



Estas lecciones están diseñadas 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.....	4
CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS.....	5
CALENDARIO DE PROGRESO EN LAS LECCIONES.....	7
<b>Unidad 3: Factores Protectores vs Conductas de riesgos.....</b>	<b>8</b>
<b>Lección 1: Los factores protectores y los factores de riesgo.....</b>	<b>11</b>
<b>Lección 2: La toma de decisiones.....</b>	<b>13</b>
<b>Lección 3: Efectos de la presión de pares en la toma de decisiones.....</b>	<b>16</b>
<b>Lección 4: Fijarse metas.....</b>	<b>20</b>
<b>Lección 5: El desarrollo de la autoestima positiva para la salud.....</b>	<b>21</b>
<b>Lección 5: El manejo del estrés.....</b>	<b>25</b>
<b>Lección 6: La comunicación efectiva.....</b>	<b>29</b>
<b>Lección 7: Resolución de conflictos.....</b>	<b>32</b>
<b>Lección 8: La resiliencia.....</b>	<b>39</b>
<b>Lección 9: Incidencia del uso de armas en situaciones violentas.....</b>	<b>42</b>
<b>Lección 10: El suicidio.....</b>	<b>45</b>
<b>Lección 11: Prevención del uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas.....</b>	<b>50</b>
<b>Lección 12: Precaución con las medicinas.....</b>	<b>54</b>
<b>Lección 13: La cafeína.....</b>	<b>56</b>
<b>Lección 14: El tabaco.....</b>	<b>59</b>
<b>Lección 15: El alcohol.....</b>	<b>72</b>
<b>Lección 16: Las drogas ilícitas.....</b>	<b>77</b>
<b>Recursos web:.....</b>	<b>84</b>

## LISTA DE COLABORADORES

### Nivel k-3

Prof<sup>a</sup> 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

Prof<sup>a</sup> Arlyn Zapata Padilla, MAEd  
Escuela Esther Feliciano, Aguadilla

Prof<sup>a</sup> Saimalys Vega Vargas, BA  
Escuela Superior Eva y Patria Custodio Franqui, Las Marías

Prof<sup>a</sup>. Jennitza Cuevas Ramos, BA  
Escuela Elvira Ruperto Ramos Quiles, Mayagüez

### Nivel 9-12

Prof<sup>a</sup>. María del Pilar Candelaria Candelaria, MPHE  
Escuela Nueva Urbana, Ciales

Prof<sup>a</sup>. Maricruz Fernández Lebrón, MPHE  
Escuela José Collazo Colón, Juncos

Prof<sup>a</sup>. Vivian Pérez Zambrana, MPH  
Escuela Superior Miguel de Cervantes Saavedra, Bayamón

## CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS

Estimado estudiante:

La educación para la salud debe fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias, así como la interacción entre los estudiantes con el fin de promover su salud. Necesitas habilidades y destrezas para tomar decisiones, negociar, manejar conflictos y resolver tus problemas. Estas lecciones son un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de Salud Escolar. Su contenido ha sido elaborado por maestros del programa de salud escolar 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 estas lecciones siguiendo el calendario de progreso establecido por semana y sigas las instrucciones recibidas por tu maestro/a. 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.

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado estas lecciones con la colaboración de maestros del programa de salud escolar. Su propósito es proveer el contenido académico para fortalecer, 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 estas lecciones para apoyar su aprendizaje.

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 estas lecciones didácticas con la colaboración de maestros del programa de salud escolar. Este documento 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 clave en los estudiantes del DEPR ante las situaciones de emergencia por fuerza mayor que enfrenta nuestro país.

Estas lecciones son una herramienta de trabajo que ayudará a los estudiantes a desarrollar conceptos y destrezas para mejorar su aprovechamiento académico. Es importante promover el desarrollo pleno de estos, proveyéndoles herramientas que puedan apoyar su aprendizaje; por lo que, deben diversificar los ofrecimientos con alternativas creativas de aprendizaje y evaluación de su propia creación para reducir de manera significativa las brechas en el aprovechamiento académico.

El personal del DEPR espera que estas lecciones 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 LAS LECCIONES

<b>DÍAS / SEMANAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1</b>	Lección 1	Lección 1	Lección 1	Lección 2	Lección 2
<b>2</b>	Lección 2	Lección 3	Lección 3	Lección 3	Lección 4
<b>3</b>	Lección 4	Lección 4	Lección 5	Lección 5	Lección 5
<b>4</b>	Lección 6	Lección 6	Lección 6	Lección 7	Lección 7
<b>5</b>	Lección 7	Lección 7	Lección 8	Lección 8	Lección 8
<b>6</b>	Lección 9	Lección 9	Lección 9	Lección 10	Lección 10
<b>7</b>	Lección 10	Lección 11	Lección 11	Lección 11	Lección 12
<b>8</b>	Lección 12	Lección 12	Lección 13	Lección 13	Lección 13
<b>9</b>	Lección 14	Lección 14	Lección 14	Lección 15	Lección 15
<b>10</b>	Lección 15	Lección 15	Lección 16	Lección 16	Lección 16

### Unidad 3: Factores Protectores vs Conductas de riesgos

Estándares:

- Prevención del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Prevención y control de violencia

cuarto	quinto	sexto	séptimo	octavo
4.2.2.Es.F.ME.SC Argumenta cómo los valores influyen en el rol de cada miembro familiar en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo.	5.2.2.Es.F.ME.SC Explica la importancia de los valores y el rol de cada miembro familiar en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo.	6.2.2.Es.ME.SC Analiza la influencia de los valores y la familia en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo.	7.2.2.Es.ME.SC Argumenta acerca de las costumbres, creencias y valores que contribuyen a un sano crecimiento y desarrollo óptimo.	8.2.2.Es.ME.SC Integra las costumbres, creencias y valores como estilos de vida saludable, que contribuyen a su crecimiento y desarrollo óptimo.
4.2.3.Ex.F.ME.SC 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 Desarrolla estrategias que promuevan estilos de vida y una autoestima saludable durante el crecimiento y desarrollo.	6.2.3.Ex.F.ME.SC. E Aplica cómo el promover estilos de vida saludables durante su crecimiento y desarrollo influencia en su autoestima.	7.2.3.P.F.ME.E Identifica cómo la personalidad y la autoestima influyen en el crecimiento y desarrollo.	8.2.3.Es.F.ME.E  Explica cómo la personalidad y la autoestima influyen en el crecimiento y desarrollo.
4.2.5.Es.F.ME.SC Autoevalúa cómo los pares pueden influenciar en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo	5.2.5.Ex.F.ME.SC Investiga cómo la presión de grupo influye en la toma de decisiones durante su crecimiento y desarrollo.	6.2.5.Ex.SC Defiende cómo tomar decisiones responsables en situaciones donde la presión de grupo puede influir durante el crecimiento y desarrollo	7.2.5.Es.SC Predice cómo la presión de pares influye en la toma de decisiones.	8.2.5.Es.SC Autoevalúa los efectos de la toma de decisiones como resultado de la influencia de los pares.
4.4.1.P.ME Identifica cómo manejar las emociones de manera responsable.	5.4.1.P.ME Define el manejo de las emociones y su relación con la toma de decisiones.	6.4.1.P.ME.SC Explica la importancia de las destrezas personales y sociales para lidiar con sus emociones.	7.4.1.P.ME.SC Identifica el manejo adecuado de las emociones y el estrés para prevenir las conductas violentas.	8.4.1.P.ME.SC Propone alternativas de intervención asertiva de sus emociones en situaciones que generen violencia
4.4.2.Es.ME.SC Explica la diferencia entre los tipos de	5.4.2.Es.ME.SC Aplica la comunicación asertiva en la	6.4.2.Es.F.ME.SC. V Analiza la relación entre la	7.4.2.Es.ME.SC Apoya la comunicación asertiva en la	8.4.2.Es.ME.SC Crea alternativas para promover la comunicación

comunicación (asertiva, agresiva y pasiva).	mediación de conflictos para prevenir la violencia en su entorno (escolar, familiar y social).	comunicación asertiva, prevención de conflictos y situaciones violentas en los diferentes entornos	familia para prevenir conflictos y violencia	asertiva familiar tomando en cuenta los valores.
4.5.1.P.TODAS Describe las diferencias de las drogas lícitas e ilícitas	5.5.1.P.TODAS Clasifica las drogas lícitas e ilícitas y sus implicaciones a la salud integral.	6.5.1.P. TODAS Argumenta sobre las implicaciones de las drogas lícitas e ilícitas a la salud integral.	7.5.1.P.F.SC Critica los diferentes usos de las drogas lícitas e ilícitas.	8.5.1.P. TODAS Explica las diferencias de las drogas lícitas e ilícitas y las implicaciones de estas a la salud integral.
4.5.2.P.F.ME.SC Resume las consecuencias del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas a la salud.	5.5.2.P.F.ME.SC Relaciona las consecuencias a corto y largo plazo, individuales, sociales y familiares asociadas al uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.	6.5.2.P.F. ME.SC.V Describe las consecuencias a corto plazo y largo plazo del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas en la sociedad puertorriqueña.	7.5.2.P.F. ME.SC.V Relaciona las consecuencias a corto y largo plazo del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas en la sociedad puertorriqueña.	8.5.2.P. TODAS Describe los efectos positivos y negativos de las drogas lícitas e ilícitas, incluyendo el alcohol y tabaco.
4.5.3.E.x.ME.SC.E Explica como los factores protectores y los valores incide al optar por una vida libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	5.5.3.E.x.ME.SC.E Apoya el uso de los valores y factores protectores para prevención del uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	6.5.3.E.x.F. ME.SC Sostiene la importancia de utilizar los factores protectores para la prevención del uso y abuso de alcohol, tabaco y drogas.	7.5.3.E.x.F. ME.SC Evalúa como los valores y los factores protectores inciden en un entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	8.5.3.E.x.F.ME.SC Investiga como los factores protectores y los valores contribuyen a un ambiente libre del alcohol, tabaco y otras drogas.
6.5.4.E.s.F. Explica la importancia del uso adecuado de las medicinas recetadas y de venta libre (OTC)	6.5.4.E.s.F. TODAS Sostiene las ventajas del uso adecuado de las medicinas recetadas y de venta libre (OTC) para prevenir consecuencias a la salud.	6.5.4.E.s.F.SC Argumenta acerca de la importancia del uso correcto de las medicinas recetadas y de venta libre (OTC)	7.5.4. Es.F.SC Explica las ventajas del uso correcto de las medicinas recetadas y de venta libre (OTC) y sus implicaciones.	8.5.4.E.s.F.SC Evalúa los efectos sociales del uso de medicamentos recetados y venta libre (OTC)
4.5.5.Ex.F.SC Evalúa actividades que promueven un entorno libre de drogas lícitas e ilícitas y a su vez	5.5.5.Ex.F.SC Argumenta los derechos de vivir en un ambiente libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	6.5.5.Ex.F.ME.SC Propone alternativas para promover un entorno libre del	7.5.5.E. xF.ME.SC Valida la importancia de promover un	8.5.3. Ex.F.ME.SC Investiga como los factores protectores y valores

contribuyen a reservar la salud.		alcohol, tabaco y otras drogas.	entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas para la salud social optima.	contribuyen a un ambiente libre del alcohol, tabaco y otras drogas.
4.5.6.E.x.SC.E Coteja las destrezas de rechazo la presión de los pares para preservar un entorno libre de drogas ilícitas.	5.5.6.E.x.SC.E Defiende las ventajas de practicar las destrezas de rechazo ante la presión de los pares para preservar un entorno libre de drogas ilícitas.	6.5.6. Ex.SC Sostiene la importancia de las destrezas de rechazo para un entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	7.5.6.E.x.F.SC Utiliza las destrezas de rechazo para preservar un entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	8.5.4. Es.F.SC Evalúa los efectos sociales el del uso de medicamentos recetados y venta libre (OTC)
4.5.7.E.x.SC Defiende la importancia de apoyar y fomentar las iniciativas gubernamentales y comunitarias que promueven un entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	5.5.7.E.x. ME.SC Distingue las iniciativas gubernamentales y comunitarias que promueven n entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	6.5.7. Ex.F.SC Explica los servicios que se ofrecen en las agencias del gobierno o grupos de apoyo para prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.	7.5.7. Ex.F.SC Evalúa el impacto en los servicios que ofrecen las agencias del gobierno o grupos de apoyo en las situaciones vinculadas al uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.	8.5.5. Ex.F.ME.SC Diseña actividades para promover un entorno libre del alcohol, tabaco y otras drogas.
4.5.8.E.s.SC Justifica las alternativas para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	5.5.8.E.s.F.C Defiende las ventajas de la prevención de un entorno familiar y escolar, libre del alcohol, tabaco y otras drogas.	6.5.8.E.s. ME.SC.E Explica cómo prevenir conductas de riesgos a la salud relacionadas con el uso y abuso de las drogas.	7.5.8.E.s. ME.SC.E Visualiza la prevención del uso del alcohol, tabaco y otras drogas, como una alternativa para mejorar la salud social.	8.5.6. Ex.SC Propone alternativas para promover las destrezas de rechazo ante la presión de los pares y prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.
No aplica	No aplica	6.5.9.P.SC Describe que es una ley y una regulación.	7.5.9.P.SC Especifica la importancia de las leyes y regulaciones que trabajan el tema del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.	8.5.9.P.SC Resumen las leyes y regulaciones relacionadas al uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.

## Objetivos de la unidad:

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

- Adoptará estrategias para prevenir la violencia en diferentes entornos.
- Asumirá responsabilidad en relación con las consecuencias del uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Establecerá cómo manejar la presión de grupo en la toma de decisiones favorables adquiriendo los factores protectores y evitando conductas de riesgos.

**Tiempo de trabajo:** 10 semanas aproximadamente

Temas a Trabajar	Subtemas
<b>Factores Protectores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Toma de decisiones</li><li>➤ Importancia de establecer metas</li><li>➤ Influencia de los valores familiares</li><li>➤ Presión de pares</li><li>➤ Destrezas de rechazo</li><li>➤ Autoestima</li><li>➤ Manejo de estrés</li><li>➤ La comunicación asertiva</li><li>➤ Resolución de conflictos</li><li>➤ Destrezas de negociación</li><li>➤ Resiliencia</li></ul>
<b>Conductas de riesgo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Incidencia del uso de armas en situaciones violentas</li><li>➤ Suicidio</li><li>➤ Prevención del uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas</li></ul>

## Lección 1: Los factores protectores y los factores de riesgo

Existen unas influencias internas o externas que pueden afectar la manera en que tomas decisiones para mantener tu salud. Por ejemplo, tus gustos personales, tus deseos, las actividades que escoges y los amigos con los que pasas el tiempo u otras personas con quien compartes, cómo tus padres y maestros influyen en tus decisiones. También, los programas de televisión, las redes cibernéticas y los anuncios, pueden afectar la manera en que te comportas y tomas decisiones. Saber elegir conductas que favorecen tu salud demuestra el aprecio y el valor que sientes hacia ti mismo. Cuando

te sientes feliz contigo mismo, puedes seleccionar prácticas saludables que previenen el riesgo de sufrir daño, enfermedad u muerte. Las decisiones positivas favorecen tu salud física, mental/emocional y social durante toda tu vida. Para poder mantener un alto nivel de bienestar es necesario que conozcas cuáles son los factores protectores y de riesgo que afectan tu salud.

Los **factores protectores** nos ayudan a aumentar la posibilidad de obtener un resultado positivo. Puedes cuidar tu salud practicando conductas saludables. Una *conducta saludable* es algo que es bueno para ti. Algunas conductas saludables son: *manejar el estrés, elegir buenas decisiones, identificar familiares o amigos pares que ejerzan una influencia positiva en tu carácter, rechazar el uso de drogas, alcohol u otras sustancias y solucionar los problemas de manera asertiva*. Siempre debes optar por el uso de la destreza de la toma de decisiones. Esta es una valiosa destreza que te ayudará a elegir las mejores opciones para prevenir las conductas de riesgo que puedan afectar tu salud.

Los **factores de riesgo** son cualquier característica o circunstancia en la que una persona o grupo de personas, puede aumentar la probabilidad de padecer o desarrollar una enfermedad, accidente o muerte. Algunas conductas de riesgo son: *uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, suicidio y uso de armas en situaciones violentas*. Para conservar tu salud, debes mantenerte alejado de todas las situaciones que pueden poner tu vida en riesgo.

**Actividad 1: Realiza una lista sobre las acciones que realizas para mantener en buen estado tu salud (factores protectores) y las acciones que ponen en riesgo tu bienestar (factores de riesgo). Puedes usar algunos de los ejemplos presentados.**

Factores Protectores	Factores de Riesgo
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

Indica qué puedes hacer para mejorar las acciones que ponen en riesgo tu bienestar general (factores de riesgo).

---



---



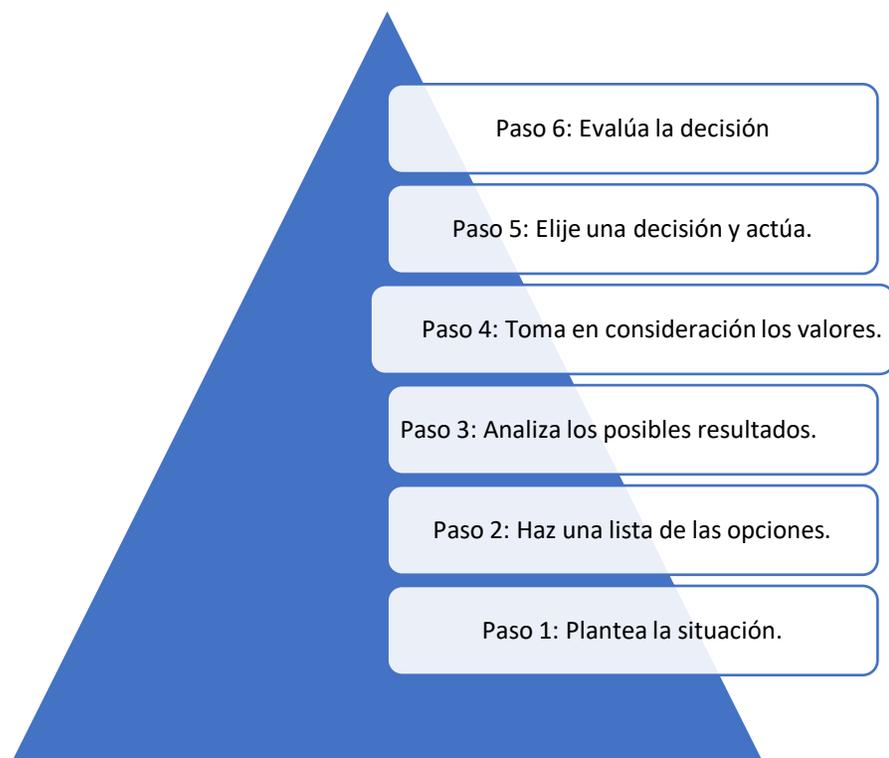
---

## Lección 2: La toma de decisiones

Tomar decisiones y fijarse metas son dos destrezas relacionadas. Por ejemplo, supón que te enteras de que están haciendo pruebas para formar un grupo de baile para una actividad en tu escuela. Primero tomarás la decisión de participar de la prueba. Luego, podrías fijarte la meta de empezar a practicar los pasos de baile todos los días. Esa meta ayudaría a mejorar tus destrezas de baile para que tengas la posibilidad de

lucir bien en el espectáculo. Así que, tendrás que tomar decisiones que te ayuden a lograr lo que te propones. Esto significa que la toma de decisiones es un proceso continuo que te ayudará a cumplir tus metas. Además, son procesos progresivos que requieren reflexionar sobre una serie de pasos que te ayudaran a enfrentar los retos de la vida. Cuando tomas decisiones es importante considerar el riesgo que implica. Un **riesgo** es la posibilidad de daños o pérdidas. Cualquier decisión que implique un riesgo a tu salud, puede ser peligroso y debes pensarlo cuidadosamente. Examina los siguientes pasos los cuales te ayudarán a mejorar tu destreza de la toma de decisiones.

## El proceso de la toma de decisiones



### **Paso 1: Plantea la situación**

Antes de elegir una decisión saludable primero necesitas entender la situación. Para comprender la situación es necesario que consideres los aspectos del problema y quiénes están involucrados.

### **Paso 2: Haz una lista de las opciones**

Una vez conozcas con claridad cuál es la situación a la que te enfrentas, piensa en tus opciones. Realiza una lista de todas las opciones que crees que te pueden ayudar a

solucionar el problema. Solicita sugerencias a otras personas como tus amigos, maestros o familiares.

### **Paso 3: Analiza los posibles resultados**

Considera tus opciones cuidadosamente, haz un juicio crítico de cómo esas posibles soluciones pueden afectar tu vida. Considera si esa decisión puede afectar tu salud, si la opción toma en consideración tus valores personales y familiares o si es una opción que está de acuerdo con las reglas, normas y leyes familiares o estatales.

### **Paso 4: Considera los valores**

Los *valores* son los principios o creencias importantes que te ayudan a guiar la manera en que vives. Muchos de los valores se basan en lo que es importante o correcto para ti y tu familia. Toda decisión que tomes debe estar de acuerdo con ellos. Si la situación no se ajusta a tus creencias y valores no te sentirás cómodo tomando esa decisión. Algunos valores importantes que debes considerar son: *honestidad, respeto, responsabilidad, justicia, confiabilidad, generosidad, ciudadanía entre otros.*

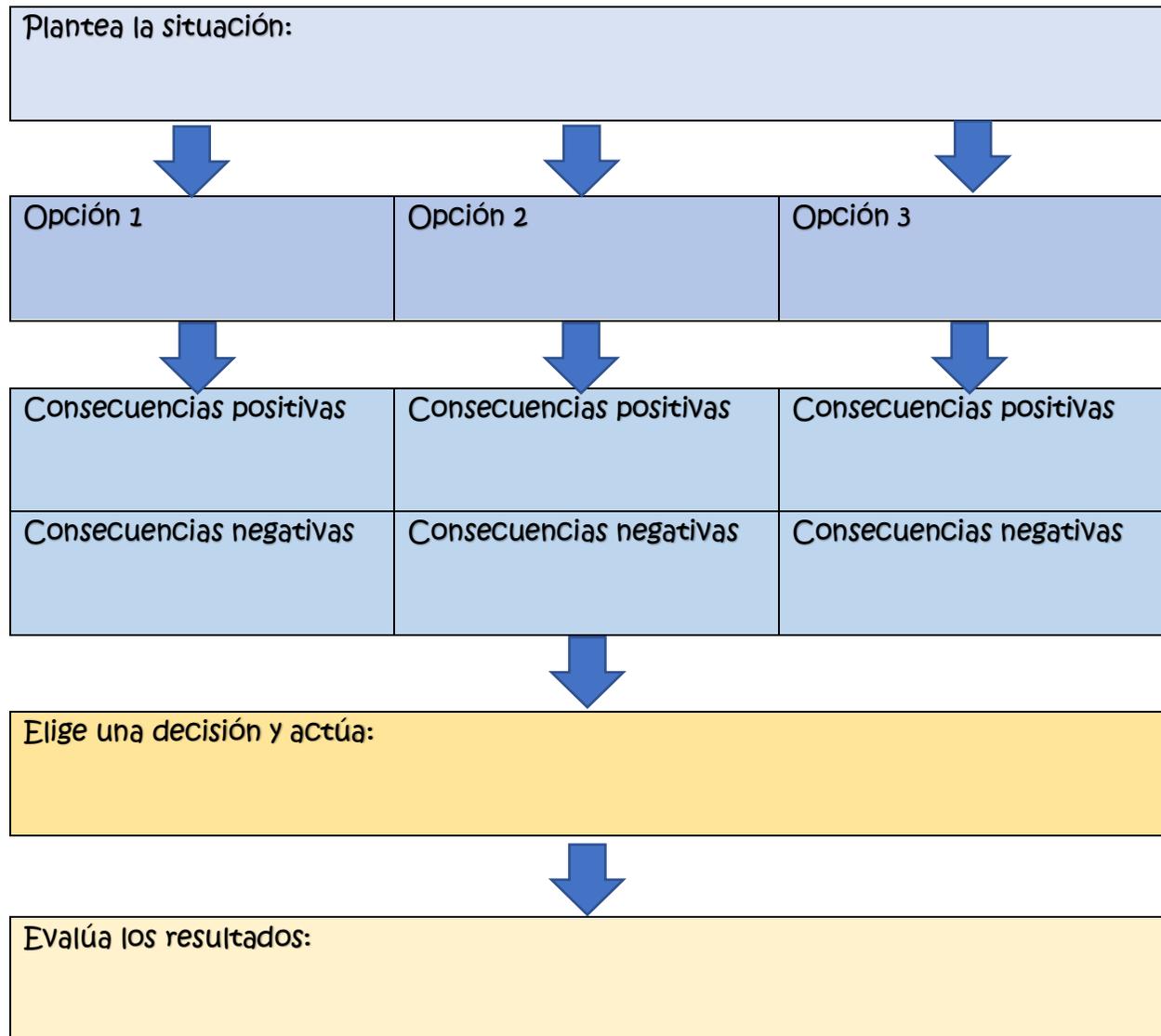
### **Paso 5: Elige una decisión y actúa**

Luego de haber considerado los pasos anteriores, ahora, estás listo para tomar una decisión y actuar. Escoge la opción que más se ajusta a tus valores y que mejor te parece y luego, actúa. A veces conocemos cuál es la solución al problema, pero no nos atrevemos a tomar la decisión de actuar. Recuerda que mientras más te tardes en resolver el problema, más larga será la angustia. Recuerda que no siempre existen soluciones “perfectas”. Por lo tanto, puedes revisar el plan si no te sientes satisfecho o buscar otras soluciones.

### **Paso 6: Evalúa la situación**

Después de actuar y llevar a cabo tu decisión, evalúa los resultados positivos o negativos de tu decisión. ¿Hubo algún resultado inesperado o algo que hubieses hecho diferente? Si la acción que ejecutaste no fue tan exitosa como esperabas, intenta de nuevo. Comienza a evaluar el proceso de toma de decisiones para encontrar otra solución a tu problema.

**Actividad 1: Identifica alguna decisión que afecte tu salud. Luego, completa el siguiente diagrama siguiendo los pasos del modelo de la toma de decisiones.**



### **Lección 3: Efectos de la presión de pares en la toma de decisiones**

Los buenos amigos comparten un gran número de cualidades especiales como, por ejemplo: la lealtad y la honestidad. Los buenos amigos te entienden y escuchan atentamente tus problemas. Muestran **empatía** (*habilidad para identificar y compartir los sentimientos de otra persona*) y se preocupan por ti. Puede ser que hasta intenten convencerte (persuadirte) para evitar que hagas algo dañino para ti o para otros.

Algunos amigos no son tan íntimos, tal vez, solo sean compañeros de clase que comparten algunas cosas en común. Sin embargo, su amistad no es tan importante como lo son tus buenos amigos. Si reunieras las personas de tu edad, tal vez, terminarías con

una lista larga de personas que conoces. Todos tus amigos y personas de tu misma edad son tus **pares**. Algunos de tus amigos pares te apoyan y te dan confianza para logres tus expectativas. Otros pueden presionarte para que actúes y pienses como todos los demás. La **presión de pares** es la *influencia que ejercen tus pares para que aceptes y sigas las mismas costumbres, conductas y creencias de los demás*. Debido a que tus pares pueden influir en tus decisiones, debes mejorar tus destrezas para rechazar las situaciones que te pueden afectar.

La presión de pares puede ser positiva o negativa. La presión de pares positiva es buena y te ayuda a mantenerte motivado. Algunos pares pueden retarte para que actúes competentemente en un equipo. También, pueden instar para que mejores tu salud, tu apariencia o simplemente te animan para estudies y maximices tu potencial en la escuela. A su vez existen los amigos que realizan una presión negativa en ti. En ocasiones, éstos, quieren que hagas algo que puede ser dañino o que esté en contra de tus creencias y valores. Por consiguiente, pueden influenciar para que participes en conductas que sean autodestructivas. Tus pares te presionan negativamente cuando te incitan a consumir drogas, te desafían para que hagas algo arriesgado o peligroso; te convencen para que trates a otros descortésmente, para que robes, pelees o hagas algo ilegal. Debes resistir la presión de pares negativa, aunque sientas el rechazo de tus pares para pertenecer a ese mismo grupo. Sin importar lo difícil que sea, procura darte a respetar y que optes por lo que entiendes es positivo para ti. De esa manera, desarrollarás tu propia identidad y tus amigos comprenderán hasta qué punto pueden presionarte. Parte de tu desarrollo como individuo requiere evitar conductas que sean autodestructivas por medio de las destrezas de rechazo.

### **¿Qué son las destrezas de rechazo?**

Las **destrezas de rechazo** son *las alternativas o métodos que sirven para decir NO y resistir la presión negativa de tus pares. Decir que NO con firmeza es una manera de defenderte y dejar saber que comprendes lo que es mejor para ti. Recuerda que siempre puedes obtener ayuda de tus padres o de un adulto de confianza cuando alguien intenta presionarte de una manera negativa.*

## MANERAS DE RESISTIR LA PRESIÓN DE PARES NEGATIVA

- Plantea con voz firme que NO.
- Demuestra con tus gestos que no estás de acuerdo.
- Explica porqué no estás de acuerdo.
- Recomienda realizar otras actividades.
- Dile que se retire.
- Busca otro lugar a donde ir.
- No participes en sitios o fiestas en donde sabes que pueden haber peligros.

**Actividad 1: Redacta un cuento corto acerca de un joven que resiste la presión de grupo.**

A large rectangular area with a light yellow background and horizontal red lines, intended for writing a short story. The lines are evenly spaced and run across the width of the area, providing a guide for writing.

## Lección 4: Fijarse metas



Una **meta** es algo que deseas lograr como aprender a nadar, a correr bicicleta o comprar un balón para practicar baloncesto. Algunas metas pueden ser *a largo plazo* o *a corto plazo*. Una **meta corto plazo** es algo que planeas alcanzar en poco tiempo. Una **meta a largo plazo** es una meta que esperas lograr en un periodo de meses o años. Las metas a corto plazo te pueden ayudar a lograr tus metas a largo plazo. Por ejemplo, esforzarte en tus estudios y obtener buenas notas puede conducirte a lograr la meta de ser un profesional. Cuando piensas en el futuro y en establecer metas alcanzables, puedes lograr tener control de tu vida y de lo que deseas alcanzar.

Cuando te fijas metas es importante considerar cuáles son tus necesidades. Tal vez, necesites algunas necesidades básicas como: alimentos, ropa, compañía o amor para sentirte satisfecho. Otra necesidad que debes considerar son tus valores Si para ti es importante alimentarte con productos frescos, entonces, puedes considerar sembrar un huerto o visitar algún mercado de tu comunidad. También, debes considerar si esa meta influye en tu salud. Por ejemplo, piensa como la meta de comer alimentos frescos te puede ayudar a mejorar tu salud física. Cuando te propongas tus metas, elige aquellas que contribuyan a balancear las áreas de la salud física, mental/emocional y social. Por último, piensa en metas que se ajusten a tus intereses, destrezas, aptitudes y conocimientos. Algunas preguntas que te puedes formular son: ¿Qué te gusta?, ¿Qué haces bien?, ¿Cuáles son tus aptitudes y conocimientos? Por ejemplo, piensas en ser un gran jugador de baloncesto, entonces, recuerda que, para alcanzar esta meta, requiere una actitud de compromiso, gran esfuerzo y trabajo. Es por esta razón, que todo lo que te propones, demanda que emplees suficiente tiempo y dedicación para lograrlo. No te sientas frustrado si no puedes alcanzar tu meta rápidamente y busca ayuda de tus amigos, familiares y maestros. Algunos consejos que te pueden ayudar a alcanzar tus metas son:

- Fíjate metas específicas que te hacen sentir motivado.
- Haz una lista de pasos para alcanzar tu meta.
- Busca ayuda de los demás.
- Evalúa tu progreso y celebra tus logros.

**Actividad 1:** Escribe una meta a largo plazo y enumera los pasos que realizarás para alcanzarla. Considera la opinión de tus padres o de un adulto de confianza para lograr esa meta.

Meta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Paso 1: \_\_\_\_\_

Paso 2: \_\_\_\_\_

Paso 3: \_\_\_\_\_

¿Por qué es importante fijarse metas realistas a corto y a largo plazo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lección 5: El desarrollo de la autoestima positiva para la salud



La persona que ves en el espejo es solamente una parte de quién eres. Piensa en cinco palabras que te describan. ¿Cuántas palabras fueron positivas? ¿Cuántas consideras que son cómo otros te ven? ¿Cuántas son cómo te ves a ti mismo/a?

La **autoestima** es la confianza y el valor que sientes acerca de ti. La autoestima puede afectar todo lo que haces, piensas y eres. Muchas personas influyen en tu autoestima, pero tus padres o familiares ejercen la mayor influencia y sus mensajes tienen un efecto duradero. Otras personas en tu entorno social también influyen en ti. Tus compañeros de clases, maestros y amigos envían mensajes a través de lo que te dicen y de cómo te tratan. Los mensajes positivos pueden reforzar o apoyar tu autoestima. En cambio, los mensajes negativos, pueden afectar la manera en que te juzgas.

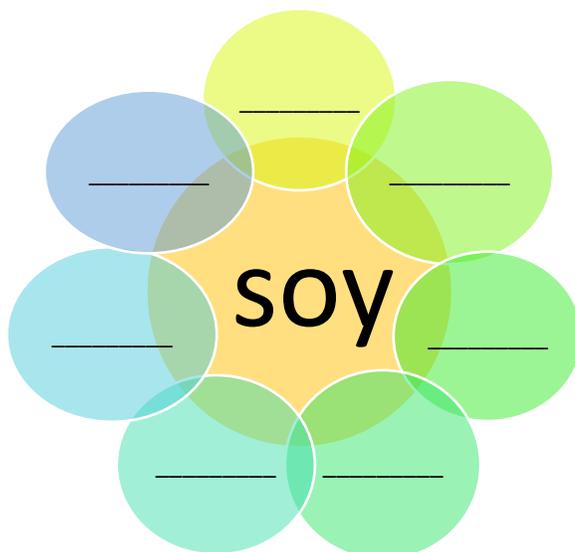
Las personas con una autoestima elevada se aceptan como son y tienen una actitud positiva, incluso; cuando fracasan. Estas personas pueden desarrollar lazos interpersonales positivos y las personas le respetan y valoran. Las personas con una autoestima desbalanceada poseen una opinión negativa de sí misma, se juzgan con

dureza y se preocupan demasiado por lo que los demás piensan de ellas. A veces, disimulan sus inseguridades para impresionar a otros. Cuando estas personas intentan hacer algo nuevo, su falta de confianza en sí mismo puede ocasionar que fracase. Algunos suelen tener pensamientos como: *“no puedo hacerlo”* o *“no soy lo suficientemente inteligente para lograrlo”*, lo que implica en un posible obstáculo para triunfo.

Una estrategia para desarrollar y mejorar la autoestima es:

- Examina los mensajes que tú mismo te envías. Si eres uno de tus peores críticos, evita pensar negativamente de ti. Si necesitas mejorar un área específica de ti, no te des por vencido. En vez de enfocarte en las áreas que te resultan difícil mejorar, enfócate en lo que eres bueno y saca partida de tus mejores cualidades.

**Actividad 1: Crea un mapa de conceptos positivos sobre ti**

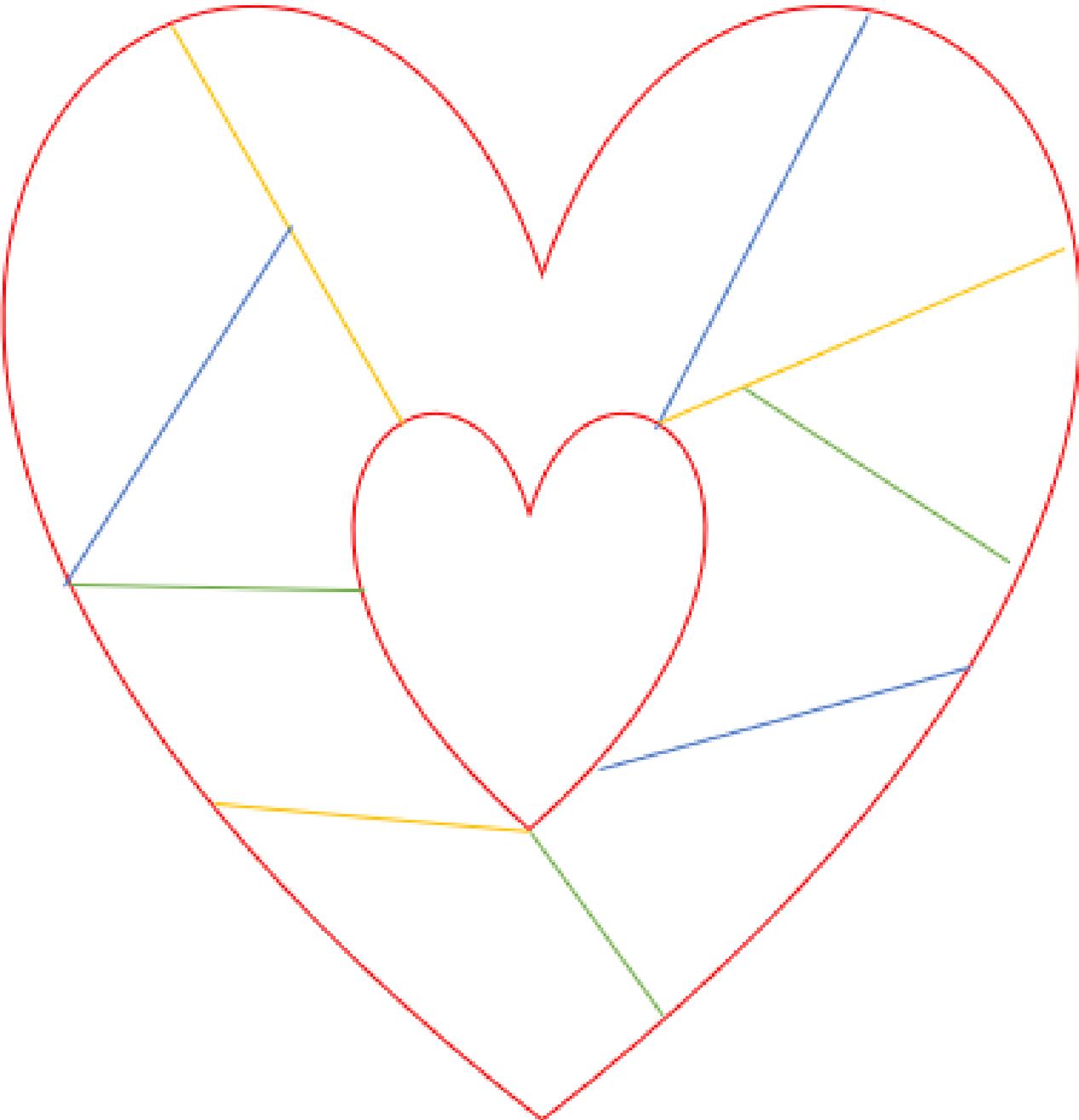


1. **¿Cómo esas cualidades te pueden ayudar a superar tus metas?**

---

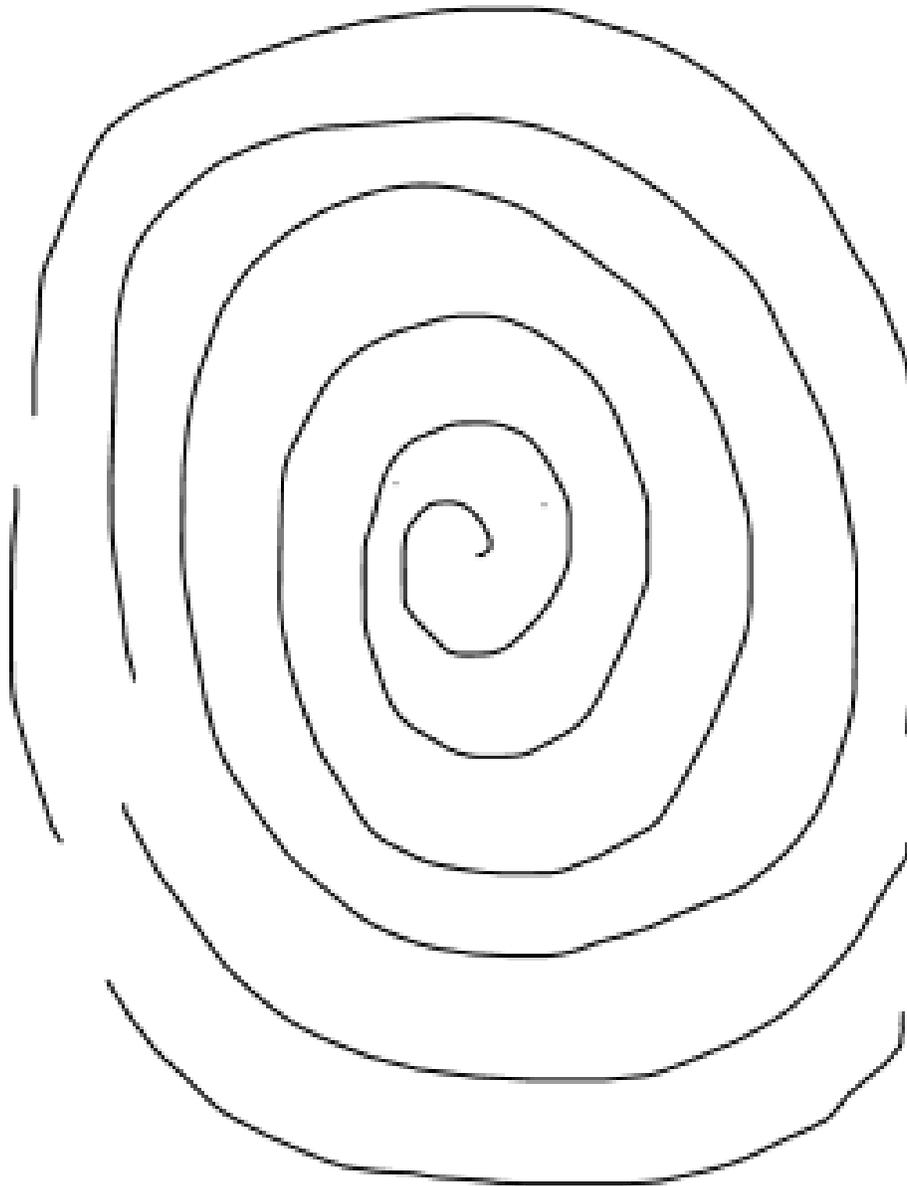
---

**Actividad 2: Crea un mapa de tu corazón. Anota o dibuja todas las personas, lugares, cosas o ideas que se alojan en tu corazón.**



Actividad 3: Demuestra lo maravilloso(a) que eres en un recorrido por tu huella. Anota todas las características positivas sobre ti, tus talentos, sentimientos, sueños o metas, entre otros.

# Soy único



## Lección 5: El manejo del estrés

¿Qué es el estrés?

El **estrés** es la reacción del cuerpo y la mente a las exigencias de nuestro diario vivir. Sucesos comunes, como olvidar dónde colocaste los juguetes o hacer un examen; pueden causar estrés. Los cambios grandes, como adaptarse a una escuela nueva o el divorcio de los padres, también, ocasionan estrés.

Algunas veces las personas responden a este tipo de sucesos con ansiedad. *La ansiedad es sentirse inseguro o preocupado sobre lo que podría ocurrir.* El estrés es parte de tu vida diaria. Puede ser beneficioso o dañino, energizante o exhaustivo. La clave es aprender a manejarlo de manera saludable.

**Actividad 1: Menciona tres eventos que te hayan causado estrés y cómo te sentiste.**

1. _____	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
2. _____	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
3. _____	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>

### Tipos de estrés

**El estrés puede ser positivo.** El *estrés positivo* o *eustrés* te puede ayudar a realizar tareas, alcanzar metas y escapar del peligro.

**El estrés puede ser negativo.** El *estrés negativo* o *dístrés* se interpone en tu camino y te retiene. Los problemas personales en el hogar o en la escuela producen estrés

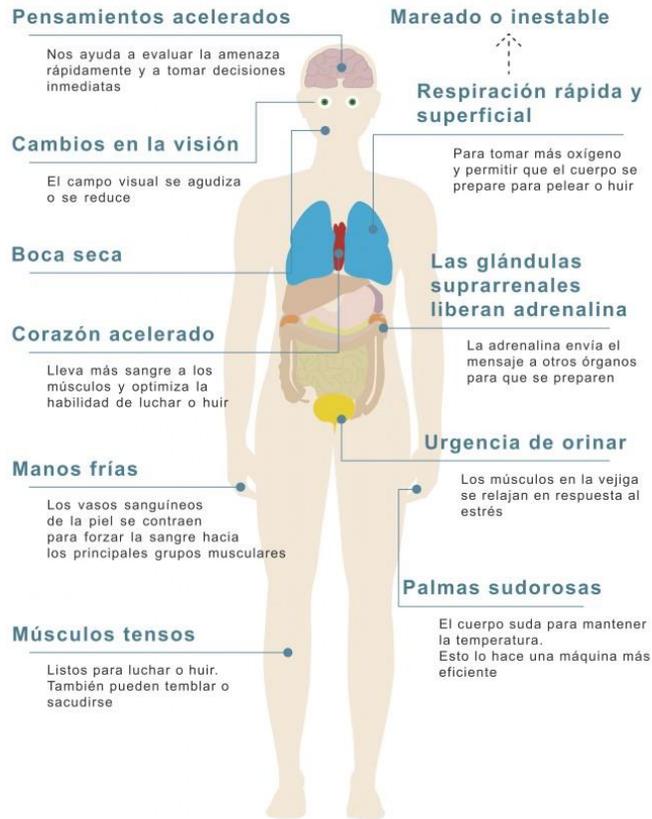
negativo, también lo producen los desastres naturales como huracanes y terremotos. Demasiado estrés, puede ser perjudicial para la salud.

**¿Cómo reacciona el cuerpo ante el estrés?** Cuando percibes una situación o suceso como una amenaza, tu cuerpo empieza a reaccionar al estrés. ¿Qué es lo que hace que tus manos suden cuando estas preocupado o que tu corazón salte cuando estas realmente feliz? Es la forma en que tu cuerpo responde a los *estresores*. Algunos estresores son objetos, personas, lugares y sucesos que provocan el estrés. Un factor estresante o estresor desencadena una serie de sucesos llamado “la respuesta de lucha o huida”.



## MIEDO Y ANSIEDAD EN EL ORGANISMO

El miedo y la ansiedad preparan al cuerpo para pelear o escapar ante una amenaza. Esta respuesta es automática.



**Actividad 2: Enumera tres sucesos que te hayan causado estrés y describe dos reacciones que hayas percibido en tu cuerpo.**

1. \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Manejemos el estrés

En ocasiones puedes evitar un estresor. Por ejemplo, si con frecuencia llegas tarde a la escuela, puedes solucionar tu problema al levantarte más temprano. Sin embargo, algunos factores estresantes son sencillamente parte de la vida y necesitas aprender a controlarlos.

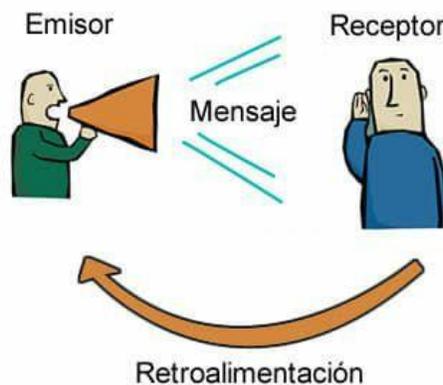




## Lección 6: La comunicación efectiva

*¿Cómo nos comunicamos?*

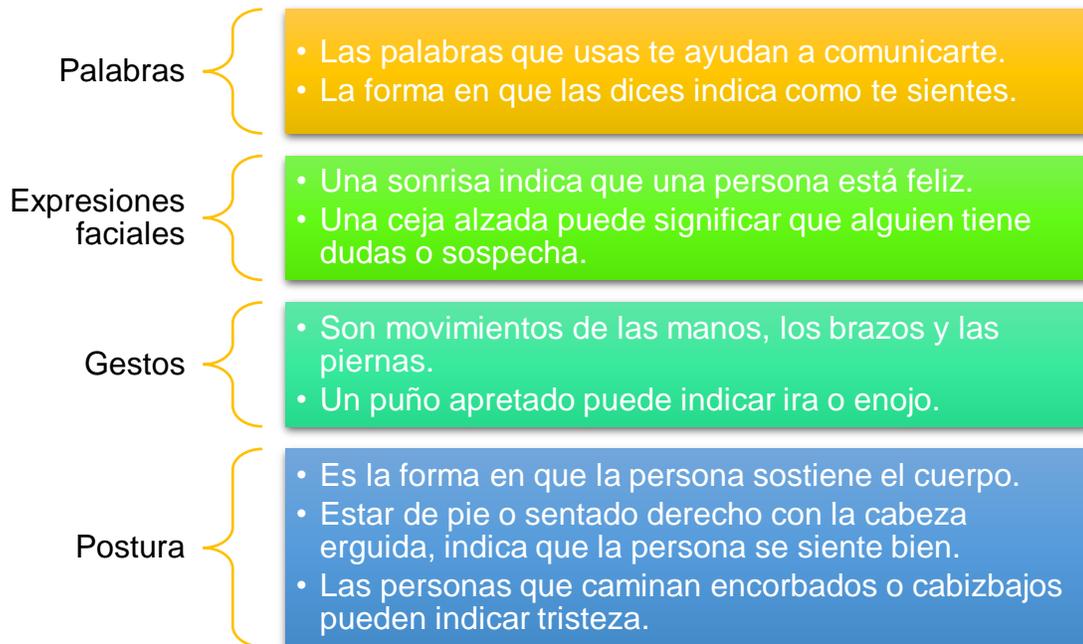
Subes al autobús escolar y te sientas al lado de un amigo que te cuenta algo gracioso que sucedió en el pasillo. Tu respondes compartiendo el buen humor de tu amigo y quizás hasta le cuentas tú algo a él. De esta manera, tú y tu amigo se están comunicando. Compartir pensamientos y sentimientos entre dos o más personas es *comunicación*.



### Formas de comunicación

Las personas se comunican cuando hablan y se escuchan. Sin embargo, a menudo revelan más sobre sus sentimientos a través de los gestos de la cara o del movimiento del cuerpo. Hay muchas maneras de comunicar asuntos importantes a otros.

Los mensajes pueden incluir:



## Buena comunicación

Ser un buen comunicador te ayudará a desarrollar relaciones saludables. Las siguientes destrezas te ayudarán a ser un buen comunicador:

Usar mensajes que comiencen con la palabra "yo"

- Expresa tu preocupación en primera persona, así será menos probable que otros se enojen o estén a la defensiva.

Comunícate con oraciones claras y simples.

- Sé específico y exacto.
- Mantente en el tema y dale a la otra persona la oportunidad de hacer lo mismo.

Sé honesto con tus pensamientos y sentimientos.

- Di lo que realmente piensas y sientes, pero con amabilidad.
- Respeta los sentimientos de quien escucha.

Usa el lenguaje corporal apropiado.

- Lenguaje corporal son las expresiones faciales, gestos y posturas.
- Observa atentamente a las personas cuando hables.
- Muestra que estas interesado en lo que hablan.

Desarrollemos las destrezas de escuchar

**1 Controla tu ego**  
Al escuchar a los demás piensa en el bienestar común y no sólo en el propio.

**2 No pienses en una respuesta**  
Escucha con atención en lugar de pensar en tu respuesta.

**3 Reconoce los sentimientos**  
No importa si no estás de acuerdo con lo que dice el otro, el punto es escucharlo.

**4 Admite si no escuchaste**  
Mejor pregunta si no escuchaste en lugar de emitir juicios con información incompleta.

**5 Lenguaje no verbal**  
Demuestra interés y compromiso con el lenguaje no verbal.

**6 Practica la escucha activa**  
Escucha lo que expresa el otro de manera directa y las ideas o sentimientos que hay detrás.

**ESTRATEGIAS PARA ESCUCCHAR MEJOR A LOS DEMÁS**

WWW.APRIN.MX

Fuente: 6 Strategies for Being a Better Listener - Entrepreneur

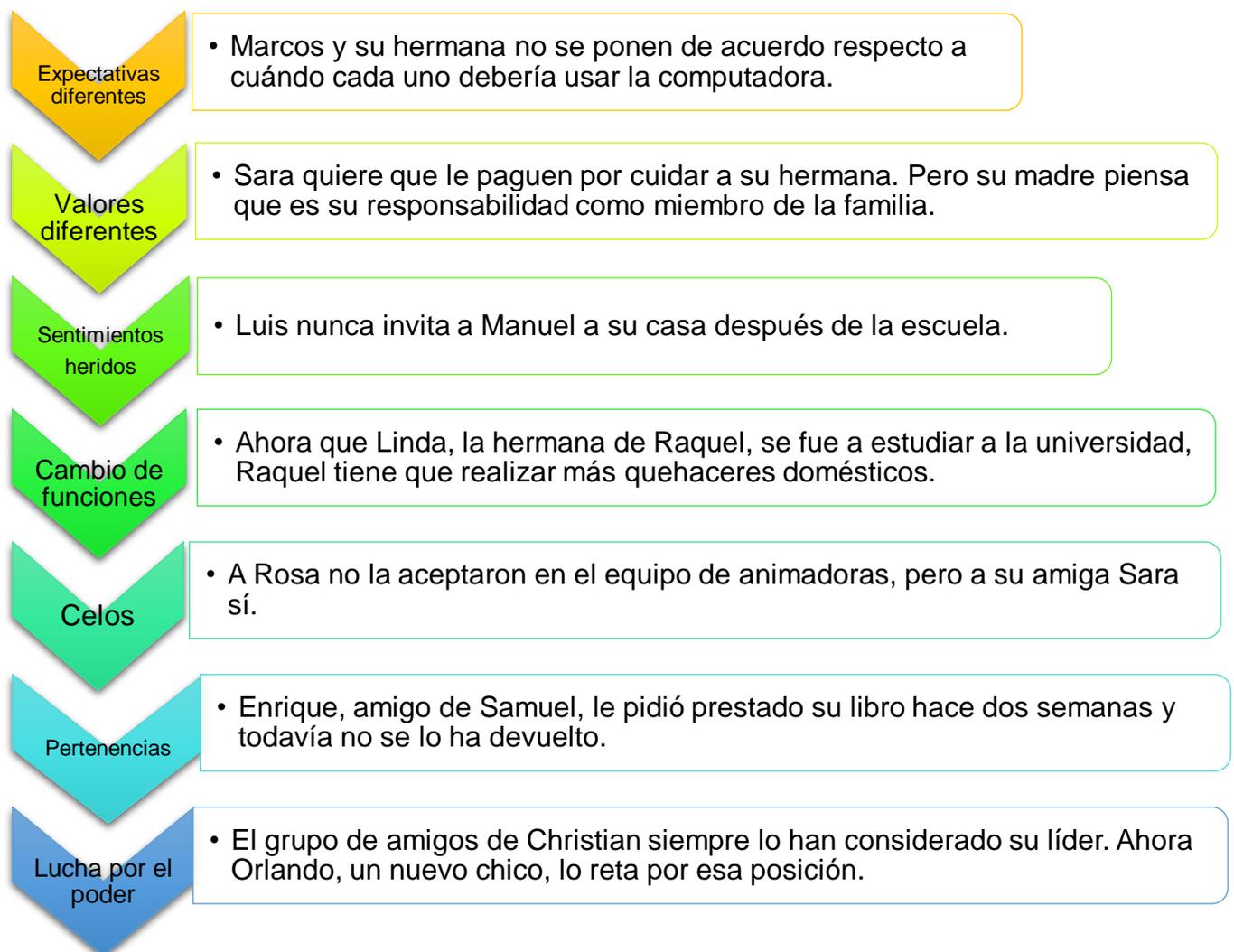
aprin Aprendizaje Instantáneo

**Actividad 1:** Busca ilustraciones en periódicos o revistas que muestren distintas formas de lenguaje corporal. Pégalas en tu libreta, describe el tipo de lenguaje corporal que observas en cada una de ellas y evalúa si se está llevando a cabo una comunicación efectiva.

## Lección 7: Resolución de conflictos

¿Por qué ocurren los conflictos? ¿Has discutido alguna vez con un amigo o un miembro de tu familia? Una discusión es un ejemplo de un *conflicto* o un problema entre dos o más personas. Tener conflictos es algo normal en nuestra vida. Sin embargo, cuando las personas no resuelven sus conflictos, terminan gritándose o molestos. Los conflictos hasta pueden ocasionar lesiones deliberadas, como cortes o fracturas de huesos.

¿Cómo se desarrollan los conflictos?



**Actividad 1: Analiza y contesta: ¿Crees que las escuelas con situaciones de violencia deberían instalar sistema de cámaras de vídeo? Argumenta brevemente tu respuesta.**



---

---

---

---

### ***Cómo prevenir un conflicto***

¿Cómo manejas un conflicto? Una manera es tratar de prevenir que suceda. Hay varias estrategias para evitar un conflicto. Ser tolerante puede prevenir muchos conflictos. La tolerancia es la capacidad de aceptar a los demás tal como son. Puede ser que los demás no siempre se comporten como tú quieres. Usa tus destrezas de comunicación; con ellas podrás aclarar un malentendido antes de que se intensifique y cause un problema mayor.

Si sientes que se está formando un conflicto, trata de que la situación se vuelva menos tensa. Haz una broma o cambia el tema.

Para evitar que un conflicto se vuelva incontrolable, responde de manera amable a las conductas irrespetuosas. Practica el autocontrol, alejándote y calmándote. Las palabras hirientes y los insultos solo empeoran las cosas. Puede ser que digas algo de lo que, te arrepentirás más tarde. Además, pregúntate si vale la pena crear un conflicto por ese asunto. Puede ser que no quieras gastar tu energía en algo que no es tan importante para ti.

## **Cómo resolver conflictos**

Para resolver conflictos es necesario que cada uno ponga de su parte. Un **acuerdo** *significa que cada persona cede algo para alcanzar una solución que satisfaga a todos.*

## **Destrezas de resolución de conflictos**

La mejor manera de resolver conflictos es a través de la negociación, el proceso de hablar acerca de las situaciones en disputa persiguiendo al menos, llegar a un consenso o acuerdo que beneficie a ambas partes. La siguiente lista puede ayudarte a resolver los tipos de lesiones deliberadas que ocurren durante una pelea física.

- **Dedica tiempo a reflexionar.** Espera por lo menos 30 minutos antes de hablar de la situación. Esto les dará a ambos la oportunidad de calmarse.
- **Intenta que cada persona exprese su punto de vista sin interrupciones.** Cada uno debe tener la oportunidad de explicar sus sentimientos sin que la otra persona lo interrumpa. Elige un momento y un lugar en donde no serán interrumpidos. Escucha atentamente y muestra respeto por la otra persona.
- **Logra que cada persona haga preguntas.** Ambos deben tener la oportunidad de formular preguntas. Permanece tranquilo y sé respetuoso. Mantente en el tema. No hables de otros problemas en este momento.
- **Observa el intercambio de ideas.** Trata de ver la situación desde el punto de vista del otro. Mantente en el tema. Esto te ayudará a encontrar una solución que satisfaga a ambos.

## **Resolver conflictos a través de la mediación entre pares.**

Un mediador puede ayudar a las personas a resolver los conflictos y a reaccionar en forma saludable ante conductas irrespetuosas. Los mediadores son personas que no forman parte del conflicto. Consejeros, padres u otros adultos pueden hacer de mediadores. Muchas escuelas tienen programas de mediación entre pares. La mediación entre pares es un proceso en el cual un estudiante especialmente capacitado escucha a ambas partes de una discusión para después ayudar a encontrar una solución.



## Proceso de mediación

Para ayudar a los estudiantes a resolver los conflictos, los mediadores de pares reciben muchas horas de capacitación. Practica estas destrezas de mediación y pasos básicos a seguir en cualquier situación de mediación:

### Paso 1 **Establece la neutralidad**

- Diles a las partes en conflicto que te mantendrás neutral. no te pondrás de parte de uno ni de otro, ni decidirás quién está en lo correcto y quién no.

### Paso 2 **Fija las reglas básicas**

- Logra que ambas partes en conflicto se pongan de acuerdo sobre las reglas para sostener una discusión justa y ordenada. por ejemplo, prohibirás los insultos y las interrupciones.

### Paso 3 **Escucha a ambas partes**

- Permite que cada persona explique sin interrupciones su punto de vista acerca de la situación. Luego, permite formular preguntas.

### Paso 4 **Buscar posibles soluciones**

- Intercambia ideas en busca de una solución o pide que cada uno sugiera una solución. Piensa en la mayor cantidad de soluciones posibles. Continúa hasta encontrar una solución que satisfaga a ambas partes.

### Paso 5 **No te rindas**

- Si las partes en conflictos no alcanzan una solución satisfactoria, pide la ayuda de un adulto en quien ambas partes confíen, por ejemplo el consejero escolar o el trabajador social.

**Cuando los conflictos se salen de control**

Los conflictos que se salen de control pueden conducir a la violencia. La violencia, o el uso de fuerza física para hacer daño a alguien o a algo, es un gran problema en la sociedad. Puede llevar a heridas deliberadas e incluso a la muerte.

Algunas comunidades tienen problemas con pandillas violentas. Una pandilla es un grupo de personas que se asocian para participar en actividades criminales. Algunos jóvenes se unen a las pandillas porque no se sienten parte de otros grupos. Otra fuente de violencia es las comunidades son las armas. La presencia de un arma puede aumentar la posibilidad de que ocurran conductas violentas.

Existen algunos factores comunes que contribuyen a los actos violentos.

Aquí algunas causas de la violencia:



## Lo que puedes hacer para evitar la violencia:

- **No seas violento.** Práctica el autocontrol. No pelees ni amenaces a otros. No presencias peleas ni animes a otros a pelear.
- **Vístete con la seguridad en mente.** No uses nada que pueda confundirse con la vestimenta de una pandilla. Evitar el uso de prendas costosas para ir a la escuela. Si usas una cartera, cuélgala de un hombro, cruzada de lado a lado.
- **Evita las armas, pandillas y drogas.** Lo más probable es que todo contacto con armas, pandillas o drogas resulte en problemas. Si sabes, o sospechas, que alguien tiene un arma, díselo inmediatamente a uno de tus padres o a otro adulto de confianza, como trabajador social o consejero escolar.
- **Evita situaciones peligrosas.** Por ejemplo, si sabes que a una fiesta irán los miembros de una pandilla o habrá alcohol o drogas, no vayas. Si una situación te parece peligrosa, márchate inmediatamente.
- **Usa la resolución de conflictos.** Recuerda las destrezas que has aprendido para resolver conflictos y practícalas cuando sea posible.
- **Ten buenos modales.** Ser amable ayuda a calmar tensiones que pueden conducir a la violencia.
- **Acepta las diferencias.** Reconoce que las personas y grupos tienen el derecho a expresar diferentes ideas, creencias y valores.
- **Aboga por la paz.** Sirve como un ejemplo positivo. Conviértete en un mediador de pares o en voluntario de un grupo contra el crimen.

**Actividad 2: Utiliza tu creatividad para crear un cartel que demuestre el repudio a la violencia. Puedes utilizar cartulina o cualquier otro material similar que tengas disponible.**



Actividad 3: Imagina que sucedió un conflicto. Utiliza la siguiente actividad para poner en práctica la resolución de conflictos.

# Resolución de conflictos

¿Cuál es el problema?



Estudiante 1

Estudiante 2

¿Cómo te sentiste cuando sucedió?

¿Cómo te sentiste cuando sucedió?

¿De qué manera podrían llegar a un acuerdo para resolver el problema?

**¡Ofrece una disculpa si es necesario!**

## Lección 8: La resiliencia



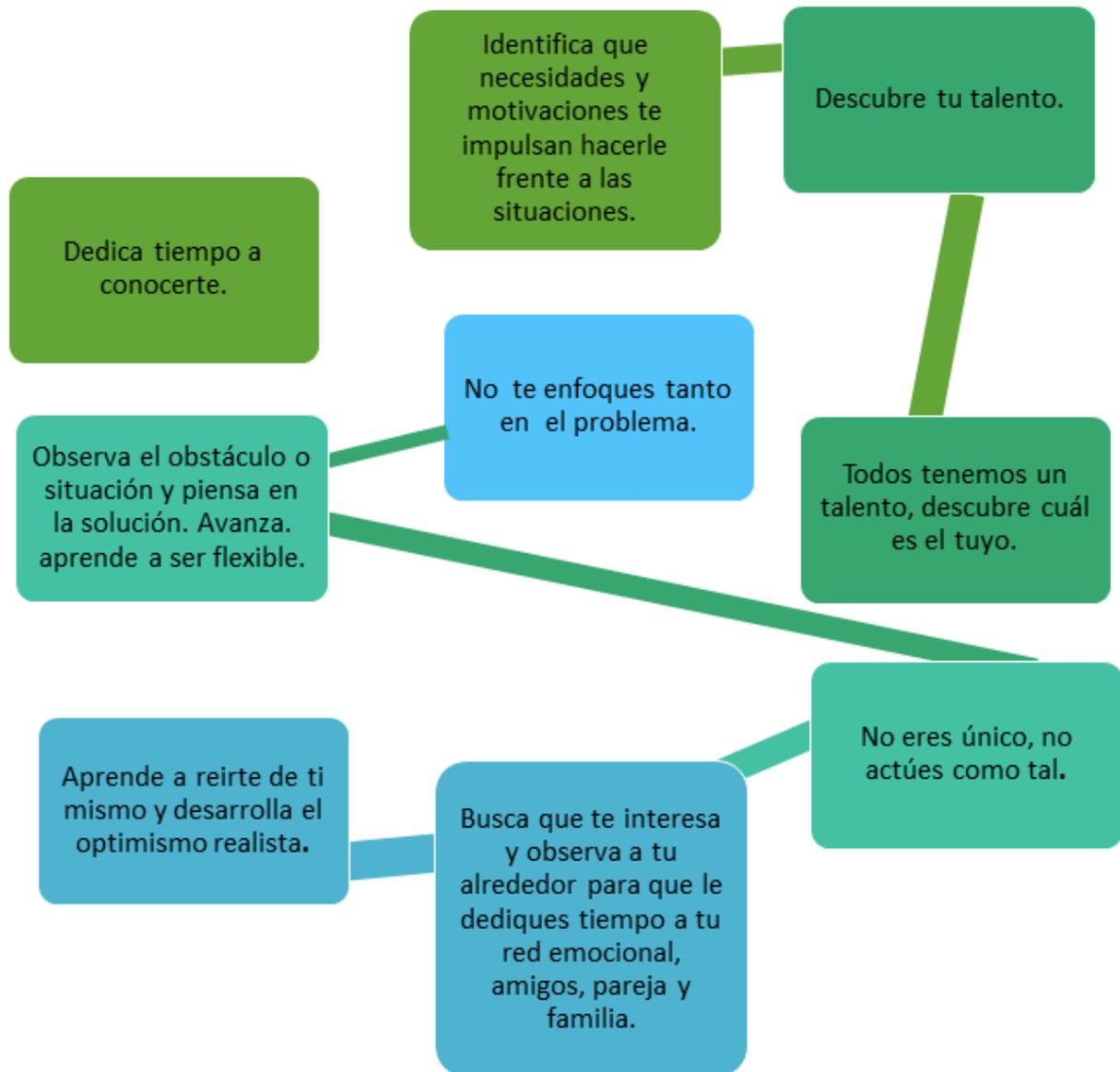
¿Sabes que es la resiliencia? Los seres humanos tenemos la capacidad de sobreponernos en momentos críticos y adaptarnos luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. La resiliencia es la aptitud que tomamos nosotros como individuos para caracterizar la superación de

una adversidad. Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil. Ocurre cuando logras superar tu postura de lucha y de seguir adelante. Ahora bien, se denomina resiliente a aquella persona que, en medio de una situación particular, es asertiva y convierte el dolor en una virtud.

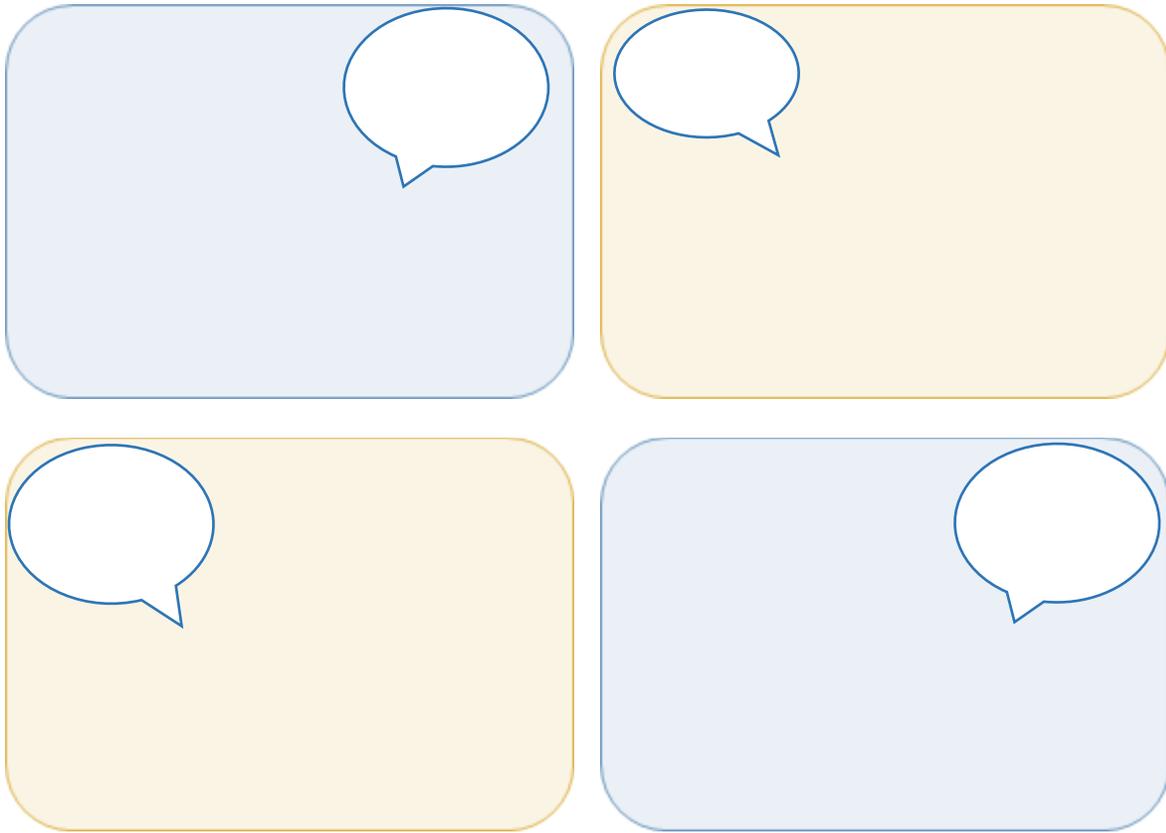
Por ejemplo:

- El padecimiento de una enfermedad.
- La pérdida de un ser querido.
- La pérdida de cualquier parte de su cuerpo.
- Quedar en bancarrota, entre otros.

## Hábitos para incorporar diariamente y lograr ser una persona resiliente:



**Actividad: 1: Diseña una tirilla que represente alguna situación con ejemplos de resiliencia.**



**Actividad 2: Imagina que estas en una situación difícil, redacta un párrafo en el que describas cómo usarías el valor de la resiliencia para confrontar un problema.**

A large, light green writing area with a decorative, wavy border. It contains several horizontal lines for writing, alternating between solid and dashed lines to guide the student's handwriting.

## Lección 9: Incidencia del uso de armas en situaciones violentas



### **Arma**

*Objeto o instrumento que sirve para atacar a una persona o animal o para defenderse de ellos.*

### **Violencia**

*Uso de la fuerza para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponer algo.*

Como sociedad, no estamos exentos a la violencia. La violencia ocurre por muchas razones. Algunos actos de violencia se deben a los esfuerzos no exitosos para resolver un conflicto. Cuando ocurre un acto de violencia hay dos partes involucradas: la víctima y el agresor. Un **agresor** es una persona que comete un acto violento en contra de otra persona. La **víctima** es la persona que ha sufrido daños o pérdidas como consecuencia del acto violento. Otros actos violentos son crímenes de odio, por el **prejuicio** o sentimientos negativos hacia una persona que está basado en creencias erróneas sobre raza, etnicidad o género. También pueden ocurrir crímenes violentos por la frustración, el enojo o por la falta de oportunidades de un empleo. Últimamente hemos visto como algunas personas han sido víctimas de la **violencia indiscriminada**. La violencia indiscriminada es la violencia cometida sin ninguna razón en particular. Lamentablemente algunas personas son víctimas de la violencia indiscriminada cuando

están en el lugar y momento que ocurren los hechos y no tienen culpa de la situación de violencia que se desencadena.

La violencia también puede involucrar adolescentes. El abuso de alcohol y otras drogas está relacionado a el aumento de crímenes violentos en adolescentes. Es sumamente preocupante observar como este grupo se ha involucrado cada vez más en los actos de violencia. La incidencia del uso de armas en situaciones violentas en la mayoría de los casos es por falta de conciencia y tolerancia. La violencia puede aumentar cuando se desarrollan los conflictos y no se resuelven a tiempo. Algunos jóvenes tienen la creencia errónea de solucionar sus problemas por medio de la violencia. Según, la ***Encuesta de Conductas de Riesgos de Jóvenes en Puerto Rico (2019)***, (6.6 por ciento) de los jóvenes tienen una tendencia de cargar o portar un arma, durante el pasado mes. Además, la encuesta demostró que el (3.6 por ciento) de los jóvenes portan un revolver, con mayor frecuencia. Otro dato interesante es que un (3.0 por ciento) de los estudiantes expresaron que fueron amenazados o heridos con un arma dentro de la escuela, en los pasados 12 meses. Estos datos señalan que los jóvenes necesitan aprender a buscar soluciones a sus problemas de una manera pacífica. La frustración o el enojo del agresor no debe dominar sus actos. Cuando te sientas agobiado o estés enfadado evita confrontar a las personas y espera hasta que te sientas calmado para resolverlo. En los ambientes estresantes, a los estudiantes se les hace difícil aprender. Debes tomar medidas y unir esfuerzos para contribuir a mejorar el ambiente social en el que vivimos.

Otro aspecto que debes evitar es estar expuesto a videojuegos, películas o canciones con alto contenido de violencia durante la niñez o adolescencia porque puede influir negativamente en la manera en que te comportas. Hay ciertos tipos de música con un contenido explícito que es agresivo o sexista y puede influenciar negativamente en tus decisiones. También, existen videojuegos o películas que tienen un alto nivel de violencia y son inapropiados para los menores. Evita pasar tiempo en este tipo de entretenimiento y opta por canciones, videojuegos o películas con un contenido que este dentro de los parámetros recomendados para niños o jóvenes de tu edad. A continuación, se presentan algunos consejos que te pueden ayudar a ser un miembro responsable de tu comunidad y a reducir la violencia.

## ¿Cómo podemos prevenir la violencia?

- Evitar usar armas, alcohol y otras drogas.
- Rechazar ser en miembro de una pandilla.
- Practicar destrezas de comunicación y destrezas de resolución de conflictos, que te ayuden a controlar tus emociones y evitar el enojo.
- Desarrolla tu autoestima.
- Limita la exposición a medios que promueven e idealizan la violencia y el prejuicio.

**Actividad: 1 ¡Investigar! Describe en las siguientes tablas anuncios, música o videojuegos que presenten situaciones de violencia. Luego, describe cómo esos actos pueden influir en tu comportamiento.**

Anuncios que se presentan en televisión	
Descripción	¿Cómo puede afectar tu comportamiento?
Música	
Descripción	¿Cómo puede afectar tu comportamiento?
Videojuegos	
Descripción	¿Cómo puede afectar tu comportamiento?

## Lección 10: El suicidio

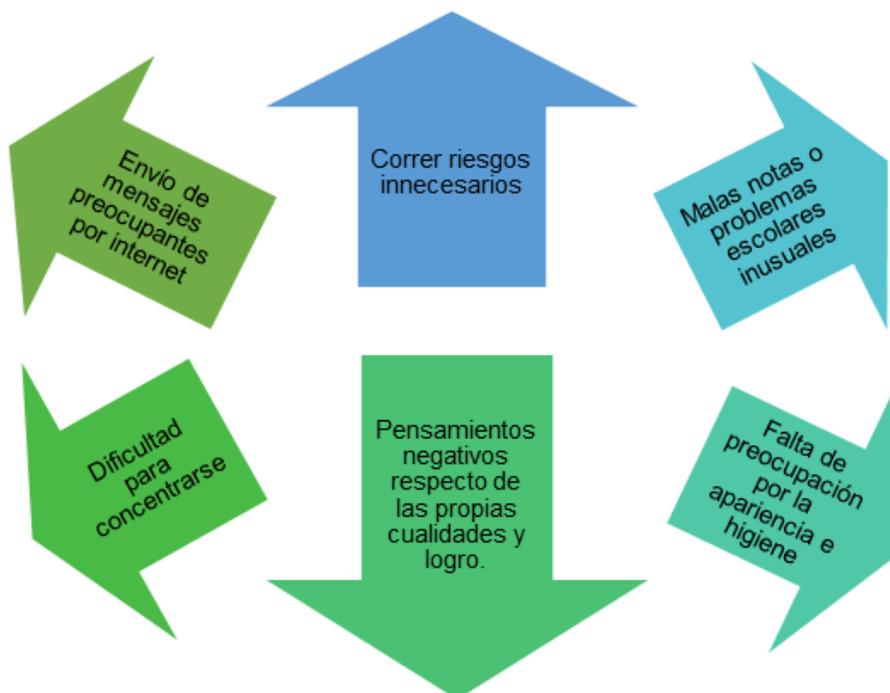
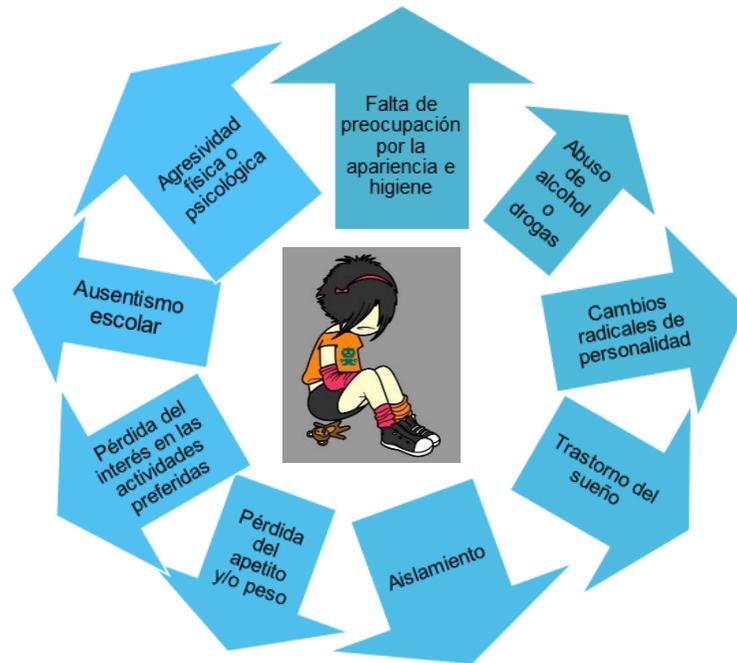


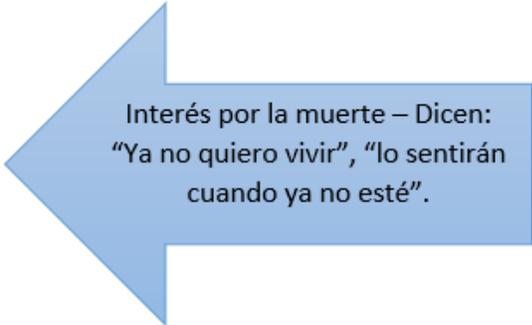
¿Sabes qué es el suicidio? El suicidio se puede describir como *el deseo de morir o la acción orientada a causar la propia muerte*. Es cuando aparecen pensamientos negativos o la creencia de que es el último recurso para escapar de un gran sufrimiento o de una situación para la cual la persona no encuentra salida. El suicidio afecta a todas las clases de personas, incluyendo a jóvenes, niños, ancianos, ricos, pobres, personas super inteligentes,

brillantes o adultos. El suicidio es una de las causas principales de muerte entre los adolescentes. A partir de la década de 1950 la tasa de suicidio se ha cuadruplicado entre los jóvenes de 15-19 años en los Estados Unidos. Según la **Encuesta de Conductas de Riesgo en Jóvenes (2019)**, la tendencia a considerar seriamente suicidarse entre los jóvenes de Puerto Rico es de un (12.4 por ciento). Siendo las mujeres las que más consideraron suicidarse seriamente con una tendencia de (16.0 por ciento) si se compara con los hombres (8.2 por ciento). La encuesta también demostró que hubo un aumento de (14.0 por ciento) en jóvenes que intentaron suicidarse durante los pasados doce meses. Siendo las mujeres las que más intentaron suicidarse. Estos datos son preocupantes, debido a que demuestran la necesidad de ofrecer ayuda a las personas que te rodean, en especial, a aquellos que en algún momento han verbalizado que no tienen ganas de seguir con vida.

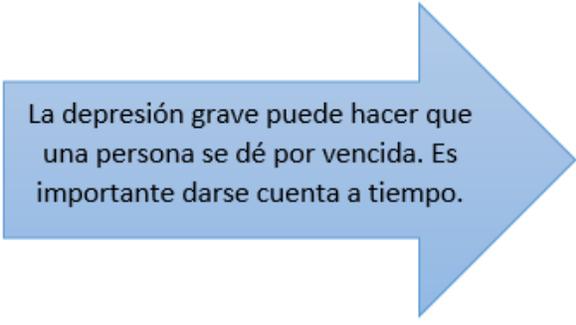
La sobre carga emocional, las situaciones agobiantes y la dificultad para manejar los problemas pueden ocasionar **depresión**. La depresión se puede presentar como *sentimientos de desamparo, desesperanza o tristeza*. Es importante ayudar a algún miembro de tu familia o amigo que pasa mucho tiempo triste y alejado, puedes pasar más tiempo con él o ella y buscar ayuda profesional para intentar manejar su problema. Un joven puede presentar riesgo suicida sin demostrar rasgos algunos. El primer paso para ayudar a una persona con tendencias suicidas consiste en reconocer el problema lo más pronto posible y solicitar ayuda. Algunas de las señales de advertencia de suicidio son:

## Señales de advertencia





Interés por la muerte – Dicen:  
“Ya no quiero vivir”, “lo sentirán  
cuando ya no esté”.



La depresión grave puede hacer que  
una persona se dé por vencida. Es  
importante darse cuenta a tiempo.

## ¿Cómo buscar ayuda?

Si te sientes triste o deprimido por alguna situación o problema que estés atravesando, recuerda que **el suicidio no es la solución**. Es vital hablar de tus sentimientos con un adulto, orientador o profesional de la salud. No importa cuán desesperado te sientas siempre hay soluciones positivas que puedes elegir, lo importante es hablarlo y reconocer que necesitas ayuda.

**Actividad 1:** Analiza las siguientes situaciones e identifica los signos o síntomas de una persona que necesita ayuda.

### 1. Identifica las acciones que causan estrés dañino.



abuso

---



violencia

---



drogas

---



caricias  
inapropiadas

---



pensamientos  
negativos

---

### 2. Identifica los signos físicos de las personas que están estresadas:



cansancio

---



falta de  
apetito

---



comer  
mucho

---



saludable

---



mutilación

---

3. Se que una persona necesita ayuda mental cuando tiene sentimientos de:



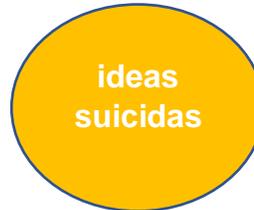
—



—



—



—



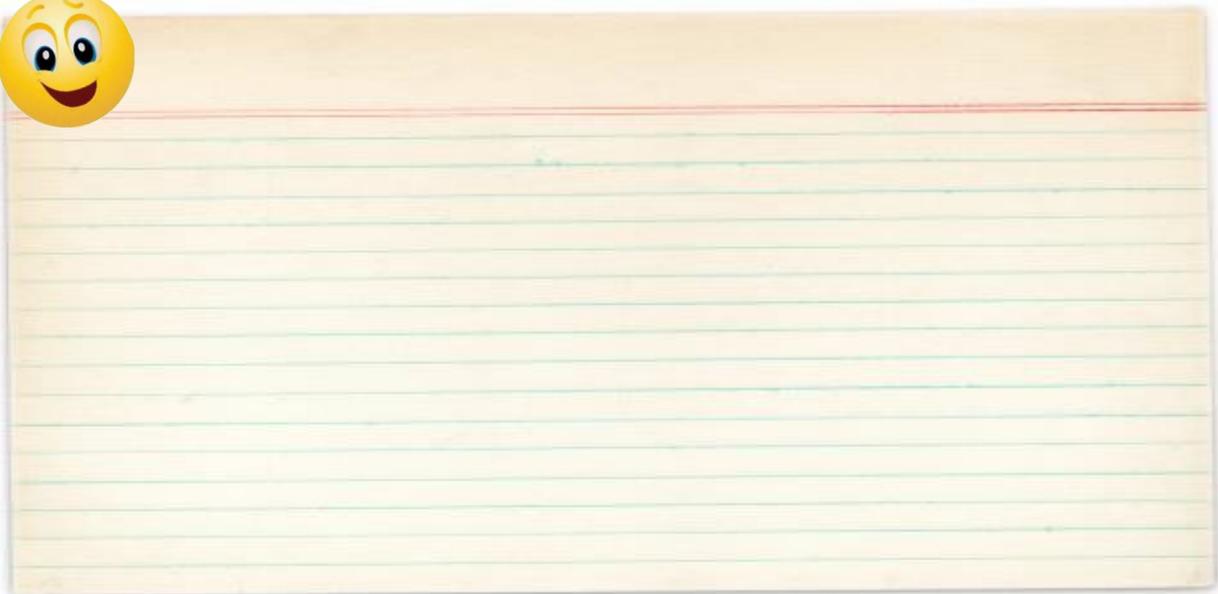
—

**Actividad 2:** Realiza una lista de personas a las que puedes hablar si necesitas ayuda. Incluye el número de la línea PAS de Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)



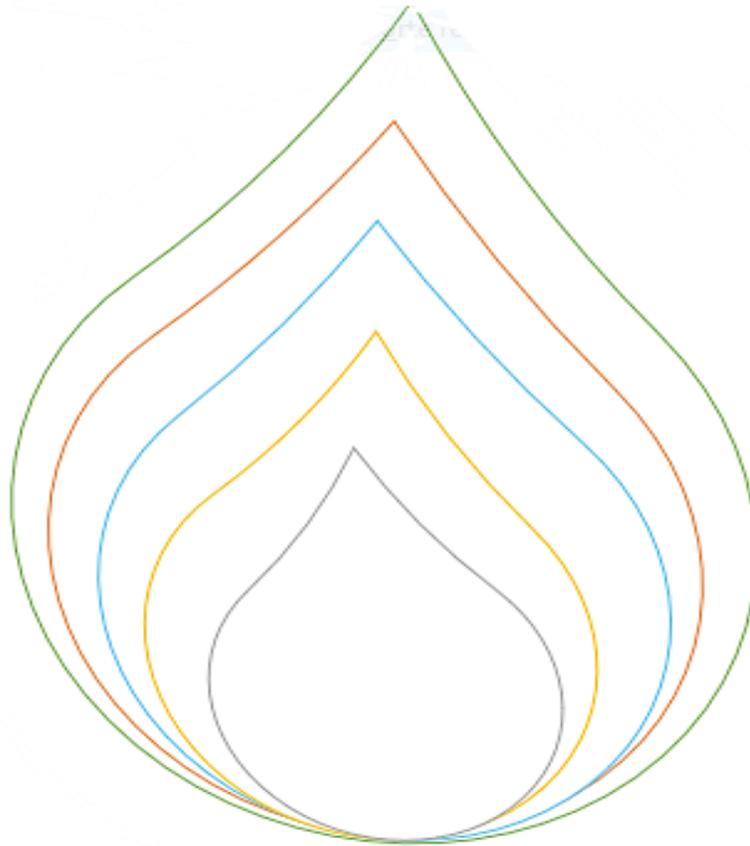
Nombre	Número de teléfono
a.	
b.	
c.	
d.	
e.	

**Actividad 3: La alegría de vivir.** Piensa en las actividades que te gustan y que disfrutas. Enumera, las actividades que te brindan mayor placer y que esperas gozar en el futuro.



**Actividad:4 La hoja de la alegría.**

**Escribe en cada hoja un ejemplo de cómo puedes mantener la salud mental-emocional equilibrada. Luego colorea.**



## Droga

- ▶ Droga -Es cualquier sustancia química que cambia la manera en que te comportas y funciona tu cuerpo.



## Efectos de las drogas

### Abuso de drogas

El abuso de drogas es consumir drogas ilegales o tomar medicamentos de una forma no recomendada por el médico o el fabricante.

La drogadicción consiste en depender de una droga y que ésta se convierta en parte central de la vida. Esto puede llevar a una dependencia física o una dependencia psicológica.

## Efectos de las drogas

**Dependencia física**- se refiere a los cambios que producen las drogas en el cuerpo y al conjunto de síntomas que aparecen cuando estas se suspenden.

**Dependencia psicológica** -es la necesidad de utilizar una droga repetidamente sin tener en cuenta las consecuencias.

## Efectos de las drogas

**Tolerancia a drogas**- ocurre cuando las personas necesitan incrementar paulatinamente la dosis de una droga para obtener el efecto inicial.



## Clasificación de las drogas



## Drogas lícitas e ilícitas

- ▶ Las **drogas ilícitas**: no tienen un propósito útil por eso están prohibidas. Sus efectos son peligrosos y en muchos casos impredecibles.
- ▶ **Las drogas lícitas**: no están permitidas para todas las personas. Por ejemplo: Las medicinas son legales cuando su uso obedece las razones médicas. Otras como el alcohol y el tabaco **solo** están permitidas para la **venta y consumo** de los **adultos** a pesar de que se consideran **dañinas** para la salud.

**Actividad 1: Observa el siguiente vídeo sugerido acerca de las drogas y los factores de protección en adolescentes y jóvenes.**

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c&list=PL7YKXqgWJWZcYgy11yQQruesAcE4oqmqd&index=35>

[uaLNf6p54c&list=PL7YKXqgWJWZcYgy11yQQruesAcE4oqmqd&index=35](https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c&list=PL7YKXqgWJWZcYgy11yQQruesAcE4oqmqd&index=35)



**1. Menciona algunas acciones saludables que puedas hacer para prevenir el uso de drogas.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Las medicinas

- ▶ Las medicinas son drogas que nos ayudan a recuperarnos de las enfermedades. Sin embargo, si se usan de manera incorrecta pueden causar daño.
- ▶ Las medicinas pueden causar *efectos secundarios*.
- ▶ **Efectos secundarios**- son los efectos no deseados provocados por las medicinas. Ej. Dolor de estómago
- ▶ **Dosis** es la cantidad específica de medicina que puedes consumir.

### Medicinas

- ❖ **Medicina bioequivalente**- es el nombre de los medicamentos genéricos. Son tan efectivos como los de marca.  
Ejemplo: "acetaminophen"- nombre genérico de los medicamentos que alivian el dolor de cabeza.
- ❖ **Medicamentos sin receta**- se puede comprar sin la autorización médica porque sus efectos son leves y ayudan aliviar condiciones comunes. Debes consumir la dosis recomendada para evitar daño.

## Medicamentos Recetados

- ▶ Los medicamentos recetados requieren de la evaluación de un médico.
- ▶ Por lo tanto, no se pueden comprar sin la receta médica.
- ▶ En la farmacia necesitas la aprobación de un farmacéutico porque estos medicamentos se consideran controlados.
- ▶ Los medicamentos recetados no se pueden compartir o vender a otra persona, está prohibido por la ley.
- ▶ Algunas personas abusan de algunos medicamentos que pueden tener algún efecto relajante o sedante creando una dependencia física y psicológica hacia ciertos medicamentos.

## Precaución con las medicinas

- ▶ Las medicinas se deben guardar en un lugar **seguro**.
- ▶ Algunas medicinas saben dulces y parecen dulces, pero **no** lo son.
- ▶ **No** debes ingerir ningún tipo de medicina sin la supervisión de un adulto responsable..
- ▶ Es importante **leer** la etiqueta antes de ingerirla. La información más relevante de la etiqueta es: el nombre del medicamento, fecha de expiración, dosis y la explicación de los efectos secundarios.
- ▶ **No** aceptes medicinas, ni dulces de ningún desconocido.

# Medicinas



- ❖ **FDA- Food and Drug Administration** - es una agencia encargada de evaluar que los medicamentos y los alimentos sean seguros para la población. Por tu seguridad debes verificar que los medicamentos o suplementos nutricionales estén aprobados por el FDA.

## Lección 13: La cafeína

Enlace:

[https://www.youtube.com/watch?v=vOUJ\\_gFEuGE&list=PL7YKXqqWJWZcYgy11yQQruesAcE4oqmqd&index=23](https://www.youtube.com/watch?v=vOUJ_gFEuGE&list=PL7YKXqqWJWZcYgy11yQQruesAcE4oqmqd&index=23)



## La cafeína

- ▶ La cafeína es una droga natural que proviene de las semillas del café.
- ▶ La **cafeína** es una droga que estimula el sistema nervioso central y aumenta el estado de alerta.
- ▶ Obviamente una taza de café puede contener cafeína. Sin embargo, existen otros alimentos a los que se le puede añadir cafeína como por ejemplo: el chocolate, los refrescos y el té.
- ▶ La cafeína puede tener efectos nocivos para la salud. Sin embargo, es una droga que no está prohibida por la ley.
- ▶ No se recomienda que los niños tomen café.
- ▶ Las personas deben optar por ingerir bebidas descafeinado para eliminar el efecto de cafeína.

# Efectos de la cafeína

aumenta la energía



frecuencia cardíaca elevada

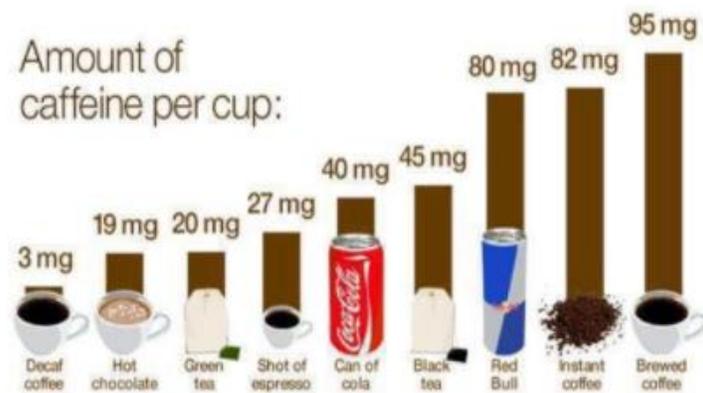


dolor de cabeza



falta de sueño

Amount of caffeine per cup:



Cantidad de cafeína en algunas bebidas

### Actividad 1: Lea cada premisa y conteste: cierto (C) o falso (F).

- \_\_\_1. Las medicinas pueden causar efectos secundarios.
- \_\_\_2. Las medicinas son buenas cuando su uso obedece razones médicas.
- \_\_\_3. Las medicinas **NO** son drogas.
- \_\_\_4. **No** es seguro consumir medicamentos que el FDA ha recomendado.
- \_\_\_5. Los medicamentos bio-equivalentes **NO** son igual de efectivos que los medicamentos de marca.
- \_\_\_6. La **cafeína** es una droga que estimula el sistema nervioso central y aumenta el estado de alerta.
- \_\_\_7. **No** existen bebidas descafeinadas.
- \_\_\_8. Algunos efectos negativos de la cafeína son: intranquilidad, falta de sueño y problemas cardiacos.

### Lección 14: El tabaco

Desde la década de los noventa, Puerto Rico se ha destacado en el ámbito nacional en la implementación de estrategias y políticas públicas relacionadas al uso del tabaco. Algunos de sus logros más importantes, han sido la ejecución de leyes para reglamentar la práctica de fumar en lugares públicos y privados. Así como, el aumento de arbitrios a los cigarrillos y el acceso a una línea telefónica para dejar de fumar. Estas estrategias han logrado que la prevalencia del uso de cigarrillo disminuya. Según la **Encuesta de Conductas de Riesgo en Jóvenes (2019)**, la prevalencia del uso del tabaco durante el último mes disminuyó (0.7 por ciento) en comparación con el año 2017. Sin embargo, en términos de probar cigarrillos alguna vez hubo un aumento de (13.1 por ciento) para el año 2019 si se compara con el (12.6 por ciento) que hubo en el año 2017. Aun así, la prevalencia del uso de cigarrillos en Puerto Rico se considera una de las tasas más bajas en los Estados Unidos y sus territorios. Aunque Puerto Rico es considerada una isla libre humo nos falta mucho para mejorar la calidad de vida de la población. La industria tabacalera continuamente rediseña nuevas estrategias para atrapar a las personas en el mortal vicio. Un ejemplo de esto es el cigarrillo electrónico. Aún se

desconoce en su totalidad los efectos nocivos en la salud del ser humano de esta nueva modalidad. Según los datos de la **Encuesta de Conductas de Riesgo** (2019), un 35.8 por ciento de los jóvenes informaron que alguna vez han usado algún producto electrónico de vapor y un 8.7 por ciento indicó que han utilizado productos electrónicos de vapor durante el pasado mes, reflejando un aumento significativo de **13.0 por ciento en los jóvenes que han usado algún producto electrónico y de un 3.6 por ciento en los que han usado productos de vapor en el pasado mes**, en comparación con el año 2017. Por consiguiente, requiere emplear la educación y promoción en salud para atajar con estrategias de prevención del uso del tabaco en sus diferentes modalidades en la población estudiantil ante el incremento hacia experimentar con esta modalidad.

## El tabaco

- ▶ El tabaco proviene de las hojas de una planta denominada *Nicotiana tabacum*.
- ▶ Contiene una droga estimulante llamada **nicotina**.
- ▶ Estudios han demostrado que es más adictiva que el alcohol y que puede generar una dependencia física más fuerte que la heroína.



## Consumo del tabaco



- ▶ La venta y consumo de tabaco está prohibido para los menores de 18 años.
- ▶ Sin embargo, a pesar de que está permitido para los adultos mayores de 18 años, el tabaco es dañino para la salud.
- ▶ ¿Por qué se permite la venta de tabaco y sus derivados aun conociendo que causa efectos adversos a la salud integral?
  - ▶ Esto sucede porque la venta de estos productos produce ganancia por medio de arbitrios. Sin embargo, gran parte de esa ganancia se utiliza para promover lo dañino que es. La decisión de no optar por utilizarlos depende grandemente de la responsabilidad individual y de la educación.
- ▶ Según, la Asociación Americana del Pulmón se calcula que unas 480,000 personas mueren anualmente en los Estados Unidos por enfermedades relacionadas al uso del tabaco. Estas enfermedades pueden ser prevenible con tan solo rechazar su consumo.

## Consumo del tabaco y la presión de pares

- ▶ ¡Recuerda decir NO cuando te ofrezcan drogas!
- ▶ A pesar de que es una droga prohibida para los menores de 18 años, los adolescentes son el grupo de fumadores de mayor riesgo. Se cree que los jóvenes comienzan a fumar principalmente porque se sienten inseguros en situaciones sociales o por presión de grupo.



## Productos derivados del tabaco



líquido para  
vapear

hoja



Cigarrillos



Pipa

Cigarros



Tabaco de mascar

## Contenido dañino del cigarrillo

- El tabaco contiene más de 4,000 sustancias distintas de las cuales 200 son venenosas y 43 son carcinógenas.
- Algunas de estas son:
- **brea o alquitrán**- es un residuo espeso, pegajoso y oscuro que se adhiere a las membranas de los pulmones.
- **monóxido de carbono** - es producido por la combustión del tabaco. Cuando penetra los pulmones, la oxigenación de los pulmones disminuye y puede causar problemas cardíacos.



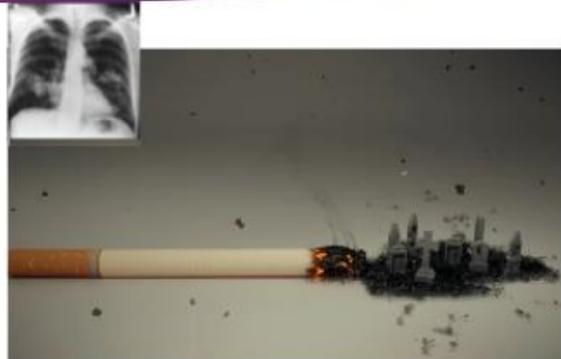
## Adicción

- ▶ Los fumadores se les hace difícil cesar de fumar.
- ▶ Sienten impulsividad o ansiedad.
- ▶ Gastan mucho dinero \$\$\$.
- ▶ De hecho, para tratar de reducir la adicción se le exige a las industrias tabacaleras que las cajetillas deben contener advertencias sobre el daño que causa a la salud.



## Efectos del tabaco

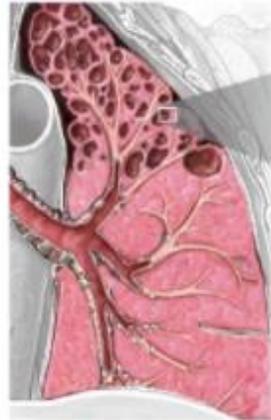
- ▶ **Enfermedades respiratorias**
  - ▶ **bronquitis crónica**- ocurre cuando los bronquios se irritan, produciendo tos crónica y secreción.
  - ▶ **cáncer del pulmón** - es una deformación de las células del pulmón, puede ser mortal.
- ▶ **Enfermedades cardiovasculares**- surge por la obstrucción de los vasos sanguíneos, como consecuencia los fumadores pueden sufrir **accidentes cerebrovasculares** o **paros cardíacos**.



## Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

- ▶ Es una enfermedad común en fumadores que causa dificultad para respirar.
- ▶ Hay dos modalidades:
  - ▶ enfisema
  - ▶ bronquitis crónica

### Enfisema



Alvéolos con enfisema



Vista al microscopio de alvéolos normales



## Mira lo que el tabaco te hará...

- ▶ Afecta la salud oral provocando manchas en los dientes y acumulación de sarro.



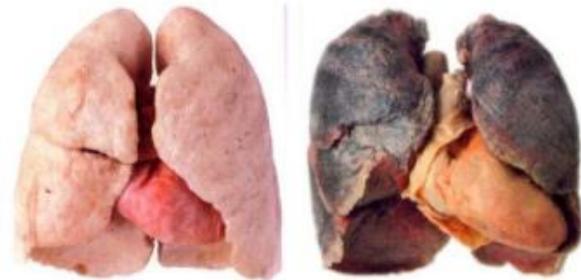
## Cáncer de lengua



- ▶ La mayoría de los casos de pacientes con cáncer de lengua son fumadores de tabaco.
- ▶ Cualquier úlcera o herida de la lengua, que no duele, pero que no cura en 15 días, en un paciente, fumador y bebedor, con una higiene dental deficiente, debe ser motivo de consulta con el médico.

## Cáncer del pulmón

En Puerto Rico el cáncer del pulmón es el tercero más diagnosticado en hombres (6.2%) y en mujeres es el quinto más diagnosticado (4.2%). La mortalidad por cáncer del pulmón en Puerto Rico es del 13.8% en hombres y 9.6% en mujeres, es el segundo cáncer que más muerte causa entre los que lo padecen (Asociación Puertorriqueña del Pulmón).



# ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS

## AL TABAQUISMO

**1 DE 3**  
CADA  
**MUERTES**  
POR CÁNCER  
PODRÍA  
PREVENIRSE

**FUMAR CAUSA CÁNCER**

—DE—

PULMONES + TRAQUEA  
BRONQUIOS + ESÓFAGO  
CAVIDAD ORAL + LABIOS  
NASOFARINGE  
CAVIDAD NASAL + LARINGE  
ESTÓMAGO + VÉLIGA  
PÁNCREAS + RÍÑONES  
HIGADO + CUELLO UTERINO  
COLON Y RECTO  
Y CAUSA LEUCEMIA

El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo.

**Parte del Informe del Cirujano General de los Estados Unidos**

## ¿Qué es el humo de segunda mano?

- ▶ El humo de segunda mano es el humo que una persona **no fumadora**, respira cuando está cerca de un fumador.
- ▶ El estar expuesto al humo puede provocar congestión nasal, asma, bronquitis, dolor de cabeza y tos.
- ▶ **Ley #40** Ley para Reglamentar la Práctica de Fumar en Determinado Lugares Públicos y Privados.

**PROHIBIDO FUMAR**  
*Incluye el uso del cigarrillo electrónico*

Ley Núm. 40 del 3 de agosto de 1993, según enmendada. Violaciones serán multadas \$250.00.

facebook.com/ViajesVieja  
twitter.com/ViajesVieja

1-877-335-2567

Prohibición incluye, pero no se limita a:  
Terrazas\*  
Vehículos con motores  
Balcones\*

\*Excepciones de la ley

## Ley # 40 Protege a los no fumadores

- ▶ Está prohibido fumar en:
  - ▶ restaurantes
  - ▶ escuelas
  - ▶ cine
  - ▶ transporte publico
  - ▶ instalaciones recreativas
  - ▶ entre otros



## Los cigarrillos electrónicos



- Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido y producen un aerosol o una mezcla de pequeñas partículas en el aire.
- Está comprobado que **no** son una alternativa segura para dejar de fumar como se intentó promocionar en un principio.
- Tan reciente como el el 30 de agosto de 2019 los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) publicaron una advertencia sanitaria donde **le pide a la población que descontinúe el uso de cigarrillos electrónicos** y de cualquier otro dispositivo del llamado "vapeo".
- Se cree que el uso de estos dispositivos provocó un brote de una enfermedad grave del pulmón y muertes en toda la nación americana.

## Brote de Enfermedad Grave del Pulmón

- Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, los productos de cigarrillos electrónicos o vapeo que contienen tetrahidrocannabinol (THC), en particular aquellos obtenidos de fuentes informales, están vinculados a la mayoría de los casos de enfermedad grave del pulmón y tienen un papel significativo en el brote.
- Además, el CDC informó que el uso de acetato de vitamina E en los productos para vapear está fuertemente vinculado al brote de enfermedad grave del pulmón .

altamente adictiva y puede afectar el desarrollo del cerebro en los adolescentes.

- Además de la nicotina, los cigarrillos electrónicos pueden contener otras sustancias dañinas.
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos podrían tener más probabilidades de fumar cigarrillos regulares en el futuro.

## ¿Qué hay en el aerosol de un cigarrillo electrónico?

- El aerosol contiene sustancias dañinas y potencialmente dañinas a la salud. Entre los componentes que se han identificado en el aerosol se encuentran:
  - a. Nicotina, sustancia adictiva.
  - b. Partículas ultrafinas que pueden llegar al fondo de los pulmones.
  - c. Sustancias químicas que causan cáncer.
  - d. Saborizantes como el diacetilo, una sustancia química vinculada a una enfermedad grave de los pulmones.
  - e. Compuestos orgánicos volátiles.
  - f. Metales pesados como níquel, estaño y plomo.

## Otros datos sobre el cigarrillo electrónico

- En algunos casos, los cigarrillos electrónicos **han explotado y provocado quemaduras o lesiones graves.**



## Los fumadores pueden dejar de fumar

- ▶ Rodéate de gente que te apoye.
  - ▶ Establece metas alcanzables.
  - ▶ Ten confianza en ti mismo.
  - ▶ Aléjate de lugares donde estén fumando.
- ▶ **Asociación Puertorriqueña del Pulmón**  
La Asociación Puertorriqueña del Pulmón provee eventos educativos, enfocados en prevención y en el compromiso con nuestro ambiente. También ofrecen servicios enfocados en pacientes que ya padecen de condiciones pulmonares.
  - ▶ **División de Control y Prevención de Tabaco del Departamento de Salud.**

Actividad 1: Lee las siguientes preguntas y circula la contestación correcta.

1. ¿Cuáles son los efectos negativos del tabaco?

Cáncer

Daño al corazón

Buena dentadura

Enfisema

2. El tabaco contiene sustancias peligrosas como alquitrán, brea y monóxido de carbono

Cierto

Falso

3. ¿La ley 40 prohíbe que se fume en ciertos lugares públicos y privados?

Cierto

Falso

4. El Brote de Enfermedad Grave del Pulmón en cigarrillos electrónicos está relacionado a:

El acetato de  
vitamina E

El acetato de  
vitamina D

El acetato de  
vitamina C

5. Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de fumar cigarrillos regulares en el futuro.

Cierto

Falso

## Lección 15: El alcohol

Tal vez haz visto que las personas consumen alcohol en alguna actividad familiar o de tu comunidad. Puede ser que su consumo parezca una práctica común entre las personas e inofensivo. Pero la práctica de consumir alcohol es altamente peligrosa, adictiva y dañina para tu salud. Según la más reciente **Encuesta de Conductas de Riesgo en Jóvenes (2019)**, el consumo de alcohol tuvo una prevalencia (proporción de jóvenes que usan alcohol) de un (59.7 por ciento) un cambio que demuestra una disminución de (1.1 por ciento), si lo comparamos con el pasado año 2017 donde se evidencio una prevalencia de (61.1 por ciento). Aunque hubo una disminución en el uso arriesgado de esta sustancia, sigue siendo un porcentaje muy alto que sobre pasa la mitad de la población de las personas entrevistadas. Según la encuesta, la tendencia a atreverse a probar el alcohol es mayor en los varones (64.0 por ciento) que en las mujeres (54.8 por ciento). Otro dato importante es que, en Puerto Rico, algunos jóvenes, violan la ley que prohíbe el consumo del alcohol en menores de 18 años. Tal vez, porque quieren ser aceptados por sus amigos o familiares que beben o porque piensan que beber los ayudará a escapar de sus problemas. Sin embargo, la bebida no los ayudará a solucionar sus problemas, sino que crea más conflictos y daños para la salud. Por esta razón, hay que conocer y evitar las consecuencias del uso del alcohol a corto y largo plazo. Además, debes rechazar la invitación a probar alcohol.

### El alcohol

- ▶ Es una droga **depresora** que produce cambios en el organismo y en la conducta de las personas.
- ▶ El contenido del alcohol de la mayor parte de las bebidas alcohólicas está entre 6%-50%.



## Efectos del alcohol en el organismo

- ❖ Cuando una persona bebe alcohol, éste pasa a través del estómago, del intestino delgado y luego se traslada inmediatamente a la sangre.
- ❖ Cuando el alcohol llega al encéfalo el alcohol comienza a desacelerar las funciones y reacciones del cuerpo.
- ❖ Por eso, el alcohol se considera un depresivo porque deprime o desacelera las reacciones del cuerpo.

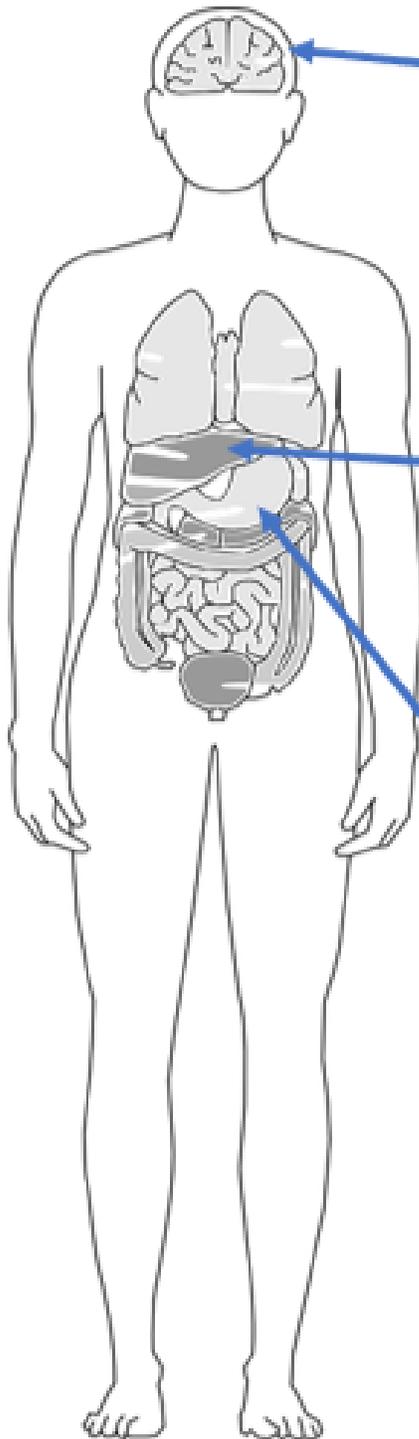


Observa el siguiente video sugerido sobre el alcohol en tu cuerpo:

[https://www.youtube.com/watch?v=zK6xGx\\_nY8](https://www.youtube.com/watch?v=zK6xGx_nY8)



## Efectos del alcohol en el cuerpo



**Encéfalo-** Cuando las personas beben tienen dificultad para hablar y moverse. También, pueden decir o hacer cosas que normalmente no harían. Las reacciones se vuelven lentas ante una situación de emergencia y podría afectar la habilidad para conducir.

**Hígado-** se encarga de descomponer lentamente todo el alcohol en la sangre. Si la persona bebe alcohol en exceso es probable que desarrolle algunas enfermedades como la *hepatitis*, el *cáncer de hígado* o la *cirrosis* que es una destrucción y cicatrización de los tejidos del hígado. Lo cual puede ocasionar la muerte.

**Estómago-** La ingesta de alcohol en exceso puede dañar las paredes del estómago y como consecuencia producir *úlceras* que son unas lesiones dolorosas en el interior del estómago.

## Por ciento de alcohol en las bebidas y su efecto en el organismo.

- ▶ Mientras más alto el porcentaje de alcohol en las bebidas más peligroso es su consumo.
- ▶ Una cerveza con un 5% de alcohol es menos peligrosa que una copa de cognac que tiene un 40% de alcohol.
- ▶ Los bebedores tienen la responsabilidad de mantener un porcentaje de alcohol bajo en sangre.
- ▶ La ley para manejar autos indica que el mínimo de alcohol en sangre permitido es **0.8%** alcohol en sangre equivalente a dos cervezas aproximadamente.



### El alcohol y conducir no mezclan

Si te interesa conocer sobre la ilegalidad de manejar en estado embriaguez, dirígete al siguiente enlace de la Administración de Compensaciones por Accidentes de Automóviles (ACAA): <http://www.aaa.gobierno.pr/educate/material-educativo/beber-y-guiar-no-mezclan>

**Actividad 1: Recorta el siguiente organizador gráfico y luego, dobla cada lado del triángulo. Pega en una hoja de papel y anota debajo de cada pestaña, los efectos que puede tener el alcohol en el encéfalo, hígado y estómago.**



## Lección 16: Las drogas ilícitas

Nombre de la droga	Descripción	Efectos
<p data-bbox="277 174 435 260"><b>Marihuana</b> (cannabis)</p> 	<p data-bbox="537 174 914 457">Es una planta que contiene unas sustancias químicas. como el tetrahidrocannabinol (THC) que actúa en el cerebro y pueden cambiar tu estado de ánimo o conciencia.</p> <p data-bbox="537 512 914 978">Existen muchas maneras en que se puede utilizar la marihuana. Algunas personas, la fuman otras la consumen a través de comestibles. Debes tener mucho cuidado pues sus propiedades psicoactivas pueden interferir con la toma de decisiones especialmente si se mezcla con el alcohol u otras drogas.</p>	<ul data-bbox="992 174 1455 1339" style="list-style-type: none"><li>• Sentidos alterados.</li><li>• Sentido del tiempo alterado, como minutos que parecen horas.</li><li>• Cambios en el estado de ánimo.</li><li>• Problemas con el movimiento del cuerpo.</li><li>• Problemas con el pensamiento, resolver problemas y la memoria.</li><li>• Mayor apetito.</li><li>• Problemas con el desarrollo del cerebro: Las personas que comenzaron a consumir marihuana en la adolescencia pueden tener problemas para pensar, recordar y aprender.</li><li>• Tos y problemas respiratorios si fuma marihuana frecuentemente.</li><li>• Problemas del desarrollo infantil durante y después del embarazo, si una mujer fuma marihuana durante el embarazo.</li></ul>
<p data-bbox="297 1392 418 1419"><b>Cocaína</b></p> 	<p data-bbox="537 1392 914 1913">La cocaína es un polvo blanco que se produce del arbusto de la coca que luego es mezclado con otros ingredientes químicos peligrosos. Se considera un estimulante poderoso que actúa rápido. Los usuarios la inhalan por la nariz o al</p>	<ul data-bbox="992 1392 1455 1927" style="list-style-type: none"><li>• Pérdida de apetito.</li><li>• Trastornos del sueño.</li><li>• Depresión.</li><li>• Paranoia.</li><li>• Daños al revestimiento de la nariz.</li><li>• Pérdida de peso.</li><li>• Ritmo cardíaco acelerado.</li><li>• Convulsiones.</li><li>• Muerte.</li></ul>

	<p>mezclarse con agua inyectarse con una aguja. Esto representa un riesgo por la posibilidad de infectarse con VIH cuando se comparten agujas. La cocaína también se puede convertir en pequeñas rocas blancas, llamada crack. El crack se fuma y su preparación podría envolver solventes peligrosos que podría ocasionar daño y la muerte.</p>	
<p><b>Esteroides Anabólicos</b></p>  <p>Esteroides anabólicos</p>	<p>Son versiones sintéticas (artificiales) de testosterona, la principal hormona sexual en los hombres. Algunos fisiculturistas y atletas hacen <b>mal</b> uso de los esteroides anabólicos para desarrollar músculos y mejorar el rendimiento deportivo. Estas sustancias ilegales contienen un por ciento mayor de lo recomendado para tratar condiciones médicas, lo cual puede ser muy peligroso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retraso en el crecimiento de adolescentes.</li> <li>• Acné.</li> <li>• Presión arterial alta.</li> <li>• Cambios en el colesterol.</li> <li>• Problemas del corazón, incluyendo ataque cardíaco.</li> <li>• Enfermedades del hígado, incluyendo cáncer.</li> <li>• Daño renal.</li> <li>• Comportamiento agresivo.</li> </ul>
<p><b>Inhalantes</b></p> 	<p>Son sustancias que las personas aspiran y que pueden alterar la mente. Algunos inhalantes son pega, pinturas de lata,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náuseas.</li> <li>• Tos.</li> <li>• Sangrado por la nariz.</li> <li>• Fatiga.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Dolores de cabeza.</li> </ul>

	<p>aerosoles, líquidos de limpiezas, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visión borrosa.</li> <li>• Daño al hígado, riñones, médula ósea y encéfalo.</li> <li>• Alucinaciones e inconciencia.</li> </ul>
<p><b>Drogas de diseño</b></p> 	<p>Son sustancias sintéticas que imitan los efectos narcóticos y alucinógenos. Una de las drogas de diseño más conocida es el éxtasis la cual contiene una mezcla química de metanfetamina y mezcalina. Otro ejemplo es el “speed” la cual puede contener altas dosis de cafeína y medicamentos para el catarro. Usar este tipo de drogas es muy dañino si una persona ingresa a una sala de emergencia porque es muy difícil diagnosticar y saber con exactitud que drogas consumió el paciente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euforia.</li> <li>• Confusión.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Paranoia.</li> <li>• Psicosis.</li> <li>• Aumento en la frecuencia cardiaca.</li> <li>• Daño permanente en las células del cerebro.</li> <li>• Temblores.</li> <li>• Lenguaje incoherente.</li> <li>• Parálisis.</li> </ul>
<p><b>Heroína</b></p> 	<p>Es una droga opiácea elaborada a partir de la morfina, una sustancia natural que se extrae de la vaina de semillas de varias plantas de amapola. Por lo general se vende en forma de polvo blanco. Las personas adictas lo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náuseas.</li> <li>• Alucinaciones.</li> <li>• Soñolencia.</li> <li>• Pérdida de apetito.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Pánico.</li> <li>• Convulsiones.</li> <li>• Coma.</li> <li>• Muerte.</li> </ul>

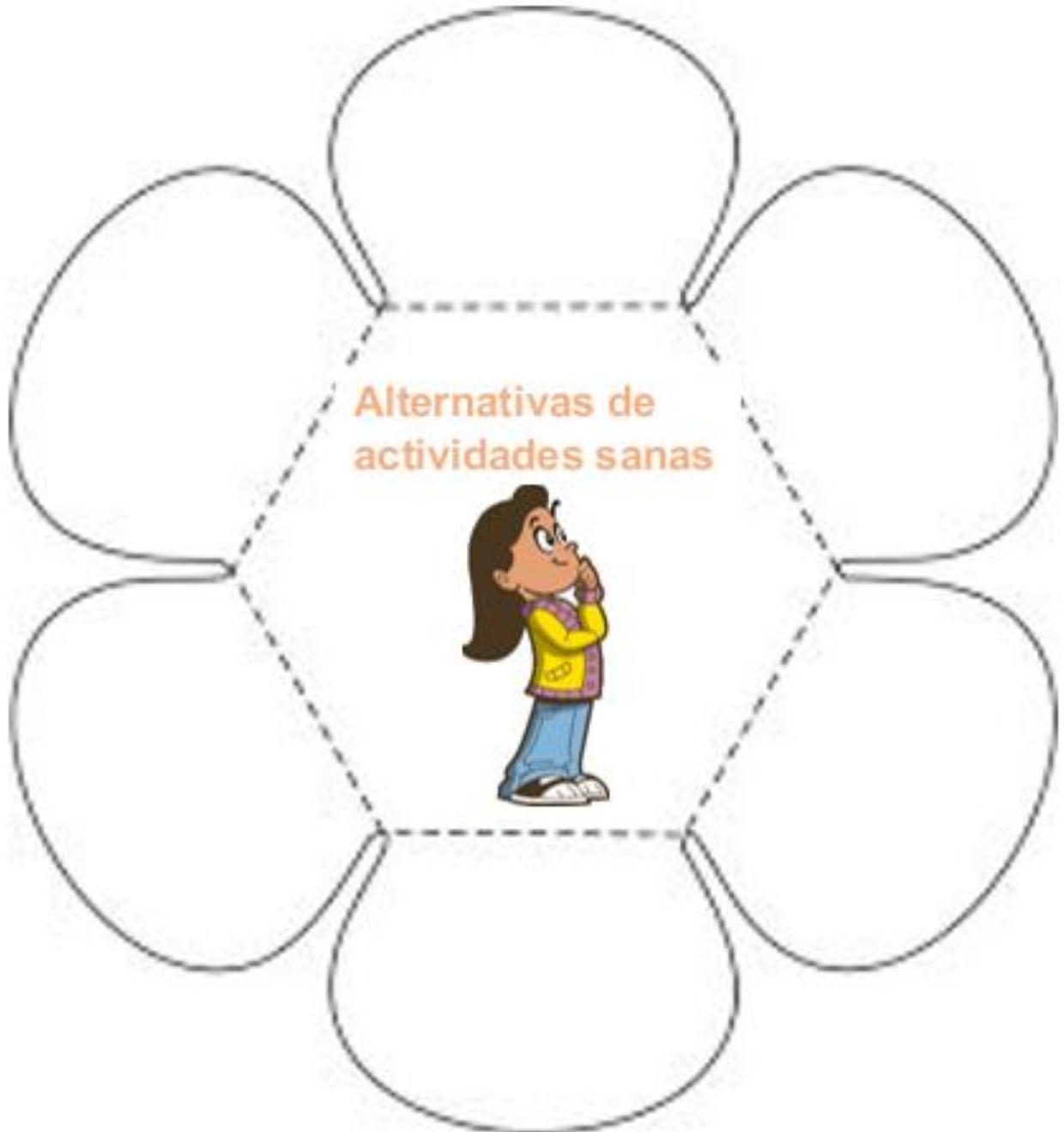
	<p>aspiran, lo fuman o lo inyectan.</p>	
<p><b>Fentanilo</b></p>  <p>Foto: DEA</p>	<p>El fentanilo es un opioide que proviene de la misma planta con la que se produce la heroína. Es un fuerte opioide sintético similar a la morfina, pero entre 50 y 100 veces más potente. Es un fármaco recetado que a veces también se usa en forma ilegal. El fentanilo que se consume ilegalmente y que está asociado con más frecuencia con las sobredosis, se fabrica en laboratorios clandestinos. Este fentanilo sintético se vende ilegalmente en forma de polvo, vertido en gotas sobre papel secante, en envases de gotas para los ojos o rociadores nasales o en pastillas parecidas a las de otros opioides recetados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aletargamiento.</li> <li>• Náuseas.</li> <li>• Confusión.</li> <li>• Estreñimiento.</li> <li>• Sedación.</li> <li>• Problemas para respirar.</li> <li>• Pérdida del conocimiento.</li> <li>• Dolores en músculos y huesos.</li> <li>• Problemas para dormir.</li> <li>• Diarrea y vómitos.</li> <li>• Escalofríos con "piel de gallina".</li> <li>• Movimientos incontrolables de las piernas.</li> <li>• Deseos intensos de consumir la droga.</li> </ul>

Observa el siguiente vídeo sugerido acerca de la adicción a drogas:

<https://www.youtube.com/watch?v=vTrsNivqYN4&list=PL7YKXqgWJWZcYgy11yQQruesAcE4oqmqd&index=43>



**Actividad 1: Piensa en una lista de actividades saludables que puedes realizar para mantenerte alejado de las drogas. Luego, dibuja las actividades en los “pétalos” del organizador gráfico. Piensa en actividades que sean divertidas, tales como: pasear al perro, ir al cine o practicar deportes.**



Actividad 2: Observa el siguiente vídeo acerca de la prevención del uso y abuso de las drogas. Luego, anota maneras de decir NO a las drogas.



Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>

Escribe tres maneras de cómo decir **“NO”** cuando te ofrezcan drogas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Recursos web:

Asociación Puertorriqueña del Pulmón: <http://www.pulmonpr.org/>

Brote de lesiones pulmonares asociado al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/spanish/enfermedad-pulmonar-grave/index.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/enfermedad-pulmonar-grave/index.html)

Cafeína: <https://kidshealth.org/es/parents/child-caffeine-esp.html>

División de control y prevención de tabaco del Departamento de Salud: <http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Pages/Tabaquismo.aspx>

El daño del cigarrillo electrónico en jóvenes y adolescentes: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html)

El consumo del alcohol y su salud: <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>

El vaporizador de este adolescente explotó y le rompió la mandíbula <https://cnnespanol.cnn.com/2019/06/19/el-vaporizador-de-este-adolescente-exploto-y-le-rompio-la-mandibula/>

El daño del cigarrillo electrónico en jóvenes y adolescentes: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html)

Siete mejores actividades de arteterapia para fortalecer su autoestima: <https://www.youtube.com/watch?v=JWUnxKTobEs>

Tabacco Prevention Toolkit: <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit.html>

Trastorno por consumo de alcohol: <https://medlineplus.gov/spanish/alcoholusedisorderaud.html>

¿Qué es el fentanilo? <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-fentanilo>

Vapear lo que necesita saber: <https://kidshealth.org/es/parents/e-cigarettes-esp.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 deben 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 las lecciones didácticas. 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. Es importante que como madre, padre o persona encargada en dirigir al estudiante en esta tarea los tenga presente y pueda documentar cuáles 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

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>Cambian 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; cambian 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 (<i>highlighters</i>), 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</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 le permita el movimiento mientras repite en voz alta el material.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p>	<p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparar una agenda 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>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente que le permita moverse,</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> </ul>
<b>Acomodos de presentación</b>		<b>Acomodos en la forma de responder</b>	<b>Acomodos de ambiente y lugar</b>	<b>Acomodos de tiempo e itinerario</b>

<p>que convierten el 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>hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplos: el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos.</li> <li>▪ Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido.</li> <li>▪ Establecer horarios flexibles para completar las tareas.</li> <li>▪ Proveer recesos entre tareas.</li> <li>▪ Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas.</li> <li>▪ Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas.</li> <li>▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul>
---	--	--	---

# HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES

## UTILIZADOS AL TRABAJAR LAS LECCIONES

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

Número de SIE: \_\_\_\_\_

Materia: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Estimada familia:

**1.**

Utiliza la siguiente hoja para documentar los acomodados razonables que utilizas con tu hijo en el proceso de apoyo y seguimiento al estudio de estas lecciones. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo. 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></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 canciones</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar videos</li> <li><input type="checkbox"/> Presentar el material de forma activa, con materiales comunes.</li> <li><input type="checkbox"/> Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará</li> <li><input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> </ul>	
Acomodos de respuesta	Acomodos de ambiente y lugar
<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores.</li> <li><input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas.</li> <li><input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se le 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 que 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. Ejemplos: 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 detallada 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 cuanto 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, organizadores gráficos 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 (concretar 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, diagramas y 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.