

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ASUNTOS DE PERSONAL ACADÉMICO (DGPA)
PROGRAMA DE APOYO A PROYECTOS PARA INNOVAR Y MEJORAR LA EDUCACIÓN
PAPIME (PE300821)

Un manual creado para el cuidado de tu salud y tu bienestar

ACONSEJANDO-ANDO



Responsable:
Dr. Pedro Daniel Martínez Sierra
Coordinadoras:
Grupo de Práctica de especialización 1903

PROYECTO:
Campamento virtual:
navegando en mi cuerpo



Dirección General de Asuntos
del Personal Académico



PUNTA EL CUBREBOCAS



(1) MESSAGE



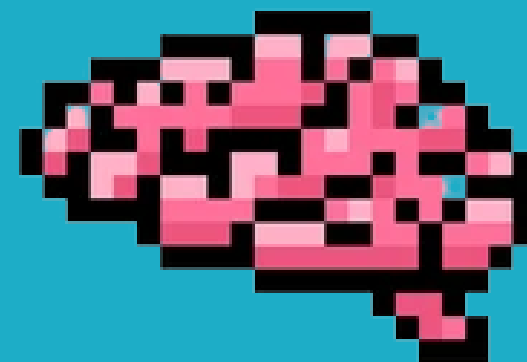
1

Introducción



4

Conectando con mi mente

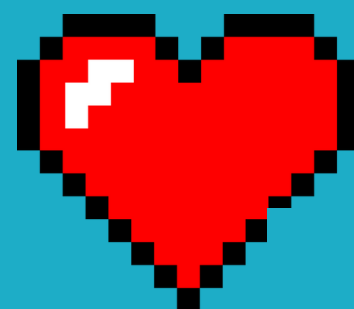


18

Reaccionando a mi cuerpo. Descubriendo al universo

24

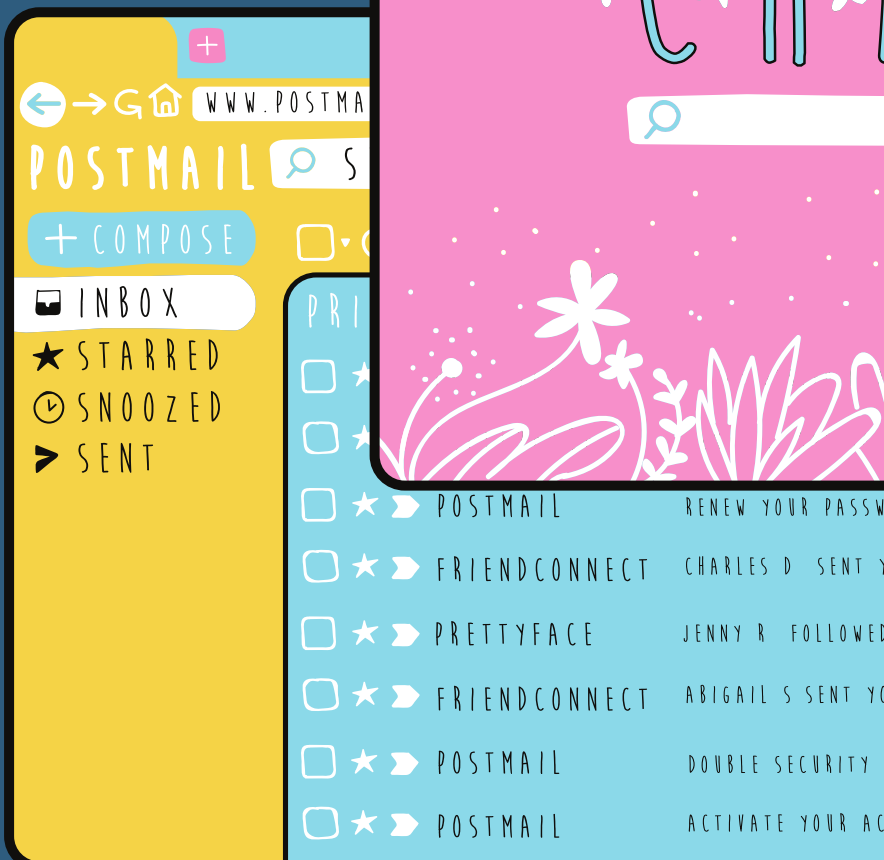
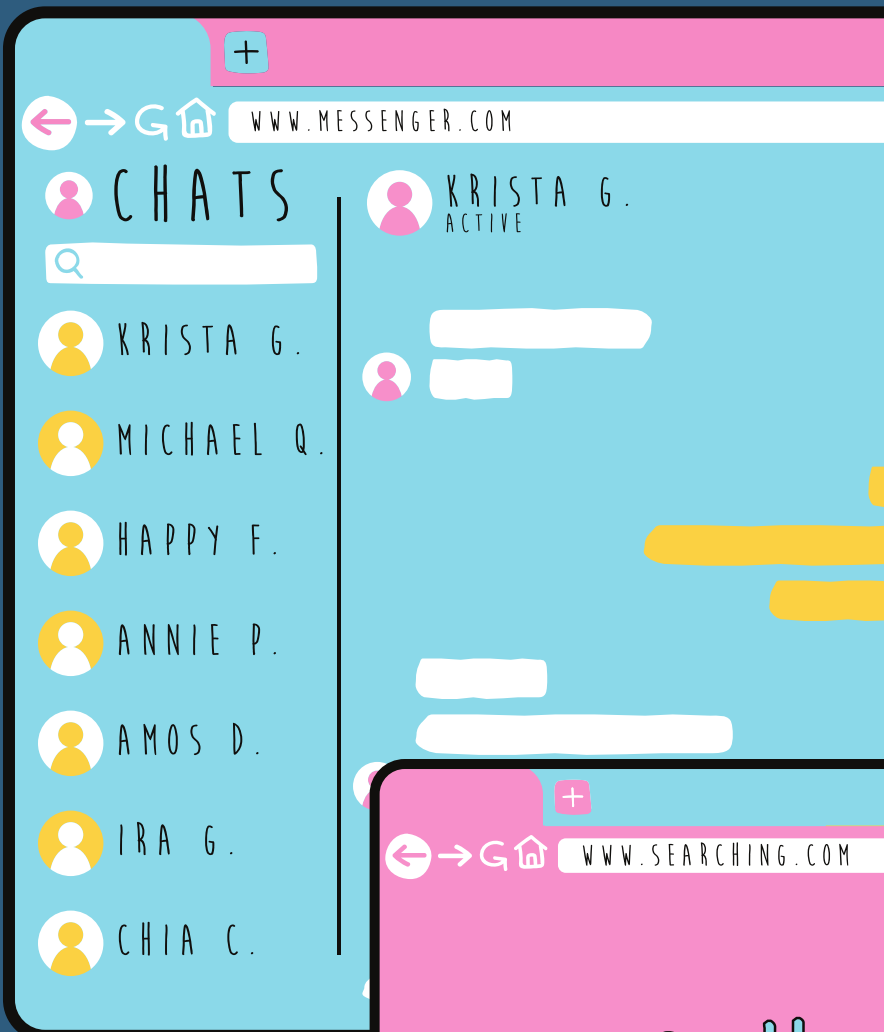
Sextenado-ando



32

Fuentes consultadas

CONTENIDO



Video Wizard Editor

INTRODUCCIÓN

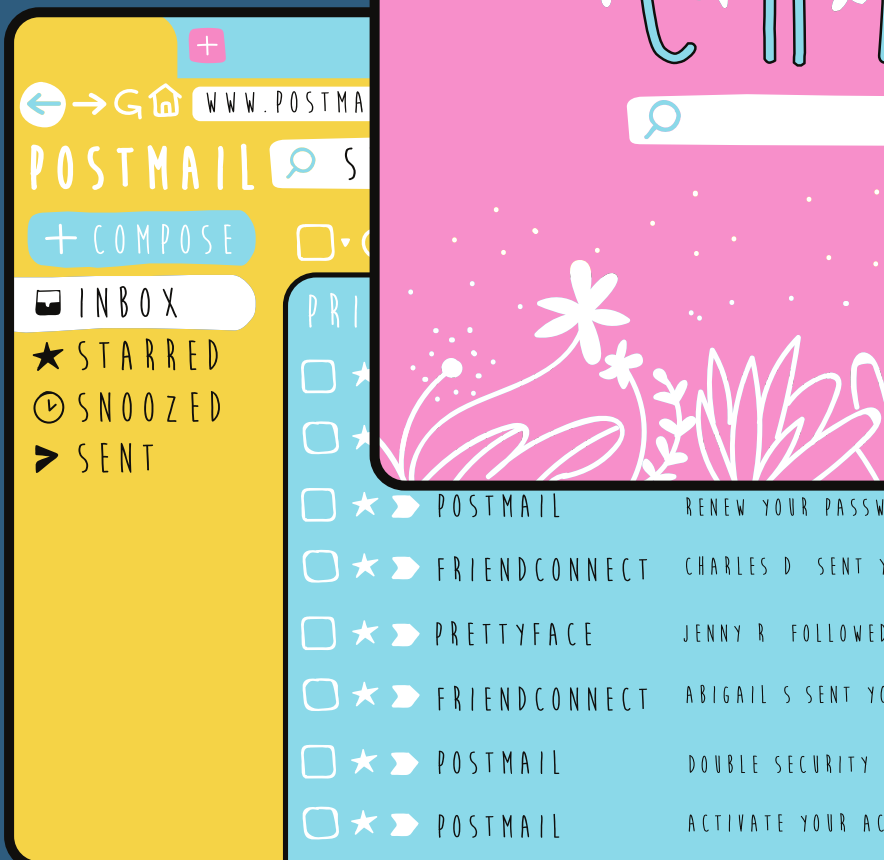
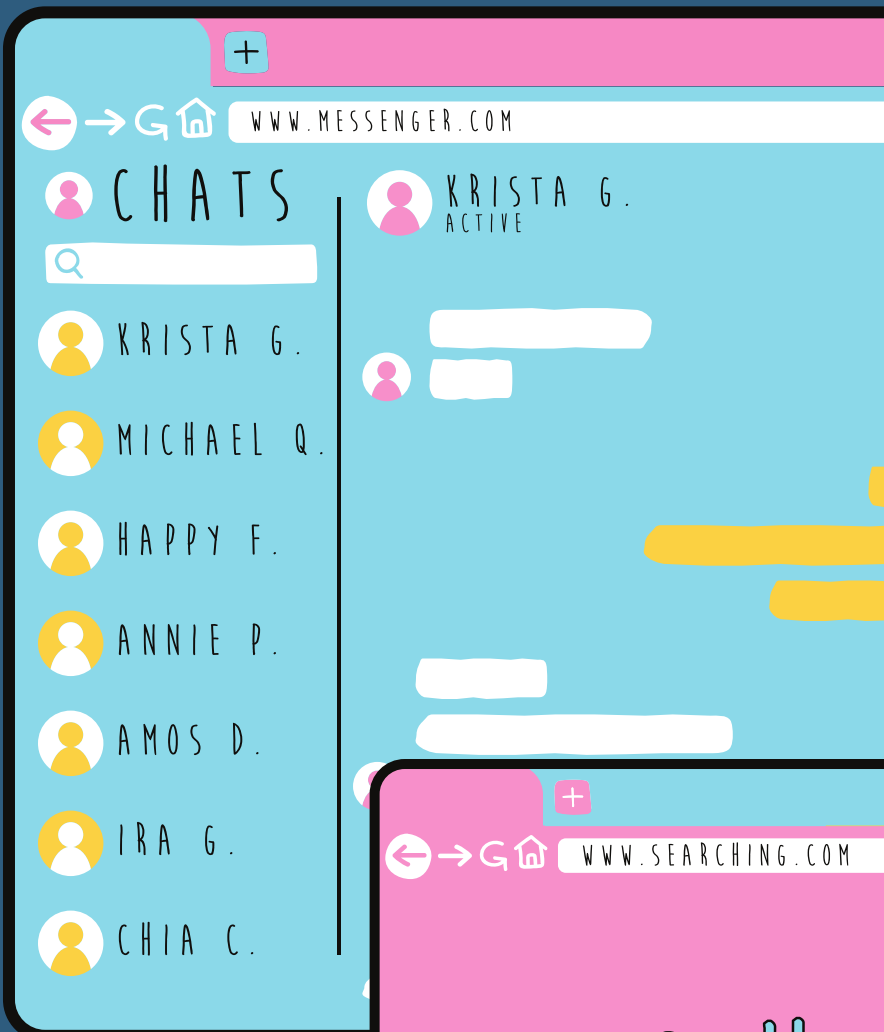
Bienvenida, bienvenido y bienvenide al manual “Aconsejando-ando”, éste nace del proyecto PAPIME PE 300 821 titulado “Los derechos de la niñez importan: Retos y desafíos para Trabajo Social ante la pandemia por COVID-19” a partir de éste se realizó un taller nombrado “Campamento virtual: Navegando en mi cuerpo” por parte de la asignatura de la Práctica de Especialización de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la Universidad Nacional Autónoma de México.

En este manual encontrarás consejos para el cuidado de tu salud en diferentes esferas: mental, física y sexual. Los consejos fueron compartidos por grupos de adolescentes participantes en el campamento en colaboración con las coordinadoras de este proyecto.



02:56.789 / 03:55.456





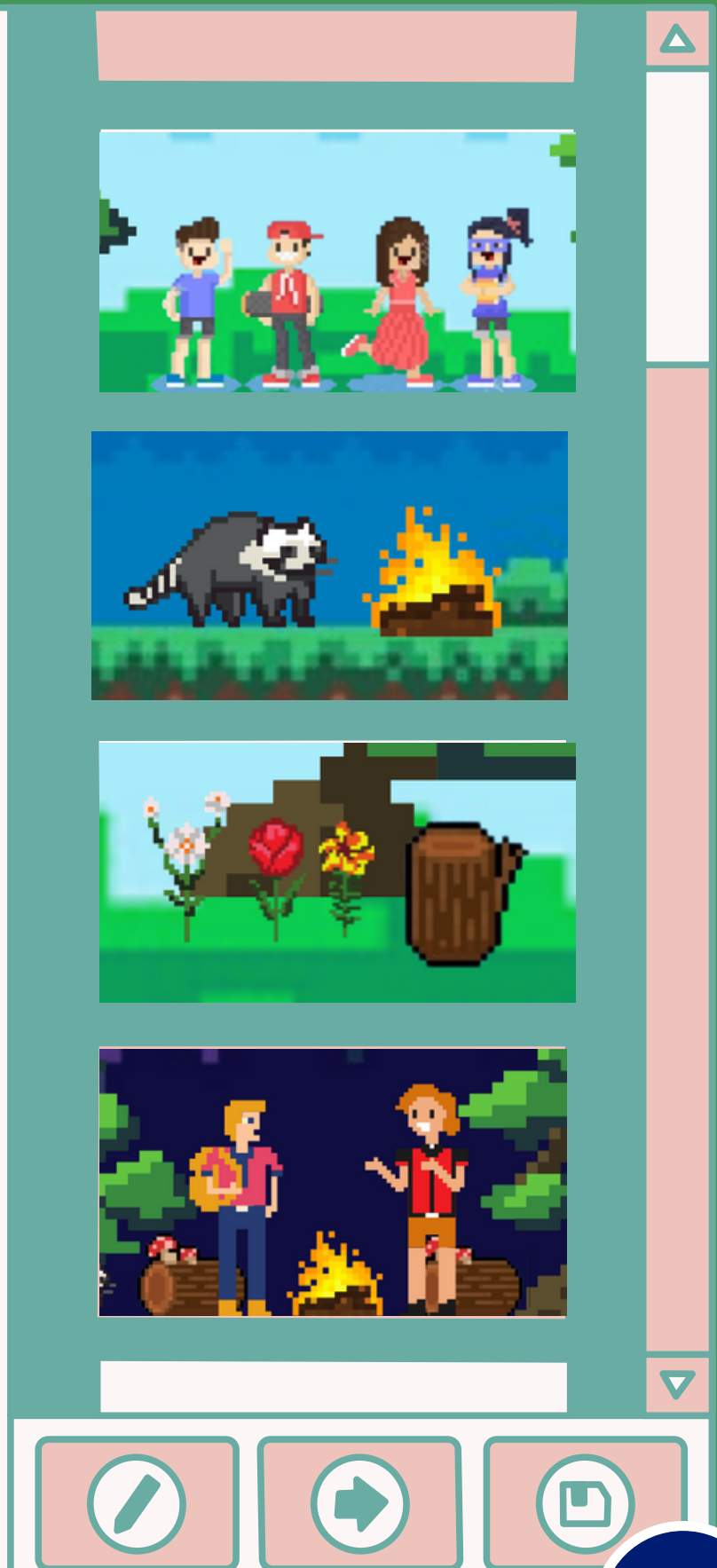
Video Wizard Editor

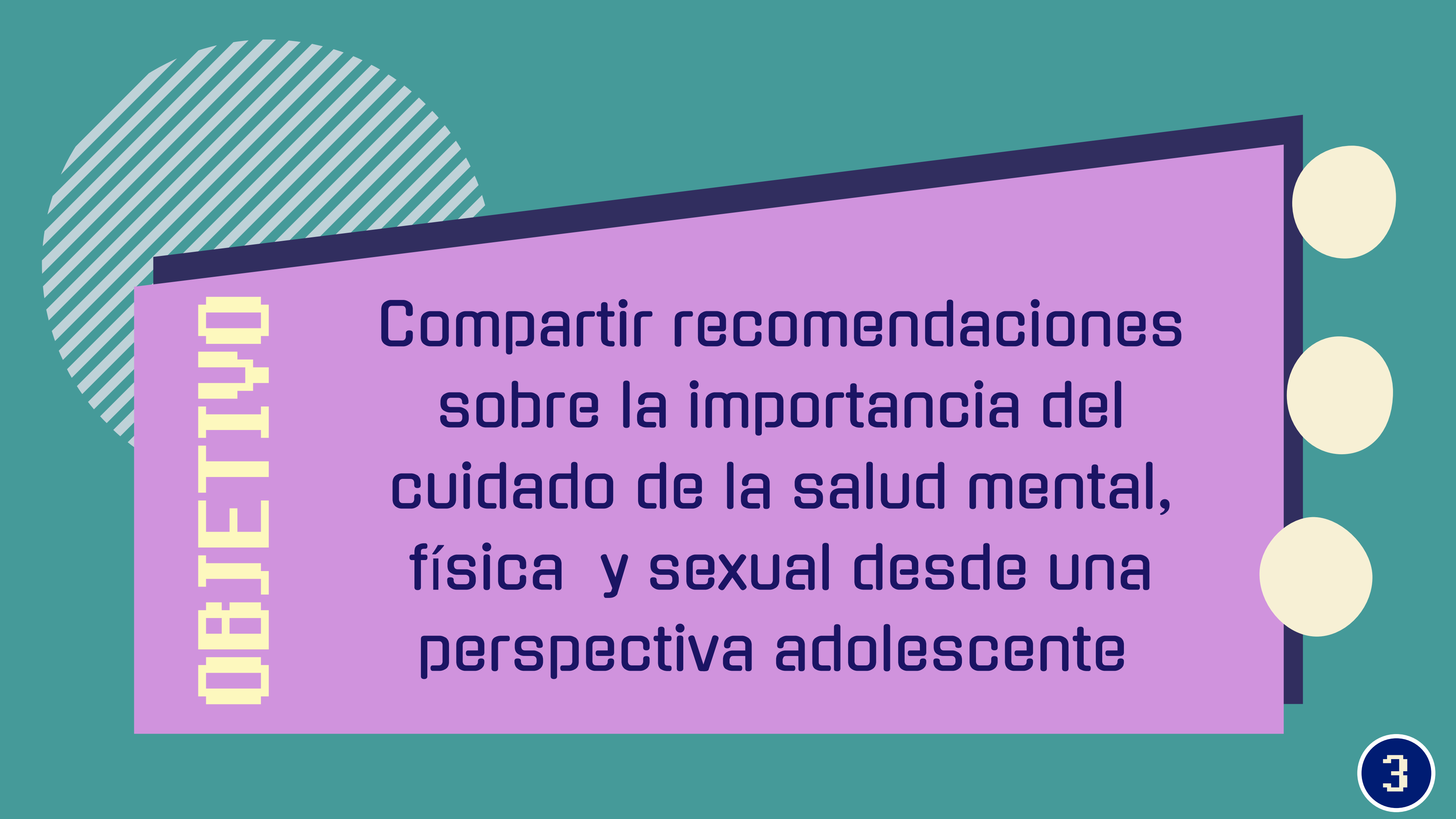
En el primer apartado “Conectando con mi mente” encontrarás consejos relacionados al cuidado de la salud mental y el manejo de las emociones, además de una playlist de canciones que te ayudarán a relajarte y crear un ambiente tranquilo en el momento que lo necesites. Como plus podrás encontrar algunos consejos extras para el manejo de la ansiedad.

La siguiente parte “Reaccionando a mi cuerpo, descubriendo mi universo”, localizaras algunos consejos del cuidado del cuerpo con el fin de mejorar tu bienestar físico, además de encontrar una playlist de canciones que los y las jóvenes recomiendan para motivarse.

Para finalizar en “sexteando-ando” donde además de encontrar consejos de cómo cuidar tu salud sexual localizaras algunos tips de cómo llevar a cabo de forma segura la práctica del sexting y los contactos para denunciar en caso de llegar a vivir violencia online, dentro de este apartado lograras ver la playlist recomendada por los y las participantes con canciones motivadoras.

Divierte y disfruta de este manual creado y pensado para ti.





OBJETIVO

Compartir recomendaciones
sobre la importancia del
cuidado de la salud mental,
física y sexual desde una
perspectiva adolescente

CONECTADO CON MI MENTE

Salud mental



(1) MESSEGE



La salud mental es una prioridad para todo ser humano, pues a partir de ésta nos damos cuenta de nuestras propias actitudes, de la capacidad que tenemos para afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente, así como el descubrir lo que le podemos brindar a las personas y lugares con las que convivimos. El estrés, miedo, angustia y ansiedad son algunos de los principales factores de riesgo entre nosotros, es por ello que debemos procurar nuestra salud mental para vivir en paz y sin malestares. Recuerda que mente y cuerpo están conectados y si no cuidamos de uno el otro va a fallar.

OK





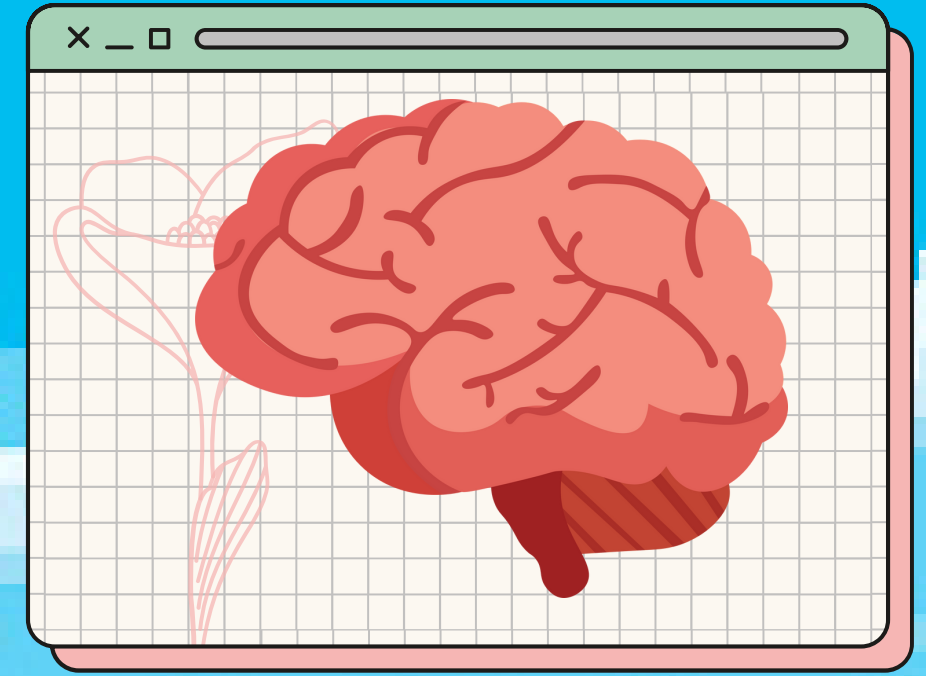
A continuación, te dejemos algunos consejos
que otros chicos y chicas han escrito para ti.

¡Recuerda que todas las personas tienen
derecho a sentir y expresar sus emociones!



Aconsejando ando

- Ser mejor persona. Echarle ganas en la escuela, en la familia, ayudar en la casa,
- Si alguien se siente mal, como un familiar ayudarle y darle tiempo
- Pase lo que pase recuerda cosas bonitas que te han pasado. Ríete, no pensemos en cosas tristes.



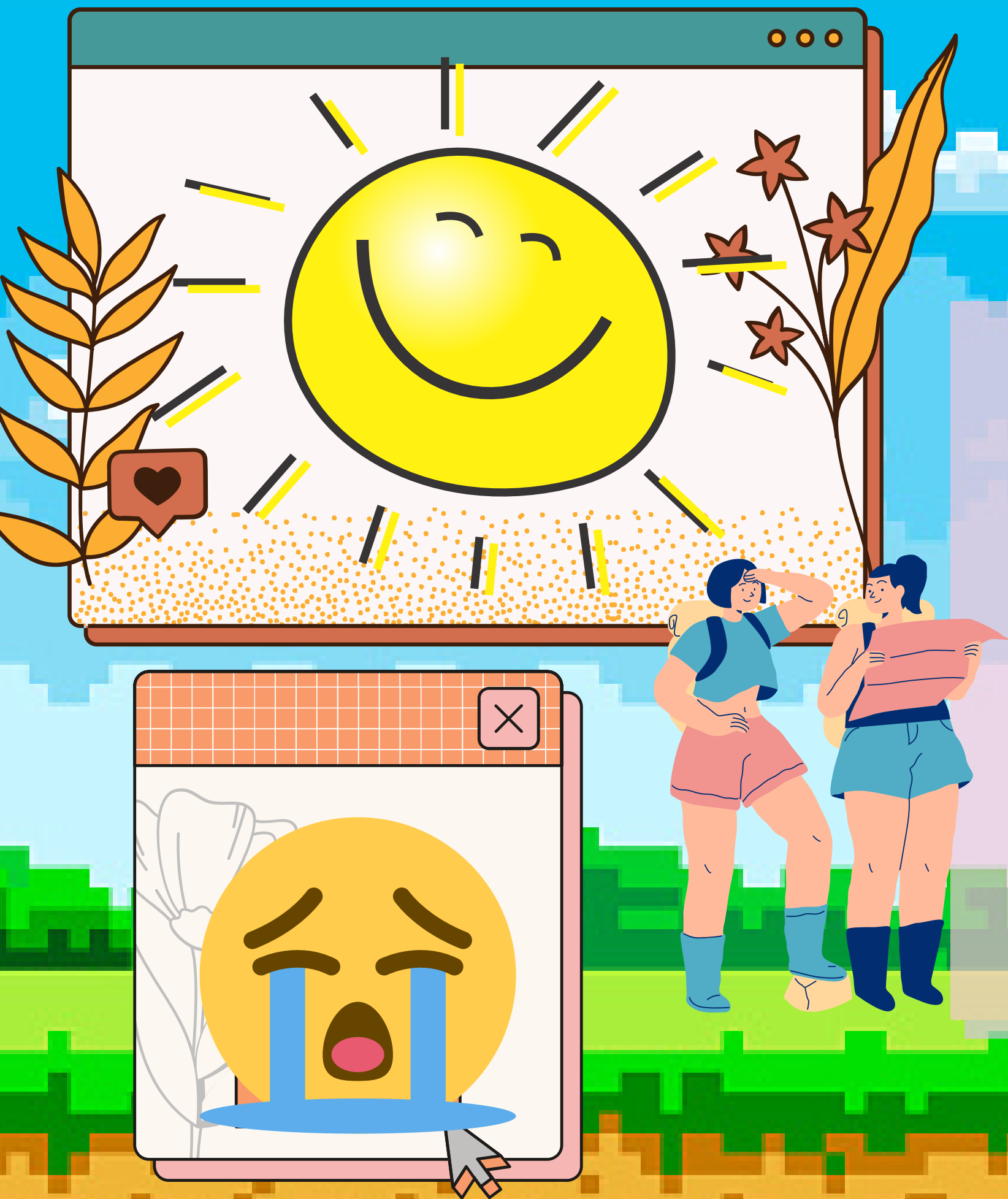
Jóvenes Tlatilco



Música para relajarte

- Alabanzas- Luché como tu soldado
- Tu ase- RAM
- awesome Vol. 1- trayectoria





- Tener pensamientos positivos.
- Dejar de pensar en cosas malas, pensar en cosas que te hagan sentir relajado.
- Hacer respiraciones para relajarnos
- Dejar a un lado pensamientos negativos
- Jugar y hacer ejercicio

Son guerreras,
no se rinden y
son fuertes



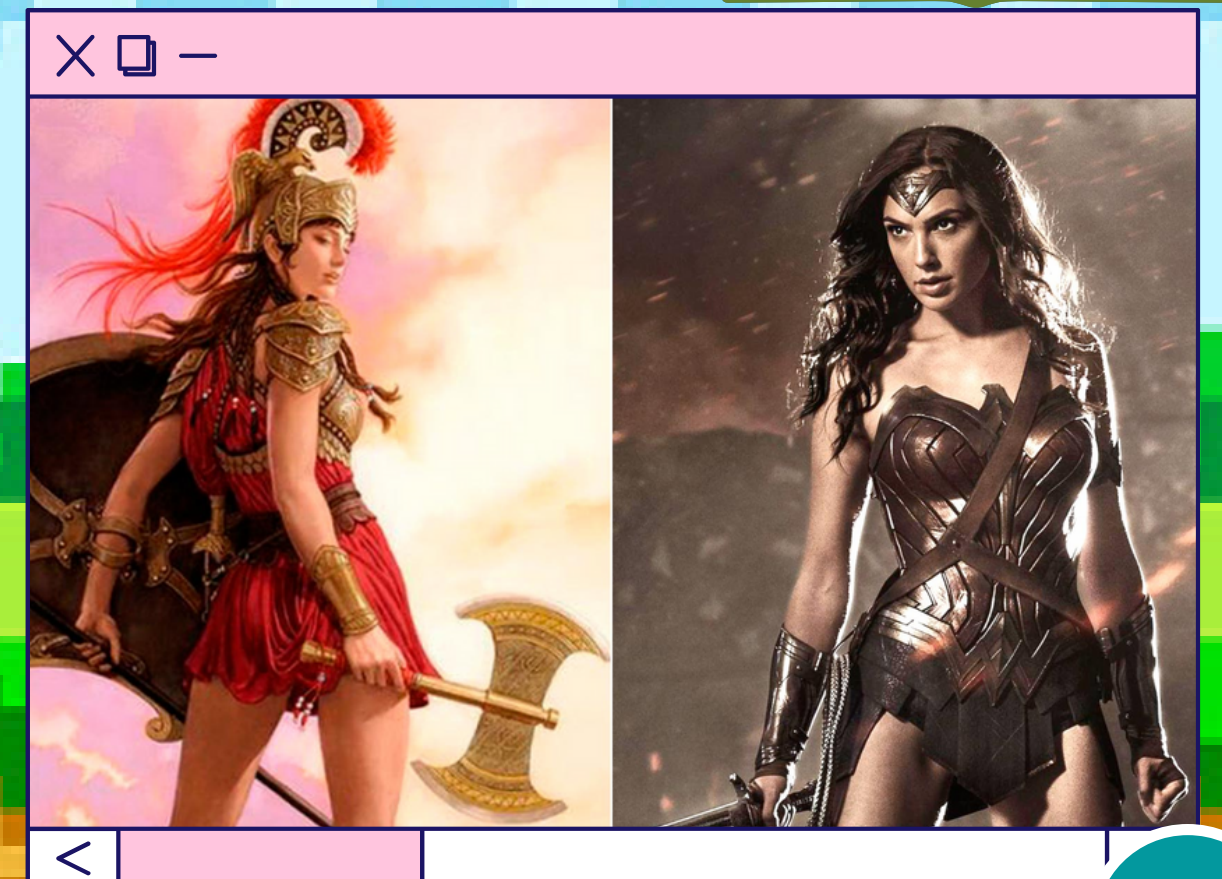
Música para relajarte

- toca el cielo/ electrónica
- soltera / reggaetón
- bajo el agua/ Manuel mendrado
- diamantes/ nathanael cano
- porte exuberante / nathanael cano



Jóvenes Amazonas

- llorar cuando estemos triste
- ser tu misma
- aprender a controlar tus emociones
- controlar los pensamientos positivos o negativos
- tener escucha activa
- ser asertivo

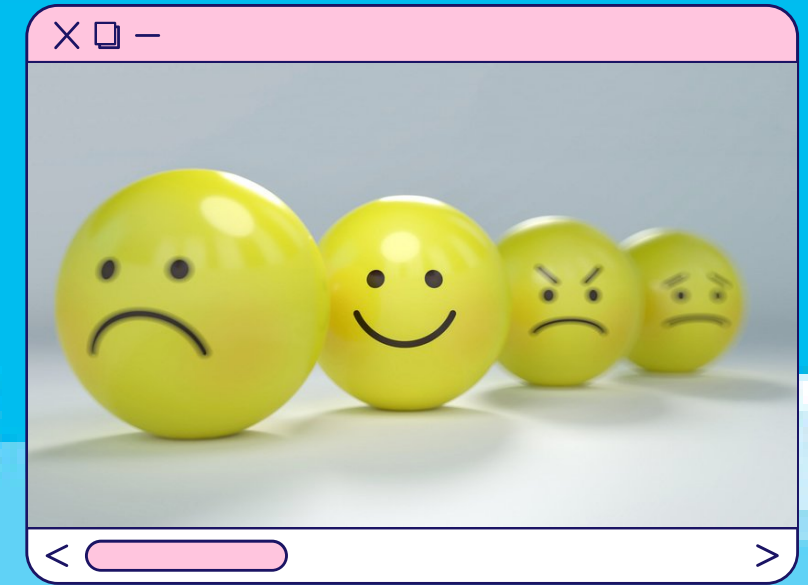


Opción México Huehuetoca

Aconsejando ando

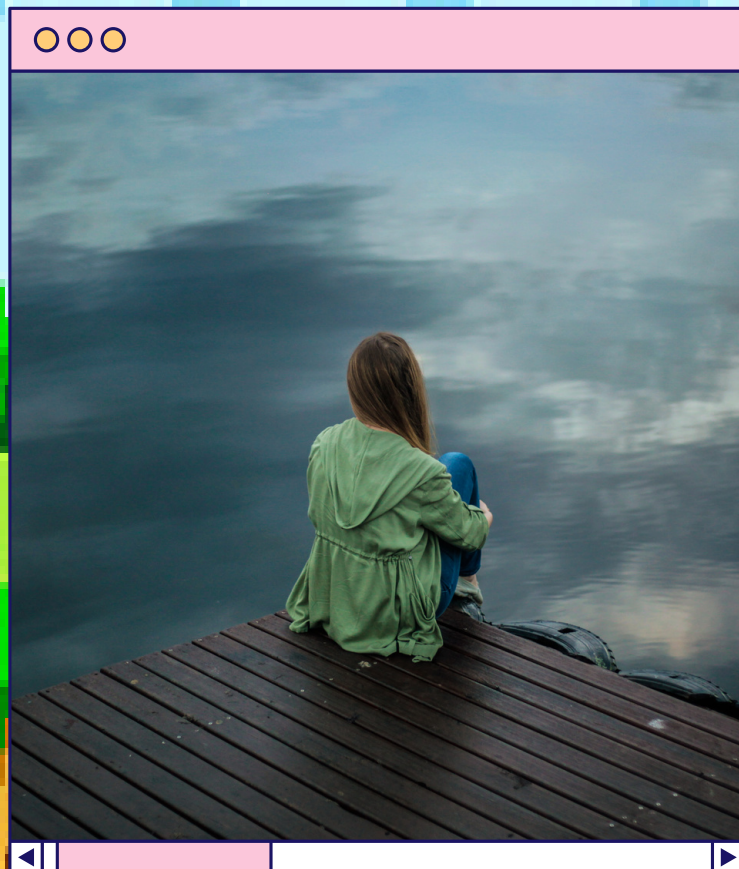
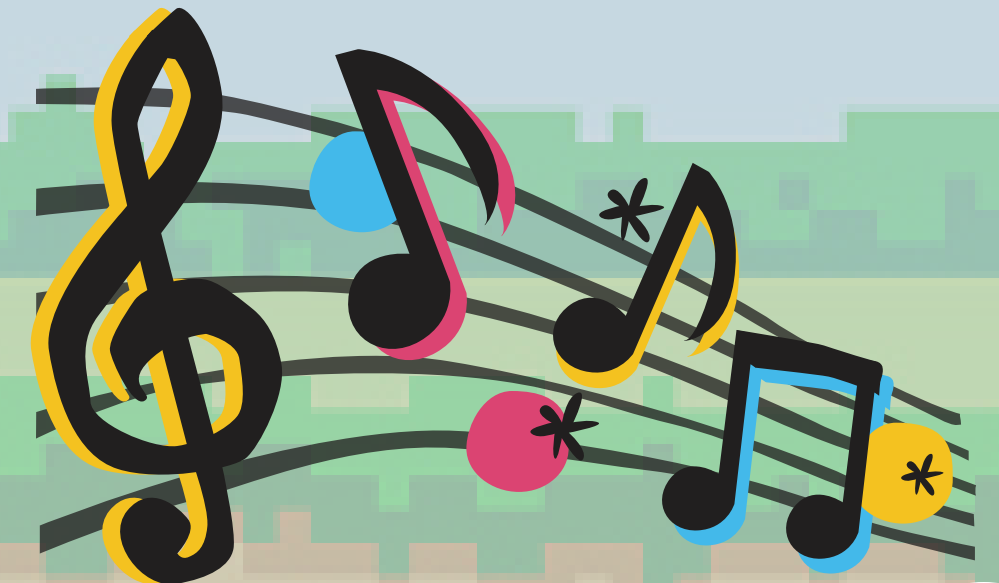


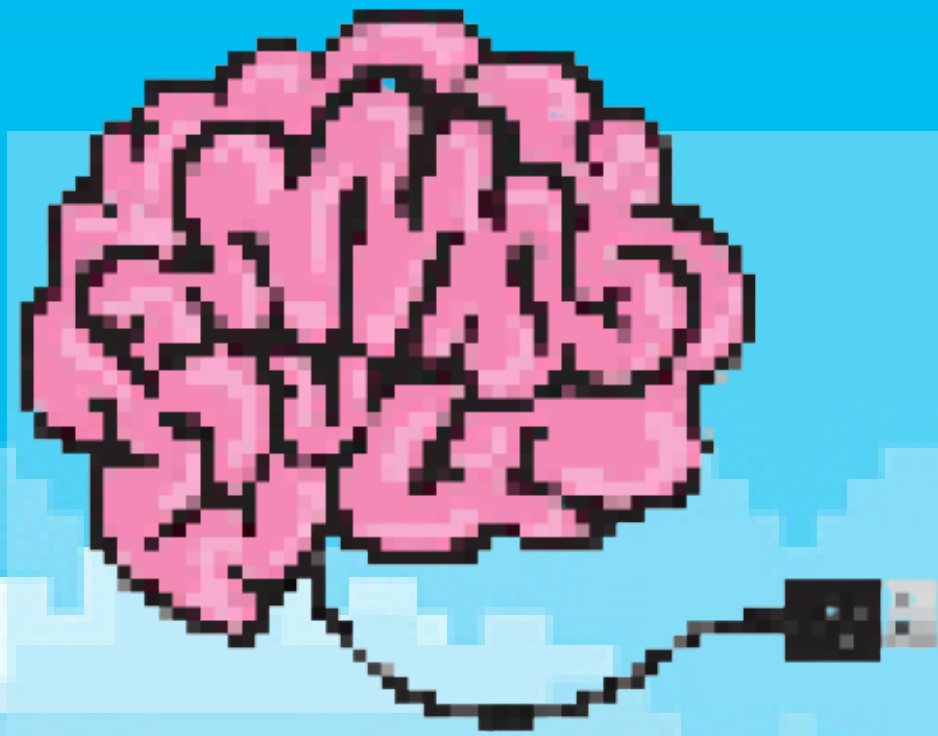
- Hacer actividades que nos ayuden a conocer a otros jóvenes de otros lugares
- Indagar mas en nosotros mismos para escuchar nuestros sentimientos
- Que hubieran mas lugares para platicar entre jóvenes para expresar nuestras emociones y situaciones, por ejemplo actividades como el baile



Música para relajarte

- Escuchar música ranchera y de banda
- Cristian nodal y Angela Aguilar
- Leo Dan, Los bukis, Lupillo Rivera

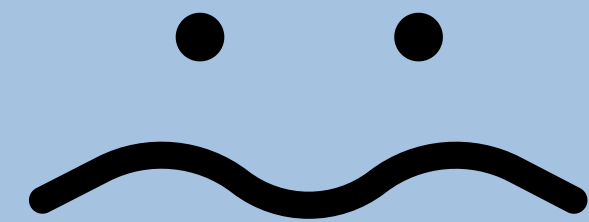




¿Quieres saber más?

A continuación, te damos otros consejos que puedes aplicar en tu vida o compartir con tus amigos, amigos y tu familia, para continuar cuidando de tu salud mental

Ansiedad: ¿cómo lo controlo?



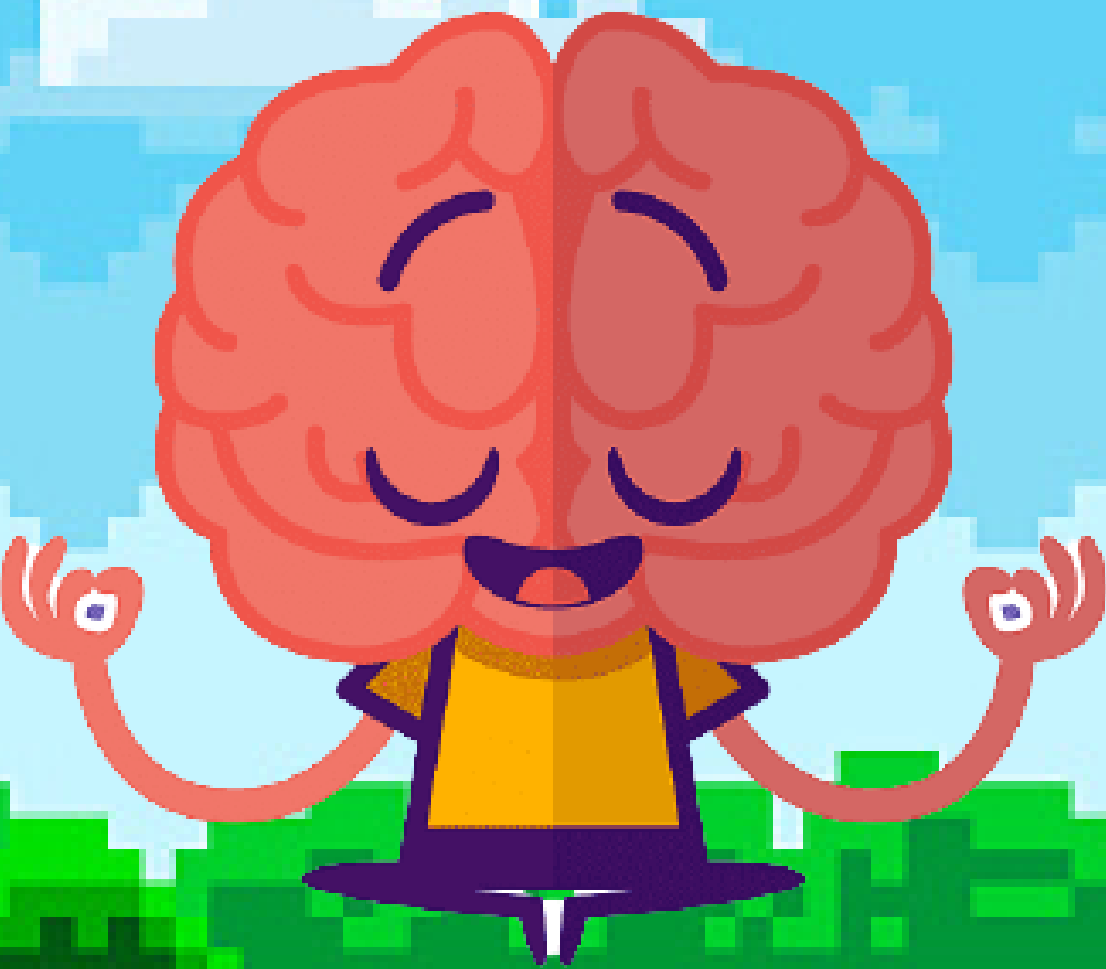
La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor o inquietud causado por cualquier tipo de amenaza. Esta es normal ya que se activa la parte del cerebro que se encarga de mantenernos vivos, protegernos, y salvar nuestras vidas en condiciones de peligro.

Es por ello que nuestro cuerpo reacciona de muchas formas. Nos empieza a palpar rápidamente el corazón y nuestra respiración se acelera, esto para enviarle más sangre y oxígeno a nuestros músculos para correr o pelear; nos duele el pecho, sentimos frío y hormigueo ya que nuestro cuerpo se está preparando para ser herido y poder reducir los daños; tenemos molestias estomacales y no queremos comer, pues nuestro cuerpo se prepara para luchar, no para comer; y nos quita el sueño porque estamos alertas.

Todo esto daña a nuestra mente y cuerpo es por ello que es importante practicar técnicas de relajación

La habilidad de relajarse es una técnica fundamental para lidiar con la ansiedad, fobias, o ataques de pánico.

Relajación muscular progresiva:



1

Acomódate en una posición cómoda ya sea parado, sentado o acostado boca arriba.

2

Aprieta todos los músculos de la cara para tensarlos y mantén la tensión de 5-10 segundos

3

Relaja todos los músculos de 15 a 20 segundos y concéntrate en cómo se relajan tus músculos.

4

Repítelo de 2 a 4 veces antes de pasar con diferentes grupos musculares en este orden, concéntrate en los hombros, los brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.

1

Acuéstate boca
arriba en un lugar
cómodo

2

Coloca una mano
en el pecho y
otra en tu
abdomen

3

Coge aire por la nariz y
mándalo al abdomen
(deberás notar que tu
mano del pecho no se
mueve)

4

Mantén el aire durante
4 segundos y exhala
por la boca.
Repite hasta que te
sientas relajado



Respiración diafragmática:

Relajación muscular pasiva

A diferencia de la técnica anterior en ésta no vamos a usar nada de tensión.

1

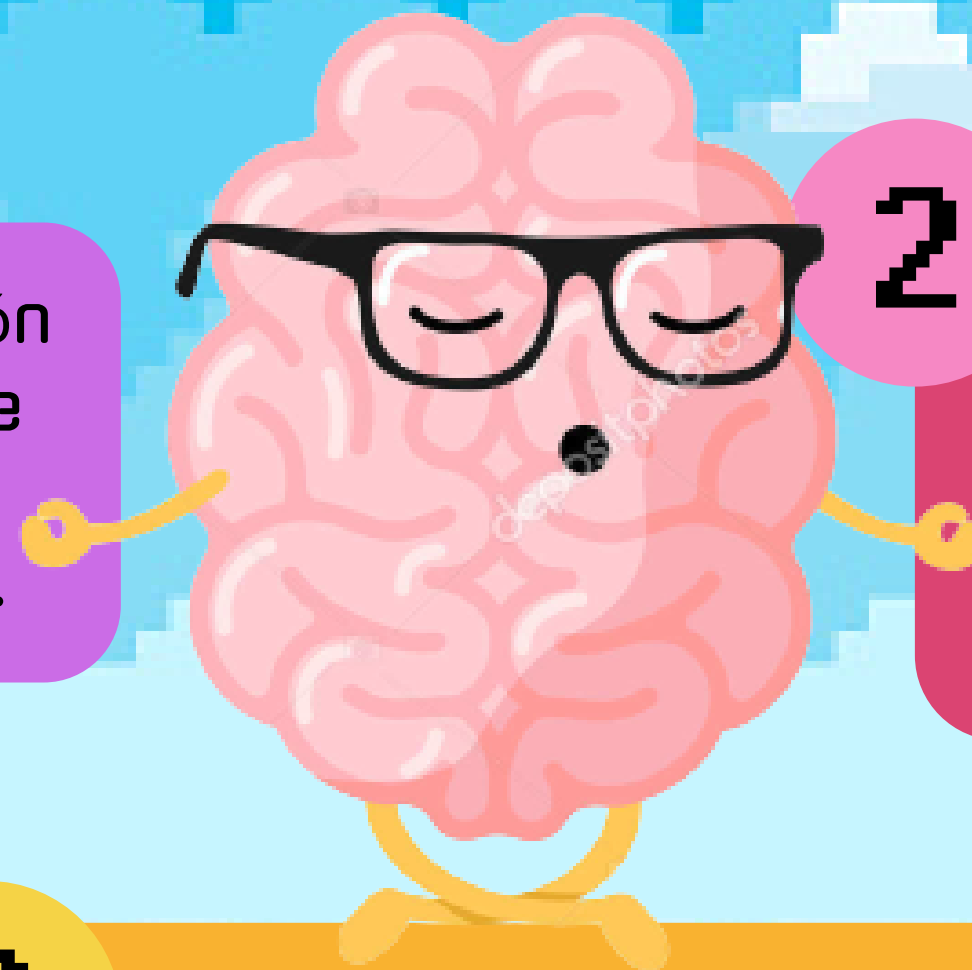
Nos colocamos en una posición cómoda, en un lugar en el que nos sintamos seguros y seguras y cerramos los ojos.

2

Empezamos a respirar lentamente y nos volvemos conscientes de cada parte de nuestro cuerpo, como la frente, nuestros párpados, el cabello, la nariz, nuestras orejas, etcétera. Debemos sentir como nuestra sangre corre por cada centímetro de nuestro cuerpo

3

Una vez hayamos terminado de recorrer nuestro cuerpo de pies a cabeza abrimos lentamente los ojos



Imágenes guiadas

¿Alguna vez has deseado estar en otro lugar?

1

Busca un lugar cómodo para sentarse o recostarse y cierra los ojos.

2

Comienza respirando profundo para relajarte.

3

Imaginate un entorno calmo y pacífico. Podría ser una playa, una montaña, un campo o un lugar que desees.

4

Imagina tu lugar e intenta agregar algún detalle. Por ejemplo, ¿sopla una brisa? ¿Cómo se siente? ¿Qué huele? ¿Cómo está el cielo? ¿Está despejado o hay nubes?

7

Cuando estés listo, poco a poco abandona el lugar y regresa al presente.

5

A menudo, resulta útil agregar un camino hacia el lugar. Por ejemplo, a medida que entras al campo, imagina un camino que lo lleve a través del campo, hacia los árboles que están del otro lado. A medida que sigues el camino y entras al campo, te sientes cada vez más relajado.

8

Cuenta hasta 3 y abre los ojos.

6

Cuando hallas llegado al lugar que querías toma algunos minutos para respirar lentamente y sentir la calma.

REACCIONANDO A MI CUERPO DESCUBRIENDO AL UNIVERSO

Salud Física



(1) MESSEGE

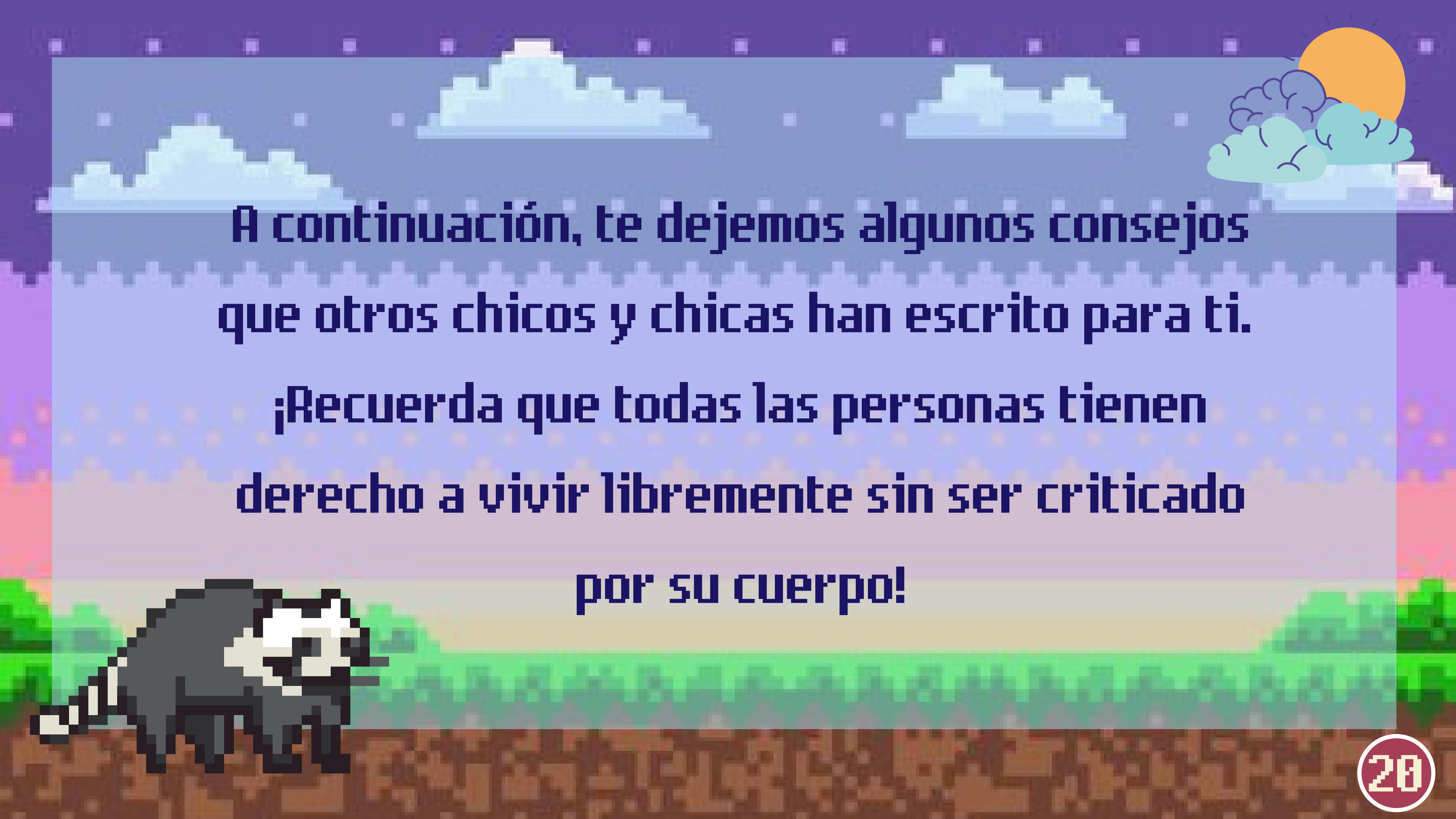


La salud física es definida como el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos. Sin embargo, este se ha visto seriamente influenciado por los estereotipos que surgen de las redes sociales donde los bombardeos de información son recurrentes y pueden influir nuestra auto percepción. respecto a como debemos lucir ante otros, dejando o dando poca importancia a la condición de bienestar y funcionamiento adecuado. Afectando nuestra autoestima y dañando nuestra salud tanto fisica como mental

Es por eso que el cuidado de tu cuerpo es importante, recordando que es posible darle el cuidado necesario siempre acompañado de un profesional al momento de llevar dietas o rutinas de ejercicio rigurosas.

OK



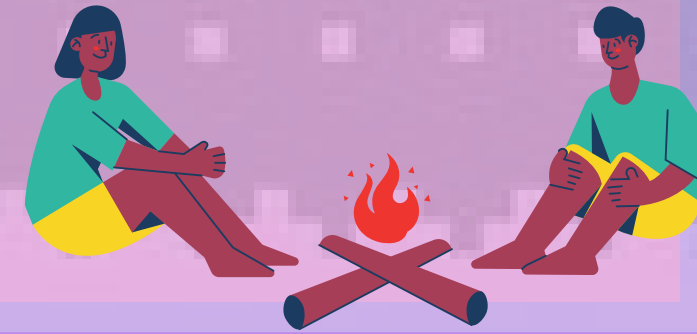
The background is a pixel art illustration. The top half shows a sunset sky with a gradient from purple to orange. There are three pixelated clouds in the sky. In the top right corner, there is a pixelated sun with rays and two pixelated clouds. The bottom half shows a green field with a brown ground area at the very bottom. In the bottom left corner, there is a pixelated cat with a white face and chest, and a black body with white stripes on its tail.

A continuación, te dejemos algunos consejos
que otros chicos y chicas han escrito para ti.

¡Recuerda que todas las personas tienen
derecho a vivir libremente sin ser criticado
por su cuerpo!

Aconsejando ando

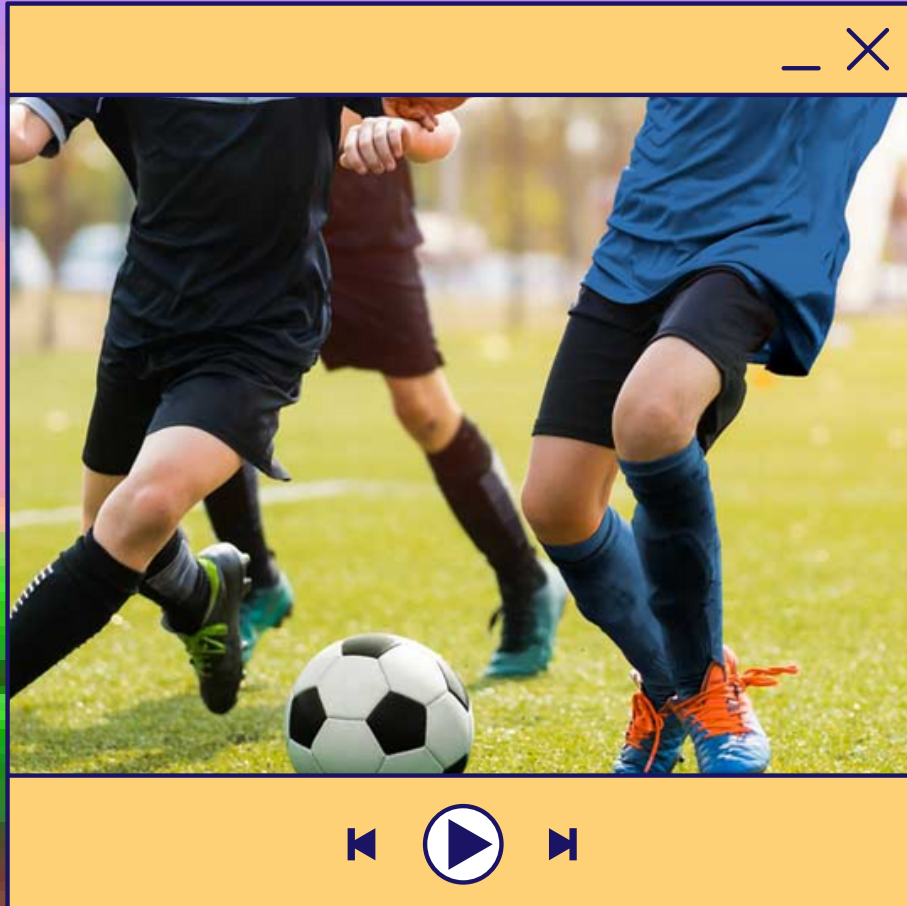
- Higiene personal
- hacer ejercicio
- Cuidar nuestra alimentación
- No consumir tanta grasa



Jovenes Tlatilco

Música para motivarte

- Mi vida- José José
- Lala-Karol G
- Sin esencia
- El día de mi muerte
- Todavía- La Factoria
- Que falta me hace mi padre- Antonio Aguilafr





Música para motivarte

- pepas- Farruko
- Color esperanza
- Vivir, vivir
- Atrevete a soñar- electronica
- Happy



Jovenes Amazonas

Aconsejando ando



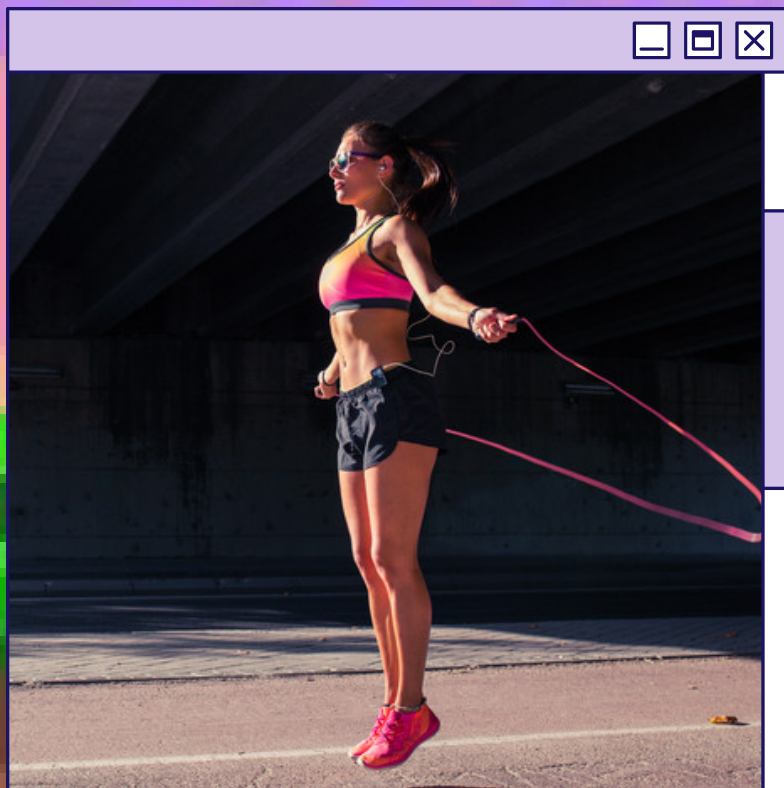
- Cuidar tu cabello, puedes usar refresco de cola, hacerte masajes con mayonesa
- lavar tu rostro dos veces al dia, una en la mañana y otro en la noche
- con tu saliva de la mañana puedes poner un poquito sobre tus granitos para que no tr queden marcas en tu rostro, dejalo reposar una hora y despues lavarla
- hacer ejercicio





Aconsejando ando

- Hacer masajes reductores
- colocar gotitas de manzanilla para limpiar tus ojos
- en caso de tener una uña rota puedes componerla con un trozito de bolsita de té
- usar cucharas frias para desinflamar ojeras
- para tener unos labios mas humectados puedes exfoliarlos con azucar, maizena y limon
- tomar 8 vasos de agua diarios
- comer frutas y verduras



SEXTEANDO-ANDO

salud sexual

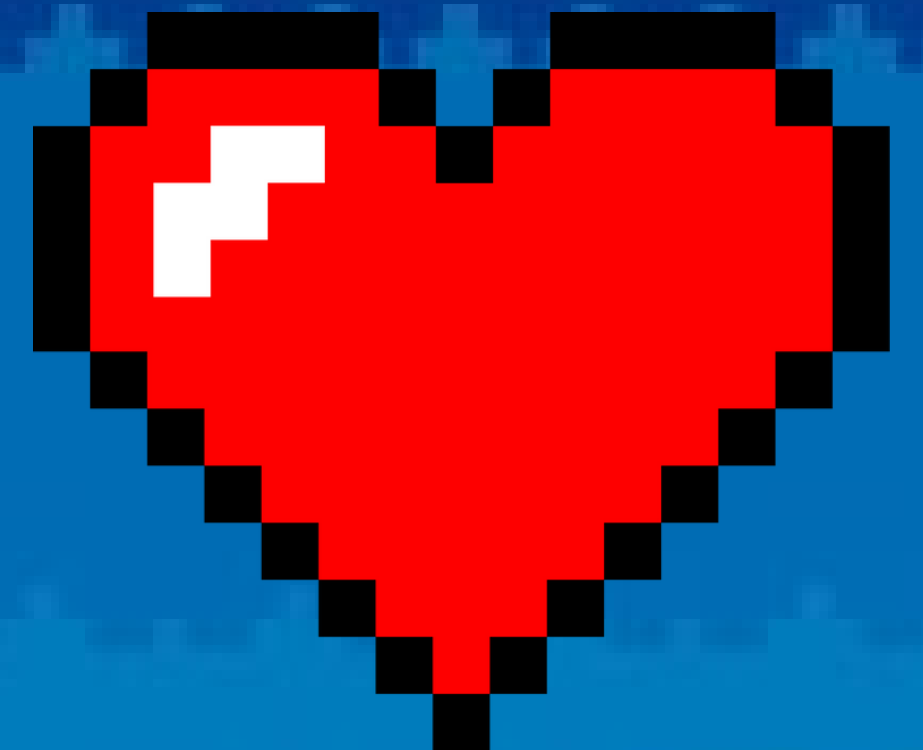
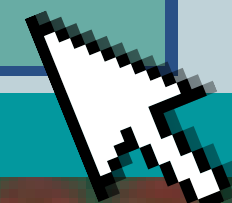


(1) MESSEGE



La salud sexual y reproductiva es un estado de bienestar entre lo físico, mental y social, nos da la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos. Para mantener la salud sexual y reproductiva, las personas necesitan tener acceso a información veraz y a un método anticonceptivo de su elección que sea seguro y eficaz para una práctica segura y placentera. Recuerda que, hoy en día, también puedes relacionarte a través de los medios de comunicación por lo que es importante que tomes en cuenta diferentes situaciones para mantener tu salud sexual.

OK





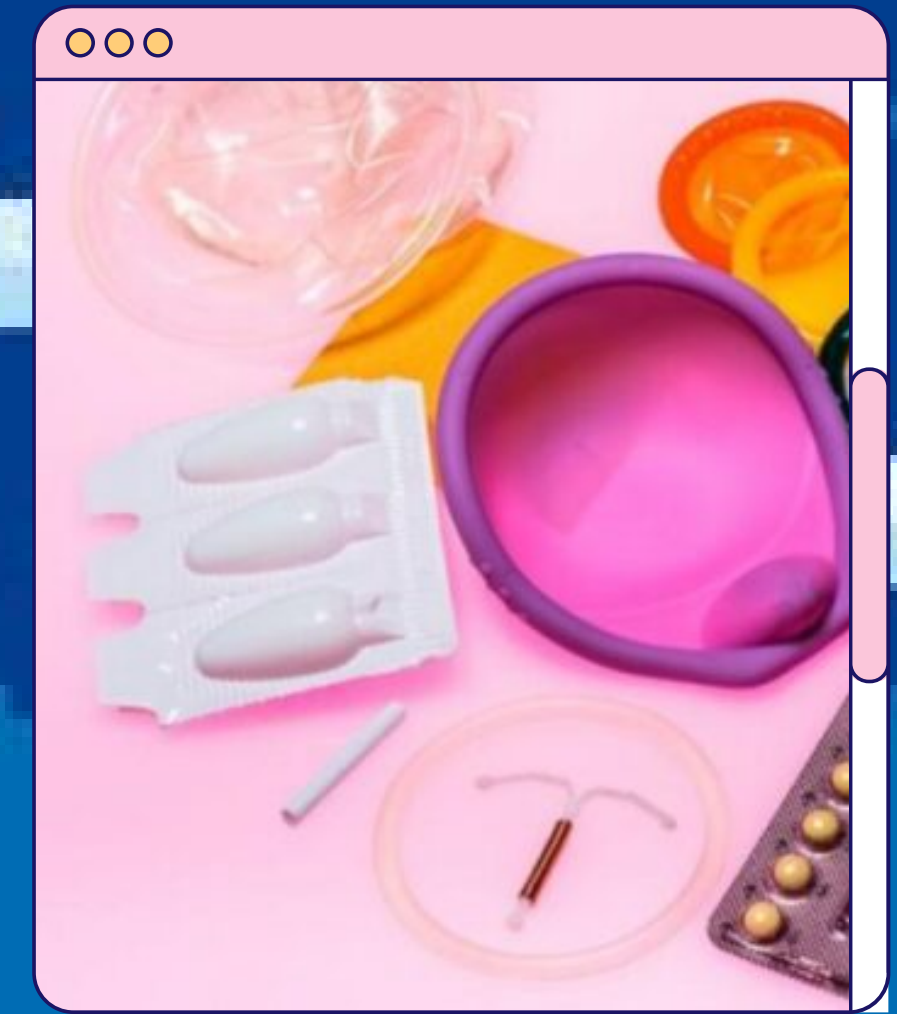
A continuación, te dejemos algunos consejos
que otros chicos y chicas han escrito para ti.

¡Recuerda que todas las personas tienen
derecho a elegir sus opciones preferidas en el
ámbito de la salud sexual y reproductiva!

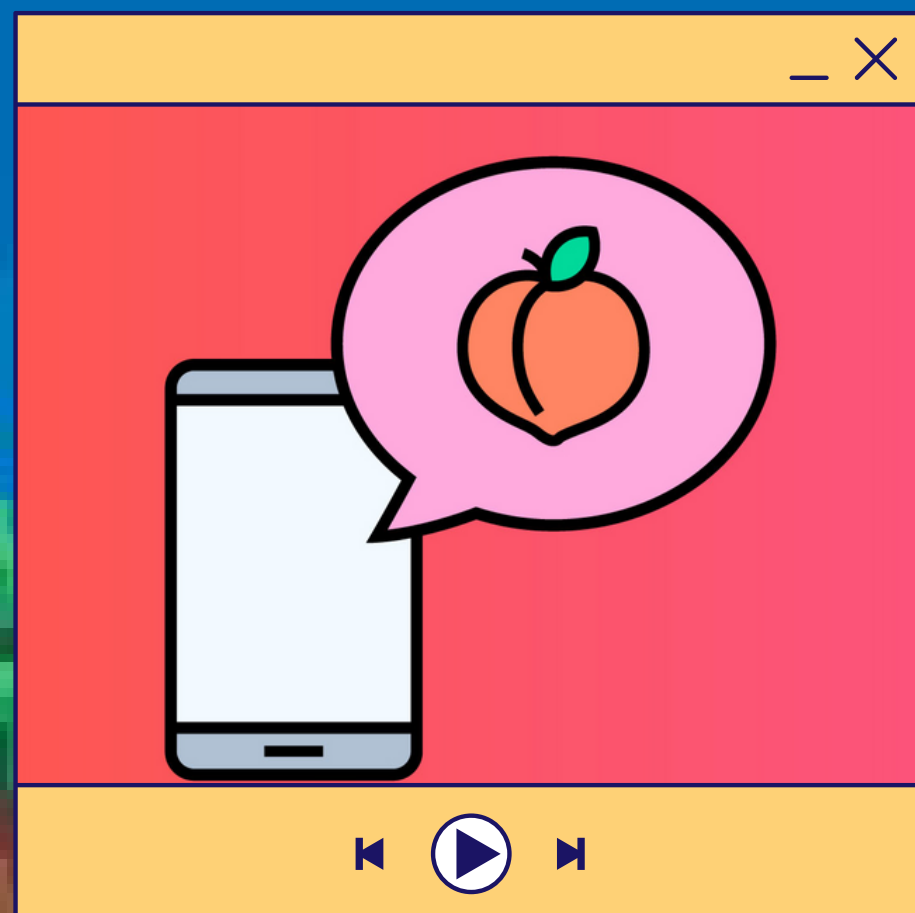


Aconsejando ando

- Utilizar condon masculino o femenino en la práctica sexual, para prevenir infecciones de transmisión sexual
- Disfrutar de la relación sexual
- Disfrutar del Sexting

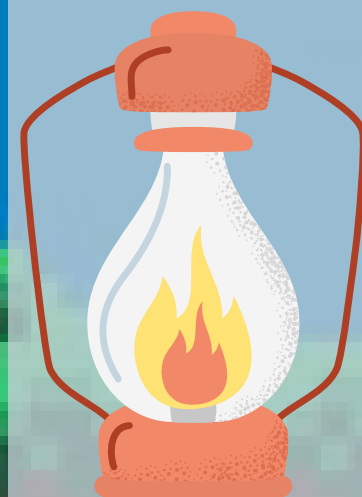


Jovenes Amazonas Jovenes Tlatilco



Música para motivarte

- PIENSAN DE MIKE TOWERS
- Loca- Alejandra Guzman



¿Quieres saber más?



A continuación, te damos otros consejos que puedes aplicar en tu vida o compartir con tus amigos y amigas , para continuar disfrutando de tu sexualidad con seguridad

¿Cómo tener Sexting Seguro?

Debes sentirte segura y seguro con la persona con la que compartes este momento



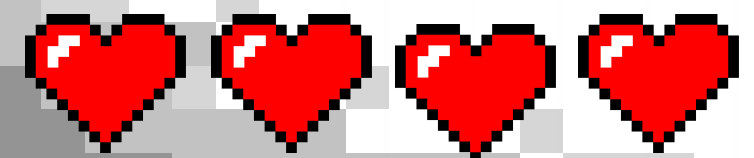
Piensa bien si deseas enviar nudes, y a quien, es tu decisión



Considera que datos estás revelando de ti como:
Donde vives
Tatuajes



Usa apps donde los mensajes se borren automáticamente o apps que te permitan hacer mensajes encriptados



Sextea con seguridad y disfrútalo



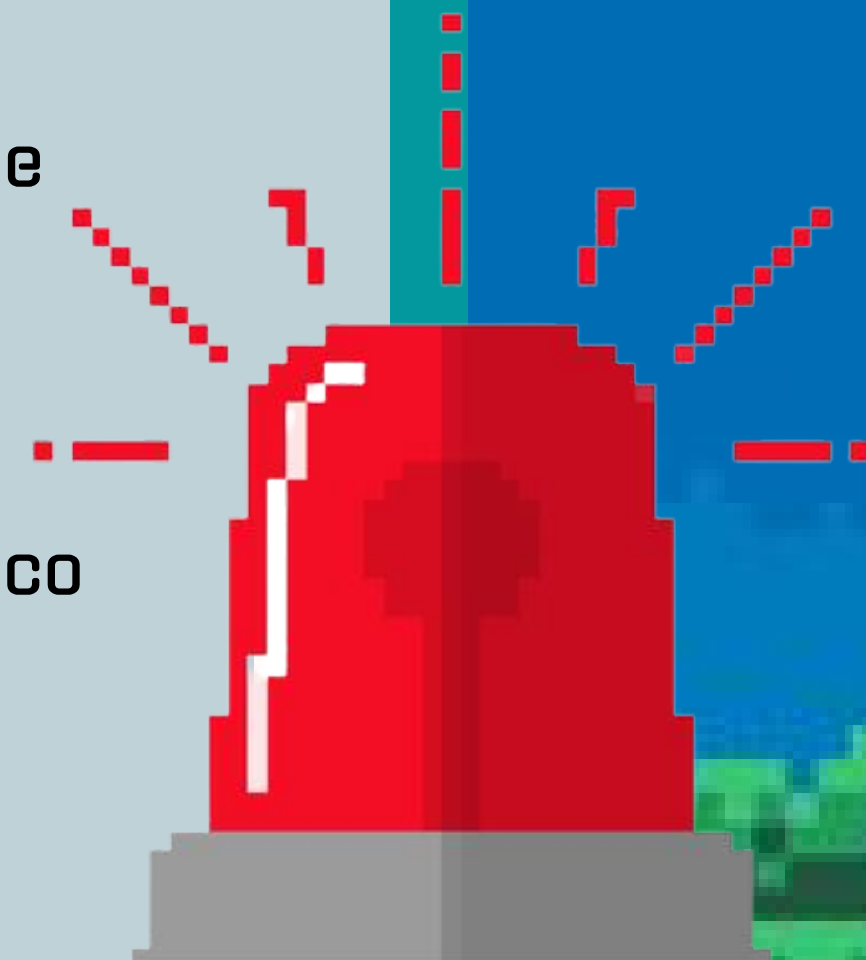
(1) MESSEGE



La violencia Online existe, si llegas a vivirla
Denuncia ante el MP que se localicé cerca de tu hogar o
acude con abogadas con perspectiva de género que te
auxiliaran en tu caso o también en línea a través de la
página: denunciadigital.cdmx.gob.mx
Fiscalía General de la CDMX a través de
Twitter: @fiscaliaCDMX

O

descargando la app: PF móvil
Policía Cibernética de la Ciudad de México
Teléfono: 55-52-42-51-00 Etx. 5086
Página: ssc.cdmx.gob.mx
Twitter: @SSC_CDMX @UCS_GCDMX





(1) MESSAGE



Si quieres continuar aprendiendo sobre tus derechos
puedes visitarnos en:



#Los derechos de la
niñez importan



Los derechos de la
niñez importan



Grupo de atención
prioritaria niños,
niñas y adolescentes



Pedro Daniel
Martínez Sierra



Fuentes consultadas

- Cultura Colectiva. (2020 de 05 de 18). Cortesía. La violación de la privacidad, a menudo utilizada como forma de violencia contra las mujeres. CDMX.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). Salud sexual y reproductiva. Recuperado de: <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva>
- Freeman L (2009). Imagery. In L Freeman, ed., Mosby's Complementary and Alternative Medicine: A Research-Based Approach, 3rd ed., pp. 252–282. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Kaiser Permanente. (s/f). Técnicas esenciales para la salud mental. Kaiser Permanente [https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/Essential%20Tools%20for%20Mental%20Health%20Class%20WebEx%20\(Spanish\)%200ADA%2005052020_tcm75-1599739.pdf](https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/Essential%20Tools%20for%20Mental%20Health%20Class%20WebEx%20(Spanish)%200ADA%2005052020_tcm75-1599739.pdf)
- UNC Health Care Interpreter Services. (2013). Relajación muscular progresiva. Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series Progressive Muscle Relaxation <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/5dae1600-e4ff-48ff-b2ac-4e854964ce35/pdf-medctr-rehab-progmusclespanish.pdf>

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ASUNTOS DE PERSONAL ACADÉMICO (DGPA)
PROGRAMA DE APOYO A PROYECTOS PARA INNOVAR Y MEJORAR LA EDUCACIÓN
PAPIME (PE300821)

Proyecto CAMPAMENTO VIRTUAL



(1) MESSAGE



Navegando en mi cuerpo

Mi derecho a la salud



Responsable

Dr. Pedro Daniel Martínez Sierra

Coordinadoras

Anaya Vázquez, Gala Paloma
Bermeo Herrera, Brenda
Cruz Pérez, Carolina
Guillen Molina, Wendy Itzel
Herrera Cano, Michell Tellina
Herrera Mancera, Stephania

Martinez Cid, Montserrat
Morales Nava, Monica Alejandra
Reyes Martínez, Dulce Valeria
Rojas Hernandez, Samira Elena
Salinas Hernández, Janette
Velazquez Rioja, Monserrat



Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

dgapa

UnAm
La Universidad
de la Nación

