

PROPÓSITO:

Guía No. 31: Es mi Cuerpo y yo lo cuido.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:

“Mi cuerpo es solo mío y nadie puede tocarlo sin mi permiso. Si alguien, alguna vez, me hace sentir incomodidad, me dice cosas feas o me toca alguna parte del cuerpo y eso me hace sentir mal ¡No me quedo en silencio! Tengo el derecho a decir claro y fuerte que no, y apenas pueda le cuanto, a mi mamá, o alguien de confianza, lo que ha pasado. Digo fuerte NO ME TOQUES. Nadie debería tampoco enseñarme su cuerpo desnudo y menos obligarme a tocarlo. Tampoco está bien que me obliguen a ver escenas de sexo ni nada que no sea apropiado para mi edad. No es necesario ni obligatorio dar besos. En vez de eso, para saludar, puedo dar la mano o decir fuerte ¡Hola! Si me da nervios o miedo quedarme sola con alguien en especial, se lo tengo que contar a mi mamá o a alguien de confianza y explicarle claro las razones para que me entienda y así evitarlo. Todo lo que me haga sentir nervios, tristeza, miedo, asco, incomodidad es malo y esas cosas malas nunca me las guardo como secreto. Si alguien me hace algo feo y encima me dice que no se lo diga nadie, con mayor razón se lo cuento a alguien de confianza, apenas pueda. Recordemos que lo únicos responsables de cualquier abuso son quienes lo ejercen y quien lo encubre. ¡Jamás será mi culpa! Y no importa si es de la familia o algún conocido, nadie, absolutamente nadie tiene derecho a tocarme ni hacerme daño. ES mi cuerpo y yo lo cuido”.

EXPLICACIÓN:

Mantener un cuerpo saludable es esencial para tener una buena salud y prevenir enfermedades, así como para sentirnos bien con nosotros mismos. La medicina estética y la cirugía plástica pueden ser una solución para mejorar nuestro aspecto, pero también es importante crear hábitos saludables en nuestro día a día. No es necesario hacer cambios drásticos en tu vida para mejorar su salud física y

mental. Pequeños cambios progresivos a lo largo del tiempo tienen un impacto significativo; son más duraderos y más fáciles de implementar. Pueden parecer insignificantes en el momento, pero créanme, son importantes. De hecho, sus hábitos diarios son uno de los mejores indicadores de su salud general. Si bien ciertos tratamientos y procedimientos de vanguardia ayudan a mejorar el aspecto físico de nuestros pacientes, también creemos necesario compartir conocimientos y consejos que nos permitan mantener un estilo de vida sano. Por esta razón, en este post de Clínica de San Pío hablamos de algunos hábitos saludables que pueden suponer un cambio positivo en tu vida: 1. Alimentación equilibrada, por una buena salud física; 2. Ejercicio físico regular, fortalece cuerpo y mente; 3. Hidratación óptima para nutrir y cuidar tu cuerpo; 4. El descanso efectivo, recupera y renueva energías; 5. Cuidado de la piel que fomenta la salud de tu organismo; 6. Controlar tu estrés y tomar las riendas de tu salud física; 7. Relaciones sociales sanas.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Observar el video recomendado en la guía.
3. Explica brevemente los 10 consejos para que los niños cuiden a su cuerpo
4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.
5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



<https://clinicadesanpio.es/blog/7-habitos-saludables-para-cuidar-tu-cuerpo>