sexuales, pornografía, violencia, publicidad sobre consumo de drogas, contenido racista o discriminatorio; o sitios web que promueven conductas peligrosas, como autolesiones, anorexia o suicidio).

- **Riesgos de contacto:** Participar en una comunicación arriesgada, por ejemplo, con un desconocido que busca contacto inapropiado para fines sexuales, o con personas que promuevan la participación en prácticas peligrosas.

- **Riesgos de conducta:** Cuando el comportamiento promueve contenido o contacto de riesgo, por ejemplo producir materiales que inciten al racismo o a la violencia.

En las siguientes actividades veremos el uso positivo de la tecnología en las relaciones que entablamos en redes sociales, las formas en que convivimos a la distancia, así como el impacto de éstas en las formas de aprender, y por ende en nuestra salud física, mental y emocional.



## Actividad 6.

## Mi tiempo en las redes sociales

### Objetivo:

**Analizar el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.**

### Duración:

**Dos días**

### ► Presentación

¿Cómo es el uso que haces de internet y, específicamente, de las redes sociales? ¿En qué destinas el tiempo que pasas en las redes sociales? ¿Has pensado en los riesgos de navegar en la web?

Las redes sociales han abierto un espacio de comunicación y expresión amplio. Actualmente, nuestras publicaciones pueden ser vistas y compartidas en cuestión de segundos, se han convertido en canales de organización y manifestación de ideas; lo cual habla de la responsabilidad que como usuarios tenemos, tanto en lo que publicamos, como en la forma en que interactuamos.

Pero, al mismo tiempo, la exposición de nuestros perfiles (fotos, información personal y amistades) y las actividades que realicemos, como navegar en ciertas páginas, pertenecer a grupos con gustos e intereses a fines a nosotros, buscar información sobre algún tema, por ejemplo, videojuegos o la canción de nuestro artista favorito, deja una *Huella Digital* ¿sabes a qué se refiere?

Cuando utilizamos internet construimos una huella digital, es decir el rastro que dejan nuestras actividades en la web. Así, toda la información que circula en la red y que se asocia a nuestro nombre o perfil, la utilizan terceros para acercarse a nosotros (UNICEF, 2017b). Por ejemplo, si se realiza una búsqueda de videojuegos o comida, es probable que al poco tiempo aparezcan anuncios o sugerencias de estos temas, eso ocurre por la huella digital.

Lo anterior, tiene también riesgos a los cuales debemos prestar atención, como el robo de nuestra información o su uso indebido, extorsiones, amenazas, etc.

¿Cómo reducir riesgos navegando en redes, a la par que cuidamos de nuestra salud a través del tiempo que pasamos en la web? Comencemos con la actividad.



► **Instrucciones:**

1. Contesta el siguiente cuestionario, subrayando la respuesta que corresponda a tu caso.

**1. ¿Estás registrado y usas alguna red social como Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, Tinder, Skype, WhatsApp o YouTube?**

- a) No, ninguna
- b) Sí, solo en 1 o 2
- c) Sí, en 3
- d) Sí, en 4 o más

**2. ¿Cuánto tiempo utilizas las redes sociales en el día?**

- a) No las utilizo
- b) 1 hora o menos
- c) De 1 a 3 horas
- d) 3 horas o más

**3. ¿En el transcurso del día, dejas de realizar una actividad por revisar las redes sociales?**

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Varias veces
- d) Todo el tiempo

**4. Antes de dormir, ¿revisas tus redes sociales?**

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Varias veces
- d) Siempre

**5. ¿Cuántos de estos dispositivos utilizas para entrar en las redes sociales: computadora de escritorio, laptop, celular, tableta, televisión inteligente (Smartv), consola de videojuegos?**

- a) No utilizo
- b) 1 o 2
- c) 3
- d) 4 o más

**6. ¿Cuánto tiempo consideras que pasas en las redes sociales?**

- a) Nada
- b) Poco
- c) Mucho
- d) Demasiado

**7. ¿Cuando realizas alguna actividad (comer, hacer ejercicio, estudiar, platicar) al mismo tiempo estás en las redes sociales?**

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Varias veces
- d) Siempre

**8. En el trabajo o la escuela ¿revisas redes sociales?**

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Varias veces
- d) Siempre

**9. ¿De qué forma utilizas los datos móviles?**

- a) No los utilizo
- b) Prepago (recargas)
- c) Plan de datos limitado
- d) Plan de datos ilimitado

**10. ¿Cuánto tiempo pasas navegando en las redes sociales antes de dormir?**

- a) 1-5 minutos
- b) 5-15 minutos
- c) 15 minutos - 1 hora
- d) 1 hora o más

**11. ¿Has entrado con algún objetivo en particular a las redes sociales y terminar por estar más del tiempo que habías planeado?**

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Varias veces
- d) Muchas veces



**12. ¿En cuántos momentos del día, es decir, mañana (6am-11am), tarde (12pm-6pm), noche (7pm-12am) o madrugada (1am-5am), revisas las redes sociales?**

- a) 1 momento
- b) 2 momentos
- c) 3 momentos
- d) 4 momentos

**13. ¿En cuántos lugares que comúnmente visitas tienes acceso a internet a través de wifi (casa, escuela, trabajo, parque)?**

- a) Ninguno
- b) 1 lugar
- c) 2 lugares
- d) 3 o más lugares

**14. ¿Cuánto tiempo pláticas con un amigo, familiar o pareja en las redes sociales?**

- a) 1-10 minutos
- b) 10-30 minutos
- c) 30 minutos-1 hora
- d) 1 hora o más

**15. ¿Has decidido dejar de usar las redes sociales mucho tiempo sin poder lograrlo?**

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Varias veces
- d) Muchas veces

**16. ¿En qué momento del día usas con mayor frecuencia las redes sociales?**

- a) Mañana
- b) Tarde
- c) Noche
- d) Madrugada

► **Instrucciones:**

2. Averigua tu resultado, escribe la opción que elegiste (a, b, c, d) y anota la puntuación que corresponda.

Pregunta	Respuesta	Puntuación
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
<b>Suma total</b>		



### Puntuación

Respuesta	Valor
A	1 punto
B	2 puntos
C	3 puntos
D	4 puntos

### Interpretación de Resultados

Puntaje	Tipo de uso
16-21	Bajo
22-37	Moderado
38-48	Alto
49-64	Excesivo

3. ¿Cuál fue tu resultado?

Si el resultado está en el rango de Alto o Excesivo quizás es momento de cambiar algunos hábitos, para ello puedes considerar:

○ Pasar pequeños periodos de tiempo sin consultar notificaciones (puedes comenzar con lapsos de 15 minutos, y después aumentar los lapsos sin verificar las redes)

○ Establecer momentos del día sin pantallas (por ejemplo, durante las comidas)

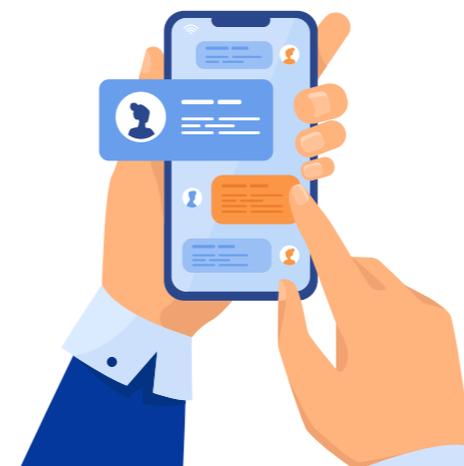
○ Responder mensajes que no sean importantes en momentos específicos del día (deshabilitar las notificaciones automáticas o cambiar la configuración del volumen a silencio)

○ No usar el celular como reloj despertador

○ Reducir tu lista de contactos

○ Usar reloj de pulsera (una de las razones más comunes para mirar un celular es para verificar la hora, este hábito lleva a que revisemos los mensajes recibidos o las redes sociales)

4. Escribir nuestros hábitos fortalece nuestra autorregulación y toma responsable de decisiones, por lo que, en las siguientes líneas, escribe al menos tres cambios que realizarás para reducir el tiempo que pasas en redes sociales:



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Como leíste al inicio, también es importante tomar precauciones con la información que compartimos, pues se trata de la imagen que las personas que nos conocen y los que no, ven de nosotros.

Hagamos una breve investigación:



1. En distintos buscadores, sitios que frecuentes y redes sociales busca tu nombre, puede ser completo, tu primer nombre y apellido, o tu nombre de perfil en redes sociales.
2. Presta atención en lo siguiente:
  - ¿Qué información pudiste reunir sobre tu Huella Digital?
  - ¿Encontraste algo que no te gustó que cualquiera pueda ver?
  - ¿Cómo configurarías hoy tu perfil de usuario?



6. Utiliza la siguiente tabla para configurar de una manera segura tu perfil. Marca con una X la información que consideres que pueden conocer las personas con las que interactúas.

	Todos los usuarios de la web	Amistades de mis amistades	Solo mis amistades directas	Solo yo
Nombre y apellido				
Fecha de cumpleaños				
Número telefónico				
Dirección				
Fotos y video propios				
Lugares que visitas				
Actividad en redes (likes, etiquetas, comentarios)				

7. En una sesión grupal y con el apoyo de tu docente compartan esta tabla en pequeños grupos y discutan las siguientes preguntas:

- a. ¿Son similares las configuraciones?
- b. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian?
- c. ¿Qué cambios harías tomando en cuenta las configuraciones de tus compañeros? ¿Por qué?
- d. ¿Cuáles son los beneficios de configurar la información de manera privada?

### ► Retroalimentación

Quizás te resulta familiar la palabra “meme” o “viral”, y no porque lo hayas leído en un diccionario, sino porque es un lenguaje cotidiano en las redes sociales, y para que un meme llegue a nuestras redes o se haga viral, ¿has pensado cuántas personas lo han visto, compartido y comentado? ¡Muchas! Por lo que debemos reflexionar sobre las consecuencias de que nuestra información (fotos, publicaciones, videos) sea vista y compartida por las personas registradas en las redes sociales.

Por ello, un uso responsable de las redes sociales implica:

- Compartir información solo con personas que consideramos de confianza, principalmente nuestra ubicación, datos familiares o fotos personales.
- Piensa que la privacidad de los demás también depende de ti, por lo que, al subir una foto con más personas, pregunta si puedes subirla y etiquetar o compartir.
- El *Sexting* o envío de mensajes, fotos o videos sexuales no es recomendable practicarlo, pero si acaso lo llegas a hacer, es importante considerar lo siguiente:
  - o Si envías fotos o videos, evita que se vea tu rostro o algo que identifique que eres tú.
  - o Si te envían videos o fotos íntimas únicamente dirigidas a ti, no las compartas a otras personas, respeta.
  - o Si te llegan a compartir videos o fotos íntimas de alguien más, bórralas y dile a la persona que esto “no lo hace más chido o más hombre” (hay casos en los que los hombres quieren validarse al compartir cuerpos de mujeres).

- ¿Vas a compartir una noticia o información que encuentres en redes? Asegúrate que sea verídica y vigente, esto hablará de tu capacidad de crítica y análisis.

De manera presencial, ¿le cuentas todo o lo mismo a todas las personas a tu alrededor? quizás puedas pensar que entre más personas tenga en mi perfil más popular soy, o incluso más amistades tengo; pero si esto fuera cierto, piensa en algún momento donde has estado en un lugar muy concurrido, puede ser un concierto, en el mercado o en el centro histórico de tu ciudad o localidad, y por estar rodeado de personas, ¿eres más popular?, ¿detendrás a alguien para darle una foto tuya o de tu familia?

Las redes sociales nos permiten interacción y comunicación de manera inmediata, por lo que un uso responsable, tanto en el tiempo que pasamos en ellas, como la forma en que lo hacemos, contribuirá positivamente en las relaciones que entablemos, en la manera en que nos perciben las demás personas y disminuirá el riesgo a estar expuestos a situaciones difíciles o adversas.



**Actividad 7. Convivo sanamente a la distancia**

**Objetivo:** Reflexionar en torno a las formas de comunicación y participación digital en el contexto de la nueva normalidad.

**Duración:** Dos días

► **Presentación**

Actualmente, tomar en cuenta normas de cortesía, comunicación e interacción a distancia cobra especial relevancia.

Seguramente por tus clases o actividades laborales te encuentras en distintos grupos de *WhatsApp*, y hay cosas que quizás puedan molestarte, como que escriban sin importar la hora, o que escriban mensajes muy largos, o, por el contrario, un mensaje fragmentado y tu celular trabado con tanta notificación.

A veces todos nos hemos involucrado en la descortesía virtual y provocamos ruido en la "convivencia" a distancia. Está claro que nuestra conducta en la red no siempre es una proyección de nuestro carácter en la vida presencial; sea por las prisas o simplemente porque no nos parece importante, descuidamos aspectos de cortesía y atención para con la otra persona.

Hagamos una breve autoevaluación, marca sí o no de acuerdo con tu percepción:

	Sí	No
¿Dejas sin responder el correo de una persona conocida?		
Cuando te escriben por chat y no tienes ganas de platicar, ¿lo dejas en visto?		
¿Haces distinciones de género al redactar un correo?		
¿Usas el celular en reuniones virtuales?		
¿Te sales sin avisar de un grupo de WhatsApp?		
¿Usas la cámara prendida en una clase, reunión escolar o laboral?		
¿Tomas en consideración los horarios para mandar un mensaje?		
¿Incluyes emoticones en los mensajes laborales o escolares?		
¿Mandas cadenas de mensajes a través de correo o redes sociales?		

Tus respuestas no son buenas o malas, más bien es una reflexión sobre cómo es tu interacción en los medios digitales de mayor uso. Ahora es importante que conozcas qué son las Netiquetas, o lo que es lo mismo: buenas maneras en la red.

**Netiqueta** es una palabra formada a partir del francés *étiquette* (etiqueta) y del inglés *net* (red) y hace referencia a una serie de consejos, adoptados a nivel mundial, que rigen la conducta correcta de nuestros actos virtuales, es decir: **cómo comportarse educadamente en la red** (Tascón, 2016).

Para conocer algunas de ellas, realiza la siguiente actividad:

► **Instrucciones:**

1. Relaciona cada Netiqueta con la descripción que corresponda.

Netiqueta	Descripción
a) Respeto	1) Escribir en mayúsculas en un entorno virtual, es igual a alzar la voz.
b) Modales	2) Asegúrate que el asunto sea breve y que describa el contenido del correo.
c) No gritar	3) No porque una persona esté conectada quiere decir que está totalmente disponible para platicar.
d) Entonación	4) En un foro de discusión o en un espacio donde más personas hayan escrito algo, lee con atención para no repetir ideas o preguntar algo que alguien más ya haya hecho.
e) Privacidad	5) Identificarse correctamente facilita la comunicación a distancia, por ejemplo, en una sesión vía zoom es mejor que aparezca tu nombre en la pantalla a algo como: PC1052.
f) Al enviar correos	6) Escribe como si estuvieras frente a la otra persona, no digas algo de lo que puedas arrepentirte en el anonimato de las redes.
g) Espacio	7) Al escribir, usa distintos recursos (comillas, emoticones, signos de puntuación, exclamación e interrogación) para dar la entonación que quieres en el mensaje y evitar malentendidos.
h) Varios destinatarios	8) Evita el envío de correos con archivos adjuntos muy pesados. Sitios como Drive, Dropbox, WeTransfer, al igual que programas como WinZip, permiten enviar documentos fácilmente sin ocupar tanto espacio.
i) Disponibilidad	9) Leer bien antes de publicar. Recuerde que una opinión agresiva puede llegar a vulnerar los derechos o herir los sentimientos de otras personas.
j) Expresar opiniones	10) Comentarios claros y concisos.
k) Escribir correctamente	11) ¡No! Anímate a ser el primero en escribir o comentar algo.
l) Secuencia	12) Saludar, despedirse, agradecer y decir por favor son igual o incluso más importantes en un entorno virtual
m) Brevedad	13) Evita publicar y compartir información, fotos y videos de tus amigos sin su consentimiento.
n) Empatía y paciencia	14) Cuando sea necesario enviar un correo a más de un destinatario, utiliza la opción de BBC o Copia oculta, a fin de proteger las cuentas de correo de tus contactos, no importa que entre ellos sean conocidos.
o) Personaliza	15) Cuidar ortografía y gramática.
p) Silencios incómodos	16) Ponte en el lugar del otro, no te desesperes si ves que algo va mal, al contrario, ofrece tu ayuda. La facilidad en el uso de las tecnologías no es igual para todos.

Adaptado del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, (2020) y Tascón, (2016).



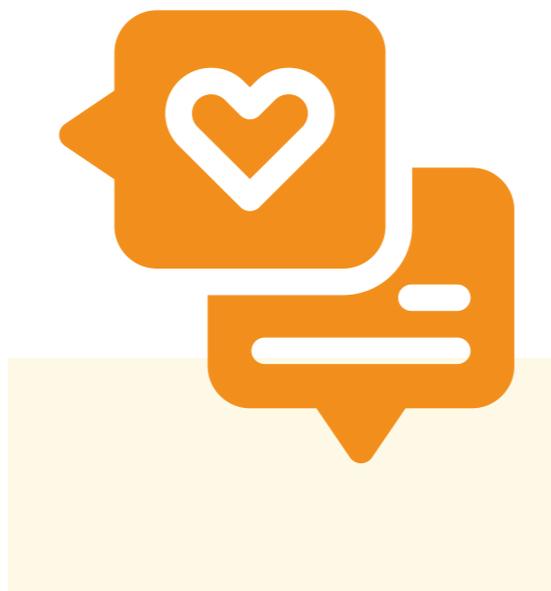
Respuestas: a-6; b-12; c-1; d-7; e-13; f-2; g-8; h-14; i-3; j-9; k-15; l-4; m-10; n-16; o-5; p-11.

2. En equipos, Ilustren cada una de las netiquetas con íconos que las representen visual y gráficamente.

3. Después, realicen una infografía donde desarrollen las netiquetas que les parezcan más importantes, y cuando la tengan lista, compártanla con sus compañeras, compañeros y docentes en un mural digital como Padlet, y voten por la que incluya la mejor información y tenga el mejor diseño.

Para la infografía, puedes utilizar programas como:

- Canva: <https://www.canva.com/>
- Genially: <https://www.genial.ly/>
- Piktochart: <https://piktochart.com/>



### ► Retroalimentación

Hoy en día es importante la forma en que nos desenvolvemos en el mundo virtual, si bien estamos acostumbrados a enviar mensajes o comentar en las redes sociales, convivir a la distancia, ya no solo por ocio, sino por estudio o trabajo, demanda el desarrollo de habilidades técnicas y actitudinales.

Por esta razón, es necesario cuidar y evitar varias cosas como un correo con faltas de ortografía, mayúsculas en un foro o en un chat en vivo, e incluso señalamientos o críticas que se puedan realizar en torno a otra persona y el lugar donde se encuentra.

En un contexto virtual, elementos que pensaríamos que son básicos como saludar, presentarse, despedirse, incluso tener nuestra foto o nombre a la vista son muy importantes, ya que favorecen entornos empáticos y de confianza. Al mismo tiempo, nos exige mayor atención a los detalles, por ejemplo, en un chat o en un foro de discusión, es recomendable leer todos los mensajes, esto evitará que se pregunte o diga algo que alguien más ya aportó o cuestionó.

Sobre el hecho de tener las cámaras encendidas o apagadas durante una clase, reunión o conferencia, el debate es amplio, lo que sí es que tener la cámara encendida favorece la atención, respeto y confianza.

Las netiquetas o normas de convivencia a distancia, más allá de dar orden a las interacciones, son la vía hacia entornos saludables y empáticos a través de la comunicación y participación individual y colectiva.





► **Instrucciones:**

4. Responde las siguientes preguntas:

¿Cuántas horas al día usas la tecnología?

---

De esas horas ¿cuántas son por uso escolar o laboral?

---

De esas horas ¿cuántas son por ocio?

---

► **Retroalimentación**

El uso de las tecnologías no es malo, al contrario, mejoran y hacen más fáciles nuestras actividades; sin embargo, su uso excesivo puede tener efectos negativos en nuestra salud:

- Problemas visuales por pasar largas jornadas frente a una pantalla.

- Uso prolongado de audífonos o diademas de audio provoca problemas de vértigo (mareos), así como problemas visuales y auditivos.

- Afectaciones en la calidad del sueño.

- Problemas emocionales como el sentir estrés y ansiedad.

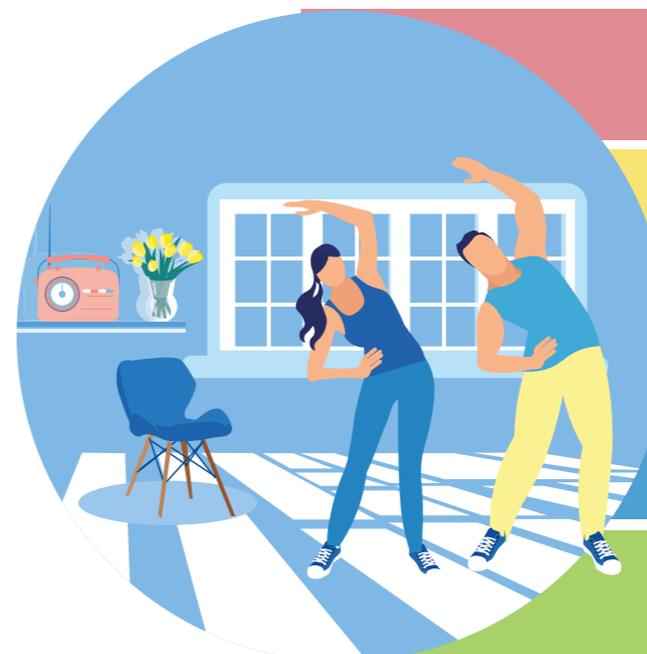
Sin lugar a duda, el tiempo que pasamos haciendo uso de las tecnologías ha ido en aumento, y aunque así lo exigen nuestras actividades, existen acciones que podemos llevar a cabo para reducir o hacer más eficiente nuestro tiempo, tales como:

- Establecer horarios fijos para actividades como aseo, alimentación y descanso.

- Tener una actitud flexible para el cambio de actividades, en lugar de revisar redes en todo momento, puedes leer 1 o 2 hojas de un libro, poner piezas a un rompecabezas, tomar aire fresco o realizar pausas activas como se muestra en la siguiente infografía:

**Pausas activas**

Realizar ejercicio físico entre actividades, ayuda a activar diferentes áreas del cerebro relacionadas con el sistema motriz, la capacidad de atención y la disminución de conductas impulsivas.



**Sentadillas**, después de una o dos horas sentados, realizar 10 o 15 repeticiones para circular la sangre por todo el cuerpo

Realizar **estiramientos** de brazos y piernas, entrelazar las manos y estirarlas hacia el techo aqueando la columna, no el cuello, por 30 segundos cada 40-45 minutos

Tener siempre un recipiente con **agua natural**. El agua tiene un efecto fisiológico sobre el cerebro que ayuda a la capacidad de razonamiento y a reducir la ansiedad

Salir a **caminar o correr** antes de estudiar, por 20 o 30 minutos para oxigenar y activar nuestro cerebro

Elaboración propia

- Realizar la planeación de nuestras actividades, permitirá distribuir los tiempos para dedicar tiempo a la elaboración de tareas, estudiar para un examen, preparar una exposición, pero también para descansar y destinar tiempo a actividades recreativas o de ocio.

- Además, balancear lo académico con prácticas saludables disminuirá o evitará el desgaste físico, mental y emocional; beber agua, realizar pausas activas beneficiará nuestro rendimiento mental, mejorará nuestro estado de ánimo y consecuentemente se verá reflejado en el desempeño académico.

Con estas recomendaciones, ¿qué cambios podrías realizar en tu rutina diaria? Te sugerimos que, en la misma tabla, hagas las modificaciones que consideres pertinentes para equilibrar el tiempo que pasas frente a una pantalla, con otras actividades que podrían resultar benéficas para tu salud.



### ► Reflexiones finales del eje temático de Uso responsable de las tecnologías

Las tecnologías tienen una dimensión socializadora y de influencia en las y los jóvenes, ya que se instalan en sus estilos de vida, determinan las formas de interacción con las otras personas e influyen en la manera de percibir el mundo.

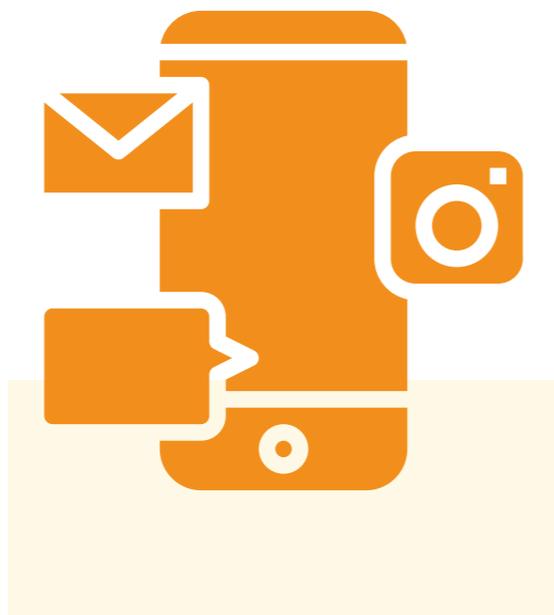
Como se mencionó a lo largo de este eje, un uso responsable de la tecnología no solo es el tiempo que pasamos en ella, sino las formas en las que la utilizamos. Tal vez no existan normas o reglas básicas para un uso responsable de la misma, pues este uso dependerá de las actividades de cada persona, por ejemplo, puede que durante las mañanas o tardes tengas clases en línea, por lo que usas habitualmente audífonos; pero entonces, cuando desees escuchar música, procura hacerlo a través de bocinas, un estéreo, grabadora, etc.

¿Qué hay de los riesgos? Como revisamos en la actividad siete, recuerda que una vez que un dato o una imagen es subida a la web, es difícil borrarla o eliminarla por completo, siempre dejamos una huella digital que fácilmente podría describirnos, identificar a nuestras amistades, definir qué nos gusta o, por el contrario, qué nos desagrada. O bien, alguien pudo descargar nuestra información previamente, por lo que no importa si la borramos. Tener esto presente, nos hará más reflexivos y conscientes de lo que compartimos con los demás.

Las redes sociales como cualquier otro espacio de expresión generan dinámicas de interacción, y mientras más sanas y cordiales sean, más favorables serán para nuestra salud.

Recordemos que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, se refiere a un estado de bienestar físico, mental y emocional, por lo que entablar espacios de convivencia saludables, sin duda tendrá un impacto positivo en nosotros y en las formas en las que interactuamos.

Hoy más que nunca, las tecnologías son nuestro mejor aliado, pero nosotros no debemos adecuarnos a ellas, sino ellas a nuestras necesidades, anteponiendo siempre nuestra salud; desde ser conscientes de nuestra postura en una silla, el tiempo que pasamos frente a una computadora, que seamos capaces de establecer tiempos, como dedicar media hora antes de acostarnos a revisar nuestras redes, pero después alejarnos del celular para descansar. Por las mañanas quizás necesites del ruido mientras realizas tus actividades, qué tal música en vez de televisor, piénsalo y verás que pequeños cambios en tu rutina tendrán grandes beneficios individuales y colectivos.



## Eje temático: Relaciones interpersonales

Título: Relaciones que sumen bienestar a mi vida

Objetivo: Establecer relaciones interpersonales saludables a través de la regulación de las propias emociones y la identificación de aquellos factores que podrían transgredirlas.



### ► Introducción

A medida que creces, te relacionas con diferentes personas con las que te puedes sentir identificado o compartir características u objetivos comunes; por ejemplo, con tus compañeras y compañeros de la escuela compartes el objetivo de terminar tus estudios y con tu familia compartes una historia de vida y un espacio para vivir.

Convivir con las demás personas a veces es complicado; en la escuela, el hogar e incluso a través de las redes sociales o mensajes de texto se pueden generar discusiones o conflictos que tanto a ti como a la otra persona pueden generarles emociones como enojo, tristeza o frustración.

Las emociones influyen en gran medida en cómo nos relacionamos, por ejemplo, cuando estás triste tal vez prefieras no hablar con tus amistades o cuando sientes enojo no toleras que se acerquen o te pregunten cosas; ¿o qué tal cuando sientes estrés?, ¿qué emociones experimentas?, ¿qué pasa con la forma en cómo te relacionas con las personas cercanas a ti?

Nos sentimos estresadas o estresados cuando percibimos que una determinada situación sobrepasa nuestras habilidades o recursos para afrontarla exitosamente; por ejemplo, cuando vas a realizar un examen muy importante y no estás segura o seguro de pasarlo, el estrés es una respuesta natural que nos mantiene en estado de alerta que puede contribuir para que te prepares mejor, o puede ir en detrimento de tu rendimiento cuando es muy intenso y se prolonga por mucho tiempo.



Con el estrés puedes manifestar emociones como ansiedad, miedo, irritabilidad, inseguridad o frustración; y si no logras manejarlas adecuadamente, puedes decir o hacer cosas de las cuales te arrepientas después, ya que pueden afectarte a ti y a las personas que quieres, o dañar el vínculo que existe entre ustedes.

Los vínculos que estableces con las y los integrantes de tu familia, amistades, pareja, entre otros, influyen en tu salud mental y emocional, por lo que es importante que fortalezcas habilidades para construir relaciones positivas y saludables, así como identificar aquellas que te perjudican con el fin de mejorarlas.

### Actividad 9. Conviviendo bajo el estrés

**Objetivo:** Utilizar estrategias para el manejo del estrés y las emociones asociadas a este, en el ámbito escolar a distancia y el contexto familiar presencial.

**Duración:** Un día

#### ► Presentación

El estrés es el resultado del impacto de estímulos (estresores) en una persona, quien al evaluarlos como nocivos o negativos emite una respuesta de alarma y con ello respuestas adaptativas de huida o afrontamiento de la situación (García, 2017). Una persona experimenta estrés cuando evalúa que una situación rebasa sus recursos personales y sociales con los que cuenta.

Ante una situación estresante nuestro cuerpo, estado mental y emocional, incluso nuestra conducta se altera.



### ¿Cómo sé que estoy estresada(o)?

#### Indicadores



#### Físicos

- Aceleración de la respiración
- Aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea
- Dolor de cabeza o espalda
- Problemas digestivos
- Demartitis

#### Emocionales

- Ansiedad
- Miedo
- Irritabilidad
- Tristeza
- Frustración

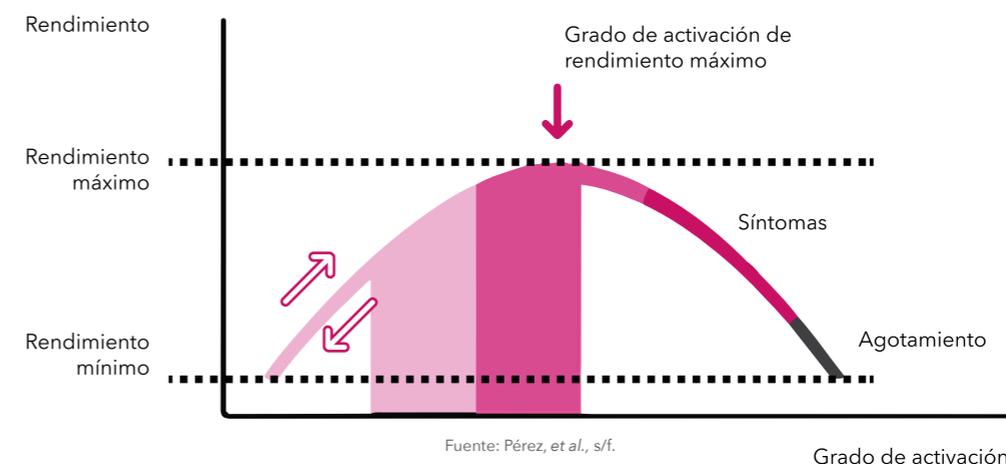
#### Conductuales

- Hábitos de alimentación y descanso desordenados
- Ausentarse de las clases
- Trato agresivo en las relaciones interpersonales
- Llanto
- Aislamiento social

#### Cognitivos

- Problemas de concentración y memoria
- Pensamientos negativos
- Inseguridad

El estrés nos ayuda a estar alerta y favorece nuestro rendimiento; sin embargo, cuando este se intensifica y prolonga nos volvemos ineficaces. Lo ideal es alcanzar un rendimiento máximo sin permitir que el estrés nos domine y afecte nuestra salud; para ello es necesario identificarlo y aprender a manejarlo de forma activa y eficaz (Pérez, et al., s/f).



En el ámbito académico existen estímulos que provocan estrés en las y los estudiantes. Actualmente, derivado de la pandemia de COVID-19, se suman otros estresores relacionados con el confinamiento y la educación a distancia.

¿Qué te genera estrés a ti?, ¿qué puedes hacer para afrontarlo? Averígualo en esta actividad.



► **Instrucciones:**

**1. Revisa la infografía ¿Qué estresa a las y los estudiantes?**

**¿Qué estresa a las y los estudiantes?**



**Factores relacionados con el confinamiento y la educación a distancia**

- Pasar varias horas frente a la computadora
- Falta de recursos tecnológicos para recibir las clases y cumplir con las tareas
- Mala conexión a internet o fallas técnicas durante las clases virtuales
- Mayor sobrecarga de tareas
- Sentir que no se está aprendiendo todo lo que se debe
- Retraso o pérdida del semestre/año escolar
- Combinación de actividades del hogar con actividades académicas
- Problemas económicos en el hogar

2. En la tabla, selecciona aquellos estímulos o factores que te generan o han generado estrés, y escribe qué acciones realizaste o puedes realizar para afrontarlos. Toma en cuenta que también puedes pedir apoyo a tus compañeras y compañeros, docente e integrantes de tu familia.

Factores	Te genera o ha generado estrés		Acciones que puedes realizar para afrontarlo
	Sí	No	
Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas			
Presión propia o de otras personas por obtener buenas calificaciones			
Problemas o conflictos con docentes y compañeras/os			
Exámenes u otras evaluaciones			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			
Exponer o participar en clase			
No entender los temas que se abordan en clase			
Adaptación al cambio: nueva escuela, conocer gente nueva, decisión vocacional			
Logro de metas profesionales y personales			
<b>Factores relacionados el confinamiento y la educación a distancia</b>			
Pasar varias horas frente la computadora			
Falta de recursos tecnológicos para recibir las clases y cumplir con las tareas			



Mala conexión a internet o fallas técnicas durante las clases virtuales			
Mayor sobrecarga de tareas			
Sentir que no se está aprendiendo todo lo que se debe			
Retraso o pérdida del semestre o año escolar			
Combinación de actividades del hogar con actividades académicas			
Problemas económicos en el hogar			
Otros: _____ _____ _____			

3. En equipos o en una plenaria grupal, compartan qué otros estresores agregaron a la lista y las acciones que cada uno escribió para afrontar aquellos que marcaron.

4. Con las aportaciones de tus compañeras y compañeros complementa tus ideas y ponlas en práctica para afrontar el estrés.

### ► Retroalimentación

Identificar los primeros indicadores de estrés y los estímulos que te estresan son los primeros pasos para afrontarlo de la mejor manera. Después, es necesario que te cuestiones qué haces para manejarlo y evaluar si eso que haces te funciona.

#### Para afrontar el estrés puedes:

1. Administrar tu tiempo con un plan de actividades y horarios designados para cada una. Además de dormir, comer y estudiar, incluye tiempos de entretenimiento y convivencia con tu familia o amistades.
2. Priorizar actividades, ya que hay algunas que son urgentes e importantes y otras que pueden esperar.
3. Realizar ejercicios de respiración para disminuir la tensión, atender tus sensaciones, pensamientos y emociones. Puedes buscar videos en YouTube o descargar aplicaciones que te guíen.
4. Sustituir pensamientos negativos como: "No voy a pasar ese examen" o "Nunca he sido bueno para las matemáticas", por pensamientos que te ayuden como: "Ya he resuelto otros ejercicios correctamente" o "Puedo aprender".
5. Realizar actividades que te hagan feliz y te motiven, como escuchar música, leer, cantar, bailar, etc.
6. Evitar comer fuera de los tiempos y horarios habituales y dormir el tiempo suficiente (entre 7 y 8 horas) como se mencionó en actividades anteriores.

Pon en práctica estas y otras estrategias que te ayuden a sentirte mejor para que el estrés no perjudique tu salud mental y emocional, y tampoco afecte tus vínculos afectivos con tu familia, amistades, pareja y otros seres queridos.

Si a pesar de utilizar diferentes estrategias para el manejo del estrés, este se intensifica y prolonga e identificas que está perjudicando tu salud y relaciones interpersonales, acércate a instituciones o especialistas en salud mental.



**Actividad 10. Mis relaciones personales**

**Objetivo:** Reconocer las características de las relaciones que favorecen la propia salud mental y emocional, dentro del contexto familiar, escolar, laboral o comunitario.

**Duración:** Siete días

► **Presentación**

¿Sabías que las relaciones personales positivas traen beneficios a la salud?

Una verdadera amistad nos ayuda a sentir menos angustia, a reducir el estrés o a cambiar el proceso de preocupación ante detonantes de riesgo en nuestra vida. Estudios indican que la amistad iniciada en la infancia o adolescencia y que se prolonga (en promedio, de seis a 16 años) en la adultez, deriva en una mejor salud. Este tipo de amistades se asocian con un menor riesgo de padecer depresión o crisis de ansiedad (Calixto, 2020).

En la juventud las amistades tienen un gran impacto en la construcción de la identidad. En un grupo de amigas y amigos se comparten ideas, creencias, valores, sentimientos, incluso formas de vestir. Y la confianza, la comunicación, la lealtad y la solidaridad son valores importantes dentro del grupo (De la Morena, 2012).

Las primeras relaciones de pareja también son importantes para la vida social y emocional de las y los jóvenes. A medida que aumenta la edad estas son más estables y cubren las necesidades de apoyo, apego y seguridad emocional (Oliva, 2014). Al igual que las amistades, estas relaciones impactan en nuestra salud, algunas de manera favorable, pero otras pueden llegar a generar malestar emocional, incluso tornarse violentas.

Si bien en la juventud se prefiere pasar más tiempo con las amistades y la pareja, la familia sigue siendo una fuente importante de apoyo y seguridad. Del mismo modo, la comunidad docente es una alternativa de apoyo y guía para las y los jóvenes cuando la relación docente-estudiante es positiva.

Pero ¿cómo saber si una relación es saludable? Averígualo en esta actividad.



► **Instrucciones:**

1. En la tabla anota los nombres de las personas con las que convives mayor tiempo en el día o en la semana y con quienes consideras que tienes un vínculo afectivo cercano: familia, amistades, pareja, compañeras o compañeros de clase, docentes, etc.

2. Después realiza una Lista de cotejo de características de las relaciones saludables y positivas.

Lista de cotejo de características de las relaciones saludables y positivas					
Características	Personas cercanas				
	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____	5. _____
Cuando están juntas(os) te sientes bien contigo misma(o), valorada(o) y segura(o)					
La confianza, el respeto, la comprensión y el amor son recíprocos					
Se escuchan mutuamente, sin juzgar las ideas y acciones del otro					
Expresan sus ideas y sentimientos sin sentir vergüenza, sin gritar y sin lastimarse					
Aceptan sus diferencias					
Resuelven los conflictos a través del diálogo					
Se motivan a hacer cosas positivas y alcanzar sus metas					
Se cuidan mutuamente y evitan participar en situaciones de riesgo como el uso o abuso de drogas					

Elaboración propia



3. Revisa tu Lista de cotejo e identifica aquellas relaciones con menos características de una relación saludable y positiva y que podrían ser perjudiciales para tu salud mental y emocional.

4. Revisa la infografía Cómo establecer relaciones saludables y positivas y aplica las estrategias para mejorar las relaciones que identificaste en el punto anterior.

### ¿Cómo establecer relaciones saludables y positivas?

#### Expresar tus ideas y emociones

- Busca un espacio adecuado o date un tiempo para pensar antes de hablar
- Habla en primera persona (yo creo, yo me siento, a mí me gustaría...)
- Habla claro y directo, sobre todo cuando quieras decir "no"
- Muestra seguridad cuando hables. Evita sentir pena, vergüenza o culpa
- Evita generalizar y expresar lo que piensas de la personalidad de la otra persona, por ejemplo: tú siempre peleas por todo, eres un exagerado

#### Regula tus emociones

- Reconoce tus emociones y las de la otra persona; el enojo, la frustración, el fastidio, pueden influir negativamente en la convivencia con los demás.
- Regula tus emociones antes de hablar o continuar dialogando con la otra persona. Puedes:
  1. Aplicar técnicas de respiración
  2. Frenar pensamientos negativos o tensos con frases como: Calma, cuanta hasta diez... 1,2...
  3. En caso de que exista un conflicto, apartarte de la situación por unos minutos antes de buscar una solución

Elaboración propia

#### Escucha con atención

- Evita revisar el celular, atender tus pensamientos o distraerte con otro estímulo
- Establece contacto visual, asiente con la cabeza o parafrasea lo que te comparte la otra persona
- Evita juzgar con frases como "estas exagerando" o "no es para tanto"

5. Una semana después, de forma voluntaria, compartan su experiencia de la aplicación de las estrategias anteriores.

6. En conjunto con docentes, compañeras y compañeros realicen una campaña de difusión de las características de las relaciones saludables y positivas; así como las estrategias que pueden ayudar a mejorar aquellas que podrían ser perjudiciales. Pueden utilizar carteles, folletos y trípticos; o si lo prefieren, también pueden aprovechar el potencial de las redes sociales.

### ► Retroalimentación

Tus relaciones personales influyen en tu bienestar; cuando estas son positivas y saludables te generan felicidad, satisfacción, alegría y tranquilidad, en este sentido favorecen tu salud mental y emocional.

La confianza, el respeto, la comprensión y el amor son elementos clave para establecer y mantener relaciones saludables y positivas. La reciprocidad también es una característica básica, pues cuando recibimos lo que damos, nutrimos el vínculo afectivo que existe.

Es posible mejorar nuestras relaciones si nos comunicamos asertivamente, nos escuchamos atentamente y manejamos nuestras emociones para evitar que estas influyan negativamente. Sin embargo, una relación depende de dos personas, por lo que es importante establecer un compromiso mutuo para lograrlo.

Evalúa tus relaciones personales y, de ser necesario, busca y aplica alternativas para mejorarlas.



## ► Reflexiones finales del eje temático de Relaciones interpersonales

Obtener una calificación aprobatoria, entregar las tareas a tiempo y manejar la presión para obtener buenos resultados académicos son algunas situaciones que pueden generarte estrés, que, aunque es una respuesta natural y evolutiva, es necesario identificar los primeros signos para tomar medidas de afrontamiento y evitar que se intensifique.

El estrés y las emociones asociadas pueden repercutir no solo en tu salud física y mental, también en tus relaciones; sin darte cuenta puedes caer en prácticas agresivas o de aislamiento de los demás, debido a alguna situación que te haga sentir que no eres capaz de afrontarla, lo que no significa que no puedas lograrlo.

¿Has notado que la compañía o el apoyo de una persona cercana y significativa para ti te ayudan o reconfortan cuando estás pasando por un momento estresante, o cuando sientes tristeza, fastidio o desilusión? Por ello, establecer y mantener relaciones personales saludables y positivas es importante, porque forman parte de tu bienestar.

Tener una relación positiva y saludable no significa que nunca se discuta o que nunca se tengan conflictos, sino que más bien se utilicen las propias capacidades y habilidades socioemocionales para afrontarlos en beneficio de ambas personas, es decir, cuidarte y cuidar de la otra persona.



## Consideraciones finales

Al iniciar esta guía te encontraste con la siguiente pregunta ¿cómo cuidas tu salud? a partir de lo que hemos revisado, ¿cambiarías tu respuesta?

Realicemos un breve repaso, si de nutrición se trata, una dieta correcta debe cumplir algunas características, ¿recuerdas cuáles son?

Debe ser:

- Completa y variada, es decir incluir alimentos diversos de los tres grupos del Plato del Bien comer.
- Equilibrada, que las porciones sean proporcionales entre sí, y si acaso hemos de exceder un grupo, tendría que ser el de verduras y frutas.
- Inocua, que no es un riesgo para la salud.
- Suficiente, cubre necesidades nutricionales de acuerdo con la edad, sexo y peso, por lo que tu alimentación no tiene por qué ser igual a la de los demás.
- Adecuada, que vaya de acuerdo con tus costumbres, disponibilidad y acceso a los alimentos, siempre y cuando no se afecten las demás características.

La nutrición acompaña otra serie de hábitos que resultan favorables a tu salud como lo es el lavado de manos, limpieza y desinfección de objetos y otros que, si bien no son nuevos, las circunstancias sociales hacen que los incorporemos a nuestra rutina diaria. Mantener hábitos de higiene personales acompañados de acciones de limpieza comunitarios como puede ser con tu familia, en tu colonia y en tu escuela, contribuirá a entornos saludables, a la vez que se reduce el riesgo de contraer alguna enfermedad.

Lo anterior, se enfoca a la parte física de tu cuerpo, y aunque estar bien físicamente contribuye a un sano desarrollo mental y emocional, existen acciones que pueden tomarse en cuenta para beneficiar dicho desarrollo, por ejemplo, el tiempo y la calidad de sueño que tenemos.

Las actividades cotidianas nos envuelven en un ritmo acelerado de vida, sea por las clases, tareas, exámenes, aspectos laborales o la vida social, y pensamos que con dormir unas 2 o 3 horas es suficiente; sin embargo, el sueño es el lapso que le damos a nuestro cerebro para que realice importantes actividades cognitivas. Imagina que tu cerebro es un mecánico, y el tiempo que tú duermes es el tiempo que tiene para reparar, ajustar y alistar el coche, o en este caso tu cuerpo y al cerebro mismo.

Se consolidan aprendizajes, se crean recuerdos, descansan los músculos, se liberan células que limpian tu organismo y ayudan a sentirse mejor si estás enfermo o a prevenir enfermedades, es el momento donde aumenta la estatura y crece la masa muscular, al tiempo que relaja y estabiliza nuestro estado de ánimo. Dormir es saludable, sigue los consejos que te compartimos para mejorar tu calidad de sueño.

Como revisamos a lo largo de la guía, en la salud influyen diversos factores y algunos de ellos son determinados por nuestras decisiones o conductas; en situaciones como el consumo de drogas, pensar qué haríamos, qué diríamos, o incluso cómo nos sentiríamos nos ayudará a rescatar estrategias que nos conduzcan hacia respuestas asertivas, manejar nuestras emociones, así como tomar decisiones de manera adecuada y favorables a nuestro bienestar.



Dichas estrategias también son aplicables en nuestra vida cotidiana y más si estamos inmersos en el mundo de la tecnología, el tiempo que pasamos en redes sociales, la manera en que interactuamos a la distancia, sea de manera informal, es decir con amistades o familiares, o bien de manera formal por cuestiones académicas o laborales, nos expone a ciertos riesgos en la red que pueden afectar nuestra salud. Ser conscientes de nuestros hábitos y de la responsabilidad que adquirimos al publicar datos o información de la red contribuirá a ser buenos ciudadanos digitales; es decir, ser autocríticos de nuestras actitudes en espacios virtuales, y al mismo tiempo saber de nuestros derechos y obligaciones como personas receptoras de información, participantes y activas (UNICEF, 2017b).

¿De qué nos servirá tener buena salud, cuidar de nuestros hábitos, ser responsables en la toma de decisiones y acciones tanto presenciales como virtuales? Sin duda, a mejorar y promover relaciones interpersonales saludables. Sentirse bien con uno mismo y con los demás, no necesariamente significa no discutir o tener que estar de acuerdo siempre; una relación positiva es retroalimentación y apoyo mutuo, es aquella donde puedes expresar tus ideas, tus pensamientos y sentimientos. Trabaja por esa relación positiva con alguien más y en conjunto favorecer ambientes de armonía, confianza, apoyo y respeto.

Tu salud en cada uno de sus componentes: físico, mental y emocional es de las cosas que te acompañará durante toda la vida, cuidarla y mantenerla debe ser uno de tus propósitos diarios, como vimos, pequeñas acciones tienen grandes beneficios para ti y para las personas que te rodean.



## Referencias

Araújo, I. (2005). *Manual de autocontrol para menores y adolescentes en conflicto*. Centro de atención al Menor Alborada. Recuperado en: <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>

Arbex, C. (2013). *Guía metodológica para la implementación de una intervención preventiva selectiva e indicada*. Madrid: Asociación de Técnicos en el Desarrollo de Servicios Sociales (ADES), Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Barquera, S. (2019). *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* México: Instituto Nacional de Salud Pública.

Bonvecchio, A., Fernández, A. C., Plazas, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez, A., y Rivera, J. A. (eds.). (2015). Guías alimentarias y de actividad física. En *Contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Documento de postura*. Academia Nacional de Medicina. Recuperado en: [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion\\_y\\_Salud/Docs/151118\\_guias\\_alimentarias.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf)

Calixto, E. (2020). *El perfecto cerebro imperfecto*. México: Aguilar.

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*.

Centros de Integración Juvenil (2020). *Prevención de Adicciones en el contexto escolar. Guía para docentes de educación básica, media superior y superior*. México: CIJ.

Comisión Nacional Contra las Adicciones (2017). *La neta de las drogas y algo más... Guía preventiva para adolescentes*. México: CONADIC.

Cruz, S. (2006). *El cerebro y el consumo de drogas*. CINVESTAV, abril - junio, 36-45. Recuperado en: [http://saludxmi.cnps.gov.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/adicciones/CINVESTAV\\_AvanceyPerspectiva\\_Cerebro\\_y\\_consumodrogas.pdf](http://saludxmi.cnps.gov.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/adicciones/CINVESTAV_AvanceyPerspectiva_Cerebro_y_consumodrogas.pdf)

De la Morena, Ma. L. (2012). Desarrollo social y emocional. En Trianes, Ma. V. (Coord.). *Psicología del desarrollo y de la educación* (147-169). Madrid: Pirámide.

Diario Oficial de la Federación. *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Publicada el 22-01-2013. México. Recuperado en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2017a). *Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital*. Nueva York: UNICEF. Recuperado en: <https://www.unicef.org/media/48611/file>



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2017b). *Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital*. Argentina: UNICEF, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, Faro Digital.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2016). *Niños, niñas y adolescentes en línea. Riesgos de las redes y herramientas para protegerse*. Argentina: UNICEF. Recuperado en: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia\(2\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia(2).pdf)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2005). *Los hábitos de higiene*. UNICEF. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Ministerio de Educación y Deportes. Recuperado en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

García, D. (2017). El estrés en la vida cotidiana. En Cabanyes, J., y Monge, M. Á. (Eds.). (2017). *La salud mental y sus cuidados* (277-289). 4ª edición. Ediciones Universidad de Navarra (EUNSA).

Hidalgo, D., Galván, M., González, M., y Olivo, D. (2020). Recomendaciones para el consumo de endulzantes no calóricos ¿Basadas en normas regulatorias o en evidencia científica? *Educación y Salud*. Boletín científico. Instituto de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 8(16), 38-4. Recuperado en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/5803/7189>

Jurado, M. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. En *Revista de Neurología*. (63). 2. Recuperado en: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (2020). *10 recomendaciones de etiqueta para fortalecer la convivencia digital*. MinTIC. Recuperado en: <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/126019:10-recomendaciones-de-etiqueta-para-fortalecer-la-convivencia-digital>

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2014). *Health and academic achievement*. Recuperado en: [https://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/health-academic-achievement.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/health-academic-achievement.pdf)

National Institutes of Health, (2013a). *Información general: sueño saludable*. NIH. US. Department of Health and Human Services. Recuperado en: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy\\_Sleep\\_At-A-Glance\\_SPANISH\\_Final.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf)

National Institutes of Health (2013b). *Su guía para un sueño saludable*. NIH. US. Department of Health and Human Services. Recuperado en: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In\\_Brief\\_YG\\_to\\_Sleep\\_Spanish\\_Final.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf)

Oliva, A. (2014). Desarrollo social durante la adolescencia. En Palacios, J., Marchesi, A., y Coll, C. (Comp.). *Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva* (439-517). 2ª edición. Madrid: Alianza Editorial.

Organización Mundial de la Salud, OMS (2009). *Reducir las inequidades sanitarias actuando sobre los determinantes sociales de la salud*. 62a Asamblea Mundial de la Salud. Recuperado en: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/A62/A62\\_R14-sp.pdf?ua=1](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A62/A62_R14-sp.pdf?ua=1)

Organización Mundial de la Salud, OMS (s/f). *Nutrición*. Recuperado en: [https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=Una%20buena%20nutrici%C3%B3n%20\(una%20dieta,mental%2C%20y%20reducir%20la%20productividad](https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=Una%20buena%20nutrici%C3%B3n%20(una%20dieta,mental%2C%20y%20reducir%20la%20productividad)

Pérez, J., García, R., y Pérez, F. (s/f). *Guía para el manejo del estrés académico*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Recuperado en: <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

Prospero, O., Méndez, M., Pérez, M. y Ruiz, A. (2013). Inteligencia para la alimentación, alimentación para la inteligencia. *Salud Mental*, 36(2), 101-107. Recuperado en: [http://revistasaludmental.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/SM.0185-3325.2013.012/2276](http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/SM.0185-3325.2013.012/2276)

Secretaría de Salud (2020). *Hidrátate correctamente. Conoce la #JarraDelBienBeber*. Encuentra más información en <youtu.be/Xka3irPGgoo> [Imagen adjunta]. Facebook. <https://www.facebook.com/SecretariadeSaludMX/photos/a.394407287274637/3194585640590107/?type=3>

Secretaría de Salud (2015). *Materiales educativos y de Comunicación de riesgos. Folleto el plato del bien comer*. Recuperado en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/dgps-materiales-educativos-y-de-comunicacion-de-riesgos-12231>

Secretaría de Salud (2010). *Guía de alimentos para la población mexicana*. Recuperado en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

Secretaría de Salud (2009). *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009. Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones*. México: Diario Oficial de la Federación.

Shamah, T., Vielma, E., Heredia, O., Romero, M., Mojica, J., Cuevas, L., Santaella, J.A., y Rivera, J. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado en: <https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/ensanut-2018-nacionales>

Tapia, D., Gómez, B., Hernández, C., Yáñez, G. y Cadena, J. (2016). Drogas y adicción. En Tapida, D. (Coord.). *Adicciones en el adolescente. Prevención y atención desde el enfoque holístico*. (59-68). México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Tascón, M. (Dir.), (2016). *Escribir en internet. Guía para los nuevos medios y las redes sociales*. Barcelona: Fundación del Español Urgente. Fundéu BBVA.

Torroella, G. (2002). "De la pedagogía del saber (siglo XX) a la pedagogía del ser (siglo XXI)", *Revista Mexicana de Pedagogía*, Núm. 65: 19-23.



# CONSTRUYET



<https://www.construye-t.org.mx/>

