

# Estándares académicos de Colorado 2020 - Salud integral

## Salud Integral

### Preescolar, Estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:

1. Distinguir entre alimentos saludables y no saludables.

Código LDE: CH. P.2.1

#### Indicadores de progreso

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Distinguir los alimentos en un continuo de los más saludables a los menos saludables.
- b. Demostrar la capacidad de identificar y elegir una opción de alimentos saludables.
- c. Reconozca los beneficios de elegir un alimento saludable.

#### Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Modele y hable sobre comer alimentos saludables y cómo los alimentos saludables lo hacen sentir.
2. Apoye a los niños en el descubrimiento de diferentes preferencias alimentarias representadas por las familias en el aula y la comunidad.
3. Hable sobre los diferentes grupos de alimentos y qué grupos de alimentos necesitamos más o menos en un día.
4. Proporcione una variedad de opciones de alimentos saludables para que los niños prueben y también permita que los niños se nieguen a comer.
5. Apoye la comida saludable alternativa durante las celebraciones y las recompensas no alimentarias.
6. Asegúrese de que se proporcione una variedad de alimentos saludables durante las celebraciones y eventos especiales.
7. Se proporcionan platos de porciones en el área de juego dramático junto con una variedad de alimentos de juego que incluyen alimentos de diferentes culturas, especialmente aquellos alimentos representativos del aula y la comunidad.
8. Proporcione experiencias culinarias en las que participen los niños.

*Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Durante la hora de la merienda, el niño comenta sobre la manzana en el plato diciendo: "Mira, Sr. Bob, hoy tenemos bocadillos saludables. Hay algunas zanahorias y hummus".
2. Durante la hora de la merienda, la Sra. Ling habla con los niños sobre las diferentes opciones de merienda y cómo un alimento como una manzana nos da más energía y nos ayuda a crecer.
3. Los niños clasifican los alimentos en grupos de alimentos.
4. Durante la lectura en voz alta, el adulto lee un libro sobre pan de todo el mundo. El adulto pregunta a los niños qué tipo de pan comen en su casa. Los niños responden con "bagels, tortillas, naan, arroz, etc."
5. En el área de ciencias, los niños señalan la tabla de alimentos visual y reconocen y comentan sobre los alimentos menos saludables diciendo "comemos un poco de estos artículos para estar saludables".

## **Salud Integral**

### **Preescolar, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

#### **Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:**

2. Desarrollar habilidades de autogestión y habilidades de higiene personal para promover hábitos saludables.

Código LDE: CH. P.2.2 Español

#### **Indicadores de progreso**

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Complete las tareas de cuidado personal, como usar pañuelos de papel limpios, lavarse las manos, manipular los alimentos de manera higiénica, cepillarse los dientes y elegir la ropa adecuada para el clima.
- b. Prevenga o reduzca la propagación de gérmenes, como cubrirse la boca para toser y estornudar, no llevarse juguetes a la boca y no compartir bebidas y alimentos.
- c. Comprenda que la higiene personal es un paso importante en la prevención de enfermedades y dolencias.

#### **Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad**

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Introduzca cómo usar diferentes tecnologías, como grifos de agua "manos libres", dispensadores de jabón y toallas e inodoros.
2. Publique un elemento visual sobre los pasos para lavarse las manos.
3. Asegúrese de que los retretes, el agua potable y las instalaciones para lavarse las manos sean fácilmente accesibles para los niños y el personal. Los lavabos y los inodoros son de tamaño infantil o accesibles mediante heces antideslizantes.
4. Modele lavarse las manos con agua y jabón antes de alimentar, preparar o servir alimentos.
5. Los adultos supervisan y ayudan a los niños a lavarse las manos, manipular alimentos y cepillarse los dientes desarrollando rutinas personales y en el aula, según corresponda.
6. Asegúrese de que el jabón y las toallas desechables estén al alcance de un niño en todos los lavabos para promover la independencia.
7. Asegúrese de que se tengan a mano chaquetas, guantes, sombreros y botas adicionales para que los niños que lleguen sin la vestimenta adecuada aún puedan participar.

#### *Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Cepíllese los dientes independientemente después de comer siguiendo los pasos adecuados.
2. El Sr. Bob apoya a Matab en pensar qué ropa necesita para el clima afuera hoy.
3. La señora Ramírez le recuerda a Abraham que se lave las manos antes de ir al centro de refrigerios.
4. Abraham se refiere a la tabla de lavado de manos a medida que avanza y sigue los pasos de lavado de manos de forma independiente.
5. Durante la actividad de cocina, Almir les recuerda a los otros niños que se laven las manos antes de comenzar la actividad.
6. Después del desayuno, la señorita Lupe coloca pasta de dientes en tazas pequeñas para los niños. Los niños son llamados en parejas para cepillarse los dientes mientras ella los ayuda y supervisa.

## **Salud Integral**

### **Preescolar, Estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:**

1. Los niños desarrollan relaciones e interacciones saludables con adultos y compañeros.

Código LDE: CH. P.3.1

#### **Indicadores de progreso**

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Comunicarte con adultos conocidos y acepta o solicita orientación.
- b. Cooperar con los demás.
- c. Desarrollar amistades con sus compañeros.
- d. Establecer relaciones seguras con los adultos.
- e. Use un comportamiento socialmente apropiado con compañeros y adultos, como ayudar, compartir y turnarse.
- f. Resuelva el conflicto con sus compañeros solos y / o con la intervención de un adulto, según corresponda.
- g. Reconocer y etiquetar las emociones de los demás.
- h. Expresar empatía y simpatía a sus compañeros.
- i. Reconocer cómo las acciones afectan a los demás y aceptar las consecuencias de la acción de uno.

### **Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad**

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Modele formas positivas de interactuar con los demás.
2. Proporcione oportunidades para que los niños entiendan y discutan sus sentimientos y los de los demás (es decir, muestren empatía).
3. Ayude a los niños a ver el efecto de su comportamiento en los demás y ayúdelos a resolver conflictos.
4. Modele pidiendo y entendiendo los puntos de vista y opiniones de los demás. Por ejemplo, un maestro puede arrodillarse entre dos niños en conflicto sobre los materiales del aula y comentar: "Estoy mirando la cara de Jason y noto sus labios apretados y me pregunto si está enojado".
5. Acepte el silencio y la observación silenciosa como una forma adecuada para que algunos niños participen, especialmente cuando se unan por primera vez a su clase.
6. Incorpore el aprendizaje de habilidades de amistad, como turnarse, intercambiar juguetes, ingresar a un grupo de juego y resolver conflictos diariamente en el aula.
7. Comentarios sobre un comportamiento específico usando elogios descriptivos positivos. ("¡Te quedaste con el rompecabezas hasta que terminaste! Esa es una gran persistencia, apegarse a una actividad difícil").

*Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Durante el tiempo de grupo grande, el adulto le pide a Lamar y Antonia que compartan cómo resolvieron su problema de que ambos niños quisieran usar los bloques de árboles para construir. Lamar responde: "¡Usamos nuestras soluciones y nos turnamos!"
2. Durante una actividad en grupos pequeños, el adulto les pide a los niños que proporcionen ejemplos de cuándo un amigo lo ayudó. Jamie responde: "Edgar me ayudó a cerrar la cremallera de mi abrigo. Es bueno para cremallera".

3. El rol adulto representa, con títeres, un escenario de un niño que toma un juguete de otro niño. El adulto pregunta: "¿Cómo podría hacer sentir a Gwen, cuando Gabby le quitó su juguete?" Nicholas responde con "Gwen se sentiría triste".

## Salud Integral

### Preescolar, Estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:

2. Los niños desarrollan habilidades de autoconcepto y autoeficacia.

Código LDE: CH. P.3.2

#### Indicadores de progreso

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Identificar características personales, preferencias, pensamientos y sentimientos.
- b. Demostrar independencia apropiada para la edad en una variedad de actividades, rutinas y tareas.
- c. Mostrar confianza en una variedad de habilidades y en la capacidad de realizar tareas y asumir nuevas tareas.
- d. Demostrar independencia apropiada para la edad en la toma de decisiones con respecto a actividades y materiales.

#### Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Anime a los niños a probar cosas nuevas compartiendo y aprendiendo juntos.
2. Proporcionar materiales y actividades para continuar el aprendizaje en el nivel de desarrollo del niño y para fomentar sentimientos de competencia.
3. Observe los intereses de los niños y planifique actividades de aprendizaje para apoyarlos.
4. Apoyar la conciencia de los niños sobre el orgullo de su herencia cultural (p. ej., el adulto aprende y utiliza el idioma del hogar del niño, el adulto lee libros multiculturales).
5. Escuche lo que dicen los niños y demuestre que valora sus opiniones reconociéndolos y desarrollando sus ideas.

6. Proporcione opciones de materiales y actividades para seguir aprendiendo en el nivel de desarrollo del niño (p. ej., materiales de arte abiertos, rompecabezas con nudos, manipulativos del tamaño de un niño).
7. Acepte el silencio o la observación tranquila como una forma adecuada para que algunos niños participen, especialmente cuando se unen por primera vez a su clase.
8. Usa preguntas abiertas como "¿Qué pasaría si...?" ", "¿Cómo te sentirías si...?" ", "¿Qué harías si...?" "

#### *Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Brinde oportunidades para que los niños entiendan las similitudes y diferencias entre sí.
2. Durante el día preescolar, los niños se ponen el abrigo, el sombrero y los guantes, se lavan las manos y se sirven un refrigerio. Cuando es necesario, un adulto andamia las habilidades de los niños para ser independientes.
3. Como parte de la planificación del tiempo, Marek discute su plan para el tiempo de trabajo.
4. Durante el tiempo de grupo grande, el adulto brinda oportunidades para la construcción de la comunidad. Abby habla de su gatito favorito. Marco comparte su helado favorito y Leo habla de su nana en Arizona.

## **Salud Integral**

### **Preescolar, Estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:**

3. Los niños desarrollan habilidades de autorregulación.

Código LDE: CH. P.3.3 Español

#### **Indicadores de progreso**

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Reconocer y etiquetar las emociones.
- b. Manejar los impulsos y el comportamiento con una dirección mínima.
- c. Siga reglas, rutinas e instrucciones simples.
- d. Cambie la atención entre tareas y muévase a través de las transiciones con una dirección mínima de los adultos.
- e. Asista a actividades de juego libre durante períodos de tiempo más largos.

## Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad

### *Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Haga un área acogedora y segura donde los niños puedan estar solos si lo desean.
2. Establezca, explique y modele rutinas flexibles (p. ej., una rutina de siesta, rutinas de meriendas y comidas, transiciones y expectativas de tiempo en grupos pequeños) en términos que los niños puedan entender, incluyendo canciones, rimas e imágenes.
3. Tenga en cuenta que los niños de diferentes culturas pueden interpretar que una sola acción de un adulto tiene diferentes significados. Por ejemplo, un adulto puede señalar con el dedo para indicar a dónde quiere que vaya el niño, pero algunos niños pueden pensar que los está reprendiendo, señalándolos por alguna razón o diciendo que quiere "uno" de algo (ya que tiene un dedo fuera).
4. Proporcionar entornos físicos, horarios, historias sociales, herramientas de solución, rutinas que promuevan la autorregulación y el autocontrol.
5. Proporcione entornos físicos, horarios diarios y una variedad de materiales abiertos que apoyen a los niños a pasar la mayor parte del día en juegos intencionales y no estructurados para garantizar que los niños tengan una amplia oportunidad de tomar decisiones y dirigir su propio juego.
6. Modifique el entorno para los niños que tienen problemas sensoriales y pueden verse afectados por el ruido, las luces o el movimiento.

### *Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Escuche / discuta libros sobre emociones y responda a situaciones en historias que evoquen emociones.
2. Identificar emociones en fotografías de otros niños y adultos.
3. Crea dibujos, pinturas, collages o un libro de clase sobre emociones.
4. Participe en la toma de decisiones durante todo el día, incluida la elección de materiales, centros y compañeros de juego.
5. Practique esperar períodos cortos de tiempo, como esperar un turno para verter leche en una comida o esperar a que un compañero termine de usar las tijeras mientras enrolla y corta la plastilina.

## Salud Integral

### Preescolar, Estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:

4. Los niños desarrollan una gama saludable de expresiones emocionales y aprenden alternativas positivas a los comportamientos agresivos o de aislamiento.

Código LDE: CH. P.3.4

### Indicadores de progreso

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Expresar una variedad de emociones de manera apropiada, como emoción, felicidad, tristeza y miedo.
- b. Abstenerse de comportamientos disruptivos, agresivos, enojados o desafiantes.
- c. Adaptarse a nuevos entornos con emociones y comportamientos adecuados.

### Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Proporcione tareas en las que el objetivo sea probar diferentes estrategias o soluciones en lugar de respuestas correctas o incorrectas.
2. Tenga en cuenta que las formas de expresar sentimientos, como la emoción, la ira, la felicidad, la frustración y la tristeza, difieren en varias culturas.
3. Observe y describa verbalmente las estrategias que los niños ya están usando para expresar y manejar las emociones. Proporcionar experiencias de aprendizaje constructivas y conectadas que se basen en esas estrategias.

*Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Hable y modele maneras en que los niños pueden expresar emociones sin dañarse a sí mismos, a los demás o a la propiedad (p. ej., usar técnicas para calmarse como un rincón acogedor, ejercicios de respiración, usar juguetes para golpear, manipular plastilina o hablar con un adulto).
2. Reflexione sobre experiencias personales que evoquen emociones fuertes.
3. Experimenta con nuevos materiales y actividades sin miedo a cometer errores.
4. Actúa emociones poderosas (por ejemplo, miedo, ira) a través del juego dramático.
5. Interactúe con sus compañeros y maestros de manera apropiada, demostrando comportamientos socialmente aceptables.

## Salud Integral

### Preescolar, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

#### Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:

1. Identifique maneras de estar seguro mientras juega.

Código LDE: CH. P.4.1

### Indicadores de progreso

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Indique cómo caminar seguro al otro lado de la calle.
- b. Siga las reglas básicas de salud y seguridad dentro y fuera del aula.
- c. Comuníquese con un padre o adulto de confianza si algo no es seguro.
- d. Comunicar y comprender la importancia de las rutinas y reglas de salud y seguridad.

### Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Después del desayuno, la señorita Lupe coloca pasta de dientes en tazas pequeñas para los niños. Los niños son llamados en parejas para cepillarse los dientes mientras ella los ayuda y supervisa.
2. Identifique situaciones en el aula, la escuela y la comunidad que puedan ser inseguras y discuta cómo hacerlas seguras o prevenir lesiones.
3. Brinde oportunidades para la participación de los niños en la creación de reglas de seguridad.
4. Proporcione adaptaciones y adaptaciones para los niños con discapacidades en el aula y afuera para que todos los niños puedan participar en las actividades.
5. Establezca rutinas que inculquen la responsabilidad de mantener el ambiente de aprendizaje limpio y seguro.
6. Durante el día, el adulto les recuerda a los niños reglas específicas.

*Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Chu le comunica al adulto que encontró vidrio en el patio de recreo.
2. Ruby le recuerda a Vlad que use su casco cuando monta el triciclo para que su cabeza esté segura si se cae.
3. Durante la reunión de la clase, los niños aportan ideas sobre cómo usar de manera segura el equipo del patio de recreo.
4. En el camino a la biblioteca, la señorita Emelia les recuerda a los niños (como grupo) que se detengan en el cruce de peatones, luego le pide al niño principal que revise en ambos sentidos el tráfico que se aproxima antes de cruzar la calle.
5. Durante una reunión de clase, el Sr. Ben y los niños en edad preescolar crean una lista de formas seguras de usar el equipo del patio de recreo, así como discuten por qué ciertos tipos de juego podrían ser más propensos a causar lesiones. Juntos deciden que no caminar demasiado cerca de los columpios es una regla importante. Thomas sugiere que creen una línea frente a los columpios usando una cuerda para saltar para que todos sepan que no deben acercarse demasiado.
6. Pablo espera a que Sara se aleje de la base del tobogán antes de deslizarse hacia abajo.

## Salud Integral

### Preescolar, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de aprendizaje y desarrollo preescolar:

2. Identificar la importancia de respetar el espacio personal y los límites de uno mismo y de los demás.

Código LDE: CH. P.4.2 Español

#### Indicadores de progreso

*Al final de la experiencia preescolar (aproximadamente 60 meses / 5 años de edad), los estudiantes pueden:*

- a. Comience a comprender la importancia del espacio personal.
- b. Explique la importancia del espacio personal en el aula y alrededor de los demás.
- c. Explique que cada persona tiene el derecho de decirle a los demás que no se toquen el cuerpo.
- d. Identifique los toques "apropiados" e "inapropiados".
- e. Identificar las características de un adulto de confianza.
- f. Busque a un padre o adulto de confianza para que lo ayude a resolver una acción o sentimiento no deseado que haya experimentado.

#### Ejemplos de experiencias de enseñanza y aprendizaje de alta calidad

*Las prácticas docentes de apoyo/adultos pueden:*

1. Modele el respeto por las personas pidiendo permiso para abrazarse, tomarse de las manos, ayudar con la higiene personal y vestirse.
2. Los adultos son conscientes de los niños en todo momento e intervienen cuando hay contacto físico no deseado entre los niños.
3. Durante el grupo grande, el adulto ayuda a definir el espacio personal de los niños al proporcionar alfombras cuadradas individuales.
4. El adulto tiene cuidado de alentar la participación de los niños en actividades grupales, pero respeta el derecho del niño a declinar.
5. Lea historias / discuta defenderse y buscar el apoyo de un adulto cuando sea necesario.

*Ejemplos de aprendizaje/niños pueden:*

1. Durante el tiempo al aire libre, Dowa le dice a Malia: "No me gusta que me tires del brazo".

2. Durante el tiempo de grupo grande, los niños agarran su alfombra cuadrada y la usan para definir su espacio personal.
3. Pídale ayuda al adulto con un conflicto o cuénteles al adulto sobre algo que haya experimentado y que no le haya gustado.

## Salud Integral

### Kindergarten, Estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Identificar los principales grupos de alimentos y los beneficios de comer una variedad de alimentos.

Código GLE: CH. K.2.1

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Reconocer los principales grupos de alimentos.
- b. Identifique los alimentos y bebidas que son opciones saludables.
- c. Explique cómo los alimentos son combustible y que diferentes actividades necesitan combustible diferente.
- d. Explique los beneficios para la salud de elegir alimentos y bebidas saludables.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Compare cómo los automóviles funcionan con gasolina como combustible, los humanos dependen de los alimentos como combustible. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Explore por qué a diferentes personas les gustan diferentes alimentos (cultura, geografía, familia). (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Describa cómo los alimentos proporcionan nutrientes que dan energía para las actividades diarias y son necesarios para el crecimiento adecuado y la buena salud. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo ayudan los alimentos saludables a su cuerpo?
2. ¿Cómo alimenta los alimentos nuestros cuerpos?
3. ¿Qué le pasaría a tu cuerpo si comieras solo galletas y dulces?

### *Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones

## **Salud Integral**

### **Kindergarten, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Explique cómo la higiene personal y la limpieza afectan el bienestar.

Código GLE: CH. K.2.2

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa cómo el lavado adecuado de manos es importante para estar saludable.
- b. Explique por qué el baño y la higiene son importantes para una buena salud.
- c. Explique los resultados positivos de cepillarse los dientes y usar hilo dental diariamente.
- d. Demuestre los pasos para lavarse las manos, cepillarse y usar hilo dental adecuadamente.
- e. Explique por qué el sueño y el descanso son importantes para el crecimiento adecuado y la buena salud.

#### **Contexto académico y conexiones**

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Prediga cómo la falta de sueño afecta la concentración y el estado de ánimo. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Explore cómo la higiene promueve la buena salud y reduce la propagación de gérmenes. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
3. Analizar cómo los comportamientos individuales pueden afectar a los demás. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué significa tener una buena higiene?
2. ¿Cómo se verían y se sentirían sus dientes si no los cepillara?
3. ¿Qué pasa si nadie se lava las manos?
4. ¿Cómo afecta el sueño a la forma en que te sientes?

*Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Kindergarten, Estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Reconocer la relación entre emociones y acciones.

Código GLE: CH. K.3.1

#### **Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demuestre maneras de mostrar respeto, consideración y cuidado por los demás, como decir por favor, gracias y lo siento.
- b. Identificar una variedad de emociones.
- c. Reconozca que los sentimientos influyen en las acciones.
- d. Identificar y demostrar formas apropiadas de expresar emociones y hacer frente a sentimientos fuertes.

#### **Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo los sentimientos afectan el comportamiento en el hogar y en la escuela. (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Analizar cómo las emociones influyen en el comportamiento y cómo los sentimientos físicos son importantes para la salud emocional y mental. (Habilidades personales: autoconciencia)
3. Demostrar cómo las habilidades de comunicación efectivas pueden apoyar a los estudiantes que trabajan juntos. (Habilidades cívicas/interpersonales: colaboración/trabajo en equipo)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo cambia la forma en que me siento la forma en que actúo?
2. ¿Cómo afectan mis acciones a los demás?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Kindergarten, Estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Demostrar cómo comunicarse y cooperar eficazmente con los demás.

Código GLE: CH. K.3.2

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar habilidades de escucha efectivas.
- b. Demostrar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal.
- c. Demuestre el uso compartido con compañeros.
- d. Demostrar estrategias para cooperar con otros.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Al colaborar con otros, las personas deben ser capaces de escuchar y comunicarse de manera efectiva. (Habilidades cívicas/interpersonales: colaboración/trabajo en equipo)

##### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Kindergarten, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Explique la importancia de respetar el espacio personal y los límites de uno mismo y de los demás.

Código GLE: CH. K.4.1

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identifique los toques "apropiados" e "inapropiados".
- b. Identificar las características de un adulto de confianza.
- c. Demuestre cómo decirle a un padre o adulto de confianza si se toca inapropiadamente a sí mismo o a otros.
- d. Explique la importancia del espacio personal en el aula y alrededor de los demás.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo las situaciones, los entornos, las culturas y los individuos tienen reglas variadas sobre el espacio personal. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Examine cómo se aplican los límites a las naciones, ciudades y personas. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Demuestre y comprenda por qué las personas tienen derecho al espacio personal y los límites. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)
4. Identifique cuándo es apropiado y demuestre cómo comunicarse con un adulto de confianza. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué es el espacio personal?
2. ¿Por qué el espacio personal de una persona puede ser diferente del de otra persona?
3. ¿Cómo sería si nadie respetara a nadie más?
4. ¿Qué es la privacidad?
5. ¿Pueden los comentarios verbales entrometerse en tu espacio personal?

### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Kindergarten, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Explique el comportamiento seguro como peatón y con vehículos motorizados.

Código GLE: CH. K.4.2

### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Explique el comportamiento seguro al subir y bajar y mientras viaja en autobuses escolares.
- b. Explique la importancia de viajar en el asiento trasero y usar cinturones de seguridad y asientos elevados de vehículos motorizados cuando uno es pasajero en un vehículo motorizado.
- c. Reconocer y describir el significado de las señales de tráfico.
- d. Describa cómo las reglas en la escuela pueden ayudar a prevenir lesiones.
- e. Demostrar comportamientos peatonales seguros.

### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Examine cómo cambian los cruces peatonales y las señales de tráfico basándose en una nueva investigación sobre cómo los niños ven y reaccionan a los símbolos. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Identifique cómo los vehículos y las calles son lugares con peligros y requieren una atención cuidadosa. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
3. Identificar estrategias personales se puede aprender para desarrollar y evitar, reducir y hacer frente a situaciones poco saludables, riesgosas o potencialmente inseguras. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cuáles son algunas cosas que pueden suceder si todos corren y se empujan unos a otros?
2. ¿Cómo sería si no hubiera reglas para automóviles o peatones?

*Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Kindergarten, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

#### Expectativa de nivel de grado:

3. Demostrar habilidades de comunicación efectivas en situaciones inseguras.

Código GLE: CH. K.4.3

### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demuestre formas verbales y no verbales de pedirle ayuda a un padre o adulto de confianza sobre una situación insegura.
- b. Describa cómo llamar al 911 u otros números de emergencia para pedir ayuda.
- c. Defina y explique el uso peligroso de las armas y cómo decirle a un adulto de confianza si ve o escucha que alguien tiene un arma.
- d. Identifique situaciones inseguras o riesgosas en el hogar, la escuela y la comunidad.

### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar cómo se pueden utilizar otras formas de tecnología para comunicarse en una situación de emergencia. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Aplicar habilidades de comunicación efectivas en una situación de emergencia utilizando tecnologías verbales, no verbales y diversas. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
3. Identificar cómo las estrategias personales que se pueden utilizar para desarrollar, evitar, reducir y hacer frente a situaciones poco saludables, riesgosas o potencialmente inseguras. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué pasaría si estuvieras perdido y no supieras cómo pedir ayuda?
2. ¿Qué harías si encontraras un arma?
3. Además de un teléfono, ¿de qué otra manera podría obtener ayuda cuando está en casa? ¿En un coche?
4. Sin usar palabras, ¿cuáles son las maneras en que podría hacerle saber a alguien que necesita ayuda?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Autogestión/Responsabilidad personal
3. Acceso a la información

## Salud Integral

### Primer grado, estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Identifique una variedad de alimentos de los diferentes grupos de alimentos que son vitales para promover la buena salud.

Código GLE: CH.1.2.1

### **Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Clasifique los alimentos en los principales grupos de alimentos.
- b. Identifique una variedad de alimentos en cada uno de los grupos de alimentos que son opciones saludables.
- c. Identifique los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar agregada y genere ejemplos de alternativas saludables.

### **Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Compare cómo los diferentes sabores, colores, olores y texturas de los alimentos proporcionan experiencias sensoriales que agregan o quitan de disfrutar de lo que comemos. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Explique cómo comer una variedad de alimentos nutritivos ayuda a mantener un cuerpo sano. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué es útil saber a qué grupo principal de alimentos pertenece un alimento?
2. ¿Qué pasaría si todos los alimentos que comiste vinieran de un solo grupo de alimentos?
3. ¿Qué pasaría si todos los alimentos se vieran y supieran exactamente igual?

*Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones

## **Salud Integral**

### **Primer grado, estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Demostrar comportamientos que mejoren la salud para prevenir lesiones o enfermedades.

Código GLE: CH.1.2.2

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa maneras de prevenir los efectos nocivos de la sobreexposición al sol y el ruido fuerte.
- b. Describa los síntomas que ocurren con un resfriado y / o gripe.
- c. Demostrar maneras de prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades infecciosas comunes.
- d. Describa los pasos para tratar una herida, picadura de insecto o picadura para reducir las posibilidades de infección.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo puede proteger los ojos de lesiones y daños. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
2. Prediga por qué los jabones y los pañuelos de papel ayudan a prevenir la propagación de gérmenes. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
3. Determine qué productos han desarrollado los científicos para limitar la exposición al sol. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cuáles son algunas actividades que aumentan su riesgo de daño solar?
2. ¿Qué pasaría si viviéramos en un lugar que tuviera ruidos fuertes todo el tiempo?
3. ¿Cómo se resfría una persona?
4. ¿Por qué los cirujanos se frotan las manos y se ponen guantes antes de la cirugía?
5. ¿Por qué limpiamos nuestras heridas antes de ponernos un vendaje?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Primer grado, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Demostrar cómo expresar emociones de manera saludable.

Código GLE: CH.1.3.1

### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Explique las posibles causas de una variedad de emociones.
- b. Identificar formas apropiadas de expresar emociones y hacer frente a sentimientos fuertes.
- c. Demostrar habilidades efectivas de escucha y habilidades de comunicación verbal / no verbal.
- d. Describa y practique situaciones que requieran respuestas educadas y empáticas como por favor, gracias y lo siento.
- e. Demostrar estrategias para resolver conflictos, como compartir, colaborar y abogar adecuadamente por las necesidades personales.

### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Examine cómo las personas expresan sus emociones de varias maneras. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)
2. Explique cómo jugar con otros puede ser una forma de aprender a expresar emociones. (Habilidades personales: autoconciencia)
3. Expresar las emociones de manera apropiada es una habilidad de por vida para la escuela, el trabajo y la familia. (Habilidades personales: autoconciencia)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo controla una persona sus sentimientos?
2. ¿Por qué es importante ser un buen oyente?
3. ¿Cómo puedo mostrarle a alguien que lo estoy escuchando?
4. ¿Por qué es difícil dejar de discutir con otra persona cuando no estás de acuerdo?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Primer grado, estándar 3. Bienestar social y emocional

**Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

**Expectativa de nivel de grado:**

2. Identifique a los padres, tutores y otros adultos de confianza como recursos para obtener información sobre la salud.

Código GLE: CH.1.3.2

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identifique a los adultos de confianza en el hogar y en la escuela.
- b. Identifique a los adultos de confianza que promueven la salud, como los proveedores de atención médica.
- c. Demuestre la capacidad de hablar sobre los sentimientos con los padres y otros adultos de confianza.
- d. Demostrar la capacidad de pedir ayuda a un padre y / o adultos de confianza.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. La escuela, los sitios de atención médica, la comunidad y los centros espirituales son lugares donde se puede encontrar ayuda. (Habilidades profesionales: autodefensa)
2. Pedir ayuda e información de salud es una habilidad de por vida. (Habilidades profesionales: autodefensa)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Quiénes son tus adultos de confianza?
2. ¿Por qué deberías pedirle ayuda a un adulto?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Comunicación interpersonal
3. Abogacía

## Salud Integral

### Primer grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Explique por qué la intimidación es dañina y cómo responder adecuadamente.

Código GLE: CH.1.4.1

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Entiende por qué está mal burlarse de los demás.
- b. Identifique por qué burlarse de los demás es perjudicial para uno mismo y para los demás.
- c. Explique qué hacer si usted u otra persona está siendo intimidada.
- d. Describa la diferencia entre intimidar y tener un fuerte desacuerdo entre las personas.
- e. Describa la diferencia entre contar y bromear.
- f. Describa cómo abogaría por usted y por otros en una situación de intimidación.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identifique ciertos momentos y situaciones en los que un padre o adulto necesita que se le informe sobre los comportamientos de otra persona. (Habilidades profesionales: autodefensa)

### *Preguntas de consulta:*

1. Si solo es "burlarse", ¿cómo puede ser dañino?
2. ¿Cómo te sientes cuando alguien no está de acuerdo contigo?
3. ¿Qué haces cuando alguien no está de acuerdo contigo?
4. ¿Cuáles son algunas buenas razones para decirle al maestro lo que otro estudiante está haciendo?
5. ¿Por qué es importante defenderse?

### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Abogacía

## Salud Integral

### Primer grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Demostrar estrategias para evitar peligros en el hogar y la comunidad.

Código GLE: CH.1.4.2

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identifique los peligros de seguridad como veneno, fuego, armas de fuego, agua, equipos de juegos infantiles y productos para el hogar en el hogar y la comunidad.
- b. Identifique los productos domésticos o las drogas que pueden ser perjudiciales si se ingieren o inhalan (incluidos los comestibles de marihuana).
- c. Explique por qué el uso de medicamentos sin el permiso de un adulto puede ser perjudicial.
- d. Describa cómo andar con seguridad en bicicleta, monopatín y scooter, así como usar patines en línea.
- e. Demostre estrategias para evitar incendios y quemaduras (detener, dejar caer y rodar).
- f. Demuestre cómo llamar al 911 u otros números de emergencia para obtener ayuda en situaciones peligrosas.
- g. Identifique las reglas y estrategias de seguridad para evitar peligros en el hogar y la comunidad, como incendios, clima severo, líneas eléctricas y uso de piscinas.
- h. Identificar las reglas de seguridad en torno a la tecnología moderna, incluido Internet.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique por qué todos tienen la responsabilidad de practicar estrategias para evitar que se inicien incendios y para evitar que el fuego se propague. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
2. Explore cómo los socorristas profesionales practican cómo ayudar rápidamente en una emergencia. (Habilidades profesionales: conciencia de carrera)
3. Compare y contraste diferentes tipos de peligros que los niños en otros países o comunidades pueden necesitar ser conscientes. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Identificar conceptos y habilidades para evitar peligros potenciales y responder adecuadamente. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué es importante saber la diferencia entre lo que podemos y no podemos ingerir?
2. ¿Por qué es importante seguir las señales de tráfico y las reglas de seguridad peatonal al andar en bicicleta, monopatín, scooter o patines en línea?
3. ¿Qué podría pasar si estuvieras acampando, hubiera una fogata y todos decidieran irse y hacer una caminata sin apagar el fuego primero?
4. ¿Por qué es importante usar equipo de seguridad?
5. ¿Cómo sabe cuándo está ocurriendo una emergencia?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal
2. Comunicación interpersonal:

# Salud Integral

## Segundo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

### Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

### Expectativa de nivel de grado:

1. Identifique los comportamientos de comer y beber que contribuyen a mantener una buena salud.

Código GLE: CH.2.2.1

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Explique la importancia de elegir alimentos y bebidas saludables.
- b. Identifique los beneficios de beber mucha agua.
- c. Describa los beneficios de desayunar todos los días.
- d. Identifique una variedad de refrigerios saludables.
- e. Comprenda que el cuerpo exhibe señales que le dicen a las personas cuándo tienen hambre y cuándo están llenas.
- f. Identifique el tamaño de porción recomendado y el contenido de azúcar que se encuentra en una etiqueta nutricional.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique por qué el agua es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Critica por qué una dieta saludable, que incluye desayunar, ayuda a proporcionar la energía que necesitas para moverte, pensar con claridad y resolver problemas a lo largo del día. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Compare una dieta saludable y equilibrada que incluya comer porciones apropiadas de múltiples grupos de alimentos a lo largo del día con una dieta que no sea equilibrada. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué muchas personas afirman que el desayuno es la comida más importante del día?
2. ¿Por qué es importante prestar atención a su cuerpo cuando se siente hambriento o lleno?
3. ¿Cuáles son los beneficios para su cuerpo de agua potable?
4. ¿Dónde encontraría información nutricional cuando una etiqueta no está disponible?

5. ¿Por qué es importante saber el tamaño de porción recomendado de alimentos y bebidas?

*Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones
2. Acceso a la información

## Salud Integral

### Segundo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

**Expectativa de nivel de grado:**

2. Reconocer las enfermedades crónicas básicas de la infancia.

Código GLE: CH.2.2.2

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar problemas asociados con enfermedades o afecciones crónicas infantiles comunes, que incluyen, entre otras, asma, alergias, diabetes tipo 1 y epilepsia.
- b. Comunique su preocupación a un padre o adulto de confianza cuando una persona tenga una reacción alérgica o dificultad para respirar.
- c. Identificar el propósito de las vacunas.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar las alergias alimentarias comunes y la importancia de comprender cómo disminuir la exposición a los alérgenos. (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Determine los signos de alguien que tiene dificultad para respirar o no responde, y cómo buscar ayuda. (Habilidades profesionales: autodefensa)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede saber si alguien está teniendo una reacción alérgica?
2. ¿Qué acciones tomarías si vieras a una persona que tiene problemas para respirar?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal:
2. Abogacía

## Salud Integral

### Segundo Grado, Estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Utilizar el conocimiento y las habilidades para desarrollar un autoconcepto positivo.

Código GLE: CH.2.3.1

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identifica las características de alguien que tiene cualidades personales que son importantes para ti.
- b. Identifica los rasgos personales que mejor representan quién eres y por qué son importantes.
- c. Describe la importancia de ser consciente de los propios sentimientos y de ser sensible a los sentimientos de los demás.
- d. Expresar intenciones de tratarse a sí mismo con cuidado y respeto.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique cómo las cualidades y rasgos positivos de una persona pueden ayudar a alguien a tener una mejor comprensión de sí mismo. (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Identifique algunas maneras de expresar las emociones de manera apropiada y cómo tratarse a sí mismo y a los demás con respeto. (Habilidades profesionales: autodefensa)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo es el respeto propio?
2. ¿Qué pasa si nadie respeta su espacio, propiedad o sentimientos?
3. ¿Qué harías para tratarte con cuidado y respeto?
4. ¿Comer helado demostraría cuidado y respeto por ti mismo?

##### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

## Segundo Grado, Estándar 3. Bienestar social y emocional

### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

### Expectativa de nivel de grado:

2. Utilizar el conocimiento y las habilidades para desarrollar una conciencia de los demás y mantener relaciones saludables.

Código GLE: CH.2.3.2

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Resuma la importancia de respetar el espacio personal y los límites de los demás.
- b. Discuta la importancia de pensar en los efectos de las acciones de uno en otras personas.
- c. Describa cómo usará comportamientos prosociales como la cooperación, ser sensible a los sentimientos de los demás, ayudar a los demás y ser respetuoso con los demás.
- d. Describa los beneficios de una amistad.
- e. Describir cómo hacer y mantener amistades.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Demuestre cómo las personas pueden mostrar respeto a los demás (p. ej., respetar su espacio personal y sus límites). (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Identifique cómo las cualidades de las relaciones saludables, como la cooperación y el respeto a los demás, pueden ayudar a las personas a desarrollar y mantener amistades. (Habilidades cívicas/interpersonales: colaboración/trabajo en equipo)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Mis acciones siempre afectan a los demás?
2. ¿Tengo que ser amigo de todos?
3. ¿Todas las amistades son iguales?
4. ¿Cómo sabemos cómo se sienten otras personas?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal:
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

## Segundo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### Expectativa de nivel de grado:

1. Identificar los peligros del consumo de tabaco y productos de marihuana y la exposición al humo de segunda mano.

Código GLE: CH.2.4.1

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa los peligros de consumir tabaco o marihuana no recetada.
- b. Indique las razones e identifique estrategias para evitar el humo de segunda mano del tabaco y la marihuana.
- c. Demostrar la capacidad de rechazar asertivamente un elemento no deseado o la presión de un compañero.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Determinar el impacto del tabaco y la marihuana en la capacidad del cuerpo para funcionar normalmente. (Habilidades profesionales: autodefensa)
2. Explique cómo el humo de segunda mano afecta la calidad del aire. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Evalúe cómo las habilidades de comunicación efectivas mejoran la capacidad de una persona para expresar deseos y defender sus creencias. (Habilidades profesionales: autodefensa)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué las personas eligen fumar cuando saben que es malo para ellos?
2. ¿Por qué es importante poder rechazar algo que no quieres?
3. ¿Qué pasaría si viera a un amigo recoger un cigarrillo y no dijera nada... ¿Acabo de alejarme?
4. ¿Qué puedes hacer si alguien está fumando y te está molestando?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Segundo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Identificar el uso seguro y adecuado de los productos para el hogar.

Código GLE: CH.2.4.2

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Acceda a información sobre productos domésticos seguros y adecuados (p. ej., uso de adultos de confianza, símbolos de advertencia en las etiquetas).
- b. Explique que tomar medicamentos incorrectamente puede ser perjudicial, incluidas las vitaminas.
- c. Articular el uso adecuado y seguro de los productos y sustancias que se encuentran en el hogar que pueden ser perjudiciales si se usan de manera inapropiada.
- d. Identificar los peligros de la marihuana comestible o los productos de tabaco.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explicar el papel de los farmacéuticos y cómo protegen a las personas de sustancias inseguras o consumo erróneo de medicamentos. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Identificar qué nuevas tecnologías se están desarrollando para prevenir el envenenamiento no intencional. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Examine por qué los medicamentos deben usarse correctamente para que sean seguros y tengan el máximo beneficio. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué podría suceder si no hubiera etiquetas en medicamentos, alimentos, vitaminas u otros productos para el hogar?
2. ¿Cuáles son los símbolos de advertencia que indican que un producto o sustancia puede ser perjudicial? (por ejemplo, veneno, inflamable, marihuana)
3. ¿Cómo puede identificar el propósito previsto de un producto para el hogar?
4. ¿Cómo sabes la diferencia entre un alimento que es seguro para comer y un producto comestible de tabaco o marihuana?

*Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## Salud Integral

### Segundo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

3. Demostrar cómo responder adecuadamente a varios tipos de intimidación.

Código GLE: CH.2.4.3

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar ejemplos de acoso físico.
- b. Identifique ejemplos de acoso social (p. ej., rumores, chismes, exclusión de otros).
- c. Describa la diferencia entre la intimidación verbal y no verbal (p. ej., miradas sucias, sacar la lengua).
- d. Identifique por qué burlarse de los demás es perjudicial para uno mismo y para los demás.
- e. Explique cómo abogar por usted y por otra persona que está siendo intimidada.

#### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identifique a los profesionales que pueden ayudar cuando alguien está siendo intimidado o molesto, incluidos, entre otros, consejeros, psicólogos, policías o adultos de confianza. (Habilidades profesionales: autodefensa)
2. Discuta por qué la tolerancia, el aprecio y la comprensión de la diversidad son habilidades importantes para aprender y practicar. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué las personas son malas y crueles con otras personas?
2. ¿Cómo responden las personas a otros que son malos y crueles?
3. ¿Ser malo con un amigo es diferente de ser malo con otra persona?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal:

2. Defensa de uno mismo y de los demás:

## Salud Integral

### Segundo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

#### Expectativa de nivel de grado:

4. Demostrar habilidades de comunicación interpersonal para prevenir lesiones o para pedir ayuda en una situación de emergencia o insegura.

Código GLE: CH.2.4.4

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demuestre cómo tomar la decisión de llamar al 911 u otros números de emergencia para obtener ayuda.
- b. Demostrar habilidades efectivas de rechazo para evitar situaciones inseguras.
- c. Describa el uso de equipo de seguridad para actividades y deportes específicos, como andar en bicicleta.
- d. Identifique formas de reducir o prevenir el riesgo de lesiones alrededor del agua.
- e. Desarrollar una conciencia de cómo la tecnología moderna puede crear una distracción que conduce a situaciones inseguras (por ejemplo, mirar hacia abajo en una multitud, no darse cuenta del tráfico, conciencia de los demás).

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo el personal de primeros auxilios considera situaciones desde una variedad de aspectos. (Habilidades profesionales: conciencia de carrera)
2. Desarrolle un plan para prevenir lesiones a través de la preparación y la comunicación. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
3. Explore cómo la Guardia Costera y los salvavidas están equipados para prevenir y brindar ayuda en una situación de seguridad en el agua. (Habilidades profesionales: conciencia de carrera)
4. Un operador del 911 está capacitado para enviar ayuda en una emergencia y proporcionar ayuda por teléfono. (Habilidades profesionales: conciencia de carrera)
5. Asuma la responsabilidad personal de usar equipo de seguridad, como cascos, rodilleras y chalecos salvavidas, para ayudar a prevenir lesiones no intencionales. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo sé cuándo llamar al 911?
2. ¿Qué hacen los individuos cuando necesitan comunicarse y no pueden hablar?
3. ¿Cuáles son las decisiones que toman los trabajadores de emergencia?
4. ¿Qué sucede si un jugador no usa casco o rodilleras?
5. ¿Por qué es importante tener cuidado con el agua?
6. ¿Por qué los socorristas dicen "camina, no corras" en las piscinas?
7. ¿Por qué es peligroso mirar su teléfono o tableta mientras camina en un estacionamiento?

### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal:
2. Autogestión/Responsabilidad personal
3. Toma de decisiones

## **Salud Integral**

### **Tercer grado, estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Demostrar la capacidad de hacer y comunicar elecciones de alimentos apropiadas.

Código GLE: CH.3.2.1

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa una variedad de alimentos nutritivos para el desayuno.
- b. Planifique una comida basada en los grupos de alimentos.
- c. Explique los conceptos de comer con moderación.
- d. Demostrar habilidades de rechazo para lidiar con situaciones alimentarias poco saludables.
- e. Identifique cómo la familia, los compañeros y los medios de comunicación influyen en la alimentación saludable.

#### **Contexto académico y conexiones**

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique cómo comer porciones saludables cuando tiene hambre y detenerse cuando está lleno puede ayudarlo a satisfacer sus necesidades energéticas y evitar comer en exceso. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
2. Analice los mensajes sobre alimentación saludable que son abundantes y requieren información precisa para discernirlos. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
3. La persistencia y la resiliencia se pueden demostrar resistiendo situaciones alimentarias poco saludables para centrarse en comer sano. (Habilidades personales: perseverancia/resiliencia)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué es un tamaño de porción saludable? ¿Puede variar el tamaño de una porción apropiada para las personas?
2. ¿Qué tipo de alimentos serían mejores para usted para el desayuno? ¿Por qué?
3. ¿Cómo pueden los estudiantes comer una dieta balanceada si las opciones de alimentos son limitadas en la escuela y en el hogar?
4. ¿Cómo pueden las cosas que ves en la televisión o en las revistas influir en tus sentimientos y elecciones sobre la comida?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Análisis de influencias

## **Salud Integral**

### **Tercer grado, estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Utilice el conocimiento y las habilidades para tratarse a sí mismo y a los demás con cuidado y respeto.

Código GLE: CH.3.3.1

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar las características de alguien que tiene respeto por sí mismo y autoestima positiva.
- b. Reconocer el valor de los talentos y fortalezas personales y de los demás.
- c. Resuma la importancia de respetar el espacio personal y los límites de los demás.

- d. Discuta la importancia de tratar a los demás de la manera en que le gustaría ser tratado.
- e. Dé ejemplos de habilidades que desarrollen y mantengan relaciones saludables, así como amistades sólidas.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Evalúe cómo ser un contribuyente al vecindario es una forma práctica de mostrar cuidado. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)
2. Examine cómo las acciones individuales pueden afectar a una escuela y una comunidad. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)
3. Analice cómo la autoestima positiva y el respeto por los demás benefician las relaciones saludables y las amistades fuertes. (Habilidades personales: autoconciencia)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo es la autoestima?
2. ¿Qué pasaría si todos tuvieran los mismos talentos y fortalezas?
3. ¿Nos comunicamos con todos nuestros amigos de la misma manera?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Tercer grado, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Demostrar habilidades de comunicación interpersonal para apoyar las interacciones positivas con las familias, compañeros y otros.

Código GLE: CH.3.3.2

#### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar habilidades efectivas de comunicación interpersonal necesarias para expresar emociones, necesidades personales y deseos de una manera saludable.
- b. Describa maneras positivas de mostrar cuidado, consideración y preocupación por los demás.

- c. Identificar cómo mostrar respeto por las diferencias individuales.
- d. Demostrar cómo comunicarse sobre los límites personales de manera directa, respetuosa y asertiva.
- e. Identificar los conflictos potenciales que surgen dentro de las relaciones y las estrategias para resolver esos conflictos.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique cómo se pueden expresar los sentimientos de manera verbal y no verbal. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
2. Investigue los grupos en línea y cómo pueden brindar apoyo y cuidado para sí mismos y para los demás. (Habilidades profesionales: autodefensa)
3. Demostrar una comunicación positiva que mejore el bienestar mental y emocional. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
4. Practicar valorando diferentes perspectivas para resolver conflictos y alcanzar soluciones viables. (Habilidades personales: adaptabilidad/flexibilidad)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede una persona tímida mostrar cómo se siente?
2. ¿Expresas sentimientos a amigos, familiares, padres, adultos o extraños de la misma manera?
3. ¿Debo decirle a alguien si me hace sentir mal? ¿Cómo lo harías?
4. ¿Alguna vez te sientes avergonzado por tus sentimientos?
5. ¿Y si todos fuéramos iguales?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Tercer grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Examine los peligros del uso de productos de tabaco y marihuana y la exposición al humo de segunda mano.

Código GLE: CH.3.4.1

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar los efectos físicos a corto y largo plazo del consumo de tabaco, marihuana y la exposición al humo de segunda mano.
- b. Describir los peligros de la exposición prolongada al humo de segunda mano y demostrar estrategias para evitar la exposición.
- c. Comprenda que la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco pueden ser adictivos, pero pueden tratarse.
- d. Describa los beneficios de abstenerse o suspender el consumo de tabaco y marihuana no recetada.
- e. Demostrar la capacidad de rechazar asertivamente un artículo no deseado.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Compare cómo las drogas pueden usarse con fines medicinales y aún así ser adictivas y peligrosas. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Explique cómo la tecnología médica ha identificado los peligros del consumo de tabaco. (Habilidades profesionales: Uso de tecnologías de la información y las comunicaciones)
3. Investigue cómo la investigación ha establecido claramente que el tabaco tiene una variedad de efectos nocivos en el cuerpo. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
4. Demuestre cómo manejar los impulsos y rechazar asertivamente un elemento no deseado. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo afecta el tabaco al cuerpo?
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que podrían suceder si simplemente "intentara" fumar un cigarrillo o masticar tabaco?
3. ¿Por qué los productos farmacéuticos que parecen productos alimenticios son especialmente peligrosos?

### *Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones
2. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Tercer grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Describir comportamientos y habilidades prosociales que mejoren las interacciones saludables con los demás.

Código GLE: CH.3.4.2

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Dé ejemplos de comportamientos pro-sociales como ayudar a los demás, ser respetuoso con los demás, cooperación, consideración y ser amable.
- b. Establezca una meta y un plan para ayudar y apoyar a otra persona en la escuela o en el hogar.
- c. Describa cómo responder a la ira puede ser positivo y / o negativo.
- d. Demuestre estrategias para el autocontrol que puedan manejar la ira y otros sentimientos fuertes de manera positiva.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Aplicar comportamientos pro-sociales cuando trabajen juntos y colaboren. (Habilidades cívicas/interpersonales: colaboración/trabajo en equipo)
2. Demuestre autocontrol para manejar la ira. (Habilidades personales: autoconciencia)
3. Explique cómo la tolerancia, la apreciación y la comprensión de la diversidad son importantes cuando se colabora. (Habilidades personales: adaptabilidad/flexibilidad)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo te sentirías si te molestaran por tener cierto color de ojos?
2. ¿Cómo te sientes cuando eres útil para los demás?
3. ¿Por qué la gente se enoja?
4. ¿Es la ira algo malo?
5. ¿Está bien no ser amigo de todos?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Establecimiento de metas:
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Tercer grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

### **Graduados preparados:**

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

### **Expectativa de nivel de grado:**

3. Identifique maneras de prevenir lesiones en el hogar, en la escuela y en la comunidad.

Código GLE: CH.3.4.3

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Defina cómo pueden ocurrir lesiones en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
- b. Cree un plan de seguridad personal y explique cómo se usará en el hogar, en la escuela y en la comunidad (p. ej., seguridad de bicicletas, seguridad de peatones, situaciones de emergencia).
- c. Identificar las reglas de seguridad en torno a la tecnología moderna, incluido Internet.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique por qué la seguridad es responsabilidad de todos los miembros de una comunidad. (Habilidades cívicas interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Cree planes de seguridad que puedan salvar vidas y prevenir lesiones. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Es importante planificar previamente la seguridad?
2. ¿Cómo se mantienen los peatones a salvo de los vehículos motorizados y las bicicletas?
3. ¿Qué sería importante poner en un plan de seguridad?
4. ¿Es seguro poner su información personal en las redes sociales?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Cuarto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Demostrar la capacidad de establecer una meta con el fin de mejorar la nutrición personal.

Código GLE: CH.4.2.1

### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Establezca una meta para mejorar la elección de alimentos en función del contenido nutricional, el valor y las calorías adecuados.
- b. Explique la importancia de comer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.
- c. Identifique los alimentos saludables (incluidos los refrigerios) en porciones adecuadas según su estilo de vida personal.

### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analice cómo los alimentos saludables proporcionan nutrientes que a su vez le proporcionan energía para las actividades diarias. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Explique cómo los nutrientes son necesarios para una buena salud y un crecimiento y desarrollo adecuados. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
3. Demostrar cómo establecer una meta para comer una dieta equilibrada, como comer una variedad de alimentos saludables dentro y a través de los principales grupos de alimentos. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo pueden sus metas personales para una alimentación saludable funcionar dentro de las opciones de alimentos disponibles para usted en el hogar y en la escuela?
2. Si dos alimentos tienen la misma cantidad de calorías, ¿son igualmente saludables para usted? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Todos los alimentos ayudan a su cuerpo de la misma manera? ¿Por qué o por qué no?
4. ¿Cómo afecta su estilo de vida si el tamaño de una porción es apropiado?

*Habilidades para la salud:*

1. Establecimiento de metas

## Salud Integral

### Cuarto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Describir la conexión entre la ingesta de alimentos y la salud física.

Código GLE: CH.4.2.2

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Explique que tanto los hábitos alimenticios como el nivel de actividad física afectan el bienestar general y la capacidad de aprendizaje de una persona.
- b. Explique las señales corporales que le dicen a las personas cuándo tienen hambre y cuándo están llenas.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Describa cómo la actividad física diaria puede hacer que una persona se sienta más despierta, más capaz de concentrarse y llena de energía. (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Explique cómo las elecciones de alimentos saludables y el ejercicio pueden afectar positivamente la función cerebral y la salud física y emocional. (Habilidades personales: autoconciencia)
3. Analice la relación de causa y efecto entre comer porciones saludables cuando tiene hambre y detenerse cuando está lleno para ayudarlo a satisfacer sus necesidades energéticas y evitar comer en exceso. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
4. Describa cómo las elecciones de vida personal afectan el peso no saludable. (Habilidades personales: autogestión)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué la mayoría de las personas se sienten mejor después de comer?
2. ¿Por qué algunas personas comen aunque no tengan hambre?
3. ¿Cuál es el beneficio de una mayor actividad física para su salud en general?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Cuarto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

### **Expectativa de nivel de grado:**

3. Explicar cómo las dimensiones del bienestar están interrelacionadas e impactan la salud personal.

Código GLE: CH.4.2.3

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Explicar las dimensiones físicas, sociales y emocionales de la salud y el bienestar personal y cómo interactúan.
- b. Definir el bienestar.
- c. Evalúe cómo la tecnología moderna puede afectar su salud y bienestar social, emocional y físico.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique cómo los comportamientos personales que abordan las dimensiones físicas, sociales y emocionales tienen un efecto a largo plazo en el bienestar. (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Aplicar conceptos y habilidades relacionadas con la salud en los comportamientos cotidianos del estilo de vida. (Habilidades personales: iniciativa / autodirección)
3. Evaluar el uso de la tecnología moderna sobre los efectos a largo plazo sobre el bienestar. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué es el bienestar?
2. ¿Cuáles son los beneficios y las consecuencias de nuestras elecciones en términos de bienestar?
3. ¿Por qué el bienestar a veces requiere que hagamos cambios en nuestros comportamientos, relaciones o acciones actuales?
4. ¿Pueden las redes sociales afectar cómo te sientes?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Cuarto Grado, Estándar 3. Bienestar social y emocional**

### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Identifique comportamientos positivos que apoyen las relaciones saludables.

Código GLE: CH.4.3.1

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Discuta los factores que apoyan las relaciones saludables con amigos y familiares.
- b. Discuta cómo la cultura y la tradición influyen en las estructuras personales y familiares.
- c. Describa los diferentes tipos de familias y analice cómo las familias pueden proporcionar apoyo emocional, establecer límites y límites.
- d. Identifique las formas positivas en que los compañeros y los miembros de la familia muestran apoyo, cuidado y aprecio mutuo.
- e. Identificar estrategias de resolución de problemas para apoyar relaciones saludables.
- f. Describa la importancia de tener e identificar a un padre o adulto de confianza como apoyo.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Investigue cómo las familias interactúan de manera diferente en varias partes del mundo. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Explique cómo los miembros de la familia, los compañeros, el personal escolar y los miembros de la comunidad pueden apoyar el éxito escolar y el comportamiento responsable. (Habilidades cívicas/interpersonales: colaboración/trabajo en equipo)
3. Demostrar sensibilidad a las diferencias y aprecio por la diversidad que son características de una buena salud mental y emocional. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Identificar estrategias para mantener y apoyar relaciones saludables. (Habilidades personales: autoconciencia)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué son tan importantes las relaciones con familiares y amigos?
2. ¿Qué es la amistad?
3. ¿En qué se diferencian las costumbres de su familia de las de su vecino? ¿Por qué es importante aprender sobre otras tradiciones y valores?
4. ¿Qué conflictos podrían surgir entre amigos y qué estrategias podrías usar para resolver esos problemas?

### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## **Salud Integral**

### **Cuarto Grado, Estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Comprender conceptos relacionados con el estrés y el manejo del estrés.

Código GLE: CH.4.3.2

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identifique los factores estresantes personales en el hogar, con amigos, en la escuela y en la comunidad.
- b. Haga una lista de las reacciones físicas y emocionales a situaciones estresantes.
- c. Identificar formas positivas y negativas de lidiar con el estrés.
- d. Identifique cuándo debe buscar ayuda de un adulto de confianza para lidiar con el estrés.

#### **Contexto académico y conexiones**

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Demostrar técnicas positivas de manejo del estrés que alivian y redirigen el estrés. (Habilidades personales: iniciativa/autodirección)
2. Identificar los factores estresantes personales y sus reacciones físicas y emocionales en el cuerpo. (Habilidades personales: autoconciencia)
3. Explique cómo abogar por sí mismo cuando experimenta respuestas de estrés del cuerpo y el cerebro. (Habilidades profesionales: autodefensa)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo sería la escuela si no hubiera estrés?
2. ¿Puede el estrés ser positivo?
3. ¿Estar estresado afecta tu forma de pensar?

##### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

# Salud Integral

## Cuarto Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### Expectativa de nivel de grado:

1. Identificar los usos positivos y negativos de los medicamentos.

Código GLE: CH.4.4.1

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa el propósito de los medicamentos recetados y de venta libre y cómo pueden usarse o usarse indebidamente en el tratamiento de problemas médicos comunes.
- b. Demostrar la capacidad de leer, comprender y seguir etiquetas como las de los medicamentos domésticos comunes.
- c. Resuma los riesgos asociados con el uso inapropiado de medicamentos de venta libre, recetas y vitaminas.
- d. Describa los pasos a seguir si los medicamentos de venta libre o recetados se usan incorrectamente.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Investigar cómo otras culturas tratan los problemas médicos comunes de diferentes maneras. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global-cultural)
2. Explique por qué los médicos, enfermeras, sitios web médicos de confianza y farmacéuticos brindan orientación sobre el uso adecuado de los medicamentos. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
3. Resuma los efectos del uso correcto e incorrecto de los medicamentos. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué podría suceder si leo mal la etiqueta de un medicamento?
2. ¿Es la cafeína una droga dañina?
3. Si las vitaminas son buenas para mí, ¿por qué tendría que tener cuidado al tomarlas?
4. Si alguien en mi familia está enfermo y luego me enfermo con exactamente lo mismo, ¿puedo tomar el mismo medicamento?
5. Aparte de las drogas y el alcohol, ¿a qué más puedes ser adicto (por ejemplo, la tecnología, las relaciones)?

### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Cuarto Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

#### **Graduados preparados:**

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Demostrar la capacidad de usar habilidades de comunicación interpersonal para rechazar o evitar el uso de drogas (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).

Código GLE: CH.4.4.2

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar formas verbales y no verbales efectivas de rechazar las presiones para usar marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- b. Describir estrategias sobre cómo evitar el uso de marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- c. Examine los factores que influyen en la decisión de una persona de usar o no usar marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### **Contexto académico y conexiones**

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Demuestre habilidades saludables de comunicación interpersonal al transmitir sus necesidades y deseos personales de salud. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
2. Explique cómo la cultura, los medios de comunicación y las presiones sociales influyen en los comportamientos de salud y cómo puede resistir las distracciones. (Habilidades personales: perseverancia/resiliencia)
3. Identificar la relación de causa y efecto entre el consumo de drogas y la toma de decisiones saludables. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué es importante saber cuándo decir "no", incluso cuando no es popular?
2. ¿Por qué es importante saber cuándo decir "no", incluso cuando no es popular?

3. ¿Quién o qué afecta mi capacidad de elegir no usar drogas?
4. ¿Por qué es importante para mí asumir la responsabilidad personal de no consumir drogas?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Cuarto Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

**Graduados preparados:**

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

**Expectativa de nivel de grado:**

3. Demostrar las habilidades necesarias para evitar que un conflicto se convierta en violencia.

Código GLE: CH.4.4.3

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar técnicas simples de resolución de conflictos para difundir una situación potencialmente violenta.
- b. Describa las situaciones que conducen a la violencia, las consecuencias del comportamiento violento y la importancia de resolver conflictos a través de habilidades de comunicación efectivas.
- c. Explique una alternativa más positiva que usar la violencia para resolver un conflicto.
- d. Explique los peligros potenciales de tener armas en casa, en la escuela y en la comunidad.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar las consecuencias físicas y emocionales de la violencia y el impacto significativo que tienen en la sociedad. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Demostrar habilidades efectivas de resolución de conflictos. (Habilidades personales: adaptabilidad/flexibilidad)
3. Explique cómo la comunicación efectiva y las habilidades personales pueden desarrollar, mantener y mejorar los comportamientos saludables. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué es la resolución de conflictos?
2. ¿Y si no hubiera violencia en el mundo?
3. ¿Cómo se puede promover la resolución pacífica de problemas?
4. ¿Cómo puede ser positivo el uso de pistolas y otras armas?
5. ¿Siempre tienes que comprometerte para ayudar a resolver un conflicto?
6. ¿Pueden las redes sociales crear conflictos entre las personas?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal: resolución de conflictos

## **Salud Integral**

### **Quinto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

**Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

**Expectativa de nivel de grado:**

1. Demostrar la capacidad de tomar buenas decisiones sobre comportamientos alimenticios saludables.

Código GLE: CH.5.2.1

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Acceda a información válida relacionada con el contenido de grasa, sal y azúcar para mantener una buena salud y mejorar la elección de alimentos.
- b. Analice las opciones de alimentos y bebidas de uno mismo o de otros para informar comportamientos saludables.
- c. Use las normas y pautas federales de nutrición actuales para planificar comidas y refrigerios saludables.
- d. Demuestre cómo abogar cortésmente por alimentos que sean más nutritivos.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Comer sano implica buenas habilidades para tomar decisiones, acceso a información precisa sobre alimentación saludable y acceso a alimentos saludables. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

2. Explore cómo a medida que el cuerpo madura, la cantidad de alimentos y nutrientes clave cambian para apoyar los sistemas saludables y el crecimiento. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Examine cómo la alimentación saludable es una responsabilidad personal y es desafiada por las opciones disponibles para nosotros. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo tomarás el control de tus propios comportamientos alimenticios saludables?
2. Si el brócoli se fríe, ¿seguiría siendo nutritivo?
3. ¿Es malo el azúcar? ¿Por qué o por qué no?
4. ¿Por qué las personas tienden a comer demasiada azúcar, grasa y sal?
5. ¿Es la cafeína un ingrediente saludable o no saludable en alimentos y bebidas?

*Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Toma de decisiones
3. Abogacía

## Salud Integral

### Quinto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

**Expectativa de nivel de grado:**

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

Código GLE: CH.5.2.2

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Resumir la anatomía del sistema reproductivo, incluidas las funciones de los sistemas reproductivos masculino y femenino.
- b. Describir el propósito del ciclo menstrual y su relación con la fertilización.
- c. Explique que después de la fertilización, las células se dividen para crear un embrión y luego un feto que crece y se desarrolla dentro del útero durante el embarazo.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analiza por qué en la naturaleza, diferentes animales tienen diferentes ciclos de gestación. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Analizar las influencias en los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren en la pubertad, incluidas las hormonas, la herencia, la nutrición y el medio ambiente. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué es el crecimiento y desarrollo óptimo de un feto?
2. ¿Cómo ocurren los gemelos?
3. ¿Qué causa el acné?

*Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## Salud Integral

### Quinto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

**Expectativa de nivel de grado:**

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

Código GLE: CH.5.2.3

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Discuta por qué la pubertad comienza y termina a diferentes edades para diferentes personas, y esa variación se considera normal.
- b. Identificar cómo las prácticas de higiene personal pueden afectar la salud y la seguridad durante la pubertad.
- c. Determinar los factores que influyen en la compra de productos para el cuidado de la salud y el uso de prácticas de higiene personal.
- d. Discuta cómo los cambios durante la pubertad afectan los pensamientos, las emociones, los patrones de crecimiento y los comportamientos.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Hay muchas influencias en el desarrollo físico, social y emocional en la pubertad, incluidas las hormonas, la herencia, la nutrición y el medio ambiente. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)

2. Analizar por qué la edad de inicio de la pubertad ha cambiado con el tiempo debido a factores que incluyen cambios en la nutrición, el acceso a la atención médica y la exposición a sustancias químicas en el medio ambiente. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Demostrar cómo la tolerancia, la apreciación y la comprensión de las diferencias individuales son fundamentales en tiempos de cambio. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Analizar los factores que influyen en el desarrollo físico, social y emocional de uno en la pubertad, incluidas las hormonas, la herencia, la nutrición y el medio ambiente. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué algunos aspectos de la pubertad son "vergonzosos"?
2. ¿Qué es "normal"?
3. Durante la pubertad, ¿qué hace que el vello corporal crezca y la voz de un hombre cambie? ¿Qué causa el acné?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias
2. Acceso a la información

## **Salud Integral**

### **Quinto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

4. Demostrar habilidades de comunicación interpersonal necesarias para discutir problemas de salud personales para establecer y mantener la salud y el bienestar personal.

Código GLE: CH.5.2.4

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Acceda a fuentes de información válidas y confiables, incluidos padres o adultos de confianza, para responder preguntas sobre la salud personal.
- b. Demostrar estrategias de comunicación efectivas para hablar con alguien, como un padre, un adulto de confianza o un proveedor de atención médica.

#### **Contexto académico y conexiones**

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Comunicarse claramente con un proveedor de atención médica con respecto a las necesidades es fundamental para recibir la mejor atención posible. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
2. Identifique por qué los sitios de información de salud basados en la web pueden ser útiles, pero deben examinarse para verificar su precisión para evitar información errónea. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
3. Identificar por qué la comunicación interpersonal sobre las condiciones de salud y las preocupaciones es fundamental para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una buena salud. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
4. Las personas necesitan apoyo al tomar decisiones sobre cuándo y con quién discutir preguntas o inquietudes de atención médica. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué podría pasar si no le dije a alguien sobre mi estado de salud?
2. ¿Por qué es importante pedir lo que necesito?

### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Comunicación interpersonal

## **Salud Integral**

### **Quinto Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

5. Comprender conceptos e identificar estrategias para prevenir la transmisión de enfermedades.

Código GLE: CH.5.2.5

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Diferenciar entre enfermedades transmisibles y no transmisibles.
- b. Describir cómo el cuerpo combate los gérmenes y las enfermedades de forma natural, con medicamentos y a través de la inmunización.

- c. Describir maneras de prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades infecciosas a través de los alimentos, el agua, el aire, la sangre, el tacto y los animales.
- d. Describir los efectos de la infección por VIH en el cuerpo.
- e. Explique cómo se contrae y cómo no se contrae el VIH.
- f. Explique que es seguro ser amigo de alguien que tiene una enfermedad o afecciones que no se pueden transmitir fácilmente.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo los avances tecnológicos ayudan con el seguimiento y la prevención de enfermedades. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
2. Identificar cómo las estrategias para prevenir la transferencia de gérmenes y la transmisión de enfermedades y para controlar la gravedad de las enfermedades están disponibles y han cambiado con el tiempo. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué la gente murió a una edad más temprana a principios de 1900?
2. ¿Cómo se puede evitar el contacto con los gérmenes?
3. ¿Cómo puedes ayudar a tu cuerpo a combatir los gérmenes?
4. ¿Cómo puede estar seguro de no propagar gérmenes?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Quinto grado, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Analizar los factores internos y externos que influyen en la salud mental y emocional.

Código GLE: CH.5.3.1

#### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa cómo se retratan los sentimientos y las emociones en los medios de comunicación.

- b. Identificar cómo la sociedad, los medios de comunicación y el uso de la tecnología moderna pueden influir en la salud mental y emocional.
- c. Explique cómo las familias y los compañeros pueden influir en la salud mental y emocional.
- d. Identificar formas de contrarrestar las influencias negativas que afectan la salud mental y emocional.
- e. Identifique cuándo es apropiado buscar ayuda / apoyo durante momentos de emociones / sentimientos fuertes.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo la familia, los compañeros y los medios de comunicación pueden influir en la salud mental y emocional de una persona. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Al crear arte y reflexionar sobre los productos y procesos artísticos, las personas pueden aumentar la conciencia de sí mismas y de los demás y lidiar mejor con el estrés y las experiencias traumáticas. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Examine cómo la salud mental y emocional puede verse afectada por muchas influencias, por lo que es importante poder reconocer las influencias positivas y negativas en nuestros sentimientos y comportamiento. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puedes controlar lo que sientes?
2. ¿De qué manera pueden otros afectar cómo te sientes?
3. ¿Cómo nos muestran los medios de comunicación modelos apropiados e inapropiados para los sentimientos y las emociones?
4. ¿Qué es la salud mental?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Quinto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Demostrar la capacidad de tomar buenas decisiones sobre el consumo de drogas marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

Código GLE: CH.5.4.1

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar fuentes de información precisa sobre los efectos del alcohol, el tabaco y la marihuana.
- b. Analizar los peligros del uso o la experimentación con marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- c. Demostrar un proceso de toma de decisiones para tomar buenas decisiones sobre el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- d. Describa el uso adecuado de los medicamentos de venta libre y recetados.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo la tecnología ha influido en la credibilidad y disponibilidad de la información. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
2. Identificar el comportamiento clave asociado con la mortalidad temprana. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Comparar y contrastar las diferentes creencias culturales y religiosas que rodean el consumo de alcohol y tabaco. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Identifique por qué tomar buenas decisiones de salud requiere la capacidad de evaluar recursos confiables. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
5. Evaluar la investigación sobre los beneficios y efectos nocivos de la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo sería la publicidad si a los medios no se les permitiera omitir información relevante, pero revelando información negativa sobre su producto?
2. ¿Los medicamentos de venta libre son más seguros que los medicamentos recetados?
3. ¿Cómo afectaría el consumo o la exposición al tabaco su capacidad para hacer ejercicio o practicar deportes?
4. ¿Por qué alguien más que usa marihuana quiere que otros también lo hagan?
5. Si los adultos pueden beber alcohol legalmente, ¿cómo puede ser perjudicial?
6. ¿Puede su sistema corporal continuar funcionando con una parte que funciona mal (por ejemplo, el hígado)?
7. ¿Cómo influyen las nuevas tecnologías en el consumo de drogas?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Toma de decisiones

## Salud Integral

### Quinto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Demostrar comportamientos prosociales que reduzcan la probabilidad de peleas físicas, violencia e intimidación.

Código GLE: CH.5.4.2

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar los factores que influyen tanto en los comportamientos violentos como en los no violentos.
- b. Explique el impacto y las consecuencias a corto y largo plazo de la intimidación, las peleas físicas y la violencia.
- c. Demostrar habilidades y estrategias de comunicación pro-social para difundir el conflicto y evitar la violencia.
- d. Describir cómo usar las redes sociales para promover relaciones positivas.
- e. Identifique recursos, incluidas personas seguras, padres o adultos, que puedan ayudar a prevenir o intervenir en situaciones inseguras en la escuela y la comunidad.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo se ha utilizado la no violencia en los conflictos. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Evalúe cómo la intimidación y la violencia pueden tener consecuencias emocionales y físicas a largo plazo. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
3. Criticar cómo la cultura, los medios de comunicación y las influencias sociales afectan el comportamiento violento y no violento. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Investigue por qué y cómo las personas pueden asumir la responsabilidad personal de desarrollar, mantener y mejorar comportamientos saludables. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

5. Identificar la importancia de evaluar fuentes confiables al analizar influencias.  
(Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué la gente se vuelve violenta?
2. ¿Por qué es importante reportar incidentes de intimidación y otras situaciones inseguras?
3. ¿Qué tipos de comunicación pueden ayudarte a evitar conflictos?
4. ¿Cómo podemos demostrar aprecio y valor por las diferencias?
5. ¿Cómo sé a quién decirle sobre una situación insegura?
6. ¿Qué son los estereotipos? ¿Por qué las personas estereotipan a los demás?
7. ¿Puede hacer suposiciones sobre las personas influir en el comportamiento?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal: resolución de conflictos/habilidades de negociación
2. Analizar influencias
3. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Quinto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

**Graduados preparados:**

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

**Expectativa de nivel de grado:**

3. Demostrar primeros auxilios básicos y procedimientos de seguridad.

Código GLE: CH.5.4.3

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar maneras de reducir el riesgo de lesiones por mordeduras de animales y picaduras de insectos.
- b. Explique qué hacer, como llamar al 911 o a un centro de control de envenenamiento, si alguien está lesionado o envenenado por productos como limpiadores domésticos u otras sustancias.
- c. Describir los procedimientos de primeros auxilios para una variedad de situaciones, incluyendo picaduras de insectos, mordeduras, envenenamiento y asfixia.
- d. Desarrollar y aplicar un proceso de toma de decisiones para evitar situaciones que puedan conducir a lesiones.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore los recursos comunitarios que están disponibles para la capacitación básica en primeros auxilios. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
2. Saber qué hacer en una situación de emergencia, incluyendo proporcionar primeros auxilios básicos y / o buscar ayuda es una habilidad de por vida que apoya a las comunidades. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué animales e insectos pueden ser peligrosos?
2. ¿Qué pasos debes tomar para salvar a alguien de asfixiarse?
3. ¿Cómo decides qué es peligroso ingerir?

### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal
2. Toma de decisiones

## Salud Integral

### Sexto grado, estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Evaluar la validez y confiabilidad de la información, productos y servicios para mejorar los comportamientos alimenticios saludables.

Código GLE: CH.6.2.1

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Definir válido y confiable como un medio para acceder a información que mejora los comportamientos alimenticios saludables.
- b. Evalúe la información nutricional en las etiquetas de los alimentos para comparar productos.
- c. Identifique recursos e información confiables y no confiables sobre alimentación saludable.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identifique cómo los anuncios están diseñados para vender productos, no necesariamente para proporcionar información de salud precisa. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informativa)
2. Considere una gama completa de recursos al determinar una alimentación saludable para toda la vida (p. ej., miembros de la familia, profesionales de la salud, organizaciones, libros, pautas dietéticas, sitios de Internet, aplicaciones actuales). (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informativa)
3. Discriminar entre publicidad falsa e información precisa es crucial para la elección de alimentos saludables para toda la vida. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informativa)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo afectan las fuentes válidas y confiables a los comportamientos alimenticios saludables?
2. ¿Quién tiene la última palabra sobre qué es la comida "saludable"?
3. ¿Publicar información nutricional en productos y en restaurantes cambia el comportamiento?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## **Salud Integral**

### **Sexto grado, estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Identifique recursos válidos y confiables con respecto a las cualidades de las relaciones familiares y de pares saludables.

Código GLE: CH.6.2.2

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describir los beneficios de las relaciones saludables.
- b. Describa cómo pueden cambiar las relaciones familiares y de los compañeros durante la adolescencia.
- c. Determinar recursos válidos y confiables que mejoren las relaciones saludables.

#### **Contexto académico y conexiones**

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo los avances tecnológicos brindan mayores oportunidades para desarrollar relaciones. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
2. Discuta las diversas formas en que nos comunicamos entre nosotros y cómo eso afecta las relaciones humanas. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
3. Las relaciones afectan su bienestar físico, mental, emocional y social. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)
4. Comprender los diversos aspectos de las relaciones humanas ayuda a tomar decisiones saludables. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cuáles son las cualidades de una relación sana?
2. ¿Cómo se siente cuando termina una relación?
3. ¿Cómo hago frente a los conflictos dentro de mi familia o con mis amigos?
4. ¿Cómo contribuyen las relaciones saludables al bienestar general?
5. ¿A dónde irías si necesitaras apoyo para mejorar una relación difícil?

### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## **Salud Integral**

### **Sexto grado, estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

3. Comprender la relación entre sentimientos y acciones durante la adolescencia.

Código GLE: CH.6.2.3

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar los sentimientos sexuales comunes a los adolescentes jóvenes y diferenciar entre tener sentimientos sexuales y actuar sobre ellos.
- b. Discuta los posibles impactos físicos, sociales y emocionales de la actividad sexual adolescente.
- c. Describa la necesidad de tener expectativas claras, límites y estrategias de seguridad personal.

#### **Contexto académico y conexiones**

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo las actitudes sobre la sexualidad son influenciadas por las familias, los compañeros y los medios de comunicación. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Analice cómo las relaciones con amigos y familiares pueden influir en la toma de decisiones de manera positiva y negativa. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Aprenda sobre la sexualidad y que discutir temas sexuales es fundamental para la salud. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
4. Discuta las muchas implicaciones físicas, emocionales y sociales asociadas con la participación en la actividad sexual. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué la salud sexual puede ser un tema difícil de discutir?
2. ¿Cómo determina una persona sus creencias en torno a la sexualidad?
3. ¿Qué es necesario para comunicarse efectivamente con un padre o adulto de confianza sobre la salud sexual y reproductiva?

### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal
2. Comunicación interpersonal

## **Salud Integral**

### **Sexto grado, estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

4. Analice cómo los comportamientos de salud positivos pueden beneficiar a las personas a lo largo de su vida.

Código GLE: CH.6.2.4

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Explicar el concepto de alimentos ricos en nutrientes que se equilibran con la actividad física.
- b. Analizar los beneficios y consecuencias a corto y largo plazo de una alimentación saludable y actividad física.

- c. Resume las estrategias personales para reducir los peligros ambientales para la salud (p. ej., daño solar a la piel, pérdida de audición, daño a la visión).
- d. Explicar los beneficios de las buenas prácticas de higiene para promover la salud y mantener las relaciones sociales.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo el nivel de actividad física y las opciones nutricionales de la persona afectan drásticamente la salud física, mental, social y emocional. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
2. Analizar cómo se necesitan comportamientos de salud positivos para mantener o mejorar el bienestar físico, mental, social y emocional de una persona. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué comportamientos positivos pueden beneficiar la salud de una persona?
2. ¿Por qué hay tantos problemas de salud en los Estados Unidos causados por la mala nutrición y la inactividad a pesar de la información disponible?
3. ¿Por qué hay diferentes niveles de actividad física recomendada para diferentes edades y diferentes niveles de actividad?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal
2. Toma de decisiones

## Salud Integral

### Sexto grado, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Entender cómo estar mental y emocionalmente sano.

Código GLE: CH.6.3.1

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Explicar la interrelación de la salud mental, emocional y social.
- b. Analizar la relación entre pensamientos, emociones, sentimientos y comportamiento.
- c. Identifique maneras saludables de expresar necesidades, deseos y sentimientos.

- d. Explique las causas, los síntomas y los efectos del estrés, la ansiedad, la tristeza y la depresión.
- e. Identifique cuándo alguien debe buscar ayuda para la tristeza, la desesperanza y la depresión.
- f. Identificar las emociones y sentimientos asociados con la pérdida y el dolor.
- g. Explicar cómo la tecnología moderna puede tener un impacto positivo y negativo en la salud mental y emocional.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Los adolescentes deben entender que la interrelación de su fisiología (por ejemplo, el desarrollo del cerebro, la química) y las emociones están conectadas. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Desarrollar un sentido de autoconciencia en torno a los propios sentimientos y de ser sensible a los sentimientos de los demás es una parte importante de una conexión humana saludable. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué los sentimientos afectan el comportamiento?
2. ¿Cómo puede una persona controlar sus sentimientos?
3. ¿Cómo puede la expresión de sentimientos o emociones ayudarte o lastimarte a ti y a los demás?
4. ¿Son los problemas de salud mental tan reales/válidos como otros problemas de salud?
5. ¿Cómo podría ser beneficiosa la capacidad de identificar tus emociones?
6. ¿Puede la tecnología moderna ser beneficiosa para su salud emocional?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Sexto grado, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Aplicar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud.

Código GLE: CH.6.3.2

### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar habilidades de rechazo y negociación que eviten o reduzcan los riesgos para la salud.
- b. Demostrar estrategias efectivas de gestión o resolución de conflictos.
- c. Demuestre cómo pedir ayuda para mejorar la salud de uno mismo y de los demás.
- d. Identifique maneras de abogar por uno mismo y por los demás para mejorar la salud y la seguridad.

### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Determinar cuándo y cómo utilizar diferentes estrategias de comunicación para hacer frente a una variedad de situaciones y conflictos. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cuál es la diferencia entre la gestión de conflictos y la resolución de conflictos?
2. ¿Cuándo podría una persona usar una estrategia de comunicación diferente, como el rechazo, la negociación y la resolución de conflictos?
3. ¿Cuáles son algunas maneras en que una persona podría abogar por la promoción de la salud para sí misma y para los demás?

*Habilidades para la salud:*

1. Abogacía
2. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Sexto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

**Graduados preparados:**

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

**Expectativa de nivel de grado:**

1. Analizar los factores que influyen en la decisión de una persona de usar o no usar marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

Código GLE: CH.6.4.1

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar las influencias internas como la genética, la personalidad y los comportamientos de búsqueda de riesgo en el uso de drogas (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- b. Analizar las influencias externas sobre el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- c. Analice varias estrategias que utilizan los medios de comunicación, incluidos anuncios y películas, para alentar o desalentar la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.
- d. Identifique mensajes contradictorios comunes sobre el consumo de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco en los medios de comunicación.
- e. Analizar la percepción versus la realidad del consumo de drogas en adolescentes (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Los adolescentes deben ser capaces de evaluar las influencias internas y externas que están teniendo el mayor impacto en sus elecciones. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
2. Es importante abordar las tendencias actuales de la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo afecta el consumo de alcohol y drogas al cuerpo y al cerebro (p. ej., procesos neurológicos)?
2. ¿Qué dicen las últimas investigaciones sobre el desarrollo del cerebro adolescente y el impacto que tiene en sus elecciones?
3. Si todos tuvieran la información más precisa disponible, ¿seguirían usando marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol o tabaco?
4. ¿Cuáles son las influencias más poderosas en torno a la decisión de un adolescente de consumir alcohol o drogas?

### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Sexto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Demostrar la capacidad de rechazar la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.

Código GLE: CH.6.4.2

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar habilidades de rechazo efectivas y asertivas para rechazar la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.
- b. Explique cómo las decisiones sobre el uso de drogas y sustancias afectan las relaciones.
- c. Identificar y resumir alternativas positivas al uso de drogas y sustancias.
- d. Demostrar habilidades de planificación para evitar la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Aprender a comunicarse respetuosa y asertivamente sienta las bases para tomar decisiones saludables. (Habilidades profesionales: autodefensa)
2. La buena toma de decisiones implica eficacia personal, información precisa y desarrollo de habilidades. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué es importante ser responsable de las decisiones sobre el uso de sustancias?
2. ¿Cuáles son las maneras efectivas de responder a situaciones en las que quieres decir "no"?
3. ¿Cuáles son las maneras efectivas de responder a situaciones en las que quieres decir "no"?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Sexto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

### **Graduados preparados:**

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

### **Expectativa de nivel de grado:**

3. Demostrar maneras de abogar por un ambiente escolar y comunitario positivo y respetuoso que apoye el comportamiento pro-social.

Código GLE: CH.6.4.3

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Comprender la definición de intimidación, así como los roles de un espectador, perpetrador / acosador y víctima en la intimidación.
- b. Demostrar cómo prevenir o detener la intimidación como espectador, perpetrador o víctima.
- c. Comprenda las consecuencias de la intimidación no abordada para la víctima, el perpetrador / acosador y los transeúntes.
- d. Abogar por un ambiente escolar positivo y respetuoso que apoye el comportamiento pro-social.
- e. Demostrar la capacidad de identificar a un padre, adulto de confianza o autoridades legales apropiadas a quienes se debe denunciar la violencia escolar o comunitaria.
- f. Describa los peligros y las acciones que deben tomarse si se conocen las amenazas de hacerse daño a sí mismo o a otros.
- g. Describa los peligros y las acciones que deben tomarse si se ven o sospechan armas en las escuelas.
- h. Demostrar habilidades de comunicación apropiadas para resolver conflictos de manera no violenta.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Discuta si la presencia de armas aumenta el riesgo de lesiones graves. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Comprenda la variedad de recursos escolares y comunitarios que pueden ayudar con los problemas de violencia escolar. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
3. Comprenda la importancia de abogar por sí mismos o por otros en situaciones de intimidación. (Habilidades profesionales: autodefensa)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo sé si alguien está siendo intimidado?
2. ¿Qué pasa si mi amigo es un acosador?
3. ¿Cómo se ve el comportamiento pro-social en nuestra comunidad?

4. ¿Qué efecto han tenido las redes sociales en la intimidación y el acoso?

*Habilidades para la salud:*

1. Autogestión
2. Abogacía

## Salud Integral

### Sexto grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

**Graduados preparados:**

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

**Expectativa de nivel de grado:**

4. Demuestre formas de promover la seguridad y prevenir lesiones no intencionales.

Código GLE: CH.6.4.4

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar la capacidad de identificar y corregir los riesgos de seguridad en el hogar, en la escuela y en la comunidad.
- b. Desarrolle un plan de seguridad para sí mismo y / o para otros en el hogar, la escuela y la comunidad.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Ser capaz de prepararse para la seguridad y el bienestar de uno mismo y de los demás es una habilidad de por vida. (Habilidades profesionales: autodefensa)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Es posible crear escuelas y comunidades seguras?
2. ¿Por qué podría ser deseable crear estas comunidades seguras?
3. ¿Cuáles son los posibles problemas de seguridad en nuestra comunidad?

*Habilidades para la salud:*

1. Defensa de uno mismo y de los demás

## Salud Integral

### Séptimo grado, estándar 2. Bienestar físico y personal

## Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

## Expectativa de nivel de grado:

1. Analizar los factores que influyen en los comportamientos alimenticios saludables.

Código GLE: CH.7.2.1

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analice cómo la familia, los compañeros, los medios de comunicación y la cultura influyen en la elección de alimentos.
- b. Analizar cómo los mensajes sociales y culturales sobre la alimentación y la alimentación influyen en las elecciones de nutrición.
- c. Analizar la influencia que los adultos y los modelos a seguir tienen en las elecciones de alimentos.
- d. Analizar las influencias internas en la elección de alimentos.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar cómo las perspectivas culturales influyen en la elección de alimentos. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Examinar el impacto de los costos y otras políticas en el consumo de alimentos saludables y no saludables. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
3. Identifique una variedad de estrategias que se utilizan para comercializar productos alimenticios a las personas y estas estrategias cambiarán a medida que avance la tecnología. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
4. Examine por qué el tamaño de las porciones ha aumentado con el tiempo. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué influencias internas y externas afectan sus elecciones de alimentación?
2. ¿Cómo afectan los hábitos o tradiciones familiares, los compañeros, los modelos a seguir, el patrimonio cultural y las normas sociales a la elección de alimentos?
3. ¿Qué pasaría si tu cuerpo no te dijera cuándo tienes hambre o estás lleno?

### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias
2. Toma de decisiones

## Salud Integral

## Séptimo grado, estándar 2. Bienestar físico y personal

### Graduados preparados:

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

### Expectativa de nivel de grado:

2. Comparar y contrastar las relaciones familiares y de pares saludables y no saludables.

Código GLE: CH.7.2.2

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Evalúe las características de las relaciones saludables, incluidas las citas, y discuta los factores que las apoyan y las sostienen.
- b. Explique el propósito de la amistad y describa cómo los amigos pueden apoyarse mutuamente para tomar decisiones saludables.
- c. Demuestre estrategias efectivas para lidiar con relaciones difíciles con miembros de la familia, compañeros y novios o novias.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Varias culturas datan y seleccionan compañeros de vida de manera diferente. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Los avances tecnológicos brindan mayores oportunidades para desarrollar relaciones en cualquier momento y en cualquier lugar con una audiencia mundial. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
3. Discuta cómo las relaciones saludables requieren muchas cosas de ambas personas. (Habilidades personales: autoconciencia)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué hace que una relación sea "saludable"?
2. ¿Qué son las "citas"?
3. ¿Cómo podrían las relaciones familiares y de pares "poco saludables" influir en las relaciones futuras de noviazgo?
4. Las relaciones saludables requieren muchas cosas de ambas personas.

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias
2. Comunicación interpersonal
3. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Séptimo grado, estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### Expectativa de nivel de grado:

3. Analizar los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones y la actividad sexual.

Código GLE: CH.7.2.3

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa una variedad de influencias externas, como los padres, los medios de comunicación, la cultura, los compañeros y la sociedad, que afectan la toma de decisiones sexuales y la actividad sexual.
- b. Describa cómo las influencias internas como la curiosidad, las hormonas, los intereses, los deseos, los miedos y los sentimientos afectan la toma de decisiones y la actividad sexual.
- c. Describir cómo los valores y creencias personales, de los compañeros y familiares influyen en las decisiones sobre la salud sexual y reproductiva.
- d. Analice las discrepancias entre la actividad sexual percibida y real y cómo la información influye en su toma de decisiones sexuales.
- e. Desarrollar estrategias que aboguen por límites sexuales saludables y toma de decisiones.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo Internet y otras formas de medios de comunicación influyen en la toma de decisiones sexuales. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
2. Analizar cómo las familias, los compañeros, los medios de comunicación, la cultura y la sociedad influyen en lo que una persona piensa acerca de las personas que tienen enfermedades infecciosas o crónicas, como la infección por VIH, el SIDA y el cáncer. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Analizar cómo las familias, los compañeros, los medios de comunicación, la cultura y la sociedad influyen en lo que uno piensa sobre el atractivo y las relaciones. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo discierno los mensajes mediáticos y culturales que apoyan una salud óptima frente a aquellos que socavan la salud óptima con respecto a la toma de decisiones y actividades sexuales?
2. ¿Cómo me afecta lo que mi familia piensa sobre la actividad sexual?
3. ¿Cómo me afecta lo que mis amigos y compañeros piensan sobre la actividad sexual?
4. ¿Cómo afectan mis creencias mis decisiones sobre la actividad sexual?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Séptimo grado, estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### Expectativa de nivel de grado:

4. Definir las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Código GLE: CH.7.2.4

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describir los efectos de la infección por VIH en el cuerpo.
- b. Explique cómo se contrae y cómo no se contrae el VIH.
- c. Definir ETS comunes.
- d. Explique cómo ciertos comportamientos ponen a una persona en mayor riesgo de contraer ETS.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Discuta cómo la abstinencia de todos los comportamientos sexuales previene la adquisición y propagación de ETS. (Habilidades cívicas/interpersonales: Carácter)
2. Si es sexualmente activo, identifique las precauciones que se pueden tomar para reducir el riesgo de propagar ETS. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Identificar cómo la tolerancia, el aprecio y la comprensión de las condiciones de los demás demuestran humanidad y empatía. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué comportamientos pueden y no pueden conducir a la propagación de ETS?
2. ¿Qué medidas de seguridad reducirán o eliminarán el riesgo de contraer una ETS?

*Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## **Salud Integral**

### **Séptimo grado, estándar 3. Bienestar social y emocional**

**Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

**Expectativa de nivel de grado:**

1. Demostrar habilidades de comunicación efectivas para expresar pensamientos y sentimientos de manera apropiada.

Código GLE: CH.7.3.1

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar la capacidad de participar en la escucha activa.
- b. Demostrar habilidades de negociación para apoyar la expresión saludable de las necesidades personales.
- c. Demostrar la capacidad de establecer necesidades personales y articular límites.
- d. Practique formas verbales y no verbales para pedir ayuda a un padre, adultos de confianza o amigos.
- e. Abogar por uno mismo y por los demás para aumentar la seguridad de la comunidad escolar.
- f. Identificar una variedad de estilos de comunicación verbal y no verbal y cómo responder de manera efectiva.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Establecer límites proporciona un marco para la toma de decisiones responsables y puede contribuir al desarrollo de una autoimagen positiva. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)
2. Determinar cómo las habilidades de comunicación efectivas afectan la salud mental y social, y son habilidades para toda la vida. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación, uso de tecnologías de la información y las comunicaciones)

3. Demuestre por qué las habilidades de comunicación efectivas deben aplicarse al comunicar deseos y necesidades. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación, uso de tecnologías de la información y las comunicaciones)
4. Las habilidades de comunicación se pueden utilizar para abogar por la seguridad de una comunidad escolar. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo sabré en quién confiar mis problemas de salud emocional?
2. ¿Cómo puedo mantener a mis amigos si no estoy de acuerdo con ellos?
3. ¿Cómo puedo expresar mis sentimientos y preocupaciones si soy tímido o me siento avergonzado?
4. ¿Cómo puedo ser un mejor oyente?
5. ¿Cómo puede la tecnología moderna ser positiva y negativa en la comunicación con los demás?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Abogacía
3. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Séptimo grado, estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Desarrollar habilidades saludables de autocontrol para prevenir y controlar el estrés.

Código GLE: CH.7.3.2

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Comparar y contrastar formas positivas y negativas de lidiar con el estrés.
- b. Definir el estrés.
- c. Identificar los factores estresantes personales.
- d. Explicar las respuestas físicas y psicológicas del cuerpo a situaciones estresantes.
- e. Desarrolle estrategias saludables para lidiar con los factores estresantes.
- f. Practique estrategias como actividad física, técnicas de relajación, escribir un diario y hablar con alguien para prevenir, controlar y / o reducir el estrés.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Examine cómo la actitud juega un papel importante en el manejo del estrés. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)
2. Explore cómo los factores estresantes personales en el hogar, con amigos, en la escuela, la comunidad y en el medio ambiente pueden afectar los sentimientos y emociones de uno. (Habilidades personales: autoconciencia)
3. Existen estrategias de afrontamiento saludables para ayudar a las personas a lidiar con el estrés con el fin de mantener la salud emocional y física. (Habilidades personales: autoconciencia)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cuáles son algunas señales físicas o "banderas rojas" internas que uno experimentaría si la ira fuera la emoción principal que se sienta?
2. ¿Por qué es importante tener una variedad de formas saludables de manejar el estrés de manera efectiva?
3. Describa las circunstancias en las que los factores estresantes positivos son útiles.
4. ¿Cómo afecta el uso de la tecnología moderna a los niveles de estrés?

### *Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones
2. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Séptimo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Analizar las consecuencias del consumo de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

Código GLE: CH.7.4.1

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Examine las consecuencias sociales y económicas de la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.

- b. Explique cómo las drogas son adictivas (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- c. Explique las reglas familiares, las políticas escolares y las leyes comunitarias relacionadas con la venta y el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- d. Explique cómo las drogas alteran el cuerpo y el cerebro (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- e. Analizar los efectos de la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco en la capacidad de una persona para tomar decisiones.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar investigaciones que identifiquen el impacto del consumo de drogas en el cerebro durante la adolescencia. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Explore las consecuencias sociales, emocionales y financieras del consumo de drogas y la adicción. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. El abuso / uso indebido de drogas y la adicción no solo se afectan a uno mismo, sino a otros en la familia, el grupo de pares, la comunidad y la sociedad. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Sería el abuso de drogas un problema tan frecuente si no tuviera una cualidad adictiva?
2. ¿Cuáles son las consecuencias sociales, económicas, cosméticas y familiares del abuso de drogas?
3. ¿Por qué alguien se vuelve adicto?
4. ¿Por qué la publicidad del alcohol y el tabaco está tan regulada, especialmente cuando se trata de jóvenes?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones
2. Autogestión / Responsabilidad Personal
3. Información de acceso

## Salud Integral

### Séptimo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Demostrar habilidades de autogestión para reducir la violencia física y emocional y participar activamente en la prevención de la violencia.

Código GLE: CH.7.4.2

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describa las consecuencias a corto y largo plazo de la violencia en los perpetradores, las víctimas y los transeúntes.
- b. Explique el papel de los transeúntes en la intensificación, prevención o detención de la intimidación, las peleas, las novatadas, los chismes, la exclusión de personas o la violencia.
- c. Describa las estrategias y habilidades que uno podría usar para evitar la lucha física y la violencia.
- d. Identifique una variedad de formas no violentas de responder cuando está enojado o molesto.
- e. Demuestre la capacidad de identificar a un padre, adulto de confianza o autoridades legales apropiadas a quienes se debe denunciar la violencia escolar o comunitaria.
- f. Describa los peligros y las acciones que deben tomarse si se conocen las amenazas de hacerse daño a sí mismo o a otros.
- g. Describa los peligros y las acciones que deben tomarse si se ven o sospechan armas en las escuelas.
- h. Demuestre habilidades de comunicación apropiadas para resolver conflictos de manera no violenta.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore si la presencia de armas afecta el riesgo de lesiones graves. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Discuta la variedad de recursos escolares y comunitarios que pueden ayudar con los problemas de violencia escolar. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
3. Abogar por sí mismo o por otros en situaciones de intimidación. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)
4. Desarrollar estrategias personales para mejorar los comportamientos saludables y para evitar, reducir y hacer frente a situaciones poco saludables, riesgosas o potencialmente inseguras. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede una persona reducir la violencia?
2. ¿Cuáles son los efectos positivos y negativos de las armas en la sociedad?
3. ¿Qué situaciones conducen a peleas físicas y violencia? ¿Cómo podrían evitarse esas situaciones?

4. ¿Cuál es mi responsabilidad cívica de responder a la violencia en mi comunidad?
5. ¿Cómo podrían las palabras de alguien, incluidas las redes sociales, impactar a otra persona emocional y socialmente?

*Habilidades para la salud:*

1. Autogestión
2. Abogacía

## Salud Integral

### Séptimo grado, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

**Graduados preparados:**

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

**Expectativa de nivel de grado:**

3. Demostrar procedimientos de seguridad para una variedad de situaciones.

Código GLE: CH.7.4.3

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Describa los procedimientos de primera respuesta necesarios para tratar lesiones y otras emergencias.
- b. Identificar los procedimientos aceptados para la atención de emergencia y la atención que salva vidas.
- c. Describa las acciones a tomar durante el clima severo o emergencias relacionadas con traumas.
- d. Analice el papel de los compañeros, la familia y los medios de comunicación en la causa o prevención de lesiones.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identifique cómo la comunidad o región tiene riesgos únicos asociados con vivir allí. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)
2. Los comportamientos individuales y el entorno interactúan para causar o prevenir lesiones. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cuáles son los desafíos de mantener la seguridad en una variedad de situaciones peligrosas?

2. ¿Cuáles son las ideas o métodos alternativos que pueden surgir de una situación de emergencia en caso de que el plan original no funcione o el equipo típico no esté disponible?

*Habilidades para la salud:*

1. Analizar influencias
2. Abogacía

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

**Expectativa de nivel de grado:**

1. Demostrar la capacidad de elegir alimentos saludables en una variedad de entornos.

Código GLE: CH.8.2.1

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Desarrolle estrategias para elegir alimentos y bebidas más saludables en una variedad de entornos, como comer fuera, en casa, con amigos o en la escuela.
- b. Describa las influencias que afectan la elección de alimentos saludables.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Debatir si las elecciones de alimentos tienen un impacto en el medio ambiente. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
2. Determine cómo las personas deben identificar qué opciones de alimentos conducen a sus objetivos óptimos de salud y peso. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué es un peso "saludable"?
2. ¿Cómo puede una dieta saludable para una persona ser poco saludable para otra?
3. ¿Por qué las personas con dietas restrictivas a menudo terminan ganando más peso?
4. ¿Qué factores internos/externos influyen en la elección de alimentos?

*Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

2. Toma de decisiones

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Describir los beneficios físicos, emocionales, mentales y sociales de la abstinencia sexual, y desarrollar estrategias para resistir las presiones para ser sexualmente activo.

Código GLE: CH.8.2.2

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar la capacidad de anticipar y minimizar la exposición a situaciones que representan un riesgo para la salud sexual.
- b. Demuestre formas verbales y no verbales de rechazar la presión para participar en actividades y avances verbales, físicos y sexuales no deseados.
- c. Defina el consentimiento sexual y explique por qué las personas tienen derecho a rechazar el contacto sexual.
- d. Busque apoyo para ser sexualmente abstinentes.
- e. Desarrolle estándares personales para situaciones de citas.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Comparar y contrastar cómo las normas sociales históricas relacionadas con la actividad sexual con la cultura actual proporcionan información sobre cómo una cultura percibe y valora las relaciones sexuales. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Discuta cómo el consentimiento es un proceso continuo y es importante recordar al establecer límites personales. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

##### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo afectan las prácticas de salud en la adolescencia a la salud de por vida?
2. ¿Cuál es la diferencia entre afecto, amor, compromiso y atracción sexual?
3. ¿Qué características encuentras más atractivas en una relación de noviazgo?
4. ¿Por qué elegirías ser sexualmente abstinentes?

5. ¿Qué consejo le darías a un amigo que está siendo presionado para ser sexualmente activo?
6. ¿Cómo pueden los medios afectar las relaciones y la salud sexual (por ejemplo, contenido sexualmente explícito, normas sexuales y valores)?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones
2. Comunicación interpersonal

## **Salud Integral**

### **Octavo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

3. Analice cómo ciertos comportamientos lo ponen a uno en mayor riesgo de VIH / SIDA, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no deseados.

Código GLE: CH.8.2.3

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Explicar los beneficios y la eficacia de la abstinencia en la prevención del VIH, las ETS y los embarazos no deseados.
- b. Explicar los beneficios, la eficacia y los posibles efectos secundarios de los anticonceptivos para reducir el riesgo de contraer el VIH, otras ETS y embarazos no deseados.
- c. Describa la relación de riesgo entre el consumo de alcohol y otras drogas y la actividad sexual.
- d. Demostrar habilidades de resistencia de compañeros y comportamiento de límites personales.
- e. Examine cómo las relaciones saludables pueden afectar el riesgo de evitar las ETS.

#### **Contexto académico y conexiones**

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Examine cómo la edad, el sexo, los antecedentes de salud, las creencias religiosas, el costo y la confiabilidad del producto influyen en el uso de diversos métodos anticonceptivos. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
2. Identificar cómo la autoconciencia personal puede mejorar las prácticas positivas de salud. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Hasta qué punto podemos mantenernos libres de enfermedades?
2. ¿Por qué podría una persona ser más propensa a participar en comportamientos de riesgo como la actividad sexual cuando está bajo la influencia del alcohol u otras drogas?
3. ¿Qué consejo le darías a un amigo que está siendo presionado para hacer algo que él o ella no quiere hacer?
4. ¿Por qué es importante defender lo que crees?
5. ¿Por qué algunos países o culturas tienen tasas más altas de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual que otros?
6. ¿Cómo pueden los medios afectar las relaciones y la salud sexual (por ejemplo, contenido sexualmente explícito, normas sexuales y valores)?

### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Octavo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

4. Describir los signos y síntomas del VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Código GLE: CH.8.2.4

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describir los signos, síntomas y transmisión de ETS comunes, incluyendo VIH, VPH y clamidia.
- b. Explique que algunas ETS son asintomáticas.
- c. Resuma qué ETS se pueden curar, prevenir con la vacuna y tratar.

#### **Contexto académico y conexiones**

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo los avances médicos para la prevención y el tratamiento de las ETS continúan evolucionando. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)

2. Examine cómo la sociedad ha visto a las personas diagnosticadas con ETS de manera diferente a lo largo de la historia. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Evaluar las tendencias actuales con las tasas de incidencia de ETS para establecer una comprensión relevante del riesgo para la salud. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo identificaría fuentes confiables de información médicamente precisa?
2. ¿Por qué es importante buscar atención médica si cree que puede haber estado expuesto a una ETS?
3. ¿Cómo puede encontrar más información sobre las ETS?

*Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

**Expectativa de nivel de grado:**

5. Promover y mejorar la salud a través de la prevención de enfermedades.

Código GLE: CH.8.2.5

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Explique los factores que contribuyen al estado de salud.
- b. Analizar la relación entre los malos hábitos alimenticios, la inactividad, el consumo de tabaco y alcohol, y el estado de salud.
- c. Explicar la respuesta del cuerpo al desuso y otros factores estresantes.
- d. Explicar cómo funciona el sistema inmunitario para prevenir y combatir enfermedades.
- e. Describa las posibles consecuencias para la salud de las modas o tendencias populares.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analice cómo las modas o tendencias populares tienen posibles consecuencias sociales y de salud. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

2. Evalúa cómo los avances en genética y ciencia influyen en los resultados de salud. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Predecir cómo los viajes globales afectan la transmisión de enfermedades y los brotes. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué algunas personas son más saludables que otras?
2. ¿Qué podría pasar si hubiera una cura para el cáncer y las enfermedades genéticas?
3. ¿Cuándo podría ser beneficioso el estrés?
4. ¿Por qué algunas personas se enferman más que otras?

*Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 3. Bienestar social y emocional

**Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

**Expectativa de nivel de grado:**

1. Acceda a recursos escolares y comunitarios válidos y confiables para ayudar con problemas de salud mental y emocional.

Código GLE: CH.8.3.1

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Explique por qué obtener ayuda para problemas de salud mental y emocional es apropiado y, a veces, necesario.
- b. Comprenda que existen estereotipos sobre problemas mentales y emocionales, y esos estereotipos pueden influir en el deseo de una persona de buscar ayuda.
- c. Explique cuándo es necesario y cómo buscar ayuda para problemas de salud mental y emocional: como depresión, ansiedad, autolesiones e ideas suicidas, y trastornos del estado de ánimo, la alimentación y el sueño.
- d. Determinar recursos válidos y confiables de salud mental y emocional.

**Contexto académico y conexiones**

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Discuta por qué se han promulgado leyes para proteger la confidencialidad del paciente. (Habilidades cívicas/interpersonales: carácter)

2. Explore por qué existen estereotipos sobre las personas con discapacidades y enfermedades mentales. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Reconocer la causa y el efecto de las conductas autolesivas, la depresión y el suicidio. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué a veces es difícil hablar de preocupaciones emocionales?
2. Cuando necesitas hablar sobre problemas, ¿cómo sabes en quién confiar o hablar sobre los problemas?
3. ¿Bajo qué circunstancias podrías animar encarecidamente a un amigo a buscar ayuda para su problema? ¿Debería pedirle consejo a un padre o adulto de confianza si su amigo se niega a obtener ayuda?
4. ¿Cómo puede el desarrollo adolescente (por ejemplo, cambios hormonales, desarrollo cerebral) afectar su salud social y emocional?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## **Salud Integral**

### **Octavo Grado, Estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Analizar los factores internos y externos que influyen en la salud mental y emocional.

Código GLE: CH.8.3.2

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar cómo la cultura, los medios de comunicación y otros influyen en los sentimientos y comportamientos personales.
- b. Describa cómo los valores y sentimientos personales y familiares influyen en las elecciones.
- c. Describir estrategias para minimizar las influencias negativas en la salud mental y emocional.
- d. Analizar los factores internos que contribuyen a la salud mental y emocional.
- e. Identifique los factores que podrían influir negativamente en el bienestar de una persona con respecto a la depresión, el suicidio y / o la autolesión.

- f. Identificar las influencias internas y externas en la imagen corporal.
- g. Describir los signos, síntomas y consecuencias de los trastornos alimentarios comunes.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Hipotetice cómo el consumo de alcohol y otras drogas puede interferir con la capacidad de una persona para lidiar eficazmente con problemas emocionales y de salud mental. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
2. Examinar los factores sociales, y los factores físicos juegan un papel en el desarrollo de ciertas enfermedades mentales. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Examinar cómo una infusión constante de tecnología influye en la salud social y emocional. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede pasar demasiado tiempo con los medios de comunicación (por ejemplo, televisión, redes sociales, videojuegos, tiempo frente a la pantalla) afectar la salud social y emocional de una persona?
2. ¿Cómo puedo evitar la presión negativa de los compañeros que va en contra de mis valores personales?
3. ¿Cómo pueden los prejuicios influir en nuestras elecciones?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Analizar las influencias que afectan el uso o no uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco por parte de las personas.

Código GLE: CH.8.4.1

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar los riesgos potenciales y los factores de protección (por ejemplo, personales, familiares y de pares) que podrían afectar el consumo de drogas (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- b. Determine las situaciones que podrían conducir al consumo de drogas (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- c. Describa cómo la salud mental y emocional y las circunstancias de la vida pueden afectar el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- d. Determinar las tendencias culturales y sociales actuales de las drogas y cómo podrían influir potencialmente en el uso o no uso de los adolescentes.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Existen grupos de apoyo para aclarar, informar y apoyar a las personas que están influenciadas por sustancias adictivas. (Habilidades Profesionales: Alfabetización Informacional)
2. Las modas culturales actuales que prometen beneficios (por ejemplo, pérdida de peso, mejora del rendimiento, bebidas energéticas) deben evaluarse cuidadosamente antes de su uso. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
3. Comprenda que la cafeína es una droga y es adictiva. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo pueden la depresión, la ansiedad y otros problemas mentales influir en las decisiones de una persona relacionadas con la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco?
2. ¿Por qué la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco son adictivos?
3. ¿Qué se necesita para superar la adicción a estas sustancias?
4. ¿Es el cerebro adolescente más susceptible a las adicciones que el cerebro adulto?
5. ¿Cuál es la relación entre el uso de drogas y alcohol y la participación en la actividad sexual?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Acceda a fuentes válidas de información sobre el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

Código GLE: CH.8.4.2

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar la validez de la información, productos y servicios relacionados con el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- b. Analizar la exactitud de las imágenes de uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco transmitidas en los medios de comunicación, incluidos los anuncios.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. A través de diversas tecnologías, existe una proliferación de información de salud precisa e inexacta. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Identificar grupos comunitarios puede proporcionar una red de apoyo para las personas que tratan de abstenerse del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede diferenciar entre fuentes de información válidas e inválidas sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas?
2. ¿Por qué es importante entender que la mensajería multimedia tiene valores y puntos de vista incorporados?
3. ¿Se debería permitir a las compañías de bebidas alcohólicas patrocinar eventos deportivos? ¿Por qué o por qué no?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## **Salud Integral**

### **Octavo Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

### **Graduados preparados:**

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### **Expectativa de nivel de grado:**

3. Demostrar habilidades de toma de decisiones para estar libre de drogas (marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco).

Código GLE: CH.8.4.3

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Use un proceso de toma de decisiones para evitar el uso de drogas en una variedad de situaciones (marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- b. Analice las opciones sobre el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco y cómo estas opciones pueden afectar a amigos y familiares.
- c. Desarrollar planes personales para estar libre de drogas.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explore cómo se han desarrollado nuevas tecnologías para apoyar la recuperación de la adicción y la sobredosis de drogas. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
2. Analice cómo crear un plan personal y establecer metas puede apoyar decisiones saludables. (Habilidades personales: iniciativa/autodirección)
3. Describa por qué es importante explorar posibles opciones y resultados de una decisión antes de tomar la decisión. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué debería preocuparme por estar libre de alcohol, tabaco, marihuana y drogas?
2. ¿Creas situaciones o eres simplemente un participante en ellas?
3. ¿Cómo expresas tus valores sobre otras cosas a los demás que son intenciones firmemente sostenidas?
4. ¿Cómo ha impactado o cambiado la tecnología el consumo de drogas?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones

## **Salud Integral**

## Octavo Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

### Expectativa de nivel de grado:

4. Analizar los factores que influyen en el comportamiento violento y no violento.

Código GLE: CH.8.4.4

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar los medios de comunicación y los mensajes culturales que podrían conducir a diferentes tipos de violencia, incluida la violencia relacional y sexual.
- b. Examinar la presencia de violencia en los medios de comunicación y sus posibles efectos sobre el comportamiento violento.
- c. Describa cómo las creencias, los valores y las relaciones familiares y de pares podrían promover la violencia relacional.
- d. Identificar la comunicación verbal y no verbal que constituye acoso sexual.
- e. Reconocer los comportamientos que se perciben como sexualmente coercitivos y los comportamientos que son delitos.
- f. Explique por qué y cómo la violación y la agresión sexual deben ser reportadas a un padre o adulto de confianza y a las autoridades legales apropiadas.
- g. Formular un plan para abogar por relaciones saludables, libres de violencia y respetuosas para uno mismo y la comunidad.
- h. Determine a quién (adultos) reportar comportamientos/situaciones potencialmente inseguras tanto dentro como fuera de la escuela.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. La violencia sexual y el acoso son comportamientos inaceptables que resultan en consecuencias legales. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)
2. La tecnología ha cambiado la forma en que se produce la explotación y el acoso sexual. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Examinar diversas normas sociales y culturales relativas a la violencia y el acoso sexual. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Es el comportamiento pacífico lo mismo que el no violento? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Una vida libre de medios disminuiría los ataques?
3. ¿Qué haría si viera a alguien siendo acosado o agredido sexualmente?

4. ¿Por qué es importante reportar comportamientos/situaciones potencialmente inseguras?

*Habilidades para la salud:*

1. Analizar influencias

## Salud Integral

### Octavo Grado, Estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

5. Demostrar maneras de abogar por un ambiente escolar y comunitario positivo y respetuoso que apoye el comportamiento pro-social.

Código GLE: CH.8.4.5

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Identificar comportamientos pro-sociales en la escuela y la comunidad.
- b. Examine las consecuencias de los comportamientos no abordados que no respetan a los demás, la escuela o el entorno comunitario.
- c. Abogar por un ambiente escolar positivo y respetuoso que apoye el comportamiento pro-social.

#### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar el apoyo al comportamiento positivo y otros programas escolares y comunitarios abogan por el comportamiento pro-social. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
2. Abogar por ambientes escolares positivos y respetuosos que apoyen las normas sociales positivas. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo sé si alguien está siendo intimidado?
2. ¿Son estáticas las normas sociales positivas o pueden cambiar?
3. ¿Cómo se ve el comportamiento pro-social en nuestra comunidad?
4. ¿Qué efecto han tenido las redes sociales en la intimidación y el acoso?

*Habilidades para la salud:*

1. Abogacía

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### Expectativa de nivel de grado:

1. Sintetizar el impacto de las dietas saludables y no saludables en la vida diaria.

Código GLE: CH. HS.2.1

#### Resultados de la evidencia

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Utilice la evidencia nutricional para describir una dieta saludable y una dieta poco saludable.
- b. Analizar y describir la relación entre la alimentación saludable, la actividad física y las enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes tipo 2, la hipertensión y la osteoporosis.
- c. Describa la importancia de comer una variedad de alimentos para equilibrar las necesidades nutricionales y calóricas.
- d. Explicar los efectos de los trastornos alimentarios y los trastornos alimentarios en el crecimiento y desarrollo saludables.
- e. Analizar la relación entre el comportamiento alimentario y el metabolismo.

#### Contexto académico y conexiones

##### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Evalúe las dietas y los comportamientos alimenticios de los demás, y recomiende estrategias para mejorar la salud. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
2. Examine cómo los restaurantes y las compañías de alimentos responden a las preocupaciones entre los consumidores sobre las opciones de alimentos saludables y cree menús y productos para abordar esas preocupaciones. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
3. Abogar por alimentos nutritivos en programas públicos como bancos de alimentos y programas de almuerzos escolares. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)

4. Una vida saludable requiere que un individuo actúe sobre la información disponible sobre una buena nutrición, incluso si eso significa romper hábitos cómodos o normas sociales. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo se define la "alimentación saludable"?
2. ¿Cómo afectan las elecciones personales de alimentos a todas las áreas de la salud y el bienestar?
3. Si todos tuvieran una dieta saludable, ¿cómo se vería afectada la salud física y mental?
4. ¿Puede el ejercicio frecuente compensar los malos hábitos alimenticios (o viceversa)?  
¿Por qué o por qué no?

*Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información
2. Análisis de influencias
3. Toma de decisiones

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 2. Bienestar físico y personal

**Graduados preparados:**

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

**Expectativa de nivel de grado:**

2. Analice cómo la familia, los compañeros, los medios de comunicación, la cultura y la tecnología influyen en las opciones de alimentación saludable.

Código GLE: CH. HS.2.2

**Resultados de la evidencia**

*Los estudiantes pueden:*

- a. Evalúe las afirmaciones publicitarias de suplementos nutricionales y productos para bajar de peso.
- b. Analice cómo la familia, los compañeros y los medios de comunicación influyen en la elección de alimentos.
- c. Analizar la influencia de los medios de comunicación en la selección de productos y servicios relacionados con el control de peso.
- d. Examinar la influencia de la familia, los compañeros, la cultura y los medios de comunicación en la imagen corporal y los efectos posteriores en el comportamiento alimentario.

- e. Diferenciar cómo una imagen corporal positiva o negativa puede influir en el comportamiento alimentario.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Utilice software de análisis de dieta para ayudar a las personas a crear dietas saludables al proporcionar amplia información nutricional. (Habilidades profesionales: use habilidades de información y comunicación)
2. Abogar por políticas escolares y comunitarias, como reemplazar las máquinas de refrescos con agua y jugos de alta calidad que pueden influir en una alimentación saludable o no saludable. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)
3. Analizar cómo los subsidios, la política agrícola, la publicidad de alimentos y los mensajes culturales y mediáticos influyen en las elecciones nutricionales. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
4. Analizar críticamente toda la información disponible sobre una buena nutrición y tomar decisiones saludables e informadas basadas en esa información. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo podría ser una campaña mediática para promover una alimentación saludable?
2. Si no hubiera publicidad de alimentos, ¿cómo podría ser diferente su dieta?
3. ¿Cómo afecta la imagen corporal al comportamiento?
4. ¿Cómo puede determinar qué afirmaciones sobre los suplementos nutricionales y la pérdida de peso, si las hay, son ciertas?
5. ¿Qué criterios puede usar y qué evidencia de apoyo debe buscar?
6. ¿Cómo puede la economía personal influir en la elección de alimentos?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable de por vida.

#### Expectativa de nivel de grado:

3. Demuestre maneras de asumir la responsabilidad personal de una alimentación saludable.

Código GLE: CH. HS.2.3

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Describir y explicar cómo las normas y pautas federales actuales de nutrición son útiles para planificar una dieta saludable.
- b. Aplique información en las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones de alimentación saludable.
- c. Demostrar cómo equilibrar la ingesta calórica con el gasto calórico para mantener, ganar o reducir el peso de una manera saludable.
- d. Diseñar e implementar un plan para mejorar las elecciones personales de alimentos que conduzcan a una dieta más saludable.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Use las etiquetas de "Información nutricional" para proporcionar información que ayude a tomar decisiones saludables. (Habilidades personales: autoconciencia)
2. Analice la investigación actual sobre cómo la herencia y el metabolismo individual afectan las necesidades calóricas y cómo está revolucionando la industria del bienestar. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Explique cómo los planes de dieta específicos que se encuentran en revistas populares, libros, sitios de Internet e infomerciales deben evaluarse cuidadosamente para determinar si tienen beneficios o consecuencias para la salud. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
4. Analice cómo varían los requisitos dietéticos de las personas en función de la edad, el nivel de actividad, el metabolismo y la salud. (Habilidades personales: autoconciencia)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo afectan las elecciones personales de alimentos y bebidas (por ejemplo, bebidas energéticas, bebidas / alimentos con alto contenido de azúcar, alimentos procesados) en todas las áreas de salud y bienestar?
2. ¿Cómo puede usar las etiquetas de "Información nutricional", los estándares federales de nutrición y las pautas como las Pautas dietéticas para los estadounidenses para ayudar a elegir alimentos nutritivos y establecer hábitos alimenticios saludables?
3. ¿Cómo juega la actividad física un papel en el desarrollo de un plan de dieta saludable?
4. Desde una perspectiva de salud, ¿cómo puedes convertirte en un comprador "sabio"?

### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión / Responsabilidad Personal
2. Establecimiento de metas

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 2. Bienestar físico y personal

### Graduados preparados:

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

### Expectativa de nivel de grado:

4. Utilice un proceso de toma de decisiones para tomar decisiones saludables sobre las relaciones y la salud sexual.

Código GLE: CH. HS.2.4

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Diferenciar las características de las relaciones poco saludables y saludables (p. ej., citas, relaciones comprometidas, matrimonio y familia).
- b. Analizar las posibles consecuencias emocionales, mentales, sociales y físicas de la actividad sexual temprana.
- c. Analizar los posibles beneficios emocionales, mentales, sociales y físicos para retrasar la actividad sexual.
- d. Describa cómo una persona puede optar por abstenerse de la actividad sexual en cualquier momento, incluso después de haber participado en una actividad sexual previa.
- e. Analizar los factores que influyen en la elección, el uso y la eficacia de la anticoncepción, incluida la disponibilidad de métodos anticonceptivos.
- f. Compare la diferencia entre evitar el riesgo, la reducción del riesgo y las estrategias que uno puede utilizar para cada uno en relación con las ETS y el embarazo.
- g. Analice cuándo es necesario buscar ayuda o salir de una situación poco saludable.
- h. Analizar los riesgos de compartir información personal a través de la tecnología moderna.
- i. Evaluar cómo el VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) o el embarazo podrían afectar los objetivos de la vida.
- j. Examinar las responsabilidades de la paternidad.
- k. Evalúe las influencias y presiones internas y externas para volverse sexualmente activo, y demuestre estrategias para resistir esas presiones.
- l. Identifique lo que califica como consentimiento claro para la actividad sexual.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar las estructuras familiares, los valores, los rituales y las tradiciones que afectan las decisiones con respecto a la salud y varían de individuo a individuo, de familia a familia y de cultura a cultura. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

2. Explique por qué varios factores a menudo crean discrepancias entre las normas sociales reales y percibidas relacionadas con la actividad sexual entre los adolescentes. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
3. Analizar cómo las creencias culturales, religiosas, las tendencias y modas populares, los avances tecnológicos actuales y emergentes influyen en la salud sexual y reproductiva. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
4. Analizar las demandas físicas, económicas, emocionales, sociales, intelectuales y culturales de criar a un niño. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
5. Examinar la cultura, los medios de comunicación y otras personas influyen en las percepciones sobre la imagen corporal, los roles de género, la sexualidad, el atractivo, las relaciones y la orientación sexual. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
6. Examine por qué la exposición prenatal a la marihuana, las drogas ilegales, ciertos medicamentos recetados, el alcohol, el tabaco, las infecciones y los peligros ambientales pueden afectar la incidencia del síndrome de alcoholismo fetal, el síndrome de muerte súbita del lactante, el bajo peso al nacer y las discapacidades. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
7. Analice cómo la toma de decisiones puede verse afectada por una variedad de influencias que pueden o no ser lo mejor para una persona. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
8. Analizar por qué la tolerancia, el aprecio y la comprensión de las diferencias individuales son necesarias para establecer relaciones saludables. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
9. Examine por qué los avances tecnológicos continúan brindando mayores oportunidades para desarrollar relaciones en cualquier momento y en cualquier lugar con una audiencia mundial. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
10. Analizar por qué la tolerancia, el aprecio y la comprensión de las diferencias individuales son necesarias para establecer relaciones saludables. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
11. Examinar la cultura, los medios de comunicación y otras personas influyen en las percepciones sobre la imagen corporal, los roles de género, la sexualidad, el atractivo, las relaciones y la orientación sexual. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede una decisión personal de volverse sexualmente activo afectar las metas y opciones futuras de uno?
2. ¿Cómo sabe uno cuándo está listo para convertirse en padre?
3. ¿Qué tipo de trabajo implica ser padre?
4. Para lograr una salud sexual y reproductiva de por vida, ¿qué debo planificar?
5. ¿Por qué son importantes las relaciones?

6. ¿Cómo aprendemos a entender y respetar la diversidad en las relaciones?
7. ¿Cómo sabemos cuándo no vale la pena salvar una relación?
8. ¿Cómo sabemos cuándo alguien está siendo sincero en línea?
9. ¿Cómo afecta la presión de grupo a la decisión sobre la salud sexual?
10. ¿Cuál podría ser el impacto de la presión de grupo en una persona que elige abstenerse de la actividad sexual?
11. ¿Cuáles son las posibles consecuencias del sexting?

*Habilidades para la salud:*

1. Toma de decisiones
2. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 2. Bienestar físico y personal

#### Graduados preparados:

2. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para tomar decisiones personales que promuevan relaciones saludables y salud sexual y reproductiva.

#### Expectativa de nivel de grado:

5. Apoye a otros para que tomen decisiones positivas y saludables sobre la actividad sexual.

Código GLE: CH. HS.2.5

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demuestre maneras de alentar a los amigos a permanecer sexualmente abstinentes o a volver a la abstinencia si son sexualmente activos.
- b. Examinar los beneficios de evitar o reducir el riesgo de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH.
- c. Comunique la importancia de las pruebas y el asesoramiento sobre el VIH y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) a las personas sexualmente activas.

#### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo las creencias culturales y religiosas, las tendencias populares, las modas y los avances tecnológicos actuales y emergentes influyen en la salud sexual y reproductiva. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

2. Abogar ante otros en la escuela o en la comunidad con respecto a las opciones positivas y saludables sobre la actividad sexual crea un ambiente de comunicación abierta. (Habilidades profesionales: autodefensa)
3. Examine cómo la defensa de uno mismo y de los demás puede promover el bienestar personal y comunitario e impactar a la sociedad en su conjunto. (Habilidades Profesionales: Liderazgo)
4. Identifique recursos profesionales confiables que estén disponibles para ayudar con problemas de salud sexual y reproductiva (por ejemplo, ITS e infertilidad). (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué alguien se involucraría en comportamientos íntimos sin tener primero la seguridad emocional para hablar de ello?
2. ¿Qué apoyo necesita para ayudarle a tomar decisiones saludables sobre la actividad sexual?
3. ¿Por qué un adolescente elegiría retrasar la actividad sexual?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Abogacía

## **Salud Integral**

### **Escuela secundaria, estándar 2. Bienestar físico y personal**

#### **Graduados preparados:**

3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

6. Desarrollar y mantener una evaluación continua de los factores que afectan la salud y modificar el estilo de vida en consecuencia.

Código GLE: CH. HS.2.6

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar el papel de la responsabilidad personal en el mantenimiento y la mejora del bienestar personal, familiar y comunitario.
- b. Debatir las implicaciones sociales y éticas de la disponibilidad, el uso de la tecnología y los avances médicos para apoyar el bienestar.
- c. Explore la importancia de los exámenes de salud, las vacunas y los chequeos, incluidos los exámenes y exámenes que son necesarios para mantener la salud.

#### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Examine por qué las personas que carecen de acceso a la atención médica y a la información adecuada sobre el bienestar pueden estar en riesgo de desarrollar enfermedades. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
2. Evaluar cómo el nivel socioeconómico y el logro educativo afectan la salud. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Examinar por qué las políticas de salud pública están diseñadas para proteger la salud de una comunidad y pueden incluir leyes relacionadas con la calidad del aire, la protección de los alimentos, la gestión de residuos sólidos, la gestión de residuos peligrosos y la calidad del agua. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Analizar cómo los factores conductuales y ambientales pueden contribuir a las principales enfermedades crónicas. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Seguiría uno necesitando un médico si siempre comiera "sano" y siempre mantuviera un estilo de vida activo?
2. ¿Qué influencias podrían afectar la decisión de una persona de recibir servicios de salud y/o tratamiento médico?
3. ¿Cómo afecta el medio ambiente a la salud?
4. ¿Cuáles son los obstáculos para acceder a la atención médica?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal
2. Análisis de influencias

## **Salud Integral**

### **Escuela secundaria, estándar 3. Bienestar social y emocional**

#### **Graduados preparados:**

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

1. Analizar la interrelación de la salud física, mental, emocional y social.

Código GLE: CH. HS.3.1

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar las características de una persona mental, emocional y socialmente sana.

- b. Describa cómo la salud mental, emocional y social puede afectar los comportamientos relacionados con la salud.
- c. Implementar estrategias efectivas para lidiar con el estrés personal y ambiental.
- d. Analizar las causas internas y externas, los síntomas y los efectos de la depresión y la ansiedad.
- e. Evaluar los efectos de los trastornos alimentarios y los trastornos alimentarios en el crecimiento y desarrollo saludables.
- f. Analizar las influencias de la familia, los compañeros, la cultura y los medios de comunicación en la imagen corporal.
- g. Analizar cómo una imagen corporal positiva o negativa puede influir en los comportamientos de salud.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo los factores individuales, familiares, escolares, de compañeros y comunitarios pueden afectar la salud física, mental, emocional y social. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
2. Examine cómo el acceso constante a las tecnologías en tiempo real puede influir en el nivel de estrés de una persona. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
3. Describa las estrategias que pueden aliviar el estrés. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo reconoces el estrés en los demás y respondes con amabilidad y respeto, y ofreces ayuda?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Analiza las influencias
2. Autogestión / Responsabilidad Personal

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

2. Establezca metas y supervise el progreso en el logro de las metas para el éxito futuro.

Código GLE: CH. HS.3.2

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Conecte cómo establecer una meta personal contribuye al bienestar mental, emocional y social positivo.
- b. Definir un objetivo personal claro y alcanzable.
- c. Describa los pasos necesarios para alcanzar las metas personales.
- d. Aplicar conceptos para reflexionar sobre el progreso y el éxito de las metas personales.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Describa por qué establecer metas puede influir en la salud de una persona. (Habilidades personales: iniciativa/autodirección)
2. Analice cómo los factores individuales, familiares, escolares y de pares influyen en el establecimiento de metas. (Habilidades personales: iniciativa/autodirección)
3. La capacidad de planificar y establecer metas realistas puede conducir a una sensación de bienestar y salud mental positiva. (Habilidades personales: iniciativa/autodirección)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puede afectar la planificación a mi futuro?
2. ¿Cómo la orientación futura y el establecimiento de metas aumentan el bienestar mental, emocional y social?
3. ¿Por qué es gratificante alcanzar un objetivo?
4. ¿Cómo ha afectado lo que ha aprendido sobre las decisiones de alimentación saludable a su dieta actual?
5. ¿Cómo priorizaría una dieta saludable en una lista de actividades de mantenimiento de la salud?

### *Habilidades para la salud:*

1. Establecimiento de metas

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 3. Bienestar social y emocional

#### Graduados preparados:

4. Utilizar el conocimiento y las habilidades para mejorar el bienestar mental, emocional y social.

#### Expectativa de nivel de grado:

3. Abogar por mejorar o mantener un bienestar mental y emocional positivo para uno mismo y para los demás.

Código GLE: CH. HS.3.3

### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar estrategias de defensa efectivas y respetuosas en apoyo de las necesidades y derechos de los demás.
- b. Demostrar apoyo y respeto por la diversidad.
- c. Abogar por un ambiente escolar positivo y respetuoso que apoye el comportamiento pro-social.
- d. Demuestre cómo comunicar la importancia de buscar ayuda para problemas mentales y emocionales.

### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. El examen de Internet y otros dispositivos de comunicación digital permite a las personas de diferentes países corresponder y aprender sobre la vida y la cultura de los demás. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Los grupos de apoyo especializados ofrecen asistencia respetuosa a aquellos que experimentan desafíos médicos, mentales, emocionales o relacionados con la adicción. (Habilidades profesionales: autodefensa)
3. La salud mental y emocional a veces parece un problema personal, pero otros pueden apoyar y abogar por una mejor salud mental y emocional. (Habilidades profesionales: autodefensa)

*Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué algunas personas se avergüenzan o tienen miedo de hablar en nombre de otros?
2. ¿Por qué tenemos prejuicios?
3. ¿Qué pasaría si descubriera que mi mejor amigo estaba involucrado en algo que me habían criado para creer que no estaba bien?
4. ¿De qué manera podría la exposición a abusos contra los derechos humanos afectar mi bienestar social y emocional, así como el bienestar social y emocional de mis compañeros y otros miembros de la comunidad?

*Habilidades para la salud:*

1. Abogacía

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

## Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

## Expectativa de nivel de grado:

1. Analizar el impacto del uso o no uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco por parte de las personas.

Código GLE: CH. HS.4.1

## Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analizar alternativas saludables al uso de sustancias.
- b. Predecir los efectos potenciales del abuso de sustancias de un individuo en otros.
- c. Analice las consecuencias del uso de píldoras y productos para bajar de peso, así como medicamentos para mejorar el rendimiento.
- d. Analizar la relación entre el consumo de alcohol y otras drogas, así como otros riesgos para la salud, como lesiones no intencionales, violencia, suicidio, actividad sexual y consumo de tabaco.
- e. Describa los efectos nocivos del consumo excesivo de alcohol.
- f. Resumir la relación entre el uso de drogas intravenosas y la transmisión de enfermedades transmitidas por la sangre como el VIH y la hepatitis.

## Contexto académico y conexiones

### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identificar el costo físico, financiero, social y psicológico de la adicción. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Analizar por qué las reglas y leyes comunitarias relacionadas con la venta y el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y productos de tabaco se basan en los riesgos potenciales del consumo de drogas y alcohol. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
3. Examine cómo la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco están relacionados con las principales causas de muerte, incluida la conducción de un vehículo motorizado y la enfermedad en los Estados Unidos. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
4. Analizar los indicadores comunes, las etapas y los factores influyentes de la adicción y la dependencia química. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)
5. Analizar cómo el conocimiento sobre la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco informan la toma de decisiones relacionadas con el bienestar personal y el bienestar de los demás. (Habilidades empresariales: pensamiento crítico / resolución de problemas)

### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué importa si entiendo o no que hay relaciones entre los comportamientos de riesgo?
2. ¿Qué podría pasar si dependiera de sustancias para resolver las necesidades situacionales que me enfrentaban (peso, tratar de mejorar el rendimiento deportivo, descarga de adrenalina, etc.)?
3. ¿Por qué es más probable que una persona se involucre en comportamientos riesgosos cuando está bajo la influencia del alcohol o las drogas que cuando está sobria?
4. ¿Qué tipo de riesgos toman a veces las personas cuando están bajo la influencia del alcohol o las drogas?
5. ¿Cómo puede la decisión de una persona de usar / abusar de la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco afectar a otras personas (por ejemplo, amigos, familiares, extraños)?
6. ¿Cuál es la diferencia entre la adicción fisiológica y la adicción conductual?
7. ¿Cómo afectan las normas culturales y sociales el comportamiento que rodea el consumo excesivo de alcohol?
8. ¿Es responsable experimentar con marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco de manera responsable?
9. ¿Cómo afecta la predisposición genética a las decisiones relacionadas con la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el consumo de tabaco?
10. ¿Qué influye en el abuso de medicamentos recetados?

### *Habilidades para la salud:*

1. Analizar influencias
2. Toma de decisiones

## **Salud Integral**

### **Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

#### **Graduados preparados:**

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

2. Analice los factores que influyen en la decisión de una persona de usar o no usar marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

Código GLE: CH. HS.4.2

#### **Resultados de la evidencia**

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Evaluar estrategias para manejar el impacto de las influencias internas y externas en el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- b. Analizar el papel de las normas individuales, familiares, comunitarias y culturales sobre el uso de la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.
- c. Describa las influencias financieras, políticas, sociales y legales sobre el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo los intereses financieros basados en la agricultura, el cabildeo, la fabricación y la distribución apoyan el marketing dirigido para mantener o aumentar las ventas de alcohol, tabaco, marihuana. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Evalúe cómo la socialización normal y diaria puede presentar el acceso a la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
3. Explore cómo cambia la sociedad y se desarrollan nuevas drogas, el conocimiento y las habilidades sobre las drogas deberán aprenderse. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Analizar cómo la cultura, los medios de comunicación y las presiones sociales influyen en la toma de decisiones de salud relacionadas con la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)
5. Examine cómo la toma de decisiones efectiva, las habilidades de comunicación y la información precisa sobre la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco pueden ayudar a las personas a tomar decisiones saludables que los beneficien a sí mismos y a los demás. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué elegiría no usar marihuana, drogas ilegales, abusar de medicamentos recetados o alcohol y tabaco cuando a veces siento que "todos lo están haciendo"?
2. ¿Cómo tomo las decisiones "correctas"?
3. ¿En qué se diferencian el cerebro adolescente y el cerebro adulto?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## **Salud Integral**

### **Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

### Expectativa de nivel de grado:

3. Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal para rechazar o evitar la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.

Código GLE: CH. HS.4.3

### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demostrar formas verbales y no verbales de rechazar o evitar la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.
- b. Demostrar habilidades de negociación efectivas para evitar viajar en un automóvil con alguien que ha estado usando marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
- c. Demostrar habilidades efectivas de persuasión que alienten a amigos y familiares a no abusar de los medicamentos recetados ni usar drogas (marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco).

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Evalúe por qué las habilidades de comunicación tendrán que cambiar a medida que cambia la tecnología de la comunicación. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Identificar cómo se podrían utilizar las nuevas tecnologías para prevenir el consumo, el abuso o las lesiones causadas por su uso. (Habilidades emprendedoras: creatividad/innovación)
3. Analizar cómo se necesitan conocimientos y habilidades sobre la marihuana, las drogas ilegales, los medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco para informar la toma de decisiones relacionadas con el bienestar personal y el bienestar de los demás. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Qué diría si mi mejor amigo quisiera conducir a casa después de beber alcohol o usar drogas en una fiesta?
2. ¿Son algunas estrategias más efectivas que otras para lograr que las personas dejen de presionarlo para que abuse de los medicamentos recetados o consuma marihuana, drogas ilegales, alcohol y tabaco?

3. ¿Qué podrías decir o hacer para convencer a un amigo de que no abuse de los medicamentos recetados, o que intente o use marihuana, drogas ilegales, alcohol y tabaco?

*Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

5. Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.

#### Expectativa de nivel de grado:

4. Desarrollar habilidades de autocontrol para mejorar la salud al mantenerse libre de drogas (marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco).

Código GLE: CH. HS.4.4

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Desarrolle un plan personal para mejorar la salud manteniéndose libre de drogas (marihuana, drogas ilegales, abuso de medicamentos recetados, alcohol y tabaco).
- b. Demostrar la capacidad de monitorear el comportamiento personal relacionado con la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco, incluida la actividad sexual y otros comportamientos de riesgo.
- c. Identificar estrategias para reducir el riesgo de posibles consecuencias no deseadas relacionadas con el alcohol, la marihuana y otras drogas.
- d. Identificar estrategias para reducir el riesgo de posibles consecuencias no deseadas relacionadas con la marihuana, las drogas ilegales, el abuso de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.

#### Contexto académico y conexiones

*Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Examine por qué existen grupos en vecindarios y en todo el mundo para apoyar el alcohol, el tabaco y la vida libre de drogas. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
2. Evalúe por qué muchos atletas promueven y demuestren ejemplos de cómo los estilos de vida limpios traen éxito. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

3. Analizar cómo el abuso de medicamentos recetados y el uso de marihuana, drogas ilegales, alcohol y tabaco tiene efectos psicológicos y sociales a corto y largo plazo en uno mismo y en los demás. (Habilidades empresariales: indagación/análisis)
4. Evalúe por qué se deben aprender estrategias efectivas para desarrollar y promover comportamientos saludables y para evitar, reducir y enfrentar situaciones riesgosas o potencialmente inseguras. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
5. Analice por qué elegir un estilo de vida libre de drogas puede conducir a una variedad de beneficios para la salud y puede ayudar a una persona a establecer y alcanzar metas personales importantes y llevar una vida plena. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Bajo qué circunstancias, si las hay, está "bien" usar marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco?
2. Si se compromete a permanecer o convertirse en un país libre de alcohol, tabaco, marihuana y drogas, ¿qué apoyo necesitará para tener éxito?
3. ¿Cómo puede permanecer libre de alcohol, marihuana y drogas ayudarlo a alcanzar sus metas para el futuro?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Autogestión/Responsabilidad personal

## **Salud Integral**

### **Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

#### **Graduados preparados:**

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### **Expectativa de nivel de grado:**

5. Analizar los factores que influyen en las creencias comunitarias y sociales que subyacen a la violencia, y describir las relaciones, actitudes, comportamiento y vulnerabilidad a la violencia.

Código GLE: CH. HS.4.5

#### **Resultados de la evidencia**

##### *Los estudiantes pueden:*

- a. Examinar la importancia de respetar las diferencias individuales.
- b. Analizar las consecuencias del prejuicio, la discriminación, el sesgo, el racismo, el sexismo y los crímenes de odio.

- c. Analice situaciones que podrían conducir a diferentes tipos de violencia, como intimidación, abuso verbal, novatadas, agresión física y peleas, violencia en el noviazgo, violación de conocidos, agresión sexual y violencia familiar.
- d. Demostrar la capacidad de tomar las perspectivas de los demás en una situación de conflicto.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo los blogs, sitios web y redes sociales brindan grandes oportunidades para ver las perspectivas de otros en una situación de conflicto. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Examine por qué la responsabilidad personal es la primera línea de comportamiento libre de violencia. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
3. Explore cómo las diferencias individuales están vinculadas a las perspectivas personales. (Habilidades cívicas/interpersonales: conciencia global/cultural)
4. Examine cómo las leyes federales, estatales, locales y las normas sociales afectan la incidencia de violencia. (Habilidades cívicas/interpersonales: compromiso cívico)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿En qué circunstancias es necesario el conflicto?
2. ¿Cuáles son las estrategias para evitar que un conflicto se intensifique?
3. ¿Está la sociedad insensibilizada a la violencia?
4. ¿Están equivocados todos los prejuicios?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

6. Analice las causas subyacentes del comportamiento autolesivo y de dañar a otros, e identifique las estrategias involucradas en la búsqueda de ayuda.

Código GLE: CH. HS.4.6

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Analice los signos y síntomas de las personas que están en peligro de hacerse daño a sí mismas o a otros.
- b. Explique cómo la violencia autodirigida es el resultado de la acumulación de múltiples problemas en lugar de un solo problema.
- c. Resuma por qué es importante decirle a un padre o adulto si hay personas que están en peligro de lastimarse a sí mismas o a otros.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique cómo los recursos escolares y comunitarios para los servicios de salud mental y emocional para adolescentes brindan apoyo a los necesitados. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Analizar cómo el conocimiento sobre los comportamientos autolesivos informa la toma de decisiones relacionadas con el bienestar personal y el bienestar de los demás. (Habilidades personales: autoconciencia)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Por qué alguien podría pensar que es necesario sentir dolor para sentirse vivo?
2. ¿Bajo qué circunstancias debe mantener una confianza con alguien que puede estar en riesgo de lastimarse a sí mismo o a otros?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

7. Identificar las consecuencias emocionales y físicas de la violencia, y encontrar estrategias para enfrentarlas, prevenirlas y denunciarlas.

Código GLE: CH. HS.4.7

#### Resultados de la evidencia

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Analice cómo las diferencias de poder y control en las relaciones, como las relaciones entre pares, citas o familiares, pueden contribuir a la agresión y la violencia.
- b. Analice situaciones que podrían llevar a la presión para tener relaciones sexuales.

- c. Resuma por qué las personas tienen derecho a rechazar el contacto sexual.
- d. Analizar los efectos del abuso emocional.
- e. Analizar cómo los mensajes de los medios normalizan la violencia (por ejemplo, física, sexual, emocional, relacional).
- f. Identificar estrategias para enfrentar, prevenir y/o denunciar la violencia.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Identifique dónde los recursos escolares y comunitarios para la violencia doméstica, el abuso y la violación están disponibles para los necesitados. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Analizar la diferencia de poder y control y cómo afecta a las relaciones personales. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
3. Explique cómo se pueden aprender estrategias personales para desarrollar y mejorar comportamientos saludables y evitar situaciones inseguras. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Es el abuso emocional tan dañino como el abuso físico?
2. ¿Cuáles son los efectos a corto y largo plazo del abuso emocional y el abuso físico?
3. ¿Son los amigos y las relaciones que mantienes un reflejo de ti mismo?
4. ¿Cómo sé qué límites personales establecer en las relaciones?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Análisis de influencias

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

8. Acceda a información y recursos válidos que proporcionen información sobre agresión sexual y violencia.

Código GLE: CH. HS.4.8

#### Resultados de la evidencia

*Los estudiantes pueden:*

- a. Identifique recursos como centros de crisis de violación que proporcionen información precisa sobre la agresión sexual y la violencia sexual.
- b. Evalúe recursos escolares y comunitarios confiables para ayudar con problemas relacionados con la violencia.

### Contexto académico y conexiones

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar cómo los recursos escolares y comunitarios están disponibles para ayudar a las personas con problemas relacionados con la violencia. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)
2. Analizar cómo se pueden aprender estrategias personales para desarrollar y mejorar comportamientos saludables y para evitar, reducir y hacer frente a situaciones poco saludables, riesgosas o potencialmente inseguras. (Habilidades personales: Responsabilidad personal)
3. Explique cómo la escuela y la comunidad proporcionan recursos valiosos para apoyar la salud mental y emocional de los adolescentes, incluida la prestación de ayuda, protección o refugio inmediatos después de un acto de violencia. (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿En quién puedo confiar para hablar sobre la agresión sexual y la violencia personal?
2. ¿Bajo qué circunstancias debe mantener una confianza con alguien que ha sido agredido sexualmente?
3. ¿Cuándo es más importante recurrir a los recursos para adultos y/o a las autoridades escolares o comunitarias en busca de ayuda?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Acceso a la información

## Salud Integral

### Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos

#### Graduados preparados:

6. Aplicar conocimientos y habilidades que promuevan relaciones saludables y libres de violencia.

#### Expectativa de nivel de grado:

9. Demostrar habilidades y estrategias de comunicación verbal y no verbal para prevenir la violencia.

Código GLE: CH. HS.4.9

#### Resultados de la evidencia

### *Los estudiantes pueden:*

- a. Demuestre formas verbales y no verbales de pedir ayuda a un padre, otro adulto de confianza o amigo cuando se le presione para participar en actos violentos.
- b. Demostrar formas verbales y no verbales de rechazar la presión para participar en la violencia.
- c. Explique las estrategias que podrían usarse para evitar que un conflicto comience o se intensifique.
- d. Discuta estrategias efectivas para resolver conflictos con otra persona de manera no violenta.
- e. Demuestre formas verbales y no verbales para detener o prevenir las novatadas.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Explique cómo las estrategias efectivas de resolución de conflictos, tanto verbales como no verbales, se aprenden con el tiempo cuando se resiste la tentación de aceptar la presión. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
2. Explique cómo los negociadores de rehenes utilizan estrategias de resolución de conflictos para evitar la violencia y la escalada del conflicto. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
3. Explique cómo se pueden usar las habilidades efectivas de rechazo para resistir las presiones para participar en comportamientos y situaciones poco saludables. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)
4. Explique cómo se pueden aprender estrategias personales para desarrollar y mejorar comportamientos saludables y para evitar, reducir y hacer frente a situaciones poco saludables, riesgosas o potencialmente inseguras. (Habilidades cívicas/interpersonales: comunicación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo puedo detener la violencia y mantener mis relaciones?
2. ¿Cómo puedo identificar si alguien necesita ayuda?
3. ¿Cuáles son las diferentes estrategias para ayudar a alguien que puede estar en riesgo de ser víctima de violencia?
4. ¿Cuándo las burlas bondadosas se convierten en novatadas, acoso e intimidación?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Comunicación interpersonal

## **Salud Integral**

### **Escuela secundaria, estándar 4. Prevención y Gestión de Riesgos**

#### **Graduados preparados:**

7. Aplicar conocimientos y habilidades de seguridad personal para prevenir y tratar lesiones.

### **Expectativa de nivel de grado:**

10. Abogar por cambios en el hogar, la escuela o la comunidad que aumentarían la seguridad.

Código GLE: CH. HS.4.10

### **Resultados de la evidencia**

#### *Los estudiantes pueden:*

- a. Evalúe situaciones y entornos que podrían conducir a riesgos inseguros que causen lesiones.
- b. Identificar estrategias para reducir el riesgo de lesiones en situaciones y entornos.
- c. Determine y utilice los pasos correctos para reportar comportamientos inseguros o sospechosos.
- d. Abogar por sí mismo y por los demás para prevenir el riesgo de situaciones poco saludables al operar un vehículo motorizado.
- e. Abogar por cambios en el hogar, en la escuela o en la comunidad que aumentarían la seguridad.

### **Contexto académico y conexiones**

#### *Habilidades esenciales de Colorado y aplicación en el mundo real:*

1. Analizar por qué las compañías de seguros abogan por prácticas seguras. (Habilidades profesionales: conciencia de carrera)
2. Explique por qué los empleadores recompensan a los empleados en el trabajo por la reducción de lesiones y recuerde constantemente a los trabajadores que estén seguros. (Habilidades profesionales: conciencia de carrera)
3. Explore las autoridades nacionales sobre la seguridad de los productos y las preocupaciones sobre lesiones prevenibles (por ejemplo, Underwriters Laboratory). (Habilidades profesionales: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación)

#### *Preguntas de consulta:*

1. ¿Cómo pueden las elecciones personales (por ejemplo, amistades, actividades, entornos) reducir la incidencia del riesgo?
2. ¿Por qué las personas se involucran en comportamientos de riesgo independientemente de las consecuencias?
3. ¿Cómo determinaríamos la gravedad del comportamiento sospechoso?

#### *Habilidades para la salud:*

1. Defensa de uno mismo y de los demás
2. Autogestión/Responsabilidad personal
3. Toma de decisiones