

Familias Solidarias Personas Saludables

www.fundacore.org / Módulo Educativo Ambiental / Bifoliar # 2



Fundación
Conchita Sánchez de Castañeda
FUNDACORE

La Salud Una Escuela De Valores

Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

La salud es un estado general de bienestar y equilibrio en el que las distintas dimensiones del ser humano se encuentran en condición estable y en plena armonía.



La salud es un derecho y un deber en el sentido de procurar conservar el equilibrio físico, psíquico, social y espiritual de la persona.

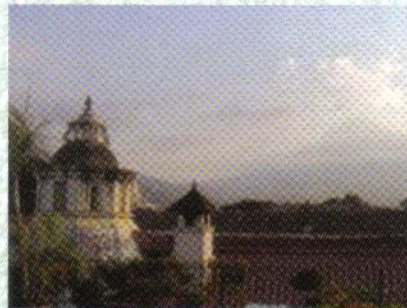
Los valores humanos de carácter permanente están plenamente identificados con un estado saludable; así, el bien, la verdad y la belleza, sugieren y procuran equilibrio y armonía; por lo tanto, requieren de un esfuerzo cotidiano para concretarlos en el día a día.

La salud, su conservación y recuperación, nos sitúan en lo que se podría definir como una *escuela de valores* en la que existen objetivos y tareas que cumplir.

Los valores personales exigen reconocer el valor de la persona y su necesidad de conservar y valorar la integridad física, mental y espiritual. El respeto a la propia persona por medio de la moderación, el cuidado físico, el ejercicio saludable y la adecuada nutrición, están en armonía con el valor propio de la persona.

La libertad es otro valor esencial que debe ejercitarse para conservar y recuperar la salud; la propia libertad consiste en autodeterminarse al bien y respetar a los demás como queremos ser respetados.

En el orden personal y social, es deber de *justicia y solidaridad*, procurar y contribuir con la propia salud y con la de los demás.



Como todo en la vida, se requiere de equilibrio, moderación y aún de sacrificio para alcanzar metas importantes en el campo de la salud.

La salud es un potencial para hacer el bien en nuestro propio entorno y por ello, debe cuidarse y conservarse, manteniendo una condición física de bienestar razonable, en los alimentos, la actividad, el descanso físico y en el desarrollo intelectual y espiritual.

Conviene que revisemos con frecuencia qué valores podemos fortalecer y orientar de modo que logremos conservar la salud o incluso recuperarla, ya que ésta es el motor y el fundamento de nuestra actividad humana o trabajo.



Si nuestra salud es frágil o está en peligro debido a los daños y consecuencias negativas del ambiente o de alguna dificultad interna, es nuestro deber procurar su reestablecimiento, valorando las posibilidades de restituir el equilibrio en nuestra vida.

Sin embargo, si la pérdida de nuestra salud es una prueba que

Dios permite en nuestra vida, éste será nuestro proyecto más importante; pues con frecuencia, al experimentar el límite físico, nuestro espíritu revalora las posibilidades del compartir, apoyar a otros, repensar el futuro y dedicar nuestro tiempo a valores más permanentes.

Muchos daños a la salud humana y al medio ambiente provienen de una falsa libertad o de una actitud egoísta.

Con frecuencia asociamos salud con juventud, pero el momento en que nuestra salud puede someterse a prueba es imprevisto.



La ayuda de los profesionales de las Ciencias de la Salud es importante, pero hay una parte muy grande de la tarea que nosotros mismos deberemos hacer en la *Escuela de la Salud*, y comienza en el aquí y ahora apreciando nuestras energías, así como, encauzándolas positiva y constructivamente, a la vez que debemos emplearlas para contribuir, de forma eficaz, con un auténtico bienestar de quienes nos rodean.



¿Qué haremos en adelante para contribuir con la conservación y recuperación integral de nuestra salud y la de los demás? Preguntémonos, qué podemos hacer y aportar para ayudar a otros a conservar y recuperar su salud integral para lograr una realización plena y duradera.

1. Revisar nuestra escala de valores y reforzar o potenciar nuestros objetivos y propósitos en relación con la meta de una vida saludable.
2. Organizar nuestro tiempo y energías en una forma coherente y constructiva.
3. Dedicar esfuerzos por conservar el equilibrio de nuestras vidas.
4. Acompañar a quienes han perdido temporal o definitivamente la salud y contribuir con redescubrir los valores humanos en situaciones de prueba y dolor.

Salud y optimismo

La salud como estado de bienestar integral: físico, mental y espiritual, se encuentra asociada a una actitud positiva frente a la vida y a un estado de ánimo constructivo y promovedor.



Los científicos de la conducta identifican la alegría y el bienestar anímico durante la niñez, como una emoción básica que genera confianza y desarrollo armónico de la personalidad.

Los científicos de la salud aportan pautas y recomendaciones acerca de la correlación entre la actitud emocional y las condiciones de salud del organismo.

En el campo de los valores y el espíritu se insiste también respecto de la importancia de estar alegres con una alegría profunda y verdadera.



Claro está que un estado de ánimo positivo no impide que nuestra salud pueda sufrir algún quebranto o disminución; pero, son precisamente ese entusiasmo y alegría de vivir, los que contribuyen eficazmente con lograr una pronta y completa recuperación; así como con llevar pacientemente los sufrimientos físicos y ser heroicos en los momentos de prueba y dolor.

La alegría es una fuerza interior, que si tiene raíces en los valores permanentes, conduce a enfrentar con calma, fortaleza y buen humor las circunstancias que pueden parecer contrarias o negativas.

Se encuentra a cada paso la evidencia que muestra cómo muchas veces, quien más ha sufrido, si ha tenido rectitud de intención, suele ser quien más comprende, apoya y perdona; es decir, es feliz aunque sufra el dolor y tenga que realizar sacrificios.



En el campo específico de la salud nuestro funcionamiento orgánico se ve favorecido por una actitud positiva, por un estado de ánimo promovedor. Se puede hacer la prueba, respirando profundamente; dedicando el tiempo necesario y suficiente para tomar con provecho los alimentos; aplicando con sabiduría nuestros sentidos a estímulos constructivos y formativos; caminando con agrado un poco más y trabajando con ilusión.



Es preciso cultivar, sobre todo en la niñez y la juventud,

ese amor por la vida y esa alegría de vivir para que nuestro paso por esta vida sea tal, que contribuya con mejorar nuestro mundo, empezando con nosotros mismos y nuestro entorno.



Siempre se puede mejorar y actuar de tal forma para que la salud y el optimismo se apoyen mutuamente venciendo los obstáculos que seguramente se presentarán y que son necesarios para formar nuestro carácter y coronar nuestro esfuerzo por alcanzar un perfeccionamiento humano integral y continuo, que nos forje para saber compartir y vencer la adversidad.



Recordemos que el ser humano trasciende el aspecto físico y se realiza en el ámbito intelectual y espiritual.

El orden, la veracidad, la constancia y la perseverancia tienen más eficacia cuando se realizan en el ámbito de una sana y auténtica alegría.

Los frutos de cada esfuerzo deben ser valorados y los esfuerzos deben ser continuos para alcanzar las metas propuestas. Metas, que si son verdaderas y completas, superarán lo que es simplemente material e inmediato, y nos llevarán más allá, hacia lo que es duradero; es decir, lo espiritual y lo permanente. De esta forma, nuestra vida será útil y se cumplirá en nosotros la expresión que dice así: Un ánimo recto hace una vida feliz.



**III Foro FUNDACORE
de Ciencias de la Salud
13 de julio de 2006:
Dimensiones y Exigencias
de una Formación
Médica Integral**

www.fundacore.org
info@fundacore.org

Coordinación de Bifoliar
Formativo:
Arq. MA. Analuja Castañeda
Sánchez

Fotos: **FUNDACORE**

Colaboración en Edición de
este Bifoliar:

Licda. Carmen Alicia de Orellana
Guisela Franco
Odilio Felipe Solís
Depto. Diseño Gráfico - LICECA

Agradecemos el apoyo específico
para la impresión de este documento
a los Hermanos:
José Vicente y Carlos Plutarco
Castañeda Paz



*La Salud
Una Escuela
De Valores*

Nuestra salud es como un mosaico que se compone de aspectos
esenciales que debemos cuidar y valorar para lograr el
bienestar físico, emocional, intelectual y espiritual.

Si se completa este mosaico con constancia y equilibrio, se
alcanza la salud y la felicidad; pues aunque no se esté libre de
posibles pruebas a la salud, se sabe mejor cómo enfrentarlas y
superarlas, para así, recuperar el equilibrio del organismo y el
bienestar integral de la persona.

**Apoyo del Instituto Tecnológico DON BOSCO y la Familia
De León González para la Impresión del Bifoliar #2**

*"De la sana educación de los jóvenes depende
la grandeza de las naciones"*

DON BOSCO

**TECNOLÓGICO
DON BOSCO**

EDUCACIÓN BAJO EL SISTEMA PREVENTIVO DE DON BOSCO
RAZÓN, RELIGIÓN Y AMOR
SÓLIDA FORMACIÓN ACADÉMICA, ESPIRITUAL Y MORAL

**CUADRO DE HONOR EXAMEN MINEDUC GRADUANDOS 2005
PRIMERO Y SEGUNDO LUGAR DE SACATEPÉQUEZ**
www.mineduc.gob.gt

PRE-PRIMARIA COMPLETA • PRIMARIA COMPLETA • BÁSICOS
• BACHILLERATO EN CIENCIAS Y LETRAS
• BACHILLERATO EN COMPUTACIÓN
• BACHILLERATO EN DISEÑO GRÁFICO
• PERITO CONTADOR DIPLOMADO EN COMPUTACIÓN

LABORATORIOS:

• COMPUTACIÓN • COMPUTACIÓN INFANTIL • QUÍMICA
• EDUCACIÓN PARA EL HOGAR

CADA AULA CUENTA CON SU PROPIO EQUIPO AUDIO VISUAL:
• TV DE 32" • DVD • VHS • CPU CON EL MÁS MODERNO Y ACTUALIZADO SOFTWARE EDUCATIVO

**KM. 29.8 RUTA A CHIMALTENANGO
SAN LUCAS SACATEPÉQUEZ • TELS.: 7830-7463 / 64**

EDUCACIÓN MIXTA • CONTAMOS CON SERVICIO DE BUS