



# MÓDULO DIDÁCTICO DE SALUD ESCOLAR

CUARTO A OCTAVO GRADO

agosto 2020



**DE** DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyright*) 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.

## TABLA DE CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| LISTA DE COLABORADORES .....  | 3  |
| CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS .....  | 4  |
| CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO .....   | 6  |
| UNIDAD 1: LA SALUD, EL BIENESTAR Y LAS CONDUCTAS QUE PROMUEVEN LA SALUD INTEGRAL.....                           | 7  |
| TEMA DE ESTUDIO: LA SALUD INTEGRAL, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRASMISIBLES Y NO TRASMISIBLES Y AUTOESTIMA..... | 7  |
| ESTÁNDAR: SALUD PERSONAL Y SEGURIDAD .....  | 7  |
| LECCIÓN 1: ¿QUÉ ES SALUD? .....   | 9  |
| LECCIÓN 2: LAS DESTREZAS DE VIDA.....   | 11 |
| LECCIÓN 3: LAS ÁREAS DE LA SALUD .....  | 13 |
| LECCIÓN 4: EL TRIÁNGULO DE LA SALUD .....   | 16 |
| LECCIÓN 5: LOS FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD .....  | 17 |
| LECCIÓN 6: EL ACCESO A INFORMACIÓN DE SALUD CONFIABLE .....   | 18 |
| LECCIÓN 7: LA TASA DE MORTALIDAD EN PUERTO RICO.....  | 21 |
| LECCIÓN 8: LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES .....  | 24 |
| LECCIÓN 9: EPIDEMIAS .....  | 28 |
| LECCIÓN 10: EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD Y LA AUTOESTIMA .....  | 29 |
| 4RECURSOS DE INTERNET PARA LA UNIDAD 1 .....  | 39 |
| ENLACES DE RECUPERACIÓN UNIDAD 1 .....  | 40 |
| UNIDAD 2: DESTREZAS DE VIDA.....  | 41 |
| LECCIÓN 1: MANEJO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA.....  | 43 |
| LECCIÓN 2: SITUACIONES DE EMERGENCIA.....   | 47 |
| LECCIÓN 3: EQUIDAD DE GÉNERO Y RESPETO POR LA DIVERSIDAD .....  | 54 |
| LECCIÓN 4: PROMOCIÓN DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA .....  | 61 |
| RECURSOS DE INTERNET DE LA UNIDAD 2 .....   | 67 |
| GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS .....                   | 70 |

## LISTA DE COLABORADORES

### Nivel k-3

Arlene Corchado Arocho, MAEd  
Escuela S.U. José A. Vargas, Isabela

Eddie W. Cintrón Cuevas, MAEd  
Nueva Escuela Quebrada Arenas, Toa Alta

### Nivel 4-8

Arlyn Zapata Padilla, MAEd  
Escuela Esther Feliciano, Aguadilla

Profª. Nathalia Ramos Marcano, MAEd  
Escuela Dr. Pedro Albizu Campos, Toa Baja

### Nivel 9-12

Profª. María del Pilar Candelaria Candelaria, MPHE  
Escuela Nueva Urbana, Ciales

Profª. Maricruz Fernández Lebrón, MPHE  
Escuela José Collazo Colón, Juncos

## CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS

Estimado estudiante:

Este módulo didáctico es un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Además, permite que aprendas en forma más efectiva e independiente, es decir, sin la necesidad de que dependas de la clase presencial o a distancia en todo momento. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de Salud Escolar 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 Salud Escolar 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.

Estimada familia:

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 de la materia de Salud Escolar 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 mejoran 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 de la materia de Salud Escolar 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.

## CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO

| DÍAS / SEMANAS | LUNES                 | MARTES                | MIÉRCOLES              | JUEVES                 | VIERNES                |
|----------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>1</b>       | Unidad 1<br>Lección 1 | Unidad 1<br>Lección 1 | Unidad 1<br>Lección 1  | Unidad 1<br>Lección 2  | Unidad 1<br>Lección 2  |
| <b>2</b>       | Unidad 1<br>Lección 3 | Unidad 1<br>Lección 3 | Unidad 1<br>Lección 4  | Unidad 1<br>Lección 4  | Unidad 1<br>Lección 4  |
| <b>3</b>       | Unidad 1<br>Lección 5 | Unidad 1<br>Lección 5 | Unidad 1<br>Lección 5  | Unidad 1<br>Lección 5  | Unidad 1<br>Lección 5  |
| <b>4</b>       | Unidad 1<br>Lección 6 | Unidad 1<br>Lección 6 | Unidad 1<br>Lección 6  | Unidad 1<br>Lección 7  | Unidad 1<br>Lección 7  |
| <b>5</b>       | Unidad 1<br>Lección 8 | Unidad 1<br>Lección 8 | Unidad 1<br>Lección 8  | Unidad 1<br>Lección 8  | Unidad 1<br>Lección 8  |
| <b>6</b>       | Unidad 1<br>Lección 9 | Unidad 1<br>Lección 9 | Unidad 1<br>Lección 10 | Unidad 1<br>Lección 10 | Unidad 1<br>Lección 10 |
| <b>7</b>       | Unidad 2<br>Lección 1 | Unidad 2<br>Lección 1 | Unidad 2<br>Lección 1  | Unidad 2<br>Lección 1  | Unidad 2<br>Lección 1  |
| <b>8</b>       | Unidad 2<br>Lección 2 | Unidad 2<br>Lección 2 | Unidad 2<br>Lección 2  | Unidad 2<br>Lección 2  | Unidad 2<br>Lección 2  |
| <b>9</b>       | Unidad 2<br>Lección 3 | Unidad 2<br>Lección 3 | Unidad 2<br>Lección 3  | Unidad 2<br>Lección 3  | Unidad 2<br>Lección 3  |
| <b>10</b>      | Unidad 2<br>Lección 4 | Unidad 2<br>Lección 4 | Unidad 2<br>Lección 4  | Unidad 2<br>Lección 4  | Unidad 2<br>Lección 4  |

Unidad 1: La Salud, el bienestar y las conductas que promueven la salud integral

Tema de estudio: La salud integral, prevención de enfermedades trasmisibles y no trasmisibles y autoestima.

Estándar: Salud Personal y Seguridad

| cuarto  | quinto   | sexto  | séptimo  | octavo  |
|---|--|--|--|---|
| 4.1.1.P.TODAS   | 5.1.1.P.TODAS  | 6.1.1.P.TODAS  | 7.1.1.P.TODAS  | 8.1.1.Es.TODAS  |
| Explica el concepto salud integral.   | Describe el concepto salud integral en todas sus áreas.  | Especifica todas las áreas del concepto salud integral.  | Compara las cinco áreas de la salud integral.  | Correlaciona las áreas de la salud integral con los estilos de vida saludables.   |
| 4.1.2.P.TODAS   | 5.1.2.P.TODAS  | 6.1.2.P. TODAS   | 7.1.2.P.TODAS  | 8.1.2.P.TODAS   |
| Escoge conductas que le ayudan a alcanzar una salud integral.   | Relaciona situaciones del diario vivir en las que pone en práctica conductas que favorecen su salud integral.  | Describe cómo el binomio riesgo/enfermedad incide en la salud integral.  | Relaciona cómo influye la conducta en la salud integral.   | Especifica cómo las conductas saludables y no saludables afectan la salud integral.                                     |
| 4.1.7.Es.F.SC   | 5.1.7.Es.F.SC  | 6.1.7.Es.F.SC.   | 7.1.7.Es.F.SC  | 8.1.7.Es.F.SC   |
| Visualiza las ventajas familiares, comunitarias, sociales de prevenir enfermedades trasmisibles y no trasmisibles (vacunación) (relacionados con los estilos de vida, problemas ambientales y condiciones genéticas). | Justifica un entorno familiar, comunitario y social donde se promueva la prevención de enfermedades trasmisibles y no trasmisibles (vacunación) (relacionados con los estilos de vida, problemas ambientales y condiciones genéticas). | Aplica estrategias, (incluye vacunación) que ayude a la prevención de enfermedades trasmisibles y no trasmisibles (relacionados con los estilos de vida, problemas ambientales y condiciones genéticas). | Analiza las ventajas de los estilos de vida saludables y la vacunación para prevenir enfermedades: trasmisibles y no trasmisibles. | Correlaciona la influencia del entorno, los estilos de vida en la prevención de enfermedades, incluyendo la vacunación. |



| cuarto  | quinto   | sexto   | séptimo   | octavo   |
|---|--|---|---|--|
| 4.1.12.Ex.TODAS<br>Explica cómo la tecnología influye en los estilos de vida.   | 5.1.12.Ex.TODAS<br>Investiga cómo el uso adecuado de la tecnología promueve estilos de vida saludables.  | 6.1.12.Ex.F.SC<br>Coteja cómo la tecnología incide en los estilos de vida.      | 7.1.12.Ex.F.SC<br>Explica cómo el uso y manejo de la tecnología influye en los estilos de vida y en la salud. | 8.1.12.Ex.F.SC<br>Diseña estrategias para utilizar la tecnología para promover estilos de vida saludables.           |
| 4.2.3.Ex.F.ME.SC<br>Explica las ventajas de promover estilos de vida saludables y la influencia en la autoestima durante el crecimiento y desarrollo. | 5.2.3.Ex.F.ME.SC<br>Desarrolla estrategias que promuevan estilos de vida saludable y una autoestima saludable durante el crecimiento y desarrollo. | 6.1.17.P.TODAS<br>Describe la influencia de la autoestima en la salud integral. | 7.1.17.ES.TODAS<br>Explica la influencia de la autoestima al desarrollo de la salud integral.                 | 8.1.17.P.TODAS<br>Identifica estrategias para fortalecer la autoestima con el fin de desarrollar una salud integral. |

Objetivos: Al finalizar el estudio de la unidad el estudiante:

- Explicará el concepto salud integral y sus componentes.
- Evalúa como los diferentes medios de comunicación, contribuyen a mejorar los estilos de vida y la salud integral.
- Justifica las ventajas de practicar estilos de vida saludables para la prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.
- Reconocerá la importancia de una personalidad y autoestima saludable.

**Tiempo de trabajo:** tres semanas aproximadamente

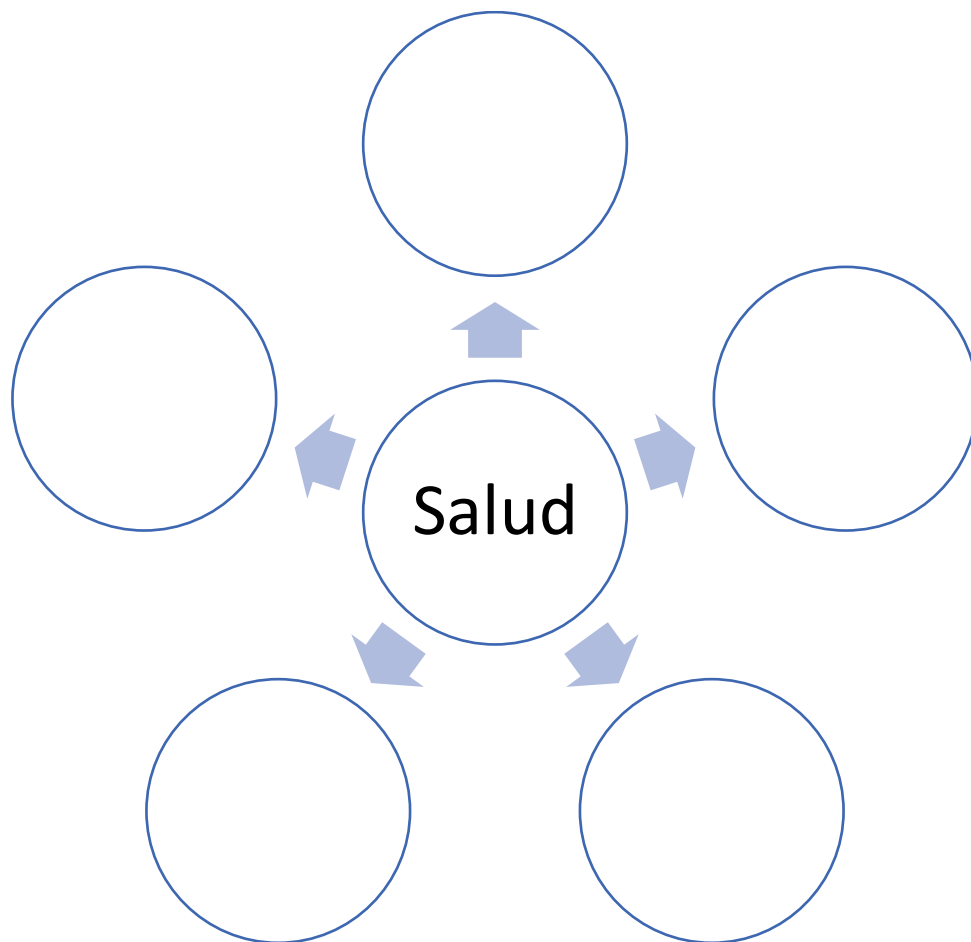
**Instrucciones para los educadores:** Cada lección está dividida para que los maestros los trabajen individualmente, enriqueciendo el contenido del módulo con recursos audiovisuales para la mejor comprensión de sus estudiantes. El tiempo de estudio puede variar, lo importante es que los jóvenes obtengan un insumo de las prácticas y destrezas salud positivas en sus vidas. Al final hay una lista de recursos de internet que le pueden

ayudar a sus estudiantes a comprender el contenido del módulo. La puntuación de los ítems será una determinación de los maestros. El módulo contiene ítems de exploración de conceptos, análisis y evaluación. Los maestros pueden adaptar las actividades según el grado y el nivel de profundidad que mejor se adapte a sus alumnos. De ser necesario, adapte las premisas para trabajar con las destrezas de educación diferenciada y acomodos de educación especial.

### **Lección 1: ¿Qué es salud?**

**Actividad 1:** Realiza una tormenta de ideas para explicar el concepto salud. Anota todas las ideas que relacionas con el concepto.

1.



2. Luego contesta la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante tener conocimientos en salud? - ofrece una opinión

---

---

---

---

---



---

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

---

La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (*Official Records of the World Health Organization*, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde entonces. Tomado de <http://www.who.int/es>

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER CONOCIMIENTOS EN SALUD?



Es importante tener conocimientos en salud para llevar a cabo prácticas saludables que te ayuden a preservar tu vida.



Las prácticas saludables pueden disminuir la probabilidad de enfermarse y ayudan a disminuir los factores de riesgos que afectan el bienestar.

**¿Qué es la salud?** Observa el siguiente video:

Video 1: <http://youtube.com/watch?v=lb6PHOfY39w>



**Actividad 2: ¿Qué es la salud?**

**Anota una definición sobre el concepto salud según a lo que entiendes hasta el momento.**

3.

---

---

### **Lección 2: Las destrezas de vida**

Ser consciente de los factores que afectan la salud es una destreza que te ayuda a comprender cuáles son tus habilidades para mantener tu salud en óptimo estado. Realiza la siguiente actividad para evaluar si realmente tienes el control de tu salud.

**Actividad 2: Autoevaluación.**

**Instrucciones:** Contesta “Sí” o “No” para cada una de las premisas. (Se sugiere que los maestros realicen esta actividad a través de un “form” con el propósito de diagnosticar las necesidades educativas de sus alumnos).

| Premisas  | Sí | No | A veces |
|---|----|----|---------|
| a. Al menos consumo tres comidas nutritivas y balanceadas, al día.  |    |    |         |
| b. Me mantengo alejado de sustancias dañinas como el alcohol, el tabaco y las drogas.                       |    |    |         |
| c. Mantengo el peso adecuado para una persona de mi estatura.   |    |    |         |
| d. Descanso un promedio de siete a ocho horas diariamente.  |    |    |         |
| f. Conozco donde buscar información correcta y confiable acerca de la salud.                                |    |    |         |
| g. Realizo visitas rutinarias al médico y al dentista, por lo menos una vez al año.                         |    |    |         |
| h. Tengo una visión clara de lo que me gustaría estudiar una vez culmine el cuarto año de escuela superior. |    |    |         |
| i. Siento que tengo el apoyo de mi familia y amigos.  |    |    |         |
| j. Generalmente me acepto como soy.   |    |    |         |
| k. Busco ayuda cuando tengo dificultad para resolver un problema.   |    |    |         |
| l. Puedo expresar mis emociones de forma saludable.   |    |    |         |
| m. Antes de realizar compras comparo los productos y precios.   |    |    |         |

Si has contestado “sí” a la mayoría de las premisas, tienes un control adecuado de tu vida y de las destrezas de vida que necesitas para obtener un nivel de salud óptimo.

## Lección 3: Las áreas de la salud

### LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO Y LA SALUD

- El ser humano se compone de muchas dimensiones, no solo somos el cuerpo y la carne, somos mucho más que el nuestro físico. Se considera que el ser humano es un **ente biopsicosocial**.
- El *modelo biopsicosocial* es un modelo o enfoque de salud y enfermedad, que postula que el ser humano se compone de los factores biológicos, psicológicos y sociales.
- El factor *biológico* son los elementos físicos y/o fisiológicos del ser humano. Estos satisfacen las necesidades de supervivencia del organismo, guiadas por el instinto y se expresa en los actos que se realizan para conservar la vida y la salud corporal.
- El componente *psicológico* se refiere a los pensamientos, emociones y conductas. Es decir, lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.
- El factor *social*, se refiere a las influencias favorables y desfavorables que resultan de la interacción social constituida por los semejantes a él y el ambiente que le rodea.
- Por último, el ser humano es *ente* porque existe.



---

Los factores físicos, biológicos y sociales desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

---

Las dimensiones de salud nos ayudan entender que los humanos, no solo necesitan estar físicamente bien. También necesitan pensar claramente, sentirse bien consigo mismo y convivir en armonía con los seres que lo rodean.

---

Para que un ser humano se sienta completamente bien o saludable necesita tener todas sus dimensiones en perfecta armonía de esta manera puede lograr una *salud integral*.

# EL TRIÁNGULO DE LA SALUD



## LAS ÁREAS DE LA SALUD



La dimensión física es todo lo que tiene que ver con la parte biológica de nuestro cuerpo. Son todas las acciones que realizamos que afectan a nuestro cuerpo.



La dimensión mental- emocional está relacionada con el procesamiento de información, nuestra manera de pensar y con las emociones.



La dimensión social se refiere a cómo nos relacionamos con nuestro ambiente y con las personas que nos rodean, la familia y los amigos.

## LAS ÁREAS DE LA SALUD



La dimensión espiritual es la fuerza interior que nos ayuda a vivir y le da sentido a la vida.



La dimensión vocacional se manifiesta en las actitudes y comportamientos y los valores formativos de una persona en su ambiente laboral.

### LAS ACCIONES AFECTAN LAS DIMENSIONES DE LA SALUD

- Ejemplo: Si una persona ingiere alcohol; su **área física** se afecta porque su hígado y otros órganos del cuerpo se pueden dañar por abuso de alcohol, la toma de decisiones se dificulta afectando el **área mental** y el **área social** se afecta porque podría desarrollar problemas con los demás.





# EL CONCEPTO SALUD INTEGRAL

- Se dice que cuando una persona está en perfecto balance y no tiene problemas entre las dimensiones de la salud la persona posee una SALUD INTEGRAL. Ósea todas las áreas de la salud están en perfecto balance y armonía.



## Lección 4: El triángulo de la salud

Observar videos sugeridos

Video 2: EL área física <https://youtu.be/HPEO1u4Q8Pg>

Video 3: El área mental <https://youtu.be/xHfJRF9Qu8Q>

Video 4: El área social <https://youtu.be/meGzK-39ZQ4>

**Actividad 3:** Menciona una acción o comportamiento que puede afectar cada área del triángulo de la salud. (Un comportamiento físico, uno mental-emocional y uno social). Luego pega o dibuja una lámina que se relacione a cada concepto.



**salud física**

4. \_\_\_\_\_



**salud mental-emocional**

5. \_\_\_\_\_



**salud social**

6. \_\_\_\_\_

### **Lección 5: Los factores que afectan la salud**

La calidad de vida que desarrolles dependerá de las conductas y los estilos de vida que decidas. Esas decisiones tendrán un efecto positivo o negativo en la salud. La responsabilidad de desarrollar hábitos y estilos de vida saludables es individual. Sin embargo, existen factores hereditarios y ambientales que afectan la salud.

La herencia son los rasgos o características que se transmiten biológicamente de padres a hijos. Algunas condiciones de salud como la diabetes, el asma o el cáncer poseen factores que predisponen genéticamente a que las enfermedades hereditarias se desarrollen. Es decir, si los padres o familiares padecen de cáncer o diabetes es posible que poseas la tendencia a padecer la enfermedad porque te transmitieron esa herencia en los genes.

Otro factor que puede influenciar en la salud es el ambiente. El **ambiente** es el conjunto de todos los factores físicos y socioculturales que interactúan con el individuo. Por ejemplo, la calidad del aire en un salón repleto de personas puede afectar la salud. Hoy es conocido que el desarrollo de muchas enfermedades respiratorias son resultado de los microorganismos o químicos que se encuentran en el ambiente físico.

El ambiente social está formado por las personas que interactúas de manera directa o indirecta. La familia, los amigos *pares* y las influencias que recibimos de las propagandas publicitarias tienen un efecto en la salud social. Dependiendo de cómo sean esas interacciones, desarrollarás una manera de comunicarte y percibir el mundo. Si el ambiente que te rodea está lleno de positivismo es posible que a lo largo de la vida desarrolles una tendencia a perseverar en las metas que te propongas. Pero si, por el contrario, has tenido experiencias trágicas que nos has podido superar, es posible que elijas estilos de vida autodestructivos que te lleven a las drogas.

Otro factor que influye en la salud es la cultura. El ambiente cultural representa las costumbres, tradiciones, actitudes o estilos de vida de una población, una nación o el mundo. En los países de vanguardia la promoción de la salud física y la nutrición son unos factores determinantes en la educación y en la economía del país. Realizar actividad física y alimentarse correctamente contribuye grandemente a la liberación del estrés, al balance de los procesos fisiológicos provocando una disminución en la tasa de enfermedades mentales y crónicas.

**Actividad 4: Menciona dos factores que afectan la salud:**

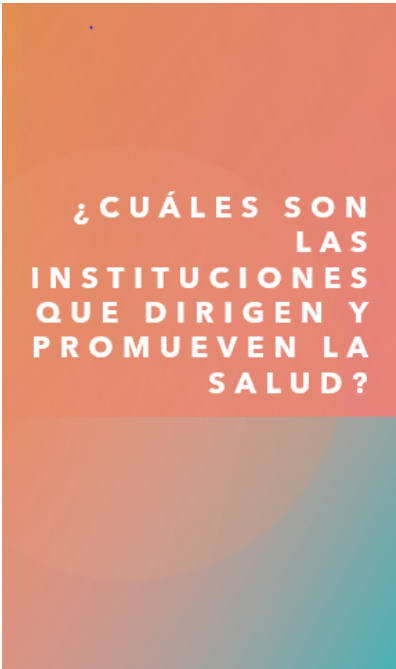
7. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

**Lección 6: El acceso a información de salud confiable**

Saber acceder a información confiable de salud es una destreza importante que puede ayudar a estar protegido. No toda la información publicada en los distintos medios es correcta. Para saber si la información de salud es correcta necesitas aprender a identificar fuentes de información confiables. La siguiente es una lista de fuentes de información de salud en las que puedes confiar:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. adultos de confianza | Tu familia, maestros o profesionales de la salud pueden dirigirte a obtener información de salud que puede ser valiosa. |
| 2. textos               | Puedes conseguir información de salud en libros de textos, enciclopedias y diccionarios médicos.                        |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 3. artículos y publicaciones | Los periódicos y las revistas profesionales son una buena fuente de información. Sin embargo, siempre debes verificar quién es el autor del artículo y cuál es su profesión, para asegurarte que la información proporcionada es correcta.  |
| 3. medios de difusión        | La radio y la televisión pueden ser un buen lugar para conocer sobre cualquier tema, pero debes estar atento sobre quien es la persona que está transmitiendo la información y si es un profesional en la materia.  |
| 4. Internet                  | <p>Resulta ser el lugar más accesible y conveniente porque es está a nuestro alcance. Sin embargo, buscar en internet puede resultar un poco difícil porque necesitas desarrollar la destreza para seleccionar adecuadamente las páginas de donde proviene la información. Los mejores lugares para confiar en su contenido suelen ser lugares que pertenecen a una entidad gubernamental como el Departamento de Salud de Puerto Rico o una organización relacionada a prevenir alguna condición de salud como la Asociación Americana del Corazón.</p> <p>Cuando utilizas internet para hacer búsquedas de información los programas más comunes son: Google y Bing. El principal producto de Google es el <u>motor de búsqueda</u> de contenido en internet, aunque también ofrece otros productos y servicios. Bing al igual que “Google search” es un buscador de información en la Web, perteneciente a la compañía de Microsoft. Estos programas no son la fuente directa de información. La fuente directa de información es la página en donde lees la información. Para citar información sobre un tema en particular como, por ejemplo, el COVID-19. Primero realiza la búsqueda y luego cita la página del Departamento Salud, copiando el enlace del navegador de búsqueda.</p> <p>Los “wikis” como <u>Wikipedia</u> no se consideran un lugar confiable para realizar búsqueda de información de salud. Debido a que en estos lugares está permitido que cualquier usuario edite la información contenida en el texto.</p> <p>Por el contrario, las bibliotecas o enciclopedias médicas como <u>Medline</u> son lugares confiables para investigar sobre temas de salud. Medline es la base de datos de bibliografía médica más amplia que existe y es producida por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estado Unidos.</p> |



## ¿CUÁLES SON LAS INSTITUCIONES QUE DIRIGEN Y PROMUEVEN LA SALUD?

---

Existen muchas instituciones que promueven la salud, la más importante es la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. La OMS es una institución mundial que abarca todos los mejores profesionales de la salud.

---

El propósito de la Organización Mundial de la Salud es estudiar y determinar las mejores prácticas de salud para todas las personas.

---

En la OMS, cada país es representado por un grupo de profesionales de la salud, los cuales tienen el propósito de identificar y buscar soluciones para los problemas de salud de su región.

---

Como los problemas de salud no son iguales en todas las partes del mundo la OMS tiene una subdivisión que se encarga de resolver los problemas de la región de las Américas conocida como, la **Organización Panamericana de la Salud (OPS)**.

## ¿CUÁL ES LA INSTITUCIÓN QUE DIRIGE Y PROMUEVE LA SALUD EN PUERTO RICO?

- La isla de Puerto Rico posee una institución pública que forma parte del gobierno de Puerto Rico conocida como el **Departamento de Salud**.
- Según la Ley Orgánica Núm. 81 de 14 de marzo de 1912, según enmendada. Constitución del Estado Libre Asociado del 25 de julio de 1952, Artículo IV, Sección 6. El propósito del Departamento de Salud es regular y fiscalizar la prestación de los servicios de salud en Puerto Rico y velar porque se cumplan las normas para garantizar el bienestar general del pueblo.
- Por ejemplo, al surgir en la isla una infección nueva conocida como el COVID-19, el Departamento de Salud orienta a toda la población sobre cómo podían prevenir el enfermedad. Sin embargo, las recomendaciones hechas por el Departamento de Salud tienen que tomar en consideración a las instituciones de mayor autoridad como el Centro para el Control y Prevención Enfermedades de los Estados Unidos (C.D.C.) o la Organización Mundial de la Salud.
- En conclusión, los problemas de salud es un evento coordinado por un grupo de profesionales que ayuda a los seres humanos a determinar las prácticas de salud para mejorar y promover el estado físico, mental y social de las personas.

## Actividad 5: Práctica el acceso a información de salud confiable

### A. Explora de las siguientes páginas confiables de información de salud:

- Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) <https://www.paho.org/es>
- Departamento de Salud de Puerto Rico  
<http://www.salud.gov.pr/Pages/Home.aspx>

**B. Revisa la literatura de salud vigente de las tres fuentes (OMS, OPS y Departamento de Salud) e identifica las campañas de promoción de salud prioritarias en el mundo, en las Américas y en Puerto Rico. Puedes mencionar más de una campaña de prevención de salud.**

8. En el mundo (OMS) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. En las Américas (OPS) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. En Puerto Rico (Departamento de Salud) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Lección 7: La Tasa de Mortalidad en Puerto Rico

Analiza las primeras causas de muerte en Puerto Rico. Lee la siguiente tabla de Tasa de Mortalidad de Puerto Rico 2017, obtenida del Informe de Enfermedades Crónicas del Departamento de Salud de Puerto Rico o abre el siguiente enlace: <https://dl.orangedox.com/InformeCronicasPR> en la página 34.

## PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE, PUERTO RICO 2017

La Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo, del DS informó que en el año 2017 se produjeron 31,131 muertes en Puerto Rico. La **tabla 8** presenta el número de defunciones, tasas crudas y tasas ajustadas por edad para las principales causas de muertes en la población total de Puerto Rico.

La tasa cruda para todas las causas fue de 932.9 muertes por cada 100,000 habitantes, mientras que la tasa ajustada fue de 663.9 por cada 100,000 habitantes. En el año 2017, las primeras cinco causas de muerte en Puerto Rico fueron las enfermedades crónicas. Esto representa el 56.9% de todas las muertes para este año. Las enfermedades del corazón fueron la principal causa de muerte, con una tasa cruda de 169.2 por cada 100,000 habitantes y una tasa ajusta por edad de 115.1 por cada 100,000 habitantes. Las otras principales causas de muerte fueron los tumores malignos, diabetes mellitus, enfermedad de Alzheimer y enfermedad cerebrovascular.

Tabla 8 – Tasas de mortalidad, Puerto Rico 2017

| Causas de Muerte (ICD-10)   | Defunciones   | Tasa Cruda <sup>1</sup> | Tasa Ajustada <sup>1,2</sup> |
|---|---------------|-------------------------|------------------------------|
| Enfermedades del corazón (I00-I09, I11, I13, I20-I51)                         | 5,645         | 169.2                   | 115.1                        |
| Tumores [neoplasias] malignos (C00-C97)                                       | 5,242         | 157.1                   | 109.4                        |
| Diabetes mellitus (E10-E14)   | 3,263         | 97.8                    | 66.8                         |
| Enfermedad de Alzheimer (G30)   | 2,348         | 70.4                    | 45.5                         |
| Enfermedades cerebrovasculares (I60-I69)                                      | 1,219         | 36.5                    | 24.8                         |
| Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores (CLRD) (J40-J47)   | 1,184         | 35.5                    | 23.5                         |
| Accidentes (lesiones no intencionales) (V01-X59, Y85-Y86)                     | 1,026         | 30.7                    | 25.0                         |
| Nefritis, síndrome nefrótico y nefrosis (N00-N07, N17-N19, N25-N27)           | 902           | 27.0                    | 18.5                         |
| Septicemia (A40-A41)  | 838           | 25.1                    | 17.4                         |
| Neumonía e influenza (J09-J21)  | 825           | 24.7                    | 16.8                         |
| Homicidios (X85-Y09, Y87.1, U01-U02)  | 699           | 20.9                    | 22.2                         |
| Enfermedades hipertensivas y enfermedades renales hipertensas (I10, I12, I15) | 573           | 17.2                    | 11.3                         |
| Enfermedades crónicas del hígado y cirrosis (K70, K73-K74)                    | 297           | 8.9                     | 6.2                          |
| Lesión autoinfligida intencionalmente [suicidio] (X60-X84, Y87 0, U03)        | 256           | 7.7                     | 6.8                          |
| Neumonitis debida a sólidos y líquidos (J69)                                  | 236           | 7.1                     | 4.7                          |
| Anemias (D50-D64)   | 220           | 6.6                     | 4.3                          |
| Enfermedad de Parkinson (G20-G21)   | 188           | 5.6                     | 3.7                          |
| Enfermedad por virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) (B20-B24)           | 186           | 5.6                     | 5.0                          |
| Tumor in situ, benignos y de comportamiento desconocido (D00-D48)             | 157           | 4.7                     | 3.3                          |
| Complicaciones de cuidado médico y quirúrgico (Y40-Y84, Y88)                  | 119           | 3.6                     | 2.5                          |
| Otras Causas  | 5,699         | -                       | -                            |
| No especificadas  | 9             | -                       | -                            |
| <b>Total</b>  | <b>31,131</b> | <b>932.9</b>            | <b>663.6</b>                 |

Fuente: Departamento de Salud de Puerto Rico, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2017)

<sup>1</sup>Tasas por cada 100,000 habitantes

<sup>2</sup>Ajustadas por edad (Población estándar Estados Unidos 2000)

**Actividad 6: Tasa de Mortalidad en Puerto Rico**

**A. Identifica las primeras tres causas de muertes en Puerto Rico.**

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

**B. Realiza una búsqueda de información (puedes utilizar los recursos de Internet provistos al final de la unidad). Luego describe las principales causas de muertes en Puerto Rico y anota dos acciones sobre cómo prevenirlas.**

**Descripción**

14. ¿Cuáles son las enfermedades del corazón más comunes?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15. ¿Qué es un tumor maligno?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. ¿Qué es la diabetes mellitus?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Modo de prevención**

17. Enfermedades del corazón \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---

18. Tumores malignos \_\_\_\_\_

---

---

---

19. Diabetes mellitus \_\_\_\_\_

---

---

---

**C. Anota el nombre del lugar donde encontraste la información, si es un sitio web copia la dirección de enlace en la barra de búsqueda.**

Referencias:

20. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

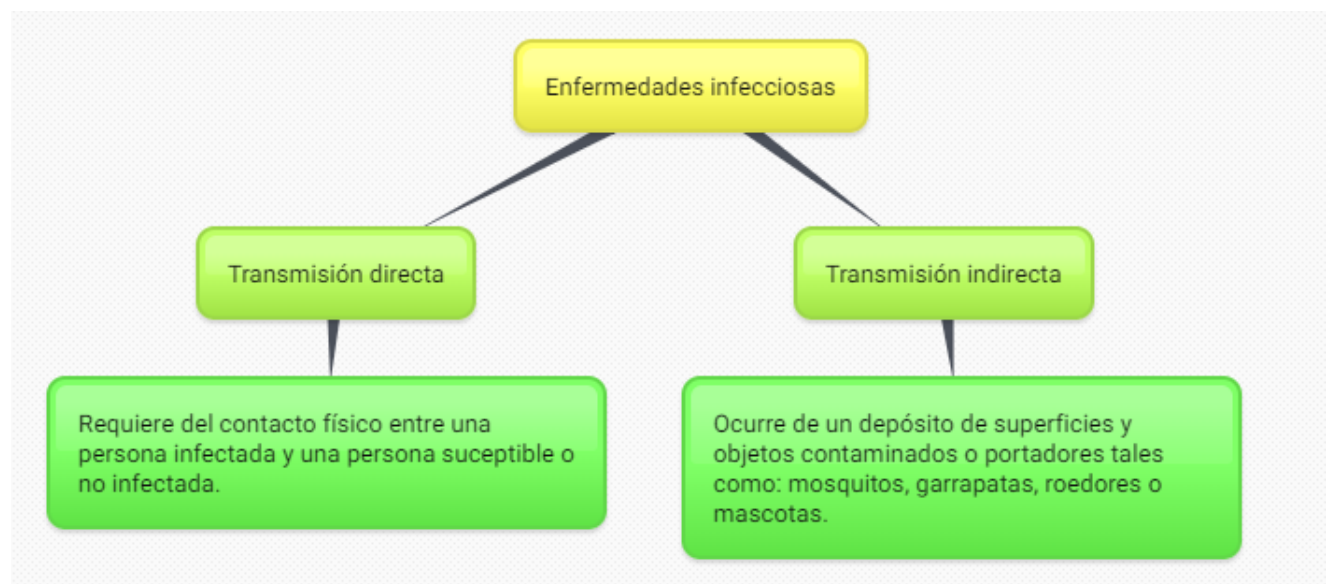
### **Lección 8: Las enfermedades transmisibles y no transmisibles**

¿Sabes por qué nos enfermamos? La humanidad siempre ha tenido la preocupación de luchar contra las enfermedades. El desarrollo de la medicina y la ciencia ha contribuido a identificar por qué nos enfermamos y cómo podemos combatir nuevas enfermedades. Es importante conocer sobre el desarrollo de las enfermedades transmisibles y no transmisibles con el fin de prevenir los factores de riesgo que se asocian.

Las enfermedades pueden surgir por distintas razones. Algunas razones responden a factores genéticos, ambientales o al estilo de vida de una persona, como ocurre en el caso de las **enfermedades crónicas**. Las enfermedades crónicas no se transmiten de persona a persona, pueden ser transmitidas a través de la herencia, esto

quiere decir que, si algún familiar padece de una enfermedad crónica existe la probabilidad de que sus descendientes padezcan de la misma enfermedad. También, las enfermedades crónicas están relacionadas al ambiente, por ejemplo, si cerca de su hogar la calidad del aire está contaminado, es posible que desarrolles alguna enfermedad respiratoria como el asma. Otra razón, para que las personas desarrollen enfermedades crónicas está relacionado con los estilos de vida. Una persona que participa de deportes o trabajos en los que se pasa mucho tiempo expuesto a los rayos ultravioleta del sol puede desarrollar tumores malignos en la piel. Puedes disminuir el riesgo de cáncer de piel con tan solo utilizar un bloqueador solar resistente a los rayos solares. Por lo general, para que una enfermedad se considere crónica la condición debe ser de larga duración y generalmente con una evolución lenta. Otros ejemplos de las enfermedades crónicas son la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la epilepsia. Generalmente, las enfermedades crónicas pueden ser prevenibles, si eliges decisiones saludables que fortalecen el organismo.

Otra razón para enfermarse es la transmisión de agentes infecciosos o patógenos. Los virus, las bacterias, los hongos y protozoarios pueden ocasionar **enfermedades transmisibles**. Sin embargo, los principales causantes de las pandemias son los virus y bacterias. Su modo de transmisión ocurre a través de las vías respiratorias, digestivas, sanguíneas o a través de la piel y mucosas. El siguiente diagrama describe los distintos modos de transmisión.



Las infecciones que se propagan por contacto directo ocurren cuando un microorganismo patógeno pasa de la persona infectada a la persona no infectada por contacto físico directo. El contacto directo es tocar, besar, tener contacto con secreciones o heridas de una persona infectada.



Las infecciones que se transmiten por contacto indirecto se propagan cuando una persona estornuda o tose, mandando las gotitas infectadas al aire. Las personas saludables inhalan estas gotitas infectadas o las gotitas aterrizan en los ojos, nariz o boca de las personas. Generalmente, estas gotitas viajan entre **(3)** tres a **(6)** seis pies y aterrizan en superficies u objetos incluyendo mesas, cerraduras de las puertas o teléfonos. Las personas saludables tocan los objetos contaminados con sus manos, pasándolas luego por sus ojos, nariz y boca. Una higiene adecuada previene la transmisión de los microorganismos causantes de las enfermedades transmisibles. El lavado de manos constante y el uso de toallas desinfectantes pueden prevenir la transmisión directa de las enfermedades.

Una mascota o insecto también puede transmitir de manera indirecta una enfermedad transmisible. Por ejemplo, el dengue se transmite por la picadura del mosquito *Aedes Aegypti* mediante el depósito del virus en la sangre. La transmisión del virus del dengue puede ser prevenible al aplicar algún tipo de protector de piel que combate la picadura del mosquito. La piel al igual que las membranas mucosas, el tracto respiratorio, el tracto digestivo y la sangre forman parte de nuestra primera barrera de defensa del cuerpo. Puedes disminuir la probabilidad de transmisión de enfermedades al estudiar el sistema inmunológico y como nos protege de las infecciones.

El sistema inmunológico lo podemos describir como un sistema de defensas. El sistema está dotado de unas células que actúan como los soldaditos que nos defienden ante los patógenos. También posee unas líneas de defensa como las mencionadas anteriormente que actúan como barreras que impiden el paso de los microorganismos. Si los microorganismos patógenos logran entrar al cuerpo, el sistema inmunológico desarrolla un sistema de defensa que nos protege de las infecciones mediante reacciones químicas, físicas e inflamación. Sin embargo, en algunas personas el sistema

inmunológico no trabaja de manera correcta, permitiendo el desarrollo de enfermedades autoinmunes. Las personas susceptibles a enfermedades pueden fortalecer su cuerpo por medio de una alimentación adecuada, higiene, periodos de ejercicio y descanso, vacunación y medicación.

Para conocer más acerca de cómo funciona el sistema inmunológico observa el siguientes video sugerido:

### Video 5: El sistema inmunológico

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_v6wk3Mo90&list=PL7YKXqgWJWZf9BXJ8HADxTubKIADShPKQ&index=5&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=m_v6wk3Mo90&list=PL7YKXqgWJWZf9BXJ8HADxTubKIADShPKQ&index=5&t=4s)



### Actividad 7: Cierto o falso

\_\_\_21. Las enfermedades crónicas son contagiosas.

\_\_\_22. Si algún familiar padece de una enfermedad crónica, NO existe la probabilidad de que sus descendientes padezcan de la misma enfermedad.

\_\_\_23. Algunos agentes infecciosos o patógenos son virus, bacterias, hongos y protozoarios.

\_\_\_24. El modo de transmisión de las enfermedades infecciosas es a través de las vías respiratorias, digestivas, sanguíneas o a través de la piel y mucosas.

\_\_\_25. Si una persona tose enviando las gotitas infectadas al aire es posible que otra persona inhale las gotitas infectadas y se contagie con la enfermedad.

\_\_\_26. El distanciamiento físico ayuda a la prevención de infecciones porque evita que las gotitas del estornudo de una persona infectada contacten a las personas que le rodean.

### Lección 9: Epidemias



Una **epidemia** se produce cuando una enfermedad contagiosa se propaga rápidamente en una población determinada, afectando simultáneamente a un gran número de personas durante un mismo periodo de tiempo. Si el brote afecta regiones geográficas extensas (como por ejemplo; en varios continentes), se cataloga como una **pandemia**. El VIH y Ébola son ejemplos de la propagación descontrolada de una enfermedad contagiosa. En el caso del Ébola, en África Occidental para el año 2014, el brote logro colapsar el sistema de salud de la nación.

La pandemia del coronavirus COVID-19 es otro ejemplo de una epidemia de alcance mundial. Con más de 100 países reportando casos positivos al peligroso virus, el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial De la Salud (OMS) declaro el COVID-19 como pandemia.

El COVID-19 es una enfermedad cuyos síntomas principales incluyen debilidad general, fiebre, tos y, en una etapa posterior, dificultad para respirar. En algunos casos estos síntomas son imperceptibles, por lo tanto, algunas personas podrían estar infectadas sin manifestar ningún síntoma. Esta pandemia, en términos de escala y rapidez de propagación global, tiene un efecto enorme en los sistemas de atención de salud en los países afectados como Puerto Rico.



Para conocer más acerca de cómo protegerte contra la infección del COVID-19 realiza una búsqueda en la página del Departamento de Salud de Puerto Rico:

<http://www.salud.gov.pr/Pages/coronavirus.aspx><http://www.salud.gov.pr/Pages/coronavirus.aspx>

**Actividad 8:** Compara la propagación de una epidemia con la propagación de una pandemia.

27. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**28.** Las pandemias pueden colapsar los servicios de salud de una nación. Investiga ¿Qué efectos adversos podría provocar la pandemia por COVID-19 en los servicios de salud del país?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lección 10: El desarrollo de la personalidad y la autoestima**

La **personalidad** son los rasgos y características que hacen que cada persona sea única y diferente. Estas características incluyen sentimientos, conductas, actitudes y la forma de pensar. Ser introvertido o extrovertido, sensible o insensible, democrático o autoritario son aspectos de la personalidad que categorizan la identidad de una persona. La personalidad define la manera en que ves el mundo y la forma en que reaccionas a él. Pero, ¿cómo se desarrolla la personalidad?

El desarrollo de la personalidad ha sido ampliamente estudiado. Algunas investigaciones señalan que las experiencias de la infancia moldean y definen la personalidad para el resto de la vida. En cambio, otros investigadores piensan que las características personales evolucionan al ir pasando por las diferentes experiencias y etapas de la vida, hasta llegar a ser como somos desde la infancia hasta nuestra situación actual.

La adolescencia es el punto que pasamos de ser niños a adultos, es una etapa clave en la formación de la personalidad. Se trata de una etapa compleja en la que jóvenes atraviesan por un periodo de cambio, al mismo tiempo aumentan sus expectativas sobre su aspecto físico, el comportamiento, los lazos de amistad, la manera de expresar sus sentimientos y la confianza que sienten sobre sí mismos. Durante la adolescencia la personalidad puede afectarse grandemente por el ambiente social. La presión de grupo y las decisiones que elijas van a influenciar tu comportamiento e identidad. Es muy importante que durante la adolescencia te sientas seguro(a) de ti mismo. Pues la autoestima está directamente relacionada con el nivel de bienestar.

La **autoestima** es el aprecio y el valor que le damos a quienes somos como personas. Las personas con autoestima sana o balanceada están más capacitadas para enfrentar experiencias de fracaso y por lo general, logran alcanzar las metas que se proponen. En cambio, una persona con autoestima desbalanceada está constantemente insegura de sus acciones y se le dificulta manejar las situaciones nuevas o estresantes. Esas inseguridades pueden llevarle a sentirse fracasado y enojado consigo mismo. En ocasiones, pueden sufrir depresiones y presentar conductas autodestructivas. Si deseas mejorar tu estado de bienestar y sentirte satisfecho de ti mismo puedes probar algunas de las siguientes recomendaciones:



**Actividad 10:** Observa la siguiente película y describe las características de los personajes principales.

Título de la película: **Terror en el Patio**

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=qXZLZliG-iA>



Producida por: CINE CARETAS INC.

Personajes principales

29. Juan Marcos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

30. Elena: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31. Samantha (amiga de Juan Marcos): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

32. Realiza una lista de cinco palabras que usarías para describirte a ti mismo. Explica brevemente porque piensas que eres de esa manera. ¿Con cuál de los personajes te identificas? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

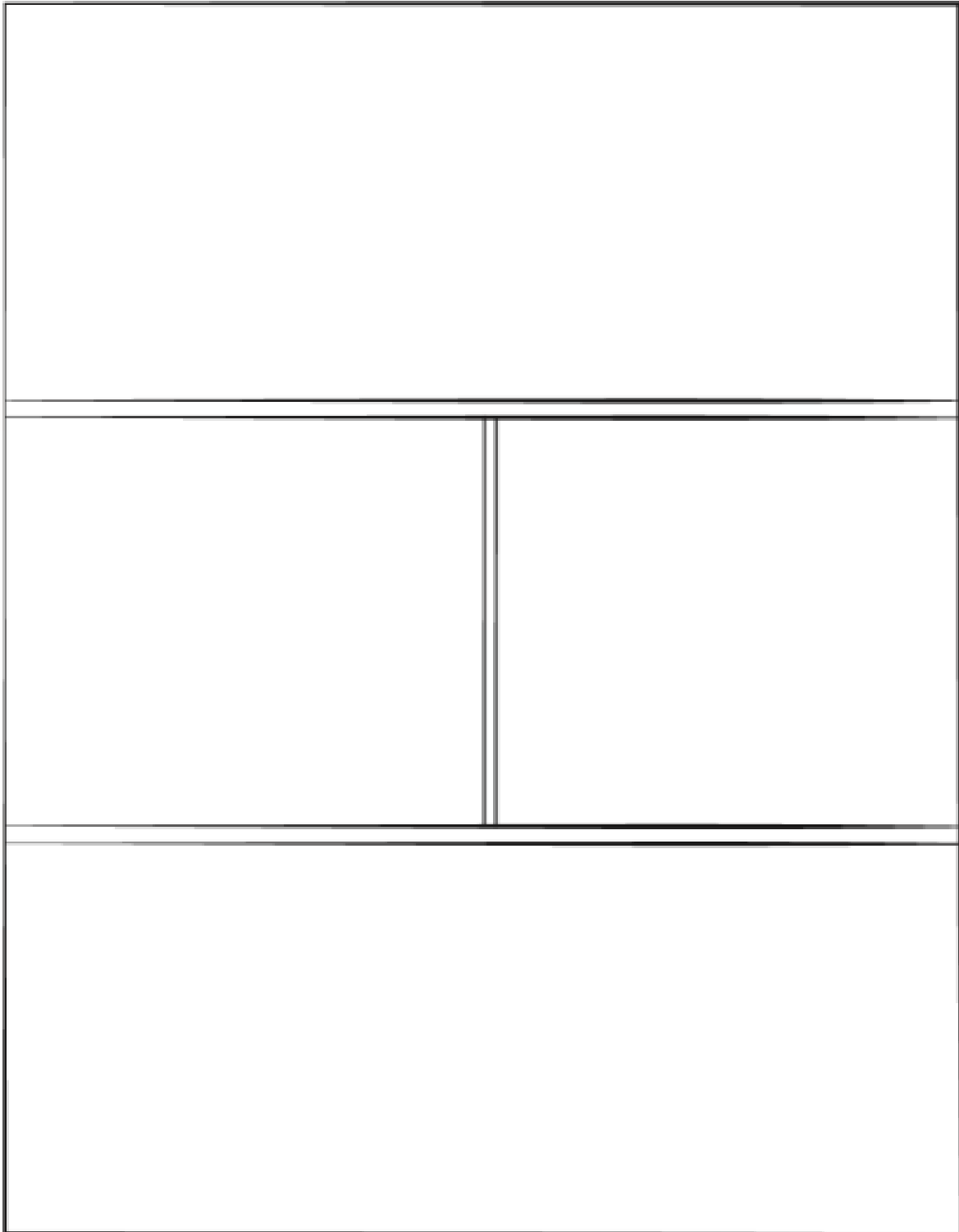
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



33. Las personas que te rodean envían mensajes a través de lo que dicen y de cómo te tratan. Los mensajes pueden ser positivos y negativos. Mensajes como “Buen trabajo” refuerzan la autoestima. Enviar mensajes positivos es un proceso recíproco. **Explica por medio de una tirilla como ayudarías a Juan Marcos a reforzar su autoestima y a manejar el problema de acoso.**



\* Puedes utilizar la misma plantilla para tirillas provista, crear tu propia plantilla o simplemente utilizar un programa para crear tirillas en la web.

## Actividad 11: Comprobemos lo aprendido

\_\_\_1. La definición correcta de salud es un estado de completo bienestar \_\_\_\_\_ y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad.

- a. físico, mental y tradicional    b. mental y físico    c. físico, mental y social

\_\_\_2. Cuando todas las áreas de la salud están en perfecta armonía podemos decir que tienes una buena salud:

- a. integral    b. espiritual    c. cultural

\_\_\_3. ¿Cuál es la organización que dirige y promueve la salud a nivel mundial?

- a. Organización Mundial de la Salud (OMS)  
b. Unión Mundial de la Salud (UMS)  
c. Departamento de Salud

\_\_\_4. Es una subdivisión de la Organización Mundial de Salud en las Américas:

- a. Organización Mundial de la Salud (OMS)  
b. Organización Panamericana de la Salud (OPS)  
c. Departamento de Salud

\_\_\_5. ¿Cuál es la agencia gubernamental que dirige y promueve la salud en Puerto Rico?

- a. Organización Mundial de la Salud (OMS)  
b. Organización Panamericana de la salud (OPS)  
c. Departamento de Salud.

\_\_\_6. Una persona que realiza ejercicio para estar más fuerte está cuidando su salud:

- a. física    b. mental-emocional    c. social

\_\_\_7. Una persona que es positiva y se siente feliz la mayoría del tiempo, tiene una buena salud:

a. física   b. mental-emocional   c. social

\_\_\_8. Una persona que se lleva bien con su familia y amigos tiene una buena salud:

a. física   b. mental-emocional   c. social

\_\_\_9. La dimensión mental-emocional de la salud es:

a. es todo lo que tiene que ver con la parte biológica de nuestro cuerpo.

b. está relacionada con nuestra manera de pensar y emociones.

\_\_\_10. La dimensión física de la salud es:

a. cómo nos relacionamos con nuestro ambiente y con las personas que nos rodean, la familia y los amigos.

b. es todo lo que tiene que ver con la parte biológica de nuestro cuerpo.

\_\_\_11. La mayor causa de muerte entre los puertorriqueños es:

a. VIH-SIDA   b. tumores malignos (cáncer)   c. enfermedades del corazón

\_\_\_12. El cáncer es una enfermedad causada por:

a. un virus   b. una bacteria   c. una mutación celular

\_\_\_13. Una manera de disminuir la probabilidad de desarrollar diabetes es:

a. desayunar dulces

b. mantener una vida sedentaria

c. alimentarse sanamente

\_\_\_14. La diabetes es una enfermedad que causa un desbalance en el control de glucosa “azúcar” en la sangre, el órgano que regula y controla la segregación de insulina es:

a. la boca   b. el riñón   c. el páncreas

\_\_\_ 15. Una manera de prevenir las enfermedades del corazón es:

- a. almorzando empanadillas diariamente
- b. ingiriendo sodas todos los días
- c. merendando frutas y vegetales frescos diariamente

\_\_\_ 16. La herencia y el ambiente:

- a. pueden afectar el estado de salud de una persona.
- b. no son factores de riesgo que pueden causar enfermedades.
- c. son dos factores que no propician el desarrollo de enfermedades.

\_\_\_ 17. Luisito necesita saber si una afección en su piel es una enfermedad transmisible. Para comprobarlo ha decidido realizar una búsqueda de información en su tableta. Un error que puede cometer Luisito al seleccionar un lugar para confiar en información de salud es:

- a. Verificar quién es el autor del artículo y cuál es su profesión.
- b. Seleccionar un sitio web perteneciente a una organización gubernamental.
- c. Obtener la información de lugares que estén definidos como “wikis”.

\_\_\_ 18. Las enfermedades que surgen por razones genéticas, ambientales o que están relacionadas al estilo de vida de una persona se conocen como: enfermedades transmisibles.

- a. cierto
- b. falso

\_\_\_ 19. El ambiente es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como el asma.

- a. cierto
- b. falso

\_\_\_ 20. Los estilos de vida perjudiciales y las malas decisiones pueden provocar enfermedades crónicas como el cáncer.

- a. cierto
- b. falso

\_\_\_21. Las bacterias y los virus pueden ocasionar enfermedades transmisibles o infecciosas.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_22. Las gotitas de una persona infectada pueden viajar entre (1) uno a (2) dos pies de distancia.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_23. El lavado de manos constante y el uso de toallas desinfectantes pueden prevenir la transmisión directa de las enfermedades.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_24. El sistema inmunológico funciona como un sistema de defensas del organismo.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_25. El sistema inmunológico está compuesto por células y barreras que actúan para protegernos de los patógenos.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_26. Si los microorganismos patógenos logran entrar al cuerpo, el sistema inmunológico desarrolla un sistema de defensa que nos protege de las infecciones mediante reacciones químicas, físicas e inflamación.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_27. Las personas susceptibles a enfermedades pueden fortalecer su cuerpo por medio de una alimentación adecuada, higiene, periodos de ejercicio y descanso, vacunación y medicación.

- a. cierto      b. falso

\_\_\_28. Una epidemia se produce cuando una enfermedad contagiosa se propaga rápidamente en una población determinada, afectando simultáneamente a un gran número de personas durante un mismo periodo de tiempo.

- a. cierto    b. falso

\_\_\_29. Si el brote de una enfermedad contagiosa afecta regiones geográficas extensas (ejemplo; varios continentes), se cataloga como una pandemia.

- a. cierto    b. falso

\_\_\_30. El COVID-19 es una enfermedad cuyos síntomas principales incluyen debilidad general, fiebre, tos y, en una etapa posterior, dificultad para respirar.

- a. cierto    b. falso

\_\_\_31. En algunos casos estos síntomas son imperceptibles, por lo tanto, algunas personas podrían estar infectadas sin manifestar ningún síntoma.

- a. cierto    b. falso

## Recursos de internet para la unidad 1

Asociación Puertorriqueña de Diabetes: <https://www.diabetespr.org/>

Asociación Americana del Corazón-Puerto Rico:

<https://www.heart.org/en/affiliates/puerto-rico/puerto-rico>

Departamento de Salud de Puerto Rico <http://www.salud.gov.pr/Pages/Home.aspx>

Enfermedades del Corazón <https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html>

Informe de Enfermedades Crónicas del Departamento de Salud de Puerto Rico:

<https://dl.orangedox.com/InformeCronicasPR> (página 34)

Medline (página principal): <https://medlineplus.gov/spanish/>

Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) <https://www.paho.org/es>

Sociedad Americana del Cáncer: <https://www.cancer.org/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer.html>

Video ¿Cómo vencer al Coronavirus?: <https://www.youtube.com/watch?v=su7KrrYVkSo>

Video: ¿Cuál es la diferencia entre un virus y bacterias?

[https://www.youtube.com/watch?v=9jqYw4uyuHs&list=PLp4PFtsMaRqXDKv6grtoRk\\_7hDoxkRjNZ&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=9jqYw4uyuHs&list=PLp4PFtsMaRqXDKv6grtoRk_7hDoxkRjNZ&index=8)

Video: ¿Los virus estan vivos?: <https://www.youtube.com/watch?v=rid0-Xxecys>

Video: ¿Cómo se defiende tu cuerpo?: [https://www.youtube.com/watch?v=1D-cvl67VOK&list=PLp4PFtsMaRqXDKv6grtoRk\\_7hDoxkRjNZ&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=1D-cvl67VOK&list=PLp4PFtsMaRqXDKv6grtoRk_7hDoxkRjNZ&index=9)



## **Enlaces de recuperación Unidad 1**

Video 1: ¿Qué es salud? <https://youtu.be/0nbawCQbaVQ>

Video 2: EL área física <https://youtu.be/HPEO1u4Q8Pg>

Video 3: El área mental <https://youtu.be/xHfJRF9Qu8Q>

Video 4: El área social <https://youtu.be/meGzK-39ZQ4>

Video 5: El sistema inmunológico <https://youtu.be/aVgH5-iS99g>

## Unidad 2: Destrezas de vida

**Tema de estudio:** Manejo adecuado de la tecnología, situaciones de emergencia, violencia, violencia doméstica, violencia de género, maltrato infantil, maltrato de envejecientes, bullying, suicidio, respeto a la diversidad y equidad de género.

### Estándares: Salud Personal y Seguridad

#### Crecimiento y Desarrollo Humano

#### Prevención y Control de la Violencia

| Cuarto  | Quinto  | Sexto   | Séptimo  | Octavo   |
|---|---|---|--|--|
| 4.1.12.Ex.TODAS<br>Explica cómo la tecnología influye en los estilos de vida.   | 5.1.12.Ex.TODAS<br>Investiga cómo el uso adecuado de la tecnología promueve estilos de vida saludable.  | 6.1.12.Ex.F.SC<br>Coteja cómo la tecnología incide en los estilos de vida.  | 7.1.12.Ex.F.SC<br>Explica cómo el uso y manejo de la tecnología influye en los estilos de vida y en la salud.  | 8.1.12.Ex.F.SC<br>Diseña estrategias para utilizar la tecnología para promover estilos de vida saludables.   |
| 4.1.9.Ex.TODAS<br>Juzga las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia tales como: accidentes voluntarios e involuntarios y desastres naturales. | 5.1.9.Ex. TODAS<br>Investiga los pasos a seguir en las diferentes situaciones de emergencia tales como: accidentes voluntarios e involuntarios y desastres naturales. | 6.1.9.Ex.F.SC<br>Coteja el plan preventivo para afrontar posibles situaciones de emergencias tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales. | 7.1.9.Ex.F.SC<br>Coteja los pasos establecidos a seguir, por las agencias gubernamentales o grupos de apoyo durante una situación de emergencia, accidentes voluntarios e involuntarios y desastres naturales. | 8.1.9.Ex.F.SC<br>Argumenta acerca de la importancia de efectuar periódicamente un simulacro ante una situación de emergencia tales como: accidentes (lecciones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales. |
| 4.4.7.Es.ME.SC<br>Argumenta los factores sociales que promueven la violencia en su entorno.   | 5.4.7.Es.ME.SC<br>Desarrolla prácticas en su entorno que fomenten un  | 6.4.7.Es.SC<br>Apoya la necesidad de promover la paz y la no violencia en su entorno  | 7.4.7.Es.SC<br>Defiende su derecho a tener paz en un entorno escolar,  | 8.4.7.Es.SC<br>Especifica los elementos que generan violencia en la familia y la   |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | ambiente de paz y libre de violencia.   | escolar, familiar y social.   | familiar y social libre de violencia.  | sociedad puertorriqueña.  |
| 4.2.4.Ex.F.ME.S<br>C Propone la importancia del respeto ante las diferencias individuales que muestran las personas. | 5.2.4.Ex.F.ME.S<br>C Evalúa las diferencias individuales de todas las personas, mostrando respeto y tolerancia. | 6.2.4.Es.ME.SC<br>Desarrolla empatía y respeto con las personas que exhiben diferencias individuales en su entorno. | 7.2.4.Es.ME.SC<br>Explica la importancia de la empatía, solidaridad y los valores en el trato a los individuos sin importar sus diferencias. | 8.2.4.Es.ME.SC<br>Analiza la importancia del trato justo e igualitario a todos los individuos sin importar sus diferencias. |

**Objetivos:** Al finalizar el estudio de la unidad 2 el estudiante:

- Demostrará conocimiento sobre el uso adecuado de las TIC.
- Establecerá estrategias para la prevención de accidentes y cuidados ante desastres naturales.
- Demostrará conocimiento sobre los temas de equidad de género y respeto a la diversidad.
- Reconocerá las diferentes manifestaciones de la violencia y la necesidad de los valores para su prevención.

**Tiempo de trabajo:** tres semanas aproximadamente.

**Instrucciones para los educadores:** Cada lección está dividida para que los maestros la trabajen individualmente, enriqueciendo el contenido del módulo con recursos audiovisuales para la mejor comprensión de los estudiantes. El tiempo de estudio puede variar, lo importante es que los estudiantes tengan un insumo positivo de las prácticas y destrezas de salud en sus vidas. Al final, encontrarás una lista de recursos de internet que le puede ayudar a los estudiantes a comprender el contenido del módulo. La puntuación de los ítems será determinada por los maestros. Este módulo contiene ítems de exploración de conceptos, análisis y evaluación. El maestro puede adaptar las actividades según el grado y el nivel de profundidad que mejor se adapte a los estudiantes. De ser necesario, puede adaptar las premisas para trabajar con las

destrezas de educación diferenciada y los acomodos razonables del Programa de Educación Especial.

## Lección 1: Manejo adecuado de la tecnología

### Actividad 1: Pienso en el manejo de la tecnología de manera segura

Piensa en todas aquellas actividades que realizas cuando utilizas el internet. Crees que algunas de ellas podrían afectar tu seguridad y tu dignidad. Completa las siguientes oraciones:

1. En mi hogar por el uso inadecuado del *internet* puedo tener el riesgo de...  
\_\_\_\_\_
2. En mi escuela por el uso inadecuado del *internet* puedo tener el riesgo de...  
\_\_\_\_\_
3. Con mi teléfono móvil por el uso inadecuado del *internet* puedo tener el riesgo de... \_\_\_\_\_

### Sabías que...

En la actualidad, el uso de la tecnología es más frecuente y se ha convertido en parte de nuestra vida cotidiana. Depende de cada persona hacer un buen uso de la tecnología. Esto incluye el internet y las redes sociales. Muchos niños y jóvenes hacen un mal uso de sus computadoras, *tablets* y teléfonos móviles. Esto ha causado graves consecuencias a la salud y bienestar de las personas. Algunas prácticas incorrectas que muchas personas menores de edad y adultas han tenido con la tecnología son:

“**Sexting**”- Es el envío de mensajes de tipo sexual por medio de dispositivos móviles. Se ha comprobado que un alto porcentaje de personas que lo practican tiene menos de 18 años. Puede ser una práctica de riesgo a la intimidad cuando se difunden sin consentimiento. Por eso, debes estar consciente que al compartir imágenes e información propia y de otras personas, se pueden violentar tus derechos y el de otras personas exponiendo la intimidad y la identidad.

“**Grooming**”- es una práctica de acoso que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza de una niña, niño o un adolescente a través de internet con el fin

de obtener acercamientos sexuales voluntarios o forzados. En primer lugar, establece una amistad con la víctima. Segundo, intenta obtener información y datos privados e íntimos de la víctima. Y tercero, aprovecha la información adquirida para llevar a cabo ciertos comportamientos sexuales o dirigidos al contacto sexual.

**“Doxing”**- Es la práctica de investigación y publicación de información de una persona. Se exponen datos e información privada. Puede ser un medio para la venganza a través de la violación de la privacidad por medios digitales. Debes tener precaución sobre los contenidos que publicas en internet, en dónde comentarios o expuestas imágenes que en un futuro sean usadas para causar daño.

Difundir imágenes y audiovisuales que atenten en el presente o en el futuro con tu dignidad, pone en riesgo tu integridad física, psicológica y emocional. Recuerda que debes pensar antes de hacer *“click”*. Además, difundir información de otra persona sin su autorización es un delito. Debemos asegurarnos de no brindar información propia o de otras personas sin su consentimiento. De asegurarnos, nuestros equipos para evitar que desconocidos tengan acceso a nuestra información. Así prevenimos robo de datos personales, extorsión, incitar a la violencia, ciberacoso, trastornos físicos y psicológicos.

## **Actividad 2: Observa los siguientes videos**

### **Claves para el uso de las TIC e internet**

<https://www.youtube.com/watch?v=GW1j2I6EcU8>

### **Edulic: Riesgos en Internet**

<https://www.youtube.com/watch?v=NoJvP06sDr4>

### **Cyberbullying: Ciberacoso en redes sociales, videogames, smartphones y su prevención**

[https://www.youtube.com/watch?v=SEC\\_dOWFN5M](https://www.youtube.com/watch?v=SEC_dOWFN5M)

### **Cyberbullying- ¿Qué es y qué hacer?**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gfsuj6wlg8Y>

¿Prácticas sexting? ¡Cuidado con la sextorsión!

<https://www.youtube.com/watch?v=qKs7qnHvY2U>

¿Sexting? Piénsalo: Internet es rápido y potente

<https://www.youtube.com/watch?v=qjVRDI5YMPA>

**Cuidado de la imagen y la privacidad en celulares y redes sociales**

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

**Recomendaciones para el uso seguro de internet y las redes sociales**

<https://www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os>

**Reflexionemos:**

4. Considero bien importante hacer un buen uso de la tecnología porque...

---

---

---

---

---

---

---

### Actividad 3: Evaluemos lo aprendido...

Contesta cierto o falso en cada premisa que se presenta a continuación.

| Contesta |     | Premisas   |
|----------|-----|--|
|          | 5.  | No es necesario hacer un buen uso de la tecnología.  |
|          | 6.  | Es muy importante avisarle a un adulto si tengo problemas en alguna red social.  |
|          | 7.  | Es necesario limitar el tiempo cuando utilizamos la tecnología.  |
|          | 8.  | Las personas que utilizan la tecnología por muchas horas al día se consideran que son ciber dependientes.  |
|          | 9.  | El “ <i>sexting</i> ” se considera el intercambio de imágenes sexuales por medio de teléfonos móviles.   |
|          | 10. | El “ <i>Grooming</i> ” se refiere a incitar la violencia por medio de las redes sociales.  |
|          | 11. | El “ <i>doxing</i> ” es la práctica de investigación y publicación de una persona para exponer datos e información privada para luego hacer daño por medios digitales.   |
|          | 12. | Difundir información de otra persona sin su autorización no es un delito.  |
|          | 13. | La práctica de acoso que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza de una niña, niño o adolescente por internet con el fin de tener acercamientos o contacto sexuales se le conoce como “ <i>Grooming</i> ”. |
|          | 14. | El utilizar la tecnología adecuadamente, nos previene de tener problemas emocionales y psicológicos.   |

### Recuerda que...

Debes pensar antes de hacer “click”.



## Lección 2: Situaciones de emergencia

### Actividad 4: Juega al cerito y cruz del manejo de situaciones de emergencia.

**Instrucciones:** Marca con una **X** aquellas actividades que demuestran que una persona maneja adecuadamente una situación de emergencia y con un **O** aquellas actividades que demuestran que una persona no maneja correctamente una situación de emergencia.

15. \_\_\_ No prepara una mochila para una situación de emergencia.
16. \_\_\_ Busca información segura y confiable para manejar una situación de emergencia.
17. \_\_\_ No tiene disponible el número de teléfono de las agencias para el manejo de emergencias.
18. \_\_\_ Coteja los artículos y fecha de expiración de los alimentos de la mochila de emergencia.
19. \_\_\_ Toma en consideración una guía alimentaria saludable para mantener una buena alimentación durante una situación de emergencia.
20. \_\_\_ No tiene disponible un botiquín de primeros auxilios.
21. \_\_\_ Demuestra el interés de adiestrarse para dar reanimación cardiopulmonar para atender una situación de vida o muerte.
22. \_\_\_ Está atento a los medios de comunicación para poder estar informado sobre las situaciones de emergencia o desastres naturales.
23. \_\_\_ En una situación de emergencia NO es necesario contactar al personal de manejo de emergencias.



**Actividad 5: Observa las situaciones de emergencia que pueden presentarse. Luego describe brevemente las imágenes en el espacio provisto.**

**A. Huracanes**



**B. Terremotos y tsunamis**



**C. Inundaciones**



## D. Derrumbes



## E. Accidentes y lesiones



## F. Intoxicación y envenenamiento



24. Describe brevemente las situaciones de emergencia observadas en el espacio provisto.

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_
- F. \_\_\_\_\_

**Actividad 6: Observa el siguiente video sobre terremotos y analiza cómo puedes estar preparado ante una situación de emergencia:**

**Documental: Terremotos en Puerto Rico**

<https://www.youtube.com/watch?v=l0szL1OKcss>



Observa las siguientes imágenes sobre cómo prepararse ante una situación de emergencia.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Mochila de primeros auxilios</b></p>   | <p><b>Equipo de primera necesidad</b></p>   |
|   |   |
| <p><b>Mochila de alimentos saludables</b></p>                                      | <p><b>Contactos de manejo de emergencias</b></p>                                    |
|  |  |

**Reflexionemos:**

25. Es muy importante saber manejar una situación de emergencia porque...

---



---



---

26. ¿Qué artículos debes tener disponible en la mochila de emergencia?

---



---



---

27. En una situación de emergencia debemos comunicarnos con...

---



---



---

28. Al llamar al sistema de emergencia 9-11 debemos informar los siguientes datos...

---

---

---

29. Si ocurriese una situación de emergencia, ¿te sientes preparado(a) para manejarla? ¿Por qué?

---

---

---

## Actividad 7: Evaluemos lo aprendido...

**Instrucciones:** Contesta cierto o falso en cada premisa que se presenta a continuación.

| Contesta |     | Premisas  |
|----------|-----|---|
|          | 30. | Si a una persona le ocurre una lesión en un accidente de carro, debes comunicarte con el sistema de emergencias 911.                                |
|          | 31. | No es necesario tener el número de contactos de las agencias de respuesta inmediata.  |
|          | 32. | En una situación de vida o muerte es importante conocer sobre primeros auxilios.  |
|          | 33. | Ante una situación de emergencia por desastres naturales debo preparar una lista de artículos de primera necesidad.                                 |
|          | 34. | Debes preparar una mochila de alimentos utilizando una guía alimentaria saludable.  |
|          | 35. | No es necesario tener en mi hogar un botiquín de primeros auxilios.   |
|          | 36. | No es necesario llamar al 911 cuando ocurre envenenamiento.   |
|          | 37. | La intoxicación por alimentos requiere asistencia inmediata.  |
|          | 38. | Cuando ocurre un desastre natural como un huracán, inundaciones, derrumbes, terremoto o aviso de tsunami es bien importante mantenernos informados. |
|          | 39. | En una situación de emergencia debemos mantener autocontrol, paciencia, tolerancia, solidaridad y empatía con los demás.                            |

**Recuerda que...**

**“Debemos saber manejar las emociones ante situaciones de emergencia”.**



### Lección 3: Equidad de género y respeto por la diversidad

#### Vocabulario:

**Machismo-** Actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

**Feminismo-** Doctrina y movimiento social que pide para la mujer el reconocimiento de unas capacidades y unos derechos que tradicionalmente han estado reservados para los hombres.

**Estereotipo-** Idea, expresión o modelo estereotipados de cualidades o de conductas relacionadas a lo que es ser mujer o ser hombre en la sociedad.

**Roles de género-** son el conjunto de papeles y expectativas diferentes para mujeres y hombres que marcan la diferencia respecto a cómo ser, cómo sentir y cómo actuar.



El género alude al conjunto de atributos socioculturales asignados a las personas a partir del sexo. Muchas veces, estas diferencias de sexo se convierten en diferencias sociales debido, a las tareas y conductas asignadas a cada género. Las diferencias sociales entre el hombre y la mujer han permanecido arraigadas a través del tiempo debido a la sociedad, fundamentalmente sexista, que promueve los estereotipos por género. Los estereotipos fomentan el discrimen por género en todo el ambiente social en que se desenvuelven los individuos. De esta manera, limitan el desarrollo de destrezas y habilidades de las personas. Es importante reconocer que tanto la mujer como el hombre necesitan sentirse respetados recíprocamente.





## Actividad 8: Roles de Genero

**Instrucciones:** Marca con una (X) los roles de genero del hombre y de la mujer.

| Roles por género        | Mujer | Hombre |
|-------------------------|-------|--------|
| 40. Lavar el carro      |       |        |
| 41. Lavar los platos    |       |        |
| 42. Recortar la grama   |       |        |
| 43. Guiar un autobús    |       |        |
| 44. Pilotear un avión   |       |        |
| 45. Cuidar los niños    |       |        |
| 46. Jugar baloncesto    |       |        |
| 47. Bailar              |       |        |
| 48. Modelaje            |       |        |
| 49. Limpiar la casa     |       |        |
| 50. Cocinar             |       |        |
| 51. Dirigir una empresa |       |        |

52. ¿Cuáles son las características estereotipadas del hombre y de la mujer?

---

---

---

53. Al finalizar, reflexiona si es correcto que la sociedad atribuya conductas y tareas estereotipadas a cada individuo.

---

---

**Recordemos que...**









“Todos somos iguales y tenemos los mismos derechos”.



### Actividad 9: Vivamos en igualdad

Es indispensable que todos reconozcamos que cada persona tiene el poder natural de tomar decisiones y controlar su vida. Debemos fomentar el auto respeto y crear conciencia de que todos somos iguales y tenemos derecho a tener las mismas oportunidades. ¡Démosle la bienvenida a equidad de género!

**Instrucciones:** Observa las siguientes imágenes y compara.

|   |  |
|---|--|
| <p>A.</p>     | <p>C.</p>     |
| <p>B.</p>   | <p>D.</p>   |

54. ¿Crees que la mujer y el hombre tienen la capacidad de realizar las mismas labores?  
¿Qué piensas al respecto?

---

---

---

**Recuerda que...**

“Somos iguales y tenemos derecho a las mismas oportunidades”.



## Debemos saber que...

### Hay diversidad cultural



### Hay diversidad en nuestras habilidades o capacidades



### Hay diversidad de maneras de pensar, opinar y expresarse



## Hay diversidad de discapacidades



### Actividad 11: Analicemos...

**Instrucciones:** Completa las premisas según lo que piensas acerca de la diversidad.

56. En mi hogar debo respetar la diversidad porque...

---

---

---

57. En mi escuela debo respetar la diversidad porque...

---

---

---

58. En mi comunidad debo respetar la diversidad porque...

---

---

---

### Recordemos que...

“Debemos ser capaces de ser iguales”

## Actividad 12: Evaluemos lo aprendido...

**Instrucciones:** Contesta cierto o falso en cada premisa que se presenta a continuación.

| Contesta |     | Premisas   |
|----------|-----|--|
|          | 59. | Diversidad se refiere al respeto de la cultura, raza, género, religión o manera de expresarse u opinar.                            |
|          | 60. | Las discapacidades físicas y mentales no se consideran parte de la diversidad.   |
|          | 61. | Diversidad es tomar en consideración las destrezas o habilidades de cada persona.  |
|          | 62. | Cuando hablamos de equidad de género solamente nos referimos a los derechos y oportunidades del hombre.                            |
|          | 63. | La mujer debe tener las mismas oportunidades laborales del hombre.   |
|          | 64. | Consideras que todos tenemos que ser capaces de respetar la diversidad.  |
|          | 65. | El machismo promueve que la mujer es superior al hombre.   |
|          | 66. | El hombre y la mujer no pueden ejercer la misma profesión.   |
|          | 67. | El machismo promueve a que la mujer sea inferior al hombre.  |
|          | 68. | Debemos fomentar el auto respeto y crear conciencia de que todos somos iguales y tenemos derecho a tener las mismas oportunidades. |

## Lección 4: Promoción de la paz y la no violencia

**Actividad 13:** Piensa en los actos de violencia que pueden ocurrir en el hogar, la escuela o en la comunidad.

**Instrucciones:** Describe brevemente lo que puede ocurrir en cada uno de estos ambientes.

| Violencia escolar         |
|---------------------------|
|                           |
| Violencia en la comunidad |
|                           |
| Violencia en el hogar     |
|                           |

**Analicemos...**

69. ¿Qué piensas sobre estos actos de violencia?

---

---

---

---

## Actividad 14: Tipos de violencia

### Sabías que...

**La violencia** es todo acto que sea realiza con la intención de perjudicar a otros, la más conocida es la violencia física, pues es la que en apariencia deja más huellas o cicatrices. Erróneamente se llega a pensar que solamente los golpes representan un acto violento. Sin embargo, insultar, humillar y burlarse de una persona también representan violencia pues de manera intencional se busca hacer daño al otro. Para poder entender a fondo el problema es fundamental aceptar que un acto violento no se limita solamente a la agresión física también la violencia puede ser verbal, sexual, económica, cultural, entre otros. Es importante reconocer los tipos de violencia presentes en todas las esferas de la comunidad para poder prevenirlas o detenerlas.

Identificar los actos violentos en la sociedad no siempre es tan sencillo. Debemos reconocer que constantemente estamos expuestos a la violencia especialmente, en los medios de comunicación. Actualmente, tenemos acceso a todo tipo de programación variada que incluyen programas de contenidos violentos en películas, series, telenovelas, anuncios entre otros. No todo lo que se presenta es real y debes aprender a diferir entre la realidad y el entrenamiento dirigido a la audiencia adulta. Las escenas con alto contenido de violencia física, emocional y sexual no son apropiadas.

En nuestra comunidad ocurren comportamientos violentos a diario. La **violencia en la comunidad** es un término muy amplio que incluye actos de violencia dirigidos a lastimar a otros y que son cometidos en áreas públicas. Los actos violentos pueden suceder por la intolerancia entre las personas o por falta de valores. Se considera que algunas de las conductas violentas son aprendidas en la convivencia del hogar. Si el niño se desarrolla en un hogar donde existe violencia hay una alta probabilidad de que durante la adultez ese niño sea un agresor, manifestándose el ciclo de la violencia. El ciclo de la violencia requiere ser detenido. La educación es una herramienta fundamental que ayuda a prevenir y detener los actos de violencia en el hogar y en la comunidad.

En el hogar puede ocurrir violencia entre todos los miembros de la familia. Existe evidencia que resalta que la violencia doméstica es habitual en la sociedad puertorriqueña. La violencia en el hogar es preocupante ya que los actos de violencia afectan negativamente la salud integral de las víctimas. Tolerar la violencia doméstica, contribuye a la desintegración de la familia, a fomentar la criminalidad y al debilitamiento de los valores de la convivencia humana.

En el noviazgo también puede ocurrir violencia de género. La **violencia de género** es una de las demostraciones más claras y graves de la desigualdad entre las personas. Algunos de estos comportamientos son imperceptibles al inicio de una relación. Si en el noviazgo identificas comportamientos que te hacen sentir incómoda(o) debes detener a tiempo todas las acciones de esa naturaleza. Las humillaciones, los comportamientos agresivos y forzosos afectan la salud y el bienestar de las víctimas. Para prevenir la violencia de pareja se deben integrar elementos de auto-ayuda dirigidos a estimular a la víctima de violencia a procurar remedios que contribuyan al desarrollo del sentimiento de autoestima y auto-afirmación.

Existen recursos legales provisionales e inmediatos que pueden procurar las personas que se encuentren en situaciones de maltrato. Si eres víctima o conoces alguna persona que esté sufriendo por violencia doméstica, de género o sexual es necesario, denunciar los comportamientos dañinos; los golpes, insultos, humillaciones, la ridiculización, la manipulación, los celos descontrolados, entre otros. Existen leyes en Puerto Rico que protegen contra los comportamientos violentos. La “Ley para la Prevención e Intervención con la Violencia Doméstica” Ley Núm. 54 de 15 de agosto de 1989, según enmendada, tiene el propósito de establecer un conjunto de medidas dirigidas a prevenir y combatir la violencia doméstica en Puerto Rico.

Otro tipo de violencia es el maltrato a envejecientes. El **maltrato de envejecientes** se refiere al trato cruel o irresponsable hacia una persona de edad avanzada, que le cause daño a su salud, bienestar o a sus bienes. Algunos de estos comportamientos son: abuso físico, psicológico, verbal, económico, sexual, entre otros. Los ancianos merecen ser respetados y amados. Si identificas algún tipo de violencia



hacia esta población vulnerable debes solicitar ayuda para proteger a nuestros envejecientes.

**El maltrato infantil** también es un comportamiento violento. Según la “Ley para seguridad, bienestar y protección de menores” Ley 246 del 2011, **maltrato** es “todo acto u omisión intencional en el que incurre el padre, la madre o persona responsable del menor de tal naturaleza que ocasione o ponga a éste en riesgo de sufrir daño o perjuicio a su salud e integridad física, mental y/o emocional, incluyendo abuso sexual, o la trata humana...” Algunas categorías de maltrato infantil son: abuso físico, psicológico, verbal, abandono, abuso sexual, trata humana, entre otros. Si has sido abusado, maltratado o te sientes afectado emocionalmente busca ayuda con un adulto de confianza.

**El acoso escolar o el *bullying***, es una conducta violenta que se manifiesta repetitivamente y que afecta la salud y bienestar de las víctimas y suele ocurrir en los diferentes niveles escolares. Mayormente, las víctimas son entre las edades de 11 a 14 años. Estos son intimidados, humillados, golpeados y agredidos verbal, física y psicológicamente. También debemos tener en cuenta que el *cyberbullying*, es parte de los comportamientos violentos por medio de las redes sociales. El *bullying* y el *cyberbullying* puede producir pensamientos o comportamientos suicidas en muchos niños y jóvenes debido a los daños físicos y psicológicos que manifiestan. Las peleas en la escuela se consideran actos violentos. Las agresiones tanto físicas como verbales son burlas, humillaciones, insultos, gritos, golpes, patadas, lanzar objetos, enviar mensajes inadecuados entre otros. No fomentes ni promuevas actos violentos ni en la escuela, ni en las redes sociales. Trata de poner la paz y rechaza la violencia. Utiliza las destrezas de comunicación asertivas para resolver los conflictos.

Estamos tan expuestos a la violencia que en la mayoría de los casos estamos en contacto con la violencia a diario, pero no por ello nos debe parecer algo natural. Si después de haber leído esta información, te das cuenta de que eres víctima de alguna actitud o comportamiento violento, acércate a tus padres, maestros o amigos y ponte en contacto con alguna organización dedicada a combatir la violencia. Lo importante es que la violencia debe ser eliminada de nuestro círculo social.



## Actividad 15: Celebra el día de la Paz y NO violencia



**Instrucciones:** Realiza un dibujo creativo donde presentes un entorno libre de violencia. Luego, compártelo con tus compañeros del curso. Debes explicar brevemente tu dibujo. Se sugiere mostrar el cartel a través de las redes de comunicación disponibles.

## Actividad 16: Evaluemos lo aprendido...

**Instrucciones:** Contesta cierto o falso en cada premisa que se presenta a continuación.

| Contesta |     | Premisas  |
|----------|-----|---|
|          | 71. | La violencia verbal se considera menos perjudicial que la violencia física.   |
|          | 72. | La violencia es todo aquel acto físico, verbal o psicológico que se realiza con la intención de perjudicar a otros.   |
|          | 73. | El <i>bullying</i> en la escuela no ocasiona daños físicos y psicológicos.  |
|          | 74. | Cuando hablamos de violencia doméstica nos referimos al maltrato verbal, físico o psicológico en la mujer solamente.  |
|          | 75. | El maltrato infantil se refiere a todo tipo de abuso físico, verbal o psicológico por el padre, madre o cualquier adulto a cargo de un menor de edad.                       |
|          | 76. | En los medios de comunicación, principalmente en la televisión, no estamos expuestos a programas de contenidos violentos.   |
|          | 77. | El trato cruel o irresponsable hacia una persona de edad avanzada, que le cause daño a su salud, bienestar o sus bienes se le conoce como maltrato a envejecientes.         |
|          | 78. | Si te das cuenta de que eres víctima de alguna actitud o comportamiento violento, no es necesario avisarle a tus padres, maestros o amigos.                                 |
|          | 79. | En la actualidad no hay una preocupación general por detener la violencia.  |
|          | 80. | Es bien importante que seamos capaces de identificar las actitudes violentas que se presentan a nuestro alrededor o incluso las que somos capaces de hacer nosotros mismos. |

Recordemos que... “Está en nuestras manos, prevenir la violencia”.



## **Recursos de internet de la Unidad 2**

### **Manejo adecuado de la tecnología**

<http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/InternetSeguro>

### **Situaciones de emergencia**

<https://www.cdc.gov/es/disasters/index.html>

### **Equidad de género**

<http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/gender-equality/>

### **Respeto a la diversidad**

[https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Un enfoque de la EDUCACION PARA TODOS basado en los derechos humanos.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Un_enfoque_de_la_EDUCACION_PARA_TODOS_basado_en_los_derechos_humanos.pdf)

[https://www.unicef.org/disabilities/files/Synergies paper o SPANISH r2.pdf](https://www.unicef.org/disabilities/files/Synergies_paper_o_SPANISH_r2.pdf)

### **Violencia**

[http://www.who.int/features/factfiles/violence/violence\\_facts/es/](http://www.who.int/features/factfiles/violence/violence_facts/es/)

### **Violencia doméstica**

<http://www.cdc.gov./spanish/especialesCDC/ViolenciaEntreParejas/>

## **Violencia de género**

<https://ayudalegalpr.org/issues/violencia-de-gnero>

<https://www.unicef.org/lac/igualdad-de-genero>

## **Maltrato a envejecientes**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>

[https://www.who.int/ageing/projects/elder\\_abuse/es/](https://www.who.int/ageing/projects/elder_abuse/es/)

## **Maltrato a menores**

<http://www.psicoglobalia.com/efectos-y-tipos-de-maltrato-infantil-2/>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001552.htm>

## **Bullying**

<http://espanol.stopbullying.gov>

## **Suicidio**

[http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/suicide.html>

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> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el</li> </ul> | <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> <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</li> </ul> | <p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparar una agenda detallada 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 agendas escritas o electrónicas.</li> <li>▪ Establecer mecanismos para</li> </ul> |

| Acomodos de presentación  | Acomodos en la forma de responder  | Acomodos de ambiente y lugar   | Acomodos de tiempo e itinerario  |
|---|--|--|--|
| <p>texto en formato audible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> | <p>diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio.</p> | <p>recordatorios que le sean efectivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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:** \_\_\_\_\_  
**Materia del módulo:** \_\_\_\_\_

**Número de SIE:** \_\_\_\_\_  
**Grado:** \_\_\_\_\_

Estimada familia:

**1.**

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

| Acomodos de presentación   | Acomodos de tiempo e itinerario  |
|--|--|
| <p><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> <li><input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar canciones</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 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.