



LECCIONES PARA REFORZAR DESTREZAS DEL PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR

9no -12mo

2020



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Tabla de contenido

Lista de Colaboradores	3
Carta para estudiantes, las familias y los docentes.....	4
Calendario de Progreso en las lecciones	7
Unidad 2: Destrezas de vida.....	8
Lección 3: Prevención de accidentes	8
Lección 4: Respeto a la diversidad.....	36
Lección 5: Promoción de la Paz.....	46
Unidad 3: Factores protectores vs conductas de riesgo.....	61
Lección 1: Promoción de la salud, toma de decisiones y presión de grupo	61
Lección 2: Comunicación Asertiva	77
Lección 3: Alcohol, tabaco y otras drogas.....	86

Lista de Colaboradores

Nivel K-3

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

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

Nivel 4-8

Arlyn Zapata Padilla, MEd
Escuela Esther Feliciano, Aguadilla

Saimaly Vega Vargas
Escuela Superior Eva y Patria Custodio Franqui, Las Marías

Jennitza Cuevas Ramos
Escuela Elvira Ruperto Ramos Quiles, Mayagüez

Nivel 9-12

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

Vivian Pérez Zambrana
Escuela Superior Miguel de Cervantes Saavedra, Bayamón

Maricruz C. Fernández Lebrón, MPHE
Escuela Superior José Collazo Colón, Juncos

Carta para estudiantes, las familias y los docentes

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.

Estimadas familias:

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 docentes:

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.

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.

Calendario de Progreso en las lecciones

DÍAS / SEMANAS	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3
2	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3
3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3
4	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3
5	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4
6	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4
7	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4
8	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5
9	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5
10	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5

Unidad 2: Destrezas de vida

Lección 3: Prevención de accidentes

Estándar: Salud personal y seguridad

El estudiante es capaz de identificar las medidas de protección de la salud y seguridad; además, demostrar la habilidad de tomar decisiones responsables para la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.

Expectativas:

Noveno	Décimo	Undécimo	Duodécimo
9.1.8.Ex.SC Juzga las leyes y reglamentos relacionados con la promoción de la salud y seguridad personal, familiar y comunitaria y su impacto.	10.1.8.Ex.SC Investiga el alcance de las leyes y reglamentos relacionados con la promoción de la seguridad personal, familiar y comunitaria.	11.1.8.Ex.SC Valida la importancia de conocer y respetar las leyes y reglamentos relacionados a la promoción de la salud social.	12.1.8.Ex.F.SC Propone enmiendas a las leyes y reglamentos relacionados a la promoción de la salud y seguridad personal y social.
9.1.9.Ex.F.SC Evalúa el efecto de los simulacros para atender cualquier situación de emergencia, tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.	10.1.19.Ex.F.SC Critica situaciones relacionadas con diferentes tipos de accidentes en las vías de rodaje, considerando las leyes y reglamentos vigentes.	11.1.9.Ex.F.SC Argumenta acerca del rol que desempeña un individuo en una situación de emergencia, incluyendo: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales en el diario vivir.	12.1.9.Ex.F.SC Valida los pasos establecidos en una situación de emergencia, incluyendo: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales, en beneficio de la seguridad del individuo.

Objetivo de aprendizaje:

- El estudiante reconocerá las leyes de tránsito y las normas sociales, como la cortesía, la manera de conducir un vehículo de motor y los riesgos existentes al incurrir en violaciones a los mismos.

Tiempo de trabajo aproximado: 4 semanas**Instrucciones:** A continuación, encontrarás información relacionada a las leyes de seguridad en el tránsito. Lee cuidadosamente cada parte y contesta cada ejercicio asignado por tu maestro/a.**Apertura:** Parte de ser un ciudadano responsable es seguir las normas y leyes de seguridad. En la siguiente lección, encontrarás leyes de tránsito y consejos que te ayudarán a evitar accidentes en las vías de rodaje.**Contenido:**

Conceptos: leyes de tránsito, peatón, ciclista, señales

Seguridad vial

Leyes de tránsito
Lección 3



¿Qué es una señal de tránsito?

- Son rótulos instalados por el gobierno
- Consistente con la Ley
- Orientan o dirigen el tránsito

Señales de reglamentación de tránsito

- Son leyes y reglamentos
- Rectangulares y cuadrados
- Pueden ser blanco, rojo y negro



Señales de precaución

- Situaciones de peligro
- Reducir la velocidad
- Son amarillas con letras o símbolos negros
- Son anaranjados en áreas de trabajadores






Señales de orientación

- Ofrecen información al conductor
- Pueden tener el fondo
 - Verde
 - Azul
 - Marrón
- Con letras blancas


Señales de identificación de carretera

- Identifica la carretera
- Son cuadrados o pentagonales
- Fondo negro o azul





Ejercicio #1 Mapa de conceptos

- 
- **Instrucciones:**
 - Dibuja o utiliza alguna herramienta digital (Word, Power Point, Bubbl.us) para crear un mapa de conceptos.
 - Define en tus propias palabras el concepto seguridad vial.
 - Define cada componente de la seguridad vial (reglamentación, precaución, orientación e identificación).
 - Coloca tres ejemplos de cada tipo de rotulación.



Señales de tránsito

Señales de tránsito

Para que el tránsito fluya de manera ordenada fue necesario desarrollar un sistema de rotulación efectivo.

El mismo consiste en establecer la regla o norma a seguir.

Si el conductor no cumple con la norma o regla establecida será penalizado.

A este proceso se le llama falta administrativa.

La penalidad puede incluir multas administrativas y/ o reclusión (cárcel).

La intensidad de la penalidad estará determinada por el tipo de falta.

- Todo conductor que viole las señales de tránsito, incurrirá en una falta administrativa y será multado con \$50.

- **Señal CEDA EL PASO**

Significa que el conductor debe **reducir** la velocidad y detenerse, si fuera necesario, para dar paso a vehículos o peatones.





- Comienza la carretera dividida

- Termina carretera dividida



- Resbala mojado

- Se aproxima a una cuesta



- Debe detener el vehículo por completo
- Todo conductor mantendrá vehículo a la derecha de la vía pública
- Se aproxima a una rotonda vía circular hacia la izquierda y deberá ceder el paso a los vehículos que ya circulan

- Indica la dirección del tránsito para todo tipo de vehículos, incluyendo las bicicletas.





Señal de reglamentación

- Ningún vehículo de motor, motora, ni bicicleta transitará en la dirección en que se coloque la señal.
- Prohibido el tránsito de vehículos pesados.

- Se aproxima a una confluencia



- Ancho de la carretera se reduce



ANGOSTAMIENTO
A AMBOS LADOS



ANGOSTAMIENTO
A LA DERECHA



ANGOSTAMIENTO
A LA IZQUIERDA



PUENTE
ANGOSTO



ENSANCHAMIENTO
A AMBOS LADOS



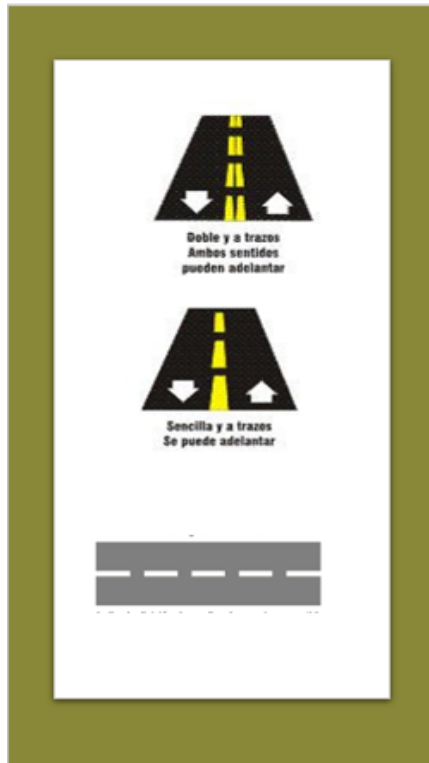
ENSANCHAMIENTO
A LA DERECHA



ENSANCHAMIENTO A
LA IZQUIERDA

Zona escolar

- Se aproxima a una zona escolar.
- Tienen forma de pentágono.
- Reducir la velocidad a 25 MPH en zona rural (campo). En zona urbana a 15 MPH.
- Se aproxima a un cruce escolar



Marcas en el pavimento

- Doble línea AMARILLA, no podrás pasar por la izquierda, excepto para hacer un viraje a la izquierda.
- Línea del centro amarilla entrecortada significa tránsito en direcciones opuestas.
- Línea blanca, separación de carriles en la misma dirección.



Semáforos

- Rebasar luz amarilla, multa de \$300.00
- Rebasar luz roja:
 - Detener la marcha del vehículo y continuar \$300.00
 - Continuar la marcha sin detenerse \$500.00
- Más de tres ocasiones se suspenderá el Certificado de Licencia de conducir por un término de 3 años.



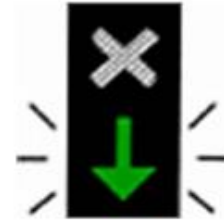
- Ante un semáforo exhibiendo LUZ ROJA INTERMITENTE, el conductor debe detenerse y continuar con precaución.
 - Continúa la marcha si la vía está libre de peatones y todos los vehículos están tomando las medidas de precaución.
 - Entre el horario de las 12:00 a.m. a 5:00 a.m. se puede detener en la luz roja y podrá seguir en marcha, tomando en cuenta las medidas de precaución.



- Al observar un semáforo de carril con una (X) roja fija, CONDUCTOR NO UTILIZA EL CARRIL



- Antes un semáforo de carril con flecha verde fija apuntando hacia el pavimento el conductor podrá conducir por el carril



- No puede transitar por ese carril



CICLISTAS Y LAS OBLIGACIONES DEL CIUDADANO

- **La bicicleta es considerada un vehículo como cualquier otro, con los mismos derechos en la carretera y bajo las mismas leyes de tránsito que los operadores de vehículos de motor.**



Reglas importantes para los ciclistas

- Corre a favor del tránsito en el carril derecho, cerca de la orilla de la carretera.
- Usa el carril exclusivo para bicicletas siempre que haya uno disponible y en buenas condiciones.
- Abandona la extrema derecha de la carretera para pasar, hacer un viraje a la izquierda, evitar algún peligro o cuando las condiciones de la carretera no te permiten viajar con seguridad en el mismo carril con el automóvil.

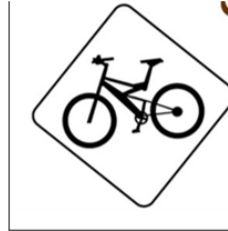
Deberá estar atento a las superficies resbaladizas donde hay hojas, aceite de motor y franjas de pintura. Vira despacio, evita los charcos y frena con suficiente tiempo.

Haz las señales de mano cuando te detengas, vayas a virar o a cambiar de dirección. Cuando un conductor se detenga para cederte el paso, dale las gracias con la mano.

Si vas en grupo, deberán correr en fila, uno detrás del otro, excepto en paseos para bicicletas, partes de la carretera designadas para el uso exclusivo de estas o si van corriendo a la par dentro de un carril y no impiden el flujo vehicular.

Señales para el uso de bicicletas

- Ciclistas
- Fondo blanco
- Letras negras



Carril ha sido definido para ser transitado por los ciclistas como vía alterna.



Carril exclusivo de bicicletas está marcado en el pavimento.

- Si corres en la noche, deberás estar equipado con un foco de luz blanca visible a 500 pies en el frente y un reflector o foco rojo visible a 600 pies en la parte de atrás de la bicicleta. Se recomienda usar ropa de colores claros y material reflectivo.
- Oriéntate sobre el casco adecuado. Casi el 75% de las muertes relacionadas con bicicletas tienen el resultado de lesiones en la cabeza. Algunos estudios sugieren que un casco duro forrado de polietileno es más efectivo para la prevención de lesiones craneales que otros tipos de cascos.



- **No uses audífonos, auriculares o cualquier aparato que no sea una prótesis auditiva, ya que podrías distraerte y no escuchar las señales para detectar la presencia de un automóvil u otro peligro en la vía.**
- **Cede el paso a los peatones y da una señal que se pueda oír antes de pasar.**
- **Asegúrate de que la bicicleta este en condiciones aptas antes de salir a rodar.**



VENTAJAS PARA TU SALUD	NORMAS DE TRÁNSITO
 <p>AUMENTA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA</p>	 <p>USO DEL CASCO DE SEGURIDAD Te protegerá ante un accidente</p>
 <p>MEJORA LA ARTICULACIÓN Y DESARROLLA LOS MÚSCULOS</p>	 <p>INSTALA REFLECTORES Advierte tu presencia a otros vehículos</p>
 <p>PREVIENE EL CÁNCER Y LA DEPRESIÓN</p>	 <p>USA LA CICLOVÍA O EL CARRIL DERECHO DE LA VÍA Nunca por la vereda</p>

Seguridad-ciclistas

Peatones



- Todo peatón que transite en una vía pública de forma negligente sin seguir las normas será multado con \$100
- De ocasionar un accidente, la multa es de \$500
- Todo peatón que camine por una carretera sin aceras lo hará por el borde o lado izquierdo de la carretera, de FRENTE AL TRÁNSITO.
- Peatón que cruce fuera, tiene que esperar a que el conductor dé el paso.

Ejercicio #2 Diario reflexivo

Redacta una reflexión en la que expliques la importancia de seguir las normas de tránsito para conservar la salud integral.

Además debes mencionar cómo se afecta la salud social y cultural si no seguimos las normas de tránsito establecidas.

Debes definir en tus propias palabras los conceptos: normas de tránsito, salud integral, salud social y salud cultural.



Leyes de tránsito

Inspección



La multa por hurtar, destruir o alterar un certificado de inspección vigente será entre \$500 a \$5,000



La inspección está regulada por la Comisión de Servicio Público (CSP). La inspección del vehículo será una 1 vez al año

Alumbrado requerido a los vehículos

- Luces – que alumbren 500 pies
- Las luces se encienden a la puesta del sol y a la salida del sol o cuando la visibilidad no fuera adecuada.
 - Delanteras
 - Posteriores
 - Direccionales
 - Reflectores
 - Intermitentes
- **Otros**
 - Mofle silencioso
 - Parabrisas
 - Retrovisores
 - Guardalodos
 - Bocina

Límites máximos de velocidad

Zona urbana	25 MPH
Zona rural	45 MPH
Autopista	65 MPH
Zona Escolar urbana	15 MPH
Zona Escolar rural	25 MPH
Todo vehículo pesado , guaguas escolares y otros, su velocidad será de 10 MPH	

MPH = millas por hora

FALTAS ADMINISTRATIVAS Y PENALIDADES	
Velocidad	\$100 más \$10 por millas en exceso
Pasar las 100 millas	\$1,000
Zona Escolar	\$200 más \$10 por millas en exceso
Conducir sin llevar consigo el Certificado de licencia de conducir	\$50

ESTACIONAMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> • Todo vehículo debe estacionarse a 12 pulgadas de la acera. • Es ilegal parar, detener, estacionar un carro en la vías públicas o paralelo a un vehículo estacionado; también sobre un paseo de peatones o a más de un pie de la acera. 	
Línea amarilla	\$50
Sobre una acera	\$200
Área de impedidos	\$1,000
Obstruir área peatonal de impedidos	\$500

Reglas importantes



\$110 por tirar basura u objetos pequeños

\$250 - \$500 si no lo recoge



\$1,000 por tirar basura más grande o contaminantes

\$1,500 - \$5,000 si no lo recoge



Señal de viraje a 100 pies



Tintes \$100

35% visibilidad
\$500 si transfiere permiso



Motoras

- Los conductores de motocicletas deben de cumplir con lo siguiente:
 - Ser mayores de 18 años
 - Tener certificado de licencia vigente
 - Poseer endoso del Secretario para conducir motocicletas
 - Será ilegal conducir una motocicleta o motociclo agarrado o unido a otro vehículo en zona de rodaje, entre carriles de tránsito, líneas adyacentes o hileras de vehículos y por el mismo carril que ocupe el vehículo a ser pasado
 - Menores de 12 años no pueden ir de pasajeros en una motora.



Cinturón de seguridad

- NO utilizar el cinturón con lleva una de \$100 por ocupante.
- Niños 4-8 años que midan 4'9" viajarán en un asiento protector (*Booster seat*)
- 0-4 años viajarán en un asiento protector en la parte posterior
 - Menores de 12 años deberán ir en el asiento trasero
 - Los que padezcan de alguna incapacidad (certificado médico) podrán viajar de acuerdo a sus especificaciones.
- Multa de \$500 por no seguir las instrucciones



Ejercicio #3 Discusión de caso

- Caso:

Carmen es una chica del duodécimo grado. Se encuentra conduciendo, de camino a la escuela. De pronto, se percata que hay mucho tránsito y que corre el riesgo de llegar tarde a su primera clase, en la cual tiene examen. Decide rebasar los carros por el paseo e ignorar la luz roja.

- Identifica el problema planteado.
- ¿Qué señales de tránsito no respetó?
- ¿Cuál crees que fue el desenlace final?
- ¿Qué le recomendarías?

Conductas de riesgo al conducir



Uso de teléfonos móviles o inalámbricos

- Se prohíbe su uso mientras conduce Incluye:
 - Recibir llamadas, hacer llamadas
 - Recibir o enviar mensajes de texto
- Se prohíbe el uso de cualquier dispositivo portátil o electrónico para enviar o recibir mensaje.



Ejercicio #4- Discusión de caso

Caso:

Julio se encontraba detenido frente una luz roja. Comenzó a recibir y contestar mensajes de texto. De momento, se le cae el teléfono al piso y se dobla a recogerlo. Al momento de doblarse, quita su pie del freno e impacta por la parte trasera al vehículo del frente.

- Identifica el problema planteado.
- ¿Qué señales de tránsito no respetó?
- ¿Cómo resolverá la situación?



Carreras de competencias o regateo

- Primera convicción \$5,000
 - Suspensión de licencia por 6 meses
- Subsiguientes \$5,000
 - Pena de reclusión no mayor de 6 meses o ambas
 - Revocación de licencia
 - Confiscación del vehículo
- Persona que ayude, incite a violente este artículo, tendrá multa de \$3,000.
 - La reincidencia conlleva multa de \$5,000 o pena de reclusión (cárcel) de 6 meses a un año o ambas.



Ejercicio #5 Trabajo de investigación


Carreras de velocidad o regateo-La fiebre

Busca información relacionada a las carreras clandestinas (definición).

Busca datos relacionados a los accidentes provocados por este tipo de práctica clandestina.

Analiza los datos en forma de tabla o gráfica.

Si tuvieras la oportunidad de desarrollar un programa de prevención de accidentes causados por el regateo, ¿en qué consistiría?




Prevención de
accidentes
Seguridad Vial

Se prohíbe a los menores en las vías públicas de Puerto Rico para las siguientes acciones:

- Colectas de dinero
- Ventas de artículos
- Pedir dinero
- Maratones de recaudación de fondos
- Multa no mayor de 500 dólares por la comisión de esta falta
- Reclusión por un tiempo no mayor de 6 meses si hay reincidencia

Conductores bajo los efectos del alcohol o drogas

- Es ilegal que cualquier persona mayor de 18 años de edad conduzca o haga funcionar un vehículo de motor, cuando su contenido de sangre sea de ocho centésimas del uno por ciento (.08%), o más según surja tal nivel o concentración del análisis químico o físico de su sangre o su aliento.

Primera vez \$500 + \$50 por cada centésima adicional.	Segunda vez \$750 + \$50 por cada centésima	Tercera vez \$2,000 a \$5,000 +50 por cada centésima adicional.	Daños corporal o grave daño corporal
<ul style="list-style-type: none"> -Asistencia compulsoria a Programa de orientación -Pena de restitución -Suspensión de licencia por 30 días 	<ul style="list-style-type: none"> -15-30 días de cárcel -Restitución de daños si aplica -Suspensión de licencia no menor de 1 año -Confiscación del vehículo 	<ul style="list-style-type: none"> -No menos de 60 días, ni más de 6 meses de cárcel -Pena de restitución -Revocación de licencia -Confiscación del vehículo 	<ul style="list-style-type: none"> -Toda persona que conduzca embriagado y ocasione daño, la multa será NO menor de \$1,000 ni mayor de \$5,000. - --Pena de restitución -Revocación de licencia entre 1 año a 5 años -Por grave daño corporal puede recibir reclusión por 18 meses
 <p>Toda persona que maneje embriagado o drogado con menores de 15 años o embarazadas, será multado por \$1,000 más \$50 por cada centésima adicional. 48 horas de cárcel</p>			

Ejercicio #6 Foro de discusión



Luego de estudiar el tema de seguridad vial, contesta las siguientes preguntas de discusión:



Evalúa el efecto que tiene manejar un vehículo de motor en estado de embriaguez en **cada área** de la salud integral.



¿Qué importancia tiene para ti conocer las consecuencias?



Referencias

- Comisión de Seguridad en el Tránsito
- Departamento de Transportación y Obras Públicas de Puerto Rico
- Policía de Puerto Rico

Unidad 2: Destrezas de vida

Lección 4: Respeto a la diversidad

Estándar: Crecimiento y Desarrollo humano, Prevención y control de la violencia:

Expectativas:

Noveno	Décimo	Undécimo	Duodécimo
<p>9.2.4.Es.ME.SC</p> <p>Justifica la importancia de la empatía, solidaridad y los valores en el trato a los individuos sin importar sus diferencias o condiciones</p>	<p>10.2.4.Ex.ME.SC</p> <p>Evalúa cuán importante es el fortalecimiento de los valores en el trato a los individuos sin importar sus diferencias.</p>	<p>11.2.4.Ex.ME.SC</p> <p>Distingue la importancia de adoptar conductas que favorezcan el fortalecimiento de valores en el trato a los individuos, respetando sus diferencias.</p>	<p>12.2.4.Ex.ME.SC</p> <p>Valida la importancia de los valores en el trato a los individuos sin importar sus diferencias o condiciones que redunden en la equidad, el respeto y la aceptación.</p>
<p>9.4.10.Ex.SC</p> <p>Propone alternativas para promover la equidad entre los géneros.</p>	<p>10.4.10.Ex.SC</p> <p>Explica la importancia de la equidad de género para prevenir la violencia.</p>	<p>11.4.10.Ex.SC</p> <p>Investiga las ventajas de promover la equidad de género en la sociedad.</p>	<p>12.4.10.Ex.SC</p> <p>Justifica el fomentar la equidad de género para garantizar los derechos humanos.</p>
<p>9.4.11.Ex.SC</p> <p>Propone la equidad como medio para promover relaciones sanas.</p>	<p>10.4.11.Ex.ME.SC</p> <p>Investiga la relevancia de la tolerancia y el respeto ante la diversidad del ser humano para promover la equidad.</p>	<p>11.4.11.Ex.ME.SC</p> <p>Sostiene cómo la tolerancia y el respeto ante la diversidad del ser humano, actúa para promover relaciones sanas de igualdad.</p>	<p>2.4.11.Ex.SC.V</p> <p>Defiende la importancia de fomentar el respeto y la equidad como estrategia fundamental en el logro de la igualdad de oportunidades y sana convivencia.</p>

Objetivos de aprendizaje: Al finalizar el estudio de la lección, el estudiante:

- Identificará las funciones asociadas al trabajo basadas en los estereotipos.
- Distinguirá entre un mito y una realidad en términos de la equidad en el trabajo.
- Identificará los roles que asigna la sociedad basados en el género.
- Identificar las instituciones sociales (hogar, escuela, iglesia, gobierno, entre otros) que influyen en el proceso de socialización por género.
- Reflexionará sobre estereotipos y expectativas de género.
- Evaluará la importancia del fortalecimiento de los valores en el trato a los individuos, sin importar su sexo.

Tiempo de trabajo aproximado: 3 semanas

Instrucciones: Lee cuidadosamente la lección que está a continuación. Contesta los ejercicios según sean asignados por tu maestro/a.

Apertura: Todos los seres humanos tienen el derecho de ser tratados de manera justa, con respeto e igualdad de oportunidades en un ambiente libre de discriminación. En la siguiente lección, encontrarás información que te ayudará a entender la equidad de género y su importancia para la prevención de la violencia, tanto para los hombres como para las mujeres.



Definiciones:

• ¿Qué significa el concepto género?

- Se refiere al conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, que se construye en cada cultura y momento histórico, tomando como base la diferencia sexual. La sociedad determina el comportamiento, las funciones y las relaciones entre los hombres y las mujeres.

Diferencia entre el concepto equidad y sexo

- Equidad: La **equidad de género** se refiere a la imparcialidad y la justicia en la distribución de beneficios y responsabilidades entre hombres mujeres. (OMS)
- Sexo: Son las características biológicas que definen a los seres humanos como varón o hembra. (WAS, 2007)

Escribe 5 características que observas en esta lámina:



Ejercicio de práctica #1

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Escribe 5 características que observas en esta lámina



Ejercicio de práctica #2

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Infórmate:
observa los
siguientes videos
y analiza.

- ¿Qué significa estereotipos?
<https://www.youtube.com/watch?v=d36phzZib90>

ENLACES

<https://www.youtube.com/watch?v=yD0si5YTmJ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=FUbA0VTykRk>



Escribe una oración de lo que significa ser hombre y mujer para ti.

Ejercicio práctica #3

Hombre

Mujer

Roles por género: Identifica 5 roles y haz una marca en la columna que entiendes que pertenece a ese rol. (ejemplo: fregar)

Ejercicio de práctica #4



Roles por género	Mujer	Hombre

¿Crees que los hombres y las mujeres son criados de la misma forma? Escribe tu opinión en este espacio.

Ejercicio práctica #5



¿Cómo influyen nuestra familia y amigos en la percepción que tenemos sobre el significado de ser hombre y mujer?

Ejercicio práctica #6





- Ejercicio de práctica #7
- **Instituciones sociales que influyen en la socialización por género**
- Menciona 3 instituciones sociales que han influido en tu proceso de socialización por género.
 - 1.
 - 2.
 - 3.

Identifica como mito (M) o realidad (R), las premisas a continuación sobre la equidad en el trabajo.



Ejercicio de práctica #8

1. ___ Las mujeres son más organizadas que los hombres.
2. ___ El trabajo fuerte lo realizan los hombres.
3. ___ Las mujeres se ausentan con mas frecuencia al trabajo.
4. ___ Los hombres reciben mas remuneración económica por su trabajo.
5. ___ Hay mas secretarias que secretarios.
6. ___ Las mujeres no conducen camiones.
7. ___ Las mujeres están mejor preparadas académicamente.
8. ___ Los hombres son mejores jefes.
9. ___ Los trabajos domésticos son asociados con las mujeres.
10. ___ Los puestos de altos funcionarios en el gobierno son ocupados por hombres.

Ejercicio de práctica # 9: Analiza los siguientes conceptos. Marca con una X si la premisa muestra igualdad o desigualdad en los roles por género.



Igualdad	Desigualdad	Roles
		1. Camila es la mujer de la casa. Por lo tanto, se encarga de limpiar todo el polvo.
		2. María lava la ropa. Su esposo y su hijo la guardan.
		3. Mamá se encarga de toda la limpieza del hogar; como Miguel es hombre, no tiene que hacerlo.
		4. Carlos trabaja duro para traer el dinero al hogar. Su esposa no puede trabajar porque es mujer y le corresponden las tareas del hogar.
		5. Los niños no lloran porque son "machos".
		6. La mecánica es un trabajo para hombres solamente.
		7. La repostería es exclusiva para la mujer.
		8. Los hombres deben tener un mayor sueldo que la mujer.

Ejercicio de práctica #10: Todos tenemos derecho a tener igualdad de oportunidades sin tener en cuenta la edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental.

1. Observa el siguiente video. Explica en tus propias palabras cómo se muestra el respeto a la diversidad.

https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

2. Investiga qué es la inclusión y de qué manera brinda igualdad de oportunidades.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Unidad 2: Destrezas de vida

Lección 5: Promoción de la Paz

Estándar # 4: Prevención y control de la violencia

Expectativas:

Noveno	Décimo	Undécimo	Duodécimo
<p>9.4.3.Es.F.ME.SC</p> <p>Interpreta los efectos y las consecuencias de la violencia a la salud de los seres vivos (humanos, plantas y animales)</p>	<p>10.4.3.Es.TODAS</p> <p>Explica cómo la violencia a los seres vivos (humanos, plantas y animales) afecta las dimensiones de la salud.</p>	<p>11.4.3.Es.TODAS</p> <p>Argumenta cómo las conductas violentas de los seres vivos afectan la salud integral.</p>	<p>12.4.3.Ex.TODAS</p> <p>Juzga los efectos y las consecuencias de la violencia a los seres vivos (humanos, plantas y animales) en sus diferentes manifestaciones a la salud integral.</p>
<p>9.4.4.Es.ME.SC</p> <p>Visualiza cómo el respeto y la tolerancia les ayuda a prevenir la violencia en la familia y la sociedad puertorriqueña.</p>	<p>10.4.4.Es.ME.SC</p> <p>Relaciona la tolerancia y el respeto en la prevención de la violencia.</p>	<p>11.4.4.Es.ME.SC</p> <p>Crea campañas educativas de prevención de violencia en su entorno escolar enfocadas en la tolerancia y el respeto.</p>	<p>12.4.4.Es.ME.SC</p> <p>Justifica practicar la tolerancia y respetar la toma de decisiones para prevenir conflictos y violencia.</p>
<p>9.4.7.Es.SC</p> <p>Formula alternativas para prevenir todas las manifestaciones de la violencia en su entorno.</p>	<p>10.4.7.Es.SC</p> <p>Desarrolla alternativas para promover la paz y la no violencia en la familia y la sociedad.</p>	<p>11.4.7.Ex.SC</p> <p>Propone una cultura de paz y de respeto a los derechos humanos para una sana convivencia en su familia y sociedad.</p>	<p>12.4.7.Ex.SC</p> <p>Defiende las ventajas de promover la paz y los derechos humanos en la sociedad puertorriqueña para</p>

			una sana convivencia.
9.4.5.Es.ME.SC Autoevalúa cómo los valores fomentan en su entorno un ambiente libre de conflictos y violencia, incluyendo la de género y doméstica.	10.4.5.Es.ME.SC Apoya la importancia de los valores para prevenir la violencia.	11.4.5.Es.ME.SC Sostiene los beneficios de un ambiente que promueva los valores dirigidos a la prevención de conflictos y violencia, incluyendo la de género y doméstica.	12.4.5.Ex.ME.SC Defiende un entorno promotor de los valores para prevenir los conflictos que inciden en la violencia, incluyendo la de género y doméstica.

Objetivos de aprendizaje:

A través de la siguiente lección el estudiante:

- Analizará la importancia de la tolerancia para lograr una sana convivencia.
- Describirá cómo un conflicto puede culminar en violencia.
- Reconocerá diferentes tipos de conflictos que generan violencia.
- Identificará maneras de protegerse y prevenir las situaciones violentas.

Tiempo de trabajo aproximado: 3 semanas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a la prevención de la violencia. Lee cuidadosamente la lección y contesta los ejercicios según sean asignados por tu maestro/a.

Apertura: Los valores y el control de las emociones son una herramienta necesaria para la prevención de la violencia. A través de la siguiente lección aprenderás a resolver conflictos y promover una cultura de paz.

Contenido:

Conceptos: prevención de la violencia, cultura de paz, solución de conflictos

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

La violencia es el uso de la fuerza física para dañar a alguien o a algo.



¿Cuáles son las señales de la violencia?

- Mala comunicación - Ocurre cuando las personas involucradas en un conflicto se comunican de manera negativa, por ejemplo: comentarios hirientes, gritos, insultos y malas palabras.
- Lenguaje corporal- Entre los más comunes se encuentran: puños apretados, acercarse demasiado al otro o apretar los dientes.
- Ira- Aunque es una emoción normal, si la persona no puede controlarla puede convertir un conflicto en violencia.
- Presión de grupo- En ocasiones el grupo puede alentar a la personas a ser violentas o ellos pueden querer lucir fuertes frente al grupo.
- Amenazas

Actividad 1: Piensa en la última pelea que presenciaste en la escuela. ¿Qué señales de violencia puedes identificar?

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Un conflicto es cualquier choque de ideas o intereses.

Situaciones que pueden llevar a un conflicto:



- Desacuerdos
- Ira, celos, sentimientos heridos
- Cuando dos o más personas desean lo mismo pero no todos pueden tenerla.
- Cuando las personas tienen diferentes opiniones sobre lo que entienden que es importante.

Según la Organización Mundial de la Salud...

- La violencia juvenil encarece enormemente los gastos hospitalarios, sociales y judiciales; reduce la productividad y desvalúa los bienes.
- Cada año se cometen en todo el mundo 200 000 homicidios entre jóvenes de 10 a 29 años, lo que supone un 43% del total mundial anual de homicidios.
- El homicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo de 10 a 29 años de edad, y el 83% de estas víctimas son del sexo masculino.
- Por cada joven asesinado, muchos otros sufren lesiones que requieren tratamiento hospitalario.
- Según un estudio, entre un 3% y un 24% de las mujeres declaran que su primera experiencia sexual fue forzada.
- Cuando las lesiones no son mortales, la violencia juvenil tiene repercusiones graves, que a menudo perduran toda la vida, en el funcionamiento físico, psicológico y social de una persona.

La violencia entre los jóvenes es un problema mundial de salud pública. Entre los actos más comunes están la intimidación, amenazas y agresiones.

- La **intimidación** es un acto que intenta generar miedo en otra persona para que ésta haga lo que uno desea. La biblioteca nacional de medicina de los Estados Unidos (Medline) en su portal de internet, cataloga la intimidación como un problema grave que causa daño. No solo lastima a la persona que está siendo intimidada, también puede ser perjudicial para los acosadores y para cualquier niño que sea testigo de la intimidación. Algunos problemas que puede causar la intimidación son:
- depresión, ansiedad y baja autoestima. Estos problemas a veces duran hasta la edad adulta.
- problemas de salud, incluyendo dolores de cabeza y de estómago,
- Calificaciones y resultados de exámenes más bajos,
- falta y abandono escolar

Amenazas

- La señal más evidente de que está por surgir la violencia es la amenaza. Una **amenaza** es una intención o un plan que se expresa de hacer daño a algo o a alguien. Algunas amenazas se hacen personalmente. Otras veces, se envían por mensajes a través de las redes sociales o por medio de otras personas. Las personas pueden usar las amenazas para intimidar y conseguir lo que quieren o puede ser una reacción ante la ira u otras emociones. Cualquiera que sea la razón, todas las amenazas deben tomarse seriamente. No siempre se puede saber si la amenaza es real. Por lo tanto, es mejor protegerte y denunciar la amenaza en lugar de ignorarla y descubrir luego que era real.



Agresión:

- La **agresión** es cualquier acción hostil o amenazante contra otra persona. Algunas personas como los intimidadores, utilizan la agresión para asustar a otros y obtener lo que quieren. La agresión no necesariamente tiene que ser física. Se puede ser verbalmente agresivo al burlarse de otro o humillarlo. Incluso una mala mirada puede ser una forma de agresión. Aunque la agresión no siempre causa daño físico, puede ocasionar un grave daño emocional. La agresión también es una señal de violencia.



Actividad 2: Investiga sobre 3 tipos de agresiones. Escribe 3 maneras de cómo puedes prevenirlos o protegerte.

Algunas sugerencias:

- Agresión física
- Agresión psicológica
- Agresión sexual
- Agresión verbal
- Agresión cibernética



Actividad 3: Análisis crítico

- Si se informara de todas las amenazas de actos violentos, ¿cómo se podría reducir no sólo la cantidad de actos violentos, sino también el número de víctimas de la violencia?

- ¿Por qué hay que tomar en serio todas las amenazas?



Actividad 4: Describe una situación en la que podría producirse un conflicto mientras te diviertes con un amigo o amiga. ¿Cómo lo resolverías?

¿Cómo podemos prevenir la violencia?

- La ira es como el aire que infla un globo. Si no se permite que el aire escape, el globo finalmente explotará. Para evitar que la ira se convierta en violencia usa las siguientes estrategias:
- ✓ Tómame un descanso – Aléjate de la situación aunque sea por un momento e intenta calmarte.
- ✓ Concéntrate en calmarte – cuenta hasta 10 y respira lenta y profundamente.
- ✓ Libera tu ira de manera segura
- ✓ Haz ejercicio
- ✓ Sé creativo



¿Cómo puedes protegerte de las situaciones violentas?

- Presta atención a las señales que indican que la violencia puede ocurrir.
- Aléjate de los conflictos que están fuera de control.
- Tómame las amenazas en serio.
- Evita a la gente que lleva armas (de fuego o armas blancas).
- Evita los conflictos con personas que han estado bebiendo o usando drogas. Estos comportamientos aumentan las probabilidades de que una persona se vuelva violenta.

Prevención de la violencia

Actividad 5: Piensa en una situación que te haya dado mucho coraje...

- ¿Qué hiciste para resolverlo? ¿Ocurrió violencia? Si volviese a suceder, ¿cómo lo resolverías?

Sana convivencia:



- La sana convivencia se refiere a la coexistencia pacífica y armoniosa de individuos o grupos humanos en un mismo espacio. Para lograr esto, la Organización de Naciones Unidas (ONU) aprueba la Declaración Universal de Derechos Humanos el 10 de diciembre de 1948. Los derechos que contiene la Declaración le pertenecen a todas las personas por el simple hecho de ser humanas.

Actividad 6: Observa el siguiente video. Explica en tus propias palabras a qué nos ayudan los Derechos Humanos Universales.



<https://www.youtube.com/watch?v=vfcWgHrVf2o>

<https://www.youtube.com/watch?v=vfcWgHrVf2o>

Repasemos los Derechos Humanos

- El siguiente enlace nos lleva a la página web de la Organización de Naciones Unidas (ONU). En la misma podrás leer los 30 artículos de la Declaración de los Derechos Humanos.

<https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Actividad 7: ¿Por qué crees surge la Declaración de los Derechos Humanos?

<https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Cultura de Paz:

- La paz no es sólo la ausencia de guerras. Es un conjunto de valores como el respeto a la vida, la libertad, la democracia, la educación, la tolerancia, la cooperación, la igualdad entre hombres y mujeres, o el respeto al medio ambiente. Una cultura de paz está basada en la armonía social. Procura prevenir las causas de los conflictos en sus raíces y dar soluciones a los problemas mediante el diálogo y la negociación garantizando a las personas el pleno ejercicio de todos los derechos y los medios para participar plenamente en el desarrollo de su sociedad.

Actividad 7: Escribe valores que promuevan una cultura de paz.



El diagrama muestra un hexágono central con el texto "Paz" rodeado por seis hexágonos de colores: azul, verde, rojo, magenta, azul oscuro y amarillo. En la parte inferior izquierda del recuadro, se encuentra el texto "Cultura de paz y no violencia". En la parte inferior derecha, se encuentran las instrucciones: "Instrucciones: Escribe valores que promuevan una cultura de paz."

Cultura de paz y no violencia

Instrucciones: Escribe valores que promuevan una cultura de paz.

¿Cómo logramos una Cultura de Paz?

- Para que lleguemos a tener y vivir en paz, debemos, desde nuestros hogares, fomentar la paz con nuestra manera de actuar. Esto es con amor, comprensión y respeto; saber escuchar a las demás personas, dialogar con palabras sencillas y acordes con los conocimientos de cada ser humano, sin distingo de religión, raza o condición socioeconómica.



Actividad 8: Una comunidad saludable

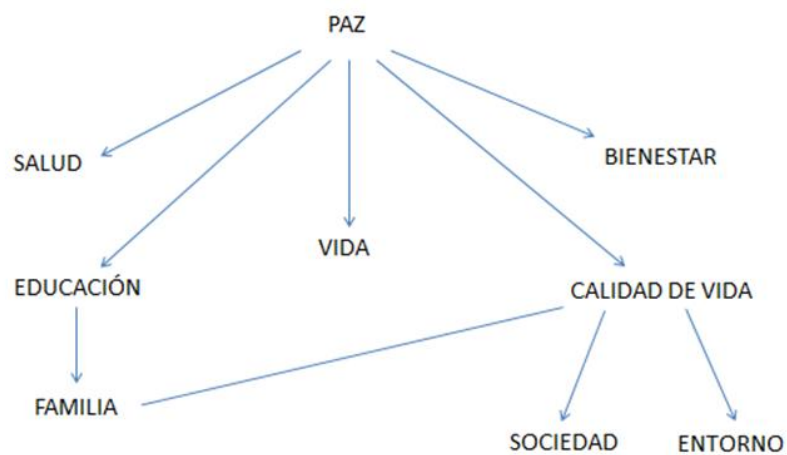
Una comunidad se compone de personas que tienen un origen o una ubicación comunes o que comparten creencias, metas o intereses parecidos. Los vecindarios, las escuelas y los equipos son ejemplos de comunidades. Para ayudar a mantener saludable una comunidad, los miembros deben

- obedecer las reglas y las leyes.
- practicar la tolerancia.
- participar en actividades comunitarias.
- señalar los problemas respetuosamente.
- trabajar con los demás para buscar soluciones a los problemas de la comunidad.

Escoge una de las comunidades a las que perteneces. Luego, prepara un plan donde propongas sugerencias para ayudar a tu comunidad a mantenerse saludable y prevenir la violencia.

Actividad 9: Dibuja una tirilla cómica que muestre un problema de violencia y culmina con una solución al conflicto.

Actividad 10: Elige un aspecto del mapa de conceptos y describe cómo aspiras a la paz en el modelo que elijas. Ejemplo: Como maestra, fomento la paz en los estudiantes cuando les ofrezco educación y ejemplos de entornos donde no hay paz o les ofrezco alternativas de paz y no violencia.



Actividad 11:

Crea un dibujo en un papel 8 ½ x 11 donde expreses cómo prevenir las manifestaciones de violencia utilizando la paz.

Unidad 3: Factores protectores vs conductas de riesgo

Lección 1: Promoción de la salud, toma de decisiones y presión de grupo

Estándares: Salud personal y seguridad, Crecimiento y Desarrollo Humano

Expectativas:

Noveno	Décimo	Undécimo	Duodécimo
<p>9.1.8.Ex.SC</p> <p>Juzga las leyes y los reglamentos relacionados con la promoción de la salud y seguridad personal, familiar y comunitaria y su impacto.</p>	<p>10.1.8.Ex.SC</p> <p>Investiga el alcance de las leyes y los reglamentos relacionados con la promoción de la seguridad personal, familiar y comunitaria.</p>	<p>11.1.8.Ex.SC</p> <p>Valida la importancia de conocer y respetar las leyes y los reglamentos relacionados a la promoción de la salud social.</p>	<p>12.1.8.Ex.F.SC</p> <p>Propone enmiendas a las leyes y los reglamentos relacionados a la promoción de la salud y seguridad personal y social.</p>
<p>9.1.18.Es.TODAS</p> <p>Argumenta sobre estrategias de cómo promover conductas saludables y prevenir riesgos que afecten sus metas personales.</p>	<p>10. 1.18.Es.TODAS</p> <p>Explica la importancia de la salud integral para el logro de las metas personales.</p>	<p>11.1.18.Es.F.ME.SC</p> <p>Correlaciona el establecer metas claras y precisas con el logro de una calidad de vida.</p>	<p>12.1.18.Ex.TODAS</p> <p>Diseña un plan personal que incluya metas claras tomando en cuenta la salud integral y la seguridad en la formación del individuo.</p>
<p>9.2.5.Es.SC</p> <p>Aplica alternativas para el manejo de la presión de pares.</p>	<p>10.2.5.Es.SC</p> <p>Explica los efectos de la influencia de los pares durante el proceso de toma de decisiones.</p>	<p>11.2.5.Es.ME.SC</p> <p>Analiza cómo los pares influyen en el proceso de toma de decisiones responsables que</p>	<p>12.2.5.Ex.TODAS</p> <p>Propone opciones para manejar la presión de pares en la toma de decisiones saludables que</p>

		lleven al individuo a realizar sus metas.	redundan en un ser integral.
--	--	---	------------------------------

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar el estudio de la lección, el estudiante:

- Conocerá lo que es una decisión saludable.
- Comprenderá que toda decisión tiene consecuencias.
- Reconocerá los tipos de presiones de grupo y cómo estas influyen en sus decisiones.
- Analizará cómo los valores influyen en la toma de decisiones.

Tiempo de trabajo aproximado: 3 semanas

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada parte de esta lección. Contesta los ejercicios según sean asignados por tu maestro/a.

Apertura: Uno de los retos más importantes que encontrarás a lo largo de tu vida es tomar tus propias decisiones. Hay diferentes factores que influyen en el momento de tener que decidir; entre estos se encuentran tus valores, tu familia y tus amigos. En ocasiones, encontrarás presiones positivas y negativas que tratarán de cambiar tu decisión. En esta lección, encontrarás herramientas que te ayudarán a tomar decisiones saludables.

Contenido:

Conceptos: decisiones, consecuencias, presión de grupo, valores

| LA TOMA DE DECISIONES Y LA PRESIÓN DE GRUPO



CONTROL DE TU VIDA



- Muchos adolescentes piensan que no tienen mucho control sobre sus vidas. Pero probablemente tienes más control del que crees. Tener control significa que tú mismo puedes elegir. Eliges todos los días. No tienes que hacer lo que tus amigos o compañeros quieren que hagas. Una decisión es una opción que eliges y sobre la que actúas. Una buena decisión es aquella en la que consideraste muy bien el resultado de cada elección. Una persona responsable distingue lo que está bien de lo que está mal y toma decisiones prudentes.



TUS DECISIONES TIENEN CONSECUENCIAS:

- Una **consecuencia** es el resultado de una decisión. Todas las decisiones tienen consecuencias. Hasta la decisión de no hacer nada tiene consecuencias. Las consecuencias de tus decisiones no sólo te afectan a ti, sino también a aquellos que te rodean.



TIPOS DE CONSECUENCIAS:

- Las consecuencias **positivas** te ayudan a ti o a los demás.
- Las consecuencias **negativas** son perjudiciales para ti o para los demás.
- Las consecuencias **neutrales** no son ni útiles ni perjudiciales.

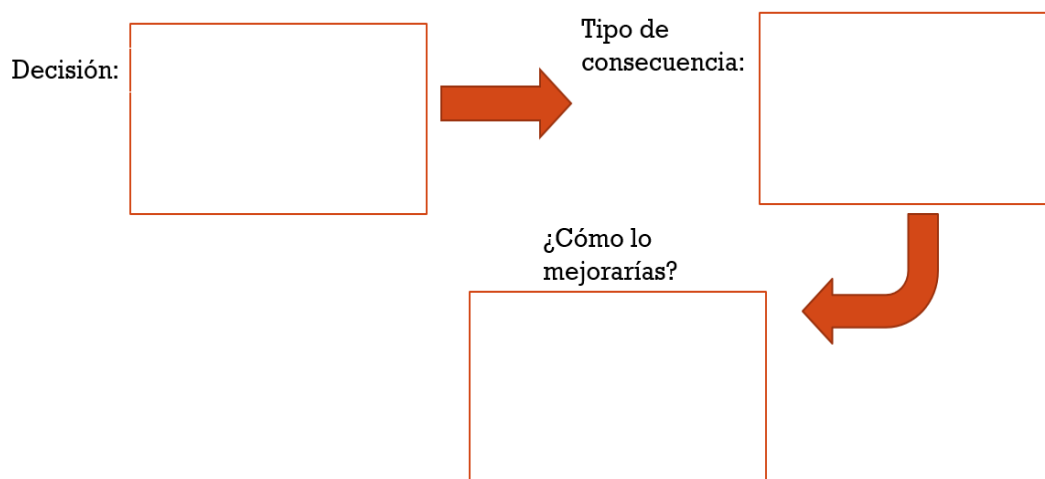


Lined writing area for Activity 1.

ACTIVIDAD 1: EXPLICA PORQUÉ UNA BUENA DECISIÓN ES UNA DECISIÓN RESPONSABLE

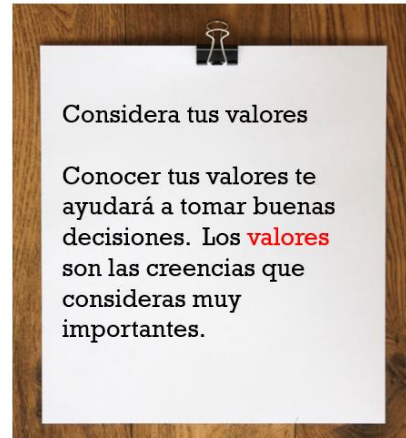


ACTIVIDAD 2: PIENSA EN UNA DECISIÓN QUE HAYAS TOMADO RECIENTEMENTE. ESCRIBE QUÉ TIPO DE CONSECUENCIA TE PRODUJO. SI TUVIERAS LA OPORTUNIDAD DE HACERLO NUEVAMENTE ¿CÓMO LO MEJORARÍAS?



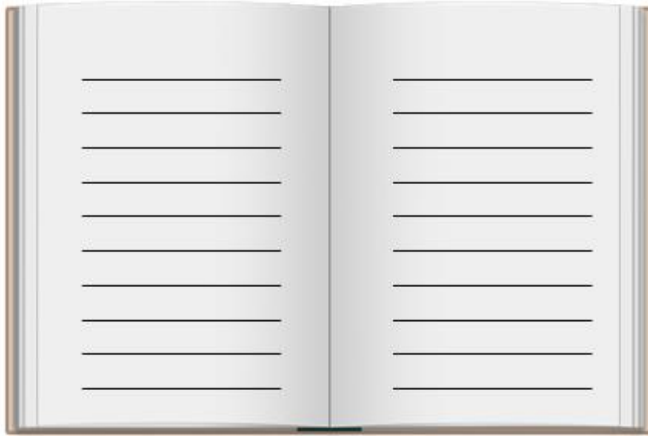
SEIS PASOS PARA TOMAR DECISIONES RESPONSABLES:

- Identifica el problema
- Considera tus valores
- Enumera las opciones
- Evalúa las consecuencias
- Decide y actúa
- Evalúa tu elección



ACTIVIDAD 3: ENUMERA CUATRO VALORES QUE SEAN MUY IMPORTANTES PARA TI. DESCRIBE POR QUÉ SERÍA DIFÍCIL TOMAR DECISIONES QUE VAN EN CONTRA DE ESOS CUATRO VALORES.





ACTIVIDAD 4: EXPLICA CÓMO TUS VALORES INFLUYEN EN TUS DECISIONES



INFLUENCIAS EN TUS DECISIONES

- Tu **familia** es la influencia más importante en tu vida. Lo que te enseñaron tus padres como valores, creencias y tradiciones son parte de tu carácter y siempre estarán presentes cuando tomes decisiones.
- Tus **amigos** estarán ahí cuando los necesites. Te aconsejarán y buscarán la manera de ayudarte.
- Tus **compañeros** son otra influencia importante. Los compañeros son personas de aproximadamente tu misma edad con quienes te relaciones. En ocasiones te presionan para que hagas lo que ellos quieran. Esa presión puede venir de una sola persona o de un grupo y puede ser positiva o negativa.
 - ❖ Presión negativa - te presionan para que hagas algo que te puede perjudicar a ti o a los demás.
 - ❖ Presión positiva- te lleva hacer algo que va a beneficiarte a ti o alguna persona.



OTRAS INFLUENCIAS

- Algunos de los más influyentes mensajes que se escuchan provienen de los medios de comunicación. Los medios de comunicación incluyen la televisión, la radio, internet, películas, revistas, música y noticieros.

Actividad 5: Busca qué es un “influencer”. Escoge alguno que conozcas y escribe de qué manera éste o ésta influye en la vida de las personas.



ACTIVIDAD 6: UTILIZANDO LOS SEIS PASOS PARA TOMAR DECISIONES RESPONSABLES, CREA UN EJEMPLO DE UNA DECISIÓN QUE TENGAS QUE TOMAR.

1. Identifica el problema: _____

2. Considera tus valores: _____

3. Enumera las opciones: _____

4. Evalúa las consecuencias: _____

5. Decide y actúa: _____

6. Evalúa tu elección: _____



“THE SHAWSHANK REDEMPTION” LIBERTAD INTERIOR



TAREAS PARA SER ENVIADAS EN LÍNEA

¿Qué me hace diferente?

Ejercicio práctica #1

¡Prepara un video de uno a dos (1-2) minutos donde digas tu nombre, edad y te describas con 2 cualidades físicas y 2 emocionales (tu forma de ser) que te hacen ser muy especial!

Ejemplo a seguir:

Hola soy _____ y tengo _____ años. Soy físicamente: _____ y _____.

Soy emocionalmente o mi forma de ser es:

_____ y _____ y por eso soy muy especial!

¡Soy especial! (coloca aquí tu video)

Luego de ver el siguiente fragmento de la película responde los siguientes ejercicios:

- Enlace
- [The Shawshank Redemption](#)



https://www.dropbox.com/sh/zgzrn34pkn139k5/AADVIBT-pdyoB1G_2dJeJfWba/FRAGMENTOS%20PELICULAS%20ACP:%20LIBRO%203?dl=0&preview=U4+-+The+shawsank+redemption+ESPA%C3%91OL.mp4&subfolder_nav_tracking=1

Ejercicio de práctica #2

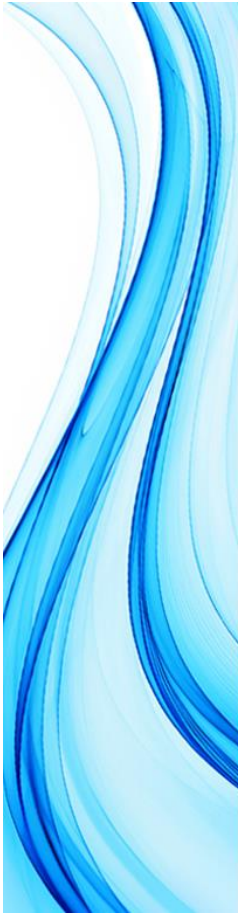
Definiciones

- Para cada uno de los siguientes conceptos busca las definiciones en la web. Luego, en la siguiente plantilla, decide en qué caso se aplica su significado.
- Libertad de elección
- Libertad interior
- Libertad y aceptación
- Esperanza

Ejercicio de práctica #3

Libertad de elección

- ___ a. Puedes elegir entre estudiar un poco o dedicar más tiempo a tus tareas.
- ___ b. Tienes solo 5 dólares para comprar tu almuerzo y hay solo una alternativa para elegir del menú.
- ___ c. Tus padres determinan el tiempo que vas a estudiar y lo que almorzarás.



Libertad interior

- a. Me afecta mucho lo que piensan de mí los demás.
- b. Me arreglo según los consejos y la moda, no por lo que realmente me queda bien y me gusta.
- c. Se quién soy, no me preocupan los comentarios negativos que dicen sobre mí.



Libertad y aceptación

- a. No acepto la textura de mi cabello como mi realidad.
- b. Me conformo con las cosas que no deseo, pero al menos tengo algo.
- c. Acepto lo que no he elegido como mi realidad de vida, pero tengo la esperanza de mejorarlo.



Esperanza

- ___ a. Aunque pase el día estudiando no puedo mejorar mis notas.
- ___ b. Me graduaré con mejores notas que el año pasado.
- ___ c. Cuando vaya a la universidad, voy a estudiar cerca de mi casa ya que para mí todo es igual y no deseo experimentar en universidades más distantes.



Ejercicio de práctica #4

REFLEXIONA Y ELIGE EN CADA SITUACIÓN:

- a. libertad exterior.
 - b. renuncia a libertad exterior por conseguir una meta.
 - c. poca libertad interior y exterior.
 - d. libertad interior y poca libertad exterior.
1. ___ Juan consume alcohol y no puede decir que no cuando alguien le ofrece, pero puede salir de su casa cuantas veces desee.
 2. ___ Estela va siempre con unas amigas que le dicen qué hacer, como actuar e incluso se burlan de ella y la menosprecian. Nadie la obliga a ir, pero si un día no la invitan a ir con ellas, Estela se siente mal.



3. ___ Pedro es huérfano y está en una casa provisional donde lo cuidan bien, pero tiene un horario que seguir. No puede ir o venir a su antojo.

4. ___ Julieta entrena 4 horas al día para lograr una beca para la mejor academia de baile del mundo. Eso hace que no pueda salir muchas veces con sus amigas y tenga que seguir un horario muy rígido.

Marca en la próxima plantilla con quién te identificas según la situación presentada.

Situación	RED	ANDY
1. Te han castigado por portarte mal.	Sientes que han sido injustos contigo y piensas en todo lo que te pierdes con el castigo.	Reconoces que es muy posible que algo malo hayas hecho y buscas sacar provecho del castigo para tu crecimiento: piensas que es mejor no hacer algo así la próxima vez.
2. Por un mal entendido la gente te trata mal, te acusan de algún desastre en clase y creen que eres una mala persona.	Te pones violento con los demás argumentando que no has sido tú. Piensas continuamente en el suceso.	Sigues tranquilo con tu vida sabiendo que no tienes nada que ver con lo que te acusan. Con tranquilidad vas buscando explicar a quien quiera oírte que tú no eres responsable de lo que te acusan.
3. Por problemas económicos, debes cambiar de <u>casa</u> y pasar a un lugar más pequeño y menos cómodo.	Te deprimes y sientes que ya nada será igual. Te aferras a todo lo que tenías antes y ahora no.	Tratas de ver lo mejor de la situación en la que estás. Acomodas la casa lo mejor que puedas para vivir dignamente en ella. Te propones salir de allí cuanto antes. Tienes un plan para ello, pero no te obsesionas: ya eres feliz incluso estando en esa casa.



Ejercicio de práctica #5

Marca con quién te identificaste y crea una historia...

- Situaciones
- 1. A. ___ Andy
B. ___ Red
- 2. A. ___ Andy
B. ___ Red
- 3. A. ___ Andy
B. ___ Red

Mi propia historia

- Escribe una situación tuya o de alguien en la que se ha expresado la libertad interior.

- _____



Ejercicio de práctica #5

¿Cómo se demuestra la paz interior en tu exterior?

- Haz una lista de cinco (5) cosas que te hacen sentir libre interiormente cuando se presentan situaciones difíciles.
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

REFLEXIONA...

Como Andy, tú también puedes descubrir ese espacio más profundo que es la libertad interior. Cuando lo hagas, serás capaz de aceptar las cosas que te pasen para enriquecer tu persona. De esta manera, vivirás con la esperanza de que lo mejor está por llegar. Y finalmente, aprenderás a disfrutar y a vivir más intensamente de tu libertad exterior.



Unidad 3: Factores Protectores vs. Conductas de riesgo

Lección 2: Comunicación Asertiva

Estándar 4: Prevención y control de la violencia

Espectativas:

Noveno	Décimo	Undécimo	Duodécimo
<p>9.4.1.P.ME.SC Explica cómo el manejo asertivo del estrés y las emociones previenen conductas violentas en su entorno social.</p>	<p>10.4.1.Es ME.SC Analiza los beneficios del manejo asertivo del estrés y las emociones, y su efecto en la prevención de conductas violentas.</p>	<p>11.4.1.Es.ME.SC Predice cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuye a prevenir las conductas violentas.</p>	<p>12.4.1.Ex.ME.SC Diseña estrategias para el manejo asertivo del estrés y las emociones, para prevenir conductas violentas en la familia y la comunidad.</p>
<p>9.4.2.Es.ME.SC Desarrolla métodos para promover la comunicación asertiva en su familia, para prevenir los conflictos y la violencia.</p>	<p>10.4.2.Es.ME.SC Integra la comunicación asertiva y las destrezas para la solución de conflictos, así como para una sana convivencia familiar y comunitaria.</p>	<p>11.4.2.Es.ME.SC Argumenta acerca de las ventajas de la comunicación asertiva y las destrezas de solución de conflictos en beneficio de una sana convivencia.</p>	<p>12.4.2.Ex.ME.SC Monitorea estrategias dirigidas a la comunicación asertiva y las destrezas de solución de conflictos, para una sana convivencia.</p>

Objetivos de aprendizaje:

- Al realizar las actividades, los estudiantes desarrollarán estrategias sobre cómo utilizar las destrezas de comunicación asertiva.

Tiempo de trabajo aproximado: 3 semanas



Existen 3 tipos de forma de comunicación:

- AGRESIVA ☹️
- PASIVA 😐
- ASERTIVA 😊



1. AGRESIVA

- La persona utiliza palabras, gestos o acciones que causan disgusto o resentimientos en el receptor o receptores.
- Ejemplo: Utilizar gritos y un lenguaje obsceno.



2. Pasiva

- La persona no expresa sus verdaderos sentimientos, ideas u opiniones, y permite que otros lo hagan por ella o que otros interpreten, a su conveniencia, lo que quiere comunicar.
- Ejemplo: no dices directamente las cosas y las envías a decir con alguien.



Factores que afectan la comunicación

- Estado de ánimo
- Vocabulario usado
- Apariencia física
- Tono de voz
- Gestos
- Prejuicios



Ejercicio # 1 Valor 12 puntos

- Para cada uno de los factores que afectan la comunicación pegar una lámina o escribir una palabra (positiva y una negativa) por ejemplo:
- Estado de ánimo – ☺ y ☹



Factores que afectan la comunicación

Estado de ánimo

Vocabulario usado



Factores que afectan la comunicación



Apariencia física

Tono de voz



Factores que afectan la comunicación

Gestos

Prejuicios





Ejercicio # 2: en qué momento solicito permiso para ir al cine X:

- ___ Tus padres están enojados y cansados.
- ___ Tus padres están tranquilos y descansados.
- ___ Estás enojado(a) y utilizas un tono de voz alto.
- ___ Estás tranquilo(a) y te comunicas utilizando un tono de voz agradable.



Ejercicio # 3: Qué tipo de comunicación es: (A) Asertiva (B) Agresiva (C) Pasiva

- ___ Solicitas el permiso a tu papá para que se lo diga a tu mamá mostrando una sonrisa agradable y gestos adecuados.
- ___ Al solicitar permiso muestras gestos retantes y agresivos.
- ___ Le pides que por favor te permitan ir ya que regresarás temprano y llamarás al llegar.



El poder de la comunicación:

- Conocer personas
- Llegar a acuerdos
- Aprender
- Expresar sentimientos
- Expresar la creatividad
- Mejorar la salud integral
- Expresar decisiones tomadas
- Solucionar conflictos
- Establecer consenso entre decisiones contrarias
- Lograr una sana convivencia



Ejercicio # 4 ¿Cómo tener autocontrol?

acciones	si	no	A veces
1. Controlo mis emociones.			
2. Suelo discutir para resolver mis problemas.			
3. Recorro al dialogo para resolver mis problemas.			
4. Expreso con claridad mi opinión sobre lo que pienso.			



¿Cómo tener autocontrol?



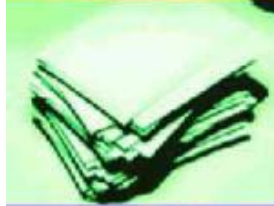
acciones	si	no	A veces
5. Escucho antes de interrumpir cuando me hablan.			
6. Asumo la responsabilidad de mi conducta.			
7. Acepto criticas para mejorar sin que me dé coraje.			



¿Cómo tener autocontrol?



acciones	si	no	A veces
8. Busco soluciones razonables a mis conflictos.			
9. Soy optimista y positivo.			
10. Respeto la opinión de otros.			
11. Me controlo cuando tengo coraje.			





Ejercicio # 5 Autoevaluación:

Cosas que me ayudan a mejorar mi comunicación:

1.

2.

3.

4.

5.

Cosas que no me ayudan a mejorar mi comunicación:

1.

2.

3.

4.

5.

Reflexiona: Cómo utilizo la comunicación asertiva ante situaciones amenazantes

- Nunca obligues a nadie a tener una relación sexual.
- Comunicación asertiva.
- Consulta con un adulto que te pueda orientar.
- No te culpes de cualquier toma de decisiones.
- No te sientes preparado.
- Están preparados para convertirse en padres adolescentes.
- Puedes proporcionar las necesidades básicas de ese infante.
- Conoces los riesgos de las infecciones de transmisión sexual.

Unidad 3: Factores protectores vs. conductas de riesgo

Lección 3: Alcohol, tabaco y otras drogas

ESTÁNDAR #5: Prevención del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas:

Expectativa:

Noveno	Décimo	Undécimo	Duodécimo
9.5.8.Es.F.ME.SC.E Explica cómo el fortalecimiento de los valores influye en el proceso de toma de decisiones para prevenir, el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, incluyendo las bebidas energizantes.	10.5.8.Ex.F.ME.SC.E Correlaciona la práctica de los valores con la prevención del uso del alcohol, tabaco y otras drogas, incluyendo las bebidas energizantes.	11.5.8.Ex.F.ME.SC.E Apoya el desarrollo de los valores, en la prevención del uso del alcohol, tabaco y otras drogas, incluyendo las bebidas energizantes	12.5.8.Ex.ME.SC.E Crea grupos dirigidos a prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas en la sociedad puertorriqueña.

Objetivos de aprendizaje:

- Identificarán los ingredientes de las bebidas energizantes y los efectos nocivos a la salud.
- Indagarán en los comportamientos y actitudes hacia las sustancias estudiadas.
- Crearán una bebida energizante con los efectos adversos a la salud encontrados al investigar las mismas.

Tiempo de trabajo aproximado: 4 semanas



BEBIDAS ENERGIZANTES

Unidad 3: Factores protectores vs. conductas de riesgo
Lección 3: Alcohol, tabaco y otras drogas

Historia breve

- Las bebidas energizantes se vendieron por primera vez en los Estados Unidos hacia finales de la década de los 90.
- Las empresas de productos energizantes tienen como objetivo a:
 - los niños y adolescentes menores de 18 años.
 - Los estudiantes universitarios.
- Acciones:
 - Ofrecen productos a los niños gratuitamente.
 - Algunas tienen sabor a caramelo para apelar al gusto de los niños y hacerlas más comunes y atractivas. Sin embargo, las bebidas energizantes pueden causar problemas que perjudican la salud.



Diferencias entre refrescos y bebidas deportivas

Las bebidas carbonatadas o refrescos

- Los refrescos tienen una menor cantidad de cafeína.
- También contienen azúcar o endulzantes artificiales.

Bebidas deportivas

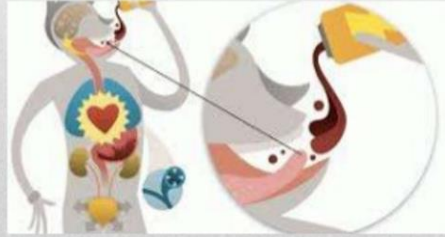
- Las bebidas deportivas pueden contener vitaminas, carbohidratos y azúcar.
- Se recomienda tomarlas después de una intensa sesión de ejercicios para que su cuerpo se recupere.

Las bebidas energéticas no solo aportan 'energía' (calorías), sino que además contienen sustancias estimulantes del sistema nervioso central como la cafeína, que se vincula con un efecto rebote o depresor luego de unas horas de su consumo



Los riesgos efectos secundarios

Tomar este tipo de productos sin ningún control puede resultar pernicioso para la salud. Hay que tomar en cuenta que estas bebidas contienen, además de la cafeína, ciertos componentes como hidratos de carbono y proteínas que, en un momento determinado, pueden resultar dañinos si el cuerpo registra una sobredosis.



El consumo excesivo de bebidas energéticas puede tener una gran variedad de efectos adversos, principalmente generados por su alto contenido de cafeína.



La combinación entre el alcohol y las bebidas energéticas puede ser mortal. Puede fomentar un consumo excesivo de alcohol, imprimiendo una falsa sensación de control y sobriedad, manteniendo falsamente equilibrado el funcionamiento orgánico y corporal en los límites máximos de tolerancia, lo que es un riesgo para cualquier persona saludable y, más aún, para quienes sabiéndolo o no, tienen mayor riesgo cardiovascular o son portadores de enfermedades”.



Se advierte que la ingesta regular de bebidas energéticas puede ser muy perjudicial para la salud y que por ello los consumidores deben estar bien informados y saber que, además, el ‘efecto rebote’ puede llegar a ser muy grande.

Mitos y realidades de las bebidas energizantes



Ejercicio # 1: Define o busca información sobre:

- Efecto rebote:
- Cafeína:
- Alcohol:

Según estudios realizados en la Universidad Johns Hopkins, su ingesta desproporcionada ocasionaría cambios en el ritmo cardíaco, aumento de adrenalina, deshidratación, gastritis, daños y alteraciones en nervios y riñones, entre otros.



Infórmate:



- El café se convierte en un hábito difícil de abandonar; lo mismo sucede con las bebidas energizantes.
- No son bebidas adictivas, sino que **se trata de comportamientos adictivos** porque asociamos esa bebida a determinados momentos o situaciones y alimentamos nuestros circuitos de recompensa.
- El consumo de estas bebidas en grandes cantidades podría **favorecer actitudes nocivas** como ingerir grandes cantidades de alcohol en poco tiempo o fumar, así como consumir otras sustancias adictivas.

Ejercicio # 2: Busca la definición de los siguientes términos:

Comportamientos adictivos

Actitudes nocivas

- **18% de los menores entre 3 y 10 años eran consumidores de bebidas “energéticas”,** de los que un 16% eran consumidores crónicos, con una ingesta promedio de casi 4 litros de estas bebidas al mes. Una cifra alarmante, según los expertos consultados por *Comer*.
- En la **tabla 4-A y 4-B** colocarás en la segunda columna las cantidades de azúcar y cafeína que contienen las bebidas energizantes que encontraste en la lectura asignada.
- En la tercera columna colocarás todos los efectos adversos (negativos) a la salud que encontraste en la lectura.



Ejercicio de práctica # 3: Cuestionario

- 1. Conoces algunas de las bebidas energizantes?
 sí no
- 2. Has probado alguna de estas bebidas?
 sí no si respondiste sí, ¿cuál? _____ .
- 3. Harás una búsqueda en internet sobre las bebidas energizantes.
- 4. Leerás el documento elegido y completarás la siguiente información:
 Nombre del documento: _____
 Referencia de internet: _____
- 5. Completarás la tabla a continuación:

Ejercicio de práctica #4-A

INGREDIENTES	CANTIDAD EN CADA LATA	EFFECTOS ADVERSOS A LA SALUD
Cafeína		

Ejercicio de práctica # 4-B

INGREDIENTES	CANTIDAD EN CADA LATA	EFFECTOS ADVERSOS A LA SALUD
Azúcar		

Ejercicio de práctica # 5: Instrucciones del proyecto:

1. Luego de haber buscado información sobre las bebidas energizantes, colocarás el nombre del documento y la referencia del internet del ejercicio # 3.
2. Crea un nombre para una bebida energizante, pero este debe ser **negativo** (Ejemplo: "Kill energy")
3. Crea un logo o etiqueta con el nombre que elegiste. Luego, coloca la etiqueta a una lata de cualquier bebida. Usa tu **creatividad**.

Ejercicio de práctica # 5.

Ejemplo: Usarás una lata que hayas reciclado de cualquier bebida y le colocarás la etiqueta con el nombre elegido.

- Recuerda:
- Foto de tu bebida energizante
- Escribir tu nombre y grupo en el asunto



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

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

HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES

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

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