

# cuido mi salud y la de los demás

GRUPO.2

GRADO: 3RO "A"

MATERIA: FORMACION CIVICA Y ETICA

PROF: SERIO VELARDE

INTEGRANTES: MARIA VIC, ALEJANDRA, DILAN, JOSE M, ANGEL E



# Salud integral que es?

La salud integral es un concepto vinculado a la definición de salud establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la describe como “un estado de completo bienestar físico, mental y social

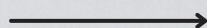


# Me quiero me cuido

para tu salud es recomendable tener una alimentación integra, hacer deporte, tener control de tus emociones, y tu salud psíquica

## Que me hace bien?

Hacer deporte, alimentación integral, emocional y psiquica



# Alimentación integral

Una alimentación integral que contemple tus características y necesidades (si realizas deporte, tu edad, el lugar en donde vives, etcétera) es ideal para nutrir tu cuerpo, formarte y crecer sanamente.

También debes considerar cada cuánto comes y qué comes, ya que los alimentos son los encargados de suministrar la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias.

# Emocional

El cuidado emocional es fundamental para una salud integral: recordar los aspectos que te gustan de tu persona, recordarte que te quieres, realizar las actividades que te hacen feliz, aprender a expresar tus sentimientos y valorar lo importante que eres tú y tu opinión

# Deporte

Mantenerse activo practicando algún deporte tiene muchos beneficios: mejora tu resistencia y la condición de tu cuerpo, aumenta la autoestima, reduce el riesgo de padecer enfermedades, produce felicidad y te ayuda a relajarte. Hay disciplinas que te permiten trabajar en equipo y conocer amigos, como el futbol, basquetbol o voleibol, y otras que promueven un desarrollo más individual y hasta espiritual, como yoga y natación. Anímate a intentarlo, hay un deporte para cada persona.

# Psiquica

Dentro de este cuidado integral también se encuentra la salud psíquica, que es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno.

# Instituciones y acciones para una vida saludable

No estás solo en este camino, existen instituciones encargadas de velar por tu salud y la de la población mexicana, así como diferentes asociaciones y grupos de apoyo que fomentan acciones para mejorar la calidad de vida de las personas.

# Instituciones gubernamentales

- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)
- Instituto de Seguridad Social para los Trabajadores al Servicio del Estado (ISSSTE)
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade)
- Secretaría de Salud (SS)
- Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve)
- Organismos internacionales:
  - Organismo Mundial de la Salud (OMS)
  - Organización de las Naciones Unidas (ONU)
- De igual modo existen colectivos y organizaciones de la sociedad civil encargadas de velar por tu salud integral, como aquellos proyectos que fomentan el cuidado de tu alimentación y tu mente, generando entornos agradables y pacíficos para que logres un desarrollo pleno.
-

# IMSS

es la institución con mayor presencia en la atención a la salud y en la protección social de los mexicanos desde su fundación en 1943



# ISSSTE

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.

Satisfacer el bienestar integral de los trabajadores al servicio del Estado, pensionados, jubilados y familiares derechohabientes. Otorgar seguros, prestaciones y servicios, con los valores institucionales de honestidad, legalidad y transparencia

# CONADE

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) es el organismo gubernamental encargado de fomentar y promover la cultura física que busca involucrar a mexicanas y mexicanos de todas las edades a integrarse a la práctica, desde el deporte social, hasta el de competencia y alto rendimiento.



Comisión Nacional  
de Cultura Física y  
Deporte



SS

La Secretaría de Salud es la dependencia del Poder Ejecutivo que se encarga primordialmente de la prevención de enfermedades y promoción de la salud de la población. Establecer las políticas de Estado para que la población ejerza su derecho a la protección a la salud

# IMJUVE

Se cumplen 14 años del inicio de las operaciones del Instituto Mexicano de la Juventud(Imjuve), una dependencia del Gobierno Federal que trabaja para la creación de políticas a favor de los jóvenes y que procura acercarle a dicho colectivo las herramientas básicas en educación, salud, empleo y participación social

# ORGANISMOS INTERNACIONALES

# OMS

Organización Mundial de la Salud

En el preámbulo de la Constitución de la OMS se define el concepto de salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades





# ONU

Las Naciones Unidas es una organización internacional fundada en 1945 tras la Segunda Guerra Mundial por 51 países que se comprometieron a mantener la paz y la seguridad internacional, fomentar entre las naciones relaciones de amistad y promover el progreso social, la mejora del nivel de vida y los Derechos Humanos.

# ¡Muchas gracias!

Coloca un mensaje de despedida o de llamado a la acción.

