



DREYFOUS & ASSOCIATES

---

Descripción del curso

# Salud Escolar

## Autores

### **Dreyfous & Associates**

Dreyfous & Associates es una empresa dedicada a la creación de materiales y servicios educativos y tecnológicos de excelencia.

Se ha distinguido por la creación de diferentes herramientas educativas como manipulativos y programados interactivos que permiten que los estudiantes exploren, descubran y colaboren en el aprendizaje de las matemáticas. Dreyfous & Associates es el creador de EduSystem, sistema tecnológico que ofrece un currículo dinámico y moderno para materias de kínder a duodécimo grados. De la misma manera, ofrece a sus clientes una gama de equipos tecnológicos de diferentes marcas como: computadoras, impresoras, digitalizadores o scanners y equipo audiovisual. Por más de veinte años Dreyfous & Associates se ha distinguido por su aportación a instituciones educativas públicas y privadas, dentro y fuera de Puerto Rico.

Tiene patentes en tres productos educativos. Fue reconocido con el Premio de Excelencia (*Teaching & Learning* 2009) en EduPlatform y el Premio de Hecho en PR.

Misión: Proveer materiales y servicios educativos y tecnológicos de excelencia.

Visión: Ser una empresa mundialmente reconocida.

### **Evelyn Betancourt Villanueva, M.P.H.E.**

Maestra de Salud Escolar. Posee una Maestría en Educación en Salud Pública de la Universidad de Puerto Rico del Recinto de Ciencias Médicas y dos certificados de Maestra de Salud Escolar y de Economía Doméstica del Departamento de Educación. En el año 2001, recibió un reconocimiento por su labor realizada en la Escuela William D. Boyce. Obtuvo en el 2007 el cuarto lugar en el Certamen de Material Educativo en Ambientes Digitales del Primer Congreso de Tecnología Ceniteño. En ese mismo año, fue premiada por la presentación oral de los hallazgos de su tesis en la Tercera Conferencia Puertorriqueña de Salud Pública. Actualmente, trabaja en la publicación de sus tesis en el Journal of the American Dietetic Association.

### **María I. García Silva, M.A.**

Posee trece años de experiencia en el magisterio. Ofrece cursos de Cívica y Ética para estudiantes del nivel elemental, intermedio y superior. Ha sido profesora en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Bayamón. Ha diseñado talleres de assessment para maestros del nivel preescolar, elemental y superior.

### **Aracelis Troche López, B.A., B.Ed.**

Maestra Certificada con Licencia Vitalicia en Ciencias de Escuela Intermedia y Superior. Actualmente, es Maestra de Salud de la Escuela Intermedia y Superior de un prestigioso Colegio. Posee un Bachillerato en Educación Secundaria en Biología de la Universidad de Puerto Rico del Recinto de Río Piedras y cursa estudios conducentes a la Certificación Graduado de la Promoción de la Salud Escolar, del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico. En el año 2007, recibió el premio de Maestra Consejera Voluntaria Destacada de la Cruz Roja Americana, Capítulo de Puerto Rico.

Editoras

### **Nilka R. Vargas Negrón, M.A.**

Supervisora de Salud Escolar del Distrito Escolar de San Juan III adscrito al Departamento de Educación. Posee un Bachillerato en Biología de la Universidad de Puerto Rico y una Maestría en Educación en Salud del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico. Ha ejercido como maestra, técnica de currículo, supervisora de Salud y directora del Programa de Salud Escolar. Se ha desempeñado como profesora conferenciante en cursos conducentes a la certificación de maestros de Salud en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ponce, y en los Recintos de Yauco y Carolina de la Universidad del Este, fundación Ana G. Méndez.

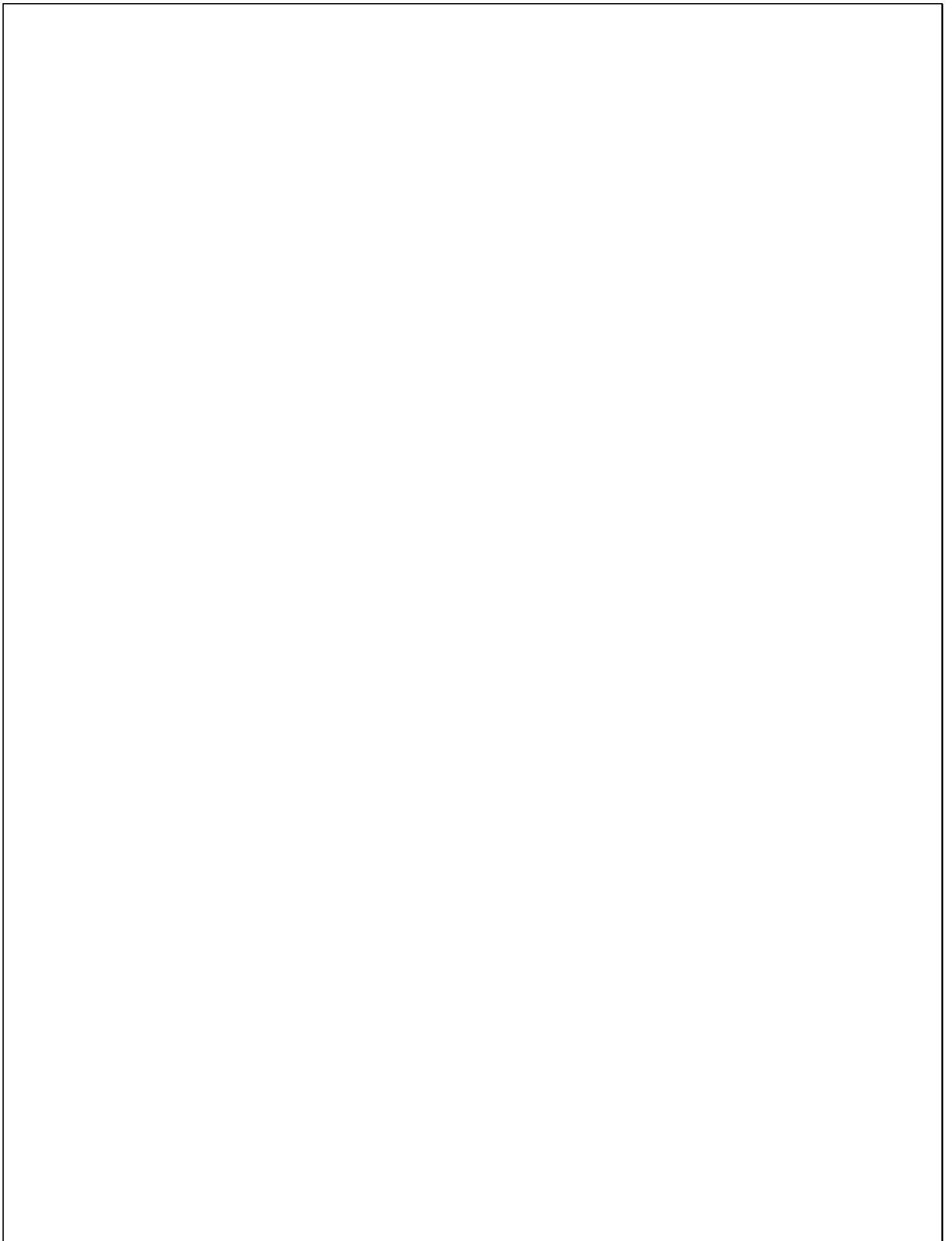
### **Maritza Batista Velázquez, B.A.**

Posee 18 años de experiencia en la sala de clases y un Bachillerato en Educación con concentración en Biología. Tiene una certificación en Salud y Biología. Está certificada como Educadora Sexual por la Asociación Puertorriqueña de Educadores, Consejeros y Terapistas Sexuales (ASPECTS). Fue la creadora de la propuesta de los bebés electrónicos del Programa Prevención en la Maternidad y Paternidad Responsable en la Adolescencia para escuelas intermedias. Actualmente, se desempeña como maestra de Salud en el nivel intermedio.

Copyright © 2014. Dreyfous & Associates

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción al curso .....	1
Estructura del curso.....	2
Desglose de unidades .....	6
Unidad 0. Introducción.....	6
Unidad 1. Tu salud, mi salud: nuestro bienestar .....	6
Unidad 2. Conociéndome .....	8
Unidad 3. Crecimiento y desarrollo .....	11
Unidad 4. La sexualidad.....	14
Unidad 5. Compromisos en las relaciones .....	17
Unidad 6. Salud y nutrición .....	19
Unidad 7. Las drogas .....	22
Unidad 8. Mi familia y yo.....	25
Unidad 9. Soy un consumidor responsable.....	27
Unidad 10. Vivo a la segura .....	28



## Introducción al curso

El contenido del curso de **Salud Escolar** está orientado a desarrollar principios y valores asociados a la educación de la salud. Con este curso se pretende ayudar a los jóvenes y las jóvenes a conocerse, a comprender los procesos que forman su personalidad.

El contenido contribuye a identificar los valores y pautas de conducta que les permitirán asumir su vida de forma responsable y consciente.

**Salud Escolar** provee espacios para la reflexión, la participación activa, el trabajo cooperativo, el diálogo, la solución de conflictos, la clarificación de valores y el análisis.

**Salud Escolar** les ofrece herramientas que pueden aplicar en las situaciones cotidianas y en la solución de problemas de la vida diaria.

## Estructura del curso

El curso de **Salud Escolar** está formado diez unidades. En cada unidad encontrará las lecciones que la componen, organizadas alrededor de temas, grandes ideas e ideas principales en salud. Cada lección consta de una presentación dividida en secciones por medio de las cuales se desarrolla el tema a estudiar. Cada lección incluye documentos de trabajo y como norma general contiene vídeos o enlaces a internet.

Le invitamos a que conozca las secciones de las presentaciones y los documentos que por lo general encontrará en las lecciones del curso de Salud Escolar de EduSystem.

Las unidades se componen de las siguientes partes:

### Lección 0

Esta lección consta de un documento de unidad, este es:

- **Mi proyecto de vida** Es un documento que les permite realizar una actividad para aportar positivamente a su comunidad y trabajar en colaboración con sus pares.

### Lecciones

Cada unidad se compone de varias lecciones, divididas según los temas a tratar. A su vez, cada lección se compone de las siguientes partes:

- **Ficha descriptiva** Contiene información para el plan de la lección. Esta incluye los objetivos específicos de la lección, los estándares y expectativas de Puerto Rico, las estrategias y recursos de enseñanza, palabras claves, enlaces a internet (como norma general), referencias, entre otros.
- **Presentación**
  - **Principio de unidad** La primera lección de cada unidad presenta el Principio de unidad, con una fotografía motivadora y el **Piensa y opina**, que les permite reflexionar y expresar sus ideas sobre el tema o la situación presentada.

- **Introducción** Esta sección comienza con una actividad que despierta el interés del estudiante y lo motiva para trabajar con los temas de cada sección. Luego de la actividad habrá una nota introductoria de la lección.
- **Temas** Cada lección se compone de temas o secciones, donde se desarrolla el contenido específico que está descrito en el título.
- **Preguntas guías** Preguntas guías o de comprensión para que revisen lo entendido de los temas estudiados. También las pueden utilizar como guía de estudio.
- **¿Sabías qué...?** Se presenta un dato curioso relacionado con el tema de la lección.
- **Para reflexionar** Provee un espacio para reflexionar y comentar.
- **Actividad adicional** En algunas secciones se sugieren actividades. Estas podrían ser para análisis, discusión, investigación, o para que los estudiantes se conozcan más a sí.
- **Vocabulario** Palabras en color azul oscuro, que pueden presionar para ver su significado de acuerdo con el contenido. Otras palabras son destacadas en azul claro, pero no definidas.

## Íconos que se presentan a lo largo de las lecciones



Gráfica, diagrama, tabla



Piensa y opina



Imagen



Habilidades para la vida



Enlace



¿Sabías que...



Vídeo



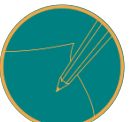
Para reflexionar



Actividades de la lección



Actividad adicional



Actividad de inicio



Reviso mi equipaje



Preguntas guías



- **Documentos**

- **Vocabulario** Lista de palabras con sus significados de acuerdo al contenido.
- **Actividad de inicio** Les despierta el interés y les motiva a trabajar con los temas a estudiar.
- **Habilidades para la vida** Se presentan herramientas y habilidades que pueden aplicar en las situaciones cotidianas y en la solución de problemas.
- **Reviso mi equipaje** Actividades de assessment variadas en las que pueden expresarse y repasar lo aprendido acerca de algún tema estudiado.
- **Actividades de lección** Son una oportunidad para que apliquen lo que aprendieron, relacionen los contenidos y profundicen en los conceptos.
- **Mi proyecto de vida** Permite que el estudiante realice una actividad para aportar positivamente a su comunidad y trabaje en colaboración con otros compañeros. Este es un documento de unidad.

## Desglose de unidades

A continuación se presentan las unidades con sus divisiones en lecciones, donde se detallan los objetivos y conceptos de cada una.

### **Unidad 0. Introducción**

#### **Lección 1. Conoce el curso**

**Código:** C701G0SU00L00

Se explica cómo se desarrolla el curso, con el fin de que el docente y el estudiante se familiaricen con el mismo.

### **Unidad 1. Tu salud, mi salud: nuestro bienestar**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

#### **Lección 0. Tu salud, mi salud: nuestro bienestar**

**Código:** C701G0SU01L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

#### **Lección 1. Áreas de la salud que integran a la persona**

**Código:** C701G0SU01L01

##### **Objetivos:**

- Define el concepto salud integral.
- Explica los factores que influyen en la calidad de vida de las personas.
- Describe las tres áreas esenciales que componen la salud integral.

##### **Secciones**

- ¿Qué es salud integral?
- La salud integral y sus componentes

##### **Conceptos**

- bienestar
- calidad de vida
- desórdenes mentales
- diabetes
- diversidad
- obesidad
- salud
- saludable
- salud emocional
- salud integral
- salud mental
- tolerancia

## **Lección 2. La salud y el bienestar**

**Código:** C701G0SU01L02

### **Objetivos:**

- Relaciona las tres áreas del bienestar con ejemplos propuestos.
- Explica qué es un factor de riesgo.
- Describe los efectos que los factores de riesgos pueden tener en la salud de una persona.
- Analiza los posibles riesgos y beneficios en diferentes situaciones.

### **Secciones**

- Factores que afectan la salud
- El control de tu salud

### **Conceptos**

- ambiente
- bienestar
- saludable
- destrezas para la vida
- factores de riesgo
- herencia
- metas
- tolerancia
- valores

## **Unidad 2. Conociéndome**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Conociéndome**

**Código:** C701G0SU02L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. Personalidad y autoestima**

**Código:** C701G0SU02L01

#### **Objetivos:**

- Describe el concepto personalidad y autoestima.
- Identifica las formas de exhibir una personalidad sana.

#### **Secciones**

- Personalidad y auto concepto
- La autoestima

#### **Conceptos**

- auto concepto
- autoestima
- autorrealización
- críticas constructivas
- imagen corporal
- personalidad
- teorías

### **Lección 2. Entiendo y expreso mis emociones**

**Código:** C701G0SU02L02

#### **Objetivos:**

- Define el término emociones.
- Identifica las emociones más comunes que experimentan las personas.
- Menciona algunas formas de manejar las emociones fuertes.

#### **Secciones**

- ¿Qué son las emociones?
- Manejo y control de las emociones

#### **Conceptos**

- asertivo
- depresión
- emociones
- estrés
- fisiológicos
- hipertensión
- mecanismos de defensas
- obsesión

### **Lección 3. Los desórdenes mentales y el suicidio**

**Código:** C701G0SU02L03

#### **Objetivos:**

- Define los desórdenes o trastornos mentales señalados.
- Define y describe los trastornos emocionales de alimentación como la bulimia y la anorexia.
- Menciona los trastornos de personalidad.
- Enumera algunas señales de advertencia ante la amenaza de suicidio.
- Describe algunas estrategias para prevenir el suicidio.

#### **Secciones**

- Los desórdenes mentales
- ¡Alerta ante el suicidio!

#### **Conceptos**

- encéfalo
- inflexible
- suicidio
- trastornos
- trastornos de alimentación
- trastornos de ansiedad
- trastornos de comportamiento
- trastornos de personalidad
- trastornos emocionales

### **Lección 4. La comunicación efectiva**

**Código:** C701G0SU02L04

#### **Objetivos:**

- Diferencia entre la comunicación verbal y la no verbal.
- Identifica las diversas formas de expresión que usan las personas para comunicarse.
- Analiza cómo desarrollar las destrezas asertivas en la comunicación.

#### **Secciones**

- Estilos de comunicación

#### **Conceptos**

- comunicación no verbal
- comunicación verbal
- destrezas de comunicación
- estilos de comunicación

## **Lección 5. Es tiempo de tomar decisiones**

**Código:** C701G0SU02L05

### **Objetivos:**

- Discute y analizar los pasos a seguir en el proceso PIENSA en la solución de problemas.
- Evalúa los efectos y las consecuencias de las decisiones que ha tomado en su vida.
- Menciona las razones por las cuales las personas fallan en lograr sus metas.

### **Secciones**

- La toma de decisiones
- Establece tus metas

### **Conceptos**

- alternativa
- consecuencias
- decisiones
- toma de decisiones
- metas

### **Unidad 3. Crecimiento y desarrollo**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

#### **Lección 0. Crecimiento y desarrollo**

**Código:** C701G0SU03L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

#### **Lección 1. Desarrollo humano**

**Código:** C701G0SU03L01

##### **Objetivos:**

- Identifica e ilustra las estructuras u órganos de uno de los diez sistemas del cuerpo y enumera sus funciones.
- Diferencia las funciones de los diez sistemas del cuerpo.
- Identifica y diferencia cada una de las etapas en el ciclo de vida y el desarrollo de la madurez emocional.

##### **Secciones**

- El equipaje natural del cuerpo
- El ciclo de la vida

##### **Conceptos**

- andropausia
- concepción
- encéfalo
- gametos
- homeostasis
- hormonas
- linfa
- médula espinal
- médula ósea
- menopausia
- pituitaria
- reloj biológico
- Sistema inmunológico
- sudor

#### **Lección 2. La pubertad**

**Código:** C701G0SU03L02

##### **Objetivos:**

- Diferencia entre los conceptos pubertad y adolescencia.
- Identifica el papel que juega la glándula hipófisis durante la pubertad.
- Explica las fases o etapas del ciclo menstrual.
- Identifica los cambios específicos que se asocian durante la adolescencia.
- Ordena la ruta que siguen los espermatozoides desde los testículos hasta ser eyaculados.

- Diferencia entre el proceso de eyaculación y el orgasmo.
- Determina de qué manera los cambios físicos afectan el aspecto social y emocional durante la pubertad.

#### **Secciones**

- La pubertad y el sistema glandular
- Los cambios en la pubertad: ella y él
- Cambios comunes a ambos sexos

#### **Conceptos**

- acné
- adolescencia
- cigoto
- conductos deferentes
- emisiones nocturnas
- eyaculación
- flujo menstrual
- glándula prostática
- hipotálamo
- hormona gonadotropina
- líquido seminal
- orgasmo
- osificarse
- pituitaria
- pubertad
- vesículas seminales

### **Lección 3. La reproducción**

**Código:** C701G0SU03L03

#### **Objetivos:**

- Identifica los órganos que componen los sistemas reproductores masculino y femenino.
- Explica el proceso de espermatogénesis y cuál es su función.
- Identifica los trastornos relacionados con el sistema reproductor masculino y femenino.
- Define el concepto circuncisión y analiza las tradiciones de diferentes culturas.
- Explica cómo se transmiten las características hereditarias de una generación a otra.
- Describe cómo ocurre el proceso de fertilización y cómo se determina el sexo del bebé.
- Determina cómo surgen los gemelos idénticos y fraternos.
- Describe el desarrollo del embrión y del feto durante los tres trimestres del embarazo.
- Describe el proceso del parto.



- Menciona la importancia de la lactancia.

### **Secciones**

- Sistema reproductor masculino
- Trastornos relacionados con el sistema reproductor masculino
- Sistema reproductor femenino
- Trastornos relacionados con el sistema reproductor femenino
- La fertilización y el embarazo

### **Conceptos**

- ADN
- alumbramiento
- cáncer
- coito
- copulación
- cordón umbilical
- cromosomas
- embarazo
- erección
- espermatogénesis
- genes
- lactancia
- líquido amniótico
- meiosis
- placenta

## **Unidad 4. La sexualidad**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. La sexualidad**

**Código:** C701G0SU04L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. Nuestro género: hombre-mujer**

**Código:** C701G0SU04L01

#### **Objetivos:**

- Comprende que la sexualidad es la expresión individual y propia de la femineidad y de la masculinidad.
- Diferencia entre los conceptos sexo y género.
- Identifica las diferentes maneras en las que se expresa la sexualidad humana.
- Define el concepto salud sexual.
- Identifica las funciones estereotipadas para ambos sexos y cómo la función por los géneros los limita en sus conductas.
- Explica cómo el sexismo está estrechamente relacionado con la desigualdad de géneros y en qué afecta a la mujer, a la familia y a la sociedad.

#### **Secciones**

- La sexualidad
- Los estereotipos y la equidad por género

#### **Conceptos**

- estereotipos
- género
- machismo
- paradigmas
- roles por género
- salud sexual
- sexismo
- sexo
- sexualidad humana
- socialización

### **Lección 2. Las infecciones de transmisión sexual (ITS)**

**Código:** C701G0SU04L02

#### **Objetivos:**

- Identifica algunas barreras físicas y químicas contra la invasión de agentes patógenos.
- Explica cómo funciona el sistema inmunológico.
- Identifica las Infecciones de Transmisión Sexual más comunes en Puerto Rico.

- Analiza las vías de entrada, síntomas asociados, microorganismo que las transmiten, tratamientos y medidas preventivas.

#### **Secciones**

- Nuestro sistema inmunológico
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)

#### **Conceptos**

- agentes patógenos
- anfígeno
- anticuerpo
- enfermedades infecciosas
- fagocitosis
- ginecólogo
- hospedero
- inflamación
- interferón
- ITS
- leucocitos
- linfa
- médula ósea
- micciones
- sistema inmunológico
- VIH
- vectores

### **Lección 3. Prevención de ITS y el embarazo**

**Código:** C701G0SU04L03

#### **Objetivos:**

- Describe las conductas y comportamientos de alto riesgo que pueden llevar a los adolescentes a contraer una ITS.
- Enumera las medidas preventivas que pueden evitar el contagio con ITS.
- Menciona factores de riesgos que pueden afectar la salud sexual y la reproducción en los adolescentes.
- Determina cómo las presiones sexuales ponen en riesgo su salud y su bienestar.
- Identifica las destrezas y medidas de seguridad que evitarían colocar a los adolescentes en riesgo de participar de relaciones sexuales no planificadas.
- Identifica y describe las cinco categorías en que se clasifican los métodos anticonceptivos.
- Menciona las ventajas y desventajas de cada uno de los métodos de planificación familiar.
- Menciona las razones que sustentan la abstinencia sexual como la mejor alternativa para proteger su salud.

#### **Secciones**

- Prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS)

- Métodos contraceptivos

**Conceptos**

- abstinencia sexual
- anticonceptivos de emergencia
- ectópicos
- infecundos
- lactancia
- métodos
- métodos contraceptivos
- métodos de barrera o mecánicos
- métodos hormonales
- métodos naturales
- métodos quirúrgicos
- prevención

## **Unidad 5. Compromisos en las relaciones**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Compromisos en las relaciones**

**Código:** C701G0SU05L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. La selección de mi pareja**

**Código:** C701G0SU05L01

#### **Objetivos:**

- Diferencia entre una amistad sentimental y un noviazgo.
- Describe cómo la madurez emocional ayuda en la toma de decisiones.
- Reconoce la relación que existe entre la comunicación en el noviazgo y la intimidad física e intimidad emocional.
- Reconoce las medidas preventivas para evitar la violencia durante el noviazgo.
- Determina cuáles son las consecuencias de establecer relaciones prematrimoniales.
- Identifica maneras de fortalecer la práctica de la abstinencia sexual antes del matrimonio.

#### **Secciones**

- Las amistades sentimentales y el noviazgo
- Pensando en el matrimonio

#### **Conceptos**

- abstinencia
- amistad sentimental
- cortejo
- intimidad emocional
- intimidad física
- madurez emocional
- noviazgo
- violencia o abuso

### **Lección 2. La vida familiar**

**Código:** C701G0SU05L02

#### **Objetivos:**

- Analiza por qué el matrimonio se considera un compromiso.
- Describe algunas tensiones comunes que enfrentan las parejas casadas.
- Explica por qué los adolescentes que se casan enfrentan múltiples problemas.
- Describe las dificultades que experimentan los adolescentes durante la paternidad.

- Describe en qué consiste la maternidad y paternidad responsable y cuáles son sus características.
- Identifica y describe los riesgos de la maternidad durante la adolescencia.
- Menciona las necesidades que un bebé requiere de sus padres.

**Secciones**

- El matrimonio: compromiso de amor
- Maternidad y paternidad responsable

**Conceptos**

- amor incondicional
- crianza
- cuidado prenatal
- disciplina
- matrimonio
- paternidad responsable

## **Unidad 6. Salud y nutrición**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Salud y nutrición**

**Código:** C701G0SU06L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. La nutrición y tú**

**Código:** C701G0SU06L01

#### **Objetivos:**

- Define los conceptos nutrición y nutrimentos.
- Diferenciar entre el hambre y el apetito.
- Describe cómo la dieta afecta el nivel de energía.
- Identifica la función de los carbohidratos y da ejemplos de éstos.
- Menciona la función de las grasas y del colesterol en el cuerpo y diferenciar entre las grasas saturadas y las grasas no saturadas.
- Identifica los tipos de proteínas y sus funciones.
- Menciona la función de los minerales, las vitaminas y el agua necesarios para la buena salud.
- Identifica los seis grupos de alimentos de la pirámide alimentaria para Puerto Rico y especifica los valores diarios de cada grupo.
- Identifica estrategias para consumir comidas saludables, desde el punto de vista de la nutrición, en los restaurantes de comidas rápidas.
- Analiza y compara la data nutricional de los productos para seleccionar los mejores alimentos.

#### **Secciones**

- La importancia de los alimentos
- Los nutrimentos y los alimentos
- La mejor alternativa: una dieta balanceada
- Las comidas rápidas y las mejores alternativas

#### **Conceptos**

- agua
- apetito
- aminoácidos
- calorías
- carbohidratos
- dieta, dieta balanceada
- grasas
- hambre
- minerales
- nutrimentos
- proteínas
- vitaminas

## **Lección 2. El desarrollo de hábitos alimentarios saludables**

**Código:** C701G0SU06L02

### **Objetivos:**

- Analiza la razón por la cual debe consumir una variedad de alimentos en su dieta y realiza una buena selección.
- Describe la importancia de hacer un desayuno saludable.
- Redacta un menú que incluya desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena y merienda de un día, basándose en las recomendaciones de la pirámide de alimentos para Puerto Rico.
- Explica por qué las dietas de moda, las “pastillas milagrosas”, los laxantes y el ayuno son estrategias inadecuadas para perder peso.
- Describe las causas y los síntomas de los desórdenes de alimentación.

### **Secciones**

- La planificación de una dieta balanceada
- Las dietas de moda y los trastornos alimentarios

### **Conceptos**

- anemia
- anorexia
- bienestar
- bulimia
- cáncer
- diabetes Mellitus Tipo 2
- dietas de moda
- desayuno
- laxantes
- merienda
- obesidad
- recomendaciones dietéticas

## **Lección 3. El control del peso y el ejercicio**

**Código:** C701G0SU06L03

### **Objetivos:**

- Define el concepto obesidad y explicar cómo puede crear problemas de salud.
- Describe un método para evaluar la grasa corporal.
- Describe la relación que existe entre el peso saludable y el consumo de calorías.
- Describe un método para evaluar la grasa corporal.
- Menciona cómo puede ayudar la actividad física y el ejercicio a controlar el peso.
- Define los ejercicios isotónicos, isométricos e isocinéticos.
- Define el concepto de fuerza muscular y menciona los beneficios de la misma.
- Diferencia entre el ejercicio anaeróbico y el aeróbico.



- Discute los beneficios del descanso y el sueño.

**Secciones**

- El manejo del peso
- Hacia una excelente condición física

**Conceptos**

- actividad física
- ejercicio
- fuerza
- índice de masa corporal
- obesidad
- peso saludable
- porción
- resistencia
- resistencia muscular
- tejido adiposo
- tejido magro

## **Unidad 7. Las drogas**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Las drogas**

**Código:** C701G0SU07L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. Las drogas más comunes**

**Código:** C701G0SU07L01

#### **Objetivos:**

- Define el término drogas.
- Explica los conceptos de adicción, dependencia física, dependencia psicológica y tolerancia.
- Diferencia entre las drogas naturales y las drogas sintéticas y da ejemplos.
- Explica la forma en que las drogas entran al cuerpo.
- Describe las características de los narcóticos, de los depresivos, de los estimulantes, de los alucinógenos y de los esteroides anabólicos y dar ejemplos de cada uno.
- Explica la diferencia entre las drogas controladas y las drogas ilegales.
- Identifica los diferentes tipos de sustancias que se inhalan.
- Define los efectos dañinos del crack y de la heroína.
- Identifica y analiza los efectos de la marihuana y de la cocaína.
- Diferencia entre las drogas de imitación y de diseño.
- Explica los peligros del abuso de drogas.

#### **Secciones**

- Las drogas y sus consecuencias
- Clasificación de las drogas
- Drogas controladas e ilegales

#### **Conceptos**

- abuso de drogas
- adicción
- drogas de diseño e imitación
- dependencia física y psicológica
- drogas ilegales
- drogas naturales y sintéticas
- maceración
- paranoia
- prueba de dopaje
- soluble
- tabique
- tolerancia
- volátiles

## **Lección 2. El alcohol, ¿es una droga?**

**Código:** C701G0SU07L02

### **Objetivos:**

- Define qué es alcohol etílico.
- Explica cómo se produce el alcohol y por qué se considera una droga.
- Señala cómo entra el alcohol a la corriente sanguínea y menciona sus efectos inmediatos.
- Identifica las consecuencias del abuso del alcohol y sus efectos en la salud.
- Describe en qué consiste el síndrome fetal de alcoholismo (SFA).
- Define la concentración de alcohol en la sangre y describe los factores que la afectan.
- Identifica los efectos del alcohol y la conducta humana.
- Identifica quiénes consumen alcohol y por qué.
- Evalúa la relación entre el grado de embriaguez y los accidentes automovilísticos.

### **Secciones**

- El alcohol
- El abuso del alcohol y sus efectos

### **Conceptos**

- alcohol etílico
- concentración de alcohol en sangre (CAS)
- ebria
- inhibiciones
- intoxicación
- síndrome de la abstinencia
- síndrome fetal de alcoholismo

## **Lección 3. El tabaco**

**Código:** C701G0SU07L03

### **Objetivos:**

- Describe los efectos de la nicotina.
- Describe los efectos de fumar cigarrillos en el sistema cardiovascular y en el sistema respiratorio.
- Identifica las sustancias nocivas del humo del cigarrillo.
- Describe los efectos nocivos del cigarrillo durante el embarazo.
- Describe las diferencias que existen entre el fumador pasivo y el fumador activo, sus efectos en la salud y lo que el gobierno está haciendo para proteger los derechos de los no fumadores.
- Discute las razones para dejar de fumar.

### **Secciones**

- El uso del tabaco
- Fumar afecta la salud

### **Conceptos**

- alcaloide

- carcinógenas
- cilios
- enfisema
- fumadores pasivos
- nicotina
- sustancias carcinógenas

#### **Lección 4. Vivir libre de drogas**

**Código:** C701G0SU07L04

##### **Objetivos:**

- Describe el papel que desempeñan los medios de comunicación y la publicidad.
- Identifica algunas estrategias para evitar el consumo de drogas.
- Crea un mensaje publicitario aconsejando a los adolescentes sobre cómo evitar el uso y abuso de drogas.
- Identificarlas agencias que existen en Puerto Rico relacionadas con los programas de prevención sobre el uso y abuso de drogas, alcohol y tabaco.

##### **Secciones**

- Las drogas y la presión de grupo
- Estrategias para prevenir el uso de drogas

##### **Conceptos**

- destrezas de rechazo
- drogas legales
- drogas ilícitas
- explícitos
- implícito
- programas de prevención
- valores

## **Unidad 8. Mi familia y yo**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Mi familia y yo**

**Código:** C701G0SU08L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. Valorar la familia**

**Código:** C701G0SU8L01

#### **Objetivos:**

- Describe por qué la familia es la unidad básica de la sociedad.
- Identifica los roles que deben cumplir cada uno de los miembros de la familia.
- Identifica las necesidades de cada miembro de la familia.
- Determina cuáles son las características de una familia saludable.

#### **Secciones**

- Las relaciones familiares

#### **Conceptos**

- confianza
- empatía
- estabilidad
- familia
- familia saludable
- necesidades de la familia
- rol

### **Lección 2. Lograr la armonía familiar**

**Código:** C701G0SU08L02

#### **Objetivos:**

- Explica la diferencia entre las responsabilidades de los adultos y de los hijos en el ámbito familiar.
- Reconoce los beneficios que recibe la familia cuando se comparten las tareas.
- Describe los tipos de familia.
- Identifica las situaciones que pueden interferir con el funcionamiento normal de una familia.
- Menciona las estrategias necesarias para tratar el estrés, resolver conflictos familiares y mantener las relaciones saludables en la familia.
- Menciona las características básicas de una sana convivencia.

#### **Secciones**

- Las responsabilidades y las reglas en el hogar
- Tipos de familia
- El estrés familiar

**Conceptos**

- armonía
- convivencia
- estrés
- responsabilidad en la familia

**Lección 3. Aceptar los cambios en la familia**

**Código:** C701G0SU08L03

**Objetivos:**

- Identifica y da ejemplos de los cambios que pueden afectar a la familia.
- Determina cómo una enfermedad o impedimento de algún miembro de la familia puede afectar al resto de los miembros.
- Menciona las estrategias saludables para enfrentar la pérdida de un ser querido.
- Reconoce la importancia de aceptar la muerte como un proceso natural en los seres vivos.

**Secciones**

- Los cambios en la familia

**Conceptos**

- aflicción o duelo
- crema
- divorcio
- separación
- muerte

**Lección 4. Valorar a los ancianos**

**Código:** C701G0SU08L04

**Objetivos:**

- Describe en qué consiste el proceso de envejecimiento.
- Identifica los cambios físicos, mentales y sociales que se presentan con el proceso de envejecimiento.
- Describe las enfermedades relacionadas con el envejecimiento.
- Menciona las prácticas que se deben llevar para gozar de una buena salud durante la vejez.

**Secciones**

- La tercera edad

**Conceptos**

- edad biológica, edad cronológica
- edad social
- elasticidad
- envejecimiento, tercera edad
- integridad
- jubilación
- sabiduría

## **Unidad 9. Soy un consumidor responsable**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Soy un consumidor responsable**

**Código:** C701G0SU09L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. ¿Por qué compramos?**

**Código:** C701G0SU09L01

#### **Objetivos:**

- Describe las características de un buen consumidor.
- Menciona las condiciones que hacen que una oferta sea tentadora.
- Identifica las técnicas que utilizan los medios de publicidad para atraer a los consumidores.
- Investiga acerca de las agencias y las leyes que protegen al consumidor.
- Diferencia entre la publicidad directa y la indirecta.
- Determina de qué manera la familia y los amigos influyen en la decisión de comprar.

#### **Secciones**

- Ser un consumidor responsable

#### **Conceptos**

- anuncio publicitarios
- consumidor, consumismo
- crédito
- medios de comunicación
- publicidad

### **Lección 2. Piensa antes de comprar**

**Código:** C701G0SU09L02

#### **Objetivos:**

- Determina el propósito de planificar y establecer un presupuesto.
- Menciona las recomendaciones y precauciones que se deben considerar a la hora de comprar alimentos en un supermercado.
- Identifica las recomendaciones que influyen en la decisión de elegir o rechazar un producto, artículo o servicio

#### **Secciones**

- El gasto y el ahorro del dinero

#### **Conceptos**

- ahorrar
- beca
- grados de calidad
- mesada
- presupuesto

## **Unidad 10. Vivo a la segura**

Al finalizar esta unidad el estudiante habrá completado los objetivos que se encuentran en las siguientes lecciones.

### **Lección 0. Vivo a la segura**

**Código:** C701G0SU10L00

Documento de unidad: mi proyecto de vida

### **Lección 1. La seguridad en mi hogar**

**Código:** C701G0SU10L01

#### **Objetivos:**

- Enumera los riesgos y describir las conductas que fomentan la seguridad en el hogar.
- Describe los riesgos en la comunidad e identificará las medidas preventivas ante la posibilidad de un desastre natural.

#### **Secciones**

- Yo me cuido
- Los fenómenos naturales

#### **Conceptos**

- desastres naturales
- incidente
- intoxicación
- pirotecnia

### **Lección 2. Prevención y seguridad**

**Código:** C701G0SU10L02

#### **Objetivos:**

- Determina cuáles son los factores principales que contribuyen a los accidentes de vehículos de motor y peatonales.
- Menciona los deberes de los peatones en las vías públicas de Puerto Rico.
- Identifica las maneras de prevenir los riesgos de convertirse en víctimas del crimen o de una violación.

#### **Secciones**

- Evita accidentes
- Seguridad y bienestar

#### **Conceptos**

- abuso sexual
- accidentes
- agresor sexual
- bienestar
- peatón
- seguridad



