

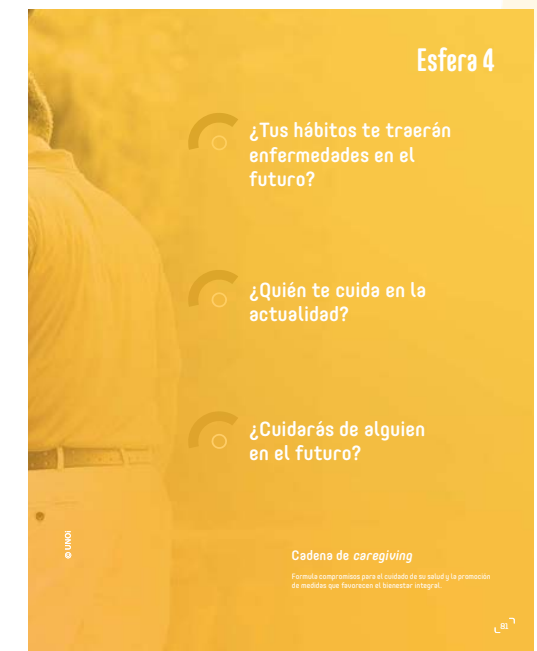
Sesión 1

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

Tip 1. Recuerde a los alumnos la reflexión de la Esfera anterior acerca de cómo el pasado define resultados y ciertas tendencias en el presente a nivel social. Ahora, refiera el mismo proceso a un nivel personal. Nuestros hábitos personales definirán los resultados a futuro y tendencias en nuestro organismo a ciertas enfermedades o a un estado saludable. Luego de esta reflexión, analice con ellos la imagen y las preguntas de la sección **ANALIZO**, páginas 80 y 81. Ahora, pida que observen que dos generaciones anteriores tenían mejores hábitos alimentarios y menos contacto con alimentos chatarra, y, aun así, sufren de enfermedades. Pregunte: *¿qué pasará si México sigue consumiendo alimentos y bebidas dañinas y de pocos nutrimentos?*

Tip 2. Antes de iniciar el momento de **RECONOZCO**, explique que el concepto de salud como ausencia de enfermedad es un tanto ambiguo, pues la dimensión emocional es más difícil de definir en términos de salud y enfermedad, sin embargo, podemos hablar de equilibrio anímico como un síntoma de salud. Luego, invite a los estudiantes a activar sus conocimientos previos en las páginas 82 y 83.

Tip 3. Después de resolver la sección **RECONOZCO**, pida que vuelvan al artículo de la **actividad 02**, página 83, y reflexione con ellos: *¿qué significa que no haya visión de Estado en términos de salud? ¿Le corresponde al Estado cuidar de nuestra salud o somos nosotros quienes debemos cuidarla? ¿Cuántos años tendrás tú en el 2050? ¿Qué deberías estar haciendo hoy para llegar sano a esa edad?*



RECONOZCO ●●●●●

Comienza esta Esfera de Exploración identificando cuáles de estos reactivos puedes contestar con base en lo que ya sabes y registra en la lista de cotejo cuántos puntos obtuviste. Al terminarla, responde de nuevo los reactivos en tu cuaderno para que reconozcas cuánto avanzaste.

01 Localiza en la sopa de letras los tipos de cuidado de la salud a los que se refieren los enunciados y escríbelos. **+3**

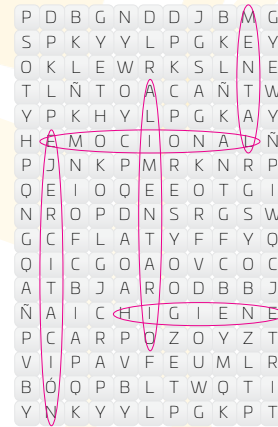
Mental, emocional, alimentario, ejercitación, higiene

- Mantener una dieta equilibrada y cuidar las proporciones de los grupos alimentarios, según edad y estatura.
- Lavarse las manos antes de ingerir alimentos o al llegar a casa después de salir a la calle.
- Dormir ocho horas consecutivas y disponer de momentos de relajación durante el día.
- Expresar los sentimientos a las personas de manera asertiva.
- Realizar actividad física y disciplinada al menos dos veces por semana durante 30 minutos.

1.1 Coloca una **X** en las instituciones públicas que se relacionan con el cuidado de la salud de los ciudadanos. **+4**



El sedentarismo puede causar muerte prematura. ¿Qué tanta actividad física realizas por día?



02 Lee y haz lo que se solicita. **+3**

“No hubo visión de Estado en la planeación y desarrollo de recursos humanos de la salud”. Hugo López-Gatell expuso que el país carece de especialistas en Geriátrica para la atención de los adultos mayores.

Refirió que, según estimaciones del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 10 años, la población de más de 60 años rebasará los 20 millones de personas, mientras que para 2050 el porcentaje de adultos mayores alcanzará el 27.7 por ciento de la población mexicana.

El paulatino envejecimiento de la población mexicana amerita contar con especialistas médicos para atender la demanda de servicios de salud en este grupo etario, señaló el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud.

(Fragmento) "México carece de especialistas para atender a adultos mayores."
Disponible en <https://bit.ly/38Jeyw>
(Consulta: 14 de marzo de 2025).

- › Subraya en la nota la carencia en materia de salud a la que se hace referencia.
- › Escribe cuáles serán las posibles implicaciones de esta carencia, de acuerdo con las cifras mostradas en la nota.

R. M. Que en un futuro cercano, 20 millones de personas no tendrán

atención especializada y adecuada a su etapa de vida debido a la falta

de especialistas en el área de geriatría


Marca una en la casilla que corresponda. Al final de la Esfera de Exploración regresarás a esta lista de cotejo. **R. L.**

2.1 Responde. R. L.

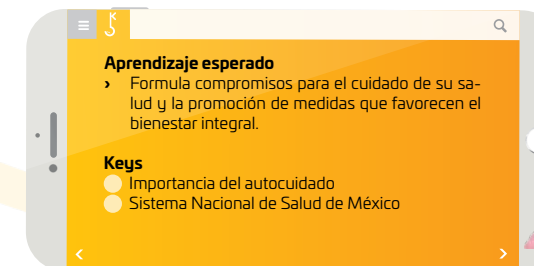
¿Quién crees que se haría responsable de ti en 10 años si enfermaras?

¿Quién se hará responsable de tus padres en quince años si se enferman?

¿Por qué es importante pensar desde este momento en tu salud?

Marca una  en la casilla que corresponda. Al final de la Esfera de Exploración regresarás a esta lista de cotejo. R. L.		Antes de la Esfera de Exploración		Al terminar la Esfera de Exploración	
		Sí	No	Sí	No
1.	Reconozco situaciones que contribuyen con el cuidado de mi salud e instituciones de salud pública de mi país.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Relaciono las carencias en el sistema de salud de mi país con sus posibles consecuencias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puntos obtenidos:		<input type="text"/>		<input type="text"/>	

INVESTIGO ●●●●●●



Sesión 1

Tip 4. Pida que consulten el contenido de los recursos **Key: Importancia del autocuidado y Sistema Nacional de Salud de México**, y realicen las cuatro actividades de cada recurso en la sección **INVESTIGO**. Anímelos a hablar sobre cómo se cuidan actualmente en el sentido mental, emocional y físico.

Tip 5. Antes de pasar a la sección **COMPRENDO**, vea con sus alumnos este video: *¿Cómo cuidar a un adulto mayor?* Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-120 y escuchen el audio *Cuidado 101: Ser un Cuidador (Caregiving 101: On Being a Caregiver)*. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-121.

Solicite a sus alumnos que lean con actitud empática el texto de la **página 84** y guíelos para que se visualicen ancianos: *¿Cómo se observan?* Hable de la discriminación que sufren los ancianos por varios factores, desde un punto de vista utilitario, como el no ser ya productivos, ser una carga para los familiares, y que aún con múltiples hijos, algunos ancianos son abandonados enfermos. Reflexionen sobre cómo una persona dependiente de otras es un obstáculo para su propia vida. *¿Cómo podrían evitar una vida así, hoy?*

Tip 6. Después de la reflexión del texto y de las preguntas anteriores, motíuelos a responder la **página 85**, con mucha creatividad, pero también con objetividad.

Tip 7. Considere solicitar a los estudiantes que, previo a cada sesión, lleven a cabo las investigaciones necesarias para desarrollar las actividades propuestas en la Esfera.

COMPRENDO

¿Has pensado en tu vejez? ¿Cómo te la imaginas? ¿Crees que estarás enfermo o con alguna discapacidad? (Pensar que estás solo o que alguien te cuidará) ¿Qué pasaría si no hay quien cuide de ti? Tal vez puedas imaginar tu futuro si observas qué cuida actualmente a tus abuelos. ¿Qué hay de tus padres? Cuando llegue el momento, ¿cuidarás de ellos?

En México, cada vez es mayor el número de personas que tienen más de 60 años. Se trata de un fenómeno mundial, que se debe, sobre todo, al gran éxito de la modernidad. La esperanza de vida es la más alta de la historia, y sigue aumentando. Sin embargo, esto nos ha llevado a enfrentar obstáculos inesperados. Somos víctimas de nuestros propios éxitos, ahora tenemos que lidiar con una población longeva, pero con necesidades de cuidado, y no estamos preparados para ello.

A esto hay que añadir los cambios que se han sucedido en relativamente poco tiempo al interior de las familias. Hace cincuenta años, era impensable que una persona fuera hija única y los múltiples hermanos se encargaban de cuidar e integrar a sus padres en sus nuevas familias, hoy en algo muy común entre los hermanos, e incluso muchos padres, optar por no tener hijos. ¿Quién cuidará de ellos en su vejez?

El Estado ofrece ayuda, a través de instituciones como el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). Además, existen asociaciones privadas que ofrecen servicios de cuidado y protección a las personas mayores de 60 años que ya no pueden valerse por sí mismas. Pero el número sigue aumentando, y la población con cada vez mayores necesidades. Actualmente, según datos del INAPAM, en nuestro país hay más de 16 millones de adultos mayores, lo que representa el 12% de la población total, y se estima que para 2050 este porcentaje suba a 23.5%. Con estos los gobiernos, aunados a los de la sociedad civil, ya de por sí insuficientes, hoy en día, se ven rebasados muy pronto.

¿Qué pasa en otros países? ¿Cuáles estrategias utilizan? En Estados Unidos de América, por ejemplo, existe el Instituto For The Future (FTF) que ayuda a los responsables políticos a partes interesadas a anticipar y prevenir los desafíos en el tema del cuidado, presentando futuros plausibles a 10 años, con lo que se busca tomar mejores decisiones respecto al cuidado de los adultos mayores. Imagina, algo así en México. ¿Crees que podríamos tomar mejores decisiones si estudiáramos más concientemente de nuestro futuro?

Otro ejemplo importante es Japón, ya que es el país con mayor porcentaje de personas que rebasan los 65 años, y el que tiene la esperanza de vida más alta. Actualmente, hay 36 millones de adultos mayores, el 27% de su población. ¿Cómo hacen los japoneses para cuidar a todos sus ancianos? La respuesta es sencilla: se cuidan a sí mismos.

Ellos acondicionan sus casas cuando hay personas mayores de 60 años. Pero las adaptaciones en la infraestructura, son para hacerles más fáciles las condiciones de vida, se aprietan las llaves, se colocan los objetos a mayor altura. Se hace todo para que el adulto mayor se esfuerce más y no cargue en la espalda.

Esto suena genial, y podría ser un ejemplo por seguir, pero hay otros elementos, en juego que hacen de esta realidad de los japoneses, un sueño casi imposible para nosotros. Por un lado, la alimentación. Japón es uno de los países con menor índice de obesidad en el mundo, esto se debe al consumo bajo, 25 de 295 en el que se encuentra México en obesidad. En Japón, además, los sistemas de transporte y de salud son altamente eficientes. Todo eso da como resultado una población saludable, que puede valerse por sí misma a pesar de la edad.

En México, falta mucho para tener una población adulta mayor autosuficiente. Mientras tanto, ¿qué podemos hacer? ¿Te diferencias voluntariamente a cuidar a un anciano? Así como tus padres cuidan de ti, ¿cuidarás de ellos cuando lo necesiten? Tu vejez todavía está lejos, pero ¿qué puedes hacer hoy para preguntarte y tener una vejez digna?

Demian Martín Bello

Contrasta la información que investigaste con la que acabas de leer y analiza cuáles de tus hábitos actuales podrían tener consecuencias negativas para tu vejez. Representa tus conclusiones.

Dibuja, resume, pega lo que quieras!

¿Cómo te gustaría que te cuiden los demás cuando ya no puedas ayudarte por ti mismo? ¿Hay que poder hacerlo, qué podrías mejorar?

¿Hay algo que no te queda claro? No te preocupes, anótalo aquí y cuando termines la Esfera, regresa y dale solución.

Cuida a otros, genera un vínculo de compañía y la capacidad de cuidar a otros. ¿Sabes que, al cuidar voluntariamente a otros, te cuidas a ti mismo?

Sesión 2

Propósito: 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.

Tip 1. Invite a los alumnos a hacer una lista de lo que regularmente hay en su despensa. Luego pida que respondan el primer *bullet* de la **actividad 01** de la sección **PRACTICO**, **página 86**. Invítelos a buscar información en páginas de la OMS acerca de la actividad física.

Tip 2. Lea con ellos los siguientes puntos que deben resolver en la **actividad 01**, y luego solicite que observen las consecuencias en la salud de padecer sobrepeso en: *Riesgos del sobrepeso y la obesidad para la salud*. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-122. En esta misma página, hay una serie de artículos para cuidar el peso, por ejemplo: *Cómo llevar una alimentación sana*, lo cual les puede ayudar a resolver algunos puntos de las **actividades 01** y **02**, pues puede guiarlos para mantener un peso correcto, o incluso, medir su masa corporal; además, hay un apartado especial que habla de vacunas y sus beneficios. Estúdiela para analizar qué otra información puede convenir al grupo.

Tip 3. Por otro lado, pida algunas participaciones para saber qué hacen los alumnos para cuidar su salud mental y emocional. Puede recomendar métodos para ello, como yoga, meditación, atención plena, pero, sobre todo, si se ven sobrepasados, explique que hay profesionales de la salud mental y emocional que entienden bien qué hacer para equilibrar esta área personal.

Tip 4. Comente con ellos la importancia de hacer una reflexión detenida y sincera acerca de sus hábitos de salud física, mental, emocional y de conducta para que tengan una proyección más certera de las consecuencias a largo plazo de dichos hábitos.

PRACTICO

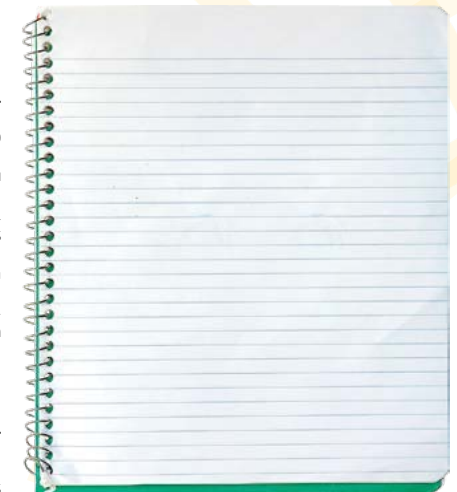
Resuelve las actividades. Apóyate en tu indagación.

01 Analiza y escribe cuáles son tus hábitos alimentarios.

- Reflexiona y escribe lo que consumes en un día cotidiano y a qué hora lo haces. **R. L.**
- Investiga cuáles son tus necesidades nutricionales, según tu edad, sexo, actividad física (ligera, moderada o intensa).
- Compara y analiza si tu alimentación cotidiana es adecuada.
- Comenta con tu grupo cuáles enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos conocen.
- Indaga cuáles son las consecuencias a largo plazo de una alimentación deficiente.
- En tu comunidad, cuáles son las instituciones de salud pública encargadas de atender enfermedades relacionadas con la alimentación.

02 Completa tu análisis sobre tus hábitos en tu cuaderno.

- Describe cada uno de los puntos del organizador.
- Al realizar tu reflexión, considera hacerte preguntas como las de los ejemplos presentados.



Actividad física

¿Cuál actividad física realizas?
¿Cuántas veces a la semana?
¿Qué es lo recomendado por la OMS para personas de tu edad?

Higiene

¿Con qué frecuencia te bañas?
¿Con qué frecuencia cepillas tus dientes? ¿Utilizas hilo dental?

Prevención

¿Te vacunas, de acuerdo con lo sugerido por el Sistema de Salud?
¿Acudes periódicamente con el médico? ¿Te automedicas?
¿Escuchas música dentro de los decibeles recomendados?

Hábitos de salud física

Hábitos de salud mental y emocional

¿Conoces técnicas y prácticas para controlar tu estrés? ¿Procuras estudiar y dedicar el tiempo requerido a esta actividad? ¿Procuras tener una buena relación con tus padres? ¿Procuras que haya equilibrio entre la escuela, la vida social y tus pasatiempos? ¿Comunicas a tus cuidadores y acudes con los especialistas cuando experimentas estados como ansiedad, pérdida de apetito o tristeza persistente?

Hábitos conductuales

¿Te involucras en situaciones de riesgo? ¿Te expones a situaciones de violencia, por ejemplo, peleas? ¿Utilizas equipo adecuado cuando practicas algún deporte?

- Analiza tus resultados para cada hábito.
- Investiga cuáles son las consecuencias a largo plazo de tus hábitos actuales; por ejemplo, si no haces actividad física, puedes tener sobrepeso, las consecuencias a largo plazo pueden ser desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes.

Retoma tu bitácora y agrega la información más importante acerca de tus hábitos y lo que averigües sobre ti durante esta Esfera, ya que será útil para continuar con la planeación de tu proyecto de vida.

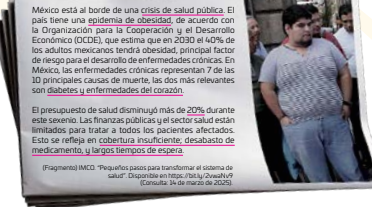
Sesión 2

Tip 5. Después de leer el artículo de la **actividad 03, página 87**, agregue que la obesidad ha sido un factor determinante de mortandad en nuestro país, pregunte: *¿Qué medidas debemos tomar como país para reducir los índices de obesidad? ¿Qué medidas personales debemos tomar para evitar el sobrepeso? ¿Qué medidas debe tomar el gobierno para cuidar que la población tenga disponible información sobre los productos que consume?* Proponga a los estudiantes que pregunten a los miembros de su familia mayores de 70 años, cómo era su consumo de productos chatarra durante su niñez, si tenían acceso a una gran variedad, como la que existe hoy, si había mucha o poca publicidad de estos productos. Después, solicite la resolución de las demás actividades de la página.

Tip 6. Llévelos a reflexionar acerca de la morbilidad asociadas a la obesidad y cómo el padecerlas agravó su condición durante la pandemia de COVID-19. También, durante la pandemia de COVID-19 se saturó la capacidad del sistema de salud en algunas ciudades. Pregunte: *¿creen que afectó esto a la población de esas zonas? ¿Por qué es importante tener un sistema de salud con capacidad suficiente y eficiente? ¿Lo tenemos en México? ¿Lo tienen en su comunidad? ¿Es suficiente con tener servicios privados de salud?*

Tip 7. Para abordar el trabajo de la **página 88**, solicite que antes hayan entrevistado a su familia para resolver los puntos donde se requiere su respuesta acerca de quiénes han tenido el papel de *caregiving* en su familia (**actividad 05**). Anímelos para que también pregunten: *¿La situación de su familiar se parece a la situación de Ana? ¿Cómo lo han vivido tanto emocional como económicamente? ¿Tuvieron que hacerse cargo del cuidado de alguien de manera intempestiva o fue un proceso lento?* Incentívelos para que permitan que su familia sea generosa con su explicación.

Lee la nota y haz lo que se solicita.



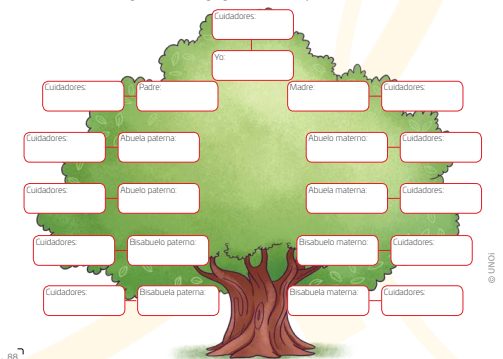
- Subraya en el texto:
 - Tipo de crisis a la que se enfrenta el país.
 - Principales enfermedades a las que se hace referencia.
 - Porcentaje de disminución del presupuesto para el sistema de salud.
 - Consecuencias del poco presupuesto para el sistema de salud.
- Averigua si tú y tus padres están afiliados a una institución pública. escribe a cuál y cuáles son los requisitos que se tienen que cumplir para dichas afiliaciones. **R. L.**
- Reflexiona a partir del análisis e investigación de la página anterior, si alguno o algunos de tus hábitos actuales podrían llevarle a desarrollar una de las enfermedades crónicas, cuántas en la nota.
 - Observa y analiza si alguno de los hábitos de tus padres o cuidadores podría llevarlos a desarrollar una de las enfermedades crónicas, cuántas en la nota.
 - Responder: Si tú o tus padres presentaran uno de los problemas de salud descritos en el texto, acudirían a una institución pública o privada?
 - Investiga y anota, cuál sería el costo de atención en una institución privada (selección una de las enfermedades y considera que son crónicas). **R. L.**
- Investiga y escribe qué otras instituciones tiene el Sistema Universal de Salud **U** en México para cubrir las necesidades de la población. **R. M.**
- El SNS está conformado por instituciones públicas y privadas. En instituciones públicas como el IMSS y el ISSSTE se aportan contribuciones por el trabajador, patrono y el gobierno federal. En el ISSFAM y Pemex, los trabajadores no aportan a la salud, solo el gobierno federal. Para las personas que no tienen acceso a estas instituciones públicas, IMSS-Prospera y el Inabi.
- Indaga:
 - El porcentaje de personas que no tiene acceso a instituciones de salud.
 - Calidad del servicio prestado por estas instituciones.
- Haz una proyección en tu cuaderno del sistema de salud en 15 años. ¿Imagina cuál podría ser el panorama de atención para ti y tu familia.

Lee la historia y haz lo que se solicita.

- Comenta con tu grupo cuáles opciones tiene Ana para hacer más ligera su situación.
- Investiga qué es un *caregiving* y quiénes pueden serlo.
- Escribe algunas de las acciones que lleva a cabo un *caregiving*. **R. M.**
- Desde compartir comida, dar asistencia a la persona para vestirse, ayudar con tareas físicas, mujeres, hasta dar tratamientos respiratorios, entre muchos otros.
- Reflexiona: ¿cuidarás de tus papás cuando ellos lo necesiten o no necesitarán que alguien los cuide? ¿Debes considerar en tu proyecto de vida el ser un cuidador y quién podría cuidar de ti?

Rastrea la historia del *caregiving* en tu familia y completa el árbol.

- Averigua con tu familia, tanto paterna como materna, quiénes se encargaron del cuidado de tus bisabuelos.
- Por último, imagina quién o quiénes se harán cargo de ti en tu vejez.



Aprendizaje Aumentado



Le sugerimos adaptar la **actividad 05** de la **página 88** para trabajar con la app **Inspiration Maps™**. Con este recurso elaborarán el diagrama de árbol del *caregiving* en su familia, añadiendo elementos como fotografías y textos emergentes. Para completarlo, pida a los estudiantes que utilicen la plantilla “Thinking-Family Tree”. Además, como parte de su indagación sobre los cuidadores en su familia, sugiera que incluyan algunas fotografías de ellos para personalizar su árbol. Al final, pida que guarden su proyecto para que lo muestren a sus compañeros y que hagan lo mismo, explicándoles el contenido a sus familiares.

04 Lee la historia y haz lo que se solicita.

Ana es hija única, tiene 35 años, trabaja tiempo completo y tiene un hijo. Ella y su marido cuidan del bienestar familiar, pero, además, Ana cuida a su madre quien, tras un derrame cerebral, tiene muy poca movilidad y problemas del habla. Por las mañanas, una enfermera atiende a la mamá de Ana, pero por las tardes y noches, es Ana quien se encarga de cuidarla.

Ana se siente continuamente muy cansada y le duele la espalda por el esfuerzo de levantar el cuerpo de su mamá, aunque su marido y su hijo la apoyan, casi todo el trabajo lo hace ella. Ana ha pensado dejar su trabajo para solo dedicarse a atender a su madre, pero siempre concluye que no es posible, pues los medicamentos y la rehabilitación tienen un costo importante para la familia.

- Comenta con tu grupo cuáles opciones tiene Ana para hacer más ligera su situación.
- Investiga qué es un *caregiving* y quiénes pueden serlo.
- Escribe algunas de las acciones que lleva a cabo un *caregiving*. R. M.

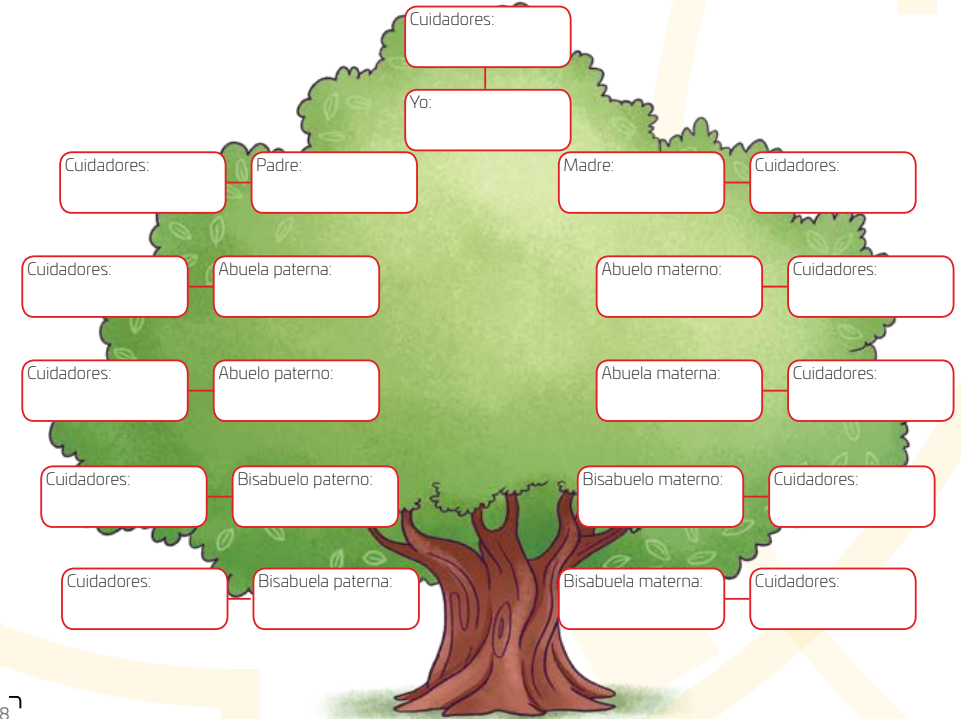
Desde comprar comida, dar asistencia a la persona para vestirse, ayudar con terapia física, inyectar, hasta dar tratamientos respiratorios, entre muchos otros.

- Reflexiona: ¿cuidarás de tus papás cuando ellos lo necesiten o no necesitarán que alguien los cuide? ¿Debes considerar en tu proyecto de vida el ser un cuidador y quién podría cuidar de ti?

05 Rastrea la historia del caregiving en tu familia y completa el árbol. R. L.



- Averigua con tu familia, tanto paterna como materna, quiénes se encargaron del cuidado de tus bisabuelos.
- Escribe su nombre en el siguiente árbol del *caregiving*.



Sesión 3

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

Tip 1. Solicite que tengan a la mano la lista de hábitos y su reflexión para hacer la **actividad 06, página 89**. Sugiera, si es necesario, que retomen la **Proyección de futuros** de la Esfera 2, para que recuerden cómo hacer esta nueva proyección. Explique que de nada sirve el ejercicio si no son lo suficientemente honestos para proyectarse.

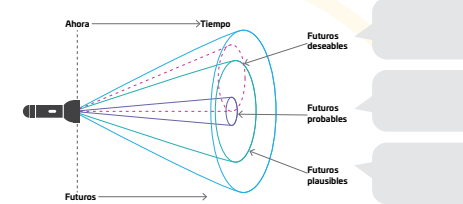
Tip 2. Organice al grupo en equipos, pida que respondan las preguntas al final de la **página 89** en una hoja y recójalas al final; luego saque al azar las diversas respuestas y dé lectura a las mismas, cada una será debatida por el grupo y argumentada por el equipo. Llévelos a reflexionar acerca de la responsabilidad que tienen sobre sí desde este momento hasta que sean ancianos, que de verdad procuren un autocuidado, pues es la mejor forma de cuidar también de los que nos rodean.

Tip 3. Inspirados y reflexivos, motívelos a realizar el **Espacio de intervención**. Luego pida a algunos voluntarios que expresen lo que sintieron al verse de 50 años.

Tip 4. Antes de abordar las actividades de la **página 90**, guíe la reflexión de la **Agenda UNOi hacia el futuro**. Den lectura al texto, luego pida que revisen esta lectura: *Viviendas colaborativas, concepto habitacional poco viable en México*. Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-123. Después pida que creativamente den soluciones para que este sistema sea viable en México. También hable de la red de apoyo como un pilar en la vida de las personas, no solo en la tercera edad, sino que a partir de este momento ellos pueden generar lazos fuertes de solidaridad y empatía, cuidando que esos lazos sean equitativos, haya un flujo de intercambio justo, sean amables y cuidadosos, pues de esta manera serán sólidos y duraderos.

06 Completa el cono de futuros de tu salud R L

- Utiliza como semilla de futuro la introspección que hiciste acerca de tus hábitos y haz una proyección de cómo será tu salud en 50 años.
- Revisa, si es necesario, tu investigación acerca de los conos de futuros de la Esfera 2.



- Analiza los futuros posibles y escribe si tus hábitos actuales te permitirán tener una vejez en condiciones dignas de salud.
- Escribe en caso de no ser así, qué hábitos tendrías que cambiar para llegar a la vejez con mejor salud.

- Reflexiona con tu grupo.

¿Estar afiliado a una institución de salud pública es suficiente para garantizar atención médica, de acuerdo con las condiciones actuales del Sistema de Salud en México?

Si todo continúa como hasta el momento en el Sistema de Salud, ¿podrían estar seguros de que en su vejez contarán con atención médica digna y de calidad?

¿Qué tendría que cambiar para que lo anterior sea posible?

¿Cuáles imaginan que serían las implicaciones para ustedes en la vejez y para sus ciudadanos?



07 Completa tu proyecto de vida R L

- Ten a la mano toda la información que has recopilado en tu bitácora durante las 4 Esferas.
- Investiga más acerca de la planeación de proyectos de vida.
- Utiliza este espacio para bocetear tu proyecto.

Proyecto de vida	Estrategias para lograrlo	Acciones inmediatas
Ámbito laboral		
Ámbito económico		
Ámbito familiar		
Ámbito de salud		
Ámbito intelectual		
Ámbito emocional		

AGENDA UNOi HACIA EL FUTURO

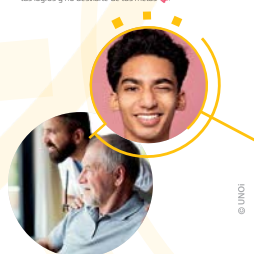
SALUDO

¿Cómo será tu vida cuando seas viejo? ¿Estás sano? ¿Cuidas tu salud? Según las estadísticas, en el futuro podría haber más gente vieja que joven, y eso plantea retos de salud por los cuidados que requieren las personas de la tercera edad.

Ante este panorama, surgen propuestas como las **viviendas colaborativas** (o **cohousing**), donde los adultos mayores viven en comunidad, pero conservando su independencia. Esto no basta, además, para su bienestar, sino **crear redes de apoyo y convivencia que beneficien la calidad de vida, la autoestima y las relaciones sociales**, fomentando un espacio de pertenencia que además tenga presencia social.

El problema con esta propuesta (que ya es una realidad en varios países) es que **resulta poco accesible** en términos económicos, de modo que **la mayoría de la población no puede costearla**, y queda descartada en términos de salud y participación social.

Imagina cómo sería el futuro si propuestas como estas estuvieran al alcance de todos.



Sesión 3

Tip 5. Luego, guíelos para que lleven a cabo de manera personal su Proyecto de vida y utilicen el espacio de la **actividad 07, página 90**, para hacer un borrador. Recuérdeles que han guardado insumos desde la Esfera 1, requiera que sean lo más objetivos, honestos y amables consigo mismos para completarlo.

Tip 6. Invítelos a ver el video: *¿Cómo hacer un proyecto de vida?* Disponible en https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-124, antes de iniciar con el borrador. Sugiera que transcriban y guarden su proyecto ya terminado en su computadora personal, para que puedan hacer consultas periódicas y hacer modificaciones.

Tip 7. Solicite que completen la sección **APLICO, página 91**; regrese a las preguntas de inicio de la Esfera, y pida que vuelvan a reflexionar en ellas con lo que ahora saben. Pida que las respondan y también que expresen qué de ello pensaban diferente antes de transitar por toda la Esfera.

Tip 8. Pida a los alumnos que vuelvan a los recursos **Key: Importancia del autocuidado y Sistema Nacional de Salud de México**, para que pongan a prueba sus conocimientos resolviendo las cuatro actividades de cada recurso en la sección **Practico más**.

07 Completa tu proyecto de vida R, L

- Ten a la mano toda la información que has recopilado en tu bitácora durante las 4 Esferas.
- Investiga más acerca de la planeación de proyectos de vida.
- Utiliza este espacio para bocetear tu proyecto.

Proyecto de vida	Estrategias para lograrlo	Acciones inmediatas
Ámbito laboral		
Ámbito económico		
Ámbito familiar		
Ámbito de salud		
Ámbito intelectual		
Ámbito emocional		

AGENDA UNOI HACIA EL FUTURO

SALUD

¿Cómo será tu vida cuando seas viejo? ¿Estás sano? ¿Cúlgales la cadera? Según las estimaciones, **en el futuro podrá haber más gente vieja que joven**, y eso plantea retos de salud por los cuidados que requieren las personas de la tercera edad.

Ante este panorama, surgen propuestas como las **viviendas colaborativas** o el **cohousing**, donde los adultos mayores viven en comunidad, pero conservando su independencia. El reto busca abandonar a su suerte, sino **crear redes de apoyo y convivencia que beneficien la calidad de vida, la autoestima y las relaciones sociales** fomentando un espacio de pertenencia que además tenga presencia social.

El problema con esta propuesta favorece una realidad en varios países es que **resulta poco accesible** en términos económicos, de modo que **la mayoría de la población no puede costearla** y queda desprotegida en términos de salud y participación social.

Imagina **cómo sería el futuro** si propuestas como estas estuvieran al alcance de todos.

Reflexiona y comenta en grupo la importancia de un proyecto de vida.

Utiliza un formato electrónico para transcribir tu proyecto y poder modificarlo y ajustarlo conforme sea necesario.

Recuerda revisarlo de forma periódica para tener presentes tus logros y no desviarte de tus metas.

APLICO

Reflexiona sobre las preguntas de la sección **PRACTICO**, ¿ya puedes contestarlas? Escribe tus respuestas, considera lo que aprendiste en esta Esfera de Exploración.

La automedicación se considera como uno de los tres pilares fundamentales para la salud humana.

La mala alimentación causa obesidad y sobrepeso, enfermedades crónicas y afecta la autoestima.

¿Qué nuevas inquietudes te surgen acerca del tema trabajado en la Esfera? Registra tus ideas aquí y disciételas con tus compañeros!

R, L

Es momento de **valorar** tu progreso de aprendizaje. Resume de nuevo en tu cuaderno la sección **RECONOZCO**.

¡YA LO HICE!

Notas sobre mi aprendizaje

R, L

¡Regresa a la página 85 y soluciona las dudas que tenías en ese momento!