



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**Secretaría General**

**Dirección de Planeación Académica**

**Subdirección de Planeación Curricular**

**Salud humana I**

# **Guía temática**

**Mecanismos de regularización**

**Semestre 5**

# Guía de la Unidad de Aprendizaje Curricular

## Salud humana I

### **Personal docente que participó en la elaboración del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular**

María Teresa Martínez Aceves  
Plantel 3 "Iztacalco"

Ana María Martínez Aceves  
Plantel 6 "Vicente Guerrero"

Ma. Blanca Leticia González Patiño  
Plantel 12 "Nezahualcóyotl"

Ingrid Torres Rodríguez  
Plantel 13 "Xochimilco"

### **Equipo coordinador de la Unidad de Aprendizaje Curricular**

Gabriel Armando Ramos Alonso  
Coordinador de proyectos

Fabricio Saúl Orozco Ramírez  
Analista curricular

Subdirección de Planeación Curricular  
Dirección de Planeación Académica

|  | Página |
|--|--------|
| Presentación                                 | 4      |
| ¿Cómo usar la guía?                          | 5      |
| Corte 1. Nombre del corte que<br>corresponda | 6      |
| Corte 2. Nombre del corte que<br>corresponda | 21     |
| Corte 3. Nombre del corte que<br>corresponda | 31     |

## ***Presentación***

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización, correspondientes al semestre 2025-B, en el marco de los programas de estudio de quinto semestre del Plan de estudios 2023.

Sabemos que los mecanismos de regularización representan una oportunidad para demostrar no solo el dominio de los conocimientos adquiridos, sino también la capacidad de superar desafíos académicos y la disposición para alcanzar el éxito educativo; por lo que esta guía ha sido creada con el propósito de acompañarte en tu preparación, proporcionándote una estructura organizada que te ayudará a maximizar tu rendimiento en estas evaluaciones.

Te animamos a abordar esta guía con determinación, aprovechando la oportunidad de consolidar tus conocimientos y mejorar tu comprensión de los contenidos esenciales. Recuerda que la preparación no solo se trata de acumular información, sino de desarrollar habilidades críticas que te servirán a lo largo de tu vida académica y profesional.

¡Éxito en tus estudios!

## ***¿Cómo usar la guía?***

La presente guía contiene actividades para cada uno de los cortes de aprendizaje, que debes realizar como preparación para presentar tus evaluaciones extraordinarias. Las actividades derivan de los contenidos esenciales del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) Salud humana I, que refieren a lo que debes aprender en el semestre; también se proporcionan recursos digitales, que apoyan tu proceso de aprendizaje y debes consultarlos para completar las actividades.

En el apartado “Comprobando mis aprendizajes” hay una lista de cotejo, asegúrate de consultarla para verificar si cumpliste con lo solicitado.

Puedes realizar las actividades a mano o en formato digital; recuerda colocar tu nombre, matrícula, semestre y el nombre de la UAC. Entrega tus actividades a la persona responsable que se designe en tu plantel.

## ***Actividades***

A continuación, encontrarás por corte de aprendizaje las metas específicas, contenidos, recursos digitales y actividades a realizar.

## Corte 1. Salud – enfermedad

| <b>Metas específicas:</b>  | <b>Contenidos:</b>   |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza el proceso salud-enfermedad en condiciones ambientales y socioeconómicas específicas en la prevención y control de las enfermedades.</li> <li>2. Identifica los elementos de la triada ecológica en el desarrollo de las enfermedades.</li> <li>3. Relaciona las acciones que corresponden a cada nivel de prevención.</li> <li>4. Relaciona los factores socioeconómicos en la prevención y control de las enfermedades en su comunidad.</li> </ol>   | <p>Proceso salud-enfermedad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triada ecológica.</li> <li>• Historia natural de la enfermedad.</li> <li>• Niveles de prevención (primario, secundario, terciario).</li> </ul> <p>Factores socioeconómicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnóstico temprano.</li> <li>• Tratamiento oportuno.</li> <li>• Limitaciones del daño.</li> </ul> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce algunos organismos reguladores de la salud a los que se tiene derecho como ciudadano, que garantice la calidad en el servicio de atención médica y prevención de las enfermedades.</li> <li>2. Identifica las instituciones de salud de acuerdo con el nivel de prevención al que pertenecen.</li> <li>3. Reconoce los servicios de salud a los que tiene derecho y que le garantizan una atención médica equitativa y de calidad.</li> <li>4. Jerarquiza los ámbitos de intervención de los organismos reguladores de la salud a nivel local y global (OMS, FAO, UNESCO, OPS, COFEPRIS, Secretaría de salud, etc.).</li> </ol> | <p>Organismos reguladores de la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OMS, FAO, UNESCO, OPS, COFEPRIS, Secretaría de salud, etc.</li> <li>• Misión, Visión y función</li> <li>• Nivel de prevención al que pertenecen</li> <li>• Servicios del derechohabiente</li> <li>• Servicio al estudiantado</li> </ul>  |

### Actividad 1. Proceso salud y enfermedad

#### Instrucciones.

Lee y contesta cada uno de los puntos que a continuación se presentan.

1. Investiga y redacta qué es la salud y la enfermedad según la OMS.

Salud:

---



---



---



---

Enfermedad:

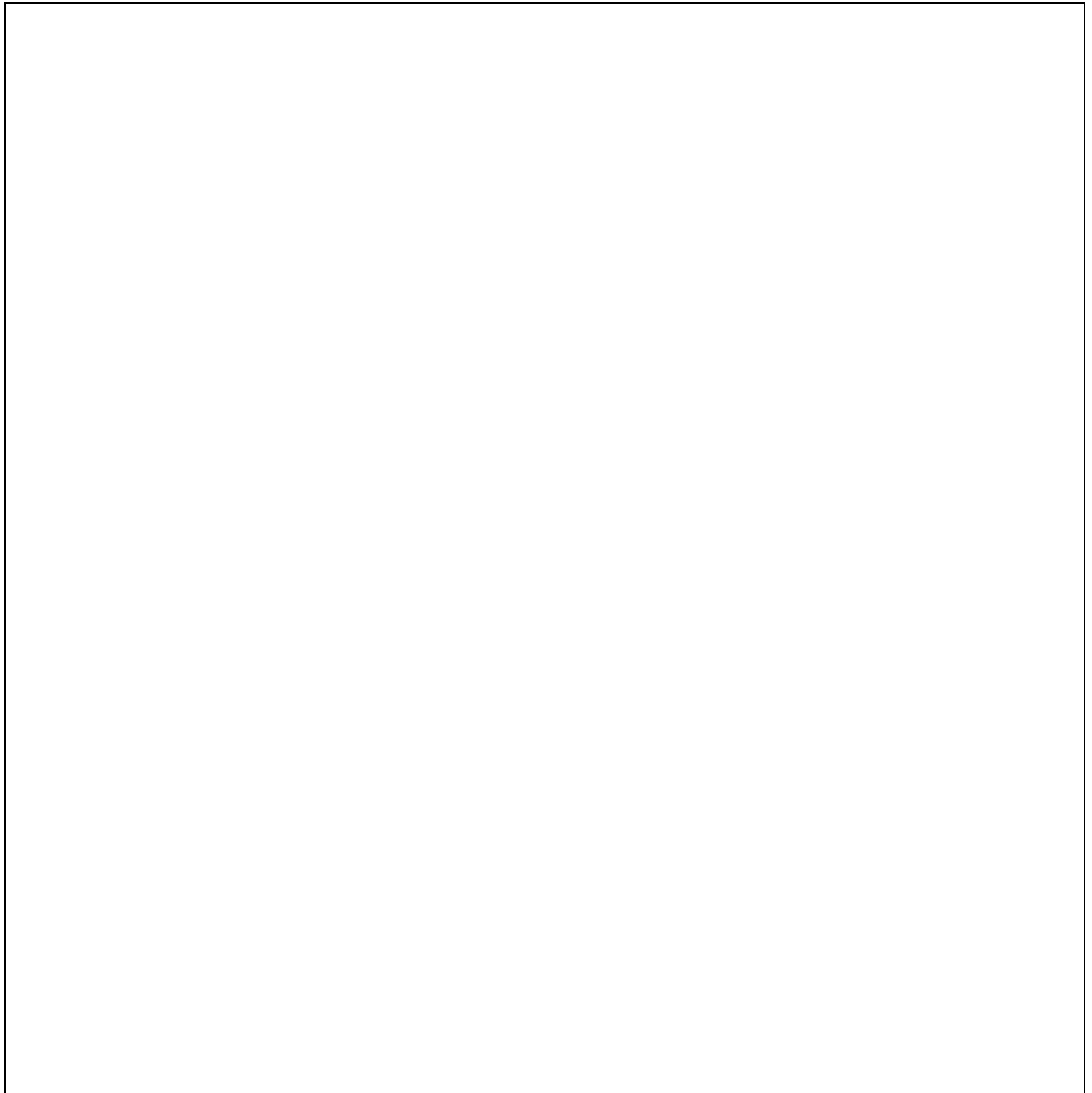
---

---

---

---

2. Elabora un mapa mental que incluya los componentes de la salud: física, mental y social.



3. Realiza una **tabla comparativa** entre salud y enfermedad, incluyendo ejemplos.

| Salud    | Enfermedad |
|----------|------------|
|          |            |
| Ejemplos | Ejemplos   |
|          |            |

### **Actividad 2. Triada ecológica**

#### **Instrucciones.**

Describe cada componente y cómo interactúan para generar una enfermedad. Lee y analiza el texto de COVID-19, identifica los factores de riesgo de cada elemento de la triada ecológica y escríbelos en el espacio correspondiente.

Componentes:

Huésped:

---

---

---

---

Agente Patógeno:

---

---

---

---



## COVID-19

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

Las vacunas contra la COVID-19 proporcionan una sólida protección frente al riesgo de enfermedad grave o muerte. Aunque una persona aún puede contraer la COVID-19 después de vacunarse, es más probable que tenga síntomas leves o que no tenga.

Cualquiera puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente o morir, pero la mayoría de las personas se recuperarán sin necesidad de tratamiento.

El riesgo de enfermar gravemente es mayor en las personas mayores de 60 años y en aquellas con afecciones médicas preexistentes. Estas afecciones incluyen la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y la inmunodepresión debida, entre otros, al VIH, un cáncer o un embarazo. El riesgo de presentar síntomas graves también es mayor en las personas no vacunadas.

Los contaminantes atmosféricos son un factor que impacta en la salud humana incrementando el riesgo de aparición y complicación de varios padecimientos.

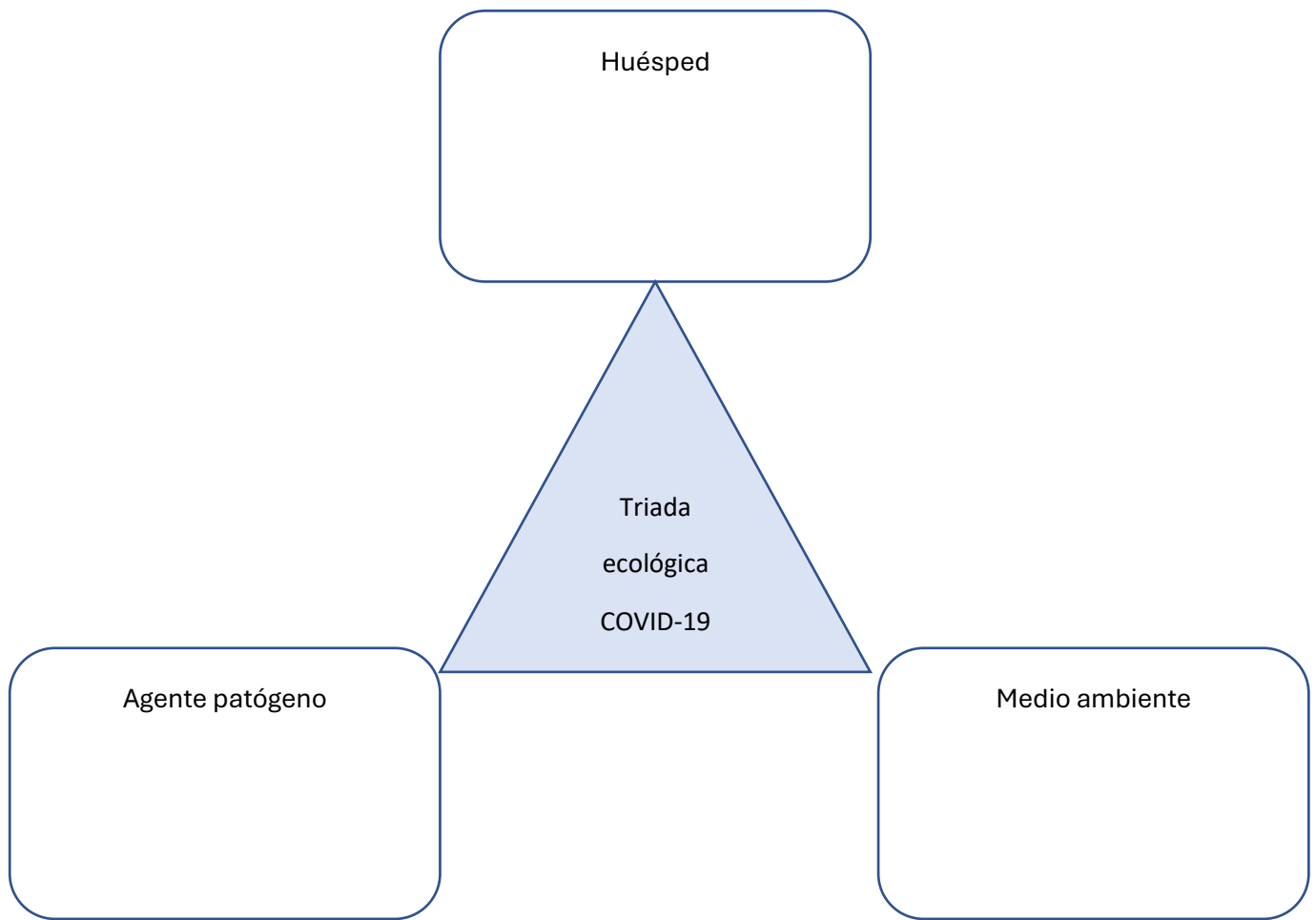
Además, son capaces de alterar de manera importante la respuesta del sistema inmunológico. Son varios los estudios epidemiológicos que han mostrado una asociación entre el incremento de los contaminantes y las admisiones hospitalarias que tienen como diagnóstico infecciones respiratorias bacterianas y virales (Cui et al. 2003, Cieniewicz y Jaspers 2007). Las partículas finas, como las ultrafinas (PM<sub>0.1</sub>) así como el carbono negro pueden incrementar significativamente la inflamación y favorecer la morbilidad inducida por los virus.



Coronavirus (2023) OMS. Temas de salud [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1). Recuperado el 2 de mayo de 2025.  
Enfermedad por coronavirus, COVID 19. (2023) Datos y cifras. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19)) Recuperado el 3 de mayo 2025.  
Coronavirus SARS Cov2. (2020) Gob. Mex. <https://www.gob.mx/inecc/documentos/coronavirus-sars-cov-2-contaminacion-atmosferica-y-riesgos-a-la-salud> Recuperado el 3 de mayo de 2025.

## COVID-19

### Factores de riesgo de los elementos de la Triada Ecológica



### ***Actividad 3. Historia Natural de la Enfermedad y Niveles de Prevención***

#### **Instrucciones.**

Define los siguientes conceptos de la Historia Natural de la Enfermedad:

Periodo prepatogénico:

---

---

---

---

Periodo patogénico:

---

---

---

---

Horizonte clínico:

---

---

---

---

Interacción del agente con el huésped:

---

---

---

---

Patogénesis temprana no discernible:

---

---

---

---

Patogénesis temprana discernible:

---

---

---

---

Enfermedad avanzada:

---

---

---

---

Cronicidad:

---

---

---

---

Incapacidad:

---

---

---

---

Curación:

---

---

---

---

Muerte:

---

---

---

---

**Niveles de prevención:**

*Primer Nivel de Prevención*

Promoción de la salud:

---

---

---

---

Protección específica:

---

---

---

---

### *Segundo Nivel de Prevención*

Diagnóstico Temprano Tratamiento Oportuno (Dx. Tempr. y Trat. Oportuno):

---

---

---

---

Limitación de la Incapacidad:

---

---

---

---

### *Tercer Nivel de Prevención*

Rehabilitación:

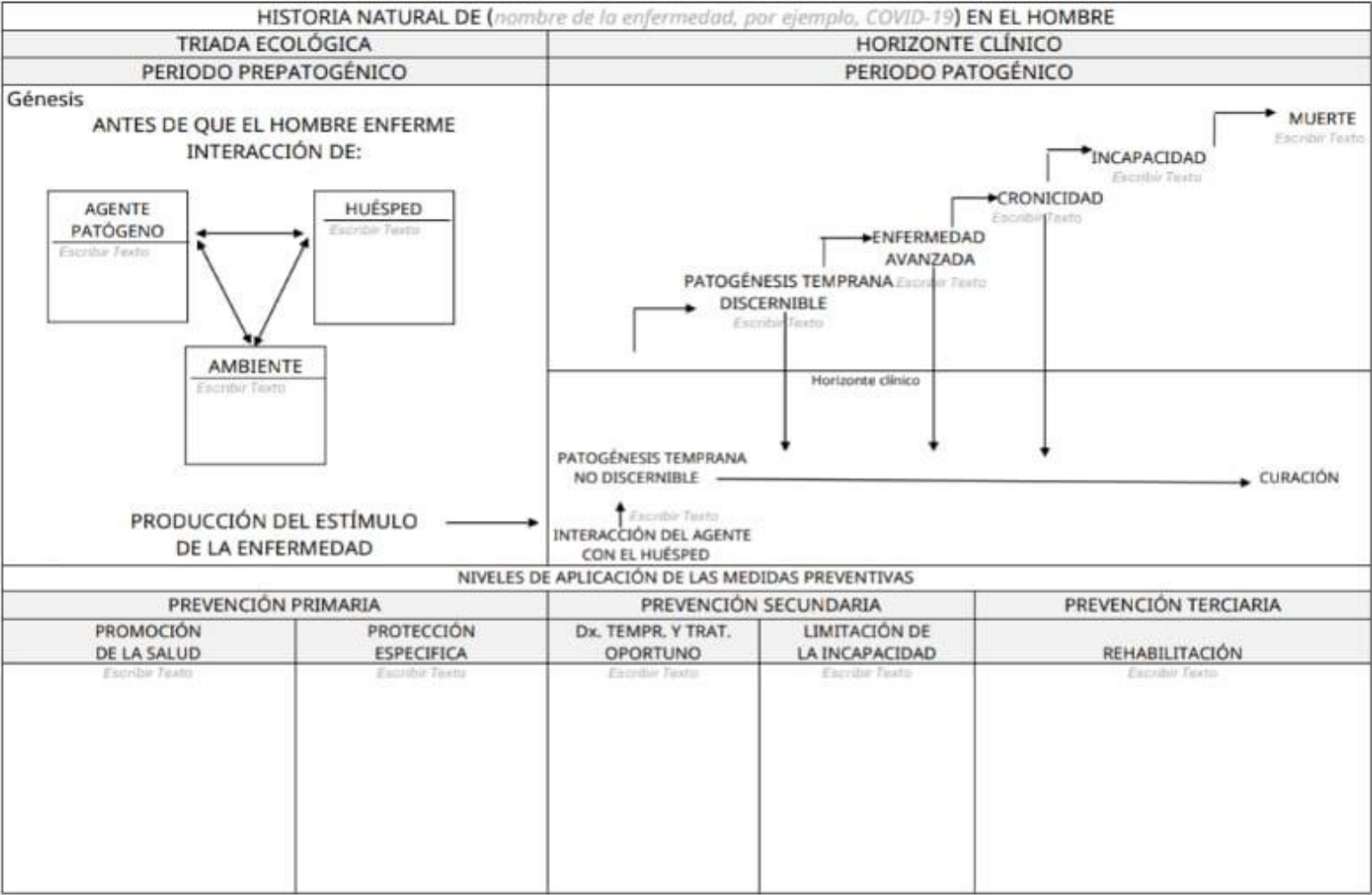
---

---

---

---

Investiga y explica cada etapa de la Historia Natural de la Enfermedad elaborando un esquema ilustrado con el ejemplo de una enfermedad común y relaciona las acciones que corresponden a cada nivel de prevención. En la siguiente página, encontrarás el esquema de la HNE, escribe en los espacios vacíos la información que investigaste de la enfermedad, los espacios los vas a reconocer con la leyenda *“escribe texto”*.



Utiliza la siguiente lista de cotejo para verifica si cumpliste con lo solicitado.

## Comprobando mis aprendizajes

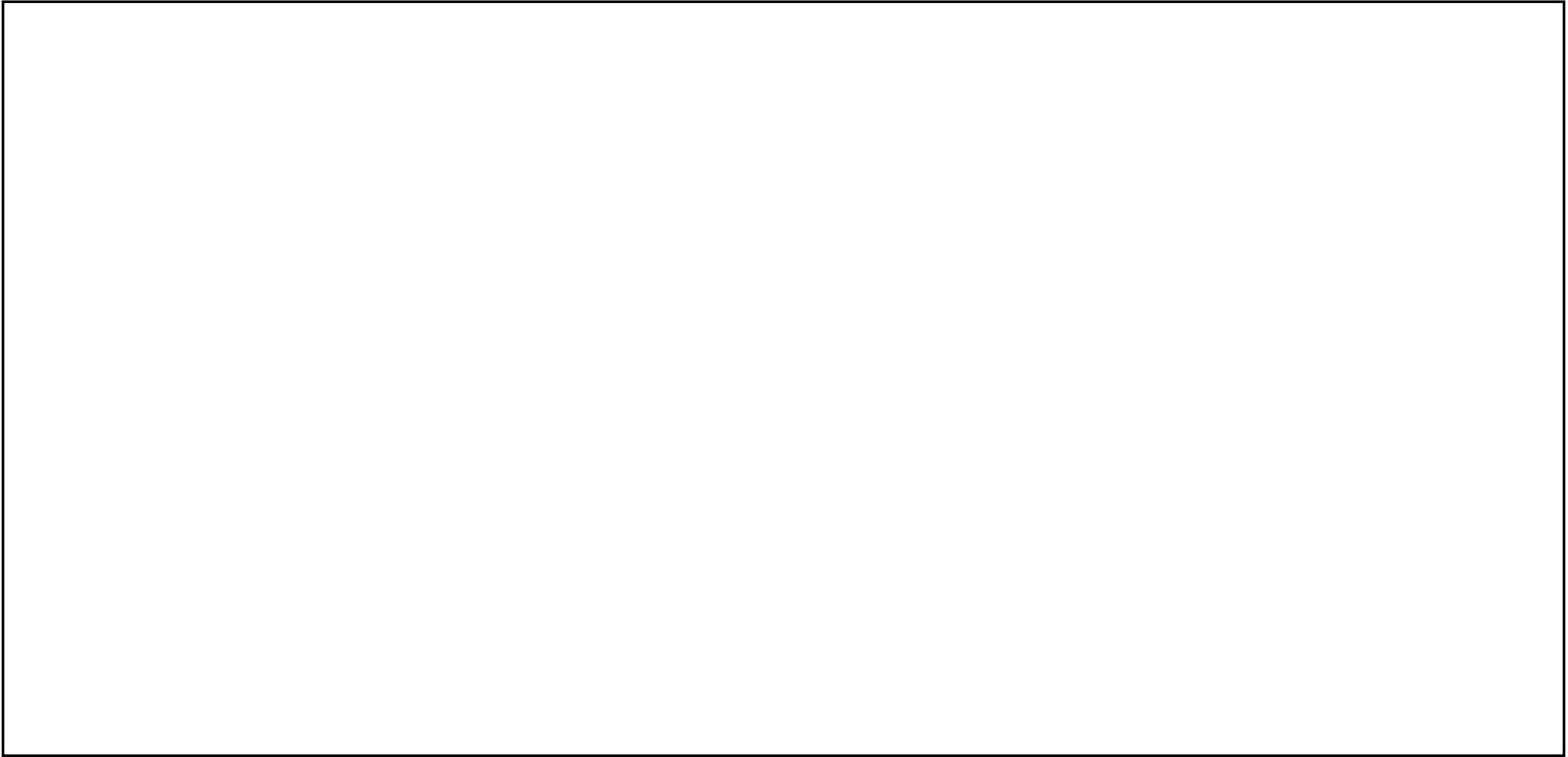
| <i>Lista de cotejo</i>   |                           |
|--|---------------------------|
| <b>Instrucciones:</b><br>Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.           |                           |
| <i>Criterios de evaluación</i>   | <i>Se presenta(sí/no)</i> |
| <b>Cognitivo</b>   |                           |
| Investigué y redacté la definición de los conceptos de salud-enfermedad según la OMS.                              |                           |
| Reconocí cada componente de la Triada Ecológica y como interactúan éstos para generar una enfermedad.              |                           |
| Distinguí los factores de riesgo de los componentes de la Triada Epidemiológica.                                   |                           |
| Analice la Historia Natural de la Enfermedad y relacioné las acciones que corresponden a cada nivel de prevención. |                           |
| <b>Procedimental</b>   |                           |
| Identifiqué y organicé correctamente la información investigada.   |                           |
| Elaboré los productos gráficos (mapa mental, tabla comparativa, esquema).  |                           |
| Analice e interprete adecuadamente los factores que intervienen en la salud y enfermedad.                          |                           |
| <b>Actitudinal</b>   |                           |
| Mostré disposición y responsabilidad en la realización de las actividades asignadas.                               |                           |
| Demostre interés y compromiso al aplicar la información investigada.   |                           |

## Actividad 4. Organismos reguladores de la salud

### Instrucciones.

1. Investiga los principales organismos reguladores de la salud a nivel internacional, nacional y local (ejemplo: OMS, Secretaría de Salud, COFEPRIS, FAO, OPS, Secretaría de salud).
2. Diseña un mapa mental en el que clasifiques cada organismo según su nivel de intervención.
3. Incluye una breve descripción de la función de cada organismo.
4. Reflexiona en un párrafo sobre la importancia de la regulación de la salud pública.

## Mapa mental



Reflexión sobre la importancia de la regulación de la salud pública.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Actividad 5. Análisis sobre servicios de salud**

#### **Instrucciones.**

1. Investiga cuáles son los derechos de los estudiantes en relación con la salud (ejemplo: acceso a atención médica gratuita, programas de vacunación, prevención de enfermedades).
2. Organiza la información y analiza sobre el acceso equitativo a los servicios de salud.
3. Escribe tus argumentos a favor del sistema de salud actual, así como las áreas de mejora.
4. Concluye con una propuesta para mejorar la calidad y equidad en el acceso a los servicios de salud.



5. Escribe un resumen sobre lo aprendido.

## Resumen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### Actividad 6. Jerarquización de ámbitos de intervención

### Instrucciones.

1. Elige tres organismos reguladores de la salud y analiza cómo intervienen en prevención, atención médica y regulación.
2. Elabora un cuadro comparativo que muestre su misión y visión.
3. Reflexiona en un breve texto sobre la importancia de coordinar esfuerzos entre distintos niveles de intervención y cómo se podría mejorar la colaboración entre organismos.



## Comprobando mis aprendizajes

| Lista de cotejo  |                    |
|--|--------------------|
| <b>Instrucciones:</b><br>Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad. |                    |
| Criterios de evaluación  | Se presenta(sí/no) |
| <b>Cognitivo</b>   |                    |
| Comprendí cuales son los organismos reguladores de la salud a nivel nacional e internacional.            |                    |
| Conocí los derechos de los estudiantes en relación con la salud.   |                    |
| Organicé y analicé la información sobre el acceso equitativo a los servicios de salud.                   |                    |
| <b>Procedimental</b>   |                    |
| Diseñé un mapa mental para clasificar cada organismo regulador de la salud.                              |                    |
| Elaboré una propuesta para mejorar la calidad y equidad en el acceso a los servicios de salud.           |                    |
| Comparé la misión y visión de tres organismos reguladores de la salud.                                   |                    |
| <b>Actitudinal</b>   |                    |
| Asumí una actitud responsable y comprometida.  |                    |
| Reflexioné con sentido crítico sobre los temas abordados.  |                    |

## Referencias

Aguilera, C. (2024) Educación para la salud I. Excelencia Educativa Asesoría Profesional Docente.

Arias, G, et al (2024) Psicología de la salud, aplicaciones e investigación. FES Iztacala

Brannon L. (2001) Psicología de la salud. Paraninfo

Celentano, D. (2019) Gordis Epidemiología. Elsevier

Félix, G. (2019). Ecología y salud. Manual Moderno

Gómez, A, Rodríguez M (2018) Educación para la salud. Universidad de Guadalajara

Higashida, B (2013) Ciencias de la Salud. McGrawHill

Schneider, M. (2014) Salud pública. El Manual Moderno

Trujillo, V. (2011) Educación para la salud. Esfinge

Vargas, D (2021) Educación para la salud. Patria

Vargas, O (2009) Educación para la salud. Limusa

OMS (2025) Qué es la Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Relaciones exteriores, Mex. (2022) Salud <https://mision.sre.gob.mx/oi/index.php/areas-tematicas/salud>

Rosales (2020) Curso precongreso. Epidemiología aplicada HNE, niveles de prevención y cadema epidemiológica  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/811046/0007734\\_Tema\\_2\\_Subtema\\_1\\_Historia\\_Ntural\\_de\\_Enfermedad - Jos Carlos Rosales Ortega.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/811046/0007734_Tema_2_Subtema_1_Historia_Ntural_de_Enfermedad_-_Jos_Carlos_Rosales_Ortega.pdf)

Tema 6 (2019) Acciones de prevención de las enfermedades de la población. UNAM  
<https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/Presentacion-6.1.pdf>

## Corte 2. Nutrición y actividad física

| <b>Metas específicas:</b>  | <b>Contenidos:</b>   |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica la importancia de desarrollar hábitos saludables en su alimentación diaria.</li> <li>2. Identifica el concepto de nutrición, nutriente e índice de masa corporal.</li> <li>3. Analiza el plato del buen comer y la jarra del buen beber.</li> <li>4. Calcula el índice de masa corporal con base en la talla, peso y edad y su implicación en la salud.</li> <li>5. Reconoce la importancia de los sistemas digestivo, respiratorio, urinario, circulatorio e inmunológico al desarrollar hábitos saludables a temprana edad.</li> </ol> | <p>Nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta saludable</li> <li>• Plato y del buen comer</li> <li>• Jarra del buen beber</li> </ul> <p>Estado nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de masa corporal</li> </ul> <p>Sistemas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digestivo</li> <li>• Respiratorio</li> <li>• Circulatorio</li> <li>• Urinario</li> <li>• Inmunológico</li> <li>• Factores intrínsecos y extrínsecos que determinan el estado nutricional.</li> </ul> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Argumenta la importancia de mantener una dieta saludable y la actividad física como precursora de su salud.</li> <li>2. Define actividad física.</li> <li>3. Identifica los indicadores de actividad física.</li> <li>4. Reconoce su importancia en la salud.</li> <li>5. Identifica algunos trastornos que provoca el exceso de realizar esta actividad.</li> <li>6. Distingue el impacto de esta actividad en el sistema locomotor.</li> </ol>   | <p>Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicadores de actividad física.</li> <li>• Importancia en la salud.</li> <li>• Trastornos relacionados con la actividad física.</li> <li>• Sistema locomotor.</li> </ul>   |

### Actividad 1. Mi ruta hacia una vida saludable

#### Instrucciones.

Elabora un menú diario balanceado, basado en el plato del buen comer y la jarra del buen beber. Consulta los recursos digitales que a continuación se sugieren:

GuiaMed. (2021, 28 de febrero). *Conceptos básicos de nutrición y alimentación* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTXYg>

Secretaría de Salud. (2020, 07 de enero). *Plato del Buen Comer y Jarra del Buen Beber* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LinTsbUxvdo>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023, 09 de junio). *IMC* [Video]. Facebook.  
<https://www.facebook.com/IMSSmx/videos/imc/997907327868636/>

| <b>Día de la semana</b> | <b>Tiempo de comida</b> | <b>Frutas y verduras</b> | <b>Cereales</b> | <b>Leguminosas y/o alimentos de origen animal</b> | <b>Bebida saludable</b> | <b>Observaciones (porciones, combinaciones)</b> |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|---|-------------------------|---|
| <b>Lunes</b>            | Desayuno                |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Colación matutina       |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Comida                  |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Colación vespertina     |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Cena                    |                          |                 |   |                         |   |
| <b>Martes</b>           | Desayuno                |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Colación matutina       |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Comida                  |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Colación vespertina     |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Cena                    |                          |                 |   |                         |   |
| <b>Miércoles</b>        | Desayuno                |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Colación matutina       |                          |                 |   |                         |   |
|                         | Comida                  |                          |                 |   |                         |   |

|                |                        |  |  |  |  |  |
|----------------|------------------------|--|--|--|--|--|
|                | Colación<br>vespertina |  |  |  |  |  |
|                | Cena                   |  |  |  |  |  |
| <b>Jueves</b>  | Desayuno               |  |  |  |  |  |
|                | Colación<br>matutina   |  |  |  |  |  |
|                | Comida                 |  |  |  |  |  |
|                | Colación<br>vespertina |  |  |  |  |  |
|                | Cena                   |  |  |  |  |  |
| <b>Viernes</b> | Desayuno               |  |  |  |  |  |
|                | Colación<br>matutina   |  |  |  |  |  |
|                | Comida                 |  |  |  |  |  |
|                | Colación<br>vespertina |  |  |  |  |  |
|                | Cena                   |  |  |  |  |  |
| <b>Sábado</b>  | Desayuno               |  |  |  |  |  |
|                | Colación<br>matutina   |  |  |  |  |  |
|                | Comida                 |  |  |  |  |  |
|                | Colación<br>vespertina |  |  |  |  |  |
|                | Cena                   |  |  |  |  |  |
| <b>Domingo</b> | Desayuno               |  |  |  |  |  |

|  |                     |  |  |  |  |  |
|--|---------------------|--|--|--|--|--|
|  |                     |  |  |  |  |  |
|  | Colación matutina   |  |  |  |  |  |
|  | Comida              |  |  |  |  |  |
|  | Colación vespertina |  |  |  |  |  |
|  | Cena                |  |  |  |  |  |

¿Cómo una buena nutrición fortalece los cinco sistemas mencionados?

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Digestivo</b>    |  |
| <b>Respiratorio</b> |  |
| <b>Urinario</b>     |  |
| <b>Circulatorio</b> |  |
| <b>Inmunológico</b> |  |

A continuación, mide tu peso y talla, y calcula tu IMC siguiendo la fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} \div (\text{talla en m})^2$ . Interpreta tu resultado según las tablas de la OMS.

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Nombre:  |                       |
| Edad:  |                       |
| Sexo: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino |                       |
| <b>Mediciones</b>  |                       |
| <b>Peso:</b> _____ kg  | <b>Talla:</b> _____ m |
| <b>Cálculo del IMC</b>   |                       |
| Fórmula: <b>IMC = peso (kg) ÷ (talla en metros) <sup>2</sup></b>           |                       |
| <b>IMC obtenido:</b> _____   |                       |



**Ejemplo:** Si peso 60 kg y mido 1.65 m, el cálculo es:  
 $IMC = 60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.04$

Interpretación del IMC según la OMS

| <b>Clasificación</b>         | <b>Rango de IMC</b> |
|------------------------------|---------------------|
| Bajo peso                    | Menor de 18.5       |
| Peso normal                  | 18.5 – 24.9         |
| Sobrepeso                    | 25.0 – 29.9         |
| Obesidad grado I             | 30.0 – 34.9         |
| Obesidad grado II            | 35.0 – 39.9         |
| Obesidad grado III (mórbida) | 40.0 o más          |

De acuerdo con mi resultado, estoy en la categoría de: \_\_\_\_\_

En media cuartilla, explica la importancia de desarrollar hábitos saludables en tu alimentación diaria y elabora una reflexión respondiendo la siguiente pregunta.

**¿Qué cambios saludables podría intentar para mejorar mi calidad de vida?**

---

---

---

---

---

---

Utiliza la siguiente lista de cotejo para verifica si cumpliste con lo solicitado.

## Comprobando mis aprendizajes

| Lista de cotejo   |                    |
|---|--------------------|
| Criterios de evaluación   | Se presenta(sí/no) |
| <b>Cognitivo</b>  |                    |
| Analicé y relacioné adecuadamente el plato del buen comer, la jarra del buen beber y su influencia en la salud. |                    |
| Apliqué correctamente la fórmula para calcular el IMC.  |                    |
| <b>Procedimental</b>  |                    |
| Diseñé un menú diario equilibrado basado en el plato del buen comer y la jarra del buen beber.                  |                    |
| Calculé correctamente el IMC utilizando los datos propios.  |                    |
| <b>Actitudinal</b>  |                    |
| Mostré disposición para reflexionar sobre mis hábitos de alimentación y propongo cambios positivos.             |                    |

## Actividad 2. Movimiento con conciencia

### Instrucciones.

Lee con atención cada pregunta. Reflexiona de manera crítica y argumenta tus ideas con base en los aprendizajes adquiridos a lo largo del semestre.

Consulta los recursos digitales que a continuación se sugieren:

Universitat Politècnica de València. (2017, 12 de mayo). Actividad física y salud. Lección 1. ¿Qué es la actividad física? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Bg1eZu6bnEw>

Gustavo Tovar. (2023, 11 de abril). Medición de indicadores de actividad física o ejercicio [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6R1la3ITAQE>

Clío Niños. (2021, 01 de noviembre). La importancia de la actividad física [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>

Fundación Santa Fe de Bogotá. (2016, 03 de marzo). Cuerpo Humano: Exceso de Ejercicio [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XLnJWsGfn1o>

Reumahealth. (2022, 2 de octubre). Beneficio de la actividad física en la salud del aparato locomotor. <https://reumahealth.com/beneficio-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-del-aparato-locomotor/>

¿Qué es la actividad física?

---

---

---

---

¿Qué indicadores se usan para saber si una persona realiza actividad física adecuada?

---

---

---

---

¿Por qué es importante la actividad física para la salud física y mental?

---

---

---

---

Menciona dos trastornos que pueden aparecer si se realiza actividad física en exceso.

---

---

---

---

¿Qué partes del sistema locomotor se ven directamente influenciadas por la actividad física?

---

---

---

---

Lee el siguiente caso y contesta las preguntas planteadas:

Valeria es una estudiante de bachillerato que comenzó a entrenar 2 horas diarias para una competencia atlética. En su afán por mejorar, dejó de descansar adecuadamente, cambió su alimentación por dietas restrictivas que vio en redes sociales y comenzó a experimentar dolores musculares, fatiga constante y cambios de humor.

¿Qué aspectos de su salud se están viendo afectados?

---

---

---

---

---

¿Qué errores cometió Valeria en su rutina?

---

---

---

---

---

¿Qué recomendaciones le darías para cuidar su salud física y emocional?

---

---

---

---

---

Redacta un párrafo argumentativo (de 5 a 8 líneas) donde expliques por qué es importante mantener un equilibrio entre una buena alimentación y la actividad física. Incluye al menos una consecuencia positiva y una negativa relacionada con el exceso o mal manejo de la actividad física.

---

---

---

---

---

---

---

Relaciona cada efecto de la actividad física con una parte del sistema locomotor. Completa el cuadro:

| <b>Efecto de la actividad física</b>   | <b>Parte del sistema locomotor involucrada</b> |
|--|--|
| Aumento de masa muscular               |  |
| Mejora de la flexibilidad articular    |  |
| Riesgo de lesiones por sobreuso        |  |
| Fortalecimiento óseo                   |  |
| Dolor o desgaste por mal entrenamiento |  |

Utiliza la siguiente lista de cotejo para verifica si cumpliste con lo solicitado.

### **Comprobando mis aprendizajes**

| <b>Lista de cotejo</b>   |                           |
|--|---------------------------|
| <b>Criterios de evaluación</b>   | <b>Se presenta(sí/no)</b> |
| <b>Cognitivo</b>   |                           |
| Definé correctamente el concepto de actividad física.                              |                           |
| Reconocí indicadores, beneficios y riesgos relacionados con la actividad física.   |                           |
| Establecí la relación entre actividad física y el sistema locomotor.               |                           |
| <b>Procedimental</b>   |                           |
| Resolví adecuadamente el caso práctico con argumentos coherentes.                  |                           |
| Redacté un párrafo argumentativo con estructura clara y justificación válida.      |                           |
| Completé correctamente el cuadro de relación entre efectos y el sistema locomotor. |                           |

|  |  |
|--|--|
| <b>Actitudinal</b>   |  |
| Mostré interés y disposición por reflexionar sobre mis hábitos de salud. |  |
| Valoré la importancia de mantener hábitos saludables para mi bienestar.  |  |

## Referencias

Clío Niños. (2021, 01 de noviembre). La importancia de la actividad física [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>

Fundación Santa Fe de Bogotá. (2016, 03 de marzo). Cuerpo Humano: Exceso de Ejercicio [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XLnJWsGfn1o>

GuiaMed. (2021, 28 de febrero). *Conceptos básicos de nutrición y alimentación* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=qHimbDfTXYg>

Gustavo Tovar. (2023, 11 de abril). Medición de indicadores de actividad física o ejercicio [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6R1la3ITAQE>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023, 09 de junio). *IMC* [Video]. Facebook.

<https://www.facebook.com/IMSSmx/videos/imc/997907327868636/>

Reumahealth. (2022, 2 de octubre). Beneficio de la actividad física en la salud del aparato

locomotor. <https://reumahealth.com/beneficio-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-del-aparato-locomotor/>

Secretaría de Salud. (2020, 07 de enero). *Plato del Buen Comer y Jarra del Buen Beber* [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LinTsbUxvdo>

Universitat Politècnica de València. (2017, 12 de mayo). Actividad física y salud. Lección 1. ¿Qué es

la actividad física? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Bg1eZu6bnEw>

### Corte 3. Sexualidad

| <b>Metas específicas:</b>  | <b>Contenidos:</b>   |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica cómo la sexualidad participa en el desarrollo de un plan de vida integral que permita tomar decisiones informadas y responsables.</li> <li>2. Reconoce las transformaciones físicas y emocionales que ocurren en la adolescencia.</li> <li>3. Explica la importancia de conocer la fisiología e higiene del sistema reproductor.</li> <li>4. Argumenta el uso de los métodos anticonceptivos como opciones seguras para la prevención de embarazos no planificados y la prevención de infecciones de transmisión sexual.</li> </ol>  | <p>Fisiología e higiene del sistema reproductor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• femenino humano</li> <li>• masculino humano</li> </ul> <p>Salud sexual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene</li> <li>• Anticonceptivos</li> <li>• Prevención de ITS</li> </ul>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica la manera en que se lleva a cabo el proceso de gestación humana, para el desarrollo de un plan de vida integral que le permita tomar decisiones informadas y responsables.</li> <li>2. Explica el impacto que tiene la toma de decisiones sobre la maternidad y paternidad temprana en su plan de vida.</li> <li>3. Reconoce las etapas del desarrollo de un nuevo ser después de la fecundación, así como los factores que afectan la gestación.</li> <li>4. Reflexiona sobre sus implicaciones en la educación, economía y estabilidad emocional, así como los riesgos que conllevan la toma de decisiones en el desarrollo del embarazo a temprana edad.</li> </ol> | <p>Reproducción humana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo embrionario <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fecundación</li> <li>○ Formación del cigoto</li> <li>○ Desarrollo del feto</li> </ul> </li> <li>• Factores que afectan la gestación</li> <li>• El parto y el nacimiento</li> <li>• Responsabilidad reproductiva</li> </ul> |

#### Actividad 1. Transformaciones físicas y emocionales que suceden en la adolescencia

La sexualidad es fundamental para un plan de vida integral, ya que influye en la salud, las relaciones y la toma de decisiones. Una educación integral (ESI) ayuda a los jóvenes a entender su cuerpo, sus derechos y a desarrollar relaciones saludables promoviendo decisiones informadas y responsables.

#### Instrucciones.

Realiza la lectura Adolescencia, aspectos físicos, psicológicos y sociales; que se encuentra en el sitio <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672> y desarrolla lo que se solicita a continuación:

1. Menciona cuál es la edad en la que la OMS considera la etapa de la adolescencia y cuáles son las transformaciones físicas y emocionales que ocurren en esta etapa de la vida humana.

---

---

---

---

---

---

---

2. Elabora un cuadro comparativo de las transformaciones físicas, fisiológicas y emocionales que ocurren en la adolescencia en mujeres y hombres.

| Transformaciones        | Mujeres | Hombres |
|-------------------------|---------|---------|
| Físicas                 |         |         |
| Fisiológicas-hormonales |         |         |
| Emocionales             |         |         |

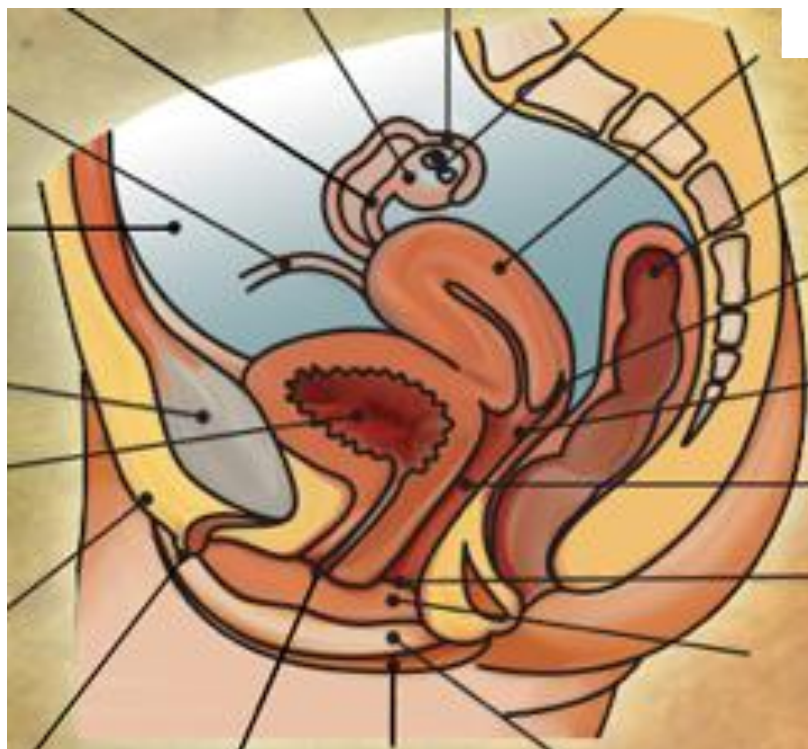
## **Actividad 2. Fisiología e higiene del aparato reproductor**

### **Instrucciones.**

1. Femenino

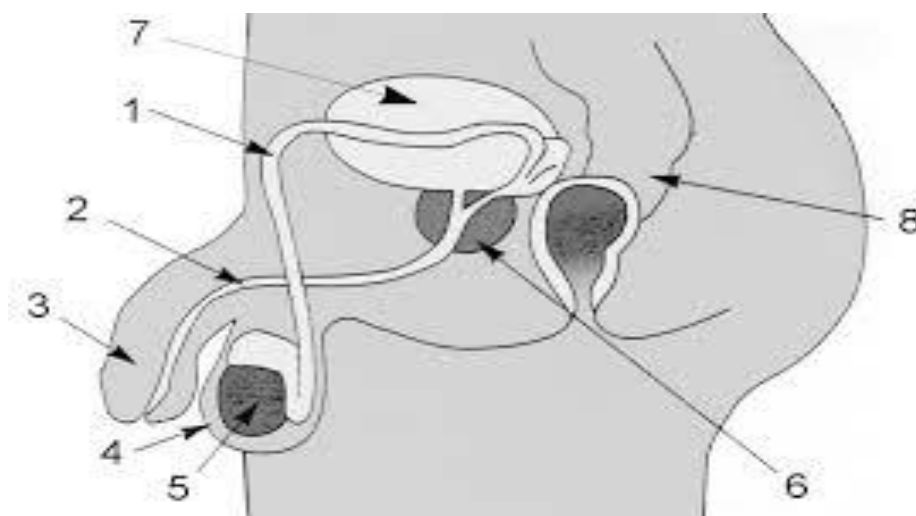
Observa la siguiente imagen e identifica con diferente color las partes que conforman el aparato reproductor femenino, indicando su nombre, función y dos aspectos relacionados con su higiene y cuidado.





## 2. Masculino

Observa la siguiente imagen e identifica con diferente color las partes que conforman el aparato reproductor masculino, indicando su nombre, función y dos aspectos relacionados con su higiene y cuidado.



Docentes.educacion.navarra.es

3. A continuación, explica cuál es la importancia de conocer las partes del aparato reproductor tanto femenino como masculino y cómo funcionan, así como los cuidados e higiene que se debe tener.

---

---

---

---

---

---

### Actividad 3. Uso de métodos anticonceptivos

Observa los siguientes videos. Mientras los ves y escuchas, toma nota de su contenido. Luego, elabora un diagrama ilustrado sobre los métodos anticonceptivos y redacta una conclusión en la que argumentes su uso como opciones seguras para prevenir embarazos no planificados y las infecciones de transmisión sexual.

- <https://youtu.be/ILFaypMbzx8?t=4> Métodos anticonceptivos – serie derechos sexuales y reproductivos Ministerio de salud
- <https://youtu.be/ILFaypMbzx8?t=4> ¡Métodos anticonceptivos, conócelos! TV UNAM
- <https://youtu.be/XQ91VTNK1ZI> Métodos anticonceptivos. Mario Carreón

Utiliza la siguiente lista de cotejo para verifica si cumpliste con lo solicitado.

### Comprobando mis aprendizajes

| Lista de cotejo   |                    |
|---|--------------------|
| <b>Instrucciones:</b><br>Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.  |                    |
| Criterios de evaluación   | Se presenta(sí/no) |
| <b>Cognitivo</b>  |                    |
| Analice el uso de los métodos anticonceptivos como opciones seguras para la prevención de embarazos no planificados y la prevención de infecciones de transmisión sexual. |                    |
| Reconoció las partes del aparato reproductor tanto femenino como masculino cómo funciona, así como los cuidados e higiene que se debe tener.                              |                    |

|   |  |
|---|--|
| <b>Procedimental</b>  |  |
| Definí adolescencia, sexualidad y edad en la que la OMS considera la etapa de la adolescencia.                  |  |
| Determiné cuáles son las transformaciones físicas y emocionales que ocurren en esta etapa de la vida humana.    |  |
| <b>Actitudinal</b>  |  |
| Mostré apertura al abordar temas relacionados con la sexualidad, el cuerpo y la adolescencia.                   |  |
| Asumí una actitud reflexiva al analizar los cambios físicos, emocionales y sociales propios de la adolescencia. |  |
| Valoré la importancia del autocuidado y la higiene personal.  |  |

#### **Actividad 4. La maternidad y paternidad en un plan de vida**

##### **Instrucciones**

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Alguna vez te has preguntado si la maternidad o paternidad se encuentra dentro tu plan de vida?

---



---



---



---



---

¿A qué edad has considerado, dentro de tu plan de vida, convertirte en padre o madre?

---



---



---



---



---

¿Qué importancia tiene la toma de decisiones sobre la maternidad y paternidad temprana en tu plan de vida?

---



---



---



---



---

A continuación, observa los siguientes videos:

¿Sabes qué es la paternidad responsable? [https://youtu.be/B00VmC\\_Ly-E](https://youtu.be/B00VmC_Ly-E)

Plan de vida: presentada por Puros Cuentos <https://youtu.be/hKrKK7dnTBY>

Después de ver los videos, contesta lo siguiente:

Menciona qué es un plan de vida

---

---

---

---

¿Cuáles son los pasos más importantes a considerar para elaborar un plan de vida?

---

---

---

---

Elabora tu plan de vida en donde consideres la importancia de una toma de decisiones para tener una maternidad o paternidad responsable.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

### **Actividad 5. Desarrollo de un nuevo humano**

El desarrollo de un nuevo individuo se lleva a cabo en varias etapas, en el humano tiene como un tiempo regular de 9 meses, aunque puede variar de acuerdo con las condiciones en su desarrollo o las condiciones de la madre. Mismas que son muy importantes reconocer para llevar a cabo un embarazo saludable.

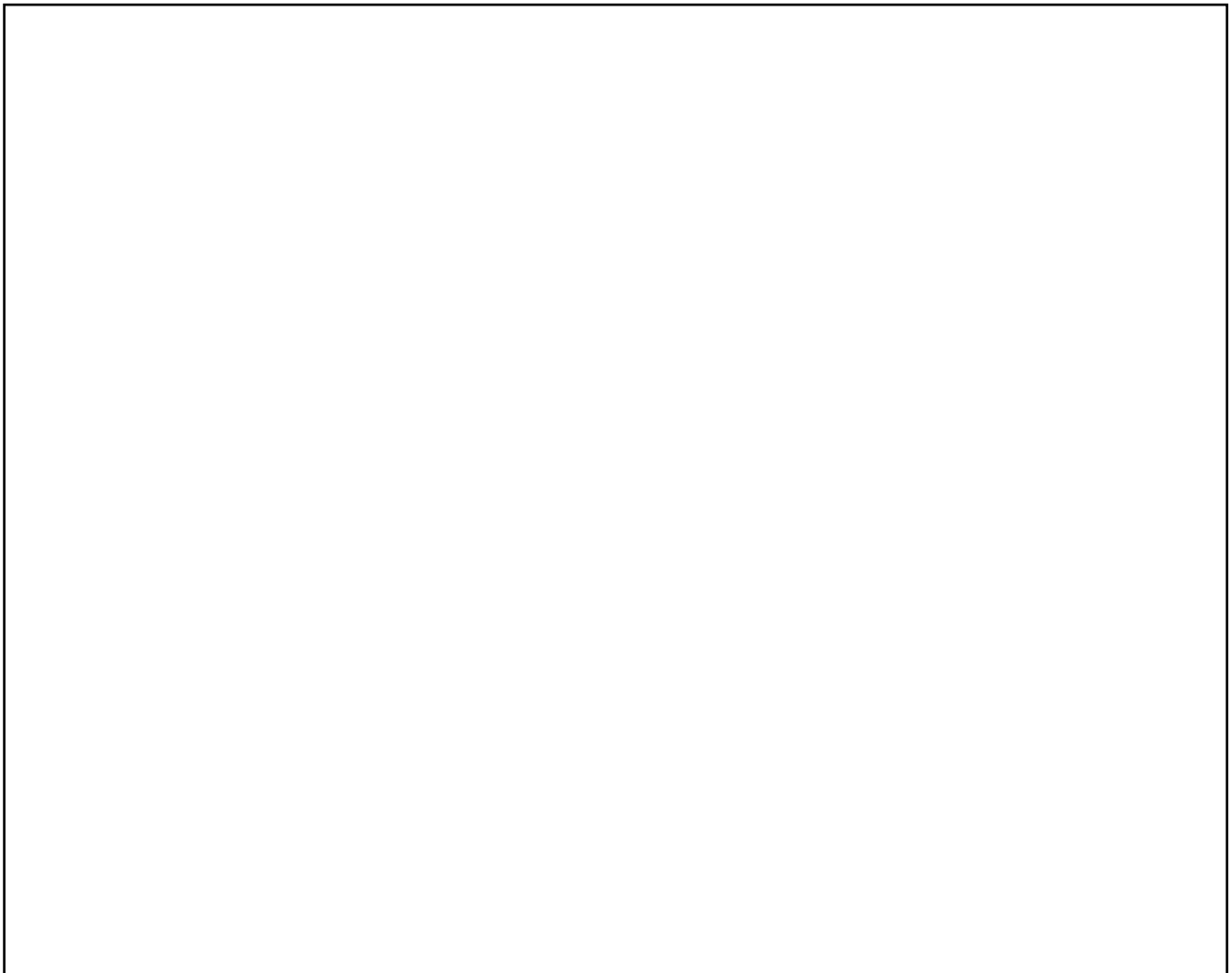
A continuación, observa el video El embarazo: Una guía mes a mes Animación 3D <https://youtu.be/LUAvxiNizGo>

¿Y si no fuera solo uno?

Cómo se forman gemelos, mellizos, trillizos y siameses: <https://youtu.be/EcZBIj6Z8hg>

A continuación, elabora un diagrama en donde se visualice la utilidad de la información obtenida en el video, ilústralo para que te quede más claro.

#### **Diagrama**



## Actividad 6. Implicaciones del embarazo

El embarazo en la adolescencia o embrazo precoz es un fenómeno mundial con graves consecuencias para la salud, la sociedad y la economía. Se produce cuando ni el cuerpo ni la mente de la mujer están preparados para ello, concretamente entre la adolescencia inicial o pubertad (comienzo de la edad fértil) y el final de la adolescencia, que la OMS establece en los 19 años. La mayoría de los embarazos adolescentes no son deseados o planificados y el riesgo de morir por causas relacionadas al embarazo, parto y postparto se duplica si las niñas se quedan embarazadas antes de los 15 años.

A continuación, revisa la información que se proporciona en el siguiente artículo:

El embarazo adolescente: un error o un deseo cumplido

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-53372023000200054](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372023000200054)

Finalmente elabora un escrito de media cuartilla en donde reflexiones sobre las implicaciones que tiene en la educación, economía y estabilidad emocional, así como los riesgos que conllevan la toma de decisiones en el desarrollo del embarazo a temprana edad.

[illegible]

Utiliza la siguiente lista de cotejo para verifica si cumpliste con lo solicitado.

### Comprobando mis aprendizajes

| Lista de cotejo  |                    |
|--|--------------------|
| <b>Instrucciones:</b><br>Señala los criterios de evaluación que se encuentran presentes en tu actividad.   |                    |
| Criterios de evaluación  | Se presenta(sí/no) |
| <b>Cognitivo</b>   |                    |
| Analicé las implicaciones que tiene en la educación, economía y estabilidad emocional, así como los riesgos que conllevan la toma de decisiones en el desarrollo del embarazo a temprana edad. |                    |
| Reconocí las etapas por las que pasa el desarrollo de un nuevo ser humano.   |                    |
| <b>Procedimental</b>   |                    |
| Definé los pasos importantes para realizar un plan de vida.  |                    |
| Determiné un plan de vida considerando la importancia de considerar la importancia de una toma de decisiones para tener una maternidad o paternidad responsable.                               |                    |
| <b>Actitudinal</b>   |                    |
| Asumí con seriedad y compromiso la elaboración de mi plan de vida.   |                    |
| Manifesté una actitud crítica y reflexiva.   |                    |
| Valoré la importancia de informarse y tomar decisiones conscientes y responsables.   |                    |

### Referencias

Adolescencia, aspectos físicos, psicológicos y sociales; que se encuentra en el sitio

<https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>

Métodos anticonceptivos-serie derechos sexuales y reproducción, Ministerio de salud

<https://youtu.be/ILFaypMbx8?t=4>

Métodos anticonceptivos, ! conócelos! TV UNAM <https://youtu.be/ILFaypMbx8?t=4>

Métodos anticonceptivos Mario Carreón <https://youtu.be/XQ91VTNK1ZI>

¿Sabes qué es la paternidad responsable? [https://youtu.be/B00VmC\\_Ly-E](https://youtu.be/B00VmC_Ly-E)

Plan de vida: presentada por Puros Cuentos <https://youtu.be/hKrKK7dnTBY>

El embarazo: Una guía mes a mes Animación 3D <https://youtu.be/LUAvxiNIzGo>

Cómo se forman gemelos, mellizos, trillizos y siameses. <https://youtu.be/EcZBIj6Z8hg>

El embarazo adolescente: un error o un deseo cumplido  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-53372023000200054](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372023000200054)