



LECCIONES PARA REFORZAR DESTREZAS DEL PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR

Prekínder a Tercero

2020



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Contenido

Lista de colaboradores.....	3
Carta para los estudiantes, las familias y los maestros	4
Calendario de Progreso en las lecciones.....	7
Lección 1: Toma de decisiones, presión de grupo y tus valores	8
Lección 2: Los conflictos y las conductas violentas	23
Ejercicios de práctica:	30
Ejercicios para calificar:.....	32
Lección 3: La comunicación asertiva y la resolución de conflictos.....	33
Ejercicios para calificar:.....	43
Lección 4: Prevención de la violencia	45
Ejercicios de práctica:	51
Ejercicios para calificar:.....	56
Lección 5: Mi comunidad y la sana convivencia.....	57
Ejercicios de Práctica:.....	62
Ejercicios para calificar:.....	72
Lección 6: Uso seguro de las medicinas	73
Ejercicio para calificar:	85
Lección 7: Dile NO al alcohol.....	88
Lección 8: Dile NO al tabaco.....	98
Ejercicio para calificar:	110
Lección 9: Dile NO a las drogas.....	112
Ejercicio para calificar:	124
Lección 10: Destrezas de rechazo.....	125
Ejercicios para calificar:.....	131

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, Mayagüez

Nivel 9-12

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

Vivian Pérez Zambrana, MPH
Escuela Superior Miguel de Cervantes Saavedra, Bayamón

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

Carta para los estudiantes, las familias y los maestros

Estimado estudiante:

La educación para la salud debe fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias, así como la interacción entre los estudiantes con el fin de promover su salud. Necesitas habilidades y destrezas para tomar decisiones, negociar, manejar conflictos y resolver tus problemas. Estas lecciones son un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de Salud Escolar. Su contenido ha sido elaborado por maestros del programa de salud escolar del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) para apoyar tu desarrollo académico e integral en estos tiempos extraordinarios en que vivimos.

Te invito a que inicies y completes estas lecciones siguiendo el calendario de progreso establecido por semana y sigas las instrucciones recibidas por tu maestro/a. Podrás repasar conocimientos, refinar habilidades y aprender cosas nuevas sobre la clase de Salud Escolar por medio de definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica y de evaluación. Además, te sugiere recursos disponibles en la internet, para que amplíes tu aprendizaje. Recuerda que esta experiencia de aprendizaje es fundamental en tu desarrollo académico y personal.

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado estas lecciones con la colaboración de maestros del programa de salud escolar. Su propósito es proveer el contenido académico para fortalecer, desarrollar, reforzar y evaluar el dominio de conceptos y destrezas claves. Ésta es una de las alternativas que promueve el DEPR para desarrollar los conocimientos de nuestros estudiantes, tus hijos, para así mejorar el aprovechamiento académico de estos.

Está probado que cuando las familias se involucran en la educación de sus hijos mejoran los resultados de su aprendizaje. Por esto, te invitamos a que apoyes el desarrollo académico e integral de tus hijos utilizando estas lecciones para apoyar su aprendizaje.

El personal del DEPR reconoce que estarán realmente ansiosos ante las nuevas modalidades de enseñanza y que desean que sus hijos lo hagan muy bien. Le solicitamos a las familias que brinden una colaboración directa y activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos. En estos tiempos extraordinarios en que vivimos, les recordamos que es importante que desarrolles la confianza, el sentido de logro y la independencia de tu hijo al realizar las tareas escolares. No olvides que las necesidades educativas de nuestros niños y jóvenes es responsabilidad de todos.

Estimados 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 3 Lección 1				
2	Unidad 3 Lección 2				
3	Unidad 3 Lección 3				
4	Unidad 3 Lección 4				
5	Unidad 3 Lección 5				
6	Unidad 3 Lección 6				
7	Unidad 3 Lección 7				
8	Unidad 3 Lección 8				
9	Unidad 3 Lección 9				
10	Unidad 3 Lección 10				

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 1: Toma de decisiones, presión de grupo y tus valores

Estándar: Prevención y control de la violencia

Grados: Kínder-Tercero

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 presión de grupo y cómo estos influyen en sus decisiones.
- Analizará cómo los valores influyen en la toma de decisiones.

Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
	K.4.5.P.ME.SC Relaciona cómo los valores pueden fomentar la no violencia en los seres vivientes (humanos, animales, plantas, etc.)	1.4.12.P.ME.SC Compara cómo la toma de decisiones responsable ayuda a prevenir situaciones que generen violencia.	2.4.12.P.ME.SC Relaciona la toma de decisiones con posibles situaciones que generen violencia.	3.4.12.P.ME.SC Explica las alternativas para promover la toma de decisiones previniendo situaciones de conflictos violentos.
		1.4.5.P.F.ME.SC Justifica cómo los valores	2.4.5.Es.F.ME.SC Explica las ventajas de promover los valores y	3.4.5.Es ME.SC Desarrolla formas asertivas de promover los valores y prevenir

		ayudan a prevenir la violencia, en los seres vivos (humanos, plantas y animales)	fomentar un ambiente libre de conflictos y violencia.	la violencia en los seres vivos (humanos, animales, plantas, etc.).
--	--	--	---	---

Instrucciones:

Con la información obtenida durante esta lección, contesta las actividades que sean asignadas por tu maestro. Lee cuidadosamente cada parte.

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 aprender a tomar decisiones saludables.

Contenido:

Conceptos:

Decisiones

consecuencias

valores

Presión de
grupo



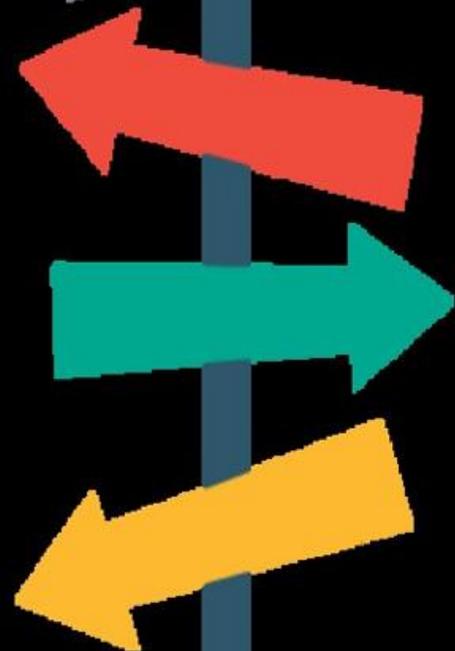
A cartoon illustration of a young boy with blonde hair, wearing a red t-shirt with 'HIP HOP' written on it, blue shorts, and red sneakers. He is standing with his hand to his chin, looking thoughtful. A large green question mark is floating above his head.

Preguntas guías

¿Cuál fue la primera decisión que tomaste en el día de hoy? ¿Esa decisión tuvo alguna consecuencia?

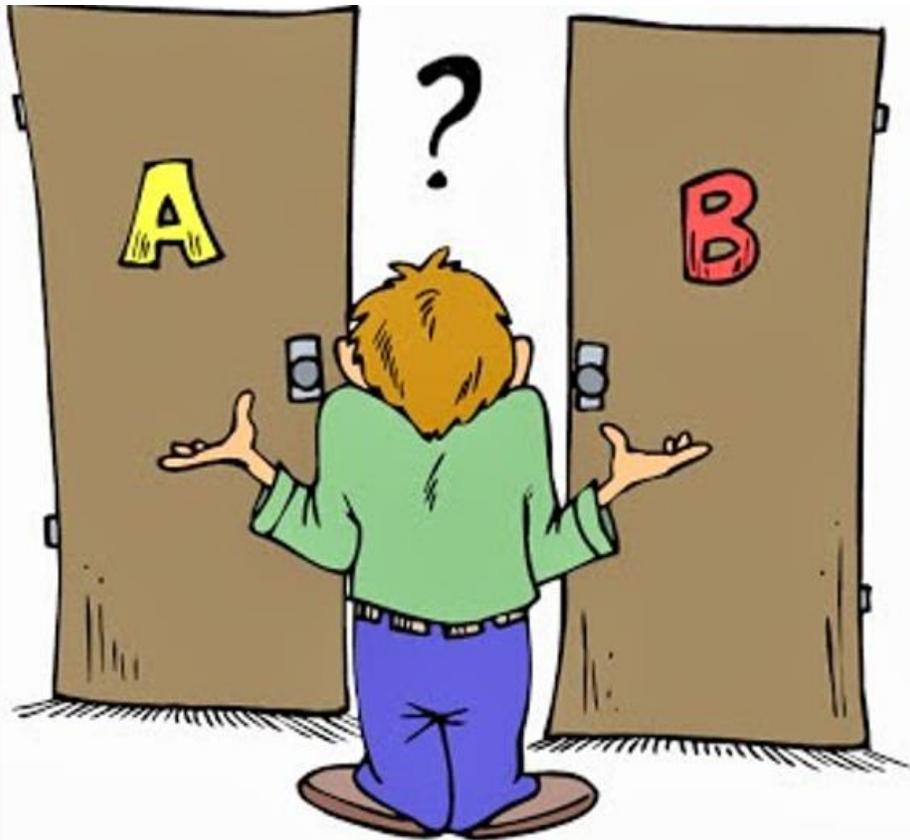
Las decisiones

Las decisiones son todas las opciones que eliges. Todas las decisiones tienen consecuencias, es decir, resultados.



Las buenas decisiones

Las buenas decisiones son aquellas en las que consideraste muy bien los resultados. Siempre se debe considerar el riesgo; es decir, posibilidad de daños o pérdidas.

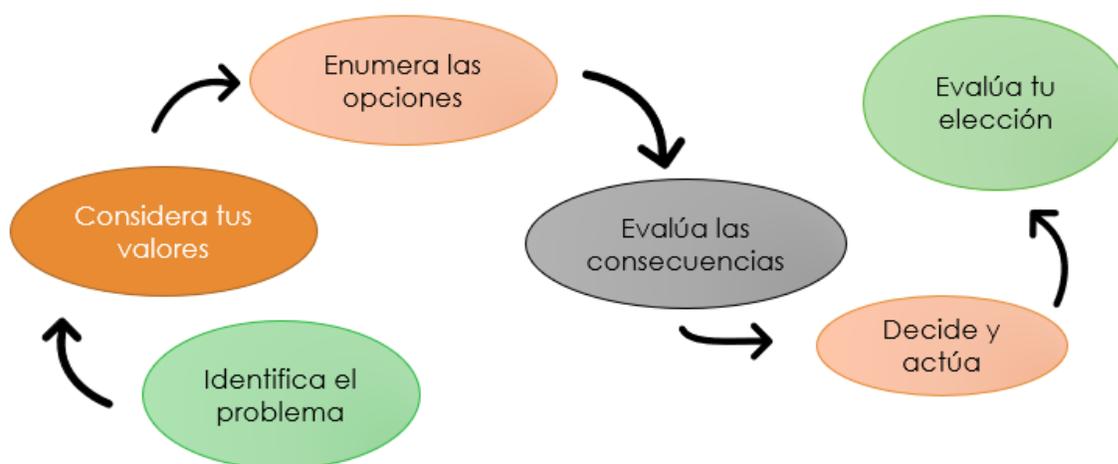


Los tipos de consecuencia

- Las consecuencias positivas son aquellas que te ayudan a ti y a los demás.
- Las consecuencias negativas son perjudiciales (dañinas) para ti y los demás.
- Las consecuencias neutrales no son ni útiles ni perjudiciales.



Pasos para tomar buenas decisiones



Influencias en tus decisiones

Tu familia es la influencia más importante.



Tus compañeros de clase pueden ejercer presión para que tomes decisiones.



Los medios de comunicación influyen en las decisiones que tomamos.



Toma buenas decisiones

Analiza que la decisión que tomes no afecte tu vida ni a nadie más.



Actividad 1: Escoge la contestación correcta.

1. Las decisiones son

Resultados

Opciones que
escoges

2. Las consecuencias positivas:

No te ayudan pero tampoco te hacen daño

Te ayudan a ti y a los demás

Pueden ser dañinas



3. Todas las decisiones...

Son buenas

Son malas

Tienen consecuencias
(resultados)



4. Las consecuencias negativas son:

Dañinas para ti
o los demás

Buenas para
todo el mundo

No le hacen
daño a nadie

5. Uno de los pasos para tomar buenas decisiones es:



Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Ejercicios de práctica Lección 1: Tomar decisiones

Instrucciones: Escoge la mejor contestación



1. El resultado de una decisión es una:
 - (a) acción
 - (b) consecuencia
 - (c) influencia
2. Una consecuencia de una mala decisión se puede considerar:
 - (a) positiva
 - (b) negativa
 - (c) neutral
3. Analizar las posibles soluciones antes de tomar una decisión, se considera como una acción: _____.
 - (a) perjudicial
 - (b) neutral
 - (c) saludable
4. La mayor influencia en tus decisiones es por parte de:
 - (a) tu familia
 - (b) tus compañeros
 - (c) los medios de comunicación
5. Cuando estás viendo un anuncio en la televisión acerca de un juguete y le pides a tu padre, madre o encargado legal que te lo compren, esa influencia proviene por parte de:
 - (a) tu familia
 - (b) tus compañeros
 - (c) los medios de comunicación

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

II. Analiza la siguiente situación; luego, escoge la mejor contestación:

Juanito está sentado al lado de Carlitos en el salón. Carlitos le dice a Juanito que no haga los trabajos y que juegue con él. Juanito y Carlitos jugaron durante la clase y no siguieron las instrucciones de la maestra. Al finalizar la clase, los dos obtuvieron cero en la puntuación de la tarea.

6. La acción de Juanito se clasifica como una influencia por parte de:
- (a) Un familiar
 - (b) un compañero
 - (c) Los medios de comunicación
7. La consecuencia de la decisión de Juanito fue
- (a) positiva
 - (b) negativa
 - (c) neutral



Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

III. Escucha la siguiente canción y contesta el ejercicio de cierto o falso.



<https://www.youtube.com/watch?v=eR7UoMpm3Yg>

Cierto o Falso

_____ 1. La presión de grupo o presión social es cuando tus amigos o compañeros te piden que hagas lo que ellos quieren.

_____ 2. Puedes decir que **NO** si no te sientes cómodo con lo que tus amigos te están pidiendo que hagas.

_____ 3. Debes recordar lo que tu padre, madre o encargado legal te ha enseñado, antes de tomar una decisión.

_____ 4. Si todos dicen que **sí** acerca de una posible solución y tú entiendes que no es correcta, debes decidir como dicen todos.

_____ 5. Si no quieres que tus amigos se enojen contigo, debes hacer lo que ellos te pidan.

_____6. Cuando no estés seguro de tomar una decisión, puedes consultar con tu padre, madre o encargado legal.

Los valores en la toma de decisiones

Los valores son las creencias importantes para ti y que te ayudan a guiar la forma en que vives. Tus valores se basan en lo que es importante para ti y tu familia. También se basan en lo que crees que está bien o mal. Tus valores te ayudarán a tomar las decisiones que te hagan sentir cómodo cuando te enfrentes a la presión de grupo.

IV. Lee la siguiente situación y contesta las preguntas.



Imagínate que estás en una tienda con tus amigos. Quieres comprar un juguete, pero el dinero no te alcanza. Uno de tus amigos te dice que tomes el juguete y lo guardes en el bolsillo. Nadie te está viendo.

1. ¿Qué tipo de presión estás recibiendo?

2. ¿Qué debes considerar **antes** de tomar la decisión?

3. Resuelve la situación utilizando los seis pasos para

1. Identifica el problema

2. Considera tus valores

3. Enumera las opciones

4. Evalúa las consecuencias

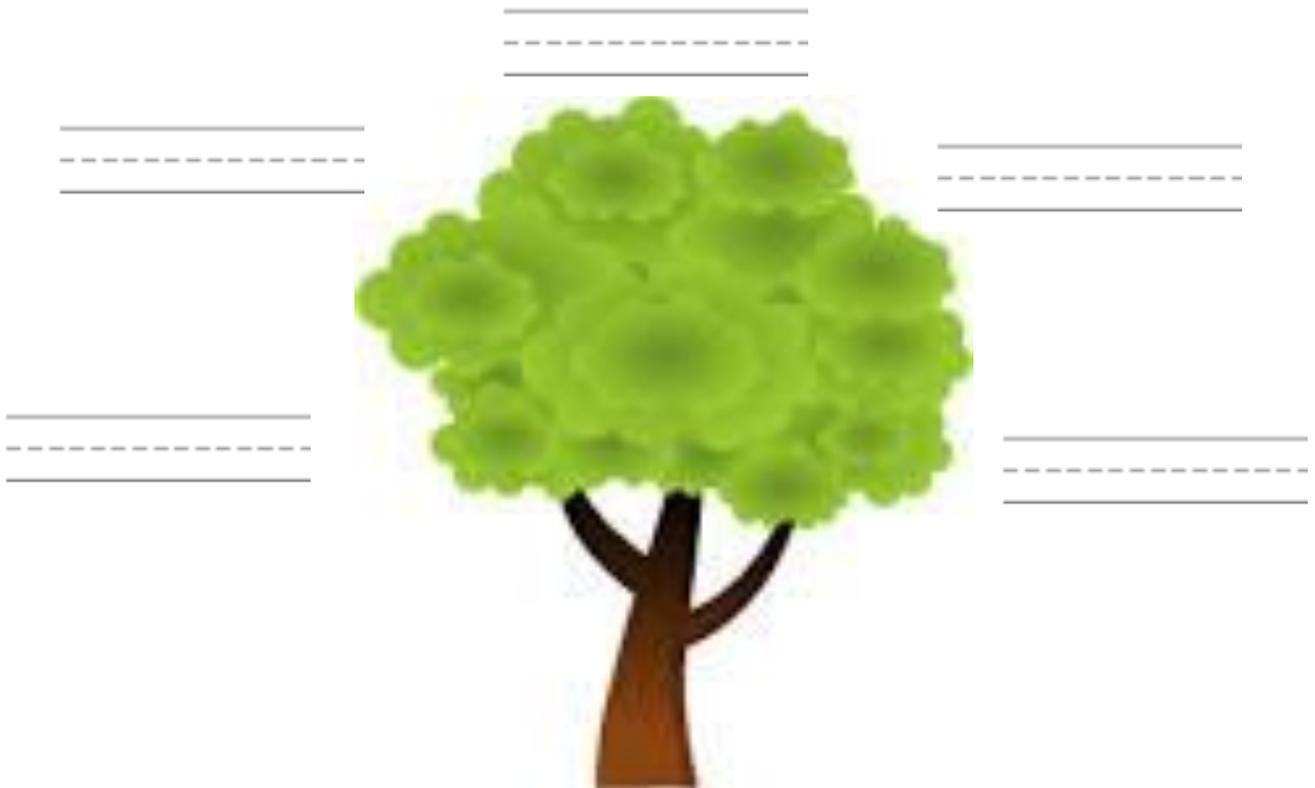
5. Decide y actúa

6. Evalúa tu elección

V. Clasifica la presión ejercida como **positiva (P)** o **negativa (N)**:

- _____ 1. Alguien quiere proponerte que hagas algo peligroso.
- _____ 2. Te invitan a comer saludable.
- _____ 3. iniciar una pelea.
- _____ 4. Realizar trabajo comunitario.
- _____ 5. Exhortarte a estudiar.
- _____ 6. Aconsejarte a cuidar tu salud.
- _____ 7. Ser respetuoso con tu padre, madre o encargado legal.
- _____ 8. Presionarte para hacer algo que va contra tus valores.
- _____ 9. Actuar de forma educada y responsable.
- _____ 10. Valorar ser una buena persona.

VI. Completa el árbol con algunos de los valores que practicas.



Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 2: Los conflictos y las conductas violentas

Estándar: Prevención y control de la violencia

Grados: Kínder-Tercero

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

- Conocerá lo que es un conflicto y cómo se inicia.
- Reconocerá las conductas violentas.
- Identificará situaciones que pueden producir un conflicto.

Tiempo de trabajo aproximado: 2 horas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.4.3.M.F.SC Reconoce qué es la violencia a los seres vivos (humanos, plantas y animales).	K.4.3.M.F.SC Nombra actos violentos a los seres vivos (humanos, plantas y animales).	1.4.3.P.F.SC Describe situaciones violentas a los seres vivos (humanos, plantas y animales).	2.4.3.P.F.SC Identifica situaciones que generen violencia a los seres vivos (humanos, plantas y animales).	3.4.3.P.F.SC Explica cómo las situaciones violentas a los seres vivos (humanos, plantas y animales) afectan el entorno familiar.
PK.4.7.P.SC Nombra actos violentos.	K.4.7.P.SC Reconoce conductas violentas	1.4.7.P.SC Identifica situaciones violentas en su diario vivir	2.4.7P.SC Describe situaciones que generan violencia en su entorno.	3.4.7.PSC Explica situaciones que generan violencia en su entorno

Instrucciones:

Con la información obtenida durante esta lección, contesta las actividades que sean asignadas por tu maestro. Lee cuidadosamente cada parte.

Apertura:

Tener conflictos es algo normal en la vida. Los conflictos surgen cuando dos personas no piensan igual y se les hace difícil llegar a un acuerdo. Esta lección te ayudará a desarrollar las destrezas necesarias para resolver conflictos y prevenir la violencia.

Contenido:

Conceptos:

conflicto

intimidación

violencia

agresión

amenaza



Un conflicto es cualquier choque de ideas o intereses.



¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

SITUACIONES QUE PUEDEN LLEVAR A UN CONFLICTO

1. **Desacuerdos** - no llegan a un acuerdo
2. **Emociones** -ira, celos, sentimientos heridos
3. **Recursos** - cuando dos o más personas quieren la misma cosa, pero no todas pueden tenerla.
4. **Valores y expectativas** - surge cuando las personas tienen diferentes opiniones sobre lo que es importante o cómo deben hacer las cosas.





TIPOS DE CONFLICTOS

1. Conflictos en casa
2. Conflicto con tus compañeros
3. Conflictos en la escuela o la comunidad



CONFLICTOS EN CASA

Puedes tener algún conflicto con tus padres, hermanos o algún familiar. Es importante resolverlos inmediatamente. Si no se puede resolver como familia, busca ayuda.



CONFLICTOS CON TUS COMPAÑEROS

Tus compañeros son personas más o menos de tu misma edad con quienes te relacionas. Habla con tus padres, maestros o trabajador social si alguien te está molestando.



CONFLICTOS EN LA ESCUELA O LA COMUNIDAD

En la escuela y en el lugar donde vives también te relacionas con otras personas. Es importante que haya respeto mutuo entre todos para evitar conflictos.

LA VIOLENCIA

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



LA INTIMIDACIÓN

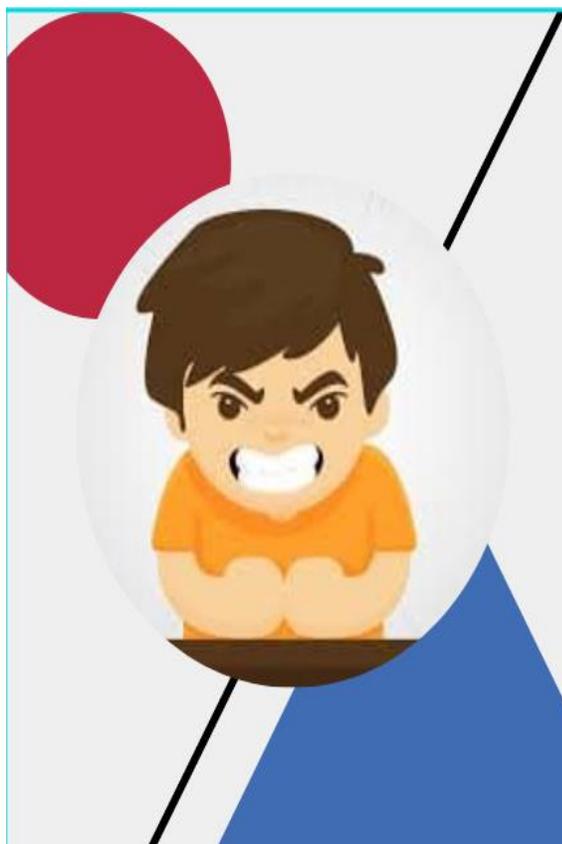
Intimidación es asustar o controlar a otra persona por medio de amenazas o la fuerza física. La intimidación produce violencia. Denuncia al intimidador a una autoridad como a tus padres, maestros, trabajador social o a un adulto de confianza.



EL CONFLICTO SE PUEDE CONVERTIR EN VIOLENCIA

La violencia en un conflicto suele ser el resultado de una mala comunicación. Cuando las personas utilizan palabras hirientes o insultantes, el lenguaje corporal amenazante, la ira aumenta. Si continúa aumentando el resultado puede ser la violencia.

Debes estar alerta a las señales que te indicarán que un conflicto está por surgir.



ALERTA A LAS SEÑALES DE VIOLENCIA:

- Mala comunicación - la mala comunicación puede consistir en comentarios hirientes, como gritos, insultos y malas palabras.
- Lenguaje corporal- puños apretados, acercarse demasiado a la otra persona o apretar los dientes.
- Ira - un "coraje que no puede controlar"
- Presión de grupo - algunos quieren lucir fuertes ante un grupo, pueden sentirse alentados.

COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS A LA VIOLENCIA

AGRESIÓN

La agresión es cualquier acción hostil o amenazante contra otra persona. La agresión no siempre causa daño físico, en ocasiones puede ocasionar un grave daño emocional. Si alguien te está intimidando o siendo agresivo debes informarlo inmediatamente.

AMENAZAS

Una amenaza es una intención o un plan que se expresa de hacer daño a algo o a alguien. Todas las amenazas deben tomarse seriamente. Si alguien te amenaza debes denunciarlo inmediatamente a un adulto de confianza.

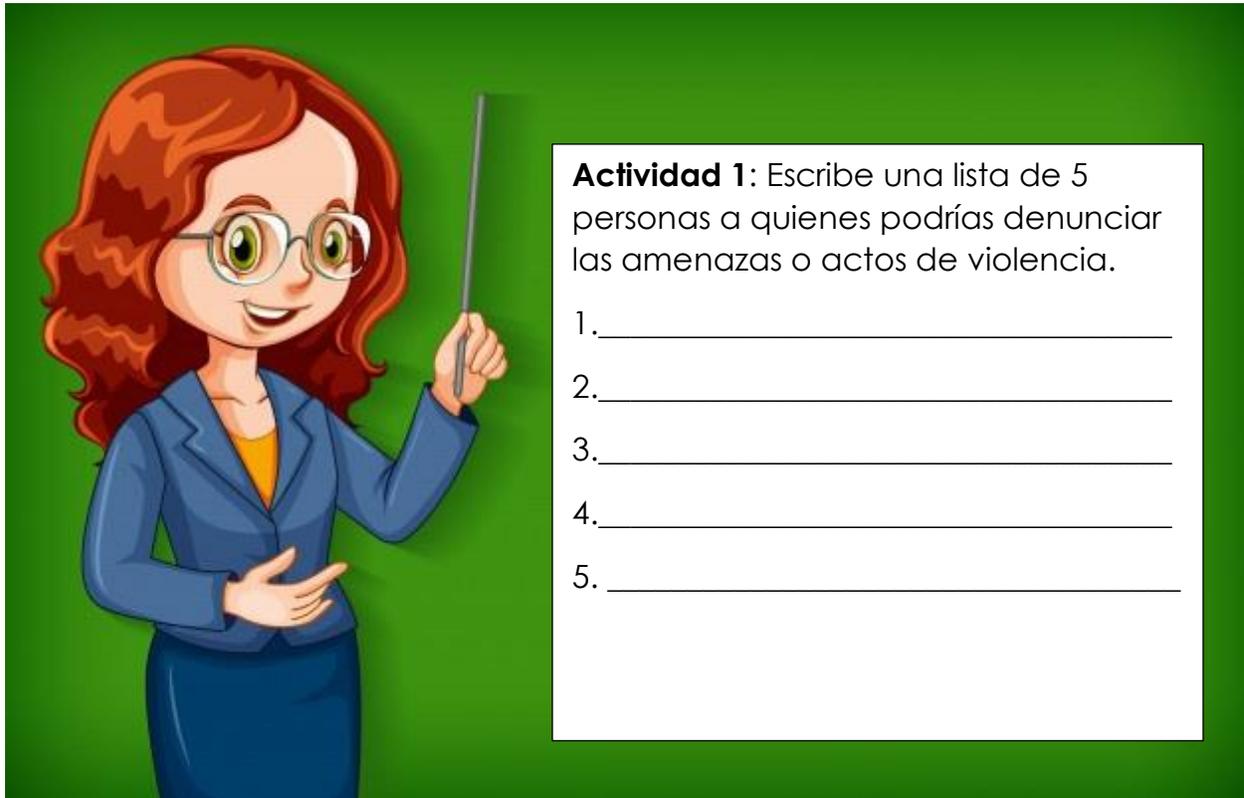


Es importante resolver cualquier tipo de conflicto que tengas para prevenir la violencia.

Si eres víctima de violencia debes denunciarlo inmediatamente con un adulto responsable.

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Ejercicios de práctica:



Actividad 1: Escribe una lista de 5 personas a quienes podrías denunciar las amenazas o actos de violencia.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Actividad 2: Escoge la mejor contestación

1. Los conflictos surgen
 - a. solo entre personas que no se agradan mutuamente.
 - b. entre personas cuyas ideas o intereses chocan.
 - c. solo entre buenos amigos.

2. ¿Cuál de las siguientes señales te indica que está ocurriendo un conflicto?
 - a. el desacuerdo
 - b. las emociones
 - c. valores y expectativas

3. Las burlas

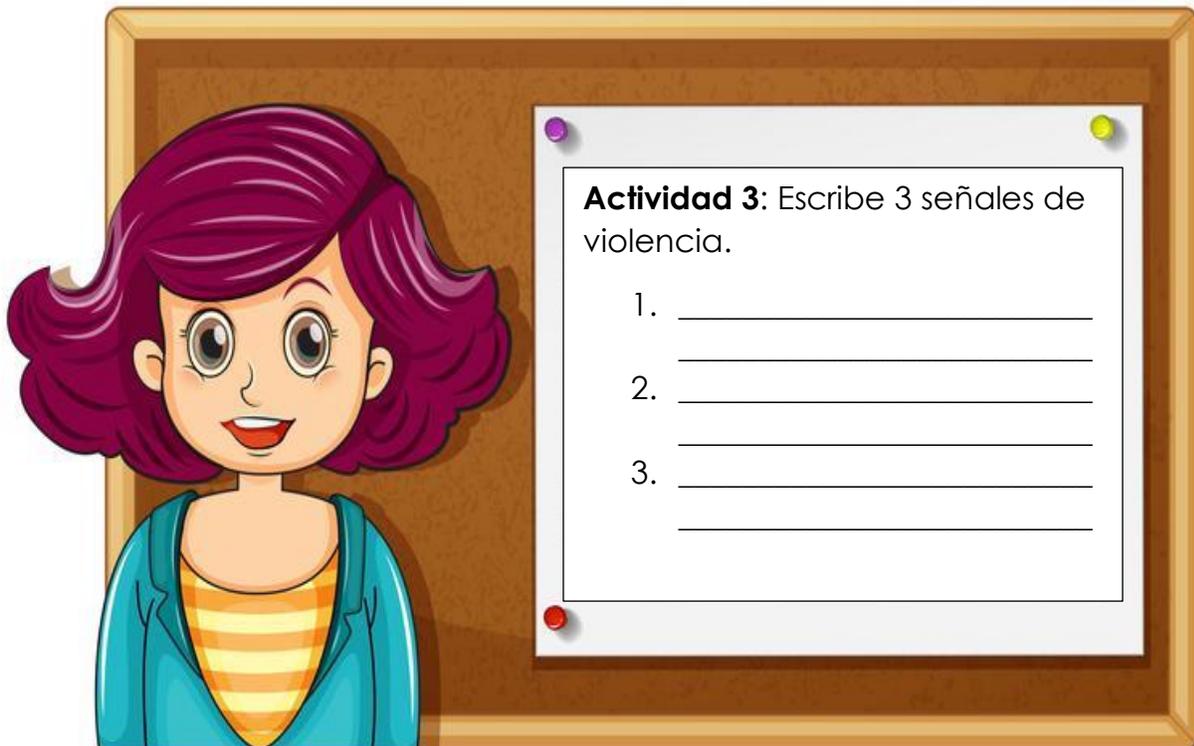
- a. se deben ignorar.
- b. no ocurren.
- c. pueden causar agresión física.

4. ¿A quién debes pedir ayuda si ocurre un conflicto en la escuela?

- a. A tus padres, madres o encargados legales
- b. un maestro, consejero o director/a
- c. Una persona extraña

5. La forma correcta de resolver un conflicto es comunicándose de forma:

- a. asertiva
- b. pasiva
- c. agresiva



Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Nombre: _____ grupo: _____ Fecha: _____

Lección 2: Los conflictos y las conductas violentas

Ejercicios para calificar:

I. Lee cuidadosamente cada premisa. Indica si es Cierto o Falso (20 puntos)

- _____ 1. Las amenazas se deben reportar a un adulto responsable.
- _____ 2. Si evitas las situaciones violentas eres un cobarde.
- _____ 3. La mejor manera de resolver un conflicto es peleando.
- _____ 4. Las agresiones que no sean físicas no debes reportarlas.
- _____ 5. La violencia no resuelve nada.
- _____ 6. La burla y la humillación son ejemplos de una agresión.
- _____ 7. En las familias nunca surgen conflictos.
- _____ 8. Es importante estar alerta a las señales de violencia.
- _____ 9. Las malas palabras son una señal de violencia.
- _____ 10. La intimidación busca causar miedo.

II. Parea con la contestación correcta (10 puntos)

- _____ 1. Cualquier acción hostil o amenazante contra otra persona.
- _____ 2. Sentimiento negativo que puede llevar a la violencia.
- _____ 3. Es asustar o controlar a otra persona por medio de amenazas o fuerza física.
- _____ 4. Choque de ideas o de intereses.
- _____ 5. Expresa hacer daño a alguien o a algo.

a. amenaza

b. ira

c. conflicto

d. agresión

e. intimidación

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 3: La comunicación asertiva y la resolución de conflictos

Estándar: Prevención y control de la violencia

Grados: kínder-Tercero

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

- Conocerá los estilos de comunicación.
- Describirá la importancia de una buena comunicación.
- Analizará la importancia de la comunicación durante un conflicto.

Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.4.2.M.ME.SC Demuestra sus sentimientos utilizando la comunicación asertiva	K.4.2.M.ME.SC Establece la importancia de manejar sus emociones y la comunicación asertiva para prevenir la violencia.	1.4.2.P.ME.SC Identifica la manera asertiva de comunicar los sentimientos y las emociones.	2.4.2.Es.ME.SC Utiliza las destrezas de comunicación asertiva para la prevención de violencia.	3.4.2.Ex.ME.SC Justifica la práctica de la comunicación asertiva con sus pares para la sana convivencia.

Instrucciones:

Con la información obtenida durante esta lección, contesta las actividades que sean asignadas por tu maestro. Lee cuidadosamente cada parte.

Apertura:

La mayoría de los conflictos pueden llegar a resolverse rápidamente mediante una buena comunicación. En esta lección aprenderás a identificar los diferentes estilos de comunicación y cuál es el apropiado para evitar conflictos.

Contenido:

Conceptos:

Comunicación
asertiva

Comunicación
pasiva

Comunicación
agresiva

Lenguaje corporal

negociación

colaboración

Mediación

Acuerdo mutuo

La comunicación asertiva

TORBELLINO DE IDEAS:
¿QUÉ HACES CUANDO QUIERES
RESOLVER ALGÚN CONFLICTO?

La mayoría de los conflictos los podemos resolver a través de una buena comunicación.

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

ESTILOS DE COMUNICACIÓN



¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

La comunicación es la acción de compartir sentimientos, opiniones e información con los demás.



Las personas que tienen un estilo agresivo de comunicación expresan ira por medio de mensajes no inteligentes para culpar y acusar a los demás.



LAS PERSONAS QUE TIENEN UN ESTILO DE COMUNICACIÓN PASIVA SE SIENTEN INCÓMODAS AL EXPRESAR SUS NECESIDADES, DESEOS U OPIIONES.



Las personas que tienen un estilo asertivo de comunicación expresan sus opiniones y sentimientos de manera honesta y directa.

Ejercicio de práctica 1: Escribe si la oración presenta una comunicación **agresiva**, **pasiva** o **asertiva**.

- _____ 1. ¡Luis, salte de mi habitación! ¡No quiero verte!
- _____ 2. ¡Cállate, siempre me interrumpes!
- _____ 3. Me gustaría que nos sentáramos a hablar sobre lo sucedido.
- _____ 4. ¡Qué bueno verte!
- _____ 5. No me atrevo decirte nada de lo que me pasó.

Las palabras correctas

La manera en que expresas tus emociones durante un conflicto (problema), determinará si el conflicto se resuelve de manera positiva o negativa.

↓

Cuando eres parte de un conflicto, es importante comunicarte de manera honesta.

¿Cómo debe ser la comunicación?

1. Evita comunicarte con enojo o de manera amenazante. La ira casi siempre provoca que el conflicto termine mal.
2. Describe claramente lo que sientes de una manera que no sea hiriente.
3. Por más molesto que estés, no insultes a la otra persona ni te burles de sus ideas.
4. Si eliges las palabras adecuadas, puedes estar seguro de que la otra persona sabe exactamente cómo te sientes.
5. Esta comprensión hace posible comenzar a buscar una solución al conflicto.



El lenguaje corporal

- Las palabras no son la única forma en la que comunicas tus sentimientos. Tu cuerpo se expresa según te sientes. La comunicación que se expresa a través del cuerpo se conoce como lenguaje corporal.



Lenguaje corporal

- El lenguaje corporal es una forma de comunicación no verbal, como expresiones faciales, movimientos de las manos y los pies, el contacto físico, la postura y la presencia o ausencia del contacto visual. Apretar los dientes, zapatear y levantar la ceja son todos ejemplos de lenguaje corporal. Puedes o no estar consciente del mensaje que envías con tu cuerpo.



Ejercicio de práctica 2: Observa las imágenes y escribe en el recuadro qué dice su lenguaje corporal.

The illustration shows five cartoon children standing on a wooden floor against a light grey background. From left to right: 1. A boy in a blue suit with a thoughtful expression, arms crossed, with a box above him containing three horizontal lines. 2. A boy with black hair, eyes closed, and a pained expression, with red lightning bolts around his head, with a box below him containing three horizontal lines. 3. A boy with blonde hair wearing a white and brown cap, looking angry with a furrowed brow, with a box below him containing three horizontal lines. 4. A girl with red hair in pigtails, looking surprised with wide eyes and an open mouth, with a box below her containing three horizontal lines. 5. A boy with blonde hair, looking nervous or scared with wide eyes and hands near his mouth, with a box above him containing three horizontal lines.

Ejercicio de práctica 3: Observa el siguiente video y contesta el ejercicio de cierto o falso.

https://www.youtube.com/watch?v=qSXG7m_Uuk4



Contesta cierto o falso:

- _____ 1. Podemos ver cómo se sienten otras personas según su lenguaje corporal.
- _____ 2. Los gestos y la postura son importantes durante un conflicto.
- _____ 3. Cruzarte de brazos puede hacer entender a otra persona que no te importa lo que le estás diciendo.
- _____ 4. Puedes decir muchas cosas sin necesidad de hablar.
- _____ 5. Siempre estás consciente de los mensajes que da tu cuerpo.



La negociación



- La negociación es una conversación que se tiene para llegar a la solución de un conflicto. Para que la negociación funcione, ambas partes deben estar dispuestas a conversar sobre sus sentimientos y sus necesidades de forma abierta y honesta. También deben estar dispuestas a escuchar cuidadosamente al otro. En la negociación generalmente requiere que ambas partes estén dispuestas a hacer sacrificios para llegar a una solución.

Acuerdo mutuo y colaboración



- El acuerdo mutuo y la colaboración son dos tipos de soluciones a los conflictos. El acuerdo mutuo es una solución en la que cada persona renuncia a algo para llegar a una solución que deje a todos satisfechos. Por ejemplo, si quieres ir al parque y tu amigo quiere ir a comer, podrían decidir ir a comer hoy y al parque mañana.

La colaboración

- La colaboración es una solución a un conflicto en la que ninguna de las partes debe renunciar a nada para alcanzar la solución que deje contentos a todos. Imagina nuevamente que quieres ir al parque pero tu amigo quiere ir a comer. Un ejemplo de colaboración es que hagan un picnic o coman en el parque.



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

Observa el siguiente video.



¿Qué diferencia hubo en el método de resolución de conflicto?

Mediación de conflictos

- La mejor manera de resolver un conflicto que está fuera de control es buscar la ayuda de alguien que no esté involucrado. Un tercero puede pensar en soluciones que no se le ocurrió a ninguna de las dos partes. También puede ayudar a resolver un conflicto entre otras personas. El proceso de usar un mediador para resolver un conflicto se llama **mediación**.



EJERCICIOS DE PRÁCTICA DE LA LECCIÓN

La comunicación y la resolución de conflictos



Nombre: _____ grupo: _____ Fecha: _____

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 3: La comunicación asertiva y la resolución de conflictos

Ejercicios para calificar:

Valor: **30 puntos**

I. Llena los espacios en blanco con los conceptos ubicados dentro de las franjas ondulantes **(10 puntos)**

1. Una persona ajena al dilema o situación que interviene entre las partes para resolver un conflicto se conoce como _____.
2. Asentir con la cabeza para demostrar que entiendes lo que otra persona está hablando es un ejemplo de _____.
3. La _____ es una conversación que se tiene para llegar a la solución de un conflicto.
4. El _____ es la solución en la que cada persona tiene que renunciar a algo para llegar a una solución.
5. Una destreza importante en la resolución de conflicto es _____.

escuchar

Acuerdo mutuo

mediación

Lenguaje corporal

negociación

II. Identifica en cada premisa el tipo de comunicación: **agresiva, pasiva o asertiva. (10 puntos)**

_____ 1. Quisiera poder ayudarte, pero no me atrevo.

_____ 2. ¡Lárgate de aquí!

_____ 3. Vamos a buscar la mejor manera de resolver nuestros problemas.

- _____4. No me importa lo que me estás diciendo.
- _____5. Te ayudaré en lo que sea necesario.

III. Escoge la mejor contestación: **(10 puntos)**

1. Un conflicto se resuelve cuando:
 - a. ambas partes están de acuerdo
 - b. una de las partes se burla
 - c. se amenaza a la otra parte
2. Una característica de las destrezas del arte de escuchar es:
 - a. establecer contacto visual
 - b. interrumpir continuamente
 - c. cruzarte de brazos e ignorar lo que expresa la otra parte.
3. Para que funcione la destreza de negociación, ambas partes tienen que estar dispuestas a:
 - a. ocultar los sentimientos
 - b. tener en mente sólo sus intereses
 - c. ceder para alcanzar una solución
4. ¿Cuál de las siguientes alternativas es un ejemplo del lenguaje corporal?
 - a. las expresiones faciales, postura y gestos
 - b. hablar
 - c. escribir lo que se dice
5. La mejor manera para resolver un conflicto es
 - a. ignorar la situación
 - b. pelear y gritar hasta que la otra persona se calle
 - c. escuchar atentamente

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 4: Prevención de la violencia

Estándar: Prevención y Control de la Violencia

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.4.4.M.ME.SC Demuestra respeto, tolerancia, empatía y colaboración hacia las personas que le rodean.	K.4.4.M.ME.SC Reconoce las ventajas de aprender a manifestar el respeto, tolerancia, empatía y colaboración hacia los demás.	1.4.4.P.ME.SC Reconoce la importancia del respeto y la tolerancia para prevenir las manifestaciones de la violencia.	2.4.4.P.ME.SC Identifica las manifestaciones de las conductas violentas y cómo prevenirlas con el valor del respeto y la tolerancia.	3.4.4.P.ME.SC Formula la importancia del respeto para prevenir la violencia a los seres vivos.
PK.4.5.M.ME.SC Reconoce la importancia de los valores en la prevención de la violencia (humanos, animales, plantas, etc.).	K.4.5.P.ME.SC Relaciona cómo los valores pueden fomentar la no violencia en los seres vivos (humanos, animales, plantas, etc.).	1.4.5.P.F.ME.SC Justifica cómo los valores ayudan a prevenir la violencia, en los seres vivos (humanos, plantas y animales).	2.4.5.Es.F.ME.SC Explica las ventajas de promover los valores y fomentar un ambiente libre de conflictos y violencia.	3.4.5.Es ME.SC Desarrolla formas asertivas de promover los valores y prevenir la violencia en los seres vivos (humanos, animales, plantas, etc.).
PK.4.6.P.ME.SC Explica cómo la familia interviene en la prevención de la violencia.	K.4.6.P.ME.SC Interpreta cómo influye la familia en la prevención de las manifestaciones de la violencia.	1.4.6.Es.ME.SC Explica cómo la familia influye en la prevención de la violencia.	2.4.6.Es.ME.SC Argumenta cómo la comunicación asertiva en la familia contribuye a la prevención de la violencia.	3.4.6.Ex.ME.SC Desarrolla diversas estrategias para enfrentar adecuadamente situaciones de violencia en su familia o entorno.

Objetivos de aprendizaje:

Por medio del estudio de esta lección, el estudiante:

- Identificará maneras de protegerse de las situaciones violentas.
- Analizará cómo los valores influyen en la prevención de la violencia.

Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

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.

Apertura:

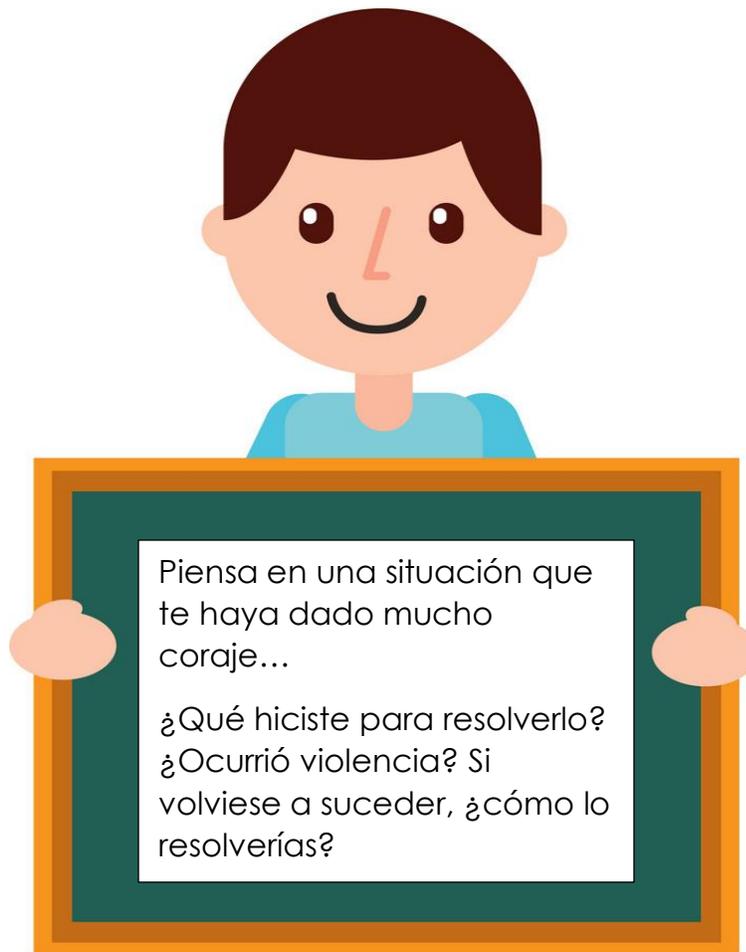
La mejor manera para prevenir la violencia es evitando los conflictos. A través de la siguiente lección, aprenderás a resolver los problemas antes de que se salgan de control.

Contenido:

Conceptos:

tolerancia

Control de la ira



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



LA IRA

- 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:



ESTRATEGIAS:

- ❖ Tómate un descanso. Con frecuencia, alejarte de una situación de ira, aunque sea por un rato, te permitirá calmarte.
- ❖ Concéntrate en calmarte. Cuenta hasta 10 y respira lenta y profundamente.
- ❖ Libera tu ira de manera segura. Dar puñetazos a una almohada o a un saco de arena puede ayudarte a liberar tu ira sin hacer daño a nadie.

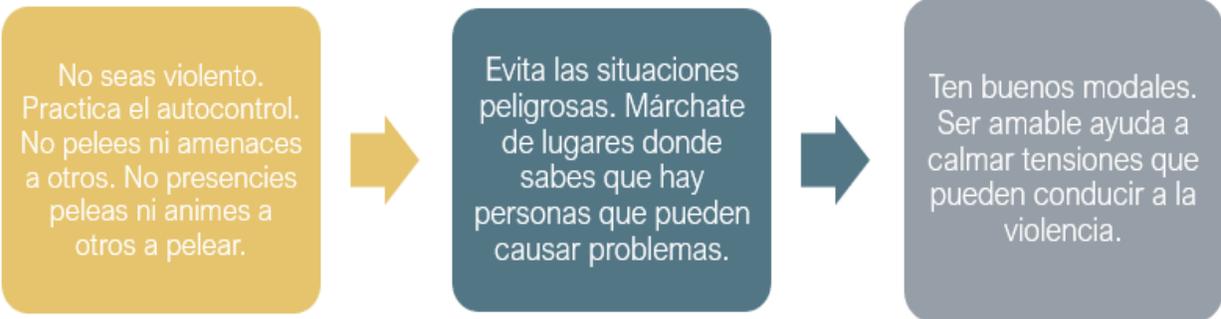


ESTRATEGIAS:



- ❖ Haz ejercicio. La actividad física puede descargar la ira y ayudarte a pensar en otra cosa hasta que te calmes.
- ❖ Sé creativo. Trata de dibujar o de escribir en un diario. Las actividades creativas pueden ayudarte a liberar tu ira de una manera saludable y productiva. Algunas actividades creativas también pueden ayudarte a resolver tus problemas.

ESTRATEGIAS:



ESTRATEGIAS:

- Acepta las diferencias. Reconoce que las personas y grupos tienen el derecho a expresar diferentes ideas, creencias y valores.
- Aboga por la paz. Sirve como un ejemplo positivo. Conviértete en un mediador.



LA TOLERANCIA

- La tolerancia es la capacidad de aceptar a los demás tal como son. Puede ser que los demás no siempre se comporten como tú quieres. Usa tus destrezas de comunicación, con ellas podrás aclarar un malentendido antes de que se convierta en un problema mayor.



PROTEGERTE A TI MISMO:



- Presta atención a las señales que indican que la violencia puede ocurrir.
- Tómate todas las amenazas en serio.
- Evita los conflictos con personas que han estado bebiendo o usando drogas. Estos comportamientos aumentan las probabilidades de que una persona se vuelva violenta.

TÚ PUEDES
PREVENIR LA
VIOLENCIA

- No permitas que la ira se convierta en violencia. Toma control de tus emociones y resuelve los conflictos de manera asertiva.



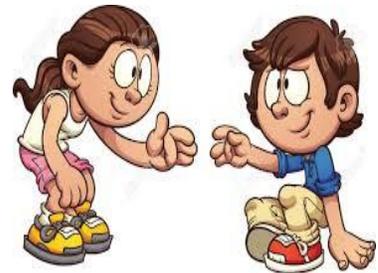
Ejercicios de práctica:

A blue ballpoint pen is positioned vertically on the left side of a light-colored wooden surface. The wood grain is visible and runs horizontally across the frame.

Actividad 1: Menciona 5 cosas que puedes hacer para controlar tu ira.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Actividad 2: Circula las imágenes que muestran tolerancia.



¿Qué es la tolerancia?

Actividad 3: Crea en la tirilla cómica una situación que muestre la resolución de un conflicto.



Escribe 5 estrategias para evitar la violencia

<input type="checkbox"/>	

Actividad 4: Observa el siguiente vídeo y contesta las preguntas.

<https://www.youtube.com/watch?v=OmM0SUnXwTQ>



1. ¿Qué conflicto tenía Tito con su compañero Javier?

2. ¿Cómo intentó Tito resolver su problema?

3. ¿Cómo se resolvió el problema de Tito?

4. ¿Qué aprendieron Javier y Tito de esta experiencia?

5. Si tú fueses Tito, ¿qué hubieras hecho en su lugar?

Actividad 5: Con los conocimientos adquiridos hasta el momento...

¿CÓMO TRABAJO CON LA VIOLENCIA?



INSTRUCCIONES

Según estudiamos en las lecciones anteriores, escribe qué debes hacer si el conflicto o violencia ocurre en los siguientes lugares:

EN MI CASA

CON MIS COMPAÑEROS

EN MI COMUNIDAD

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 4: Prevención de la violencia

Nombre: _____ grupo: _____ Fecha: _____

Ejercicios para calificar:

Escoge la contestación correcta: (10 puntos)

1. ¿Cuál de las siguientes NO es una manera constructiva de controlar la ira?
 - a. tomarse un descanso o hacer ejercicio.
 - b. escribir una nota amenazante
 - c. escribir en un diario.

2. Una manera de evitar que el enojo se transforme en violencia es
 - a. calmarte y expresar sentimientos de ira.
 - b. ejercer tu derecho de decir a todo el mundo lo que piensas.
 - c. enfrentarte a la persona con la que estás enojado.

3. Puedes reducir la conducta violenta si:
 - a. evitas prestar atención a las señales de advertencia
 - b. intervienes en los conflictos.
 - c. te alejas de personas que utilicen armas, drogas y alcohol.

4. Evitar una situación violenta promueve la salud
 - a. mental-emocional
 - b. no es responsabilidad tuya.
 - c. no es tan importante como controlar tu propia ira.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones **augmenta** las posibilidades de que alguien se ponga violento?
 - a. Estar bajo los efectos de alcohol u otras drogas
 - b. Salir a caminar al aire libre.
 - c. Compartir con un grupo de amigos en una fiesta.

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 5: Mi comunidad y la sana convivencia

Estándar: Prevención y control de la violencia

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.4.4.M.ME.SC Demuestra respeto, tolerancia, empatía y colaboración hacia las personas que le rodean.	K.4.4.M.ME.SC Reconoce las ventajas de aprender a manifestar el respeto, tolerancia, empatía y colaboración hacia los demás.	1.4.4.P.ME.SC Reconoce la importancia del respeto y la tolerancia para prevenir las manifestaciones de la violencia.	2.4.4.P.ME.SC Identifica las manifestaciones de las conductas violentas y cómo prevenirlas con el valor del respeto y tolerancia.	3.4.4.P.ME.SC Formula la importancia del respeto para prevenir la violencia a los seres vivos.
PK.4.5.M.ME.SC Reconoce la importancia de los valores en la prevención de la violencia (humanos, animales, plantas, etc.).	K.4.5.P.ME.SC Relaciona cómo los valores pueden fomentar la no violencia en los seres vivos (humanos, animales, plantas, etc.).	1.4.5.P.F.ME.SC Justifica cómo los valores ayudan a prevenir la violencia en los seres vivos (humanos, plantas y animales).	2.4.5.Es.F.ME.SC Explica las ventajas de promover los valores y fomentar un ambiente libre de conflictos y violencia.	3.4.5.Es ME.SC Desarrolla formas asertivas de promover los valores y prevenir la violencia en los seres vivos (humanos, animales, plantas, etc.).

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar el estudio de la lección, el estudiante:

- Conocerá lo que es una comunidad.
- Analizará la importancia de la tolerancia en la prevención de conflictos en su comunidad.
- Describirá cómo mantener una comunidad sana.

Tiempo aproximado de estudio: 5 horas

Instrucciones: Al finalizar el estudio de esta lección encontrarás varios ejercicios de práctica y ejercicios para calificar. Lee cuidadosamente cada parte y contesta según las instrucciones brindadas por tu maestro.

Apertura: Las comunidades, al igual que las familias, tienen diferencias. Manejar los conflictos de manera eficaz nos ayudará a lograr una sana convivencia. A continuación, estudiaremos los componentes básicos de una comunidad y cómo mantener nuestra comunidad sana.

Contenido:

Conceptos:

comunidad

Sana Convivencia





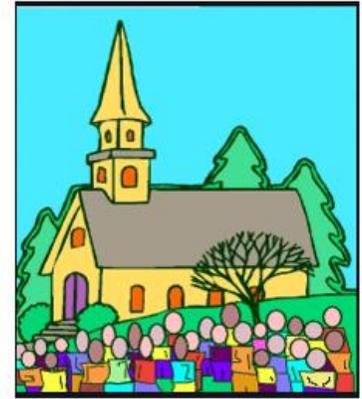
Preguntas guías:

¿Cómo es el lugar dónde vives?
¿Cómo son tus vecinos? ¿Juegas en algún equipo? ¿Visitas alguna iglesia? ¿Qué es lo más que te gusta de tu escuela?



La comunidad

- Todos pertenecemos a una comunidad. Una comunidad está formada por personas que tienen un origen o una ubicación en común o que comparten intereses, creencias metas similares.



Los vecindarios, las escuelas y los equipos son ejemplos de comunidades.

Las comunidades al igual que las familias tienen diferencias. Por lo tanto, la tolerancia es necesaria para que las comunidades se mantengan sanas.





Compartir y ayudarse mutuamente ayuda a las comunidades a fortalecerse.

Ejercicios de Práctica:

Actividad 1: Circula la lámina que muestra la contestación correcta.

1. Una manera de ayudar en la comunidad es:



2. Un ejemplo de tolerancia es:



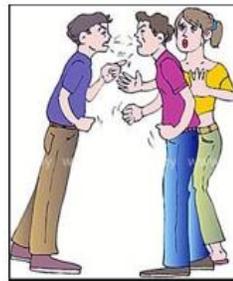
3. Un ejemplo de una comunidad es



4. ¿Cuál de todos es un ejemplo de una comunidad sana?



5. Un ejemplo de sana convivencia



Actividad 2: Pega láminas de lugares o cosas que identifiquen tu comunidad.

Mi comunidad

NOMBRE:	GRUPO:
FECHA:	MAESTRA:

Pega láminas de lugares o cosas que identifiquen tu comunidad.

The worksheet features a light pink background. At the top left, the title 'Mi comunidad' is written in a large, white, outlined font. To the right of the title is a form with four fields: 'NOMBRE:', 'GRUPO:', 'FECHA:', and 'MAESTRA:'. Below the form are five sticky notes of various colors (yellow, white, blue, blue, yellow) arranged in a cluster. Each sticky note has a dashed line at the top, indicating where to paste an image. The text 'Pega láminas de lugares o cosas que identifiquen tu comunidad.' is written in a dark blue font at the bottom left. There are also several small starburst icons scattered around the page.

Actividad 3: Analiza la siguiente situación.

Marcos le pidió a su vecino que recogiera los envases con agua que tiene en su patio. Su vecino se molestó y le dijo que era su propiedad y que no los recogería. Al pasar los días Marcos y varios vecinos se enfermaron con el dengue. A pesar de la situación, el vecino de Marcos no cambió su actitud. Marcos y sus vecinos están preocupados por su salud y la de su familia.

¿De qué manera Marcos y sus vecinos pueden resolver la situación como comunidad sin llegar a la violencia?

Tema: ¿Cómo puedo estar a salvo de las armas?

¿Cómo puedo estar a salvo de las armas?

Un **arma** es un objeto utilizado para herir a alguien y puede ser una pistola o un cuchillo; también puede ser un bate de béisbol. Una persona puede ser herida a propósito. Algunas veces, una persona puede salir herida accidentalmente si se acerca a alguien que porte un arma. Aléjate de las armas y de las personas que llevan las mismas. Evita jugar con un arma.

En ocasiones, algunas personas simulan que tienen una pistola, un cuchillo o un juguete como si fuese realmente un arma. Eso es peligroso ya que otras personas pueden desconocer que esto no es un arma real. Otras personas con armas verdaderas pueden herirlos.

Sigue las normas escolares acerca de las políticas públicas acerca de las armas en las instituciones educativas. No lleves a tu escuela armas ni juguetes que parezcan armas. Infórmale a un adulto si alguien lleva armas a tu escuela. Estas reglas mantienen a salvo a TODOS en las escuelas.

Sigue la regla **SEGURA** si encuentras un arma. Sigue la regla segura si ves una persona con un arma.

S - si encuentras un arma

E - es mejor que no la toques

G - guardarla no es segura

U - usarla es aún más peligroso

R - recuerda esta norma:

A - avisa a tus padres o encargados



Actividad 5:

Imagina que estás en casa de una amiga. Su madre es policía y ella te muestra su pistola de reglamento. Dice que no tiene balas y te pide que hales el gatillo para divertirse.

Haz una marca (X) para contestar **SÍ** o **NO** a las siguientes preguntas.

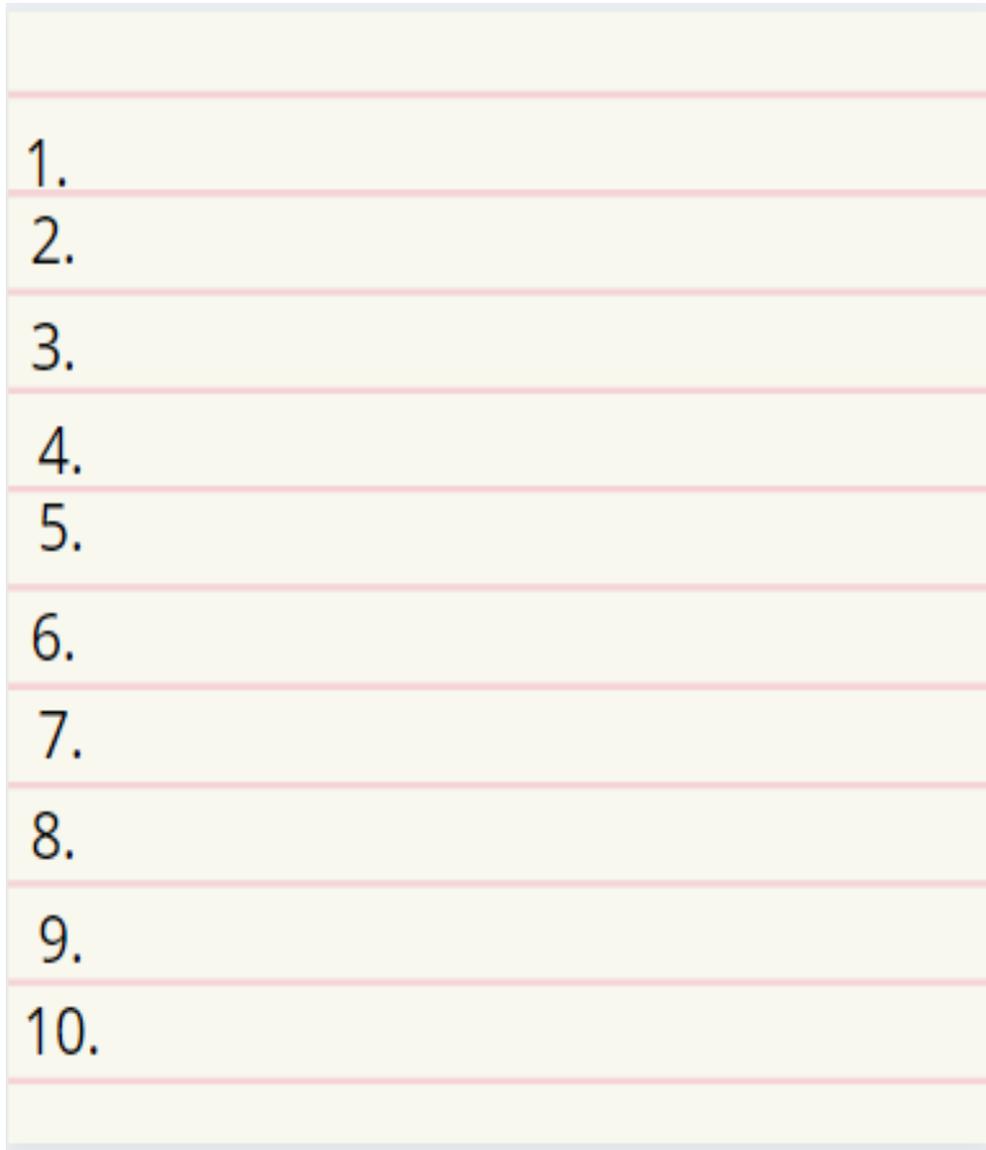
Preguntas:	Contesta:	
	SÍ	NO
1. ¿Es responsable jugar con el arma?		
2. ¿Es seguro jugar con el arma?		
3. ¿Sigues las reglas y las leyes?		
4. ¿Sigues las normas de tu familia?		
5. ¿Muestras respeto por ti y por los demás?		

1. ¿Por qué es una decisión errónea jugar con el arma de la mamá de tu amiga?

2. ¿Por qué necesitas contarle lo que está sucediendo a tus padre, madre o encargado legal?



Actividad 6: Redacta una lista de diez **(10)** cosas que puedes realizar en tu comunidad para promover la sana convivencia.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Actividad 7: En cada figura geométrica alrededor de la palabra PAZ, escribe los valores que promuevan una cultura de paz.



Cultura de paz y no violencia

Instrucciones: Escribe valores que promuevan una cultura de paz.

Nombre: _____ grupo: _____ Fecha: _____

Lección 5: Mi comunidad y la sana convivencia

Valor: 30 puntos

Ejercicios para calificar:

I. Contesta: Lee cada premisa cuidadosamente y clasifica en cierto o falso. (20 puntos)

_____ 1. Una comunidad está formada por personas diferentes en una ubicación en común.

_____ 2. La mejor manera de prevenir conflictos en tu comunidad es **no** saliendo de la casa.

_____ 3. Si tienes peleas con tu vecino, no le ayudes cuando te necesite.

_____ 4. Mantener nuestra comunidad limpia es una forma de promover la sana convivencia.

_____ 5. En las comunidades, al igual que en las familias, existen diferencias notables.

_____ 6. Puedo elevar el volumen de mi radio como desee porque estoy en mi casa.

_____ 7. Para vivir en armonía debemos respetar las diferencias de las demás personas.

_____ 8. Compartir y ayudarse mutuamente ayuda a fortalecer los lazos de hermandad y fraternidad en la comunidad.

_____ 9. Puedo jugar con un arma de fuego cuando tiene seguro.

_____ 10. Un arma blanca no representa peligro.

I. Escribe 5 acciones positivas que debemos realizar para mantener una comunidad saludable. (10 puntos)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 6: Uso seguro de las medicinas

Estándar: Uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.5.1.M.F</p> <p>Reconoce sustancias saludables y no saludables.</p>	<p>K.5.1.M.F</p> <p>Identifica ejemplos de sustancias saludables y no saludables.</p>	<p>1.5.1.M.SC</p> <p>Reconoce la diferencia entre drogas lícitas e ilícitas.</p>	<p>2.5.1.P.SC</p> <p>Explica qué son las drogas lícitas e ilícitas.</p>	<p>3.5.1.P.TODAS</p> <p>Justifica cómo el uso inadecuado de las drogas lícitas e ilícitas traen consecuencias adversas a la salud integral.</p>
<p>PK.5.2.M.F.ME</p> <p>Menciona los efectos de las sustancias saludables y no saludables.</p>	<p>K.5.2.P.F.ME</p> <p>Resume los efectos de las sustancias saludables y no saludables.</p>	<p>1.5.2.P.F.ME</p> <p>Identifica los efectos del mal uso de las drogas lícitas e ilícitas.</p>	<p>2.5.2.P.TODAS</p> <p>Describe cómo el uso inadecuado de las drogas lícitas e ilícitas afecta la salud integral.</p>	<p>3.5.2.P.TODAS</p> <p>Explica los efectos en la salud integral del uso de drogas lícitas e ilícitas.</p>
<p>PK.5.4.M.F</p> <p>Nombra medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)</p>	<p>K.5.4.M.F</p> <p>Establece la importancia de las medicinas recetadas y las de venta</p>	<p>1.5.4.P.F</p> <p>Explica la importancia de utilizar adecuadamente las medicinas</p>	<p>2.5.4.P.F</p> <p>Justifica las ventajas del uso correcto de las medicinas</p>	<p>3.5.4.P.F</p> <p>Encuentra información del uso responsable</p>

	libre (OTC, por sus siglas en inglés).	recetadas y las de venta libre, (OTC, por sus siglas en inglés)	recetadas y las de venta libre, (OTC, por sus siglas en inglés).	de las medicinas recetadas y las medicinas de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)
--	--	---	--	---

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiantado deberá:

- Expresar cómo los medicamentos ayudan efectivamente a las personas.
- Nombrar diferentes tipos de medicina.
- Indicar cuáles son las reglas de seguridad para el uso de medicinas.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas.

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada al uso seguro de las medicinas. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica y de igual manera, ejercicios para calificar. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura:

Piensa en la última vez que estuviste enfermo. Tus padres o encargados tal vez te dieron una medicina. Las medicinas pueden ser importantes para la salud pero pueden ser perjudiciales si no se utilizan de forma segura. Tú necesitas saber cómo utilizar las medicinas de forma segura. Aprendamos más sobre este tema.

Contenido:

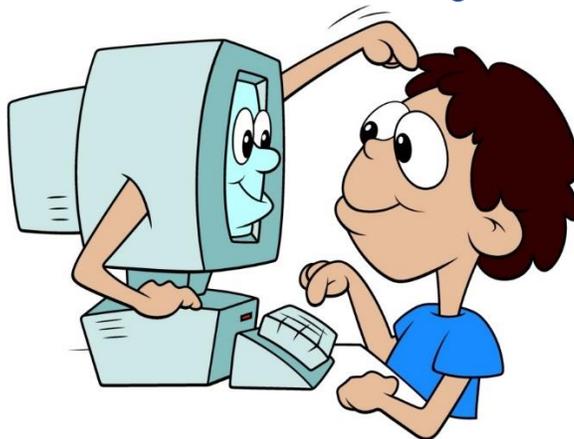
Conceptos: droga, medicina, medicina sin receta, medicina recetada, abuso de drogas.

Tema 1: ¿Cómo ayudan las medicinas a las personas?

Actividad: Torbellino de ideas.

Instrucciones: Escribe todas tus ideas con relación a lo qué es una droga y sus efectos.

¿Qué es una droga?



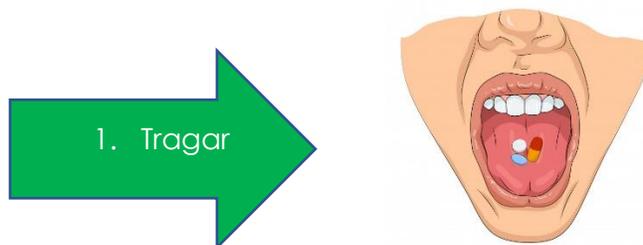
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Una droga es una sustancia que cambia la forma en que trabaja tu mente o tu cuerpo. Existen muchas clases de drogas. Un tipo de droga es una medicina.

Una medicina es una droga que se utiliza para tratar una enfermedad o una lesión. Las medicinas pueden ayudar a las personas de 3 maneras.

- **Una medicina puede curar algunas enfermedades.** Curar es mejorar. Imagina que tienes un dolor de oído causado por gérmenes. Tú doctor te da una medicina. La medicina mata los gérmenes. Tu dolor de oído desaparece y te sientes mejor.
- **Una medicina puede ayudar a que tu cuerpo trabaje en la forma en que debe hacerlo.** Imagina que una persona tiene diabetes. La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede utilizar los alimentos en forma normal. La medicina le ayuda al cuerpo a usar los alimentos en forma normal, pero la persona no está curada y todavía tiene diabetes y deberá tomar la medicina por siempre.
- **Una medicina puede acabar con los síntomas.** Un **síntoma** es un cambio en la salud normal de una persona. Supón que tienes un resfriado; uno de los síntomas es una secreción nasal. Tu padre o encargado te da una medicina para detener la secreción nasal pero aún tienes el resfriado.

¿Cómo toman las medicinas las personas?



- La medicina debe ser una tableta como una cápsula o un líquido. Un ejemplo es el jarabe contra la tos.

2. Untar sobre la piel.



- La medicina debe ser un ungüento una loción o un champú. Un ejemplo es el champú anti - piojos.

3. Respirar



- La medicina debe ser un vapor o gas prescrito por un doctor. Un ejemplo es un gas que se aspira antes de una cirugía para poder poner a dormir al paciente.

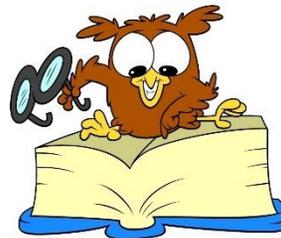
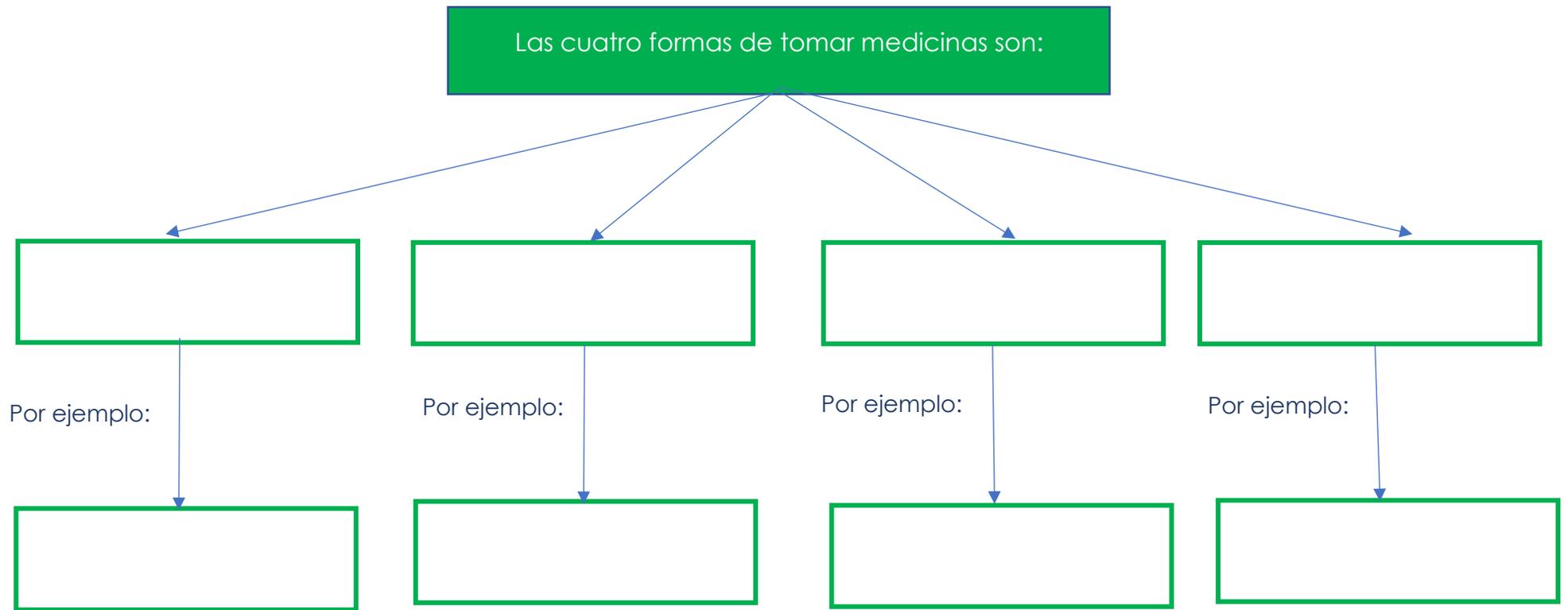
3. Inyectar



- Inyectar significa usar una aguja para introducir la medicina a través de la piel. La medicina puede ser una vacuna. Un ejemplo es la inyección contra el tétano.

Ejercicio de práctica:

Instrucciones: De acuerdo con lo aprendido en clases, completa el mapa de conceptos.



Tema 2: ¿Cuáles son los tipos de medicinas?

Una medicina sin receta es una medicina que puedes comprar sin una orden médica. Puedes escoger los paquetes o botellas del estante en una tienda. Las medicinas sin receta se venden en las farmacias. También se venden en tiendas y supermercados.



Una medicina recetada es un medicamento que puedes comprar solo si el doctor escribe la orden. Es recetada solamente para una persona. Tú no puedes escoger una medicina recetada del estante de una tienda. Tienes que llevarle la orden a un farmacéutico. Un farmacéutico es la persona que tiene que preparar la medicina para ti. Los farmacéuticos trabajan en farmacias, hospitales y en farmacias ubicadas en tiendas de departamentos y supermercados.



- Las medicinas sin receta y las medicinas recetadas usualmente son seguras si son usadas de la manera correcta. Tienen etiqueta. La etiqueta dice cómo tomar la medicina. También le puedes hacer preguntas al doctor o al farmacéutico acerca de la medicina. Las medicinas pueden ser peligrosas si se toman de forma incorrecta.

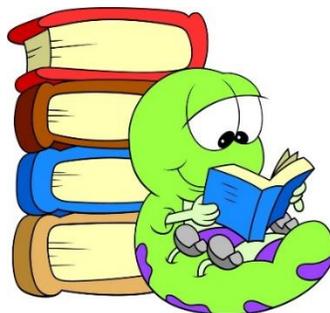
Algunas drogas sin receta son un:

1. **analgésico** - ayuda a quitar el dolor.
2. **antiácido** - ayuda a quitar el malestar estomacal.
3. **descongestionante** - ayuda a despejar una secreción nasal.
4. **jarabe** - ayuda a dejar de toser.
5. **ungüento antibiótico** - mata los gérmenes presentes en cortaduras y raspaduras.
6. **Una medicina para la alergia** - ayuda a aliviar el picor de los ojos y secreción nasal.

Ejercicio de práctica:

Haz una marca (X) y contesta, **SÍ** o **NO** en la columna correspondiente, para cada una de las siguientes premisas.

Premisas:	Contesta	
	SÍ	NO
1. Una medicina sin receta requiere de una orden médica.		
2. Puedes encontrar medicinas recetadas en un supermercado.		
3. El farmacéutico es el profesional de la salud que se encarga de preparar la medicina.		
4. Las medicinas pueden ser peligrosas si se toman de manera incorrecta.		
5. Un jarabe contra la tos es un ejemplo de una medicina recetada.		



Tema 3: ¿Cuáles son las reglas de seguridad para tomar las medicinas?

Sigue las reglas de seguridad para el uso de las medicinas. La regla más importante es: **Toma solo la medicina que te dan tu padre, madre o encargado legal.**

Ellos te dirán si alguien más te puede dar medicina. Existen otras reglas de seguridad para tomar las medicinas.

1. No tomes una medicina que se ha recetado para otra persona.
2. No tomes más medicina que la que tus padres o encargados te digan que tomes.
3. No tomes medicinas con más frecuencia que la que dicen tus padres o encargados.
4. No abras un paquete o botella de medicina sin el permiso de tus padres o encargados. Revisa el sello de seguridad. Un sello de seguridad muestra que el envase no ha sido abierto. Si el sello está roto, no uses la medicina.
5. Infórmales a tus padres o encargados si tienes un efecto secundario. Un efecto secundario es una sensación indeseable o malestar después de haber tomado una medicina. Un efecto secundario puede ser un sarpullido, un malestar estomacal o una sensación de mareo. Si tienes un efecto secundario, tú doctor te dirá que hacer.

Contesta la siguiente pregunta en oración completa:



1. ¿Por qué es importante seguir las reglas de seguridad para tomar medicinas?

Tema 4: ¿Cuáles son las formas incorrectas de utilizar las medicinas?

Debes utilizar todas las medicinas de forma correcta. **Recuerda que todas las medicinas son drogas. Las drogas** cambian el funcionamiento de tu mente o de tu cuerpo. Te puede causar daño si no usas la medicina de forma correcta.

Hay dos formas de utilizar las medicinas:

- a. Una forma incorrecta es usar la medicina en forma no segura y a propósito. Imagina que equivocadamente una persona toma medicina incorrecta. Esto es mal uso de la droga.

Supón que una persona no lee la etiqueta cuidadosamente. La etiqueta dice que debe tomar una tableta cada 3 horas. Por error, la persona toma 3 tabletas cada 3 horas. Esto es mal uso de la droga.



- b. Otra forma incorrecta de utilizar la medicina es el abuso de la droga. El abuso de la droga es el uso a propósito y no seguro de una medicina.

➤ **Supón** que una persona tiene tos. La persona debe tomar una cucharadita de medicina para la tos, pero toma dos cucharadas a propósito. Esto es un abuso de la droga.

Imagina que una persona tiene problemas para dormir. La persona se toma una medicina recetada que fue preparada para otra persona. Esto es abuso de una droga.

Adicción a la droga

Algunas medicinas pueden causar drogadicción. **La drogadicción** consiste en ser incapaz de parar el uso de una droga. La persona continúa tomando la droga aun si la droga es perjudicial. La persona puede adquirir otras enfermedades si se le suspende la droga. Ésta incluso puede querer suspender el uso, pero no sabe cómo hacerlo. Algunas medicinas recetadas pueden causar drogadicción. Esta es una de las razones por las cuales no debes tomar medicinas recetadas para otra persona.



Ejercicio de práctica

Instrucciones: Lee la siguiente situación; luego responde SÍ O NO a cada una de las preguntas.

- **Situación:** Estás en casa de un amigo y te da dolor de cabeza. La hermana mayor de tu amigo te dice que en el botiquín del baño hay una medicina que te puede aliviar. Tu amigo te dice que está bien que te tomes dos tabletas. Él ha tomado la medicina antes.

Haz una **X** para responder **SÍ** o **NO** a las siguientes preguntas.

Preguntas:	Contesta:	
	SÍ	NO
6. ¿Es saludable tomar la medicina?		
7. ¿Es seguro tomar la medicina?		
8. ¿Sigues las reglas y las leyes si la consumes?		
9. ¿Sigues las normas de tu familia?		
10. ¿Muestras respeto por ti y por los demás?		

¿Cuál es la decisión responsable?



Medicamentos *versus* Drogas ilegales

Corta y pega en el lugar correspondiente

Medicamentos	Drogas ilegales	
		    

Ejercicio para calificar:

Nombre: _____ Fecha: _____

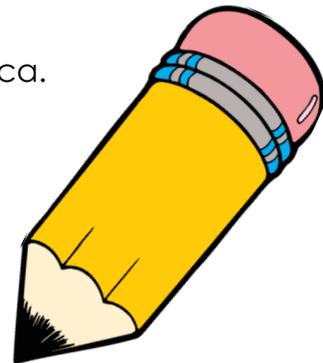
Grado y grupo: _____ Maestro (a): _____

Unidad 3: Factores de riesgo

Lección 6: Uso seguro de medicinas

I. Haz un círculo a la respuesta correcta. Valor 10 puntos.

1. Es una sustancia que cambia la forma en que trabaja tu mente o tu cuerpo.
 - a. medicina
 - b. medicina sin receta
 - c. droga
2. Es una droga utilizada para tratar una enfermedad o lesión.
 - a. droga
 - b. medicina
 - c. síntoma
3. Medicina que puedes comprar **solamente** si el doctor hace una orden médica escrita o digitalizada enviada a la farmacia de su preferencia:
 - a. medicina sin receta
 - b. medicina recetada
 - c. medicina casera
4. Es la medicina que compras ***sin*** una orden médica.
 - a. medicina
 - b. medicina recetada
 - c. medicina sin receta



5. Es la forma **no** segura de ingerir una medicina
- a. Tomarla a cualquier hora
 - b. Medir la cantidad indicada según la receta médica
 - c. Ingerir la medicina aun con su empaque roto o abierto

Parte II. **Parea la columna A de definiciones con la columna B de conceptos.**
Valor 12puntos.

Columna A: Definición

Columna B: Conceptos

1. _____ ayuda a aliviar el picor de los ojos y la secreción nasal.
2. _____ ayuda a quitar el dolor.
3. _____ mata los gérmenes presentes en cortaduras y raspaduras.
4. _____ ayuda a quitar el malestar estomacal.
5. _____ ayuda a dejar de toser.
6. _____ ayuda a despejar la secreción nasal

A. Medicina

B. Ungüento

C. Jarabe

D. Antiácido

E. Analgésico

F. Descongestionante



Parte III. Menciona formas adecuadas para tomar las medicinas. **Valor: 4 puntos**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Parte IV. Contesta las siguientes preguntas. **Valor 2 puntos.**

1. ¿Cuál es la diferencia entre las medicinas **recetadas y no recetadas**?

2. ¿Cuál es el profesional de la salud que prepara las recetas? **Valor 2 puntos**



Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 7: Dile NO al alcohol

Estándar: Uso y abuso de alcohol, tabaco y otras

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.5.6.P.SC	K.5.6.Es.SC	1.5.6.Ex.SC.E	2.5.6.Ex.SC.E	3.5.6.Ex.SC.E
Explica qué es una destreza de rechazo.	Utiliza una destreza de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Propone situaciones en las que pueda utilizar las destrezas de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Argumenta cómo prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Evalúa cómo prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, utilizando correctamente las destrezas de rechazo.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiante deberá:

- Explicar cómo ingerir alcohol perjudica la mente,
- Describir cómo tomar alcohol perjudica a la comunidad,
- Indicar cuáles son las destrezas de resistencia para evitar el alcohol.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas.

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a los efectos nocivos del alcohol. A través de la lectura, encontrarás una serie de

ejercicios de práctica y de igual manera ejercicios para calificar. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: El alcohol es una droga que se encuentra en algunas bebidas que hacen que el organismo funcione más lento. Es contra la ley que una persona de tu edad beba alcohol. El alcohol perjudica la mente y el cuerpo. Aprenderás las formas en que el alcohol es perjudicial. Aprenderás por qué debes elegir no beber alcohol. Aprendamos más sobre este tema.

Contenido:

Conceptos: Alcohol, enfermedad cardiaca, cáncer.

Tema 1: ¿Cómo perjudica el alcohol a tu cerebro?

Actividad de inicio.

Las personas ingieren alcohol por diferentes razones. En ocasiones, los adultos, ingieren bebidas alcohólicas en actividades familiares o fiestas. A veces, los adultos beben alcohol para olvidarse de sus problemas o para agradar a sus amistades. Para lograr un estilo de vida saludable y libre de alcohol, debemos identificar adultos que nos puedan ayudar a tomar decisiones saludables. En esta tarea, podrás nombrarlos.

Instrucciones: Traza tu mano en el espacio provisto. Luego escribe tu nombre en el centro. En cada dedo de tu mano, escribe el nombre de un adulto de confianza que pueda ayudarte a tomar decisiones saludables. Colorea cada dedo de un color diferente.



El alcohol altera y reduce el funcionamiento del cerebro. La mente no funciona bien si una persona bebe alcohol. Una persona puede perder el control de lo que hace.

- **El alcohol puede hacer que las personas tomen decisiones incorrectas.** Las personas que beben alcohol pueden tomar decisiones que no son responsables. Pueden tomar decisiones que no son seguras. Sus decisiones pueden conducir a accidentes.



- **El alcohol puede hacer que las personas manifiesten sentimientos de formas perjudiciales.** Las personas que han estado bebiendo alcohol pueden decir cosas que normalmente no dirían. Pueden golpear a alguien si están malhumorados. Pueden decir algo malo. No piensan qué puede suceder si dicen o hacen algo indebido.
- **El alcohol puede hacer que las personas olviden cosas.** Las personas que han estado bebiendo alcohol pueden no recordar cosas que han hecho o aprendido. También pueden tener dificultad en aprender cosas nuevas.
- **El alcohol puede causar tristeza en las personas.** Las personas que han estado bebiendo alcohol pueden pensar que sus problemas son peores de lo que realmente son. Se pueden sentir mal consigo mismas.

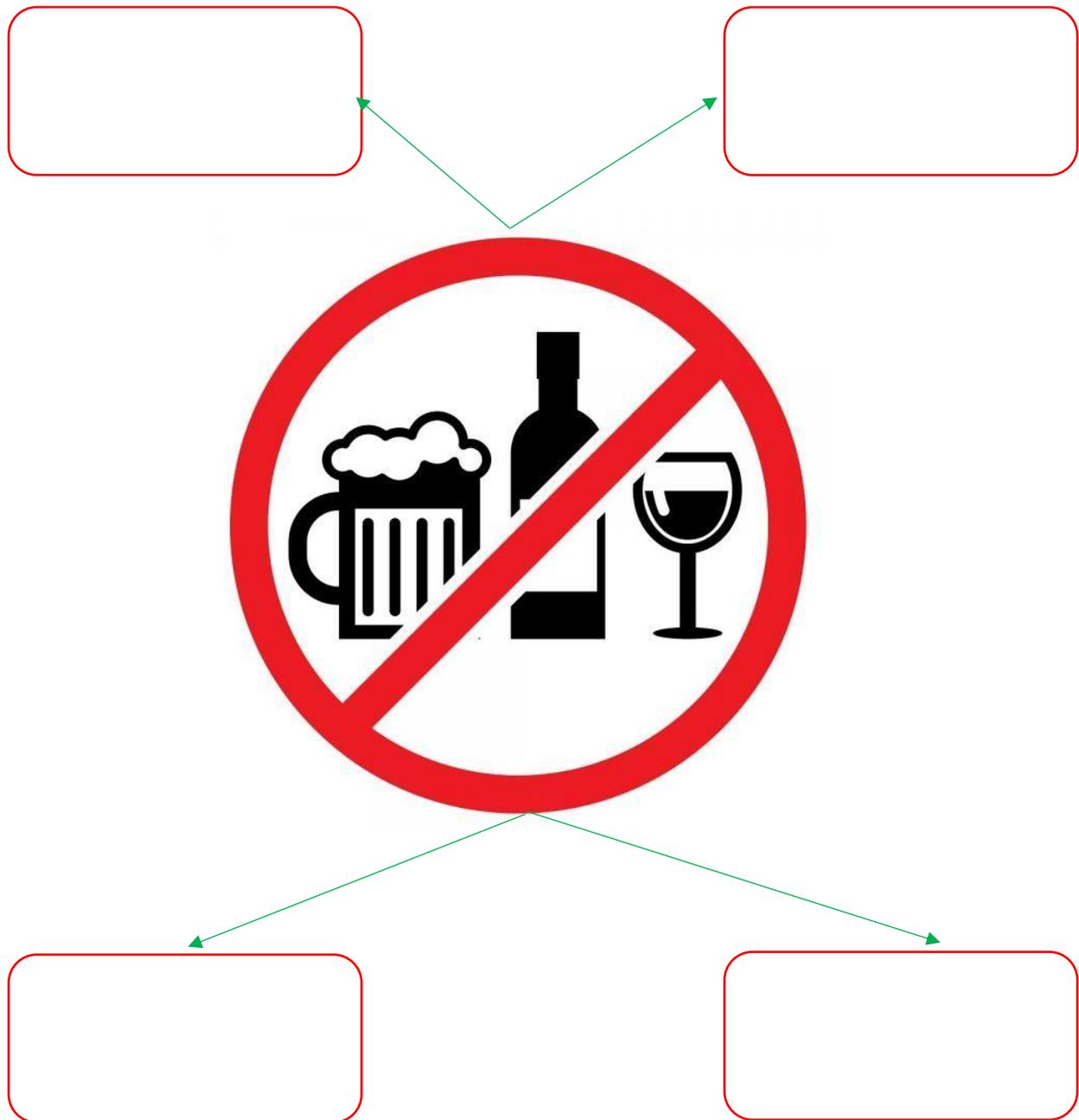


Beber alcohol perjudica todo el cuerpo.

Cuando alguien bebe alcohol, este se va al estómago, pero no se digiere como la comida. El alcohol pasa rápido por el estómago y el intestino delgado. Se mueve a través del torrente sanguíneo hacia las células del cuerpo. Va a través de la sangre hacia el cerebro.

EJERCICIO DE PRÁCTICA:

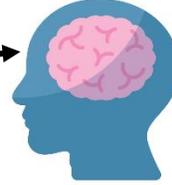
Menciona al menos, cuatro (4) efectos dañinos del alcohol a la salud.



Tema 2: ¿Cómo perjudica el alcohol al cuerpo?

El **alcohol** reduce el ritmo del cerebro. El **cerebro** controla cada órgano y sistema del cuerpo. Algunos de los órganos que podrían verse afectados son:

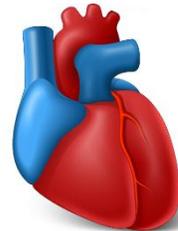
1. El cerebro:



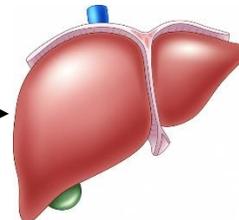
2. vasos sanguíneos



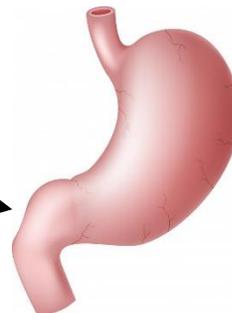
3. corazón



4. hígado



5. estómago



El cuerpo no trabaja bien si la persona bebe alcohol. La persona no puede controlar su cuerpo.

- **El alcohol puede causar pérdida del control de los músculos en las personas.** El cerebro controla los músculos. Los músculos no trabajan conjuntamente como deberían. Las personas bajan el ritmo y no se pueden mover rápido. Cuando esto sucede, las personas no pueden caminar derecho. No pueden hablar claramente porque la lengua es un músculo. Ven las cosas borrosas porque los músculos de los ojos no trabajan juntos.
- **El alcohol puede hacer que las personas se accidenten:** Las personas tropiezan y se caen porque no caminan derecho. Se van contra las cosas porque no pueden ver bien. Puede que no vean los automóviles que vienen cuando cruzan la calle.
- **El alcohol puede producir menos dolor en las personas.** Cuando las personas que han estado bebiendo alcohol son heridas, no sienten tanto dolor. No se dan cuenta que están heridos y pueden necesitar ayuda.

El alcohol produce enfermedades:

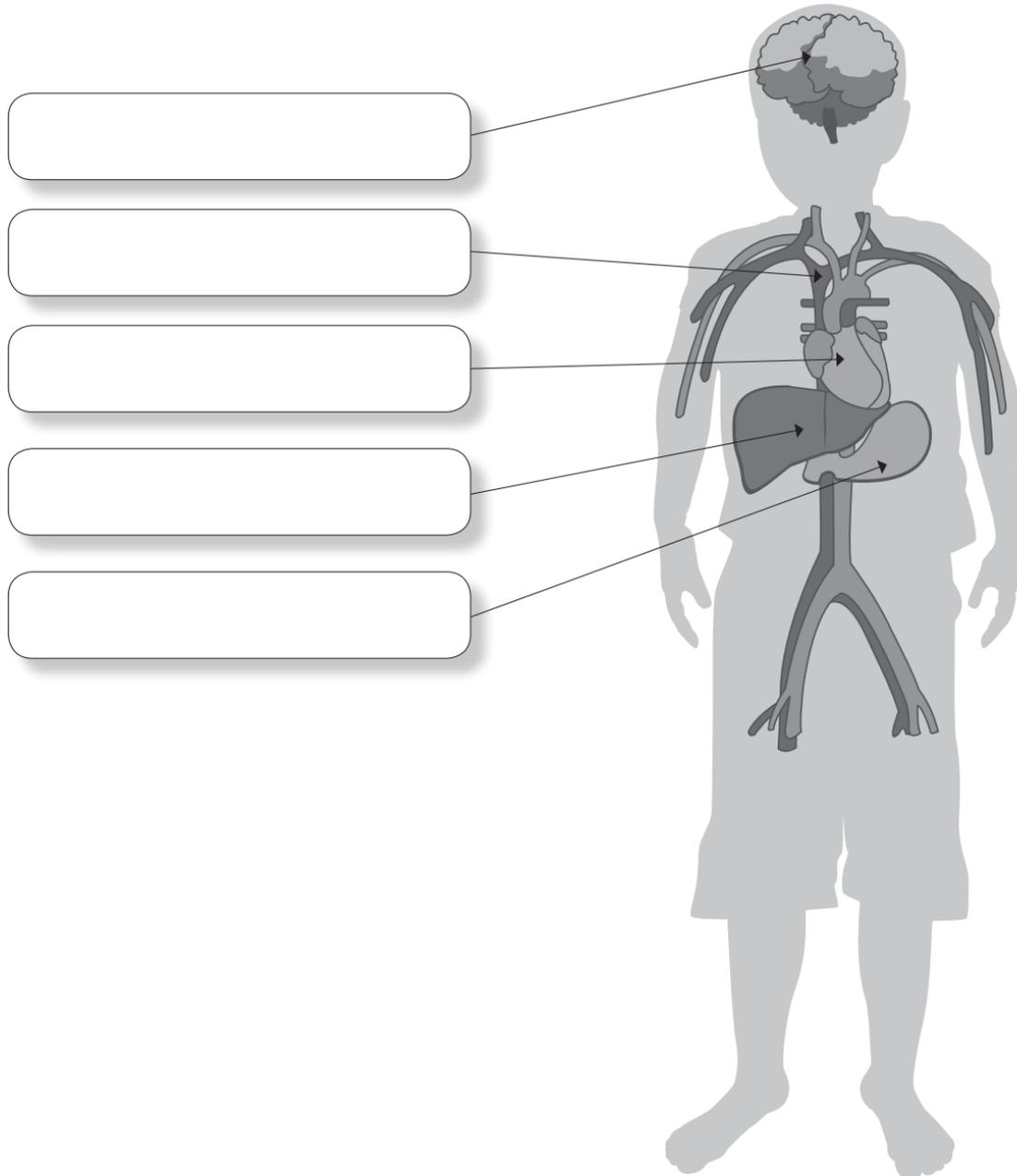
Una persona que bebe alcohol por un largo tiempo puede contraer enfermedades. El alcohol puede producir cáncer en el hígado, en la boca, en la garganta y en el estómago.

- **El cáncer** es una enfermedad en la cual crecen las células malignas.
- **La enfermedad cardiaca** es una enfermedad que se produce en el corazón y en los vasos sanguíneos. El alcohol puede producir una enfermedad cardiaca.

EJERCICIO DE PRÁCTICA:

¿A dónde va el alcohol?

Instrucciones: Escribe la parte del cuerpo que podría ser afectada por el alcohol.



Tema 3: ¿Cómo beber alcohol perjudica a la comunidad?

La persona que bebe alcohol no es la única perjudicada. Otras personas que no beben alcohol pueden resultar perjudicadas, incluyendo las personas de tu comunidad. Hay tres formas en que el alcohol puede perjudicar tu comunidad.

- **El alcohol puede causar accidentes.** Muchos accidentes de automóvil son producidos por conductores que han estado bebiendo alcohol. Muchos incendios son iniciados por gente que ha estado bebiendo alcohol. Ellos no saben lo que hacen cuando han estado bebiendo.
- **El alcohol puede causar crimen y violencia.** Muchos crímenes son cometidos por personas que han estado bebiendo alcohol. Muchas personas que están en prisión estuvieron bebiendo alcohol cuando cometieron el crimen. No controlaban su comportamiento. Liberaron sus sentimientos de manera perjudicial.
- **El alcohol puede causar problemas entre los miembros de la familia.** Un miembro de una familia que bebe alcohol puede hacer daño a otros miembros de la familia. La persona que bebe alcohol puede tener disputas con otros miembros de la familia. La persona puede romper promesas hechas a los miembros de la familia.

Imagina que una persona cercana a ti tiene un problema con la bebida. Esta persona bebe alcohol frecuentemente y bebe demasiado de una sola vez. Tú te puedes sentir culpable y puedes pensar que la persona bebe alcohol porque hiciste algo mal. Te puedes sentir triste y puede que no sepas cómo esta persona va a actuar. Puedes sentirte avergonzado. Tal vez trates de esconder tus sentimientos.



¿Qué puedes hacer?

¿Qué elijo cuando no bebo alcohol?

Cuando tú eliges no beber alcohol, a cambio eliges lo siguiente:

- **mantener mi mente clara.** Quiero recordar cosas y tomar decisiones responsables.
- **mi cuerpo funcionando en forma correcta.** Quiero caminar y hablar normalmente. Quiero moverme rápido. Quiero evitar tener accidentes.
- **Tener un buen carácter.** Quiero seguir las normas de mi familia.

Algunas destrezas de resistencia son:

- Di **no** con voz firme.
- Da razones para decir **no**.
- Compara tus acciones con tus palabras.
- Aléjate de situaciones en las cuales tus pares pueden incitarte a tomar decisiones incorrectas.
- Mantente alejado de los pares que toman decisiones incorrectas.
- Cuéntale a un adulto si alguien trata de conducirte a tomar una decisión incorrecta.
- Ayuda a tus amigos a tomar decisiones responsables.

Actividad:

Instrucciones: Con ayuda de mamá, papá o encargado crea un afiche en el cual expreses cómo el ingerir bebidas alcohólicas puede perjudicar a tu familia y comunidad. Puedes dibujar, utilizar láminas, fotografías, marcadores, etc.

Recursos adicionales:

- El alcohol - <https://kidshealth.org/es/kids/alcohol-esp.html?WT.ac=pairedLink>
- Cómo lidiar con la presión de grupo - <https://kidshealth.org/es/kids/peer-pressure-esp.html?WT.ac=pairedLink>
- Consejeros escolares - <https://kidshealth.org/es/kids/school-counselors-esp.html?WT.ac=pairedLink>
- Efectos nocivos del alcohol - <https://www.youtube.com/watch?v=DxFCGt8kF9Q>

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 8: Dile NO al tabaco

Estándar: Uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.5.6.P.SC	K.5.6.Es.SC	1.5.6.Ex.SC.E	2.5.6.Ex.SC.E	3.5.6.Ex.SC.E
Explica qué es una destreza de rechazo.	Utiliza una destreza de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Propone situaciones en las que pueda utilizar las destrezas de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Argumenta cómo prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Evalúa cómo prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, utilizando correctamente las destrezas de rechazo.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiante deberá:

- Explicar cómo el fumar perjudica la salud,
- Indicar cómo el tabaco sin humo perjudica la salud,
- Explicar cómo el humo de fumadores perjudica la salud,
- Señalar cómo el uso del tabaco puede cambiar la apariencia de una persona,
- Indicar formas de decir NO al uso del tabaco.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas.

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a los efectos nocivos del tabaco. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica y de igual manera, ejercicios para calificar. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: El tabaco es una planta que contiene químicos perjudiciales para la salud.

Cuando una persona fuma o mastica tabaco, los químicos se meten en su cuerpo. Alguno de estos químicos son drogas. Aprenderás cómo el tabaco es nocivo para el cuerpo. Aprenderás por qué no debes usar el tabaco.

Contenido:

Conceptos: Tabaco, nicotina, brea, tabaco sin humo, humo de fumadores

Actividad de inicio:

Contesta la siguiente pregunta de acuerdo con tus conocimientos.

¿Por qué crees que el tabaco es dañino para tu cuerpo?

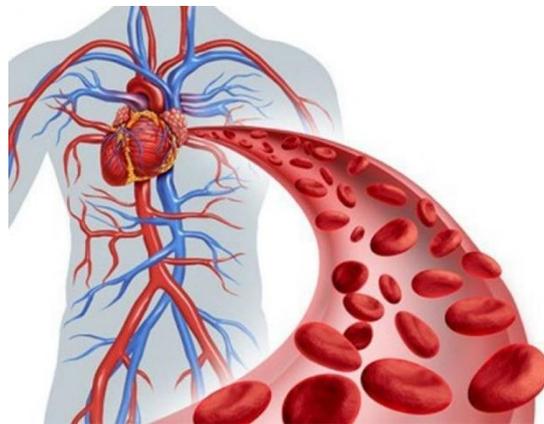


Tema 1: ¿Cómo fumar puede perjudicar la salud?

El tabaco es una planta que contiene químicos perjudiciales para la salud. Cuando una persona fuma o mastica tabaco, los químicos se meten en su cuerpo. Alguno de estos químicos son drogas. Aprenderás cómo el tabaco es nocivo para el cuerpo. Aprenderás por qué no debes usar el tabaco.

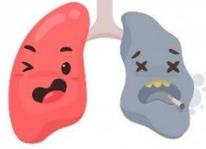
Algunas personas fuman tabaco en cigarrillos, cigarros y pipas. Fumar perjudica la salud de tres maneras:

1. **Produce enfermedad cardiaca.** El tabaco contiene la droga nociva llamada **nicotina**. La **nicotina** es una droga contenida en el tabaco que acelera el funcionamiento del cuerpo. La nicotina del humo entra en los pulmones y luego pasa a la sangre y a otras partes del cuerpo. La nicotina hace que el corazón lata más rápido de lo que debe; de tal forma, que el corazón trabaja más de lo que debería. La nicotina también hace que los vasos sanguíneos se estrechen y por tal razón la sangre no fluye tan fácil hacia el corazón. Una persona que fuma puede tener un ataque cardiaco.



2. **Fumar produce cáncer.** El tabaco tiene químicos que pueden producir cáncer. Uno de estos químicos es la brea. **La brea** es una sustancia marrón y pegajosa que es nociva. Esta se mezcla con el aire que entra en los pulmones pudiendo así dañar a los mismos. Una persona que fuma puede contraer cáncer de pulmón.

3. **Fumar produce problemas respiratorios.** Algunos químicos del tabaco pueden dejar a una persona sin respiración. La persona no puede desarrollar las actividades diarias sin cansarse.



Adicción a la nicotina:

La nicotina es muy adictiva. Esto significa que una persona que consume tabaco se acostumbra a tener nicotina en su cuerpo. La persona puede depender de esta para poder funcionar. Muchas personas que intentan dejar el tabaco vuelven a consumirlo. Por esta razón, nunca intentes fumar.

Repasemos lo aprendido.

Escribe correctamente el nombre del concepto de acuerdo con la descripción ofrecida.

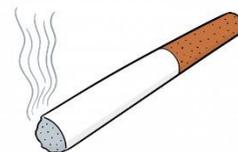
1. Esta planta contiene químicos perjudiciales para la salud.

A-B-A-C-O-T



2. Es una droga contenida en el tabaco que acelera el funcionamiento del cuerpo.

T-I-N-A-C-O-N-I



3. Es una sustancia marrón y pegajosa.

A-E-B-R



Tema 2: ¿Cómo el tabaco sin humo perjudica la salud?

El tabaco sin humo es el tabaco que no ha sido quemado. Este es masticado o colocado entre las mejillas y en las encías. A continuación, se describen otras maneras en las cuales el tabaco puede ser perjudicial:



1. **El tabaco sin humo causa cáncer.** Los químicos del tabaco sin humo producen cáncer en las mejillas, en las encías, la lengua y la garganta. Los químicos se van a la saliva. La saliva es tragada y los químicos van directamente al sistema digestivo. Y los químicos producen cáncer.
2. **El tabaco sin humo produce enfermedades en las encías.** Las encías se tornan rojas, se inflaman y sangran. Los dientes se aflojan y se caen.



Las personas que venden el tabaco sin humo le añaden azúcar y sabor. El azúcar puede ocasionar deterioro de los dientes. Una persona que consuma tabaco sin humo puede tener caries. El tabaco sin humo también puede contener materiales arenosos. Estos materiales tumban los dientes. Las caries y la caída de los dientes no toman años en producirse. Esto les puede pasar a los niños y a los adolescentes.

Tema 3: ¿Cómo el humo de los fumadores afecta la salud?

El humo de los fumadores es el humo proveniente de los cigarrillos y cigarros que fuman otras personas. Este humo es perjudicial para quienes no fuman. Las personas que no fuman respiran ese humo. El humo de los fumadores perjudica la salud de la siguiente manera:



1. **El humo de fumadores produce cáncer.** Una persona que respire el humo de fumadores introduce químicos nocivos en su cuerpo; estos químicos producen cáncer del pulmón.
2. **El humo de fumadores produce más enfermedades respiratorias.** Una persona que respira el humo de fumadores puede contraer la gripe y el resfriado. También puede enfermarse de asma. **El asma** es una condición en la que los conductos de aire se estrechan. Una persona con asma puede tener dificultades respiratorias.



3. **El humo de los fumadores afecta los ojos.** El humo produce picazón en los ojos de una persona. sus ojos pueden volverse acuosos y rojos. En muchos sitios públicos

está prohibido fumar debido al humo de fumadores. Infórmales a tus padres o encargado si ves a alguien fumando en sitios designados para no fumadores.

¿Sabías que en Puerto Rico existe una ley que reglamenta la práctica de fumar en determinados lugares públicos?

La Ley Núm. 40 fue aprobada el 3 de agosto de 1993 y se conoce como Ley para Reglamentar la Práctica de Fumar en Determinados Lugares Públicos y Privados. Fue enmendada con la Ley Núm. 66 de 2 de marzo de 2006. El propósito de esta Ley es claro: Reglamentar la práctica de fumar en determinados lugares públicos y privados, disponer sobre la habilitación de áreas para fumar, así como autorizar al Secretario (a) de Salud a establecer reglas y reglamentos para la implantación de esta Ley e imponer penalidades.

Para más información, accede a este enlace del Departamento de Salud de Puerto Rico:

<http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/PublishingImages/Pages/Tabaquismo/La%20Ley%20N%C3%BAmero%2040.pdf>

¿Cómo el uso del tabaco puede cambiar la apariencia de una persona?

El uso del tabaco pone los dientes amarillos. También hace que las uñas se vuelvan amarillas y hace que las personas se arruguen a temprana edad; incluso los jóvenes que empiezan a fumar se arrugan. El tabaco sin humo hace que los dientes se manchen de amarillo y marrón. Los dientes empiezan a caer. Esto le sucede a personas jóvenes. El tabaco sin humo hace que la gente escupa. Escupir tabaco hace que las otras personas se disgusten.



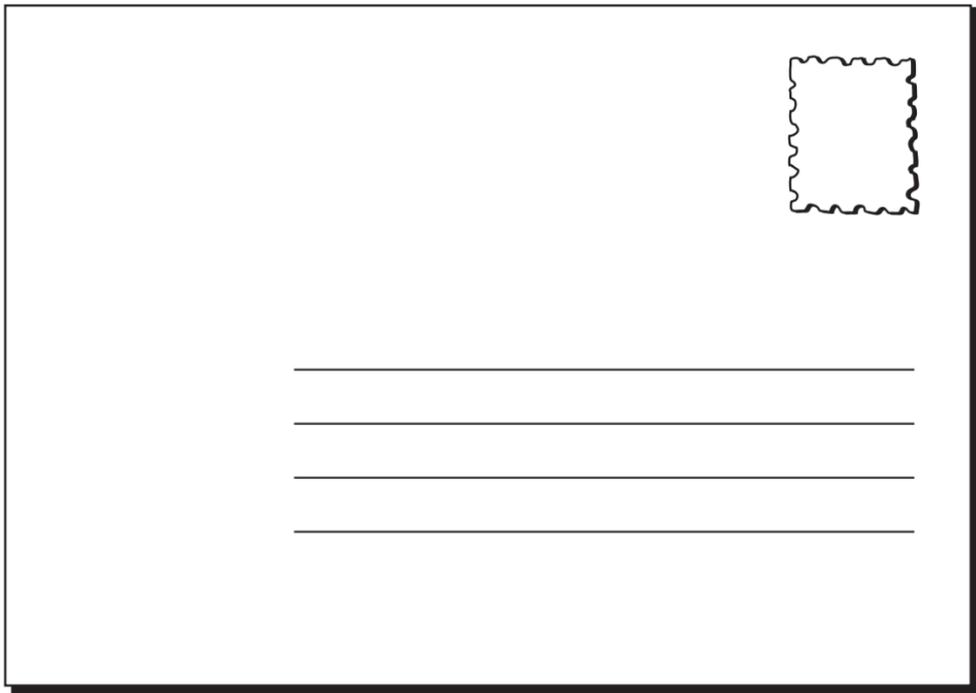
Actividad:

Fumar cigarrillos es una actividad terrible para tu cuerpo. Cuando alguien fuma, introduce en su cuerpo químicos peligrosos que afectan su funcionamiento. Esto significa que la persona tendría dificultades para realizar actividades divertidas como practicar deportes, correr e incluso cantar.

En esta actividad, podremos crear una postal para tratar de ayudar a que una persona deje de fumar. Si no conoces a alguien que fume, tu tarjeta podría explicar por qué una persona nunca debería comenzar a fumar.

Pasos:

1. En la portada de tu postal, dibuja o coloca una imagen de una persona realizando una actividad física que solo pudiese realizar con un corazón y pulmones saludables.
2. En la parte posterior, ofrece ejemplos de efectos nocivos del tabaco o algunas razones de por qué es importante NO fumar.



Tema 4: ¿Cuáles son las formas de decir no al uso del tabaco?

1. Di **NO con firmeza**
2. Ofrece las razones para decir **NO**

No. Quiero proteger mi salud. EL uso del Tabaco produce:

- enfermedad cardíaca.
- cáncer.
- problemas respiratorios.
- enfermedad en las encías
- úlceras.



No. Quiero permanecer seguro.

- Los residuos del tabaco encendido pueden ocasionar incendios.
- Usar tabaco mientras se hace otra cosa puede causar accidentes.

No. Quiero seguir las reglas y las leyes.

- Mi equipo de deportes tiene reglas contra el tabaco.
- Mi escuela tiene como regla no fumar.

No. Quiero demostrar respeto por mí mismo y por los otros. No quiero que otros

- respiren el humo de fumadores.
- me vean escupiendo tabaco.

No. Quiero seguir las normas de mi familia.

No. Quiero demostrar un buen carácter.

3. Armoniza tus acciones con tus palabras.
4. Mantente alejado de los chicos que fuman y de las situaciones en que tus pares traten de que uses tabaco.
5. Cuéntale a un adulto si alguien trata de inducirte a que fumes o compres tabaco.
6. Ayuda a tus amigos a que decidan no usar tabaco.

Analiza la siguiente situación.

Estás en la casa de tu tío y éste fuma cigarros. Tu prima toma un cigarro a escondidas y trata de que te lo pongas en la boca. Ella dice: “No lo encenderemos, solo simularemos que estamos fumando. No nos hará daño.”

Haz una **X** para responder **SÍ** o **NO** a las siguientes preguntas.

Preguntas:	Contesta:	
	SÍ	NO
11. ¿Es saludable poner el cigarro en tu boca?		
12. ¿Es seguro poner el cigarrillo en tu boca?		
13. ¿Sigues las reglas y las leyes si pones el cigarrillo en tu boca?		
14. ¿Sigues las normas de tu familia?		
15. ¿Muestras respeto por ti y por los demás?		

¿Cuál es la decisión responsable?



Ejercicio para calificar:

Nombre: _____ Fecha: _____

Grado y grupo: _____ Maestro (a): _____

Unidad 3: Factores de riesgo.

Lección 8: Di NO al tabaco.

I. Haz un círculo a la respuesta correcta. Valor 10 puntos.

1. Es la planta que contiene químicos perjudiciales para la salud.
 - a. helecho
 - b. girasol
 - c. tabaco
2. Es la droga del tabaco que es *perjudicial* para el cuerpo.
 - a. brea
 - b. nicotina
 - c. marihuana
3. Es la sustancia que no es fumada.
 - a. brea
 - b. tabaco
 - c. cigarrillo
4. Es la sustancia marrón y pegajosa del tabaco que es perjudicial.
 - a. nicotina
 - b. brea
 - c. tabaco sin humo
5. Es el humo proveniente de fumadores.
 - a. tabaco sin humo
 - b. humo de fumadores
 - c. nicotina

II. Contesta Sí o No. Valor 10 puntos

1. ____ La nicotina hace que el corazón lata más lento.
2. ____ La nicotina hace que los vasos sanguíneos se estrechen.
3. ____ El tabaco puede producir cáncer.
4. ____ Una persona que fuma frecuentemente, puede desarrollar actividades físicas sin cansarse.
5. ____ La nicotina puede ser adictiva.
6. ____ Las encías de una persona que fuma se mantienen saludables.
7. ____ Una persona que respira el humo de fumadores, puede contraer gripe y resfriado.
8. ____ El tabaco pone los dientes amarillos.
9. ____ Las personas que venden el tabaco pueden añadirle azúcar y sabor.
10. ____ El humo de fumadores solo perjudica a quien está fumando.

Recursos adicionales:

- ¡Fumar es horrible! - <https://kidshealth.org/es/kids/smoking-esp.html?WT.ac=pairedLink>
- What kids say about tobacco - <https://kidshealth.org/en/kids/poll-tobacco.html>
- Ayudar a un padre que fuma - <https://kidshealth.org/es/kids/folks-smoking-esp.html?WT.ac=pairedLink>
- Los cigarrillos - <https://www.youtube.com/watch?v=nKDP-jBlp6g>
- Alianza para un Puerto Rico Sin Drogas - <http://alianzapsindrogas.com/sembrandovalores/>

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo.

Lección 9: Dile NO a las drogas

Estándar: Uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.5.6.P.SC	K.5.6.Es.SC	1.5.6.Ex.SC.E	2.5.6.Ex.SC.E	3.5.6.Ex.SC.E
Explica qué es una destreza de rechazo.	Utiliza una destreza de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Propone situaciones en las que pueda utilizar las destrezas de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Argumenta cómo prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Evalúa cómo prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, utilizando correctamente las destrezas de rechazo.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiante deberá:

- Explicar las formas en que los inhalantes son perjudiciales para la salud,
- Señalar las formas en que la marihuana es perjudicial para la salud,
- Indicar las formas en que los estimulantes y depresores son perjudiciales para la salud,

Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a los diferentes tipos de drogas ilegales o en contra de la ley. Al concluir la lectura de cada lección, encontrarás una serie de ejercicios de práctica y de igual manera, ejercicios para calificar. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Las drogas contra la ley son drogas que están prohibidas por ley. Estas drogas perjudican la salud. Las personas pueden sufrir daños rápidamente después de consumir una droga. Aprendamos más sobre ellas.

Contenido:

Conceptos: drogas contra la ley, inhalante, marihuana, estimulante, éxtasis, depresor.

Tema 1: ¿Cómo pueden los inhalantes perjudicar la salud?

Un inhalante es un químico que se aspira. Algunos inhalantes son productos de uso diario. Los limpiadores caseros y diluyentes de pintura son inhalantes. Estos productos despiden gases. Los gases pueden ser nocivos si una persona aspira demasiado de una sola vez. Los gases también pueden ser peligrosos si la persona inhala un poco día tras día por un largo periodo.

- **Los inhalantes pueden perjudicar la salud al instante.** Las personas que inhalan gases tóxicos pueden enfermarse en el acto. Pueden sentir mareo y sufrir dolores de cabeza. Su corazón puede latir más rápido. Pueden presentar problemas respiratorios y hasta vomitar.
- **Los inhaladores pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo.** Imagina que una persona usa productos que expiden gases tóxicos y los aspira por semanas o meses. La persona no respira aire puro cuando está usando inhaladores y los órganos del cuerpo pueden sufrir daños. El cerebro, hígado, los riñones y el corazón pueden afectarse. Las células del cerebro pueden morir y la persona puede presentar dificultades en el aprendizaje. Los músculos se pueden afectar y también podría tener dificultades en su coordinación. Las células se pueden dañar y la persona puede contraer cáncer.

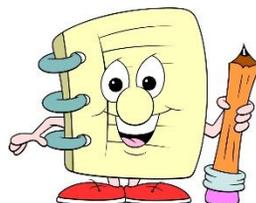
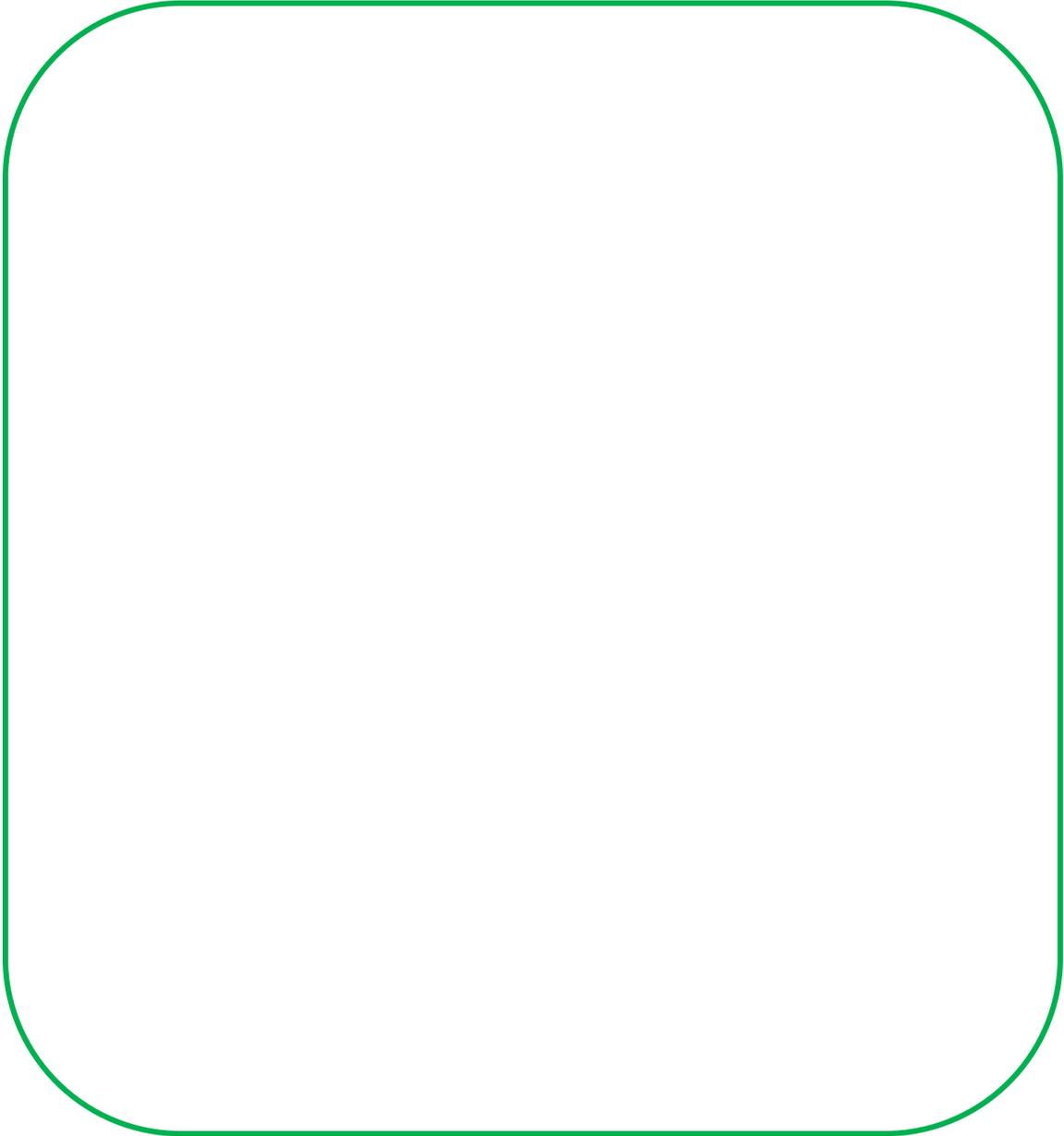
Consejo: Siempre que uses un producto que despidan gases, trata de respirar aire puro. Utiliza estos productos siempre en presencia de un adulto.

Inhalantes que son medicinas.

Algunas medicinas son vendidas en forma de inhalantes. Un doctor receta esta medicina. La persona inhala la medicina. Una persona que tiene asma debe utilizar un inhalante. Esta persona debe usar un inhalador. Un inhalador es un aparato que atomiza la medicina dentro de los conductos de aire de una persona.

Actividad: Identificando inhalantes.

Instrucciones: Pega en el recuadro que aparece a continuación por lo menos cinco ejemplos de inhalantes. Puedes utilizar fotos de libros, revista o Internet.



Tema 2: ¿Cómo puede la marihuana perjudicar la salud?

La marihuana es una droga que perjudica la memoria y la concentración. La concentración es el tiempo en que una persona es capaz de poner atención a algo. En la mayoría de los lugares el uso de la marihuana es ilegal. Usualmente la marihuana se fuma y sus químicos van a los pulmones y luego al torrente sanguíneo. Estos químicos recorren todo el cuerpo; por eso la marihuana puede dañar la salud.

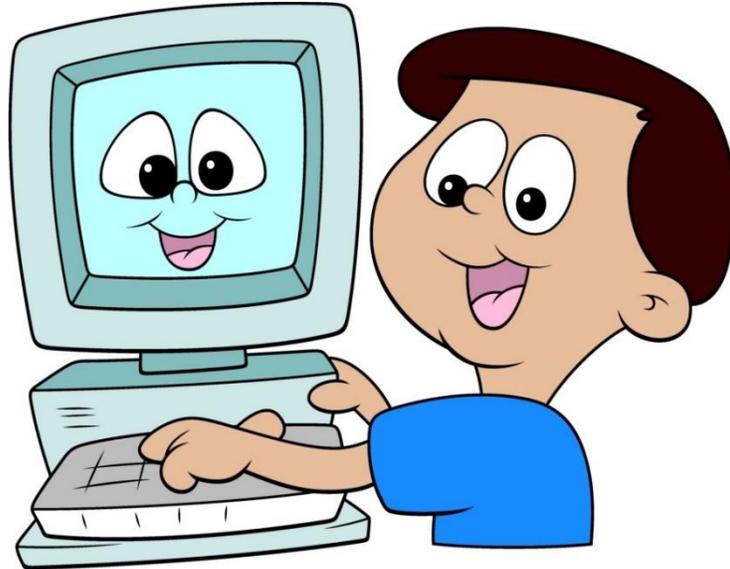


- **La marihuana puede perjudicar la salud al instante.** Las personas que fuman marihuana no pueden recordar algunas cosas. No son capaces de aprender cosas nuevas y tampoco pueden ver bien los objetos. Además, les falta la capacidad para coordinar bien los músculos. Usualmente se tornan torpes y tienen accidentes.
- **La marihuana puede hacer que la gente vea cosas que no son reales.** Las personas que se sienten tristes sin tener ningún motivo se sienten confundidas y no pueden pensar con claridad. En ocasiones toman decisiones incorrectas y dicen cosas que normalmente no dirían.
- **La marihuana puede perjudicar la salud a largo plazo.** Las personas que usan marihuana por un largo periodo se despreocupan de todo y pierden interés en la familia y los amigos. No quieren participar en deportes u otras cosas. La marihuana también puede producir cáncer y enfermedades del corazón.

Actividad:

Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=P3Ab3jTqs4I>

Al concluir el mismo, menciona los seis efectos nocivos del consumo de la marihuana.



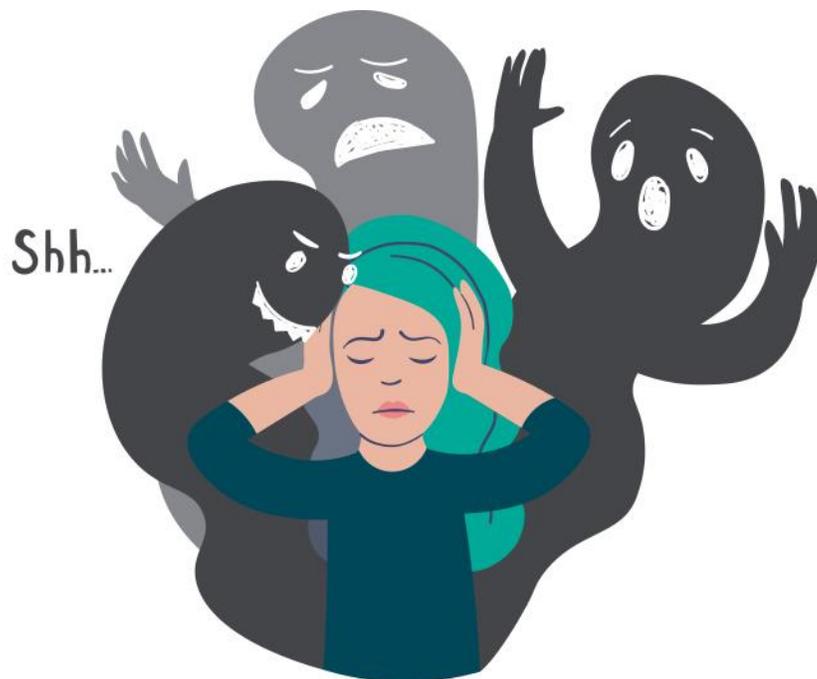
Menciones seis (6) efectos nocivos de la marihuana:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Tema 3: ¿¿Cómo pueden los estimulantes perjudicar la salud?

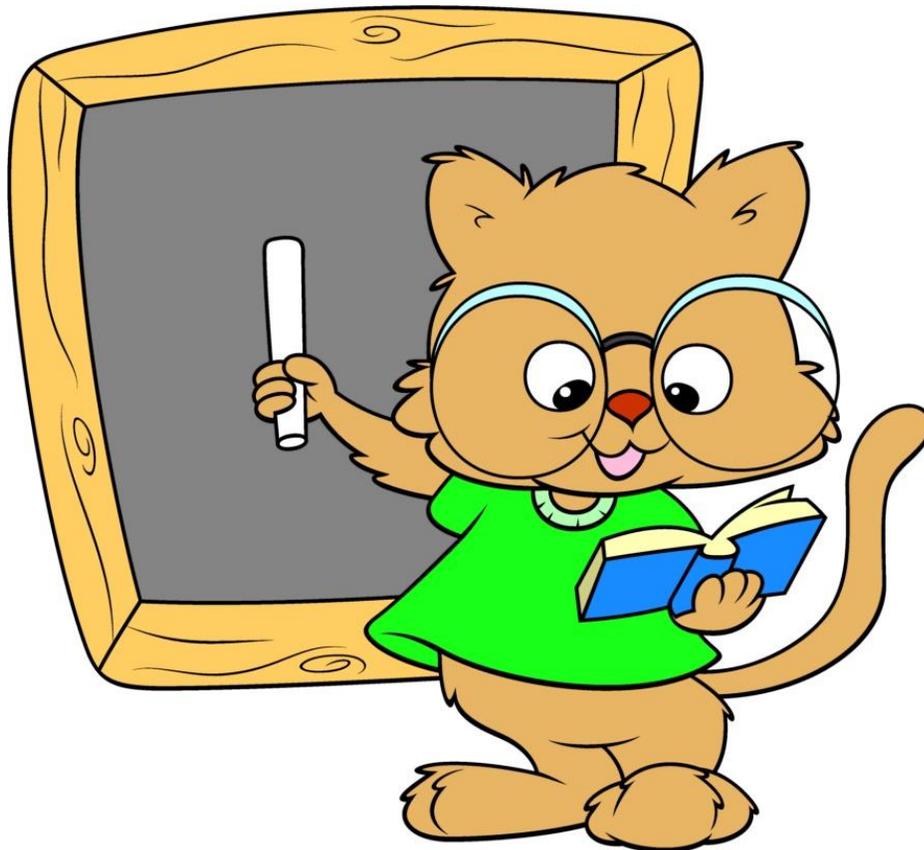
Un **estimulante** es una droga que acelera las funciones corporales. Algunos estimulantes son medicinas y se pueden consumir solo si un doctor los receta.

- **Los estimulantes pueden ser nocivos si se usan en forma incorrecta a propósito.** Esto es lo que se denomina abuso de la droga. Una forma incorrecta de utilizar estimulantes es tomar los que son recetados para otra persona. El abuso de los estimulantes puede ser perjudicial para la salud cuando se hace de estas formas.
- **Los estimulantes pueden perjudicar la salud al instante.** Las personas que abusan de los estimulantes se vuelven irritables y nerviosas, se marean y pierden el apetito. No pueden dormir.
- **Los estimulantes pueden perjudicar la salud a largo plazo.** Las personas que abusan de los estimulantes por un tiempo largo pueden sentirse permanentemente trastornadas. Se sienten tristes y sin ningún motivo aparente. Pueden ver cosas que no son reales.



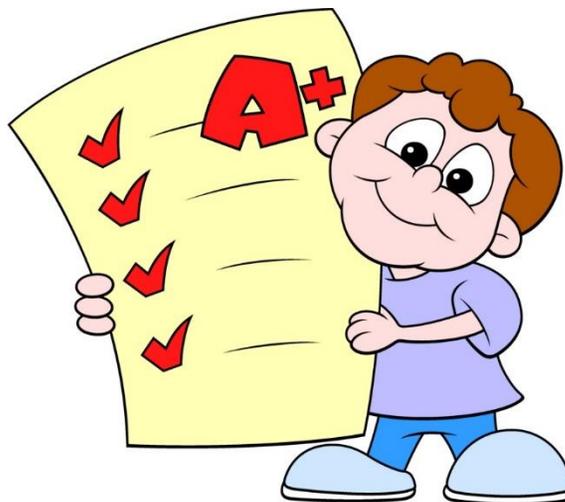
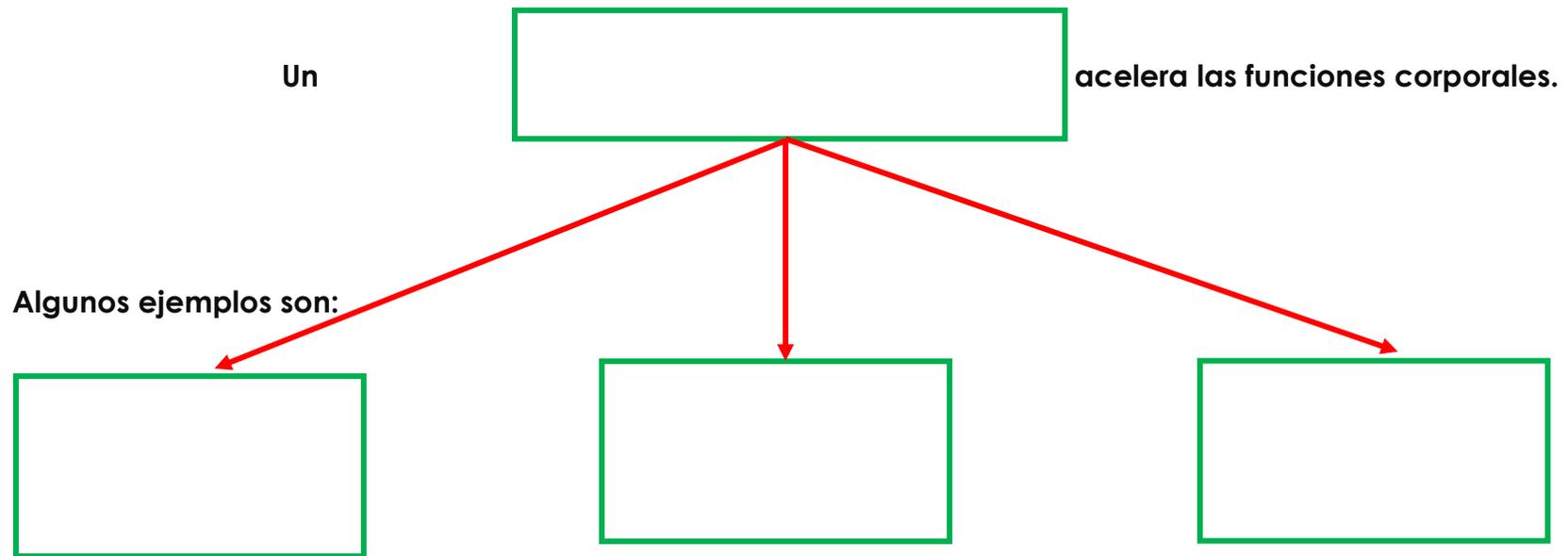
Otros ejemplos de estimulante son:

- **La cocaína** es un estimulante hecho de hojas de coca. Usar cocaína es contra la ley. Puede producir un infarto cardiaco y la persona puede morir en el acto.
- **El crack** es un estimulante más fuerte que la cocaína. También es contra la ley y muy peligroso.
- **El éxtasis** es una droga que puede aumentar las acciones corporales. Hace que una persona sienta y piense cosas que no son. Hace que el corazón lata muy rápido y también puede dañar el cerebro de una persona.



Ejercicio de práctica:

Instrucciones: De acuerdo con lo aprendido, completa el siguiente mapa de conceptos.



Tema 4: ¿Cómo pueden los depresores perjudicar la salud?

Un depresor es una droga que baja el ritmo de las funciones corporales. Algunos depresores son medicinas. Es correcto usarlos si los receta un doctor. Los depresores pueden ser nocivos y se usan en forma incorrecta. Esto es abuso de la droga. El abuso de los depresores puede ser perjudicial para la salud.

Formas en las cuales los depresores pueden perjudicar la salud.

- Las personas que abusan de los depresores pueden tener problemas respiratorios. Tienen problemas para hablar y se vuelven muy somnolientos. No se levantan con facilidad.
- Las personas que abusan de los depresores pueden volverse adictas. Esto significa que no pueden parar de utilizar las drogas.



Analiza la siguiente situación:

Estás en casa de tu amiga y tu amiga quiere pintar una silla para el cumpleaños de su mamá. Ella desea pintar la silla dentro del clóset con la puerta cerrada. Responde con una equis en las columnas **SÍ** o **NO** en cada una de las premisas.

Preguntas:	SÍ	NO
1. Es saludable pintar dentro de un clóset		
2. Es seguro pintar dentro de un clóset		
3. Sigues las normas y las leyes		
4. Demuestras respeto por ti y por los demás		
5. Sigues las normas de tu familia		
6. Demuestras tener buen carácter		

¿Cuál sería la decisión responsable?

Tema 5: ¿Cómo puedo ayudar a detener el abuso de las drogas?

Tú puedes ayudar a detener el abuso de las drogas de dos maneras.

- **Le puedes contar a tus padres, encargados u otras personas confiables si un amigo prueba las drogas.** Los adultos pueden encontrar ayuda para tu amigo. Hay muchas personas que pueden ayudar a quienes abusan de las drogas. El consejero o trabajador social de la escuela puede ayudar; de igual manera, los doctores y enfermeras. A veces, las personas que abusan de las drogas van a hospitales especiales o clínicas. Las personas que trabajan allí saben cómo tratar a los adictos a las drogas.
- **Tú puedes ayudar a tus amigos para que se mantengan alejados de las drogas.** Ayuda a tus amigos a tomar decisiones responsables. Promételes a tus amigos que no abusarás de las drogas. Haz que tus amigos te prometan a ti y se prometan mutuamente que no van a abusar de las drogas y que van a cuidarse los unos a los otros. Muchas veces los amigos hacen cosas porque otros los hacen. Ustedes pueden permanecer juntos y escoger no abusar de las drogas. De esta manera, pueden permanecer alejados del uso de drogas contra la ley.

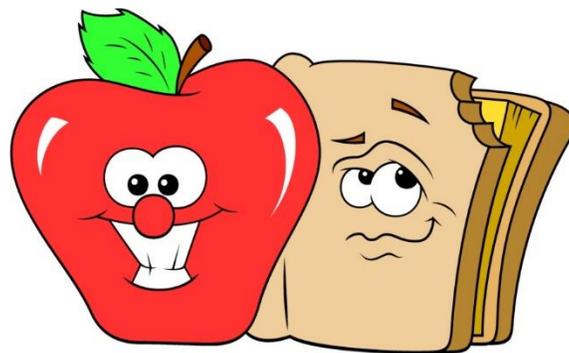
Sabías que la cafeína es una droga.

La cafeína es un estimulante que se encuentra en el chocolate y algunas bebidas. Demasiada cafeína puede mantener despierta a una persona en la noche. Puede poner a una persona irritable y nerviosa. Puede causar dolores de cabeza y de estómago. Limita la cantidad de chocolate que consumes y las bebidas que contienen cafeína. Mira las etiquetas en bebidas que dicen: “descafeinadas o sin cafeína”

Actividad:

Ve al supermercado. Fíjate en las etiquetas de las bebidas con soda. Haz una lista de cinco bebidas que contengan cafeína y cinco sodas que no contengan cafeína.

Bebidas con cafeína	Bebidas sin cafeína.



Ejercicio para calificar:

Nombre: _____ Fecha: _____

Grado y grupo: _____ Maestro (a): _____

Unidad 3: Factores de riesgo.

Lección: Di NO al tabaco.

I. Haz un círculo a la respuesta correcta. Valor 10 puntos.

1. Es una droga que disminuye las funciones corporales
 - a. estimulante
 - b. éxtasis
 - c. depresor

2. Es un químico que se aspira
 - a. depresor
 - b. inhalante
 - c. estimulante

3. Es una droga perjudicial para la memoria y la concentración.
 - a. estimulante
 - b. éxtasis
 - c. marihuana

4. Es una droga que acelera las funciones corporales
 - a. estimulante
 - b. depresor
 - c. inhalante

5. Es una droga que puede aumentar o disminuir las acciones corporales
 - a. inhalante
 - b. marihuana
 - c. éxtasis

Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 10: Destrezas de rechazo

Estándar: Uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.5.6.P.SC	K.5.6.Es.SC	1.5.6.Ex.SC.E	2.5.6.Ex.SC.E	3.5.6.Ex.SC.E
Explica qué es una destreza de rechazo.	Utiliza una destreza de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Propone situaciones en las que pueda utilizar las destrezas de rechazo para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Argumenta cómo prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.	Evalúa cómo prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas utilizando correctamente las destrezas de rechazo.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio de la lección, el estudiante:

- Conocerá razones para vivir sin drogas,
- Identificará maneras de rechazar las drogas y el alcohol,
- Describirá actividades y destrezas que pueden ayudarle a evitar las drogas y alcohol.

Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

Instrucciones: En la siguiente lección, estudiarás los beneficios de vivir alejado de las drogas y el alcohol. Desarrollarás destrezas que te ayudarán a decir NO ante la presión de grupo. Lee detenidamente cada parte y contesta según las instrucciones brindadas por tu maestro.

Apertura: Tienes un futuro brillante por delante. Durante el camino tendrás presiones de grupo que te presionarán a tomar decisiones equivocadas. Hasta el momento, hemos estudiado el daño que le hacen las drogas y el alcohol a tu salud y, por ende, a tu vida en general.

Contenido:

Conceptos:

rechazo

Piensa...

¿Qué efectos negativos puede tener el consumo de drogas sobre tus planes para el futuro?



RAZONES PARA VIVIR SIN DROGAS

- Las drogas pueden dañar tu salud. Pueden causar efectos permanentes, como una enfermedad cardíaca, una lesión cerebral o problemas emocionales. Algunas drogas pueden incluso quitarte la vida.
- Las drogas pueden arruinar tu cuerpo y tu mente. Pueden afectar a tu capacidad para tener éxito en los deportes y en otras actividades.
- Pueden alejarte de las personas más cercanas a ti. Esto es dañino para ti y para tu familia.



FORMAS DE VIVIR SIN DROGAS



- Participar en deportes o formar parte de clubes o actividades de la escuela, como teatro o la música.
- Elegir un pasatiempo, como hacer trucos de magia, la jardinería o hacer películas en video.
- Participar en servicios comunitarios realizando tareas voluntarias como por ejemplo una sociedad protectora de animales.
- Jugar con amigos, leer un libro o escribir un cuento.
- Aléjate de las personas que quieran que consumas drogas o pruebes alcohol.
- Comunícale a tus padres, maestros o adulto de confianza si alguien te ofrece drogas o alcohol.

ESTA BIEN DECIR QUE NO

- Una vez hayas decidido rechazar las drogas, puedes sentirte orgulloso de tu decisión. Al rechazar el consumo de drogas, estás diciendo que rechazas dañar tu mente, tus relaciones y tu futuro.



This image by Unknown Author is licensed under CC BY/ND

DIFERENTES FORMAS DE RECHAZAR LAS DROGAS:

Destreza de negación	Cómo funciona
Decir "NO, gracias	Explica muy claramente a la persona que te está ofreciendo drogas que no quieres tomarlas.
Dar una razón	Explícale a la persona por qué no quieres consumir drogas ni alcohol.
Explicar las consecuencias	Describe algunas consecuencias de lo que puede suceder si tomas drogas o alcohol.
Sugerir otra actividad	Sugiere hacer algo positivo en vez de consumir drogas o alcohol. Puedes ayudar a esa persona a cambiar de opinión.
Alejarse	Si todas tus estrategias fallan, simplemente aléjate de la persona. Nadie puede presionarte para que consumas drogas y alcohol.

SABER EVITAR Y RECHAZAR LAS DROGAS Y EL ALCOHOL TE AYUDARÁ A VIVIR MEJOR.



Actividad 1:

ESCRIBE TUS PROPIAS MANERAS DE DECIR NO

Escribe maneras que puedes decir NO cuando te ofrezcan drogas y alcohol

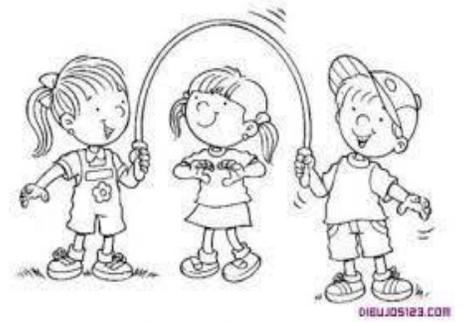
DIGO QUE NO PORQUE...

LAS DROGAS Y EL ALCOHOL
Escribe qué daños producen.

QUIERO LOGRAR
Escribe qué quieres lograr para tu futuro

Mi Nombre Mi grado y grupo Maestra Fecha

Actividad 2: Circula y colorea las láminas que muestren una destreza de rechazo contra el uso y abuso de drogas y alcohol.



Unidad 3: Factores protectores y conductas de riesgo

Lección 10: Destrezas de rechazo

Nombre: _____ grupo: _____ Fecha: _____

Ejercicios para calificar:

I. Escoge la mejor contestación

1. La mayoría de las personas que usan drogas no piensan ni se preocupan por el futuro y pierden el interés por:
 - a. la familia y los amigos.
 - b. la educación.
 - c. la salud.
 - d. todas las anteriores.

2. Una de las mejores maneras de protegerte de las drogas es participar en actividades con otras personas que
 - a. consumen drogas.
 - b. quieren vivir sin drogas.
 - c. consumen drogas solo ocasionalmente.
 - d. fuman cigarrillos.

3. Una manera de mantenerte alejado de las drogas es
 - a. ir al parque y mirar de lejos a los que utilizan drogas.
 - b. probar las drogas solo para comprobar que saben malas.
 - c. tener un amigo intimidador.
 - d. elegir un pasatiempo como jugar con tu mejor amigo.

4. Cuando rechazas usar drogas y alcohol estás eligiendo
 - a. cuidar tu mente.
 - b. cuidar las relaciones familiares y con los amigos.
 - c. tener un mejor futuro.
 - d. todas las anteriores.

5. Una destreza de negación es
- a. compartir con los que usan drogas.
 - b. probar un poco de alcohol.
 - c. solo oler el cigarrillo.
 - d. alejarse.

II. Completa el esquema con las destrezas de rechazo estudiadas.



III. Menciona 3 cosas que puedes hacer para vivir sin drogas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Directorio de Agencias Gubernamentales en Puerto Rico.

Nombre de la agencia:	Número telefónico:	Sitio web:
Servicios de Salud Mental y Contra La Adicción. (ASSMCA)	(1-800-981-0023)	http://www.assmca.pr.gov/
Alianza Para Un Puerto Rico Sin Drogas	787-759-9489	http://alianzaprindrogas.com/
Grupo Familiar NAR-ANON	787-281-8243	http://naranonpr.org/
AL – ANON Servicios Familiares y Amigos de Personas con Alcoholismo.	787-786-1414	http://www.alanonalateenpr.org/
Centro Renacer Inc.	(787) 720-0235	https://www.centro-renacer.org/
Alcohólicos Anónimos	(787) 704-1634 (787) 786-8287 (787) 723- 4187	https://pr-area77.org/
Rehabilitación y Comportamiento Humano	(787) 727-2800	No disponible.
Departamento de Salud Oficina de Sustancias Controladas	1-800-981-0023	http://salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Oficina-de-Sustancias-Controladas.aspx



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 del módulo: _____

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 este módulo. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo para completar el módulo didáctico. Puede marcar todos los que aplique y añadir adicionales en la parte asignada para ello.

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>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/>	

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.