



Ámbito: Educación para la Salud

La salud es un derecho colectivo, no solo un asunto personal.



Construye relaciones respetuosas, empáticas y libres de violencia.



Cuídate, porque así también cuidas de las demás personas.



Observa tu entorno: las formas de producción, consumo y ritmo de vida que impactan tu cuerpo y también al planeta.



Reflexiona sobre el impacto que tienen en tu vida lo que consumes, lo que comes, cómo duermes, cómo te relacionas.



Regula los hábitos que afectan tu salud.



Tu salud física, mental y emocional es parte de una vida digna.

Quando eliges cuidarte, eliges transformar tu vida y tu entorno.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS). (1948). *Constitución de la OMS*. OMS.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**