

Vida Saludable

Eje articulador del Plan de Estudio 2022

Cuarta Sesión Ordinaria del Consejo Técnico Escolar – Secundaria

La escuela: un entorno transformador y clave para garantizar el derecho a la salud integral de las adolescencias.



ZONA 23 SESG

Secundarias Generales

Propósitos de la Sesión



Profundizar en el conocimiento de las características del Eje Articulador Vida Saludable del Plan de Estudio 2022, comprendiendo sus alcances más allá de lo físico.



Identificar perspectivas pedagógicas para propiciar el desarrollo de aprendizajes asociados al Eje Vida Saludable en la Educación Básica, con énfasis particular en los retos del nivel **Secundaria**.

Ideas Centrales: Contexto y Realidad



Contexto y Riesgos

- **Transición Epidemiológica:** Aumento de obesidad, diabetes, sedentarismo y consumo de ultraprocesados.
- **Salud Mental:** Incremento en ansiedad, depresión y consumo de sustancias.
- **Riesgos en Secundaria:** Prácticas sexuales sin protección, violencia y retos virales.

El Compromiso Escolar

- Garante de la salud integral (física, mental y social).
- Formación progresiva para la toma de decisiones responsables, críticas y autónomas.

Líneas Formativas del Eje Vida Saludable



**Alimentación
saludable**



**Prevención de
enfermedades,
accidentes y
adicciones**



**Educación
Integral en
Sexualidad (EIS)**

Nota: Estas líneas formativas se analizarán y desarrollarán a profundidad durante el momento de reflexión colectiva de esta sesión del CTE.

El Eje Articulador **Vida Saludable** en el Plan de Estudio 2022

ESTRUCTURA DEL EJE VIDA SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Vincula contenidos en todas las Fases de la Educación Básica con los Ejes Articuladores.

INTEGRADO EN TODOS LOS PROGRAMAS SINTÉTICOS



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, ACCIDENTES Y ADICCIONES

Los contenidos y procesos de aprendizaje se agrupan en tres áreas fundamentales.



EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD (EIS)

PROPÓSITO Y ALCANCE DEL EJE VIDA SALUDABLE



PROPÓSITO: UN ESTILO DE VIDA SANO, ACTIVO Y PLENO

Desarrollar capacidades en niñas, niños y adolescentes para que elijan responsablemente su bienestar.

ENFOQUE EN SECUNDARIA: ACOMPañAR A LAS ADOLESCENCIAS

Se enfatiza el apoyo para la toma de decisiones informadas y responsables en esta etapa.

Anexos – Insumo 1. Eje Articulador Vida saludable

Estos ejes atraviesan los Campos formativos y se desarrollan de manera progresiva a lo largo de las Fases de la Educación Básica, desde educación inicial hasta secundaria.



**Alimentación
saludable**



**Prevención de
enfermedades,
accidentes y adicciones**



**Educación Integral
en Sexualidad**

Los anexos constituyen insumos de referencia para profundizar, dialogar y contextualizar el trabajo docente desde el CTE.

La vida saludable se construye de manera integral, desde la escuela, con la comunidad y para el proyecto de vida de las y los estudiantes.

Alimentación Saludable en Secundaria: Claves del Eje Vida Saludable (Fase 6)

Resumen pedagógico para desarrollar pensamiento crítico y tomar decisiones informadas en la alimentación, contribuyendo al proyecto de vida saludable del adolescente (1.º, 2.º, 3.º de Secundaria).

El Reto: Alimentación y Salud en la Adolescencia

DIETA, SEDENTARISMO Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



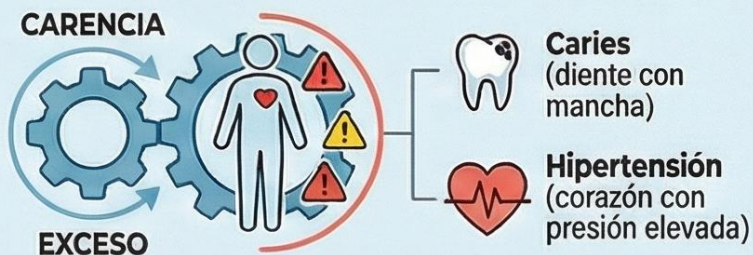
4 DE CADA 10 ADOLESCENTES EN MÉXICO TIENEN SOBREPESO U OBESIDAD.



Alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas como factor clave.

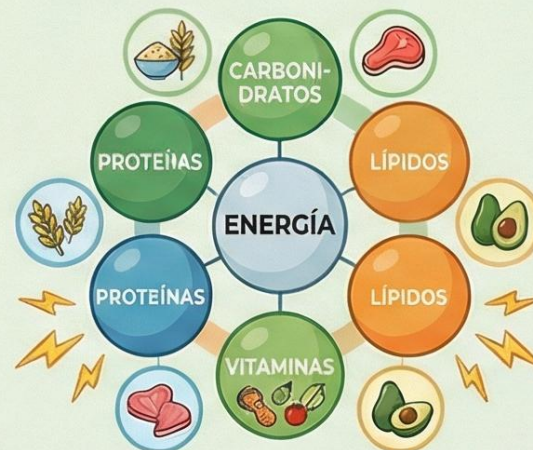
CONSECUENCIAS DEL DESEQUILIBRIO NUTRICIONAL

Analizar efectos en salud por falta o exceso de nutrimentos.

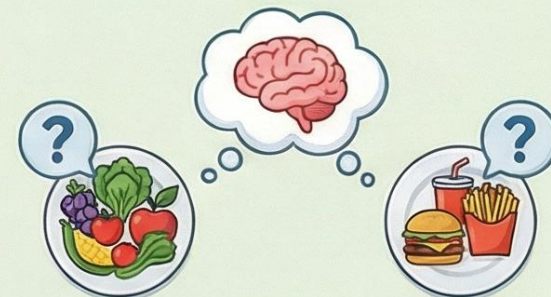


El Enfoque Pedagógico: Hacia un Proyecto de Vida Saludable

NUTRIMENTOS: LA ENERGÍA DEL CUERPO



DESARROLLAR PENSAMIENTO CRÍTICO PARA DECIDIR



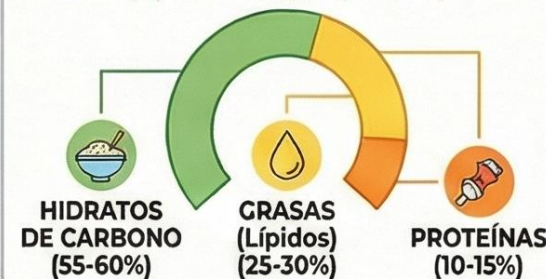
Fomentar la toma de decisiones informadas sobre qué comer en contextos reales y diversos.

VALORAR SABERES COMUNITARIOS Y CULTURALES



Integrar diversidad y tradiciones locales en el diseño de dieta saludable.

DISTRIBUCIÓN RECOMENDADA DE MACRONUTRIENTES (Aporte a la Energía Total)



La Escuela Frente a los Ambientes Obesogénicos: Reflexión Colectiva

Punto de Partida: La Reflexión Personal y Colectiva



¿Qué hábitos saludables practico?
¿Cómo puedo fortalecerlos o adquirirlos?

¿Qué hábitos poco sanos tengo?
¿Cómo podría evitarlos o modificarlos?



Nuestro Rol: La Escuela como Agente de Cambio

¿Qué podemos hacer como escuela ante los ambientes obesogénicos?



Comprender la alimentación como un hecho social.

Las decisiones alimentarias son influenciadas por factores personales, familiares, escolares y comunitarios.



Ser un entorno protector y promotor de la salud.

La escuela debe de generar condiciones y oportunidades para el bienestar y la toma de decisiones informadas.



Impulsar la transformación a través de pequeños cambios.

Fomentar hábitos de manera sostenida, evitando enfoques punitivos o que moralicen las decisiones.

Recursos para Profundizar



Perspectivas de la Comunidad Escolar

Analizar los testimonios en video de UNICEF México (2025) sobre alimentación saludable.

Alimentación saludable: del marco federal a la aplicación obligatoria en Veracruz

NIVEL 1: EL MARCO FEDERAL - BASE PEDAGÓGICA Y NORMATIVA



**Plan de Estudio 2022:
Eje Articulador Vida Saludable**
Establece la alimentación saludable como un contenido curricular para el pensamiento crítico.



**Lineamientos Federales
(DOF 2024-2025)**
Regulan la venta de alimentos y prohíben ultraprocesados en todas las escuelas del país.

NIVEL 2: LA CONCRECIÓN ESTATAL - APLICACIÓN OBLIGATORIA EN VERACRUZ



**Gaceta Oficial del Estado
(Decreto 256)**
Reforma el artículo 230 Bis, sentando la base legal para regular las tiendas escolares.



Circulares de la SEV
Los oficios SEV/1250/2025 y 3C/2026 instruyen y exigen el cumplimiento inmediato de las disposiciones.

NIVEL 3: LA APLICACIÓN EN LA ESCUELA - RESPONSABILIDADES DIRECTAS



Veracruz: disposiciones vigentes en las escuelas.
No son recomendaciones, son obligaciones directas para la organización escolar.



**Regulación obligatoria
de la venta de alimentos**
Se deben cumplir los criterios nutrimentales federales.



**Constitución de tiendas
escolares tipo cooperativa**
Involucra a la comunidad educativa en la gestión.



**Prohibición estricta de
concesiones y ultraprocesados**
Se elimina el arrendamiento a terceros y la venta de productos con sellos.



**Responsabilidad directa del
colectivo directivo y docente**
Supervisar el cumplimiento es una función inherente al cargo.

EL ENFOQUE PEDAGÓGICO: MÁS ALLÁ DE LA NORMA



“No es una sanción, sino una transformación del entorno escolar”
El objetivo es crear ambientes que favorezcan activamente la salud integral.



“Fomenta la toma de decisiones informadas y el pensamiento crítico”
Conecta la regulación con el proyecto de vida saludable del alumnado.

Juegos Deportivos Escolares 2025-2026: Más que un juego, una formación para la vida

¿Por Qué Son Importantes los Juegos Deportivos?

Fomentan una vida activa y saludable



Combaten el sedentarismo y contribuyen a la salud física y emocional del alumnado.

Fortalecen valores para la vida

Inculcan disciplina, respeto, trabajo en equipo y una sana convivencia.



Son una herramienta formativa, no solo competitiva

La participación es un compromiso de la escuela con el bienestar de los adolescentes.



El Papel de la Escuela es Clave



Tu acompañamiento es fundamental

Motiva a los estudiantes y promueve una participación incluyente para todos.

Refuerzan la identidad escolar

La participación fortalece el sentido de pertenencia y el orgullo por la escuela.



Convocatoria Oficial de la SEV

Una iniciativa estatal para todas las escuelas secundarias de Veracruz.



Deportes Convocados



Atletismo



Básquetbol



Fútbol



Voleibol



Handball



Ajedrez



Bádminton



Béisbol



Tenis de mesa



Educación Integral en Sexualidad (EIS)

Componente Curricular del Eje Articulador Vida Saludable

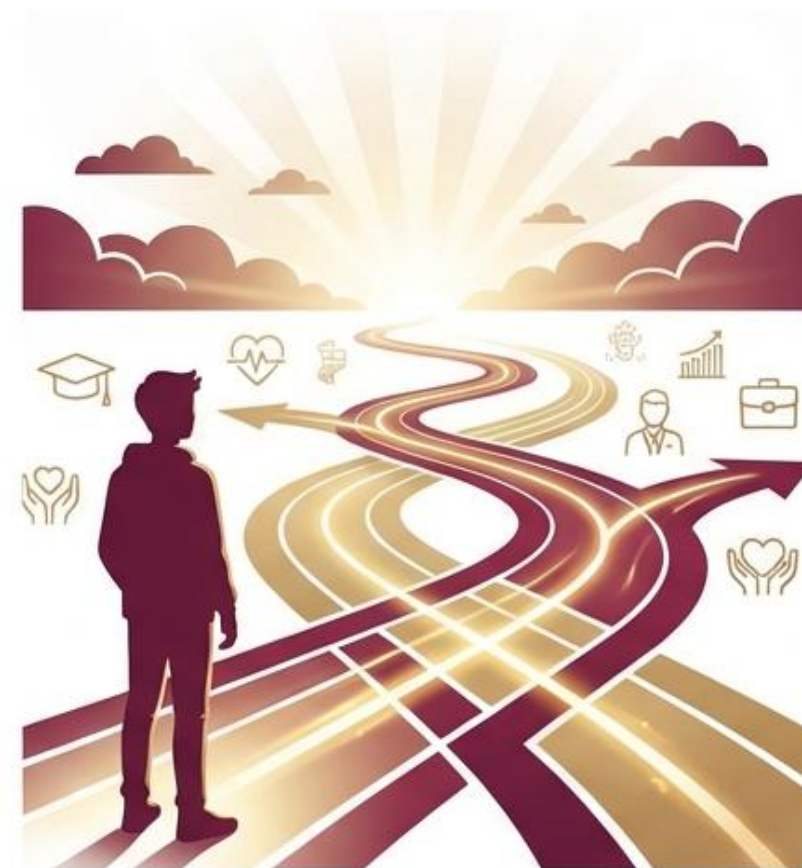
Nivel Secundaria • Fase 6

Consejo Técnico Escolar • Ciclo Escolar 2025–2026

¿Por qué hablar de EIS en Secundaria?

Un derecho fundamental de las adolescencias

- **Objetivo Central:** Construir una sexualidad responsable, segura y satisfactoria.
- **Espacios Seguros:** Garantizar un desarrollo libre de miedos, culpas, falsas creencias, coerción y violencia.
- **Meta Educativa:** Vincular la salud sexual con el **Proyecto de Vida** y en el desarrollo personal pleno.



Enfoque del Eje Vida Saludable



Propósito:

Desarrollar capacidades para la toma de decisiones informadas sobre salud sexual y reproductiva.

Impacto:

Fomentar el bienestar físico, emocional y social, reconociendo a la salud como un hecho social y no solo biológico.

Identidad, Diversidad e Igualdad

Identidad y Diversidad

Valoración de las diversas formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.

Apoyo en el desarrollo de la identidad de género y el sentido de pertenencia.

Igualdad de Género

Identificación y análisis de los movimientos sociales que dieron origen a la igualdad y el reconocimiento de los derechos de las mujeres.

Corresponsabilidad

Promoción de la responsabilidad compartida entre hombres y mujeres en la planificación del embarazo y la crianza.

Enfoque Fase 6: Deconstrucción de estereotipos y creencias que impactan negativamente la salud.

Relaciones y Prevención de la Violencia

Pensamiento Crítico

Cuestionar estereotipos sobre el amor, la amistad y la familia en distintos contextos históricos y sociales.

Identificar y erradicar creencias dañinas que perpetúan desigualdades.

Prevención de Riesgos



- Violencia de género



- Discriminación



- Trata de personas

La EIS es una herramienta de protección y defensa de los Derechos Humanos.

CTE - Secundaria

Sexualidad responsable y bienestar

Un enfoque integral en la Fase 6



1. La Definición en el Plan de Estudio 2022

La sexualidad trasciende la reproducción. Es una **construcción** social y personal que incluye:



Identidad



Vínculos



Erotismo



Género

2. Cambio de Paradigma

Educación basada en miedos, culpas y prohibición.

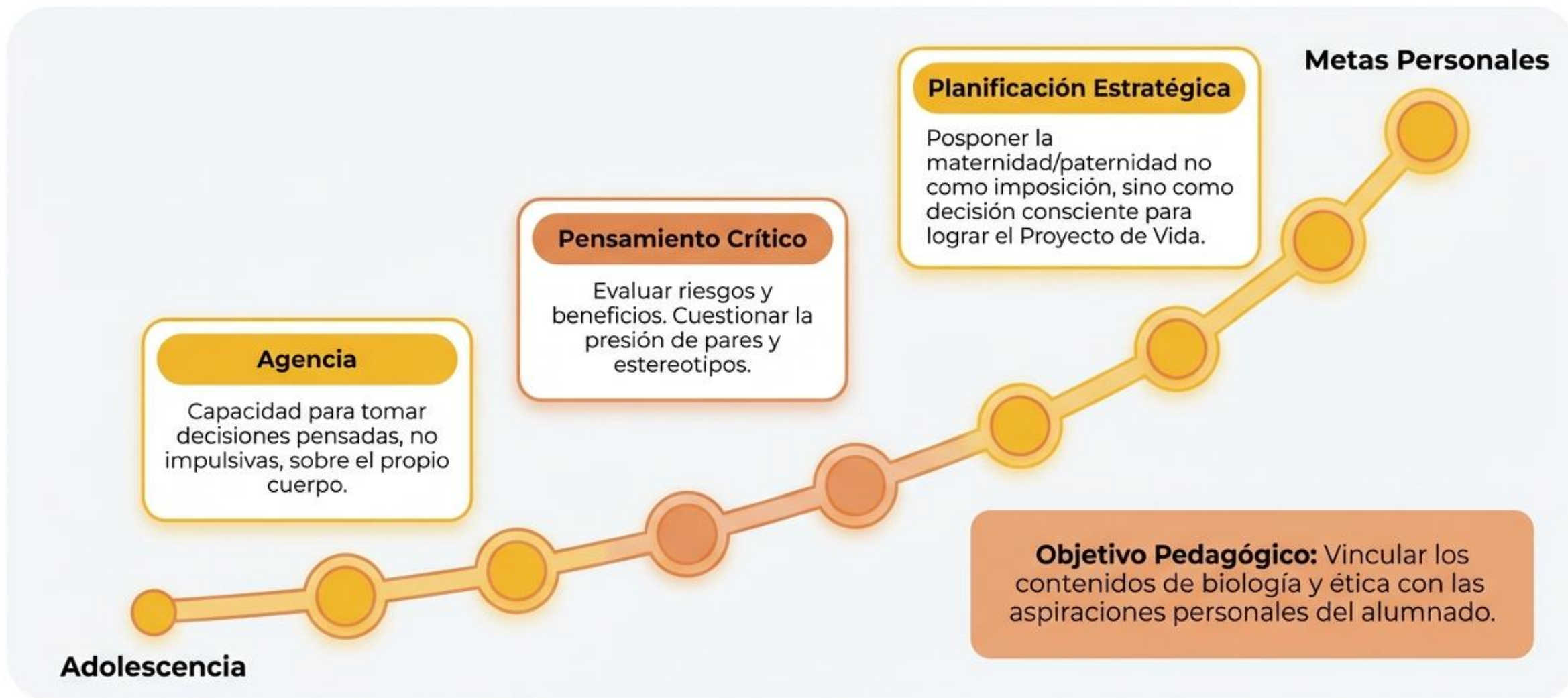


Vivencia responsable, segura y satisfactoria.

Derecho al Bienestar: Reconocer la salud sexual como parte inalienable del desarrollo integral.

Sexualidad y Proyecto de Vida

Hacia la autonomía progresiva



Pensamiento Crítico

Autonomía Progresiva

Vida Saludable

Prevención del embarazo adolescente y permanencia escolar

La Educación Integral en Sexualidad (EIS) como factor protector contra la deserción.



Prevención Holística

Más allá de los métodos anticonceptivos. Implica comprender las consecuencias sociales y económicas de la maternidad temprana.



Derribando Barreras

Identificar y cuestionar mitos, tabúes y falsas creencias que impiden el acceso a información veraz.



El Vínculo Educativo

Garantizar el derecho a la educación asegurando que el embarazo no sea causa de abandono escolar.

Enfoque en el Aula

- Contextualizar estadísticas de salud pública.
- Promover diálogo libre de estigmas.
- Analizar formas de prevención físicas, sociales y emocionales.

Igualdad de género y corresponsabilidad

La salud sexual y reproductiva es una responsabilidad compartida.

Derechos y Contexto



Reconocimiento histórico de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y la lucha por la igualdad sustantiva.

El Concepto de Corresponsabilidad

CORRESPONSABILIDAD

Romper el estereotipo de que la planificación familiar es solo “cosa de mujeres”.



- Participación activa en la anticoncepción.
- Cuestionamiento del machismo y roles rígidos.
- Fomento de nuevas masculinidades.

Diversidad, vínculos y prevención de la violencia

Construyendo entornos escolares seguros e inclusivos.

Identidad y Diversidad



Valorar las diversas formas de ser, pensar, actuar y relacionarse. La inclusión es clave para el sentido de pertenencia.

Vínculos Sanos



Diferenciar amor de posesión. Identificar 'red flags' en el noviazgo y la amistad. Fomentar relaciones basadas en el respeto mutuo.

Prevención y Protección



Erradicar la violencia de género. Énfasis crítico en la prevención de la trata de personas y delitos graves.

Mandato: Fortalecer la interculturalidad, la cultura de paz y el respeto a la integridad.



Gobierno de
México

Educación

Secretaría de Educación Pública

Salud

Secretaría de Salud

SNDIF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, ACCIDENTES Y ADICCIONES

Secundaria • Fase 6 • Eje Articulador Vida Saludable

“La prevención como parte del desarrollo integral y del proyecto de vida de niñas, niños y adolescentes.”

Sentido formativo de la prevención

Argumentar para decidir



Enfoque Biológico

Favorecer que las y los estudiantes formulen explicaciones sobre los efectos del alcohol y otras sustancias adictivas en el sistema nervioso y el funcionamiento integral del cuerpo.



Enfoque Social y Económico

Analizar los riesgos del consumo en:

- La salud individual y familiar.
- La economía.
- La sociedad.

La prevención como base para argumentar decisiones informadas.

Cultura de la prevención



Puntos Clave

El Tiempo:

Importancia de iniciar la cultura de la prevención desde edades tempranas.

El Enfoque: La escuela como espacio clave para intervenciones **proactivas, no reactivas.**

Preguntas para la reflexión del colectivo docente



¿Cuáles de mis hábitos afectan a otras personas?

¿Cómo propiciamos la toma de decisiones en clase?

¿Qué proponemos para que nuestros estudiantes enfrenten la presión de los pares?

¿Cómo desarrollamos habilidades que les ayuden tomar decisiones saludables a lo largo de su vida?

La Prevención como Pilar de la Nueva Escuela Mexicana

Eje Articulador: Vida Saludable | Fase 6

La Prioridad Nacional

La prevención de adicciones se asume como una prioridad de salud pública y educativa. No se trata solo de sustancias, sino de la atención a las causas y el bienestar del pueblo de México.

La Escuela como Espacio Seguro



- **Enfoque:** Preventivo y humanista, nunca punitivo.



- **Objetivo:** Centrado en el desarrollo del Proyecto de Vida de niñas, niños y adolescentes (NNA).



- **Ambiente:** Fomento del autocuidado, la salud mental y la cultura de paz.

Vinculación directa con el Plan de Estudio 2022 y los principios de dignidad humana.

Herramientas para la Comunidad Educativa

Sintonía entre la Guía Docente y las Orientaciones Familiares

Docentes: Guía de Estrategia



Identificación y Acompañamiento

- Identificación temprana de señales de alerta (cambios de conducta, aislamiento) sin estigmatización.
- El acompañamiento adulto es innegociable.



Familias: Orientaciones



Factores de Protección

- Comunicación: Diálogo abierto, escucha activa y respeto.
- Vínculos Afectivos: Amor y confianza como barreras ante el riesgo.
- Límites: Valores familiares y toma de decisiones informadas.

El consumo de sustancias no es un hecho aislado; afecta el desarrollo integral: físico, emocional, académico y social.

El Rol del Colectivo Docente en la Prevención

Hacia una cultura de corresponsabilidad: Escuela + Familia + Sociedad

Generar Entornos Seguros



La escuela protege, orienta y acompaña; no sanciona ni abandona.

Favorecer el Diálogo



Construir confianza para que el estudiante pueda hablar de sus inquietudes y curiosidades.

Fortalecer Habilidades



La prevención se construye desde el autoconocimiento, el autocuidado y la solución no violenta de conflictos.

Aprender a prevenir es influir en la forma de percibir, sentir y actuar de NNA para proteger su integridad y su futuro.



Educación
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vida
Saludable

6 Cierre del Tema 6. Vida saludable



El Eje Articulador Vida saludable promueve el desarrollo de capacidades para elegir un estilo de vida sano, activo, responsable y pleno.



La escuela reafirma su compromiso con la salud física, emocional y social de niñas, niños y adolescentes.



El trabajo colegiado fortalece la toma de decisiones informadas, la prevención de riesgos y el vínculo con las familias y la comunidad.



La reflexión colectiva permite articular la práctica docente con los propósitos del Plan de Estudio 2022.