



GOBIERNO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR

COMPETENCIAS ESENCIALES PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA



AÑO ESCOLAR 2021-2022

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

NIVEL: 9 – 12

Estándar I: Salud personal y seguridad	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Expectativas				
Justifica cómo la salud integral se enmarca en la vida del ser humano en todas sus áreas.	<ul style="list-style-type: none"> • Salud integral • Salud física • Salud social • Salud mental-emocional • Salud espiritual • Salud vocacional 	Explica los beneficios de mantener la salud integral.	Desarrolla sentido de responsabilidad personal para con su salud física, mental-emocional, sociocultural y espiritual.	<p>La carta</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escribe una carta estableciendo un análisis de las conductas de riesgo a la salud integral. (Salud física, social, mental, emocional, espiritual y vocacional). ✓ Brinda algunas ideas para la prevención de estas conductas de riesgo.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar I: Salud personal y seguridad Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Describe cómo la personalidad y la autoestima influyen en el desarrollo de la salud integral del individuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto • Desarrollo de la autoestima • Sentimientos y emociones • Metas personales 	Identifica estrategias para fortalecer la autoestima con el fin de desarrollar una salud integral.	Adopta conductas dirigidas a establecer metas y fortalecer la autoestima.	<p>Metas personales y vocacionales</p>  <p>✓ Dibuja una escalera y escribe en cada escalón tus metas personales y vocacionales.</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar I: Salud personal y seguridad Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Propone alternativas que promueven la salud y la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, incluyendo la vacunación y que redunden en beneficio a la salud integral.	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles • Vacunación • Sistema inmunológico 	Propone ideas para la promoción de la salud y prevención de enfermedades.	Promueve la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles.	Afiche  ✓ Crea un afiche describiendo que describa algunas enfermedades transmisibles y como se pueden prevenir.
Evalúa las estrategias existentes que contribuyan en el proceso de reusar, reducir y reciclar, promoviendo la conservación del medio ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Recicla, reúsa y reduce efectos a la salud de la contaminación 	Organiza actividades comunitarias para preservar el medio ambiente utilizando las 3 R (reusar, reducir, reciclar).	Valora la naturaleza a través de la conservación del medio ambiente.	Plan de Actividades RRR  ✓ Diseña un plan de actividades que promuevan reusar, reducir y reciclar fomentando la preservación del medio ambiente en la comunidad.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar I: Salud personal y seguridad Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
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.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos para seguir en situaciones de emergencia • Accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios • Desastres naturales 	Especifica el rol que desempeña un individuo en una situación de emergencia, incluyendo: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.	Participa activamente en los simulacros de terremotos, incendios, entre otros.	Crea un diccionario de emergencias. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa videos de primeros auxilios. ✓ Anota en una libreta o tarjetas el nombre de la situación que requiere primeros auxilios. ✓ Enumera los pasos que se deben realizar. ✓ Puedes colocarle láminas a cada situación.
Investiga las consecuencias que implican a nivel personal y familiar el ser un consumidor compulsivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Salud del consumidor • Necesidades básicas • 	Analiza las consecuencias económicas en el hogar cuando existe un consumidor compulsivo en la familia.	Crea conciencia de la importancia de manejar el presupuesto personal.	Anuncios publicitarios <ul style="list-style-type: none"> ✓ Analiza los anuncios publicitarios y la influencia que ejercen para la compra del producto.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar I: Salud personal y seguridad Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Distingue los riesgos asociados al uso de la tecnología y su relación con los estilos de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo adecuado de la tecnología • Toma de decisiones 	Establece conclusiones acerca del uso de la tecnología, exposición a peligros y robo de identidad.	Asume responsabilidad en el uso de la tecnología de información y comunicación (TIC) al proteger su identidad personal etc.	<p>Análisis de noticias</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Busca noticias sobre los riesgos asociados al uso inadecuado de las tecnologías. ✓ Haz una lista de los riesgos encontrados con el uso inadecuado de la tecnología y otra lista con los beneficios y utilidad de la tecnología.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

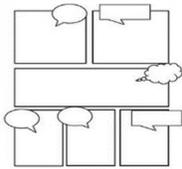
Estándar I: Salud personal y seguridad Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Visualiza sus intereses vocacionales para obtener un trabajo como fuente primordial que le permita obtener los recursos necesarios para adquirir y ofrecer bienes y servicios.	<ul style="list-style-type: none"> • Salud vocacional • Importancia del trabajo 	Argumenta sobre la importancia de trabajar para obtener los recursos necesarios para satisfacer las necesidades básicas y del hogar.	Muestra actitud positiva y persistencia para el logro de sus metas futuras, personales y vocacionales.	<p>Portafolio</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Busca información sobre tus intereses vocacionales y profesionales. ✓ Crea un portafolio con toda la información que encuentres acerca de tus metas futuras.
Desarrolla actividades donde se promueva la higiene como método preventivo de enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene personal • Salud oral • Lavado de manos 	Describe la importancia de practicar hábitos y conductas de higiene personal en el individuo.	Justifica la importancia de la higiene personal en la salud integral.	<p>Autoevaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lleva a cabo una autoevaluación de tus hábitos de higiene personal y anota los aspectos que debes mejorar.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

NIVEL: 9 – 12

Estándar 2: Crecimiento y Desarrollo	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Expectativas				
Explica los cambios que afrontan los individuos en el crecimiento y desarrollo humano durante las etapas de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Etapas de desarrollo y sus características • Retos durante el crecimiento 	Clarifica los cambios que van surgiendo en cada etapa de crecimiento y desarrollo.	Resalta las responsabilidades del individuo durante las etapas del crecimiento y desarrollo y su influencia en la salud integral.	<p>Discurso</p>  <p>✓ Escribe un discurso acerca del tema:</p> <p><i>Los beneficios de asumir de manera responsable los retos que ocurren en el proceso de crecimiento y desarrollo.</i></p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

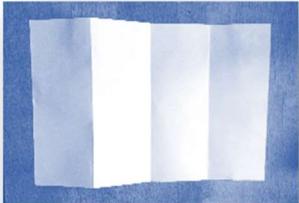
Estándar 2: Crecimiento y Desarrollo Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Argumenta los beneficios de una buena personalidad y autoestima y su influencia en el crecimiento y desarrollo del individuo en su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Personalidad • 	Relaciona cómo la personalidad y la autoestima influyen en el crecimiento y desarrollo del individuo.	Reconoce la importancia de valorarse y amarse a sí mismo(a) descubriendo sus habilidades y virtudes que resaltan su unicidad.	Libreto  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escribe una mini obra teatral donde el personaje principal explique cómo ha ido trabajando el mejoramiento de su autoestima y su personalidad.
Aplica alternativas para el manejo de la presión de pares.	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones • Manejo de la presión de grupo 	Explica los efectos de la influencia de los pares durante el proceso de toma de decisiones.	Prioriza sus valores y metas futuras en la toma de decisiones rechazando la presión de pares negativa.	Tirilla cómica  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Crea una tirilla cómica con un ejemplo de cómo los pares pueden ayudar a otro adolescente a tomar decisiones responsables para alcanzar sus metas.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 2: Crecimiento y Desarrollo Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Justifica la importancia de la empatía, solidaridad y los valores en el trato a los individuos sin importar sus diferencias o condiciones	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto a la diversidad • Empatía • Respeto y aceptación • Diversidad • Diferencias personales • Solidaridad • Trato justo • Valores • Equidad 	Discute la importancia de adoptar conductas enfocadas al fortalecimiento de los valores en el trato hacia las personas y el respeto a las diferencias.	Justifica la importancia del respeto hacia los individuos sin importar sus diferencias.	<p>Cuento</p>  <p>✓ Escribe un cuento corto que explique el significado de empatía, solidaridad y respeto a las diferencias de todos los seres humanos.</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

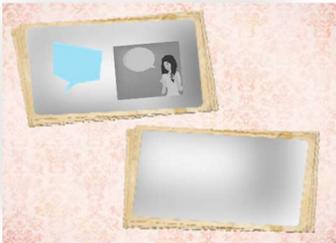
NIVEL: 9 – 12

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Expectativas				
Explica los cambios que ocurren en el sistema reproductor en ambos sexos, durante el ciclo de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Funciones de los órganos del Sistema reproductor • Ciclo menstrual • Autoexámenes (testículos y seno) 	Establece diferencias entre los cambios y procesos que ocurren en el sistema reproductor femenino y masculino durante la adolescencia.	Toma conciencia de los cambios que ocurren durante la adolescencia y del auto cuidado.	<p>Diccionario</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Busca información sobre los órganos que componen el sistema reproductor femenino y masculino. ✓ Selecciona una sección de la libreta para hacer este trabajo. ✓ En la primera hoja escribe el título: <i>Diccionario del sistema reproductor Femenino.</i> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
				<ul style="list-style-type: none">✓ Dobra las demás hojas por la mitad y escribe al lado izquierdo el nombre del órgano y al lado derecho de la hoja un resumen de la función del órgano. ✓ Cuando finalices con las palabras del sistema reproductor femenino, realiza la misma acción, pero con el sistema reproductor masculino en las próximas páginas.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Defiende cómo el uso de los factores protectores puede prevenir el abuso sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto a su cuerpo • Defensa de su espacio personal • Prevención de abuso sexual • Establecer límites 	Desarrolla actividades y estrategias para concienciar sobre la prevención del abuso sexual.	Reconoce la importancia del respeto a su cuerpo y el valor propio para el cuidado y defensa de su cuerpo.	<p>Escenas</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escribe diferentes escenarios donde el ser humano sienta incomodidad con el acercamiento de la otra persona: ✓ Demuestra cómo se utiliza la comunicación asertiva, las destrezas de rechazo y los factores protectores para prevenir el abuso sexual.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Coteja las ventajas de utilizar correctamente las redes cibernéticas para prevenir situaciones de riesgo, incluyendo el abuso sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado de la tecnología • Riesgos del uso inadecuado de las redes cibernéticas • Abuso sexual • <i>Date rape</i> • <i>Sexting</i> • Robo de identidad 	Evalúa estrategias que existen para la prevención de situaciones de riesgo en el uso de las redes cibernéticas.	Reflexiona sobre los riesgos del uso inadecuado de las redes cibernéticas.	<p>Cuestionario</p>  <p>✓ Redacta 6 a 8 preguntas para un cuestionario dirigido a adolescentes de 12 a 14 años con el propósito de explorar si usan las redes cibernéticas adecuadamente o incurren en conductas de alto riesgo para el robo de identidad, “<i>date rape</i>” entre otras.</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Predice cuáles son los efectos a la salud de incurrir en las conductas sexuales de riesgo (embarazo, ITS, VIH, SIDA y VPH).	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas de riesgos que afectan la salud sexual • Infecciones de transmisión sexual (ITS) SIDA/ VIH • Embarazo en adolescentes • VPH 	Compara y contrasta como se adquieren las ITS, VIH y VPH.	Adopta actitud de prevención de (ITS), SIDA/ VIH y embarazo en la adolescencia.	<p>Monólogo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>✓ Escribe una historia donde analices los efectos a la salud al incurrir en las conductas sexuales de riesgo (embarazo, ITS, VIH, SIDA y VPH) y finalices con un consejo de prevención.</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Juzga la importancia de optar por la abstinencia sexual como un estilo de vida saludable en la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinencia • Presión de pares 	Analiza como la toma de decisiones en la adolescencia puede afectar positiva o negativamente las metas futuras en la adultez.	Valora los beneficios de la abstinencia sexual	<p>Diario Reflexivo</p>  <p>✓ Escribe tu opinión acerca de la abstinencia sexual como una alternativa para mantener la salud sexual.</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Argumenta el proceso que ocurre desde la fecundación hasta el primer trimestre del infante, incluyendo los derechos adquiridos durante el embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Embarazo • Proceso de fecundación y desarrollo del feto • Riesgos del embarazo en la adolescencia 	Explica la importancia del ácido fólico en el primer trimestre de embarazo.	Considera la relevancia que tiene la preparación de la salud física, emocional y aspectos económicos antes de planificar un embarazo.	<p>Tabla</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sintetiza en una tabla de 3 columnas los cambios más relevantes en el feto y la madre en cada trimestre de embarazo. ✓ Luego analiza cuales son los riesgos del embarazo en la adolescencia.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

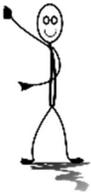
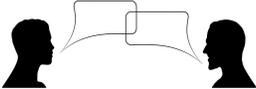
Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Evalúa la efectividad de los diferentes métodos anticonceptivos para la prevención de los embarazos y las infecciones de transmisión sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos anticonceptivos • Efectividad de los métodos 	Formula una hipótesis sobre la efectividad de los métodos anticonceptivos para la prevención de los embarazos.	Asume una actitud crítica que le permita tomar conciencia acerca de los diferentes métodos anticonceptivos y el nivel de efectividad para la prevención de embarazos.	<p>Gráfica</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Investiga el por ciento de efectividad de los métodos anticonceptivos y realiza una gráfica con los datos encontrados.  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego analiza los riesgos de embarazo y/o contagio con ITS que puede estar presente con el uso de cada método anticonceptivo.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 3: Sexualidad e infecciones de transmisión sexual Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Analiza las implicaciones de la paternidad y maternidad responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Paternidad y maternidad • Implicaciones de la maternidad y paternidad 	Describe las responsabilidades que conlleva la paternidad y maternidad.	Internaliza las implicaciones de la paternidad y maternidad en la adolescencia.	<p style="text-align: center;">Entrevista</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza una entrevista a personas adultas con hijos. ✓ Pregúntale cuales son las responsabilidades que debe tener una madre y padre cuando trae un hijo al mundo. ✓ Haz una lista todo lo que debe proveérsele a niño desde su nacimiento hasta que alcanza la mayoría de edad.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

NIVEL: 9 – 12

Estándar 4: Prevención y control de la violencia	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Expectativas				
Analiza los beneficios del manejo asertivo del estrés y las emociones, y su efecto en la prevención de conductas violentas.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y manejar adecuadamente las emociones y sentimientos 	Diseña estrategias para el manejo asertivo del estrés y las emociones, para prevenir conductas violentas en la familia y la comunidad	Predice cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuye a prevenir las conductas violentas.	<p>Pantomima</p>  <p>✓ Crea una pantomima que demuestre algunas emociones (ira, culpa, miedo, frustración) y cómo manejarlas adecuadamente.</p>
Desarrolla métodos para promover la comunicación asertiva en su familia, para prevenir los conflictos y violencia.	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de comunicación 	Argumenta sobre las ventajas de la comunicación asertiva y las destrezas de solución de conflictos en beneficio de una sana convivencia.	Integra la comunicación asertiva y las destrezas para la solución de conflictos, para una sana convivencia familiar y comunitaria	<p>Diálogo</p>  <p>✓ Elabora un ejemplo de un diálogo donde ocurre un conflicto y se soluciona utilizando la comunicación asertiva</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

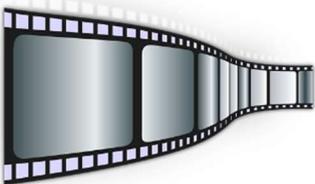
Estándar 4: Prevención y control de la violencia Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Visualiza cómo el respeto y la tolerancia les ayuda a prevenir la violencia en la familia y la sociedad puertorriqueña.	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de la violencia • Valores • Respeto • Tolerancia 	Analiza los efectos de la violencia en sus diferentes manifestaciones sociales.	Defiende la importancia de fomentar los valores como el respeto y tolerancia, para prevenir la violencia.	<p>Campaña Educativa</p>  <p>✓ Escribe un bosquejo y/o diagrama sobre los aspectos más importantes a resaltar en una campaña educativa para la prevención de violencia en su entorno escolar, enfocadas en la tolerancia y el respeto.</p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 4: Prevención y control de la violencia Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Explica acerca de los factores protectores que previenen la probabilidad de la violencia, incluido el suicidio y el homicidio.	<ul style="list-style-type: none"> • Causas y efecto de la violencia • Tipos de violencia en la familia y sociedad 	Autoevalúa los factores que fomentan un ambiente libre de conflictos y violencia, incluyendo la de género y doméstica.	Valida los factores protectores que pueden prevenir manifestaciones de violencia en el entorno familiar, escolar y comunitario.	Pintura  ✓ Crea una pintura en la que puedas incorporar palabras y láminas para explicar los efectos de la violencia en sus diferentes manifestaciones en el entorno escolar, familiar, comunitario y social.
Evalúa las consecuencias físicas, emocionales, sociales, familiares y comunitarias de el <i>bullying</i> , el acoso cibernético y el maltrato infantil en la sociedad puertorriqueña.	<ul style="list-style-type: none"> • Acoso escolar y cibernético • Maltrato infantil 	Propone estrategias para prevenir el maltrato infantil y concienciar sobre las repercusiones en la sociedad.	Reflexiona sobre el efecto y consecuencias del <i>bullying</i> , el acoso cibernético y el maltrato infantil en su entorno social.	Guía de seguridad tecnológica  ✓ Diseña una miniguía con alternativas para prevenir el bullying, el acoso cibernético y el maltrato infantil en la familia y la sociedad.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

NIVEL: 9 – 12

Estándar 5: Prevención del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Encuentra las diferentes implicaciones a la salud integral de las drogas lícitas e ilícitas.	<ul style="list-style-type: none"> • Drogas lícitas e ilícitas • Diferencias entre los tipos de drogas • Uso correcto de las medicinas • No compartir medicamentos • Efectos del uso y abuso de drogas 	Expresa las diferencias entre los tipos de drogas lícitas e ilícitas y las consecuencias físicas, mentales y sociales.	Reconoce los daños a la salud por el uso del alcohol, tabaco y otras drogas, valorar una vida libre de estas y demostrar que posee las destrezas para prevenir su uso.	<p>Analizar videos</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar videos en internet sobre: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Efectos del tabaco en el cuerpo humano</i> ○ <i>Efectos del alcohol y drogas en el organismo</i> ○ <i>Efectos de las drogas en el cerebro</i>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 5: Prevención del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
				<ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego de ver los videos, dibuja una silueta con los órganos afectados por las drogas. ✓ Cuando termines observa la silueta y los órganos que señalaste. Concluye cómo se afectaría el futuro de las personas que usan drogas.
Relaciona el uso y abuso de las drogas incluyendo las de diseño, alcohol, tabaco y bebidas energizantes con los efectos a la salud integral.	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas • Daños a los sistemas del cuerpo • Efectos positivos y negativos • Implicaciones a la salud integral 	Describe estrategias para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas, enfatizando en los efectos nocivos.	Justifica las razones para vivir libre del alcohol, tabaco y otras drogas, tomando en consideración los valores y factores protectores.	Collage <ul style="list-style-type: none"> ✓ Crea un collage que represente los beneficios de una vida del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 5: Prevención del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Argumenta la importancia de las destrezas de rechazo para prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas en la sociedad.	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención el uso del alcohol, tabaco y otras drogas • Conductas de riesgos • Alternativas saludables • Valores • Toma de decisiones • Bebidas energizantes 	Analiza las diferentes situaciones en las que debe poner en práctica las destrezas de rechazo para evitar el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Defiende las destrezas de rechazo como estrategia para la prevención del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.	<p>Banco de recursos de destrezas de rechazo</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utiliza 3 a 5 páginas de tu libreta o tarjetas. ✓ Escribe en cada página de la libreta ✓ un párrafo explicando una situación de presión de grupo para usar alcohol, tabaco y otras drogas. ✓ En la parte posterior de la página escribe una lista de las alternativas para rechazar el ofrecimiento de drogas.

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

NIVEL: 9 – 12

Estándar 6: Nutrición y aptitud física	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Expectativas				
Argumenta las ventajas a la salud del consumo de una alimentación balanceada, incluyendo el folato para prevenir enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas y minerales • Importancia de las vitaminas y minerales • Ácido fólico (folato) • Prevención de enfermedades 	Investiga los beneficios de una alimentación balanceada y consumo de folato para la prevención de enfermedades.	Reconoce las consecuencias para la salud integral que tiene para el organismo la ingesta de alimentos que no contienen nutrientes.	<p>Redacción</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>✓ Redacta un párrafo contestando esta pregunta:</p> <p style="text-align: center;"><i>¿De qué manera una alimentación balanceada (Vitaminas y minerales) ayuda a prevenir enfermedades?</i></p>

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 6: Nutrición y aptitud física Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Propone alternativas que promuevan el logro de una dieta balanceada, tomando en cuenta la guía alimentaria de Puerto Rico.	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos alimentarios • Porciones • Mi Plato • Importancia del agua 	Explica la elección de alimentos saludables, utilizando la guía: <i>Mi Plato</i> .	Muestra compromiso con su salud integral eligiendo alimentos saludables.	<p>Cartel</p>  <p>✓ Imagina que tienes un Restaurante:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Diseña un cartel con un menú de un desayuno y de un almuerzo o cena. ○ El menú debe ser balanceado tomando en cuenta las porciones de la guía MI Plato. ○ Puedes colocarle laminas al lado de cada menú. 

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 6: Nutrición y aptitud física Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Explica cómo la relación entre la herencia, el historial familiar y los hábitos alimentarios inciden en el desarrollo de las enfermedades crónicas de salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades crónicas • Hábitos alimentarios • Historial familiar • Trastornos alimentarios (bulimia y anorexia) 	Investiga las causas y origen de las enfermedades.	Valida los hábitos alimentarios saludables como medio para la prevención de las enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.	<p>Encuesta</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza una encuesta con tus familiares acerca de: Las enfermedades que padece cada persona de la familia y el estilo de alimentación que lleva. ✓ Luego establece una correlación entre las enfermedades que tienen algunos miembros de la familia y la relación con los hábitos alimentarios. ✓ Al final contesta la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en la familia y su relación con los hábitos alimentarios?

COMPETENCIAS ESENCIALES DE SALUD ESCOLAR (2021)

Estándar 6: Nutrición y aptitud física Expectativas	Competencia Conceptual ¿Qué conceptos teóricos debe conocer el estudiante?	Competencia Procedimental ¿Qué actividades debe realizar el estudiante?	Competencia Actitudinal ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos Refuerzo de destrezas para el hogar
Argumenta los beneficios de la actividad física y el descanso en beneficio de la salud integral.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física - Descanso adecuado • Beneficios físicos, psicológicos y sociales 	Efectúa practicas saludables que promuevan el descanso y la actividad física en beneficio de la salud.	Defiende la importancia de practicar actividades físicas y el descanso para desarrollar estilos de vida saludables.	<p>Plan semanal</p>  <p>✓ Elabora un plan semanal con actividades físicas y tiempo de descanso.</p>