

[illegible]

Amira Maria Mena Maestre
Leandro Efraín Álvarez Alucema
Tirza María Caballero Olivares
Yelis Campo Torregrosa
Diana María Ahumada
Jhon Fernando Castro Galeano





HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Autores: Amira Maria Mena Maestre
Leandro Efraín Álvarez Alucema
Tirza María Caballero Olivares
Yelis Campo Torregrosa
Diana María Ahumada
Jhon Fernando Castro Galeano
Vladimir Jhosmell Baquero Márquez

Grupo de Investigación: TECNOSALUD

Semillero EUREKA

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)

Jaime Alberto Leal Afanador
Rector

Constanza Abadía García
Vicerrectora académica y de investigación

Leonardo Yunda Perlaza
Vicerrector de medios y mediaciones pedagógicas

Edgar Guillermo Rodríguez Díaz
Vicerrector de servicios a aspirantes, estudiantes y egresados

Leonardo Evemeleth Sánchez Torres.
Vicerrector de relaciones intersistémicas e internacionales

Julialba Ángel Osorio
Vicerrectora de inclusión social para el desarrollo regional y la proyección comunitaria

Miriam Torres Pérez
Decano (a) Escuela de Ciencias de la Salud

Mayra Esther Britto Hurtado
Líder Nacional de Escuela de Ciencias de la Salud

Juan Sebastián Chiriví Salomón
Líder Nacional del Sistema de Gestión de la Investigación (SIGI)

Martín Gómez Orduz
Líder Sello Editorial UNAD

Nidia Milena Moreno López
Líder Nacional SISSU - Líder Nacional OIR

Marcos Antonio Márquez Gómez
Líder grupo de investigación Tecnnosalud

Nelson Luis Leal Bolaño
Director UNAD CEAD Santa Marta

Título de la cartilla HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Autor (es): Amira Maria Mena Maestre
Leandro Efraín Álvarez Alucema
Tirza María Caballero Olivares
Yelis Campo Torregrosa
Diana María Ahumada
Jhon Fernando Castro Galeano
Vladimir Jhosmell Baquero Márquez

Grupo de Investigación: TECNOSALUD

Semillero EUREKA

DOI:

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

©Editorial
Sello Editorial UNAD
Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Calle 14 sur No. 14-23
Bogotá D.C

Octubre de 2024.

Diseño de portada: Jennyfer Castaño Pinzón

Diagramación: Jennyfer Castaño Pinzón

Ilustración: Jennyfer Castaño Pinzón

Impresión:

**Esta obra está bajo una licencia Creative Commons - Atribución –
No comercial – Sin Derivar 4.0 internacional.
https://co.creativecommons.org/?page_id=13.**



RESEÑA DE LA CARTILLA

La presente cartilla es el resultado de la Cipas territorial, "Hábitos y estilos de Vida Saludable" en una comunidad en el Departamento del Magdalena, en el 2024, y busca ofrecer una guía completa sobre cómo adoptar y mantener un estilo de vida que favorezca tanto el bienestar físico como mental. Basado en un proyecto de investigación, el texto explora la importancia de los hábitos diarios en la salud a largo plazo, destacando cómo pequeñas modificaciones en la rutina pueden tener un gran impacto en la calidad de vida.

Para la construcción de este producto, los autores de la presente cipas realizaron análisis de la situación de salud, mediante la implementación de visitas durante los encuentros pedagógicos, participación e interacción con la comunidad, charlas educativas basada en la alimentación balanceada, la actividad física, a gestión del estrés y el sueño, buscando promover la salud y prevenir enfermedades. También abordan el aspecto psicológico, subrayando el impacto que el estado emocional tiene en las decisiones relacionadas con la salud.

En conclusión, la cartilla "Hábitos y estilos de Vida Saludables" es un recurso valioso para quienes buscan implementar cambios en su estado de salud, como para aquellas personas interesadas en investigar y promover prácticas saludables.

"La obra invita a reflexionar sobre la influencia de nuestras rutinas cotidianas y cómo estas determinan nuestro bienestar general."



RESEÑA DE LOS AUTORES

Leandro Efraín Álvarez Alucema
Administrador de Empresas
Especialista en seguridad y Salud en el trabajo.

Yelis Campo Torregrosa
Enfermera
Especialista en Salud Familiar
Magister en Educación.

Tirza María Caballero Olivares
Instrumentadora Quirúrgica,
Especialista en Gerencia y auditoria de la Calidad.

Amira María Mena Maestre
Enfermera
Especialista en Seguridad y salud sen el trabajo.

Diana María Ahumada
Administradora de Empresas
Magister en Administración de Organizaciones

Jhon Fernando Castro Galeano
Ingeniero Electrónico
Magister en Gestión de Tecnologías de la Información
Doctorado en Proyectos
Docente en SISSU_OIR
Líder de la Red Comunitaria de Ingeniero e innovación en robotica

Vladimir Jhosmell Baquero Márquez
Administrador de Empresas
Especialista en gerencia Financiera
Magister en Tecnología Educativa

Docentes investigadores del grupo de investigación
Technosalud de la zona caribe de la Universidad Nacional
Abierta y a Distancia

CONTENIDO

1. Hábitos Saludables
 - Alimentación Saludable
 - Higiene Oral y Corporal
 - Actividad Física
 - El Sueño
2. Prevención de Embarazos en Adolescentes.
3. Autoestima
4. Cuidado del Medio Ambiente
5. Fortalecimiento del Tejido Social



INTRODUCCIÓN

En el marco del proyecto de transformación social, “Arquitectos del Cambio” se identifican necesidades en la comunidad de Ciudad Equidad, las cuales requieren de la integración de recursos educativos, empresariales y tecnológicos, a fin de desarrollar capacidades de autogestión.

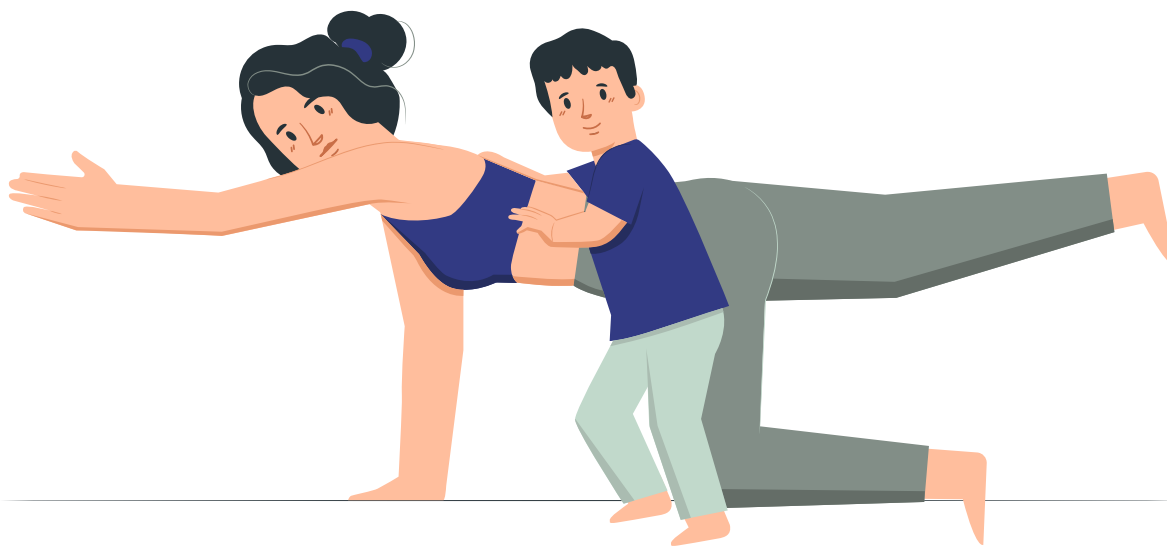
En este orden de ideas, se ha visibilizado la creciente necesidad de promover la salud y la vida, en un mundo que avanza a un ritmo acelerado, la búsqueda del bienestar integral se ha convertido en una necesidad fundamental. La salud física, mental y social son pilares esenciales para una vida plena y significativa. Sin embargo, alcanzar estos objetivos no es una tarea individual, sino que requiere de un enfoque colectivo que fomente la armonía en las comunidades.

En este sentido la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) del CEAD Santa Marta, dentro de sus criterios de actuación de la proyección social con enfoque comunitario, prioriza el trabajo con las organizaciones comunitarias, bajo una perspectiva de promoción y fortalecimiento de las expresiones del territorio. Bajo esta premisa nace como producto del proyecto de Transformación Social la Cartilla Hábitos y Estilos de Vida Saludables.

La Cartilla Hábitos y Estilos de Vida Saludable, da respuesta a una problemática sentida en los habitantes de Ciudad Equidad, siendo esta la alta prevalencia de enfermedades prevalentes y falta de educación en el bienestar personal y familiar.



1. HÁBITOS SALUDABLES



HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos saludables son pautas estables de comportamiento que asumimos como propias día a día, comportamientos que se desarrollan responsablemente con la finalidad de prevenir problemas de salud. En el mismo sentido los hábitos saludables influyen positivamente en el bienestar físico, social y mental.



Nunca es tarde para establecer hábitos saludables

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable, aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, debe ser:

- Variada, (alimentos, presentación y preparación)
- Balanceada, poseer niveles nutricionales que se ajusten a las características de las personas según su grupo etario o condiciones de salud.
- Porcionada, estar repartida a lo largo del día.

Es importante enseñar hábitos alimenticios desde la primera infancia, generalmente prevalecen a lo largo de la vida.

Descubre tus preferencias alimentarias y crea un plato Saludable.



NUTRIENTES ESENCIALES



VITAMINAS

Verduras:
zanahoria,
berro, acelga
y espinaca.

Frutas:
guayaba, limón,
naranja, frutilla,
melón,
mango, durazno,
manzana, piña
y toronjas



HIDRATOS DE CARBONO

La Papa, yuca, arroz,
maíz, trigo y sus
derivados como
harina, fideo y pan.
Se debe consumir en
mínima cantidad los
azúcares y miel.



MINERALES

Calcio: leche y derivados,
yema de huevo, sardina

Alimentos vegetales:
legumbres y verduras de
hojas verde oscuras.

Hierro: aves, pescado y
mariscos, quinua, lenteja,
frijol, aguacate, mora y
frutillas

Zinc: carne de res, hígado,
pescados, pollo, leche,
queso y alimentos
vegetales: germen de trigo,
arroz, cebada y avena.

Agua: agua obtenida de
los alimentos y por otros
líquidos como jugo de
frutas naturales y sopas



FIBRA

Cereales integrales,
las legumbres secas,
las frutas y las
verduras



GRASAS

Grasa animal:
grasa de cerdo,
vaca y nata de
la leche.

Grasa vegetal:
aceites,
margarina
o manteca
vegetal.



PROTEÍNAS

**Proteínas de origen
animal:** carnes, leche y
huevos son las más
completas.

**Proteínas de origen
vegetal:** granos y cereales.

Realicemos el Semáforo de la Alimentación

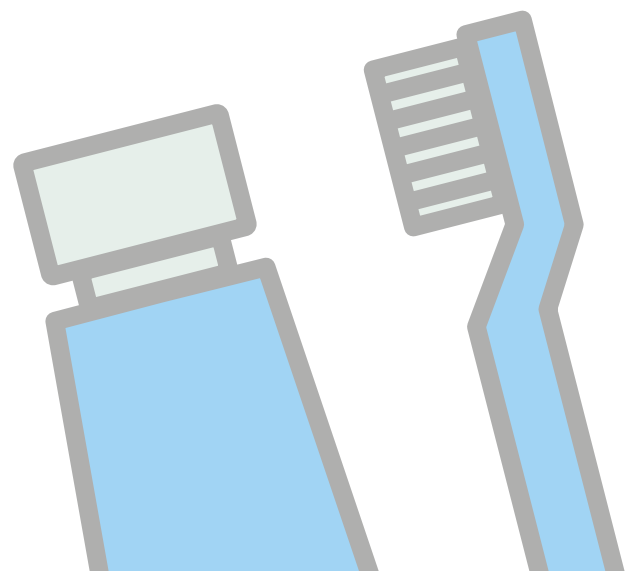
Esta estrategia te permitirá evaluar que tan saludable son los hábitos alimenticios que has adquirido, categorizarlos y siendo consciente de las necesidades nutricionales que tu cuerpo necesita para mantenerte sano. A través del semáforo de la alimentación podrá identificar los alimentos que consumes y debes sustituir por aquellos que tienen mayor aporte de nutrientes.



HIGIENE

Diariamente, nos colocamos en contacto con millones de gérmenes y virus, estos pueden permanecer en tu cuerpo, ocasionando enfermedades. La práctica de higiene personal evita la propagación de diferentes enfermedades infecciosas.

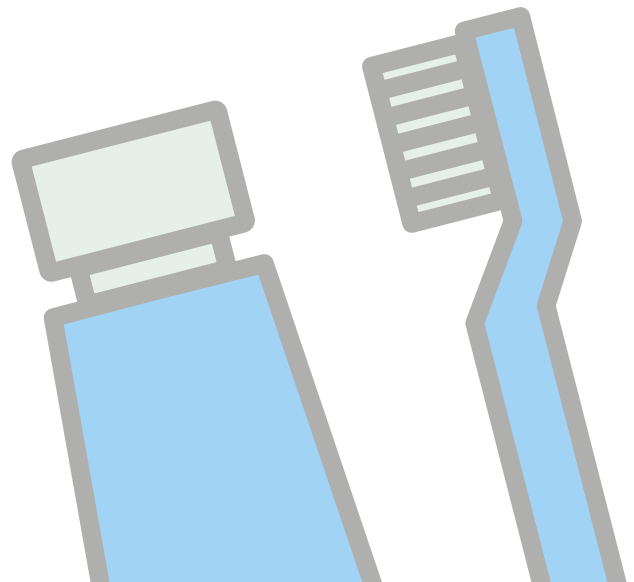
La higiene es la forma en que cuidas tu salud, esta práctica incluye ciertos hábitos que se deben implementar en la vida personal, familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad. Es por eso que para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades, es importante desarrollar buenos hábitos de higiene personal, ambiental, de los alimentos, entre otros.



Muchos niños y niñas de todo el mundo viven en condiciones que dificultan el mantenimiento de una buena higiene.

Recuerda que tener una buena higiene implica:

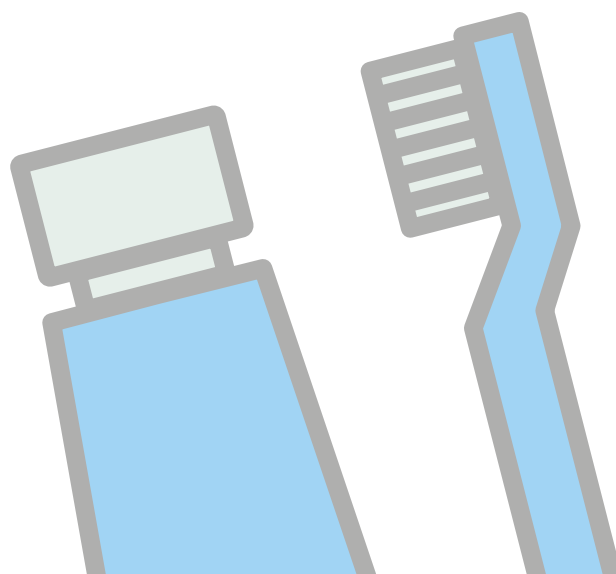
- Tener sus propios elementos de aseo personal
- Lavarse las manos y cepillarse las uñas
- Tomar por lo menos un baño diario
- Limpiarse bien los pies
- Cuidarse el cabello
- Higiene en las orejas y Oído
- Cortarse las uñas
- Cepillarse los dientes después de cada comida
- Mantener la Higiene en el baño



ESTRATEGIAS PARA MANTENER CONDICIONES DE HIGIENE EN CASO DE CONTINGENCIA

Es probable que ante situaciones de emergencia como: terremotos, inundaciones, incendios u otras, que pueden afectar las viviendas, las escuelas o la comunidad, se interrumpan las prácticas de higiene, siendo conscientes de la importancia de estos para la salud, ten en cuenta estas sugerencias:

- Selecciona un lugar para la clasificación o disposición de los residuos, si es posible depositarlos en bolsas plásticas o recipientes con tapa.
- Destinar recipientes adecuados, para la conservación del agua potable.
- Seleccionar y acondicionar un espacio adecuado que cumpla las funciones de baño, con el fin de tener delimitada la ubicación de excretas.
- Seleccionar y acondicionar un espacio adecuado y limpio para almacenar y preparar los alimentos.
- Disponer de un lugar para la distribución y consumo de los alimentos
- Mantener limpias las manos al manipular los utensilios y los alimentos.



ACTIVIDAD FÍSICA

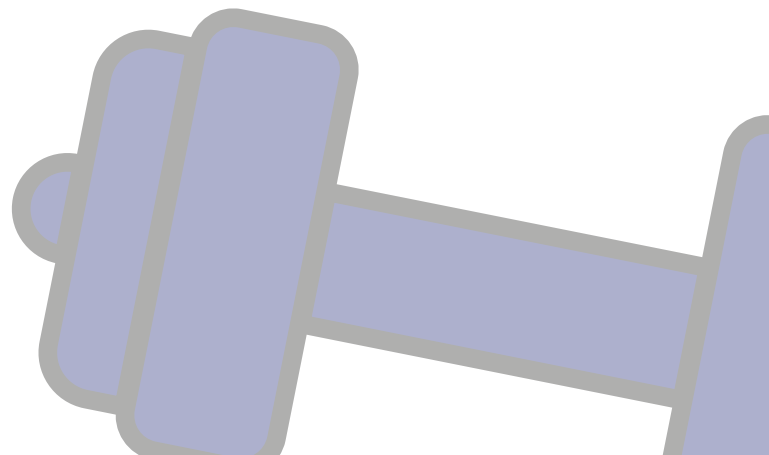
Incluye la actividad física como parte de tu rutina. Sabías que cualquier movimiento corporal que requiere un consumo de energía, como desplazarse a determinados lugares, o para llevar a cabo las actividades domésticas involucra nuestro sistema locomotor (Huesos y Músculos) y se considera una actividad física.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Ejemplo de actividad física:

- Caminar
- Montar en bicicleta
- Practicar un deporte
- Participar en juegos o actividades recreativas.

Realiza por lo menos 150 min de actividad física moderada en la semana, en función de su capacidad.



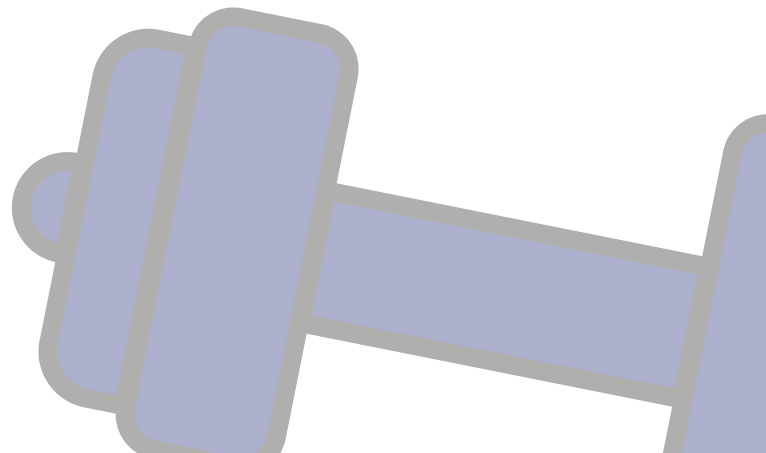
Ten en cuenta que se debe reducir el tiempo que permaneces sentado. Cuantas más horas estés sentado cada día, mayor será el riesgo de tener problemas metabólicos. Estar sentado durante mucho tiempo puede afectar negativamente tu salud y longevidad.

¿Qué beneficios proporciona realizar actividad física?

- Permite mantener un peso adecuado
- Previene enfermedades no transmisibles
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la energía
- Promueve un mejor sueño

¿Cuál es el mejor horario para realizar ejercicio?

Revistas de fisiología han demostrado que hacer ejercicio en la mañana ayuda a mantenernos alerta y ayuda a conciliar el sueño fácilmente en la noche.



EL SUEÑO

¡Descubre el Poder del Buen Descanso!

Hola niños, niñas y familias de nuestra comunidad, ¿sabían que el sueño es uno de los mejores regalos que le podemos dar a nuestro cuerpo y mente? ¡Así es! Dormir bien no solo nos ayuda a recuperar la energía que gastamos durante el día, sino que también hace que nuestro cerebro se fortalezca, que nuestras defensas se hagan más fuertes y que nos sintamos más felices y listos para enfrentar cada día.

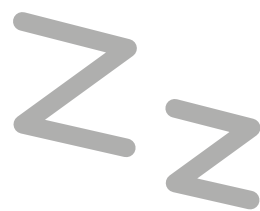
Cuando nos vamos a dormir, nuestro cerebro comienza un proceso fascinante: en las primeras horas, nuestro cuerpo descansa profundamente, lo que permite que los músculos, huesos y órganos se reparen y fortalezcan. Después, entramos en una etapa en la que comenzamos a soñar, y aunque no siempre recordemos nuestros sueños, estos son muy importantes porque nos ayudan a ordenar y recordar todo lo que aprendemos cada día. Así, el sueño es como una pequeña máquina de aprendizaje y salud en funcionamiento.



Dormir bien también ayuda a que tengamos un mejor ánimo y que nos sintamos menos estresados. Si no descansamos lo suficiente, es normal sentirnos irritables, cansados o incluso tristes. Así que, dormir bien nos ayuda a estar más tranquilos, a tener más energía y a disfrutar mejor de nuestro tiempo en familia, con amigos y en la escuela.

¿Y qué podemos hacer para dormir bien? Primero, ¡tener una rutina! Si tratamos de dormir y despertar a la misma hora todos los días, nuestro cuerpo se acostumbrará y será más fácil tener un sueño profundo y reparador. Otro consejo es evitar las pantallas, como los celulares, tablets y televisores, al menos una hora antes de dormir, porque la luz que emiten puede dificultar el sueño. Además, asegúrense de que su habitación esté oscura, silenciosa y a una temperatura cómoda, así el descanso será mucho mejor.

También es importante saber que no todos necesitamos la misma cantidad de sueño. Los niños y niñas, por ejemplo, suelen necesitar dormir un poco más que los adultos para crecer sanos y fuertes. Así que, no duden en darle al sueño importancia que merece y aprovechar todos sus beneficios. Recuerden: el sueño es un regalo que nos ayuda a estar sanos, aprender mejor, y disfrutar cada día con más energía y alegría. ¡Vamos a cuidarlo y disfrutarlo al máximo!



2. PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES.



PREVENCIÓN DE EMBARAZO EN ADOLESCENTES

¿Qué es el embarazo adolescente y por qué es importante prevenirlo?

El embarazo adolescente es aquel que ocurre en una mujer menor de 19 años. Esta situación puede tener consecuencias significativas para la salud física y mental de la madre adolescente, así como para el bebé y su futuro.

¿Por qué es importante prevenir el embarazo adolescente?

Riesgos para la salud: Tanto la madre adolescente como el bebé pueden enfrentar complicaciones de salud, como parto prematuro, bajo peso al nacer, anemia, preclamsia, etc.

Limitaciones en la educación: El embarazo adolescente suele interrumpir o retrasar los estudios de la joven madre, limitando sus oportunidades futuras.

Dificultades económicas: Las madres adolescentes a menudo enfrentan desafíos económicos y sociales, lo que puede afectar su calidad de vida y la de su hijo.

¿Cómo prevenir el embarazo adolescente?

Existen diversas estrategias para prevenir el embarazo adolescente, las cuales se centran en tres pilares fundamentales:



1. Educación Sexual Integral:

Información precisa y completa: Proporcionar a los adolescentes información clara y veraz sobre la sexualidad, los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y las consecuencias del embarazo adolescente.

Habilidades para la vida: Desarrollar habilidades de comunicación, toma de decisiones, negociación y asertividad para que los adolescentes puedan tomar decisiones informadas y responsables sobre su sexualidad.

Empoderamiento: Fomentar la autoestima y el empoderamiento de los adolescentes para que puedan defender sus derechos y tomar el control de sus vidas.

2. Acceso a Servicios de Salud Sexual y Reproductiva:

Anticonceptivos: Facilitar el acceso a métodos anticonceptivos seguros y efectivos, como preservativos, píldoras anticonceptivas, dispositivos intrauterinos (DIU), etc.

Atención médica: Brindar atención médica confidencial y de calidad a los adolescentes, incluyendo exámenes ginecológicos, pruebas de embarazo y tratamiento de ETS.

Consejería: Ofrecer servicios de consejería para abordar dudas, miedos y preocupaciones relacionadas con la sexualidad y la salud reproductiva.



Participación de la comunidad: Se sugiere mantener una comunicación abierta y respetuosa entre padres, madres y adolescentes sobre temas relacionados con la sexualidad.

Trabajo en equipo: Colaborar con escuelas, organizaciones comunitarias y líderes religiosos para promover la educación sexual integral y los servicios de salud reproductiva.

Cambio social: Trabajar para cambiar las normas sociales y culturales que promueven la sexualidad temprana y no consensuada.

¿Cuáles son los beneficios de prevenir el embarazo adolescente?

Salud: Mejora la salud de las adolescentes y de sus bebés.

Educación: Permite a las adolescentes continuar sus estudios y alcanzar sus metas profesionales.

Empoderamiento: Fomenta la autonomía y el empoderamiento de las mujeres jóvenes. Realizar actividades lúdicas y recreativas, relacionadas con aprovechamiento de tiempo libre, juegos tradicionales, talleres de autoestima.



3. AUTOESTIMA



La Autoestima, es la autoconfianza, aceptación y valoración que una persona logra tener de sí misma, los reflejos de la autoestima impactan mediante el respeto y el amor propio, los cuales se encuentran directamente relacionados en cómo nos sentimos y pensamos sobre nuestras habilidades y valor personal. Es muy importante mantener la autoestima para el bienestar tanto mental como emocional, ya que esta influye en el comportamiento y la forma de como enfrentamos los grandes desafíos y tomamos las decisiones de la vida cotidiana.



CARACTERISTICAS RELEVANTES DE LA AUTOESTIMA

La autoconfianza: En ella, encontramos la capacidad de enfrentar los retos y superar las dificultades de manera fácil y segura.

La autovaloración: Es la valoración que sentimos sobre nosotros mismos, resaltando nuestro propio valor y apreciándonos por quienes somos no solo por lo que hacemos o logramos.

La autoaceptación: Es fundamental, para adquirir la capacidad de aceptar quiénes somos, con nuestras fortalezas y debilidades, sin intentar ser alguien distinto para complacer a los demás o cumplir con expectativas ajenas a la vida propia.

El autoconcepto: Es la percepción que tenemos de nosotros mismos, incluyendo nuestras cualidades y defectos.

El autoconcepto claro y realista en una persona es importante para una autoestima equilibrada.

Trabajar en el desarrollo de una autoestima equilibrada, es un proceso continuo y puede fortalecerse mediante la autoaceptación, el autoconocimiento y la práctica de pensamientos y conductas positivas hacia uno mismo.



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Para mejorar la autoestima, se recomienda aplicar diversas estrategias que fomentan la autoaceptación, la autovaloración, tales como:

- Tomarse tiempo para reflexionar sobre uno mismo, sus cualidades, talentos, metas y áreas en que se debe mejorar. Esto se puede hacer a través de la meditación, o mediante la autoobservación y análisis personal.
- Reconocer logros y aspectos positivos del carácter permite que la persona se valore y se conozca mejor, construyendo una base sólida para una autoestima saludable.
- Es útil dividir objetivos grandes en metas más pequeñas y realistas, lo cual permite avances graduales y proporciona una sensación de logro constante. Cada meta alcanzada refuerza la percepción de competencia hacia el éxito.
- Celebrar cada logro, por pequeño que sea, ayuda a que la persona valore sus propios esfuerzos.
- Ser amable con uno mismo ante los errores y fracasos, evitando la autocrítica destructiva, esto implica hablarse con respeto y comprensión, en lugar de juzgarse o castigarse.
- Reemplazar pensamientos negativos como "no soy bueno en nada" con afirmaciones más comprensivas como "todos cometemos errores y puedo aprender de ellos".



- La asertividad ayuda a expresar necesidades, opiniones y límites de manera respetuosa y segura. Esto refuerza la autovaloración, ya que permite que las personas defiendan sus deseos y necesidades sin sentirse culpables o temerosas de sí mismas.
- Practicar la asertividad puede realizarse a través de ejercicios de comunicación y simulaciones de situaciones donde se ensaye decir "no" o expresar una opinión propia.
- Las relaciones con personas que aportan apoyo, motivación y respeto fortalecen la autoestima. Es importante evitar entornos tóxicos y rodearse de personas que valoren y respeten.
- Estar con personas positivas también promueve actitudes saludables hacia uno mismo, ya que un entorno de apoyo y respeto facilita el crecimiento y la autovaloración.
- Invertir en el propio bienestar físico a través de una alimentación equilibrada, actividad física regular y un descanso adecuado y mental practicando técnicas de relajación o actividades de ocio, es fundamental para una buena autoestima.
- Al cuidarse, la persona reafirma su propio valor y refuerza la idea de que merece sentirse bien.



- Tomarse unos minutos al día para agradecer lo que se tiene, y recordar logros y cualidades positivas ayuda a reducir los pensamientos negativos y a enfocarse en lo positivo.
- La gratitud aumenta el sentido de satisfacción personal y contribuye a una percepción más positiva de la vida y de uno mismo.
- Convertir afirmaciones negativas en positivas o neutrales (por ejemplo, cambiar "nunca hago nada bien" por "hoy no fue mi mejor día, pero tengo otras oportunidades") esto ayuda a construir una mentalidad constructiva y favorece la autoestima.
- Explorar nuevos pasatiempos, aprender algo nuevo o desarrollar habilidades en áreas de interés refuerza la autoestima, ya que promueve la autoeficacia y la creatividad.
- La sensación de logro y la posibilidad de crear o dominar algo nuevo fortalecen la percepción de competencia.

Todas estas estrategias, aplicadas con constancia, contribuyen a que una persona construya una autoestima sana y estable, mejorando su bienestar y sus relaciones.



4. CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE



CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Cuidar el medio ambiente significa asumir prácticas responsables que ayuden a proteger nuestro planeta y sus recursos. Cada acción cuenta y contribuye a mantener un equilibrio natural que favorece la vida en el presente y el futuro. Adoptar hábitos de cuidado ambiental influye positivamente en nuestro entorno y promueve un planeta más limpio y saludable para todos.

Actividad:

1. Mide tu impacto ecológico

Con una hoja de papel y colores, elabora un esquema de tus actividades diarias que impactan el medio ambiente. Analiza cada una de ellas y coloca al lado de cada una qué acción de las 3R's puedes aplicar para reducir tu impacto.

2. Jugemos a la rueda ecológica

Haz un círculo y divídelo en tres partes, una sección para Reducir, otra para Reutilizar, y otra para Reciclar. Escribe actividades o acciones que puedas realizar en cada una de ellas. Colorea cada sección con el color correspondiente y pégalo en un lugar visible de tu hogar.

REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR

Las 3R's nos guían hacia un estilo de vida más sostenible y responsable:

- Reducir: evita el consumo innecesario y elige productos que generen menos residuos.
- Reutilizar: encuentra maneras creativas de volver a usar objetos, alargando su vida útil.
- Reciclar: separa tus residuos para que puedan ser transformados en nuevos productos.

Cada una de estas acciones ayuda a minimizar la cantidad de desechos y a aprovechar mejor los recursos naturales.



5. FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL



El tejido social es el conjunto de relaciones y vínculos que se establecen entre los miembros de una comunidad. Este concepto es relevante para comprender cómo funcionan las comunidades, ya que un tejido social positivo, fomenta la cooperación, la solidaridad y el bienestar general de toda la comunidad.

Las interacciones sociales positivas promueven la confianza, lo que a su vez facilita la resolución de conflictos y la toma de decisiones colectivas. Un entorno donde las comunidades se sienten conectados y respaldados es propenso a enfrentar desafíos, desde problemas económicos hasta crisis sociales, con mayor aceptación. Cuando los miembros de una comunidad colaboran y comparten recursos, se genera un sentido de pertenencia que refuerza la identidad colectiva. Durante la vida en comunidad, es esencial establecer normas que nos brinden la oportunidad de convivir en armonía y respeto mutuo. Estas medidas son fundamentales para asegurar un entorno tranquilo y agradable para todos los integrantes de la comunidad.

CARACTERÍSTICAS DE TEJIDOS SOCIAL.

Familiar: Se produce la solidaridad social en un grupo de personas que comparten vínculos sanguíneos o pertenecen a un grupo familiar en el que se encuentra conviviendo durante el día. En consecuencia, son individuos que requieren las unas de las otras para satisfacer necesidades y poder brindar apoyo y asistencia.

Entorno comunitario: Se trata de la creación de la comunidad con integrantes de diversos grupos familiares que se encuentran cercanos. En estos casos, los miembros de las familias comparten una amistad con otros grupos familiares y, entre todos, se brindan apoyo y ayuda.





