

# GUÍA TEMÁTICA PARA DOCENTES



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA  
LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLES  
¡ACCIÓN-EMS! POR LA SALUD**

**GUÍA TEMÁTICA  
PARA DOCENTES**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# DIRECTORIO

## Leticia Ramírez Amaya

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

## Nora Ruvalcaba Gámez

SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## Fernando Magro Soto Otero

DIRECTOR GENERAL DEL BACHILLERATO TECNOLÓGICO DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA

## Adán Escobedo Robles

DIRECTOR DE ÁREA SEMS

## Karla Isaeth Díaz Pérez

DIRECTORA ACADÉMICA Y DE MODELO EDUCATIVO DE LA DGBTED

## COMITÉ TÉCNICO DIDÁCTICO

Merary Beatriz Vieyra Carmona  
Elizabeth Regina Arroyo Olvera  
Paola Ximena Esquivel Cordero  
Omar Nava Barrera  
Andrés Díaz Saldívar

## REVISORES

Silvia Aguilar Martínez  
COORDINADORA SECTORIAL DE FORTALECIMIENTO ACADÉMICO  
Pablo Rogelio Díaz Alonso  
Ana Laura Soto Hernández  
Mariana Abigail Rangel Torres  
José Oswaldo Teos Aguilar

## NORMATIVIDAD

Liliana Concepción Vélez Juárez  
DIRECTORA DE NORMATIVIDAD  
Carlos Ascary Macías de la Llave

## CORRECCIÓN DE ESTILO

Cristina Medina Vences  
Mariana Salazar Vargas  
Fernanda Denisse Villalobos Landeros

## DISEÑO GRÁFICO

Comunicación Social Subsecretaría de Educación Media Superior

# ÍNDICE

Introducción	5
Marco normativo	6
Objetivos	9
Presentación de la estrategia	10
Bienvenida para docentes	14
Conceptos clave de la Salud	15
<b>Temas</b>	
1. Hábitos saludables	18
2. Alimentación nutritiva e hidratación	28
3. Trastornos de la conducta alimentaria	36
4. Diversidad corporal	41
5. Activación física	50
6. Autolesiones, pensamientos y conductas suicidas	55
7. Autocuidado y autorregulación	67
Directorio de atención	73
Glosario	74
Abreviaturas y siglas	77
Fuentes consultadas	79
Disposiciones normativas	85
Redes sociales	85
Videoteca	86
Anexos	
<b>Anexo 1. Guía de pausas activas ¡acción-EMS! por la salud</b>	
<b>Anexo 2. Guía: Retos de hábitos saludables ¡Hazte viral por la salud!</b>	
<b>Anexo 3. Guía para realizar: RALLY+VIDA+SALUD</b>	



# INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Secretaría de Salud, 2021).

El estilo de vida tiene repercusión en la salud tanto física como socioemocional. Por un lado, un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud porque incluye hábitos como el ejercicio, la alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre y actividades de socialización.

Por otro lado, un estilo de vida poco saludable refiere a tener hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición a contaminantes, etc.; los cuales pueden ser causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés.

En ese sentido, para fomentar estilos de vida saludables en las personas, la Secretaría de Educación Pública ha diseñado a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior la Estrategia de Educación para la

Promoción de Estilos de Vida Saludables ¡acción-EMS! por la salud en el marco del Eje 4 “Jóvenes al centro”, con la finalidad de encaminar acciones que permitan generar ambientes escolares saludables.

La implementación de dicha Estrategia a nivel nacional en todos los planteles de Educación Media Superior (EMS) resulta de gran importancia porque uno de los elementos principales del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) se refiere al currículum ampliado, mismo que busca fortalecer hábitos y valores socioemocionales que atiendan la responsabilidad social, el cuidado físico corporal y el bienestar emocional afectivo; donde se destaca el autocuidado personal en términos de la salud, las emociones, las relaciones interpersonales y el cuidado del medio ambiente.

Por tanto, en línea con el MCCEMS, la presente Estrategia busca que los y las estudiantes de Educación Media Superior:

1. Atiendan su bienestar físico, mental y emocional.
2. Desarrollen hábitos saludables y una relación de respeto hacia su propio cuerpo y hacia los otros, desde su familia, escuela y comunidad.
3. Mejoren y conserven condiciones favorables de salud para evitar conductas de riesgo y/o enfermedades.

# MARCO NORMATIVO

El artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM), párrafo décimo segundo; y fracción II, inciso h), dispone que “los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la educación física, el deporte, las artes, la promoción de estilos de vida saludables”; entre otras, y que el criterio que orientará a la educación “será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar”.

En relación con lo anterior, el artículo 4o. constitucional, párrafos tercero y décimo tercero, establece que el Estado garantizará el derecho de toda persona a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. Asimismo, “toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte”, correspondiendo al Estado “su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia”.

Por su parte, en el Programa Sectorial de Educación (PSE) 2020-2024, numeral 6.5.- “Relevancia del Objetivo prioritario 5: Garantizar el derecho a la cultura física y a la práctica del deporte de la población en México con énfasis en la integración de las comunidades escolares, la inclusión social y la promoción de estilos de vida saludables”, señala que se impulsará una “estrategia para fomentar la práctica continua y sistemática de actividades físicas, recreativas y deportivas que incluya a todos los sectores de la población, con especial atención a los grupos históri-

camente discriminados, así como con perspectiva de género, a fin de promover estilos de vida saludables que coadyuven en la disminución del sedentarismo y los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y, con ello, mejoren la salud general de las y los mexicanos. De igual forma, se desarrollará una estrategia paramodificar el entorno escolar, con base en un modelo integral y multisectorial por nivel educativo, con el propósito de propiciar hábitos saludables en tres componentes específicos: alimentación correcta, hidratación adecuada y actividad física”.

Respecto a la Ley General de Educación (LGE), en su artículo 18, fracciones VI, IX y X, prevé que la orientación integral en la formación de la mexicana y el mexicano dentro del Sistema Educativo Nacional, considerará las habilidades socioemocionales, más “los conocimientos, habilidades motrices y creativas, a través de la activación física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en comunidad”, así como “la apreciación y creación artística, a través de conocimientos conceptuales y habilidades creativas para su manifestación en diferentes formas”.

De la misma manera, el artículo 29, párrafo segundo de la LGE establece que los programas de estudio podrán incluir metodologías que fomenten el aprendizaje colaborativo, entre los que se contemple una enseñanza que permita utilizar la recreación y el movimiento corporal como base para mejorar el aprendizaje y obtener un mejor aprovechamiento académico, además

# MARCO NORMATIVO

de la activación física, la práctica del deporte y la educación física de manera diaria.

De igual modo, el artículo 30, fracciones VII, VIII, XI y XXII de la LGE, dispone que “los contenidos de los planes y programas de estudio de la educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios, de acuerdo al tipo y nivel educativo”, serán, entre otros: “el fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física”; la promoción de estilos de vida saludables, la educación socioemocional, y “el conocimiento de las artes, la valoración, la apreciación, preservación y respeto del patrimonio musical, cultural y artístico, así como el desarrollo de la creatividad artística por medio de los procesos tecnológicos y tradicionales”.

A su vez, el artículo 75, párrafo cuarto de la LGE prevé que “la Secretaría establecerá las bases para fomentar estilos de vida saludables que prevengan, atiendan y contrarresten, en su caso, el sobrepeso y la obesidad entre los educandos, como la activación física, el deporte escolar, la educación física, los buenos hábitos nutricionales, entre otros”.

El artículo 115, fracciones XI, XV y XVI de la LGE, prevé que corresponde a las autoridades educativas federal, de los Estados y Ciudad de México, de manera concurrente, las atribuciones de “fomentar y difundir las actividades artísticas, culturales y físico-deportivas

en todas sus manifestaciones, incluido el deporte adaptado para personas con discapacidad”; “promover entornos escolares saludables, a través de acciones que permitan a los educandos disponibilidad y acceso a una alimentación nutritiva, hidratación adecuada, así como a la actividad física, educación física y la práctica del deporte”, y promover en la educación obligatoria prácticas cooperativas de promoción de estilos de vida saludables en alimentación.

Ahora bien, por lo que respecta a la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), en sus artículos 43 y 50, fracción VIII, se señala que “niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir en un medio ambiente sano y sustentable, y en condiciones que permitan su desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, material, espiritual, ético, cultural y social”, y que las autoridades federales, de las entidades federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, en el ámbito de sus respectivas competencias, en relación con los derechos de niñas, niños y adolescentes, se coordinarán a fin de “combatir la desnutrición crónica y aguda, sobrepeso y obesidad, así como otros trastornos de conducta alimentaria mediante la promoción de una alimentación equilibrada, el consumo de agua potable, el fomento del ejercicio físico, e impulsar programas de prevención e información sobre estos temas”.

# MARCO NORMATIVO

Finalmente, el Anexo del Acuerdo número 09/08/2023 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 23 de agosto de 2023, en su artículo 5o., párrafo segundo, señala que el propósito principal del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) es “contribuir a la formación integral de las y los adolescentes, jóvenes y personas adultas que estudian la Educación Media Superior (EMS), mediante el desarrollo de diversos aprendizajes para una formación académica, cultural, socioemocional y, en su caso, laboral y profesional, la cual comprende tanto los saberes que ha logrado la civilización en su historia, como aquellos que proceden de los ámbitos familiar, local, nacional y global; de igual forma, que el estudiantado logre acceder a ellos, construya nuevos saberes y los ponga en acción a lo largo de su vida en los diferentes espacios personal, social, laboral y profesional”.

Aunado a ello, el Anexo del Acuerdo número 09/08/2023, en su artículo 7o., fracción III, dispone menciona que el “currículum ampliado es la propuesta educativa integrada por los recursos socioemocionales y ámbitos de la formación socioemocional para contribuir, apuntalar y fortalecer. La formación integral de las personas que diversifica y complementa los estudios de bachillerato o equivalentes, mediante la formación que promueve el bienestar físico, mental y emocional, tanto en lo personal, como en lo comunitario y lo social”.

Además, dicho Anexo en su artículo 43 refiere que el “cuidado físico corporal es un recurso socioemocional que promueve la integridad de la comunidad estudiantil, a través del aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables para crear, mejorar y conservar las condiciones deseables de salud, previniendo conductas de riesgo, enfermedades o accidentes; así como para evitar ejercer los diferentes tipos y formas de violencia, vivir una sexualidad placentera y saludable y respetar las decisiones que otras personas tomen sobre su propio cuerpo y exigir esos derechos”.

En razón de lo anterior, y en el marco de lo previsto en el Eje 4 “Jóvenes al Centro”, la presente Estrategia forma parte de las acciones de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), encaminadas a generar ambientes escolares saludables mediante la promoción de estilos de vida saludables.

# OBJETIVOS

## Objetivo general

Promover estilos de vida saludables en el estudiantado de Educación Media Superior a través de una estrategia educativa que impulse hábitos y acciones para el cuidado de la salud.

## Objetivos específicos

Facilitar procesos de comunicación entre docentes y estudiantes para informar sobre la importancia del cuidado de la salud, física, mental, emocional y corporal; tanto en el ámbito personal, familiar, comunitario, como en el social.

Sensibilizar a la comunidad escolar en materia de prevención, identificación oportuna y canalización en casos de trastornos de conducta alimentaria, autolesiones, pensamientos y conductas suicidas.

Brindar herramientas para mejorar la calidad de vida del estudiantado procurando una vida sana.



# PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Les damos la más cordial bienvenida a toda la comunidad educativa de las Instituciones de Educación Media Superior, agradecemos que se sumen a la Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables que tiene por objetivo promover en el estudiantado, a través de una estrategia, acciones para el cuidado de la salud: ¡acción-EMS! por la salud.

Para cumplir con este propósito, la Estrategia facilita procesos de comunicación entre docentes y estudiantes para informar sobre la importancia del cuidado de la salud física, mental, emocional y corporal; tanto en el ámbito personal, familiar, comunitario, como en el social.

Para lograrlo se propone la siguiente ruta:

- A) Siete temas que se abordarán, durante dos sesiones de quince minutos cada una, en el transcurso de seis semanas.
- B) Realizar pausas activas de cinco minutos, tres veces por semana, de preferencia al iniciar la penúltima clase.
- C) Promover hábitos saludables y participar en los retos quincenales: ¡Hazte viral por la salud!
- D) Cerrar la implementación de la Estrategia con un evento donde se lleve a cabo un Rally educativo por la salud, es decir, una carrera de orientación a través de una serie de puntos con actividades enfocados a promover estilos de vida saludables: **RALLY+VIDA+SALUD.**

¡Vayamos por partes!

## A) Temas

Los siete temas contenidos en la Guía Temática para Docentes de la Estrategia son:

- 1. Hábitos saludables.**
- 2. Alimentación nutritiva e hidratación.**
- 3. Trastornos de la conducta alimentaria.**
- 4. Diversidad corporal.**
- 5. Activación física.**
- 6. Autolesiones, pensamientos y conductas suicidas.**
- 7. Autocuidado y autorregulación.**

Cada tema se impartirá en dos intervenciones semanales en el aula, los temas 4 y 5 en una semana, con una duración de quince minutos cada una. La propuesta de abordaje es realizar un acercamiento al tema a través de un análisis teórico y práctico con el objetivo de sensibilizar a la comunidad educativa en materia de prevención, identificación oportuna y canalización en casos de trastornos de conducta alimentaria, autolesiones, así como, de pensamientos y conductas suicidas. Aquí te proponemos hablar desde la experiencia y traer al centro las narrativas, emociones y vivencias que permitan reflexionar y promover acciones para cambiar hábitos.



# PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Semana	Tema	Días	Tiempo por sesión
1	Hábitos saludables	2	15 min
2	Alimentación nutritiva e hidratación	2	15 min
3	Trastornos de la conducta alimentaria	2	15 min
4	Diversidad corporal	1	15 min
4	Activación física	1	15 min
5	Autolesiones, pensamientos y conductas suicida	2	15 min
6	Autocuidado y autorregulación	2	15 min

## B) Pausas activas

El objetivo de las pausas activas es brindar herramientas para mejorar la calidad de vida del estudiantado procurando una vida sana, partiendo de la salud física e impactando la mental y emocional. Se sugiere realizar estas pausas al iniciar la penúltima clase del día, tres veces a la semana, dentro del aula, durante cinco minutos.

La organización de cada semana quedaría de la siguiente manera:

Lugar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Dentro del aula</b> (al iniciar la penúltima clase del día)	<b>Pausa Activa</b>	<b>Tema:</b> Abordaje teórico-práctico	<b>Pausa Activa</b>	<b>Tema:</b> Abordaje teórico-práctico	<b>Pausa Activa</b>
<b>Tiempo</b>	<b>5 min</b>	<b>15 min</b>	<b>5 min</b>	<b>15 min</b>	<b>5 min</b>

Para que tengas varias opciones de activación física, en el Anexo 1 encontrarás una Guía de Pausas Activas ¡acción-EMS! por la salud, puedes implementarlas en el orden que tú decidas.

# PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

## C) Retos

Esta Estrategia para promover estilos de vida saludables está acompañada de una guía de retos que se harán de manera quincenal ¡Hazte viral por la salud! Los retos están divididos en tres niveles y consisten en realizar pequeñas actividades con movimientos físicos recreativos para que las y los estudiantes empiecen a crear hábitos saludables y los compartan a través de redes sociales. Cada grupo elegirá sus retos.

Se sugiere que las o los docentes de la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) de Recursos socioemocionales sean los encargados de dar seguimiento en cada grupo y llenar la hoja de control grupal de las y los estudiantes. Estos retos podrán ser realizados en diversas áreas.

Retos por recursos socioemocionales	Tiempo de implementación	Seguimiento por grupo	Lugar	Instrumento de seguimiento
Nivel 1: Cuidado físico-corporal	2ª y 3ª semanas	Docentes de la UAC de Recursos socioemocionales	Diversos	Hoja de control de retos
Nivel 2: Responsabilidad Social	4ª y 5ª semanas			
Nivel 3: Bienestar emocional - afectivo	6ª y 7ª semanas			
Multinivel	Semana de recuperación			

En el Anexo 2 encontrarás una guía con ejemplos de hábitos saludables expresados a través de retos, así como un formato de hoja de control para que los grupos lleven el registro de sus logros.

## D) Rally

Cumplir con los retos les permitirá llegar al **“RALLY+VIDA+SALUD”** que tendrá actividades para reforzar lo aprendido durante las siete semanas de la “Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables”.

El Rally es una actividad para cerrar la implementación de la Estrategia, que nos permite tener un espacio de integración a través de actividades que cuidan la salud y promueven nuevas formas de relacionarnos en las comunidades educativas, con actividades enfocadas a promover estilos de vida saludable. Para llevar a cabo el Rally, en el Anexo 3 encontrarás la Guía para realizar **RALLY+VIDA+SALUD**.



# PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

¿Qué te parece?

**Con solo 45 minutos a la semana podemos promover hábitos de vida saludable en nuestra comunidad educativa.**

No dejes pasar más tiempo “¡acción-EMS! por la salud”.

Durante las intervenciones, las y los docentes del plantel podrán llevar a cabo actividades que propicien la reflexión y el diálogo con base en la información brindada.

La presente Guía Temática para Docentes de la Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, cuenta con tres documentos de apoyo, los cuales traen propuestas de actividades que promueven hábitos saludables en la comunidad educativa, diseñadas para ser realizadas en los diferentes contextos.

Es importante señalar que las actividades pueden ser modificadas, adaptadas e incluso sustituidas por otras que, partiendo de la experiencia de cada docente, resulten más significativas, según los distintos entornos escolares.

Las y los docentes tendrán a su disposición un repositorio digital donde encontrarán materiales audiovisuales, infografías, presentaciones, bibliografía, material de consulta adicional y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.



# BIENVENIDA PARA DOCENTES

Este documento ha sido diseñado para las y los docentes, quienes son actores fundamentales para el proceso enseñanza-aprendizaje dentro del aula, además, debido a su interrelación con el estudiantado, se convierten en multiplicadores para promover estilos de vida saludables y contribuir a la prevención de factores de riesgo para la salud. Por ello, este material brinda información sobre temas como hábitos saludables, diversidad corporal, alimentación nutritiva e hidratación, trastornos de conducta alimentaria, activación física, autolesiones, pensamientos y conductas suicidas, autocuidado y autorregulación, los cuales permitirán al estudiantado encaminar acciones para el cuidado de su salud.

La metodología que se propone, acorde a la promoción de estilos de vida saludables, es el de las narrativas encarnadas en las trayectorias de formación docente. Es decir, se considera que para poder promover hábitos de salud de manera efectiva y arraigada es importante hablar desde la vivencia, desde la experiencia -al estilo de la Pedagogía Gestalt- y desde las emociones que se procesan en la corporalidad.

Hablar desde la experiencia encarnada implica problematizar desde la corporalidad y subjetividad, debido a que es un ejercicio performativo que pone en perspectiva el concepto de identidad dentro de cualquier contexto, teniendo así un efecto transformador en el proceso mismo (Pons, 2018). En este sentido, la idea es construir didácticas corporales como una herramienta innovadora que nos ayuden a proponer, trabajar y consolidar hábitos de salud integral.



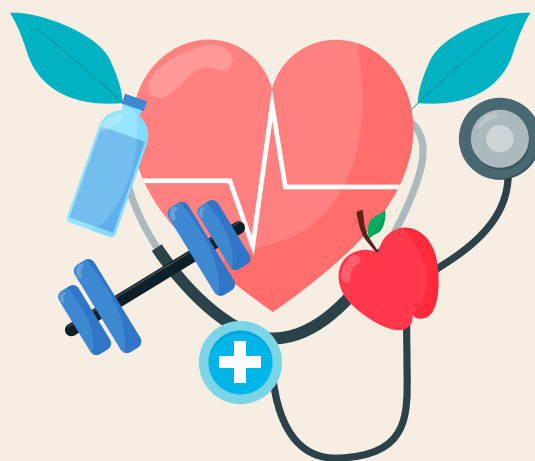
# CONCEPTOS CLAVE DE LA SALUD

La salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2023). Algunos aspectos fundamentales a tener en cuenta es que en la salud confluyen procesos biológicos como la respiración, la digestión y la reproducción; psicológicos, referentes al reconocimiento y respuesta emocional; y sociales, donde se tejen aspectos culturales educativos, e incluso de políticas dentro de los distintos sectores de la vida pública, como es el caso del sector salud. Estos tres aspectos definen el nivel de salud en una persona o en una población; sin embargo, también son importantes las acciones organizadas que se emprendan para mejorarlo (SEP, 2021).

En ese orden de ideas, la salud también atiende lo comunitario porque tiene que ver con las condiciones necesarias para la creación de relaciones entre las personas y el medio ambiente que favorezcan el cuidado y desarrollo armónico de todas las formas de vida. Desde esta perspectiva, el apoyo mutuo es fundamental, ya que potencia el bienestar individual desde el bienestar común a través de las relaciones sociales y ambientales considerando las distintas dimensiones de las personas: cuerpo, mente y emociones. Por ello, estar saludable es más que tener un cuerpo sano en una mente sana o viceversa.

La salud constituye un espacio para el encuentro entre naturaleza y organización social, y estos procesos ocurren dentro de los ámbitos sociales, económicos, políticos y culturales (OPS, 16: 2020).

Desde este punto de vista podemos observar que la salud es multifactorial, y en nuestras manos está tomar acciones para tener una vida saludable que favorezca el entorno en el que vivimos, ya que nuestra salud también se modifica de acuerdo con los hábitos cotidianos, como los alimenticios, de descanso o de higiene, etcétera; y conforme al acceso que se tenga a recursos como agua potable, una vivienda digna, o en aquellos casos donde en la localidad de residencia se han abandonado las actividades de producción alimentaria frente a la industria de productos ultraprocesados.



<sup>1</sup> La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, la definición no ha sido modificada desde 1948.

# CONCEPTOS CLAVE DE LA SALUD

## **Determinantes de la salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de la Comisión de Determinantes Sociales de la Salud (CDSS), en 2008 define los determinantes sociales de la salud como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana" (OPS/OMS); mismos que incluyen factores personales, sociales, económicos y ambientales, los cuales están interrelacionados y que, combinados, crean las condiciones de vida que impactan en la salud de las personas (OMS, 2020).

Reconocer la existencia de condiciones que determinan la salud es importante porque permite incrementar el manejo de las cosas que están a nuestro alcance, e identificar las que corresponden a otras instancias.

Por ejemplo, cuando una persona se enferma, la visión desde los determinantes permite reconocer de manera inmediata el motivo de esa enfermedad, pero también identificar los servicios y a las personas profesionales de la salud que pueden atenderlo.

Los determinantes de la salud se agrupan en cuatro grandes dimensiones de la realidad: medio ambiente, estilo de vida, biología humana y servicios de atención (Galli, 2017).

## **Medio ambiente**

Son aquellos factores externos relacionados con el entorno: comprende el ambiente natural como el entorno social y considera factores que afectan a las personas en los que tienen poca o ninguna posibilidad de acción. Por ejemplo, [no] "está en sus manos el control de los peligros para la salud que representan la contaminación de aire y del agua, ni los ruidos ambientales, ni la prevención de la diseminación adecuada de los desechos y aguas servidas, ni que el medio social y sus rápidos cambios no produzcan efectos nocivos sobre la salud" (Galli, 2017).

## **Biología humana**

Incluye todos los aspectos físicos, mentales, biológicos y orgánicos del ser humano (genética, edad, factores que influyen en el desarrollo). Existen factores genéticos que nos predisponen a ciertas enfermedades, malformaciones, enfermedades congénitas, etc., qué impactan en la salud del individuo.

## **Estilos de vida**

Es la dimensión en la que tenemos mayor posibilidad de acción porque está en nuestras manos tomar decisiones que favorezcan la salud. Por ejemplo, tú decides si usar transporte o caminar, cuando la distancia lo permite, o si bebes agua simple o una bebida azucarada, si manejas tu enojo o te lo guardas.

# CONCEPTOS CLAVE DE LA SALUD

## **Sistema sanitario (servicios de atención)**

Nuestra salud también se ve influenciada por los servicios de atención que comprende la práctica de la medicina y la enfermería, los hospitales, las residencias de adultos mayores, los medicamentos, las ambulancias y otros servicios sanitarios a los que las personas tenemos acceso de manera diferenciada.

Ante las condiciones que enmarcan la salud en los ámbitos y determinantes señalados, la educación juega un papel fundamental porque revela campos de acción y transformación que parten de lo individual a lo social a través de la cohesión comunitaria.

## **Consideración**

¡Reconecta con tu experiencia!

Piensa en alguien que te haya enseñado algo... ¿Qué recuerdas? Lo más seguro es que en lugar de un dato teórico, llegue a tu memoria alguna acción relacionada con la manera en que esa persona te transmitió cierto conocimiento.

Te invitamos a compartir las actividades de esta Guía Temática para Docentes con las y los estudiantes como a ti te hubiese gustado que te enseñaran, encarnando tus propias vivencias y enriqueciendo las actividades con tu experiencia.





# **HÁBITOS SALUDABLES**

# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

Los hábitos son prácticas que se realizan con regularidad y por repetición, se adquieren a través del aprendizaje y a lo largo del tiempo se interiorizan como un comportamiento natural que, aunque se haya automatizado, siempre se puede modificar de acuerdo con las necesidades y características propias de cada momento del desarrollo humano (García, 2015).

Algunos hábitos favorecen y otros perjudican la salud física, psicológica, social y comunitaria, por lo que es importante distinguir su impacto para promover la permanencia cuando el efecto sea positivo, así como establecer objetivos para modificarlos cuando el impacto sea negativo.

Dentro de los hábitos saludables encontramos higiene corporal, salud bucal, descanso adecuado (higiene del sueño), alimentación e hidratación adecuada, actividad física, entre otros. Todas estas prácticas tienen su origen en procesos de aprendizaje, por ello se pueden cimentar desde el quehacer educativo cotidiano promoviendo el autocuidado.

Aunado a ello, el autocuidado, que es el proceso mediante el cual las personas son capaces de reconocer las repercusiones a su salud y atenderlas activamente al construir y fortalecer hábitos de vida saludables. De tal manera que el autocuidado es transversal; es decir, atraviesa todas las esferas de la salud.

En este sentido, la autoexploración a partir de la observación y percepción propia con todos los sentidos y desde distintas dimensiones, es una herramienta primordial para conocernos y poder emprender acciones personales y comunitarias en beneficio de nuestra salud.

## Higiene corporal

La higiene refiere al aseo, limpieza y cuidado del cuerpo para mejorar nuestra salud, conservarla y prevenir enfermedades: incluye el baño diario, cuidado del cabello, dientes, pies, orejas, uñas, etcétera. Es importante estar pendientes de nuestro cuerpo para

cuidarlo de la manera que cada parte requiera, y para ello la autoexploración será nuestra aliada.

## ¿Cómo mantener una buena higiene personal?

1. Lavar las manos con agua y jabón durante 20 segundos constantemente; por ejemplo, al llegar a casa, antes de comer y después de ir al baño.
2. Lavar los dientes después de cualquier comida, antes de dormir y al despertar. Cepillar cada diente por ambas caras comenzando con los de arriba hacia abajo, continúa cepillando los de abajo hacia arriba y las muelas con movimientos circulares. Recuerda lavar la lengua y las mejillas.
3. Lavar cuidadosamente con agua y jabón neutro tus genitales. En el caso del pene retrae la piel (prepuccio) que lo cubre y en el caso de la vulva evita el uso de esponjas y jabones íntimos.
4. Lavar ropa y zapatos; o en su caso, orear y bolear el calzado que no se pueda lavar.
5. Mantener las uñas limpias y recortadas y prestar atención a cualquier cambio de coloración.
6. Limpiar las orejas con el agua de la regadera, no uses hisopos.
7. Cambiar la ropa interior diariamente por ropa limpia previamente lavada sin suavizantes. Evita que esta ropa sea ajustada y preferiblemente usa algodón.
8. Usar ropa seca, y si llega a mojarse cambiarla lo más pronto posible.
9. Bañarse después de cualquier actividad física y usar desodorante para eliminar bacterias y sentir el cuerpo más fresco.
10. Utilizar bloqueador solar cada 4 horas, aun cuando no realices actividades al aire libre.

# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

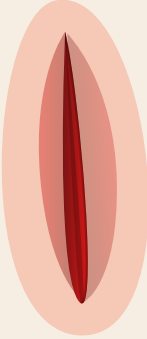
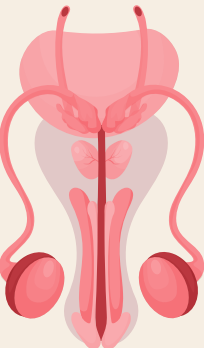
11. Mantener limpios, ordenados y confortables los espacios que habitamos dentro de casa (baño, dormitorio y otras áreas comunes) y fuera de ella (escuela, colonia, centros sociales, etcétera).

12. Regular y/o evitar el consumo excesivo de productos industriales.

13. Prestar especial atención a la higiene de la cabeza, axilas, cuello, zona genital, rodillas y pies, incluso en situaciones de escasez de agua.

14. Secar y lubricar bien la piel después de la ducha.

La higiene corporal implica que las personas estemos atentas a todas las partes de nuestro cuerpo, por ello es importante no dejar de lado nuestros órganos sexuales: para explorarlos tus mejores aliados serán las manos limpias y un espejo. A continuación, te compartimos sugerencias para mantener la higiene en tus órganos sexuales externos:

Cuerpos con vulva	Cuerpos con pene
<p>Durante la menstruación, cambia la toalla, la copa o el tampón cada 4 u 8 horas máximo, según el método utilizado.</p>	<p>Si no te hicieron circuncisión tienes que echar el prepucio hacia atrás para lavar muy bien con agua y jabón.</p>
<p>Evita las duchas y desodorantes vaginales que pueden desequilibrar tu ph y flora vaginal.</p>	<p>No te asustes si uno de tus testículos está más arriba que el otro</p>
<p>Cuando vayas al baño límpiate con papel higiénico de adelante hacia atrás a fin de evitar que las heces fecales ensucien tu vagina.</p>	<p>Cuando vayas al baño limpia con papel higiénico el exceso de orina.</p>
	



# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

## Consideración

### *Explorarme es cuidarme*

Desde la primera infancia realizamos ejercicios de autoexploración para sentir y observar nuestro cuerpo; sin embargo, en ocasiones dejamos de hacerlo porque otras personas nos dicen que no está bien, pero no es malo, al contrario, trae muchos beneficios a tu salud porque a través de él puedes detectar cambios, como moretones y bolitas, además, puedes descubrir sensaciones agradables y desagradables que te permitirán poner límites al relacionarte con otras personas.

Es cierto que la autoexploración corporal requiere ciertas condiciones, como tener las manos limpias y un espacio íntimo en el que puedas sentir comodidad, seguridad y confianza; por lo que cualquier edad es buena para observarse y autoexplorarse. En la medicina hay técnicas de exploración que permiten detectar algunas enfermedades como el cáncer de mama o testicular.



# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

## Descanso adecuado (higiene del sueño)

Nuestro cuerpo es un sistema que requiere estar en movimiento para funcionar adecuadamente; no obstante, también necesita momentos de inactividad para reponer energía y estar en equilibrio. De acuerdo con el Instituto de Salud para el Bienestar, el sueño “es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo [aun cuando entra en un estado de disminución de la conciencia y de reacción frente a los estímulos que nos rodean], por lo tanto, si no hay un sueño de calidad [con una periodicidad cercana a las 24 horas] las consecuencias pueden conllevar daño a la salud mental y física, al pensamiento y a la vida diaria” (2022).

Tal vez te estés preguntando, pero... **¿para qué nos sirve dormir?** De acuerdo con el National Institutes of Health (2013), dormir tiene diversas funciones, como:

1. Regular el equilibrio energético y molecular;
2. Favorecer la función intelectual y la memoria;
3. Tener mejores reflejos y concentrarse mejor;
4. Impactar al sistema inmunológico;
5. Reducir el riesgo de depresión y mejora el humor;
6. Favorecer el sistema cardiovascular.

Cuando las personas estamos despiertas por mucho tiempo el cuerpo activa su sistema de alerta, aumenta la secreción de adrenalina, incrementa su frecuencia cardíaca, sudoraciones y palpitaciones, lo cual puede generar dolor de cabeza, ansiedad, angustia e irritabilidad.

Otras alteraciones al no dormir lo suficiente pueden ser el incremento de apetito, desequilibrio de la glucosa en sangre, y, con el tiempo, se pueden presentar enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Secretaría de Salud, 2019). Así como trastornos de sueño, que de acuerdo con esta Secretaría se clasifican en:

1. *Disomnias* (problemas persistentes para dormir y permanecer dormido)
2. *Parasomnias* (conductas anormales que se presentan durante el sueño como tirar puñetazos y patadas);
3. *Alteraciones asociadas a otras enfermedades que impactan en el sueño.*

## ¿Sabías qué se han detectado más de 90 trastornos?

Entre los más comunes se encuentran el insomnio, que incluye dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido; y el hipersomnio, que es una afección en la cual las personas tienen una somnolencia diurna excesiva (2022).



# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

Algunos consejos para mejorar la calidad del sueño, de acuerdo con Ángel Daniel Granados en el 2018, son:

1. Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, procurando dormir ocho horas diarias;
2. Realizar actividad física moderada para promover el sueño; sin embargo, debe evitarse el ejercicio al menos tres horas antes de dormir;
3. Evitar comidas excesivas antes de acostarse;
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, bebidas energéticas y azucaradas, así como chocolate;
5. Evitar el alcohol y el tabaco cerca de la hora de dormir;
6. Estar en un espacio cómodo, oscuro, tranquilo, ventilado y con temperatura templada;
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Evitar el uso de celular y dispositivos electrónicos por lo menos una hora antes del momento de dormir;
9. Acudir al médico en caso de manifestar algún problema para conciliar el sueño.

En conclusión, así como atendemos otras necesidades de nuestro cuerpo, como la higiene o la alimentación, es importante procurarnos el descanso y sueño a través de hábitos personales y estrategias en comunidad acordes a las circunstancias, ya que en este proceso interfieren diversos factores como estrés, alimentación, preocupaciones económicas, contextos ruidosos o violentos e incluso situaciones emocionales como la pérdida de un ser querido, entre otras.

## Consideración

*Retoma algún momento de tu vida en el que hayas realizado un cambio que pensaste no podrías realizar, puede ser tan simple como aprender algo nuevo. Usa tu ejemplo para mostrar al grupo cómo es posible hacer cambios en nuestra vida, partiendo de cambios ya hechos. Recuerda que, si tu ejemplo implicó a otros seres vivos, como salir a caminar todos los días con amistades, familia o mascotas, estarás mostrando cómo los cambios se pueden realizar en comunidad.*

## Prevención

*¿Sabías que el ser humano ocupa una tercera parte de su vida en dormir?*

*Así es, además, cada momento de desarrollo tiene requerimientos específicos respecto al sueño... ¡Invita al estudiantado a ubicar su necesidad!*



# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

## Sesión 1 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional

#### Encuadre

#### 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Realiza una lluvia de ideas sobre las cosas que hacen para conocer su cuerpo y detectar sus necesidades.

#### Exploración

#### 10 minutos

Escaneo corporal: Solicita a las y los estudiantes que se sienten, colocando los pies sobre el piso y la espalda recta.

Invítalos a respirar profundo, manteniendo un ritmo de respiración relajado mientras te escuchan. Pide que pongan atención en cada parte del cuerpo que vayas mencionando y, conforme avancen, invita a que identifiquen cómo sienten cada parte, si hay tensión, dolor, o si pueden detectar dónde sienten las distintas emociones.

Ve recorriendo las partes del cuerpo de arriba hacia abajo. Después de pasar por los pies, pide que abran los ojos lentamente.

#### Cierre

#### 2 minutos

Recupera las participaciones de estudiantes para explicar la importancia de la autoexploración física o a través del escaneo corporal, para detectar posibles cambios que sea necesario realizar en la rutina diaria.

De ser posible, comparte un ejemplo personal basado en la Consideración.

**Materiales:** Pizarrón y plumón para registrar elementos de la lluvia de ideas.

# Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

#### Encuadre 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Presenta el cuadro “Un chequeo por la salud” e invítalos a hacer un diagnóstico de los hábitos de vida saludables respecto a la higiene corporal y el sueño.

#### Exploración 8 minutos

Realiza con el grupo un chequeo por la salud.

En plenaria, revisen punto por punto y registren cuántas personas del grupo llevan a cabo, o no, la acción señalada.

Comparte información adicional respecto a cada punto, con base en esta guía.

#### Cierre 4 minutos

Con el grupo, numera por orden de urgencia de mayor a menor, las acciones de la lista que necesitan implementarse para generar hábitos saludables.

Distingan cuáles pueden ser atendidas por las personas participantes y cuáles salen de sus manos. Dialoguen sobre la importancia de implementarlas.

Si está en tus posibilidades, invita al estudiantado a adoptar dos acciones para la siguiente clase y tómate un momento para preguntar cómo van y dar seguimiento.

**Materiales:** Lista de cotejo “Un chequeo por la salud”.

## Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

Hábito saludable de higiene corporal	Lo realizó	
	Sí	No
1. Lavo mis manos con agua y jabón durante 20 segundos, varias veces al día		
2. Lavo mis dientes después de cualquier comida, antes de dormir y al despertar		
3. Lavó cuidadosamente mis genitales con agua y jabón neutro		
4. Lavo la ropa y los zapatos; o en su caso, oreo y boleó el calzado que no se pueda lavar		
5. Mantengo mis uñas limpias y recortadas		
6. Limpio mis orejas con el agua de la regadera, sin usar hisopos		
7. Uso ropa interior limpia y no ajustada		
8. Uso bloqueador solar cada 4 horas		
9. Mantengo limpios, ordenados y confortables los espacios que habito		
10. Regulo y/o evito el consumo excesivo de productos industriales		
11. Presto especial atención a la higiene de zonas sensibles		
12. Seco y lubrico bien la piel después de la ducha		
13. Limpio adecuadamente mis genitales al ir al baño		
14. Cuido mis órganos sexuales, de acuerdo con su necesidad		

## Y DE SALUD ¿CÓMO ANDAMOS?

Hábito saludable de higiene del sueño	Lo realizó	
	Sí	No
1. Me acuesto y me despierto a la misma hora todos los días		
2. Procuero dormir mínimo 8 horas diarias		
3. Realizo actividad física moderada, hasta tres horas antes de dormir		
4. Evito comidas excesivas antes de acostarme		
5. Evito la cafeína hasta seis horas antes de acostarme		
6. Evito el alcohol y el tabaco cerca de la hora de dormir		
7. Mi espacio para dormir es cómodo, oscuro, tranquilo, ventilado y con temperatura templada		
8. Uso ropa de cama cómoda y acogedora		
9. Dejo los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir		
10. Acudo al médico en caso de presentar problemas para dormir		



# **ALIMENTACIÓN NUTRITIVA E HIDRATACIÓN**



# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), “mantener una dieta saludable durante toda la vida, previene no solo la desnutrición” y deficiencia de micronutrientes sino también enfermedades no transmisibles y otras condiciones de salud. Incorporar a nuestros hábitos una alimentación saludable y sostenible puede traernos múltiples beneficios tanto a nivel físico como para la prevención y control de sobrepeso y enfermedades crónicas, metabólicas y de salud mental, estas enfermedades representan las principales causas de muerte y la reducción de una calidad de vida.

En México, los padecimientos mayormente reportados en el Sistema Único Automatizado de Vigilancia Epidemiológica (SUAVE) son aquellos asociados a la obesidad, la alimentación poco saludable y los estilos de vida, como son principalmente las enfermedades cardiovasculares, úlceras, gastritis y duodenitis, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 (Secretaría de Salud, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la diabetes mellitus tipo 2 es la más frecuente y se presenta en adultos con factores de riesgo modificables como obesidad, sobrepeso, inactividad física, dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional, antecedentes heredofamiliares de diabetes, antecedentes de diabetes gestacional y enfermedades cardiovasculares (Secretaría de Salud, 2022). Sin embargo, “muchas de las personas con diabetes mellitus que no son obesas según los criterios del índice de masa corporal (IMC) tienen una proporción mayor de grasa corporal distribuida predominantemente en la zona abdominal, lo que indica adiposidad visceral, en comparación con las personas sin diabetes”. (OPS, 2020:10).

## La alimentación nutritiva

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, así como conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades,

garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado (SEP, 2021).

El consumo de alimentos saludables impacta positivamente en el fortalecimiento de las funciones cerebrales, aprovechamiento académico y el aprendizaje, así como tiene una importancia crucial en cada etapa de la vida; por ejemplo, la leche materna es esencial en la vida de toda persona, pues es el primer alimento de las y los bebés, la cual aporta nutrientes necesarios para los primeros meses de vida y cubre las necesidades nutricionales e inmunológicas.

¿Te has dado cuenta de que muchas veces esperamos hasta que se presente una situación crítica para decidir hacer un cambio y modificar actitudes, conductas y la forma en que nos percibimos? Por ejemplo, una persona que consume alimentos altamente calóricos posiblemente identifique que necesita hacer un cambio hacia el consumo de alimentos más sanos y frescos, hasta que presenta consecuencias derivadas de sus hábitos alimenticios.

En este mismo contexto, si identificas los posibles efectos de los hábitos que en un futuro te podrían impedir disfrutar de tu familia, realizar las actividades laborales, salir de vacaciones, moverte libremente o comer lo que te gusta, desde ahora puedes tomar la decisión de desarrollar hábitos saludables.

Es importante reflexionar sobre nuestros hábitos alimenticios e identificar aquellos alimentos industrializados que pueden convertirse en irresistibles pero que tienen poco o nulo aporte nutritivo. Auto observarnos y reconocer qué alimentos y bebidas consumimos, nos ayudará a conocernos mejor y tomar mejores decisiones.

Se ha identificado que aquellas personas con problemas de salud tienen mayor ingesta de productos con alto nivel calórico con un alto nivel de procesamiento: a estos alimentos se les denomina ultraprocesados y contienen grandes cantidades de azúcares, grasas, sodio añadido, así como edulcorantes artificiales, conservadores, saborizantes, etc.

# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

Esto altera la microbiota intestinal provocando diversas enfermedades como la caries dental, sobrepeso y obesidad, enfermedades coronarias, enfermedades del hígado, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer entre otras.

## **Mis hábitos alimenticios también generan un impacto ambiental:**

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO) y la OMS (2019), una dieta saludable y sostenible tiene cuatro objetivos:

- 1) Lograr el crecimiento, desarrollo, funcionamiento y bienestar de las generaciones presentes y futuras;
- 2) Prevenir la mala nutrición;
- 3) Reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación; y
- 4) Apoyar la preservación de la biodiversidad y la salud planetaria.

La elección que hacemos respecto a los alimentos que consumimos podría atribuirse a una decisión personal; sin embargo, los comportamientos alimenticios están determinados por factores personales, ambientales, económicos, políticos, socioculturales y de un bombardeo mediático que incita a consumir alimentos poco o nada saludables. De igual manera las emociones también se encuentran asociadas a nuestra alimentación. “La alimentación consciente, derivada de la meditación de atención plena, se centra en lo que experimentamos al comer, las sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos que generamos en relación con la comida, de forma consciente y sin juicios” (SEP, 2021: 30).

Por lo tanto, la alimentación saludable implica un acto de consciencia en el sentido de hacer una especie de mapeo subjetivo en el que nos demos cuenta de qué manera aprendí y aprehendí ciertos hábitos alimenticios que han mermado o podrían dañar mi salud, lo cual permitiría entender de dónde vienen mis hábitos y cómo los generé.

## **Hidratación saludable**

La hidratación “consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, al exhalar aire y al eliminar residuos” (SSM, 2023).

Al hidratarte preferentemente elige tomar agua simple, la cual aporta al funcionamiento adecuado de tu organismo. Recuerda que el exceso de bebidas azucaradas puede tener repercusión en tu salud. “De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión”. “El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo, por lo anterior es importante que todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua como parte de nuestros hábitos” (Secretaría de Salud, 2017).

## **Recomendaciones para lograr una dieta saludable y sostenible**

La SEP, a través del Diplomado “Alimentación Saludable y Sostenible” (2021:36-37), hace 12 recomendaciones para lograr este tipo de dieta:

1. Tómate el tiempo para comer y disfruta tus comidas al convivir en familia o con amigos, cada vez que puedas.
2. En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara, de temporada y de producción local.
3. Limita el consumo de alimentos de origen animal, especialmente carnes rojas y embutidos.
4. Disminuye el consumo de alimentos salados como embutidos, botanas, sopas deshidratadas y alimentos enlatados.

# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

5. Aumenta el consumo de leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, y habas.

6. Una alimentación saludable a lo largo del ciclo de vida parte de la lactancia materna exclusiva por los primeros 6 meses y complementada con alimentos saludables hasta los 24 meses de vida

7. Bebe agua simple en abundancia. Consume agua de frutas o de sabor sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos, jugos y aguas frescas con azúcar.

8. Disminuye el consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados como refrescos, panes dulces, galletas, pastelitos y revisa el etiquetado.

9. Come a diario alimentos integrales como tortilla de maíz, avena, amaranto, arroz, pan y pastas.

10. Da preferencia a la compra de alimentos saludables locales.

11. Minimiza el uso de plásticos y derivados en los envases y empaques de alimentos.

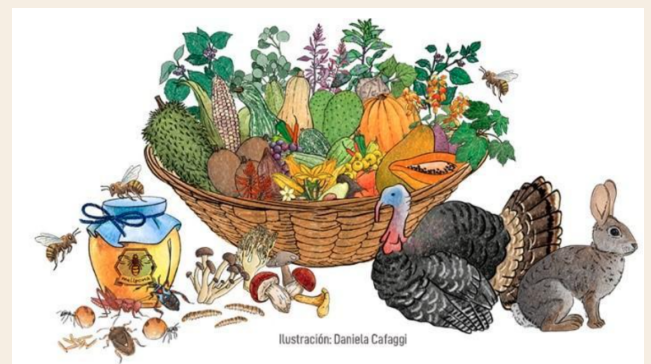
12. Reduce la pérdida y desperdicio de alimentos.

La gran diversidad que existe en México tanto biológica como cultural se ve reflejada en su variedad de platillos, bebidas y de formas en que son preparados.

Por ello, la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) desarrolló en 2023 las “Canastas Regionales del Bien Comer” en las que se reconoce y valora la agrobiodiversidad regional al incluir plantas, animales, hongos, insectos, etcétera, considerando componentes biológicos, económicos y sociales, así como ecosistemas, diversidad genética, diversidad de especies y microorganismos.

Por lo tanto, la canasta del bien comer se reforzaría conociendo la producción de alimentos de los pequeños productores de la localidad. Además, dentro de la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana (NEM)

hay una parte que promueve la siembra de huertos escolares como una práctica que involucra a los diferentes agentes educativos y también a la comunidad inmediata. De tal manera que, el conocimiento de la producción de alimentos, así como la siembra de estos, son una herramienta didáctica que promueve el aprendizaje desde el arraigo a la tierra y la mejora de la salud.



Fuente: Biodiversidad mexicana (2023). Canastas regionales del bien comer. <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/canastas-regionales>

# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

## Prevención

### Nutrir el territorio

En cada territorio y temporada se producen ciertos alimentos; sin embargo, en nuestros días la comida viaja de un lugar a otro de modo que ahora mismo alguien en China podría estar comiendo uno de los deliciosos limones de Martínez del Río, Veracruz. Seguramente tu cuerpo y antojo agradecen que esto suceda; no obstante, el mundo lo padece ya que la transportación genera una gran cantidad gases de efecto invernadero.

La mejor forma de nutrir tu cuerpo territorio, tu comunidad territorio y el territorio mundo es consumiendo alimentos locales y de temporada: con ello se ahorra energía al no necesitar que el producto viaje grandes distancias para su comercialización, así, nos aseguramos de llevar una dieta sana, nutritiva y equilibrada, además de apoyar al comercio local, y finalmente ¡todos nuestros territorios estarán bien nutridos!



Fuente: ISSSTE (2019). Beneficios de la jarra del buen beber. <https://www.gob.mx/-/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>



Fuente: NOM-043-SSA2-2012, <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/-JUR-20170331-NOR37.pdf>

# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

## Consideración

*¡Con que haciendo dieta!*

Todas y todos llevamos una dieta, pero no en todos los casos está balanceada y la ingesta excesiva o falta de ingesta de algunos alimentos puede provocar desequilibrio en el funcionamiento de este sistema complejo que es nuestro cuerpo. Por ello, te invitamos a comer variado: mientras más colores tenga tu plato, más nutrientes a tu cuerpo estarás llevando. Invita al estudiantado a llevar una dieta llena de color.

### Sesión 1 / 15 minutos

#### Aprendizajes de trayectoria

Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

#### Encuadre

##### 1 minuto

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Pregunta al estudiantado:

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Te has preguntado de dónde vienen los alimentos que se usan para que puedas comerla?

¿Sabes cómo repercute lo que comes en tu cuerpo, tu comunidad y el mundo?

#### Exploración

##### 12 minutos

Invita al estudiantado a imaginar que van a comer a su lugar favorito y pregúntales:  
¿Qué pedirías?

Solicita que escriban los ingredientes de su plato y bebida.

En plenaria, comenta el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber, pídeles que marquen a qué grupo corresponde cada alimento que anotaron y si las porciones responden a lo sugerido.

Pueden poner una C si es cereal, LA si son leguminosas o producto animal, y VF si son verduras y frutas.

#### Cierre

##### 2 minutos

Solicita que levanten la mano todas las personas cuya receta favorita estuvo balanceada y observen el resultado.

Con el grupo, imagina qué pasaría si durante un mes se estuvieran alimentando con la comida favorita de cada integrante, ¿lograrían tener una dieta saludable?

Invita al estudiantado a tener presente lo revisado al momento de consumir alimentos y bebidas.

**Materiales:** Papel y pluma o lápiz para cada estudiante.

# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral

#### Encuadre

**3 minutos**

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Recuerda brevemente el Plato del Bien Comer, la Jarra del Buen Beber y la canasta de tu región.

#### Exploración

**10 minutos**

Solicita al estudiantado que realice una tabla donde registren sus alimentos del día anterior, con las porciones ingeridas, y que coloquen una **P** si el alimento es procesado o una **N** si es natural.

Posteriormente, pide que cambien su tabla con otra persona y solicita que llenen la parte que refiere a “¿Qué cambiaría?”, restando alimentos procesados y sumando aquellos de consumo natural y local, a fin de cubrir los nutrientes requeridos.

Solicita que regresen la tabla a la persona que la elaboró.

#### Cierre

**2 minutos**

En plenaria, comenten dónde aprendieron los hábitos que tienen y redacten 3 compromisos con su cuerpo para nutrirlo mejor.

**Materiales:** Tabla de registro “Análisis alimenticio”

# ¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

Análisis alimenticio ¿Qué comí ayer?											
COMIDA	Cereal	Leguminosas	Producto animal	Verdura o fruta	Bebidas (Niveles)						¿Qué cambiaría? - procesados + consumo local
					1	2	3	4	5	6	
DESAYUNO											
Procesado (P) o Natural (N)											
COMIDA											
Procesado (P) o Natural (N)											
CENA											
Procesado (P) o Natural (N)											
COLACIÓN											
Procesado (P) o Natural (N)											



# **TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**



# ME ACEPTO COMO SOY Y RECONOZCO MI CUERPO CON AMOR

La adolescencia es una etapa crucial en la que se desarrollan hábitos sociales y emocionales. De acuerdo con los datos proporcionados por la OMS, “uno de cada siete adolescentes de entre 10 a 19 años padece algún tipo de trastorno mental”; “La depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes” (OMS, 2021).

Durante la adolescencia y juventud pueden aparecer trastornos emocionales, del comportamiento y de la conducta alimentaria (TCA): en estos últimos se encuentra la anorexia y la bulimia nerviosas. “Este tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporal. La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental” (OMS, 2021).

## Los tipos de TCA son:

**Anorexia:** Es el temor por aumentar de peso debido a una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que la o el enfermo se vea “gordo(a)”, aun cuando su complexión se encuentra por debajo de lo recomendado.

Comienzan con una disminución progresiva del peso mediante ayunos y la reducción de la ingesta de alimentos, lo que trae como consecuencia alteraciones en el organismo como desnutrición, anemia y pérdida de la calcificación de los huesos, la cual de no ser atendida puede llevar a la muerte. Entre los factores de riesgo se encuentran la ansiedad y la depresión (Secretaría de Salud, 2017).

**Bulimia:** el consumo de alimentos se hace en forma de atracón, durante el cual se ingiere una gran cantidad con la sensación de pérdida de control. Son episodios de voracidad que van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa, por lo que se recurre a medidas compensatorias inadecuadas como la autoinducción

del vómito, el consumo abusivo de laxantes, diuréticos o enemas, el ejercicio excesivo y el ayuno prolongado (Secretaría de Salud, 2008, p. 10).

## *Trastornos de la conducta alimentaria no especificados (TANE)*

De acuerdo con la Guía de Trastornos Alimenticios de la Secretaría de Salud, las personas diagnosticadas con TANE tienen síntomas similares a los de anorexia, pero con menstruación y peso en los límites de la normalidad, o de bulimia, en los que hacen atracones, pero menos frecuentes y tienen un empleo irregular de las conductas compensatorias (2008).

Según esta misma guía, “los efectos de los trastornos alimenticios en la salud son diversos grados de desnutrición y desequilibrios fisiológicos que producen diferentes complicaciones”, así como problemas cardiovasculares, complicaciones digestivas, renales, hematológicas, endocrinológicas, óseas, dermatológicas y de la piel.

Signos de sospecha o alarma (Sevilla & Pastor, 2019):

1. Pérdida de peso inexplicada.
2. Ausencia o pérdida de menstruación en adolescentes (más de tres ciclos consecutivos).
3. Pertenencia a grupos de riesgo (por ejemplo, practicar ballet o gimnasia rítmica, modelaje, tener antecedentes de obesidad, etc.).
4. Preocupación excesiva por perder peso en personas delgadas.
5. Mayor frecuencia de sensación de frío en comparación con otros compañeros.
6. Frecuentes cambios de peso, cambio en hábitos de vestido (tallas más chicas o más grandes).
7. Ejercicio excesivo o hiperactividad.
8. Horario de comidas anormal.

# ME ACEPTO COMO SOY Y RECONOZCO MI CUERPO CON AMOR

9. Dificultad para calcular las raciones.
10. Empleo de mucho tiempo para pensar acerca de la comida.
11. Incapacidad para identificar hambre o saciedad.
12. Consumo excesivo o muy limitado de líquidos.
13. Combinaciones de alimentos inapropiadas.
14. Poca variedad de comidas.
15. Conductas rígidas y poco espontáneas durante la comida.
16. Lentitud a la hora de comer.
17. Rituales y conductas poco adecuadas en las formas de comer o partir los alimentos.
18. Aparición de caries en mayor medida de lo esperado.
19. Sensación de plenitud o molestias digestivas sin hallazgos médicos.
5. Evita reducir el número total de calorías sin haber tenido previamente el apoyo del profesional de la salud.
6. Observa tus emociones y cómo te sientes en el día a día y si te sientes molesto(a) y no logras identificar cómo solucionar alguna situación, acude a un profesional de la salud mental, platica tus necesidades, busca ayuda.
7. Planifica los alimentos que compras, prefiriendo aquellos que sean nutritivos. Compra sólo lo que necesites.
8. Evita distraerte durante la comida con otras actividades, como ver la televisión, usar el móvil, escuchar la radio o leer.
9. Presta atención a las señales corporales de hambre o saciedad.
10. Trabaja en tu propio autoconocimiento, autoestima, tus metas y proyecto de vida.
11. Recuerda siempre que existe la diversidad corporal y que cada cuerpo es diferente y no tiene por qué encajar en los patrones estéticos impuestos por medios de comunicación, modas, industria y sociedad.

## ¿Qué hacer?

Si sospechas o identificas que tienes uno o varios de los signos de alarma:

1. Habla con tu madre, padre o tutores o alguna persona de confianza (algún docente, trabajador/a social, psicólogo de tu escuela, etc.).
2. Acude con algún profesional de la salud.
3. Al iniciar alguna dieta hazlo con el acompañamiento profesional.
4. Evita saltarte comidas y prefiere un patrón alimenticio regular y nutritivo.
12. Evitar el “ambiente tóxico”: por ejemplo, favoreciendo la actividad física, limitando el acceso a comida rápida y bebidas azucaradas, cambiando el concepto de comida escolar integrándolo con el de comidas saludables como frutas y verduras y bebidas naturales sin azúcar o agua simple.
13. Evita el uso de anabólicos, complementos alimenticios sin supervisión y medicamentos no recetados.

# ME ACEPTO COMO SOY Y RECONOZCO MI CUERPO CON AMOR

## Sesión 1 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

<b>Encuadre</b> <b>2 minutos</b>	<b>Exploración</b> <b>10 minutos</b>	<b>Cierre</b> <b>3 minutos</b>
<p>Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.</p> <p>Pregunta al estudiantado: ¿Saben qué es un TCA?</p>	<p>En plenaria, dialoga con el estudiantado y vayan realizando un mapa mental en el pizarrón, rescatando todas las ideas, puedes usar las siguientes preguntas guía y vincular sus conocimientos con las referencias de esta guía:</p> <p>¿Qué es un TCA?</p> <p>¿Cuáles son los principales TCA y en qué consisten?</p> <p>¿Cuáles son las causas de los TCA?</p> <p>¿Qué factores de riesgo pueden identificar?</p> <p>¿Cuáles son los síntomas de alarma?</p>	<p>Genera conclusiones con el grupo sobre la importancia de reconocer los TCA y hacer algo frente a ellos</p>
<b>Materiales:</b> Pintarrón y plumón.		

# ME ACEPTO COMO SOY Y RECONOZCO MI CUERPO CON AMOR

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

#### Encuadre 2 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

¿Conoces a alguien que cuide extremadamente su alimentación, que revise obsesivamente las calorías, haga dietas estrictas todo el tiempo, que padezca algún TCA o muestre signos de alarma?

(se sugiere compartir algunos de los descritos en esta Guía Temática para Docentes).

#### Exploración 10 minutos

Invita al estudiantado a ver el siguiente video, que es parte de un reto que se dio en Instagram conocido como "carta a mi yo del pasado" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=gUdM-PU2oIDE>

Invita a las y los estudiantes a que sean ellos y ellas quienes escriban una carta a la persona en quién pensaron durante el encuadre:

¿Qué crees que necesita saber o escuchar esa persona?

#### Cierre 3 minutos

En plenaria, recuperen elementos de las cartas para hacer un listado de acciones a llevar a cabo cuando una persona padece un TCA.

**Materiales:** Verne. (11 feb 2020). Los consejos de Curvybuena a su yo del pasado #QueridaYo. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gUdMPU2oIDE>



# DIVERSIDAD CORPORAL

# CADA CUERPO ES VALIOSO



La diversidad corporal es un término que se utiliza para referir a características que son diferentes entre los seres humanos, tales como tamaños, colores, peso, altura, complejión, tipo de piel, alguna discapacidad o condición física, orientaciones sexuales o tipos de género.

Las diferencias corporales no afectan nuestro valor como personas ni el trato que hemos de recibir de nuestro entorno, sin embargo, cada grupo humano en distintas épocas ha conformado ideales de belleza que se asocian a la salud; por ejemplo, en el medioevo los cuerpos anchos y carnosos eran reconocidos como saludables y prósperos, mientras que, en la actualidad, cuerpos extremadamente delgados, altos, blancos, jóvenes y cisgénero, se asocian a salud y belleza. Las creencias e ideales que construimos sobre el cuerpo no son individuales, están ligadas al contexto, las comunidades y grupos sociales a los que pertenecemos.

Reconocer la diversidad corporal y entender que la belleza y la salud se asocian a valores culturales, da cuenta de la dimensión social del tema, ya que nuestra percepción del cuerpo está basada en una construcción que no solo es singular y única para cada una de las personas, sino que siempre se da en una relación necesaria con quienes nos rodean. De ahí la importancia de mirar estereotipos o modelos corporales que predominan en nuestra sociedad y analizar cómo nos relacionamos con ellos, pues al ser promovidos por los medios de comunicación y la publicidad se construyen como ideales a alcanzar para ser valoradas socialmente como personas.

Al valorar un modelo de cuerpo sobre otros, se atribuyen a éste condiciones de superioridad, mientras se discriminan todos los que no cumplen con las mismas características. En este contexto, surge una forma de presión social que lleva a las personas a querer verse o querer que las demás se vean de acuerdo con el modelo o estereotipo que se considera más valioso, esto se llama violencia estética y se expresa de distintas formas y en espacios que pueden ir de lo micro (una conversación entre dos personas) a lo macro (diferencias en el acceso a la salud dentro de grandes instituciones).

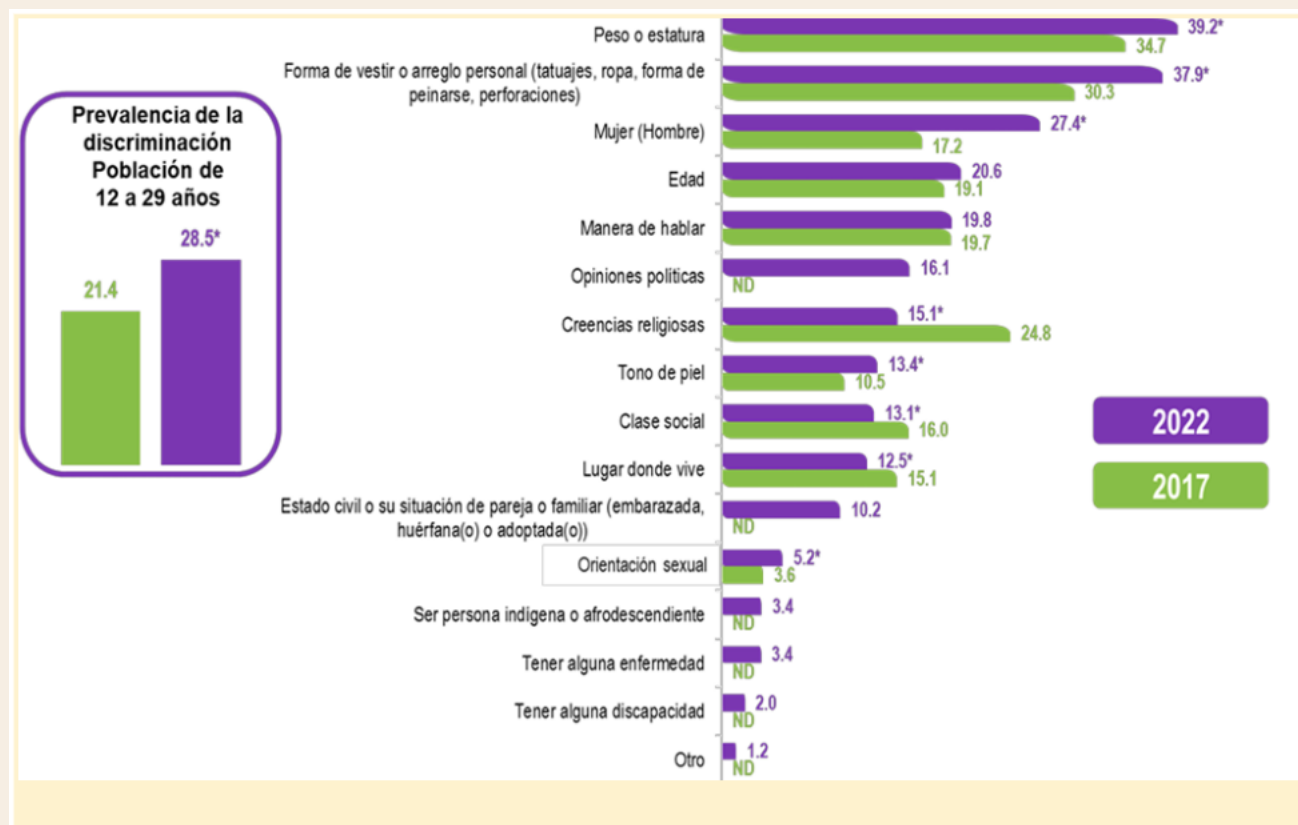
Las repercusiones de los estereotipos corporales en la vida de las personas pueden manifestarse en forma de exclusión, burlas y violencia en la escuela o en otros espacios de convivencia, incluyendo la familia, pero también en creencias tales como que “los cuerpos delgados son más sanos” mientras que “los cuerpos gordos son enfermos”, o que las personas no identificadas con el género asignado al nacer están enfermas, o creer que las personas con discapacidad siempre necesitan nuestra ayuda.

Hay datos sobre discriminación que reflejan el rechazo social injustificado y apoyado en estereotipos, prejuicios y estigmas que afectan los derechos humanos de las personas. Así que, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en colaboración con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) realizaron en el 2022 la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS, 2022).

# CADA CUERPO ES VALIOSO

En dicha encuesta, el grupo de la población de adolescentes y jóvenes muestra que la prevalencia de discriminación en este sector es de 12 a 29 años, entre los principales motivos de discriminación en este rango de edad, 39.2 por ciento declaró que fue su peso o estatura, mientras que 37.9 por ciento manifestó que se debió a su forma de vestir o arreglo personal (tatuajes, ropa, forma de peinarse, perforaciones) (ENADIS, 2022).

## POBLACIÓN DE 12 A 29 AÑOS QUE MANIFESTÓ HABER SIDO DISCRIMINADA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES, SEGÚN MOTIVO (Porcentaje)



Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS\\_Nal22.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS_Nal22.pdf)

Notas:

\*En estos casos, sí hubo un cambio estadísticamente significativo con respecto del ejercicio anterior.

ND: No disponible. Grupo de interés u opción de respuesta no considerada en 2017

Nota: Para el caso de 2017, la información se refiere al periodo de agosto 2016 a octubre 2017. Para 2022, se refiere al periodo de julio de 2021 a septiembre de 2022.

La UNESCO ha señalado que “la insatisfacción con el propio cuerpo y el sobrepeso son factores que se asocian con ser una víctima de acoso escolar” (INFOCOP, 2019) y el padecimiento de algún trastorno de la conducta alimentaria, por ello es imprescindible tocar este tema en los contextos escolares y promover una cultura de paz con base en la aceptación a las diferencias. Trabajar la unidad en la diversidad en la cultura escolar es transversal desde una perspectiva comunitaria de la NEM y el MCCEMS.

# CADA CUERPO ES VALIOSO

## HABLEMOS DE NUESTROS DERECHOS

La búsqueda de la igualdad pasa por el respeto a la diversidad corporal, por ello es urgente “fortalecer una cultura de respeto a la diversidad y aceptación corporal” al eliminar prejuicios y estereotipos sociales relacionados con darle más valor a un tipo de cuerpo sobre otros (Robles, 2022). Aceptar las diferencias corporales es la mejor forma de prevenir violencias y trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Todas y todos podemos ser partícipes del cambio, un primer paso es cuidar los comentarios que hacemos respecto a nuestro propio cuerpo y evitar hacer comentarios sobre los otros, ya que podemos estar vulnerando los derechos de las personas incluyendo el respeto a la vida, y a la integridad física, psíquica y moral. Asimismo, cuando emitimos opiniones sobre las demás personas, hay que recordar que nuestra libertad de expresión está limitada por el ataque a la moral, la vida privada, los derechos de terceros, la provocación de algún delito, o la afectación al orden público, de manera que, en su ejercicio, no deben afectarse otros valores y derechos.

¿Habías notado que una opinión, por simple que parezca y aunque la consideres “positiva” puede estar violando los derechos de otra persona y afectando su vida psíquica y emocional? Así es; por ello, dejar de opinar sobre los cuerpos es la primera herramienta que tenemos para contrarrestar la fuerza de los estereotipos o ideales corporales que se nos presentan en medios de comunicación, modas, industria cultural, etcétera.

### ***¿Qué más podemos hacer para fortalecer el respeto a las diversidades corporales?***

1. Te invito a que cambies la mirada de ver nuestra realidad y busques la riqueza de la diversidad explorando y poniendo en práctica tu empatía.

2. Recuerda que la salud, bienestar, éxito y felicidad pueden estar en cualquier cuerpo, más allá del color, peso, complexión, discapacidad o preferencia de género.

3. Pregúntate, ¿cuáles son las consecuencias que esta mirada sobre los cuerpos idealizados tiene en las personas que no necesariamente cumplen con el estereotipo? ¿y sobre las que sí? ¿cómo construimos en comunidad y desde el apoyo mutuo un refugio, más allá de los modelos normativos, de diversidades en el que nos sintamos seguros y seguras?

4. La comunicación promueve el reconocimiento y la diversidad de los cuerpos: acércate y difunde narrativas (memes, chistes, redes sociales, etc.) que reconozcan lo valioso de la diversidad corporal y aportan al cambio de mirada social.

5. Cuando te surja la necesidad de “ayudar” a alguien con una diversidad corporal, consulta primero a la persona para verificar que verdaderamente la requiera y aclarar la forma en que puedes apoyarlo.

El cuerpo es el primer espacio que habitas, y por lo tanto tu primer territorio, aprender a cuidar el cuerpo es un primer paso para aprender a cuidar nuestro entorno inmediato. Mirar al cuerpo como un territorio nos permite observarnos como parte de algo más amplio, un sistema complejo que nos invita al cuidado como una estrategia comunitaria, ya que la salud del cuerpo repercute en mi entorno y la salud de mi entorno influye en mi salud. Por ejemplo, tirar basura y la falta de higiene en mi comunidad afecta mi salud, porque la basura es generada por un consumo excesivo de comida “chatarra” el cual a su vez afecta mi corporalidad.



# CADA CUERPO ES VALIOSO

## Prevención

### *El gimnasio de la empatía*

¿Te has dado cuenta de que algunas personas al sentarse no logran tocar el piso? ¿Has notado que algunas otras quedan muy ajustadas al tomar asiento en el transporte público? ¿Has pensado en el reto que enfrenta una persona zurda en un mundo donde las puertas están diseñadas para personas diestras?

¿Sabías que a algunas personas les han negado el acceso a un seguro de vida por su índice de masa corporal? ¿Te has preguntado cómo hace una persona ciega para guiarse cuando sale de vacaciones a un pueblo? ¿Has estado junto a una persona rubia y se han acercado a atenderla antes que a ti, aunque llegaste primero? Espero que te hayas imaginado cada escena, pues en ellas se ilustran situaciones que ejemplifican cómo nuestro entorno está diseñado atendiendo a un tipo de cuerpo con características específicas. Prestar atención a las dificultades que se enfrentan desde la diferencia es un primer paso hacia la empatía, vamos a ejercitarla.

## Consideración

### *¿Has escuchado sobre la Regla de los 5 segundos?*

Probablemente las y los estudiantes sí, ya que es una campaña impulsada por la usuaria de Tik Tok Jordan Elisabeth para prevenir la violencia estética a partir de la conciencia de los comentarios que hacemos sobre los cuerpos. Consiste en no emitir comentarios sobre aspectos físicos que no se puedan arreglar en 5 segundos para no afectar la autoestima y salud mental de quienes lo reciben.



# CADA CUERPO ES VALIOSO

## Sesión 1 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

#### Encuadre

**3 minutos**

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Pregunta al grupo: ¿quién eres? y ante las diversas respuestas que puedan ofrecer, destaca que somos un cuerpo y, por ello, reconocerlo es parte del autoconocimiento.

#### Exploración

**10 minutos**

Muestra al grupo las fotografías que se comparten en los materiales y pregunta: ¿Cómo creen que es cada una de esas personas?

Utiliza las respuestas para dialogar sobre la asociación que se hace de los cuerpos con la salud, belleza, éxito, etcétera.

Puedes usar las siguientes preguntas para generar y/o guiar el diálogo:

¿A quién te gustaría conocer?  
¿Quién es más saludable?  
¿Quién crees que tenga más éxito?  
¿Quién es más feliz?  
¿Quién es más inteligente?  
¿Quién crees que tenga un día más fácil?

Comenta quiénes son estos personajes y ubiquen las diferencias entre lo que imaginaron y la realidad, destacando cómo esas creencias se han construido por los estereotipos corporales.

#### Cierre

**2 minutos**

Comparte un ejemplo sobre cómo ha impactado el estereotipo cultural en tu vida.

Pregunta al grupo sobre otras formas en que puede impactar el estereotipo corporal, ya sea en ellos o en casos que hayan visto.

Destaca la importancia de mirar ese impacto para ser personas más empáticas y evitar hacer comentarios sobre los otros cuerpos.

**Materiales:** Imágenes detonadoras.

# CADA CUERPO ES VALIOSO

## EJEMPLOS



### **Alexa Moreno. Gimnasta mexicana.**

Fuente: @AlexaMoreno (2023, 14 de agosto). Campaña #SHEINPower [Fotografía] Facebook. <https://www.facebook.com/alexamorenoOficialmx>



### **Rigoberta Menchú. Guatemalteca ganadora del premio Nobel de la paz.**

Fuente: Liano, D (S/F) Voci di Donna Grandi Spiriti Femminili.  
Fuente: Rigoberta Menchú. <https://m.comune.valdagno.vi.it/eventi/biblioteca-civica-villa-valle/file/consigli-di-lettura-1/consigli%20di%20lettura%20menchu.pdf>

# CADA CUERPO ES VALIOSO

## EJEMPLOS



### **Gigi Hadid. Supermodelo que cree en la “belleza saludable”**

Fuente: Tendency Book (2016) 5 Top Models que se adueñaron de las pasarelas. Gigi-Hadid. <https://tendencybook.com/5-top-models-que-se-aduenaron-de-las-pasarelas/gigi-hadid/>



### **Stephen Hawking, físico teórico, astrofísico, cosmólogo y divulgador científico británico**

Fuente: Méndez, J. (2018). Una breve historia de Stephen Hawking. <https://www.enter.co/cultura-digital/ciencia/una-breve-historia-de-stephen-hawking/>

# CADA CUERPO ES VALIOSO

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

#### Encuadre 4 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Pregunta al grupo quién ha escuchado en tik tok sobre la regla de los 5 segundos. Si alguien la conoce solicita que la explique, si no, cuéntales tú.

Comparte la pregunta:  
¿Alguna vez te has sentido mal con tu cuerpo tras comentarios ajenos?

Invita al estudiantado a realizar la siguiente actividad para explorar qué efectos tienen estos comentarios.

#### Exploración 8 minutos

Pide a las y los estudiantes que dibujen en una hoja la silueta de un cuerpo humano.

Mientras lo hacen, invítalos a identificar momentos en los que hayan recibido comentarios sobre su aspecto físico y que no respeten la regla de 5 segundos.

Puedes poner un ejemplo que conozcas.

Solicita que ubiquen el lugar donde sintieron las emociones al recibir los comentarios y que asignen un color.

Puedes apoyarte en las siguientes preguntas detonadoras: ¿Cómo te sentiste? ¿Sabrías nombrar las emociones que estuvieron presentes? ¿Podrías situarlas en el cuerpo? ¿Qué sentiste en tu cuerpo (a nivel físico)?

En plenaria, dialoga acerca del efecto que tienen los comentarios sobre el cuerpo en las personas.

#### Cierre 3 minutos

Elaboren un listado de acciones a realizar para fortalecer el respeto a las diversidades corporales.

**Materiales:** hojas, colores, pintarrón y plumón.



# ACTIVACIÓN FÍSICA

# ACTIVO MI CUERPO, ACTIVO MI SALUD

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio”, es decir, cuando decidimos caminar en lugar de utilizar el automóvil, estamos realizando actividad física que, de acuerdo con distintas investigaciones, beneficia a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

Las personas realizamos cotidianamente actividad física; sin embargo, de acuerdo con nuestra edad y condiciones de salud nuestro cuerpo tiene distintas necesidades.

**RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS)**

**1 Al menos 60 minutos al día**  
Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (la mayor parte debe ser aeróbica).

**2 Al menos 3 días a la semana**  
Debería incorporarse actividad aeróbica vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos.

**3 Limitar**  
El tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente tiempo de ocio en pantallas).

Existen distintas opciones mediante las cuales podemos realizar actividad física: las clases de educación física en la escuela, actividades recreativas en los tiempos libres o elegir practicar algún deporte.

Los deportes se distinguen por estar normados y se clasifican de acuerdo con la Ley General de Cultura Física y Deporte (2022), Artículo 5, fracciones VI, VII, VIII y IX en:

1. Deporte Social: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación.

2. Deporte Adaptado: Al que realizan las personas con discapacidad en condiciones de equidad, que es reglamentado e institucionalizado.

3. Deporte de Rendimiento: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte.



# ACTIVO MI CUERPO, ACTIVO MI SALUD

4. Deporte de Alto Rendimiento: El deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que representan al país en competiciones y pruebas oficiales de carácter internacional.

## Importancia de realizar actividad física

De acuerdo con diversos estudios, realizar actividad física tiene beneficios físicos, psicológicos y sociales tales como prevenir la obesidad, mejorar la condición física, prevenir enfermedades cardiovasculares y respiratorias, reducir el estrés y mejorar la relajación, mejorar las funciones cognitivas y de memoria, elevar la autoestima, mejorar la integración y las relaciones sociales, fortalecer los lazos afectivos, fomentar valores, entre muchos otros.

En México se han implementado estrategias para promover la actividad física, debido a que en datos arrojados en el documento Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes, elaborado en 2022, “se observa un decremento en los niveles de actividad física de niñas, niños y adolescentes en México” además de que, en todos los indicadores que se analizan tienen calificaciones bajas o reprobatorias y “la tendencia en bajada de los niveles de actividad física que se observan a través de estos 10 años es preocupante”. Sumado a lo anterior, “el incremento de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México es preocupante y requiere acciones preventivas inmediatas” (Galaviz, et al., 2022).

Es por ello que incluir actividades físicas y/o deportivas como un hábito, es fundamental para tener una vida más saludable.

### ¿Sabías que...?

Cuanto más tiempo estés en posición sentada, más se perturbará tu cuerpo. El cuerpo humano está diseñado para moverse, tenemos más de 360 articulaciones y

unos 700 músculos esqueléticos que nos permiten movernos fácil y fluidamente (Templeton, s/f). Aunque nuestro estilo de vida nos hace sentarnos más de lo que nos movemos, nuestro cuerpo no está pensado para una existencia tan sedentaria.

De tal manera que, las didácticas de la corporalidad cobran sentido pues lo que se propone al utilizar este tipo de herramientas es que la actividad física no sea algo ajeno o separado del quehacer educativo dentro de la cultura escolar. Las didácticas de la corporalidad invitan a que la actividad física se convierta en algo transversal y como parte de la planeación curricular, por lo tanto, el cuerpo, la dimensión emocional y la razón no son algo separado sino parte de la complejidad en el acto de enseñanza-aprendizaje.

## Prevención

### ¡Activa tu rutina!

- Actívate
- Come saludablemente
- Toma agua simple
- Inicia una rutina de ejercicios
- Valora tu salud
- Alcanza metas saludables

## Consideración

### ¡Nos alcanzó la silla!

¿Alguna vez te has puesto a recordar tus días de escuela? ¿Recuerdas si algún día sentiste cansancio e incomodidad al pasar tanto tiempo sentado? Tal vez has pensado que el sedentarismo sucede en la casa de las y los estudiantes, pero no en la escuela... no, no, no, aquí también nos alcanzó la silla.

Te invitamos a incorporar pausas activas, actividades con movimiento en tus clases, y por supuesto, como docente, conviértete en un referente de movimiento.



# ACTIVO MI CUERPO, ACTIVO MI SALUD

## Sesión 1 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

#### Encuadre 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Miren el video y comenten si alguna vez han sentido que la silla les atrapa.

Invita a romper el romance con la silla y levantarse.

#### Exploración 8 minutos

Solicita que formen una línea y escuchen las preguntas que harás. Si su respuesta a una pregunta es sí, darán un paso o salto a la izquierda, si su respuesta es no, será a la derecha.

Asegúrate que todas las personas partan del centro de la línea al compartir una respuesta.

Durante la actividad, comparte las ideas clave de este tema.

¿Has realizado actividad física el día de hoy?

¿Prefieres usar escaleras eléctricas y elevadores, en lugar de subir caminando?

¿Sabes cuál es la recomendación de activación física para tu cuerpo, de acuerdo con tu edad?

¿Tu tiempo de pantallas durante el día es superior a 3 horas?

¿Realizas actividades físicas con los seres que aprecias (familia, amistades, mascotas)?

¿Conoces la diferencia entre actividad física y deportiva?

¿Prefieres actividades que implican movimiento (bailar, caminar, correr, etc)?

Adapta las preguntas a tu contexto y construye otras.

Puedes invitar al grupo a que realice preguntas relacionadas con los temas: Actividad física, deporte, sedentarismo y recomendaciones.

#### Cierre 4 minutos

Formen un círculo y, a través de un movimiento y una palabra, compartan aspectos positivos sobre los efectos de la actividad física

**Materiales:** No lo des por sentado (6 de julio 2018).

Romance. [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=xq8LkVcPAVE>

# ACTIVO MI CUERPO, ACTIVO MI SALUD

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.

#### Encuadre 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Pide a una o un estudiante que salga del aula.

El resto elegirá un líder, cuyos movimientos tendrán que imitar.

La persona estudiante que salió vuelve a entrar y, viendo los movimientos de sus compañeros, tienen que adivinar quién es el líder.

#### Exploración 8 minutos

Invita al grupo a ser líderes promotores de la activación física.

En plenaria dialoguen:  
¿Qué acciones propones para hacer actividad física en los distintos territorios sociales que habitamos? (casa, escuela, grupos de pares, etcétera).

Forma equipos de, máximo 3 integrantes y en hojas blancas o cartulina hagan un cartel con su propuesta.

#### Cierre 2 minutos

Socialicen sus carteles en plenaria.

De ser posible, coloquen sus propuestas en un lugar visible dentro del aula o del plantel.

**Materiales:** Hojas blancas, colores y/o plumones.



# **AUTOLESIONES, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS SUICIDAS**

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## Autolesiones

La autolesión no suicida “es el acto de lastimarse el propio cuerpo” de manera deliberada, sin objetivo suicida. Por lo general este tipo de autolesión es una forma negativa de “afrontar: el dolor emocional, tristeza, ira, y el estrés” (Mayo Clinic, 2023).

La autolesión puede encubrir situaciones más complejas como falta de capacidad para afrontar una situación difícil y la dificultad para gestionar las emociones.

De acuerdo con Mayo Clinic, los síntomas de autolesión son:

1. Tener cicatrices, a menudo en patrones.
2. Tener cortes, arañazos, moretones, mordeduras u otras heridas recientes.
3. Frotar de manera excesiva una zona para producir una quemadura.
4. Tener a mano objetos filosos u otras cosas que se utilizan para autolesionarse.
5. Usar mangas o pantalones largos para ocultar la autolesión, incluso cuando hace calor.
6. Hacer informes frecuentes de lesiones accidentales.
7. Tener dificultades para relacionarse con los demás.
8. Presentar conductas y emociones que cambian rápidamente y que son impulsivas, intensas e inesperadas.
9. Hablar de impotencia, desesperanza o inutilidad.

Asimismo, Mayo Clinic señala que las autolesiones suelen producirse en privado. Normalmente, se hacen de forma controlada o de la misma manera cada vez, lo que deja un patrón en la piel. Algunos ejemplos de autolesiones incluyen:

1. Cortarse, rasparse o pincharse con un objeto punzante. Este es uno de los métodos más comunes.
2. Quemarse con fósforos, cigarrillos o con objetos punzantes calientes, como cuchillos.
3. Tallarse palabras o símbolos en la piel.
4. Darse golpes o puñetazos a sí mismo, morderse, golpear la cabeza.
5. Perforar la piel con objetos punzantes.
6. Insertar objetos debajo de la piel.

Además, “los brazos, las piernas, el pecho y el abdomen son las zonas más frecuentes de autolesión. Pero cualquier zona del cuerpo puede ser objeto de autolesión. A veces, se usa más de un método” (Mayo Clinic, 2023).

## Suicidio:

De acuerdo con la OMS, “el suicidio es un acto por el que una persona se causa a sí misma una lesión, o un daño, con un grado variable de la intención de morir, cualquiera que sea el grado de la intención letal o de conocimiento del motivo”. Por su parte, el intento de suicidio es un comportamiento que significa una intención deliberada de provocarse daño o la muerte.

El suicidio “es un problema de salud mental y social” que puede afectar a cualquier persona, sin distinguir edad, género o condición socioeconómica” (PRONAPS, 2023). El suicidio se encuentra como “la cuarta causa principal de mortalidad entre las personas de 15 a 29 años y la tercera entre las niñas de 15 a 19 años”, “cada año se suicidan cerca de 700,000 personas en todo el mundo” (2021).

Por lo anterior, surge la importancia de la prevención del suicidio dirigida a jóvenes realizando “acciones de sensibilización en diversos contextos (escuelas, espacios laborales, espacios públicos, centros de servicios, entre otros) al alcance de la cotidianidad de todas las

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

personas; convirtiendo así lugares propicios para la identificación de factores de riesgo y la promoción de factores protectores, con el propósito de implementar una prevención temprana” (PRONAPS, 2023).

En México el panorama es muy similar: en su Serie Anual de Defunciones por Suicidio por Entidad Federativa y Grupos de Edad Según Sexo 2010-2022, el INEGI indica que del 2019 al 2021 se suicidaron 23,551 personas. Las tasas más altas se presentaron en el grupo etario de 20 a 29 años con 6,912 suicidios, mientras que, en el grupo de 15 a 19 años, se registraron 2562 suicidios. Finalmente, en los menores de 15 años (de 10 a 14 años) ocurrieron un total de 722 suicidios. La mayor incidencia de suicidios se presenta en hombres.

## Factores de riesgo:

Individual	Social	Comunitario
Contar con algún trastorno psiquiátrico, del estado de ánimo, o relacionado con el estrés.	Historial familiar de antecedente de suicidio.	Barreras para acceder a los servicios de salud.
Trastornos del consumo de alcohol u otras sustancias.	Problemas al interior de la familia, y en la relación padre-madre y hermanos.	Estigma social o comunitario hacia las preferencias de la persona.
Déficit intelectual.	Ausencia de reglas claras y supervisión de padre y madre.	Pertenecer a un grupo minoritario por condición de género, identidad u orientación sexual.
Comportamientos de riesgo (conducta antisocial, desinterés escolar, relaciones sexuales de riesgo, temperamento impulsivo, conducta agresiva).	Baja percepción del riesgo (ignorar o minimizar estados de ánimo y sentimientos de desesperanza). “no tiene solución”, “estarían mejor sin mí”, “solo estorbo”, “nadie me va a extrañar si no estoy”.	Inseguridad y violencia en el entorno, así como la necesidad de migrar.

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

<b>Individual</b>	<b>Social</b>	<b>Comunitario</b>
Antecedente de algún problema de abuso, violencia, acoso, embarazo no deseado.	Problemas para relacionarse socialmente.	Ser expuesto(a) en redes sociales
Baja autoestima.	Problemas de pareja.	Pocos espacios de esparcimiento, artísticos y culturales.
Trastorno de la conducta alimentaria.	Carencia de vínculo con la escuela.	Disponibilidad de drogas en la localidad.
Estar en un proceso de duelo por pérdidas. (Fallecimiento de algún ser querido, pérdida del empleo, ruptura de la pareja).	Pobre calidad de la educación escolar.	Pobreza, desigualdades, y barreras socioeconómicas.
Intentos previos de suicidio.	Falta de actividades extraescolares	
Padecer alguna enfermedad crónico-degenerativa que cause mucho dolor físico.		

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## *¿Cómo hablar de suicidio?*

Existen muchos temores y mitos en torno al suicidio, tales como que es un problema lejano a mi entorno, y que solo atañe al individuo; sin embargo, es importante comenzar a reflexionar en torno al tema y preguntar:

¿Crees que el suicidio es un problema común en México?  
¿Consideras que el suicidio se presenta más en hombres o en mujeres?

Cualquier persona puede presentar a lo largo de su vida algún problema de salud mental, pero en algunos casos pueden agravarse, para ello en México se busca una capacitación continua a todo el personal de salud y contar con una amplia red de servicios, pero se requiere la participación de todas y todos.

## *Señales tempranas de riesgo*

1. Presta atención si alguien expresa deseos de muerte.
2. Si la persona comienza a regalar objetos de valor o significado.
3. Se despide de personas cercanas.
4. Se aísla de amistades y familiares.
5. Expresión de sentimientos de desesperanza.
6. Muestras de agitación o ansiedad.
7. Incremento del consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.



# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## Mitos y Realidades

Mitos	Realidades
<p>Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como un estímulo para quitarse la vida.</p>	<p>Dados los prejuicios alrededor del suicidio, la mayoría de las personas que lo contemplan no se sienten con la confianza de compartirlo con alguien. Está demostrado que hablar sobre el suicidio, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos.</p>
<p>El riesgo suicida es hereditario, por lo tanto, no se puede prevenir.</p>	<p>Existe una asociación entre antecedentes familiares y la posibilidad de desarrollar depresión y ansiedad, condiciones donde el comportamiento de riesgo suicida podría presentarse (en función del malestar que ellos provocan). El comportamiento suicida tiene múltiples causas. Aunque se puedan encontrar varios miembros de una misma familia que hayan fallecido por este motivo, cada caso está influido por factores bio-psico-sociales particulares.</p>
<p>Sólo las personas con trastornos mentales se suicidan.</p>	<p>Los problemas de salud mental pueden ser un factor de riesgo de presentar estos comportamientos; sin embargo, no se les puede atribuir la causa directa, como si la relación entre problemas de salud mental-conducta suicida fuera lineal, evidente y unívoca, pues como se ha mencionado, este fenómeno es multifactorial. Las causas más frecuentes se relacionan con:</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="646 1612 1369 1646">1) El deseo de escapar de un sufrimiento intolerable.</li><li data-bbox="646 1692 1385 1793">2) Un estado de desmoralización y desesperanza que nubla la posibilidad de pensar de forma positiva en el futuro.</li><li data-bbox="646 1839 1170 1873">3) Tras una muerte o pérdida afectiva.</li></ol>



# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

Mitos	Realidades
<p>Los que intentan quitarse la vida no desean morir, sólo quieren llamar la atención.</p>	<p>Las personas con comportamientos de riesgo suicida sienten un fuerte malestar emocional y es un grave error minimizarlo, pues con ello podemos incrementar el riesgo. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.</p>
<p>La mayoría de los suicidios suceden repentinamente sin advertencia previa. Las personas que se suicidan no lo hablan y solamente lo realizan.</p>	<p>La mayoría de las muertes por suicidio han sido precedidas de signos de advertencia verbal o conductual (el 80%), sólo algunos ocurren sin advertencia previa. Es por esto por lo que es muy importante conocer los signos de alerta.</p>
<p>El que intenta un suicidio es un cobarde o un valiente.</p>	<p>Este criterio pretende equiparar el fenómeno del suicidio con una cualidad negativa o positiva de la personalidad; cuando en realidad es una condición transitoria a causa de un fuerte sufrimiento con origen en múltiples factores (físicos, sociales, de salud, etc.).</p>
<p>Solo las personas mayores se suicidan, los niños no se suicidan.</p>	<p>Si bien el grupo de riesgo en nuestro país se encuentra entre los jóvenes, se han registrado muertes en las diferentes etapas de la vida, por ejemplo, en niñas, niños y adolescentes.</p>
<p>Los medios de comunicación no pueden contribuir a la prevención del suicidio</p>	<p>La emisión de noticias sensacionalistas, incentivan la reproducción de conductas de riesgo y la posible muerte por suicidio. Es importante no consumir, visitar o difundirlas. Al contrario, se recomienda compartir los números y sitios de ayuda.</p>

Fuente: PRONAPS (2023). Cuadernillo Básico para la prevención del suicidio. Pp. 7-10 [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/854410/Cuadernillo\\_PRONAPS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/854410/Cuadernillo_PRONAPS.pdf)

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## *¿Qué puedo hacer como docente?*


1. Genera un ambiente de comunicación franca.
2. Muestra empatía y sensibilidad ante frases difíciles.
3. Evita juzgar e interrumpir a la persona.
4. Explora la disponibilidad de apoyo social.
5. Promueve factores protectores.
6. Pide ayuda ante un riesgo inminente.
7. Canalizar con los especialistas adecuados.
8. Consulta el Protocolo de Seguridad para los Planteles Federales de Educación Media Superior, Capítulo V, apartado 4, páginas 32-33.

Reflexionemos... desde la docencia es importante poner en práctica nuestra sensibilidad y empatía, no sólo para trabajar con la problemática del suicidio ya existente, sino para prevenirla construyendo ambientes saludables, de confianza y de seguridad ante la vulnerabilidad de las y los estudiantes.



# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

¿Sabes qué hacer para **prevenir el suicidio**?



**Busca una red de apoyo**

- 1 Una red de apoyo son familiares, amigos o adultos cercanos con capacidad de ayudarte.
- 2 Identifica a quién puedes recurrir cuando tienes problemas.
- 3 Siempre llama a alguien de la red de apoyo cuando lo necesites.

**CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN.**

Comunícate a la línea de la vida, queremos escucharte **800 911 2000**.

EDUCACIÓN | SALUD | CONASAMA

gob.mx/salud

¿Sabes qué hacer para **prevenir el suicidio** en niñas, niños y adolescentes?

**Crea una red de apoyo**

- 1 Para prevenir el suicidio es necesario **crear una red de apoyo**: familiares, amigos o adultos cercanos, con la capacidad de brindar ayuda en distintos aspectos como el emocional, social, económico, etc.
- 2 Es importante que NNA identifiquen a **quién pueden acudir** en caso de tener una dificultad, o simplemente para compartir sucesos o sentirse escuchados.
- 3 El apoyo recíproco fortalece a las personas, familias, comunidades y a la sociedad en su conjunto.
- 4 Tener una red de personas de confianza y establecer vínculos, **contribuye a mejorar la calidad de vida** de NNA.



**CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN.**

Comunícate a la línea de la vida, queremos escucharte **800 911 2000**.

EDUCACIÓN | SALUD | CONASAMA

gob.mx/salud

## Prevención

### ¿Qué puedo hacer si tengo pensamientos suicidas?

Ten a la mano y llama a la línea de emergencia 911 o la línea de la vida 800 911 2000, chat de confianza del Consejo Ciudadano que a través del programa ¡Sí a la Vida!, ofrece servicio psicológico gratuito las 24 horas de los 365 días del año a nivel nacional. El número telefónico es 55 5533 5533.

O acude a las unidades de atención de salud mental y adicciones más cercanas a tu domicilio. Para ubicar alguna, escanea y consulta el directorio ubicado en:

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/-file/703037/Unidades\\_de\\_Salud\\_Mental\\_y\\_Adicciones.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/703037/Unidades_de_Salud_Mental_y_Adicciones.pdf)

## Consideración

Pensar sobre la muerte propia o de otras u otros es una actividad que se ha hecho presente en distintas personas y civilizaciones, muestra de ello es la celebración del Día de Muertos en nuestro país; no obstante, pensar en la muerte y tener ideaciones suicidas no es lo mismo, por ello, cuando las y los estudiantes se acercan a querer hablar del tema hay que escuchar con atención y empatía antes de emitir un juicio.

Hacerle saber a estudiantes que no es lo mismo pensar en la muerte que tener ideaciones suicidas puede ayudarles a bajar niveles de estrés y ansiedad.

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## Sesión 1 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

#### Encuadre 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

En un pedazo de papel solicita al estudiantado que con una frase o palabra responda la pregunta:

¿Por qué hay personas que quieren quitarse la vida?

#### Exploración 10 minutos

Recoge los papeles de los estudiantes. Divide el espacio en 2: la tierra de los mitos, la tierra de las verdades.

Lee un papelito y solicita al estudiantado que identifique si es un mito o una verdad y que se ubique en el espacio según su decisión. Con base en la información de esta Guía Temática para Docentes, señala las respuestas correctas y comparte información importante.

Si no sabes alguna respuesta llévensela de tarea para investigar.

#### Cierre 2 minutos

En plenaria comenten qué descubrieron hoy.

**Materiales:** Papel y lápiz o pluma.

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Ejerce y promueve los derechos humanos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

Aprueba y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

#### Encuadre

##### 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Coloca una silla vacía al centro, invita a las y los estudiantes a prestar atención en el caso e imaginar a la persona que está en la silla vacía.

A continuación, lee el "caso de estudio".

#### Exploración

##### 10 minutos

Comparte con estudiantes el cuadro del:  
" Factores protectores".

Solicita que, teniendo en cuenta lo que dice, se acerquen a la silla, le digan algo y ubiquen a qué factor protector corresponde su comentario.

Recuerda fomentar la empatía y validación de la emoción a esta persona. Recuérdales que ninguna emoción está equivocada, todas son válidas.

Ejemplo de participación:  
entiendo que te sientas así, pero yo he visto que eres muy bueno o buena para dibujar, el otro día también leíste un poema muy profundo en clase de español (autoeficacia).  
Presta atención al cierre de este momento. Agradece la participación y avisa al grupo que nuestra persona invitada desde la imaginación se va.

Retira la silla vacía del centro antes de pasar al cierre.

#### Cierre

##### 2 minutos

Generen conclusiones a partir de la pregunta:

¿Podemos hacer algo para acompañar a las personas a partir de los factores protectores?

Invita a las y los estudiantes a tenerlos en cuenta no sólo para las demás personas, sino a utilizarlos para propiciarse bienestar.

**Materiales:** Caso de estudio

# CONSTRUYENDO AMBIENTES CON EL CORAZÓN: ABRAZANDO LA VULNERABILIDAD

## **Materiales:** Caso de estudio

Hoy nos visita una persona, es estudiante de esta escuela, en sus manos tiene huellas: cortes, moretones. He notado que es muy reservada, suele andar sola y habla poco con las otras personas, aunque el otro día la vi reaccionar impulsivamente con un maestro. Se acercó a mí y me compartió que siente que no sirve para nada y nada le sale bien, quiere dejar la escuela, no le interesa ni le encuentra sentido. Me dijo que siente que en casa todo estaría mejor sin ella, sus papás no le hacen caso, se la pasan trabajando todo el día y aun así siempre tienen muchos gastos. Me contó que hace un año fue diagnosticada con depresión, pero no le importa, su papá dice que los psicólogos nomás le quieren sacar dinero. Me dijo que piensa constantemente qué hacer para dejar de sentir lo que siente y ha pensado erróneamente que tal vez, consumir algunas sustancias le pueda ayudar.

## **Cuadro de “Factores protectores”**

<b>Individual</b>	<b>Social</b>	<b>Comunitario</b>
Identifica motivadores de vida y proyecto de vida.	Identifica personas de confianza, familiares, amistades, docentes, o cualquier otra persona con quien puedes hablar abiertamente.	Los grupos de pertenencia pueden ser un factor protector: grupos juveniles, religiosos, sociales, deportivos, etc.
Trabaja en la autoconfianza y autorregulación, así como en tu tolerancia a la frustración	Sistemas de salud y salud mental más cercanos a tu comunidad	Redes de apoyo y fortalecimiento de las relaciones familiares y de amistades
Autoeficacia (identifica tus capacidades y habilidades).	Supervisión y acompañamiento de padre, madre y/o tutores.	Barrio seguro (seguridad y convivencia pacífica en tu localidad).
Interés escolar.	Tener claridad en límites y reglas en casa.	Acceso a servicios y programas gubernamentales.
Capacidad de toma de decisiones.	Valores parentales, por ejemplo: honestidad, la lealtad, el respeto, disciplina, etc.	



# **AUTO CUIDADO Y AUTO REGULACIÓN**

# ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS.

El autocuidado se refiere a todas aquellas acciones que las personas pueden realizar intencionadamente para afrontar situaciones internas y externas (Prado, 2014).

La OMS menciona que el autocuidado es una actitud activa que implica la responsabilidad con respecto a nuestra calidad de vida (Bayer, 2022). El autocuidado es un factor protector que nos permite un mejor manejo del estrés, reducción de ansiedad frente al agotamiento emocional y psicológico: implica dedicar tiempo a nuestras necesidades mentales, emocionales, espirituales e ir adoptando hábitos que promuevan el bienestar en nuestras vidas (Siquia, 2022).

Podemos clasificar el autocuidado en distintos tipos: físico, emocional, social, intelectual o mental.

1. **Físico:** tiene que ver con el cuidado del cuerpo, prevención y detección de alguna enfermedad y tener una mejor calidad de vida.
2. **Emocional:** Consiste en estar consciente de nuestras emociones, sentirlas, reconocerlas y aceptarlas, y ser responsables de cómo actuamos ante ellas.
3. **Social:** Trata de conectarnos o relacionarnos con otras personas, lo cual nos dice que no estamos solos o solas, pues contamos con otras personas con quien compartimos gustos, o intereses.
4. **Intelectual o mental:** Está relacionado con la ejercitación de la mente, estímulo del pensamiento crítico y la creatividad (Grupo Geard, 2022).

## ***Beneficios del autocuidado:***

1. Mejora tu salud física.
2. Aumenta tu creatividad.
3. Fortalece los vínculos relacionales con los seres queridos.
4. Crea vínculos con personas de tu entorno o comunidad.

5. Reducción de estrés.
6. Aumento y una mejor construcción de la autoestima.
7. Mejora la salud mental.
8. Fomento de resiliencia ante las crisis y adversidades.

## ***Estrategias de autocuidado:***

1. Date un espacio para analizar y reflexionar de forma honesta de tus sentimientos, aceptando tus emociones sin juzgarlas. El llanto es un mecanismo de autorregulación que tu propio cuerpo realiza de manera fisiológica en la que el cerebro libera endorfinas que nos hacen sentir tranquilidad.
2. Realiza actividades que fomenten el buen humor, la tranquilidad y la empatía.
3. Establece una rutina de sueño, evita dispositivos electrónicos antes de dormir y procura un ambiente propicio para tu propio descanso.
4. Administra tu tiempo, y prioriza las actividades de mayor urgencia o importancia, ponte plazos y límites viables que te permitan equilibrar tus responsabilidades.
5. Explora pasar tiempo en la naturaleza, y realizar actividades al aire libre que puedan impactar positivamente en tu salud mental: un paseo por el parque, caminar por el bosque, a la orilla de la playa, permite que tu mente encuentre la calma, contempla la naturaleza y aprecia el entorno a través de tus sentidos.

6. Practica la autocompasión: aprender a tratarnos con amabilidad y compasión nos permitirá gestionar de mejor forma los problemas y desafíos que se nos presenten en la vida. Ser amable y comprensivo consigo mismo, así como si lo fueres con alguna amistad cercana y querida.

7. El autocuidado es una práctica constante y no solo



# ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS.

ocasional, que nos permite priorizar nuestras necesidades mentales, emocionales y físicas, cada persona es diferente y la clave es que encuentres aquellas estrategias de autocuidado y autorregulación que se ajusten a tu vida y valores.

8. No olvides que el autocuidado es también un cuidado colectivo, te cuidas para cuidar a las y los que te rodean.

**Autorregulación** “es la capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones y acciones”, es importante para la autogeneración de pensamientos, sentimientos y acciones para el fomento de un ambiente positivo (Psicología-Online, 2021).

## Fases de la autorregulación

De acuerdo con la cita anterior, en cuanto a los procesos o fases de la autorregulación se identifican los siguientes:

**Fase de planificación:** Se produce un análisis de la situación, un establecimiento de objetivos y una organización y programación en base a estos, así como una conexión con aprendizajes previos.

**Fase de ejecución:** Aquella en la que se pone en práctica o ejecuta la conducta.

**Fase de autorreflexión:** Evaluación y valoración de los resultados obtenidos. Esta fase es de gran importancia debido a que la autorregulación se retroalimenta a base de las experiencias y consecuencias derivadas de estas.

## Estrategias de autorregulación

**Distanciamiento cognitivo:** se refiere a tomar una postura objetiva y neutral ante algún evento o situación emocional que nos altera.

**Diario de las emociones:** Puedes escribir un diario de

las emociones y complementarlo con un calendario de emociones en el que identifiques con colores tus propias emociones en el día a día. Identifica el detonador y las emociones que emergen, para posteriormente reflexionar sobre ello. Recuerda que ninguna emoción es buena o mala, cada una de ellas tiene una función.

**Cambio de creencias:** identificación de aquellas creencias o pensamientos que resultan limitantes en aquello que nos proponemos y registro escrito de los mismos. Una vez en papel se escribe al lado una idea o cognición más positiva, adaptativa y constructiva que pueda sustituirla.

**Visualización:** emplear la imaginación promueve la automotivación. Para ello, la persona visualiza en su mente los objetivos que pretende conseguir y las consecuencias positivas derivadas de ello. Así, se produce un aumento del optimismo y una mejora del estado de ánimo.

**Mindfulness, meditación y respiración consciente:** como una herramienta efectiva para reducir el estrés y fomentar la relajación, creando una atención plena. Inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca, si lo practicas te ayudará a calmar la mente y conectar con el aquí y el ahora. (<https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJ0>).

**Detener el pensamiento:** Frena un momento y observa lo que estás pensando, sobre todo si entras en un bucle mental, detén tus pensamientos, respira y cambia la atención.

## Recomendaciones Generales:

1. Mantén hábitos saludables.
2. Incluye a tu alimentación frutas, verduras, cereales, proteínas en proporciones adecuadas e hidrátate correctamente.
3. Haz pausas durante el día.

# ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS.

4. Procura realizar alguna actividad física que disfrutes: caminar, correr, andar en bicicleta.
5. Practica alguna otra actividad, artística, cultural, o recreativa.
6. Participar en actividades sociales o culturales que se lleven a cabo en tu comunidad.
7. Ocupa tu tiempo libre en actividades que te hagan sentir bien: leer, escribir, cocinar, dibujar, bañar a tu mascota, etc.
8. Procura tener un descanso y sueño reparador.
9. Comparte tiempo con tus seres queridos.
10. Reconoce tus emociones y su afrontamiento.
11. Si identificas que no puedes afrontar alguna situación difícil y tus emociones están rebasadas, busca ayuda.
12. Identifica tus valores principales y toma acciones que los respalden.
13. Practica la gratitud, y toma un tiempo para reflexionar sobre las cosas positivas en tu día a día.
14. Tomate un descanso y disfruta de tus vacaciones para recargar energías.
15. Establece límites en el uso de las redes sociales.
16. Establece límites saludables en tus relaciones interpersonales, es fundamental para proteger tu paz y salud mental.
17. Expresa tus emociones de manera asertiva.
18. Aprende algo nuevo todos los días.
19. Juega juegos de mesa y destreza.
20. Intenta realizar alguna manualidad.

21. Procura compartir lo que aprendas sobre hábitos de salud con las personas que te rodean, familia y comunidad.

## Prevención

Toma en cuenta que la mejor medicina es la prevención.

En las culturas originarias ya existían distintas formas de medicina para prevenir y curar enfermedades, algunas de ellas son la herbolaria, la meditación y el temazcal, que aún siguen vigentes, no sólo en los pueblos si no en las distintas regiones de nuestro país.

Estas medicinas representan otros caminos que contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida.

## Consideración

Podemos considerar que la incorporación de hábitos saludables en nuestra vida comienza por hacer un breve recuento de mi rutina.

Para esto es importante la narrativa autobiográfica en la que retrates cómo y por qué se ha arraigado una falta de hábitos saludables.

Recuerda que el cambio está relacionado con la dimensión socioemocional.



# ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS.

## Sesión 1 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

#### Encuadre 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Pide al grupo que se pongan de pie, muevan los dedos de la mano, vayan agregando las muñecas, codos, hombros, cuello, cintura, piernas, rodillas, tobillos y dedos de los pies

La idea es mover todas las articulaciones del cuerpo.

#### Exploración 10 minutos

Comparte con el estudiantado las cuatro dimensiones del autocuidado: físico, emocional, social e intelectual.

Elabora 4 papelitos, cada uno con el nombre de una de las dimensiones y dóblalo de modo que no se vea el contenido.

Solicita a una persona voluntaria que pase al frente, pídele que tome un papel y realice una acción relacionada con el ámbito de autocuidado que le salió.

El resto del grupo tendrá que adivinar cuál es el ámbito.

Puedes invitar a que los papelitos se saquen en parejas o grupos para diversificar la actividad.

Repitan varias veces para tener más ejemplos de acciones a realizar para el autocuidado.

#### Cierre 2 minutos

En un pedazo de papel anoten, de un lado, alguna acción relacionada con el autocuidado que quieran empezar a hacer en lo individual y del otro, anoten una que puedan comenzar a hacer en colectivo (familia, amistades, mascotas, etc).

Compartan algunas en plenaria.

**Materiales:** Papel y lápiz o pluma.

# ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS.

## Sesión 2 / 15 minutos

### Aprendizajes de trayectoria

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.

Aprueba y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.

#### Encuadre 3 minutos

Informa a las y los estudiantes sobre el tema, la actividad a desarrollar y su duración.

Invita al grupo a transitar por el espacio cuidadosamente, pide que contacten con la mirada de las otras personas mientras transitan.

Diles que, a la cuenta de tres, todas y todos se van a congelar como si fueran una escultura en la que se muestre muy claro cómo se sienten en este momento.

Cuenta, y una vez congelados, invita a que se observen sin moverse de lugar.

#### Exploración 10 minutos

Solicita al grupo que formen un círculo mirando hacia la espalda de la persona de enfrente, que respetuosamente den un masaje en espalda y hombros a la persona que quedó delante suyo y, después de un minuto, cambien de lado.

Busquen un espacio donde sientan comodidad, durante 5 minutos escribirán sin parar todo lo que se les ocurra sobre el tema: momentos que me mantienen alegre sin dañar a nadie.

Pide al grupo que paren la escritura, cierren los ojos, den tres respiraciones profundas y piensen en alguien que quieran muchísimo (amistad, mascota, familiar, etc).

Tomen un momento para visualizarla y conectar con todas aquellas cosas que admiran de ella, distinguen 3.

Poco a poco, solicita al grupo que abra los ojos. En su libreta, pide que anoten las 3 cualidades que pudieron mirar en la otra persona.

Finalmente, solicita que agreguen la frase "yo soy" y las cualidades que miraron en las demás.

#### Cierre 2 minutos

Recapitular las actividades realizadas y destacar la importancia de estos elementos.

La importancia de que las personas seamos sinceras con nosotras mismas respecto a nuestras emociones.

La importancia de cuidar el cuerpo como parte de la rutina de autocuidado.

La narrativa libre y la escritura autobiográfica como herramientas de autocuidado.

La visualización guiada como herramienta de autocuidado.

El desarrollo de la mirada autocompasiva y hablarnos como lo hacemos con las personas que admiramos.

Invita al grupo a seguir explorando estas herramientas.

**Materiales:** Papel y lápiz o pluma.

# DIRECTORIO DE ATENCIÓN

## Contacto Joven, Instituto Mexicano de la Juventud

WhatsApp: 55 7900 9669

Redes sociales: #ConTactoJoven

Sitio oficial: <https://www.gob.mx/imjuve/acciones-y-programas/contacto-joven-red-nacional-de-atencion-juvenil>

## Contención emocional

Atención: 24 horas los 7 días de la semana

WhatsApp: 55-5533-5533

Sitio Oficial: <https://consejociudadanomx.org/asi-te-ayudamos/contencion-emocional>

## Instituto de la Juventud

Sitio oficial: <https://www.injuve.cdmx.gob.mx/>

## Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones

Teléfono: 800 911 2000

Redes sociales: @LineaDe\_laVida

Sitio oficial:

<https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contra-las-adicciones-134381>

## Modelo de recursos para la planeación de Unidades Médicas de la SSA. Unidades de Especialidades en Salud Mental (UNEME-CECOSAMA)

Sitio oficial: <https://www.gob.mx/salud/conadic/documentos/modelo-de-recursos-para-la-planeacion-de-unidades-medicas-de-la-ssa-unidades-de-especialidades-en-salud-mental-uneme-cecosama>

## 911 Emergencias.

Sitio oficial: <https://www.gob.mx/911>

## Servicios amigables para adolescentes. Secretaria de Salud-centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Componente de Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes.

Sitio oficial:

<https://www.gob.mx/salud%7Ccnegrs/articulos/servicios-amigables>

## Secretaria de Salud

Sitio oficial: <https://www.gob.mx/salud>

## Unidades de salud de la CDMX. Secretaria de Salud.

Sitio oficial: <https://salud.cdmx.gob.mx/unidades-medicas/centros-de-salud>

## Unidades y Módulos en Atención de Salud Mental y Adicciones por entidad Federativa

Sitio oficial: <https://www.gob.mx/salud/documentos/unidades-de-atencion-comunitaria-y-de-primer-nivel>

## Vigueras Villaseñor, R. M. (s.f.). Explórate y conócete. Laboratorio de Biología de la Reproducción y Servicio de Urología. México: Instituto Nacional de Pediatría

Sitio oficial: <https://www.pediatria.gob.mx/investigacion/organigrama/lab-bio-rep.html>



# GLOSARIO

**Actividad física:** Cualquier acto motor propio del ser humano con el consiguiente consumo de energía.

**Alimentación:** Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita.

**Alimentación nutritiva:** Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, así como conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

**Alimentación saludable:** Cumple con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud.

**Aprendizaje:** Proceso permanente por el que una persona se desarrolla gradualmente sus capacidades para lograr los saberes cognitivos, procedimentales, actitudinales, de formación integral, que son cada vez más complejos y abstractos, que posibilitan cambios en sus niveles de comprensión y comportamiento a través de la instrucción, el estudio, la práctica y la experiencia.

**Autocuidado:** Proceso mediante el cual las personas son capaces de reconocer las repercusiones a su salud y atenderlas activamente al construir y fortalecer hábitos de vida saludables.

**Autoexploración:** Herramienta primordial para conocernos y poder emprender acciones personales y comunitarias en beneficio de nuestra salud.

**Autolesiones:** Acto de lastimarse el propio cuerpo de manera deliberada, sin objetivo suicida.

**Autorregulación:** Capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones y acciones, es importante para la autogeneración de pensamientos, sentimientos y acciones para el fomento de un ambiente positivo.

**Cisgénero:** Persona que se siente identificada con su sexo anatómico y su identidad de género.

**Conocimiento:** Resultado de la construcción y elaboración de aprendizajes que pueden ser teóricos, fácticos o cognitivos por el desarrollo de distintos procesos como la percepción, asimilación, procesamiento, deconstrucción, reconstrucción, razonamiento y comprensión de la información, hechos y principios y teóricas relacionadas con un campo de estudio o trabajo concreto.



# GLOSARIO

**Cuidado físico corporal:** Recurso socioemocional que promueve la integridad de la comunidad estudiantil, a través del aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables para crear, mejorar y conservar las condiciones deseables de salud, previniendo conductas de riesgo, enfermedades o accidentes; así como para evitar ejercer los diferentes tipos y formas de violencia, vivir una sexualidad placentera y saludable y respetar las decisiones que otras personas tomen sobre su propio cuerpo y exigir esos derechos.

**Currículum ampliado:** Propuesta educativa integrada por los recursos socioemocionales y ámbitos de la formación socioemocional para contribuir apuntalar y fortalecer la formación integral de las personas que diversifica y complementa los estudios de bachillerato o equivalentes, mediante la formación que promueve el bienestar físico, mental y emocional, tanto en lo personal, como en lo comunitario y lo social.

**Diversidad corporal:** Diferencias que nos caracterizan como personas; desde nuestros tamaños, colores, peso, altura, complexión, tipo de piel, orientaciones sexuales o identificaciones de género entre otros aspectos.

**Educación Media Superior:** Al tipo educativo que comprende los niveles de bachillerato, profesional técnico bachiller y los equivalentes a éste, así como la educación profesional que no requiere bachillerato o sus equivalentes.

**Empatía:** Tratar de entender a los demás en su manera particular de sentir, pensar y opinar. Consiste en ponerse en el lugar del otro, en sus zapatos.

**Enfermedad:** Alteración del estado de salud normal asociado a la caracterización secuencial de signos y síntomas ocasionados por un agente etiológico específico.

**Estereotipo:** Preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales.

**Estilo de vida:** Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

**Habilidad:** Cualidad para aplicar conocimientos y técnicas, a fin de completar tareas y resolver problemas, con astucia y de manera intencionada, lo cual revela su grado de inteligencia destacando en quién la realiza. Se ejecuta por el desempeño físico, no obstante, releva un trabajo cognitivo o del intelecto, realizado con agilidad por el uso del pensamiento lógico, intuitivo y creativo.



# GLOSARIO

**Hábitos:** Prácticas que se realizan con regularidad y por repetición en el tiempo, se adquieren a través del aprendizaje y a lo largo del tiempo se interiorizan como un comportamiento natural, que, aunque se haya automatizado, siempre se puede modificar de acuerdo a las necesidades y características propias de cada momento del desarrollo humano.

**Hidratación:** Consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, exhalar aire y eliminar residuos.

**Higiene corporal:** Refiere al aseo, limpieza y cuidado del cuerpo, para mejorar nuestra salud, conservarla y prevenir enfermedades, por ello incluye el baño diario, cuidado del cabello, dientes, pies, orejas, uñas, etcétera.

**Nueva Escuela Mexicana:** De conformidad con los artículos 11 y 13 de la Ley General de Educación; el Estado a través de la NEM, buscará la equidad, la excelencia y la mejora continua en la educación media, para lo cual colocará al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizajes de las niñas, niños, las y los adolescentes, jóvenes y personas adultas. Tendrá como objetivo el desarrollo humano integral del educando, reorientar el Sistema Educativo Nacional, incidir en la cultura educativa mediante la corresponsabilidad e impulsar transformaciones sociales dentro de la escuela y en la comunidad.

**Nutrición:** Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

**Recursos Socioemocionales:** Aprendizajes experienciales y significativos que buscan que las y los estudiantes se formen de manera integral para su desarrollo humano y como ciudadanos responsables, honestos, comprometidos con el bienestar físico, mental y emocional, tanto en lo personal como en lo comunitario y lo social, por medio de acciones realizadas en los cinco ámbitos de formación socioemocional.

**Salud:** Estado de completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Sueño:** Proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo, por lo tanto, si no hay un sueño de calidad las consecuencias pueden conllevar daño a la salud mental y física, al pensamiento y a la vida diaria.



# ABREVIATURAS Y SIGLAS

**CONABIO:** Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad

**CNDH:** Comisión Nacional de los Derechos Humanos

**CONAPRED:** Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación

**CPEUM:** Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

**ECOPRED:** Encuesta de Cohesión Social para la Prevención de la Violencia y la Delincuencia

**EMS:** Educación Media Superior

**ENADIS:** Encuesta Nacional sobre Discriminación

**ENSANUT:** Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino

**FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura

**IMC:** Índice de Masa Corporal

**INEGI:** Instituto Nacional de Estadística y Geografía

**LGE:** Ley General de Educación

**MCCEMS:** Marco Curricular Común de la Educación Media Superior

**NEM:** Nueva Escuela Mexicana

**OCDE:** Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**OPS:** Organización Panamericana de la Salud

**PSE:** Programa Sectorial de Educación

**PRONAPS:** Programa Nacional para la Prevención del Suicidio

**SEMS:** Subsecretaría de Educación Media Superior

**SEP:** Secretaría de Educación Pública de la Administración Pública Federal

# ABREVIATURAS Y SIGLAS

**SUAVE:** Sistemas Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica.

**TCA:** Trastornos de la Conducta Alimentaria

**UAC:** Unidad de Aprendizaje Curricular

**UNESCO:** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

**UNICEF:** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

# FUENTES CONSULTADAS

## REFERENCIAS

Bayer, Cono Sur. (Abril, 2022). Calidad de vida: El autocuidado y sus beneficios para la salud pública. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://n9.cl/ocint>

BBC News Mundo. (2015). La lucha contra la gordura a lo largo de la historia. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150121\\_historia\\_dietas\\_finde\\_dv](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150121_historia_dietas_finde_dv)

BBC NEWS Mundo. (2016). El mapa que muestra el origen de los alimentos que comemos. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-36479831>

Biodiversidad mexicana. (2023). Canastas regionales del bien comer. Recuperado el 26 de septiembre de 2023 de <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/canastas-regionales>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2022). Informe de Actividades 2022: Análisis Situacional de los Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes. Recuperado el 3 de octubre de 2023 de <https://informe.cndh.org.mx/menu.aspx?id=50071>

CONABIO. (2023). Diccionario de datos de Canastas Regionales del Bien Comer integradas al Sistema de Información de Agrobiodiversidad (SiAgroBD), versión 2023-04-18. México. Recuperado el 26 de septiembre de 2023 de [https://siagro.conabio.gob.mx/canastas/download/Diccionario\\_datos.pdf](https://siagro.conabio.gob.mx/canastas/download/Diccionario_datos.pdf)

Consejo General de la Psicología de España. (Mayo, 2019). Nuevo informe de la UNESCO sobre violencia y acoso escolar. [INFOCOP] Recuperado el 29 de septiembre de 2023 de <https://acortar.link/jaC7DQ>

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2016). Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. Secretaría de Gobernación. Recuperado el 25 de septiembre de 2023 de [https://www.conapred.org.mx/documentos\\_cedoc/Glosario\\_TDSyG\\_WEB.pdf](https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf)

Educación sexual y coeducando. (s.f.) Educagénero. Recuperado el 25 de septiembre de 2023 de <http://educagenero.org/>

España, F. (2017). Grandes beneficios de la actividad física. Justo en 1 click. Revista académica de la ENP 3. No. 7. Mayo 2017.

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica. Las Condes. Volume 32, Issue 5, Septiembre-Octubre. Pp. 526-624. Recuperado el 28 de septiembre de 2023 de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>

# FUENTES CONSULTADAS

## REFERENCIAS

FAO y OMS (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>

Frenk, J. (1997). La Salud de la población. Hacia una nueva salud pública. México: Fondo de Cultura Económica.

Galaviz, K., et. al. (2022) ¡Las niñas también juegan! Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes. Guadalajara, Jal, México. Recuperado el 3 de octubre de 2023 de [https://www.boletamexicana.org/\\_files/ugd/cc120\\_ee0aa18b1edf439ebc8850.618ce4f0ad.pdf](https://www.boletamexicana.org/_files/ugd/cc120_ee0aa18b1edf439ebc8850.618ce4f0ad.pdf)

Galli, A., Pagés, M., y Swieszkowski, S. (2017). Residencias de Cardiología. Contenidos Transversales. Factores determinantes de la salud. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>

García, J. (2015). El Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y Diclemente. Psicología y mente. Recuperado el 4 de octubre de 2023 de <https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-transteorico-cambio-prochaska-diclemente>

Granados, Á. (2018). Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society). Recuperado el 28 de septiembre de 2023 de <https://acortar.link/kzMIvs>

Grupo Geard. (2022). ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://grupoguard.com/blog/autocuidado-importancia/>

Instituto de Salud para el Bienestar. (2022). Día Mundial del Sueño | 18 de marzo. Gobierno de México. Recuperado el 28 de septiembre de 2023 de <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2015). Nutrición. Salud en Línea. Gobierno de México. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://acortar.link/SP0IKI>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Serie Anual de Defunciones por Suicidio por entidad federativa y grupos de edad según sexo 2010-2021. Recuperado el 4 de octubre de 2023 de [https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud\\_Mental\\_06\\_0ce246dc-784f-4198-807b-4375a1612693](https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_06_0ce246dc-784f-4198-807b-4375a1612693)

# FUENTES CONSULTADAS

## REFERENCIAS

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS). Recuperado el 29 de septiembre de 2023 de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS\\_Nal22.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENADIS/ENADIS_Nal22.pdf)

ISSSTE. (2019). Beneficios de la jarra del buen beber. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

La razón. (2017). La belleza en el tiempo. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://acortar.link/7Qi8y>

López, G. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. Revista Médica Clínica Las Condes. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011703960?via%3Dihub>

López, A. (S/F). ¿Comer es Alimentarse? Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de <https://alm.edu.mx/nutricion/>

Mayo Clinic Family Health Book. (2023). Enfermedades y afecciones: autolesiones /cortes. Recuperado el 29 de septiembre de 2023 de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>

Moreno, L. C. (2021). Diversidad Corporal y gordofobia. Buenos Aires: Ministerio de las mujeres, políticas de género y diversidad sexual.

National Institutes of Health . (2013). Los beneficios de dormir. Por qué hay que descansar bien durante la noche. Recuperado el 28 de septiembre de 2023 de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir>

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 en el Diario Oficial de la Federación el 22 de enero de 2013. Recuperada el 8 de octubre de 2023 de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/-JUR-20170331-NOR37.pdf>

Organización Mundial de la Salud OMS/OPS. (2008). Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Cerrar la brecha en una generación. Informe Final. Ginebra. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://acortar.link/AZfp5t>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud Mental del Adolescente. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://n9.cl/v9nzn0>

# FUENTES CONSULTADAS

## REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2021). Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países. Recuperado el 4 de octubre de 2023 de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54718>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Recuperado el 3 de octubre de 2023 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Preguntas más frecuentes: ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS), (S/f) Determinantes sociales de la salud. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). OPS/OMS presentó en Chile las actualizaciones de las nuevas recomendaciones de actividad física y hábitos sedentarios. Recuperado el 3 de octubre de 2023 de <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-op-soms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Diagnóstico y manejo de la diabetes de tipo 2. Hearts-D. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53007/seminariointernacional\\_spa.pdf?sequence=1](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53007/seminariointernacional_spa.pdf?sequence=1)

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Las funciones esenciales de la salud pública en las américas. Una renovación para el siglo XXI. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659_spa.pdf)

Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS). (S/f). Prevención de Suicidio. Recuperado el 4 de octubre de 2023 de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

Pons, A. (2018). Los talleres Drag King: Una metodología feminista de investigación encarnada. Revista de artes escénicas y performatividad 9(3). 57-79.

Prado, L. et. al. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&tlng=es).

# FUENTES CONSULTADAS

## REFERENCIAS

Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS). (2023). Cuadernillo Básico para la Prevención del Suicidio. Recuperado el 3 de octubre de 2023 de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/854410/Cuadernillo\\_PRONAPS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/854410/Cuadernillo_PRONAPS.pdf)

Psicología-Online. (2021). Autorregulación: qué es, ejemplos y ejercicios. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.html>

Robles, D. (2022.) Urgente, fortalecer la cultura de la diversidad corporal. Gaceta UNAM. Recuperado el 29 de septiembre de 2023 de <https://www.gaceta.unam.mx/urgente-fortalecer-la-cultura-de-la-diversidad-corporal/>

Rodríguez, P. (2020). La 'regla de los cinco segundos' viral en TikTok para luchar contra el 'body shaming'. Flooxer now! Recuperado el 29 de septiembre de 2023 de <https://acortar.link/mr1aVB>

Secretaría de Educación Media Superior. (2023). Protocolos de seguridad para los planteles Federales de Educación Media Superior. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://n9.cl/daf6r>

Secretaría de Educación Pública. (2021). Alimentación saludable y sostenible. Cuaderno de actividades. Diplomado Vida Saludable, Módulo 3. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de [https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS\\_Modulo3\\_Cuaderno.pdf](https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_Modulo3_Cuaderno.pdf)

Secretaría de Educación Pública. (2021). Alimentación saludable y sostenible. Guía de estudio. Diplomado Vida Saludable, Módulo 3. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de [https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS\\_Modulo3\\_Guia.pdf](https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_Modulo3_Guia.pdf)

Secretaría de Educación Pública. (2021). Desarrollo humano integral y cuidado de la salud. Guía de Estudio. Diplomado Vida Saludable, Módulo 1. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de [https://planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS\\_Modulo1\\_Guia.pdf](https://planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_Modulo1_Guia.pdf)

Secretaría de Salud. (2008). Guía de Trastornos Alimenticios. Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/14466/EG\\_GuiaTranstornosAlimen.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/14466/EG_GuiaTranstornosAlimen.pdf)

Secretaría de Salud. (Enero, 2017). En México, cada año se registran cerca de 20 mil casos de anorexia y bulimia, siendo la población de entre 15 y 19 años de edad la más afectada.



# FUENTES CONSULTADAS

## REFERENCIAS

Recuperado el 27 de septiembre de 2023 de <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920>  
Secretaría de Salud. (Marzo 2017).

La importancia de una buena hidratación. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>

Secretaría de Salud. (Octubre 2017). Detecta a tiempo el cáncer de mama. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.gob.mx/salud/articulos/deteccion-oportuna?idiom=es>

Secretaría de Salud. (2019). El sueño: esencial para el buen funcionamiento del organismo. Recuperado el 28 de septiembre de 2023 de <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-sueno-esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo?idiom=es>

Secretaría de Salud. (2021). Activa tu modo saludable. Hablemos de Salud. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>

Secretaría de Salud. (2022). Trastornos del sueño aumentan riesgo de enfermedades. Recuperado el 28 de septiembre de 2023 de <https://www.gob.mx/salud/prensa/138-trastornos-del-sueno-aumentan-riesgo-de-enfermedades-secretaria-de-salud?idiom=es>

Secretaría de Salud. (2022). Panorama Epidemiológico de las enfermedades no transmisibles en México. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de [https://epidemiologia.salud.gob.mx/gobmx/salud/documentos/pano-OMENT/panoepid\\_ENT2020.pdf](https://epidemiologia.salud.gob.mx/gobmx/salud/documentos/pano-OMENT/panoepid_ENT2020.pdf)

Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) (2023). Llama SSN a la población a mantenerse hidratada ante ola de calor. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://salud.michoacan.gob.mx/llama-ssm-a-la-poblacion-a-mantenerse-hidratada-ante-ola-de-calor/>

Sevilla, J., & Pastor, C. (2019). Tratamiento psicológico de los trastornos de alimentación, manual de autoayuda. Madrid: Ediciones Pirámide.

Siquia. (2020). Autocuidado: beneficios y estrategias para lograr un bienestar óptimo. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://www.siquia.com/blog/autocuidado-beneficios-y-estrategias-para-lograr-un-bienestar-optimo/>

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (2021). Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores. Recuperado el 4 de octubre de 2023 de <https://n9.cl/95is8>

Templeton, J. (s/f). Cambie su estilo de vida sedentario. Recuperado el 2 de octubre de 2023 de <https://n9.cl/qj7zz>



# DISPOSICIONES NORMATIVAS

Anexo del Acuerdo número 09/08/23 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. Diario Oficial de la Federación. [DOF] 25, de agosto de 2023, (México). <https://bit.ly/45B6J8S>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. [CPEUM], Reformada, Diario Oficial de la Federación. [DOF] 06, de junio de 2023, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Ley General de Cultura Física y Deporte. [LGCFD] Reformada, Diario Oficial de la Federación. [DOF] 20, de diciembre 2022, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>

Ley General de Educación. [LGE] Reformada, Diario Oficial de la Federación. [DOF] 30, de septiembre de 2019, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. [LGDNNA] Reformada, Diario Oficial de la Federación. [D.O.F.] 26, de mayo de 2023, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA.pdf>

Programa Sectorial de Educación 2020-2024. Diario Oficial de la Federación. [DOF] 06, de julio de 2020, (México). <https://acortar.link/k1CcJN>

Protocolo de Seguridad para los Planteles Federales de Educación Media Superior. SEP, SEMS. 25, de agosto de 2023, (México). [http://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13670/1/images/PROTOCOLOS%20DE%20SEGURIDAD%20PARA%20LOS%20PLANTELES%20FEDERALES%20\\_250823%20FINAL.pdf](http://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13670/1/images/PROTOCOLOS%20DE%20SEGURIDAD%20PARA%20LOS%20PLANTELES%20FEDERALES%20_250823%20FINAL.pdf)

# REDES SOCIALES

@ayme\_roman (s.f.) Charlas/Debates. [Perfil de Instagram]. Instagram. <https://www.instagram.com/tv/COK0IAXDHJz/?igshid=19xs2si3p6r0q>

@EducacionGTO. (26 septiembre 2023). ¿Sabes que hacer para prevenir el suicidio en niñas, niños y adolescentes? [Publicación] Facebook. [https://www.facebook.com/EducacionGto/?locale=hu\\_HU](https://www.facebook.com/EducacionGto/?locale=hu_HU)

@psidenisa (s.f.) Alimentación e imagen corporal. [Perfil de Instagram]. Instagram. <https://www.instagram.com/psidenisa/?igshid=o6uogl4dn710>

@SecretariadeSaludMX. (9 abril 2023). Datos sobre el #Sueño. [Publicación] Facebook. <https://m.facebook.com/SecretariadeSaludMX/posts/601983088629702/>

# VIDEOTECA

CAIPaDi. (22 feb 2018). Técnica de higiene oral. [Video] YouTube Técnica de higiene oral

CONASAMA. (30 ene 2023). Autocuidado-salud mental. [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=AYLRSLxfIrw&list=PLf3CgR-jK2CflrEiZ4-MqRriohw5ZPSkUd&index=2>

Columbia Psychiatry-NYSPI. (14 feb 2022) ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=cjkmDOE5pm8>

Franke, E. (2020). Kuxlejal. [Documental] Vientos Culturales. <https://www.filminlatino.mx/corto/kuxlejal>

La respuesta, Psicología. [la\_respuestaa]. (16 may, 2023). Regla de los 5 segundos. #aprendeentiktok #ejerciciospsicologicos #psicologotiktok [Video]. TikTok. [https://www.tiktok.com/@la\\_respuestaa/video/7233965658411781382](https://www.tiktok.com/@la_respuestaa/video/7233965658411781382)

PUIREE UNAM. (29 jun 2021) Seminario: Canastas Regionales del bien comer. [Video] YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_L1jdjcahM&t=508s](https://www.youtube.com/watch?v=w_L1jdjcahM&t=508s)

No lo des por sentado. (6 jul 2018). Persecución. [Video] YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=9cStbK\\_iDOM](https://www.youtube.com/watch?v=9cStbK_iDOM)

No lo des por sentado. (6 jul 2018). Romance. [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=xq8LkVcPAvE>

Secretaría de Salud México. (7 oct 2022). Promoción de la Salud: Dieta de la milpa. [Video] YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=\\_eEYZIYLdJo](https://www.youtube.com/watch?v=_eEYZIYLdJo)

Secretaría de Salud México. (26 ago 2022). Sellos. [Video] YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=\\_C8R7gWgb-BY&list=PL\\_W2CEvi5ZV\\_NU5KS02TsjLRPTfVaPpP&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=_C8R7gWgb-BY&list=PL_W2CEvi5ZV_NU5KS02TsjLRPTfVaPpP&index=3)

Santiago, I. (2017). Memorama. [Thriller] Incongruencia. <https://www.filminlatino.mx/corto/memorama>

The Palapa Society of Todos Santos A. C. (2 jul 2021). Cápsula 7: Ejercicio de Autorregulación Emocional. [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=vO6pOZH0gyl>

TDx Tlaks. (14 nov 2022). Por qué tenemos que hablar del suicidio | Fernando Gómez TEDxRiodelaPlata. [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=iPIvbBKF6hc>

Verne. (11 feb 2020). Los consejos de Curvybuana a su yo del pasado #QueridaYo. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gUdMPU2oIDE>



***Guía Temática  
para Docentes***

forma parte de la

***Estrategia de Educación para la Promoción de  
Estilos de Vida Saludables***

realizada por la Subsecretaría de  
Educación Media Superior.