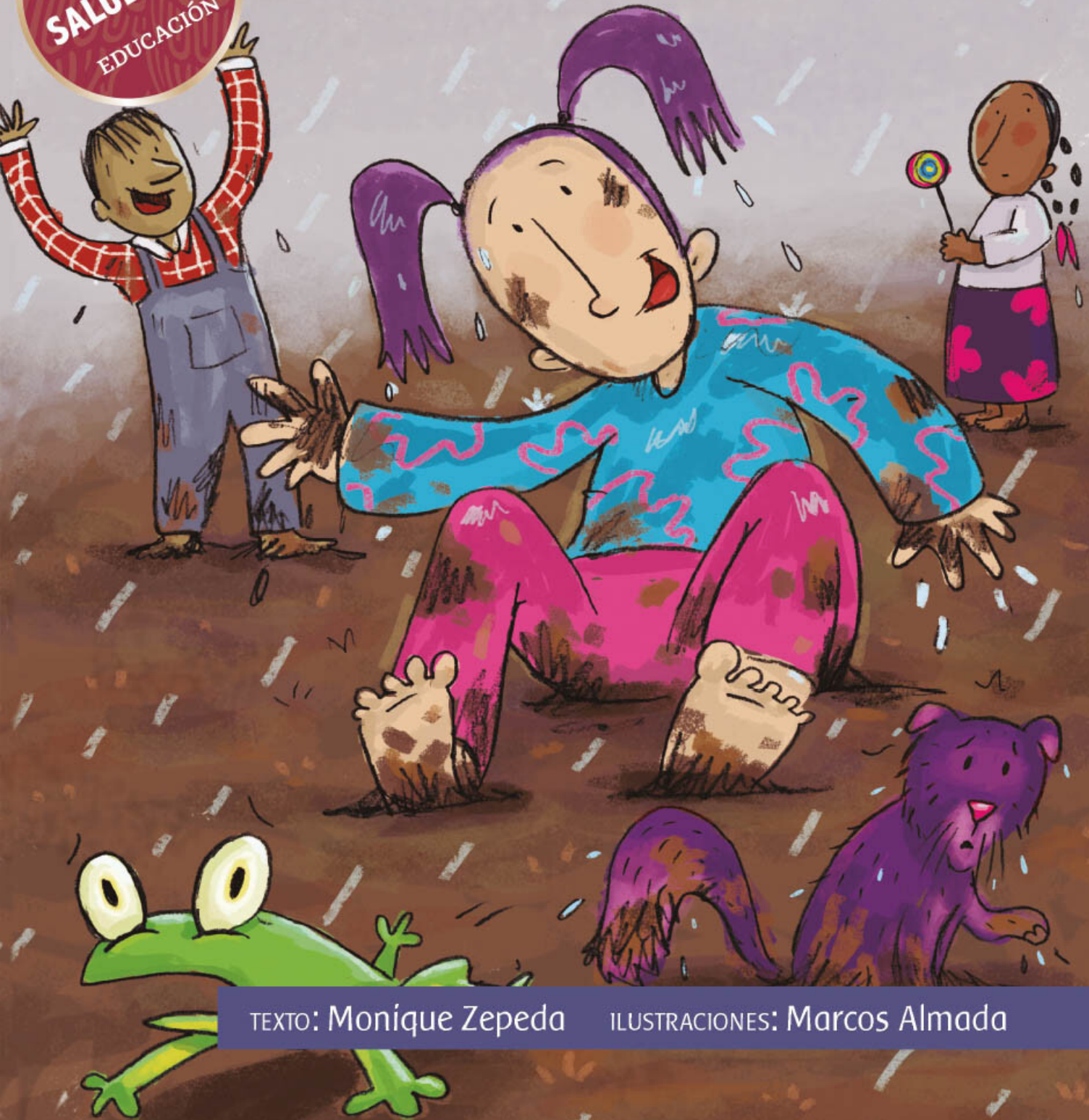


Libro de Salud Integral para *CASI* jóvenes

VIDA
SALUDABLE
EDUCACIÓN



TEXTO: Monique Zepeda

ILUSTRACIONES: Marcos Almada

Libro de Salud Integral para *CASI* jóvenes



TEXTO: Monique Zepeda ILUSTRACIONES: Marcos Almada



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Esta edición del *Libro de Salud Integral para casi jóvenes* se realizó en colaboración entre la Secretaría de Salud, la Secretaría de Educación Pública y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

Secretaría de Educación Pública
Esteban Moctezuma Barragán
Subsecretaría de Educación Básica
Marcos Bucio Mújica

Secretaría de Salud
Jorge Carlos Alcocer Varela
**Subsecretaría de Prevención
y Promoción de la Salud**
Hugo López-Gatell Ramírez

Instituto Mexicano del Seguro Social
Zoé Robledo Aburto
**Dirección de Prestaciones Económicas
y Sociales**
Mauricio Hernández Ávila

© Texto: Monique Zepeda

© Ilustraciones: Marcos Almada

Diseño: Ariana Mujica Morales

Diseño y Formación: Yelica Gómez Galván

Primera edición, 2020

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2020
Argentina 28, Col. Centro,
06020, Ciudad de México

D.R. © Secretaría de Salud, 2020
Lieja 7, Col. Juárez,
06600, Ciudad de México

D.R. © Instituto Mexicano del Seguro Social 2011
Av. Paseo de la Reforma, No. 476, Col. Juárez,
06600, Ciudad de México

ISBN: 978-607-460-598-3 SS
978-607-551-504-5 SEP
978-607-946-459-2 IMSS

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Presentación

Con la intención de impulsar una cultura de la salud y promoverla en la educación básica, se proponen las herramientas de Vida Saludable, cuyo propósito es que las alumnas y los alumnos desarrollen y fortalezcan estilos de vida sostenibles que los beneficien en tres ejes principales: higiene y limpieza, alimentación y actividad física.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud del ser humano es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades. Por tanto, lograr la salud integral del individuo implica esfuerzos constantes para mejorar las condiciones de vida de toda la comunidad, que incluyan una relación armoniosa con el ambiente y, en consecuencia, el uso adecuado de los recursos disponibles.

El Libro de salud integral para casi jóvenes tiene como objetivo ser un instrumento para conocer y aprender los distintos aspectos de la salud humana. Además de contenidos básicos como alimentación, prevención de enfermedades y accidentes, higiene personal, higiene y limpieza del entorno e información sobre la sexualidad, también plantea la prevención de adicciones y violencia, así como el cuidado de la salud mental, como factores fundamentales para alcanzar un óptimo estado de salud. Con su lectura y el acompañamiento de la familia y la maestra o el maestro, la presente publicación desea también abrir un espacio para el diálogo y la discusión que propicie en las alumnas y los alumnos la toma de acciones individuales y colectivas que favorezcan su salud y la de su comunidad. Igualmente, este libro pretende contribuir a que los estudiantes desarrollen los medios necesarios para mejorar sus condiciones de salud y ejerzan un mayor control sobre la misma.

Publicamos esta obra para los casi jóvenes, así como para sus maestras, maestros y familias, con la confianza de que los procesos que permiten cambios permanentes en la salud serán apoyados decididamente por los distintos sectores de la comunidad escolar.

Índice

Capítulo 1



Bienestar, salud y medio ambiente pp. 6-29

Capítulo 2



Alimentación saludable y sostenible pp. 30-55

Capítulo 3



Prevención de enfermedades pp. 56-75

Capítulo 4



Prevención de accidentes pp. 76-93

Capítulo 5



Prevención de adicciones
pp. 94-111

Capítulo 6

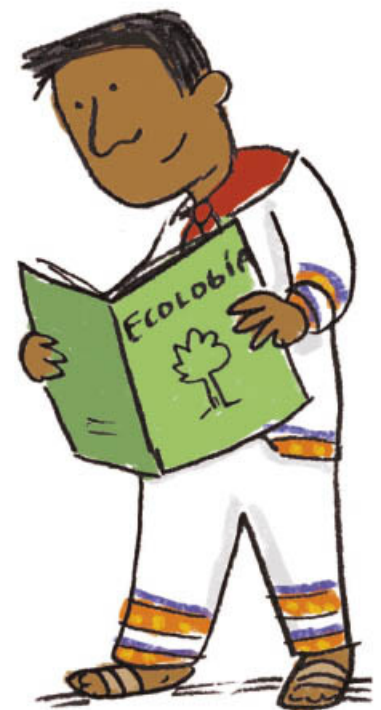


Prevención de violencia
pp. 112-137

Capítulo 7



Nuestra sexualidad
pp. 138-167



Capítulo 1



Bienestar, salud y medio ambiente



«Yo, mi familia y mi entorno»

Todos nacemos de alguien más. Afortunadamente, cuando llegamos al mundo nos incorporamos a un grupo familiar, porque la familia es responsable de brindarnos lo que necesitamos durante los primeros años de vida, para sobrevivir y crecer. No podríamos lograrlo

sin su ayuda: los cuidados físicos y emocionales, las vacunas, la vigilancia de nuestro crecimiento y desarrollo son su responsabilidad. La familia asiste a los más pequeños y a las personas mayores. Es una red en la que todos tenemos un lugar y un trabajo que realizar.



Existen muchos tipos de familias

Existen diferentes tipos de familia. Hay familias que sólo tienen papá o sólo mamá, o abuelos o familiares que los cuidan o dos

Las familias también pueden encontrarse en diversos contextos: urbano, rural e indígena. Es decir, viven en el campo, en la ciudad, en un poblado, o en una zona muy alejada en la selva, la montaña, el desierto o la costa.

papás o dos mamás; con muchos hijos o con pocos, o con uno solo o sin hijos; con abuelos y tíos. Algunas veces hay familias donde la mamá es la jefa del hogar y tiene que ocuparse tanto de los cuidados de la familia como de traer a casa el dinero necesario para cubrir las necesidades de todos los miembros.





Todos los seres humanos transformamos la naturaleza. Por ejemplo, hemos construido grandes ciudades y preparado campos agrícolas muy extensos donde antes había bosques. En los últimos 150 años, el ambiente ha sufrido muchas alteraciones a causa de los procesos agrícolas e industriales que permiten generar alimentos para la población.

Estas actividades humanas consumen grandes cantidades de energía, de agua y de oxígeno, y desafortunadamente también producen mucho dióxido de carbono (CO_2); algunos procesos relacionados con la industrialización y el exceso de población contaminan **el aire, el agua dulce, el mar y la tierra.**

EL AIRE



EL AGUA



EL MAR



LA TIERRA



Todos estos factores son en parte responsables del calentamiento global: la temperatura de la Tierra, nuestro planeta, ha aumentado y por eso hay menos nieve en las montañas y ocurren más huracanes y tormentas.

Algunos expertos estiman que la temperatura promedio de la Tierra mostrará, en el año 2100, un incremento que podría ir de 1.4 a 5.4 grados centígrados. Otros expertos tienden a pensar que habrá un descenso en las temperaturas.

Sin embargo, los factores más importantes en el cambio climático tienen que ver con fenómenos solares y procesos naturales tales como: erupciones volcánicas, sismos y mareas.

Por otra parte, los cambios en el ambiente también pueden afectar la salud de diversas maneras: si el aire está muy contaminado hay más enfermedades respiratorias, y si se trata del agua, el número de enfermedades del sistema digestivo —como las diarreas— se multiplica peligrosamente. Si el suelo es dañado, los cultivos se ven afectados y no crecen, por lo que nuestros alimentos escasean. Si se consumen animales de vida silvestre pueden surgir nuevas enfermedades causadas por virus.

Esto quiere decir que el bienestar de nuestro cuerpo y el del entorno están totalmente relacionados. Si el lugar donde se encuentra nuestra casa está enfermo, es muy probable que nuestro cuerpo también enferme. Y si la temperatura del planeta sigue aumentando, entonces nuestra salud y la de nuestra familia peligra.



La cadena alimenticia

Todos dependemos de la cadena alimenticia. Ésta siempre empieza con los vegetales; si no existieran las plantas y la clorofila, no habría alimentos y sin ellos no podríamos existir.

Las plantas convierten la energía solar en alimento, éste es su secreto y por eso dependemos tanto de ellas! Estos organismos extraordinarios viven en la tierra

—y algunas en el agua—, y a través de sus raíces ellas solitas seleccionan y extraen lo que necesitan para procesar sus alimentos, como si fueran una fábrica mágica: con agua, sales minerales y rayos de sol, las plantas fabrican la savia que sube por el tronco y las hojas, y se sigue transformando hasta obtener la energía que necesitan, y separar y liberar un elemento sin el cual ni tú ni yo podríamos estar leyendo esta página: **el oxígeno.**



Un ejemplo de cadena alimenticia

Un águila (de las que ya hay pocas) devora una serpiente, que se traga un ratón, que se come un pulgón, que se alimenta del jugo de una tuna. Esa tuna tan jugosa, que alimenta al pulgón, que nutre al ratón, con el cual se atiborra la serpiente, que a su vez será el plato fuerte del águila, crecerá en una planta de nopal donde las condiciones sean adecuadas. Esas condiciones tienen que ver con el suelo, el aire y el clima.



Una historia menos feliz

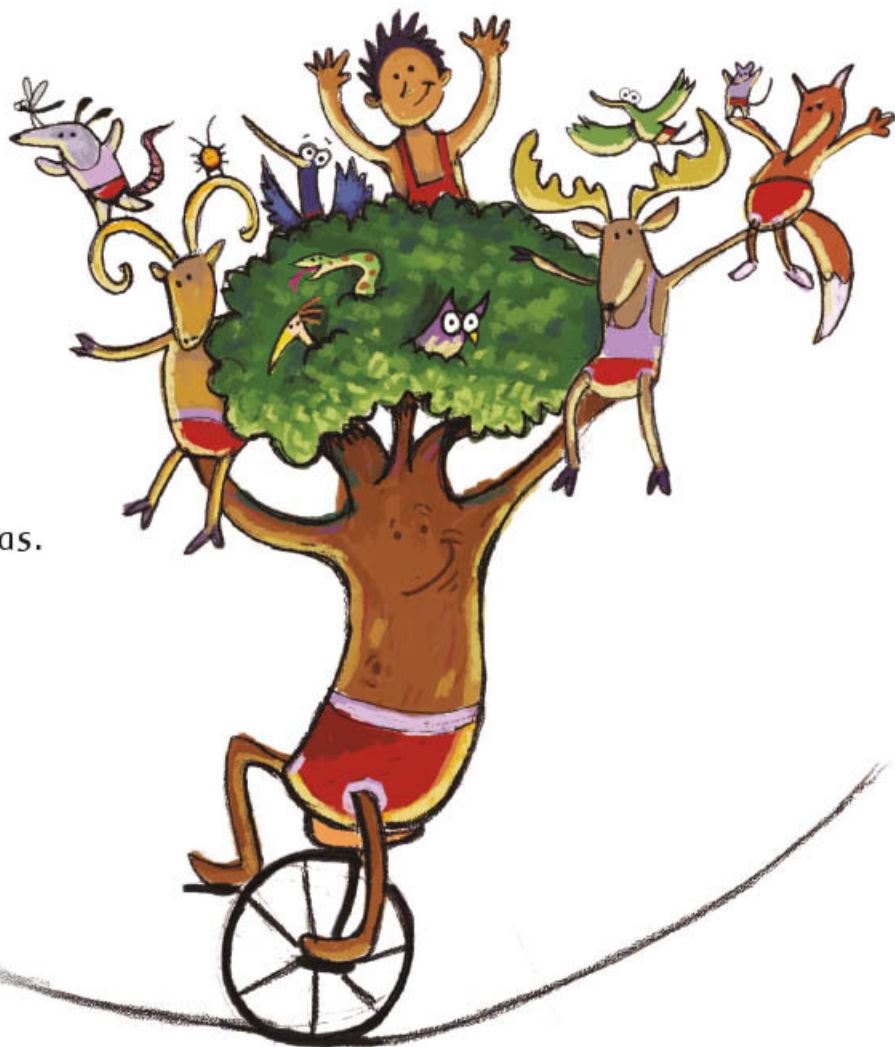
Una mamá esquimal le da pecho a su bebé. El alimento que ella consumió estaba contaminado y por ello se concentró en su cuerpo una cantidad peligrosa de DDT, un insecticida, que se utilizó en México para erradicar el paludismo, que es una enfermedad que se transmite a través de un mosquito que se alimenta de la sangre de las personas a las que pica. Ese DDT apareció en la leche materna y se transmitió al bebé, lo cual le hizo mucho daño.

Este ejemplo nos permite comprender cómo estamos todos conectados, sin importar las fronteras, y que si cuidamos un pedacito de la Tierra, estaremos cuidando todo el planeta.

El ambiente, nuestro espacio vital

Existen diversos ambientes en los que se desarrollan los seres vivos, tanto vegetales como animales. Se conocen como ecosistemas y están determinados principalmente por el clima. En cada ecosistema se mantiene una relación de equilibrio entre sus componentes. Con frecuencia este equilibrio se ve alterado debido a las actividades humanas.

Además de los ecosistemas, **el aire, la tierra y el agua** son los elementos donde se desarrollan todos los seres vivos. Hablaremos aquí de la importancia de comprender el ciclo del agua y su relación con el aire y el suelo. Este ciclo natural está siendo alterado por las actividades humanas y se está perturbando la vida en el planeta. Por ejemplo, cuando se tala una parte de selva para obtener tierras de siembra o para que el ganado pueda pastar, se produce un cambio que repercute en el calentamiento global.



Mucha agua, poca agua...

Sobre la Tierra hay mucha agua, pero solamente una parte muy pequeña puede ser utilizada por el ser humano. La mayor parte (97%) es agua salada, está congelada o se halla sumergida a grandes profundidades.

Hasta donde sabemos, nuestro planeta es el único del sistema solar que tiene agua en sus tres estados:

- Sólido, que es el hielo
- Líquido, que es el agua
- Y gaseoso, que es el vapor que no podemos ver



Recordemos el ciclo del agua...



Por el calor de los rayos solares el agua se evapora de las superficies del mar, de los lagos, los ríos y de las plantas y hasta de tu cuerpo. Se transforma en nubes que mueven los vientos y así se genera lluvia o nieve,

por lo que el agua regresa así a la Tierra y forma capas subterráneas (se llaman *mantos freáticos*). Después vuelve a aparecer en los manantiales, que se convertirán en arroyos, ríos y afluentes, que llegarán de nuevo al mar.

Procesos que contaminan...

El agua tiene la propiedad de disolver casi todo, aunque no disuelve, por ejemplo, los plásticos, por lo que es importante reducir su consumo y reciclarlos. Por ejemplo, al evitar los alimentos empaquetados y las bebidas embotelladas. Por esa cualidad es muy sensible a todos los desechos arrojados por el ser humano y la industria sobre la tierra, los ríos y el mar.

La contaminación es la alteración de un entorno, que pone en riesgo su equilibrio natural, la salud de los seres vivos y el número de especies.





El agua es importante para la salud

Desde el principio de la evolución, el ser humano ha bebido agua. Sólo hace algunos años hemos empezado a tomar bebidas azucaradas, jugos y refrescos. Y sabemos que esto produce caries dental, sobrepeso u obesidad que son problemas de salud que nos pueden llevar a contraer otras enfermedades graves como la diabetes, el cáncer o problemas del corazón. El consumo adecuado de agua simple potable es importante para la salud.



Desde cada una de nuestras casas arrojamos contaminantes, como nuestra orina, nuestro excremento y papeles que viajan en aguas que llamamos *negras*; detergentes o jabones; y aceites, que finalmente desembocan en el mar o en el subsuelo.

La industria desecha productos muy tóxicos, como: ácidos, plomo, hidrocarburos y otras sustancias. En el campo, frecuentemente se utilizan abonos que no son naturales y pesticidas, mismos que se filtran en la tierra por medio de la lluvia y contaminan el agua subterránea, los ríos y el mar.

Esto ocurre porque aún no se ha encontrado la manera eficiente de producir grandes cantidades de alimentos y otros productos indispensables para cubrir las necesidades de tantos seres humanos que habitamos la Tierra.



¿Te imaginas?, la población mundial es de aproximadamente 7 700 millones de personas!

La economía sustentable consiste en pensar en soluciones que permitan que se lleve a cabo la misma producción, pero sin dañar el entorno ni gastar los recursos que necesitarán tus hijos y nietos para tener una vida plena. Crear y descubrir nuevas soluciones requiere de la participación de todos: los científicos, desde luego, y de los que toman las decisiones en el país y a escala internacional, pero también tú y yo podemos aportar un granito de

arena en nuestro entorno. Esto es un trabajo en equipo. Puedes empezar en tu casa: evitando desperdiciar comida y consumir alimentos ultraprocesados, ahorrando luz, separando la basura, no desperdiciando agua. O en tu colonia: cuidando las áreas verdes y no tirando basura en las calles.

Siempre hay algo que podemos hacer

Nadie está desconectado o **¿qué tiene que ver mi comida con los metales pesados?**

La industria desecha productos químicos, como los metales pesados, que utiliza en los procesos para obtener distintos bienes. Algunas de esas sustancias químicas son tóxicas y, cuando llegan al mar, los peces los absorben, y de esa manera llegan a nuestra mesa y a nuestro estómago.



Esto es un ejemplo de cómo todos estamos relacionados. ¿Puedes encontrar en tu entorno alguna otra situación donde se perciba esta conexión entre un proceso contaminante que se origina lejos y que llega hasta tu cuerpo?

Sabemos que esto es inquietante, pero es aún peor estar afectados sin saber por qué y, por lo tanto, no poder pensar en cómo evitar o solucionar lo que nos aqueja. ¿No crees?

Particularidades del agua

Ya sabemos que el agua es imprescindible para la salud del ser humano. También hemos hablado de su importancia en el ambiente. Pero resulta que la agricultura, la ganadería y la industria también requieren del agua. Aquí tienes dos ejemplos:

Se necesitan aproximadamente 3 400 litros de agua para cosechar un kilo de arroz y 15 500 litros para producir un kilo de carne. Y se necesitan alrededor de 11 000 litros de agua para obtener un kilo de algodón para la elaboración de telas.



Pero el agua, ese líquido maravilloso, puede ser también devastador. Las inundaciones arrastran todo lo que encuentran a su paso, y cuando el agua está contaminada causa enfermedades que se propagan a gran velocidad.

Estar cerca del agua es una cosa, y otra muy distinta es que el agua sea potable. Uno de cada tres habitantes del planeta carece de agua potable. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), en 2017, calculó que alrededor de 1 800 000 personas murieron a causa de enfermedades relacionadas con el agua, de éstas 1.6 millones fueron niñas y niños menores de 5 años. De aquí al año 2025, la mitad de la población mundial vivirá en zonas con escasez de agua. Qué triste, ¿no? En México, entre 12.5 y 15 millones de habitantes no tienen agua potable en sus hogares, sobre todo en áreas rurales o marginales de las grandes ciudades; esto tiene consecuencias importantes en la salud de muchas niñas y niños que contraen enfermedades que causan diarrea y no crecen adecuadamente. Incluso, algunos mueren prematuramente.

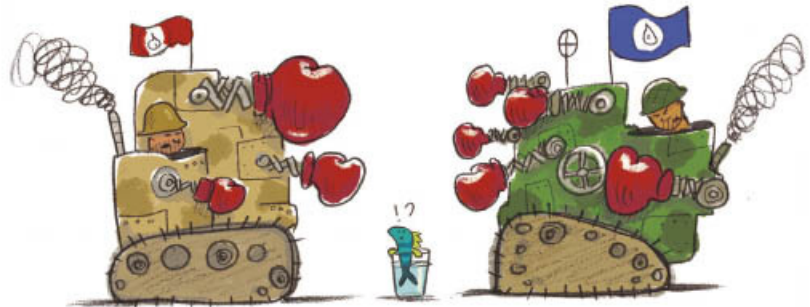




Hay sitios en el planeta donde las familias tienen que recorrer grandes distancias para conseguir un poquito de agua. Por lo general, se trata de lugares desérticos o zonas lejanas y de difícil acceso, como la sierra Tarahumara o la sierra en Oaxaca. En otras zonas del planeta, está faltando agua porque ya no hay bosques, debido a la deforestación, a la agricultura o por la extracción del agua subterránea.

Si el suelo se convierte en desierto, eso significa que ya nada puede crecer ahí. Casi la mitad de las especies animales y vegetales viven en los grandes bosques tropicales. ¿Te imaginas las pérdidas en el ecosistema cuando éstos son deforestados para vender la madera o hacer carreteras?

Es tan importante el agua para la sobrevivencia que puede llegar a ser causa de conflicto y de guerras.

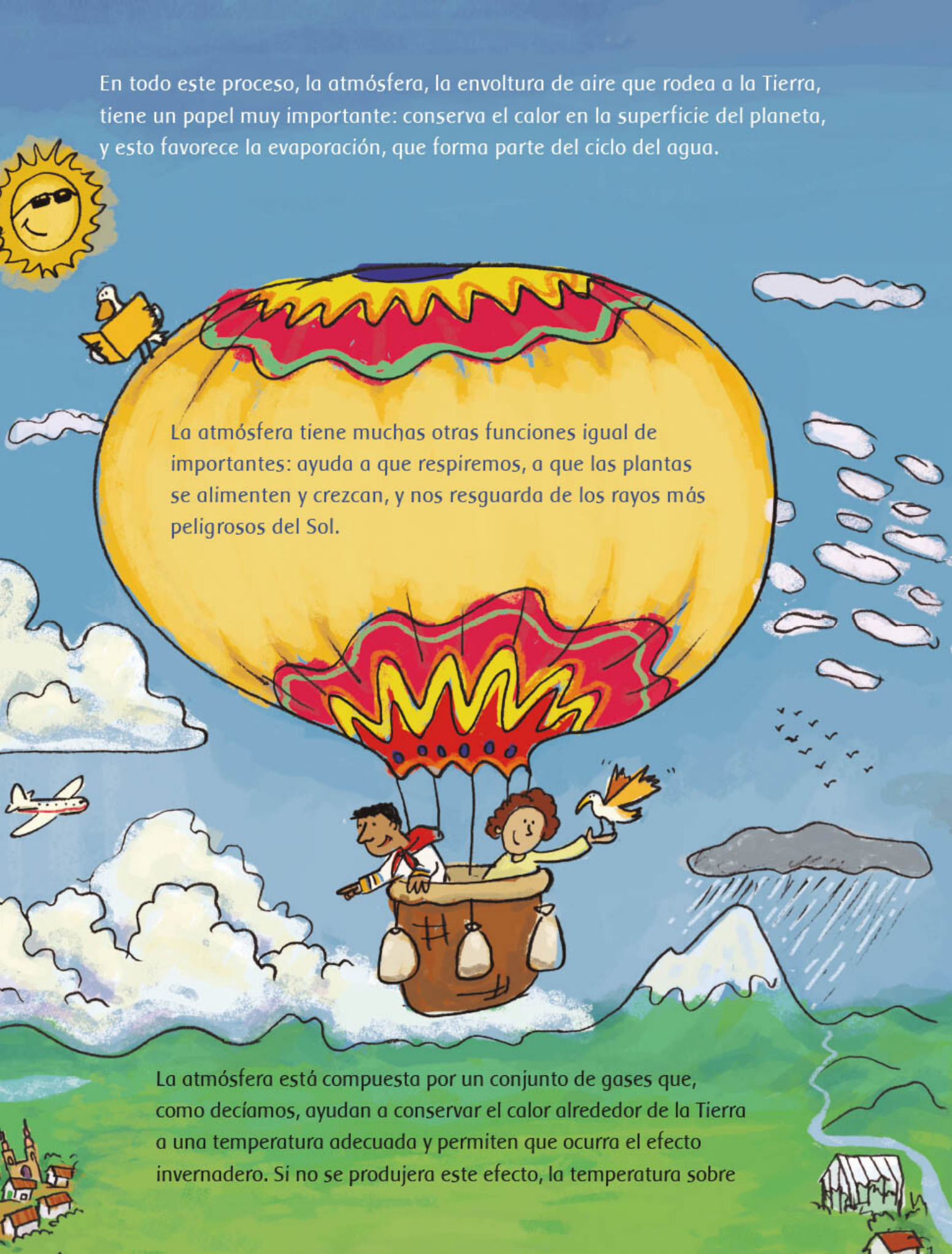




Sabemos que el agua y jabón son importantes para nuestra higiene y buena salud, ¿verdad? Si nos lavamos correctamente y frecuentemente las manos antes de tomar los alimentos, después de ir al baño y cuando regresamos de la calle podemos evitar muchas enfermedades, entre ellas la COVID-19. Pero si usamos demasiado jabón para lavar nuestros platos, es probable que desemboque en algún río donde el movimiento del cauce hará que crezca mucho la espuma y, por lo tanto, no podrán vivir los microorganismos con que se alimentan los peces que ahí habitan. Y esos peces morirán. Entonces, es probable que las aves que se alimentan de esos peces en particular también se vayan a otro lugar. Si se van las aves... ¿qué piensas que puede ocurrir?



En todo este proceso, la atmósfera, la envoltura de aire que rodea a la Tierra, tiene un papel muy importante: conserva el calor en la superficie del planeta, y esto favorece la evaporación, que forma parte del ciclo del agua.



La atmósfera tiene muchas otras funciones igual de importantes: ayuda a que respiremos, a que las plantas se alimenten y crezcan, y nos resguarda de los rayos más peligrosos del Sol.

La atmósfera está compuesta por un conjunto de gases que, como decíamos, ayudan a conservar el calor alrededor de la Tierra a una temperatura adecuada y permiten que ocurra el efecto invernadero. Si no se produjera este efecto, la temperatura sobre

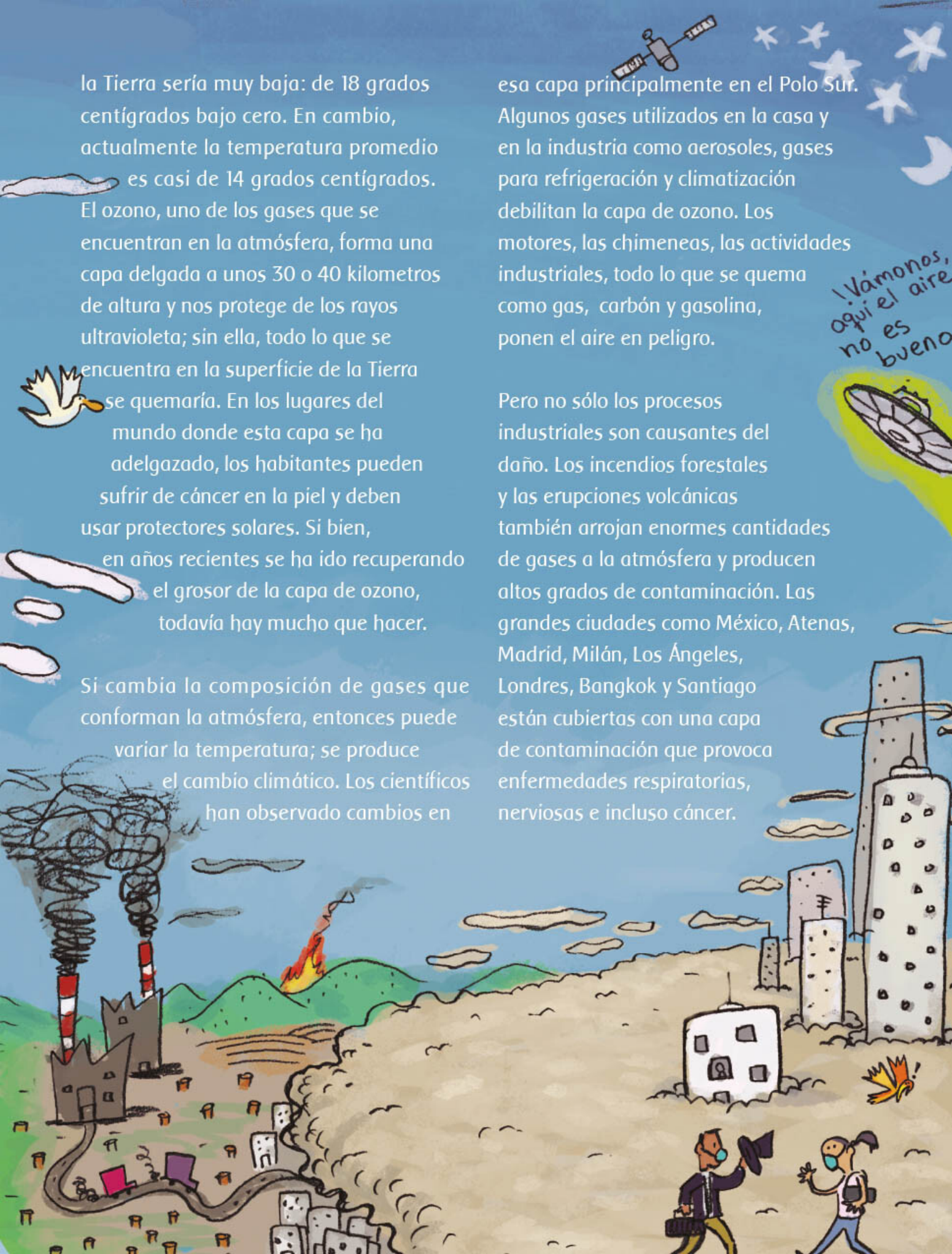
la Tierra sería muy baja: de 18 grados centígrados bajo cero. En cambio, actualmente la temperatura promedio es casi de 14 grados centígrados. El ozono, uno de los gases que se encuentran en la atmósfera, forma una capa delgada a unos 30 o 40 kilómetros de altura y nos protege de los rayos ultravioleta; sin ella, todo lo que se encuentra en la superficie de la Tierra se quemaría. En los lugares del mundo donde esta capa se ha adelgazado, los habitantes pueden sufrir de cáncer en la piel y deben usar protectores solares. Si bien, en años recientes se ha ido recuperando el grosor de la capa de ozono, todavía hay mucho que hacer.

Si cambia la composición de gases que conforman la atmósfera, entonces puede variar la temperatura; se produce el cambio climático. Los científicos han observado cambios en

esa capa principalmente en el Polo Sur. Algunos gases utilizados en la casa y en la industria como aerosoles, gases para refrigeración y climatización debilitan la capa de ozono. Los motores, las chimeneas, las actividades industriales, todo lo que se quema como gas, carbón y gasolina, ponen el aire en peligro.

Pero no sólo los procesos industriales son causantes del daño. Los incendios forestales y las erupciones volcánicas también arrojan enormes cantidades de gases a la atmósfera y producen altos grados de contaminación. Las grandes ciudades como México, Atenas, Madrid, Milán, Los Ángeles, Londres, Bangkok y Santiago están cubiertas con una capa de contaminación que provoca enfermedades respiratorias, nerviosas e incluso cáncer.

*¡Vámonos,
aquí el aire
no es
bueno*





El dióxido de carbono (CO_2) es otro gas que está en la atmósfera y es útil para las plantas, porque es imprescindible para la fotosíntesis; pero si aumenta su concentración, también aumenta la temperatura, lo que produce cambios climáticos importantes: deshielos, más lluvias, inundaciones y tormentas, por un lado; y, por otro, periodos de sequía más prolongados.

Una vez más, el problema está en el desequilibrio causado por las actividades del ser humano, como la generación de energía eléctrica, la utilización de transportes que operan con gasolina, la explotación minera y petrolera. Es necesario tener en cuenta que se deben seguir ciertas reglas que son necesarias para conservar el balance en los ciclos naturales.



¿Qué podemos hacer?

Si podemos entender lo que le ocurre al planeta, entonces podemos actuar desde nuestro hogar. **Piensa globalmente, actúa localmente.** Son muchos los temas que están relacionados con el cuidado del ambiente: la atmósfera, la capa de ozono, la contaminación del agua, la escasez de agua, la basura, la contaminación por ruido, la deforestación. A veces nos parece que son tantos, que nos produce miedo y nos da la impresión de no poder hacer nada para mejorar el ambiente. Esto es falso.



Siempre podemos hacer algo: una acción cada día, un gesto sencillo, como estar cada vez más informados para conocer y respetar mejor la naturaleza y comprender lo que está pasando con el mundo y su enorme número de habitantes. También hay acciones que podemos tomar para cuidar nuestro entorno.



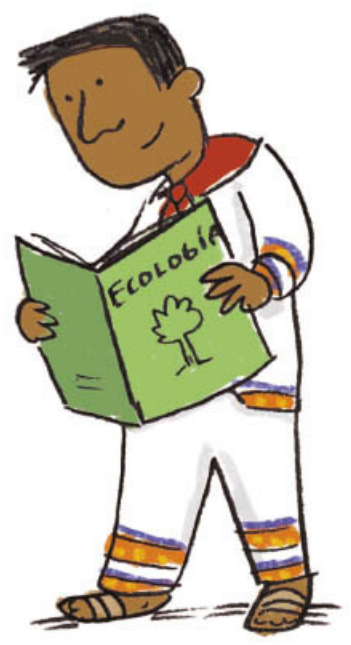
Seguramente habrás oído acerca de algunas maneras de ahorrar energía eléctrica y agua. Podemos ayudar a no contaminar el agua que usamos en casa con exceso de jabón o tirando aceite por la tubería, así como separar la basura. Podemos elegir mejor los productos que utilizamos en nuestro hogar. Por ejemplo, una contribución importante que está a nuestro alcance es comer más alimentos naturales y menos procesados; y, sobre todo, preferir el consumo de productos locales para ahorrar energía.



Para combatir la contaminación del agua, hay dos soluciones posibles: **primero, contaminar menos;** y, segundo, **purificar el agua contaminada.** Si hay una planta de tratamiento de aguas negras en tu localidad, puedes solicitar permiso para visitarla.

La acumulación de basura es otro de los problemas ambientales que pueden causar enfermedades, ya que permite el crecimiento de fauna nociva que puede transmitirlos, como moscas, ratas o cucarachas. Por eso es importante evitar su acumulación y realizar acciones como la clasificación de la basura; puedes proponer en tu casa que entre todos la separen

en contenedores distintos: uno para la basura inorgánica y otro para la orgánica, y si te es posible, usar un tercer contenedor para separar la basura que puede ser reciclada como plásticos, papel, unicel, entre otros. Si tienes la suerte de contar con un pedazo de jardín, puedes investigar cómo se prepara el espacio para la composta. También puedes averiguar cómo separar la basura de acuerdo con las necesidades de tu localidad.



Aquí te damos otros ejemplos de las cantidades de agua que se utilizan en la industria y en casa

En la producción de medio kilo de queso maduro se necesitan unos 2 500 litros de agua, por tanto, para un kilo son 5 000 litros.



Una llave abierta del lavabo durante tres minutos gasta 18 litros. ¿Te imaginas si se quedara abierta todo el día?



en un auto se gastan 35 000 litros de agua



en un kilo de papel 300 litros



el escusado descarga 13 litros



una lavadora usa 70 litros



Estar informados es el primer paso para que cada uno de nosotros podamos poner nuestro granito de arena y ayudar al planeta a soportar y alimentar a quienes tenemos la fortuna de vivir en él.

En 1930, había dos mil millones de habitantes sobre la faz de la Tierra. En el año 2000, seis mil millones, y en el 2040 serán el doble.



Es un reto enorme pensar en la manera de producir alimentos para esa población. También lo es pensar en soluciones necesarias para la producción de energía y en cómo evitar los problemas de salud que se originan por la contaminación.

Cada año desaparecen treinta mil! especies en el mundo a causa de la contaminación, la deforestación, la caza y la pesca.

Las fuentes de energía que provienen del subsuelo, como el carbón, el petróleo y el gas natural, no son renovables y terminarán por agotarse en algún momento. Además, su uso contamina el ambiente y provoca desequilibrios en el efecto invernadero. Pueden desarrollarse otras fuentes de energía a partir del calor, la luz, el agua y el viento, que son energías renovables.

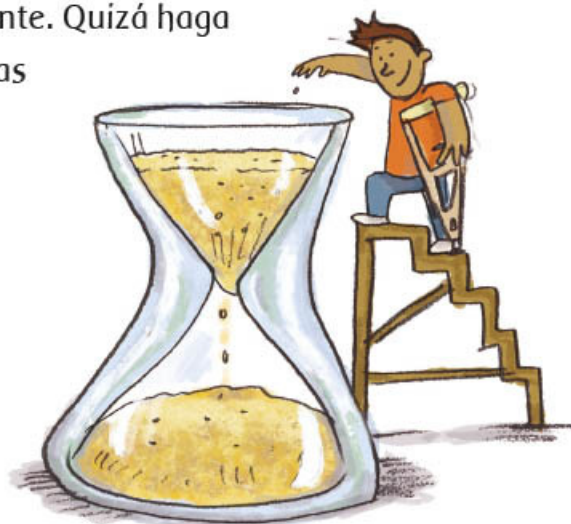
Las organizaciones ecológicas cumplen un papel muy importante porque nos informan y sensibilizan acerca de los problemas que padece el ambiente.

La Cumbre de la Tierra, celebrada en Río de Janeiro en 1992, mostró que las diferencias entre países pobres y ricos tenían consecuencias graves en la naturaleza. Si los países pobres no pueden pagar plantas depuradoras, porque son demasiado caras o porque no tienen acceso a modos de generar energía que implican altos costos, entonces con frecuencia se ven obligados a explotar sus recursos naturales para poder sobrevivir.

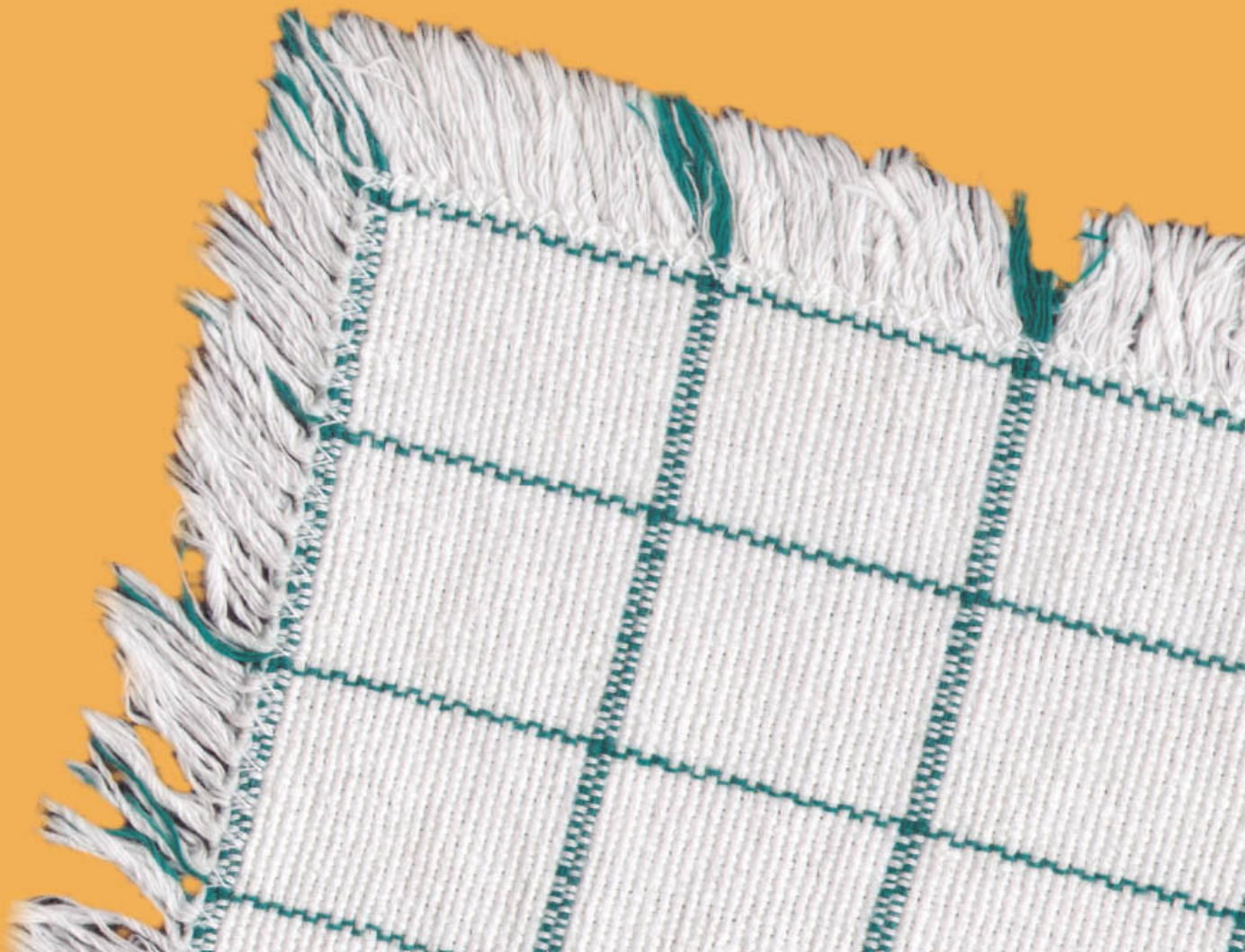


Por otra parte, como ya decíamos, el crecimiento desmedido de la población obliga a tomar medidas para producir los alimentos necesarios para abastecer al número gigantesco de pobladores. Una de ellas es la producción de alimentos transgénicos, es decir, que han sido modificados genéticamente, lo cual ha provocado discusiones entre quienes están de acuerdo con que se produzcan y quienes no. Los países de ingresos altos, que tienen excedentes en la producción de alimentos y energía, podrían tener acciones más solidarias con los demás países; asimismo, podrían tomar medidas para proteger los recursos naturales y el ambiente. Quizá haga falta elevar más todas nuestras voces.

Los grandes retos requieren de grandes pensadores. Y las grandes acciones se crean con buenas decisiones y con la aportación del **granito de arena** que todas y todos podemos poner.



Alimentación saludable y sostenible



Capítulo 2

La mejor
receta para
estar sano, es
comer
sano.





Somos lo que comemos...

dice un refrán

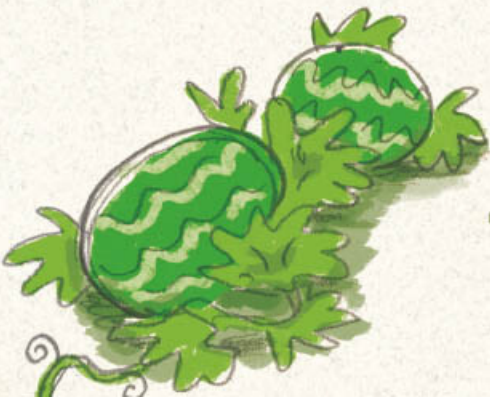
Bueno, nuestro cuerpo y nuestras fortalezas (y debilidades), nuestra salud en general tiene que ver con lo que comemos; es decir: la alimentación está relacionada con nuestro bienestar y el del planeta, y con nuestra energía, con las ganas que tenemos de jugar y aprender. **A eso le llamamos SALUD.**



Cuando estamos sanos podemos hacer muchas cosas divertidas. En cuanto sentimos un malestar en el cuerpo nos damos cuenta de las cosas que no podemos hacer o disfrutar.

¿Sabías que muchas enfermedades se pueden prevenir si nos alimentamos de manera correcta? Comer bien fortalece nuestras defensas, para que nuestro cuerpo pueda resistir las enfermedades; fortalece nuestros huesos y músculos, para que crezcan adecuadamente, y nuestro cerebro, para que registre todo lo que tenemos que aprender en la escuela.

Sí, es un hecho: una alimentación correcta es, sin duda, la mejor manera de garantizar que podremos seguir **jugando, divirtiéndonos y aprendiendo** durante mucho tiempo; ¡ah!, y de vivir sanos muchos años.



Somos lo que somos

Todos somos distintos. No hay dos personas iguales en el mundo. Y hay diferentes tipos de cuerpos. Cada uno de nosotros posee características únicas, que tienen que ver con nuestra herencia genética.

Los genes tienen todas las instrucciones que necesita un cuerpo para ser y funcionar; le dicen todo: de qué color deben ser sus ojos y hasta la forma de las orejas.

Nuestros genes vienen de nuestros padres y son únicos para cada persona. No hay otro ser sobre la Tierra que

tenga tu mismo material genético, ni siquiera si tuvieras un gemelo sería realmente idéntico a ti. ¡Esto quiere decir que somos personas únicas!

Nuestro material genético permite que reaccionemos a diferentes estímulos externos, como el ejercicio y la alimentación. Así, algunos somos delgados y otros más robustos; algunos más bajos y otros más altos. Afortunadamente todos somos diferentes y nuestros cuerpos pueden tener distintas medidas y formas; todos somos responsables de cuidarnos a nosotros mismos.



Todas y todos queremos vernos bien. Nos gusta gustar

Recuerda que al primero al que tienes que gustarle es *a ti mismo*;
a la primera a la que tienes que gustarle es *a ti misma*.

La televisión, la radio, las revistas y grupos o personas que manejan las redes sociales tienden a hacernos creer que sólo hay un modelo de belleza. Pero si lo piensas bien te darás cuenta de que hay belleza en cada uno de nosotros.

Podemos aceptarnos tal cual somos. Es válido que deseemos mejorar nuestra figura y nuestro aspecto, pero sólo por darnos gusto a nosotros mismos.

Sin embargo, una cosa es la vanidad y otra muy distinta es la salud: hay que evitar tener sobrepeso o estar demasiado delgados.



Estos extremos no son saludables; es un hecho y el personal médico lo asegura:

La obesidad (que trataremos más adelante) y la delgadez extrema son enfermedades graves

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria en el que la niña o el niño llega a tener una preocupación enorme por sentirse gorda o gordo, aunque no lo esté. Las niñas o los niños (o las personas adultas) que sufren este desorden muestran una necesidad muy fuerte de controlar su peso. Perciben la sensación de hambre pero tienen la impresión de sentirse poderosos al controlarla. Esto es peligroso porque al paso del tiempo puede provocar delgadez extrema y afectar la salud.

La bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en un deseo muy grande de comer pero con gran temor a subir de peso. Las niñas o los niños que padecen este trastorno consumen grandes cantidades de alimento, comen mucho y luego tienden a sentirse culpables y buscan cómo deshacerse de la comida ingerida. Para ello pueden recurrir a provocarse el vómito o tomar laxantes; incluso hay quienes hacen ejercicio en exceso. Éste es un ciclo muy difícil de romper; quienes lo sufren pueden llegar a enfermar gravemente de desnutrición.



Estos dos padecimientos son muy peligrosos y pueden llevar a la muerte

Además, no se curan por sí mismos. Es fundamental buscar ayuda médica, psicológica y nutricional. En equipo, los profesionales de la salud pueden encontrar la manera de ayudar a quienes los sufren. Pero también podemos prevenirlos si intentamos comprender las señales que nos manda nuestro organismo respecto a la sed, el hambre y la saciedad. Esto quiere decir que podemos aprender a escuchar lo que dice nuestro cuerpo cuando estamos satisfechos y así no comer de más. También, podemos aprender a reconocer otros malestares que, en ocasiones, manifiesta nuestro organismo, como el frío o la sed, y satisfacer nuestras necesidades corporales.

Mientras estemos sanos, aceptarnos con nuestras características personales es la mejor manera de tratarnos amistosamente.



¿Qué debemos comer?

Todos hemos escuchado el término “una comida balanceada”

Nuestra alimentación tiene que ser balanceada, higiénica, variada y suficiente; debe incluir proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales que encontramos en los diversos alimentos. Además es importante que nuestra dieta sea sostenible, es decir, que tenga un bajo impacto en el medio ambiente; por ejemplo, que no genere basura como los alimentos que vienen en botellas o empaques de plástico.

Recomendaciones para alimentarte bien y proteger el ambiente



La alimentación debe ser **sólo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida y continuarla** con otros alimentos hasta los 2 años de edad.

Come todos los días y en todas las comidas:

- Vegetales y frutas locales y de temporada.
- Incluye cereales integrales como el amaranto.
- Leguminosas como frijoles y lentejas, y semillas como cacahuates y pepitas.
- Come pocas carnes rojas.
- Toma agua simple potable todo el día.



Realiza **actividad física todo los días.**
¡Diviértete moviéndote!

Evita los alimentos que hacen daño a la salud, como frituras, refrescos, jugos, embutidos y productos dulces como galletas y dulces empaquetados.



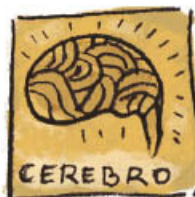
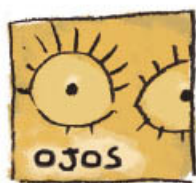


Existen 3 grupos de alimentos

Y es importante conocerlos porque aportan distintos nutrimentos

Grupo 1: Frutas y verduras

Constituyen la fuente principal de vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo: ojos, cerebro, huesos, músculos, encías y piel, entre otras.



FRUTAS Y VERDURAS



Aquí tienes un montón de frutas que puedes ordenar alfabéticamente. ¿Conoces alguna otra?

Marchante, aquí falta una fruta muy importante. ¡Una pista!: agua pasa por mi casa, cate de mi corazón... ¿Ya sabes cuál es?



FRUTAS

Melón

Papaya

PIÑA

Plátano

Sandía

Lima

Mango

Limón

Durazno

Ciruela

MAMEY

Chirimoya

Higo

Zapote

Fresa

Toronja

Granada

MANDARINA

Guayaba

Frambuesa

CAPULÍN

Manzana

UVAS

chicozapote



¿Puedes ayudarme a elegir siete verduras para hacer una deliciosa ensalada? ¿Puedes proponer también una fruta para combinar con la ensalada?



CEREALES Y TUBÉRCULOS





Grupo 2: Cereales y tubérculos

Proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo las actividades que realizamos, como: caminar, correr, brincar, jugar, reír, estudiar.

Grupo 3: Leguminosas y productos de origen animal

Aportan las proteínas necesarias para que nuestro cuerpo forme y repare tejidos, y combata infecciones. Las proteínas favorecen el crecimiento y el desarrollo adecuados.

Lo mejor es incluir al menos un alimento de cada grupo en todas las comidas, porque su combinación mejora su valor nutricional.

Evita consumir azúcares, como el azúcar refinada, la mermelada, las golosinas, los jugos y refrescos. Si decides agregarlas a tu dieta, que sea ocasionalmente y en cantidades muy pequeñas.

En cambio, debes agregar a tu dieta proporciones moderadas de huevos, lácteos, aves y pescados; y pocas cantidades de carnes rojas como son la carne de res o de cerdo.

Las cantidades adecuadas que debemos consumir de cada grupo varían, principalmente según nuestra estatura y actividad física. La edad y el peso

deben ser tomados en cuenta. Si quieres calcular cuánto debes comer, pueden



ayudarte en los Centros de Salud, para que así te alimentes en función de tus características y de cuánto ejercicio haces.

De cualquier manera, tú puedes aprender a equilibrar tus platillos para que lo que comas te sirva para crecer y mantenerte sano y activo.

Esto se llama balancear tu alimentación

Te habrás dado cuenta de que las frutas y verduras pueden ser clasificadas por su color. Una buena forma de equilibrar nuestros platillos es incluir frutas y verduras de distintos colores.

De estos alimentos, ¿cuáles conoces? ¿Cuáles son accesibles en tu entorno? ¿Cuáles te gustan más?

Frutas

Uva blanca, kiwi

Manzanas, peras

Naranjas, papaya, melón, duraznos, chabacanos.

Manzana roja, fresa, sandía.

Zarzamora, higos, capulín, uva roja, ciruela.

Verduras

Lechuga, perejil, albahaca, apio, brócoli, espinaca, calabacitas.

Coliflor, cebolla, ajo, champiñones, hinojo.

Zanahoria, maíz, calabaza.

Jitomates, rábanos, pimientos.

Berenjena, col morada, lechuga morada (achicoria), betabel.

Color



Recomendaciones para la fruta y la verdura

Consume en cada comida abundantes verduras y frutas. Ésta es la mejor manera de asegurarte que tu cuerpo tiene todas las vitaminas esenciales y minerales, y de que estás ayudando a tu planeta.

Cada uno de nosotros tiene preferencias en la comida: hay personas a las que les gusta más lo dulce y a otras, lo salado; algunos prefieren lo frito y otros disfrutan de las frutas y verduras. Todo es muy sabroso y lo importante es saber balancear nuestros alimentos para que haya un poco de todo.

A veces nuestro cuerpo está mal acostumbrado y pide alimentos que saben bien y lo hacen sentir satisfecho por un momento, pero que en realidad no son sanos y no nutren. Eso quiere decir que tenemos que reeducar nuestro paladar y nuestro estómago. Si nos dan a escoger entre un pastelito de chocolate y un plato de espinacas, es probable que muchas o muchos elijan el pastelito. Cuando el pastelito es comercial, es importante que revises el envase: si tiene sellos de advertencia, evita su consumo. Estos sellos te ayudan a identificar si el producto tiene "Exceso de" azúcares, grasas saturadas, grasas trans, calorías o sodio; también indican si se añadieron edulcorantes o cafeínas, que no son recomendados para menores de edad. La revisión del etiquetado frontal debes hacerla cuando se trata de alimentos ultraprocesados, ya que su consumo no se recomienda si buscas tener una dieta saludable. Por lo anterior, es mejor comer alimentos frescos y sin sellos de advertencia para cuidar tu salud y cuidar del planeta.



El sobrepeso y la obesidad



Éste es un problema de salud muy grave

La obesidad es una enfermedad que tiene diferentes causas, entre ellas, consumir frecuentemente una cantidad de calorías mayor a la necesaria, o consumir alimentos con muchas calorías y no realizar suficiente actividad física para gastarlas.

La obesidad también puede ser causada por dormir menos de lo necesario, vivir con mucho estrés o tener un estilo de vida sedentario.

La obesidad se puede presentar en niñas y niños cuando, entre otras cosas, consumen muchos alimentos ricos en azúcar, sal y grasa (como los ultraprocesados).

Es indispensable cuidar de no consumir frecuentemente alimentos como pasteles, chocolates, refrescos, jugos y bebidas con azúcar. Para identificar los productos no saludables puedes usar los sellos de advertencia que están al frente del empaque. Y recuerda, ientre menos sellos es mejor!

Una persona con obesidad puede estar a disgusto con su cuerpo y con su imagen, y eso puede provocar que se aisle.

En ese caso es importante actuar para mejorar la dieta; hacer ejercicio y vigilar que haya disminución en el peso.

Si conoces a una persona con sobrepeso u obesidad, cuida lo que dices de ella. Recuerda que las burlas lastiman a la persona que las recibe; y que la persona que las hace no se beneficia ni muestra buen uso de su inteligencia ni de su valentía.



Es importante saber que la obesidad no ocurre de un momento a otro. No es que un día nos vayamos a dormir delgaditos y a la mañana siguiente amanezcamos gordos. Es una enfermedad que se adquiere con el paso del tiempo, y por eso es importante mejorar nuestra alimentación y nuestro estilo de vida, así como llevar una vida activa todos los días.



En ocasiones, es posible que comamos demasiado porque estamos ansiosos o tristes. Podemos llegar a sentir que llenamos "un hueco", o algo que nos falta, con la comida. Éste es un falso consuelo. Se trata de una trampa que nos tiende el pensamiento, y que más adelante nos puede causar todavía mayores malestares.

Me pongo nerviosa cuando me gritas, porque no entiendo cuál fue mi error.



Me siento asustado cuando ustedes pelean y discuten.



Si hay algo que te causa inconformidad en tu vida familiar o con tus amigos, es mejor reconocerlo que tratar de distraerte y no pensar en ello. Si sabes qué te hace sentir mal, entonces puedes hacer algo. En la mayoría de los casos, hablar es la mejor manera de lograr un cambio.

Me siento muy triste cuando me pones apodosos o me insultas.



En ocasiones, es posible que las cosas se compliquen con maltrato físico. Es necesario buscar ayuda incansablemente hasta encontrarla.

Consejos prácticos para prevenir la obesidad

Procura desayunar siempre a la misma hora y de preferencia en tu casa; esto es con la finalidad de que no te vayas con el estómago vacío y que elijas alimentos de los tres grupos, por ejemplo: frutas, pan integral, leche o huevo. Si hace falta, pon el despertador 15 minutos antes de lo acostumbrado. Acuérdate: el desayuno es el alimento más importante del día.

La comida y la cena también deben ser en horarios regulares.

A media mañana y a media tarde es importante comer un refrigerio (frutas o verduras). Si es día de escuela, lleva un *lunch* balanceado.

Las comidas pueden ser un momento de encuentro con la familia. Es mejor platicar que ver una pantalla. A lo mejor puedes proponer que cada quien cuente cómo le fue en el día o cuál fue la mejor parte.



Si sientes que ya no tienes apetito, no sigas comiendo.

Si comes frente a una pantalla, no saboreas tu comida ni sabes cuánto estás comiendo.

Si comes solo, es mejor escuchar música suave que ver la tele.

Si comes viendo la televisión, con videojuegos o con el teléfono celular porque te sientes solo, es mejor darte cuenta, para poder hacer los cambios necesarios. Puedes hablar con tu familia acerca de cómo te sientes y juntos encontrar una solución.

Mastica muchas, muchas, muchas veces la comida. De esa manera apreciarás mejor el sabor, facilitas tu digestión y comes menos.

Toma agua potable siempre que tengas sed. Trata de tomar por lo menos de seis a ocho vasos de agua al día. No se vale sustituirlos por refrescos o jugos.

Puedes ayudar a tu familia a hacer una lista para el mercado donde haya más frutas y verduras.

Busca los sellos de advertencia que pueden venir en los alimentos industrializados. Pide a tus familiares

que escojan productos que no contienen sellos ni leyendas, ya que son los más saludables.

Si ves productos pequeños que tienen un número dentro de un octágono, dentro de las opciones disponibles procura elegir el que no tenga sellos numéricos o el que tenga la cantidad más pequeña, ya que éstos son los más saludables.

¡Ah! y no consumas aquellos productos con las leyendas "Contiene edulcorantes no recomendado en niños" o "Contiene cafeína evitar en niños" ya que pueden tener efectos negativos en tu salud.

Las papas fritas en bolsa producen una sensación de saciedad (de estar lleno) pero no alimentan; es más, la sal y las grasas que contienen son dañinas para el cuerpo.



Puede ser que en tu comunidad no haya muchos lugares donde comprar alimentos saludables preparados, pero tal vez sí encuentres con facilidad refrescos embotellados o en lata. Pero es importante que, a pesar de que están a la mano, no los consumas. Tal vez saben muy bien, pero son causantes de problemas de salud importantes y, en ocasiones, irreversibles.

En lugar de refresco puedes tomar agua simple o con fruta, unas gotas de limón y hierbabuena, jamaica, tamarindo o un té. Es importante que prepares las bebidas sin azúcar. Con el tiempo tu paladar se acostumbrará y las disfrutarás.

Sirve tu comida en un plato que no sea demasiado grande. De esa manera puedes evitar comer de más.

Desafortunadamente, algunas grasas, como la manteca, aumentan la posibilidad de una obstrucción en las arterias y el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Evita consumirlas y mejor come grasas más saludables, como las del aguacate, los cacahuates, las almendras y las nueces.



Por supuesto que **hay que mantenerse activos.** Más adelante, te ofrecemos información acerca de la importancia de la actividad física.



Con las siguientes recomendaciones es posible evitar problemas de obesidad:

Haz lo posible para no consumir galletas azucaradas, frituras, pastelillos o panes industrializados, pues estos alimentos contienen un tipo de grasa que puede causar enfermedades del corazón, además de que tienen mucha azúcar y su consumo frecuente produce sobrepeso y obesidad.

Tampoco es recomendable que consumas frecuentemente comida rápida como *pizzas*, *hamburguesas* o *hot dogs*, ya que contienen muchas calorías y si las comes muy seguido es muy fácil subir de peso de forma no saludable.

Además evita cualquier tipo de bebidas azucaradas, los dulces, helado, cajeta, chocolates, gomitas, y *cátsup*.



Es posible que en tu entorno o en tu comunidad además de existir el problema del sobrepeso y obesidad, se presenten casos de desnutrición.

Ésta ocurre cuando no se ingieren los alimentos necesarios para que el cuerpo pueda desarrollarse bien y cumplir con las funciones que esperamos de él.

Acude a la Clínica de Salud más cercana para que puedan vigilar tu desarrollo. Es muy importante. En tu Cartilla Nacional de Salud hay un apartado donde podrás ir registrando tu peso y tu talla.



Es necesario que conozcas las propiedades de los grupos de alimentos porque de esa manera puedes balancear tu alimentación: las leguminosas son buena fuente de proteínas y buenos sustitutos de los alimentos de origen animal, en caso de que no estén presentes en tu dieta.

Higiene de tus alimentos



Comer de forma saludable quiere decir: escoger todos aquellos alimentos que nos van a servir para mantener nuestro cuerpo con buena salud y no excedernos en las cantidades de comida que consumimos.

Una cosa es comer sano y otra es preparar nuestros alimentos de manera saludable:

Lávate las manos

Ya sabemos que lo sabes. Lo importante es no olvidarlo. Antes y después de ir al baño. Cada que regreses de la calle a casa o a la escuela, y por supuesto, antes de cada alimento.

Siempre es importante el lavado correcto y constante de manos, mucho más cuando hay problemáticas como pandemias, por ejemplo, la de la COVID-19.

Es importante lavar todas las frutas y verduras con agua y jabón, o bien desinfectarlas con gotitas de yodo

o cloro. Es una buena manera de prevenir infecciones estomacales.

Pide a tu familia que te preparen un refrigerio y un bote, que no sea desechable, con agua simple para llevar a la escuela. Tú puedes participar en la elaboración de tu refrigerio y ver que sea saludable y te parezca rico; de este modo evitarás consumir alimentos o bebidas dentro o fuera de la escuela que no son saludables y podrás ahorrarte ese gasto.

Si a una compañero o compañero se le antoja tu refrigerio, puedes compartirle del tuyo e incluso enseñarle a prepararse algo igual de rico y nutritivo, pero no intercambies tus alimentos saludables por otros que no lo son.

Es mejor no freír las salsas, carnes, verduras, frijoles, arroz, tortillas o papas. Es posible que sea una tradición importante de tu región comer ciertos platillos que son fritos y sabemos que pueden ser deliciosos. Pero procura no comerlos demasiado, ni muy seguido.

Puedes dar unas recomendaciones en tu casa

Antes de preparar los alimentos es mejor quitar la grasa visible, por ejemplo: la piel del pollo y la grasa de la carne.

Los alimentos fritos, capeados, rebozados y empanizados, son muy acostumbrados, pero absorben mucha grasa y favorecen el aumento de peso. Todos queremos cuidar de nuestra salud, así que es preferible disminuir el consumo de estos platillos.

Hacen menos daño los alimentos fritos en aceites vegetales que los fritos en grasas animales.

Es preferible preparar los alimentos asados, a la parrilla, al horno o al vapor.

Para darle sabor a tus alimentos puedes ponerles limón, ajo, pimienta, mostaza, vinagre, hierbas de olor, chile y otras especias.



Es mejor preparar los alimentos con poca sal. Con el tiempo tu cuerpo te lo agradecerá.



¡Buen provecho!

Cuando te enfermes:

Descansa mucho

Déjate apapachar

No dejes
de mirar
las estrellas

Toma mucha agua

usa pañuelos
desechables

Lee
todo lo que
puedas

Abrígate bien

Tira los gérmenes
al bote de basura



Capítulo 3

Prevención de enfermedades



Un primer paso para conservar la salud es tener al día nuestra Cartilla Nacional de Salud.

Esta cartilla es la que les dieron a tus familiares en la Clínica de Salud de tu localidad. Ahí se anotan las vacunas que te corresponden y a las que tienes derecho en cada etapa de tu desarrollo. Es muy importante contar con las vacunas que te protegen de enfermedades infecciosas (causadas por virus y bacterias). Además, al estar vacunados, tú y tus amigas y amigos se protegen los unos a los otros, y eso sí que es trabajo en equipo.

Es importante que sepas que, en nuestra Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el artículo 4º, está contemplado el derecho a la protección de la salud de los ciudadanos y los derechos de las niñas y los niños a recibir los cuidados necesarios para su desarrollo.

Lo citamos a continuación para que sepas que todos tenemos derecho a recibir atención y cuidados.



Capítulo I de las garantías individuales

ARTÍCULO 4

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos. (31 de diciembre de 1974)

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia

de la federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta constitución. (3 de febrero de 1983)

Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. (7 de abril de 2000)

En lo que se refiere a tu salud, nada más cierto que más vale prevenir que enfermar. Por ejemplo, al estar todos vacunados contra el sarampión, una de las enfermedades más contagiosas, evitamos que en México se enfermen más de sesenta mil niños al año y que por esta enfermedad mueran casi cinco mil. También es importante que identifiques las cosas que te ayudan a conservar tu salud y cuáles son las que hacen que la pierdas, causándote enfermedades, esto te ayudará a fortalecer las cosas buenas y eliminar las malas. A esas cosas o factores se les llama *determinantes de la salud* e identificarlos forma parte de la promoción de la salud. Las vacunas, después de la leche materna, son la primera línea de defensa contra las enfermedades. Todas las niñas y los niños tienen derecho a recibirlas: las ofrece nuestro **sistema de salud ¡gratis!**

¿Cómo funcionan las vacunas?

Lo que hacen es que le dan información a nuestro cuerpo para que produzca defensas, anticuerpos y células destructoras que atacan de manera directa los virus y las bacterias que ocasionan diversas enfermedades. Muchas científicas y científicos, en México y en el resto del mundo,

trabajan estudiando esos microorganismos para descubrir información acerca de ellos y pasársela a nuestros cuerpos, a través de las vacunas; así, cuando estos "bichos malosos" te quieren enfermar, tu cuerpo ya tiene información de ellos y ya tienes las defensas que necesitas para no enfermarte. ¡Qué increíble trabajo de inteligencia pura!, ¿no crees?



Un segundo paso importantísimo para la prevención de enfermedades tiene que ver más bien con dar muchos pasos. ¡Sí!, muchos pasos. Nos referimos a:

¡Mover el esqueleto!

Hay muchas razones por las que se recomienda realizar una actividad física.

¡Estamos hechos para movernos!

¡La actividad física es salud!

En primer lugar, la actividad física, como caminar deprisa, correr, subir escaleras, jugar a la pelota, reír, bailar, andar en bici... estimula el corazón; lo hace más fuerte y eficiente.

¡Ah! Y es definitivo: un corazón fuerte ayuda a vivir una vida más larga y saludable.

En segundo lugar, también ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, y algo muy importante: también nos mejora el ánimo, nos hace sentir contentos, menos estresados y a que nuestro cerebro funcione mucho mejor.

¡Claro, porque estamos hechos para movernos!

¿Sabes cuánta actividad física debes realizar al día? La Organización Mundial de la Salud recomienda que acumules al menos una hora diaria en actividades aeróbicas, es decir, de esas que hacen que tu corazón lata más rápido.





Además, la actividad física frecuente nos permite gastar las calorías —la energía— que hemos ingerido de más, en el caso de habernos alimentado de manera desbalanceada. Pero, todo esto de las calorías, ¿tiene que ver con que hace calor? Más o menos: para todas las funciones que lleva a cabo nuestro cuerpo se necesita energía. Sí, para resolver un problema de matemáticas se necesita energía, para respirar también, y para caminar y jugar fut...ini se diga!

Ahora, después de muchos años de investigación, se ha descubierto que tener mucha grasa o energía

almacenada no es bueno para la salud. ¿Qué puedes hacer? Ahora ya lo sabes: además de comer de una manera saludable y sostenible, es muy importante mantenerse activo todos los días por al menos sesenta minutos!

Las actividades físicas deben ser variadas y divertidas, y pueden ser acumulables durante el día. Incluso, dentro del salón de clases puedes acumular minutos de actividad física con las Pausas Activas Escolares que haces con tu maestra o maestro y durante los recreos que también pueden ser para ti con mucha actividad.



Llevar una vida activa también representa evitar pasar mucho tiempo sentado y pasar más de dos horas frente a alguna pantalla.

¡El movimiento de nuestro cuerpo es fuente de placer!

Poder movernos es agradable y estimulante; es divertido y nos permite compartir tiempo y experiencias a través de juegos. Por si fuera poco, además es un aliado para realizar las actividades escolares, ya que nos ayuda a pensar y a poner atención mucho mejor que cuando llevamos una vida sedentaria. Eso sí, recuerda que aun cuando una persona no pueda moverse con la misma facilidad que otros, no quiere decir que no disfrute de estar incluida en actividades y juegos. Simplemente acuérdate de los campeones olímpicos que tiene México: muchos de ellos padecen alguna discapacidad y ésta no les quitó el gran gusto por los deportes, y menos por las competencias.

La importancia de la actividad física

Llevar una vida activa a lo largo del día, con actividades como el ejercicio y el deporte, trae grandes beneficios en cuanto a la salud del cuerpo y de la mente. Ya mencionamos el fortalecimiento del corazón y de la autoestima.

Pero, además, la actividad física fortalece todos tus músculos, mejora tu coordinación, te da flexibilidad y resistencia, te hace más ágil y así te cansas menos. También ayuda cuando hay estrés o ansiedad en algunas personas,

lo que favorece la salud mental. Hay beneficios adicionales cuando te mantienes activo, por ejemplo, si vas caminando a la escuela, ayudas a evitar la contaminación que se genera al usar un automóvil para transportarte.



Los deportistas profesionales, como Messi, dedicaron muchas horas al deporte desde pequeños.

64 Enfermedades Y si todavía no te convencemos, además de ayudar a mantenerte en un buen peso, hay muchas habilidades sociales que también se benefician con el deporte y las actividades físicas:

» Trabajo en equipo



» Compañerismo



» Compartir el liderazgo



» Disfrutar y compartir el éxito



» Disciplina



La Organización Mundial de la Salud recomienda que, si tienes de 5 a 17 años, acumules al menos sesenta minutos de actividad moderada a vigorosa todos los días. También recomienda que realices actividades de estiramiento y fuerza al menos tres veces por semana. Si piensas en las seis horas de la escuela, y las otras que pasamos frente a una pantalla, queda muy poco tiempo para cumplir con esta recomendación. No hay de otra, ¡para activarnos hay que dedicar menos de dos horas al día frente a una pantalla como la de la computadora o jugando videojuegos!

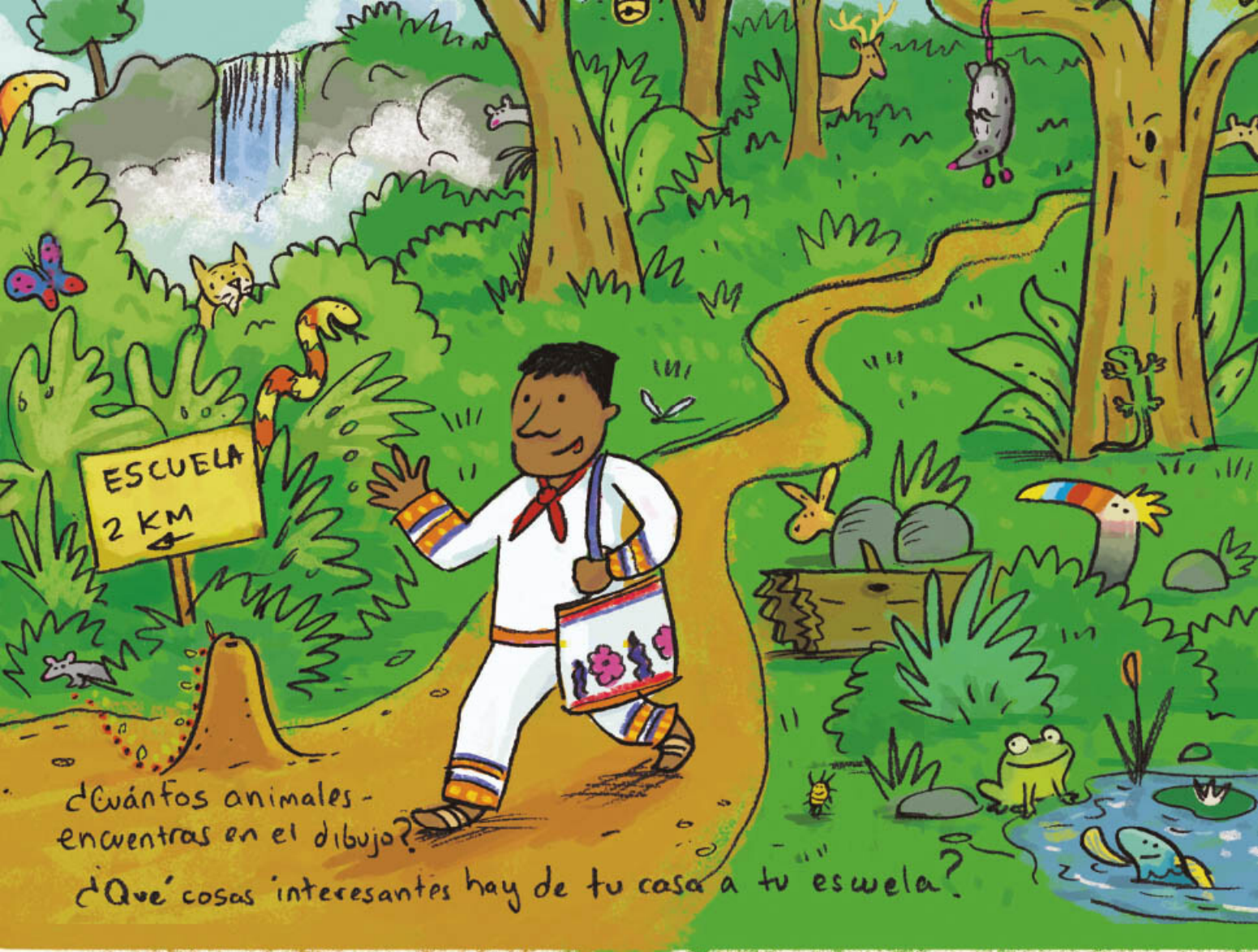
¿Sabías que la mayoría de las niñas y niños de México no realizan suficiente actividad física? Así que conviene hacer unos cambios en nuestra vida cotidiana.

Usar las escaleras en lugar del elevador.

Si viajas en automóvil o en autobús es benéfico para toda la familia estacionar o bajarse un poco antes de llegar al lugar a donde van, así podrán dar un corto paseo y completar esos pasos que les faltan. De ser posible, mejor evita el automóvil y elige caminar o usar la bicicleta, así, además de cuidar tu salud, cuidas tu planeta.

Si tienes perro y el lugar donde vives es seguro, sácalo a pasear con frecuencia. Avísale a tu familia.





¿Cuántos animales encuentras en el dibujo?

¿Qué cosas interesantes hay de tu casa a tu escuela?

Si vives en medio de la selva la cuestión de los pasos toma otra dimensión. En la selva o en el campo es posible que haya cinco mil pasos o más entre tu casa y la escuela a la que asistes.

Después de comer es preferible caminar en lugar de sentarse frente a la televisión.

Al despertar por la mañana estírate y haz algunos movimientos de bicicleta, con las piernas en alto.

Baila, baila todo lo que puedas.



Juegos

Existen una variedad de juegos que puedes compartir con tus compañeros y profesores, que favorecen el movimiento. Aquí te mostramos algunos y estamos seguros de que en tu grupo podrán encontrar muchos más:

Salto de altura

Con dos paraguas o dos bastones clavados en el suelo se sostiene una cuerda, que después de cada salto se irá subiendo unos centímetros.

Salto de longitud

Una línea marcada en el suelo con gis, o simplemente con una rama sobre la tierra, o bien un mecate sobre la hierba o la arena, indicará cuál es el punto de partida. Se medirá la longitud del salto con un metro o con una cuerda en la que se puedan trazar algunas marcas.



Tiro a la canasta

Se trata de encestar una pelota de tamaño mediano en una canasta que se irá colocando cada vez más lejos. Si tienes la suerte de que tu escuela cuente con una cancha de básquet, pues hasta pueden jugar a encestar como lo hacen los jugadores de ese deporte, aunque para ejercitar la coordinación y el tino, una canasta de mimbre funciona perfectamente.

Las típicas carreras

Si hay suficiente espacio en tu escuela, pueden optar por elegir un lugar donde todos puedan correr al mismo tiempo. El que llegue primero gana. Para que no haya injusticias o la sensación de que hay preferencias, es bueno tener a mano un cronómetro.



Carrera de relevos

Ya sabes: se forman dos equipos y tienen que correr llevando una estafeta (puede ser un paliacate o una bola de papel). Cuando la niña o el niño llegue a la meta, regresa y entrega la estafeta a su compañera o compañero siguiente de su equipo. Gana el equipo que complete el recorrido en menos tiempo.

Recordatorio: En todos los juegos pueden participar niñas y niños

Gincana

Es necesario establecer un recorrido donde haya pequeños obstáculos o reglas que deberán cumplir los participantes. Por ejemplo: empezar brincando cinco pasos sobre un pie, después correr a un árbol o poste, darle tres vueltas, regresar caminando cinco pasos hacia atrás, enderezar el rumbo y, al llegar a la meta, saltar la cuerda cinco veces. Pueden complicar el juego hasta donde lo deseen. Es una actividad física divertida y además estimula la atención y la memoria.

En tu grupo pueden hacer una lista de los juegos que conocen entre todos. En unas tarjetas pueden escribir el nombre del juego, tal vez hacer una pequeña ilustración y anotar las reglas. De esa manera, tendrán un fichero con actividades y juegos que favorecen el movimiento y la diversión.

Te recordamos unos pocos

Las escondidas, el Lobo o las traes, sillas musicales, salto con costales, la carretilla, las estatuas de marfil... ¡Seguramente ustedes habrán recordado muchos más!

Descubre cuáles son tus juegos favoritos y en cuáles puedes mejorar. Los puedes jugar y organizar en la escuela durante tu recreo y en tu casa, si los juegas con tu familia, mejor. Las actividades con nuestros familiares nos fortalecen a todos: comparte con ellos tus ideas sobre el movimiento y la actividad física. A tus papás y hermanos les servirá activarse. **¡Regáales salud!**



Higiene de tu cuerpo

¿Te han dicho alguna vez que bañadita te ves más bonita?

El baño diario es recomendable porque, al limpiar el sudor y el polvo que acumulamos durante el día, permitimos que la piel respire mejor y de esa forma ayudamos a evitar algunas enfermedades que la atacan. Acuérdate que el cuero cabelludo también forma parte de tu piel.

Hay otras zonas muy importantes que debes atender mientras te bañas: por supuesto, enjabónate entre los dedos de los pies. Todos a tu alrededor te lo van a agradecer. No olvides la axilas y detrás de las orejas.



Es muy importante recordar

Sí eres niña:

- Lava delicadamente toda la zona entre tus piernas. Esa región se llama vulva y hablaremos de ella en el capítulo de información sexual. Puedes enjabonar los pliegues que cubren el orificio por donde sale la orina, siempre y cuando luego los enjuagues muy bien.
- Si alguna vez sientes molestias en esa región o al orinar, avisa a tus papás lo más pronto posible, para que recibas atención médica.
- Otro asuntito para niñas: cuando vayas al baño a defecar, es muy importante recordar limpiarte de adelante hacia atrás, de manera que el papel de baño no lleve a tu vagina bacterias que podrían causar una infección.



Sí eres niño:

- Retira con mucho cuidado el prepucio que cubre la cabeza de tu pene. Empuja suavemente hacia atrás la piel que recubre la punta del pene. Enjabona y enjuaga muy bien esa zona y regresa el prepucio a su lugar.
- Si no lo puedes descubrir por completo o te molesta, platica con tus papás; posiblemente necesitas una revisión médica.
- Si en tu entorno no es posible tener una regadera o el agua necesaria para el baño diario, es importante que recuerdes estas recomendaciones, que pueden llevarse a cabo con un poco de agua y jabón.

También es importante mantengas tu ropa limpia, tanto la interior como la exterior. Tener una buena higiene te ayudará en tu autoestima.

Sí tienes mascotas:

A muchas familias les gusta tener mascotas, de las cuales deben conocer muy bien sus cuidados de higiene para evitar que pudieran transmitir alguna enfermedad.

No cabe duda, bañaditas y bañaditos todos nos vemos y olemos mejor.

Higiene dental

Una manera de proteger nuestros dientes de las caries consiste en cambiar nuestra dieta: evitar comer alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.



Otra manera fundamental de protegerlos es cepillarlos tres veces al día, después de ingerir alimentos, usando pasta dental. El movimiento del cepillo tiene que ser desde la encía hacia arriba, con los dientes de abajo, y de la encía hacia abajo, con los de arriba. Las muelas, además, se deben cepillar de forma circular en su parte superior.



Manos

Es importantísimo lavarnos las manos siempre antes de comer. Sabemos que a veces te dominan el hambre o la flojera, pero recuerda que en las manos llevamos muchos “bichos” que nos pueden enfermar. Con frecuencia enfermamos de diarrea porque comimos alimentos contaminados con materia fecal —sí, ¡imagínate!— que muchas veces llevamos nosotros mismos en las manos. Por eso hay que lavarlas muy bien antes de ingerir los alimentos. Aparte de esto, lavarte las manos constantemente ayuda a evitar infecciones respiratorias, como se ha invitado a hacer para evitar enfermedades como la COVID-19 o la influenza. Cada vez que te laves las manos piensa que estás haciendo una acción importante para prevenir enfermedades.



Uñas

¿Has oído la frase **como uña y mugre**? Se dice porque debajo de las uñas se puede acumular mucha suciedad que sirve de cultivo a microbios, hongos y bacterias, y es difícil de quitar. Cepilla tus uñas con agua y jabón y mantenlas cortitas, de esa manera hay menos riesgos de enfermar. Manos limpias, panza sana: recuérdalo. Si te comes las uñas, tienes muchas más posibilidades de ingerir bacterias que produzcan alguna enfermedad del sistema digestivo. Pregúntate: ¿hay algo que te pone muy nerviosa o nervioso? ¿Puedes contárselo a alguien? Busca ayuda. Las situaciones que te producen ansiedad pueden mejorar si expresas tu malestar.

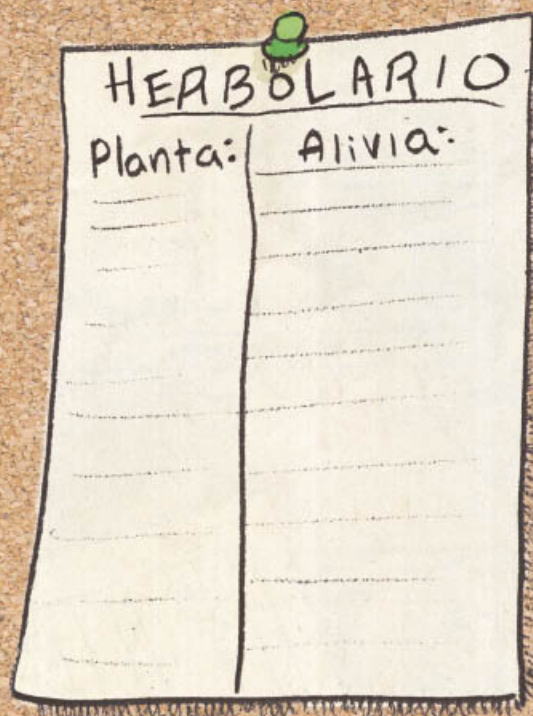


Observando nuestro cuerpo para saber cuándo pedir ayuda

Nuestro cuerpo tiene su propio lenguaje para decir cuando algo le está pasando: produce signos y síntomas. Estos síntomas son malestares o dolores que se presentan para avisar que algo anda mal y es lo que sientes, mientras que los signos son aquellos que se ven como un sarpullido o un moretón. Tú también tienes que buscar ayuda si tienes:

- Dolor de cabeza, garganta u oído
- Fiebre
- Estornudos
- Mocos por la nariz
- Diarrea
- Vómito
- Dolor de estómago
- Dolores musculares
- Malestar general
- Mareos o visión borrosa
- Zumbidos en los oídos
- Cansancio rápido
- Moretones grandes sin causa aparente

En todos los casos es necesario que se lo comuniqués a tus papás, a tu familia o al adulto que esté a cargo, donde te encuentres, para que tome la decisión correcta en cuanto a la atención médica.



Considera que la salud de tus ojos y oídos también forma parte de tu bienestar por lo que, si tienes problemas para ver o escuchar bien, también debes comunicárselo a tu mamá o papá.

Hay algunos malestares que pueden ser aliviados por medio de la herbolaria y la medicina tradicional. Quizás en tu familia conozcan alguna de estas recetas y las usen con frecuencia. Puedes comentar con tus compañeras y compañeros cuáles son los remedios caseros que cada uno conoce. Sin embargo, en ocasiones dichos remedios no logran aliviar; cuando esto sucede es importantísimo buscar ayuda en el Centro de Salud más cercano, para que no ocurran complicaciones o incluso la muerte.

En los Centros de Salud puedes obtener unos sobres de suero oral para tratar la deshidratación ocasionada por la diarrea. Si alguna vez necesitas usar uno, antes lee con cuidado las instrucciones del sobre para hidratarte y sigue las indicaciones del médico del Centro de Salud.

Recuerda que lo mejor para mantener la salud es asistir a una revisión periódica con un médico.

Algunas recomendaciones para prevenir contagios

Debemos proteger a los demás cuando estamos enfermos. Por ejemplo, cuando tienes alguna enfermedad respiratoria como gripe, catarro e incluso influenza o COVID-19, si vas a estornudar, cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo, de manera que los microbios no salgan volando; si no tienes un pañuelo, cubre tu boca con el antebrazo y estornuda en la parte interna del brazo a la altura del codo. No des la mano ni repartas besos cuando tengas o sospeches de la infección y explica por qué. Lávate las manos siempre que puedas, evita salir de casa y si es necesario, usa cubrebocas.

Si tienes diarrea, lávate las manos con mucho cuidado. Es una buena manera de prevenir contagios.

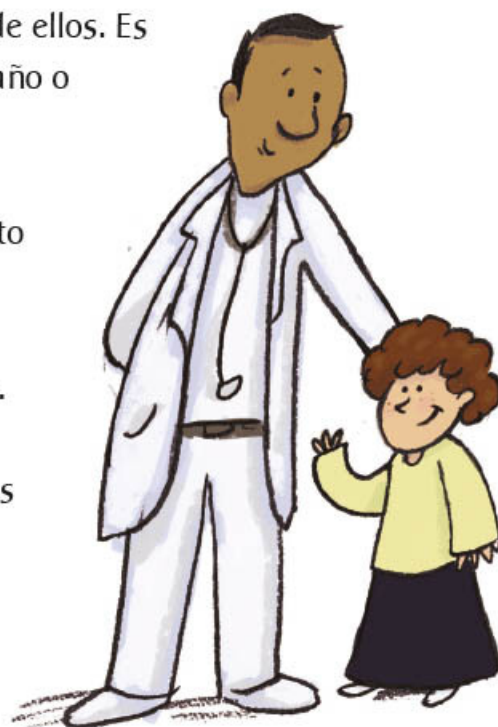
Procura nunca defecar al aire libre. Los microbios se esparcen en el aire y los respiramos todos. Tampoco lo hagas en ríos o fuentes de agua, ni cerca de ellos. Es muy importante no contaminar el agua. Busca siempre un baño o una letrina.

Si no tienes agua corriente, no metas las manos en el depósito donde se almacena, porque la podrías contaminar.

Usa un recipiente para sacarla y mantén cubierto el depósito.

Una buena manera de prevenir enfermedades estomacales es hervir el agua y lavar muy bien las frutas y verduras.

Nunca te automediques, siempre pide ayuda.



Capítulo 4

Prevención de accidentes





¡Por lo menos
usa casco!

Más vale prevenir que lamentar

Sabemos que el tema es inquietante, pero es necesario hablar de ello para saber cómo evitar los accidentes que se pueden prevenir.

Todos hemos sufrido un tropezón, un raspón, una torcedura, un gran moretón. Desafortunadamente, hay accidentes que son más graves y que no se curan tan rápido.

Conductas precavidas

En cuanto sufrimos una lesión, se acaba la diversión. Además del dolor tenemos que enfrentarnos a una serie de cosas que no podremos hacer durante un tiempo. Es posible que tengamos que visitar una doctora o un doctor con frecuencia, y que nos hagan curaciones o nos enyesen. Todas estas situaciones son muy incómodas.

Es necesario recordar que algunos accidentes pueden prevenirse si pensamos un poco y tenemos la información necesaria. Otros ocurren cuando menos lo pensamos. Concentrémonos en los que podemos evitar.



Algunas precauciones generales

Evita los juegos bruscos y peligrosos, como saltar de un muro o de una rama, aventarte de un columpio, trepar por una cuerda que no sabes si es sólida o está bien amarrada.

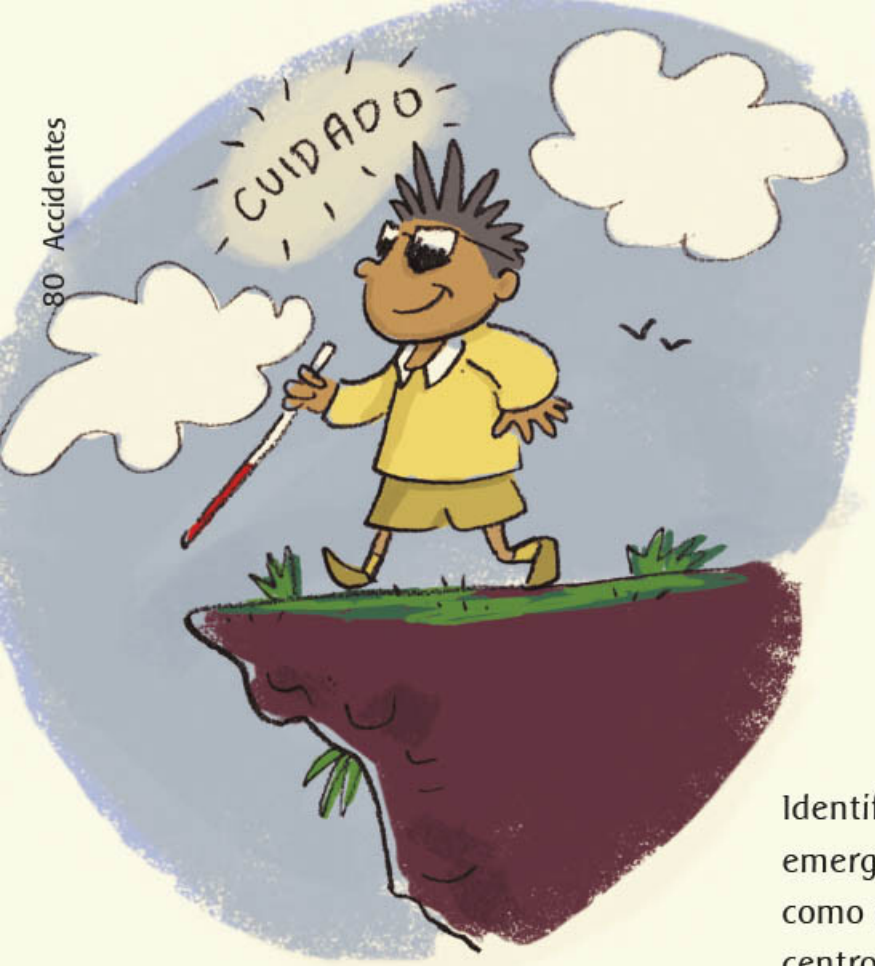
Evita jugar con lápices, palos, tijeras o cualquier objeto con punta o cortante. Quizá pienses que es un simple juego y no tengas intención de lastimar, pero los accidentes ocurren cuando menos lo esperamos. Mejor ni empezar a jugar a las espaditas.

En la escuela, acomoda la mochila en la parte de atrás del salón o debajo de los pupitres, para no tropezar con ella.

Fíjate muy bien al cruzar las calles. Si hay un semáforo, obsérvalo y voltea siempre hacia ambos lados. Recuerda que a veces los autos vienen más rápido de lo que creemos o que algún despistado puede estar circulando en sentido contrario.

Los pisos mojados son peligrosos; si vas a caminar sobre alguno, hazlo con precaución o mejor espera a que seque, para que no resbales.





No uses el celular mientras caminas.

Los empujones en las escaleras siempre son mala idea; una caída puede tener como consecuencia algo más que moretones.

Identifica bien las salidas de emergencia, tanto de la escuela como de otros lugares: mercados, centros comerciales y cines.

Si vives en el campo, la selva o la montaña, identifica las zonas donde hay peligros: acantilados, vados, senderos peligrosos, cruces de carreteras.

Mucha precaución en calles y carreteras

Todo lo que tiene que ver con tu seguridad es importante. Por ejemplo, antes de cruzar una carretera, autopista, calle, avenida o un camino, mira dos veces hacia ambos lados. Son lugares peligrosos, donde pueden ocurrir accidentes; más vale estar muy alerta.



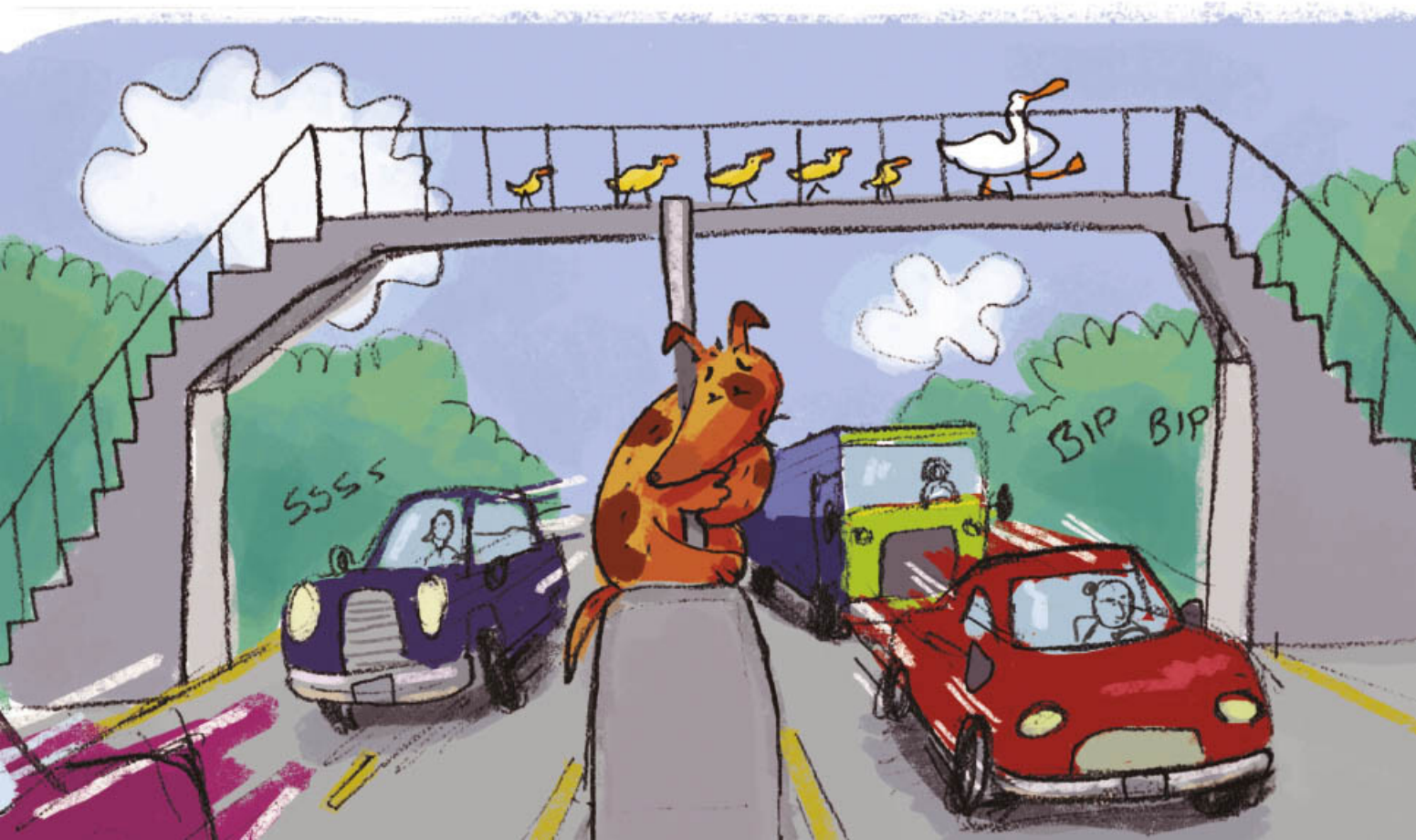
Recomendaciones que pueden salvar tu vida

Fíjate en la intensidad de tráfico y en la velocidad de los automóviles que transitan en las calles, avenidas, carreteras o autopistas que se encuentran en tu localidad. Hay vías donde los transportes pasan muy rápido y sólo puedes atravesarlas en los lugares señalados para ello.

Identifica las señalizaciones que se encuentran en tu localidad

Asegúrate de que tú y tus compañeros comprenden el significado de cada una de ellas porque su propósito es protegerte y ayudar a disminuir el número de accidentes viales.

Hay carreteras y avenidas por donde los coches, camiones y autobuses circulan en los dos sentidos. Antes de cruzar siempre hay que mirar hacia ambos lados y observar la velocidad de los vehículos. Calcula la distancia a la que vienen y considera si te da tiempo o no de pasar. Si estás cerca de una curva y no tienes visibilidad, no cruces; camina hasta un paso peatonal o hasta donde haya una recta que te permita ver bien los vehículos. Si hay un puente peatonal, prefiere cruzar por ahí, te sirve como parte de tu actividad física.



La mayoría de las carreteras tienen un tramo al costado sin asfaltar, con grava o arenilla: es el arcén. Ése es el lugar por donde puedes caminar. Siempre camina por el lado izquierdo de la carretera, para que puedas ver venir de frente los vehículos. Sólo en pocas ocasiones será necesario que circules por el lado derecho: si hay una curva muy cerrada, obras o un precipicio del lado izquierdo. Nunca cruces en curva.

Si vas en grupo, camina en fila, uno detrás del otro, de manera que no ocupen todo el arcén.

¡Aguas con el tren! Si las barreras están abajo, ¡espera a que pase el tren!

Si no hay barrera o está levantada, de todas maneras, ¡aguas! El tren puede llegar en cualquier momento. Mira hacia la izquierda y la derecha. Asegúrate de que puedes pasar y cruza rápido, pero sin correr.

Al viajar en autobús o transporte colectivo

Si es posible, viaja sentado.

Procura no gritar, jugar, ni armar escándalo; podrías distraer al conductor y eso es muy peligroso.

Cuando subas o bajes, espera a que el transporte esté completamente parado.



No cruces por delante ni por detrás del transporte del que te bajaste: como es grande, no tienes visibilidad y no puedes ver si viene algún otro vehículo. Espera a que se haya ido el camión para verificar el tránsito de ambos lados de la carretera antes de cruzar.



Al viajar en automóvil

Viaja siempre en los asientos traseros y usa el cinturón de seguridad. ¿Por qué? Porque los cinturones de seguridad del asiento delantero están diseñados para detener el peso de un adulto y en caso de un accidente serían ineficaces para tu edad y peso.

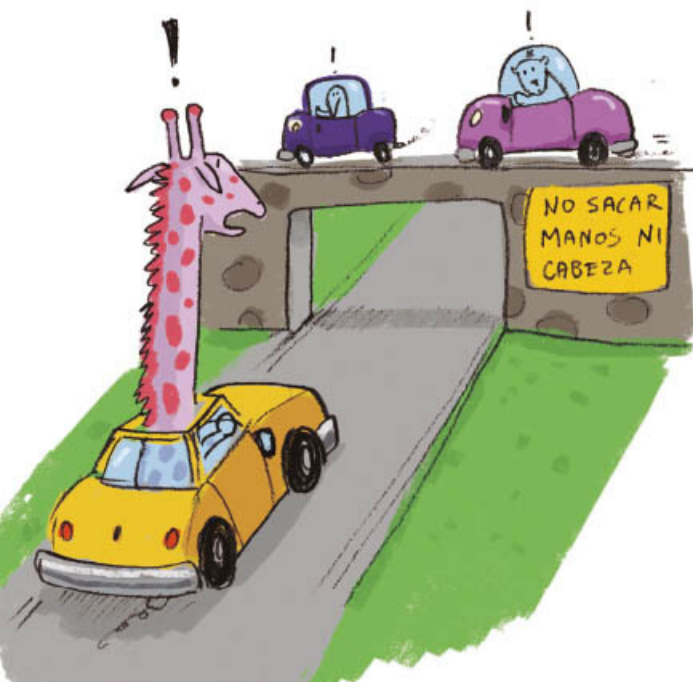
¿Ya te dijimos que no distraigas al conductor? Recuerda: es muy peligroso.

Evita jugar en el auto con objetos puntiagudos o filosos. Si hubiera un frenado brusco podrías lastimarte o dañar a alguien.



No juegues con las manijas de las puertas; éstas podrían abrirse y caerías a la carretera.

Para evitar golpes con árboles, objetos u otro vehículo, no saques la cabeza ni las manos por las ventanillas.



Accidentes que tienen que ver con jugar en lugares peligrosos

En calles y carreteras

Jugar con una pelota en la calle o a la orilla de la carretera siempre es un riesgo. Se te puede escapar y en el entusiasmo de querer atajarla, puedes no fijarte en los autos.

Nunca camines distraído por la calle; al cruzar, mantente alerta para que puedas calcular la distancia entre los coches y tú.



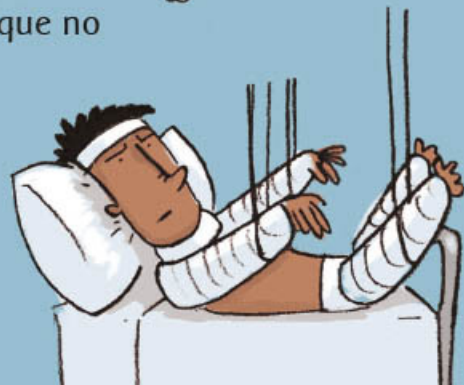
Los edificios en construcción son lugares donde es fácil que suceda un accidente, ya sea por los materiales que ahí se encuentran, porque podrías tropezar con facilidad o porque las estructuras son inseguras y pueden derrumbarse. Definitivamente es mejor no jugar a explorar por ahí.

Cables eléctricos de alta tensión

No te acerques, ni averigües, ni se te ocurra tocarlos. Avisa a alguien cuanto antes de la presencia de cables caídos.

Caminar sobre techos y muros

En ocasiones puedes sentir la tentación de probar tu habilidad para caminar en equilibrio en lugares riesgosos. No vale la pena porque las caídas pueden dejarte con una fractura que no te permitirá hacer equilibrio.



Jugar con explosivos

Los accidentes con cuetes, pólvora y otros explosivos siempre son riesgosos, y pueden lastimar seriamente las manos y los ojos por quemaduras. Resiste la tentación de jugar con esos materiales.



Algunas veces ocurren accidentes porque no supimos decir "no" a quien nos invita a participar en juegos peligrosos. Es posible que sepas que la actividad conlleva riesgo y no te atrevas a decir que "no" por temor a ser excluido, rechazado, a que se burlen de ti o a que te llamen miedoso.

Una buena manera de prevenir accidentes es aprender a decir "No".

A veces los grupos de amigas y amigos ejercen presión unos sobre otros para hacer algo que no está bien.

Consulta contigo antes que nada. Tú eres tu mejor consejero.

Si te llaman cobarde, quizá puedas cambiar esa palabra por otra en tu cabeza, como prudente o inteligente.



No siempre puedes convencer a otros de que tu punto de vista es más razonable, pero sí puedes alejarte.

Si consideras que alguien está en riesgo, es preferible que avises a algún adulto. No importa que te llamen acusona o acusón. Recuerda que más vale prevenir.

Siete palabras que tienen que ver con tu seguridad

"Cuidado", "precaución", "prudencia", "reflexión", "juicio", "cautela", "prevención".
¿Se te ocurren más palabras relacionadas con la seguridad? Busca en tu diccionario. Puedes hacer una lista con tus compañeras y compañeros, de las palabras que se usan para alertar a alguien, por ejemplo: ¡Aguas! ¡Abusado!

Accidentes que pueden ocurrir en casa

Muchos accidentes ocurren en el hogar y es importante que aprendas a prevenirlos.

Las quemaduras

Causadas ya sea por agua caliente, vapor, fuego, corriente eléctrica u objetos calientes, las quemaduras en la piel producen un intenso dolor y las quemaduras extendidas hacen que esa parte de la piel pierda agua y proteínas, lo cual deja expuesto al organismo que no tiene protección en esa área.

Es fundamental atender con cuidado las quemaduras, pues se pueden infectar y causar complicaciones que pueden llevar a la muerte. La persona que ha sufrido quemaduras graves debe recibir atención médica y psicológica, porque la experiencia es muy intensa en su cuerpo y queda una cicatriz imborrable.



Accidentes por quemaduras más frecuentes

Las planchas son los objetos de uso doméstico que causan más accidentes. Hay que fijarse muy bien dónde está el cable, para no jalarlo por error. Si la plancha no está en uso es esencial desconectarla, pero con cuidado.

Siempre que estés cerca de la estufa o el fogón, ten precaución. No es un buen lugar para jugar o molestar a tus hermanas o hermanos.

Cuidado con los enchufes, cables eléctricos y aparatos electrodomésticos: no combinan con el agua. Cuando entran en contacto con cualquier líquido puede ocurrir un corto circuito y, si estás cerca, puedes recibir "toques" o quemaduras por electricidad.

Es sumamente peligroso tener velas prendidas dentro de la casa. Puede generarse un incendio muy rápidamente, por lo que no hay que dejarlas prendidas sin supervisión. Sobre todo, no te vayas a dormir y dejes una vela encendida.



Sustancias tóxicas

Las quemaduras internas, y el envenenamiento, ocurren por ingerir sustancias tóxicas que habitualmente pueden encontrarse en la casa o en otros sitios de fácil acceso. Por ejemplo: insecticidas, cloro, sosa cáustica, destapador de caños, ácido muriático, veneno para ratas, limpiador de hornos, tñer, aguarrás, pinturas, solventes, líquido para acumuladores, jabones, detergentes, desinfectantes y pegamentos.

Los síntomas y el tratamiento dependen de cada sustancia. Casi todas producen irritación en boca, esófago y estómago, lo cual provoca mucho malestar; en algunas ocasiones, también producen náuseas y vómito. Pero en todos los casos hay que acudir rápidamente al servicio médico e informar cuál fue la sustancia ingerida.

No hay que guardar sustancias tóxicas en envases de refresco, agua o jugos. Es muy mala idea.

ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES PARA LA PREVENCIÓN DE ESTE TIPO DE INTOXICACIONES

Localiza las sustancias peligrosas que se encuentran en tu casa. Haz una lista de ellas y pide a tus familiares que las coloquen en un lugar seguro y fuera del alcance de las niñas y los niños pequeños.

No experimentes con estas sustancias; espérate a llegar a secundaria para hacer experimentos seguros dentro de un laboratorio y bajo supervisión de un adulto.



Otro tipo de intoxicación muy peligrosa: Monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas que se produce por la combustión de calderas, motores o anafres. Es muy peligroso cuando se produce en espacios sin ventilación.

El monóxido de carbono (CO) se pega a los glóbulos rojos y les impide realizar su trabajo, que es transportar el oxígeno a la sangre. Esto afecta la respiración y puede causar la muerte. Es muy importante no dormir en una habitación cerrada, sin ventilación adecuada, con una chimenea, un anafre o fogón encendidos.



Cortadas

Si por desgracia sufres una cortada por jugar con objetos filosos, como cuchillos, vidrios o latas, inmediatamente lava la herida con mucha agua y jabón. Envuélvela con un trapo limpio y acude corriendo al Centro de Salud más cercano, para que puedan evaluar la herida y curarla.

INFORMACIÓN + REFLEXIÓN = CAMBIO DE HÁBITOS ✓



Nuestra relación con la naturaleza: cuidado y respeto

Accidentes en el agua

Es posible que creas que sabes nadar muy bien; incluso puedes ser un buen nadador y, sin embargo, los ríos, el mar y las albercas son lugares peligrosos.

Albercas

Los juegos bruscos a la orilla de las albercas, o incluso dentro de ellas, pueden causar que alguien se golpee la cabeza y corra el riesgo de ahogarse.

Ríos y mar

El agua es maravillosa. Podemos disfrutar mucho de nadar y sumergirnos en los ríos y en las olas, pero es un elemento al que hay que tenerle respeto. Las corrientes submarinas y la fuerza del agua no pueden ser previstas o calculadas. Siempre ten mucha precaución y no te aventures a nadar sin avisarle a algún adulto. Aun así, deberás tener cuidado y salirte en cuanto sientas el menor riesgo. Se trata de seguir disfrutando del agua y de la vida.



Animales

La naturaleza es muy rica y variada, y entre miles de especies animales también tiene algunas que pueden poner en riesgo nuestra salud o incluso nuestra vida. Es importante que conozcas qué animales venenosos hay en tu región y que sepas qué debes hacer en caso de una picadura.

Alacranes y otros animales venenosos

Identifica dónde suelen encontrarse esos animales en tu localidad. Dentro de casa, ten cuidado con los lugares donde pudieran esconderse. Sacude bien tus zapatos y ropa antes de ponértelos. Una forma de evitar que suban a las camas es colocar las patas del mueble dentro de recipientes con agua.

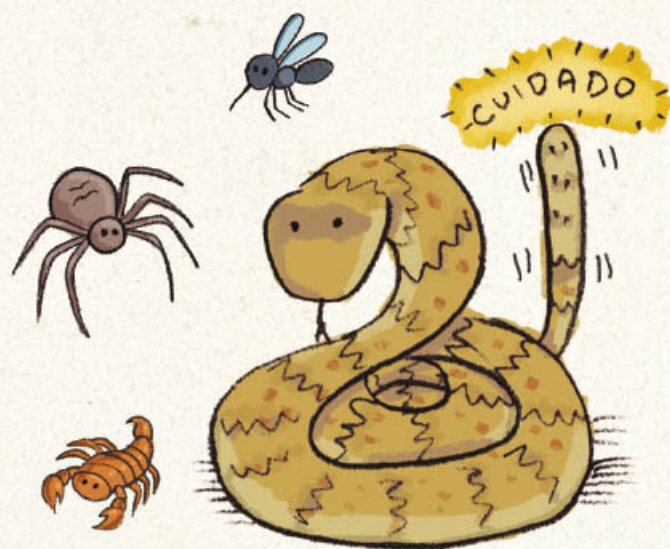
No todas las serpientes son venenosas. Además, cumplen con una función importante en las cadenas alimenticias y el equilibrio de la naturaleza. Sin embargo, existen algunas que pueden poner en riesgo la vida. Por ejemplo: la nauyaca, la serpiente de cascabel y la coralillo.

Otro grupo importante son las arañas como la violinista o la viuda negra, cuya picadura puede ser mortal.

Localiza la información referente a reptiles en tu localidad e identifica los Centros de Salud en tu región que tienen sueros necesarios en caso de mordedura.

Los mosquitos no son animales venenosos

Con el cambio climático los mosquitos *Aedes aegypti* y *Anopheles*, que también son invertebrados, se han podido distribuir ampliamente en casi todo el país y causan enfermedades que afectan mucho a la población: dengue, zika, chikungunya y paludismo. Es importante que aprendas a identificarlas y apliques en tu domicilio medidas para prevenir los criaderos de mosquitos: mantener patios y jardines limpios de botellas, llantas, recipientes, baldes, taparroscas y eliminar el agua de los huecos de árboles, paredes o de objetos donde pueda juntarse agua de lluvia; tapar los recipientes donde se almacena agua y colocar mosquiteros.



Desastres naturales

Existe una serie de señalamientos que permite alertar a la población en caso de que ocurra un desastre natural, como incendios, sismos e inundaciones.

Es importante que conozcas los símbolos y que localices en tu escuela las salidas y los lugares seguros en caso de sismo o de incendio. En tu comunidad, identifica los albergues y sigue las indicaciones que se den por radio en caso de desastre natural.

Platica con tu familia y elaboren un plan de acción frente a un desastre natural: establezcan puntos de reunión, preparen una bolsa con pilas, linternas y lo que consideren que es importante para la familia.

Tanto en tu escuela como en tu casa y en muchos de los lugares que visitas, es importante que cuenten con un botiquín de primeros auxilios y con personal capacitado para manejarlo.





Un momento de paz

Después de hablar de tantos asuntos peligrosos, te invitamos a disfrutar de un momento de paz y tranquilidad. Si bien es importante tener información que sirva para protegernos, también lo es recordar que estamos sobre el planeta para disfrutar de todo lo que nos ofrece.

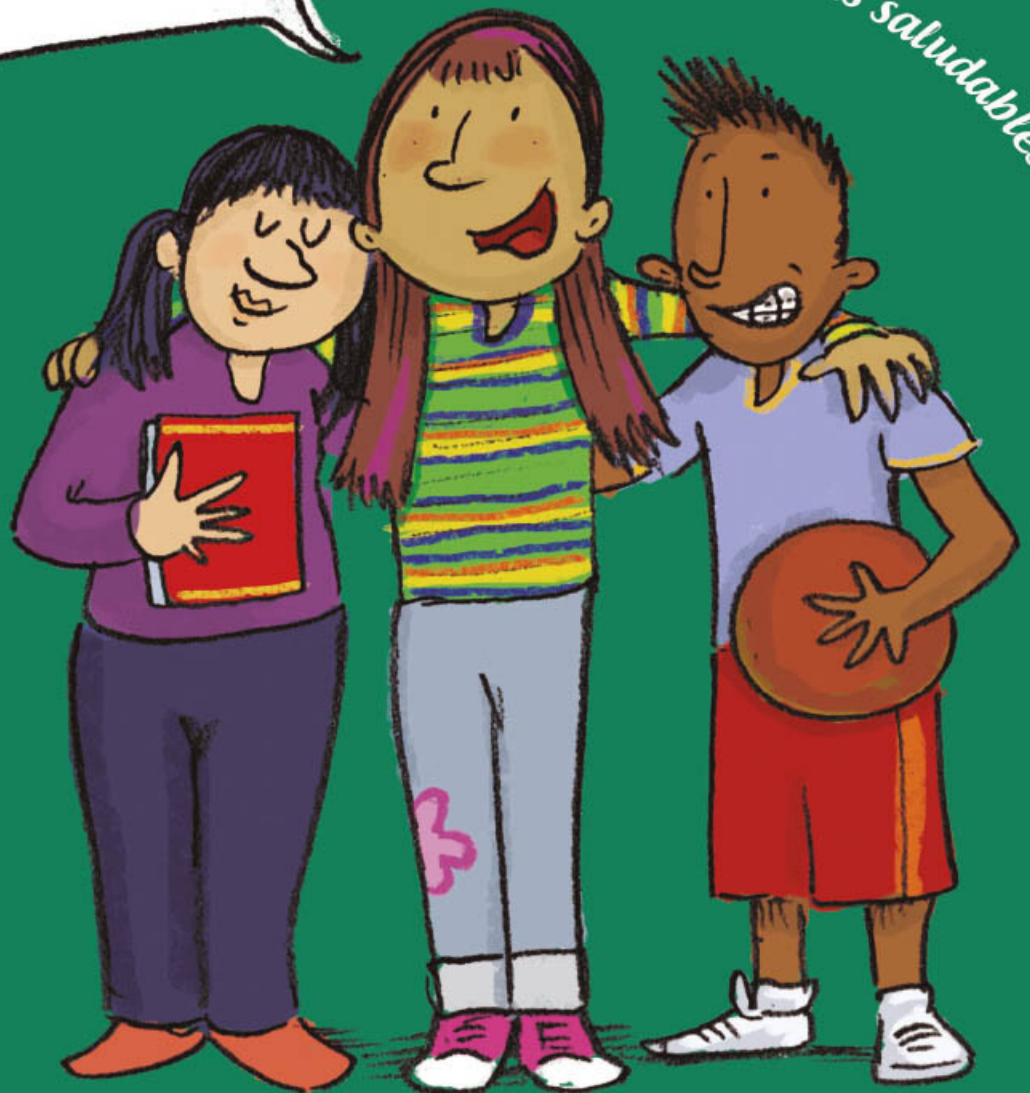
Elige un lugar en la naturaleza que te guste mucho: un parque, un árbol, un paisaje... Siéntate y procura estar un momento en silencio contigo mismo. Puede ser un tiempo cortito o uno un poco más largo; de cualquier manera, se trata de que te permitas escucharte mejor. Recuerda que tú eres tu mejor amiga o amigo y que mientras más te conozcas, más oportunidades tendrás de saborear la belleza que te rodea.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Capítulo 5

Soy libre, vivo
sin adicciones.

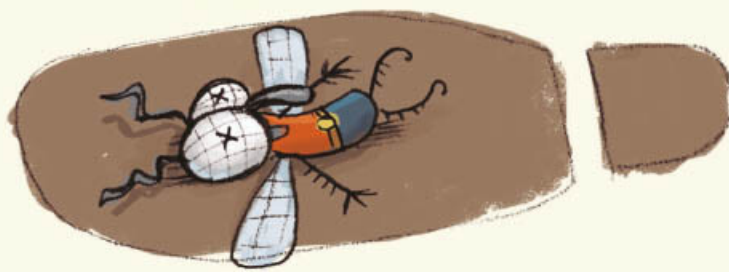
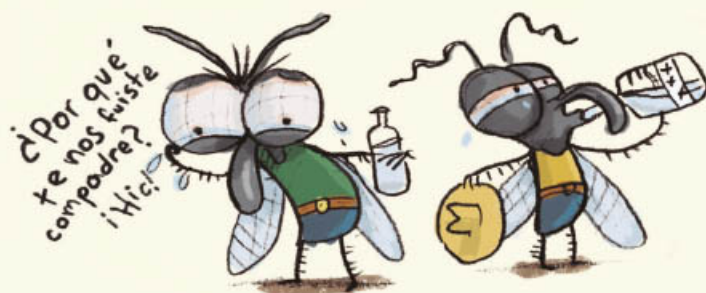
Promoción de conductas saludables



Tener una adicción es necesitar tanto alguna cosa, que crees que sin ella no se puede ser feliz. Ser adicto quiere decir perder la libertad y la capacidad de decidir, porque se depende de una sustancia o un objeto en particular.



La adicción ocurre por alguna de estas razones: a veces se da porque la persona quiere experimentar o porque busca la aceptación en un grupo; y otras veces para huir de problemas o situaciones dolorosas. Es un triste engaño porque nadie logra escapar de la realidad, y cuando ya existe una adicción, ésta se vuelve más complicada e incluso más dolorosa.





¿Y ese, que tiene?

Desde que probó el foquefort, ya no es el mismo.

Queso Queso Queso

Algunas sustancias son como anzuelos: desde la primera vez que se prueban generan en el cerebro una necesidad de consumir más. Entonces, la persona queda atrapada en una red: va aumentando su consumo cada vez más, hasta que parece que su bienestar depende de la sustancia. De hecho, dichas sustancias trastornan las funciones del organismo de tal manera que cuando no las consume quien ya tiene una adicción puede sufrir de malestares, dolores, mareos y náusea. El riesgo más grande es que los daños al organismo sean tan extendidos que la persona pueda morir.

¿De qué está hecha tu felicidad?



Existe adicción a distintas sustancias



Consumo de alcohol



Consumo de tabaco



Consumo de otras drogas

Consumo de alcohol

El ser humano bebe alcohol desde hace siglos, en todo el mundo. Está asociado con celebraciones y situaciones sociales.

Existen diferentes tipos de bebidas que contienen distintos grados de alcohol (esto generalmente está indicado en el envase). Los adultos pueden tomar cierta cantidad de alcohol sin que les haga daño, acompañando las comidas, por ejemplo.

Sin embargo, algunas personas no son capaces de moderar las cantidades de alcohol que ingieren. Entonces su comportamiento cambia, su coordinación muscular no es buena, y les ocurren trastornos en la vista y en la manera de hablar. En ocasiones pueden ser agresivas, ya sea con las palabras o con conductas físicas violentas.





Cuando tomar alcohol se vuelve un hábito se le llama *alcoholismo*. Es una enfermedad que hace que la persona requiera cada vez de más alcohol y con mayor frecuencia. Es un problema de salud muy grave porque afecta de manera importante el hígado y llega a perjudicarlo de tal forma que ya no puede desempeñar sus funciones en el cuerpo.

El alcoholismo afecta no sólo a la persona que toma, sino a quienes están cerca de ella. Con mucha frecuencia, la manera de beber de alguien provoca serios problemas familiares y en la comunidad.

Quienes beben creen encontrar en el alcohol alivio a sus preocupaciones o problemas emocionales. No sólo no encuentran solución alguna sino que, al beber, generan otra cantidad de problemas: sus relaciones se ven gravemente afectadas; su rendimiento y su capacidad para trabajar, también. Y, además, cuando una persona alcoholizada sale a la calle puede sufrir o causar accidentes.



El alcoholismo es una enfermedad grave que avanza gradualmente y su única cura es dejar de beber por completo.

Para que pueda encontrar un camino hacia la salud, la persona con adicción al alcohol debe reconocer que tiene un problema con su manera de beber.

También es importante que busque el apoyo en grupos de gente que le ayuden a controlar ese problema.

La familia de la persona con adicción al alcohol también puede buscar ayuda para establecer mejores relaciones entre todas y todos. Recuperarse completamente de esta enfermedad implica realizar un cambio importante de vida.



Si observas a tu alrededor, es probable que veas muchos anuncios de bebidas alcohólicas o escuches en la radio propaganda acerca de distintas marcas de vino, cervezas y tequilas.

Desafortunadamente, en México los jóvenes empiezan a beber a edades cada vez más tempranas. Beber alcohol es una de las principales causas de accidentes y muertes en este grupo de edad.



¿Qué nos hace falta para poder decidir?



Es difícil resistir (pero no tanto)

Generalmente, las personas empiezan a beber por invitación o insistencia de otros. Si bien los adultos tienen la responsabilidad de tomar las decisiones correctas para tener control de sus acciones, la adolescencia es un periodo de búsqueda, cuando se comienza a definir cómo se quiere ser. En esa etapa, la curiosidad y la imitación son modos de descubrir información

acerca de uno mismo. Además, los jóvenes están expuestos tanto a la influencia de la publicidad como a la presión que en ellos ejercen sus compañeras o compañeros. Por esa razón, es importante aprender a pensar y tomar decisiones propias. A veces hacemos algo prohibido porque nos hace sentir "libres" o porque estamos enojados con alguien. ¿Ésa es la mejor manera de expresar nuestra inconformidad?



Herramientas importantes para decidir por tí mismo



Eres dueño de tus acciones.

Hay experiencias que valen la pena porque amplían tus conocimientos.

Hay experiencias que amplían tus conocimientos, pero no valen la pena.

Hay experiencias que son riesgosas.

Tú eres tu mejor asesor:
consulta contigo mismo.

¿Reflexionar te sirve para actuar mejor?
¿Sólo la reflexión puede impedir tomar
una mala decisión?





Consumo de tabaco

Fumar tabaco daña de manera importante la salud y produce adicción. Actualmente se ha demostrado que causa daños en el aparato respiratorio: inflamación en los bronquios, enfisema y cáncer pulmonar. Todas enfermedades graves. Además, puede causar lesiones en el aparato circulatorio y en muchos otros órganos (boca, laringe, faringe, vejiga, útero, próstata). La nicotina que hay en el tabaco es una de las sustancias más

adictivas que existen. Tanto el tabaco como las sustancias añadidas alteran el transporte de oxígeno a las células.

En México tenemos una Ley Antitabaco, que obliga a los establecimientos públicos a prohibir su consumo en espacios cerrados, con el objetivo de proteger a los que no fuman y que, sin quererlo, inhalan el humo de quienes sí lo hacen.



Conforme crezcas, te enfrentarás a decisiones difíciles

Muchas personas empezaron a fumar a una edad muy temprana: casi a los 12 años. Algunos jóvenes empiezan a fumar porque creen que se ven más grandes; otros porque piensan que les da prestigio hacer algo que sus padres no permitirían. Es importante que sepas que una de las razones para empezar a fumar consiste en imitar a otros. Pero hay modelos más positivos que imitar: los deportistas, por ejemplo, que son personas saludables y activas, que tienen confianza en sí mismas y no necesitan de falsos apoyos para sentirse bien.

Todas las cajetillas de cigarros y las botellas de alcohol tienen impresa una leyenda que dice: "El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud". Sin embargo, en los anuncios de alcohol y cigarros parecería que quienes consumen esos productos son personas exitosas a las que les va bien en la vida. Ésta es una de las trampas de la publicidad frente a la que podemos ejercer nuestra capacidad de reflexión.

¿Qué necesito para ser yo mismo(a)?

Dejar de fumar es difícil. Es mejor ni siquiera empezar. Tú puedes tomar la decisión correcta para ti.



¿Qué son las drogas?

Son sustancias tóxicas que producen cambios en las capacidades de sentir, pensar y percibir la realidad. Actúan a nivel cerebral y modifican la manera de ser y de comportarse. Crean la necesidad de consumirlas, pero para conseguir el efecto deseado hay que aumentar cada vez la frecuencia de consumo y la cantidad. A esto se le llama *adicción*.

Existen varios tipos de drogas

Algunas son medicamentos, como los estimulantes y los tranquilizantes. Éstos están controlados por una ley que obliga a que el laboratorio que los produce especifique que son sustancias que deben ser tomadas bajo supervisión médica.

Otras drogas provienen de la naturaleza, como la marihuana, los hongos, la cocaína y la heroína.

También existen sustancias de uso industrial, como el tiner, el cemento y el activo, que se inhalan.

Otras más son compuestos químicos, como las llamadas *tachas*, el crack, la piedra y otros productos que dañan severamente la salud.



¿Por qué hablamos de estos asuntos?

Es necesario hablar de las drogas, la violencia y el abuso sexual tanto en la escuela como en la casa, así como hablamos de las ciencias, los idiomas, la geografía, las matemáticas y otros temas... porque son problemas que forman parte de la realidad. Y la información es el mejor medio de protección.

Es probable que entre los 10 y los 12 años muchas niñas y niños sean invitados a probar el alcohol o el cigarro. Incluso, dependiendo de la región donde se encuentren, puede ser que les ofrezcan drogas o estén expuestos a ellas sin saberlo, si aceptan alguna sustancia que les den a probar. De hecho, muchos adictos iniciaron su consumo entre esas edades.

¿La ignorancia es útil para tu seguridad?

¿Es preferible vivir en la ignorancia para no sufrir?

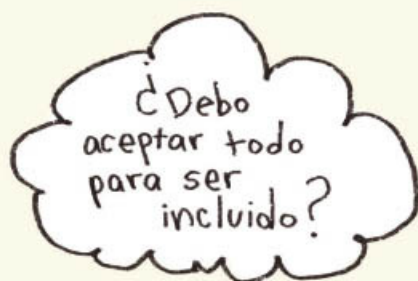
Tomar tus propias decisiones es difícil. Pero cuando otras personas tratan de influir en tus decisiones, eso es “presión de grupo”.



Como decíamos, si tenemos la información adecuada es más probable que podamos protegernos.

Vivir informados nos permite estar alerta y no creer tan fácilmente en salidas falsas a los problemas. Tener información clara es la mejor manera de no caer en trampas. También permite tomar mejores decisiones.

Algunas veces las personas prueban la droga por curiosidad; otras, creen que con ella encontrarán alivio a situaciones difíciles. Unos sienten soledad y rechazo;



Existe presión de grupo positiva:
Ganar en equipo



Existe presión de grupo negativa:

irse de pinta



Las drogas crean evasión y no resuelven tus problemas; dañan tu cuerpo y tu mente; destruyen tu círculo social, y además son sustancias ilegales. ¿ok?



otros viven experiencias de violencia familiar. La droga parece presentar una forma de olvido que, en realidad, nunca se logra. Lo que ocurre con su consumo es que las cosas empeoran; en ningún caso mejora la situación. Y el desenlace, es decir, el final de la historia puede ser la causa de daños permanentes a la salud o incluso la muerte.

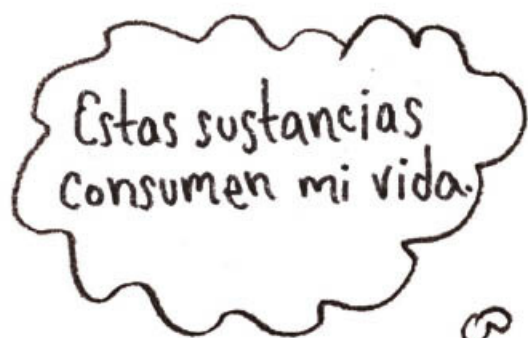
Para las personas adictas, existe la posibilidad de recuperarse. Se requiere de mucha comprensión por parte de la familia, grupos de apoyo, además de apoyo psicológico y médico y de instituciones especializadas.

La adicción es un problema de salud personal que afecta a familiares y amigos y tiene un costo muy alto para el país.

¿Debemos desconfiar de todos?

¿Qué necesitamos para saber en quien confiar?





En distintas regiones de México existen diferentes maneras de tener acceso a las drogas.

Desafortunadamente hay lugares donde se distribuye con mucha facilidad, y se inicia a los jóvenes en su consumo por medio de “regalos” de “amigos” o de algún desconocido que actúa amigablemente.

De esa manera quedan “enganchados” y se vuelven consumidores.

Reflexionemos:

¿A quién le conviene hacer estos falsos “regalos”? ¿Quién gana? ¿Quién pierde?

Alerta: algunas actividades que producen placer, como los videojuegos y las apuestas, pueden convertirse en una adicción cuando se abusa del tiempo que se le dedica.

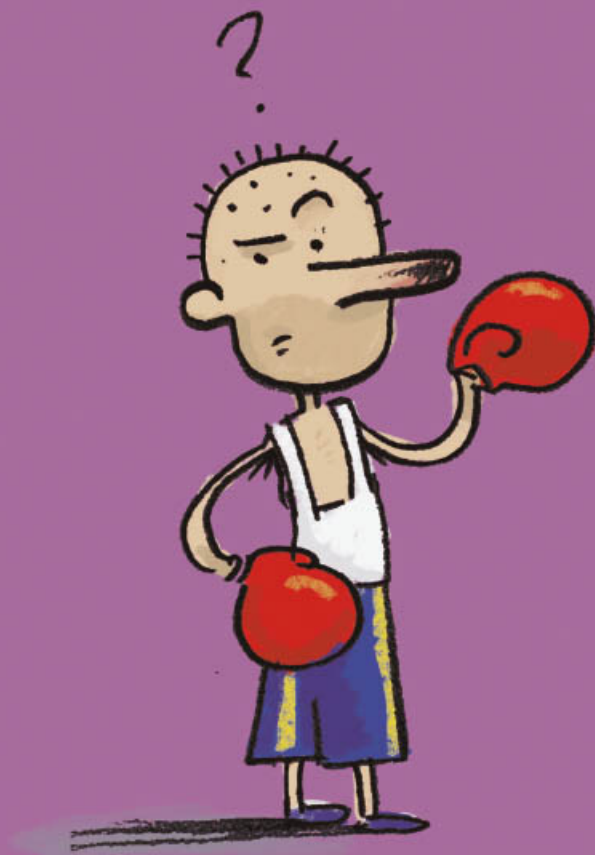


Cada persona que padece una adicción tiene una historia diferente. Detrás de cada historia, hay una persona que sufre.

La adicción causa dolor y angustia, y se roba una de nuestras características más hermosas: **la capacidad de decidir.**



Prevención de violencia



Capítulo 6



Yo ya no voy
a ser víctima
de nadie.

Éste es un tema difícil. Ejercer violencia contra cualquier persona o ser vivo que está en desventaja es un comportamiento inaceptable. No hay manera de aparentar que no es un problema grave. La buena noticia es que comprendiendo qué ocurre con el enojo y sus manifestaciones podemos mejorar nuestras relaciones.

¿Qué nos pasa con el ENOJO?

Muchas emociones habitan en nuestro interior. Podemos sentir tristeza, miedo, alegría o celos. El enojo es una emoción más. Es absolutamente natural enojarse algunas veces. De hecho, el coraje puede ser algo bueno: cuando se abusa de las niñas y los niños, el enojo puede ayudarles a defenderse. Cuando ves algo que te parece injusto es normal sentir rabia o ira.

Lo difícil es saber qué hacer con esa emoción tan fuerte.

¿Qué te hace enojar?

Hay muchas situaciones que pueden provocarte ira. Es posible que te enojas cuando algo no sale como tú quieres; tal vez te enfurezcas contigo mismo cuando no entiendes la tarea o puedes frustrarte cuando te resulta difícil alcanzar una meta que te propusiste.

La frustración puede provocar un gran enojo. Si alguien se burla de ti o te insulta, puede hacerte enojar. También puede suceder que te molestes con tus padres si consideras que alguna de sus reglas es injusta, y lo peor es cuando te echan la culpa de algo que no hiciste. Y es posible que te enojas sin que sepas con claridad cuál es la razón. Puede ocurrir que saques tu enojo con alguien que nada tiene que ver con el asunto, simplemente porque tienes que expresarlo con la persona que corresponde.

Cuando nos enojamos es posible que sintamos ganas de golpear, romper algo o gritar. La ira puede hacer que lastimemos con palabras o golpes a las personas a nuestro alrededor, e incluso a las personas que nos caen bien o que queremos.





Algunas personas esconden su ira muy profundamente en su interior. Si te ocurre algo parecido, es posible que te sientas mal contigo, tengas ganas de llorar o tal vez te duela la cabeza o el estómago. Es necesario encontrar una manera de liberar el coraje sin herirte ni herir a los demás.

Otras personas disfrazan distintas emociones detrás del enojo. Pueden sentir tristeza, miedo o preocupación y reaccionan mostrando enojo. Eso hace que sea difícil entender qué les pasa.



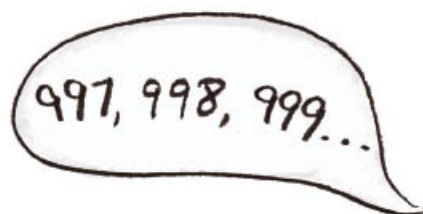
¿Qué hago con mi enojo?

Desquitarse con los demás no sirve de nada. Sólo empeora las cosas. Reconoce que sientes enojo y busca en tu interior los motivos. A veces no son tan claros, pero con práctica podemos ir reconociendo qué fue lo que nos alteró de esa forma.



Varias maneras de NO perder el control

Habla de tu ira con una persona adulta: con tu mamá, papá, maestra, maestro, familiares, amigas o amigos. Cuando hablas de tu enojo, ese sentimiento comienza a disminuir.



Habla con tu mejor amiga o amigo. Siempre se encuentra alivio cuando se comparte una experiencia.

Cuenta hasta diez... O un poco más si es necesario.

Respira lentamente. Con el enojo nuestra respiración se hace más rápida y es conveniente recuperar el ritmo habitual.

Escribe lo que ocurrió y lo que sientes. Ésta es una buena manera de reflexionar sobre lo que pasó.

Puedes golpear una almohada, porque nadie se lastima (ni tú, ni nadie).

Corre unas cuantas vueltas.

Zapatea.

Llena de rayones una hoja de papel.

En cuanto te sientas un poco mejor, canta una canción; piensa en algo que te haya gustado mucho, recibe o da un abrazo.

Cuando estés más tranquila o tranquilo podrás expresar tu enojo de manera apropiada.



Me daño a mí mismo(a): como en exceso, me arriesgo, me aísló...



Hago como que no me importa y no lo logro.

Insulto, hago berrinches, lastimo a otros, busco venganza, destruyo cosas.



¿Qué puedo hacer con el enojo?

Lo expreso de manera positiva:

me siento molesto cuando te burlas porque no me siento respetado.



Meditalo, escríbelo, haz cosas creativas, haz ejercicio, corre, baila...



Por ejemplo:

Me enojo
cuando tomas mi juguete sin
pedirlo, porque pienso que lo vas a
romper. Quisiera que me consultaras
antes de tomar lo que es mío.



Me siento
enojada cuando te burlas de lo que no
me sale bien porque pienso que no me respetas.
Quisiera recibir apoyo en lugar de críticas.



Puedes hacer varios ejercicios, con tus compañeros y compañeras, siguiendo esta forma de expresión del enojo.

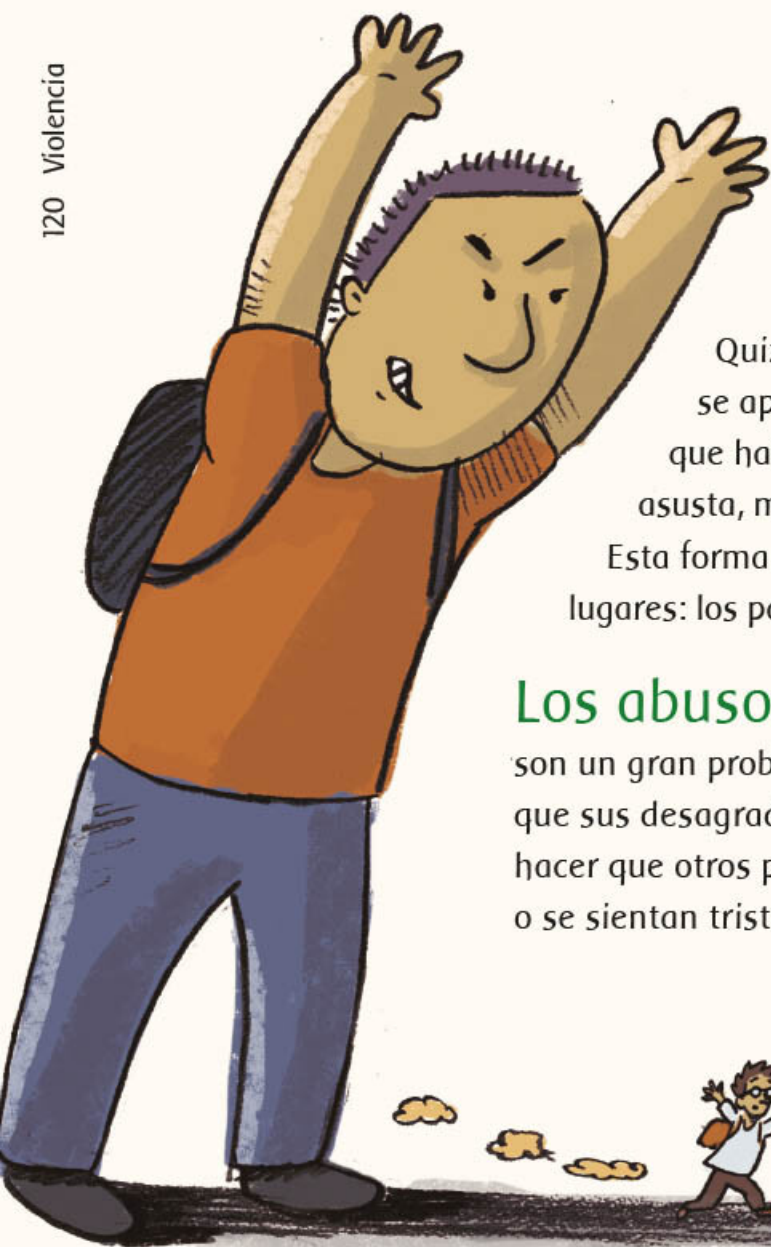
OJO: Aunque todos experimentamos enojo, no somos responsables de la violencia que otros ejercen contra nosotros.

Algunas habilidades para la resolución de conflictos

Un conflicto es una situación donde existen diferentes intereses; cada una de las partes quiere algo distinto, lo que lleva a tener puntos de vista contrarios y tomar acciones encontradas. Los conflictos forman parte de la vida.

Podemos y debemos aprender a resolverlos sin usar la fuerza y sin agresividad, para poder estar juntos en espacios libres de violencia.

Para resolver los conflictos es necesario: identificar el problema, atacar el problema y no a la persona, escuchar sin interrumpir, preocuparse por los sentimientos de los demás, ser responsables de lo que decimos y hacemos, buscar una solución donde las dos partes estén involucradas.



Violencia entre compañeros y compañeras

Quizá hayas conocido a alguna persona que se aprovecha de sus compañeras y compañeros, que habla mal de ellos, que insulta, golpea, asusta, molesta o excluye a alguien del grupo. Esta forma de hostigamiento puede darse en muchos lugares: los parques, la calle y también en la escuela.

Los abusones u acosadores

son un gran problema que afecta a muchos, ya que sus desagradables comportamientos pueden hacer que otros pierdan el gusto por ir a la escuela o se sientan tristes, preocupados o asustados.

¿Por qué actúan así los buscableitos?

Ellas o ellos creen o sienten que burlarse de otros los hace grandes y tener poder. Buscan obtener atención de manera equivocada.

Sabemos que es muy difícil vivir con personas que disfrutan molestando. Es doloroso y lastima los sentimientos.

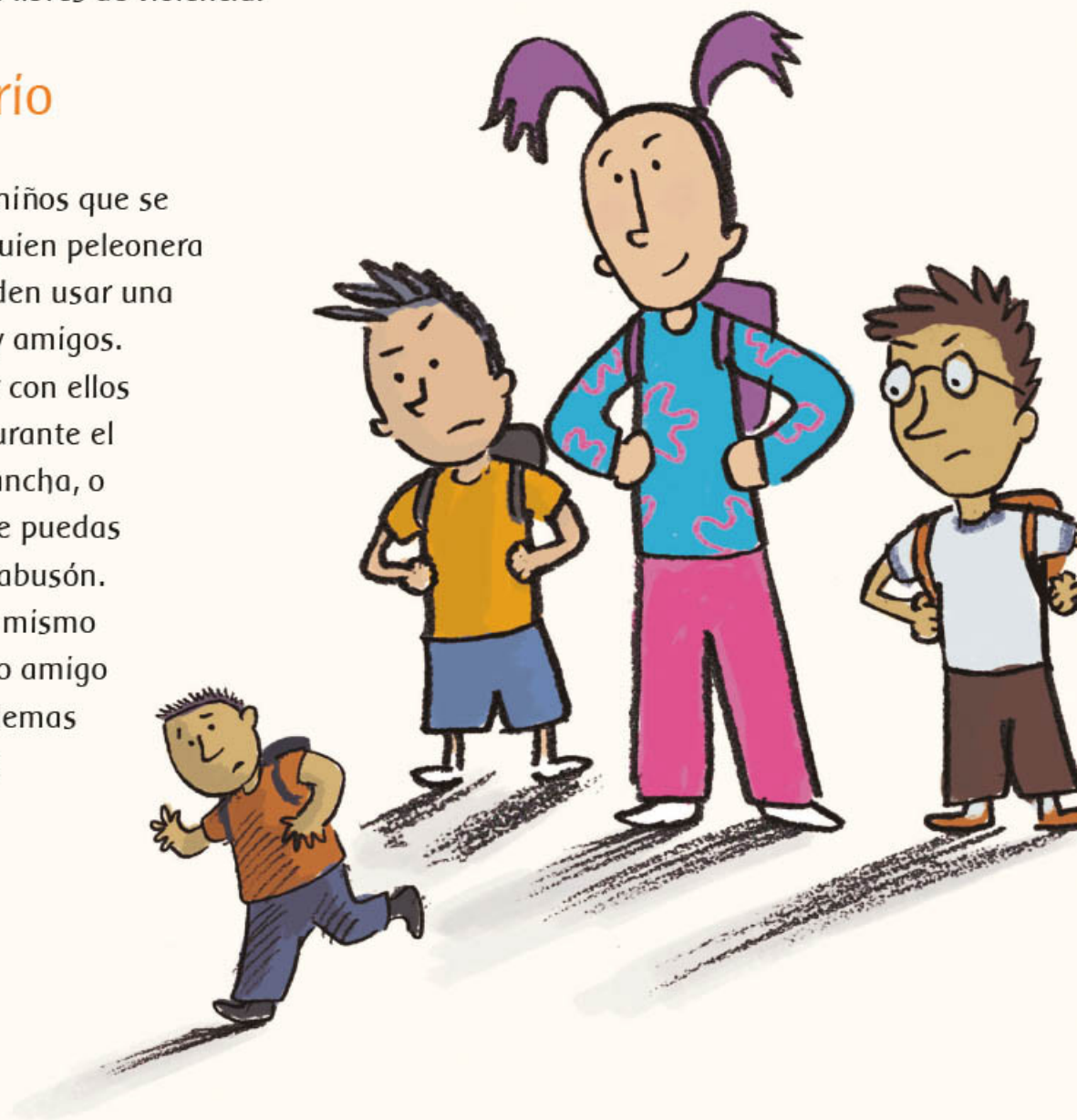
Es importante que sepas que tienes todo el derecho de que te traten con respeto en todo momento, y que es responsabilidad de las autoridades de la escuela sancionar los comportamientos negativos y dañinos que se repiten hacia las alumnas y los alumnos.

Algunas cosas que puedes intentar si alguien te molesta

Si te estás enfrentando con una persona peleonera, es muy importante que le informes a una persona adulta. La comunidad educativa y las familias pueden ayudar a frenar esos comportamientos. Busca ayuda hasta que la encuentres. Todas y todos debemos vivir en espacios libres de violencia.

Sé solidario

Las niñas y los niños que se enfrentan a alguien peleonero o pelonero pueden usar una red de amigas y amigos. Planea caminar con ellos en la escuela durante el recreo, por la cancha, o donde creas que puedas encontrar a un abusón. Ofrece hacer lo mismo por una amiga o amigo que tenga problemas con alguien así.





No reacciones con violencia

Aunque te den ganas, no devuelvas golpes, patadas ni empujones cuando te enfrentas con alguien que te molesta o agrede a tus amigas o amigos. Si respondes peleando, sólo le das satisfacción a esa persona y eso es peligroso porque alguien podría salir lastimado. Es mejor quedarse junto a otras personas y buscar la ayuda de una persona adulta.

A veces tú ejerces violencia, y hay que aprender a identificarla para evitarla.

Ejerces violencia cuando:

- Maltratas a otras personas con conductas como: poner apodosos, insultar o tener comportamientos que lastimen sus sentimientos y los hagan sentir mal acerca de sí mismos.
- Excluyes a alguien diciéndole a otros que no le hablen. O cuando haces algo que cause que no tenga amigas o amigos.
- Golpeas o empujas, jaloneas y lastimas físicamente.
- Aprovechas que estás en grupo para burlarte de otros.
- Lastimas de cualquier forma a alguien más pequeño o más indefenso que tú.
- Amenazas para obtener algún beneficio.





Éstas son muestras de cobardía. A lo mejor no te gusta como se oye, pero la única manera de modificar algo es nombrándolo, en primer lugar, para reconocerlo.

Nadie es perfecto y todos podemos aprender a mejorar nuestro comportamiento.

Imagina que tienes un espejo en tu interior: ése es un lugar donde es difícil mentirse a sí misma o mismo.

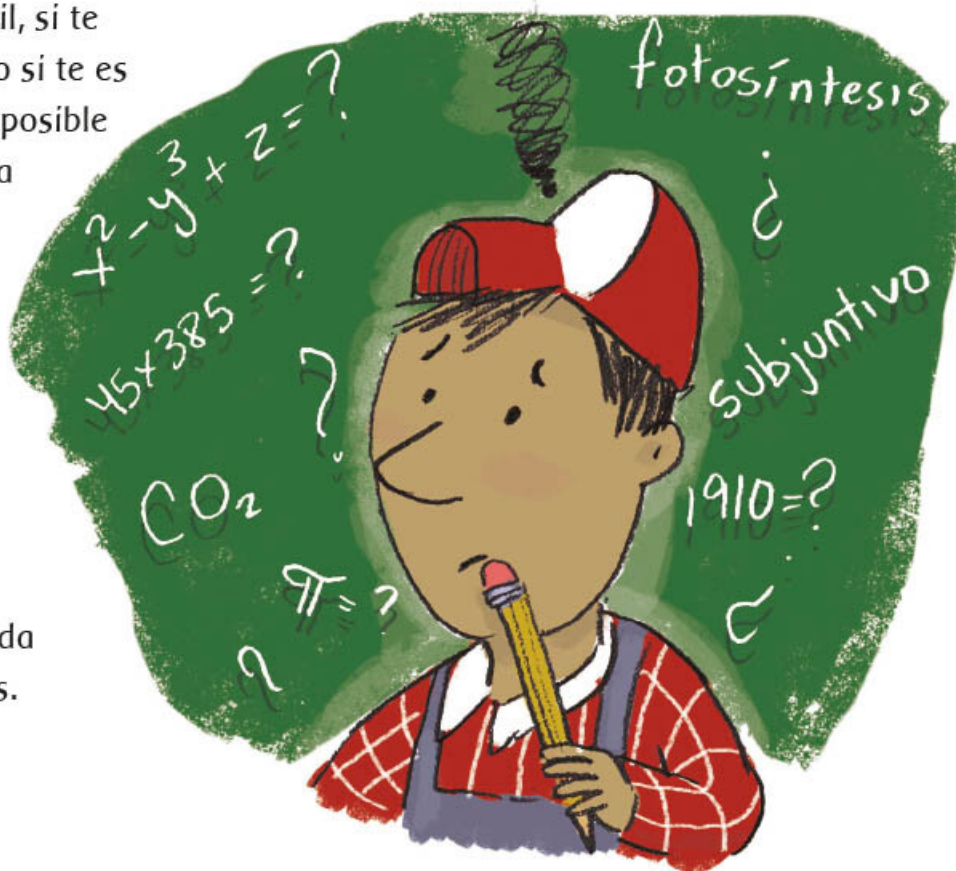
Mira de frente tus acciones: revisa con cuidado qué cosas te hacen sentir orgullo de ti misma o mismo.

Si reconoces tener un problema para controlar tus actos violentos, es necesario que busques ayuda. Puedes mejorar tu vida y la de tus seres cercanos.



Problemas en la escuela con el aprendizaje

Si la escuela te resulta muy difícil, si te cuesta trabajo seguir las clases o si te es demasiado fácil y te aburres, es posible que pierdas el interés y la alegría por estudiar. Puedes responder a estas preguntas por ti mismo y ver si es necesario hablar con una maestra, un maestro o directivo de la escuela o con tu familia. Lo importante es que no dejes de estudiar. El estudio es una puerta a oportunidades de convertir tu vida en algo parecido a lo que sueñas.



Muchas veces el lenguaje que usan las maestras y los maestros o los ejemplos que dan no son adecuados para tu nivel. En otras ocasiones simplemente te distraes, no entiendes lo que te dicen o no te interesa. Eso va acumulando tensión y te vuelves irritable. Fíjate bien qué es lo que te está ocurriendo para que puedas comentarlo con la maestra o el maestro y llegues a un acuerdo y obtengas apoyo.

Violencia en la familia

La familia, esa red donde nacemos (o llegamos, en caso de ser adoptados), puede tener distintas formas, como vimos en el primer capítulo. En algunas están la madre, el padre, los hijos y tal vez unos abuelos o tíos. En otras, la madre es la cabeza de familia y en unas más hay muy pocos miembros o incluso es el padre quien se encuentra a cargo de la crianza de los hijos.

No hay un modelo de familia que sea único. En todas, independientemente de su forma, se puede encontrar apoyo y tolerancia. En algunas, ambos padres comparten el sostén económico de la casa. En otras, la mujer está sola a cargo de la educación y el sostén de los hijos. En otras más, el padre es el único que se ocupa de llevar el gasto a casa. Cada familia es única y en todas se puede construir la felicidad.

En la familia aprendemos a relacionarnos con los demás y a enfrentar y resolver situaciones que se presentan. En la vida ocurren toda clase de situaciones, de alegrías y tristezas. Ahí, en ese laboratorio que es la familia, vamos formando nuestro comportamiento.

Cuando en la familia hay un ambiente de respeto y comprensión, es probable que logren resolver los conflictos de mutuo acuerdo, de modo que todas y todos se sientan tomados en cuenta. Los conflictos se solucionan negociando: esto es, que las necesidades de cada persona serán atendidas. Cuando se encuentra una solución donde todos ganan, esto fortalece a cada uno de los miembros de la familia, que se sienten satisfechos por haber salido de una situación difícil y haber mantenido la cordialidad y el afecto.



Desafortunadamente hay familias complicadas, ya sea porque no logran satisfacer las necesidades de sus integrantes o porque no pueden resolver sus problemas. La violencia en la familia se da porque hay un abuso de poder y alguien utiliza la fuerza o las amenazas para imponer su voluntad sobre los demás.



AISLARSE NO RESUELVE LOS PROBLEMAS

Los problemas dentro de la familia pueden crecer muchísimo si no se atienden, o resolverse si se atienden a tiempo. En ocasiones, desgraciadamente, los problemas se agravan con el consumo de alcohol y algún miembro de la familia puede llegar a la violencia verbal o física. Pero también es cierto que, incluso sin el consumo de alcohol u otras drogas, hay familias donde existe la violencia.



Tal vez sea necesario buscar ayuda profesional cuando crecen los problemas en la familia: habla con adultos de tu confianza para que te orienten acerca de dónde buscarla. Todos tenemos derecho a vivir en un ambiente libre de violencia. En México se cuenta con la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en la cual se establece en su artículo 46: Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad.

¿Por qué existe la violencia en la familia?

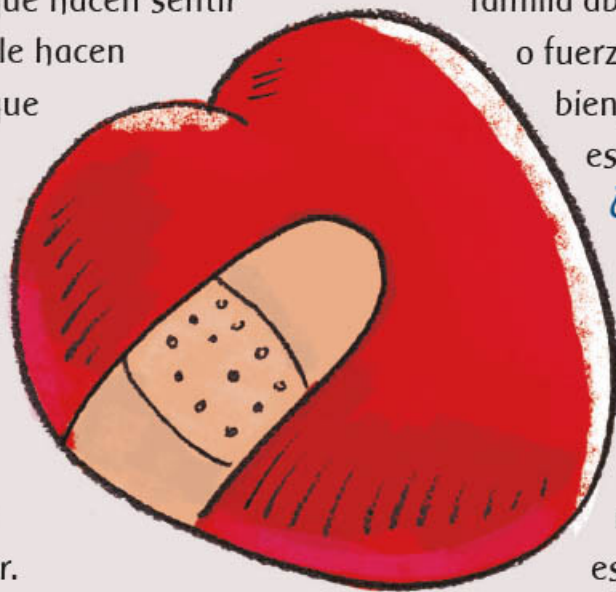
La violencia en la familia no es igual a la que se presenta en la calle o entre personas desconocidas. Ocurre en el lugar donde nos deberíamos sentir más seguros, y por eso los daños son tan grandes para quienes crecen en un hogar donde hay maltrato emocional y físico.

Esta violencia se puede manifestar de distintas maneras: un coscorrón, gritos, golpes, burlas, insultos, encierros.

Pronunciar frases que hacen sentir mal a la persona o le hacen creer que no vale, que no es querida, o que es un estorbo, son una forma de violencia emocional.

Ninguna de estas acciones es justificable ni sirve para "educar" mejor.

La violencia ocurre generalmente contra las mujeres, las niñas y los niños, las ancianas y los ancianos, y contra las personas que sufren de alguna discapacidad.



El hecho de que una persona dependa económica o emocionalmente de otra facilita que algún integrante de la familia abuse de su autoridad o fuerza. Si lo reflexionamos bien, abusar de alguien que está en desventaja, **¿es asunto de valientes?**

El papel de la proveedora o del proveedor, la o el que trabaja para que la familia pueda comer y resolver otras necesidades, es algo que hay que comprender y reconocer. Tanto la madre como el padre, u otros adultos, que cumplen con la responsabilidad de cuidar de sus hogares merecen

consideración y agradecimiento. Pero también hay que entender que cumplir con esa función no les da derecho a ejercer violencia ni de maltratar a los demás. No hay una sola razón que justifique la violencia en la familia. Es posible que sea necesario corregir errores y conductas, pero la violencia no es el medio correcto; sólo lastima a las personas que la viven. Es necesario reconocer que el trabajo en casa, y el cuidado de los pequeños o de los ancianos, también merece aprecio, reconocimiento y respeto.

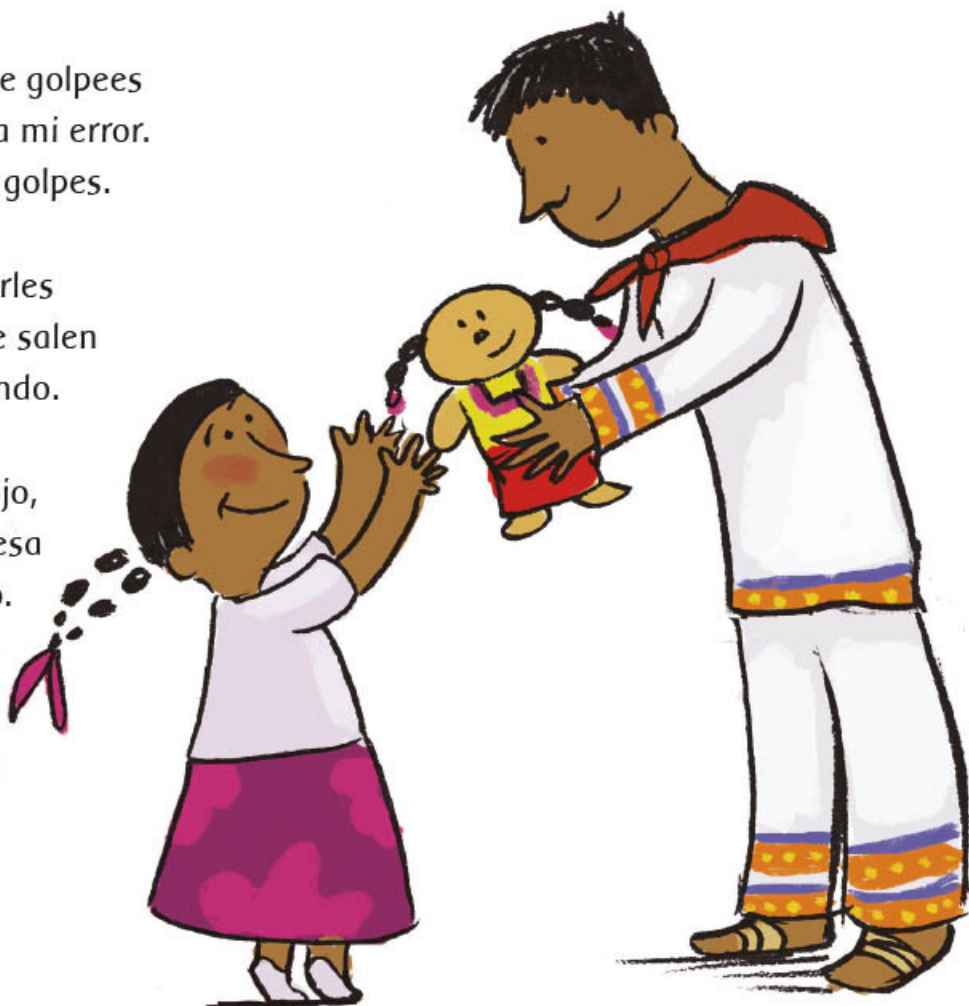


Si hubiera que cambiar alguna conducta

Todos necesitamos que se nos indique cuando tenemos un comportamiento incorrecto. Nadie nace sabiendo todo y podemos aprender a mejorar con las observaciones de nuestra familia, de maestras, maestros, amigas y amigos. Los consejos son más eficaces cuando son dichos de manera respetuosa.

Algunas niñas y niños que han sufrido maltrato acumulan enojo y frustración, y en ocasiones se comportan de manera incorrecta al expresar su enojo. Esto provoca que la persona que maltrata sienta que tiene una justificación y entonces golpee y castigue. Hay que darse cuenta de que lo que está ocurriendo es un círculo vicioso y que corresponde a los adultos romperlo; aunque a veces son las niñas y los niños quienes logran darse cuenta y entonces pueden expresar su inconformidad de otra manera, como:

- No es necesario que me golpees para que yo comprenda mi error. Puedo comprender sin golpes.
- No me gusta que te burles de las cosas que no me salen bien. Me estoy esforzando.
- Puedo entender tu enojo, pero no me llames de esa manera. No lo merezco.
- Puedo darme cuenta de mi error sin que me grites.



Puede ocurrir que el adulto que está siendo violento se enoje aún más si te escucha hablarle de esa manera. Si esa persona está alcoholizada es todavía más riesgoso confrontarla. Ponte a salvo, aléjate. Es importante, más bien es vital, que encuentres el momento adecuado para decir lo que piensas. Cuando la persona está más calmada, una vez que se hayan tranquilizado todos, cuando nadie grite, entonces puede ser un buen momento para pedir ser corregido y tratado de manera respetuosa.

En ocasiones, las relaciones entre mujeres y hombres no son equitativas; esto quiere decir que son desiguales o injustas. En la mayoría de las sociedades se piensa que el hombre tiene derecho a ejercer su poder y su control sin ponerse de acuerdo con la mujer. Es una creencia falsa, que lleva a distintos tipos de violencia. Mujeres y hombres tienen los mismos derechos y nadie puede imponer su voluntad sobre los demás. Tenemos la capacidad de comunicarnos y de llegar a acuerdos.

La agresión nunca es una señal de amor...

¿Hay alguna razón para que me griten?

El único momento en que se justifica que te griten es cuando tu seguridad corre peligro; es decir, cuando deben alertarte para que tengas cuidado o necesitas reaccionar para ponerte a salvo.





Compartir las labores de la casa

En ocasiones, los adultos de la casa están muy presionados porque tienen mucho trabajo y porque es necesario atender las tareas domésticas. Todas y todos los integrantes de un hogar deben ayudar al trabajo de la casa; cada uno en la medida de su edad y sus posibilidades, sin ponerse en riesgo. Tú puedes proponer compartir algunas labores; hay muchas cosas por hacer y de las que puedes encargarte, por ejemplo, de sacar la basura o ayudar con la limpieza, las compras o la comida.

La paz es un trabajo de todos



Prevenir hasta donde nos sea posible

Si ves la tele cuatro horas diarias, al terminar la primaria habrás visto más o menos cien mil escenas de violencia.

... depende de qué canales...

Hay programas que son para ver y aprender...

Otros para ver y olvidar...



Violencia en la calle

Podemos tomar ciertas precauciones para prevenir actos violentos en la calle, como los robos y las agresiones.

De día, procura utilizar los caminos que usan más personas, y evita los solitarios. De noche, trata de ir en compañía de alguien más. Elijan los caminos más iluminados.

No pidas aventón a personas desconocidas.

Cuando viajes en transporte público, lleva tu dinero en bolsillos internos de tu ropa. Procura evitar quedarte dormida o dormido.

Cuando te bajes del transporte, observa discretamente a tu alrededor para asegurarte de que nadie te siga, sobre todo de noche.

Si fueras víctima de un robo, no opongas resistencia. Eso sólo ocurre en la tele o las películas. Acude con una persona adulta a denunciar lo ocurrido ante las autoridades.

En la casa

Ten cuidado de cerrar bien la puerta.

No le abras a personas desconocidas, ni recibas objetos que no estés esperando.

Si es posible, pide ayuda a un vecino o a la policía. Si tienes teléfono, no des información a desconocidos sobre los horarios y las rutinas de la familia.

Después de este párrafo se recomienda decir:

No compartas información personal tuya o de tu familia en redes sociales o en internet con ninguna persona.

Ten a la mano los teléfonos de emergencia, como el de la policía, locatel y servicios de emergencia, etc.

Si tienes teléfono o acceso a la Internet, nunca des información a desconocidos de ningún tipo, en especial sobre los horarios, las rutinas de la familia o la ubicación de tu hogar. No abras cuentas o perfiles sin consultarlo con tus papas.

Sé muy precavido con personas que hayas conocido hace poco.

Si te invitan a algún lugar, piénsalo dos veces. Avisa siempre a tu familia dónde vas a estar.



En tu cuerpo

No aceptes regalos, dulces o medicamentos que te ofrezcan personas extrañas. No permitas que nadie toque tus partes íntimas. Esa zona, la que recubre tu ropa interior, te pertenece y merece mucho respeto. No aceptes

que nadie te haga caricias ahí, aunque sea alguien conocido, a quien aprecias o admiras.

Tampoco puede hacerlo alguien de tu familia.

Procura no ir solo o sola al baño en lugares públicos.

Es mejor ir en grupo o acompañados de

algún amigo o familiar.

Evita los lugares aislados o solitarios, ya sea públicos o en casas de amigos o familiares; incluso en la escuela.

Abuso sexual

Éste es un tema difícil e incómodo, tanto para las niñas y los niños como para las personas adultas. Pero es necesario hablar de ello porque la información puede ayudar a prevenir e impedir esa conducta incorrecta de personas que podrían hacernos daño.

El abuso sexual ocurre cuando una persona más fuerte y poderosa se aprovecha de otra más débil de un modo sexual. Es decir, cuando alguien toca, acaricia o lastima las partes sexuales de alguien más que no lo desea; o cuando una persona obliga a otra, que no lo desea, a tocar sus genitales.

Si alguien te habla de manera irrespetuosa acerca de tu cuerpo o de asuntos sexuales de manera grosera o incómoda, cuando tú no quieres que lo haga, también es un tipo de abuso.

Esa persona puede ser un desconocido o una persona que conoces. Puede incluso ser un miembro de la familia o alguien a quien le tienes afecto y respeto. Por eso es un abuso: esa persona se aprovecha de su lugar de importancia, de autoridad y poder, para obligar a otra a tener

actividad sexual. Si esa persona es adolescente, entonces puede abusar de su influencia. Esto no debe ocurrir. El maltrato y el abuso no son normales, en ninguna de sus formas, ni deben permitirse.

Algunas veces el abuso es doloroso, pero en otras ocasiones puede ocurrir de forma suave y hasta parecer cariñoso. Aunque sea así, el abuso no debe suceder. Cuando ocurre de una manera suave y afectuosa, las niñas y los niños que lo padecen pueden sentir gran confusión. Pero las personas que lo provocan, especialmente los adultos, saben que está mal.

¿Qué hacer?

Siempre es importante recordar que tu cuerpo es tuyo y que nadie puede tocarte de manera que sea incómoda.

Si alguien intenta hacer algo en tu cuerpo y tú no deseas, di con firmeza: "NO", "DETÉNTE", "NO QUIERO", y aléjate. Avisa inmediatamente a una persona de tu confianza.



Si desafortunadamente te hubiese llegado a suceder algún tipo de abuso, debes saber, primero que nada, que **NO ES CULPA TUYA.**

Busca a alguien a quien contarle. Aunque es posible que la persona que cometió el abuso te pida mantenerlo en secreto o te amenace con algo para que no lo cuentes, es importantísimo que busques a una persona adulta de tu confianza y le digas lo que sucedió.

No es fácil acusar a un abusadora o un abusador, sobre todo cuando es alguien de la familia o es cercano a la familia. Algunas niñas y niños piensan que no les van a creer. Si eso llega a pasar, busca a otra persona, y a otra más, hasta que te crean y logres obtener ayuda. **NO TE RINDAS.** Tú no hiciste nada malo.

Cuando alguien adulto te apoye será importante que digas lo que ocurrió. No es necesario guardar silencio y conservar esa experiencia sólo para tí. Hablar de ello permite expresar los sentimientos de confusión, de enojo y de miedo que sentiste en algún momento. Hablar con alguien o buscar apoyo profesional puede ayudarte a entender lo que ocurrió y lo que sentiste. Es importante hacerlo para que esa experiencia no influya en tu vida más adelante.

Aunque nunca lo olvides, puedes sanar y continuar disfrutando de la vida.



Todas y todos necesitamos el cariño de las personas que nos rodean.

Pero a nadie nos gusta que nos obliguen a dar o recibir caricias cuando no queremos. Eso es abuso.

Muchas niñas y niños hemos tenido ese problema. Pero no hemos hecho nada malo y no tenemos la culpa.

Cuando queremos contarlo pensamos que nadie nos va a creer.

Pero hay adultos que nos quieren y nos pueden comprender y proteger.

No tengas miedo... Busca ayuda.

Las niñas y los niños tenemos derecho a ser respetados.

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes establece, en su artículo 47, que las autoridades están obligadas a tomar las medidas necesarias para prevenir, atender y sancionar los casos en que niñas, niños o adolescentes se vean afectados por el descuido, negligencia, abandono o abuso físico, psicológico o sexual.



Nuestra sexualidad



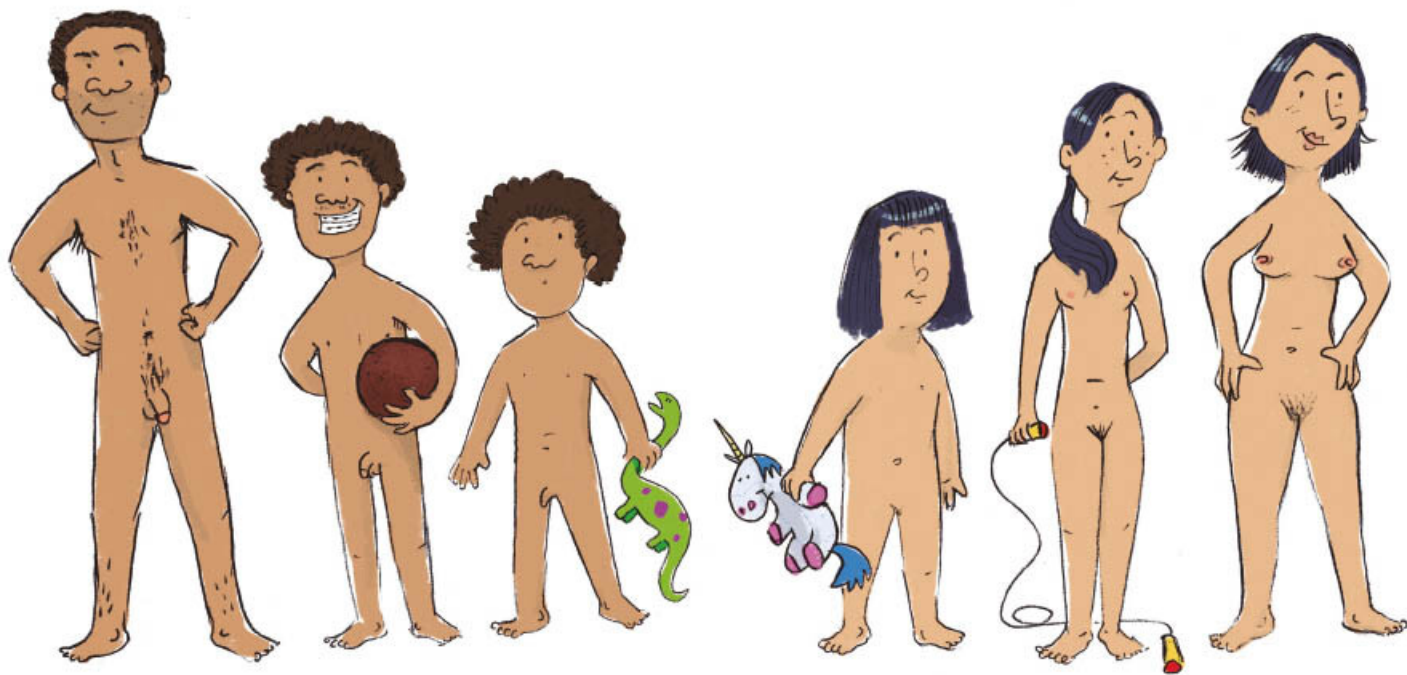
Capítulo 7



Nuestro cuerpo es una maravilla: es fundamental para disfrutar la vida. Nos permite jugar, aprender, movernos, pensar, reír, comunicarnos, percibir a través de todos los sentidos. Gracias a nuestro cuerpo podemos sentir placer.

Por eso es tan importante cuidar nuestra salud. Entre los muchos procesos asombrosos que desempeña el cuerpo está el de la reproducción. Mujeres y hombres tenemos la capacidad de procrear.

Nuestros cuerpos se transforman desde el día en que nacemos y lo hacen durante toda la vida. El período cuando los cambios internos y externos que nos diferencian a mujeres y hombres son más evidentes es la pubertad.



La pubertad

Por lo general, entre los 9 y 15 años ocurren grandes transformaciones en los cuerpos de las niñas y los niños. Esos cambios son originados por las hormonas que empiezan a trabajar de manera más activa en nuestro organismo. Las hormonas son productos químicos que se generan desde diferentes órganos y viajan por el torrente sanguíneo hasta llegar a partes de nuestro cuerpo donde cumplen su tarea. Los órganos sexuales de las niñas y los niños son los que pasan por una transformación muy evidente.

La mayoría de dichos cambios permiten que una mujer y un hombre tengan la posibilidad de practicar una sexualidad plena y concebir un bebé, cuando así lo decidan.

La pubertad se expresa sobre todo a través de los cambios físicos que ocurren en el cuerpo: a las mujeres les crecen los senos y se les ensanchan las caderas.



A los muchachos les cambia la voz y la forma del cuerpo. Tanto a unas como a otros les crece vello en el pubis (región de los genitales) y las axilas. Esto no es algo que ocurre de repente.

Por lo general, la pubertad tiene lugar durante varios años, lo que permite que te acostumbres a tu cuerpo de adulto. Una manera distinta de nombrar el tiempo entre la niñez y la edad adulta es la "adolescencia". La palabra *adolescencia* se refiere no sólo a los cambios físicos, sino también a los que se manifiestan en las ideas, actitudes y sentimientos que tienen lugar durante ese periodo.

A medida que tu cuerpo cambia, también es posible que haya alteraciones en el estado de ánimo: el paso de niña o niño para ser adolescente puede tener sus momentos difíciles. En ocasiones ocurre que quisieras te trataran como adulto; otras veces te gustaría que te sigan tratando como niña o niño. Eso produce alteraciones en los sentimientos y no es raro que de pronto te sientas triste, de mal humor, que pases de la risa al llanto con facilidad. Es posible que necesites estar en soledad, reflexionando, o que necesites estar con amigas o amigos compartiendo tus ideas. Lo bueno es que con el tiempo las y los jóvenes llegan a sentirse bien y a gusto con su cuerpo.



Algunas recomendaciones para la adolescencia

En este periodo, las amistades se vuelven muy importantes: comparten intereses, sientes que te comprenden y que formas parte de un grupo. Ésa es una necesidad muy importante para todas las y los adolescentes. Las amistades enriquecen la vida y la vuelven más agradable y divertida.

Recuerda algunas cosas importantes respecto a la amistad

Una buena amistad es aquella en la que ambas personas se sienten igual.

Esto no quiere decir que tengas que adoptar todas las ideas o los gustos de tu amiga o de tu amigo; indica que ambos se escuchan, se apoyan y nadie se aprovecha de nadie.

Es muy agradable compartir ideas y gustos, pero no es necesario que te compares con los demás: cada quien tiene sus habilidades

y cualidades, también sus defectos. No hay un ser humano que sea perfecto. Todos somos únicos y todos podemos mejorar.

Disfruta las cosas que te salen bien, reconoce tus éxitos, y cuando cometes un error, aprende de ello.

Es posible que te incomode hablar de temas relacionados con la sexualidad. Pero en realidad estamos hablando de partes de nuestro cuerpo, como las piernas, las manos, el aparato digestivo y los ojos... Todas son importantes.

Aún con la familia y las amistades, algunas personas se sienten apenadas al hablar de la sexualidad y otras utilizan palabras cómicas o groseras. También se pueden usar palabras científicas y llamar a las cosas por su nombre. Ésa es la mejor manera de no olvidar que estamos hablando de algo totalmente natural.

Los grandes cambios y las grandes diferencias

Una cosa es el sexo que tenemos, es decir, las características biológicas que nos definen como mujer u hombre, y otra es el género. El género implica los roles y las conductas que una sociedad espera tanto de mujeres como de hombres.

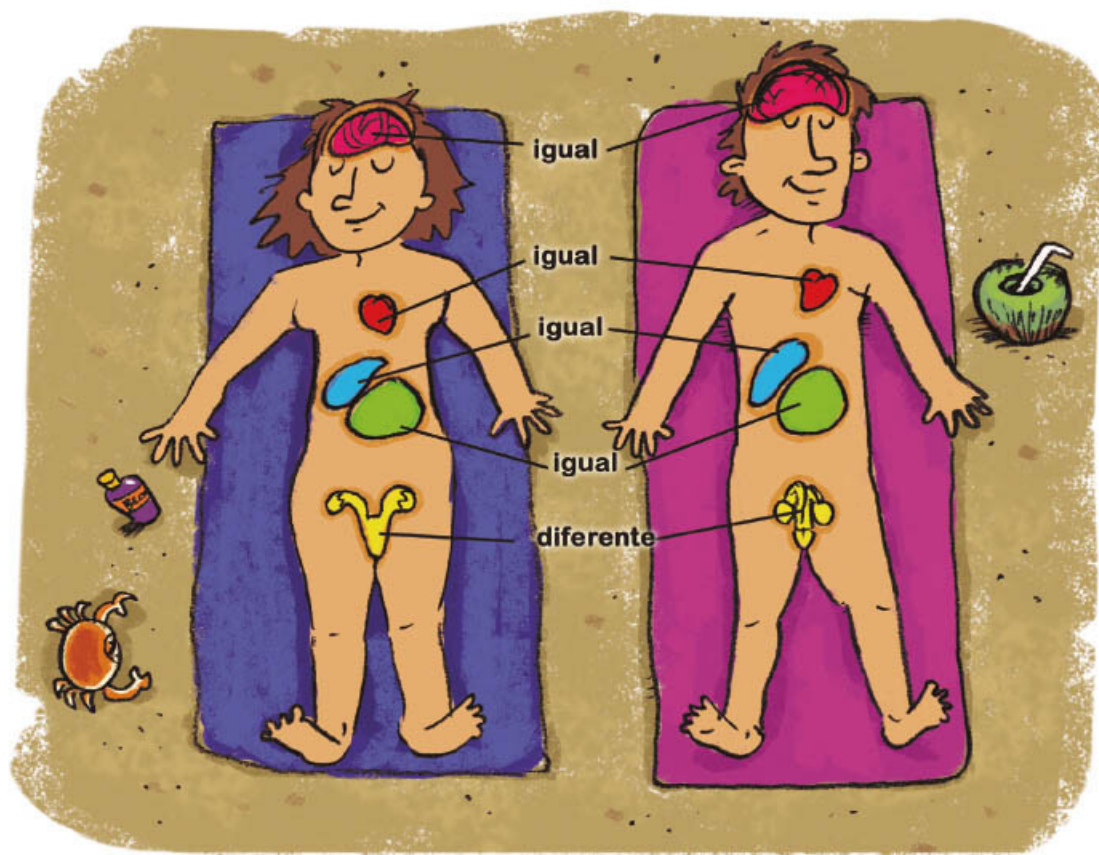
Dichos roles pueden ser revisados y cambian según las culturas.

Estamos determinados a pertenecer a uno u otro sexo, pero no estamos obligados a cumplir con los roles que impone una sociedad. Por ejemplo, antes se pensaba que los hombres tenían que ser valientes

en todo momento y que las mujeres debían ser dóciles y obedientes. Afortunadamente los tiempos cambian y ahora los hombres pueden expresar sus emociones y las mujeres pueden tomar sus propias decisiones.

Niñas y niños, mujeres y hombres tenemos más cosas parecidas que distintas en nuestros cuerpos.

Las diferencias tienen que ver con los órganos sexuales: unos son externos y están visibles (la vulva en las mujeres y el pene en los hombres) y otros están en el interior del cuerpo y no son visibles.



Lo que tienen los niños (y que todas y todos debemos saber)

Las partes externas: en los varones, el pene y el escroto cuelgan entre las piernas, por eso son fáciles de ver.

Otras partes que se encuentran en el exterior son el orificio de la uretra y el ano; también están entre las piernas de los varones.

Palabras importantes

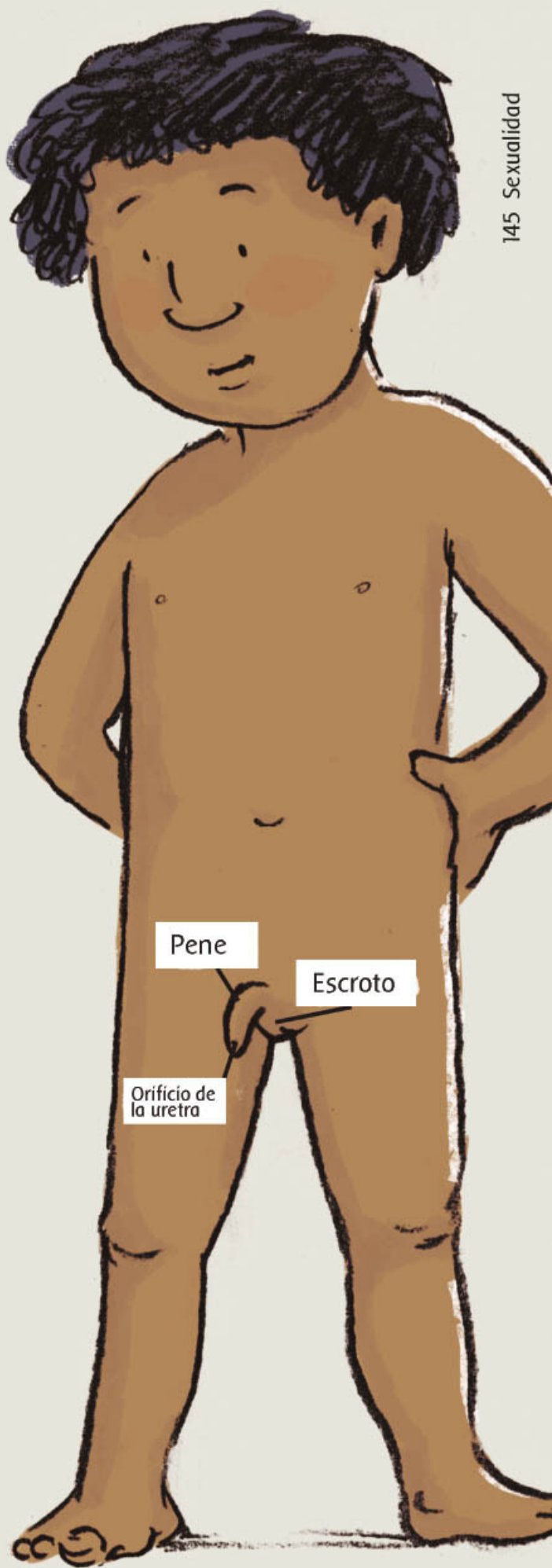
El **escroto** es la bolsita de piel suave que cubre a los dos **testículos**.

El **pene** está delante del escroto. En ocasiones, el pene se pone duro y se le levanta. A eso se llama **erección**.

Todos los niños, bebés, jóvenes, adultos y mayores tienen erecciones. Son absolutamente normales.

Al final del pene hay un orificio por donde sale la orina; es el orificio de la **uretra**.

El excremento sale por otro orificio, llamado **ano**.



Las partes internas

En los varones, las partes internas del aparato reproductor son: los conductos deferentes y la próstata. Hay otras partes internas en el cuerpo de los varones: la vejiga y la uretra.

Palabras que hay que conocer

Los **testículos** de los varones producen los **espermatozoides**, que son indispensables para la formación de un nuevo ser humano.

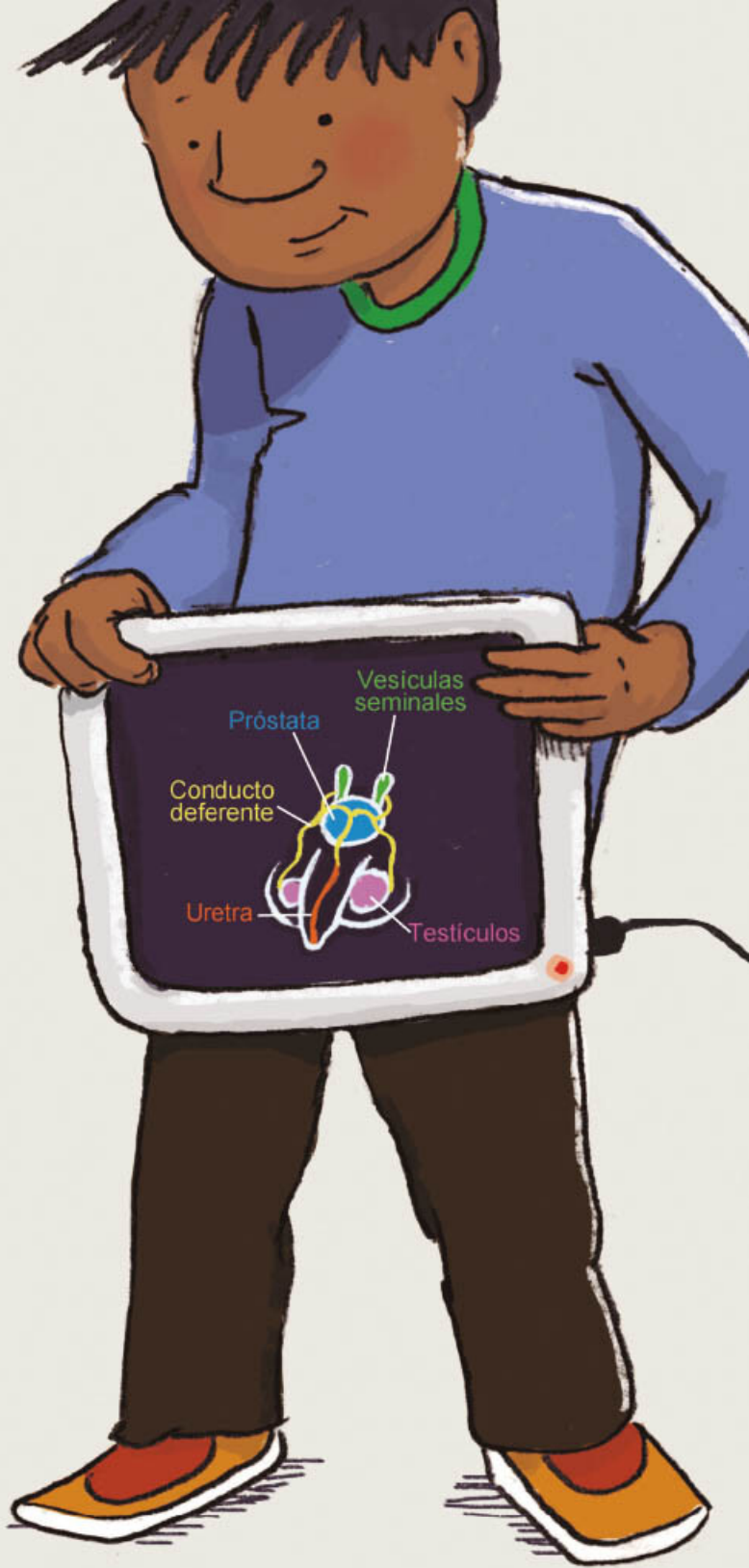
Están conectados por dos tubitos muy delgados a la vejiga, a la **próstata**, a las **vesículas seminales** y a la **uretra**; esos tubitos se llaman **conductos deferentes**.

La orina se acumula en la vejiga, sale por la uretra que es el orificio que se encuentra en el pene. El semen, que es el líquido que contiene los espermatozoides, también sale por el mismo orificio, pero nunca salen orina y semen al mismo tiempo.



Sin circuncidar

circuncidado



El extremo del pene tiene una cubierta de piel que se llama **prepuccio**. A algunos niños se la quitan (circuncisión) a los pocos días de haber nacido, pero a otros no. Por eso algunos penes parecen distintos de otros.

Lo que tienen las niñas (y que todas y todos debemos saber)

Las partes externas: la vulva, el orificio de la vagina y el clítoris están entre las piernas de las niñas y las mujeres, por lo que son difíciles de ver.

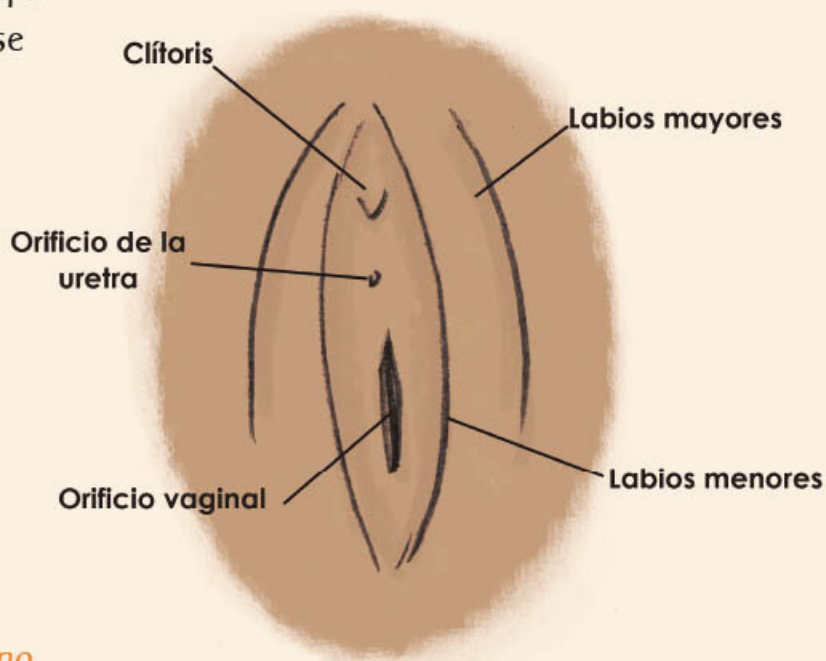
Otras dos partes externas son el orificio de la uretra y el ano: también están entre las piernas de las niñas y las mujeres.

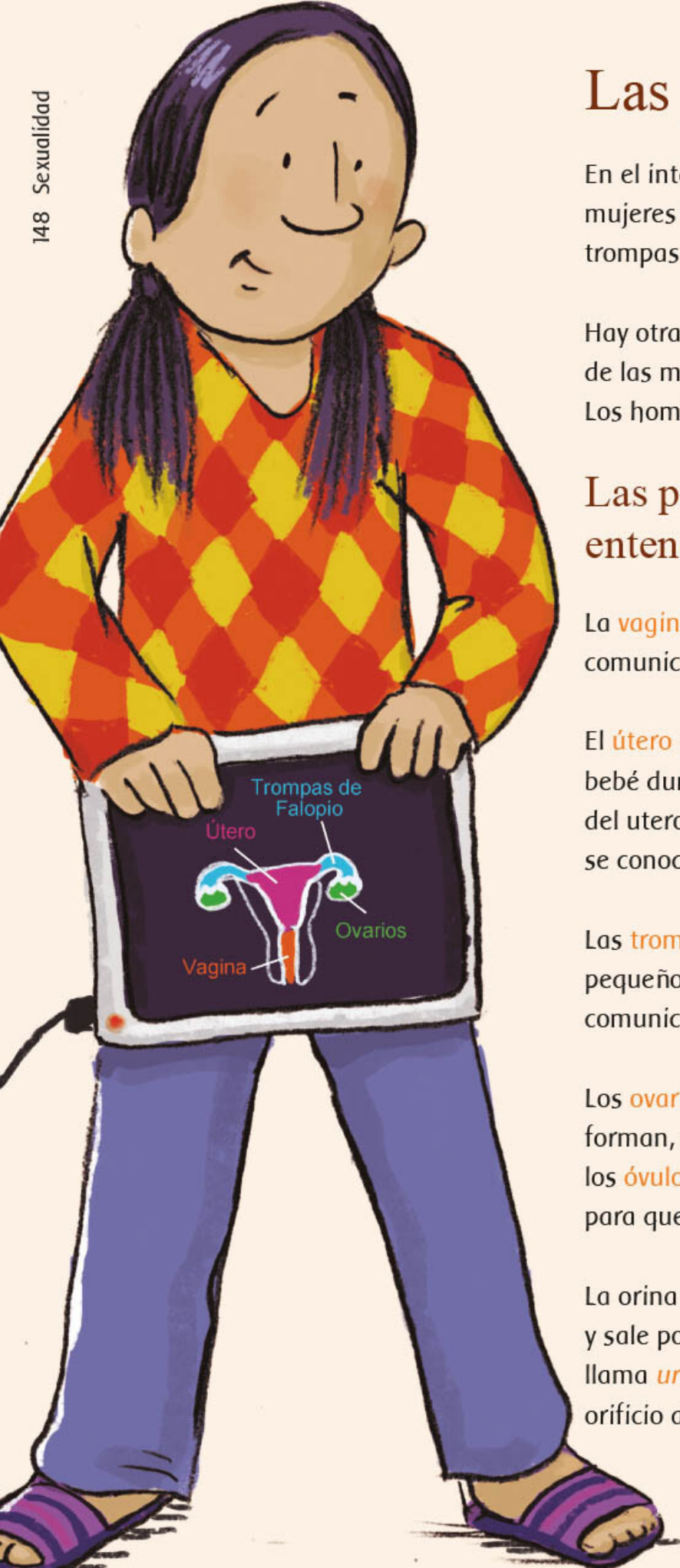
Palabras importantes

La **vulva** está entre las piernas y protege a un pequeño órgano que se llama **clítoris**. Cuando éste se toca produce una sensación placentera, debido a las terminaciones nerviosas que ahí se encuentran.

Dentro de la vulva hay dos orificios: el de la **uretra** –por donde sale la orina– y el de la vagina.

Existe otro orificio por donde sale el excremento; se llama **ano**.





Las partes internas

En el interior de sus cuerpos, las mujeres tienen la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

Hay otras partes internas en el cuerpo de las mujeres: la vejiga y la uretra. Los hombres también las tienen.

Las palabras que debes entender

La **vagina** es un tubo elástico que comunica el exterior con el útero.

El **útero** es el órgano donde crece el bebé durante el embarazo, la parte del útero que conecta con la vagina se conoce como **cuello uterino**.

Las **trompas de Falopio** son dos pequeños tubos, como popotes, que comunican el útero con los ovarios.

Los **ovarios** son el lugar donde se forman, a partir de la pubertad, los **óvulos**, que son indispensables para que ocurra el embarazo.

La orina se acumula en la **vejiga** y sale por el pequeño tubo que se llama **uretra** y que tiene un pequeño orificio al final de ese tubo.

La menstruación

Uno de los cambios más importantes que ocurre en el cuerpo de las niñas es la menstruación.

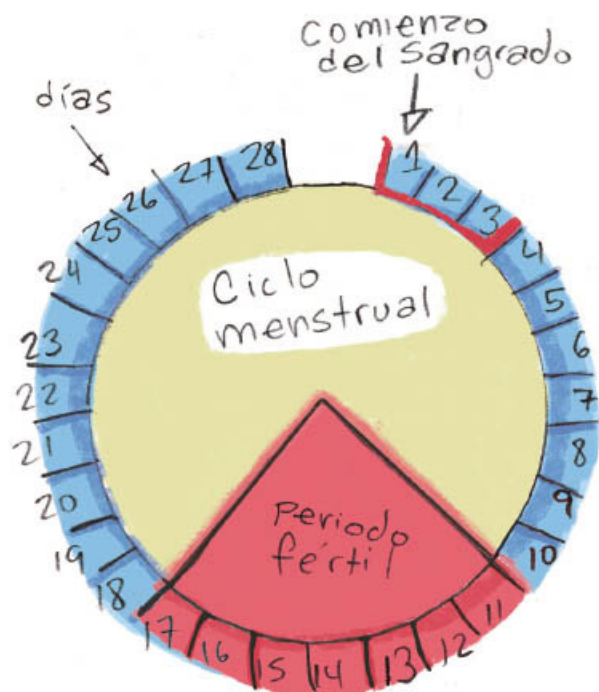
Cuando un óvulo que ya maduró salió del ovario y no encuentra un espermatozoide, será desechado del cuerpo al cabo de un tiempo. Las paredes del útero de la mujer se recubren de un tejido suave, llamado *endometrio*, con muchos vasitos sanguíneos, en espera de un óvulo fecundado. Como esto no ocurrió, entonces ese revestimiento se desprende y sale del cuerpo de la mujer, por la vagina, en forma de sangre y fluidos.

Esto ocurre aproximadamente cada mes. La palabra menstruación viene del latín *mensis*, que significa *mes*. El período entre el inicio de una menstruación y la siguiente se llama *ciclo menstrual*.

La menstruación transcurre durante varios días. Cambia en cada mujer. También se le conoce como *regla* o *periodo*. La menstruación es algo perfectamente sano y natural, y no tiene por qué impedir que la mujer desarrolle sus actividades normales y participe en juegos o deportes. Afortunadamente, ahora existen toallas sanitarias

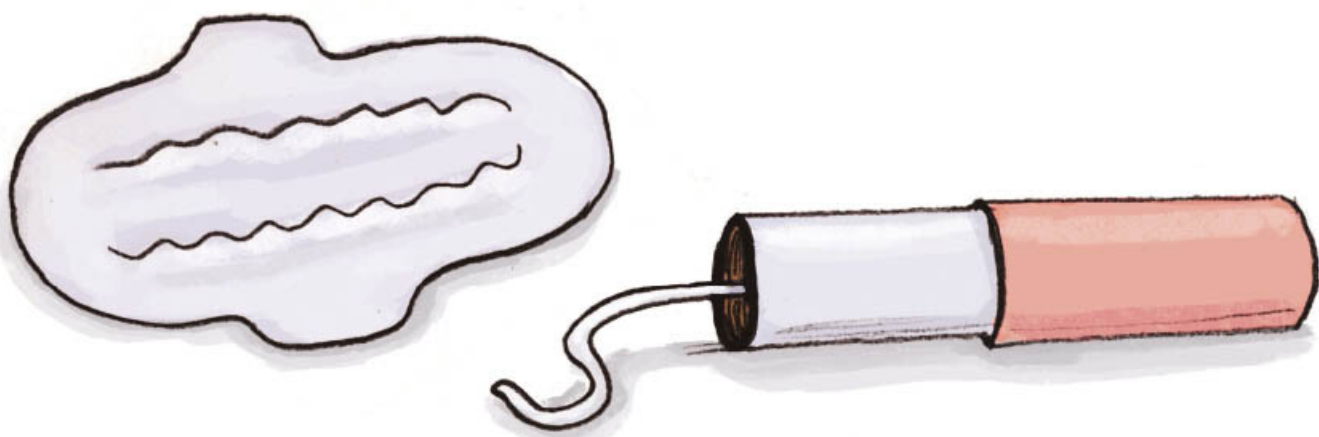


que permiten realizar muchas actividades sin tener "accidentes" (como manchar la ropa).



La mayoría de las niñas comienzan a menstruar entre los 11 y 12 años, pero algunas empiezan antes (alrededor de los 9 años) y otras después (incluso hasta los 15 años).

Es conveniente que pliques con los familiares que son responsables de ti, maestros, hermanas o hermanos mayores, o algún adulto de tu confianza para que te orienten acerca de cómo usar toallas sanitarias o tampones. Así podrás estar preparada con información adecuada para que la llegada de la menstruación sea recibida con naturalidad, como uno de los cambios importantes de la pubertad.



Si es la primera vez que usas un tampón o una toalla femenina, pide ayuda a algún adulto de tu confianza.



El autoplacer

Durante la pubertad, debido al efecto de las hormonas en el cuerpo, las zonas de los órganos genitales están más estimuladas. La mayoría de las y los adolescentes empiezan a tener más sensaciones placenteras y estimulantes en sus cuerpos. La masturbación consiste en tocar o frotar los órganos sexuales porque produce una sensación de placer.

La masturbación en todas las personas, incluyendo niñas, niños y adolescentes, es totalmente natural y segura.

Sentir placer es saludable y es una experiencia íntima. Eso quiere decir que ocurre en privado y no en público.

Un niño o adolescente puede tener una erección cuando

le vienen a la mente ideas placenteras acerca de alguien que le agrada o le excita, o cuando sueña algo agradable. También puede producirse una erección cuando el pene es tocado o frotado.

Es frecuente que los jóvenes tengan una erección al despertarse debido a la presión que ejerce la vejiga, que estimula la base del pene. Los varones pueden tener erecciones desde bebés hasta que son mayores. Esto es absolutamente natural.

En la pubertad, debido a la maduración que permiten las hormonas, las erecciones pueden culminar en una eyaculación, es decir, en la expulsión de semen, que es acompañada de una sensación placentera.

Nuestro cuerpo; lo que se necesita saber para una sexualidad sana

Las relaciones sexuales

Cuando el cuerpo madura, gracias al trabajo de las hormonas, los órganos sexuales de mujeres y hombres están listos para la reproducción. ATENCIÓN: que los cuerpos ya sean capaces de lograr un embarazo no quiere decir que las y los adolescentes sean capaces de asumir la responsabilidad de criar y educar a un bebé. Tampoco quiere decir que si los órganos sexuales ya maduraron, la persona forzosamente querrá o decidirá tener relaciones sexuales. Es necesario que muchas cosas ocurran antes, que le permitan tener la madurez para tomar una decisión saludable en cuanto a las relaciones sexuales.

Lo más sensato es esperar a que seas mayor, para que tus acciones sean responsables y estén de acuerdo con tus ideas y principios.



Para que ocurra una relación sexual ambos deben desearlo, y ocurre así: las personas quieren estar cerca, tan cerca que el pene del hombre –que está erecto– se introduce en la vagina de la mujer, que se ajusta al pene. Cuando esto sucede y la maduración de los órganos reproductivos lo permite, puede ocurrir un embarazo, en caso de no utilizar algún método anticonceptivo.

Puede suceder que una persona se sienta atraída por otra de su mismo sexo: eso se llama *homosexualidad*. La atracción entre una mujer y un hombre se conoce como *heterosexualidad*. La homosexualidad, la heterosexualidad y la bisexualidad (personas que sienten atracción por ambos sexos) forman parte de la condición humana. Antes se pensaba que la homosexualidad era anormal, pero ahora se sabe que ésa es una idea equivocada. Todas las orientaciones sexuales merecen respeto y nada justifica la discriminación. Cada vez hay menos prejuicios y eso es muestra de madurez de la sociedad.



La gran mayoría de las personas no sólo tienen relaciones sexuales cuando quieren un bebé. Muchas personas las tienen porque son placenteras y representan una manera de expresar y recibir afecto. Las relaciones sexuales también se conocen como *hacer el amor*, porque son una manera de expresar ese sentimiento. "Hacer el amor" tiene que ver con sentimientos e ideas. Es conveniente esperar a estar más grandes porque algunos de estos sentimientos pueden ser complicados. Hay muchas otras maneras de expresar el amor mientras maduras: abrazarse, tomarse de las manos, hacerse cariños, decirse palabras amorosas, besarse, mirarse en silencio, reír juntos. A todas y a todos nos gusta dar y recibir cariño y palabras amorosas. Estas formas de expresar afecto no implican riesgo de embarazo.



Es importante saber algunas cosas respecto de las relaciones sexuales

Todas y todos tenemos derecho a negarnos a cualquier tipo de caricia sexual. Siempre di **NO cuando algo te haga sentir incómoda o incómodo.**

Para poder tomar decisiones que sean buenas para ti, necesitas madurez e información. Las relaciones sexuales implican responsabilidad, cuidados, respeto y afecto. Por eso es importante esperar a que seas mayor.

Después de una relación sexual, donde intervienen la vagina y el pene, con presencia de semen (aunque sean gotitas) es posible que la mujer

quede embarazada. Existen maneras de protegerse para evitarlo.

Durante la relación sexual, si no se usa el condón de manera correcta y continua, cualquiera se puede contagiar con una infección. La más grave es el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). También existen maneras de protegerse contra esas infecciones.

Precauciones para más adelante

Tener o no relaciones sexuales es una decisión personal. Bastantes jóvenes deciden esperar un tiempo, hasta que se sienten lo suficientemente maduras y maduros para tomar decisiones de acuerdo con sus ideas y creencias.

Las relaciones sexuales son placenteras, perfectamente normales y tienen un lugar importante en el disfrute de la vida. Con el tiempo, podrás tomar las decisiones que mejor te convengan respecto al sexo. Una vez más es conveniente recordar que para ello necesitas información, reflexión y madurez.



Métodos para prevenir un embarazo no deseado y prevenir enfermedades de transmisión sexual.

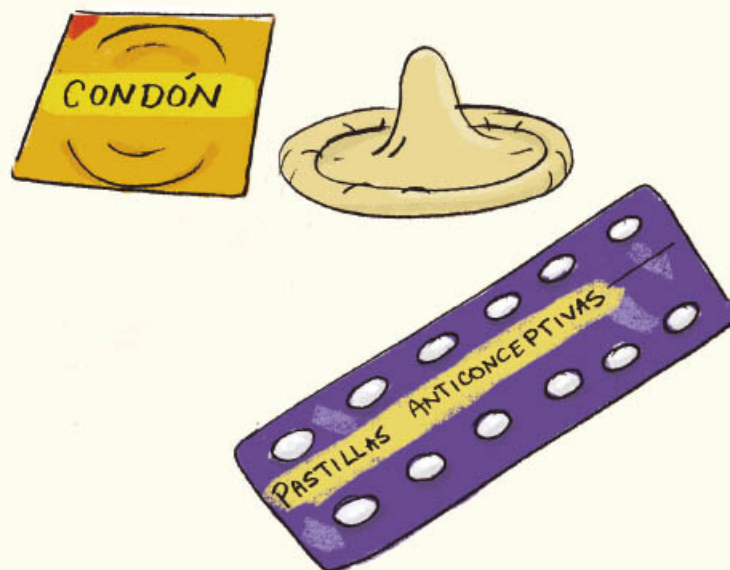
Hay varios métodos para prevenir un embarazo no planeado. Con el tiempo, cuando estés lista o listo, podrás decidir cuál es conveniente para ti.

Existen distintos métodos anticonceptivos. Esto quiere decir que impiden un embarazo.

Pastillas, parches, implantes o inyecciones que contienen hormonas artificiales impiden la liberación de los óvulos en el cuerpo de la mujer, de manera que no se encontrarán con los espermatozoides. Estos métodos deben ser recomendados por una doctora o un doctor.

Existen otros métodos que impiden que el semen llegue al útero y a las trompas de Falopio, que es donde se encuentran los espermatozoides con un óvulo. El condón masculino y el femenino. El condón está hecho de látex, un material muy parecido al de los globos, sólo que mucho más resistente. El condón masculino se coloca sobre el pene erecto y recoge el semen, impidiendo su llegada al útero. El condón femenino cumple la misma función, pero se coloca en la vagina de la mujer.

Además, existen espumas y óvulos anticonceptivos que destruyen los espermatozoides.





Eso sí, ningún método es totalmente seguro. Uno de los más efectivos es el uso adecuado del condón, porque tiene la doble función de impedir un embarazo y proteger de infecciones de transmisión sexual.

Actualmente existe una pastilla que impide el embarazo si se toma durante las primeras 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales. Es una forma de anticoncepción que sólo se debe utilizar en urgencias, por ejemplo, después de una violación. Debe ser administrada por personal médico y la mujer debe acudir a revisión.



Toda esta información permite prevenir un embarazo no deseado o no planeado. La vida de las personas cambia mucho con la llegada de un bebé, estén o no preparadas para ello.

En las Clínicas de Salud se ofrece orientación e información para que las personas puedan decidir el método de anticoncepción que prefieran, y ya existen servicios especiales para adolescentes.


VIH/SIDA

Una de las más graves infecciones de transmisión sexual es la del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), también conocida como *sida*; su característica principal es un periodo de incubación prolongado que desemboca en la enfermedad después de varios años. Dicho virus puede transmitirse por medio de las relaciones sexuales con una persona que esté infectada, pero también por el uso compartido de jeringas no esterilizadas o por cortadas en que haya contacto entre la sangre de una persona que tenga el virus y de una que no lo tenga. Incluso las transfusiones de sangre pueden ser una vía de contagio. El sida es una enfermedad que hasta el momento no tiene cura, aunque es tratable con medicinas muy costosas. Por eso es fundamental que tengas la información necesaria para cuidarte y mantener tu salud.

Como decíamos, el uso del condón es la manera más segura de prevenir la transmisión de ésta y otras infecciones por contacto sexual.

También es necesario que sepas cómo NO te contagias de VIH aunque alguien lo tenga: compartiendo juegos o el salón, saludando, abrazando o bailando con alguien que lo tiene. El VIH no se contagia por tos o estornudos, porque no viaja por el aire. Tampoco puede transmitirse compartiendo alimentos, el plato o el peine.

Si conoces a alguien infectado con VIH o con sida, debes saber que vive con un problema suficientemente triste como para que además se sienta rechazado por ti.



*Para mantenemos saludables,
hay que cuidarnos siempre...*

OK

Nacer es asombroso

La fecundación

Sólo se necesitan dos cosas para hacer un bebé: un diminuto óvulo de la mujer y un microscópico espermatozoide del hombre.

Dentro de los ovarios de las niñas hay miles y miles de óvulos; ya nacen con ellos, pero los óvulos no están listos para hacer un bebé sino hasta que el cuerpo de las niñas madura, gracias a las hormonas, y llegan a ser adolescentes y mujeres adultas. Las hormonas que producen las mujeres son la progesterona y el

estrógeno. Cuando ya inició la pubertad, aproximadamente cada mes sale uno de dichos óvulos y llega a una de las trompas de Falopio. Ahí es donde el óvulo podría encontrarse con un espermatozoide y unirse a él. La unión de un óvulo y un espermatozoide se llama *fecundación* o *fertilización*. Cuando esto ocurre, el óvulo y el espermatozoide se convierten en las primeras células que pueden formar un embrión. Al desarrollarse el embrión se irá formando un bebé.

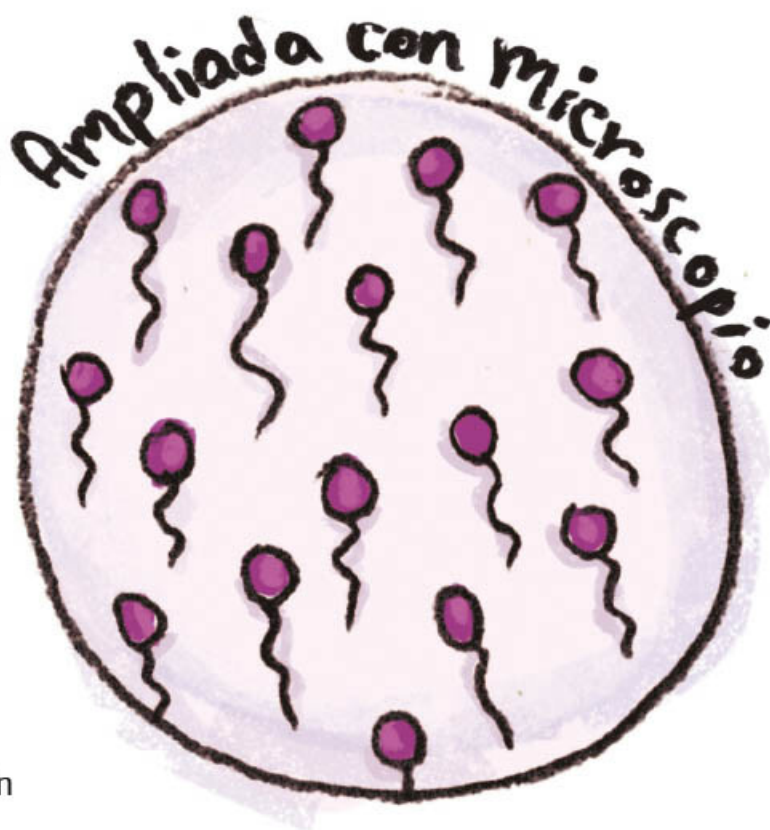


Ahora bien, ¿qué sucede con los espermatozoides?

Los testículos producen millones de espermatozoides cada día. Son tan pequeños que sólo pueden verse con el microscopio. Los niños nacen con testículos, pero no pueden producir espermatozoides sino hasta que las hormonas —en especial la testosterona— logran hacer su trabajo de maduración y el cuerpo de un niño llega a ser el de un adolescente y un hombre adulto.

Cuando inicia la pubertad la testosterona envía una señal para que los testículos produzcan espermatozoides. Éstos viajan por los conductos deferentes y se mezclan con unos fluidos que salen de las vesículas seminales y la próstata. El conjunto de ese líquido más los espermatozoides se llama *semen*. Éste se desplaza hasta la uretra y sale por el pene.

El semen sale del cuerpo masculino cuando el pene está erecto. A esto se le llama *eyaculación*. Si un hombre eyacula dentro del cuerpo de una mujer, los espermatozoides inician su viaje desde la vagina hacia el útero hasta llegar a las trompas de Falopio, donde podrían encontrar un óvulo y unirse en una célula que se irá multiplicando y diferenciando hasta formar el embrión y, posteriormente, el feto. Desde la fecundación, la unión del óvulo y el espermatozoide ya contiene la información para formar a ese nuevo ser humano; dicha información se encuentra en los cromosomas.



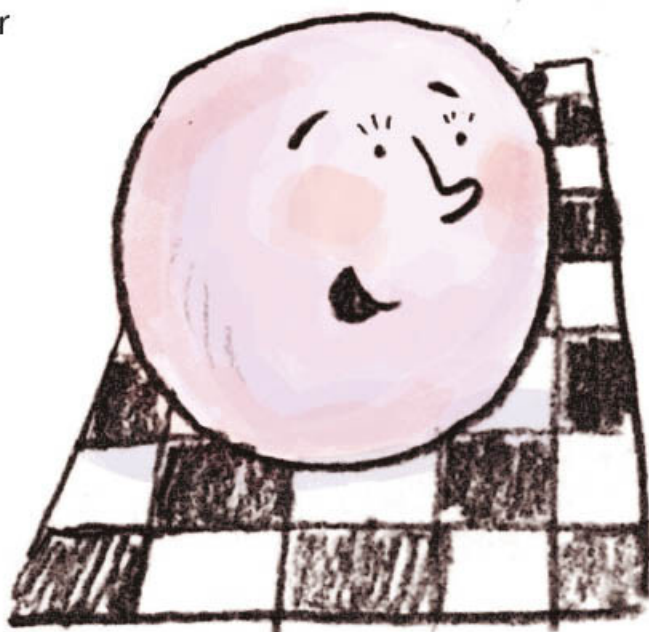
Los cromosomas y la información genética

Al momento en que se unen un óvulo y un espermatozoide, forman una célula. Ésta contiene toda clase de información sobre el futuro bebé, como su color de ojos, de piel, su tipo de cuerpo y si es niña o niño. Todos estos datos se encuentran en los cromosomas, que están tanto en el óvulo como en el espermatozoide. Imagina al cromosoma como una cadena en la que cada uno de los eslabones es un gen. Los genes son pequeños paquetes de instrucciones. Los genes de tus padres están formados por los de sus padres y sus antepasados.

Las células del cuerpo humano tienen 46 cromosomas. Pero cada óvulo y cada espermatozoide sólo tienen 23 cada uno, o sea que se requiere la unión de ambos para poder juntar la información genética necesaria para formar un nuevo ser humano. ¿No te parece sorprendente lo bien que funciona el cuerpo humano?

Entre los 23 cromosomas hay uno que determina el sexo. En el óvulo ese cromosoma es siempre X. Y en el espermatozoide puede haber X o Y. No te alarmes, en seguida te **explicamos:** si se junta un óvulo (siempre X) con un espermatozoide que tiene un cromosoma X, da origen a una niña (XX).

"Niño o niña es igual de bueno"



Si se junta un óvulo (X) con un espermatozoide que tiene un cromosoma Y, da origen a un niño (XY).

$X + X = \text{niña}$

$X + Y = \text{niño}$

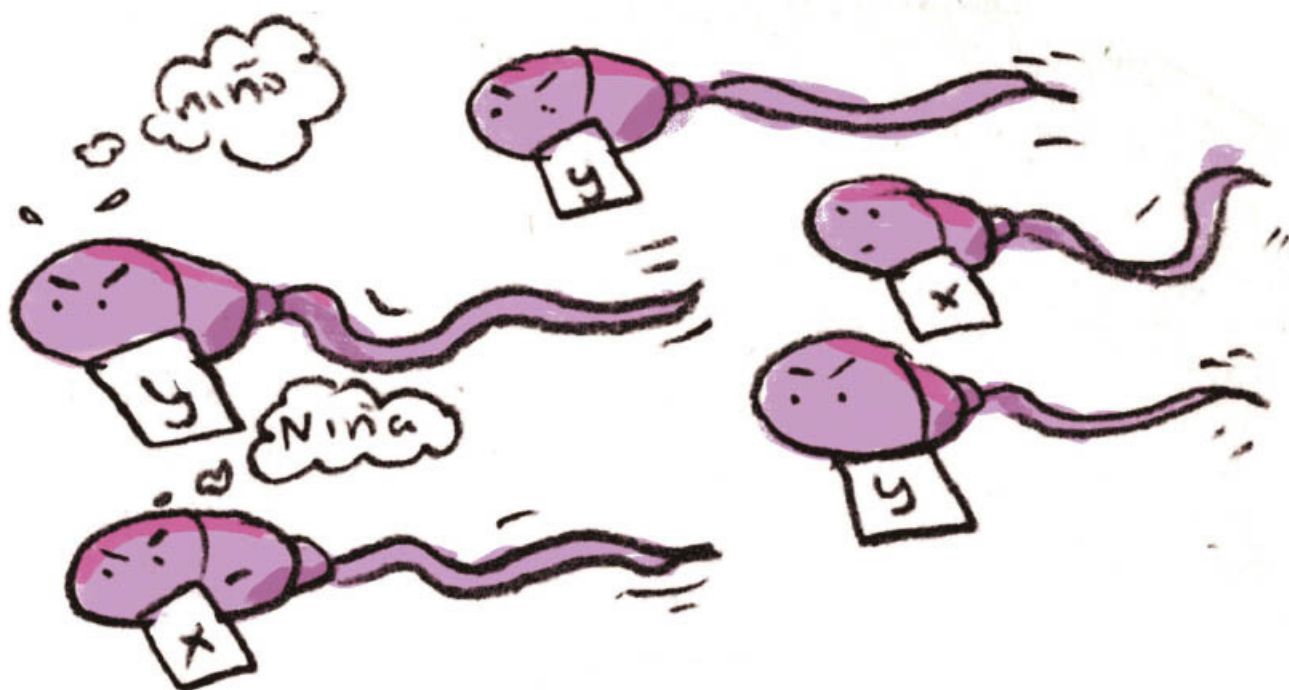
Lo que determina que seas niña o niño depende de qué cromosoma —X o Y— llevaba el espermatozoide de tu padre que se encontró con el óvulo de tu madre. Esto quiere decir que la mitad de tus cromosomas vienen de tu mamá y la otra mitad de tu

papá. Recibiste una combinación única de los genes de ambos.

Cada espermatozoide y cada óvulo tienen una combinación diferente de genes.

Por eso, es probable que te parezcas en algunas características a tus hermanas y hermanos, pero sólo en algunas.

Los genes que hay en tu cuerpo determinan muchas cosas acerca de ti, pero no todas: también influyen el lugar donde naces, tu alimentación, el ejercicio que haces. Las personas que te rodean, el modo de criarte y las experiencias que vives mientras creces también ayudan a formarte.





El embarazo

Ya hablamos de cómo se encuentran un óvulo y un espermatozoide. Desde el momento en que se unen, el óvulo fertilizado se divide, produciendo millones de células nuevas, que al cabo de nueve meses se convierten en un nuevo individuo: un bebé.

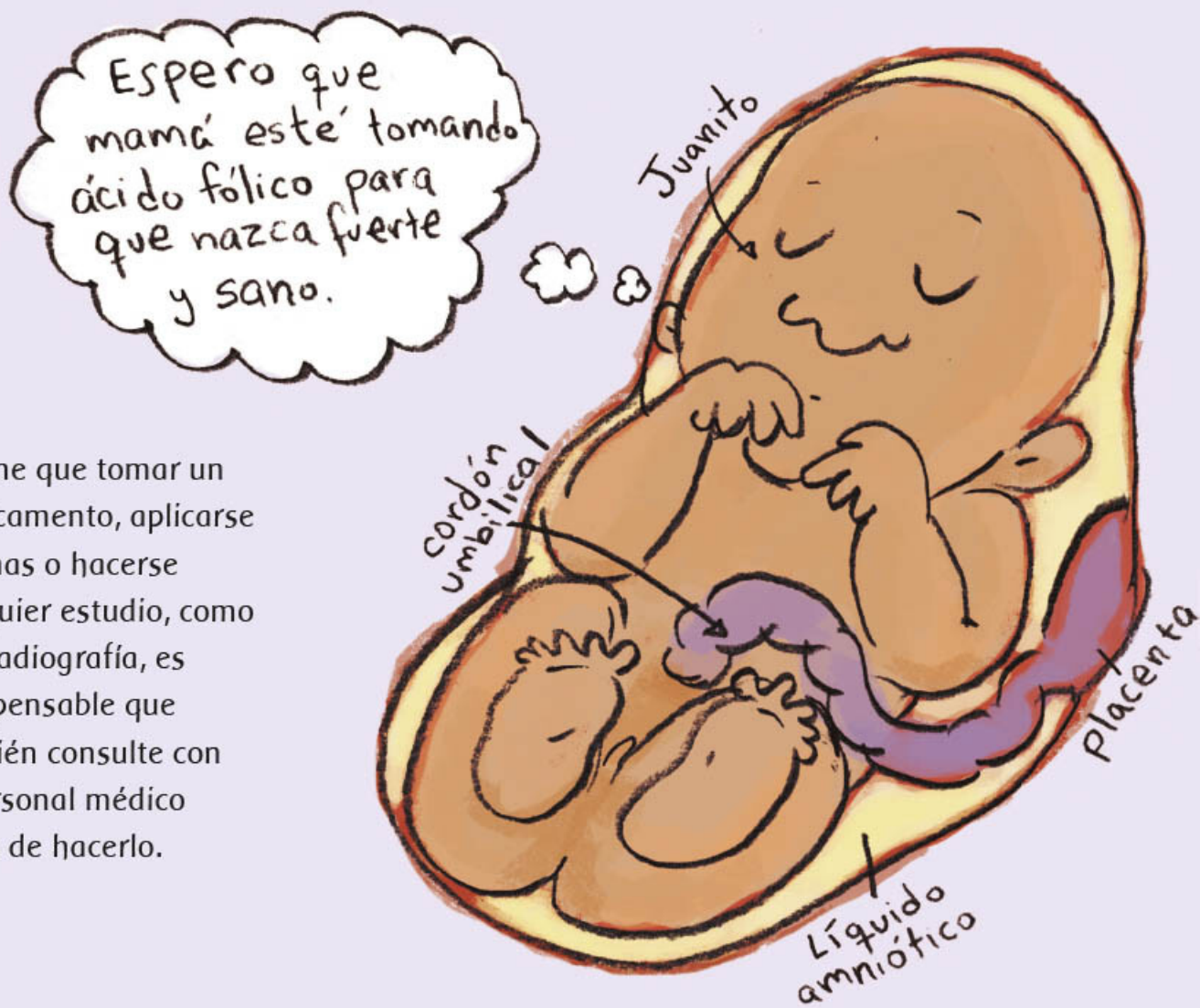
Cuando el embrión, que más adelante se convertirá en feto, se fija a la pared del útero, se desarrolla un nuevo órgano: la placenta, que durante todo el embarazo le proporciona al futuro bebé el oxígeno y los nutrientes que le llegan a través del aire que respira y los alimentos que consume la madre.

En el útero, que va creciendo a medida que el bebé se desarrolla, se forma un saco lleno de un líquido —se llama *líquido amniótico*— que protege al bebé en formación.

El feto y la placenta están conectados por el cordón umbilical. El oxígeno y los nutrientes pasan de la sangre de la mamá a la sangre del feto a través de las venas del cordón umbilical. Lo que el feto ya no necesita vuelve a atravesar el cordón umbilical en sentido contrario, hasta llegar a la sangre de la madre, quien lo desechará de su cuerpo por medio de la orina y el excremento.

Además de los alimentos, pueden pasar de la sangre de la madre a la del feto las medicinas, las infecciones, las toxinas del tabaco, el alcohol y otras drogas. Si la madre consume cualquiera de estas sustancias, puede afectar de manera grave el futuro del bebé. Por eso, la mujer embarazada debe tener mucho cuidado con lo que ingiere y en visitar a la médica o al médico para que le diagnostique y trate adecuadamente cualquier infección o molestia durante el embarazo.

Es necesario saber que si una mujer se encuentra enferma, con anemia o desnutrida, también repercutirá en el feto. Por eso es muy importante que cuide su salud todo el tiempo: antes de embarazarse debe alimentarse bien, aplicarse las vacunas que necesita, prevenir infecciones de transmisión sexual y tomar las vitaminas recomendadas, como el **ácido fólico**, que ayuda a que no ocurran malformaciones en el feto.



Si tiene que tomar un medicamento, aplicarse vacunas o hacerse cualquier estudio, como una radiografía, es indispensable que también consulte con el personal médico antes de hacerlo.

Durante la gestación es necesario ir a la Clínica de Salud para que los médicos vigilen el desarrollo del embarazo y acudir inmediatamente si se presenta alguno de estos síntomas: zumbidos en los oídos, ver lucecitas, hinchazón de piernas, dolor de cabeza o sangrado vaginal.

Por eso es importante planear adónde se acudirá para vigilar el embarazo, cuál es el lugar más cercano que tenga los servicios necesarios para atender el parto o dónde ir en caso de cualquier complicación.

Si hay una mujer embarazada en la familia, también es necesario prever cómo trasladarse a la clínica o al hospital cuando llegue el momento del parto.

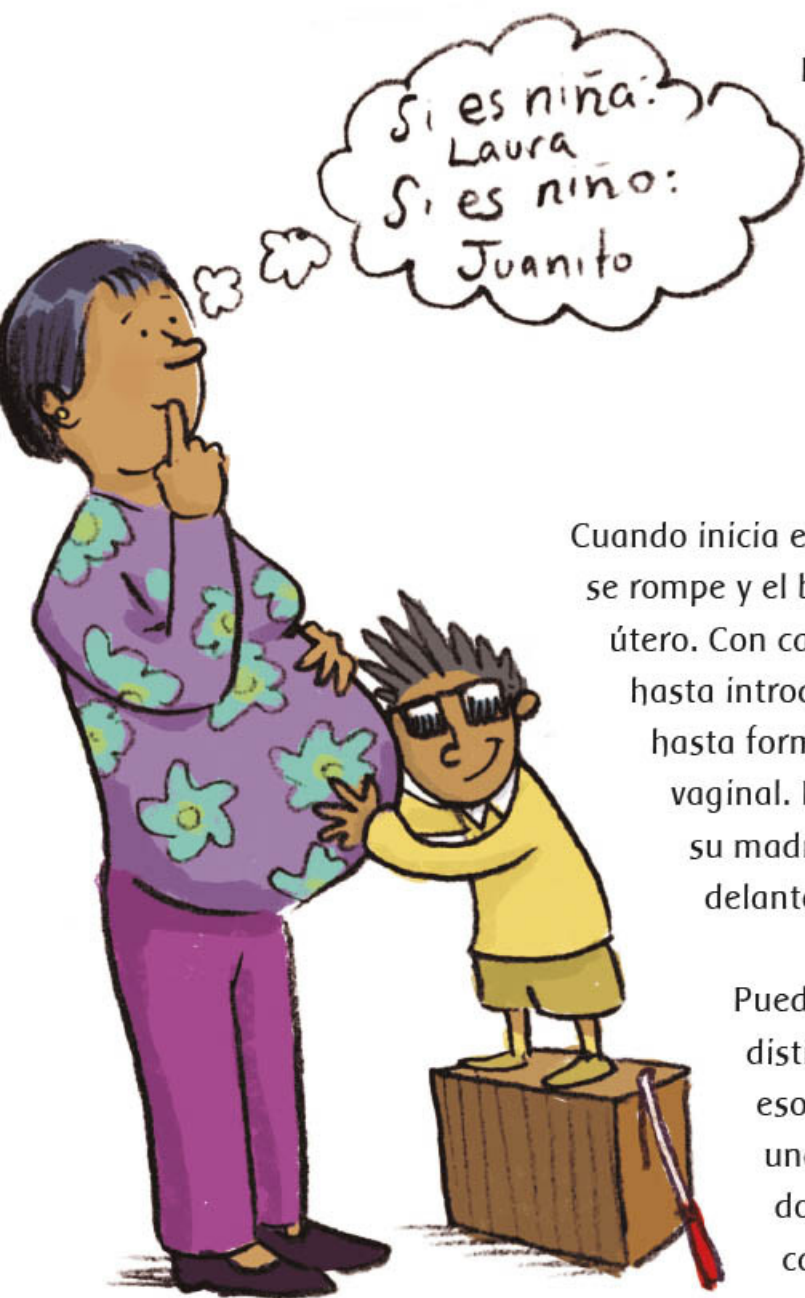
Si la madre cuida su alimentación, asiste regularmente a consulta médica, evita infecciones, hace ejercicio moderado y duerme bien, el bebé tendrá la oportunidad de nacer y crecer sano.

Esta información no sólo te puede servir a ti; también puedes ayudar u orientar a tu mamá, hermanas, amigas o vecinas de tu comunidad en caso de que ellas se encuentren embarazadas.



El parto

Cuando el bebé está listo para nacer, el cuerpo de la mujer pasa por una serie de contracciones: los músculos del útero se tensan y se relajan varias veces seguidas. Estos movimientos son para expulsar al bebé hacia el exterior.



Las contracciones marcan el inicio del parto. Generalmente la mujer embarazada que siente contracciones acude a un hospital o una clínica, pero en ocasiones el parto puede ser atendido en casa por una partera, que es una mujer especializada en atender partos.

Cuando inicia el parto la bolsa de líquido amniótico se rompe y el bebé empieza a salir por el cuello del útero. Con cada contracción avanza un poco más hasta introducirse en la vagina, que se estira hasta formar lo que se conoce como canal vaginal. Por ahí sale el bebé del cuerpo de su madre, casi siempre con la cabeza por delante. A esto se le llama *parto vaginal*.

Puede ocurrir que el bebé esté en una posición distinta o que sea demasiado grande. En esos casos el personal médico practicará una cesárea, que es una operación donde se corta la piel del abdomen y las capas del útero para sacar al bebé.

En el momento en que el bebé sale del cuerpo de la madre, éste respira por primera vez y lanza su primer grito, lo cual sirve para que sus pulmones se expandan y funcionen solos.

¡Es un momento muy emocionante!

La llegada de un bebé es casi siempre un momento de gran alegría. Después de la salida del bebé, que todavía está conectado al cordón umbilical, el personal médico o partero corta dicho cordón –no duele porque no hay terminaciones nerviosas– y espera a que salga la placenta. El lugar donde estaba conectado el bebé al cordón umbilical forma el ombligo que todos tenemos.

Poco después de nacido, el bebé empezará a tomar leche del pecho de su madre. La leche materna es el mejor alimento para los bebés, porque contiene nutrientes y sustancias que le permiten defenderse mejor de las enfermedades.

Así llegan los bebés al mundo. Así llegaste tú también.

Como ya sabes, los bebés nacen en distintos tipos de familia. Hay bebés cuyos padres viven juntos y los hay cuyos padres viven separados, o que tienen sólo uno. Hay bebés que han sido adoptados o que viven con su padre y una madrastra, o bien con su madre y un padrastro. También los hay que viven con una abuela, un abuelo, un tío, una tía u otro pariente.

La mayoría de los bebés, niñas y niños, reciben cuidados y cariño de los miembros de la familia. Y así debe ser. Traer un bebé al mundo es una responsabilidad que implica cuidar tanto de la o el bebé, como de la propia persona. también. Para los padres que aún son adolescentes,

hacerse cargo de un bebé puede ser muy difícil, porque requieren de mucha atención, día tras día, noche tras noche, y eso implica dedicarles muchas horas. Para los adolescentes que han sido padres eso con frecuencia implica dejar de estudiar y empezar a trabajar, porque todo lo que necesita un bebé cuesta dinero. Es difícil salir con amigos y es necesario sacrificar mucha libertad para ocuparse de un bebé.

Por eso, es muy importante la madurez de la madre y del padre para que ese bebé sea recibido con alegría, amor y cuidados. Estos ingredientes son esenciales para que ese niño o niña se desarrolle sanamente o y pueda llegar a ser una persona adulta que disfrute plenamente de la vida. Una persona adulta que, a su vez, pueda dar amor y cuidados.



Bibliografía

- BRENIFIER, Óscar, *¿Qué es la vida?*, México, Planeta Mexicana (Colección Filo y Sofía, Ediciones Destino), 2011.
- BRENIFIER, Óscar, *¿Qué son los sentimientos?*, México, Planeta Mexicana (Colección Filo y Sofía, Ediciones Destino), 2011.
- CENTRO DE COOPERACIÓN REGIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE ADULTOS EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (CREFAL), *La sexualidad de nuestros hijos*, México, 2003.
- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA, *El agua y el cambio climático*, 2017. Disponible en <https://www.unicef.org/spanish/wash/> (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA, *Informe del Estado Mundial de la Infancia. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo cambiante*, 2019. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019> (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- FRANÇOIS, Michel, *La ecología a tu alcance*, Barcelona, Oniro / Paidós Mexicana, 2005.
- GOBIERNO DE MÉXICO - COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES, *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, ENCODAT 2016-2017*, 2017. Disponible en <https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/acciones-y-programas/encuesta-nacional-de-consumo-de-drogas-alcohol-y-tabaco-encodat-2016-2017-136758> (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- HARRIS, Robie, *No es la cigüeña*, Barcelona, Serres, 2006.
- HARRIS, Robie, *Sexo... ¿qué es?*, Barcelona, Serres, 2006.
- NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH, *Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida*, 2018. Disponible en <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/index.shtml> (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, *Agua*, 2019. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water> (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, *Enfermedades transmitidas por vectores*, 2020. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/vector-borne-diseases> (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, *Diez enfermedades transmitidas por vectores que ponen en riesgo a la población de las Américas*, 2020. Disponible en https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9438:2014-10-vector-borne-diseases-that-put-population-americas-at-risk&Itemid=135&lang=es (Consultado el 1 de octubre de 2020).
- PICK, Susan et al., *Planeando tu vida, Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes*, Planeta (Manual para el instructor), México, 2007.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *La violencia en la familia*, 2a. ed., México, CREFAL, 2003.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Libros de texto de 5o. y 6o. de primaria*, México.
- SECRETARÍA DE SALUD - SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Programa de acción específica, 2007-2012. Escuela y Salud*, México.

Libro de Salud Integral
para casi jóvenes
se imprimió por encargo de
la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de Compañía Editorial Ultra, S. A. de C. V.,
con domicilio en Centeno número 162, local - 2,
Colonia Granjas Esmeralda, C. P. 09810, Ciudad de México,
en el mes de marzo de 2021.
El tiraje fue de 9,466,000 ejemplares.



9 786075 515045



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD