

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Tema	Introducción al curso Pre- Prueba Salud integral	Áreas de la salud / Estilos de vida saludable	Higiene personal	Prevención de enfermedades	Prevención de enfermedades
Unidad	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar
Estándar	Factores protectores de la salud personal	Factores protectores de la salud personal	Factores protectores de la salud personal	Factores protectores de la salud Personal	Factores protectores de la salud Personal
Expectativa	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.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.11 Elabora una campaña que promueve estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades.	12.F.11 Elabora una campaña que promueve estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Examinar como las áreas de la salud integral influyen en la conducta del ser humano. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar como la salud integral se enmarca en la vida del ser humano. Diseñar actividades para promover la salud integral. 	<ul style="list-style-type: none"> Explicar que son estilos de vida saludables. Establecer la influencia del entorno y los estilos de vida para la prevención de enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> Expondrá las diferencias entre las enfermedades transmisibles y no transmisibles. Establecer la influencia del entorno y los estilos de vida para la prevención de enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificará las enfermedades transmisibles y no transmisibles. Establecer la influencia del entorno y los estilos de vida para la prevención de enfermedades.

		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Tema	Autoestima	Manejo de emociones y toma de decisiones	Manejo de conflictos y violencia	Manejo adecuado de la tecnología	Drogas legales e ilegales
	Unidad	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Destrezas de vida	Factores protectores y Conductas de riesgo	Factores protectores y Conductas de riesgo
	Estándar	Factores protectores de la salud Personal	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Prevención de Violencia y Uso de Drogas
SEMANA 2	Expectativa	12.F.4 Diseña un plan personal que incluye estrategias para fortalecer la autoestima y el logro de metas personales.	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.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.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. 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.
	Objetivo	<p>Comprenderá qué es la autoestima.</p> <p>Explicar los beneficios para la salud integral de una autoestima saludable.</p> <p>Mejorará la autoestima para vivir de una manera más completa y sana.</p>	<p>Identificará y descifrará sus propias emociones.</p> <p>Aplicará las técnicas de relajación para manejar las emociones.</p> <p>Preverá los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.</p> <p>Evaluará los factores personales implicados en la toma de decisiones.</p>	<p>Aprenderá a manejar los conflictos de forma asertiva.</p>	<p>Demostrará conocimiento sobre las TIC's y los medios de comunicación.</p> <p>Indicará los efectos sociales que presentan las TIC's.</p> <p>Mostrará la importancia de las TIC's para la salud integral.</p> <p>Evaluar tecnologías que promueven estilos de vida saludables.</p> <p>Argumentar los riesgos asociados con el uso de la tecnología y su relación con los estilos de vida.</p>	<p>Identificará los efectos y consecuencias del uso y abuso de alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos u otras drogas.</p> <p>Reconocerá las implicaciones a la salud que tiene el uso de las drogas lícitas e ilícitas.</p> <p>Desarrolla campañas para fomentar entornos libres de violencia promoviendo la toma de decisiones responsables entre sus pares.</p>
		DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
SEMANA 3	Tema	Drogas legales e ilegales	Crecimiento y desarrollo humano – Etapas del ser humano Adolescencia	Crecimiento y desarrollo humano – Sistema reproductor	Presión de grupo y factores protectores	Salud Sexual
	Unidad	Factores protectores y Conductas de riesgo	Yo cuidado de mi cuerpo	Yo cuidado de mi cuerpo	Yo cuidado de mi cuerpo	Yo cuidado de mi cuerpo

Estándar	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual
Expectativa	<p>12.P.12 Desarrolla un plan para dar a conocer en la comunidad escolar, los peligros del uso y abuso de las drogas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>12.D.1 Propone los beneficios de asumir, de manera responsable, los retos que afrontan los individuos en el crecimiento y desarrollo humano.</p> <p>12.D.12 Defiende la importancia de conocer los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.</p> <p>12.D.13 Compara los cambios que ocurren en el sistema reproductor, en ambos sexos, durante el ciclo de la vida.</p>	<p>12.D.14 Examina las leyes establecidas en Puerto Rico para garantizar los derechos de las mujeres embarazadas.</p>	<p>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.</p>	<p>12.D.10 Defiende las destrezas del respeto y el valor propio para el cuidado y la defensa de su cuerpo.</p> <p>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</p>

	Objetivo	<p>Asumirán responsabilidad en relación con las consecuencias del uso de alcohol, tabaco y otras drogas.</p> <p>Identificará los efectos y consecuencias del uso y abuso de alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos u otras drogas.</p> <p>Reconocerá las implicaciones a la salud que tiene el uso de las drogas lícitas e ilícitas.</p> <p>Desarrolla campañas para fomentar entornos libres de violencia promoviendo la toma de decisiones responsables entre sus pares.</p>	<p>Explicará la etapa del crecimiento y desarrollo humano en la que se encuentra.</p> <p>Distinguirá los cambios que ocurren en el sistema reproductor.</p> <p>Evaluar los cambios físicos y mentales que ocurren en la pubertad y adolescencia.</p>	<p>Explicará la importancia de conocer las leyes y derechos establecidos para las mujeres embarazadas.</p>	<p>Desarrollar estrategias para manejar la presión de grupo.</p> <p>Evalúa decisiones favorables que reduzcan conductas de riesgos.</p> <p>Analiza como los medios de comunicación afectan el desarrollo y crecimiento humano.</p>	<p>Analizará los beneficios de prevenir situaciones que amenazan la salud sexual.</p> <p>Explica la relevancia de respetar su cuerpo y su espacio personal.</p> <p>Resumir la importancia de respetar y defender su cuerpo y espacio personal.</p>
		DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
SEMANA 4	Tema	Infecciones de transmisión sexual	Paternidad y maternidad responsable	Alimentación balanceada – plato nutricional de PR	Aptitud y Actividad física	Post Prueba Reposición Cierre del curso

	Unidad	Yo cuido de mi cuerpo	Yo cuido de mi cuerpo	Nutrición	Nutrición	Cierre del curso
	Estándar	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual	Nutrición y aptitud física	Nutrición y aptitud física	Cierre del curso
	Expectativa	12.D.16 Desarrolla una campaña educativa para fomentar la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). 12.D.17 Visualiza el costo de los métodos anticonceptivos frente al costo de la abstinencia sexual.	12.D.15 Defiende las campañas educativas que fomentan la prevención de un embarazo no planificado en la adolescencia. 12.D.19 Diseña actividades para promover la maternidad y la paternidad responsables.	12.N.1 Desarrolla una campaña educativa para promover los beneficios de una sana nutrición. 12.N.4 Formula alternativas que promueven el logro de una dieta balanceada, tomando en cuenta la Guía de sana alimentación y actividad física para Puerto Rico. 12.N.10 Propone dietas recomendadas por especialistas de acuerdo con necesidades particulares,	12.N.14 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.	Cierre del curso

				incluidas afecciones de salud.		
	Objetivo	<p>Analizará los beneficios de prevenir situaciones que amenazan la salud sexual.</p> <p>Explicará los beneficios de optar por la abstinencia sexual para evitar el embarazo no planificado y prevenir infecciones de transmisión sexual.</p>	<p>Explicará responsabilidades de la maternidad y paternidad responsable.</p> <p>Investiga las consecuencias de las conductas de riesgo para la salud de la mujer embarazada y el bebé por nacer.</p>	<p>Apoyar las ventajas a la salud del consumo de una alimentación balanceada, incluyendo el folato para prevenir enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.</p> <p>Justificar el consumo de una alimentación con alto contenido de vitaminas y minerales, incluidos el folato o la suplementación de ácido fólico para prevenir enfermedades.</p>	<p>Explicará los beneficios de la actividad física, el descanso y buena alimentación.</p> <p>Proponer ingerir alimentos saludables tomando en cuenta su valor nutricional para satisfacer las necesidades individuales.</p>	