

## 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 nutrientes?*

**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.** Despues 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?*



**Esfera 4**

¿Tus hábitos te traerán enfermedades en el futuro?

¿Quién te cuida en la actualidad?

¿Cuidarás de alguien en el futuro?

**Cadena de categiving**

Fórmula compromiso para el cuidado de su salud y la promoción de modales que favorecen el bienestar integral.

# Formación Cívica y Ética

## Esfera 4 Semanas 9 y 10

### RECONOZCO

Comienza esta Esfera de Exploración identificando cuáles de estos reactivos puedes contestar con base en lo que ya sabes y regístra 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

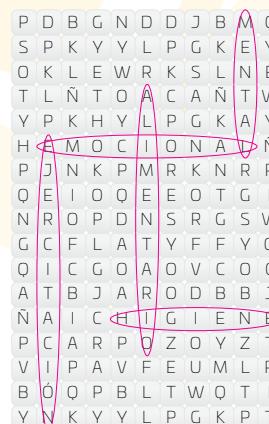
Mental, emocional, alimentario, ejercitación, higiene

- 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 assertiva.
- 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?



### 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 Geriatría 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 rebasaría los 20 millones de personas, mientras que para 2050 el porcentaje de adultos mayores alcanzaría 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/381euv> (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?

---



---



---

Antes de la Esfera de Exploración      Al terminar la Esfera de Exploración

Sí	No	Sí	No
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puntos obtenidos:

### INVESTIGO

**Aprendizaje esperado**

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

**Keys**

- Importancia del autocuidado
- Sistema Nacional de Salud de México



### 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](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](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, motívelos 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 solo o que alguien te cuidará? ¿Qué piensas que hará tu futuro? Tal vez puedes imaginar tu futuro si observas quien cuida actualmente a tus abuelos. Y, ¿qué hay de tus padres? Guarda la imagen, cuídala de ellos.*



*Se trata de un fenómeno mundial, que se debe, sobre todo, al gran avance de la modernidad. La esperanza de vida es la más alta de la historia, y sigue aumentando. Sin embargo, esto plantea a muchas personas mayores problemas. Son las principales víctimas de la muerte prematura, evita tener temor que libra una batalla larga, pero con necesidades de cuidado, y no estás preparados para ello.*



*Se trata de un fenómeno mundial, que se debe, sobre todo, al gran avance de la modernidad. La esperanza de vida es la más alta de la historia, y sigue aumentando. Sin embargo, esto plantea a muchas personas mayores problemas. Son las principales víctimas de la muerte prematura, evita tener temor que libra una batalla larga, pero con necesidades de cuidado, y no estás preparados para ello.*

*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 calidad y atención a las personas mayores de 60 años que ya no pueden vivir por sí mismas. Pueden seguir viviendo en su hogar, o en una residencia cada vez que envejecen más. 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. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), casi 95% de estos los encargados gubernamentales, ayudados a los de la sociedad civil, ya que por su enfermedad hoy en día, se venían rebajados muy pronto.*



*¿Qué pasa en otros países? ¿Cuáles estrategias utilizan? En Estados Unidos de América, por ejemplo, existe el Instituto For the Future (IfTF) que ayuda a las empresas políticas y privadas a planificar y anticipar las tendencias futuras. Los sistemas de cuidado presentan futuros plausibles a 10 años, con lo que se busca tomar mejores decisiones respecto al cuidado de los adultos mayores. ¿Magistrado algo así en México? ¿En qué podemos tomar mejores decisiones?*

*Este 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 29% de su población. ¿Cómo hacen los japoneses para cuidar a todos sus ancianos? La respuesta es sencilla: se cuidan a sí mismos.*

**Demian Marín Bello**

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

Dibuja, resume, pega lo que quieras:



¿Cómo te gustaría que te cuiden los demás cuando ya no puedas cuidar tú mismo? ¿Qué puedes hacer, qué podrías mejorar?

Haz algo que no te queda claro? No te preocunes, anímate aquí y cuando termines la Esfera, regresa y dale solución.

Guarda la voluntad de compartir y la capacidad de servir a otros. Sabes que, al cuidar de los demás, te cuidas a ti mismo.

¿Hau algo que no te queda claro? No te preocunes, anímate aquí y cuando termines la Esfera, regresa y dale solución.

Guarda la voluntad de compartir y la capacidad de servir a otros. Sabes que, al cuidar de los demás, 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](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 los decibeles recomendados?

Hábitos de salud física

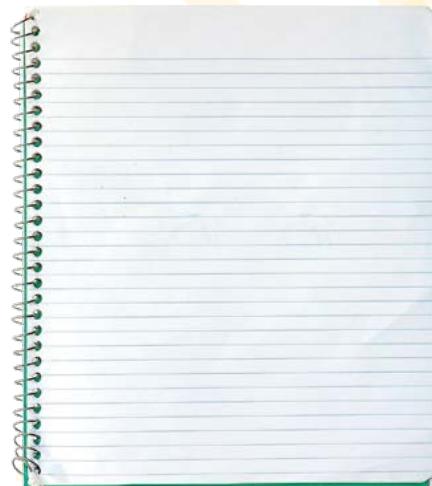
- Conoces técnicas y prácticas para controlar tu estrés? ¿Procuras estudiar y dedicar el tiempo requerido a esta actividad? ¿Procuras tener una buena relación con tus padres? ¿Procuras que haya equilibrio entre la escuela, la vida social y tus pasatiempos?
- ¿Comunicas a tus cuidadores y acudes con los 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 sobre peso? ¿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. Despues, 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.

### Aprendizaje Aumentado



Le sugerimos adaptar la **actividad 05** de la **página 88** para trabajar con la app **Inspiration MapSTM**. 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.

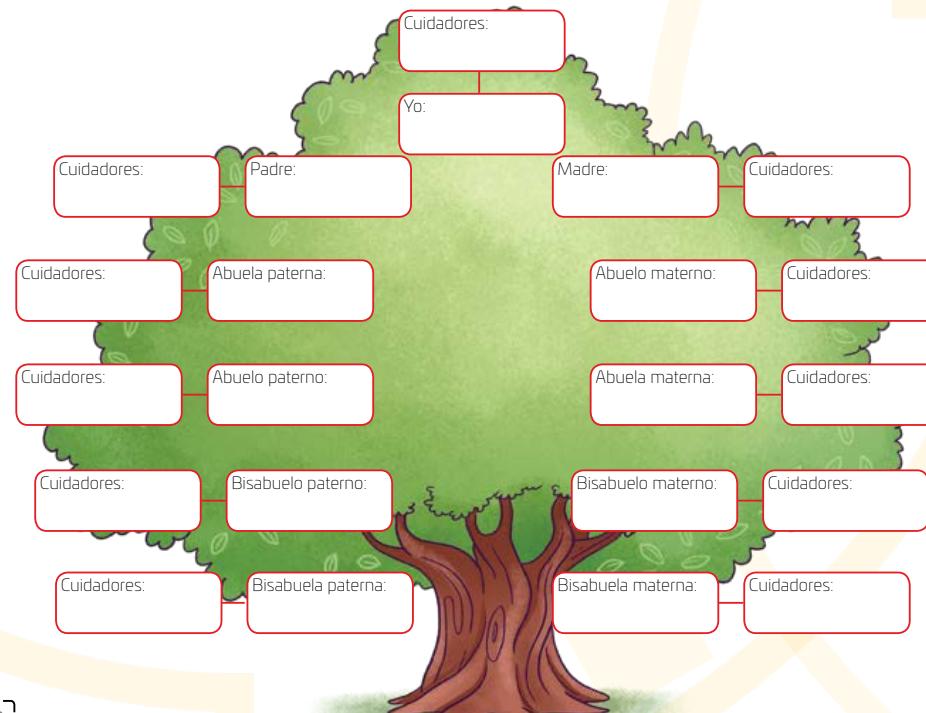
#### 04 Lee la historia y haz lo que se solicita.

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 de 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.

#### 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

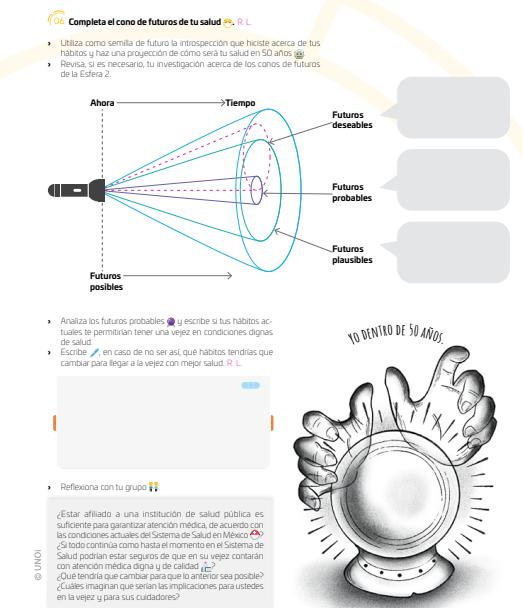
**Propósito:** Los alumnos proyectarán un futuro para su salud a partir de sus hábitos actuales.

**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 UNO*i* 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](https://esant.mx/ac_unoi/sufc3-123). Despues 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 cuidadoso, pues de esta manera serán sólidos y duraderos.



© UNOI



89

Completa tu proyecto de vida		
Proyecto de vida	Estrategias para lograrlo	Acciones inmediatas
Ambito laboral		
Ambito económico		
Ambito familiar		
Ambito de salud		
Ambito intelectual		
Ambito emocional		

AGENDA UNOI HACIA EL FUTURO	
<b>EN SALUD</b>	
• ¿Cómo será tu vida cuando seas viejo? • • ¿Estás cansado/a de vivir sola/o? • • ¿Cuál es tu ciudad? Según las estimaciones, 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.	• Reflexiona y comenta en grupo la importancia de un proyecto de vida. • Utiliza un formato electrónico para trascender tu proyecto y poder difundirlo y ayudarlo conforme sea necesario. • Recuerda revisarlo de forma periódica para tener presentes tus logros y no desviarte de tus metas.
Este panorama, surgen propuestas como las viviendas colaborativas, el cohousing, donde los adultos mayores viven juntos, pero no viven solos ni juntos. Esto no busca aislamiento a su suerte, sino crear redes de apoyo y convivencia que beneficien la calidad de vida, la autoestima y las relaciones sociales. Tienen el espacio de pertenencia que ademas, tiene presencia social.	

El problema con esta propuesta (que ya es una realidad en algunas ciudades) 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.



90

### 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. Recuérdoles 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](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 **Práctico más**.

**Completa tu proyecto de vida** R.L.

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

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

AGENDA UNOI HACIA EL FUTURO

SALUD

¿Cómo será tu vida cuando seas viejo? Estarás sano, calquier te cueste. Según las estimaciones, en el futuro podrás vivir más y mejor que jovén y eso plantea retos de salud para 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 comunidades pero conservando su independencia. Una idea similar que se ha visto es que se creen espacios de apoyo u conveniencia 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 y de salud. La que resulta es 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.

© UNOI

90

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

La automedicación se considera como una de las tres mayores amenazas para la salud humana.

La mala alimentación causa obesidad y sobrepeso, lo que a su vez afecta la autoestima.

Es momento de **valorar** tu progreso de aprendizaje. Resuelve de nuevo en lo que demo la sección **RECONOCER**

¡VIR LO NICE!

Notas sobre mi aprendizaje  
R.L.

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

91