

## Lección 2. ¿Cómo soy y cómo quiero llegar a ser?



Califica así: ✓ las expresiones correctas y así: ✗ las equivocadas.

- Las personas adultas que te cuidan y te protegen toman decisiones relacionadas con el derecho a la salud, deciden qué comerá la familia o a qué servicio médico acudir y cuando hacerlo.
- Tú no puedes participar en este hecho hasta que seas mayor de edad.
- Al conocer tu cuerpo, tener conocimientos sobre una vida saludable, cuáles son los alimentos nutritivos y el bien que proporciona a tu cuerpo comer a la hora correcta y hacer ejercicio, entonces puedes participar de manera responsable e informada en éstas y otras decisiones de tu salud.
- Tu salud está en tus manos.
- Las metas de un proyecto de vida saludable deben plantearse tomando en cuenta las características personales, los hábitos en la alimentación y las costumbres.



Contesta las preguntas.

- ¿Qué te puede apoyar a identificar cómo puedes mejorar tu salud integral, así plantear tus metas y lo que debes hacer para alcanzarlas?  
\_\_\_\_\_
- Si tu meta es ser más fuerte o tener mejor condición para salir, ¿qué debes hacer para alcanzar esa meta?  
\_\_\_\_\_
- ¿De qué dependen las metas que te propones?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué problemas alimentarios hay en México?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tu alimentación?  
\_\_\_\_\_



Dibuja tu árbol de vida saludable.