

---

# **SALUD INTEGRAL**

---

# Salud Integral

## Enfoque y Expectativas de Acuerdo al Grado Escolar

Estándar Nivel de Expectación

### Preparatoria

<p>2. Bienestar Físico y Personal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar los beneficios de una dieta saludable y las consecuencias de una mala nutrición.</li> <li>2. Analizar de qué forma la familia, compañeros, los medios de comunicación, tienen una gran influencia en los hábitos alimenticios.</li> <li>3. Demostrar de qué manera se puede tomar responsabilidad acerca de los buenos hábitos alimenticios.</li> <li>4. Pensar de manera crítica antes decidir acerca de cosas relacionadas con las relaciones personales y salud sexual.</li> <li>5. Apoyar a los demás para hacer decisiones positivas y saludables acerca de la actividad sexual.</li> <li>6. Desarrollar y mantener una evaluación continua de factores que impactan la salud, y que modifican el estilo de vida cuando fuese necesario.</li> </ol>
<p>3. Bienestar Emocional y Social</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar la interrelación que existe entre la salud física, mental, emocional y social.</li> <li>2. Fijar metas, y monitorear el progreso paso a paso, para lograr tener éxito en el futuro.</li> <li>3. Abogar por mejorar y/o mantener una salud mental positiva para sí mismo y para los demás.</li> </ol>
<p>4. Prevención y Manejo de Riesgos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entender el impacto que afectan a las personas al consumir alcohol, tabaco y/o drogas.</li> <li>2. Analizar los factores que influyen en las decisiones de las personas para hacer o no uso del alcohol, tabaco, y/o drogas.</li> <li>3. Desarrollar habilidades que lo motiven a tener una comunicación abierta con los demás, para poder enseñarle a otros a decir que no al consumo de tabaco, alcohol y/o uso de drogas.</li> <li>4. Desarrollar conductas de auto control para mejorar la salud, para mantenerse alejado del uso del tabaco, alcohol y uso de drogas.</li> <li>5. Analizar los factores que influyen en la comunidad y las creencias sociales que generan violencia, y son vulnerables frente a situaciones de violencia.</li> <li>6. Analizar las causas subyacentes a la conducta del daño personal y el perjudicar a los demás, e identificar los pasos necesarios para buscar ayuda.</li> <li>7. Identificar las consecuencias emocionales y físicas de violencia, para encontrar estrategias para poder lidiar con estas mismas, y poder prevenirlas y reportarlas.</li> <li>8. Obtener información y recursos precisos que proporcionen información acerca de la violencia y abuso sexual.</li> <li>9. Demostrar formas de comunicación verbal y no verbal, y las estrategias para prevenir la violencia.</li> <li>10. Abogar por cambios en su hogar, escuela, o comunidad para poder mejorar la seguridad.</li> </ol>

# Salud Integral

## Enfoque y Expectativas de Acuerdo al Grado Escolar

Estándar                      Nivel de Expectación

<b>Octavo Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los beneficios emocionales, físicos, mentales y sociales de conllevar la abstinencia sexual, y desarrollar estrategias para resistir la presión para ser sexualmente activo.</li> <li>2. Analizar de qué forma algunas personas con ciertos comportamientos de alto riesgo, son más propensos a ser infectados con el VIH/SIDA, ETS y embarazos no deseados.</li> <li>3. Describir algunas señales y síntomas del HIV/SIDA y otras enfermedades venéreas transmitidas sexualmente (STDs).</li> <li>4. Preservar y promover una buena salud mediante la prevención de enfermedades.</li> </ol>
3. Bienestar Emocional y Social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recurrir a escuelas y recursos comunitarios para ayudar con problemas emocionales y mentales.</li> <li>2. Factores internos y externos que influyen en la salud mental y emocional.</li> </ol>
4. Prevención y Manejo de Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar las influencias que afectan a las personas a consumir o no alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>2. Tener acceso a fuentes confiables de información acerca del uso del alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>3. Demostrar que tiene poder de decisión al elegir estar libre del consumo de alcohol, tabaco y drogas.</li> <li>4. Analizar los factores que influyen en el comportamiento violento, y los que preservan la no violencia.</li> <li>5. Demostrar formas positivas para abogar por un respetuoso centro educativo y para un buen ambiente comunitario que apoye el comportamiento entre las personas.</li> </ol>
<b>Séptimo Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar factores que influyen en el buen hábito alimenticio.</li> <li>2. Demostrar que tiene habilidad para hacer decisiones para consumir alimentos nutritivos variados.</li> <li>3. Hacer un análisis comparativo de las relaciones personales saludables y no saludables, como son la familia, compañeros, novio (a).</li> <li>4. Analizar los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones para tener una relación sexual.</li> <li>5. Definir en qué consisten las enfermedades sexualmente adquiridas (STDs), incluyendo el virus de inmunodeficiencia humano (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).</li> </ol>
3. Bienestar Emocional y Social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostrar que haya adquirido habilidades efectivas de comunicación para expresar sus sentimientos apropiadamente.</li> <li>2. Desarrollar habilidades y técnicas de auto dominio para evitar y saber cómo manejar el estrés.</li> </ol>
4. Prevención y Manejo de Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar las consecuencias al hacer uso del alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>2. Demostrar que tiene dominio suficiente sobre los procedimientos que le ayudaran con una gran variedad de situaciones y circunstancias difíciles.</li> </ol>

# Salud Integral

## Enfoque y Expectativas de Acuerdo al Grado Escolar

Estándar	Nivel de Expectación
<b>Sexto Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtener información valida, al igual que productos y servicios confiables que mejoren sus hábitos alimenticios.</li> <li>2. Acceso a información valida y confiable sobre las cualidades de una familia saludable y las relaciones con compañeros.</li> <li>3. Comprender la relación que existe entre los sentimientos y acciones.</li> <li>4. Analizar como un comportamiento saludable y positivo, pueden beneficiar a las personas a lo largo de su vida</li> </ol>
3. Bienestar Emocional y Social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entender como estar mental y emocionalmente sano.</li> </ol>
4. Prevención y Manejo de Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar cuales factores influyen a las personas para poder tomar la decisión de consumir o no alcohol y tabaco.</li> <li>2. Demostrar habilidad para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>3. Demostrar que tiene la habilidad para reducir la violencia y participar activamente en la prevención de la misma.</li> <li>4. Demostrar maneras para abogar para la seguridad, y prevenir lesiones intencionales.</li> </ol>
<b>Quinto Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostrar que tiene la habilidad para adoptar un mejor hábito alimenticio.</li> <li>2. Explicar la estructura, función y las partes principales del sistema reproductivo humano.</li> <li>3. Describir los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad.</li> <li>4. Demostrar que tiene la habilidad de la comunicarse para poder discutir problemas de salud personales, para establecer y mantener una buena salud y estado físico.</li> <li>5. Entender todos los conceptos relacionados de cómo prevenir el contagio de una enfermedad.</li> </ol>
3. Bienestar Emocional y Social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar factores internos y externos que influyen con la salud mental y emocional.</li> </ol>
4. Prevención y Manejo de Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adquirir información confiable acerca de los efectos del consumo de tabaco, y a informarse de los efectos que tiene el humo proveniente de fumadores en aquellas personas que no fuman, pero que están expuestas a ello, y sobre efecto del consumo de medicamentos auto recetados.</li> <li>2. Demostrar cuales son los comportamientos pro-sociales que reducen los enfrentamientos, el instigamiento, confrontación y violencia física.</li> <li>3. Demostrar el conocimiento del procedimiento básico sobre seguridad y primeros auxilios.</li> </ol>
<b>Cuarto Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostrar que posee la habilidad de plantearse metas enfocadas a mejorar la su habito alimenticio.</li> <li>2. Examinar la conexión que existe entre la salud física y el ingerir alimentos.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Explicar la relación entre el bienestar físico y su impacto en la salud personal.</li> </ol>
3. Bienestar Emocional y Social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los comportamientos positivos que favorecen las relaciones personales.</li> <li>2. Entender los conceptos relacionados con el estrés y el manejo del mismo.</li> </ol>
4. Prevención y Manejo de Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar el uso positivo y negativo del consumo de medicamentos.</li> <li>2. Demostrar que posee la habilidad de comunicación personal con los demás para evitar el consumo de tabaco.</li> <li>3. Demostrar las habilidades necesarias para prevenir que un conflicto se intensifique a un nivel de violencia.</li> </ol>

# Salud Integral

## Enfoque y Expectativas de Acuerdo al Grado Escolar

Estándar Nivel de Expectación

<b>Tercer Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	1. Demostrar que tiene la habilidad para comunicarse y tomar decisiones apropiadas sobre sus alimentos.
3. Bienestar Emocional y Social	1. Utilizar las habilidades y lo que ha aprendido para tratarse a sí mismo y a los demás con respeto y cuidado. 2. Demostrar que posee la habilidad de comunicarse con su familia, compañeros en una forma positiva.
4. Prevención y Manejo de Riesgos	1. Examinar los riesgos por el consumo de tabaco, y entender el daño por exponerse al humo que proviene de otros fumadores. 2. Describir los comportamientos pro-sociales que mejoran y fortalecen las relaciones con los demás. 3. Identificar las formas de prevenir lesiones en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
<b>Segundo Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	1. Identificar comportamientos alimenticios que contribuyen a mantener una buena salud. 2. Conocer enfermedades crónicas que afectan a los niños.
4. Prevención y Manejo de Riesgos	1. Identificar los riesgos al consumir tabaco y sus derivados, y entender el daño por exponerse al humo que proviene de otros fumadores. 2. Identificar el uso apropiado y seguro de productos del hogar. 3. Explicar el por qué instigar es peligroso y cuál es la forma adecuada de proceder si se encuentra esa situación. 4. Demostrar que posee la habilidad de comunicarse con los demás para poder prevenir una lesión, y el saber cómo pedir ayuda en dado caso de encontrarse en una situación o circunstancia peligrosa.
<b>Primer Grado</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	1. Saber la gran importancia que tiene el ingerir una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimenticios para tener una buena salud. 2. Demostrar con ejemplos constructivos que ayudaran a prevenir el tipo de lesiones que no son intencionales.
3. Bienestar Emocional y Social	1. Demostrar cómo expresar sus emociones en forma saludable. 2. Identificar a sus padres, tutores, y/o adultos confiables como recursos de información referentes a la salud.
4. Prevención y Manejo de Riesgos	1. Demostrar estrategias para evitar situaciones de peligro en la casa y comunidad.
<b>Kínder</b>	
2. Bienestar Emocional y Social	1. Identificar los diferentes grupos alimenticios y los beneficios de comer una variedad de alimentos. 2. Explicar que forma la higiene personal y la limpieza afectan el bienestar.

3. Bienestar Emocional y Social	1. Mostrar el entendimiento sobre la importancia de las acciones de cada uno afecta a los demás.
4. Prevención y Manejo de Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mostrar la importancia que tiene el respetar el espacio personal de cada persona.</li> <li>2. Explicar cuál es el comportamiento correcto frente a los autos en la calle y la forma correcta de comportarse con los peatones.</li> <li>3. Poder comunicarse de manera efectiva en situaciones difíciles o peligrosas.</li> </ol>
<b>Pre Escolar</b>	
2. Bienestar Físico y Personal	1. Desarrollar habilidades para aprender y promover buenos hábitos alimenticios y una buena higiene personal.
4. Prevención y Manejo de Riesgos	1. Identificar maneras que le ayude a mantenerse seguro durante el juego.

## 2. Bienestar Físico y Personal

Este renglón sobre salud incluye lo referente a la actividad física, la salud sexual y lo que significa tener una alimentación saludable. En el mismo también se encuentra información importante sobre aquellos hábitos en el individuo que se extienden a lo largo de toda su vida. Además, contiene información sobre los rasgos característicos de la niñez. También, importante una reseña sobre lo que sería tener una vida de adulto bien ajustada, saludable y óptima. De igual forma, analiza las influencias que ejercen la sociedad, los medios de comunicación, allegados y la familia misma en el proceso de tomas de decisiones del individuo; que también incluye asuntos relacionados a su propio bienestar. De igual modo, destaca la responsabilidad que recae sobre el individuo de velar siempre por su propio bienestar, y de saber comunicar asuntos relacionado a este tema. Además, analiza las consecuencias de la inactividad física, la alimentación no saludable y la actividad sexual a temprana edad. Incluye también, la promoción de una buena salud y la prevención de enfermedades. En ese sentido, exhorta a las personas a tomar un rol activo en estos asuntos de prevención y a adoptar conductas y hábitos de salud responsables; a plantearse metas para mantenerse óptimos. Además, examina asuntos relacionado a enfermedades crónicas y a enfermedades contagiosas comunes. Reconoce también las dimensiones físicas, mentales y sociales de la salud personal del individuo.

### Los Graduados Preparados

Se define como graduados competentes bajo el estándar de educación de Colorado, a los estudiantes que hayan adquirido conceptos y habilidades fundamentales impartidos entre el nivel preescolar y el doceavo grado; de esta manera se espera que estos sean capaces de demostrar, a través de pruebas generales, que ya se encuentran lo suficientemente preparados para hacer una transición exitosa al grado post-secundario y a la vida laboral.

#### **Se Considera un Graduado Preparado bajo el Estándar de Educación Física y El Bienestar Personal aquel Estudiante que:**

- Participa regularmente de actividad física
- Procura la buena salud al mantenerse físicamente activo
- Aplica las habilidades y conocimientos adquiridos para cultivar los buenos hábitos alimenticios, y procura mantenerse saludable durante toda su vida
- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables
- Aplica las habilidades y conocimientos aprendidos en asuntos relacionados a la preservación y promoción de la buena salud, y a la prevención de enfermedades

## 4. Prevención y Manejo de Riesgos

Incluye la prevención del alcohol, tabaco y otras drogas; la prevención de la violencia; y la seguridad; le enseña habilidades de incrementar la seguridad física y el comportamiento social en su casa, en la escuela, en la comunidad y en las relaciones personales; proporciona conocimiento específico en la prevención de lesiones intencionales y no intencionales; y practica la toma de decisiones y la habilidad de comunicación para evitar el consumo de las drogas, de las relaciones violentas y del instigamiento.

### Los Graduados Preparados

Las aptitudes del graduado preparado son los conceptos y habilidades que abarcan del nivel preescolar hasta el doceavo grado, donde todos los estudiantes quienes terminaron el sistema de educación en Colorado deberán de aprender para asegurar su éxito en la educación post secundaria y en el lugar de trabajo.

#### Se Considera un Graduado Preparado bajo el Estándar de la Prevención y Manejo de Riesgos aquel Estudiante que:

- Aplica el conocimiento y habilidades adquiridos para hacer decisiones saludables referentes al consumo del alcohol, tabaco y otras drogas
- **Aplica el conocimiento y habilidades adquiridos para promover relaciones saludables y libres de violencia**
- Aplica el conocimiento y habilidades aprendidos en la seguridad personal para prevenir y tratar con lesiones intencionales y no intencionales

## Contenido: La Salud Integral y la Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Preparatoria

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes deben alcanzar:

4. Pensar de manera crítica antes decidir acerca de cosas relacionadas con las relaciones personales y salud sexual.

Resultados Evidentes	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Definir las características de una relación saludable, relaciones formales, matrimonio, el noviazgo y familia.</li><li>Analizar posibles consecuencias de tener relaciones sexuales prematuras, y las ventajas que se pueden obtener si estas se retrasaran un poco, tanto a nivel físico y mental, así como social y emocional.</li><li>Describir como una persona puede elegir el abstenerse a tener relaciones sexuales, aunque haya tenido relaciones sexuales anteriormente.</li><li>Analizar los factores que influyen en la selección, uso y efectividad de los anticonceptivos y su accesibilidad.</li><li>Explicar la diferencia entre prevención y reducción de riesgos, y las diferentes estrategias que se pueden utilizar para evitar enfermedades de transmisión sexual (STD) y el embarazo.</li><li>Saber cuándo buscar ayuda si se necesita abandonar una situación no saludable.</li><li>Analizar los riesgos de compartir información personal a través de la tecnología digital.</li><li>Evaluar como los ETS, incluyendo el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente</li></ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>¿De qué forma la decisión de tener sexo podría afectar el destino y las metas de un individuo?</li><li>¿Cómo se podría dar uno cuenta de que se encuentra listo para ser padre/madre?</li><li>¿Qué tipo de responsabilidades surgen cuando se decide ser padre/madre?</li><li>¿Cuál sería el plan para poder tener una salud sexual y reproductiva que dure toda la vida?</li><li>¿Porque las relaciones personales son importantes?</li><li>¿Cómo aprendemos a entender y respetar la diversidad en las relaciones?</li><li>¿Como sabemos cuándo una relación no vale la pena mantenerla?</li><li>¿Como sabemos cuando alguien esta es confiable en la internet?</li></ul> <b>Aplicación y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Las estructuras familiares, los valores, rituales y tradiciones afectan al tomar decisiones acerca de la salud, y varían de persona a persona, de familia a familia, y entre una cultura y otra.</li><li>Con frecuencia surgen varios factores que crean discrepancias entre las normas sociales relacionadas a la actividad sexual entre adolescentes.</li><li>Las creencias religiosas y culturales, son tendencias en la cultura popular, al igual que avances tecnológicos influyen la salud sexual y reproductiva de las personas.</li><li>Analice las implicaciones físicas, económicas, sociales, intelectuales y culturales que se requieren educar a un niño.</li><li>La cultura, medios de comunicación al igual que otras personas, ejercen influencias sobre las percepciones que muchos individuos forjan de la imagen de su cuerpo, el rol de géneros, sexualidad, lo que significa ser atractivo, relaciones y orientación sexual.</li><li>Exponerse al uso de alcohol, tabaco, drogas, infecciones y a peligros del medio ambiente puede afectar la incidencia del síndrome de alcoholismo fetal, síndrome de muerte infantil súbita, los nacidos de bajo peso, e incapacidades.</li></ul>

<p>(STDs) o como el embarazo podría afectar sus metas personales.</p> <p>i. Examinar las responsabilidades de la paternidad/maternidad.</p> <p>j. Evaluar la presión de ser sexualmente activo y las influencias internas y externas, para resistir esas presiones.</p>	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La toma de decisiones puede ser por una variedad de influencias que pueden o no tomar en consideración los mejores intereses de la persona.</li><li>• La tolerancia, apreciación y el entendimiento de las diferencias individuales son necesarias para establecer relaciones saludables.</li><li>• Los avances tecnológicos continúan dando oportunidades para que la gente pueda desarrollar relaciones en cualquier momento, en cualquier lugar, y en un territorio global.</li></ul>
---	---

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Preparatoria

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes deben alcanzar:

5. Apoyar a los demás para hacer decisiones positivas y saludables acerca de la actividad sexual.

#### Resultados

##### Los estudiantes pueden:

- Dar ejemplos de cómo apoyar a amigos a mantenerse sexualmente abstinentes o como regresar a la abstinencia si son sexualmente activos.
- Comunicar los beneficios de evitar o reducir los riesgos del embarazo y del contagio de enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Comunicar a aquellos sexualmente activos lo importante de hacerse la prueba y recibir consejería del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

#### Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21

##### Preguntas a realizar:

- ¿Por qué una persona participaría en relaciones íntimas sin primero sentirse emocionalmente seguro(a) de que puede hablar sobre esto?
- ¿Qué tipo de ayuda necesitaría para hacer decisiones saludables acerca de la actividad sexual?
- ¿Por qué un adolescente podría elegir esperarse para tener una actividad sexual?

##### Relevancia y uso:

- Las creencias religiosas y culturales, son tendencias en la cultura popular, al igual que avances tecnológicos influyen la salud sexual y reproductiva de las personas.
- Un ambiente de comunicación abierta se crea cuando los adultos y estudiantes entienden que las actividades sexuales pueden ser saludables y positivas.

##### Tipo de salud:

- El uso de liderazgo y consejo en la promoción de bienestar personal y comunitario pueden impactar a la sociedad y a la comunidad en su totalidad.
- Recursos confiables personales y profesionales son disponibles para ayudar con los problemas de salud sexuales y reproductivos.

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Poner en práctica el conocimiento y la capacidad de promover las relaciones saludables y libres de violencia

#### Nivel de expectativa de aprendizaje: Preparatoria

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

5. Analizar los factores que influyen en la comunidad y las creencias sociales que generan violencia y son vulnerables frente a situaciones de violencia.

##### Resultados Evidentes

###### Los estudiantes pueden:

- a. Demostrar tolerancia respecto a las diferencias individuales.
- b. Analizar las consecuencias del prejuicio, discriminación, racismo, sexualidad y los crímenes raciales
- c. Analizar las situaciones que pueden llevar a los diferentes tipos de violencia como la intimidación, el abuso verbal, acoso, el asalto físico, los noviazgos violentos, violación por parte de un conocido, abuso sexual y la violencia familiar.
- d. Demostrar la capacidad de considerar el punto de vista de otras personas en una situación de peligro.

##### Capacidad de preparación y habilidades del Siglo 21

###### Preguntas a realizar:

- ¿Bajo cuáles circunstancias es necesario el conflicto?
- ¿Cuáles son las estrategias para la prevenir que un conflicto escale?
- ¿Es la sociedad es insensible a la violencia?
- ¿Todos los prejuicios son erróneos?

###### Relevancia y uso:

- La policía es responsable por detener y reducir el crimen, a menudo observan los síntomas relacionados y los comportamientos que causan las peleas, la intimidación y los asaltos.
- Los blogs, las páginas en la internet y las redes sociales brindan una gran oportunidad para observar el punto de vista de otras personas en una situación de peligro.

	<p><b>Tipo de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La responsabilidad personal es lo primordial para un comportamiento libre de violencia.</li> <li>• Las diferencias individuales están conectadas con las perspectivas personales.</li> <li>• Las leyes federales, estatales y locales, frecuentemente son escritas con el fin de prevenir la violencia.</li> </ul>
--	--

**Contenido: Salud Integral y Educación Física**

**Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud**

<p><b>Los graduados preparados deberán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.</li> </ul>
--

**Nivel de Expectativa de aprendizaje: Preparatoria**

<p><b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b></p> <p>6. Analizar las causas subyacentes a la conducta del daño personal y el perjudicar a los demás, e identificar los pasos necesarios para buscar ayuda.</p>
---

<b>Resultados</b>	<b>Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21</b>
<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Analizar las señales e indicios de la gente u otras personas que están en peligro de ser lastimados por ellos mismos o por los demás.</li> <li>Explicar como la violencia dirigida por uno mismo es el resultado de la acumulación de numerosos problemas en lugar de solo un problema.</li> <li>Resumir porque es importante decirle a un adulto si hay personas en riesgo de hacerse daño o a los demás.</li> </ol>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Porque algunas personas piensan que es necesario sentir dolor para saber que están vivos?</li> <li>• ¿Bajo qué circunstancias debes de mantener la confianza con alguien quien pudiera estar en peligro de lastimarse a sí mismo o a alguien más?</li> </ul> <p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos en la comunidad y escuela apoyan a los adolescentes que necesiten servicios de salud mental y emocional.</li> </ul>

	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento sobre el comportamiento del daño personal indica la toma de decisiones relacionados con el bienestar personal y el de los demás.</li> </ul>
--	---

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

<b>Los graduados preparados deberán:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.</li> </ul>
---

### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Preparatoria

<b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b> 7. Identificar las consecuencias emocionales y físicas de violencia, para encontrar estrategias para poder lidiar con estas mismas, y poder prevenirlas y reportarlas.
---

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Analizar como el poder y control hacen la diferencia en las relaciones personales con compañeros, novio(a) y con la familia, pueden contribuir a la agresión y violencia.</li> <li>Analizar las situaciones que pueden llevar a la presión de tener sexo.</li> </ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El abuso emocional es igual de dañino que el abuso físico?</li> <li>• ¿Cuáles son los efectos a corto y largo tiempo del abuso físico y emocional?</li> <li>• ¿Los amigos y relaciones personales que tienes son un reflejo de ti mismo o son solo un grupo de gente que te hace compañía?</li> <li>• ¿Cómo puedo saber cuáles son los límites personales que debo tener en las relaciones personales?</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Resumir porque las personas tienen el derecho de rechazar el contacto sexual.</li> <li>d. Analizar los efectos del abuso emocional.</li> <li>e. Analizar como los mensajes de los medios de comunicación normalizan la violencia.</li> <li>f. Explicar los riesgos asociados con escoger a amigos quienes usan drogas y violencia para resolver problemas.</li> </ul>	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los recursos referentes a la violencia domestica, abuso y violación en la escuela y comunidad están disponibles para aquellos que necesiten.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias personales pueden ser aprendidas y desarrolladas para mejorar los comportamientos sanos y para evitar situaciones peligrosas.</li> </ul>

**Contenido: Salud Integral y Educación Física**

**Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud**

<p><b>Los graduados preparados deberán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.</li> </ul>
--

**Nivel de Expectativa de aprendizaje: Preparatoria**

<p><b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b></p> <p>8. Obtener información y recursos precisos que proporcionen información acerca de la violencia y abuso sexual.</p>
--

<b>Resultados</b>	<b>Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21</b>
<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Demostrar la habilidad para tener acceso a recursos como son los centros de crisis para violaciones, que proporcionan información confiable acerca del abuso y violencia sexual.</li> <li>b. Demostrar la habilidad para encontrar recursos confiables en la escuela y</li> </ul>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En quién puedo confiar y hablar acerca de un abuso sexual o violencia personal?</li> <li>• ¿Bajo qué circunstancias debo de tener confianza con alguien quien ha sido violado sexualmente?</li> <li>• ¿Cuándo es importante buscar ayuda de una persona adulta, escuela o comunidad?</li> </ul>

comunidad que ayuden con problemas relacionados con la violencia.	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los recursos en las escuelas y comunidad están disponibles para ayudar a las personas con problemas relacionados con la violencia.</li> </ul>
	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las estrategias personales pueden ser aprendidas para desarrollar y mejorar los comportamientos sanos y evitar, reducir y terminar con las situaciones no sanas o situaciones potencialmente peligrosas.</li> <li>• La escuela y comunidad proporcionan recursos importantes para apoyar a los adolescentes con su salud mental y emocional, incluyendo ayuda y protección inmediata, o albergue debido a un caso de violencia.</li> </ul>

**Contenido: Salud Integral y Educación Física**

**Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud**

<b>Los graduados preparados deberán:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.</li> </ul>
---

**Nivel de Expectativa de aprendizaje: Preparatoria**

<b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b> 9. Demostrar formas de comunicación verbal y no verbal, y las estrategias para prevenir la violencia.
--

<b>Resultados</b>	<b>Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21</b>
-------------------	--

<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Demostrar formas de comunicación verbal y no verbal, para preguntar por ayuda a sus padres, u otra persona adulta de confianza, o algún amigo, cuando se sienta presionado estar violento.</li> <li>b. Demostrar formas de comunicación verbal y no verbal para rechazar una situación violenta.</li> <li>c. Demostrar estrategias efectivas para resolver conflictos con otra persona en forma libre de violencia.</li> <li>d. Demostrar estrategias efectivas para resolver conflictos con otras personas en forma libre de violencia.</li> <li>e. Demostrar formas de comunicación verbal y no verbal para prevenir y frenar la amenaza de violencia.</li> </ul>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo puedo frenar la violencia y seguir teniendo la amistad de mis compañeros?</li> <li>• ¿Cómo puedo saber si alguien necesita ayuda?</li> <li>• ¿Cuáles son las diferentes estrategias para ayudar a alguien, quien pudiera estar en riesgo de ser una víctima de la violencia?</li> <li>• ¿Cuando la burla se convierte en una amenaza?</li> </ul>
	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias efectivas para resolver conflictos, verbales y no verbales son aprendidas con el tiempo cuando se resiste a la presión.</li> <li>• Los negociadores de rehenes utilizan las estrategias para resolver conflictos para evitar que la violencia sea escalada a un nivel superior.</li> <li>• Las habilidades de la negociación efectiva puede ser utilizado para resistir presiones para tener comportamientos y situaciones no saludables.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las estrategias personales pueden ser aprendidas para desarrollar y mejorar los comportamientos sanos y evitar, reducir y terminar con las situaciones no sanas o situaciones potencialmente peligrosas.</li> </ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar físico y personal en Términos de salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Octavo Grado

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

1. Describir los beneficios emocionales, físicos, mentales y sociales de conllevan la abstinencia sexual, y desarrollar estrategias para resistir la presión para ser sexualmente activo.

##### Resultados

##### Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21

<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Demostrar la habilidad para anticipar y minimizar el ser expuesto a situaciones arriesgadas referentes a la salud sexual.</li> <li>b. Demostrar formas verbales y no verbales para reducir la presión a ejercer una actividad, comportamiento verbal, físico y sexual.</li> <li>c. Explicar porque las personas tienen el derecho de rechazar el contacto sexual.</li> <li>d. Buscar apoyo para la abstinencia sexual.</li> <li>e. Desarrollar estándares personales para relaciones de noviazgo.</li> </ul>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué forma las prácticas saludables en los adolescentes afectan su salud a lo largo de su vida?</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia entre el cariño, el amor, compromiso y la atracción sexual?</li> <li>• ¿Qué características te parecen más atractivas en una relación de pareja?</li> <li>• ¿Por qué elegirías la abstinencia sexual?</li> <li>• ¿Qué consejo le darías a un amigo(a) quien está siendo presionado para ser sexualmente activo?</li> </ul>
	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los análisis históricos de diferentes costumbres sociales relacionados con el ambiente actual de la actividad sexual proporcionan información de cómo la cultura percibe y valora las relaciones sexuales.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender acerca de la sexualidad y discutir problemas sexuales es importante para la salud.</li> <li>• Presiones externas y oportunidades que se le presentan a uno mismo pueden afectar a la decisión de tener una actividad sexual.</li> <li>• El ser responsable por la salud de uno mismo requiere de la habilidad de comunicarse verbal y no verbalmente, esto puede ayudar a resistir el deseo de no tener actividad sexual y a tomar decisiones positivas.</li> </ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Físico y Personal en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Octavo Grado

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

2. Analizar de qué forma algunas personas con ciertos comportamientos de alto riesgo, son más propensos a ser infectados con el VIH/SIDA, ETS y embarazos no deseados.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Explicar los beneficios y efectividad de la abstinencia en la prevención del VIH, ETS, y los embarazos no deseados.</li> <li>b. Explicar los beneficios y efectividad y los efectos secundarios potenciales de los anticonceptivos de reducir el riesgo del VIH, ETS y los embarazos no deseados.</li> <li>c. Describir el riesgo que existe al usar alcohol y otras drogas en la actividad sexual.</li> <li>d. Demostrar habilidades de auto control y saber identificar los límites personales</li> </ul>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hasta qué punto podemos mantenernos libres de alguna enfermedad?</li> <li>• ¿Por qué una persona que está bajo la influencia del alcohol u otras drogas, tiene más peligro de tener relaciones sexuales de alto riesgo.</li> <li>• ¿Qué consejo le darías a un amigo(a) que se siente presionado(a) de hacer algo que él o ella no quiere hacer?</li> <li>• ¿Porque es importante de defender tus propias creencias?</li> <li>• ¿Porque algunos países o culturas tienen un alto índice de embarazos no planeados y enfermedades transmitidas sexualmente que otras?</li> </ul>
	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La edad, género, la historia médica, las creencias religiosas y la confiabilidad del producto afectan el uso de los métodos de anticoncepción.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El bienestar actual y futuro depende de la habilidad de la persona para aplicar los conceptos relacionados con la salud y las diferentes que se presentan todos los días.</li> <li>• Mantener sus propias creencias influyen tu salud física, mental emocional y social.</li> </ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud

<p><b>Los graduados preparados deberán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.</li> </ul>
--

### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Octavo Grado

<p><b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b></p>
--

### 3. Describir algunas señales y síntomas del HIV/SIDA y otras enfermedades venéreas transmitidas sexualmente (ETS).

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Describir los efectos de la infección de VIH, papiloma humano</li> <li>b. Explicar que algunos ETS no presentan síntomas.</li> <li>c. Describir cuales ETS pueden ser curados, prevenidos y tratados por medio de una vacuna</li> </ul>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podría usted identificar los recursos e información medicamente confiables?</li> <li>• ¿Por qué es importante buscar ayuda médica si usted piensa que ha sido expuesto al ETS?</li> <li>• ¿En dónde puede encontrar más información acerca del ETS?</li> </ul>
	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los avances médicos para el tratamiento y prevención de ETS continúan avanzando.</li> <li>• La sociedad ha visto personas diagnosticadas con ETS en diferente forma a lo largo de la historia.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tratamiento, prevención y diagnostico y las estrategias de tratamiento pueden ayudar a la gente a vivir sanamente y tener un largo tiempo de vida.</li> </ul>

### Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

**Los graduados preparados deberán:**

- Poner en práctica el conocimiento y la capacidad de promover las relaciones saludables y libres de violencia.

### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Octavo Grado

**Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:**

4. Analizar los factores que influyen en el comportamiento violento, y los que preservan la no violencia.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Identificar mensajes de fuentes culturales y los recibidos a través de los medios de comunicación que pudieran influir a tener diferentes tipos de violencia, incluyendo la violencia sexual.</li> <li>b. Examinar la presencia de violencia en los medios y su posible relación con comportamientos violentos.</li> <li>c. Describir influencias externas que pudieran incitar a la violencia.</li> <li>d. Identificar la comunicación verbal y no verbal que pueda crear hostigamiento sexual.</li> <li>e. Reconocer comportamientos que son vistos como sexualmente represivos.</li> <li>f. Explicar que la violación y el acoso sexual deben ser reportados a un adulto de confianza.</li> <li>g. Entender que el abuso sexual es un crimen y debe ser reportado.</li> </ul>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cree usted que es lo mismo tener un comportamiento no violento y un comportamiento pacífico? Por que sí? o Por que no?</li> <li>• ¿Cree usted que se reducirían los acosos si no existieran los medios de comunicación?</li> <li>• ¿Que haría usted si observara a alguien que esta siendo acosado(a) sexualmente?</li> </ul>
	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La violencia y el acoso sexual son comportamientos inaceptables que terminan en consecuencias legales.</li> <li>• La tecnología ha cambiado la manera como ocurre el acoso y la explotación sexual.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanto algunos elementos propios de una cultura, como también las influencias sociales y los medios de comunicación incitan a que las personas desarrollen comportamientos violentos y no violentos.</li> </ul>

**Contenido: Salud Integral y Educación Física**

**Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud**

**Los graduados preparados deberán:**

- Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.

**Nivel de Expectativa de aprendizaje: Octavo Grado****Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:**

5. Demostrar formas positivas para abogar por un respetuoso centro educativo y para un buen ambiente comunitario que apoye el comportamiento entre las personas.

**Resultados****Los estudiantes pueden:**

- Demostrar cómo prevenir o frenar el instigamiento de un transgresor, espectador o víctima.
- Apoyar a aquellos que están siendo intimidados.
- Defender de una manera positiva y respetuosa el ambiente escolar que apoya el comportamiento social.

**Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21****Preguntas a realizar:**

- ¿Cómo puedo saber si alguien está siendo intimidado?
- ¿Qué pasa si mi amigo está siendo intimidado?

**Relevancia y uso:**

- Apoyo al comportamiento positivo y otros programas escolares en la comunidad defienden al comportamiento social.

**Tipo de Salud:**

- Estrategias personales pueden ser aprendidos para desarrollar y mejorar los comportamientos sanos, para evitar, reducir y terminar con situaciones no saludables, y potencialmente peligrosas.

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Físico y Personal en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y la salud sexual y reproductiva.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Séptimo Grado

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

3. Hacer un análisis comparativo de las relaciones personales saludables y no saludables, como son la familia, compañeros, novio(a).

#### Resultados:

##### Los estudiantes pueden:

- Describir las características de las relaciones saludables, que pueden hablar de los factores que las apoyan y las mantienen.
- Explicar el propósito de la amistad a diferentes niveles en el ciclo de la vida, y describir el cómo los amigos se pueden apoyar unos a otros para tomar decisiones saludables.
- Explicar estrategias efectivas para enfrentar relaciones difíciles con miembros de la familia, compañeros o novios (as).
- Describir los efectos emocionales cuando se termina una relación amorosa.
- Explicar el papel del noviazgo en el desarrollo personal.

#### Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21

##### Preguntas a realizar:

- ¿Qué es el noviazgo?
- ¿Cómo podrían las relaciones no saludables con familiares y compañeros afectar los noviazgos futuros?

##### Relevancia y uso:

- Varias culturas eligen los noviazgos y a las parejas de diferente manera.
- Los avances tecnológicos ofrecen mayores oportunidades de desarrollar relaciones en cualquier momento y en cualquier lugar con una audiencia a nivel global.
- Las relaciones saludables requieren de muchas cosas de ambas personas.

##### Tipo de salud:

- La comprensión de que varios aspectos de las relaciones humanas ayudan a tomar decisiones saludables.

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Séptimo Grado

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

4. Analizar los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones para tener una relación sexual.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Describir una variedad de influencias externas como los padres, los medios de comunicación, la cultura, los compañeros y la sociedad afectan la toma de decisiones para ser sexualmente activo.</li><li>Describir como las influencias internas como la curiosidad, las hormonas, los intereses, deseos, miedos, y sentimientos afectan la decisión de tener una actividad sexual.</li><li>Describir como los valores personales, los compañeros y la familia influyen en la toma de decisión acerca de la salud reproductiva y sexual.</li><li>Analizar las diferencias entre esperarse o ser sexualmente activo.</li></ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Cómo manejar los mensajes culturales de los medios de comunicación.</li><li>¿Cómo manejo los mensajes de los medios de comunicación culturales que apoyan la salud optima con respecto a la toma de decisiones en las actividades sexuales?</li><li>¿Como lo que piensa mi familia me afecta acerca de la actividad sexual?</li><li>¿Como lo que piensan mis amigos y compañeros afectan la actividad sexual?</li></ul>
	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>La internet y otros medios de comunicación influyen en la toma de decisiones con respecto a la actividad sexual.</li><li>La familia, compañeros, los medios de comunicación, la cultura, y la sociedad influyen en lo que la gente piensa de los que están infectados con enfermedades crónicas, como el VIH, SIDA y cáncer.</li><li>La familia, compañeros, medios de comunicación y la sociedad influyen en lo que uno piensa acerca de las relaciones personales.</li></ul>
	<b>Tipo de salud:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los factores y situaciones externas que se presentan como factores internos, así como las hormonas, la curiosidad, el deseo, el miedo y otros sentimientos, pueden afectar a que las personas tengan un buen comportamiento y tomen una buena decisión.</li></ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Físico y Personal en Términos de la Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y la salud sexual y reproductiva.

#### Nivel de expectativa de aprendizaje: Séptimo Grado

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

5. Definir en qué consisten las enfermedades sexualmente adquiridas (STDs), incluyendo el virus de inmunodeficiencia humano (VIH) y el Síndrome de inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

##### Resultados:

###### Los estudiantes pueden:

- a. Describir los efectos de la infección de VIH en el cuerpo
- b. Explicar cómo el VIH puede evitar ser contraído
- c. Definir ETS comunes

##### Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21

###### Preguntas a realizar:

- ¿Es prudente estar cerca de personas infectadas con el VIH? ¿Por qué y por qué no?
- ¿Por qué el VIH/SIDA generalmente se perciben como más peligrosos que otras ETS?

###### Relevancia y uso:

- El virus de inmunodeficiencia humana afecta el sistema inmunológico.
- Las precauciones universales se recomiendan para cualquier persona que entra en contacto con fluidos corporales.

###### Tipo de salud:

- La tolerancia, la apreciación y la comprensión sobre las condiciones de otras personas son manifestaciones de humanidad y simpatía.
- Existen muchos tipos de enfermedades de transmisión sexual. Algunas se pueden tratar y/o sanar y algunas no, y todas pueden conducir a serias complicaciones médicas.

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Físico y Personal en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

#### Nivel de expectativa de aprendizaje: Sexto Grado

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

2. Acceso a información válida y confiable sobre las cualidades de una familia saludable y las relaciones con compañeros.

##### Resultados Evidentes

###### Los estudiantes pueden:

- a. Describir los beneficios de las relaciones sanas.
- b. Describir cómo las relaciones entre compañeros pueden cambiar durante la adolescencia.

##### Capacidad de preparación y habilidades del Siglo 21.

###### Preguntas a realizar:

- ¿Cómo se siente cuando una amistad termina?
- ¿Cómo hago frente a los conflictos con mi familia o con mis amigos?
- ¿Cómo es que las relaciones saludables contribuyen al bienestar general?

###### Relevancia y uso:

- Analizar cómo los avances tecnológicos brindan mayores oportunidades para desarrollar relaciones.
- Hablar sobre las diferentes maneras en que nos comunicamos los unos con los otros y cómo impactan las relaciones humanas.
- Las relaciones afectan su bienestar físico, mental, emocional y social.

	<p><b>Tipo de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender los aspectos en que las relaciones humanas afectan en tomar decisiones sanas.</li> </ul>
--	---

**Contenido: Salud Integral y Educación Física**

**Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud**

<p><b>Los graduados preparados deberán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.</li> </ul>
--

**Nivel de expectativa de aprendizaje: Sexto Grado**

<p><b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b></p> <p>3. Comprender la relación que existe entre los sentimientos y las acciones.</p>
---

<b>Resultados</b>	<b>Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21.</b>
<p><b>Los estudiantes pueden:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar los sentimientos sexuales comunes en adolescentes jóvenes, y diferenciar entre el tener sentimientos sexuales y el ejercitarlos.</li> <li>Discutir cómo el estado físico, social y emocional de un adolescente tiene un impacto en su actividad sexual.</li> </ol>	<p><b>Preguntas a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿La salud sexual es un tema difícil de discutir?</li> <li>• ¿Cómo puedo saber cuáles son mis creencias personales sobre la actividad sexual?</li> <li>• ¿Qué es lo que necesitas para ayudar a comunicarte eficazmente con un adulto de confianza sobre la salud sexual y reproductiva?</li> </ul>

<p>c. Describir los comportamientos que colocan a una persona en riesgo de contraer VIH/SIDA, enfermedades de transmisión sexual (ETS), o un embarazo no deseado.</p> <p>d. Describir la necesidad de tener expectativas claras, barreras y estrategias de seguridad personal.</p>	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actitudes sobre la sexualidad son influidas por los familiares, los compañeros y los medios de comunicación.</li> <li>• Las relaciones con amigos y miembros de familia pueden influir en la toma de decisiones tanto en forma positiva como negativa.</li> </ul>
	<p><b>Tipo de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El aprendizaje sobre la sexualidad y el hablar sobre cuestiones sexuales es crítico para la salud.</li> <li>• Existen muchos tipos de implicaciones físicas, emocionales y sociales asociados con tener relaciones sexuales.</li> </ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Sexto Grado

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

3. Demostrar que tiene la habilidad para reducir la violencia y participar activamente en la prevención de la misma.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Describir las consecuencias a largo y corto tiempo para los predadores sexuales y sus víctimas.</li><li>Explique el papel que tienen las personas presentes en el desarrollo, prevención, o la lucha.</li><li>Describa las estrategias para evitar la violencia física.</li><li>Identificar una variedad de maneras no violentas para responder sin enfado o disgusto.</li><li>Demostrar la habilidad que tiene para identificar un adulto en que se pueda confiar para reportar un abuso de violencia en la escuela y/o comunidad.</li><li>Describa los riesgos y acciones que se deben de tomar si ve armas de fuego en las escuelas.</li><li>Demostrar formas de resolver conflictos no violentos tales como resolución de conflictos y su difusión.</li></ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Cómo puede una persona reducir la violencia?</li><li>¿Cuáles son los efectos positivos y negativos de armas de fuego en la sociedad?</li><li>¿Cuales situaciones dan cabida a peleas físicas y a la violencia?</li><li>¿Porque es mi trabajo acabar con la violencia?</li></ul>
	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>La presencia de armas de fuego aumenta el riesgo de lesiones graves.</li><li>Existen recursos en la escuela y comunidad para ayudar con problemas de violencia.</li></ul>
	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tanto algunos elementos propios de una cultura, como también las influencias sociales y los medios de comunicación influyen a que las personas desarrollen comportamientos violentos o no violentos.</li></ul>

**Contenido: Salud Integral y Educación Física**

**Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud**

**Los graduados preparados deberán:**

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

**Nivel de expectativa de aprendizaje: Quinto Grado**

**Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:**

2. Explicar la estructura, función y las partes principales del sistema reproductivo humano.

<b>Resultados</b>	<b>Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21.</b>
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Identificar la anatomía del sistema reproductivo, incluyendo las funciones de los sistemas reproductivos femeninos y masculinos.</li><li>b. Describir el significado del periodo menstrual.</li><li>c. Explicar que después de la fecundación las células se dividen para crear un feto y embrión que se desarrolla dentro del útero durante el embarazo.</li></ul>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuál es el crecimiento y desarrollo ideal?</li></ul>
	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Por naturaleza, los animales tienen diferentes ciclos de gestación.</li></ul>
	<b>Tipo de Naturaleza:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Existen muchos factores físicos, sociales y cambios emocionales que ocurren durante la pubertad, incluyendo el cambio hormonal, hereditario, y nutricional.</li></ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 2. Bienestar Personal y Físico en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Serán capaces de aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones sexuales y reproductivas saludables.

### Nivel de expectativa de aprendizaje: Quinto Grado

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

3. Describir los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para las Exigencias del Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Hablar de por qué la pubertad puede comenzar y terminar a una edad diferente de acuerdo a la persona; y explicar por qué esa variante se considerada normal.</li><li>b. Identificar prácticas de salud, de higiene personal y de seguridad relacionadas a la pubertad.</li><li>c. Determinar factores que influyen en las prácticas de higiene personal y la compra de productos de cuidado de salud.</li><li>d. Discutir de qué forma los cambios que suceden durante la pubertad afectan los pensamientos, las emociones, los patrones de crecimiento y los comportamientos.</li></ul>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué es que hay algunos aspectos de la pubertad que “dan pena o causan vergüenza”?</li><li>• ¿Qué es lo que es “normal”?</li></ul>
	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La herencia genética influye en el crecimiento y desarrollo de las personas.</li><li>• La edad del comienzo de la pubertad en el individuo ha cambiado a través del tiempo debido a factores relacionados a los cambios en la nutrición, acceso al cuidado médico y por estar expuesto a químicos que se encuentran en el medio ambiente.</li></ul>
	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es importante ser tolerante, poder apreciar y entender a cada individuo en momentos de cambio.</li><li>• Son muchas las influencias a nivel físico, social, y emocional durante la pubertad; tales como son los cambios hormonales, las influencias hereditarias, la nutrición y factores del medio ambiente.</li></ul>



## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Quinto Grado

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

2. Demostrar cuales son los comportamientos pro-sociales que reducen los enfrentamientos, el hostigamiento, confrontación y violencia física.

#### Resultados

##### Los estudiantes pueden:

- Identificar los factores que influyen a tener comportamientos y actitudes violentas y no violentas.
- Explicar la importancia y el impacto de las consecuencias a corto y largo tiempo del hostigamiento.
- Demostrar que posee habilidades y estrategias de comunicación pro-sociales.
- Identificar recursos, que incluyan la seguridad de la gente y adultos, acerca de la violencia en la escuela y comunidad.

#### Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21

##### Preguntas a realizar:

- ¿Porque la gente se pone violenta?
- ¿Cuál es la diferencia entre la agresion y el hostigamiento?
- ¿Porque es importante reportar incidentes de hostigamiento?
- ¿Qué tipos de comunicación pueden ayudar para prevenir la confrontacion y hostigamiento?
- ¿Cómo se puede desmostrarla importancia y la apreciacion en las diferencias de caracteres?
- ¿Cómo puedo saber a quien avisar de una situacion insegura?
- ¿Cómo la gente resulta perjudicada?

##### Relevancia y uso:

- Decir no a la violencia es siempre una opción durante un conflicto.
- Las gangas son ejemplos de grupos de hostigamiento.
- El hostigamiento y la violencia pueden dejar secuelas físicas y emocionales a largo tiempo.

##### Tipo de Salud:

- La cultura, medios de comunicaciones y la sociedad influyen a tener comportamientos violentos y no violentos.
- Los individuos tienen la responsabilidad de desarrollar, mejorar y mantener un comportamiento saludable.
- Hacer decisiones sanas requiere la habilidad de contar con recursos confiables.

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.

### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Cuarto Grado

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

3. Demostrar las habilidades necesarias para prevenir que un conflicto se intensifique a un nivel de violencia.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Demstrar técnicas de resolución simples para aclarar una situación violenta.</li><li>Describir situaciones que llevan a la violencia, las consecuencias de un comportamiento violento, y la importancia de resolver conflictos mediante habilidades efectivas de comunicación.</li><li>Discutir formas para hacer decisiones para evitar violencia y conflictos.</li><li>Explicar alternativas positivas para no usar la violencia.</li><li>Explicar el peligro de tener armas de fuego en la casa, escuela y en la comunidad.</li><li>Explicar la importancia de respetar el espacio personal de los demás.</li></ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Cuál es la resolución al conflicto?</li><li>¿Que pasaria si no hubiera violencia en el mundo?</li><li>¿Cómo puedes promover la paz resolviendo un problema?</li></ul>
	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Consecuencias físicas y emocionales de la violencia tienen un gran impacto en la sociedad.</li></ul>
	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>La resolución a conflictos es una habilidad de por vida.</li><li>La buena comunicación, las habilidades personales que se pueden desarrollar y mantener, mejoran los comportamientos sanos.</li></ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

#### Los graduados preparados deberán:

- Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.

#### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Tercer Grado

##### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

2. Describir los comportamientos pro-sociales que mejoran y fortalecen las relaciones con los demás.

#### Resultados

##### Los estudiantes pueden:

- a. Dar ejemplos de comportamientos pro-sociales para ayudar a los demás, siendo respetuoso, cooperativo, considerado y no instigar a los demás.
- b. Describir algunas de las maneras en las que los niños pueden ayudar intencionalmente.
- c. Describir la importancia del auto control y las formas de manejar el enojo.

#### Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21

##### Preguntas a realizar:

- ¿Cómo te sentirías si te instigaran por tener cierto color de ojos?
- ¿Cómo te sentirías cuando ayudarías a otros?
- ¿Porque la gente se enoja?
- ¿Cómo puedo saber cuando la gente está enojada?

##### Relevancia y uso:

- Ayudando a los demás en la escuela y en la comunidad es un comportamiento pro-social.
- El auto control puede ser usado para manejar el enojo.

	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El manejo del enojo es una habilidad para toda la vida.</li> <li>• Es importante de aprender y de practicar la tolerancia, apreciar y entender la diversidad.</li> </ul>
--	---

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

<b>Los graduados preparados deberán:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.</li> </ul>
---

### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Segundo Grado

<b>Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Explicar el por qué instigar es peligroso y cuál es la forma adecuada de proceder si se encuentra esa situación.</li> </ol>
---

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Comprender porque no es correcto instigar a los demás.</li> <li>b. Identificar porque el hacer burla a los demás es peligroso para uno mismo y los demás.</li> <li>c. Describir la diferencia que existe entre molestar e instigar.</li> </ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué forma el dicho, “ponte en los zapatos de la otra persona”, se puede usar al momento de instigar o molestar?</li> <li>• ¿Si es solo una “broma” entonces como puede ser peligroso?</li> </ul>

d. Explicar qué haría si alguien te está instigando a ti o alguien más.	<b>Relevancia y uso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un grupo de profesionales puede ayudar a alguien quien está siendo molestado o burlado, incluyendo a los consejeros, psicólogos, policía o adultos en los que se pueda confiar.</li> </ul>
	<b>Tipo de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La paciencia, apreciación y el razonamiento son habilidades importantes para aprender y practicar.</li> </ul>

## Contenido: Salud Integral y Educación Física

### Estándar: 4. Prevención y Manejo de Riesgos en Términos de Salud

<b>Los graduados preparados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Que los graduados apliquen las habilidades y conocimientos aprendidos para promover relaciones saludables y libres de violencia.</li> </ul>
---

### Nivel de Expectativa de aprendizaje: Kínder

#### Conceptos y habilidades que los estudiantes dominan:

- Mostrar la importancia que tiene el respetar el espacio personal de cada persona.

Resultados	Habilidades y Aptitudes Requeridas para el Siglo 21
<b>Los estudiantes pueden:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar los roces "apropiados" e "inapropiados".</li> <li>Identificar las características de una persona adulta en que se pueda confiar.</li> <li>Demostrar cómo decirle a una persona de confianza si un trato inapropiado</li> </ol>	<b>Preguntas a realizar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es el respeto?</li> <li>¿Porque es importante el respeto a sí mismo?</li> <li>¿Cómo sería si nadie respetara a nadie?</li> <li>¿Qué es la privacidad?</li> </ul>

<p>está ocurriendo a ti o a otra persona.</p> <p>d. Explicar que todas las personas tienen el derecho no permitir que toquen su cuerpo.</p>	<p><b>Relevancia y uso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diferentes situaciones y arreglos han cambiado las reglas acerca del espacio personal.</li><li>• Los límites son aplicados a las naciones, ciudades y gente</li></ul>
	<p><b>Tipo de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cada persona tiene el derecho a su espacio y límite personal.</li></ul>