

SALUD ESCOLAR

Estándares de Contenido y Expectativas de Grado Salud Escolar

Desarrollar líderes para el éxito

Publicado por

Departamento de Educación de Puerto Rico

Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,
Urb. Industrial Tres Monjitas
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: (787)759-2000

© julio 2022 por el Departamento de Educación de Puerto Rico
Reservados todos los derechos

Imagen de portada

Arodimar Rodríguez Rivera
Estudiante
Escuela Pablo Casals de Bayamón
Oficina Regional Educativa de Bayamón

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Estándares de Contenido y Expectativas de Grado

Programa de Salud Escolar

2022

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

NOTA ACLARATORIA

Para propósito de carácter legal en relación con el Título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964; la Ley Pública 88-352, 42 USC. 2000 et seq; la Constitución del Estado Libre Asociado de Puerto Rico y el principio de economía gramatical y género no marcado de la ortografía española, el uso de términos, director, docente, maestro, estudiante, tutor, encargado y cualquier uso que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

VIGENCIA

Este documento normativo tiene vigencia hasta que se realice la próxima revisión curricular conforme con el Reglamento del Currículo Escolar del Departamento de Educación de Puerto Rico vigente. Este deroga las disposiciones anteriores u otras normas establecidas que contravengan el contenido mediante política pública (cartas circulares, manuales, guías o memorandos) que estén en conflicto, en su totalidad o en parte.



TABLA DE CONTENIDO

MENSAJE DE SECRETARIO.....	vi
JUNTA EDITORA	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
PREKÍNDER	1
KÍNDER	8
PRIMER GRADO.....	14
SEGUNDO GRADO.....	20
TERCER GRADO	26
CUARTO GRADO.....	32
QUINTO GRADO	38
SEXTO GRADO	45
SÉPTIMO GRADO	52
OCTAVO GRADO	59
NOVENO GRADO.....	66
DÉCIMO GRADO.....	73
UNDÉCIMO GRADO.....	80
DUODÉCIMO GRADO	87
COLABORADORES	94

MENSAJE DEL SECRETARIO

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Secretario | Lcdo. Eliezer Ramos Parés | ramos@de.pr.gov

PROYECTO DE REVISIÓN CURRICULAR DE SERVICIOS ACADÉMICOS

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) dirige sus acciones hacia la búsqueda de la calidad y la equidad en los aprendizajes de todos nuestros estudiantes. Nuestra meta es que estén preparados para competir en igualdad de condiciones con otros ciudadanos del mundo. Los documentos que a continuación presentamos, como resultado del proceso de revisión curricular del Área de Servicios Académicos, contribuyen a lograr esta meta. Este currículo, cuyo rigor y alcance, en cada grado, está de acuerdo con las etapas de desarrollo humano de nuestros estudiantes, es riguroso, alineado y enriquecido.

En este sentido, los docentes reciben un conjunto de herramientas para desarrollar en los estudiantes los conocimientos, las destrezas y las actitudes en cada materia, fundamentados en el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y las actitudes para el éxito académico. Además, permiten una formación integral que fortalece los aprendizajes vinculados al arte, la tecnología, la salud y la educación física considerando un enfoque de equidad y respeto hacia los estudiantes, sus intereses, aptitudes y contextos.

Son ustedes, los docentes, quienes tienen un rol protagónico en el desarrollo holístico e integral de los estudiantes. Mediante los estándares y expectativas, las competencias esenciales, los marcos curriculares, los mapas curriculares o bosquejos temáticos y los prontuarios cumplirán con esta importante misión. Esto les permitirá dirigir de manera más efectiva la planificación de la enseñanza y la acción en el salón de clases con el fin de alcanzar un aprendizaje significativo en sus alumnos.

Hemos trabajado para que cada uno de nuestros estudiantes alcancen el éxito en su vida estudiantil y personal. Agradezco a todos los que participaron en los grupos de interés y aportaron con sus conocimientos, valiosas experiencias y recomendaciones en la construcción de estas nuevas herramientas. Estoy convencido de que, con el apoyo de la comunidad escolar, la dedicación de cada maestro y el esfuerzo de nuestros estudiantes podremos avanzar hacia nuestra meta en beneficio de todos los niños y jóvenes de nuestro sistema educativo.

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

Ave. Tito Gonzálezq, Calle Juan Calaf, Urb. Industrial Tres Mosquitas, Hato Rey, Puerto Rico 00917 • P.O. Box 192733 San Juan, PR 00919-0733 • Tel. 787.779.2000 • www.de.pr.gov

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

JUNTA EDITORA

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

Sr. Luis González Rosario
Subsecretario Asociado

Dr. Ángel A. Toledo López
Subsecretario para Asuntos
Académicos y Programáticos

Dra. Beverly Morro Vega
Secretaria Auxiliar de
Servicios Académicos

Prof^a. Michelle Tirado Escobar
Gerente de operaciones
Programa de Salud Escolar

INTRODUCCIÓN

El currículo se define como “todas las experiencias planificadas, provistas, o incorporadas por la escuela para ayudar al estudiante a lograr unos objetivos al máximo de sus habilidades” (Ortiz García, 2017, p. 12). El currículo se convierte en una herramienta que clarifica y determina las competencias a desarrollar por el alumnado (Morán, 2008). Por su parte, Stenhouse (2003), define al currículo como “una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica”.

Los Estándares y Expectativas de Grado sirven para dirigir la enseñanza de la salud escolar en los diferentes niveles del Sistema de Educación Pública. De acuerdo con el Departamento de Educación (2000) “los estándares son parámetros que sirven de guía para el logro de una educación de calidad total” (p. 3).

El Programa de Salud Escolar realizó la revisión de los Estándares y Expectativas de grado (2022). A tales fines, el Programa de Salud Escolar asume la responsabilidad de proveerle al estudiantado puertorriqueño una educación que lo guíe hacia la formación integral, con la finalidad de prepararlo con las destrezas y capacidades para la vida. Asimismo, debe propiciarle la creación de un ambiente escolar motivador, pertinente e innovador que invite a cada estudiante a desarrollar sus capacidades y demostrar lo mejor de sí mismo

Los cuatro estándares del Programa de Salud Escolar sientan sus bases en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. El desarrollo de los estándares ayudará a cada estudiante a obtener una visión integral de su persona y de su salud. Además, ayudará, a que desarrollen los conceptos, destrezas y actitudes que lo lleven a seleccionar prácticas, hábitos y estilos de vida saludables que lo lleven a modificar conducta. Este Modelo Curricular sienta sus bases en la promoción de la salud y la prevención de las conductas de riesgo identificadas por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades a través de la Encuesta de Conductas de Riesgo.

Los estándares son:

- **Factores Protectores de la Salud Personal-** Se espera que cada estudiante reconozca la importancia de los factores protectores de la salud e identifique medidas para la protección de la salud integral y seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar

habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.

- **Prevención de violencia y uso de drogas-** A través de este estándar se espera que cada estudiante fortalezca sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Asimismo, desarrollar las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
- **Desarrollo humano y salud sexual-** Cada estudiante demostrará conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como las destrezas y actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
- **Nutrición y aptitud física-** Se espera que cada estudiante reconozca la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.

El documento está organizado por medio de los grados. El nuevo formato de los estándares comienza con la franja azul oscuro que contiene el estándar. Debajo de esta, en la franja azul claro, aparecen la descripción del estándar y debajo de estas las expectativas. Las expectativas están organizadas por nivel de complejidad siguiendo la taxonomía de Bloom. Para facilitar el uso de este documento, se establecen unos códigos antes de cada expectativa. A continuación, un ejemplo de estos:

PK.F.1. — El primer número o letra corresponde al grado (prekínder); la letra a continuación al estándar (Factores Protectores de la Salud Personal); el segundo número a la expectativa. Además, las expectativas de prioridad se destacan en el documento en negrita y en el tipo de letra "Arial Black".

PREKÍNDER	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
PK.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
PK.F.1	Reconoce cómo mantenerse saludable.
PK.F.2	Dice qué son estilos de vida saludables.
PK.F.3	Observa conductas que nos ayudan a cuidar la salud integral.
PK.F.4	Discute la importancia de sentirse bien consigo mismo.
PK.F.5	Afirma su inteligencia emocional a través de las emociones y sentimientos que experimenta.
PK.F.6	Discute qué podemos aprender de las diferentes situaciones.
PK.F.7	Expresa cómo se toman las decisiones saludables.
PK.F.8	Define qué es higiene.
PK.F.9	Reconoce qué son artículos de higiene personal.
PK.F.10	Expresa la importancia de la familia para mantener la salud integral.
PK.F.11	Elige conductas saludables para prevenir enfermedades.
PK.F.12	Identifica las áreas de la salud pública.

PREKÍNDER	
PK.F.13	Observa situaciones que implican riesgo.
PK.F.14	Expresa lo que son situaciones de emergencia.
PK.F.15	Distingue los medios de comunicación ante una situación de emergencia.
PK.F.16	Identifica los conceptos reducir, reusar y reciclar.
PK.F.17	Encuentra los beneficios de la tecnología para conocer los estilos de vida saludables.
PK.F.18	Explica qué necesita la familia para obtener bienes y servicios para el hogar.
PK.F.19	Encuentra los beneficios para la salud integral del uso del cinturón y seguir las señales de seguridad en las vías públicas.
PK.F.20	Enseña en qué profesión u oficio le gustaría desempeñarse cuando tenga edad para trabajar.
PK.F.21	Hace uso de sus habilidades, cualidades e intereses para innovar.
PK.F.22	Identifica qué es investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
PK.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
PK.P.1	Muestra sus sentimientos de forma apropiada para prevenir la violencia.
PK.P.2	Elige manejar adecuadamente los sentimientos tomando decisiones responsablemente.

PREKÍNDER	
PK.P.3	Reconoce la importancia de comunicarse adecuadamente.
PK.P.4	Relaciona cómo el respeto contribuye a vivir en paz y armonía con otros.
PK.P.5	Muestra respeto, empatía y colaboración hacia las personas que lo rodean.
PK.P.6	Reconoce qué son actos violentos contra toda forma de vida.
PK.P.7	Interpreta qué es la violencia de pareja y el maltrato infantil.
PK.P.8	Observa los objetos que pueden causar daño.
PK.P.9	Demuestra cómo la equidad entre todos los seres humanos ayuda a promover el respeto.
PK.P.10	Enseña la importancia de los medios de comunicación.
PK.P.11	Identifica qué son conductas de acoso.
PK.P.12	Reconoce las sustancias que afectan la salud.
PK.P.13	Expresa cómo las drogas afectan el cuerpo humano.
PK.P.14	Observa qué son los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
PK.P.15	Interpreta la importancia de tener reglas.
PK.P.16	Identifica un entorno libre del uso de alcohol, tabaco y otras drogas peligrosas.
PK.P.17	Elige decir “NO” ante el uso de alcohol, tabaco y otras drogas peligrosas (destrezas de rechazo).
PK.P.18	Destaca quiénes son las personas o grupos que nos ayudan a vivir libres de drogas peligrosas.

PREKÍNDER	
PK.P.19	Distingue los servicios en la comunidad que promueven un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
PK.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
PK.D.1	Observa cómo su cuerpo crece y se desarrolla.
PK.D.2	Reconoce qué es un entorno saludable.
PK.D.3	Relaciona la importancia que tiene la familia durante el crecimiento y el desarrollo humano.
PK.D.4	Afirma cómo los adultos mayores contribuyen en el crecimiento y el desarrollo humano.
PK.D.5	Expresa la importancia de la autoconfianza durante el crecimiento.
PK.D.6	Describe cómo la familia ayuda ante la presión que ejerce el entorno durante el crecimiento.
PK.D.7	Reconoce cuáles son algunas partes de su cuerpo.
PK.D.8	Observa cómo los valores influyen en el respeto por el cuerpo.
PK.D.9	Demuestra la importancia del uso adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social.
PK.D.10	Nombra toques aceptables e inaceptables.
PK.D.11	Elige decir “NO” cuando personas invaden su espacio personal.

PREKÍNDER	
PK.D.12	Describe a qué se le llama crecer.
PK.D.13	Ilustra las partes de su cuerpo.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
PK.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
PK.N.1.	Reconoce qué es alimentación.
PK.N.2	Dice qué son nutrientes esenciales.
PK.N.3	Elige los hábitos alimentarios que ayudan a la salud.
PK.N.4	Identifica los grupos de alimentos.
PK.N.5	Nombra las comidas diarias.
PK.N.6	Reconoce alimentos bajos en azúcar y sal.
PK.N.7	Observa qué son las bebidas azucaradas.
PK.N.8	Muestra cómo localizar la etiqueta nutricional en los alimentos.
PK.N.9	Expresa la relación entre las enfermedades y los hábitos alimentarios.
PK.N.10	Ilustra una lista de alimentos que consume su familia.
PK.N.11	Brinda ejemplos de alimentos nutritivos en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras.

PREKÍNDER	
PK.N.12	Elige alimentos nutritivos que se anuncian en los medios de comunicación.
PK.N.13	Practica los pasos sugeridos para el manejo adecuado de alimentos.
PK.N.14	Identifica cómo se alimentan los bebés.
PK.N.15	Interpreta la importancia de la actividad física y el descanso.
PK.N.16	Emplea la actividad física, el ejercicio, el consumo de agua y el descanso para mantener un peso saludable.
PK.N.17	Elige actividades físicas para practicarlas diariamente.
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
K.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
K.F.1	Expresa la importancia de preservar la salud integral.
K.F.2	Observa los diferentes estilos de vida.
K.F.3	Demuestra cómo los factores protectores contribuyen a la salud integral.
K.F.4	Relaciona su persona como alguien especial, único, diferente y valioso.
K.F.5	Muestra inteligencia emocional expresando adecuadamente sus emociones, sentimientos y necesidades.
K.F.6	Reconoce cómo se siente una persona que supera la adversidad.
K.F.7	Muestra cómo influyen los valores en la toma de decisiones saludables.

PREKÍNDER	
K.F.8	Ofrece ejemplos de prácticas de higiene personal que contribuyen a mantener la salud integral.
K.F.9	Categoriza artículos de higiene personal.
K.F.10	Brinda ejemplos de las funciones de la familia.
K.F.11	Describe qué son conductas saludables y cómo ayudan en la prevención de enfermedades.
K.F.12	Categoriza las áreas de la salud pública.
K.F.13	Demuestra cómo los problemas sociales impactan la salud y la seguridad del individuo.
K.F.14	Ofrece ejemplos de situaciones de emergencia y qué hacer ante estas.

KÍNDER	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
K.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
K.F.1	Expresa la importancia de preservar la salud integral.
K.F.2	Observa los diferentes estilos de vida.
K.F.3	Demuestra cómo los factores protectores contribuyen a la salud integral.
K.F.4	Relaciona su persona como alguien especial, único, diferente y valioso.
K.F.5	Muestra inteligencia emocional expresando adecuadamente sus emociones, sentimientos y necesidades.
K.F.6	Reconoce cómo se siente una persona que supera la adversidad.
K.F.7	Muestra cómo influyen los valores en la toma de decisiones saludables.
K.F.8	Ofrece ejemplos de prácticas de higiene personal que contribuyen a mantener la salud integral.
K.F.9	Categoriza artículos de higiene personal.
K.F.10	Brinda ejemplos de las funciones de la familia.
K.F.11	Describe qué son conductas saludables y cómo ayudan en la prevención de enfermedades.
K.F.12	Categoriza las áreas de la salud pública.

KÍNDER	
K.F.13	Demuestra cómo los problemas sociales impactan la salud y la seguridad del individuo.
K.F.14	Ofrece ejemplos de situaciones de emergencia y qué hacer ante estas.
K.F.15	Observa el rol de los medios de comunicación en situaciones de emergencia, incluido el 911.
K.F.16	Resume los conceptos reducir, reusar y reciclar.
K.F.17	Observa cómo la tecnología influye en los estilos de vida de las personas.
K.F.18	Interpreta la información que ofrecen las campañas publicitarias en promoción a los bienes y servicios.
K.F.19	Distingue la importancia para la salud integral del uso del cinturón y seguir las señales de seguridad en las vías públicas.
K.F.20	Destaca profesiones u oficios que le interesan para desempeñarse cuando tenga edad para trabajar.
K.F.21	Identifica las necesidades de empresas o negocios en su comunidad.
K.F.22	Observa los pasos para hacer una investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
K.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
K.P.1	Reconoce prácticas saludables para el manejo de las emociones y prevenir la violencia.
K.P.2	Relaciona la importancia de tomar decisiones y el manejo adecuado de emociones.

KÍNDER	
K.P.3	Elige comunicarse de manera adecuada.
K.P.4	Expresa cómo los valores pueden prevenir actos violentos hacia toda forma de vida.
K.P.5	Afirma las ventajas de aprender a manifestar el respeto y la empatía a todos los seres humanos.
K.P.6	Muestra cómo influye la familia en la prevención de la violencia contra toda forma de vida.
K.P.7	Identifica qué es la violencia de pareja y el maltrato infantil.
K.P.8	Expresa los riesgos que pueden tener el uso de armas blancas y de fuego.
K.P.9	Ilustra la importancia de fomentar la equidad entre todos los seres humanos.
K.P.10	Observa cómo los medios de comunicación ayudan a la sociedad.
K.P.11	Enseña la diferencia entre acoso y acoso cibernético.
K.P.12	Brinda ejemplos de sustancias identificadas como drogas.
K.P.13	Explica los efectos que tienen las drogas en el cuerpo humano.
K.P.14	Relaciona el uso adecuado de los medicamentos recetados y los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) con su salud.
K.P.15	Infiere qué es una ley.
K.P.16	Selecciona las características de un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
K.P.17	Señala qué es negociar y rechazar ante la presión negativa.

KÍNDER	
K.P.18	Elige los factores protectores de la salud que promueven una vida libre de drogas.
K.P.19	Destaca a las personas que colaboran en situaciones relacionadas con la prevención de drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
K.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y el desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
K.D.1	Reconoce cómo crece y se desarrolla su cuerpo.
K.D.2	Brinda ejemplos de entornos saludables que contribuyen en el crecimiento y el desarrollo.
K.D.3	Describe la importancia de la familia en el crecimiento y el desarrollo.
K.D.4	Expresa el valor del adulto mayor para la familia.
K.D.5	Explica cómo una autoestima saludable propicia un crecimiento y un desarrollo óptimo.
K.D.6	Ofrece ejemplos de destrezas de rechazo ante la presión de grupo que afecta el desarrollo óptimo.
K.D.7	Identifica las características de su cuerpo que lo hacen ser único.
K.D.8	Expresa la importancia de cuidar y respetar su cuerpo.
K.D.9	Describe qué hacer ante los peligros que representa el uso inadecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social.
K.D.10	Reconoce la diferencia entre toques aceptables y no aceptables para proteger su cuerpo.

KÍNDER	
K.D.11	Identifica la importancia de decir “NO” cuando se siente amenazado por personas que invaden su espacio personal.
K.D.12	Menciona los cambios que han ocurrido en su cuerpo desde que nació.
K.D.13	Nombra las partes del cuerpo.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
K.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
K.N.1	Afirma la importancia de una alimentación saludable.
K.N.2	Identifica los nutrientes esenciales en los alimentos.
K.N.3	Relaciona cómo los alimentos con vitaminas y minerales promueven la salud.
K.N.4	Explica qué es la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
K.N.5	Discute la importancia del desayuno, el almuerzo y la cena, al igual que las meriendas que se consumen diariamente.
K.N.6	Elige alimentos bajos en azúcar y sal.
K.N.7	Expresa qué son las bebidas azucaradas.
K.N.8	Observa la información que aparece en la etiqueta nutricional.
K.N.9	Discute cómo la alimentación saludable previene enfermedades.
K.N.10	Informa hábitos alimentarios en su familia.

KÍNDER	
K.N.11	Emplea la selección de alimentos nutritivos en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras.
K.N.12	Discute la influencia de los medios de comunicación en sus hábitos alimentarios.
K.N.13	Usa las medidas de higiene básicas para el manejo adecuado de los alimentos.
K.N.14	Interpreta la importancia de la alimentación para el bebé.
K.N.15	Identifica cómo la actividad física, el ejercicio y el descanso ayudan a mantener la salud integral.
K.N.16	Enseña cómo la actividad física ayuda a mantener una buena salud.
K.N.17	Identifica los beneficios de la actividad física y el descanso como una rutina para mejorar la salud.

PRIMER GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
1.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
1.F.1	Discute las conductas que promueven la salud física, mental y social.
1.F.2	Brinda ejemplos de diferentes estilos de vida.
1.F.3	Expresa cómo los factores protectores de la salud ayudan a fortalecer la salud integral.
1.F.4	Muestra las características que lo hacen único y diferente.
1.F.5	Demuestra inteligencia emocional expresando adecuadamente las emociones, sentimientos y necesidades.
1.F.6	Discute el concepto <i>resiliencia</i> .
1.F.7	Practica la toma de decisiones saludables para mantener la salud integral.
1.F.8	Discute prácticas saludables conducentes a la higiene personal.
1.F.9	Explica cómo los artículos de higiene personal contribuyen a la salud integral.
1.F.10	Explica el rol de la familia en la salud integral.
1.F.11	Explica la importancia de prevenir enfermedades para proteger y mantener la salud.
1.F.12	Distingue qué es salud pública.

PRIMER GRADO	
1.F.13	Distingue actividades que promueven la salud y la seguridad.
1.F.14	Selecciona las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia, como accidentes, voluntarios o involuntarios, y desastres naturales.
1.F.15	Explica cómo los medios de comunicación atienden las diferentes emergencias.
1.F.16	Agrupar productos que se pueden reducir, reusar y reciclar.
1.F.17	Explica cómo la tecnología influye en los estilos de vida.
1.F.18	Investiga las ventajas de hacer una lista de compras antes de adquirir bienes y servicios.
1.F.19	Evalúa las ventajas del uso del cinturón de seguridad.
1.F.20	Establece la importancia del trabajo para adquirir bienes y servicios.
1.F.21	Compara los recursos y servicios que ofrecen las empresas o negocios de su comunidad.
1.F.22	Ordena los pasos para hacer una investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
1.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
1.P.1	Explica la importancia de manejar adecuadamente las emociones para prevenir la violencia.
1.P.2	Demuestra la importancia de tomar decisiones y manejar adecuadamente las emociones.

PRIMER GRADO	
1.P.3	Expresa de forma asertiva sus sentimientos y emociones.
1.P.4	Interpreta situaciones violentas y ofrece ejemplos de cómo los valores ayudan a prevenir la violencia contra toda forma de vida.
1.P.5	Relaciona la importancia del respeto para prevenir las manifestaciones de la violencia.
1.P.6	Explica cómo la familia influye en la prevención de la violencia contra toda forma de vida.
1.P.7	Selecciona qué es la violencia de pareja y el maltrato infantil.
1.P.8	Relaciona los riesgos que pueden tener el uso de armas blancas o de fuego con la incidencia en situaciones violentas.
1.P.9	Interpreta cómo la equidad entre todos los seres humanos contribuye al bienestar de las personas.
1.P.10	Distingue los diferentes medios de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y social.
1.P.11	Examina cómo el acoso puede generar conflicto entre sus pares, incluido el acoso cibernético.
1.P.12	Identifica la diferencia entre drogas lícitas e ilícitas.
1.P.13	Resume los efectos del consumo de drogas en el cuerpo humano.
1.P.14	Interpreta la importancia de utilizar adecuadamente los medicamentos recetados y los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
1.P.15	Ofrece ejemplos de leyes que regulan el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.
1.P.16	Destaca las características de un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.

PRIMER GRADO	
1.P.17	Explica cómo utilizar las destrezas de negociación y rechazo como mecanismo de prevención del uso de sustancias.
1.P.18	Establece como los factores protectores de la salud se relacionan con el derecho de vivir en un ambiente libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
1.P.19	Investiga como las agencias gubernamentales o entidades promueven un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
1.D	El estudiante demuestra conocimiento sobre los cambios que ocurren durante el crecimiento y el desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
1.D.1	Demuestra cómo crece y se desarrolla su cuerpo.
1.D.2	Expresa cómo el entorno influye en el crecimiento y el desarrollo.
1.D.3	Explica el papel de la familia durante el crecimiento y el desarrollo.
1.D.4	Muestra apoyo al adulto mayor en sus actividades diarias.
1.D.5	Demuestra la importancia de una autoestima saludable en el crecimiento y el desarrollo.
1.D.6	Aplica valores y factores protectores de la salud que ayudan a tomar decisiones saludables ante la presión de grupo, medios de comunicación, plataformas digitales, entre otros.
1.D.7	Distingue las diferencias fisiológicas de los sexos.
1.D.8	Discute la importancia de cuidar y respetar su cuerpo.

PRIMER GRADO	
1.D.9	Explica las medidas de autoprotección ante situaciones que amenazan la seguridad y la salud sexual con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social.
1.D.10	Expresa la diferencia entre toques aceptables y no aceptables para proteger su cuerpo.
1.D.11	Identifica adultos que ayudan ante amenazas de personas que invaden el espacio personal.
1.D.12	Reconoce que los cambios físicos que ocurren en el cuerpo son parte del proceso de crecimiento y desarrollo.
1.D.13	Identifica las características físicas del hombre y de la mujer.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
1.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
1.N.1	Nombra alimentos saludables que contribuyen a un buen desarrollo.
1.N.2	Agrupar los nutrientes esenciales en los alimentos que se consumen y su beneficio a la salud.
1.N.3	Expresa los beneficios de consumir alimentos con vitaminas y minerales.
1.N.4	Muestra los grupos de alimentos que se recomiendan en la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
1.N.5	Enseña la importancia de realizar las tres comidas diarias y las meriendas.
1.N.6	Expresa el beneficio de consumir alimentos bajos en azúcar y sal añadida.
1.N.7	Interpreta el peligro a la salud de consumir bebidas con alto contenido de cafeína y azúcar.
1.N.8	Usa las etiquetas de los alimentos como fuente de información valiosa para la alimentación diaria.

PRIMER GRADO	
1.N.9	Brinda ejemplos de prácticas alimentarias saludables con la prevención de enfermedades.
1.N.10	Discute los hábitos alimentarios familiares.
1.N.11	Compara los alimentos nutritivos en los establecimientos de comidas rápidas y máquinas expendedoras.
1.N.12	Identifica la influencia de los medios de comunicación en sus hábitos alimentarios.
1.N.13	Hace uso de las medidas de higiene básicas para el manejo adecuado de los alimentos.
1.N.14	Enseña la importancia de la leche materna para una buena alimentación al bebé.
1.N.15	Selecciona las ventajas de la actividad física y el descanso para mejorar la salud.
1.N.16	Destaca la importancia de realizar actividad física para mantener una buena salud.
1.N.17	Demuestra las ventajas de la actividad física y el descanso como una rutina para mejorar la salud.

SEGUNDO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
2.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
2.F.1	Identifica las conductas que promueven la salud integral.
2.F.2	Practica estilos de vida saludables que promueven la salud integral.
2.F.3	Hace uso de los factores protectores de la salud que promueven la salud integral.
2.F.4	Identifica cómo la autoestima contribuye a la salud integral.
2.F.5	Muestra inteligencia emocional identificando sus emociones y las de quienes lo rodean.
2.F.6	Resume las características de una persona resiliente.
2.F.7	Asume la importancia de la toma de decisiones en su estilo de vida.
2.F.8	Ofrece ejemplos de alternativas para mantener una higiene personal.
2.F.9	Selecciona artículos de higiene personal que contribuyen a la salud integral.
2.F.10	Identifica alternativas para manejar los cambios que pueden ocurrir en la familia.
2.F.11	Expresa cómo prevenir enfermedades para mantener un estado de salud.
2.F.12	Explica qué es salud pública.

SEGUNDO GRADO	
2.F.13	Demuestra qué debe hacer una persona ante una situación de peligro para proteger su salud y su seguridad.
2.F.14	Establece los pasos que debe seguir en las diversas situaciones de emergencia, como accidentes, voluntarios e involuntarios, y desastres naturales.
2.F.15	Demuestra cómo acceder a los diferentes medios de comunicación.
2.F.16	Investiga las ventajas de reducir, reusar y reciclar.
2.F.17	Recomienda el uso adecuado de la tecnología para promover estilos de vida saludables.
2.F.18	Examina los aspectos de la publicidad que lo dirigen hacia el consumo de bienes necesarios e innecesarios.
2.F.19	Recomienda el uso del cinturón y las señales de seguridad como alternativas para prevenir accidentes.
2.F.20	Justifica las ventajas de ser un individuo productivo y valioso en el ámbito laboral que le permita adquirir bienes y servicios.
2.F.21	Infiere cómo el emprendimiento contribuye a fomentar la creatividad y el desarrollo de habilidades.
2.F.22	Explica los pasos para hacer una investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
2.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
2.P.1	Demuestra cómo manejar las emociones para prevenir la violencia.

SEGUNDO GRADO	
2.P.2	Identifica alternativas para promover la toma de decisiones previniendo situaciones conflictivas o violentas.
2.P.3	Hace uso de las destrezas de comunicación adecuadas para la prevención de la violencia.
2.P.4	Destaca las ventajas de promover los valores y fomentar un ambiente libre de conflictos y violencia.
2.P.5	Elige el respeto para prevenir las manifestaciones de la violencia.
2.P.6	Demuestra cómo la comunicación con respeto en la familia contribuye a la prevención de la violencia contra toda forma de vida.
2.P.7	Compara qué es la violencia de pareja y el maltrato infantil.
2.P.8	Identifica la relación entre las armas blancas y las de fuego con la incidencia de situaciones violentas.
2.P.9	Investiga cómo la equidad contribuye al bienestar de los seres humanos.
2.P.10	Encuentra cómo el mal uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social promueven situaciones violentas.
2.P.11	Recomienda maneras de enfrentar el acoso de forma segura.
2.P.12	Diferencia las drogas lícitas e ilícitas.
2.P.13	Examina las consecuencias negativas del uso del alcohol, el tabaco y otras drogas.
2.P.14	Destaca las ventajas del uso correcto de los medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
2.P.15	Demuestra cómo las leyes y reglamentos contribuyen a tener un entorno libre de drogas.
2.P.16	Selecciona las características de un entorno libre de drogas ilícitas.

SEGUNDO GRADO	
2.P.17	Evalúa situaciones en las que puede utilizar las destrezas de rechazo para prevenir el uso del alcohol, del tabaco y de otras drogas.
2.P.18	Valora cómo los factores protectores de la salud previenen el uso de sustancias.
2.P.19	Apoya cómo las agencias gubernamentales o entidades ayudan a mantener un entorno libre de drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
2.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y el desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
2.D.1	Identifica los cambios que ocurren durante el crecimiento y el desarrollo.
2.D.2	Relaciona cómo el entorno influye en cada etapa del crecimiento y desarrollo.
2.D.3	Brinda ejemplos del rol de la familia durante el crecimiento y el desarrollo humano.
2.D.4	Identifica cómo las historias que narra el adulto mayor conectan las nuevas generaciones con la historia familiar.
2.D.5	Relaciona una autoestima saludable con el crecimiento y desarrollo en cada etapa de vida.
2.D.6	Investiga la importancia de los valores y los factores protectores de la salud ante la presión de pares en la toma de decisiones saludables para el desarrollo y el crecimiento óptimos.
2.D.7	Encuentra las características propias que lo hacen ser único.
2.D.8	Demuestra maneras de cuidar y proteger su cuerpo.

SEGUNDO GRADO	
2.D.9	Utiliza medidas de protección ante los peligros que representa el uso inadecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social.
2.D.10	Identifica medidas de autoprotección ante situaciones que amenazan su seguridad.
2.D.11	Ofrece ejemplos de frases de rechazo para situaciones en las que personas invaden nuestro espacio personal.
2.D.12	Valora los cambios físicos, mentales y sociales que ocurren durante las diferentes etapas del crecimiento humano.
2.D.13	Compara las diferencias físicas entre el hombre y la mujer.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
2.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
2.N.1	Expresa qué es nutrición y su importancia para la salud integral.
2.N.2	Clasifica los nutrientes de los grupos de alimentos y su importancia en la nutrición.
2.N.3	Enseña los beneficios del consumo de vitaminas y minerales en su alimentación.
2.N.4	Categoriza los alimentos en los diferentes grupos de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
2.N.5	Investiga cómo el consumir las tres comidas diarias y las meriendas contribuye a mantener una salud óptima.
2.N.6	Demuestra cómo integrar alimentos saludables bajos en azúcar y sal añadida.
2.N.7	Identifica los riesgos para la salud del consumo de bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
2.N.8	Destaca la importancia de leer la información de la etiqueta nutricional.

SEGUNDO GRADO	
2.N.9	Interpreta la relación entre los hábitos alimentarios saludables y las enfermedades crónicas.
2.N.10	Compara las conductas alimentarias familiares con las recomendaciones de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
2.N.11	Investiga los alimentos nutritivos en los establecimientos de comidas rápidas y máquinas expendedoras.
2.N.12	Infiere acerca de la influencia de los medios de comunicación en sus hábitos alimentarios.
2.N.13	Encuentra la relación entre las medidas de higiene en el manejo de los alimentos y la prevención de enfermedades.
2.N.14	Distingue los beneficios de la lactancia materna.
2.N.15	Destaca los beneficios de la actividad física y el descanso para mejorar la salud.
2.N.16	Demuestra los beneficios de la actividad física para mantener una buena salud.
2.N.17	Establece las ventajas de la actividad física y el descanso como una rutina para mejorar la salud.

TERCER GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
3.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
3.F.1	Selecciona conductas saludables para preservar la salud integral.
3.F.2	Analiza los estilos de vida saludables que promueven la salud integral.
3.F.3	Establece cómo los factores protectores de la salud contribuyen en la prevención de conductas de riesgo.
3.F.4	Distingue las características de una autoestima saludable.
3.F.5	Contrasta las emociones positivas de las negativas para desarrollar destrezas de inteligencia emocional.
3.F.6	Interpreta el concepto <i>resiliencia</i> .
3.F.7	Investiga los pasos a seguir en el proceso de toma de decisiones.
3.F.8	Demuestra los hábitos de higiene personal para fomentar la salud integral.
3.F.9	Argumenta acerca de los beneficios de utilizar los artículos personales que contribuyen a la higiene personal.
3.F.10	Establece la importancia de manejar los cambios que ocurren en la familia.
3.F.11	Identifica estrategias para prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.
3.F.12	Selecciona las conductas que promuevan la salud pública.

TERCER GRADO	
3.F.13	Evalúa situaciones de riesgo que pueden afectar su salud y seguridad.
3.F.14	Diferencia las agencias gubernamentales y comunitarias que ofrecen ayuda en situaciones de emergencia.
3.F.15	Valora los diferentes medios de comunicación como fuente de información confiable.
3.F.16	Debata las ventajas comunitarias de reducir, reusar y reciclar.
3.F.17	Juzga cómo el uso de la tecnología promueve estilos de vida saludables.
3.F.18	Demuestra cómo influye la publicidad en la toma de decisiones relacionadas con el consumo de bienes necesarios e innecesarios.
3.F.19	Justifica el uso de equipos de seguridad al utilizar bicicletas, triciclos, patines y patinetas, entre otros.
3.F.20	Demuestra cómo el trabajo ayuda a las personas a sentirse valiosas y productivas.
3.F.21	Debata las ventajas del emprendimiento y la innovación.
3.F.22	Demuestra los pasos para hacer una investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
3.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
3.P.1	Destaca habilidades para prevenir la violencia manejando las emociones.

TERCER GRADO	
3.P.2	Elige las destrezas adecuadas para tomar decisiones responsables y prevenir la violencia, incluida la violencia autoinfligida.
3.P.3	Establece la comunicación asertiva con sus pares para la sana convivencia.
3.P.4	Demuestra formas asertivas de promover los valores y prevenir la violencia contra toda forma de vida.
3.P.5	Examina la importancia del respeto para prevenir la violencia contra toda forma de vida.
3.P.6	Investiga estrategias que prevengan adecuadamente situaciones de violencia en su familia o entorno.
3.P.7	Diferencia lo que es la violencia de pareja de lo que es el maltrato infantil.
3.P.8	Distingue estrategias para la prevención del uso de armas blancas y de fuego en su entorno.
3.P.9	Selecciona las medidas establecidas en las leyes que propician la equidad entre todos los seres humanos.
3.P.10	Argumenta cómo las acciones violentas en las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social, inciden en la conducta de los individuos en su entorno.
3.P.11	Evalúa las opciones donde se puede buscar y recibir ayuda ante una situación de acoso, incluido el acoso cibernético.
3.P.12	Distingue las diferencias entre drogas lícitas y las ilícitas.
3.P.13	Evalúa las consecuencias individuales, sociales y familiares del uso de drogas.
3.P.14	Demuestra las diferencias entre los medicamentos recetados y los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
3.P.15	Destaca la importancia de las leyes y los reglamentos relacionados con el uso y abuso de drogas.

TERCER GRADO	
3.P.16	Recomienda características que debe exhibir un entorno libre de drogas.
3.P.17	Valora las ventajas de las destrezas de negociación y rechazo para prevenir el uso de drogas.
3.P.18	Defiende cómo los factores protectores y los valores promueven el derecho a vivir libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
3.P.19	Compara las funciones de las agencias o entidades que promueven un entorno libre de drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
3.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
3.D.1	Establece que los cambios durante el crecimiento y desarrollo humano son parte de las etapas de vida.
3.D.2	Identifica la importancia de la familia, la escuela y la comunidad, y cómo afectan el crecimiento y desarrollo humano.
3.D.3	Resume cómo la familia ayuda en la toma de decisiones durante el desarrollo y crecimiento humano.
3.D.4	Establece actividades familiares que apoyan a nuestros adultos mayores.
3.D.5	Analiza cómo una autoestima saludable contribuye en el crecimiento y desarrollo humano.
3.D.6	Examina los valores y factores protectores de la salud que ayudan a tomar decisiones saludables ante la presión de grupo, medios de comunicación, plataformas digitales, entre otros.
3.D.7	Destaca las diferencias fisiológicas de los sexos.

TERCER GRADO	
3.D.8	Distingue estrategias para cuidar y proteger su cuerpo.
3.D.9	Diferencia conductas sexuales de riesgo en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social.
3.D.10	Utiliza las destrezas de rechazo cuando invaden su espacio personal.
3.D.11	Hace uso de las destrezas de rechazo cuando invaden el espacio personal.
3.D.12	Distingue los cambios físicos, mentales y sociales que ocurren durante las diferentes etapas de crecimiento humano.
3.D.13	Distingue las semejanzas y diferencias de cada sexo.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
3.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
3.N.1	Relaciona el impacto de la nutrición en la salud integral y en la prevención de enfermedades.
3.N.2	Expresa la importancia de consumir una variedad de alimentos para obtener nutrientes necesarios que beneficien la salud integral.
3.N.3	Distingue la importancia de las vitaminas y minerales para su bienestar.
3.N.4	Destaca las ventajas de consumir alimentos nutritivos para mantener una alimentación balanceada y conocer la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
3.N.5	Recomienda la importancia de realizar las seis comidas diarias y sus porciones para mantener la salud integral.
3.N.6	Estima los riesgos de consumir alimentos altos en azúcar, sal y grasas.

TERCER GRADO	
3.N.7	Investiga las advertencias que existen del consumo de bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
3.N.8	Evalúa la información contenida en la etiqueta de los alimentos.
3.N.9	Examina los riesgos de practicar hábitos alimentarios no saludables y su relación con las enfermedades crónicas, incluidos los trastornos alimentarios.
3.N.10	Destaca la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables para la familia.
3.N.11	Valora los alimentos nutritivos en los establecimientos de comidas rápidas y máquinas expendedoras.
3.N.12	Observa cómo la influencia de los medios de comunicación interfiere en sus hábitos alimentarios.
3.N.13	Deduce cómo el mal manejo de los alimentos puede estar relacionado con algunas enfermedades.
3.N.14	Destaca los beneficios de la lactancia materna para la madre y el infante.
3.N.15	Descubre las ventajas de la actividad física y el descanso como parte de una rutina para mantener una salud integral.
3.N.16	Explica la importancia del control de peso para la prevención de enfermedades crónicas.
3.N.17	Explica cómo una rutina para la actividad física y el descanso pueden contribuir a la salud integral.

CUARTO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
4.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
4.F.1	Categoriza las áreas de la salud integral.
4.F.2	Valora la importancia de los estilos de vida saludables que promuevan la salud integral.
4.F.3	Explica cómo los factores protectores de la salud previenen conductas de riesgo.
4.F.4	Demuestra la importancia de la autoestima para la salud integral.
4.F.5	Demuestra capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos utilizando habilidades de inteligencia emocional.
4.F.6	Analiza cómo la resiliencia ayuda a fortalecer la autoestima.
4.F.7	Defiende el proceso de toma de decisiones para la salud integral.
4.F.8	Razona acerca de la importancia de la buena higiene personal para mantener la salud integral.
4.F.9	Valora la importancia del uso de artículos personales para mantener una higiene adecuada.
4.F.10	Investiga cómo los cambios que sufre la estructura familiar influyen en la salud personal.
4.F.11	Distingue las ventajas familiares y sociales de prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.
4.F.12	Demuestra conductas que promueven la salud pública.

CUARTO GRADO	
4.F.13	Propone medidas para proteger la salud y la seguridad.
4.F.14	Explica la forma de contactar ayuda ante situaciones de emergencia.
4.F.15	Visualiza el rol de los medios de comunicación para atender las diferentes emergencias.
4.F.16	Descubre los beneficios de reducir, reusar y reciclar para el medioambiente.
4.F.17	Descubre cómo la tecnología influye en los estilos de vida.
4.F.18	Critica estrategias de prevención para comprender el efecto de las campañas de publicidad dirigidas al consumo de bienes necesarios e innecesarios.
4.F.19	Evalúa la responsabilidad del peatón para seguir las leyes y reglamentos establecidas por las agencias de seguridad.
4.F.20	Explica los beneficios que tiene el trabajo en la salud integral.
4.F.21	Selecciona ideas innovadoras en su entorno para crear un proyecto innovador.
4.F.22	Justifica los pasos para hacer una investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
4.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
4.P.1	Demuestra cómo manejar las emociones en situaciones de conflictos.
4.P.2	Valora cómo la toma de decisiones responsables ayuda a prevenir la violencia y el suicidio.

CUARTO GRADO	
4.P.3	Evalúa las diferencias entre los tipos de comunicación (asertiva, agresiva y pasiva).
4.P.4	Modela los valores que ayudan fomentando un ambiente libre de conflictos.
4.P.5	Argumenta cómo los valores ayudan a prevenir situaciones violentas.
4.P.6	Selecciona estrategias para prevenir la violencia en la familia y la sociedad.
4.P.7	Explica qué son la violencia de pareja y el maltrato infantil.
4.P.8	Demuestra la relación entre el uso de armas (blancas y de fuego) y la incidencia de la violencia en Puerto Rico.
4.P.9	Descubre cómo la discriminación puede afectar a las personas.
4.P.10	Opina cómo algunos medios de comunicación promueven situaciones de violencia en Puerto Rico.
4.P.11	Argumenta cómo el acoso y el acoso cibernético pueden generar conflicto entre sus pares.
4.P.12	Descubre las implicaciones de las drogas lícitas y las ilícitas en la salud.
4.P.13	Compara los efectos del uso y abuso de las drogas, y cómo afectan la salud integral.
4.P.14	Recomienda el uso adecuado de medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
4.P.15	Valora las leyes y reglamentos como una medida para prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.
4.P.16	Propone alternativas para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.
4.P.17	Demuestra cuáles son las destrezas de negociación adecuadas entre los pares para fomentar un ambiente escolar, familiar y social libre de alcohol, tabaco y otras drogas.

CUARTO GRADO	
4.P.18	Argumenta cómo los factores protectores de la salud y los valores contribuyen a prevenir el uso de drogas.
4.P.19	Recomienda iniciativas para las agencias gubernamentales y comunitarias que ayuden a promover un entorno libre de drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
4.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
4.D.1	Explica las características de cada etapa de vida del ser humano.
4.D.2	Establece cómo el entorno puede influir durante el crecimiento y desarrollo humano.
4.D.3	Investiga cómo la familia influye en la toma de decisiones saludables durante las diferentes etapas del desarrollo.
4.D.4	Evalúa las necesidades físicas y afectivas de los adultos mayores.
4.D.5	Valora la autoestima en el crecimiento y desarrollo humano.
4.D.6	Establece los valores y factores protectores de la salud que ayudan a tomar decisiones saludables ante la presión de grupo, medios de comunicación, plataformas digitales, entre otros.
4.D.7	Explica las diferencias entre los sexos.
4.D.8	Valora la importancia de cuidar y proteger su cuerpo.
4.D.9	Demuestra cómo se pueden prevenir conductas sexuales de riesgo en el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social.

CUARTO GRADO	
4.D.10	Distingue las medidas de autoprotección ante situaciones de abuso sexual.
4.D.11	Reconoce la importancia de practicar las frases de rechazo cuando personas invaden su espacio personal.
4.D.12	Explica los cambios físicos, mentales y sociales que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano.
4.D.13	Nombra los órganos que componen el sistema reproductor masculino y femenino.
4.D.14	Explica cómo el cuerpo se prepara para el inicio de la pubertad.
4.D.15	Menciona cómo la madurez física, mental y emocional nos ayudan con las responsabilidades de cuidar el cuerpo durante la adolescencia.
4.D.16	Menciona los agentes patógenos que causan infecciones en los órganos genitales.
4.D.17	Define el concepto salud sexual.
4.D.18	Menciona cuáles son las responsabilidades que adquieren las personas cuando son padres o madres.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
4.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
4.N.1	Demuestra la importancia de la nutrición para lograr una salud integral.
4.N.2	Relaciona la diferencia entre los alimentos ricos en nutrientes y los alimentos con calorías vacías.
4.N.3	Selecciona los alimentos que contienen vitaminas y minerales, incluido el folato.

CUARTO GRADO	
4.N.4	Recomienda los alimentos de acuerdo con su valor nutritivo, tomando como referencia el instrumento Mi Plato para un Puerto Rico Saludable.
4.N.5	Descubre cómo realizar las seis comidas diarias es esencial para la salud integral.
4.N.6	Descubre las ventajas de consumir alimentos nutritivos, bajos en azúcar añadida, grasas y sal.
4.N.7	Evalúa el valor nutricional de las bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
4.N.8	Demuestra el uso de la etiqueta nutricional en la selección de alimentos saludables.
4.N.9	Valora hábitos alimentarios saludables y su relación con la prevención de enfermedades crónicas y los trastornos alimentarios.
4.N.10	Juzga hábitos alimentarios de su familia.
4.N.11	Evalúa qué alimentos nutritivos exhiben los restaurantes de comidas rápidas y las máquinas expendedoras.
4.N.12	Argumenta cómo los medios de comunicación influyen en sus hábitos alimentarios.
4.N.13	Demuestra prácticas de higiene adecuadas al manejar los alimentos.
4.N.14	Explica los beneficios de la lactancia materna para la madre y el infante.
4.N.15	Valora las ventajas de la actividad física y el descanso para mantener su salud integral.
4.N.16	Descubre cuáles son las enfermedades crónicas relacionadas con el sobrepeso y la falta de actividad física.
4.N.17	Selecciona la actividad física y el descanso como parte de una rutina para mantener una salud óptima.

QUINTO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
5.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
5.F.1	Explica el concepto salud integral en todas sus áreas.
5.F.2	Propone estilos de vida saludables para mantener la salud integral.
5.F.3	Elabora alternativas que promuevan los factores protectores de la salud en su entorno.
5.F.4	Valora las conductas que fortalecen la autoestima.
5.F.5	Desarrolla destrezas para el manejo adecuado de las emociones, fortaleciendo la inteligencia emocional.
5.F.6	Evalúa las ventajas de ser una persona resiliente.
5.F.7	Modela el proceso de toma de decisiones para la salud integral.
5.F.8	Examina prácticas de higiene personal que promueven la salud integral.
5.F.9	Estima la importancia de los hábitos de higiene saludables utilizando artículos de higiene personal.
5.F.10	Distingue los factores que influyen en la salud personal y los cambios que estos causan a la estructura familiar.
5.F.11	Demuestra conductas que previenen enfermedades transmisibles y no transmisibles.
5.F.12	Propone conductas que promueven la salud pública.

QUINTO GRADO	
5.F.13	Desarrolla estrategias para atender los problemas sociales que afectan la salud y la seguridad.
5.F.14	Diseña un plan familiar para situaciones de emergencia.
5.F.15	Propone cómo acceder a los diversos medios de comunicación antes, durante y después de una situación de emergencia.
5.F.16	Formula estrategias para reducir, reusar y reciclar promoviendo la conservación del medio ambiente.
5.F.17	Elabora cómo el uso adecuado de la tecnología promueve estilos de vida saludables.
5.F.18	Descubre la publicidad en los medios que promueven el consumo de bienes necesarios e innecesarios.
5.F.19	Modela las acciones saludables relacionadas con la seguridad vial, considerando las leyes y los reglamentos vigentes.
5.F.20	Descubre qué personas productivas ofrecen bienes y servicios a la sociedad.
5.F.21	Modela las destrezas de liderazgo, trabajo en equipo, emprendimiento e innovación.
5.F.22	Elabora una investigación en salud siguiendo los pasos adecuados.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
5.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
5.P.1	Desarrolla técnicas para el manejo adecuado de emociones para prevenir la violencia.
5.P.2	Propone cómo la toma de decisiones responsables ayuda a prevenir la violencia y el suicidio.

QUINTO GRADO	
5.P.3	Adopta la comunicación asertiva para la mediación de conflictos y la prevención de violencia en su entorno (escolar, familiar y social).
5.P.4	Descubre las ventajas de promover los valores para desarrollar un ambiente libre de conflictos y violencia.
5.P.5	Piensa cómo el respeto familiar ayuda en la prevención de la violencia.
5.P.6	Crea actividades en un entorno familiar y comunitario que fomentan un ambiente de paz y libre de violencia contra toda forma de vida.
5.P.7	Propone estrategias que pueden prevenir la violencia de pareja y el maltrato infantil.
5.P.8	Diseña una campaña que prevenga las incidencias con en el uso de armas blancas y de fuego.
5.P.9	Visualiza cómo la equidad fomenta un entorno libre de discriminación.
5.P.10	Descubre cómo las acciones violentas en los medios de comunicación inciden en el comportamiento violento de una sociedad.
5.P.11	Discute las consecuencias negativas del acoso, incluido el acoso cibernético entre sus pares.
5.P.12	Explica la diferencia entre las drogas lícitas y las ilícitas.
5.P.13	Demuestra las consecuencias que tiene el uso y abuso de las drogas para la persona, el individuo y la sociedad.
5.P.14	Crea una guía que indica las ventajas del uso adecuado de los medicamentos recetados y los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para prevenir consecuencias a la salud.
5.P.15	Explica cómo las leyes y los reglamentos relacionados con el uso y abuso de drogas contribuyen al bienestar social.
5.P.16	Estima las ventajas de la prevención para lograr un entorno familiar y escolar libre de drogas.

QUINTO GRADO	
5.P.17	Estima las ventajas de practicar las destrezas de rechazo ante la presión de los pares para preservar un entorno libre de drogas.
5.P.18	Desarrolla un plan que promueve los valores y los factores protectores de la salud para prevenir el uso y abuso de drogas.
5.P.19	Descubre las estrategias utilizadas por agencias gubernamentales o entidades para prevenir el uso de drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
5.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
5.D.1	Desarrolla una línea del tiempo con las etapas de vida.
5.D.2	Explica cómo la familia, la escuela y la comunidad pueden contribuir en el crecimiento y desarrollo humano.
5.D.3	Demuestra cómo la familia y la comunidad influyen en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo humano.
5.D.4	Justifica la importancia de cuidar al adulto mayor.
5.D.5	Argumenta cómo una autoestima saludable contribuye en el desarrollo.
5.D.6	Justifica cómo los factores protectores de la salud y la toma de decisiones saludables contribuyen en el desarrollo y crecimiento óptimo del ser humano.
5.D.7	Elabora una lista identificando las diferencias entre los sexos.
5.D.8	Formula la importancia de los valores en la protección de su cuerpo.

QUINTO GRADO	
5.D.9	Propone estrategias para la prevención de conductas sexuales de riesgo en el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social.
5.D.10	Defiende las medidas de autoprotección ante situaciones de abuso sexual.
5.D.11	Elige el uso de frases de rechazo cuando personas invaden su espacio personal.
5.D.12	Argumenta acerca de los cambios físicos, mentales y sociales que ocurren durante el desarrollo y su influencia en la salud integral.
5.D.13	Describe las funciones de los órganos de los sistemas reproductores masculino y femenino.
5.D.14	Describe los cambios fisiológicos que ocurren en la pubertad como inicio al desarrollo sexual del cuerpo.
5.D.15	Decide cuidar el cuerpo antes y durante la adolescencia.
5.D.16	Describe cómo cuidar los órganos genitales de las infecciones.
5.D.17	Expresa cómo el cuidado de la salud sexual contribuye al desarrollo humano.
5.D.18	Define el concepto <i>paternidad y maternidad responsable</i> .
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
5.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
5.N.1	Explica la importancia de mantener una buena nutrición para lograr una salud integral.
5.N.2	Identifica los nutrientes y sus beneficios para mantener una alimentación saludable.

QUINTO GRADO	
5.N.3	Demuestra la importancia de las vitaminas y los minerales, incluido el folato para el funcionamiento adecuado del organismo.
5.N.4	Visualiza alimentos de acuerdo con su valor nutricional, tomando como referencia el instrumento Mi Plato para un Puerto Rico Saludable.
5.N.5	Adopta un plan diario de alimentación que incluye las seis comidas diarias para mantener una buena salud integral.
5.N.6	Elabora un esquema que presenta los alimentos de acuerdo con su valor nutricional, que nos ayudan a descartar aquellos con alto contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
5.N.7	Argumenta los peligros para la salud integral de consumir bebidas energizantes con alto contenido de cafeína y azúcar.
5.N.8	Compara los alimentos nutritivos y no nutritivos utilizando la información contenida en sus respectivas etiquetas nutricionales.
5.N.9	Modela hábitos alimentarios saludables para la prevención de enfermedades crónicas y los trastornos alimentarios.
5.N.10	Desarrolla un menú para la familia según las recomendaciones de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
5.N.11	Evalúa los alimentos nutritivos en los restaurantes de comidas rápidas y máquinas expendedoras.
5.N.12	Propone cómo los medios de comunicación pueden influenciar en la selección de los alimentos.
5.N.13	Descubre alternativas para el manejo adecuado de alimentos en su entorno escolar, familiar y social.
5.N.14	Visualiza los beneficios de la lactancia materna para una alimentación adecuada del bebé.
5.N.15	Descubre los beneficios de la actividad física y el descanso para mantener la salud integral.

QUINTO GRADO	
5.N.16	Demuestra cómo la actividad física puede ayudar a mantener un peso saludable.
5.N.17	Diseña una rutina de actividad física y descanso para mantener la salud integral.

SEXTO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
6.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
6.F.1	Compara las áreas de la salud integral.
6.F.2	Describe estilos de vida saludables y no saludables que influyen en la salud integral.
6.F.3	Reconoce los factores protectores de la salud que fortalecen la salud integral.
6.F.4	Expresa la influencia de la autoestima en la salud integral.
6.F.5	Expresa cómo manejar los sentimientos de pérdida utilizando destrezas de inteligencia emocional.
6.F.6	Examina la importancia de la resiliencia en el desarrollo de un individuo.
6.F.7	Discute los beneficios del proceso de toma de decisiones para la salud integral.
6.F.8	Distingue los beneficios de practicar hábitos de higiene personal.
6.F.9	Explica qué hábitos y artículos de higiene personal son los adecuados para mejorar la salud.
6.F.10	Examina estrategias que promueven la salud personal cuando ocurren cambios en la estructura familiar.
6.F.11	Elige estrategias que ayudan a la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles.

SEXTO GRADO	
6.F.12	Examina conductas que promueven la salud pública.
6.F.13	Selecciona alternativas dirigidas a proteger la salud y la seguridad integrando la toma de decisiones y los valores.
6.F.14	Hace uso del plan familiar para afrontar situaciones de emergencia.
6.F.15	Compara los diferentes medios de comunicación que atienden situaciones de emergencia.
6.F.16	Organiza actividades en su comunidad escolar con el fin de aplicar las estrategias de reducir, reusar y reciclar.
6.F.17	Examina cómo la tecnología incide en los estilos de vida.
6.F.18	Explica los efectos en la salud integral de un consumidor compulsivo.
6.F.19	Distingue los factores de riesgo que inciden en accidentes en las vías de rodaje.
6.F.20	Destaca la importancia del trabajo para sentirse un individuo valioso y productivo.
6.F.21	Explica cómo, a través del emprendimiento, los empresarios desarrollan las habilidades, cualidades e intereses para innovar.
6.F.22	Explica el proceso científico que se utiliza en la investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
6.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.

SEXTO GRADO	
6.P.1	Establece cómo manejar adecuadamente las emociones, el estrés y los sentimientos para prevenir las conductas violentas.
6.P.2	Examina alternativas para promover la toma de decisiones en la prevención de situaciones conflictivas o violentas.
6.P.3	Hace uso de la comunicación asertiva para prevenir conflictos y situaciones violentas.
6.P.4	Destaca situaciones conflictivas dentro de la sociedad y cómo los valores fomentan un ambiente libre de conflictos y violencia.
6.P.5	Examina la importancia del respeto y la tolerancia en la familia para la prevención de la violencia.
6.P.6	Distingue la importancia de promover la paz y la no violencia en su entorno escolar, familiar y social.
6.P.7	Establece los efectos y consecuencias de la violencia de pareja y el maltrato infantil.
6.P.8	Inspecciona la relación entre el uso de armas blancas y de fuego y la incidencia de violencia.
6.P.9	Investiga cómo la equidad entre los seres humanos fomenta un entorno libre de discriminación.
6.P.10	Establece cómo el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social, contribuyen a una cultura de paz.
6.P.11	Encuentra los efectos negativos en el acoso, incluido el acoso cibernético.
6.P.12	Diferencia las drogas lícitas de las drogas ilícitas y cómo afectan la salud integral.
6.P.13	Examina las consecuencias del uso y abuso del alcohol, el tabaco y otras drogas.

SEXTO GRADO	
6.P.14	Destaca la importancia del uso correcto de los medicamentos recetados y los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
6.P.15	Distingue los reglamentos relacionados con el uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas.
6.P.16	Encuentra alternativas que promueven un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
6.P.17	Investiga cómo las destrezas de rechazo contribuyen a un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
6.P.18	Destaca los factores protectores que contribuyen a prevenir el uso de drogas y actos violentos.
6.P.19	Examina las estrategias que utilizan las agencias gubernamentales y entidades sociales para promover un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
6.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
6.D.1	Nombra los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano.
6.D.2	Interpreta cómo el entorno puede influir durante el crecimiento y desarrollo humano.
6.D.3	Reconoce la importancia de la familia en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo humano.
6.D.4	Describe los cambios biológicos y sociales que ocurren en el proceso de envejecer.
6.D.5	Nombra los efectos que tienen los cambios durante el crecimiento y desarrollo humano en la autoestima.

SEXTO GRADO	
6.D.6	Expresa cómo la presión de pares, los medios de comunicación, las plataformas digitales, entre otros, influyen en el desarrollo humano.
6.D.7	Describe las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la sexualidad.
6.D.8	Discute estrategias para promover valores y proteger la salud sexual.
6.D.9	Explica la importancia de prevenir conductas sexuales de riesgo al utilizar adecuadamente las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social.
6.D.10	Afirma defender su espacio personal y el respeto a su cuerpo.
6.D.11	Considera las destrezas de rechazo cuando personas invaden su espacio interpersonal.
6.D.12	Describe los cambios físicos, mentales-emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.
6.D.13	Describe los órganos que componen los sistemas reproductores.
6.D.14	Describe el proceso de ovulación y el ciclo menstrual.
6. D.15	Interpreta datos estadísticos de la incidencia de embarazos no planificados en la adolescencia.
6.D.16	Describe los efectos de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
6.D.17	Considera la importancia de optar por la abstinencia sexual para evitar un embarazo no planificado y prevenir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
6.D.18	Menciona las ventajas de la abstinencia sexual.
6.D.19	Investiga qué es paternidad y maternidad responsable.

SEXTO GRADO	
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
6.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
6.N.1	Expresa la importancia de la nutrición para la salud integral.
6.N.2	Clasifica los nutrientes esenciales y sus funciones en la salud del individuo.
6.N.3	Explica la importancia del buen funcionamiento del organismo con vitaminas y minerales, incluido el folato o suplementos con ácido fólico.
6.N.4	Demuestra cómo el consumir alimentos saludables recomendados en la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> ayudan en el logro de una salud óptima.
6.N.5	Establece la importancia de realizar las seis comidas diarias según las recomendaciones de las guías alimentarias.
6.N.6	Investiga las ventajas de consumir alimentos de acuerdo con su contenido nutricional y bajos en azúcar añadida, grasas y sal.
6.N.7	Inspecciona las advertencias del consumo de bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
6.N.8	Evalúa la información de la etiqueta nutricional para la selección de alimentos saludables.
6.N.9	Argumenta la relación entre la sana alimentación, la prevención de enfermedades crónicas y los trastornos alimentarios.
6.N.10	Apoya un plan de alimentación según las recomendaciones de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
6.N.11	Comprueba las ventajas de seleccionar alimentos nutritivos en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras.

SEXTO GRADO	
6.N.12	Evalúa cómo los medios de comunicación ejercen influencia en la toma de decisiones para la selección de alimentos saludables.
6.N.13	Establece la importancia de practicar medidas básicas de higiene en el manejo de los alimentos.
6.N.14	Examina las medidas de higiene y cuidado en la lactancia.
6.N.15	Elige la actividad física y el descanso como medio para mantener una salud integral.
6.N.16	Establece las ventajas de la actividad física y el ejercicio para mantener un peso saludable.
6.N.17	Elabora un plan de actividades físicas y de ejercicios para mantener un peso saludable.

SÉPTIMO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
7.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
7.F.1	Identifica las áreas de la salud integral.
7.F.2	Relaciona los diferentes estilos de vida.
7.F.3	Brinda ejemplos de los factores protectores de la salud que contribuyen a la salud integral.
7.F.4	Explica cómo una autoestima saludable contribuye en el desarrollo de la salud integral.
7.F.5	Hace uso de las destrezas de inteligencia emocional para el manejo de las emociones y estados de ánimo.
7.F.6	Distingue las características de un individuo resiliente.
7.F.7	Clasifica las ventajas de tomar decisiones saludables para la salud integral.
7.F.8	Establece la importancia de las prácticas de higiene personal para la salud integral.
7.F.9	Demuestra el uso correcto de los artículos de higiene personal.
7.F.10	Evalúa cómo influye en la salud personal los cambios que pueden ocurrir en la estructura familiar.
7.F.11	Distingue las ventajas de los estilos de vida saludables para prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.

SÉPTIMO GRADO	
7.F.12	Investiga conductas que promuevan la salud pública.
7.F.13	Examina cómo proteger su salud y seguridad para preservar la vida.
7.F.14	Investiga los pasos a seguir por las agencias gubernamentales o grupos de apoyo durante situaciones de emergencia.
7.F.15	Evalúa las ventajas del uso adecuado de los medios de comunicación en situaciones de emergencia.
7.F.16	Construye un plan de mejoramiento utilizando las 3 R (reducir, reusar y reciclar).
7.F.17	Explica cómo el uso y manejo de la tecnología influye en los estilos de vida.
7.F.18	Investiga cómo la publicidad dirige al individuo hacia el consumo de bienes necesarios e innecesarios.
7.F.19	Establece cómo los accidentes en las vías de rodaje comprometen la salud integral del individuo.
7.F.20	Establece el trabajo, como fuente primordial para adquirir bienes y servicios.
7.F.21	Diseña proyectos de innovación considerando oportunidades viables en términos de mercadeo, factores económicos y sociales.
7.F.22	Examina los problemas en la salud física, mental-emocional y sociocultural de los seres humanos utilizando los pasos de investigación.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
7.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.

SÉPTIMO GRADO	
7.P.1	Examina la importancia de manejar adecuadamente las emociones y el estrés para prevenir las conductas violentas.
7.P.2	Investiga cómo la toma de decisiones responsable contribuye en la prevención de la violencia y el suicidio.
7.P.3	Distingue cómo la comunicación asertiva en la familia previene conflictos y violencia.
7.P.4	Examina las ventajas de promover los valores en las relaciones sociales para fomentar un ambiente saludable libre de violencia.
7.P.5	Distingue comportamientos saludables y estrategias de resolución de conflictos que promuevan los valores en las relaciones interpersonales.
7.P.6	Investiga las causas y efectos de la violencia familiar y social.
7.P.7	Diferencia los efectos y consecuencias de la violencia de pareja y el maltrato infantil.
7.P.8	Distingue la relación entre el uso de armas blancas y de fuego y la incidencia de actos delictivos.
7.P.9	Examina leyes que promueven la equidad y evitan el discrimen entre los seres humanos.
7.P.10	Encuentra la relación entre el mal uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social y las diferentes manifestaciones de violencia en la sociedad.
7.P.11	Establece campañas educativas para promover un entorno libre de acoso, incluido el acoso cibernético.
7.P.12	Destaca los beneficios para la salud integral de una vida libre de drogas.
7.P.13	Diferencia las consecuencias, a corto y a largo plazo, del uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.

SÉPTIMO GRADO	
7.P.14	Investiga los peligros del uso y abuso de los medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) y sus implicaciones.
7.P.15	Compara los reglamentos relacionados con el uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas.
7.P.16	Establece la importancia de promover un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas para la salud social óptima.
7.P.17	Elige las destrezas de rechazo ante la presión que ejerce el entorno para el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
7.P.18	Examina cómo los factores protectores contribuyen a una sociedad libre de drogas y actos violentos.
7.P.19	Destaca los servicios que ofrecen las agencias gubernamentales y entidades sociales que promueven ambientes libres de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
7.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
7.D.1	Discute los cambios que ocurren en las diferentes etapas del crecimiento y desarrollo humano.
7.D.2	Identifica cómo el entorno social puede influir positiva o negativamente en el crecimiento y desarrollo humano.
7.D.3	Explica la importancia de la familia en la toma de decisiones durante el crecimiento y el desarrollo humano.
7.D.4	Resume las necesidades que tiene el adulto mayor.
7.D.5	Expresa la importancia de la autoestima durante el crecimiento y el desarrollo humano.

SÉPTIMO GRADO	
7.D.6	Demuestra cómo los valores y factores protectores de la salud ayudan a manejar positivamente la presión de pares y a tomar decisiones saludables para el crecimiento y desarrollo óptimo.
7.D.7	Discute los factores biológicos, fisiológicos, psicológicos y sociológicos que influyen en la sexualidad.
7.D.8	Conecta los valores familiares y sociales con las medidas de protección y salud sexual.
7.D.9	Identifica los peligros que ocurren al utilizar de manera incorrecta las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social.
7.D.10	Explica la relevancia de respetar su cuerpo y su espacio personal.
7.D.11	Investiga la importancia de la comunicación asertiva y las destrezas de rechazo en situaciones que amenazan su integridad.
7.D.12	Evalúa los cambios físicos, mentales- emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.
7.D.13	Establece la diferencia entre la anatomía y la fisiología de los órganos reproductores masculino y femenino.
7.D.14	Explica el proceso de ovulación, fecundación y gestación.
7.D.15	Investiga la incidencia de embarazos en adolescentes.
7.D.16	Examina cómo las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) afectan la salud integral del individuo.
7.D.17	Propone estrategias de prevención para embarazo no planificado e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) en adolescentes.
7.D.18	Examina la eficacia de la abstinencia sexual para evitar embarazos no deseados y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

SÉPTIMO GRADO	
7.D.19	Analiza cómo la paternidad y la maternidad responsable benefician a los individuos, la familia y la sociedad.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
7.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
7.N.1	Resume la importancia de la nutrición para la salud integral.
7.N.2	Compara la función de los nutrientes que se encuentran en cada grupo de alimentos.
7.N.3	Relaciona el consumir alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales, incluido el folato o la suplementación del ácido fólico, con la prevención de enfermedades y defectos congénitos.
7.N.4	Implementa el uso de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
7.N.5	Destaca las ventajas de consumir las seis comidas diarias con sus respectivas porciones para mantener una salud óptima.
7.N.6	Explica las ventajas de consumir alimentos saludables con bajo contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
7.N.7	Examina las consecuencias para la salud del consumo de bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
7.N.8	Explica las ventajas de la etiqueta nutricional para elegir alimentos saludables.
7.N.9	Identifica los efectos de los desórdenes alimentarios en la salud integral.
7.N.10	Evalúa las conductas alimentarias de su familia.
7.N.11	Elige seleccionar alimentos nutritivos en los establecimientos de comida rápida y las máquinas expendedoras.

SÉPTIMO GRADO	
7.N.12	Explica cómo podemos combatir la influencia que ejercen los medios de comunicación en la selección de alimentos saludables.
7.N.13	Identifica las ventajas de practicar hábitos de higiene en el manejo adecuado de los alimentos.
7.N.14	Investiga cómo el uso de medicamentos no recetados, el uso de alcohol, tabaco y otras drogas pueden afectar la lactancia.
7.N.15	Destaca las ventajas de la actividad física y el descanso para una salud integral.
7.N.16	Elige la actividad física y el ejercicio para ayudar a mantener un peso saludable.
7.N.17	Establece la actividad física como medio para mantener un peso saludable.

OCTAVO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
8.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
8.F.1	Examina cómo las áreas de la salud integral influyen en la conducta del ser humano.
8.F.2	Explica cómo los estilos de vida saludables y no saludables afectan la salud integral.
8.F.3	Identifica la relación entre los factores protectores de la salud y la salud integral.
8.F.4	Demuestra estrategias para fortalecer la autoestima.
8.F.5	Investiga las maneras de manejar las emociones utilizando las destrezas de inteligencia emocional.
8.F.6	Explica las ventajas de ser un individuo resiliente.
8.F.7	Resume el proceso de toma de decisiones para la salud integral.
8.F.8	Analiza las ventajas de las prácticas de higiene personal que promuevan la salud en su entorno familiar y escolar.
8.F.9	Identifica los beneficios de utilizar los artículos de higiene personal diariamente.
8.F.10	Explica los cambios que ocurren en la estructura familiar y las estrategias para fortalecer los vínculos familiares.
8.F.11	Establece la influencia del entorno y los estilos de vida para la prevención de enfermedades.

OCTAVO GRADO	
8.F.12	Establece la importancia de la salud pública en el desarrollo integral del ser humano.
8.F.13	Aprueba conductas saludables relacionadas con la promoción de la salud y la seguridad personal.
8.F.14	Establece la importancia de efectuar periódicamente simulacros ante situaciones de emergencia.
8.F.15	Valora la confiabilidad de los medios de comunicación en situaciones de emergencia.
8.F.16	Pone a prueba estrategias educativas dirigidas a las 3 R (reducir, reusar y reciclar) en la promoción de la conservación del medioambiente.
8.F.17	Evalúa tecnologías que promueven estilos de vida saludables.
8.F.18	Juzga cómo influye la publicidad en las prácticas de consumo del individuo y su familia.
8.F.19	Demuestra las implicaciones físicas, sociales y culturales de los accidentes en las vías de rodaje.
8.F.20	Valora la importancia de ser un individuo productivo y valioso en el ámbito laboral que le permita adquirir bienes y servicios.
8.F.21	Destaca los beneficios del presupuesto para el desarrollo de un proyecto innovador.
8.F.22	Elige un proyecto de investigación en salud detallando el problema, la justificación, la metodología, los hallazgos y las conclusiones.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
8.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.

OCTAVO GRADO	
8.P.1	Investiga cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuyen en la solución de conflictos.
8.P.2	Destaca cómo la toma de decisiones responsable ayuda a prevenir la violencia y el suicidio.
8.P.3	Establece alternativas para prevenir los conflictos y la violencia entre sus pares a través de la comunicación asertiva.
8.P.4	Elige los valores y la cortesía para promover un ambiente libre de conflictos y violencia.
8.P.5	Destaca la empatía y el respeto como elemento indispensable para una sana convivencia.
8.P.6	Examina alternativas para promover la paz y la no violencia en la familia y la sociedad.
8.P.7	Distingue los efectos y las consecuencias de la violencia de pareja y el maltrato infantil.
8.P.8	Apoya campañas educativas dirigidas a fomentar un entorno libre del uso de armas blancas y de fuego para prevenir la violencia.
8.P.9	Defiende la importancia de la equidad entre los seres humanos.
8.P.10	Critica cómo los comportamientos violentos expuestos en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social, inciden en la sociedad.
8.P.11	Evalúa los efectos negativos del acoso y el acoso cibernético.
8.P.12	Demuestra las implicaciones que tiene para la salud integral el uso de drogas.
8.P.13	Distingue los efectos del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.
8.P.14	Examina los peligros del uso y abuso de los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) en la salud integral del individuo, la familia y la sociedad.

OCTAVO GRADO	
8.P.15	Defiende los reglamentos establecidos por las agencias relacionados con el uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas.
8.P.16	Apoya actividades para promover un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
8.P.17	Recomienda alternativas para promover las destrezas de rechazo ante la presión de los pares y prevenir el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
8.P.18	Explica cómo los factores protectores previenen el uso de drogas y actos violentos en la sociedad.
8.P.19	Elige promocionar un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas en la comunidad escolar mediante campañas educativas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
8.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
8.D.1	Identifica los cambios que ocurren durante las etapas del crecimiento y desarrollo humano.
8.D.2	Demuestra la importancia de los entornos saludables durante el crecimiento.
8.D.3	Discute cómo la familia influye en la toma de decisiones durante el crecimiento y desarrollo humano.
8.D.4	Explica la situación que enfrenta el adulto mayor en la sociedad.
8.D.5	Resume los beneficios de una autoestima saludable durante el crecimiento y desarrollo humano.
8.D.6	Categoriza los valores y factores protectores de la salud y cómo estos ayudan a tomar decisiones saludables ante la presión de pares en el crecimiento y desarrollo óptimo.

OCTAVO GRADO	
8.D.7	Explica la importancia de las dimensiones biológicas, fisiológicas, psicológicas y sociológicas que influyen en la sexualidad humana.
8.D.8	Asume la adopción de los valores y las medidas de protección para proteger la salud sexual.
8.D.9	Establece la importancia de utilizar adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social para prevenir conductas sexuales de riesgo.
8.D.10	Resume la importancia de respetar y defender su cuerpo y espacio personal.
8.D.11	Selecciona destrezas de rechazo ante situaciones que amenazan su integridad personal.
8.D.12	Examina la importancia de conocer los cambios físicos, mentales- emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.
8.D.13	Resume las semejanzas y diferencias de los sistemas reproductores.
8.D.14	Examina el proceso de ovulación, fecundación y gestación.
8.D.15	Examina los datos estadísticos de la incidencia de embarazos no planificados en la adolescencia.
8.D.16	Evalúa las ventajas de prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
8.D.17	Describe los diferentes métodos anticonceptivos, incluida la abstinencia, para evitar un embarazo no planificado y prevenir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
8.D.18	Elige la abstinencia sexual como un estilo de vida saludable.
8.D.19	Justifica la importancia de la paternidad y la maternidad responsables.

OCTAVO GRADO	
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
8.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
8.N.1	Examina la importancia y beneficios de mantener una nutrición adecuada para la salud integral.
8.N.2	Demuestra la importancia de los alimentos nutritivos para la salud integral.
8.N.3	Selecciona alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales, incluido el folato o la suplementación de ácido fólico, para prevenir enfermedades y defectos congénitos.
8.N.4	Analiza cómo los hábitos alimentarios inadecuados afectan la salud integral del individuo.
8.N.5	Investiga la importancia de ingerir las seis comidas diarias, según las recomendaciones de la guía alimentaria para mantener una salud óptima.
8.N.6	Evalúa las consecuencias para la salud que tiene el consumo de alimentos de alto contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
8.N.7	Evalúa los trastornos en la salud por el consumo de bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
8.N.8	Valora el estudio del contenido de la etiqueta nutricional para la selección de alimentos saludables.
8.N.9	Distingue la alimentación balanceada como medio para la prevención de enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.
8.N.10	Compara las conductas alimentarias de su familia con las recomendaciones de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
8.N.11	Encuentra los alimentos nutritivos que ofrecen los establecimientos de comida rápida y las máquinas expendedoras.

OCTAVO GRADO	
8.N.12	Critica la influencia de los medios de comunicación en la selección de alimentos saludables.
8.N.13	Diseña una campaña de orientación a pares para promover el manejo adecuado de los alimentos.
8.N.14	Analiza los efectos físicos, mentales y emocionales del proceso de la lactancia para el infante y la madre.
8.N.15	Explica los beneficios que ofrecen la actividad física y el descanso a la salud integral.
8.N.16	Examina las ventajas de la actividad física para mantener un peso saludable.
8.N.17	Demuestra los beneficios de la actividad física en el mantenimiento de un peso saludable.

NOVENO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
9.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
9.F.1	Argumenta los beneficios de mantener la salud integral.
9.F.2	Demuestra cómo las conductas de riesgo afectan los estilos de vida saludables.
9.F.3	Distingue cómo los factores protectores de la salud contribuyen en la salud integral.
9.F.4	Establece estrategias para promover conductas saludables y prevenir riesgos que afecten la autoestima y el logro de las metas personales.
9.F.5	Establece la importancia de reconocer y expresar las emociones de manera asertiva para fortalecer la inteligencia emocional.
9.F.6	Justifica las ventajas de la resiliencia para lograr el éxito.
9.F.7	Examina cómo el proceso de toma de decisiones contribuye en la salud integral.
9.F.8	Selecciona actividades para promover la higiene personal.
9.F.9	Examina la importancia del manejo adecuado de los artículos personales en la higiene personal.
9.F.10	Destaca los beneficios de promover un entorno saludable.
9.F.11	Investiga cómo influyen el entorno y los estilos de vida en la prevención de enfermedades.
9.F.12	Investiga cómo los eventos históricos relacionados con la salud han afectado la salud pública.

NOVENO GRADO	
9.F.13	Distingue las leyes y los reglamentos relacionados con la promoción de la salud y la seguridad.
9.F.14	Evalúa los efectos de los simulacros para atender cualquier situación de emergencia.
9.F.15	Demuestra los efectos sociales de los medios de comunicación ante una situación de emergencia.
9.F.16	Defiende las estrategias existentes que contribuyen en el proceso de reducir, reusar y reciclar, promoviendo la conservación del medioambiente.
9.F.17	Defiende estrategias para fomentar el uso responsable de la tecnología y prevenir efectos negativos en los estilos de vida.
9.F.18	Evalúa qué profesionales de la salud ayudan al consumidor compulsivo a minimizar los efectos en la salud personal y familiar.
9.F.19	Evalúa estrategias de prevención de accidentes, promoviendo la seguridad vial.
9.F.20	Demuestra cómo el trabajo es un medio para obtener recursos económicos ayudando al individuo a sentirse valioso y productivo.
9.F.21	Evalúa las ventajas de planificar un proyecto innovador.
9.F.22	Recomienda un tema de investigación que ayude a prevenir un problema relacionado con la salud pública.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
9.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.

NOVENO GRADO	
9.P.1	Demuestra cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuyen a prevenir conductas violentas en su entorno.
9.P.2	Defiende la toma de decisiones responsables para prevenir la violencia y el suicidio.
9.P.3	Recomienda la comunicación asertiva para prevenir conflictos y violencia en su familia.
9.P.4	Destaca la importancia de los valores para prevenir la violencia en todas sus manifestaciones.
9.P.5	Explica cómo el respeto y la empatía ayudan a prevenir la violencia en la familia y en la sociedad.
9.P.6	Evalúa los efectos de la violencia en el entorno escolar, familiar, comunitario y social.
9.P.7	Analiza los efectos y consecuencias de la violencia de pareja y el maltrato infantil.
9.P.8	Defiende su derecho a vivir en una sociedad libre de incidentes violentos relacionados con el uso de armas blancas y de fuego.
9.P.9	Apoya las acciones que promueven la equidad entre los seres humanos.
9.P.10	Demuestra cómo las acciones violentas expuestas en las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) social, influyen en conflictos y actos de violencia.
9.P.11	Explica cómo el acoso, y el acoso cibernético afectan el desarrollo del individuo en su entorno social.
9.P.12	Critica las implicaciones que tiene para la salud integral el uso de drogas.
9.P.13	Argumenta las consecuencias negativas del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.

NOVENO GRADO	
9.P.14	Evalúa los efectos del uso y abuso de los medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) a corto y a largo plazo.
9.P.15	Justifica los reglamentos relacionados con el uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas.
9.P.16	Explica cómo una vida libre de alcohol, tabaco y otras drogas promueve el bienestar de las personas en la sociedad.
9.P.17	Defiende el uso de las destrezas de rechazo para prevenir el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.
9.P.18	Demuestra cómo los factores protectores contribuyen en la prevención del uso de drogas y actos violentos.
9.P.19	Evalúa propuestas para ayudar a las agencias, las instituciones o los grupos de apoyo en la prevención del uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
9.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
9.D.1	Distingue acerca de los cambios que ocurren durante las etapas del crecimiento y desarrollo humano.
9.D.2	Simula cómo el entorno influye en el manejo de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano.
9.D.3	Selecciona alternativas saludables para un crecimiento y desarrollo óptimo en cada etapa de vida.
9.D.4	Identifica cómo el adulto mayor contribuye a la sociedad y a las nuevas generaciones.
9.D.5	Razona cómo el crecimiento y desarrollo óptimo se relaciona con una autoestima saludable.

NOVENO GRADO	
9.D.6	Investiga alternativas para el manejo de la presión de grupo que afecta el desarrollo óptimo.
9.D.7	Identifica los factores que influyen en la sexualidad.
9.D.8	Defiende la importancia de respetar su cuerpo y promover la salud sexual.
9.D.9	Distingue las estrategias para la prevención de conductas sexuales de riesgo en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social.
9.D.10	Investiga actividades donde se integran la comunicación asertiva y las destrezas de rechazo ante situaciones que amenazan su salud sexual.
9.D.11	Examina el uso de destrezas de rechazo ante situaciones que amenazan su integridad personal.
9.D.12	Compara el desarrollo sexual con los cambios físicos y mentales-emocionales y sociales que ocurren en la pubertad y la adolescencia.
9.D.13	Describe las características sexuales secundarias que ocurren en el desarrollo sexual del individuo.
9.D.14	Examina el proceso de embarazo desde la fecundación hasta el tercer trimestre.
9.D.15	Examina los riesgos que existen para la salud de un embarazo en la adolescencia.
9.D.16	Examina las conductas de riesgo que ponen al individuo en riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
9.D.17	Discute cómo el uso de los métodos anticonceptivos ayuda a prevenir los embarazos no deseados y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
9.D.18	Compara la eficacia de la abstinencia sexual con los métodos anticonceptivos.
9.D.19	Examina las implicaciones de la paternidad y la maternidad durante la adolescencia.

NOVENO GRADO	
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
9.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
9.N.1	Investiga las alternativas saludables para promover y mantener una nutrición adecuada.
9.N.2	Valora los beneficios de seleccionar alimentos nutritivos para mantener la salud integral.
9.N.3	Establece la importancia y los beneficios de una alimentación balanceada, incluido el consumo de folato, para la prevención de enfermedades.
9.N.4	Examina cómo elegir alimentos saludables, tomando en consideración la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
9.N.5	Argumenta sobre la relevancia de consumir las seis comidas diarias con sus respectivas porciones para mantener un estilo de vida saludable.
9.N.6	Valora los beneficios a la salud de consumir alimentos de bajo contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
9.N.7	Explica cómo se relacionan las bebidas energizantes, la actividad física y el deporte.
9.N.8	Demuestra los beneficios de leer las etiquetas nutricionales para seleccionar alimentos saludables.
9.N.9	Selecciona hábitos alimentarios saludables como medio para la prevención de las enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.
9.N.10	Juzga los hábitos alimentarios de la familia según la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
9.N.11	Compara el valor nutricional de los alimentos saludables en los establecimientos de comida rápida con los alimentos no saludables.

NOVENO GRADO	
9.N.12	Examina las estrategias que utilizan los medios de comunicación para influir en la selección de alimentos.
9.N.13	Argumenta sobre las prácticas de seguridad en el manejo de alimentos para prevenir la contaminación.
9.N.14	Argumenta sobre las leyes que existen sobre la lactancia para el infante y la madre.
9.N.15	Combina las actividades físicas y el ejercicio para mantener una salud integral.
9.N.16	Visualiza los beneficios de practicar hábitos alimentarios saludables y actividad física para mantener un peso saludable.
9.N.17	Propone un plan de actividades de entretenimiento que integren la actividad física.

DÉCIMO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
10.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
10.F.1	Evalúa cómo la salud integral se enmarca en la vida del ser humano.
10.F.2	Examina la importancia de practicar estilos de vida saludables para el beneficio de la salud integral.
10.F.3	Valora los factores protectores de la salud integral.
10.F.4	Demuestra la importancia de la salud integral para fortalecer la autoestima y el logro de las metas personales.
10.F.5	Valora la importancia de desarrollar las destrezas de inteligencia emocional para fortalecer las relaciones interpersonales.
10.F.6	Formula la importancia de la resiliencia para hacer frente a la adversidad.
10.F.7	Demuestra la importancia de los valores en el proceso de toma de decisiones.
10.F.8	Evalúa los hábitos de higiene en su entorno.
10.F.9	Argumenta sobre la influencia que ejerce el manejo adecuado de los artículos de higiene personal en la salud.
10.F.10	Justifica la importancia de realizar conductas saludables en un entorno familiar y comunitario.
10.F.11	Examina la influencia de los estilos de vida y el entorno en la prevención de enfermedades.
10.F.12	Compara datos estadísticos de diferentes enfermedades que afectan la salud pública.

DÉCIMO GRADO	
10.F.13	Evalúa el alcance de las leyes y los reglamentos relacionados con la promoción de la seguridad personal, familiar y comunitaria.
10.F.14	Recomienda los pasos a seguir durante una situación de emergencia.
10.F.15	Formula el uso adecuado de los medios de comunicación en situaciones de emergencia.
10.F.16	Apoya los beneficios de integrar estrategias en la conservación del medioambiente, incluidos el reducir, el reusar y el reciclar.
10.F.17	Estima la relevancia de la tecnología y su influencia en los estilos de vida.
10.F.18	Demuestra las características del consumidor compulsivo y el efecto en su estilo de vida.
10.F.19	Visualiza situaciones relacionadas con diferentes tipos de accidentes en las vías de rodaje, considerando las leyes y reglamentos vigentes.
10.F.20	Evalúa la importancia del trabajo para sentirse un individuo valioso y productivo, y cómo este es el medio para obtener bienes y servicios.
10.F.21	Justifica la importancia de las destrezas de liderazgo, la planificación, el trabajo en equipo y la disciplina al emprender.
10.F.22	Desarrolla un proyecto de investigación en salud que contribuya a mejorar la salud pública.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
10.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.

DÉCIMO GRADO	
10.P.1	Argumenta los beneficios de manejar adecuadamente las emociones y el estrés para prevenir conductas violentas.
10.P.2	Explica la toma de decisiones responsables para prevenir la violencia y el suicidio.
10.P.3	Adopta la comunicación asertiva para lograr la sana convivencia familiar y comunitaria.
10.P.4	Demuestra cómo los valores fomentan en su entorno un ambiente libre de conflictos y violencia.
10.P.5	Defiende la empatía y el respeto para la prevención de la violencia.
10.P.6	Estima las consecuencias de la violencia para la familia y la sociedad.
10.P.7	Argumenta los efectos y consecuencias de la violencia de pareja y el maltrato infantil.
10.P.8	Evalúa la relación entre el uso de armas blancas y de fuego con la violencia.
10.P.9	Propone la equidad entre los seres humanos como alternativa para prevenir la violencia.
10.P.10	Prueba cómo el uso inadecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social, promueven el acoso y la violencia en todas sus manifestaciones.
10.P.11	Elabora estrategias para prevenir el acoso y el acoso cibernético en la familia y la sociedad.
10.P.12	Descubre los efectos físicos, mentales y sociales que pueden causar las drogas.
10.P.13	Teoriza las repercusiones sociales y económicas del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.
10.P.14	Plantea la importancia de seguir las indicaciones en el uso de los medicamentos recetados y los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).

DÉCIMO GRADO	
10.P.15	Descubre las ventajas de los reglamentos relacionados con el uso de drogas lícitas e ilícitas.
10.P.16	Formula ideas que contribuyen en el esfuerzo de lograr un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
10.P.17	Propone situaciones en las que utiliza eficazmente las destrezas de rechazo para evitar el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
10.P.18	Estima cómo los factores protectores de la salud pueden incidir en un ambiente libre de drogas y armas.
10.P.19	Demuestra cómo las comunidades pueden contribuir con el esfuerzo de las agencias gubernamentales para prevenir el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
10.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
10.D.1	Explica las responsabilidades del individuo durante las etapas del desarrollo humano.
10.D.2	Asume la influencia de la familia y la escuela en el crecimiento y desarrollo humano.
10.D.3	Distingue decisiones saludables que propician un crecimiento y desarrollo óptimo en cada etapa de la vida.
10.D.4	Investiga las instituciones gubernamentales encargadas de brindar servicios al adulto mayor.
10.D.5	Valora la autoestima saludable durante el crecimiento y desarrollo humano.
10.D.6	Explica los efectos de la presión de grupo, los medios de comunicación, las plataformas digitales, entre otros, en el crecimiento y desarrollo humano.

DÉCIMO GRADO	
10.D.7	Analiza las dimensiones de la sexualidad (biológicas, psicológicas y sociales).
10.D.8	Argumenta cómo los valores inciden en la protección de su cuerpo y la salud sexual.
10.D.9	Diseña estrategias para promover el uso correcto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y social para prevenir conductas sexuales de riesgo.
10.D.10	Valora los beneficios a la salud sexual de cuidar su cuerpo y defender su espacio personal.
10.D.11	Defiende la comunicación asertiva y las destrezas de rechazo ante situaciones que amenazan la integridad de las personas.
10.D.12	Evalúa alternativas para manejar los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.
10.D.13	Argumenta las funciones de los órganos de los sistemas reproductores.
10.D.14	Explica el proceso de fecundación y las etapas del embarazo.
10.D.15	Plantea alternativas para prevenir el embarazo en la adolescencia.
10.D.16	Debate los efectos a la salud de incurrir en las conductas sexuales de riesgo (embarazo, ITS, VIH, SIDA y VPH).
10.D.17	Compara la eficacia de los métodos anticonceptivos.
10.D.18	Describe las ventajas de la abstinencia sexual en comparación con otros métodos anticonceptivos.
10.D.19	Valora el rol de los padres ante la responsabilidad que conllevan la maternidad y la paternidad.

DÉCIMO GRADO	
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
10.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
10.N.1	Argumenta sobre la importancia de una sana alimentación para fomentar la salud integral.
10.N.2	Defiende la importancia de la función de los nutrientes para el beneficio de la salud integral.
10.N.3	Justifica el consumo de una alimentación con alto contenido de vitaminas y minerales, incluidos el folato o la suplementación de ácido fólico para prevenir enfermedades.
10.N.4	Argumenta sobre las ventajas de adoptar las recomendaciones sugeridas en la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
10.N.5	Evalúa la importancia de reconocer los alimentos nutritivos en sus seis comidas diarias y sus respectivas porciones para mantener la salud óptima.
10.N.6	Evalúa las ventajas nutricionales de ingerir alimentos con bajo contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
10.N.7	Analiza las recomendaciones que se hacen relacionadas con el consumo bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína.
10.N.8	Juzga la información de la etiqueta nutricional en la selección de alimentos saludables.
10.N.9	Explica cómo la relación entre la herencia, el historial familiar y los hábitos alimentarios inciden en el desarrollo de las enfermedades crónicas.
10.N.10	Evalúa los hábitos alimentarios de su familia.

DÉCIMO GRADO	
10.N.11	Justifica la importancia de elegir alimentos nutritivos en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras, en beneficio a su salud.
10.N.12	Explica cómo los medios de comunicación influyen en la selección de alimentos.
10.N.13	Explica las prácticas de seguridad en el manejo de alimentos para prevenir enfermedades causadas por alimentos contaminados.
10.N.14	Explica los efectos físicos, mentales y emocionales del proceso de la lactancia para el infante y la madre.
10.N.15	Afirma los beneficios de practicar actividades físicas.
10.N.16	Justifica cómo la actividad física y los hábitos alimentarios promueven el mantener un peso saludable.
10.N.17	Diseña un plan de actividades de entretenimiento entre sus pares, integrando la actividad física.

UNDÉCIMO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
11.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
11.F.1	Juzga las acciones o comportamientos que ponen en riesgo la salud integral.
11.F.2	Evalúa cómo los estilos de vida saludables contribuyen en la salud integral.
11.F.3	Justifica la integración de los factores protectores de la salud en la promoción de la salud integral.
11.F.4	Defiende cómo la autoestima contribuye a establecer metas claras y precisas para el logro de una mejor calidad de vida.
11.F.5	Adopta actitudes positivas en el manejo adecuado de emociones que promueven las destrezas de inteligencia emocional.
11.F.6	Propone las ventajas de promover la resiliencia.
11.F.7	Estima las consecuencias de tomar decisiones saludables para la salud integral.
11.F.8	Justifica las ventajas de practicar buenos hábitos de higiene personal para mantener la salud integral.
11.F.9	Explica los beneficios de utilizar los artículos de higiene personal.
11.F.10	Defiende la promoción de la salud y la seguridad en los entornos familiar y comunitario.
11.F.11	Razona las ventajas de prevenir enfermedades a través de los estilos de vida saludables.
11.F.12	Argumenta acerca de la necesidad de promover estilos de vida que beneficien la salud pública.

UNDÉCIMO GRADO	
11.F.13	Visualiza la importancia de conocer y respetar las leyes y los reglamentos relacionados con la promoción de la salud y la seguridad.
11.F.14	Argumenta acerca del rol que desempeña un individuo en una situación de emergencia.
11.F.15	Elabora alternativas utilizando los medios de comunicación que salvaguardan su seguridad ante situaciones de emergencia.
11.F.16	Propone actividades comunitarias para reducir, reusar y reciclar y preservar el medioambiente.
11.F.17	Argumenta los riesgos asociados con el uso de la tecnología y su relación con los estilos de vida.
11.F.18	Descubre las consecuencias que implica, en los ámbitos personal y familiar, el ser un consumidor compulsivo.
11.F.19	Diseña estrategias para la prevención de accidentes, teniendo en consideración la seguridad vial, las leyes y reglamentos vigentes.
11.F.20	Visualiza sus intereses vocacionales, que le permitirán obtener los recursos necesarios para adquirir y ofrecer bienes y servicios.
11.F.21	Propone estrategias para promover, comunicar y compartir un proyecto innovador.
11.F.22	Descubre la importancia de los hallazgos y resultados en la investigación en salud.

UNDÉCIMO GRADO	
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS
11.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
11.P.1	Justifica cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuye a prevenir las conductas violentas.
11.P.2	Propone la toma de decisiones responsables como alternativa para prevenir la violencia y el suicidio.
11.P.3	Modela la comunicación asertiva para promover la sana convivencia.
11.P.4	Defiende los beneficios de un ambiente que promueva los valores dirigidos a la prevención de conflictos y violencia.
11.P.5	Diseña campañas educativas de prevención de la violencia en su entorno escolar enfocadas en la empatía y el respeto.
11.P.6	Propone una cultura de paz y de respeto promoviendo los derechos humanos para una sana convivencia familiar y social.
11.P.7	Evalúa las leyes que protegen a las víctimas de violencia de pareja incluidas las leyes que protegen a las víctimas de maltrato infantil.
11.P.8	Visualiza alternativas para promover el derecho a vivir en una sociedad libre de incidentes de violencia.
11.P.9	Elabora actividades para promover la equidad entre los seres humanos en la sociedad.
11.P.10	Descubre cómo el mal uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social, afecta el bienestar de las personas.

UNDÉCIMO GRADO	
11.P.11	Estima las consecuencias físicas, emocionales, sociales, familiares y comunitarias del acoso y el acoso cibernético en la sociedad.
11.P.12	Visualiza las diferencias entre las drogas lícitas e ilícitas y sus implicaciones en la salud integral.
11.P.13	Descubre los efectos nocivos para la salud por el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas.
11.P.14	Visualiza las consecuencias del uso inadecuado de los medicamentos recetados y los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).
11.P.15	Plantea cómo los reglamentos establecidos para prevenir el uso y abuso de drogas lícitas e ilícitas contribuyen en la prevención de las adicciones.
11.P.16	Crea actividades saludables que promueven un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
11.P.17	Modela las destrezas de rechazo como estrategia para la prevención del uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.
11.P.18	Descubre cómo los factores protectores contribuyen en la prevención de la violencia en todas sus manifestaciones.
11.P.19	Elabora y practica estrategias en su entorno social para prevenir el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
11.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
11.D.1	Evalúa las responsabilidades que surgen en cada etapa del crecimiento y desarrollo humano.
11.D.2	Explica cómo el entorno contribuye en el crecimiento y desarrollo humano.

UNDÉCIMO GRADO	
11.D.3	Argumenta sobre la importancia de tomar decisiones saludables durante el crecimiento y desarrollo humano.
11.D.4	Evalúa las contribuciones a la sociedad del adulto mayor.
11.D.5	Argumenta, cómo a través del crecimiento y desarrollo humano, se fortalece la autoestima.
11.D.6	Formula alternativas para evitar que la influencia de los pares, los medios de comunicación, las plataformas digitales, entre otros, afecten el crecimiento y desarrollo humano.
11.D.7	Evalúa la importancia de conocer las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la sexualidad.
11.D.8	Valora la importancia de proteger su cuerpo y la salud sexual.
11.D.9	Desarrolla estrategias para prevenir la violencia sexual a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social.
11.D.10	Evalúa estrategias para fortalecer el cuidado, el respeto y la defensa de su cuerpo.
11.D.11	Evalúa la importancia de la comunicación asertiva en situaciones que amenazan su integridad personal.
11.D.12	Examina los cambios que ocurren en la adolescencia.
11.D.13	Destaca los cambios que ocurren en los sistemas reproductores.
11.D.14	Investiga las consecuencias de las conductas de riesgo para la salud de la mujer embarazada y el bebé por nacer.
11.D.15	Evalúa cuáles son los efectos a la salud integral de un embarazo no planificado en la adolescencia.
11.D.16	Describe las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) más comunes en Puerto Rico.

UNDÉCIMO GRADO	
11.D.17	Ofrece ejemplos de métodos anticonceptivos, incluida la abstinencia, para evitar un embarazo no planificado y prevenir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
11.D.18	Defiende la abstinencia sexual como una alternativa para mantener su salud sexual.
11.D.19	Evalúa la importancia de la maternidad y la paternidad responsables y su relevancia en las metas a largo plazo.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
11.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
11.N.1	Justifica los beneficios de practicar una sana alimentación para promover la salud integral del individuo.
11.N.2	Persuade acerca de la importancia y la función de los nutrientes en la selección de alimentos para promover una dieta balanceada y adecuada.
11.N.3	Apoya las ventajas a la salud del consumo de una alimentación balanceada, incluido el folato, para prevenir enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.
11.N.4	Defiende cómo el uso de la guía alimentaria promueve hábitos saludables que aportan al logro de una dieta balanceada.
11.N.5	Opina sobre el consumo de las seis comidas diarias en los hábitos alimentarios personales con las recomendaciones ofrecidas por la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
11.N.6	Justifica los beneficios a la salud integral de ingerir alimentos con bajo contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
11.N.7	Investiga cómo las bebidas energizantes con alto contenido de azúcar y cafeína alteran la conducta de las personas.
11.N.8	Justifica la información nutricional de las etiquetas en la selección alimentos nutritivos para una dieta balanceada.

UNDÉCIMO GRADO	
11.N.9	Defiende la relación entre la herencia, la genética, el historial familiar y los hábitos alimentarios con la incidencia de enfermedades crónicas.
11.N.10	Diseña un plan adecuado de alimentación para su familia, según las recomendaciones de la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
11.N.11	Decide elegir alimentos nutritivos en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras, en beneficio de su salud.
11.N.12	Evalúa cómo los medios de comunicación influyen en la selección de alimentos saludables.
11.N.13	Desarrolla prácticas seguras para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos contaminados.
11.N.14	Apoya los derechos de la madre lactante, tomando en cuenta los beneficios físicos, mentales y emocionales en el proceso de lactancia.
11.N.15	Considera los beneficios de la actividad física y el descanso para mantener la salud integral.
11.N.16	Evalúa la relación entre el consumo calórico de los alimentos y el gasto calórico a través de la actividad física para mantener un peso saludable.
11.N.17	Visualiza la importancia de practicar actividad física como una rutina necesaria para mantener la salud.

DUODÉCIMO GRADO	
Estándar 1	FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD PERSONAL
12.F	El estudiante reconoce la importancia de los factores protectores de la salud e identifica medidas para la protección de la salud integral y la seguridad personal, familiar y de la comunidad, además de demostrar habilidad para tomar decisiones responsables en la prevención de enfermedades, accidentes y desastres.
12.F.1	Diseña actividades para promover la salud integral.
12.F.2	Propone estilos de vida saludables en su entorno.
12.F.3	Evalúa las actividades de su entorno que promueven los factores protectores de la salud.
12.F.4	Diseña un plan personal que incluye estrategias para fortalecer la autoestima y el logro de metas personales.
12.F.5	Diseña actividades educativas para promover el manejo adecuado de las emociones en diferentes circunstancias promoviendo la inteligencia emocional.
12.F.6	Visualiza cómo los factores protectores contribuyen a desarrollar la resiliencia en los individuos.
12.F.7	Diseña actividades que promueven la toma de decisiones saludables.
12.F.8	Diseña estrategias para promover la higiene personal en su entorno.
12.F.9	Desarrolla alternativas para manejar adecuadamente los artículos de higiene personal.
12.F.10	Diseña actividades que promueven la salud y la seguridad en su entorno familiar, escolar y comunitario.

DUODÉCIMO GRADO	
12.F.11	Elabora una campaña que promueve estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades.
12.F.12	Desarrolla proyectos que promueven la salud pública.
12.F.13	Propone enmiendas a las leyes y los reglamentos relacionados con la promoción de la salud y la seguridad.
12.F.14	Modela los pasos establecidos en una situación de emergencia.
12.F.15	Visualiza el impacto de los medios de comunicación en situaciones de emergencia.
12.F.16	Crea actividades que promueven reducir, reusar y reciclar para fomentar la preservación del medioambiente.
12.F.17	Descubre el manejo adecuado de la tecnología para salvaguardar la seguridad personal.
12.F.18	Estima las profesiones de la salud, las agencias gubernamentales o los grupos de apoyo que ayudan al consumidor compulsivo a minimizar los efectos en la salud.
12.F.19	Descubre cómo la práctica del “regateo en las vías públicas” puede afectar nuestra seguridad e integridad física y la de otros.
12.F.20	Descubre las cualidades que debe desarrollar un individuo valioso y productivo en el mundo laboral.
12.F.21	Descubre cómo el emprendimiento contribuye al bienestar físico, mental, emocional y social.
12.F.22	Elabora un plan de acción para atender los hallazgos y resultados de la investigación en salud.
Estándar 2	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y USO DE DROGAS

DUODÉCIMO GRADO	
12.P	El estudiante fortalece sus relaciones interpersonales mediante el manejo adecuado de sus emociones para prevenir la violencia. Desarrolla las destrezas necesarias para prevenir el uso de drogas reconociendo sus efectos en la salud integral.
12.P.1	Diseña estrategias para el manejo adecuado del estrés y las emociones, para prevenir conductas violentas en la familia y la comunidad.
12.P.2	Desarrolla una campaña para fomentar entornos libres de violencia promoviendo la toma de decisiones responsables entre sus pares.
12.P.3	Crea estrategias para prevenir conflictos y violencia utilizando la comunicación asertiva.
12.P.4	Descubre cómo la falta de valores y la violencia generan consecuencias que afectan la calidad de vida de las personas.
12.P.5	Propone practicar la tolerancia y el respeto en la toma de decisiones para prevenir conflictos y violencia.
12.P.6	Visualiza las ventajas de promover la paz y los derechos humanos en la sociedad para una sana convivencia.
12.P.7	Crea un plan preventivo de violencia de pareja y maltrato infantil considerando las leyes existentes que protegen a las víctimas.
12.P.8	Adopta alternativas para promover el derecho a vivir en una sociedad libre de incidentes de violencia.
12.P.9	Diseña un plan que fomenta la equidad para garantizar los derechos humanos.
12.P.10	Elabora un plan que disminuye las consecuencias de las acciones violentas expuestas en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social, y sus efectos en la sociedad.
12.P.11	Crea estrategias para prevenir el acoso y el acoso cibernético.
12.P.12	Desarrolla un plan para dar a conocer en la comunidad escolar, los peligros del uso y abuso de las drogas.

DUODÉCIMO GRADO	
12.P.13	Formula estrategias para prevenir el uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, incluida la combinación de estas con bebidas energizantes.
12.P.14	Diseña una campaña de prevención en el uso correcto de los medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) dirigido a la población estudiantil.
12.P.15	Adapta estrategias de prevención promoviendo los reglamentos relacionados con el uso de drogas lícitas e ilícitas.
12.P.16	Propone optar por una vida libre de drogas para alcanzar la salud integral.
12.P.17	Visualiza situaciones en las que tendría que utilizar las destrezas de rechazo para evitar el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
12.P.18	Desarrolla alternativas para prevenir las conductas de riesgo que inciden en el uso de drogas y la violencia en todas sus manifestaciones.
12.P.19	Propone ideas que apoyan iniciativas gubernamentales y comunitarias para promover un entorno libre de alcohol, tabaco y otras drogas.
Estándar 3	DESARROLLO HUMANO Y SALUD SEXUAL
12.D	El estudiante demuestra conocimiento de los cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo humano, así como el desarrollo, las destrezas y las actitudes positivas para la toma de decisiones responsables y el mantenimiento de la salud sexual.
12.D.1	Propone los beneficios de asumir, de manera responsable, los retos que afrontan los individuos en el crecimiento y desarrollo humano.
12.D.2	Diseña estrategias para que la familia influya de manera positiva durante el crecimiento y desarrollo humano.

DUODÉCIMO GRADO	
12.D.3	Juzga el efecto de la toma de decisiones saludables durante el crecimiento y desarrollo humano.
12.D.4	Visualiza el efecto social de los cambios que ocurren en el adulto mayor.
12.D.5	Evalúa las ventajas de fortalecer la autoestima durante todas las etapas del desarrollo humano.
12.D.6	Propone opciones para manejar la presión que ejercen los pares, los medios de comunicación, las plataformas digitales, entre otros, que afectan el crecimiento y desarrollo humano.
12.D.7	Valora la importancia de una salud sexual óptima y su impacto en las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales.
12.D.8	Diseña estrategias para promover el cuidado de su cuerpo y la salud sexual.
12.D.9	Elabora campañas de prevención de situaciones de riesgo que incluyan el abuso sexual, <i>date rape</i> y <i>sexting</i> , utilizando las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social.
12.D.10	Defiende las destrezas del respeto y el valor propio para el cuidado y la defensa de su cuerpo.
12.D.11	Diseña una campaña educativa para promover el uso de la comunicación asertiva y las destrezas de rechazo ante situaciones que amenazan la integridad de las personas.
12.D.12	Defiende la importancia de conocer los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.
12.D.13	Compara los cambios que ocurren en el sistema reproductor, en ambos sexos, durante el ciclo de la vida.
12.D.14	Examina las leyes establecidas en Puerto Rico para garantizar los derechos de las mujeres embarazadas.
12.D.15	Defiende las campañas educativas que fomentan la prevención de un embarazo no planificado en la adolescencia.
12.D.16	Desarrolla una campaña educativa para fomentar la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

DUODÉCIMO GRADO	
12.D.17	Visualiza el costo de los métodos anticonceptivos frente al costo de la abstinencia sexual.
12.D.18	Diseña campañas educativas para promover la abstinencia sexual entre sus pares.
12.D.19	Diseña actividades para promover la maternidad y la paternidad responsables.
Estándar 4	NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA
12.N	El estudiante reconoce la manera de alimentarse saludablemente y desarrolla las destrezas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.
12.N.1	Desarrolla una campaña educativa para promover los beneficios de una sana nutrición.
12.N.2	Propone ingerir alimentos saludables tomando en cuenta su valor nutricional para satisfacer las necesidades individuales.
12.N.3	Estima los signos clínicos en la salud ocasionados por la pobre ingesta de folato y alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales.
12.N.4	Formula alternativas que promueven el logro de una dieta balanceada, tomando en cuenta la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
12.N.5	Diseña un plan, con las seis comidas diarias, que incluya los alimentos nutritivos en sus respectivas porciones según la <i>Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico</i> .
12.N.6	Visualiza la importancia y los beneficios de optar por alimentos con bajo contenido de azúcar añadida, grasas y sal.
12.N.7	Examina los efectos para la salud de la práctica de mezclar bebidas energizantes con alcohol o medicamentos recetados y con no recetados.

DUODÉCIMO GRADO	
12.N.8	Evalúa los datos contenidos en las etiquetas nutricionales para seleccionar alimentos nutritivos que contribuyan a establecer hábitos alimentarios saludables.
12.N.9	Evalúa cómo la relación entre la herencia genética, el historial familiar y los hábitos alimentarios inciden en el desarrollo de las enfermedades crónicas.
12.N.10	Propone dietas recomendadas por especialistas de acuerdo con necesidades particulares, incluidas afecciones de salud.
12.N.11	Desarrolla campañas educativas dirigidas a elegir alimentos saludables en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras, en beneficio a su salud.
12.N.12	Propone estrategias de mercadeo para promover alimentos saludables a través de los medios de comunicación.
12.N.13	Visualiza los beneficios del manejo adecuado de alimentos en los diferentes entornos (escuela, hogar, sociedad en general) para prevenir enfermedades causadas por alimentos contaminados.
12.N.14	Diseña una campaña educativa promoviendo la lactancia materna, aplicando las leyes y los reglamentos vigentes.
12.N.15	Argumenta sobre la importancia de practicar actividades físicas y el descanso para desarrollar estilos de vida saludables.
12.N.16	Desarrolla campañas educativas dirigidas a la promoción de hábitos alimentarios saludables, incluidos los beneficios de la actividad física.
12.N.17	Desarrolla rutinas saludables que promueven el descanso y la actividad física en beneficio de la salud.

COLABORADORES

El Programa de Salud Escolar agradece el compromiso y las valiosas aportaciones de todos los grupos de interés que formaron parte del proceso de revisión curricular. Sus esfuerzos y conocimientos contribuyeron al desarrollo, revisión y validación del documento de Estándares de Contenido y Expectativas del Grado de Salud Escolar.

Prof.^a Diana Alverio

Maestra
Escuela Dr. Pila

Dr. Miguel Cruz

Universidad Central del Caribe

Dra. Rosa Magali

Psicóloga y Educadora en Salud

Prof.^a Carmen Calvache

Maestra
Escuela Patria La Torres Ramírez

Prof.^a Maricruz Fernández

Maestra
Escuela José Collazo Colón

Prof.^a Madeline Martí

Escuela Hemeterio Colón

Prof. Eddie Cintrón

Maestro
Escuela Int Quebrada Arenas

Prof.^a Mayra Hernández

Universidad Sagrado Corazón
Departamento de Salud

Prof. José Martínez Pérez

Maestro
Escuela José Pagán de Jesús

Prof.^a Arleen Corchado

Maestra
Escuela S.U. José A. Vargas

Prof.^a Shirley Hernández

Maestra
Escuela Especializada en Tecnología
Gerardo Sellés Solá

Prof.^a Ivonne Medina

Maestra
Escuela Luis Llorens Torres

Prof.^a Carmen M. Correa

Maestra
Escuela Manuel Ruiz Gandía

Dra. Karen Irizarry

Maestra
Escuela Intermedia Sor Isolina Ferre

Prof.^a Frances Mejías Santiago

Maestra
Escuela S.U. Luis Muñoz Marín

Prof.^a Zuleima Meléndez Cruz

Maestra
Escuela Superior Urbana Juan D. Stubbe

Prof.^a Giselle Negrón

Maestra
Escuela Petroamérica Pagán

Prof.^a Olga Pacheco

Maestra
Escuela Fernando Luis Malavé Olivera

Prof. Rolando Pizarro

Maestro
Escuela José Santos Quiñonez

Prof.^a Cindy Prieto Adames

Maestra
Escuela Luis M. Santiago

Prof.^a Clary Ramos

Maestra
Escuela de Tecnología Gerardo Sellés Solá

Prof.^a Dianilda Reyes

Maestra
Escuela Luis Muñoz Rivera

Dra. Madelline Rivera

Maestra
Escuela Bellas Artes Ernesto Ramos
Antonini

Prof.^a Iris Rivera de León

Maestra
Escuela Jesús T. Piñero

Prof.^a Glenda Rodríguez

Maestra
Escuela Central de Artes Visuales

Prof. Héctor Rodríguez Nieves

Regional de Servicios de Educación Física
Adaptada

Prof. Edgardo Sanjurjo

Maestro
Escuela Central de Artes Visuales

Lcda. Cinthia Santiago

Nutricionista
Departamento de Salud

Prof.^a Olpha Serrano

Maestra
Escuela José Julián Acosta

Prof. Javier Torres

Maestro
Escuela Luis Muñoz Iglesias

Prof.^a Anette Torres Ortiz

Maestra
Escuela Ramón E. Betances

Dra. Lille Troche

Directora Programa General NUC
University Online Division

Prof.^a Keilyn Vale

Directora
Proyectos de RCM

Prof.^a Rubelisa Zayas Rosario

Maestra
Escuela Elemental Urbana