

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