

**Aprendizaje esperado**

Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.

**Propósitos****General**

Los alumnos identificarán acciones y medidas para su bienestar y harán compromisos para el cuidado de sí mismos.

**Sesión 1**

Los alumnos activarán de sus conocimientos previos sus necesidades básicas, como parte de sus conocimiento y cuidado de sí.

**Sesión 2**

Los alumnos reflexionarán sobre sus acciones diarias y cómo repercuten en su salud a futuro, así como en el papel de los cuidadores de otros en la familia.

**Sesión 3**

Los alumnos proyectarán un futuro para su salud a partir de sus hábitos actuales.

Sesión	Páginas DA	Recursos
1	80 a 85	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Key. Investigo:</b> <i>Importancia del autocuidado</i></li> <li>• <b>Key. Investigo:</b> <i>Sistema Nacional de Salud de México</i></li> </ul> <p><b>Video para el alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo cuidar a un adulto mayor?</i> Disponible en: <a href="https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-120">https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-120</a></li> </ul> <p><b>Lectura para el alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Family Caregiver Alliance. <i>Cuidado 101: Ser un Cuidador (Caregiving 101: On Being a Caregiver)</i>. Disponible en: <a href="https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-121">https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-121</a></li> </ul>
2	86 a 88	<p><b>Lectura para el alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Riesgos del sobrepeso y la obesidad para la salud</i>. Disponible en: <a href="https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-122">https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-122</a></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curaduría de apps: <b>Inspiration Maps<sup>TM</sup></b> </li> </ul>
3	89 a 91	<p><b>Lectura para el alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Viviendas colaborativas, concepto habitacional poco viable en México</i>. Disponible en: <a href="https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-123">https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-123</a></li> </ul> <p><b>Video para el alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo hacer un proyecto de vida?</i> Disponible en: <a href="https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-124">https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-124</a></li> <li>• <b>Key. Practico más:</b> <i>Importancia del autocuidado</i></li> <li>• <b>Key. Practico más:</b> <i>Sistema Nacional de Salud de México</i></li> </ul>