



MÓDULO DIDÁCTICO CFC - ENFOQUE STEM

NIVEL SUPERIOR

agosto 2020



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Página web: <https://de.pr.gov/>  Twitter: @educacionpr

CONTENIDO

| | |
|--|------------|
| LISTA DE COLABORADORES | 3 |
| CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS..... | 4 |
| CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO..... | 7 |
| LECCIONES..... | 9 |
| Unidad 1. Organización estudiantil FCCLA (1 semana)..... | 9 |
| Unidad 2. Nutrición y bienestar (5 semanas)..... | 23 |
| Unidad 3. Crianza (5 semanas)..... | 74 |
| Unidad 4. Finanzas personales y familiares (3 semanas)..... | 112 |
| Unidad 5. Ropa, moda y vestimenta (3 semanas)..... | 112 |
| Unidad 6. Vivienda y diseño de interiores (3 semanas)..... | 113 |
| CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA | 114 |
| REFERENCIA..... | 123 |

Nota. Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyrights*) de los ejercicios o la información presentada han sido conservados visibles para referencia de los usuarios. Se prohíbe su uso para propósitos comerciales, sin la autorización de los autores de los textos utilizados o citados, según aplique, y del Departamento de Educación de Puerto Rico.

LISTA DE COLABORADORES

Dra. Gladys Rodríguez Frontera
Maestra de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Municipio de Yauco, ORE Ponce

CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS

Estimado estudiante:

Este módulo didáctico es un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Además, permite que aprendas en forma más efectiva e independiente, es decir, sin la necesidad de que dependas de la clase presencial o a distancia en todo momento. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de *Familia y Consumidor con enfoque en STEM*, sin el apoyo constante de tu maestro. Su contenido ha sido elaborado por maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) para apoyar tu desarrollo académico e integral en estos tiempos extraordinarios en que vivimos.

Te invito a que inicies y completes este módulo didáctico siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. En él, podrás repasar conocimientos, refinar habilidades y aprender cosas nuevas sobre la clase de *Familia y Consumidor con enfoque en STEM* por medio de definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica y de evaluación. Además, te sugiere recursos disponibles en la internet, para que amplíes tu aprendizaje. Recuerda que esta experiencia de aprendizaje es fundamental en tu desarrollo académico y personal, así que comienza ya.

Estimadas familias:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Su propósito es proveer el contenido académico del curso de *Familia y Consumidor con enfoque en STEM* para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Además, para desarrollar, reforzar y evaluar el dominio de conceptos y destrezas claves. Ésta es una de las alternativas que promueve el DEPR para desarrollar los conocimientos de nuestros estudiantes, tus hijos, para así mejorar el aprovechamiento académico de estos.

Está probado que cuando las familias se involucran en la educación de sus hijos mejora los resultados de su aprendizaje. Por esto, te invitamos a que apoyes el desarrollo académico e integral de tus hijos utilizando este módulo para apoyar su aprendizaje. Es fundamental que tu hijo avance en este módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana.

El personal del DEPR reconoce que estarán realmente ansiosos ante las nuevas modalidades de enseñanza y que desean que sus hijos lo hagan muy bien. Le solicitamos a las familias que brinden una colaboración directa y activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos. En estos tiempos extraordinarios en que vivimos, les recordamos que es importante que desarrolles la confianza, el sentido de logro y la independencia de tu hijo al realizar las tareas escolares. No olvides que las necesidades educativas de nuestros niños y jóvenes es responsabilidad de todos.

Estimados maestros:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Este constituye un recurso útil y necesario para promover un proceso de enseñanza y aprendizaje innovador que permita favorecer el desarrollo holístico e integral de nuestros estudiantes al máximo de sus capacidades. Además, es una de las alternativas que se proveen para desarrollar los conocimientos claves en los estudiantes del DEPR; ante las situaciones de emergencia por fuerza mayor que enfrenta nuestro país.

El propósito del módulo es proveer el contenido del curso de *Familia y Consumidor con enfoque en STEM* para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Es una herramienta de trabajo que les ayudará a desarrollar conceptos y destrezas en los estudiantes para mejorar su aprovechamiento académico. Al seleccionar esta alternativa de enseñanza, deberás velar que los estudiantes avancen en el módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. Es importante promover el desarrollo pleno de estos, proveyéndole herramientas que puedan apoyar su aprendizaje. Por lo que, deben diversificar los ofrecimientos con alternativas creativas de aprendizaje y evaluación de tu propia creación para reducir de manera significativa las brechas en el aprovechamiento académico.

El personal del DEPR espera que este módulo les pueda ayudar a lograr que los estudiantes progresen significativamente en su aprovechamiento académico. Esperamos que esta iniciativa les pueda ayudar a desarrollar al máximo las capacidades de nuestros estudiantes.

Estructura general del módulo

La estructura general de módulo en la siguiente:

| PARTE | DESCRIPCIONES |
|--|--|
| • Portada | Es la primera página del módulo. En ella encontrarás la materia y el grado al que corresponde el módulo. |
| • Contenido (Índice) | Este es un reflejo de la estructura del documento. Contiene los títulos de las secciones y el número de la página donde se encuentra. |
| • Lista de colaboradores | Es la lista del personal del Departamento de Educación de Puerto Rico que colaboró en la preparación del documento. |
| • Carta para el estudiante, la familia y maestros | Es la sección donde se presenta el módulo, de manera general, a los estudiantes, las familias y los maestros. |
| • Calendario de progreso en el módulo (por semana) | Es el calendario que le indica a los estudiantes, las familias y los maestros cuál es el progreso adecuado por semana para trabajar el contenido del módulo. |
| • Lecciones <ul style="list-style-type: none">▪ Unidad▪ Tema de estudio▪ Estándares y expectativas del grado▪ Objetivos de aprendizaje▪ Apertura▪ Contenido▪ Ejercicios de práctica▪ Ejercicios para calificar▪ Recursos en internet | Es el contenido de aprendizaje. Contiene explicaciones, definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica, ejercicios para la evaluación del maestro, recursos en internet para que el estudiante, la familia o el maestro amplíen sus conocimientos. |
| • Claves de respuesta de ejercicios de práctica | Son las respuestas a los ejercicios de práctica para que los estudiantes y sus familias validen que comprenden el contenido y que aplican correctamente lo aprendido. |
| • Referencias | Son los datos que permitirán conocer y acceder a las fuentes primarias y secundarias utilizadas para preparar el contenido del módulo. |

CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO

| DÍAS / SEMANAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1 | FCCLA | STAR Events | STAR Events | Programas Nacionales | Programas Nacionales |
| 2 | Cambios físicos vs. cambios químicos | Cambios físicos vs. cambios químicos | Preparación de alimentos | Preparación de alimentos | Preparación de alimentos |
| 3 | Ruta ocupacional | Ruta ocupacional | Ruta ocupacional | Investigación de carreras | Investigación de carreras |
| 4 | Investigación de carreras | Investigación de carreras | Investigación de carreras | Huerto casero | Huerto casero |
| 5 | Huerto casero | Huerto casero | Seguridad en la cocina | Seguridad en la cocina | Abreviaturas y equivalencias |
| 6 | Abreviaturas y equivalencias | Reducir y duplicar recetas | Reducir y duplicar recetas | Métodos de cocción | Métodos de cocción |
| 7 | Interpretación de recetas | Interpretación de recetas | Interpretación de recetas | Planificación de menú | Planificación de menú |
| 8 | Familia es... | Familia es... | Tecnología asistiva | Tecnología asistiva | Tecnología asistiva |
| 9 | Síndrome de alcohol fetal | Síndrome de alcohol fetal | Síndrome de alcohol fetal | Síndrome de alcohol fetal | Síndrome de alcohol fetal |
| 10 | Etapa prenatal y las drogas | Etapa prenatal y las drogas | Liderazgo | Liderazgo | Liderazgo |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |

| DÍAS / SEMANAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |

LECCIONES

Unidad 1. Organización estudiantil FCCLA (1 semana)

Metas de aprendizaje

Estándar CFC 1.0: Integrar múltiples roles y responsabilidades en la familia, el trabajo y la comunidad.

Estándar 6.0: Evaluar la función de la familia y sus efectos en el bienestar de los individuos y la sociedad.

Estándar STEM 5: Participar en el razonamiento lógico.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar la unidad de organización estudiantil FCCLA se espera que los estudiantes puedan completar los diferentes ejercicios de práctica y que puedan:

- Definir y explicar el concepto de FCCLA.
- Expresar las ventajas de participar en las competencias *STAR Events*.
- Clasificar los Programas Nacionales FCCLA.
- Identificar, aplicar y comparar los Programas Nacionales FCCLA a situaciones de la vida real.

FCCLA

Esta unidad se centra en el estudio de la organización estudiantil Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América (FCCLA). Se enfocará en el desarrollo de liderazgo, abordar importantes asuntos personales, familiares, laborales y sociales a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor. Con FCCLA se mejorará experiencia de liderazgo es única entre las organizaciones juveniles porque sus programas son planeados y administrados por miembros. Es la única organización estudiantil profesional y técnica dentro de la escuela con la familia como su enfoque central. La participación en programas nacionales y actividades de capítulos ayuda a los miembros a convertirse en líderes fuertes en sus familias, carreras y comunidades.



Son las siglas de Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América (FCCLA). Fue fundada en 1945. Es la organización estudiantil ocupacional de mayor afiliación en Puerto Rico y Estados Unidos, en la cual se fomenta el crecimiento personal y el desarrollo de liderazgo estudiantil a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor. Pueden pertenecer todos aquellos jóvenes que estén o hayan estado matriculados en el (los) cursos del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor. Esta organización estudiantil adiestra a sus oficiales (estudiantes) para asumir roles de líderes en los diferentes niveles dentro de su organización. Los consejeros (maestros) son responsables del desarrollo de las destrezas en el hogar, el trabajo y la comunidad. Los jóvenes tienen la oportunidad de trabajar diferentes proyectos nacionales.

Al pertenecer a FCCLA Conocerás a otros jóvenes con intereses similares a los tuyos; planificarás y participarás en los proyectos del capítulo; recibirás una copia de la revista *Teen Times* y la tarjeta oficial; tendrás la oportunidad de viajar y de participar en las actividades del capítulo; y, serás miembro activo de una organización en la que puedes confiar.

"Los miembros desarrollan habilidades para la vida a través de: desarrollo del carácter, pensamiento creativo y crítico, comunicación interpersonal, conocimiento práctico y preparación profesional".

FCCLA Nacional

Misión FCCLA

Fomentar el crecimiento personal y el desarrollo de liderazgo a través de la enseñanza de Educación de la Familia y el Consumidor. Provee para que los estudiantes asuman las responsabilidades de liderazgo y de empleado(a) productivo(a), enfatizando las siguientes destrezas: Desarrollo personal; Pensamiento crítico; Comunicación y relaciones humanas; y, Responsabilidades para adiestrarse.

1. Brindar oportunidades para el desarrollo personal.

Propósitos FCCLA

2. Fortalecer la función de la familia comunidad básica de la sociedad.
3. Fomentar la democracia a través de la acción cooperativa en el hogar y la comunidad.
4. Fomentar la participación individual y en grupos para lograr una cooperación global y de mayor armonía.
5. Promover un mayor entendimiento entre la juventud y los adultos.
6. Brindar oportunidades para tomar decisiones y asumir responsabilidades.
7. Preparar para asumir los múltiples roles que desempeña el hombre y la mujer en la sociedad actual.
8. Promover la profesión de Educación de la Familia y el Consumidor.

Emblema

Demuestra que FCCLA es una organización dinámica y activa proyectada hacia el futuro. La articulación de las siglas FCCLA es coherente y está enfocada en la educación y el



liderazgo de los estudiantes. El logo es de color rojo. La línea que rodea las siglas de FCCLA, no es cerrada significando que el desarrollo del liderazgo es continuo. La flecha alrededor de las siglas son un motivo utilizado en diseño para envolver a una organización activa que se dirige hacia *Nuevos Horizontes*.

Lema

Hacia Nuevos Horizontes

Colores

Rojo – sugiere fortaleza, valentía y determinación

Blanco – simboliza sinceridad de propósito e integridad de acción.

Flor

Rosa roja – este símbolo representa el deseo de triunfar cada día.



Ejercicio de práctica FCCLA

Escoge: Lee cuidadosamente cada aseveración y contesta con la mejor alternativa.

Debes colocar la alternativa correcta en el espacio disponible.

_____ 1. FCCLA son las siglas de:

- a. Líderes de las Carreras, Familias y Comunidades de América
- b. Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América
- c. Líderes de las Comunidades, Carreras y Familias de América
- d. Líderes de América de las Familias, Carreras y Comunidades

_____ 2. FCCLA es:

- a. Un programa nacional
- b. El programa de la clase
- c. Una revista
- d. Es una organización estudiantil

_____ 3. Pueden pertenecer a FCCLA todos aquellos estudiantes que están o estuvieron matriculados en el Programa de:

- a. Educación para la Familia y el Consumidor
- b. Educación para el Consumidor
- c. Educación para la Familia
- d. Educación para Todos

_____ 4. Es coherente y está enfocado en la educación y el liderazgo de los estudiantes:

- a. La flor
- b. El credo
- c. Los colores
- d. El emblema

_____ 5. El lema de FCCLA es:

- a. Hacia un Futuro Mejor
- b. Hacia un Nuevo Liderazgo
- c. Hacia Nuevos Horizontes
- d. Hacia una Mejor Educación

_____ 6. Representa el deseo de triunfar cada día:

- a. El credo
- b. Los colores
- c. La flor
- d. El emblema

_____ 7. Color en FCCLA que sugiere fortaleza, valentía y determinación:

- a. Blanco
- b. Rojo
- c. Amarillo
- d. Violeta

- _____ 8. Color en FCCLA que simboliza sinceridad de propósito e integridad de acción:
- a. Blanco
 - b. Rojo
 - c. Amarillo
 - d. Violeta
- _____ 9. El principal fin de FCCLA es:
- a. Desarrollar estudiantes
 - b. Desarrollar actividades
 - c. Desarrollar familias
 - d. Desarrollar liderazgo
- _____ 10. Dentro de FCCLA los oficiales son:
- a. Padres
 - b. Directora
 - c. Estudiantes
 - d. Maestros
- _____ 11. Fortalecer la función de la familia como unidad básica de la sociedad. Es:
- a. un propósito
 - b. el credo
 - c. el emblema
 - d. un símbolo
- _____ 12. En FCCLA los estudiantes conocerán a otros jóvenes con intereses similares a los tuyos.
- a. Cierto
 - b. Falso

STAR EVENTS

Los *STAR Events* son eventos competitivos para miembros de FCCLA. Están diseñados para reconocer a individuos y a los capítulos por su dominio, logro en el capítulo y el individuo a través de proyectos, habilidades de liderazgo y preparación ocupacional. **STAR** significa Estudiantes Tomando Acción para Reconocimiento. Uno de los objetivos de *STAR Events* es proporcionar oportunidades significativas para la participación en las áreas de crecimiento personal, vida familiar, preparación ocupacional y servicio comunitario.



Cada evento está diseñado para ayudar a los miembros a desarrollar habilidades específicas de por vida en planificación, establecimiento de objetivos, toma de decisiones, técnicas de comunicación y liderazgo. Los adultos juegan un papel importante en la gestión de los *STAR Events*. Se colocan en puestos claves cuando la gestión de los eventos requiere el conocimiento y experiencia que proviene de su experiencia en el trabajo. A lo largo de los eventos, la cooperación se destaca de manera positiva y constructiva.

A través de estos eventos fomenta el trabajo en equipo. Brindar a cada persona la oportunidad de trabajar con jóvenes y adultos. Los equipos fomentan la cooperación y el respeto entre jóvenes y adultos. Los procedimientos de evaluación y reconocimiento de *STAR Events* se desarrollaron en torno a la creencia que todos los participantes son ganadores. Por esta razón, los participantes son evaluados contra un conjunto de criterios estándares en lugar de contra otros participantes. Este proceso de evaluación emplea un sistema de puntos que permite a los participantes ganar medalla de oro, plata o bronce. Todos los participantes son reconocidos.

En estos eventos competitivos los miembros compiten a nivel regional, de distrito, estatal y nacional y son reconocidos por su trabajo durante todo un año. Los eventos estrellas permiten a los estudiantes competir individualmente o en equipo. Hay más de 30 categorías en los que los estudiantes pueden elegir competir, en todos

reconocen a los participantes que demuestran sus conocimientos, habilidades y poder identificar activamente un problema relacionado con las familias, las carreras o las comunidades, investigar el tema y desarrollar e implementar un proyecto para abogar por un cambio positivo.



Los *STAR Events* promueven la misión de FCCLA de enfocarse en los múltiples roles de los miembros de la familia, las personas asalariadas y líderes de la comunidad. Cada evento está diseñado para ayudar a los miembros a desarrollar habilidades específicas de por vida en el desarrollo del carácter, el pensamiento creativo y crítico, la comunicación interpersonal, el conocimiento práctico y la preparación profesional. La creencia de que todos pueden tener éxito es la base de estos eventos y la participación en los Eventos Competitivos de FCCLA preparará mejor a los estudiantes para la vida después de la escuela secundaria.

A través de la participación en eventos competitivos, los miembros de FCCLA adquieren habilidades de empleabilidad y la visión de la industria necesaria para prosperar en el siglo XXI. Los miembros pueden elegir entre más de 30 eventos competitivos que aplican habilidades y conocimientos adquiridos a través de la Educación de Ciencias de la Familia y el Consumidor (CFC). Los eventos competitivos preparan a los miembros para el éxito profesional a medida que los miembros exploran las trayectorias profesionales y abordan cuestiones personales, laborales y sociales importantes a través de la competencia a nivel regional, de distrito, estatal y nacional.

Las categorías de los *STAR Events* se basan en el nivel de grado y no en el tipo de membresía de FCCLA. Si es miembro de un capítulo oficialmente afiliado, el estudiante podrá participar en estas competencias. Algunos eventos seguirán teniendo requisitos de cursos de Ciencias para la Familia y el Consumidor u otros criterios de elegibilidad.

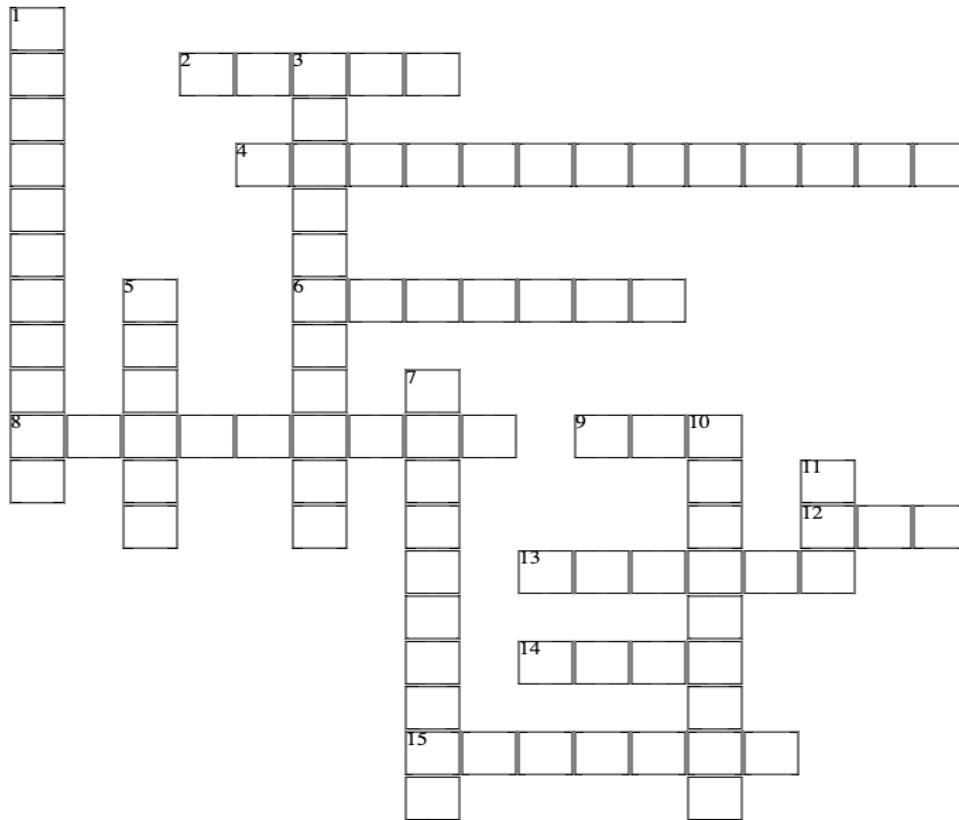
| NIVELES COPETITIVOS EN LOS STAR EVENTS | | |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| Nivel 1 | Nivel 2 | Nivel 3 |
| Miembros hasta el grado 8 | Miembros en los grados 9 y 10 | Miembros en los grados 11 y 12 |

Los *STAR Events* ofrece desarrollo de habilidades individuales y aplicación de aprendizaje a través de las siguientes actividades:

- **Cooperativo:** los equipos trabajan para lograr objetivos específicos.
- **Individualizado:** un miembro trabaja solo para lograr objetivos específicos.
- **Competitivo:** el rendimiento individual o de equipo se mide mediante un conjunto establecido de criterios.

Ejercicio de práctica Crucigrama: STAR Events

Lee cuidadosamente cada una de las premisas que aparecen a continuación. Luego escriba con una palabra tu contestación de forma horizontal o vertical, según aplique.



Horizontales

2. Los STAR Events promueven la misión de _____.
4. Una de las destrezas que adquieren los estudiantes es la de _____.
6. Existen más de _____ categorías donde los miembros podrán participar.
8. Se adquieren destrezas de empleabilidad y para la industria del siglo _____.
9. Son las siglas del Programa Ciencias de la Familia y el Consumidor.
12. Medalla con la mayor puntuación de los STAR Events.
13. El proceso de evaluación emplea un sistema de _____.
14. Estudiantes tomando Acción para Reconocimiento.
15. Personas que juegan un papel importante en los STAR Events.

Verticales

1. Los quipos trabajan para lograr objetivos específicos.
3. Rendimiento individual o de equipo y se mide mediante un conjunto de criterios.
5. A través de estas competencias se fomenta el trabajo en _____.
7. Un miembro trabajo solo para lograr objetivos específicos.
10. Los estudiantes son evaluados con un grupo de _____ estándares.
11. Nivel donde pueden participar los miembros de noveno y décimo grado.

PROGRAMAS NACIONALES FCCLA

FCCLA ofrece ocho programas nacionales para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades para el mundo real, la vida, la familia y como consumidor. Cada programa nacional está diseñado para ser integrado en las clases del programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor para ayudar reforzar lecciones con oportunidades para la práctica. Cuando los adolescentes toman un papel activo en el proceso de crear nuevas ideas y la planificación, estarán más preparados para poner sus planes en marcha. A continuación, se hace un resumen de los ocho programas nacionales.



Conectándonos con las Profesiones, ayuda a los miembros a aprender más sobre sí mismos, el lugar de trabajo y las carreras, para que puedan trazarse metas hacia el éxito de un futuro profesional. Los proyectos que realizan los miembros tienen que estar enfocados alrededor de cuatro unidades que a su vez le darán la confianza para enfrentar los miles de opciones profesionales que tienen que afrontar con sus decisiones en el futuro. Estas unidades que los miembros tendrán que trabajar son: (1) Mis habilidades: aprenden más sobre sí mismos y sus habilidades hacia el mundo del trabajo; (2) Mi vida: relacionar y equilibrar los roles de las carreras, la familia y las comunidades; (3) Mi carrera: estudio e investigación de la profesión o carrera que desean para el futuro; (4) Mi camino: pasos a seguir sobre los objetivos profesionales y los estilos de vida.



Familias y Comunidades Actuando por la Seguridad en el Tránsito, brinda a los miembros la información necesaria para comprender lo que significa conducir con seguridad, tanto en el presente como en el futuro. Los miembros trabajan para educar a los adultos y juventud sobre la seguridad, el cumplimiento de las normas, leyes y reglamentos del tránsito en su comunidad. Se trabajan las siguientes unidades: (1) Personas: Comprender y promover el rol de conductor o pasajero para mantenerse a salvo y proteger a las demás personas; (2) Vehículos: comprender la importancia de la seguridad de los vehículos para las personas; (3) Carreteras: comprender y promover los riesgos que puede encontrarse en las carreteras y cómo evitar los mismos.



Familias Primero, los jóvenes obtienen una mejor comprensión de cómo desenvolverse en el núcleo familiar y aprenden habilidades para convertirse en buenos miembros de la familia. Esta categoría pretende ayudar a los jóvenes a convertirse en verdaderos líderes para el presente y el futuro y fortalecer a la familia como unidad básica de la sociedad. Se trabaja con las siguientes unidades: (1) Familias de hoy: comprende y celebra a las familias; (2) Tú-Yo-Nosotros: fortalece las relaciones familiares; (3) Conoce el desafío: Supera los obstáculos juntos; (4) Equilibrio en la familia y las profesiones: gestionar múltiples responsabilidades entre ambos; (5) Práctica de padres: aprenda habilidades para cuidar a los niños.



Capacitándonos en Finanzas, involucra a los jóvenes a cómo ganar, gastar, ahorrar y proteger el dinero sabiamente. Ayuda a que los jóvenes con sus pares se conviertan en buenos administradores financieros y consumidores inteligentes. Las unidades que los miembros van a trabajar son las siguientes: (1) Ganar: tener un ingreso a través del trabajo; (2) Gastos: velar y planificar los gastos personales; (3) Ahorro: aprender a adquirir cuentas bancarias, de crédito e inversiones; (4) Protección: mantener seguros los intereses financieros personales.



Servicio Comunitario, guía a los estudiantes para identificar las preocupaciones y mejorar la calidad de vida en sus comunidades. A través de sus proyectos, los miembros experimentan el desarrollo del carácter, mejoran su pensamiento crítico, pensamiento creativo, comunicación interpersonal, conocimiento práctico y preparación para las carreras. Aprenden más sobre sí mismos, los demás, y el mundo para que puedan hacer una diferencia tanto en el presente como en el futuro. Las unidades son: (1) Aprenda: explorar los valores personales, la ética y la toma de decisiones mientras evalúan las necesidades de los demás; (2) Líder: Aprenden a cómo usar sus habilidades de liderazgo para servir a su comunidad y cómo transferir esas habilidades al mundo laboral; (3) Servir: tener alianzas comunitarias para satisfacer las necesidades de los demás y al mismo tiempo desarrollar su servicio comunitario.



Tú puedes, ayuda a los estudiantes a encontrar y usar su poder personal. Los miembros establecen sus propios objetivos, trabajar para alcanzarlos, y disfruta los resultados. Cada poder se relaciona con las siguientes cinco unidades: (1) Lo mejor de ti: mejora tu personalidad; (2) Lazos familiares: llevarse bien con miembros de la familia; (3) Trabajando en el trabajo: explore las opciones de trabajo, prepararse para una carrera y mejorar las habilidades útiles en los negocios; (4) Toma la iniciativa: desarrolla cualidades de liderazgo; (5) Expresa su opinión por FCCLA: cuéntale a otros sobre las experiencias positivas en FCCLA.



Cuerpo del Estudiante ayuda los miembros a aprender a tomar decisiones informadas responsables para su salud física y mental, al tiempo que brinda oportunidades para enseñar a otros. Los años de la adolescencia son un momento ideal para establecer actitudes y hábitos saludables que duren toda la vida, razón por la cual Cuerpo del Estudiante les brinda a los miembros hechos e incentivos que necesitan para construir un cuerpo sano. A través de este programa se trabajan las siguientes unidades: (1) Tú saludable: los adolescentes toman decisiones sabias sobre la alimentación y sus estilos de vida; (2) Tú en forma: tú salud y condición física; (3) Tú real: mantener una salud mental positiva; (4) Tú resiliente: vivir de una manera que desarrolle la salud emocional.



Levántate, guía a los miembros a desarrollar, planificar, llevar a cabo y evaluar actividades de promoción para mejorar la calidad de vida en sus comunidades. Los miembros dejan sentir su voz para tener un impacto positivo. A través de esta categoría se desarrolla el carácter, mejoran su pensamiento crítico y creativo, comunicación interpersonal, liderazgo, conocimiento práctico y preparación para las carreras. Se trabaja con las siguientes unidades: (1) Evaluar las necesidades actuales; (2) Educar a otros sobre preocupaciones; (3) Abogar para que puedan marcar la diferencia en el presente y en el futuro.

Ejercicios de práctica Programas Nacionales FCCLA

Identifica: Marca con un **X** las premisas que son Programas Nacionales FCCLA.

- 1. Entrevista de empleo
- 2. FACTS
- 3. Nutrición y Bienestar
- 4. Familia es Primero
- 5. Investigación de Carreras
- 6. Promueve y Publica FCCLA
- 7. Cuerpo del Estudiante
- 8. Historias digitales para el cambio
- 9. Servicio a la Comunidad
- 10. *Power of One*
- 11. *Carrer Connection*
- 12. Financial Fitness
- 13. Emprenderismo
- 14. Enfoque en los Niños
- 15. Levántate

Luego de haber estudiado cuidadosamente los Programas Nacionales FCCLA contesta el siguiente ejercicio de práctica.

Situación: Mariano es un estudiante de undécimo grado. Tiene como meta estudiar enfermería en la universidad. Sus padres no acostumbran a darle una mesada para sus gastos diarios. Por otro lado, le preocupa mucho la situación que tienen en su comunidad de recogido de reciclaje.

De acuerdo con la situación expresada anteriormente escoge uno o varios de los Programas Nacionales de FCCLA que puedas utilizar para poder resolver esta problemática. Se adjunta una tabla la cual deberás completar en su totalidad.

| | |
|---|--|
| Programa(s) Nacional(es) FCCLA que aplican a esta situación. | |
| Expresa tres posibles soluciones a este problema. | |
| | |
| | |
| Recursos humanos y no humanos que utilizarías. | |
| Dos beneficios que esperas obtener a corto plazo (antes de un año). | |
| | |
| Dos beneficios que esperas obtener a largo plazo (después de un año). | |
| | |

Recursos

Family, Carrer and Community Leders of America (2019). FCCLA Planning Process Worksheet. <https://fcclainc.org/sites/default/files/Planning%20Process.pdf>

Family, Carrer and Community Leders of America (2019). *Home page*. <https://fcclainc.org/>

Unidad 2. Nutrición y bienestar (6 semanas)

Metas de aprendizaje

Estándar CFC 8.0: Integrar el conocimiento, habilidades y prácticas necesarias para la carrera de producción y servicio de alimentos.

Estándar CFC 9.0: Integrar el conocimiento, habilidades y prácticas necesarias para la carrera de ciencia de alimentos, tecnología de los alimentos, dietética y nutrición.

Estándar CFC 14.0: Demostrar prácticas de nutrición y bienestar que mejoren el bienestar individual y familiar

Estándar STEM 1: Aprender y aplicar contenidos rigurosos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

Estándar STEM 2: Integrar contenido de ciencia tecnología, ingeniería y matemáticas.

Estándar STEM 3: Interpretar y comunicar información de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

Estándar STEM 4: Participar en la investigación.

Estándar STEM 5: Participar en el razonamiento lógico.

Estándar STEM 7: Aplicar la tecnología a nivel estratégico.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar la unidad nutrición y bienestar se espera que los estudiantes puedan completar los diferentes ejercicios de práctica y que puedan:

- Distinguir e identificar los cambios físicos vs. cambios químicos.
- Elegir y simular diferentes formas de almacenar y preparar alimentos.
- Diseñar la ruta ocupacional que desea tener en un futuro a través de la investigación de carreras.
- Evaluar y crear las diferentes alternativas de la confección de un huerto casero.

- Aplicar y comprender las diferentes reglas de seguridad en la cocina a situaciones reales.
- Recordar las diferentes abreviaturas y equivalencias.
- Demostrar e interpretar diferentes recetas para reducir y duplicarlas.
- Simular y seleccionar diferentes métodos de cocción.
- Identificar y aplicar los conocimientos de nutrición y bienestar al momento de la interpretación de recetas.
- Evaluar, decidir y demostrar la planificación de menú.

Contenido

Ciencias de alimentos y nutrición

Esta unidad se centra en el estudio de los alimentos y la nutrición para el bienestar de las personas. Incluye la enseñanza del cuidado y educación nutricional, planificación y provisión de servicios de alimentarios, desarrollo y creación de productos, nutrición y bienestar de por vida, principios de evaluación nutricional, seguridad y composición de los alimentos. El éxito de los estudiantes en el mundo moderno y tecnológico de hoy depende de una comprensión profunda de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM), con la integración del programa de CFC.

Cambios físicos vs. cambios químicos en los alimentos

Muchos cambios físicos y químicos ocurren cuando se preparan los alimentos.
¡La química nunca supo tan bien!

¿Cómo pasas de harina, azúcar y huevos a galletas? ¿O de jugo de fruta a paletas? ¡Hacer comida se trata de cambios! Estos pueden ser cambios físicos o químicos.

Cambios físicos

Un cambio físico es un cambio en el **estado de la materia**. Hay tres estados principales de la materia: sólido, líquido y gaseoso. Si congelas el jugo de fruta para hacer una paleta, este es un cambio de estado. El jugo cambia de líquido a sólido. El helado que se derrite en un día caluroso también es un cambio de estado. El helado cambia de sólido a líquido. El jugo y el helado siguen siendo jugo y helado, incluso cuando cambian de un estado de la materia a otro.



¡ALERTA DE CONCEPTO ERRÓNEO!

A veces, cuando cocinas un líquido, se convierte en sólido, como cuando un huevo crudo se convierte en un huevo revuelto. Esto no es un cambio de estado. Los cambios de estado generalmente se pueden revertir. ¡No puedes volver a convertir los huevos revueltos en huevos crudos!

Si rompes algo grande en pedazos más pequeños, esto también es un cambio físico. Cuando rallas un pedazo de queso para tu pizza, estás cambiando el bloque de queso. El queso sigue siendo queso, a pesar de que los pequeños trozos no se parecen al bloque de queso con el que comenzaste.



De izquierda a derecha: paletas de frutas congeladas, helado derretido y queso rallado.

A veces los cambios físicos son difíciles de ver. Si pones un poco de azúcar en el agua y revuelves, pronto no podrás ver el azúcar. ¡No ha desaparecido! El azúcar

acaba de descomponerse en pedazos que son demasiado pequeños para ver. Es como si mezclaras unos cuantos dulces rojos en una bolsa grande de dulces azules. Los dulces rojos pueden ser difíciles de ver, pero todavía están allí.

Cambios químicos

Un cambio químico es un cambio que surge de dos o más sustancias por efecto energético. Podemos decir que ha ocurrido un cambio químico al buscar ciertas pistas. Una pista es el gas. El gas se produce durante un cambio químico. La próxima vez que hornee un pastel o voltee un panqueque, busque las burbujas. Dentro de cada burbuja hay un poco de gas. Este gas se produce cuando los ingredientes se cambian entre sí. Las burbujas ayudan a que la comida que horneas se vuelva esponjosa. Si corta en un pastel, puede ver los espacios donde había burbujas de gas en la masa húmeda.



¡ALERTA DE CONCEPTO ERRÓNEO!

No todas las burbujas provienen de cambios químicos. Cuando mezclas la masa con un batidor, puedes ver burbujas. Estos son solo aire que queda atrapado en la masa durante el batido.

Hablando de gas ... El olor es la segunda pista que ofrecen los alimentos cuando está ocurriendo un cambio químico. La leche agria, los plátanos podridos y el queso mohoso producen olores. Estos olores nos advierten que no comamos esta comida. La comida podrida o mohosa podría enfermarnos. ¡Pero hay muchos alimentos malolientes que son perfectamente seguros para comer! El queso azul y la fruta de pepitas de pana tienen olores muy fuertes. No le harán daño a menos que sea alérgico a ellos. Todos tienen gustos diferentes. A mucha gente le encantan los alimentos con olores únicos.

¿Puedes pensar en olores agradables que puedan venir de la cocina? ¡El olor a pan horneado o pavo asado son signos de que están ocurriendo cambios químicos!



De izquierda a derecha: personas que huelen pan fresco, pavo asado y sopa a fuego lento.

La tercera pista es un **cambio de color**. Piense en el dorado perfecto que puede obtener cuando tuesta malvaviscos, pan, almendras sobre un fuego, entre otros. O ese color marrón oscuro cuando lo quemas accidentalmente. Cuando los tomates cambian de color de verde a rojo, eso significa que están listos para comer. Cuando los plátanos cambian de amarillo a negro, eso significa que ya no son buenos para comer.



Malvaviscos tostados, tostadas quemadas y plátanos maduros y maduros.

El cambio de color puede ser una pista difícil. A veces es difícil saber si un cambio de color se debe a un cambio físico o químico. Imagine que agrega colorante rojo a la formación de hielo blanco. Ahora tienes glaseado rosa. ¿Crees que esto es un cambio físico o un cambio químico? ¿Recuerdas revolver el azúcar en agua? El colorante alimentario funciona de la misma manera. El color simplemente se extiende a través de la formación de hielo. No cambia la formación de hielo en sí. Este es un cambio físico.

Ejercicio de práctica: Cambios físicos vs. cambios químicos en los alimentos

Escribe en la línea que aparece en la parte inferior de cada lámina, si el alimento corresponde a un cambio físico o un cambio químico.



Agua hirviendo



Calentar el azúcar para formar caramelo



Huevo cocido



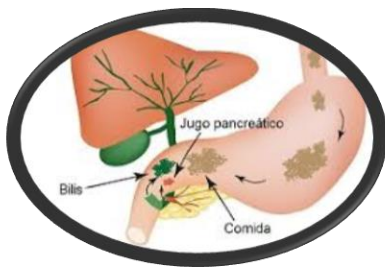
Congelar jugo de frutas



Cortar un pimiento



Derretir un pedazo de hielo



Digestión de alimentos



Evaporación de alcohol



Freír un pedazo de plátano maduro



Guineo podrido



Horneando un bizcocho



Hornear galletas



Leche cortada o dañada



Oxidación de la manzana



Queso rallado

Preparación de alimentos

La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable. Cuando hablamos de preparación de alimentos nos referimos a los métodos de cocina, planificación y elaboración requerida cuando se preparan alimentos para una persona o un grupo de personas. Los alimentos se deben preparar, almacenar y manejar de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar. Es muy importante que sigas algunas recomendaciones ofrecidas por Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) con relación a la preparación de los alimentos. Estos son los siguiente:

Compra de alimentos

- Coloque en el carrito de compras primero los alimentos no procesados y al final los alimentos refrigerados o congelados.
- Nunca escoja carnes o aves con la envoltura rota o que estén goteando.
- No compre alimentos que tengan una fecha de venta, o de uso, vencida.
- Coloque las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de estos no contaminen los alimentos cocidos o los que se va a comer crudos, como las frutas y verduras.
- Vaya directamente de la tienda a su hogar. Se puede usar una hielera portátil para transportar los alimentos perecederos.



Almacenaje de alimentos

- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de un plazo de 1 a 2 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F.
- Periódicamente verifique la temperatura de su refrigerador (40 °F o menos) y de su congelador (0 °F o menos) con un termómetro para electrodomésticos.



- Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben envolver herméticamente para mantener una buena calidad y prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.

- Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.

- Estar pendiente a la fecha de expiración de los alimentos envasados o enlatados, la lata no debe estar oxidada ni abollada para que pueda utilizarlos sin problemas, de ser así debe descartarla.

Preparación de alimentos

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.



- Evite la propagación de las bacterias.

Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos.

- Lave bien con agua caliente y jabón las tablas de cortar, utensilios y mostradores luego de ser utilizados.
- Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se pueden desinfectar usando una solución de 1 cucharada de blanqueador líquido en 1 galón de agua.
- Si va a marinar carnes y aves se deben colocar en el refrigerador, dentro de un envase cubierto.

La cocción

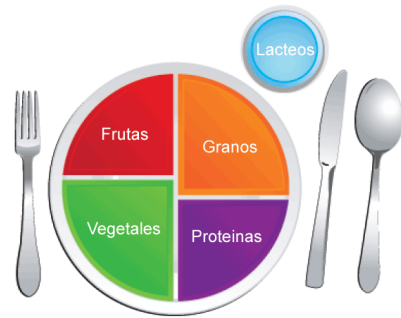
- Use un termómetro para alimentos y verifique que éstos hayan alcanzado una temperatura interna mínima adecuada.
- Se recomienda cocinar las carnes rojas a una temperatura interna mínima de 145 °F. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por gusto personal, las personas pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

- Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero, debe cocinarse a una temperatura mínima de 160 °F.
- Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F.

Ejercicio de práctica: Preparación de alimentos

Completa la siguiente tabla.

Escoge dos alimentos de cada grupo de alimentos (vegetales, granos, proteínas, frutas y lácteos) y especifica tres formas de conseguirlos en el mercado, la forma de almacenamiento y el tipo de cocción que se le pueda dar.



| Alimento | Tres formas de conseguirlo en el mercado | Forma de almacenarlo | Tipo de cocción |
|------------------|--|----------------------|-----------------|
| Vegetales | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Granos | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Proteínas | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| Frutas | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Lácteos | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Ruta Ocupacional

El campo de trabajo relacionado al área de nutrición y bienestar es muy amplio. Existe una gran variedad de profesiones y oficios en los que puedes investigar más a fondo y poder tener una alternativa más de estudios. A continuación, se te ofrecen solo algunas de las rutas ocupacionales que puedes investigar más a fondo.

Administración de servicios de alimentos y bebidas – esta carrera te da las bases necesarias para administrar adecuadamente un espacio de alimentación y bebidas, como un comedor industrial, restaurante o un bar.

Agronomía – ciencia que se encarga de reunir en un solo lugar todos aquellos conocimientos de las áreas de agricultura.

Artes culinarias – se refiere a todas las prácticas en las que aprenderás a combinar ingredientes de la naturaleza para crear platillos alimentarios. Tienes que saber acerca de ingredientes, sabores, técnicas, procedimientos y cómo todo se relaciona con las culturas gastronómicas de distintas poblaciones.

Gastronomía - estudia los ingredientes, las recetas y técnicas vinculadas a la elaboración de alimentos.

Ingeniería de alimentos – estudia la producción de alimentos incluyendo todas etapas desde la cosecha hasta la presentación de los alimentos.

Nutrición – estudia el proceso por el cual el organismo metaboliza los nutrientes y realizan recomendaciones personalizadas en base a ello.

Programas sanitarios en inocuidad de alimentos – surge para promover la seguridad alimentaria y disminuir las enfermedades relacionadas al mal manejo de los alimentos.

Química de alimentos – estudia la manipulación de alimentos y como este proceso puede incidir en el consumo de estos, se le da atención a la calidad de los alimentos.

Servicio de alimento – área encargada de la preparación y cocción.

Sommelier – persona que conoce de vinos y establece las mejores recomendaciones para combinarlo con comidas.

Tecnología de los alimentos – estudia cada parte de los procesos a los que se somete un alimento para estudiar su calidad tanto a nivel físico, como químico y microbiológico.

Importancia de conocer una profesión

Tener conocimiento de los tipos de profesiones que existen te da una ventaja al momento de tomar tu decisión acerca de tu futura carrera universitaria y la vida laboral. Conocer las profesiones te brinda un panorama más amplio del mundo que te rodea. Te ayudará a saber qué puedes estudiar de acuerdo en lo que eres bueno y te gusta. Por otro lado, también descartas todo aquello en lo que no te desempeñarías.

Ejercicio de práctica: Ruta ocupacionales – Autoconocimiento

Completa todas las partes según lo que se te solicita.

Escribe 5 intereses personales (cosas que te gusta hacer)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Escribe 5 valores que te identifican. Los valores son las cualidades que una persona posee.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe 5 aptitudes. La aptitud es la capacidad de una persona para realizar adecuadamente cierta actividad, función o servicio.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe 5 destrezas que posees. Las destrezas son las habilidades y experiencias en la realización de una actividad determinada, generalmente automática o inconsciente.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe 2 estilos de aprendizaje que te identifican. Un estilo de aprendizaje se refiere a el método o modo que utilizamos cuando aprendemos algo. En otras palabras, ¿cómo aprendemos algo?

1. _____
2. _____

Contesta por lo menos en 5 oraciones completas o más lo siguiente:

Autoevaluarme me ayuda a seleccionar la profesión que voy a estudiar...



Ejercicio de práctica – Investigación de profesión o carrera

Escoge una profesión relacionada a la industria de los alimentos que te llame la atención. Puedes escoger alguna de las que discutimos anteriormente u otra que te

interese más y completa lo siguiente:

Escribe el nombre de la profesión o carrera que escogiste.

1. _____

Menciona los estudios necesarios para tener esta profesión o carrera. Como, por ejemplo: si necesitas certificado, grado asociado, bachillerato, maestría o doctorado).

1. _____

Menciona el nombre de 3 lugares dónde puedes estudiar esta profesión o carrera.

1. _____

2. _____

3. _____

Investiga el tiempo de estudio necesario para obtener esta profesión o carrera.

1. _____

Menciona 10 deberes y responsabilidades que se requieren para esta profesión o carreras que escogiste.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Menciona 3 posibles lugares dónde se puedes trabajar con esa profesión o carrera.

1. _____
2. _____
3. _____

Pregúntale a algún miembro de tu familia su opinión sobre la profesión o carrera que escogiste. Redacta un párrafo de por lo menos 5 oraciones completas.

Escribe el salario mínimo que puede recibir la persona que estudie la profesión o carrera que escogiste.

1. _____

Explica los pasos que tienes que hacer en términos de estudios, exámenes de admisión a la universidad, promedio, ayudas económicas, entre otros **antes** de estudiar esa profesión.

Explica los exámenes o certificaciones que necesitas tener para estar cualificado en esa profesión o carrera **después** de haber estudiado.

Conclusión

Escribe lo que aprendiste al realizar este trabajo y por qué elegiste esa profesión o carrera. Explica las ventajas de demostrar actitudes positivas hacia el mundo del trabajo. Debes hacer dos párrafos de 5 oraciones completas (cada uno).

Bibliografías

Escribe las fuentes o recursos que utilizaste para hacer tu trabajo (de dónde conseguiste la información). Por lo menos debes utilizar 3 fuentes de información.

Huerto casero

Un huerto casero es el lugar donde se producen las hortalizas y algunas frutas que se consumen en el hogar (Irizarry, s.f.). Para hacer un huerto casero las personas no tienen que ser expertos, sólo tienen que tener los conocimientos básicos. Existen unos elementos muy importantes que tenemos que considerar al momento de realizar un huerto casero. Entre ellos están los siguientes:



Las plantas deben recibir la luz solar (de 6 a 8 horas) para que éstas puedan llevar a cabo fotosíntesis (la producción de energía mediada por luz).

Ventilación adecuada para evitar la producción de hongos y de plagas.

- Accesibilidad para poder abonar, desyerbar y cosechar.
- Se pueden utilizar envases plásticos, paletas, gavetas, cualquier envase que se le pueda hacer orificios para que permita el drenaje del agua en exceso, siempre y cuando tengan como mínimo una medida de 3 pulgadas cúbicas. Si se toma la opción de sembrar en el suelo, es importante que esté lo menos compactado posible y se recomienda que esté arado.
- En el suelo se le pueden integrar algunas piedritas para evitar que el suelo se compacte demasiado. Esto le ayudará al desarrollo de raíces, drenaje de agua y disponibilidad de nutrientes.
- Añadir abono comercial o una composta para añadirle nutrientes al terreno.
- Utilizar semillas de productos que se consumen en el hogar, estas pueden ser comerciales o de algún alimento que tenga disponible. Si tiene alguna hortaliza con semillas, puede dejarlas secar y eventualmente sembrarlas. Por lo general las semillas se tardan de 7 a 21 días en germinar.
- Cuando se hacen semilleros, se deben trasplantar cuando tenga una altura de 3 a 4”.

IMPORTANTE RECORDAR

En Puerto Rico, dado a que nuestro clima no sufre cambios drásticos como en otras partes del mundo, podemos sembrar durante todo el año. Si el espacio es pequeño se pueden cultivar habichuelas, lechuga, repollo, tomate, pimiento, albahaca, recaó, espinacas, arúgula, cilantrillo, culantro, cebollines, menta, rábanos, entre otros. A continuación, se muestra una tabla donde muestra la siembra en Puerto Rico con el comienzo y el final de la cosecha y cuando hay abundancia de ese alimento.

Tabla de Siembra para Puerto Rico

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Acerola | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Aguacate | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Aji Dulce | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Apio | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Batata | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Berenjena | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Calabaza | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Carambola | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Cebolla | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Coco | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Corazon | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Chayote | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| China | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Fresa | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Gandul | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Guanabana | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Guineo | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Habichela Tierna | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Habichuela Verde | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Lechuga | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Lima | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Limon | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Maiz | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Mamey | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Mamey Sapote | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Mandarina | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Mango | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Melon de Agua | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| ñame Florido | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| ñame Habanero | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Nispero | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Pana de Pepita | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Panapen | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Papaya | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Parcha | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Pepinillo | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Pimienta | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Piña | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Platano | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Quenepa | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Quimbombo | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Repollo | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Tamarindo | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Tomate | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Toronja | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Yautia Blanco | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Yautia Morada | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Yuca | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |

Leyenda: ■ Comienzo y Final de Cosecha ■ Abundancia

Preparado por el programa de mercadeo de A.S.D.A con la colaboración del servicio de extensión agrícola

Tel: (787) 724-8494

Fax: (787) 723-4751

Diseñado por libretaenpuertorico.blogspot.com

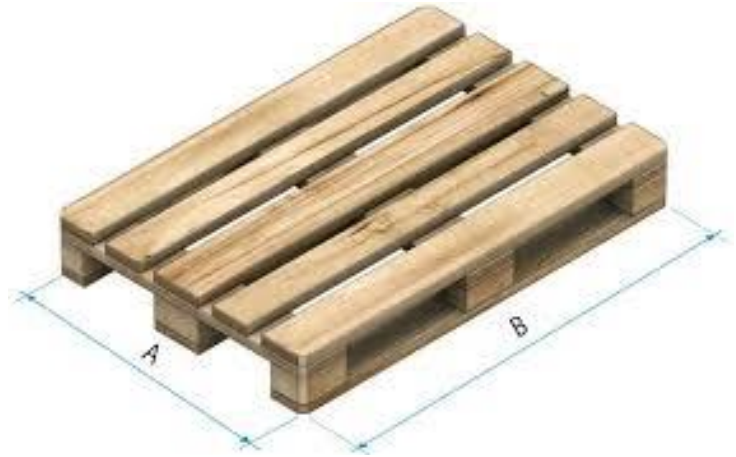
Ejercicio de práctica: Huerto casero

Analiza la siguiente premisa y realiza cuidadosamente lo que se te pide.

Como estudiante tienes la oportunidad de hacerle un huerto casero a tus vecinos más cercanos. Ellos cuentan con los siguientes materiales:



tres padrinos de refresco

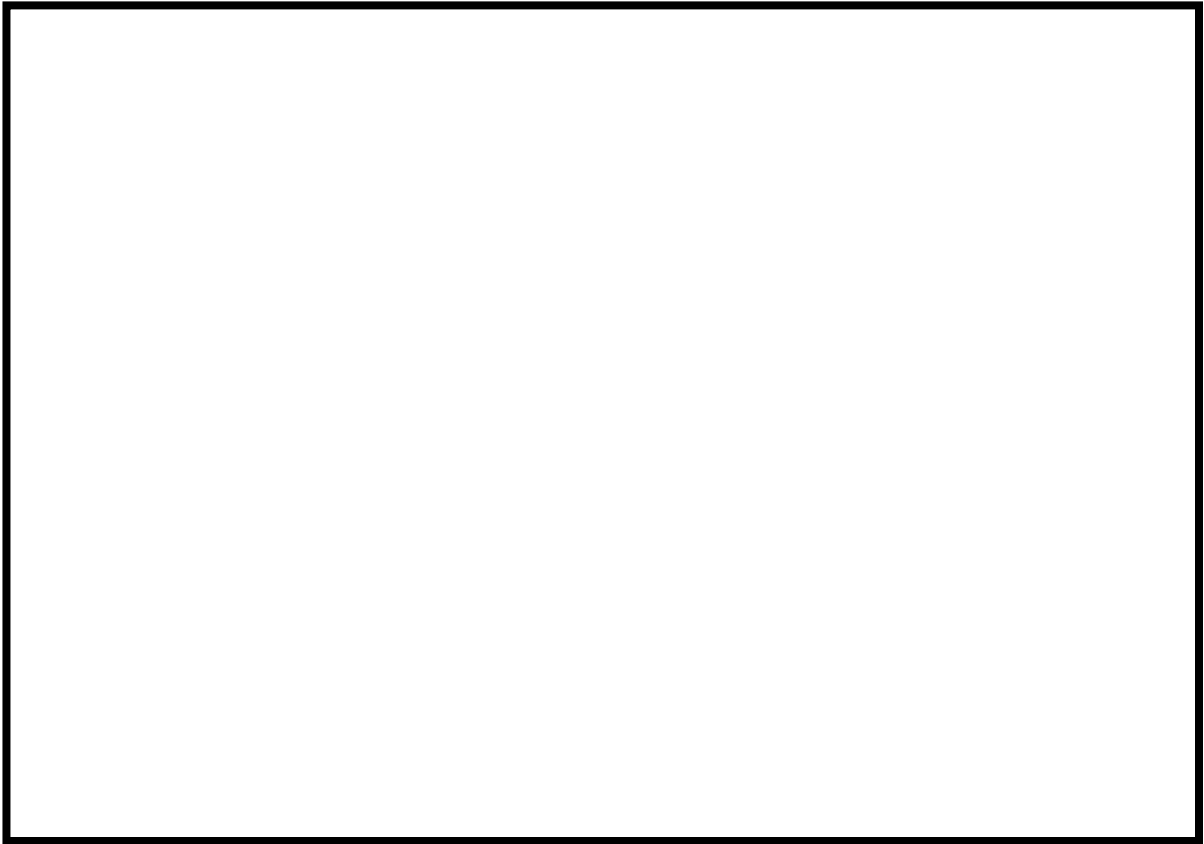


1 paleta de madera que mide 48" x 40"

Especifica lo siguiente:

- Menciona las semillas que vas sembrar.

- En el espacio que se te provee a continuación dibuja (prepara un croqui) del huerto casero que le vas a realizar a tus vecinos.



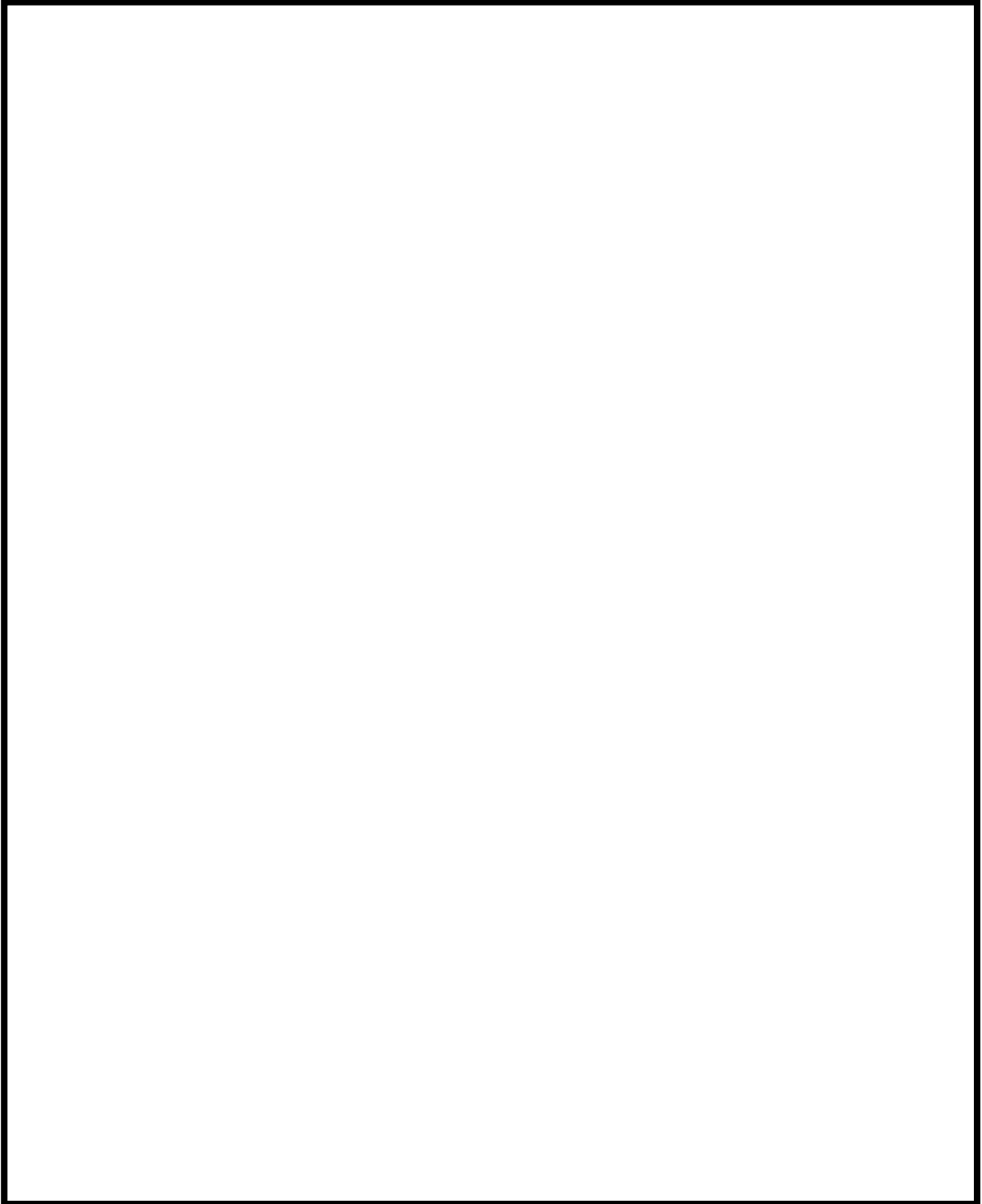
- Identifica en el dibujo lo que vas a sembrar en cada espacio. En las líneas que aparecen a continuación explica en tus propias palabras lo que vas a sembrar y qué cantidad de espacio va a tener la planta que vas a sembrar.

- ¿Cuándo es más conveniente sembrar las semillas antes mencionadas?
Escribe el mes de la siembra.

- ¿En cuánto tiempo se podrás cosechar el producto? Escribe el mes de la cosecha de cada producto.

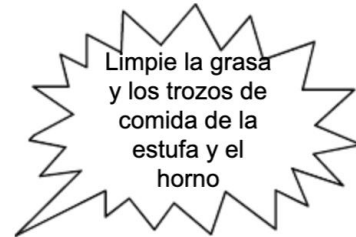
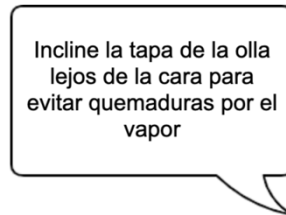
- Explica en un párrafo de cinco oraciones completas las ventajas o desventajas que tú entienes tiene realizar un huerto casero.

- Si tuvieras la oportunidad de crear otro huerto casero sin limitarte a productos ni espacio, prepara un plano o dibujo del huerto casero que te gustaría realizar. Especifica en el dibujo las semillas que vas a sembrar. El mismo debe tener más de cinco semillas.



Seguridad de la cocina

En cualquier lugar de la casa pueden ocurrir accidentes, pero en la cocina el riesgo es mucho mayor. Estos accidentes no eximen a ninguna persona y el riesgo es mayor cuando no se toman medidas de seguridad. Es por esto que se te ofrecen varios consejos para la prevención de quemaduras e incendios.



Tratamiento de quemaduras menores



Prevención de incendios / quemaduras en la cocina

Extinga fuegos con:

- Extintor de incendios.
- Con bicarbonato de sodio solo con vinagre.
- Una toalla húmeda.

- Nunca eches agua en un incendio con grasa.

Prevención de caídas en la cocina



- Limpie los derrames de inmediato.
- Mantenga el piso libre de desorden.
- Asegúrese de que las alfombras estén seguras (que no se muevan con facilidad).
- Asegúrese de que los zapatos le queden bien y que todos los cordones estén atados.

Tratamiento de caídas

- Deje a la persona en el piso si aparenta tener alguna fractura o si usted no está seguro de que la pueda tener.
- Alertar a un adulto o llamar al sistema de emergencia 911.

Prevención de cortes

- Mantenga los cuchillos afilados.
- Siempre sostenga los cuchillos por el mango.
- Lave los cuchillos por separado.
- No intente atrapar un cuchillo que cae.
- Mantenga los dedos alejados de superficies ásperas, bordes cortantes y batidores giratorios.
- Si se rompe algún utensilio de cristal, barra el vidrio inmediatamente con una escoba y un recogedor.



Tratamiento para cortes

- Limpie los cortes bajo agua tibia fluyendo.
- Aplique presión sobre el corte si el sangrado es abundante.
- Aplicar crema o "spray" antibacterial.
- Vendaje con una gasa limpia o curita.

Prevención de asfixia

- Mastica con la boca cerrada.
- No hables y rías con la boca llena.

- Mastique bien su comida antes de tragarla.



¿Cómo prevenir electrocutarse?

- No colocar papel de aluminio ni metales en el microondas.
 - No enchufar varios electrodomésticos a la vez en el mismo receptáculo.
 - Desenchufar siempre los electrodomésticos después de usarlos.
 - Asegúrese de que las manos estén secas cuando trabaje con electrodomésticos.
- Mantenga todos los electrodomésticos y cables lejos del agua.

¡Otras formas de estar seguro en la cocina!

- Mantenga los productos químicos lejos de los alimentos y las áreas de preparación de alimentos.
- Almacene los alimentos adecuadamente
- Cocine bien los alimentos.
- Siempre lávate las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
- Almacene artículos pesados en los estantes inferiores.

Ejercicio de práctica: Seguridad en la cocina

Instrucciones: Escriba si en el espacio provisto si la premisa es **segura** o **insegura**. Explique las premisas *inseguras*.

1. Janet se quitó el cabello largo de la cara y se lo recogió completamente antes de comenzar a cocinar.

2. Kimberly comenzó a preparar la cena mientras usaba sandalias.

3. Carla terminó de lavarse las manos y volvió inmediatamente a picar los vegetales. Tenía las manos mojadas, dejó caer el cuchillo e hizo todo lo posible para evitar que se cortara el pie o golpeará el piso.

4. Después de cocinar, Ernesto limpió la estufa y el horno para evitar que quedaran restos de migajas o derrames prendiéndose fuego.

5. La papa horneada de Omayra se había enfriado a pesar de que todavía estaba en el papel de aluminio, así que la puso en el microondas para recalentarlo rápidamente.

6. Carolina decidió dejar que su hermano menor usara un cuchillo sin filo para cortar su emparedado en lugar de uno afilado.

7. Santiago fue al baño y se lavó las manos inmediatamente al volver a entrar en la cocina previo a la preparación de su comida.

8. Betzaida apartó la tapa de su cara para dejar salir el vapor antes de mirar y revisar su sopa.

9. Roberto solo había puesto el asado en el horno durante unos 5 minutos y decidió sacarlo rápidamente con sus manos para terminar de sazonarlo.

10. Carlos colgó las toallas de papel sobre el horno para tenerlas accesibles en caso de un derrame.

11. Alejandro colocó los cuchillos sucios en el fregadero con agua y jabón en lo que terminaba de recoger la cocina.

12. Ana siempre recuerda girar los mangos de la sartén hacia la parte posterior de la estufa mientras cocina.

13. Sharon sacó el extintor de incendios de la cocina para evitar que su bebé jugara con él como si fuera un juguete.

14. Jacobo detuvo inmediatamente lo que estaba haciendo para limpiar un derrame en el piso.

15. Sandra estaba tan apurada que usó la misma tabla de cortar para sus frutas para sazonar su pollo.

16. Clara dejó caer un vaso y se hizo pedazos. Decidió levantar los pedazos grandes con la mano y luego volvería más tarde con una escoba para limpiar las piezas restantes.

17. Jaime probó su salsa BBQ con sus dedos para ver si necesitaba más condimento.

18. Alexandra estaba cocinando cuando notó que la luz verde en la alarma de humo estaba color rojo. Revisó la alarma de incendios para ver si las baterías debían cambiarse. Casi en esos momentos sonó el teléfono y fue a contestar la llamada en la habitación y dejó su comida en la estufa cocinando.

19. Noel se aseguró de desconectar todos los electrodomésticos antes de comenzar a lavar los platos.

20. Después de la cena, la madre de Dana le dijo que guardara las sobras. Sin embargo, Dana recibió una llamada telefónica y dejó la comida sobre la estufa toda la noche. A la mañana siguiente, antes de que la madre de Dana se levantara, Dana puso las sobras en la nevera.

Abreviaturas y equivalencias en la cocina

Al momento de cocinar es muy importante conocer las medidas que vamos a utilizar. No conocerlos implica añadir más o menos de un ingrediente, por lo que puede alterar la receta. Si mides con exactitud, utilizas los utensilios de medida apropiados y sigues las instrucciones, es seguro que las recetas resultarán iguales cada vez que las hagas. También adquirirás más confianza en ti mismo para intentar nuevos platos.

Según la Real Academia Española (2020), una abreviatura es una representación gráfica reducida de una palabra o de un grupo de palabras, obtenida mediante un procedimiento de abreviación en que se suprimen letras finales o centrales, cerrada generalmente con punto y raramente con coma. A continuación, encontrarás algunas abreviaturas que puedes conseguir en las recetas de cocina.

| Unidad | Abreviatura |
|-------------------|--------------------|
| cucharadita | cdta. |
| cucharada | cda. |
| taza | t. |
| onza | oz. |
| pinta | pta. |
| litro | l. |
| cuartillo | cllo. |
| galón | gal. |
| Grados Fahrenheit | °F |
| libra | lb. |

Una equivalencia es una igualdad en el valor, estimación, potencia o eficacia de dos o más cosas o entidades (RAE, 2020). En la cocina se utilizan las equivalencias y en muchos casos ayuda para reducir el tiempo en la cocina o sustituir una unidad de medida que no tengamos disponible. A continuación, se muestran algunas equivalencias que puedes utilizar.

| | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 3 cucharaditas | 1 cucharada |
| 1 cucharada | ½ onza |
| 4 cucharadas | ¼ taza |
| 5 cucharadas + 1 cucharadita | 1/3 taza |
| 1 taza | 8 onzas |
| ¼ taza | 4 cucharadas o 12 cucharaditas |
| 1 pinta | 2 tazas |
| 4 tazas | 1 litro |
| 1 litro | 32 onzas o 1 cuartillo |
| 4 litros | 1 galón |
| 1 libra | 16 onzas |
| ½ taza | 8 cucharadas |

Ejercicio de práctica: Abreviaturas y equivalencias

- a) $\frac{1}{2}$ t. = ___ oz.
- b) 4 oz. = ___ cdas.
- c) 8 cas. = ___ t.
- d) 8 oz. = ___ t. = ___ cdas.
- e) 1 t. = ___ oz.
- f) 2 t. = ___ oz.
- g) 1 cdas. = ___ cdtas.
- h) $\frac{1}{3}$ t. = ___ oz.
- i) $\frac{2}{3}$ t. = ___ oz.
- j) $\frac{3}{4}$ t. = ___ oz.
- k) 2 cdas. = ___ oz.
- l) 4 oz. = ___ t.
- m) 5 oz. = ___ t.
- n) 3 oz. = ___ t.
- o) 1 lb. = ___ pta.
- p) 16 oz. = ___ t.
- q) 2 oz. = ___ t.

Marca con una X la medida que es más grande

___ 1 galón o ___ 1 cuartillo

___ 1 onza o ___ 1 taza

___ 1 pinta o ___ 1 taza

___ 1 libra o ___ 1 pinta

___ 1 cucharadita o ___ 1 cucharada

Ejercicio de práctica: Reducir y duplicar recetas

Reduce la receta original en la columna de la izquierda y duplica la receta original en la columna de la derecha. Recuerda escribir la medida que utilices más conveniente y que más rápido puedas medir. Escribe toda la receta cuando vayas a duplicar o reducir.

| Receta reducida a la mitad | Receta original Surullos de maíz | Receta duplicada |
|-----------------------------------|--|-------------------------|
| | 1 ½ taza de harina de maíz | |
| | ½ cucharadita de sal | |
| | 1 ¼ taza de agua caliente | |
| | 1 pedazo de queso americano | |
| | 1 cucharada de azúcar | |
| Receta reducida a la mitad | Receta original Bacalaítos | Receta duplicada |
| | ½ lb. de bacalao | |
| | 2 t. de harina de trigo | |
| | 2 t. de agua | |
| | ½ cda. de sal | |
| | ½ cda. de polvo de hornear | |
| | 2 dientes de ajo machacados | |
| | 1 ¾ t. de aceite para freír | |
| Receta reducida a la mitad | Receta original Almojóbanas | Receta duplicada |
| | ½ t. de harina de trigo | |
| | ¼ t. de agua | |
| | 1 t. de harina de arroz | |
| | 4 huevos | |
| | ¼ t. de leche | |
| | 2 cdtas. de sal | |
| | 4 cdas. de mantequilla derretida | |
| | 2 cdtas. de polvo de hornear | |
| | 1 t. de queso blanco rallado | |
| | 2 cdas. de queso parmesano | |
| | 2 ¼ t. de aceite para freír | |

Métodos de cocción

Al momento de cocinar los alimentos hay que tener en cuenta no cocinarlos demasiado que vayan a perder muchos. Por tal razón se utilizan los métodos de cocción más adecuados y que aumente el sabor del alimento. Los métodos de cocción son técnicas culinarias con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Estos métodos de cocción se clasifican en métodos de cocción en calor seco o en métodos de cocción húmedos.

Cuando hablamos del método de cocción con calor en seco es porque no se utiliza ningún tipo de líquido para cocinar nuestros alimentos. Algunos ejemplos son: saltear, asar y freír. A continuación, se van a resumir los mismos.



Saltear

La comida se cocina rápidamente en una sartén caliente con una pequeña cantidad de aceite. Como la cantidad de aceite y el tiempo necesario para cocinar es menor, el proceso ayuda a retener el crujiente y los nutrientes característicos

del alimento. El proceso es muy simple, se calienta el sartén, se agrega una pequeña cantidad de aceite o mantequilla y al final se incorpora el alimento.

Asar

Cuando hablamos de asar nos referimos a cocinar un alimento en contacto directo con el fuego. El asado en la parrilla implica el uso de carbón, madera o gas para producir la llama e impartir un sabor ahumado distintivo. Evite usar tenedores para girar los alimentos, ya que pueden perforarlos y hacer que los jugos se escapen, lo que podría resultar en un





producto seco. Los alimentos que comúnmente se asan son pollo, chuletas de cordero, cerdo y verduras como papas, zanahorias, maíz, pimientos, entre otros.

Hornear



Este método de cocción se basa en la preparación del alimento dentro del horno, colocándolo sobre bandejas y sometiéndolo al calor directo.



Freír

Este método consiste en cocinar los alimentos sumergidos en aceite caliente y ofrece una textura crujiente, un aspecto marrón dorado y un interior suave y húmedo a los alimentos. Como el proceso no implica el uso de agua o vapor, también se aplica al método de cocción en seco.



Métodos de cocción con calor húmedo

Por otro lado, cuando hablamos del método de cocción húmedos, es porque se va a añadir al momento de la cocción algún tipo de líquido como agua, caldo, vino, vapor, entre otros.

Al vapor



Es uno de los métodos de cocción más saludables porque conserva la mayor cantidad de nutrientes en los alimentos. Se colocan los alimentos en una olla de vapor. La misma tiene en su interior una placa

metálica perforada, que es donde se van a colocar los alimentos. La comida no toca el líquido hirviendo y la tapa puesta sobre la parte superior ayuda a retener el calor y la humedad dentro del recipiente.

Hervir



Se cocinan los alimentos dentro del líquido en punto de ebullición. Entre los alimentos más comunes que se cocinan con este método son las pastas, huevos, vegetales, hortalizas, aves, caldos, pescado, café, té, entre otros.

Recuerda que todos los métodos de cocción provocan la pérdida de nutrientes en los alimentos, unos en mayor cantidad y otros en menor cantidad. Por lo tanto, se deben elegir los mejores métodos de cocción dependiendo del gusto, estilos nutricionales, apariencia, tipo de cocción que le guste o simplemente para probar los alimentos cocidos de diferentes formas.

Ejercicio de práctica: Métodos de cocción

Busca una receta de una proteína que puedas utilizar en un plato principal de un almuerzo o una cena. Puedes conseguirla en un libro, internet, periódico, revista, etc.

Nombre de la receta: _____

Porción de la receta (¿Para cuántas personas da la receta?): _____

Ingredientes:

Procedimiento:

Especifica el o los métodos de cocción que se utilizaron en la receta

Escribe el método de cocción que se utiliza para realizar las siguientes recetas.
 Recuerda que podría utilizar más de un método de cocción.

| Método de cocción | Alimentos que se pueden hacer con este método de cocción |
|-------------------|--|
| Asar | |
| | |
| | |
| Saltear | |
| | |
| | |
| Hornear | |
| | |
| | |
| Hervir | |
| | |
| | |
| Al vapor | |
| | |
| | |

Interpretación recetas de cocina

Una receta es un plan a seguir para preparar los alimentos, la composición de un producto y el modo de prepararlo.

Ventajas de usar recetas de cocina

1. Nos aseguramos de que el plato quede bien.
2. Ahorras tiempo y energías.
3. Simplificas la tarea.
4. Se evita el desperdicio y pérdida de alimentos.
5. El plato siempre quedara igual: sabor, apariencia, textura y color uniforme.
6. Sirven de guía para preparar y servir alimentos.
7. Simplifican la compra de alimentos.
8. Simplifica la planificación de menús.

Características de una buena receta

1. Fuente de información confiable.
2. Ha sido probada bajo condiciones similares.
3. Fácil de leer y seguir.
4. Que use pocos ingredientes y que estos se puedan conseguir en el mercado.
5. Que no requiera utensilios y equipo sofisticados.
6. Los ingredientes principales sean económicos.
7. Indica los ingredientes en el orden en que se van a usar.
8. Especifica en el procedimiento la información completa para confeccionar el plato.
9. Contiene instrucciones claras y específicas.
10. Ofrece sugerencias en relación con los utensilios a usar.
11. Incluye el numero aproximado de las porciones que rinde.

Una buena receta ofrece la siguiente información

1. Lista de ingredientes en el orden en que se van a usar.
2. Muestra el método y tiempo que tomará la cocción.
3. Temperatura a la cual se va a cocinar.
4. Raciones que rinde la receta.
5. Direcciones en pasos breves, claros y en secuencia.

6. Direcciones especiales de ser necesario.

Como interpretar las recetas (Pasos a seguir)

1. Leer bien la receta.
2. Leer y analizar bien en los ingredientes, cantidades y método de usar.
3. Determinar el equipo necesario.
4. Hacer una lista del equipo e ingredientes necesarios, así como de tener todo disponible.
5. Evaluar los preparativos que se deben hacer con anterioridad: engrasar moldes, precalentar el horno, enfriar líquidos, derretir mantequilla, tener alimentos a temperatura ambiente, entre otros.

Recomendaciones generales

1. Familiarizarse con los términos que se usan en la receta.
2. Asegurarse de que se cuenta con el tiempo necesario que requiere la preparación de la receta. Escribir en la receta las posibles sustituciones y alteraciones, si es necesario aumentar o reducir las cantidades.
3. Medir los ingredientes cuidadosamente.

Cómo medir los ingredientes

En el uso de medidas exactas es un factor de gran importancia para asegurar el éxito en la confección de ciertos platos. Los principios usados para medir alimentos son similares tanto en el sistema convencional, como en el sistema métrico, la única diferencia existe en la calibración del equipo.

Equipo y Uso:

1. Tazas de cristal- para medir líquidos. En un lado aparecen onzas y en otro aparecen mililitros. Para medir: llene la taza hasta el nivel indicado.
2. Cucharas de medir - Se mide la cuchara rasa de un ingrediente, llenando la cuchara de medir a toda su capacidad y nivelando con el filo de una espátula de metal.
3. Tazas de medir de metal – Se utiliza para medir sólidos como, por ejemplo: harina, azúcar, arroz, y otros cereales se miden en una taza diferente a la de cristal.

Mantenimiento

1. Mantenga limpio su equipo de cocina para mejorar su funcionamiento, para su conservación y mejor utilización.
2. Lávelos después de preparar y servir cada comida y colóquelos en un lugar accesible.
3. Enfríe los enseres de cocina antes de echarles agua, lávelos con un detergente suave y enjuague y seque bien.

Recomendaciones a seguir antes de usar las recetas

1. Estudie la receta cuidadosamente.
2. Seleccione los ingredientes antes de usar.
3. Seleccione los utensilios y el equipo a usar.
4. Asegúrese del tiempo que requiere la preparación de la receta.
5. Tome la decisión sobre la necesidad de sustituir los ingredientes.
6. Establecer los preparativos preliminares que requiere la preparación de la receta.
7. Seguir el procedimiento.

Conocimientos básicos en el uso de las recetas

- Conocer abreviaturas.
- Saber pesar y medir.
- Conocer medidas de equivalencias.
- Conocer utensilios e ingredientes.
- Funciones de los ingredientes.
- Saber términos básicos culinarios.
- Conocer los métodos de cocción.
- Conocer las diferentes temperaturas.
- Propósito y métodos para alterar receta.
- Brindar información completa en relación con el procedimiento.

Ejercicio de práctica: Interpretación de receta

Lee cuidadosamente la receta del arroz griego y contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Para cuántas personas rinde esta receta?

2. ¿22 oz. de consomé de carnes es equivalente a cuántas tazas?

3. ¿Cómo es el corte juliano?

4. ¿Entiendes que esta receta es buena? Explica.

5. Enumera los utensilios y equipos que vas a utilizar en la receta. ¿Están todos?

Si falta alguno escríbelo en la lista.

Arroz Griego

Rinde para una familia pequeña

Ingredientes

22 oz. de consomé de carne

2 ½ t. de sopa de cebolla

½ barra de mantequilla

4 t. de arroz largo (preferiblemente)

1 diente de ajo picado

1 cebolla cortada en juliana

2 t. repollo, rallado o cortado en juliana

1 pimiento verde, cortado en juliana

4 a 6 lascas de tocineta en trozos (*bacon*)

Procedimiento

En una olla arrocera, dora la tocineta, retírala y resérvala.

Añade la mantequilla, la cebolla y cocínala hasta cristalizarla. Agrega el ajo y el pimiento.

Agrega el consomé de carne, la sopa de cebolla, el arroz y tápalo, cocina a temperatura medium-high tapado.

Finalmente añade el repollo y la tocineta que ya tienes doradita. Baja la hornilla a low, tápalo y cocina solo por unos 10 minutos o hasta que el repollo y el grano del arroz se ablande.

Planificación de un menú

Diariamente las personas planifican uno o varios menús para el consumo de sus comidas. Un menú es un conjunto de platos que componen una comida. Por lo general se preparan menús para el desayuno, almuerzo, cena, alguna actividad especial, para un restaurante, entre otros. Al momento de elaborar un menú hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Tipo de menú que se elaborará.
- Población a la que va dirigida.
- Tipo de servicio (familiar, semi formal, formal, etc.)
- Normas y políticas establecidas por organismos de acuerdo con la calidad de los productos y el servicio.
- Disponibilidad en el mercado de los productos que se ofrecerán.
- Costos.
- Capacidad de producción.

Cuando las personas preparan un menú, es por una razón en particular. Alguna de esas razones es por:

- Agradar a los comensales, invitados.
- Satisfacer las necesidades del ser humano.
- Cubrir con las necesidades nutricionales de los comensales.
- Mantenerse dentro de los límites del presupuesto.
- Establecer la base de las actividades de otras áreas de trabajo.
- Favorecer a la imagen del servicio de alimentación.

Existen unas reglas y políticas para la elaboración de menús. Estas son:

- Presupuesto por comida.
- Estándar de comidas que se servirán durante el día.
- Duración de los periodos de servicio de comida.
- El tipo de menú.
- Pedidos especiales.
- El balance nutricional: este debe ser lo más adecuado posible a las necesidades energéticas y nutricionales de los consumidores.

- La variedad: textura, consistencia, color, sabor, forma, humedad, método de preparación estos puntos influyen en las preferencias y gustos de los consumidores.

Cuando se va a preparar un menú se tiene que tomar en consideración los tipos de menús que se pueden realizar de acuerdo con diferentes factores. Como, por ejemplo:

1. *Hora*: va a determinar el servicio que se va a servir.
2. *Variación*: se refiere a la diversidad de las preparaciones en platillos por día.
3. *Posibilidad de selección*: los menús en los que se puede escoger entre las diferentes preparaciones de todos los grupos de alimentos que componen el menú (vegetales, frutas, proteína, granos y lácteos).
4. *Organización del menú*: en esta clasificación se toma un patrón o lista de alimentos que debe contener cada comida y el número de porciones que se van a servir.
5. *Estado de salud de las personas*: dietas especiales que puede llegar a modificar las texturas, dietas, aporte energético, modificados en contenido electrolítico y minerales, patologías digestivas, dietas exploratorias, entre otros.

Pasos para hacer un menú

1. Seleccionar recetas que sean adecuados al servicio que se va a ofrecer.
2. Eliminar las recetas que por diversos motivos se hacen difícil, no están disponibles los ingredientes o son imposibles de incluir en el menú.
3. Elabora un programa general del menú:
 - a. Sopa o entrada
 - b. Vegetales o ensaladas
 - c. Platos principales
 - d. Acompañantes
 - e. Postres
4. Es necesario tener un control de los costos de los ingredientes o platillos del menú, con la finalidad de saber si es necesario reemplazarlos.

Ejercicio de práctica: Planificación de menú

Imagina que te tienes que organizar un menú para el cumpleaños número 16 de tu amiga. La fiesta va a ser sorpresa y van a ir aproximadamente veinte de sus compañeros de la escuela y 8 familiares cercanos. La actividad se llevará a cabo en el centro comunal a las 6:00 p.m.

Escribe el menú que servirás en el cumpleaños en el orden correcto que lo vas a servir. Especifica si es el plato principal, postre, entre otros. Recuerda incluir todos los grupos de alimentos.

¿Qué aspectos tomas en consideración para realizar ese menú?

Recursos

Página con buena información para esta unidad

https://www.uen.org/cte/facs_cabinet/facs_cabinet11.shtml

<http://justfacs.com/lesson-ideas/foods/>

Crash Course Kids (2015). *Chemical Changes: Crash course kids #19.2.*

https://www.youtube.com/watch?v=37pir0ej_SE&t=1s

Free School (2018). *Physical and chemical changes: Chemistry for kids.*

<https://www.youtube.com/watch?v=x49BtB5dOwg>

U.S. Department of Agriculture (sf). *Obtenga mi plato.*

<https://www.choosemyplate.gov/es/resources/myplate-plan>

Unidad 3. Crianza (3 semanas)

Metas de aprendizaje

Estándar CFC 1.0: Integrar los múltiples roles y responsabilidades en la familia, el trabajo y la comunidad.

Estándar CFC 2.0: Evaluar las prácticas de manejo relacionadas con los recursos humanos, económicos y ambientales en un contexto global.

Estándar CFC 6.0: Evaluar la función de la familia y sus efectos en el bienestar de los individuos y la sociedad.

Estándar CFC 7.0: simplificar los conocimientos, habilidades y prácticas requeridas para las carreras de la familia y servicios humanos.

Estándar CFC 15.0: Evaluar los efectos de los roles y responsabilidades de los padres en el fortalecimiento del bienestar de las personas, familias y sociedad.

Estándar STEM 1: Aprender y aplicar contenidos rigurosos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

Estándar STEM 3: Interpretar y comunicar información de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

Estándar STEM 4: Participar en la investigación.

Estándar STEM 5: Participar en el razonamiento lógico.

Estándar STEM 7: Aplicar la tecnología a nivel estratégico.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar la unidad de crianza se espera que los estudiantes puedan completar los diferentes ejercicios de práctica y que puedan:

- Definir, identificar y crear diferentes actividades relacionadas a la familia.
- Comprender y analizar la tecnología asistiva para personas con diferentes discapacidades.

- Reconocer y aplicar los síntomas y características del síndrome de alcohol fetal y las drogas en la etapa prenatal.
- Conocer e identificar situaciones en la comunidad a través del liderazgo.

Contenido

Los niños son curiosos desde el nacimiento. Puedes desarrollar esa curiosidad natural desarrollando su interés por la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM). Para los niños pequeños, nos enfocamos en STEM a través de la exploración, el juego y la curiosidad sobre el mundo natural y la forma en que funcionan las cosas. El aprendizaje STEM integrado a CFC es importante para todos y puede suceder en cualquier momento y cualquier lugar. Las habilidades de la vida real que las personas desarrollan al aprender STEM ayudan a adquirir las destrezas de solución de problemas.

Paternalidad y desarrollo del niño

Factores físicos y emocionales al momento de iniciar una familia

Familia es...

- Un grupo de personas emparentadas entre sí que viven bajo el mismo techo.
- Toda persona sola o grupo de personas relacionadas por lazos de parentesco, de sangre, afecto, matrimonio legal o consensual, adopción, que comparten una vivienda y satisfacen en común unas necesidades materiales y emocionales.

La familia es una institución tan antigua, quizás como la misma existencia del hombre. En la actualidad, la familia ha sufrido grandes cambios en el ámbito de su estructura, los diferentes tipos de familias, la incorporación de la mujer al trabajo, los avances tecnológicos y los procesos de cambio social, generan grandes impactos en la forma de asumir los papeles sociales. Se da la ruptura de un modelo tradicional de familia nuclear (madre, padre, hijos), ahora existe una gama de familias. Como, por ejemplo:

1. **Nuclear** - padre, madre e hijos
2. **Monoparental** - de un solo padre: padre o madre y uno o más hijos
3. **Extendida** - cuando vive un pariente con la familia nuclear

4. **Reconstituida** - familia que tiene padrastro o madrastra
5. **Familia adoptiva** – familia que adopta un hijo o hija de forma legal
6. **Familia sustituta** - familia que tiene un niño de forma temporal encargado por el Departamento de la Familia
7. **Familia homogénea**- papá o mamá son del mismo sexo

Para que la familia pueda realizar todas sus funciones básicas es necesario que los cónyuges las conozcan, las acepten y estén dispuestos a luchar y a sacrificarse por su relación. La función principal de la familia es proteger a sus miembros, amarlos y brindarle las necesidades básicas. La familia como institución cumple una serie de funciones. Entre las más importantes están:

- a) **Función económica:** responde a la capacidad del núcleo familiar para producir ingresos económicos para el sustento de la familia. Se contempla ahorrar, pagar cuentas y realizar inversiones.
- b) **Función de cooperación y cuidado:** está compartida con otras instituciones sociales, incluye las funciones de seguridad y protección que realiza la familia.
- c) **Función recreativa:** celebración de fechas importantes y la recreación individual y del grupo dentro del ámbito familiar.
- d) **Función afectiva:** el individuo aprende a amar, a comunicarse, a expresar o reprimir sus sentimientos. Cada familia tiene su forma individual de expresar afecto, dolor, enojo, intimidad o cualquier otro sentimiento.
- e) **Función educativa:** se comparte con las instituciones educativas de la sociedad. Se da básicamente en los primeros años de vida y después en el refuerzo de las enseñanzas del aprendizaje escolar.
- f) **Función de identificación:** se establece la identidad de sus miembros y las expectativas de su conducta.
- g) **Función socializadora:** es el proceso a través del cual una determinada sociedad u orden social logra vivir, reproducirse y transmite a los nuevos miembros aquellas normas y principios necesarios para la continuidad del sistema.

h) Función reproductiva: preservar la especie mediante la reproducción.

Además de la reproducción biológica, también se da la reproducción laboral y la cultural.

Ventajas de cumplir las funciones de la familia

- Familias más fortalecidas.
- Se reducen los problemas sociales.
- Se fortalece la autoestima.
- Funciona mejor el núcleo familiar.
- Mejora la calidad de vida.
- Se fortalecen los valores.
- Se convive mejor.

La familia es muy importante en la vida de todo ser humano, ya que brinda una gama de herramientas a sus miembros. La familia brinda amor, apoyo y un sin número de valores. Por otro lado, en la familia se comparten las alegrías, las penas, proporcionan un entorno de crecimiento personal y es la influencia más importante en la vida de un niño. En otras palabras, la familia es la primera escuela de todo ser humano. Allí es donde se les da la importancia a los valores, respeto y amor a la vida.

Ejercicio de práctica: Familia

1. En el recuadro que aparece a continuación dibuja a tu familia e identifica cada miembro de la familia. Escribe si es madre, padre, tío, hermana, entre otros.



2. Menciona que tipo de familia posees (nuclear, monoparental, extendida, etc.)

3. Imagina que eres padre o madre o tienes la visión de serlo algún día. Prepara una lista de por lo menos 10 normas que le pondría a tus hijos.

4. Escribe 10 expectativas que tienes de tus hijos. ¿Cómo tú crees que van a ser? Considera todos los aspectos.

5. Explica cómo serás como madre o padre en el futuro. Escribe dos párrafos de 5 oraciones completas cada uno.

6. Crea un anuncio para el periódico, red social, revista u otro medio de comunicación. Incluye, pero no te limites a lo siguiente: tipo de familia que deseas tener (nuclear, extendida, adoptiva, etc.); cómo deben relacionarse los miembros de la familia; descripción de los integrantes de esa familia; cómo deben comportarse; información donde puedan comunicarse con usted (teléfono, dirección, correo electrónico).



Algunas personas necesitan alguna tecnología asistiva para poder realizar las tareas de su diario vivir. La tecnología asistiva es cualquier herramienta utilizada para permitir a individuos con discapacidades o necesidades especiales verse involucrados en las mismas actividades de sus pares sin discapacidad. Es de suma importancia que estas herramientas se van a convertir en apoyo para las personas con discapacidades. De acuerdo con la discapacidad existen tecnologías asistivas que pueden mejorar el estilo de vida de las personas. Estos dispositivos abarcan desde una herramienta muy sencilla hasta equipos sumamente complejos basados en los más altos estándares de innovación y tecnología.

Diariamente se pueden desarrollar nuevos productos y sistemas para resolver problemas o ayudar a hacer a las personas con discapacidad a realizar cosas que no podrían hacer sin la ayuda de la tecnología. El uso de la tecnología afecta a los humanos de varias maneras, incluida su seguridad, comodidad, elecciones y actitudes sobre el desarrollo y uso de la tecnología. A lo largo de la historia, las nuevas tecnologías han resultado con grandes demandas, valores e intereses de los individuos, empresas, industrias y sociedades. Las prioridades, valores sociales y culturales se reflejan en los dispositivos tecnológicos.

Ejercicio de práctica: Tecnología asistiva

Con la ayuda de otra persona realiza cada una de las siguientes actividades. La persona que va a estar contigo deberá tomar el tiempo de todas las actividades que realices. Recuerda, no es una competencia, este trabajo es para medir el nivel de dificultad de movilidad.



Ejercicio #1

Junta el dedo pulgar a la palma de tu mano. Puedes utilizar cinta adhesiva o un pedazo de cinta para que no se mueva el dedo. Es importante que no despegues el dedo pulgar de la palma de la mano. Trata de completar las siguientes tareas. Luego de realizar la tarea califica la dificultad de cada una de ellas como muy difícil, con un poco de trabajo o fácil. Haz una marca de cotejo en la tabla que aparece a continuación para expresar el nivel de complejidad.

Haz una marca de cotejo en la tabla que aparece a continuación para expresar el nivel de complejidad.

| Actividad | Muy difícil | Con un poco de trabajo | Fácil |
|---|-------------|------------------------|-------|
| Recoge un centavo del piso | | | |
| Abre y cierra una cremallera | | | |
| Abotona y desabotona un botón | | | |
| Abre una botella o envase a prueba de niños, puede ser un frasco de medicinas | | | |
| Atar los zapatos | | | |
| Barrer el piso | | | |

¿Cuál de las actividades que realizaste con el dedo pulgar pegado a la palma de la mano te resultó más difícil de hacer? ¿Por qué?

¿Qué actividad te pareció menos difícil? Explica.

Ejercicio #2

Dile a otra persona que tape o venda los ojos con un pedazo de tela. Puedes también vendar parcialmente unas gafas o espejuelos que no uses, estén rotos o ya no necesites. No es necesario que no veas nada, pero sí que afecte tu visibilidad normal. De no tener alguno de los objetos, lo puedes sustituir por otros. Trata de completar las siguientes tareas. Califica la dificultad de cada una de ellas en muy difícil, con un poco de trabajo o fácil, según sea el caso.

| Actividad | Muy difícil | Con un poco de trabajo | Fácil |
|---|--------------------|-------------------------------|--------------|
| Saca el rompecabezas del sobre y ármalo. Si no tienes puedes hacer uno con un pedazo de papel | | | |
| Leer un frasco de medicamento, puede ser una crema, etiqueta de alimento, etc. | | | |
| Leer un libro, periódico o revista | | | |
| Identificar un objeto que no sepas de qué trata | | | |

De las actividades anteriores, ¿qué te resultó más difícil de hacer? Explica.

¿Qué te pareció menos difícil? Explica.

Con la ayuda de otra persona, lee la página de un libro, periódico o de una revista.

¿Cuáles de las letras viste mejor: las grandes o las pequeñas? ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio? Explica.

Ejercicio #3

Para la siguiente actividad deberá permanecer sentado en todo momento en una silla, si tiene en su casa una silla de ruedas puede utilizarla, pero no es necesario. Recuerde que no se puede levantar para nada de la silla hasta que termine.

| Actividad | Muy difícil | Con un poco de trabajo | Fácil |
|--|--------------------|-------------------------------|--------------|
| Tire un artículo al piso y recójalo | | | |
| Saque de la parte superior de la nevera algo | | | |
| Lleve de un lugar a otro un artículo pesado | | | |
| Trate de mover un vaso con agua de un lugar a otro con más de 4 pies de distancia sin derramar el agua | | | |

De las actividades anteriores, ¿qué te resultó más difícil de hacer? Explica.

¿Qué te pareció menos difícil? Explica.

Ejercicio #4

Con la ayuda de otra persona intenta hacer las siguientes cosas con un solo pie.

| Actividad | Muy difícil | Con un poco de trabajo | Fácil |
|---|--------------------|-------------------------------|--------------|
| Llevar un libro de un lugar a otro con 10 pies de distancia (puedes usar libretas, periódicos, revistas) | | | |
| Llevar tres libros de un lugar a otro con 10 pies de distancia (puedes usar libretas, periódicos, revistas) | | | |
| Llevar una maleta o bulto lleno de un lugar a otro con 10 pies de distancia | | | |
| Llevar un vaso de agua de un lugar a otro con 10 pies de distancia sin que se derrame | | | |

De las actividades anteriores, ¿qué te resultó más difícil de hacer? Explica.

¿Qué te pareció menos difícil? Explica.

¿Qué actividad realizaste en menor tiempo? _____

¿Cuáles tú crees que fueron las razones? _____

¿Qué actividad realizaste en mayor tiempo? _____

¿Cuáles tú crees que fueron las razones? _____

Según tus experiencias realizando las actividades anteriores, ¿qué modo de movilidad crees que sería el más adecuado para cada una de las siguientes actividades (sin dedo pulgar, sillón de ruedas, poca o ninguna visión o con muletas). Explica cada una de las respuestas.

Hacer compra en el supermercado

Bajar una cuesta

Subir una cuesta

Caminar por el bosque

Caminar por la orilla de la playa

Menciona dos actividades que no podrías realizar o se te haría difícil realizar en tu vida cotidiana si...

Te faltaran los dedos pulgares

Tuvieras deterioro o falta de visión

Tuvieras discapacidad de movilidad que requiera el uso de silla de ruedas

Tuvieras deterioro de movilidad que requiera el uso de muletas

Elije una de las actividades que más te identificó. ¿Qué modificaciones o dispositivo de asistencia te harías para completar esta actividad mucho mejor? Explica.

¿Crees que esta modificación o dispositivo de asistencia sería fácil de hacer?

¿Crees que tu solución podría usarse para otros fines o actividades? Explica.

¿Crees que otras personas podrían beneficiarse si tu modificación o dispositivo de asistencia estuviera disponible para ellos? Explica.

Prepara un dibujo de lo que tú crees pueda ser el dispositivo o modificación de asistencia tecnológica. Especificas todas sus partes y explica cómo va a funcionar.



Síndrome de alcohol fetal

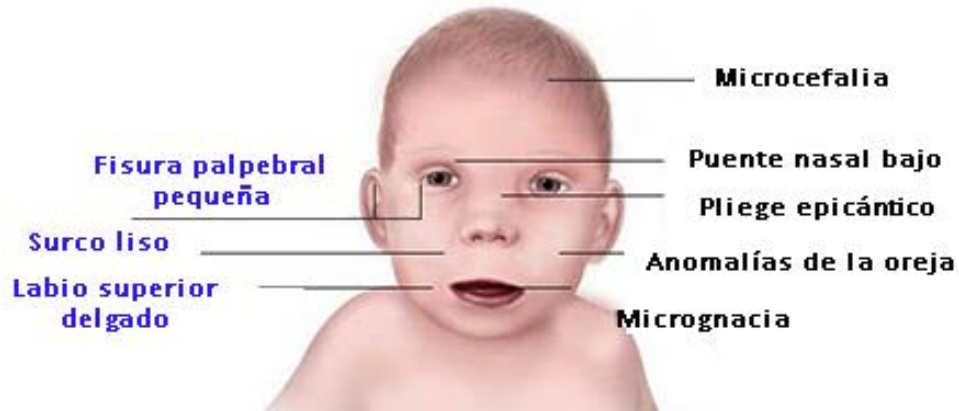
Consumir bebidas alcohólicas en el embarazo no es una buena alternativa. En términos generales, el síndrome de alcohol fetal puede definirse como un espectro de trastornos producidos por la exposición prenatal al alcohol. Comúnmente es conocido por las siglas en inglés *FAS* o sus siglas en español *SAF*.

El Departamento de Salud Pública de Estados Unidos (2005) ha confirmado los riesgos que implican el consumo de alcohol durante el embarazo. Establecen que “las bebidas alcohólicas que se consumen durante el embarazo aumentan el riesgo de provocar defectos congénitos relacionados con el alcohol, que incluyen retraso en el desarrollo, anomalías faciales, alteraciones en el sistema nervioso central, trastornos del comportamiento y defectos en el desarrollo intelectual”. Por lo que no se puede consumir ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo. Muchas mujeres dejan de consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo, pero hay otras que no pueden dejarlo o necesitan ayuda para hacerlo.

¡Advertencia!

- El alcohol puede causar daño al feto en cualquier etapa del embarazo.
- Las deficiencias cognitivas y los problemas de comportamiento que se originan debido a la exposición prenatal al alcohol pueden ser permanentes.
- Los defectos congénitos relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas son totalmente prevenibles.
- Se puede observar algunas discapacidades que pueden variar de leves a graves y pueden ser permanente. Entre ellas discapacidades: físicas, de aprendizaje, mentales y del comportamiento.

Los especialistas pueden diagnosticar el síndrome de alcohol fetal porque pueden existir características faciales anormales y distintivas, deficiencias de crecimiento y problemas en el sistema nervioso central. A continuación, se muestra en el diagrama algunos de esos rasgos físicos.



American Academic of Pediatrics (2020)

Entre los signos no físicos que se podrían reflejar están los siguientes:

- Capacidad cognitiva reducida
- Control deficiente de los impulsos
- Deficiencia de atención
- Deficiencia de memoria
- Dificultad con el idioma
- Discapacidad de aprendizaje
- Habilidades sociales deficientes
- Hiperactividad

Existen cifras alarmantes con relación a los nacimientos diagnosticados con el síndrome de alcohol fetal. Se estima que 1 de cada 100 bebés nacen anualmente con alguna consecuencia de la exposición prenatal al alcohol. Y 1 de cada 1,000 habitantes nacen con el síndrome de alcohol fetal. Representando un costo de unos elevado en tratamiento. Los gastos para una persona con este síndrome pueden fluctuar entre los \$2 millones de dólares. Para evitar estas cifras no se puede consumir ningún tipo de alcohol durante el embarazo. Las mujeres no se deben arriesgar tomando la decisión incorrecta.

El *Sustnace Abuse and Mental Health Service Administration (2007)*, estable que hay unas mujeres más vulnerables que otras para tener bebés con el síndrome de alcohol fetal. A pesar de que cualquier mujer está en riesgo de tener un hijo con este síndrome. El grupo de mujeres en mayor riesgo son las mujeres:

- Fumadoras
- Con problemas de drogadicción
- Víctimas recientes de abusos y violencia
- Drogadictas que acaban de abandonar el hábito
- Problemas de salud mental
- Sexualmente promiscuas

Cuando una mujer embarazada toma la decisión de consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo, significa que esta sustancia se va a desplazar a través de la placenta hacia el torrente sanguíneo del feto por el cordón umbilical. Puede afectar todas las partes del feto en el desarrollo. Dependiendo de la etapa en que esté el desarrollo del feto, es que va a determinar el tipo de lesión. A mayor cantidad consumida de alcohol por parte de la madre, mayor será el daño para el feto.

Un bebé que es lactado ingiere también el alcohol a través de la leche de la madre. Según *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2007)*, una madre que lacta y consume cuatro bebidas alcohólicas por día, el alcohol que el bebé ingiere puede generar impedimentos en el desarrollo motor. El bebé va a tener dificultad o impedimento total para darse vuelta, sentarse, gatear y caminar. El alcohol es la sustancia adictiva que está sobre la cocaína, heroína y marihuana con respecto a las consecuencias neurológicas más graves que afectan al feto (*Institute of Medicine Report Congress, 1996*).

Ejercicio de práctica: Síndrome de alcohol fetal

Contesta las siguientes aseveraciones según lo que se te solicite.

1. ¿Cuál es el significado de las siglas FAS?

2. La única forma de que un niño pueda tener el síndrome de alcohol fetal es heredándolo tanto del padre como de las madres

a. Verdadero b. Falso

3. La cerveza, el vino y los cócteles tienen consecuencias diferentes en el feto.

a. Verdadero b. Falso

4. El síndrome de alcohol fetal es totalmente prevenible.

a. Verdadero b. Falso

5. ¿Cuál es la cantidad segura de bebidas alcohólicas que se pueden consumir durante el embarazo?

6. ¿Quién está calificado para diagnosticar el síndrome de alcohol fetal?

7. En Estados Unidos es la mayor causa de retardo mental.

a. Cocaína b. Heroína c. Bebidas alcohólicas d. Marihuana

8. El alcohol puede pasar al bebé a través de la leche materna durante la lactancia.

a. Verdadero b. Falso

9. Los costos que la sociedad incurre para criar a un niño que tiene síndrome de alcohol fetal son inferiores, no sobrepasan el millón de dólares.

a. Verdadero b. Falso

10. El hecho de que el padre o la madre no deje de consumir bebidas alcohólicas después de que nace el bebé no representa ningún tipo de riesgo para el bienestar del niño.

a. Verdadero b. Falso

11. ¿Qué medidas se pueden adoptar para estar seguro de que un bebé no tenga ninguna posibilidad de desarrollar el síndrome de alcohol fetal?

12. ¿De qué manera puede ayudar el padre de la para que una mujer embarazada tenga un hijo saludable?

13. Si un niño nace con el síndrome de alcohol fetal, ¿qué puede hacer la familia o a dónde pueden acudir para recibir ayuda?

14. ¿Qué sugerencias o información compartirías con una mujer embarazada que consume bebidas alcohólicas?

15. Explica de qué manera la sociedad se ve afectada cuando un niño tiene defectos congénitos a consecuencia del síndrome de alcohol fetal por su madre haber consumido alcohol durante el embarazo. Considera los aspectos físicos, económicos, sociales y médicos. Explica en por lo menos 2 párrafos de 5 oraciones completas cada uno.

Ejercicio de práctica: Experimento síndrome de alcohol fetal

En la medida que se te haga posible realiza el siguiente experimento. De no tener los recursos utiliza los visuales.

Materiales

3 vasos de cristal

3 huevos

Colorante rojo

Alcohol

Agua

Procedimiento

1. Coloca un huevo en cada vaso de cristal.
2. En el primer vaso coloca agua hasta cubrir el huevo y 4 a 5 gotas de colorante rojo. Etiqueta el vaso como COLORANTE.
3. En el segundo vaso añádele alcohol (Isopropyl Alcohol 70% o más %) hasta cubrir el huevo. Etiqueta el vaso como ALCOHOL.
4. En el tercer vaso añade agua hasta cubrir el huevo. Etiqueta el vaso como AGUA.
5. Ver el ejemplo que se te da a continuación.

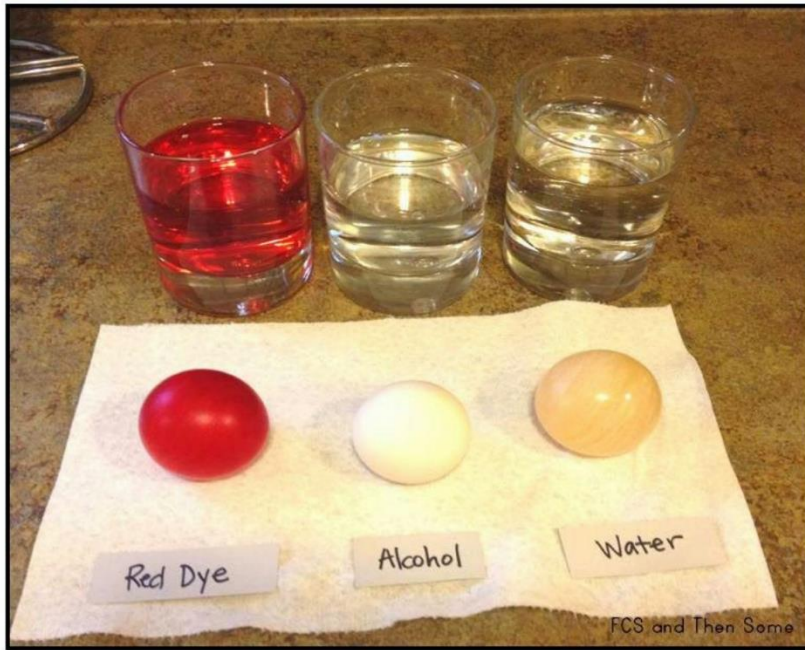


6. Dejar los huevos en los vasos sin mover por 3 días.

7. Observar y anotar los cambios todos los días. Si no tienes los materiales, escribe una hipótesis de lo que tú crees que va a ocurrir en esos días.

| OBSERVACIONES | | |
|----------------------|--------------|--------------|
| Día 1 | Día 2 | Día 3 |
| | | |

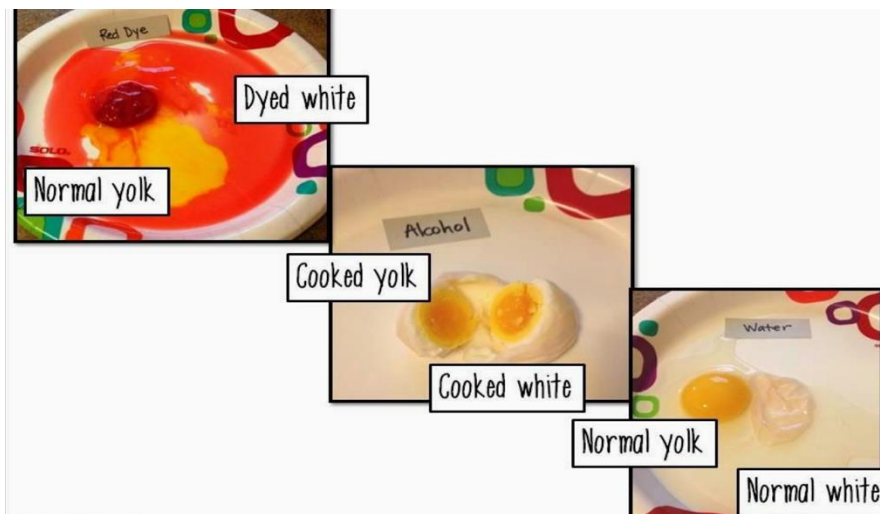
8. Luego de los tres días, observa los cambios en cada uno de los líquidos y anótalos. De no tener los materiales, observa cuidadosamente la siguiente imagen y escribe tus observaciones.



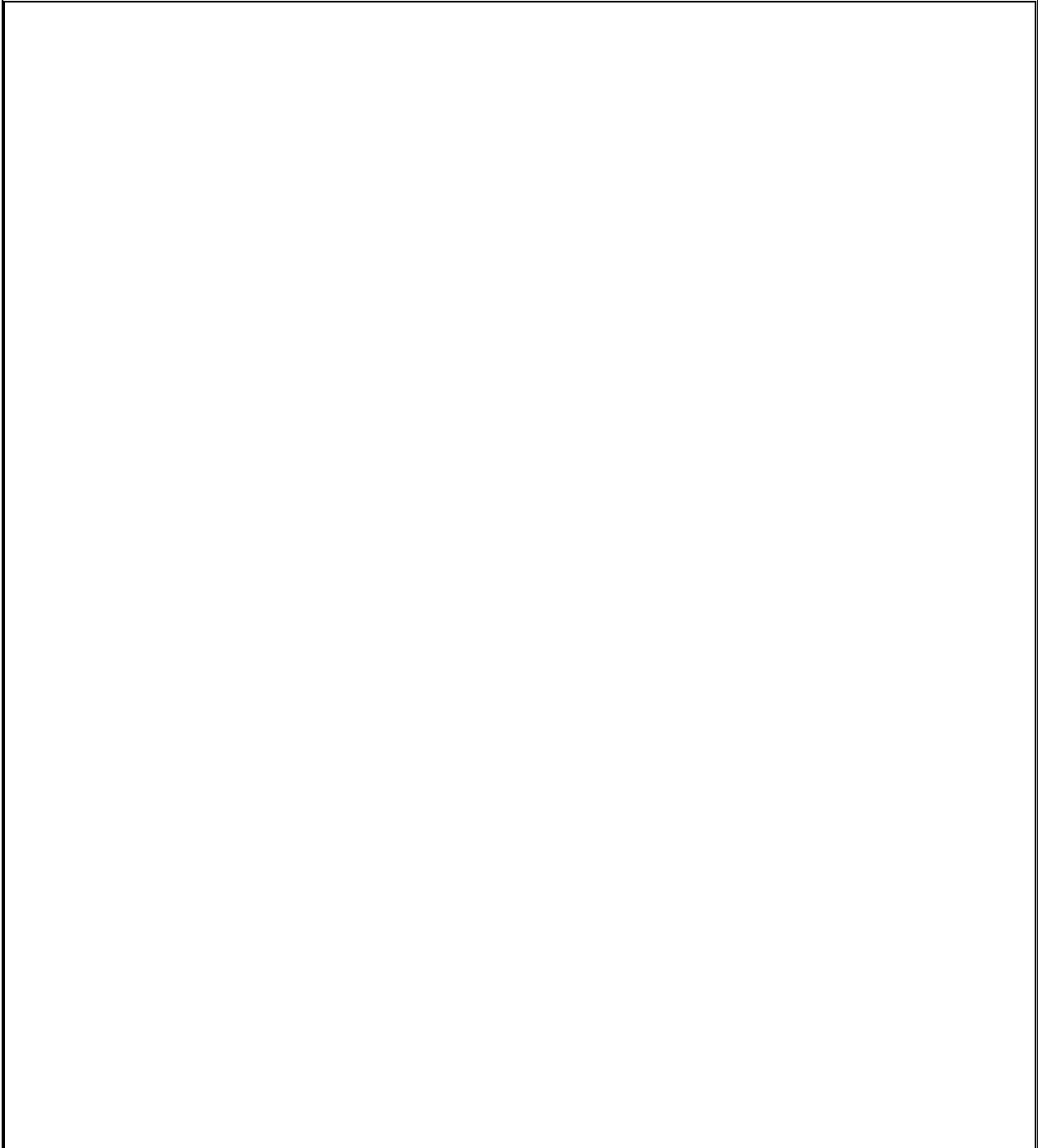
| Observaciones finales | | | |
|------------------------------|---------------------|-------------------|----------------|
| | Huevo con colorante | Huevo con alcohol | Huevo con agua |
| Observaciones sin cortar | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Observaciones al cortar el huevo</p> | | | |
|---|--|--|--|

De no tener los materiales observa la lámina anterior del huevo sin cortar y la siguiente lamina del huevo cortado.



10. Piensa que tienes la oportunidad de orientar a un grupo de mujeres sobre el síndrome de alcohol fetal. Utiliza tu imaginación y prepara una promoción para orientar sobre síndrome de alcohol fetal. Prepárala en el siguiente recuadro.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their promotional message about fetal alcohol syndrome.

11. ¿Por qué la exposición prenatal al alcohol es un tema importante que todas las personas deben conocer?

12. ¿Qué podrías sugerirle a una persona que consume bebidas alcohólicas y que está o que podría estar embarazada?

La etapa prenatal y las drogas

Las drogas son sustancias químicas, cambian el funcionamiento del cuerpo y de la mente. Estas pueden ser introducidas en el organismo a través de la inhalación, ingestión, intramuscular o intravenosa. Las drogas pueden dañar el sistema nervioso central provocando alteraciones físicas y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de comportamiento de las personas y genera dependencia en sus consumidores. Cuando una mujer embarazada consume drogas le produce ciertos riesgos a su salud y le causa daños al bebé que está por nacer.

Existen diferentes tipos de drogas. Las mismas se definen a continuación:

1. Recetadas: el médico ofrece una orden para la compra y se utilizan bajo la supervisión de un profesional de la salud.

2. Venta libre: son las que se compran en una farmacia o una tienda sin la necesidad de una receta médica.
3. Sociales: se utilizan en el entorno social (bebidas alcohólicas, tabaco, cafeína, etc.)
4. Ilegales: se consideran como las drogas abuso ya que son las que se inhalan, tragan, inyectan o aspiran. Algunos ejemplos de ellas son: la heroína, cocaína, marihuana, metanfetamina, etc.
5. Suplementos dietéticos: son las vitaminas, minerales o hierbas medicinales de venta sin receta que se usan para mejorar el estado alimentario y la salud en general.

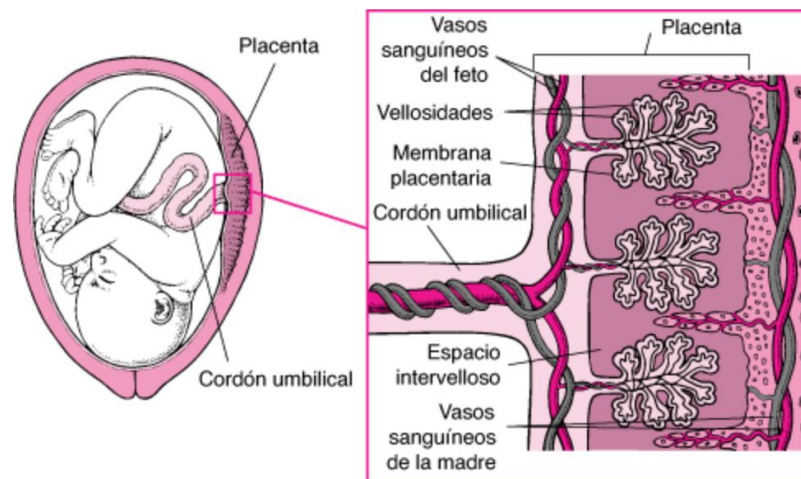
Consumir drogas durante el embarazo puede causar malformaciones o problemas de desarrollo en el feto. Estas malformaciones se llama teratógeno. El periodo mayor de riesgo es de la cuarta a novena semana, aunque el consumo de las drogas afecta el feto en cualquier etapa del embarazo. Esta condición puede ser causada por las bebidas alcohólicas, el mercurio, nicotina, algunos medicamentos, entre otros.

A mayor cantidad de drogas consumidas por una madre y más prolongado sea ese tiempo de consumo, mayores van a ser los riesgos para el feto. Los problemas serán visibles desde el periodo prenatal hasta la niñez, incluso hasta la vida de adulto. Alguno de estos problemas es: problemas físicos, sociales, afectivos, cognitivos y de comportamiento. Los riesgos son significativamente más elevados para aquellos niños cuyas madres usaron una combinación de drogas durante el embarazo. Se suman los riesgos cuando la mujer embarazada además del consumo de drogas, fuma y consume bebidas alcohólicas. Investigaciones indican que los grupos de mujeres entre los 18 y 34 años tienen las tasas de natalidad más elevadas y son las que tienen mayor probabilidad de consumir drogas ilegales.

Las mujeres que lactan deben consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento, inclusive los que son de venta libre o suplemento dietético. La mayoría de los medicamentos que toma una madre están presentes en cantidades pequeñas en

la leche materna. Los medicamentos recetados contienen cantidades menores que pueden perjudicar al bebé. Las madres lactantes no deben tomar anfetaminas no drogas ilegales. Aunque hay muchas mujeres que dejan de consumir drogas tan pronto se enteran de que están embarazadas, otras no pueden hacerlo sin ayuda.

Las drogas llegan al feto cuando la droga se desplaza a través de la placenta hasta entrar al torrente sanguíneo del feto por el cordón umbilical.



Cuando la mujer embarazada consume drogas aumenta el riesgo de muerte prenatal, nacimiento prematuro, aborto espontáneo, defectos congénitos, bajo peso al nacer, tamaño pequeño en relación a la edad gestacional, tamaño pequeño de la cabeza, síntomas neurocomportamentales, entre otros. Un recién nacido que ha sido expuesto a las drogas antes del nacimiento muestra varios signos típicos de abstinencia. Como, por ejemplo: temblores, insomnio, espasmos musculares y dificultad para alimentarse. Por otro lado, un feto expuesto al consumo de drogas por parte de la madre puede experimentar una serie de consecuencias desde el nacimiento hasta los dos años. Algunas de estas consecuencias son: problemas respiratorios, parálisis cerebral, trastornos del sueño, problemas de audición, irritabilidad, capacidad cognitiva reducida, habilidades motoras finas deficientes y problemas de la vista.

Esas consecuencias pueden aumentar desde los dos años hasta la edad preescolar. Esto se puede ver en las habilidades de juego mínimas y anormales; interacciones sociales poco comunes; retardo en el desarrollo del lenguaje; dificultad

para tener un comportamiento organizado; dificultad en la transmisión de actividades; hiperactividad; falta de tolerancia a la frustración; cambios de estado de ánimo con pérdida de control; y, periodo de atención inferior a lo normal. Los niños que han sido expuestos en la etapa prenatal a las drogas tienen que ser intervenidos por un profesional de la salud para que puedan convivir con su entorno. Dentro de los elementos que se trabajan son: autocontrol afecto por parte de los cuidadores; evitar transiciones abruptas; evitar el contacto físico excesivo; imparcialidad, firmeza y coherencia; rutinas previsibles; entornos tranquilos y seguros; técnicas especiales de posicionamiento; protección contra las luces brillantes y el ruido.

Hay programas especializados de ayuda a las mujeres embarazadas o de edad fértil que les brindan apoyo de diferentes maneras. Algunas de estas ayudas son:

- Integrar las necesidades de la familia con los servicios existentes.
- Brindar a la familia tratamientos e intervenciones contra las drogas y como una unidad familiar.
- Ayudan a la familia a recibir tratamientos e intervenciones contra las drogas.

Dan atención capacitada, coherente, sensible y respetuosa.

- Capacitación en las habilidades de crianza.
- Alianzas entre padres, cuidadores y proveedores de salud y educación.
- Fomentan el vínculo del niño con al menos una persona responsable de su vida.

Ejercicio de práctica: La etapa prenatal y las drogas

1. Define los siguientes términos:

a. Drogas recetadas: _____

b. Drogas de venta libre: _____

c. Drogas sociales: _____

d. Drogas ilegales: _____

2. El agente que causa los defectos físicos o de desarrollo en un feto (por ejemplo: drogas y alcohol) se denomina como _____

3. La única manera por la cual un niño puede tener un trastorno o una incapacidad relacionada con el consumo de drogas es heredándolo tanto del padre como de la madre.

- a. Verdadero b. Falso

4. La cocaína, la marihuana y la metanfetamina tienen consecuencias diferentes en el feto.

- a. Verdadero b. Falso

5. La exposición prenatal a las drogas es totalmente previsible.
a. Verdadero b. Falso
6. Las drogas afectan al feto en desarrollo de una manera similar al alcohol porque atraviesan la placenta junto con el oxígeno y los nutrientes que necesita el feto.
a. Verdadero b. Falso
7. ¿Cuál de los siguientes es un teratógeno?
a. Cocaína b. Heroína c. Marihuana d. Todas las anteriores
8. Las drogas pueden pasar al bebé a través de la leche materna durante la lactancia.
a. Verdadero b. Falso
9. Los costos en que la sociedad incurre para criar a un niño que está afectado o no está afectado por las drogas son iguales.
a. Verdadero b. Falso
10. El hecho de que el padre o la madre no deje de consumir drogas ilegales después de que hace el bebé no representa ningún tipo de riesgo para el bienestar del niño.
a. Verdadero b. Falso

Liderazgo

Hablar de liderazgo nos podría traer a la mente diferentes imágenes. Como por ejemplo la de un líder político que persigue una causa apasionada, la de una ejecutiva que desarrolla una estrategia para que su compañía pueda vencer la competencia, la de diferentes personas en la comunidad trabajando para resolver un problema o situación, entre muchos más. Los líderes se ayudan a sí mismos y a los demás para hacer lo correcto. Establecen una dirección, construyen una visión inspiradora y crean algo nuevo. El liderazgo se trata de determinar dónde debe ir para hacer que el equipo u organización sea dinámico, emocionante e inspirador.

Los líderes marcan la dirección a la que se debe encaminar el grupo. Usan sus habilidades para llevarlos al lugar correcto de manera fluida y eficiente. Podemos resumir que el líder es el que crea una visión inspiradora del futuro; motiva e inspira a

las personas a comprometerse con esa visión; gestiona la entrega de la visión; entrega y construye un equipo, de modo que sea más efectivo para lograr una visión.

Cuando el líder con su equipo se trazan una meta, podemos decir que es la visión que tienen para lograr resolver o hacer algo. Esa meta debe ser realista, convincente y atractiva. Estos elementos van a proporcionar dirección, prioridades y organización para que pueda establecer los logros de las metas. Tanto el líder como los miembros de su equipo tienen que tomar en consideración sus fortalezas y debilidades. De esta forma podrán realizar las tareas de forma más eficiente. El líder motiva e inspira a los demás. Los líderes efectivos vinculan el trabajo duro con buenos resultados y los buenos resultados con recompensas atractivas sobre el trabajo que han realizado.

Los líderes deben asegurarse de que el trabajo que se realice para cumplir con la visión y las metas trazadas se gestione adecuadamente. Tanto el equipo de trabajo como el líder deben ser dedicados. Por otro lado, es importante contar con el apoyo y respaldo de las personas afectadas y por las que están trabajando. Los líderes establecen la dirección y se ayudan a sí mismos y a otros para hacer lo correcto y avanzar en lo que se han propuesto.

Se puede resumir que los líderes deben poseer unas cualidades esenciales que los van a caracterizar. Los líderes deben tener un entusiasmo sincero, ser auténticos. Esto les va a ayudar a identificar problemas claves. Por otro lado, deben ser íntegros. Reconocen los logros, errores, seguridad, calidad, lo correcto e incorrecto. En tercer lugar, tienen que tener habilidades de comunicación. Y dentro de la comunicación se incluye saber escuchar la opinión de las demás personas. Otra cualidad es la lealtad. Dentro del liderazgo la verdadera lealtad es garantizar que todos los miembros del equipo tengan la capacitación y los recursos necesarios para hacer el trabajo.

Un buen líder no está simplemente facultado para tomar decisiones debido a su posición, sino que también está dispuesto a asumir el riesgo de la decisión tomada. El líder tiene que tener carisma, accesibilidad y amigables. Y, por último, el líder tiene que empoderarse. Es cuando se tiene la capacidad para realizar un mejor desempeño, satisfacción y compromiso hacia lo que se está realizando. Muchos líderes tratan de empoderarse delegando la autoridad y la toma de decisiones, compartiendo

información y pidiendo la opinión a otras personas. Es importante que los líderes entiendan que al final del trabajo realizado pueden no tener los resultados esperados, pero como equipo pueden tomar nuevamente las riendas para volver a empezar con otras estrategias.

Ejercicio de práctica: Enfoque en los niños



Piensa en un problema que abarque el tema de los niños. El problema puede ser en cualquier etapa de desarrollo, desde el nacimiento hasta la adolescencia. Deberás tener una solución a corto plazo que tenga

impacto en los niños y en la comunidad. Realiza el proyecto de acuerdo con lo que se te solicita en cada ítem.

1. Escribe un problema, preocupación o necesidad actual que exista en tu comunidad con relación a los niños en cualquier etapa del desarrollo. Puede ser desde el nacimiento hasta la adolescencia, pero debes especificar la etapa o la edad en la que se basa tu situación.

2. Si tuvieras que hacer un proyecto de impacto con relación a la situación que expusiste anteriormente, explica cómo el proyecto va a tener un impacto en esa población.

3. Especifica en qué lugar o lugares realizarías tu proyecto.

4. ¿Qué recursos necesitas para realizar tu proyecto? Especifica cada uno de ellos. Recuerda que puedes utilizar recursos humanos y no humanos.

5. Enumera 5 actividades que realizarías para que el proyecto fuera exitoso.

6. ¿Qué expectativas tienes de tu proyecto? (Lo que esperas lograr). Escribe por lo menos 5 en oración completa.

-
-
7. Si tuvieras que realizar este proyecto con una o varias personas más, ¿con quién lo harías y por qué? Explica.

Recursos

Deimoncol (2015). *Liderazgo y motivación*. <https://www.youtube.com/watch?v=vv9tOx3dMEo>

Feradá Cano, S. (2017). *Los tipos de familia*.
<https://www.youtube.com/watch?v=3Ph23pQgkI4>

Formación (2013). *Liderazgo*. <https://www.youtube.com/watch?v=8n4YPCeZxok>

Paula, A. (2016). *Informe síndrome alcohólico fetal*.
<https://www.youtube.com/watch?v=NIAP6xiNtkQ>

RTs La Noticia (2015). *El consumo de drogas durante el embarazo tiene consecuencias nefastas*. https://www.youtube.com/watch?v=q4gfHEw_ZLg

Ser de Puerto Rico (2019). *Asistencia tecnológica*.
<https://www.youtube.com/watch?v=U9TPZIWUX0w>

Special Kids (2017). *Living with fetal alcohol syndrome*.
https://www.youtube.com/watch?v=YCg7_aZbchc

Evaluación

Unidad 4. Finanzas personales y familiares (3 semanas)

Metas de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

Contenido

Finanzas personales y familiares

Presupuesto personal y/o familiar

Compras de \$1.00

Tipos de energía

Recursos

Evaluación

Unidad 5. Ropa, moda y vestimenta (3 semanas)

Metas de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

Contenido

Diseño de modas y mercadeo

Diseños básicos de costura

Nanotecnología en los textiles

Ropa, mantenimiento y construcción de ropa

Recursos

Evaluación

Unidad 6. Vivienda y diseño de interiores (3 semanas)

Metas de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

Contenido

Planificación y diseño de viviendas

Problemas ambientales

Diseño de viviendas

Diseño de espacios en las habitaciones de la vivienda

Jardinería paisajista

Jardinería paisajista energicamente eficiente

Desastres atmosféricos

Tecnología mecánica

Recursos

Evaluación

CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA

Unidad 1. FCCLA

FCCLA

1. B
2. D
3. A
4. D
5. C
6. C
7. B
8. A
9. D
10. C
11. A
12. A

STAR Events

1. Competitivo
2. FCCLA
3. Cooperativo
4. Empleabilidad
5. Equipo
6. Treinta
7. Individualizado
8. Veintiuno
9. CFC
10. Criterios
11. Dos
12. Oro
13. Puntos
14. STAR
15. Adultos

Programas Nacionales

- 1. Entrevista de empleo
- 2. FACTS
- 3. Nutrición y Bienestar
- 4. Familia es Primero
- 5. Investigación de Carreras
- 6. Promueve y Publica FCCLA
- 7. Cuerpo del Estudiante
- 8. Historias digitales para el cambio
- 9. Servicio Comunitario
- 10. Power of One
- 11. Carrer Connection
- 12. Financial Fitness
- 13. Emprenderismo
- 14. Enfoque en los Niños
- 15. Levántate

Programas Nacionales

Nota: Este ejercicio estará correcto o incorrecto dependiendo de la(s) categoría(s) con la(s) que el estudiante relacione la situación. Todos los Programas Nacionales FCCLA aplican a esta situación. Serán correctas las contestaciones siempre y cuando el estudiante pueda justificarlas bien.

Unidad 2. Nutrición y bienestar

Cambios físicos vs. cambios químicos en los alimentos

Cambios físicos

- Agua hirviendo
- Congelar jugo de frutas
- Cortar un pimiento
- Derretir un pedazo de hielo
- Evaporación de alcohol
- Queso rallado

Cambios químicos

- Calentar el azúcar para formar caramelo

- Cocinar un huevo
- Digestión de alimentos
- Freír un pedazo de plátano maduro
- Guineo podrido
- Horneando un bizcocho
- Hornear galletas
- Leche cortada o dañada
- Oxidación de la manzana

Preparación de alimentos

Alimentos

Cocción

Termómetro

Cucharada

Compra

Almacenaje

Saludable

Planificación

Personas

Bacterias

Carnes

Perecederos

Crudos

Envasado

“Compra, almacena y cocina de forma segura”.

Preparación de alimentos

Las respuestas varían.

Ruta ocupacional

Las respuestas varían.

Investigación de profesión o carrera

Las respuestas varían.

Huerto casero

Las respuestas varían.

Seguridad en la cocina

1. Seguro
2. Inseguro, siempre debes usar zapatos cerrados.
3. Inseguro, nunca debes tratar de atrapar un cuchillo que cae y siempre asegúrate de que tus manos estén secas cuando trabajando en la cocina.
4. Seguro
5. Inseguro, nunca debes poner papel de aluminio ni ningún metal dentro del microondas.
6. Inseguro, nunca debes usar un cuchillo sin filo y siempre debes vigilar a los niños en la cocina.
7. Seguro
8. Seguro
9. Inseguro, siempre debe usar guantes de cocina o un soporte para ollas cuando saque algo del horno.
10. Inseguro, nunca debe colocar nada inflamable sobre la estufa, podría incendiarse fácilmente.
11. Inseguro, nunca debe colocar cuchillos en agua jabonosa donde no se puedan ver.
12. Seguro
13. Inseguro, siempre debe tener el extintor de incendios en la cocina en caso de emergencia.

14. Seguro

15. Inseguro, siempre debe usar tablas de cortar separadas para frutas y carne para evitar cruces de contaminación.

16. Inseguro, nunca debe limpiar los vidrios rotos con las manos sin guantes, y siempre debe asegurarse de limpiar los cristales rotos de inmediato.

17. Inseguro, nunca usar los dedos para probar los alimentos.

18. Inseguro, nunca debe dejar comida en la estufa desatendida y siempre debe mantener su alarma de incendio trabajando.

19. Seguro

20. Inseguro, siempre debe almacenar los alimentos de manera segura dentro de las próximas 2 horas después de haber hecho la comida

Abreviaturas y equivalencias

a) $\frac{1}{2}$ t. = 4 oz.

b) 4 oz. = 8 cdas.

c) 8 cdas. = $\frac{1}{2}$ t.

d) 8 oz. = 1 t. = 16 cdas.

e) 1 t. = 8 oz.

f) 2 t. = 16 oz.

g) 1 cda. = 3 cdtas.

h) $\frac{1}{3}$ t. = 3 oz.

i) $\frac{2}{3}$ t. = 5oz.

j) $\frac{3}{4}$ t. = 6 oz.

k) 2 cdas. = 1 oz.

l) 4 oz. = $\frac{1}{2}$ t.

m) 5 oz. = $\frac{2}{3}$ t.

n) 3 oz. = $\frac{1}{3}$ t.

o) 1 lb. = 1 pta.

p) 16 oz. = 2 t.

q) 2 oz. = $\frac{1}{4}$ t.

1 galón o 1 cuartillo

1 onza o 1 taza

1 pinta o 1 taza

1 libra o 1 pinta **son iguales**

1 cucharadita o 1 cucharada

Reducir y duplicar la receta

| Receta reducida a la mitad | Receta original Surullos de maíz | Receta duplicada |
|--|--|---|
| ¾ t. de harina de maíz | 1 ½ taza de harina de maíz | 3 t. de harina de maíz |
| ¼ cda. de sal | ½ cucharadita de sal | 1 cda. de sal |
| ½ t. + 2 cdas. de agua caliente | 1 ¼ taza de agua caliente | 2 ½ t. de agua caliente |
| ½ pedazo de queso americano | 1 pedazo de queso americano | 2 pedazos de queso americano |
| 1 ½ cda. de azuúcar | 1 cucharada de azúcar | 2 cdas. de azúcar |
| Receta reducida a la mitad | Receta original Bacalaítos | Receta duplicada |
| ¼ lb. de bacalao | ½ lb. de bacalao | 1 lb. de bacalao |
| 1 t. de harina de trigo | 2 t. de harina de trigo | 4 t. de harina de trigo |
| 1 t. de agua | 2 t. de agua | 4 t. de agua |
| ¼ cda. de sal | ½ cda. de sal | 1 cda. de sal |
| ¼ cda. de polvo de hornear | ½ cda. de polvo de hornear | 1 cda. de polvo de hornear |
| 1 diente de ajo machacado | 2 dientes de ajo machacados | 4 dientes de ajo machacados |
| ¾ t. + 2 cdas. De aceite para freír | 1 ¾ t. de aceite para freír | 3 ½ t. de aceite para freír |
| Receta reducida a la mitad | Receta original Almojóbanas | Receta duplicada |
| ¼ t. de harina de trigo | ½ t. de harina de trigo | 1 t. de harina de trigo |
| 2 cdas. de agua | ¼ t. de agua | ½ t. de agua |
| ½ t. de harina de arroz | 1 t. de harina de arroz | 2 t. de harina de arroz |
| 2 huevos | 4 huevos | 8 huevos |
| 2 cdas. de leche | ¼ t. de leche | ½ t. de leche |
| 1 cda. de sal | 2 cdtas. de sal | 1 cda. + 1 cda. de sal o 4 ctas. de sal |
| 2 cdas. de mantequilla derretida | 4 cdas. de mantequilla derretida | ½ t. de mantequilla derretida o 8 cdas. de mantequilla derretida |

| | | |
|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| 1 cda. de polvo de hornear | 2 cdtas. de polvo de hornear | 1 cda + 1 cda. de polvo de hornear |
| ½ t. de queso blanco rallado | 1 t. de queso blanco rallado | 2 t. de queso blanco rallado |
| 1 cda. de queso parmesano | 2 cdas. de queso parmesano | 1 cda. + 1 cda. de queso parmesano |
| 1 t. + 2 cdas. de aceite para freír | 2 ¼ t. de aceite para freír | 4 ½ t. de aceite de freír |

Método de cocción

Las respuestas varían.

Interpretación de receta

1. La receta no especifica las porciones o cantidades.
2. 2 ¾ t. de consomé de carne
3. Es cuando se cortan los vegetales en tiras alargadas y finas con la ayuda de un cuchillo.
4. No especifica las porciones. Los ingredientes son fáciles de conseguir. No especifica todos los equipos y utensilios que se van a utilizar. El procedimiento y la lista de ingredientes no están en el mismo orden. Indica las temperaturas. Indica el tiempo de cocción.
5. No están todos los utensilios y equipos. Solamente aparece en la receta la olla arrocera. Falta: cuchillo, picadores, cucharón, abridor de latas y estufa.

Planificación de un menú

Las respuestas varían.

Unidad 3.

Tecnología asistiva

Las respuestas varían.

Síndrome de alcohol fetal

1. Síndrome de alcohol fetal
2. Falso
3. Falso
4. Verdadero

5. Ninguna cantidad es segura.
6. Un médico o un profesional capacitado en el área.
7. C. Bebidas alcohólicas
8. Verdadero
9. Falso
10. Falso
11. Dejar de consumir bebidas alcohólicas si se está embarazada o si la mujer está embarazada o si existe la posibilidad de estarlo; apoyar la decisión de la mujer de no consumir bebidas alcohólicas si está embarazada o piensa en la posibilidad de estarlo.
12. Alentar y apoyar a la madre a abstenerse de consumir bebidas alcohólicas. Si tiene dificultades para controlar el impulso de tomar bebidas alcohólicas debe buscar ayuda y el apoyo que la mujer necesita.
13. Comunicarse inmediatamente con las organizaciones de apoyo a personas con síndrome de alcohol fetal, con el médico o pediatra, y/o con los recursos disponibles en el gobierno.
14. Las respuestas varían.
15. Las respuestas varían.

La etapa prenatal y las drogas

1. Drogas recetadas: son drogas o medicamentos recetados por un médico y usados bajo su supervisión o la de un profesional de la salud.
Suplementos dietéticos: vitaminas, minerales o hierbas medicinales que se usan para mejorar el estado alimentario y la salud en general.
Drogas sociales: drogas que se usan en entornos sociales (tabaco, bebidas alcohólicas, cafeína)
Drogas ilegales: drogas que se pueden fumar, inhalar, tragar, inyectar o aspirar.
Como por ejemplo la heroína, cocaína, marihuana o metanfetamina.
2. Teratógeno
3. Falso
4. Verdadero
5. Verdadero
6. Verdadero

7. Todas las anteriores
8. Verdadero
9. Falso
10. Falso

Enfoque en los niños

Las respuestas varían.

REFERENCIA

Portada

Rivera Rodríguez, A. (2020). *Imagen de portada Módulo Instruccional CFC – STEM*.

UNIDAD 1: FCCLA

Educima. (2020). *Generador de Crucigrama*.

www.educima.com. <https://www.educima.com/crosswordgenerator.php>

FCCLA. (2019). *Compete*. <https://fcclainc.org/compete>

FCCLA. (2019). *Competitive events*. <https://fcclainc.org/compete/competitive-events>

FCCLA. (2019). *STAR Events*. <https://fcclainc.org/compete/star-events>

Family and Consumer Sciences (FCS). (2020). *Education, Child Development, and Family studies lesson plans*. <https://www.ca-fcs.org/archive/cte-standards-workshop-archives/education-child-development-and-family-studies-lesson-plans>

Farley Middle School. (2017). *HMS FCCLA Earns Gold Medals at National Contest*.

<https://www.hipponation.org/site/default.aspx?PageType=3&DomainID=9&ModuleInstanceID=51&ViewID=6446EE88-D30C-497E-9316-3F8874B3E108&RenderLoc=0&FlexDataID=5020&PageID=11>

FCCLA. (2018). *Adviser Professional Standards*. Family Career Leaders of America. <https://fcclainc.org/sites/default/files/FCCLA%20Professional%20Adviser%20Standards%20.%20%202018.pdf>

National Council FCCLA. (2019). *Planning Process Worksheet*. In *Chapter Manual*.

FCCLA. http://www.ncfcla.org/uploads/5/7/0/4/57041189/fccla_manual_final.pdf

Oklahoma FCCLA. (2016). *STAR Events Management Manual*.

<https://www.okcareertech.org/students/student-organizations/fccla/competitive-events/star-event-management-manual/star-event-management-manual>

Unidad 2: Nutrición y bienestar

Accidente laboral: ¿Qué es y qué no? (2019, June 13). CRL

Prevención. <https://crlprevencion.es/accidente-laboral/>

Alvarado León, G. (2018). *Los huertos caseros como opción en tiempos de huracán*. El

Nuevo Día. <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/los-huertos-caseros-como-opcion-en-tiempos-de-huracan/>

Apréndelo todo. (2017). *12 alimentos que puedes cultivar en botellas de plástico para ahorrar dinero.*

<https://www.youtube.com/watch?v=BEzNWgD22Vc&feature=share&fbclid=IwAR3mh10OrmPAXZ00nFe1BAUsEPy8n9i1X5Mrd6zqJEAJVsDdBAeijNc68HA>

¿Auto-Conocimiento? ¡Tú puedes! (2017, May 9). *Actitud, parte de ti!* <https://antoniofuentesblog.wordpress.com/2017/05/09/auto-conocimiento-tu-puedes/>

Being Safe in the Kitchen. (2010). Just FACS.

<https://justfacs.com/wp-content/uploads/2010/09/Kitchen-safety-key.pdf>

Boletinagrario. (2020, July 25). *Preparación de ALIMENTOS en GRANDES CANTIDADES - ¿Que es preparación de alimentos en grandes cantidades? - significado, definición, traducción Y sinónimos para preparación de alimentos en grandes cantidades.* boletinagrario.com. <https://boletinagrario.com/ap-6,preparacion+de+alimentos+en+grandes+cantidades,3741.html>

Carreras para los amantes de la cocina. (2016, February 23).

Universidades.cr. <https://www.universidadescr.com/blog/carreras-para-los-amantes-de-la-cocina/>

Campos, J. (2019, April 1). *Consejos para mejorar las compras.* Spend

Matters. <https://spendmatters.com/mx-latam/consejos-para-mejorar-las-compras-2/>

Cocina. (2020, April 30). *¿Qué es un servicio de alimentos?* Gastronomía

Internacional. <https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/cocina/que-es-un-servicio-de-alimentos/>

Cortéz, D. (2016, April 10). *Riesgos laborales en el área de gastronomía.* Diana

Cortéz. <https://dianacortez20.wordpress.com/2016/04/10/riesgos-laborales-en-el-area-de-gastronomia-%F0%9F%8D%B3%F0%9F%8D%9C/>

Declé, D. (2017, December 19). *¿Es Lo mismo hervir Que cocinar a fuego*

lento? CocinaDelirante. <https://www.cocinadelirante.com/tips/diferencia-entre-hervir-y-cocinar-fuego-lento>

Departamento de Salud y Servicios Humanos. (2009). *Seguridad Eléctrica: Salud y*

seguridad para los oficios eléctricos.

NOISH. https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2009-113_sp/pdfs/2009-113_sp.pdf

Díaz, B. (2017). *Alimentación sustentable.*

https://www.youtube.com/watch?v=FiPOpS6tfN4&feature=share&fbclid=IwAR3PIGeiA22ns8oP5aCkZAA_TqjWjLcroSfQIRC5gbR1D1tD1ehY7eov_Ew

Foods, nutrition and science. (2015, January 25). Just

FACS. <https://justfacs.com/lesson-ideas/foods/>

Future jobs: Discover the top 10 jobs in demand for the next 10 years. (n.d.). Monster

Career Advice. <https://www.monster.co.uk/career-advice/article/top-ten-in-demand-jobs-for-the-future>

García, P. (2020, January 28). *¿Qué método de cocción utilizar?*

PonteMASfuerte. <https://www.pontemasfuerte.com/bePMF/la-importancia-del-metodo-de-coccion/>

Ingeniería en Alimentos. (n.d.). No sé qué estudiar - Entérate de lo que importa de | No

sé que estudiar. <https://www.nosequeestudiar.net/carreras/ingenieria-en-alimentos/>

Impacto Latino. (2011, October 5). *Mi Plato: Una Ilustración para Ayudar a los*

Consumidores de Habla Hispana a Elegir Alimentos

Saludables. <https://impactolatino.com/miplato-una-ilustracion-para-ayudar-a-los-consumidores-de-habla-hispana-a-elegir-alimentos-saludables/>

Irizarry Jusino, M. (s.f.). *Huerto casero. Servicio de Extensión Agrícola.*

<http://agricultura.uprm.edu/Finca/media/huerto.pdf>

Kring, L. (2020, January 3). *Best home deep fryers for fish, fries, and more.*

Foodal. <https://foodal.com/kitchen/kitchen-appliances/deep-fryers/best-home/>

La huerta de Iván. (2016). *Cómo sembrar zanahorias: Huerto urbano.*

https://www.youtube.com/watch?v=b370Jpruc_0&feature=share&fbclid=IwAR0MchEHEiATVEjBW8-JUXpJanpK6xbMOxAvNCyUufoQdMTZG36P3qV-r4g

Melara, J. (2018, April 16). *Ventajas de cocinar al vapor. Cocina*

Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/ventajas-de-cocinar-al-vapor/>

- Moitra, P. (2014, October 8). *Cooking method guide*. Just Health Recipes. <https://justhealthrecipes.wordpress.com/healthy-cooking-tips/>
- Momo. (2019, April 14). *Las mejores planchas de asar eléctricas*. CompraMejor USA. <https://www.compramejor.us/mejores-planchas-asar-electricas/>
- Noticias.universia.net.mx. (2016, December 22). Estas son las plataformas Que te ayudarán a realizar tareas universitarias. *Noticias Universia México*. <https://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2016/12/22/1147714/plataformas-ayudaran-realizar-tareas-universitarias.html>
- Noticias.universia.net.mx. (2018, June 20). *Las 4 carreras relacionadas con las Ciencias de la Alimentación que puedes estudiar en México*. Noticias Universia México. <https://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2018/06/20/1160342/4-carreras-relacionadas-ciencias-alimentacion-puedes-estudiar-mexico.html>
- Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos*. (2013, August 19). USDA Food Safety and Inspection Service. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/hojasinformativas/manejo-adecuado-de-alimentos/preparacion-de-los-alimentos-inocuos/preparacion-alimentos-inocuos>
- Rivera, Y. (2017). *En tiempos de crisis: Un huerto casero como suplemento alimentario*. Informe agrícola. https://www.informeagricola.com/en-tiempos-de-crisis-un-huerto-casero-como-suplemento-alimentario/?fbclid=IwAR1ZSo_zjUJ475XX4FJ4Ds89bfF9Fu8ogwqoV5TYjuhhK3ArlqqtXLj6A_s
- Rivera, Y. (2017). *¿Mi resolución para enero? Un huerto casero*. Informe agrícola. <https://www.informeagricola.com/mi-resolucion-para-enero-un-huerto-casero/>
- Rodriguez, E. (2020, May 12). *Tipos de cocción de los alimentos. Métodos y características*. myHEALTH WATCHER. <https://myhealthwatcher.es/tipos-de-coccion-alimentos-metodos/>
- Romero, F. (2019, May 15). *Asar carne*. Proyecto Puente. <https://proyectopuente.com.mx/2019/05/15/hacer-carne-asada-contamina-mas-que-un-auto/asar-acrne/>

- Trabajos en el servicio de alimentos.* (2020, April 7). USAHello. <https://usahello.org/es/trabajo/elige-carrera/trabajos-servicio-alimentos/>
- Utah Education Network. (2018). *FCS ListServ file cabinet.* https://www.uen.org/cte/facs_cabinet/facs_cabinet11.shtml
- WRadio Mexico. (2019, March 6). *¿Pensando Que licenciatura estudiar? Entérate cuánto ganan.* W Radio México. https://wradio.com.mx/radio/2019/03/05/sociedad/1551816398_972841.html
- Yirda, A. (2020, July 7). *Definición de Agronomía.* Concepto de - Definición de. <https://conceptodefinicion.de/agronomia/>

UNIDAD 3: Crianza

- Borja, C. (2012). *¿Qué es la tecnología asistiva?* https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_04/0006_para_el_aula_04.pdf
- Clínica Universidad de Navarra: Centrados en el paciente. (2020). *Teratógeno. Diccionario médico. Clínica Universidad de Navarra.* <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/teratogeno>
- EcuRed. (n.d.). *Droga.* <https://www.ecured.cu/Droga>
- Family Career and Community Leaders of America. (2018). *Focus on Children.* FCCLA. <https://fcclainc.org/sites/default/files/Focus%20on%20Children.pdf>
- Family Careers and Community Leaders of America. (n.d.). *FCCLA Planning Process Worksheet.* FCCLA. <https://fcclainc.org/sites/default/files/Planning%20Process.pdf>
- Fernández, Y., Ortiz, M., & Serra, S. (2015, January 1). *Importancia del juego para los niños.* ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/283308819_Importancia_del_juego_para_los_ninos
- Gomby, D. S., & Shiono, P. H. (1991). Estimating the number of substance-exposed

infants. *The Future of Children*, 1(1), 17-25

Gunatilake, R., & Patil, A. S. (2018, November). *Drug use during pregnancy - Women's health issues – Merck Manuals Consumer Version*. Merck Manuals Consumer Version. <https://www.merckmanuals.com/home/women-s-health-issues/drug-use-during-pregnancy/drug-use-during-pregnancy>

Logopedia Sanchinarro Madrid | Logopedia y Psicología. (2020). *¿Qué es la tecnología asistiva?* <https://www.logopediasanchinarro.es/que-es-la-tecnologia-asistiva/>

MedlinePlus. (2019, November 15). *Consumo de drogas Y la adicción: MedlinePlus en español*. MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>

Mind Tools. (2020). *What is leadership?* https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_41.htm

Pixabay. (2016, September 30). *Attention required!* <https://pixabay.com/es/photos/mano-dedo-de-u%C3%B1as-pulgar-hombre-1701955/>

Psicologia-online. (2018, January 16). *Teoría del juego - Piaget, Vigotsky, Freud*. <https://www.psicologia-online.com/teoria-del-juego-piaget-vigotsky-freud-1427.html>

Real Academia Española. (2020). *Abreviatura*. Diccionario de la Lengua Española – Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/abreviatura>

Real Academia Española. (2020). *Equivalencia*. Diccionario de la Lengua Española – Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/equivalencia>

Sazón Boricua. (2019, December 5). *Arroz Griego*. <https://sazonboricua.com/arroz-griego/>

Shutterstock. (2020). *Asian kid monkey bar*. https://www.shutterstock.com/search/asian+kid+monkey+bar?image_type=illustration

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) tiene como prioridad el garantizar que a sus hijos se les provea una educación pública, gratuita y apropiada. Para lograr este cometido, es imperativo tener presente que los seres humanos son diversos. Por eso, al educar es necesario reconocer las habilidades de cada individuo y buscar estrategias para minimizar todas aquellas barreras que pudieran limitar el acceso a su educación.

La otorgación de acomodados razonables es una de las estrategias que se utilizan para minimizar las necesidades que pudiera presentar un estudiante. Estos permiten adaptar la forma en que se presenta el material, la forma en que el estudiante responde, la adaptación del ambiente y lugar de estudio y el tiempo e itinerario que se utiliza. Su función principal es proveerle al estudiante acceso equitativo durante la enseñanza y la evaluación. Estos tienen la intención de reducir los efectos de la discapacidad, excepcionalidad o limitación del idioma y no, de reducir las expectativas para el aprendizaje. Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe tener altas expectativas con nuestros niños y jóvenes.

Esta guía tiene el objetivo de apoyar a las familias en la selección y administración de los acomodados razonables durante el proceso de enseñanza y evaluación para los estudiantes que utilizarán este módulo didáctico. Los acomodados razonables le permiten a su hijo realizar la tarea y la evaluación, no de una forma más fácil, sino de una forma que sea posible de realizar, según las capacidades que muestre. El ofrecimiento de acomodados razonables está atado a la forma en que su hijo aprende. Los estudios en neurociencia establecen que los seres humanos aprenden de forma visual, de forma auditiva o de forma kinestésica o multisensorial, y aunque puede inclinarse por algún estilo, la mayoría utilizan los tres.

Por ello, a continuación, se presentan algunos ejemplos de acomodados razonables que podrían utilizar con su hijo mientras trabaja este módulo didáctico en el hogar. Es importante que como madre, padre o persona encargada en dirigir al estudiante en esta tarea los tenga presente y pueda documentar cuales se utilizaron. Si necesita más información, puede hacer referencia a la **Guía para la provisión de acomodados razonables** (2018) disponible por medio de la página www.de.pr.gov, en educación especial, bajo Manuales y Reglamentos.

GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS

| Acomodos de presentación | Acomodos en la forma de responder | Acomodos de ambiente y lugar | Acomodos de tiempo e itinerario |
|---|---|--|--|
| <p>Cambian la manera en que se presenta la información al estudiante. Esto le permite tener acceso a la información de diferentes maneras. El material puede ser presentado de forma auditiva, táctil, visual o multisensorial.</p> | <p>Cambian la manera en que el estudiante responde o demuestra su conocimiento. Permite a los estudiantes presentar las contestaciones de las tareas de diferentes maneras. Por ejemplo, de forma verbal, por medio de manipulativos, entre otros.</p> | <p>Cambia el lugar, el entorno o el ambiente donde el estudiante completará el módulo didáctico. Los acomodos de ambiente y lugar requieren de organizar el espacio donde el estudiante trabajará.</p> | <p>Cambian la cantidad de tiempo permitido para completar una evaluación o asignación; cambia la manera, orden u hora en que se organiza el tiempo, las materias o las tareas.</p> |
| <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras ▪ Uso de láminas, videos pictogramas. ▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes. ▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. ▪ Hablar con claridad, pausado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante ▪ Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el | <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir. ▪ Utilizar organizadores gráficos. ▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación. ▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones ▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. ▪ Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabar sus contestaciones ▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. | <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación. ▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. ▪ Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios | <p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. ▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. ▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. ▪ Utilizar “post-it” para organizar su día. ▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. ▪ Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. |

| Acomodos de presentación | Acomodos en la forma de responder | Acomodos de ambiente y lugar | Acomodos de tiempo e itinerario |
|---|--|--|--|
| <p>texto en formato audible.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leer en voz alta las instrucciones. ▪ Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. ▪ Audiolibros ▪ Repetición de instrucciones ▪ Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer ▪ Utilizar el material grabado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentar el material segmentado (en pedazos) ▪ Dividir la tarea en partes cortas ▪ Utilizar manipulativos ▪ Utilizar canciones ▪ Utilizar videos ▪ Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. ▪ Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacer presentaciones orales. ▪ Hacer videos explicativos. ▪ Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Señalar la contestación a una computadora o a una persona. ▪ Utilizar manipulativos para representar su contestación. ▪ Hacer presentaciones orales y escritas. ▪ Hacer dramas donde represente lo aprendido. ▪ Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. ▪ Utilizar un comunicador electrónico o manual. | <p>controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. ▪ Establecer horarios flexibles para completar las tareas. ▪ Proveer recesos entre tareas. ▪ Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. ▪ Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. |

HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES UTILIZADOS AL TRABAJAR EL MÓDULO DIDÁCTICO

Nombre del estudiante: _____
Materia del módulo: _____

Número de SIE: _____
Grado: _____

Estimada familia:

1.

Utiliza la siguiente hoja para documentar los acomodados razonables que utiliza con tu hijo en el proceso de apoyo y seguimiento al estudio de este módulo. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo para completar el módulo didáctico. Puede marcar todos los que aplique y añadir adicionales en la parte asignada para ello.

| Acomodos de presentación | Acomodos de tiempo e itinerario |
|--|--|
| <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras <input type="checkbox"/> Uso de láminas, videos pictogramas. <input type="checkbox"/> Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (<i>highlighters</i>), subrayar palabras importantes. <input type="checkbox"/> Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. <input type="checkbox"/> Hablar con claridad, pausado <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <input type="checkbox"/> Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el texto en formato audible. <input type="checkbox"/> Leer en voz alta las instrucciones. <input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. <input type="checkbox"/> Audiolibros <input type="checkbox"/> Repetición de instrucciones <input type="checkbox"/> Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer <input type="checkbox"/> Utilizar el material grabado <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presentar el material segmentado (en pedazos) <input type="checkbox"/> Dividir la tarea en partes cortas <input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos <input type="checkbox"/> Utilizar canciones | <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar la computadora para que pueda escribir. <input type="checkbox"/> Utilizar organizadores gráficos. <input type="checkbox"/> Hacer dibujos que expliquen su contestación. <input type="checkbox"/> Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones <input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. <input type="checkbox"/> Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grabar sus contestaciones <input type="checkbox"/> Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. <input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales. <input type="checkbox"/> Hacer videos explicativos. <input type="checkbox"/> Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Señalar la contestación a una computadora o a una persona. <input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos para representar su contestación. <input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales y escritas. <input type="checkbox"/> Hacer dramas donde represente lo aprendido. <input type="checkbox"/> Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. <input type="checkbox"/> Utilizar un comunicador electrónico o manual. |

| Acomodos de presentación | Acomodos de tiempo e itinerario |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar videos <input type="checkbox"/> Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. <input type="checkbox"/> Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante | |
| Acomodos de respuesta | Acomodos de ambiente y lugar |
| <p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación. <input type="checkbox"/> Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. <input type="checkbox"/> Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio. | <p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. <input type="checkbox"/> Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. <input type="checkbox"/> Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. <input type="checkbox"/> Utilizar “post-it” para organizar su día. <input type="checkbox"/> Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. <input type="checkbox"/> Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. <input type="checkbox"/> Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. <input type="checkbox"/> Establecer horarios flexibles para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Proveer recesos entre tareas. <input type="checkbox"/> Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. |
| <p>Otros:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | |

2.

Si tu hijo es un candidato o un participante de los servicios para estudiantes aprendices del español como segundo idioma e inmigrantes considera las siguientes sugerencias de enseñanza:

- Proporcionar un modelo o demostraciones de respuestas escritas u orales requeridas o esperadas.
- Comprobar si hay comprensión: use preguntas que requieran respuestas de una sola palabra, apoyos y gestos.
- Hablar con claridad, de manera pausada.
- Evitar el uso de las expresiones coloquiales, complejas.
- Asegurar que los estudiantes tengan todos los materiales necesarios.
- Leer las instrucciones oralmente.
- Corroborar que los estudiantes entiendan las instrucciones.
- Incorporar visuales: gestos, accesorios, gráficos organizadores y tablas.
- Sentarse cerca o junto al estudiante durante el tiempo de estudio.
- Seguir rutinas predecibles para crear un ambiente de seguridad y estabilidad para el aprendizaje.
- Permitir el aprendizaje por descubrimiento, pero estar disponible para ofrecer instrucciones directas sobre cómo completar una tarea.
- Utilizar los organizadores gráficos para la relación de ideas, conceptos y textos.
- Permitir el uso del diccionario regular o ilustrado.
- Crear un glosario pictórico.
- Simplificar las instrucciones.
- Ofrecer apoyo en la realización de trabajos de investigación.
- Ofrecer los pasos a seguir en el desarrollo de párrafos y ensayos.
- Proveer libros o lecturas con conceptos similares, pero en un nivel más sencillo.
- Proveer un lector.
- Proveer ejemplos.
- Agrupar problemas similares (todas las sumas juntas), utilizar dibujos, láminas, o gráficas para apoyar la explicación de los conceptos, reducir la complejidad lingüística del problema, leer y explicar el problema o teoría verbalmente o descomponerlo en pasos cortos.
- Proveer objetos para el aprendizaje (concretizar el vocabulario o conceptos).
- Reducir la longitud y permitir más tiempo para las tareas escritas.
- Leer al estudiante los textos que tiene dificultad para entender.
- Aceptar todos los intentos de producción de voz sin corrección de errores.
- Permitir que los estudiantes sustituyan dibujos, imágenes o diagramas, gráficos, gráficos para una asignación escrita.
- Esbozar el material de lectura para el estudiante en su nivel de lectura, enfatizando las ideas principales.
- Reducir el número de problemas en una página.

- Proporcionar objetos manipulativos para que el estudiante utilice cuando resuelva problemas de matemáticas.

3.

Si tu hijo es un estudiante dotado, es decir, que obtuvo 130 o más de cociente intelectual (CI) en una prueba psicométrica, su educación debe ser dirigida y desafiante. Deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- Conocer las capacidades especiales del estudiante, sus intereses y estilos de aprendizaje.
- Realizar actividades motivadoras que les exijan pensar a niveles más sofisticados y explorar nuevos temas.
- Adaptar el currículo y profundizar.
- Evitar las repeticiones y las rutinas.
- Realizar tareas de escritura para desarrollar empatía y sensibilidad.
- Utilizar la investigación como estrategia de enseñanza.
- Promover la producción de ideas creativas.
- Permitirle que aprenda a su ritmo.
- Proveer mayor tiempo para completar las tareas, cuando lo requiera.
- Cuidar la alineación entre su educación y sus necesidades académicas y socioemocionales.