PROPÓSITO:

GUÍA 3: Define la corporeidad como el único medio que tenemos los seres humanos de comunicarnos con nosotros mismos y con el entorno, tomando acciones para el cuidado de la misma.

MOTIVACIÓN:

“TOMA UNA IDEA. HAZ DE ESA IDEA TU VIDA, PIENSA EN ELLA, SUÉÑALA, VIVE POR ESA IDEA. DEJA QUE EL CUERPO, LOS MÚSCULOS, LOS NERVIOS Y CADA PARTE DE TU CUERPO SE LLENE DE ESA IDEA Y DEJE TODAS LAS OTRAS IDEAS EN PAZ. ESTE ES EL CAMINO AL ÉXITO”

(SWAMI VIVEKANANDA)

EXPLICACIÓN:

VIDA SANA

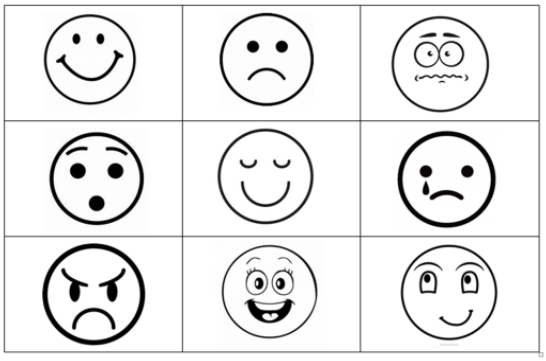
II PARTE

SALUD EMOCIONAL: CUIDAR NUESTROS SENTIMIENTOS

-**Conocer los signos de enfermedades mentales.** Estos son los siguientes: Ansiedad, depresión, cansancio excesivo, pérdida de la autoestima, pérdida de interés en cosas que antes le interesaban pérdida del apetito, aumento o pérdida de peso, cambios extraños en la personalidad.

-**Prestar atención al ánimo y los sentimientos.** No dé por sentado que sus sentimientos o pensamientos negativos forman parte de la adolescencia. Si está preocupado por algo, busque ayuda.

-**No tener miedo de pedir ayuda en caso de necesitarla.** Si no puede hablar con sus padres, hable con un profesor cercano o un consejero de la escuela. Halle a un adulto en el cual pueda confiar. Si se siente muy triste o piensa en lastimarse, pida ayuda de inmediato.



-**Aceptarse a sí mismo.** Si tiene baja autoestima o problemas con su imagen corporal, hable con alguien al respecto. Incluso hablar con un amigo puede ser de utilidad.

-**No hostigar a otras personas.** Y si sufre hostigamiento, hable con sus padres, docentes u otros adultos. Esto incluye el hostigamiento en línea o por teléfono.

SALUD CONDUCTUAL: CUIDAR LA SEGURIDAD PROPIA A TRAVÉS DE LAS CONDUCTAS

-**Evitar el consumo o abuso de sustancias.** Se incluyen el alcohol, las drogas callejeras, los medicamentos con receta de otras personas y cualquier tipo de producto que contenga tabaco.

-**Conducir de manera responsable.** Los accidentes de tránsito son la principal causa de muerte adolescente en los Estados Unidos. Siempre use el cinturón de seguridad. No suba a un auto lleno de otros adolescentes. Pueden distraer al conductor y aumentar las probabilidades de que se produzca un accidente. Nunca suba a un vehículo si el conductor ha estado bebiendo.

-**Usar casco.** Use casco si monta en bicicleta o practica deportes, a fin de evitar traumatismos. Los traumatismos o conmociones en la juventud pueden tener efectos negativos sobre la salud toda la vida.

-**Evitar la violencia.** Aléjese de situaciones donde la violencia o las peleas puedan causarle daños físicos.

-**Practicar la abstinencia (no tener relaciones sexuales) o tener sexo seguro.** Si mantiene relaciones sexuales, siempre use preservativo para no contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). En el caso de una mujer sexualmente activa, hable con su médico sobre píldoras anticonceptivas. Si no puede tomar píldoras, utilice preservativo como método anticonceptivo.

EJERCICIOS:

TEN EN CUENTA: debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (ÉTICA Y VALORES) y el TÍTULO del tema. Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

Recuerda que desde la guía anterior estamos organizando un TV, con el tema. Para esta guía debes realizar en otras dos hojas de tamaño oficio, las dos maneras de vida sana: EMOCIONAL Y CONDUCTUAL. No olvides enviar la evidencia de estas dos hojas.

EVALUACIÓN:

Ir organizando el TV. No lo dejes para el último momento.

BIBLIOGRAFÍA:

Pedraza Z. En cuerpo y alma: Visiones del progreso y la felicidad. Bogotá: CORCAS; 1999. 5.