

B1, S2 Cuido mi salud y la de los demás.

Analizar y Opinar:

① ¿Qué acciones puedes realizar para cuidar tu salud?

Alimentarte bien, Escuchar musica que te guste, tener alguien que te escuche, pasartela bien en los espacios que te gustan y tener una Formación SANA.

② ¿Cuales acciones son perjudiciales para tu bienestar?

Obviamente la enfermedad, malos hábitos, desmotivación, tener una Mala relación Social, tener una Formación Mala, no cuidarse a uno mismo haciendo las cosas que le gustan.

③ ¿Qué es salud integral para ti?

Una, salud completa en todos los ambitos: Físico, Social, emocional y espiritual.

Planteamiento de la Situación:

① ¿Qué recomendación le puedes dar a Jorge?

Ya mencionado, ir al Psicologo y ahí atiendan su problema emocional de manera profesional y si eso no es viable, Hablar de sus emociones con los demás y hacer actividades que le gusten.

② ¿Alguna vez has pasado por una situación similar? ¿Cómo lo Resolviste?

NO, No lo hice porque no me paso.

B₁, S₂ Cuido mi Salud y la de los Demas (Analizar y opinar)

③ ¿Porque es importante cuidar la salud psiquica?

Porque del Cerebro viene todo lo que hacemos, Si el cerebro esta mal, todo empezara a fallar. (Hablando claro Emocionalmente o Mentalmente)

Indagar y Reflexionar:

① ¿Que es salud integral?

Es el estado de bienestar ideal y solamente se alcanza cuando existe un equilibrio entre los factores fisicos, biologicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales

② ¿Que quiere decir Bienestar?

Quiere decir, un estado de satisfaccion personal, de comodidad y de confort que considera como positivos y/o adecuados aspectos como la salud, bienestar psicologico, el exito social y economico, exito personal, placer personal y la alegria de vivir.

③ ¿Que significa desarrollo integral?

nombre dado a una serie de politicas que trabajan continuamente para fomentar el desarrollo sostenible en los paises en desarrollo y subdesarrollados

Socialmente: implica fortalecer sistemas de proteccion social, garantizar el acceso a servicios basicos como salud y educacion, promover la igualdad de genero, proteger los derechos humanos y fomentar la participacion ciudadana.