

2do CUATRIMESTRE

Tema: Salud

¿QUÉ ES LA SALUD?

"¿LA PRIMERA IDEA QUE TENEMOS SOBRE LA PREGUNTA ¿QUÉ ES LA SALUD? SE CONSTRUYE A PARTIR DE LA IDEA DE: TENER SALUD ES NO ESTAR ENFERMO. POR ELLO, AL PREGUNTARNOS SOBRE LA SALUD TAMBIÉN NOS ESTAMOS PREGUNTANDO SOBRE QUÉ ES LA ENFERMEDAD. LAS IDEAS QUE TENEMOS SOBRE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD SON INSEPARABLES.

LA PRIMERA IDEA QUE TENEMOS SOBRE LA SALUD/ENFERMEDAD ESTÁ RELACIONADA CON LO BIOLÓGICO. SI NUESTRO CUERPO Y MENTE FUNCIONA BIEN Y SIN PROBLEMAS SOMOS SALUDABLES. PERO LA SALUD/ENFERMEDAD TAMBIÉN ESTÁN RELACIONADAS CON EL LUGAR DONDE VIVIMOS, EL AMBIENTE, NUESTRA CASA, NUESTRO BARRIO, NUESTRO TRABAJO, ENTRE OTRAS COSAS. TAMBIÉN ESTÁ RELACIONADA CON NUESTRAS POSIBILIDADES DE ACCEDER A LOS LUGARES DE ATENCIÓN, DE ACCESO A MEDICINA, A ALIMENTOS SANOS, ESTÁ RELACIONADO A NUESTRAS POSIBILIDADES ECONÓMICAS.

LA DEFINICIÓN QUE TENEMOS SOBRE SALUD/ ENFERMEDAD TAMBIÉN ES DINÁMICA, PORQUE LAS IDEAS QUE TENEMOS SOBRE LA SALUD/ ENFERMEDAD CAMBIAN CON EL TIEMPO.

LA SALUD Y LA ENFERMEDAD SON CUESTIONES QUE NOS AFECTAN COMO INDIVIDUOS, QUE TIENEN QUE VER CON LO PERSONAL DE CADA UNO, CON EL CUIDADO, LA ALIMENTACIÓN, LA CALIDAD DE VIDA QUE TENEMOS COMO PERSONAS. PERO TAMBIÉN NOS AFECTA COMO PARTE DE LA COMUNIDAD EN LA QUE CONVIVIMOS CON OTRAS PERSONAS.

POR ESO LA SALUD Y LA ENFERMEDAD SON PROBLEMÁTICAS SOCIALES. UN EJEMPLO SON LOS PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL AMBIENTE."

ACTIVIDAD 1: A PARTIR DE LA LECTURA ANTERIOR PIENSA Y RESPONDE:

1. ¿QUÉ COSAS HACÉS PARA CUIDAR TU SALUD?
2. ¿POR QUÉ LA SALUD Y LA ENFERMEDAD ESTÁN RELACIONADAS CON EL LUGAR DONDE VIVIMOS?
3. ¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA SALUD CON LA ECONOMÍA?
4. ¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA SALUD CON LA POLÍTICA?

ACTIVIDAD 2: HÁBITOS SALUDABLES Y PERJUDICIALES

DIBUJA EL SIGUIENTE CUADRO EN TU CARPETA. COMPLETALO CON AQUELLAS ACCIONES QUE HACES PARA CUIDAR LA SALUD DE TU CUERPO Y MENTE, Y CON AQUELLAS OTRAS ACCIONES QUE HACES PARA CUIDAR EL AMBIENTE DONDE VIVÍS: HACER EJERCICIO. LIMPIAR MI CASA. COMER SANO. BEBER 2 LITROS DE AGUA POR DÍA. SEPARAR LA BASURA. BAÑARME. VENTILAR LA CASA. USAR ROPA ADECUADA SEGÚN EL CLIMA. RESPETAR LAS HORAS DE SUEÑO. NO TIRAR BASURA EN LA CALLE. IR AL MÉDICO A HACERME CONTROLES. CEPILLARME LOS

DIENTES. EXPRESAR MIS EMOCIONES Y OPINIONES DE FORMA RESPETUOSA.
TOMARME UN TIEMPO PARA ESTAR SOLO CUANDO QUIERO SENTIRME BIEN

ACTIVIDAD 3: PIENSA Y RESPONDE:

1. ¿POR QUÉ NECESITAMOS COMER BIEN?
2. ¿QUÉ ENFERMEDADES TE AYUDA A PREVENIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

ACTIVIDAD 4: PIENSA Y RESPONDE LO QUE PIENSAS

1. ¿QUÉ ES PARA VOS LA SALUD MENTAL?
2. ¿CON QUÉ PALABRAS RELACIONAS A LA SALUD MENTAL?
3. ¿QUÉ ACCIONES PUEDES HACER PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL?
4. ¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA PELÍCULA INTENSAMENTE 2 CON EL TEMA?

ACTIVIDAD 5: RESPONDEMOS:

1. ¿QUÉ PENSAS QUE ES PARA VOS LA SALUD SEXUAL?
2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD SEXUAL?
3. ¿QUÉ PALABRAS RELACIONAS A LA SALUD SEXUAL?
4. ¿CÓMO PODES CUIDAR TU SALUD SEXUAL?
5. ¿QUÉ SIGNIFICA ITS Y ETS?
6. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA ITS Y LAS ETS?
7. ¿CÓMO SE CLASIFICABAN LOS MÉTODOS DE CUIDADO?

ACTIVIDAD 6: VERDADERO O FALSO:

LEEMOS LAS SIGUIENTES ORACIONES Y RESPONDEMOS VERDADERO O FALSO.
JUSTIFICA TU RESPUESTA.

1. SI TENGO UNA PAREJA NO HACE FALTA CUIDARNOS, PORQUE NO NOS VAMOS A CONTAGIAR DE NINGUNA ENFERMEDAD SEXUAL.....
2. ALGUNAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL TIENEN CURA.....
3. HAY INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL QUE NO PRESENTAN SÍNTOMAS.....
4. CON EL SEXO ORAL Y ANAL NO HACE FALTA CUIDARSE, PORQUE NO HAY RIESGO DE CONTRAER UNA ENFERMEDAD SEXUAL.....
5. SÓLO LAS PERSONAS PROMISCUAS CONTRAEN INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.....
6. LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PERMANENTES SON IRREVERSIBLES.....
7. EL CHIP ES UN IMPLANTE SUBDÉRMICO.....
8. LA VASECTOMÍA ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO DE BARRERA.....
9. SE PUEDEN USAR VARIOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS AL MISMO TIEMPO....
10. EL PRESERVATIVO ES EL ÚNICO MÉTODO QUE TE PROTEGE DE LAS INFECCIONES Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.....

ACTIVIDAD 7: LEEMOS LAS SIGUIENTES ORACIONES Y DETERMINAMOS QUÉ MÉTODOS DE CUIDADO UTILIZA

1. MARÍA TIENE 17 AÑOS, FUE A LA SALITA A COLOCARSE EL CHIP. ADEMÁS SIEMPRE LLEVA PRESERVATIVOS EN SU CARTERA.

2. CARLOS TIENE 30 AÑOS Y DECIDIÓ HACERSE LA VASECTOMÍA YA QUE SABE MUY BIEN QUE NO QUIERE SER PADRE, ADEMÁS TAMBIÉN SIEMPRE UTILIZA PRESERVATIVO AL MOMENTO DE MANTENER RELACIONES SEXUALES.
3. CLARA TIENE 28 AÑOS, COMO NO TIENE CONSTANCIA PARA TOMAR LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS DECIDIÓ IR AL GINECÓLOGO A COLOCARSE EL DIU.
4. ZULEMA TIENE 40 AÑOS, TIENE 6 HIJOS, POR LO QUE DECIDIÓ IR AL HOSPITAL A LIGARSE LAS TROMPAS.