



# MÓDULO DIDÁCTICO

Ciencias de la Familia y el Consumidor

Curso: CIVISMO

INTERMEDIA

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 ESTUDIANTE.....	4
DESCRIPCION DEL CURSO.....	7
ESTÁNDARES DEL CURSO.....	8
LECCIONES	
▪ Lección 1. Introducción al curso de Civismo y Pre-Prueba.....	9
▪ Lección 2. Integración de FCCLA al Curso.....	21
▪ Lección 3. Autoconocimiento.....	27
▪ Lección 4. Etapas del Crecimiento y desarrollo humano.....	34
▪ Lección 5. Manejando nuestras emociones.....	41
▪ Lección 6. Manejo de Conflictos.....	45
▪ Lección 7. Conductas Saludables vs. Conductas de Riesgo.....	49
▪ Lección 8. Derechos Humanos y civiles, deberes ciudadanos.....	54
▪ Lección 9. Participación ciudadana.....	61
▪ Lección 10. Conductas saludables: Nutrición y bienestar.....	64
REFERENCIA.....	69
GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES.....	70

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**

Katherine Bonilla Rivera

Maestra Ciencias de la Familia y el Consumidor

ORE Bayamón

Lizmarie Aubret Valentín

Maestra Ciencias de la Familia y el Consumidor

ORE Mayagüez

## CARTA PARA EL ESTUDIANTE

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 *Civismo-CFC*, 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 *Civismo-CFC* 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 *Civismo-CFC* 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 *Civismo-CFC* 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"><li>▪ Unidad</li><li>▪ Tema de estudio</li><li>▪ Estándares y expectativas del grado</li><li>▪ Objetivos de aprendizaje</li><li>▪ Apertura</li><li>▪ Contenido</li><li>▪ Ejercicios de práctica</li><li>▪ Ejercicios para calificar</li><li>▪ Recursos en internet</li></ul>	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.

## **Civismo en CFC**

La educación en civismo reconoce características de identidad personal que fortalecerá la autoestima y su relación como individuo en la sociedad. Fortaleciendo su autoestima, confianza y seguridad, al reconocer sus características, habilidades, debilidades, necesidades y roles, para aceptarse, respetarse y sentirse bien consigo mismo y con las demás personas. Además, la educación en civismo busca aplicar en cada estudiante, conocimientos de una vida saludable, tomando como referencia su sexo, la interacción con el entorno y el respeto mutuo. Del mismo modo, el curso pretende que se reconozca el valor de la vida humana, la importancia de ser un buen ciudadano teniendo como marco de referencia los derechos humanos y deberes. Asumiendo con responsabilidad las acciones, teniendo en cuenta los valores, la ética y las leyes y normas establecidas en la sociedad en la que viven. También se destaca los valores propios de la identidad cultural del puertorriqueño, con base en el comportamiento y quehacer diario de las personas reconociendo los elementos y valores que se manifiestan en nuestra cultura. Explorar la importancia del estudio, respeto e influencia de la Constitución de Puerto Rico y de las demás leyes, en el desarrollo del país. Asimismo, el curso de civismo pretende que los estudiantes muestren un espíritu crítico frente a la publicidad, el consumismo y ofertas de bienes y servicios del mercado, que le permitan tomar decisiones y reflexionar sobre el impacto de las conductas consumistas en la sociedad. Al mismo tiempo, busca que el estudiantado tome conciencia del funcionamiento de la economía, practicando el hábito del ahorro y consumo equilibrado. Practicando y fomentando la democracia, la tolerancia y la equidad, en los diferentes ámbitos contribuyendo así a una cultura de paz.

## **Visión del Programa de CFC**

El Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor aspira a desarrollar una educación integral en el estudiante que se traduzca en la adquisición de conocimientos y destrezas para tomar decisiones prácticas y resolver situaciones con las que se confronte en el diario vivir, tanto en el seno del hogar como fuera de este. Por consiguiente, es necesario el establecimiento de metas que le sirva como marco de referencia para lograr la calidad de vida que desea.

## **Misión del Programa de CFC**

El Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor, en armonía con la filosofía del Departamento de Educación, contribuye a la realización personal, social y económica del ser humano, desarrollando en el estudiante las destrezas necesarias para que pueda adaptarse a los constantes cambios en la sociedad, con un enfoque primordial en la conexión entre el mundo del trabajo y la familia.

## Estándares del Curso

### **Estándar I**

Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales de forma ética y legal.

### **Estándar II**

Evaluará los procesos de la vida humana y las capacidades de las personas en la familia para enfrentar los retos de la vida cotidiana, formulando proyectos de vida que satisfagan sus intereses, necesidades y aspiraciones que promueven su desarrollo integral.

### **Estándar III**

Discutirá la importancia de la observación de las políticas y procedimientos de seguridad y protección del medio ambiente, durante la realización de actividades relacionadas con la tecnología.

### **Estándar IV**

Describirá las políticas gubernamentales y los estándares de la industria aplicados a la manufactura. Demostrará ciudadanía cibernética responsable mediante la aplicación prácticas éticas y conductas aceptadas por la industria.



## Lección 1

Introducción al Curso de Civismo y realizar Preprueba del curso

### Introducción al curso de Civismo

El Programa de Ciencias de las Familias y el Consumidor (CFC) es un programa vocacional que tiene como base desarrollar destrezas básicas para tu formación como ser humano, individuo independiente y un ciudadano responsable. En el Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor se desarrolló el curso de *Civismo* como parte de los ofrecimientos educativos del Departamento de Educación de Puerto Rico. El curso de civismo tiene como propósito desarrollar destrezas básicas en la toma de decisiones, desarrollo de liderazgo y responsabilidad ciudadana ante los retos que vivimos en nuestra comunidad y la sociedad actual. En este curso se trabajan conceptos como autoconocimiento, valores, conductas de riesgo, relaciones de familia, uso adecuado de la tecnología, manejo del dinero, destrezas básicas del mundo laboral, responsabilidad ambiental; los derechos y deberes humanos entre otros. Se espera que con los temas aquí desarrollamos puedan ser una herramienta para enfrentar situaciones de tu diario vivir que te ayuden a tomar decisiones a beneficio de tu desarrollo como individuo, de tu familia y la comunidad respetando la diversidad social y cultural. Estas destrezas tienen como objetivo que asumas actitudes de respeto y liderazgo para cumplir con las reglas básicas para una mejor convivencia en nuestra sociedad y de esta manera tener un mejor país.

El curso se enriquece integrando la organización estudiantil Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América (FCCLA). Esta es una organización estudiantil del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor (CFC) que su base es formar líderes y ofrecer Servicio Comunitario. A través de este Curso podrás conocer mejor la organización y los temas que desarrollaremos. Estos serán de gran ayuda para tu crecimiento emocional y social y poder encaminarte para la vida adulta e independencia.

El módulo está dividido por lecciones. Cada lección tiene un contenido y ejercicios basado en el contenido que realizarás según las instrucciones ofrecidas en cada lección.

Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor

Prueba Diagnóstica: Curso Civismo

Nombre: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente cada pregunta y escoge la mejor contestación. Escribe la letra correspondiente en tu hoja de contestación al lado de cada número.

**Identidad, autonomía y Justicia**

\_\_\_\_\_1. El concepto de personalidad se puede definir como:

- a. Suma de las características que distinguen a una persona
- b. Diferencia que constituye a cada familia
- c. Expresión de lo que la persona tiene
- d. Manera de gastar el dinero

\_\_\_\_\_2. El sentimiento de valor, de aprecio y de orgullo propio que tiene una persona de sí misma se conoce como:

- a. Personalidad
- b. Amistad
- c. Familia
- d. Autoestima

**Desarrollo Humano**

\_\_\_\_\_3. La infancia, adolescencia y edad adulta son etapas.

- a. Crecimiento y desarrollo
- b. Procesamiento humano
- c. Los seres superiores
- d. Indispensables en la vida

\_\_\_\_\_4. Los factores que influyen en el proceso de crecimiento de los seres humanos,

- a. La familia y la herencia
- b. El clima y la alimentación
- c. La herencia y la alimentación
- d. La zona geográfica y posición económica

## **Relaciones Interpersonales y comunicación efectiva**

\_\_\_ 5. Los valores son creencias e ideales que las personas adquieren y desarrollan a través de su vida. Uno de esos valores universales es:

- a. Amor
- b. Orgullo
- c. Envidia
- d. Dolor

\_\_\_ 6. Las buenas relaciones familiares entre los adolescentes y sus padres contribuyen a:

- a. Fomentar la presión de grupo
- b. Permitir hábitos permisivos sin controles
- c. Deteriorar los valores sociales
- d. Preparar al joven para su vida adulta

## **Convivencia y Cultura de paz**

\_\_\_ 7. El proceso de hacer decisiones conlleva una serie de pasos a seguir. El primero de esos es:

- a. Hacer la decisión
- b. Identificar el problema que debe resolver
- c. Identificar las alternativas para resolver el problema
- d. Evaluar la decisión

\_\_\_ 8. Cuando hablamos de una amistad positiva nos referimos a aquella amistad que:

- a. Brinda poca confianza
- b. Estimula a hacer cosas positivas
- c. Comparten pocas opiniones y sentimientos
- d. Evita que los amigos alcancen sus metas

## **Conductas Saludables**

\_\_\_ 9. El concepto de calidad de vida se refleja en,

- a. Una población rica en valores
- b. Una población sin necesidades económicas
- c. Una población con vida saludable y sus necesidades básicas
- d. Una población estudiosa

- \_\_\_ 10. La buena nutrición nos ayuda a,
- a. evitar enfermedades
  - b. ser obesos
  - c. no tener que ir al medico
  - d. economizar en la compra de alimentos

### **Derechos Humanos y Civiles**

- \_\_\_ 11. ¿Qué es la declaración Universal de los Derechos Humanos?
- a. fomentar la tarea de educación para la paz en las escuelas, ofreciendo recursos para los estudiantes.
  - b. es un documento que favorece las políticas de acogida e integración de la inmigración para evitar la marginación.
  - c. es un documento que sirve de plan de acción global para la libertad y la igualdad protegiendo los derechos de todas las personas en todos los lugares.
  - d. Postulado que favorecer la organización de los estudiantes para actuar frente a problemas relacionados con la justicia, la ecología, la pobreza, la discriminación y la paz.
- \_\_\_ 12. ¿Cuál de estas organizaciones se preocupa por la educación en derechos humanos?
- a. ONU- Organización de las Naciones Unidas
  - b. UNESCO- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
  - c. CEPAL- Comisión Económica para América Latina y el Caribe
  - d. Organizaciones gubernamentales
  - e. OMS- Organización Mundial de la Salud

### **Diversificando la educación temprana**

- \_\_\_ 13. ¿Qué promueve el proyecto de head start en la educación temprana?
- a. un currículo más estructurado y académico con un enfoque constructivista para el desarrollo integral del niño.
  - b. fomenta el desarrollo integral del niño con actividades más libres y menos académicas para familias pudientes.
  - c. fomenta el desarrollo integral del niño con actividades más libres y menos académicas para familias con escasos recursos.

- d. un currículo más estructurado y menos académico con un enfoque constructivista para el desarrollo integral del niño.

- \_\_\_\_ 14. ¿Qué áreas se deben abordar en la educación temprana?
- a. Área motora, Área de Coordinación, Área de Lenguaje, Área Social
  - b. Área motora, Área de Coordinación, Área de Lenguaje
  - c. Área de Coordinación, Área de Lenguaje, Área Social, Área Creativa
  - d. Área motora, Área de Coordinación

### **Bienestar del Ser Humano y Trastornos Alimentarios**

- \_\_\_\_ 15. Una recomendación general para que la persona mantenga un peso saludable es:
- a. someterse a una dieta novedosa
  - b. consumir carbohidratos y proteínas
  - c. controlar el tamaño de las porciones de alimentos
  - d. aumentar el consume de cereales y farináceos y reducir el consumo de las carnes rojas
- \_\_\_\_ 16. Síntomas comunes de los trastornos alimentarios son:
- a. cambios físicos, caída de pelo y pérdida de la menstruación
  - b. cambios físicos, cabello saludable y pérdida de menstruación
  - c. contar calorías de todo lo que comas y buen estado de ánimo saltarse las comidas, d. cambios físicos y sentirse animada

### **Responsabilidad y Crianza**

- \_\_\_\_ 17. El maltrato de niños ocurre cuando se le ocasiona daño físico, mental o emocional. Un ejemplo de daño físico es:
- a. golpes y quemaduras en el cuerpo
  - b. se ignora al menor
  - c. no se da reconocimiento al menor
  - d. se humilla al menor
- \_\_\_\_ 18. La negligencia es un tipo de maltrato en los niños y ocurre cuando:
- a. se somete a maltrato emocional
  - b. se somete a abuso sexual
  - c. se dan golpes físicos
  - d. se deja solo o cuidando de otros menores

## **Diversidad Familiar**

- \_\_\_\_ 19. Una definición para el concepto diversidad familiar es:
- a. una sociedad plural que comparten un proyecto de vida común con diversos modelos familiares
  - b. un grupo de personas que viven en el mismo hogar como papá, mamá e hijos
  - c. un grupo de personas sin lazos sanguíneos que viven juntos
  - d. un grupo de amigos que comparten un mismo hogar
- \_\_\_\_ 20. ¿Cómo se logra la protección de la familia sin importar la diversidad familiar? estableciendo políticas públicas que se enfoquen solamente en las necesidades de cada familia sin importar su cultura.
- a. estableciendo políticas públicas que se enfoquen en las necesidades y las circunstancias específicas de cada una de ellas.
  - b. estableciendo una política pública sin tener en cuenta las necesidades y las circunstancias específicas de cada una de ellas.
  - c. circunstancias específicas de cada una de ellas.
  - d. estableciendo políticas públicas que se enfoquen en tipos de familia con escolaridad.

## **Educación financiera**

- \_\_\_\_ 21. El presupuesto es un plan para:
- a. conocer el valor real del dinero
  - b. conocer los bienes y servicios que necesitamos
  - c. conocer los ingresos y gastos
  - d. realizar la compra en el supermercado
- \_\_\_\_ 22. Se entiende por bienes y servicios:
- a. Son todos aquellos productos tangibles que deseamos
  - b. Son todos los productos intangibles que el ser humano posee
  - c. los productos que un sistema económico produce para satisfacer los deseos y las necesidades de los consumidores.
  - d. Es todo lo que se consume sin ser necesario

## **Políticas y procedimientos de seguridad y protección ambiental en el ámbito laboral**

- \_\_\_\_ 23. La Ley 416 mejor conocida como:
- a. Ley sobre Política Pública Ambiental.
  - b. Ley sobre la seguridad en el empleo.
  - c. Ley sobre la educación en el empleo.
  - d. Ley sobre la política Pública en la prevención de accidentes.

\_\_\_24. ¿Qué es la Junta de Educación Ambiental?

- a. Agencia del Gobierno de Puerto Rico que tiene la función principal de proteger y conservar los cuerpos de agua.
- b. Agencia del Gobierno de Puerto Rico que tienen la función principal de proteger y conservar los terrenos y el aire.
- c. Agencia de Estados Unidos que tiene la función principal de proteger y conservar los cuerpos de agua y el aire.
- d. Agencia del Gobierno de Puerto Rico que tiene la función principal de proteger y conservar el medio ambiente.

### **Responsabilidades éticas y legales en el área laboral**

\_\_\_25. ¿Qué es la EPA (Environmental Protection Agency)?

- a. Agencia Federal de Estados Unidos encargada de proteger la salud humana.
- b. Agencia Federal de Estados Unidos encargada de proteger el medio ambiente: aire, agua y suelo.
- c. Agencia Federal de Estados Unidos encargada de proteger la salud humana y proteger el medio ambiente: aire, agua y suelo.
- d. Agencia Federal de Estados Unidos encargada de proteger la salud humana y proteger el agua y suelo.

\_\_\_26. Los Valores laborales son...

- a. las pautas de comportamiento.
- b. las pautas de comportamiento que buscan regular la conducta de las personas.
- c. se adquieren durante el desarrollo individual de cada persona.
- d. son de carácter universal.

\_\_\_27. El respeto de las Leyes en el trabajo puede resumirse como:

- a. Los empleadores deberán cumplir con la Ley y los reglamentos establecidos en el trabajo.
- b. Los empleadores cumplen con las Leyes laborales.
- c. Las responsabilidades del empleador.
- d. Los deberes del empleador.

## **Salud ocupacional, Prácticas, Normas Básicas y Seguridad en el Empleo**

\_\_\_28. Salud ocupacional es:

- a. una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores.
- b. una actividad que protege la salud de los trabajadores.
- c. una empresa que cumple con cobertura médica de un grupo selectivo de empleados.
- d. una disciplina que busca controlar los accidentes en el trabajo.

\_\_\_29. El propósito “Ley de Seguridad de Empleo de Puerto Rico” es:

- a. promover la seguridad de empleos de personas pudientes y proveer para el pago de compensación a personas desempleadas por medio de la acumulación de reservas.
- b. promover la seguridad de empleos facilitando las oportunidades de trabajo, sin proveer el pago de compensación a personas desempleadas.
- c. promover poca seguridad en el empleo sin tener oportunidades de trabajo hasta por un año y sin proveer compensación a personas desempleadas por ningún medio.
- d. promover la seguridad de empleos facilitando las oportunidades de trabajo y proveer para el pago de compensación a personas desempleadas por medio de la acumulación de reservas.

**Acercamiento a la política gubernamental: la ética tanto en el ámbito laboral como en el mundo cibernético.**

### **Democracia: derechos y deberes**

\_\_\_ 30. ¿En qué documento se contempla los derechos y deberes de los seres humanos?

- a. Código civil
- b. la enciclopedia
- c. Carta de Derechos Humanos
- d. La Constitución del Estado Libre Asociado



- \_\_\_\_\_31. ¿Cómo debes ejercer la democracia en el mundo laboral?
- a. Imponiendo los proyectos que se trabajarán en la empresa, compañía u organismo.
  - b. trabajando la justicia y valores laborales, la creación de proyectos en unanimidad y el respeto por los derechos humanos
  - c. trabajando la justicia y valores laborales, la creación de proyectos simples y el respeto al patrono
  - d. asignando tareas fuera del alcance del trabajador

### **Responsabilidad de Gobernar**

- \_\_\_\_\_32. ¿Qué cualidades debe tener un líder en la sociedad?
- a. creativo, auténtico, apático, insensible y emprendedor
  - b. serio, inhumano, divertido y dinámico
  - c. emprendedor, dinámico, receptivo, innovador e integro
  - d. emprendedor, innovador, divertido e insensible
- \_\_\_\_\_33. ¿Qué es un líder?
- a. persona capaz de convencer a otros de que trabajen con entusiasmo para lograr los objetivos definidos
  - b. persona capaz de convencer a otros de que trabajen bajo presión para lograr los objetivos definidos
  - c. persona capaz de influir en las decisiones de sus compañeros para lograr los objetivos definidos
  - d. persona capaz de trabajar en conveniencia de sí mismo, sin lograr los objetivos definidos.

### **Conflicto Internacional y Resolución de Paz**

- \_\_\_\_\_34. ¿Qué es un conflicto internacional?
- a. desequilibrios que alteran un poco la paz y el orden público y que mayormente se ven en países con grandes recursos minerales.
  - b. desequilibrios que alteran la paz, la seguridad y el orden público y que mayormente se ven en países con riquezas.
  - c. desequilibrios que no alteran la paz, ni la seguridad, pero si el orden público y que mayormente se ven en países con problemas de desigualdad
  - d. desequilibrios que alteran la paz, la seguridad y el orden público y que mayormente se ven en países con problemas de pobreza, sufrimiento de la sociedad, desigualdad y estancamiento económico.

\_\_\_35. ¿Quién soluciona conflictos a nivel internacional, teniendo en cuenta los derechos humanos de cada cultura?

- a. Save the Children
- b. Greenpeace
- c. Organización de Naciones Unidas (ONU)
- d. Cruz Roja Americana

### **Responsabilidad Cibernética**

\_\_\_36. ¿Qué es el cyberbullying?

- a. Es el acoso que tiene lugar en el mundo cibernético donde se comparte información personal o privada sobre alguien más, provocándole humillación o vergüenza.
- b. Es el acoso que no incluye compartir información personal o privada sobre alguien más, provocándole humillación o vergüenza.
- c. Es el acoso que solo ocurre mensajes de texto y nunca ocurre por internet en las redes sociales.
- d. Es el acoso que ocurre en mensajes de texto y una vez se ven en persona puede que ocurra una agresión física.

\_\_\_37. Toda persona que trabaja en el mundo cibernético puede ser víctima de “ciberataques”, ¿qué es un ciberataque?

- a. Es el delito menos grave en el mundo afectando a todas las empresas pequeñas hasta grandes corporaciones, dañando así su marca y hasta la reputación.
- b. Es el delito más grande en crecimiento en el mundo que afecta a pocas empresas pequeñas y más a las grandes corporaciones, dañando así su marca y hasta la reputación de por vida.
- c. Es el delito más grande en crecimiento en el mundo que afecta a todas las empresas pequeñas hasta grandes corporaciones, dañando así su marca y hasta la reputación de por vida.
- d. Es el delito más grande, pero va minimizándose ya que pocos trabajan en el mundo cibernético.

## Conductas laborales y éticas

\_\_\_\_38. ¿Cuáles son alguna de las cualidades que se deben tener para responder a las competencias en el mundo laboral?

- a. trabajo en equipo, compromiso, responsabilidad, actitud positiva
- b. Capacidad para trabajar en equipo, cero compromisos, muy poca responsabilidad.
- c. Capacidad para ser poco creativo, compromiso, responsabilidad.
- d. Capacidad para trabajar en equipo cuando se crea que es necesario de acuerdo con el criterio propio.

\_\_\_\_39. ¿Qué es la ética en el mundo laboral?

- a. conjunto de normas y valores que hacen y mejoran al desarrollo de las actividades profesionales.
- b. conjunto de normas y valores que perjudican las actividades profesionales.
- c. conjunto de normas y valores que hacen y mejoran al desarrollo de las actividades personales.
- d. conjunto de normas y valores que hacen y mejoran a veces el desarrollo de las actividades profesionales.

\_\_\_\_40. Entre los distintivos de La organización estudiantil Líderes de las Familias,

Carreras y Comunidades de América (FCCLA) se encuentran:

- a. Himno, Credo, La flor de Maga, Uniforme rojo, Flor de Amapola
- b. Un logo, Credo, Himno, La flor es la Rosa Roja, Slogan
- c. El Credo, crea Líderes, Un logo, Uniforme color azul, himno
- d. Un logo, La Rosa Roja, Credo, Himno, Estrellas rojas

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Hoja de contestaciones:

Curso Civismo CFC

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. _____  | 21. _____ |
| 2. _____  | 22. _____ |
| 3. _____  | 23. _____ |
| 4. _____  | 24. _____ |
| 5. _____  | 25. _____ |
| 6. _____  | 26. _____ |
| 7. _____  | 27. _____ |
| 8. _____  | 28. _____ |
| 9. _____  | 29. _____ |
| 10. _____ | 30. _____ |
| 11. _____ | 31. _____ |
| 12. _____ | 32. _____ |
| 13. _____ | 33. _____ |
| 14. _____ | 34. _____ |
| 15. _____ | 35. _____ |
| 16. _____ | 36. _____ |
| 17. _____ | 37. _____ |
| 18. _____ | 38. _____ |
| 19. _____ | 39. _____ |
| 20. _____ | 40. _____ |

## Lección 2

**Estándar:** Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales de forma ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Integración de la organización estudiantil FCCLA en el curso de Civismo

**Objetivo:** A través de esa lección conocerás la organización estudiantil FCCLA y como se integra al curso de civismo.



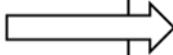

### Contenido:

Instrucciones: Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

Como parte del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor (CFC) se integra la organización estudiantil Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América sus siglas en inglés son FCCLA (Family, Career and Community Leaders of America). Esta se creó en el 1945 y este año celebramos 75 años de su fundación. Se espera que los estudiantes que estén tomando algún curso de Ciencias de la Familia y del Consumidor como lo es Civismo forme parte de esta organización. La organización tiene como meta formar líderes y ofrecer servicio comunitario. Las experiencias en la organización estudiantil nos ayudarán a crecer, conocer otros jóvenes y participar de una serie de actividades que aportarán a tu desarrollo como ciudadano responsable y líder comunitario. En cada escuela que se ofrece un curso de CFC se organiza un grupo de jóvenes que se llama capítulo local FCCLA. Los miembros de tu capítulo se afilian a la organización FCCLA en Estados Unidos. Los capítulos tienen una directiva y deciden el nombre que le van a poner para identificarse de otros capítulos. El maestro o maestra que los dirige se llama maestro o Maestra Conejera FCCLA. Es importante que conozcamos de las oportunidades que nos ofrece la organización estudiantil FCCLA. Por eso te invito a que preguntes a tu maestra como afiliarte y busques información en las redes sociales como en Facebook FCCLA Puerto Rico, En la página oficial [www.fcclaainc.org](http://www.fcclaainc.org), en Instagram y Twitter. Encontrarás información, fotos y videos de actividades.

La organización estudiantil FCCLA se rige por un reglamento, este contiene toda la información de cómo está organizada y reglas permitidas y acordada por sus miembros. Para que conozcas nuestra organización te enseñaré unos distintivos que tiene FCCLA y que debemos conocer.

# Distintivos de FCCLA

Distintivos FCCLA	Descripción
<b>Logo</b> 	Contiene el nombre y sus siglas en inglés alrededor de una recta que tiene principio, pero no tiene fin pues lo que se aprende en FCCLA se aplica siempre no tiene fin y símbolo de una marca registrada.
<b>Eslogan</b>	La Máxima Experiencia de Liderazgo
<b>Lema</b>	Hacia Nuevos Horizontes
<b>Colores:</b> Rojo  Blanco 	Fortaleza Valentía Determinación  Serenidad de Propósito Integridad de Acción
<b>Flor: Rosa Roja</b> 	Deseo de disfrutar cada día
<b>Uniforme Oficial</b>	Niñas: Pantalón largo o falda negra, camisa blanca y blazer rojo manga larga con logo de FCCLA  Varones: Pantalón de vestir negro, camisa blanca, corbata negra y blazer rojo manga larga con logo de FCCLA

También FCCLA cuenta con un credo y un himno que se usa en las ceremonias y reuniones oficiales FCCLA

## **Tema de FCCLA**

Todos los años la organización estudiantil tiene un tema que se desarrolla a través de las actividades de los capítulos. Este año el tema es "Beyond Measure" en inglés sin embargo en español no podemos usar la traducción literal pues se basan en el enfoque que se quiere dar. Por lo tanto, el tema en español será "**Mas allá de mis expectativas**". Esto quiere decir que nos enfocaremos en dar más allá de mi liderazgo, más de mis habilidades, más de mi compromiso. Nos invita a ser mejores, dar lo mejor y retornos a nosotros mismos como líderes FCCLA.



## **Mas allá de mis expectativas**

### **Uniforme**

Existe un uniforme oficial ya descrito en los distintivos que se usa en reuniones oficiales y en las ceremonias oficiales. Sin embargo, cada capítulo puede seleccionar un uniforme informal para los días que se promociona la organización en la escuela o actividades no oficiales. Se recomienda que la camisa tenga los colores oficiales de FCCLA y su logo.

### **Programas Nacionales**

FCCLA ofrece ocho programas educativos para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades del mundo real para la vida dentro de los cursos del Programa de Ciencias de la Familia y del Consumidor (CFC) como lo es el curso de Civismo. Cada Programa Nacional está diseñado para integrarse en el salón de CFC para ayudar a reforzar las lecciones con oportunidades para aplicarlo en clase. Cada Programa cuenta con un logo. Además de los 8 Programas Nacionales en Puerto Rico se integró uno criollo llamado Artes Populares. A continuación, los conoceremos.

# Programas Nacionales FCCLA

Logo del Programa Nacional	Descripción
	<p><b>Servicio Comunitario</b>            guía a los estudiantes a desarrollar, planificar, ejecutar y evaluar proyectos de aprendizaje en servicio que mejoren la calidad de vida en sus comunidades.</p>
	<p><b>Familias primero</b>            Educación entre jóvenes para mejor comprensión de las familias y fortalecerla</p>
	<p><b>Conectándonos con las Carreras</b>            Conecta tus opciones para seleccionar la carrera que vas a estudiar</p>
	<p><b>Cuerpo del estudiante</b>            Ayuda a jóvenes a comer saludable, estar en forma y tomar decisiones relacionadas a la salud</p>
	<p><b>Capacitándonos para las Finanzas</b>            Educación entre jóvenes de como hacer, guardar y gastar el dinero sabiamente</p>
	<p><b>Seguridad en el Tránsito</b>            Educación entre jóvenes para cumplir normas y reglamentos de seguridad del tránsito en su comunidad</p>
	<p><b>Tu Puedes</b>            Ayuda al estudiante a encontrar su poder fijando metas, trabajar para alcanzarla y disfrutar los resultados</p>
	<p><b>Levántate</b>            Usa tu voz para lograr un cambio. Guía a los miembros a planificar, desarrollar y evaluar actividades que aboguen parapara abogar mejorar la calidad de vida en sus comunidades.</p>

## Programa Estatal




**Artes Populares** es el programa que fomenta y promueve nuestras costumbres y tradiciones de una generación a otra.





El *Proceso de Planificación de FCCLA* es una hoja de trabajo y una herramienta que ayuda al estudiante a ir paso por paso para llevar a cabo un proyecto como líder FCCLA. Es un valioso recurso para resolver problemas o inquietudes que identifiques a nivel personal o de tu comunidad. Te ayuda a organizar tus pensamientos y crear planes de acción para lograr tu meta


Cada paso tiene un logo e identificarás que corresponde hacer para lograr tu meta o resolver el problema, el de tu equipo o hasta de tu capítulo. Esto ayuda a evaluar el progreso de tus proyectos.



### Proceso de Planificación FCCLA


---

**IDENTIFICA TU PREOCUPACIÓN**




---

**TRAZA UNA META**




---

**FORMULA UN PLAN (QUIEN, QUE, CUANDO, DONDE, COMO, COSTO, RECURSOS, Y EVALUACIÓN)**




---

**ACTIVIDADES**



---

**SEGUIMIENTO**





## Tarea sumativa

Parea los conceptos con las definiciones correspondientes



- |   |  |
|---|--|
| _____ 1. Rosa Roja                      | _____ a. es una organización Estudiantil                                   |
| _____ 2. Hacia Nuevos Horizontes        | _____ b. Máxima Experiencia de Liderazgo                                   |
| _____ 3. Color Rojo                     | _____ c. Mas allá de mis expectativas                                      |
| _____ 4. Servicio Comunitario           | _____ d. Deseo de disfrutar cada día                                       |
| _____ 5. FCCLA                          | _____ e. Programa que presta servicio a las necesidades de las comunidades |
| _____ 6. Cuerpo del Estudiante          | _____ f. significa valentía y determinación                                |
| _____ 7. Eslogan                        | _____ g. Ofrece Opciones para seleccionar la carrera q vas a estudiar      |
| _____ 8. Conectándonos con las Carreras | _____ h. Lema  |
| _____ 9 Tema                            | _____ i. trabaja con nutrición y ejercicios                                |
| _____ 10. Artes Populares               | _____ j. Programa que promueve la tradiciones y cultura.                   |

### Tarea de aplicación:

Escoge un programa nacional y describe alguna actividad que puedas hacer relacionada a ese programa que ayude a tu comunidad o tu familia que puedas mejorar. Como líder FCCLA explica que actividades o posibles soluciones sugieres para resolver esa inquietud. Explica como lo harías y quien te ayudaría.



### Tarea Sugerida (opcional)

Entra y Explora en la página oficial FCCLA [www.fcclaainc.org](http://www.fcclaainc.org), y en Facebook FCCLA Puerto Rico



## Lección 3

### Estándar I:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.

2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Autoconocimiento, Aspectos culturales, Valores e intereses

**Objetivo:** Aprender a asumir una conducta positiva ante la sociedad, conociéndose así mismo desde su desarrollo hasta lograr alcanzar el respeto por la diversidad y la cultura de paz.

### Contenido:

Instrucciones: Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

Cada persona es única. No hay dos personas iguales. Eres especial y diferente a los demás. Aunque las personas son diferentes entre sí, también se parecen de muchas maneras. Todos deben consumir alimentos, agua y tener un lugar donde vivir. Necesitan sentirse amados y aceptados por los demás. Todas las personas necesitan sentir seguridad. Tú como los otros, sientes el deseo de expresar tu creatividad e independencia. Sin embargo, la manera como satisfaces tus necesidades puede ser diferente a la de otras personas. No hay dos personas que actúen piensen o sientan de la misma manera. Esto se debe a que provienen de diferentes ambientes y diferentes experiencias. Todo lo que haces, los sitios a donde vas y las familias que conoces especialmente los miembros de tu familia y tus amigos han tenido influencia en lo que eres.

Algunas de las características que te hacen un ser particular son resultado de tu herencia. La herencia *es la transmisión de rasgos o características de padres a hijos*. Dichas características comprenden el color de tus ojos y de piel, tus rasgos faciales y tu figura corporal. Tú posees otras cualidades que te hacen un individuo único. Son rasgos que son resultado de tu medio ambiente o sea de *todas las cosas vivientes y no vivientes que te rodea*. Imagina cuán diferente serías si hubieras sido criado en un clima o en un país diferente. Piensa en tus intereses, pasatiempos y capacidades. Algunas de ellos son adquiridos o aprendidos de las personas y las cosas que te rodean. Quizás te han enseñado a correr bicicleta o a tocar algún instrumento. Tienes algunas características que han sido influenciadas tanto por tu herencia como por el medio ambiente. Por ejemplo, la figura corporal puede ser heredada pero la habilidad atlética para practicar un deporte es particularmente adquirida.

Tu cultura también tiene influencia sobre la persona en lo que te conviertes. La cultura se refiere a la *manera de pensar, actuar, vestir y hablar que compartes en un grupo de personas*. La cultura puede basarse en la raza, en el grupo étnico, en la ubicación geográfica o en las clases sociales. Es posible que ni siquiera piensas en tu cultura hasta cuando conozcas a alguien que habla un idioma diferente o que celebren festividades diferentes a las tuyas. Cada persona tiene un conjunto de experiencias únicas. Quizás te has mudado varias veces, hayas aprendido a tocar un instrumento y tu mejor amigo ha vivido en la misma casa desde cuándo nació y se destaca en los deportes. Estas experiencias afectan las actitudes, los logros y las perspectivas de vida de una persona. Las experiencias no sólo comprenden tus actividades, sino también los lugares a donde vas y los amigos que tienes.

Así también tienes un rol que cumples en la sociedad. Un rol es la conducta o la manera en que actúas cuando estás con otra persona. Los roles determinan la manera en que te relacionas con otras personas y la forma como actúas en diferentes situaciones. Por ejemplo, puedes actuar de una manera tonta cuando estás con tu mejor amigo, pero de manera muy madura cuando cumples el papel de estudiante, cuando eres el miembro de una comunidad o voluntario de un centro de ayuda o miembro de una tropa o grupo deportivo. Tu rol varía dependiendo de con quién interactúas. Aprendes tus roles o papeles hablando u observando a otras personas que son importantes para ti. Los modelos de conductas *son personas que te ayudan a ver lo que se espera de ti y te enseñan cómo actuar en cierta situación*. Los modelos de conducta pueden ser los padres, los hermanos mayores, parientes, maestros, entrenadores, personas de la comunidad, religiosos entre otros.

Durante la adolescencia y a través de tu vida es importante tener un concepto positivo sobre ti o sea la imagen que tienes de ti mismo. Esto incluye tus propios puntos de vista acerca de los rasgos de tu personalidad y de las actividades que realizas bien. Este concepto sobre ti se ve influenciado por las personas que están a tu alrededor, comienza a desarrollarse desde que eres niño y continúa a través de toda tu vida. Otro término para definir auto concepto es auto imagen. Toda tu imagen no siempre permanece igual, puede cambiar en la medida que cambia la situación en la que te encuentras. Cuando tienes una autoestima positiva, te gustas a ti mismo, a la vez desarrollas autoestima. Esto es la habilidad de respetarte a ti mismo. Te ayuda a utilizar tu propio juicio, a resistir las presiones de grupo y a imponerte y cumplir tus metas.

La autoestima está relacionada con los valores. Valores se definen como la apreciación que tú tienes sobre el bien y el mal sobre lo que es importante en la vida.

La formación de tu sistema de valores es importante. Que desarrolles tu propio grupo de valores basándote en lo que crees que está bien o mal, el saber que es importante para ti, te ayudará a tomar decisiones acerca de tu vida personal y de tu carrera futura. Tus valores reciben la influencia de tu familia, de tus amigos y del medio ambiente tus valores te sirven como guía de tus acciones por ejemplo si valoras la honestidad no le

mentirás a un amigo si valoras tu familia ayudar a hacer los quehaceres del hogar. Tus valores te ayudan a decidir qué hacer y cómo actuar. Tus valores te identifican como individuos. Son parte de tu personalidad. La personalidad es el conjunto de características que distinguen como persona y la desarrolla a través de tu vida.

### Tarea sumativa:

Parea cada palabra con la definición correcta según la información.

- |                        |  |
|------------------------|--|
| _____ 1. Adquirido     | A. Características que los padres pasan a los hijos.                             |
| _____ 2. Ambiente      | B. Lo que la persona piensa de si misma.   |
| _____ 3. Auto concepto | C. Aprendido de las personas que te rodean en el ambiente.                       |
| _____ 4. Autoestima    | D. Es la conducta o la manera en actúas cuando estás con una persona.            |
| _____ 5. Cultura       | E. Eres especial y diferente a todas las personas, no hay otra persona como tú.  |
| _____ 6. Herencia      | F. Todas las cosas que te rodean.  |
| _____ 7. Personalidad  | G. Autoimagen  |
| _____ 8. Rol           | H. Conjunto de características que distinguen una persona.                       |
| _____ 9. Único         | i. Creencias de las personas para saber que está bien o mal.                     |
| _____ 10. Valores      | J. Manera de pensar, actuar, vestir y hablar que comparten un grupo de personas. |

Lee cuidadosamente y escoge la mejor contestación:

- \_\_\_\_\_ 1. Una de las cosas que comprende la personalidad:
- a. lo que la persona dice y hace
  - b. sus gustos
  - c. valores y metas
  - d. todas las anteriores
- \_\_\_\_\_ 2. Las personas aprenden la mayoría de los valores de la:
- a. familia
  - b. escuela
  - c. iglesia
  - d. comunidad

\_\_\_\_\_ 3. Los valores te influyen en:

- a. la toma de decisiones
- b. el comportamiento
- c. establecerte metas
- d. todas las anteriores

\_\_\_\_\_ 4. Todas las personas se parecen en:

- a. los valores
- b. en su físico
- c. necesidades básicas
- d. experiencias

\_\_\_\_\_ 5. Las personas que influyen en el desarrollo de tu personalidad son

- a. familia, amigos y personas de la comunidad
- b. familia y amigos
- c. amigos y hermanos
- d. comunidad y ambiente
- e.

Contesta Cierto (C) o Falso (F) según la lectura. Explica las oraciones que son Falsas.

\_\_\_\_\_ 1. Cada persona es única e inigualable.

\_\_\_\_\_ 2. Todos los valores son buenos.

\_\_\_\_\_ 3. Es posible mejorar tu autoestima.

\_\_\_\_\_ 4. La comunidad afecta en el desarrollo de los valores.

\_\_\_\_\_ 5. Tu rol varía dependiendo de con quién te interrelaciones.

\_\_\_\_\_ 6. Si te respetas a ti mismo tienes buena autoestima.

\_\_\_\_\_ 7. Los valores no tienen importancia en nuestras vidas.

\_\_\_\_\_ 8. Tu autoimagen permanece siempre igual.

\_\_\_\_\_ 9. Los valores son iguales en todas las personas.

\_\_\_\_\_ 10. Todas las personas reaccionan con los mismos valores.

**Tarea de aplicación:** Identifica entre rasgos heredados y capacidades adquiridas. Marca con una X la columna que corresponda.

Rasgos	Heredados	Adquiridos
Color de la piel		
Jugar un deporte		
Forma de los ojos		
La estatura		
Figura corporal		
Tocar un instrumento		
El color de los ojos		

**Tarea Sugerida** Autoconocimiento y valores personales

Soy una persona que...

Me encanta \_\_\_\_\_

No me gusta \_\_\_\_\_

Puede \_\_\_\_\_

No puedo \_\_\_\_\_

Nunca haría \_\_\_\_\_

Prefiero \_\_\_\_\_

Amo \_\_\_\_\_

Quiero aprender sobre \_\_\_\_\_

Soy realmente bueno \_\_\_\_\_

Me enfado mucho cuando \_\_\_\_\_

### Ejercicio: Subasta de Valores

Imagínate que estas asistiendo a una subasta de valores de toda la vida. Cada valor tiene asignado un precio. Estos precios son escogidos al azar y no tiene que ver nada con los valores que tienes. Tienes la libertad de escoger aquellos que desees comprar al precio marcado. Te asignamos \$500.00 para que compres, ya que esta es una venta que se dará una sola vez en tu vida. ¿Qué valores comprarías con tus \$500? Circula

Aceptación \$200.00	Alegría \$200.00	Amistad \$100.00	Amor \$200.00	Aventura \$200.00	Belleza \$300.00
Bondad \$100.00	Civismo \$200.00	Compasión \$200.00	Competencia \$200.00	Coraje \$200.00	Creatividad \$300.00
Democracia \$10.00	Disciplina \$200.00	Educación \$100.00	Éxito \$300.00	Generosidad \$300.00	Gratitud \$100.00
Honestidad \$100.00	Igualdad \$200.00	Justicia \$200.00	Lealtad \$100.00	Libertad \$200.00	Limpieza \$200.00
Naturaleza \$300.00	Obediencia \$200.00	Orgullo \$200.00	Paz \$100.00	Perdón \$100.00	Perseverancia \$100.00
Productividad \$200.00	Reconocimiento \$200.00	Religiosidad \$300.00	Respeto \$300.00	Salud \$300.00	Seguridad \$100.00
Servicio \$100.00	Tiempo Libre \$200.00	Tolerancia \$200.00	Trabajo \$200.00	Verdad \$100.00	Vida \$300.00

¿Ya seleccionaste? Entonces en los siguientes espacios, anota los valores que comprarías con los \$500.00.

Valor					
Precio					

Ahora se torna más difícil tu situación. Una persona en el salón de subasta te ofrece \$450.00 por uno de tus valores que tú quieres comprar. ¿Qué tu harías? ¿Estás dispuesto(a) a venderlo? ¿Prefieres pagar por él?

¿Cuál de esos valores que tu seleccionaste consideras el más importante para ti?

Identifícalo: \_\_\_\_\_

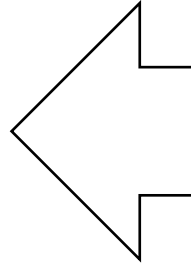
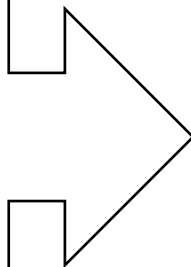




Identifica tus fortalezas y debilidades



fortalezas



debilidades



Evalúa como la puedes utilizar para desarrollar y fortalecer tus destrezas de liderazgo para servir a tu comunidad

---

---

---

---

---

## Lección 4

### Estándar:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.

2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Etapas de crecimiento y desarrollo humano, características y necesidades básicas

**Objetivo:** Aprender a asumir una conducta positiva ante la sociedad, conociéndose así mismo desde su desarrollo hasta lograr alcanzar el respeto por la diversidad y la cultura de paz.

### Contenido

#### Las etapas de desarrollo humano

Cambios en las etapas

El ser humano en todo su ciclo de vida pasa por **varios cambios de desarrollo**. Esta serie de desarrollos se producen tanto a nivel social, psicológico, físico, emocional, intelectual y otros atributos diferentes en cada persona. Los aspectos que caracterizan estas etapas pueden variar de una persona a otra según su origen social, biológico o cultural que hacen que cada persona sea diferente a las demás, por lo cual **no se puede decir con exactitud cuándo inicia o culmina una etapa en el desarrollo del ser humano**.

Sin embargo, **se mantiene una edad relativa en la cual se evidencian los cambios más fácilmente** y que sirve como marca para determinar en qué etapa debería encontrarse una persona dada su edad.

## ¿Cuáles son las etapas de la vida en un humano?

Existen **7 etapas que componen la totalidad del desarrollo humano** y que toda persona experimenta al llegar a una edad muy avanzada.

- **Etapas Pre-natal**
- **Infancia**
- **Niñez**
- **Adolescencia**
- **Juventud o temprana edad de adultez**
- **Adultez**
- **Ancianidad**

Por lo general se considera que la edad es el agente que limita cada etapa, al colocar el desarrollo de las personas a medida que avanza el tiempo. Pero de esta forma sólo se hace énfasis en los cambios físicos que ocurren en los seres humanos. Si bien las etapas del desarrollo ser humano comprenden el cambio físico, los cambios psicológicos también son importantes por cuanto se espera que ambos aspectos vayan avanzando al mismo tiempo y se correspondan según la edad de cada quién. Pero los cambios psicológicos tienden a ser influenciados por factores externos al cuerpo humano, y tienen que ver con el ambiente en el que se desarrolla la vida cotidiana. **Así que un correcto desarrollo humano debe tener presente una correlación entre la edad física y mental de cada persona.**

### **Etapas Pre-natal**

Es la **primera etapa del desarrollo humano** la cual **ocurre en el vientre materno**, periodo que se conoce como embarazo, y la misma transcurre desde la concepción hasta la formación del nuevo ser. Dentro de esta etapa se evidencian 3 periodos conocidos como Período Germinal, Período Embrionario y Período Fetal.

## Infancia.

Se caracteriza por ser el inicio del desarrollo psicomotriz del bebé y **comprende desde el nacimiento hasta los 6 años**. En el transcurso de este período, las personas ganan las habilidades básicas como el habla, el caminar, así como la comprensión del ambiente que lo rodea.

## Niñez

Se ubica entre los **6 y 12 años** periodo en el cual se inicia la etapa escolar. Para el niño, esto representa el momento de la convivencia con otros seres humanos de su misma edad con quien compartir aspectos en común, como jugar y comer, lo cual influye en el proceso de socialización. En esta etapa se da inicio de algunas habilidades cognitivas lo cual le permite al niño comprender lo que ocurre en su entorno, se puede decir que esta etapa es clave en la formación de la psique del ser humano.

## Adolescencia

Esta etapa del desarrollo humano está comprendida **entre los 12 y 20 años** la cual puede variar de un ser humano al otro tomando en consideración factores sociales, culturales y económicos. Pero se puede asegurar que el momento de inicio de esta etapa es en el momento en que el individuo entra en la pubertad, lo que sería la maduración sexual de cada persona. **Se caracteriza por ser un periodo donde ocurren cambios importantes tanto físicos como emocionales.**

## Juventud

Comprende entre los **20 y 25 años** y al igual que la etapa de la adolescencia, pueden estar influenciadas varios factores entre los cuales podemos mencionar la alimentación, clase social, cultura e intelecto. Dos aspectos importantes que definen este período son la vida laboral y social a la que se ven expuestas las personas jóvenes.

### Adulthood

Esta etapa es **la más larga en el desarrollo del ser humano**, con un **rango de edad que va desde los 25 a los 60 años**. En este período es que se logra alcanzar la plenitud física y mental de las personas.

### Older age

Desde los **60 años en adelante** se dice que se ha entrado en la etapa de la ancianidad. Esta etapa es la última en el transcurso de la vida de las personas y la misma continúa hasta el momento del fallecimiento del individuo. Es en este punto de la vida de las personas que comienza el declive asociado con la edad, más específicamente es aquí cuando se empiezan a perder habilidades físicas, psíquicas e intelectuales del ser humano.

En cada etapa de nuestro desarrollo necesitamos cubrir unas necesidades básicas. Estas varían de acuerdo con la edad, actividades que realizamos, condiciones de salud y el lugar donde vivimos entre otros aspectos. Algunas de las necesidades humanas son: tener acceso a la educación y al conocimiento de la cultura, alimentación, protección, vestimenta seguridad, transporte, comunicación, acceso a cuidar la salud, relacionarnos con otras personas, actividades de recreación y vivienda.

Según la lectura escoge la mejor contestación en el siguiente ejercicio:

1. Las áreas en que se desarrolla el ser humano son:
  - a. Social y psicológicamente
  - b. físico y emocionalmente
  - c. intelectual y moralmente
  - d. todas las anteriores
  
2. Las etapas de crecimiento desarrollo humano son
  - a. 4
  - b. 5
  - c. 6
  - d. 7

3. La última etapa del desarrollo es:
  - a. Juventud
  - b. Ancianidad
  - c. Adulthood
  - d. Adolescencia
  
4. Las etapas de crecimiento y desarrollo se relacionan principalmente con:
  - a. Sexo
  - b. Edad
  - c. Religión
  - d. Cultura
  
5. En este período es que se logra alcanzar la plenitud física y mental de las personas.
  - a. Juventud
  - b. Ancianidad
  - c. Adulthood
  - d. Adolescencia
  
6. Desde los \_\_\_\_\_ **años en adelante** se dice que se ha entrado en la etapa de la ancianidad.
  - a. 55
  - b. 60
  - c. 65
  - d. 70
  
7. Etapa donde se pierden habilidades físicas.
  - a. Juventud
  - b. Adolescencia
  - c. Adulthood
  - d. Ancianidad
  
8. Se logra alcanzar la plenitud física y mental de las personas.
  - a. Juventud
  - b. Adolescencia
  - c. Adulthood
  - d. Ancianidad
  
9. Se ganan las habilidades básicas del ser humano.
  - a. Infancia
  - b. Niñez
  - c. Juventud
  - d. Adulthood
  
10. En esta etapa se da inicio de algunas habilidades cognitivas
  - a. Infancia
  - b. Niñez
  - c. Juventud
  - d. Adulthood

Tarea sumativa (escoge, pareo, cierto y falso o llena blancos)

Con la información provista completa la siguiente tabla:

	<b>Etapas Pre-natal</b>	<b>Infancia</b>	<b>Niñez</b>	<b>Adolescencia</b>	<b>Juventud o temprana edad de adultez</b>	<b>Adultez</b>	<b>Ancianidad</b>
Tiempo o edad aproximada							
Características							

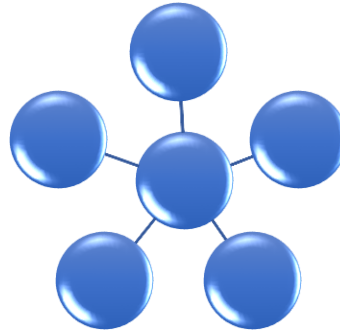
Tarea de aplicación (escoge una de las dos)

1. Prepara un collage puede ser digital o en papel 8 ½ X11 con las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo del ser humano. Puedes incluir las necesidades básicas del ser humano por etapas según tu experiencia.
2. Crea un mapa de conceptos sobre las necesidades básicas del ser humano cuando es adolescente. (identifica las necesidades que tienes como adolescente, puedes utilizar palabras, láminas o dibujos o una combinación de ellos)

Ejemplo de collage



Ejemplo de mapa de conceptos



Tarea Sugerida: Evalúa el área de tu comunidad e identifica personas o lugares que necesiten ayuda para satisfacer las necesidades básicas del ser humano. Haz una lista de 5 formas en las que podrías ayudar a estas personas. Identifica en qué etapa del desarrollo están.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





## Lección 5

### Estándar I:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.

2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Manejando nuestras emociones

**Objetivo:** El estudiante identificará las diferentes emociones y recomendaciones para evitar un conflicto.

### Contenido

Instrucciones: Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

Todos los seres humanos vivimos diferentes experiencias que determinan como nos sentimos. Una experiencia puede causarnos alegría, miedo, coraje, confianza o seguridad. Estas reacciones se conocen como *emociones*. Las emociones nos impulsan a actuar. Depende de cómo percibo algo o nos enfrentamos a una situación responderemos con una emoción. No todos reaccionan de la misma forma pues todos somos diferentes, esto tiene que ver con nuestra personalidad y que somos seres únicos. Nadie es igual a ti. Lo que a ti te puede causar risa no necesariamente es gracioso para otra persona. Lo importante es respetar a las personas que están a tu lado y su forma de pensar y reaccionar ante las situaciones. Recuerda que todos los días no nos levantamos con el mismo entusiasmo ni ánimo. Sin embargo, las experiencias vividas y como respondemos a ellas determinan nuestra personalidad.

Cuando ocurre un acontecimiento que nos gusta podemos sentir diferentes emociones positivas como satisfacción, orgullo, placer, confianza. Sin embargo, si ocurren situaciones que no nos gusta o representa una amenaza para nosotros o nuestra forma de pensar podemos sentir coraje, miedo, ansiedad o ira. Estas emociones van acompañadas de unas expresiones físicas que demuestran cómo te sientes. Por ejemplo, si te sientes molesto o algo te causa coraje casi siempre cuando miramos nuestro rostro se refleja el coraje pues estamos serios, con una expresión en los ojos que casi seguro alguien que te conozca puede asegurar que te pasa algo. Esta es una manera de comunicar a otras personas como me siento pues se refleja en nuestra reacción física. Pero cuidado, no podemos generalizar porque no todas las personas reflejan sus emociones de la misma manera. Para comunicarnos adecuadamente y entender a las personas que nos rodean podemos preguntar; ¿Cómo te sientes?, ¿Puedo ayudarte en algo?, ¿Te paso algo que quieras compartir conmigo? Si la persona quiere dialogar pues también tienes que darle tiempo y escuchar que te quiere decir. El escuchar es sumamente importante para que una comunicación sea efectiva. Es la forma que la otra persona te dice como se siente, cuál es su emoción y reacción a alguna situación. Hay veces que podemos percibir algo, pero no es la realidad es solo una percepción que podemos aclarar si nos comunicamos efectivamente.

Si la comunicación no es efectiva puede darle paso a un conflicto, una agresión verbal y hasta la violencia. El comunicarnos efectivamente y escuchar a la otra persona es parte importante en el éxito de una relación con amigos, familiares y cualquier persona que compartimos.

Usamos mucho las redes sociales para comunicarnos, los mensajes de texto constantemente y hasta *emojis* en los mensajes para expresar una emoción, pero no necesariamente estamos comunicando lo correcto. Nos comunicamos con palabras, pero también con gestos y movimientos de nuestro cuerpo y tono de voz. Todo se complementa para llevar un mensaje. Inclusive hay veces que no tenemos ni que decir una palabra para percibir que la otra persona está feliz o preocupada, por ejemplo. Por eso nada sustituye el hablar de frente y ver las expresiones o emociones de la otra persona. Podemos utilizar la tecnología como un complemento para comunicarnos, pero

tenemos que crear conciencia que hay otras formas de compartir y conocernos sin depender tanto de las redes sociales o el celular. Además, las personas no siempre se presentan como realmente son en las redes sociales y hasta pueden fingir ser de otra manera. Muchas veces ocurre por la presión social que vivimos donde la publicidad que vemos constantemente nos dice como debemos actuar, de qué forma debemos vernos, que es lo que está de moda y eso no es real. No podemos complacer a todo el mundo o ser lo que los demás creen que está bien o es la moda.

Cuando se presenten situaciones de conflicto o te sientas presionado, no te dejes llevar por la pasión ni te ciegues, tu reacción depende de solucionar el conflicto. Tienes la capacidad de razonar para tomar la decisión correcta. Sigue las siguientes recomendaciones:

1. Detente; cuenta hasta diez, respira y trata de calmarte.
2. Puedes posponer el asunto hasta que tu o la otra persona se calmen y puedan retomar la conversación con control.
3. Ponte en lugar del otro, escucha que tiene que decir cuál es su posición.
4. Piensa en soluciones, como podemos resolver el conflicto y no añadir a complicarlo.
5. Conoce tus límites, Si no puedes controlar tus emociones busca ayuda.

Una situación o relación con otras personas no determinan quién eres, ni tu vida. Las situaciones surgen para fortalecernos y poder enfrentarnos a otros desafíos. Depende de nosotros si las utilizamos para madurar y crecer como persona.






## Tarea sumativa

Lee cuidadosamente las premisas y contesta si es cierto o falso según la lectura

- \_\_\_\_\_ 1 Una emoción es una reacción a experiencias vividas.
- \_\_\_\_\_ 2. Todas las personas reaccionan de la misma manera.
- \_\_\_\_\_ 3. Nos comunicamos con las palabras, los gestos y tono de voz.
- \_\_\_\_\_ 4. Hay personas que usan las redes sociales para fingir ser de otra manera.
- \_\_\_\_\_ 5. Una recomendación al resolver un conflicto es detenerte y escuchar a la otra persona ante de responder.

**Tarea de aplicación:** Contesta según los *emojis* presentados



Emoji	Tipo de emoción que representa	Que situación provoca esta emoción en ti	Como reaccionas
1 			
2 			
3 			
4 			
5 			

## Lección 6

### Estándar I:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.
2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Manejo de Conflictos

**Objetivo:** Reconocerá y aplicará los pasos a seguir para resolver un conflicto

### Contenido

*Instrucciones:* Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

Ya hemos visto como la comunicación efectiva es de suma importancia para resolver conflictos y lograr relaciones humanas saludables. Toda relación de familia o amigos debe estar basada en el respeto mutuo. El respeto no es otra cosa que aceptar a la otra persona como es, con su forma de pensar, sus principios, sus valores y preferencias. Todos somos diferentes y únicos por lo que todos merecemos ser respetados. Si todos fuéramos iguales viviríamos en un mundo bien aburrido. Sin embargo, la diversidad entre cada ser humano es lo que le da encanto a la vida, aprendemos otros puntos de vista, compartimos diferentes opiniones según nuestras experiencias. Esto nos ayuda a madurar y reconocer que podemos percibir las cosas de diferentes maneras, aunque sea una situación similar. Lo importante es que en el ejercicio de compartir con otros tengamos una convivencia sana en un ambiente de paz. Siempre se presentarán situaciones conflictivas sin embargo debemos tratar de resolverla efectivamente y aprender a manejarla. Te recomendaré unos pasos a seguir a la hora de resolver un conflicto.

✓ Paso #1 **Reconoce cual es el conflicto o problema**

Identifica el problema, de que trata, ¿Qué lo causa?, ¿Cuáles son las posiciones de cada persona que se involucra en el problema? ¿Pudo haberse evitado?

Muchas veces al hacer este ejercicio nos damos cuenta que es una mala percepción de las partes involucradas o falta de comunicación efectiva y creamos un conflicto donde no lo hay. Puede ser producto de malas interpretaciones, y podemos reaccionar de forma impulsiva sin que haya base para un conflicto.

✓ Paso #2 **Identifica los sentimientos de las personas involucradas**

Es recomendable revisar el estado emocional que te encuentras y como se siente la otra persona. Recuerda que las emociones son reacciones a experiencias vividas y cada persona puede percibir el conflicto y reaccionar de diferente manera. En este paso identifica que es lo que se siente en el interior, porque nos sentimos así y como puedo procesarlo.

✓ Paso #3 **Busca posibles soluciones para resolver el conflicto**

Enumera todas las posibles soluciones para resolver el conflicto. Considera varias opciones. Luego las vas a analizar.

✓ Paso #4 **Analiza cada opción**

Por cada opción que consideraste escribe las posibles consecuencias de cada una de ellas. Determina que consecuencias son favorables y cuales son desfavorables con relación a la capacidad de resolver el conflicto que identificaste. Recuerda que toda acción tiene consecuencia y debemos tomar en cuenta que nuestras decisiones pueden afectarnos. No solo es cuestión de resolver un conflicto sino como lo resolvemos. Una solución puede resolvernos un conflicto pero moralmente puede afectar el beneficio de otros. Es inaceptable resolver un conflicto atentando contra otra persona, contra el ambiente o la sociedad pues no garantiza una sana convivencia. No siempre lo que nos conviene de forma individual es lo que conviene de forma colectiva. A la hora de analizar las opciones debemos tomar estos puntos en consideración.

✓ Paso #5 **Selecciona la mejor opción**

Después de analizar las consecuencias escoge la mejor opción, la que resuelva más rápido, sin causar daño a otras personas o ambiente y que no cree un problema adicional.

**Tarea sumativa**

Instrucciones: Lee y contesta el llena el blanco con las palabras que corresponde según la lectura.

**Soluciones**

**respetados**

**convivencia**

**Conflicto**

**comunicación efectiva**

1. Todos somos diferentes y únicos por lo que todos merecemos ser \_\_\_\_\_.
2. Un \_\_\_\_\_ puede ser producto de malas interpretaciones.
3. La \_\_\_\_\_ es de suma importancia para resolver conflictos y lograr relaciones humanas saludables.
4. Aunque podemos pensar diferente a otra persona es importante tener una sana \_\_\_\_\_ en un ambiente de paz.
5. Para resolver un conflicto debo analizar todas las posibles \_\_\_\_\_.

**Tarea de aplicación**

Lee el siguiente caso y explica como resolverías el conflicto usando cada uno de los pasos recomendados para resolver un conflicto.

**Estudio de caso:**

Gabriela es una joven muy expresiva y usa mucho sus redes sociales para escribir cómo se siente, que hace durante el día y poner mensajes diariamente. La pasada semana compartió un mensaje que decía “ *Ten cuidado con algunas personas. Hoy te abrazan, y mañana te empujan* “. Luego que Paola, su amiga, leyera el mensaje de las redes sociales se sintió muy mal y dejó de hablarle, pero no le ha dicho a Gabriela porque de su actitud hacia ella. Gabriela está muy preocupada porque su amiga ya no le habla como antes y se lo comentó un compañero de estudios.

**Análisis del caso:**



**Paso #1 Reconoce cual es el conflicto o problema**

---

---

**Paso #2 Identifica los sentimientos de las personas involucradas**

---

---

**Paso #3 Busca posibles soluciones para resolver el conflicto**

---

---

**Paso #4 Analiza cada opción**

---

---

**Paso #5 Selecciona la mejor opción**

---

---



## Lección 7

### Estándar I:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.
2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, autonomía y justicia

**Tema:** Conductas saludables vs. conductas de riesgo

**Objetivo:** Aprender a asumir una conducta positiva ante la sociedad, conociéndose así mismo desde su desarrollo hasta lograr alcanzar el respeto por la diversidad y la cultura de paz.

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

### Contenido

La responsabilidad *significa tomar decisiones y responder por esas decisiones*. A medida que crezcas tendrás más oportunidades de tomar tus propias decisiones. Es importante saber cómo manejar la responsabilidad que viene con tales decisiones. Esta es una parte importante para convertirte en un adulto.

Tú eres responsable de tu propio comportamiento y de tus acciones. Todos los días tomas muchas decisiones. Puedes mostrar responsabilidad hacia ti mismo tomando decisiones inteligentes. Por ejemplo, puedes cuidar de tu salud decidiendo consumir alimentos saludables, hacer ejercicios y obtener suficiente descanso. En la escuela puedes decidir completar tus tareas escolares a tiempo y tratar de hacerla de la mejor manera posible.

Además de ser responsable contigo mismo tienes una responsabilidad con otras personas. Entre ellas están los miembros de tu familia, tus amigos y los miembros de tu comunidad. Siendo honesto y confiables muestras que te importan los demás.

Diariamente realizamos acciones que pueden afectar negativa o positivamente en nuestra salud. *Las que ayudan a promover una buena salud se denominan **conductas saludables***. Estas prácticas de conducta saludable contribuyen al bienestar de nuestro organismo, tanto en el aspecto físico, como emocional, social e intelectual, lo que hace

que nos sintamos personas felices y realizadas. Por otra parte, las *acciones que afectan nuestra salud* se conocen como **conductas de riesgo**. Estas impactan negativamente en nuestra salud y en algunos casos nos pueden ocasionar enfermedades problemas en el diario vivir y hasta la muerte en situaciones extremas.

Es importante desarrollar tu propio grupo de valores basado en lo que crees que está bien o está mal. El saber que es importante para ti te ayudará a tomar decisiones acerca de tu vida personal y de tu carrera. Una decisión es la selección que hace una persona acerca de qué hacer. En ocasiones tus valores también pueden entrar en conflicto con los valores de otras personas. Con el fin de permanecer fiel a lo que piensas que está bien o está mal puedes necesitar hacer uso de tus habilidades para rehusar que es el modo de decir no efectivamente.

Tarea sumativa: Parea cada palabra con la definición correcta;

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| _____ 1. Conductas de riesgo    | a. Acciones que afectan nuestra salud                  |
| _____ 2. Conductas saludables   | b. Conductas que promueven una buena salud             |
| _____ 3. Consecuencias          | c. Tomar decisiones y responder por esas decisiones    |
| _____ 4. Decisiones             | d. Modo de decir que no efectivamente                  |
| _____ 5. Habilidad para rehusar | e. Elección que se hace acerca de qué hacer            |
| _____ 6. Responsabilidad        | f. Resultado de una decisión o acción que se ha tomado |

Tarea de aplicación: Lista de cotejo

Estilos de vida saludable: Identifica con una S- las conductas que representan acciones saludables y con un R- las conductas que representan conductas de riesgo.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> hacer ejercicio                                | <input type="checkbox"/> practicar un oficio                           |
| <input type="checkbox"/> expresar los sentimientos                      | <input type="checkbox"/> tener fe                                      |
| <input type="checkbox"/> tener buenos amigos                            | <input type="checkbox"/> participar de las actividades de la comunidad |
| <input type="checkbox"/> fumar  | <input type="checkbox"/> tener un pasatiempo practicar deportes        |
| <input type="checkbox"/> no cumplir con las responsabilidades escolares | <input type="checkbox"/> actitud negativa, ante todo                   |
| <input type="checkbox"/> tener mala comunicación con los padres         | <input type="checkbox"/> tener control sobre las emociones             |
| <input type="checkbox"/> usar drogas                                    | <input type="checkbox"/> hacer oración o reflexionar a menudo          |
| <input type="checkbox"/> consumir 3 comidas balanceadas diariamente     | <input type="checkbox"/> tener valores claros                          |
| <input type="checkbox"/> faltar a la escuela sin causa justificada      | <input type="checkbox"/> no usar cinturón de seguridad                 |
| <input type="checkbox"/> evitar enfermedades de transmisión sexual      | <input type="checkbox"/> planificar la familia                         |
| <input type="checkbox"/> evitar un embarazo temprano                    | <input type="checkbox"/> planificar mi futuro profesional              |
|   | <input type="checkbox"/> obedecer reglas                               |

Tarea Sugerida: Escoge una película educativa. Prepara un resumen e identifica 10 conductas entre conductas saludables y conductas de riesgo presentadas y las consecuencias de estas conductas. Películas sugeridas: Después de Lucía, En busca de la felicidad, Los chicos del coro, Wonder, Belly Eliot, Amelie, Siempre a tu lado Hachiko, Wall-E, Cadena de favores, entre otras.

Nombre de la película: \_\_\_\_\_

Prepara un pequeño resumen de la película:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Conducta de Riesgo	Consecuencia

Conducta Saludables	Consecuencia



## Lección 8

### Estándar:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.
2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

### Unidad: Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Derechos humanos y civiles, deberes ciudadanos

**Objetivo:** Aprender a asumir una conducta positiva ante la sociedad, conociéndose así mismo desde su desarrollo hasta lograr alcanzar el respeto por la diversidad y la cultura de paz.

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

### Contenido:

Los derechos son garantías que tenemos las personas -TODAS las personas- de que seremos tratadas con respeto y dignidad. Incluyen el derecho a un proceso justo en casos de educación, vivienda, trabajo, salud y más. Además, incluyen el respeto al derecho a la protesta, a que la policía intervenga de forma correcta y a poder expresarnos libremente. Estas guías intentan educar y también empoderar para que protejamos nuestros derechos. El tener derechos va acompañado de cumplir con unos deberes.

Los **derechos** son todos los mecanismos legales que protegen a los individuos.

Los **deberes** son las obligaciones que deben cumplir para poder ejercer sus derechos.

Los derechos y los deberes se crean para procurar la estabilidad social y una convivencia armoniosa entre los ciudadanos.

Los derechos y los deberes pueden estar asentados en diversos instrumentos de base que van desde la constitución de cada país hasta acuerdos mundiales como la Declaración Universal de los Derechos Humanos, creada y promovida por la Organización Mundial de las Naciones Unidas.

	DERECHOS	DEBERES
<b>Definición</b>	Disposiciones y mecanismos legales para proteger las libertades individuales de los ciudadanos de un país.	Compromisos adquiridos por los ciudadanos.
<b>Órganos de los cuales dependen</b>	La Organización de Naciones Unidas. El Estado.	El Estado, a través de sus instituciones legales.
<b>Instrumentos legales</b>	La Declaración Universal de los Derechos Humanos.  La constitución y sus leyes derivadas.	La constitución y sus leyes derivadas.
<b>Tipos</b>	Derechos humanos Derechos ciudadanos	Morales.  Jurídicos.  Sociales.
<b>Ejemplos</b>	Derecho a la vida Derecho a la identidad Derecho al libre tránsito Derecho a la salud gratuita Derecho al trabajo	Las normas establecidas en el Código Penal  Las normas establecidas en el reglamento de tránsito

¿Qué son los derechos? Se entiende por derechos a todas las leyes y normativas diseñadas para proteger la libertad individual, garantizando así el bienestar de la sociedad o los mecanismos de acción para procurarla.

Existen dos grandes categorías de derechos:

Derechos humanos - Son las disposiciones asentadas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, creada en 1948 por la ONU. En los 30 artículos de este documento, se establecen una serie de derechos de carácter universal, es decir, que aplican a todos los individuos desde que nacen, sin ningún tipo de discriminación. Los

derechos humanos están amparados por el Derecho Internacional y deben ser procurados por todos los Estados que forman parte de la ONU. Algunos **ejemplos de derechos humanos** son: el derecho a la vida, el derecho a la libertad de conciencia y religión, el derecho a la libertad de expresión, etc.

Derechos ciudadanos - Los derechos ciudadanos son las disposiciones descritas en la constitución de cada país y se garantizan dentro de ese territorio. También son llamados **derechos fundamentales**. Los derechos ciudadanos están amparados por las leyes y las instituciones jurídicas nacionales y deben ser procurados por todos los Estados. Si bien los derechos ciudadanos parten de los derechos humanos, cada Estado procura aquellas disposiciones legales que crea convenientes para proteger su soberanía y a sus ciudadanos. En este sentido, los derechos ciudadanos pueden variar, pero en términos generales se clasifican en dos tipos:

Derechos civiles y políticos - Son los derechos que protegen a los ciudadanos contra posibles acciones del Estado y le garantizan su inserción en la vida civil y política de su país. Entre algunos **ejemplos de derechos civiles y políticos** se encuentran: el derecho al voto, a la organización y participación política.

Derechos económicos, sociales y culturales - Hacen referencia a las garantías que deben ser procuradas para el desarrollo económico, social y cultural del individuo, con el objetivo de que pueda vivir en bienestar y ser productivo para la sociedad. Algunos **ejemplos de derechos económicos, sociales y culturales** son: el derecho al trabajo, a la salud y la educación gratuitas.

Derechos colectivos - Son los derechos creados para proteger a un grupo social y tienen la intención de proteger la identidad e intereses de dichos grupos. Un **ejemplo de derechos colectivos** es el principio de autodeterminación de los pueblos, que implica que cada Estado tiene derecho a establecer sus propias condiciones políticas y a procurar su propio desarrollo económico, social y cultural. Los derechos colectivos han sido objeto de controversia, ya que para algunos especialistas el ejercicio de estas garantías puede entrar en conflicto con los derechos individuales.

¿Qué son los deberes? Se entiende por deberes a los compromisos morales, sociales y legales que los ciudadanos adquieren en función del ejercicio de sus derechos. Esto quiere decir que el ejercicio de todo derecho implica también el cumplimiento de una serie de obligaciones.

Deberes morales - Tienen que ver con el cumplimiento de compromisos en función de los valores de cada individuo.



Ejemplo de deber moral - La adquisición de una deuda a través de un préstamo. Más allá del deber legal (y de las consecuencias jurídicas que podría implicar no pagar el dinero), el deudor puede tener un deber moral para con su acreedor, en función de ciertos valores personales: honradez, responsabilidad, etc.

Deberes jurídicos - Son todas las normas asentadas en las legislaciones internacionales, regionales, nacionales o locales. Al tener carácter jurídico, pueden implicar una sanción en caso de no ser cumplidas.

Ejemplo de deber jurídico - Las sanciones que deben cumplir quienes cometan delitos como el hurto o el robo. Dependiendo de la ley de cada país, este tipo de castigos puede implicar la cárcel durante días, meses o años, dependiendo de la gravedad del delito.

Deberes sociales - Son las normas establecidas por un grupo de personas, comunidad o grupo social determinado. Están vinculadas con los deberes morales porque se crean en función de ciertos valores o comportamientos esperados.

Ejemplo de deber social - Un deudor podría tener la intención de no pagar su deuda, pero las normas de convivencia social dictan que es necesario honrar los compromisos que se han adquirido en función de una relación armónica con el grupo al cual se pertenece.

Importancia de los derechos y deberes - La importancia de los derechos y deberes radica en que marcan la pauta de las relaciones entre los individuos que conforman una sociedad y la relación entre esta y los organismos o entes a los que está supeditada (Estado, Corte Suprema de Justicia, etc.) En este sentido, el Estado es el principal responsable de garantizar los derechos de los ciudadanos a través de los mecanismos que sean necesarios (leyes, convenios, instituciones, entre otros), ya que de lo contrario estaría faltando a su obligación jurídica ante la Declaración Universal de los Derechos humanos, regida por la ley internacional. Por su parte, se espera que los ciudadanos cumplan con sus deberes morales, sociales y jurídicos para mantener un marco de comportamiento y respeto a las leyes que es fundamental para el bienestar y el desarrollo social.

## Derechos y deberes de los niños

Desde 1989, la población infantil cuenta con su propio marco jurídico establecido en la Convención de Derechos del niño, un documento elaborado por la ONU en el que se describen derechos esenciales, tales como:

- El derecho a la identidad.
- El derecho a la educación.
- El derecho a la recreación.

Por su parte, los deberes de los niños están orientados a garantizar la protección de los derechos de sus pares, por lo tanto, deben:

- Respetar la integridad física de otros niños.
- Comprometerse a aprovechar la educación que les es impartida.
- Ayudar a cuidar el medio ambiente.

Tarea sumativa:

Parea cada palabra con la definición correcta según el material de contenido:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| _____ 1. Deberes                      | a. disposiciones asentadas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.                                 |
| _____ 2. Deberes jurídicos            | b. disposiciones descritas en la constitución de cada país y se garantizan dentro de ese territorio.            |
| _____ 3. Deberes morales              | c. garantías que deben ser procuradas para el desarrollo económico, social y cultural.                          |
| _____ 4. Deberes sociales             | d. mecanismos legales que protegen a los individuos.  |
| _____ 5. Derechos                     | e. normas asentadas en las legislaciones internacionales, regionales, nacionales o locales.                     |
| _____ 6. Derechos ciudadanos          | f. normas establecidas por un grupo de personas, comunidad o grupo social determinado.                          |
| _____ 7. Derechos civiles y políticos | g. obligaciones que deben cumplir para poder ejercer sus derechos.  |
| _____ 8. Derechos colectivos          | h. para proteger a un grupo social, el cumplimiento de compromisos en función de los valores de cada individuo. |
| _____ 9. Derechos económicos          | i. protegen a los ciudadanos contra posibles acciones del Estado.   |
| _____ 10. Derechos humanos            | j. normas para el cumplimiento de compromisos en función de los valores   |

Escoge la mejor contestación de acuerdo con el material de contenido:

1. Los derechos y los deberes se crean para:
  - a. Crear identidad de un pueblo con otros pueblos.
  - b. Evitar situaciones con el gobierno.
  - c. Procurar la estabilidad social y una convivencia armoniosa entre los ciudadanos.
  - d. Procurar estabilidad económica y de trabajo entre los individuos.
2. Los derechos de carácter universal aplican a:
  - a. Un grupo específico
  - b. Todos los individuos que nacen
  - c. A los puertorriqueños
  - d. A los nacidos en Estados Unidos
3. Los derechos ciudadanos también se conocen como:
  - a. Derechos para proteger
  - b. Derechos fundamentales
  - c. Derechos culturales
  - d. Derechos económicos
4. Los deberes esenciales de los niños se encuentran:
  - a. Identidad
  - b. Educación
  - c. Recreación
  - d. Ninguna de las anteriores
5. Los tipos de deberes son:
  - a. Morales
  - b. Jurídicos
  - c. Sociales
  - d. Todas las anteriores
6. Pagar una deuda es un ejemplo de un deber:
  - a. Moral
  - b. Jurídico
  - c. Social
  - d. Todas las anteriores
7. El derecho a la salud es un derecho:
  - a. económicos, sociales y culturales
  - b. colectivo y social
  - c. civil y político
  - d. moral y jurídico

Tarea de aplicación: Busca Palabras

Busca las siguientes palabras relacionadas al tema:

- ABRAZADO
- ACCIONES
- ALIMENTOS
- AMADO
- AMOR
- BIEN
- CONOCERME
- CRIAR
- DEBERES
- DERECHOS
- DESARROLLO
- DIGNIDAD
- DISCIPLINA
- EDUCADO
- HERENCIA
- HONRADEZ
- IMPERFECCION
- MAL
- NO
- RESPECTO
- RESPONSABILIDADES
- ROPA
- SALUD
- VIVIENDA

G	B	A	S	H	G	K	D	L	O	P	V	B	M	A	S	D	N	D
M	L	C	V	D	E	R	E	C	H	O	S	H	I	L	A	J	N	E
H	M	S	E	D	A	F	B	J	P	O	K	C	P	D	S	R	T	S
K	L	Y	E	R	B	I	E	D	L	O	S	D	I	C	A	A	D	A
Q	T	Y	D	B	N	Q	R	U	J	N	E	N	B	A	M	O	R	R
D	C	R	I	A	R	S	E	L	H	B	G	Q	D	Z	A	C	E	R
F	R	E	S	P	O	N	S	A	B	I	L	I	D	A	D	P	S	O
J	O	F	C	J	N	Q	A	S	D	J	R	D	C	B	O	H	P	L
S	W	X	I	A	F	H	U	I	L	O	P	O	G	R	D	V	E	L
Z	X	B	P	J	N	R	T	C	O	N	O	C	E	R	M	E	T	O
G	E	X	L	G	B	N	J	M	D	L	Q	P	J	G	T	W	O	R
X	D	S	I	S	T	U	J	M	A	L	K	M	O	L	P	E	R	D
Z	U	X	N	O	F	H	B	N	Z	E	D	A	R	N	O	H	I	O
G	C	C	A	T	B	N	M	S	A	J	O	L	P	U	T	E	F	A
Y	A	B	N	N	J	W	E	T	R	O	P	A	I	K	N	D	Q	D
P	D	K	M	E	H	N	E	I	M	H	Y	H	J	K	U	Y	E	N
T	O	G	V	M	O	Y	H	I	A	I	C	N	E	R	E	H	L	E
I	J	H	N	I	H	B	G	D	T	G	R	O	J	N	R	D	F	I
I	W	E	C	L	N	K	U	J	P	O	N	M	E	R	U	T	Y	V
Y	M	C	B	A	I	M	P	E	R	F	E	C	C	I	O	N	N	I
H	A	T	G	H	K	N	F	E	S	D	I	J	K	M	H	N	J	V

Tarea Sugerida: Reflexiona sobre tus derechos y tus responsabilidades y completa el siguiente ejercicio de respuestas abiertas.



Mis derechos y mis responsabilidades



Yo tengo el derecho de	y también tengo la responsabilidad de
...sentirme seguro	
...tener una nacionalidad	
...tener atención médica necesaria	
...tener una buena educación	
...ser tratado con respeto	
...dar mis propias opiniones	
...vivir en un ambiente limpio	
...no ser víctima de ningún tipo de abuso	
...jugar y no trabajar	

## Lección 9

### Estándar I:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.
2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Participación ciudadana

**Objetivo:** Reconocerá la importancia de seguir reglas para una mejor convivencia y su participación como ciudadano responsable para lograr una mejor armonía en su comunidad.

### Contenido

*Instrucciones:* Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

Imagina que vives en una ciudad donde no existen semáforos ni reglas de tránsito. ¿Cómo podrías llegar a tu destino a tiempo? ¿Te sentirías seguro viajar en un auto? ¿Sería un caos verdad? Todas las personas haciendo lo que creen sin un orden común, sin reglas. Como las reglas de tránsito, existen reglas comunes en nuestra sociedad para lograr un orden. Todas las instituciones tienen reglas que garantizan su buen funcionamiento. Por ejemplo, si vas al banco a depositar o vas al comedor escolar tienes que hacer fila para que te den el servicio y hacer más eficiente el trabajo de las personas que te atienden. Hay reglas que están escritas como por ejemplo reglas de tránsito, sin embargo, hay otras reglas que no están escritas, pero las seguimos por costumbre para evitar dificultades. Muchas de estas reglas son enseñadas en el hogar, son cosas básicas que aprendemos desde niño. Como por ejemplo si tomas algo prestado devuélvelo. En cada etapa de desarrollo los padres o tutores van añadiendo reglas nuevas según nuestra edad que debemos cumplir para evitarnos problemas. Los padres o tutores que tienen más experiencia y vivencias nos alertan para evitarnos dificultades, aunque a veces nos moleste. Cuando adquirimos madurez nos damos

cuenta de que su rol es enseñarnos y velar por nosotros, aunque muchas veces aprendemos la lección después de sufrir las consecuencias. Recuerda que toda decisión tiene consecuencias. No cumplir con deberes o promesas nos traerá muchas dificultades, por el contrario, si las cumplimos seremos personas responsables y confiables.

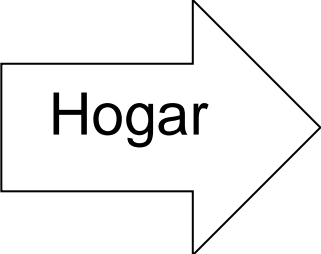
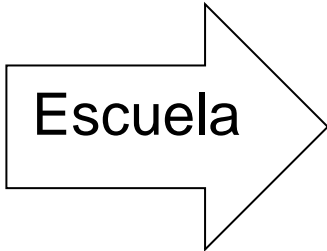
La responsabilidad es una cualidad muy valorada a la hora de asignarnos una tarea o en un empleo. Cuando las personas confían en nosotros y saben que somos responsables nos sentimos bien. Los adultos que te relacionas si sabes que eres responsable te facilitan el disfrute de unas libertades porque saben que tomarás las mejores decisiones, eso no lo tendrías si no demuestras esa capacidad.




Es importante cumplir con las leyes y reglamento de la sociedad en que vivimos. Las reglas se hicieron para un bien común, pero pueden cambiar con el paso del tiempo si no se obtienen los resultados esperados. Debe haber una razón justificada para hacer un cambio. Si encuentras una regla injusta puedes reaccionar y defender tu punto de vista con respeto y uso de la razón como instrumento esencial. Lo mismo ocurre con las leyes, pueden tener enmiendas y cambios para acoplarse a nuevas necesidades después de ser analizado, consultar y llegar a un acuerdo. Hay leyes o reglamentos que hasta son hechos pensando en futuras generaciones como por ejemplo no tirar basura en un cuerpo de agua como la playa. Se ha demostrado que tirar basura trae un problema ambiental que puede afectar desde animales en peligro de extinción hasta sufrir el calentamiento global que ya estamos viendo las consecuencias. Esto provoca una cadena de reacciones que trae consecuencia a todos los habitantes ya sea de forma inmediata o a largo plazo. Por eso debemos actuar como ciudadanos responsables y cuidar el ambiente no importa la edad. A fin de cuentas, el mundo es nuestra casa y es responsabilidad de todos cuidarlo.

Si todos participamos de forma activa como ciudadanos responsables cumpliendo reglas, aunque otros no me estén viendo y ayudando a otros en dificultades tendríamos una sociedad en armonía. Comencemos a seguir reglas simples y aplicar los valores enseñados en el hogar en nuestro diario vivir que se reflejarán en nuestra sociedad. Es responsabilidad y deber de todos convivir en un ambiente de armonía y paz.

### Tarea sumativa

Instrucciones: Señala tres reglas que existen en tu hogar y en tu escuela y da las razones para su establecimiento.

	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Reglas</th> <th style="width: 50%;">Razones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Reglas	Razones	1.		2.		3.	
Reglas	Razones								
1.									
2.									
3.									
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Reglas</th> <th style="width: 50%;">Razones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Reglas	Razones	1.		2.		3.	
Reglas	Razones								
1.									
2.									
3.									

### Tarea de Aplicación

Cuando alguna conducta atenta contra el bienestar de un grupo sus miembros se ponen de acuerdo para prohibirla. Explica las razones por las cuales la sociedad ha establecido leyes que prohíbe las acciones aquí presentadas.

Prohibiciones	Razones para prohibirlas
1. Guiar a exceso de velocidad	
2. Portar arma sin autorización	
3. Guiar automóvil en estado de embriaguez	
4. Usar sustancias controladas como marihuana, cocaína, LSD o ácido, hongos o pastillas controladas	
5. Regatear con automóviles	

## Lección 10

### Estándar I:

1. Fortalecerá las relaciones humanas a través del desarrollo del individuo teniendo como eje la cultura de paz, los derechos, la convivencia, la justicia y equidad en la sociedad.
2. Aplicará los conocimientos adquiridos para ofrecer soluciones a los problemas humanos y sociales en una manera ética y legal.

**Unidad:** Identidad, Autonomía y Justicia

**Tema:** Conductas saludables: nutrición y bienestar

**Objetivo:** Identificarán que alimentos deben incluir en su plato para una nutrición saludable.

### Contenido

*Instrucciones:* Lee cuidadosamente la lección y completa los ejercicios relacionados.

La nutrición es el estudio de los alimentos, de lo que comemos y como lo utilizamos en nuestro cuerpo. Comer alimentos saludables nos hace crecer, nos da energía para practicar actividades físicas y nos ayuda a mantenernos saludable. Nuestro cuerpo necesita nutrirse adecuadamente pues en la adolescencia tenemos un crecimiento rápido. Es importante comer una variedad de alimentos para tener una dieta balanceada además de hacer ejercicios o actividades físicas y beber agua.

A diario debes comer una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos según tu preferencia. Se recomienda que en la mitad de tu plato tengas vegetales y frutas; siempre debes añadirlos en todas tus comidas; una porción de carnes o sustitutos, una porción de cereales o viandas y una de leche o derivados. Además, recomienda tomar agua y realizar una actividad física, la que tu prefieras, como algún deporte, caminar o bailar por lo menos 30 minutos todos los días. Seguir estas indicaciones te ayudará a tener una buena salud y a conservar una buena apariencia física.



# MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Aplica las siguientes recomendaciones:

- ✓ Beba agua en lugar de bebidas con azúcar como refrescos y bebidas energizantes.
- ✓ Coma una variedad de alimentos y planifique sus comidas.
- ✓ Haga que la mitad de su plato sea siempre de vegetales y frutas preferiblemente frescas en todas sus comidas.
- ✓ Evite uso de salsas y aderezos que contienen mucha grasa.
- ✓ Coma alimentos bajos en sal y azúcar. Verifique la etiqueta al comprar los alimentos.
- ✓ Agregue al plato carnes o sustitutos bajos en grasa.
- ✓ Use un plato más pequeño.
- ✓ Evite comer alimentos fritos tienen mucho contenido de grasa. Prefiera cocinarlos asados o a la parrilla.
- ✓ Coma con calma.
- ✓ Realice por lo menos 30 minutos de ejercicio diariamente.

A menudo vemos en las revistas y redes sociales modelos que queremos imitar pues tienen unos cuerpos casi esculturales y son personas con muchos seguidores. Esto le da fama y una supuesta aceptación en nuestra sociedad. No te confundas, muchas de

esas fotos son arregladas con programas tecnológicos para que se vean bien porque no existe un cuerpo perfecto. Muchos de esos famosos se hacen cirugías para lograr una mejor figura y hasta no comen correctamente para mantener un bajo peso. Eso no es saludable. Es importante que comas las porciones adecuadas de todos los grupos de alimentos para mantenerte saludable. De lo contrario tendrás deficiencias que se reflejaran en tu salud en algún momento. Estas dietas al extremo son peligrosas y pueden causar desórdenes alimentarios que amenacen tu vida.

Entre los desórdenes más comunes están:

1. Anorexia nerviosa – desorden que se caracteriza por miedo a la obesidad. Las personas tienen una imagen distorsionada de su cuerpo usualmente tienen pérdida de peso severo.
2. Bulimia – personas que comen compulsivamente seguido por provocarse el vomitar o usar laxantes.

Tu peso ideal depende de tu estatura y si eres hombre o mujer. Tener un peso mayor al recomendado puede causarte enfermedades del corazón y otros órganos. Cada persona tiene necesidades diferentes de alimentación de acuerdo con su edad y condición de salud. Puedes consultar con tu médico o nutricionista para conocer cuál es tu peso ideal y seguir sus recomendaciones. Cuidar de tu cuerpo es parte del amor propio.

## Tarea Sumativa

Instrucciones: Lee la premisa y contesta si es cierto o falso.

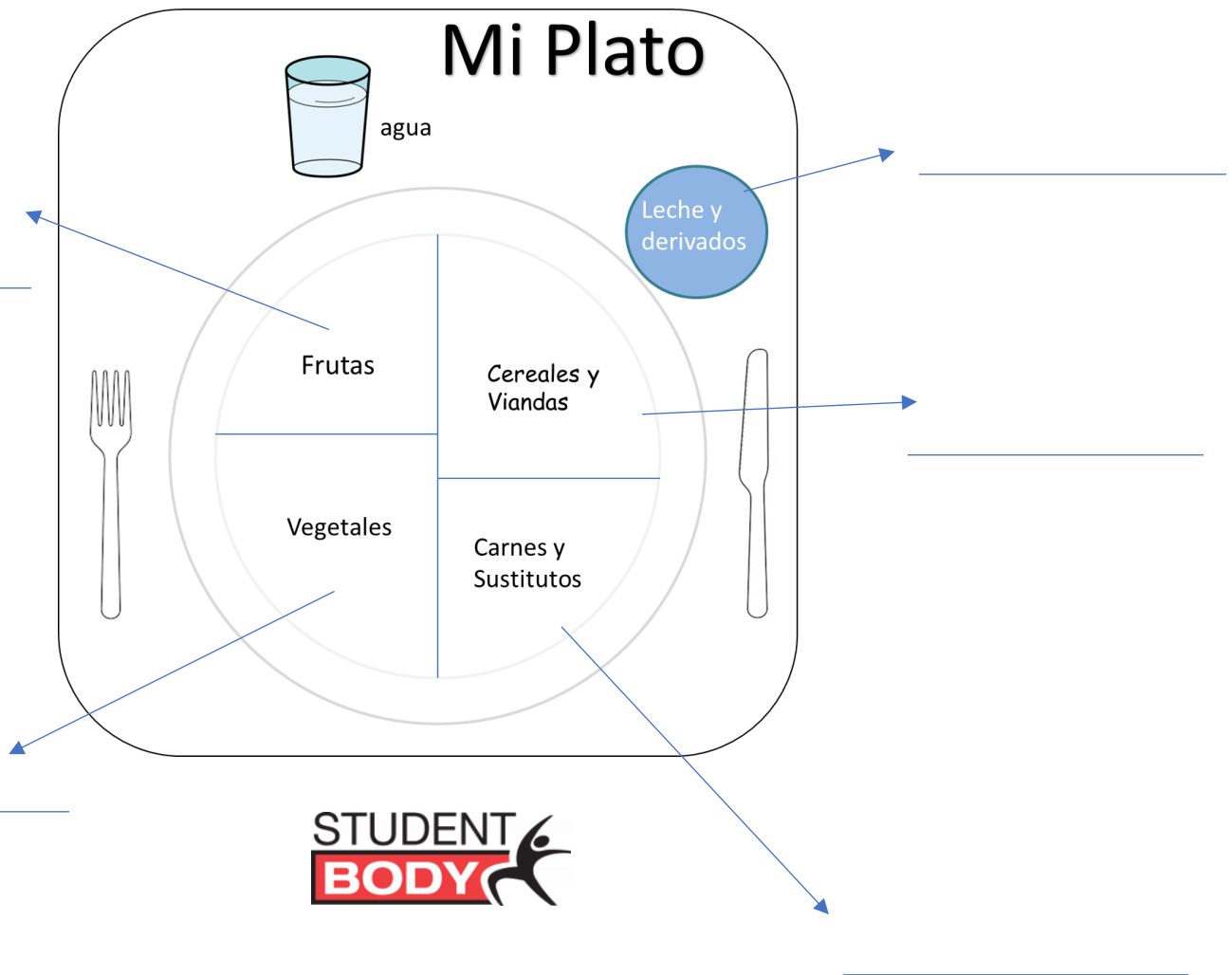
- \_\_\_\_\_ 1. El tomar refrescos y bebidas energizantes es una práctica saludable.
- \_\_\_\_\_ 2. Es importante comer una variedad de alimentos, hacer ejercicio y tomar agua para tener una mejor salud.
- \_\_\_\_\_ 3. La anorexia nerviosa es un desorden alimentario donde la persona come compulsivamente seguido por provocarse el vomitar o usar laxantes
- \_\_\_\_\_ 4. Los alimentos fritos son más saludables que los asados.
- \_\_\_\_\_ 5. Si tienes un peso mayor al recomendado puede causarte enfermedades del corazón y otros órganos
- \_\_\_\_\_ 6. La Anorexia nerviosa es un desorden que se caracteriza por miedo a la obesidad.
- \_\_\_\_\_ 7. Comer alimentos saludables nos hace crecer, nos da energía para practicar actividades físicas y nos ayuda a mantenernos saludable.
- \_\_\_\_\_ 8. Se recomienda que al comer la mitad de nuestro plato sea de vegetales y frutas.
- \_\_\_\_\_ 9. Es saludable no desayunar o dejar de comer para perder peso y estar saludable.
- \_\_\_\_\_ 10. La nutrición es el estudio de los alimentos, de lo que comemos y como lo utilizamos en nuestro cuerpo



## Tarea de aplicación

Instrucciones:

Imagina que este es tu plato y tendrás la oportunidad de preparar una comida saludable. Escribe en el espacio en blanco que alimentos pondrías en tu plato de cada uno de los grupos de alimentos.



## Tarea Sugerida (opcional)

Busaca y Explora en la página <https://www.choosemyplate.gov>

REFERENCIA:

Clayton, N. (1992). Vida Joven: (1ra ed.). México: McGraw-Hill/interamericana editores.

Departamento de Educación de Puerto Rico. (2003). Iniciando el camino a la adolescencia; Documento de trabajo.

Miller, R.; Stafford, A. (2009). Educación Económica para los Consumidores: (3ra ed.). México: Edamsa impresiones.

Bonilla, K. (2008). Educándome para la vida. México D.F.: Cengage Learning Editores, S.A.

Maganto, J. (2013). Concilia tu vida. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)

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](http://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><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras</li> <li>▪ Uso de láminas, videos pictogramas.</li> <li>▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes.</li> <li>▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones.</li> <li>▪ Hablar con claridad, pausado</li> <li>▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> <li>▪ Añadir al material información complementaria</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir.</li> <li>▪ Utilizar organizadores gráficos.</li> <li>▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación.</li> <li>▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones</li> <li>▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual.</li> <li>▪ Contestar en el folleto.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grabar sus contestaciones</li> <li>▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado.</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación.</li> <li>▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p>	<p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar.</li> <li>▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda.</li> <li>▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear.</li> <li>▪ Utilizar "post-it" para organizar su día.</li> <li>▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas.</li> <li>▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con</li> </ul>

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



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

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Número de SIE: \_\_\_\_\_

Materia del módulo: \_\_\_\_\_

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

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