

## Salud 8 - Todos los Objetivos

- 1. Habilidades para Tomar Decisiones (Estos objetivos se pueden incorporar en todas las áreas de la salud a lo largo del curso.)**
  - 1.1 El estudiante explicará los seis pasos del proceso para tomar decisiones. [4.8.1]
  - 1.2 El estudiante aplicará el proceso para tomar decisiones a un tema relacionado con la salud. [5.8.1, 5.8.2, 5.8.4]
  - 1.3 El estudiante describirá cómo los compañeros influyen en sus decisiones. [2.8.2]
  - 1.4 Explicar la relación entre las decisiones y metas. [5.8.3, 6.8.1]
  - 1.5 Distinguir entre objetivos a corto y largo plazo. [5.8.3, 6.8.2]
  - 1.6 El estudiante identificará diferentes habilidades de rechazo. [4.8.1, 4.8.5]
  - 1.7 El estudiante aplicará las habilidades de rechazo a un asunto o problema de salud significativo. [4.8.1, 4.8.2, 4.8.5]
  - 1.8 El estudiante analizará críticamente los productos de salud anunciados en los medios de comunicación. [2.8.5]
  
- 2. Servicios de Cuidado de Salud y Bienestar (Estos objetivos se pueden incorporar en todas las áreas de la salud a lo largo del curso.)**
  - 2.1 El estudiante explicará las necesidades mentales, físicas, sociales y emocionales necesarias para mantener una buena salud. [1.8.1, 2.8.2, 2.8.3]
  - 2.2 El estudiante definirá el término "bienestar." [1.8.1, 3.8.1]
  - 2.3 El estudiante describirá varias influencias sobre la salud y el bienestar de una persona. [1.8.1, 2.8.2, 2.8.3]
  - 2.4 El estudiante definirá la apariencia física, la imagen de sí mismo y la autoestima. [1.8.1, 2.8.2, 2.8.3, 3.8.1, 4.8.1, 7.8.1]
  - 2.5 El estudiante desarrollará estrategias para mejorar su apariencia física, imagen de sí mismo y la autoestima. [1.8.1, 2.8.2, 2.8.3, 3.8.1, 4.8.1, 4.8.4, 5.8.4, 6.8.1, 8.8.1]
  - 2.6 El estudiante describirá la necesidad de un descanso adecuado. [1.8.1, 1.8.10, 2.8.2, 5.8.1, 6.8.3, 7.8.1]
  - 2.7 El estudiante explicará la importancia de una higiene adecuada. [1.8.1, 1.8.10, 2.8.2, 2.8.3]
  - 2.8 El estudiante formulará un plan de cuidado de la salud personal. [1.8.1, 1.8.10, 2.8.2, 2.8.5, 3.8.2, 5.8.4, 6.8.1, 6.8.2, 7.8.6]
  - 2.9 El estudiante explicará la necesidad de exámenes regulares de salud. [1.8.1, 1.8.9, 1.8.10, 2.8.4, 3.8.1, 5.8.1, 5.8.2, 8.8.2]
  - 2.10 El estudiante identificará las entidades locales dedicadas a la atención de la salud. [1.8.11, 2.8.2, 2.8.4, 3.8.1, 6.8.3, 8.8.2]
  
- 3. Nutrición y Actividad Física**
  - 3.1 El estudiante examinará cómo la actividad física y la dieta son esenciales para mantener un cuerpo sano. [1.8.4, 2.8.1, 7.8.6]
  - 3.2 El estudiante clasificará los alimentos utilizando los componentes de MyPlate. [7.8.6]
  - 3.3 El estudiante identificará los principales nutrientes esenciales para una buena salud. [1.8.4, 2.8.1]
  - 3.4 El estudiante seleccionará los alimentos que son ricos en los nutrientes esenciales. [1.8.4, 2.8.1, 5.8.1, 7.8.6]
  - 3.5 El estudiante diferenciará entre los alimentos con valor nutricional adecuado y los que tienen valor nutricional limitado. [1.8.4, 2.8.1, 5.8.1, 7.8.6]
  - 3.6 El estudiante explicará la importancia de leer las etiquetas de los productos que compra. [1.8.4, 5.8.1, 7.8.1, 8.8.1]
  - 3.7 El estudiante describirá los beneficios del ejercicio regular. [1.8.4, 7.8.6]
  - 3.8 El estudiante comparará los efectos de tener sobrepeso o bajo peso en el bienestar general de una persona. [1.8.2, 1.8.4, 7.8.1]

3.9 El estudiante describirá cómo el metabolismo y la nutrición pueden estar relacionados con ciertas enfermedades. [1.8.4, 1.8.9]

#### **4. Salud Mental (Estos objetivos se pueden incorporar en todas las áreas de la salud a lo largo del curso.)**

- 4.1 El estudiante definirá el estrés. [2.8.2, 8.8.1]
- 4.2 El estudiante discutirá los efectos del estrés en el cuerpo. [1.8.2, 1.8.3, 1.8.10]
- 4.3 El estudiante discutirá maneras de lidiar con el estrés. [1.8.1, 7.8.1, 8.8.1]
- 4.4 El estudiante identificará tres trastornos de la alimentación. [1.8.3, 4.8.4]
- 4.5 El estudiante reconocerá los cuatro factores más comunes en el suicidio juvenil. [1.8.3, 3.8.1]
- 4.6 El estudiante reconocerá las señales de advertencia de suicidio. [1.8.3, 3.8.1]
- 4.7 El estudiante reconocerá los diversos recursos disponibles para obtener ayuda. [3.8.1, 3.8.2, 8.8.1]

#### **5. Sistemas del Cuerpo**

- 5.1 El estudiante distinguirá entre las células, tejidos, órganos y sistemas. [1.8.2]
- 5.2 El estudiante mostrará una lista de los atributos de los órganos de sentido. [1.8.2]
- 5.3 El estudiante describirá las partes del sistema nervioso con sus funciones. [1.8.2]
- 5.4 El estudiante describirá los trastornos del sistema nervioso. [1.8.2]
- 5.5 El estudiante explicará las estructuras y funciones del sistema tegumentario. [1.8.2]
- 5.6 El estudiante describirá los efectos del sol en el sistema tegumentario. [1.8.2, 5.8.2]
- 5.7 El alumno explorará los factores protectores que abarcan el cuidado del sistema tegumentario. [1.8.2, 5.8.2]
- 5.8 El estudiante explicará el proceso de la respiración. [1.8.2]
- 5.9 El estudiante discutirá las enfermedades del sistema respiratorio. [1.8.2]
- 5.10 El estudiante describirá cómo el sistema respiratorio interactúa con los otros sistemas del cuerpo. [1.8.2]
- 5.11 El estudiante describirá las partes del sistema circulatorio con sus funciones. [1.8.2]
- 5.12 El estudiante identificará las precauciones necesarias para un sistema circulatorio saludable. [1.8.2]
- 5.13 El estudiante discutirá los trastornos relacionados con el sistema circulatorio. [1.8.2, 3.8.1]
- 5.14 El estudiante describirá las partes del sistema digestivo. [1.8.2]
- 5.15 El estudiante detallará el recorrido que los alimentos hacen por el cuerpo desde que se consumen hasta que se eliminan. [1.8.2]
- 5.16 El estudiante discutirá los trastornos relacionados con el sistema digestivo. [1.8.2, 3.8.1]
- 5.17 El estudiante explicará las funciones del sistema excretor. [1.8.2]
- 5.18 El estudiante identificará los huesos principales en el sistema esquelético. [1.8.2]
- 5.19 El estudiante identificará los músculos principales del sistema muscular. [1.8.2]
- 5.20 El estudiante describirá la relación entre los huesos y los músculos. [1.8.2]
- 5.21 El estudiante distinguirá las diversas glándulas que componen el sistema endocrino. [1.8.2]

#### **6. Uso y Abuso de Sustancias**

- 6.1 El estudiante definirá el término "droga". [1.8.6]
- 6.2 El estudiante distinguirá entre las drogas sin receta, con receta y las ilegales. [1.8.6]
- 6.3 El estudiante explicará las pautas básicas para el uso adecuado de los medicamentos. [1.8.6]
- 6.4 El estudiante describirá el proceso de la adicción. [1.8.2, 1.8.10]
- 6.5 El estudiante evaluará las consecuencias del uso de drogas ilegales. [5.8.3]
- 6.6 El estudiante indicará razones para estar libre de drogas. [4.8.2, 4.8.3]
- 6.7 El estudiante explicará los efectos físicos, mentales y emocionales del tabaco en el cuerpo. [5.8.3]
- 6.8 El estudiante explicará los efectos de las campañas de tabaco en la decisión de un adolescente a fumar. [2.8.6, 3.8.1, 7.8.1, 7.8.2]

- 6.9 El estudiante identificará las estrategias por las cuales las personas pueden dejar el consumo de tabaco. [5.8.1, 5.8.3, 7.8.2]
- 6.10 El estudiante explicará los efectos físicos, mentales y emocionales del alcohol en el cuerpo. [1.12.7, 1.12.11, 2.12.6, 5.12.3, 7.12.2]
- 6.11 El estudiante discutirá las razones por las cuales el alcohol es frecuentemente utilizado por los adolescentes. [5.8.3]
- 6.12 El estudiante discutirá los peligros de consumir alcohol y conducir. [2.8.3, 5.8.3, 6.8.3]
- 6.13 El estudiante explicará los efectos físicos, mentales y emocionales de la marihuana en el cuerpo. [5.8.3]
- 6.14 El estudiante explicará los efectos físicos, mentales y emocionales de las metanfetaminas en el cuerpo. [5.8.3]
- 6.15 El estudiante explicará los efectos físicos, mentales y emocionales de las drogas sintéticas en el cuerpo. [5.8.3]
- 6.16 El estudiante identificará las agencias comunitarias que ayudan a las personas con problemas de abuso de sustancias. [3.8.1, 3.8.2]

## 7. Enfermedades

- 7.1 El estudiante distinguirá entre enfermedades infecciosas (transmisibles) y no infecciosas (no transmisibles). [1.8.1, 1.8.9]
- 7.2 El estudiante identificará los tipos de organismos que causan enfermedades. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.3 El estudiante identificará las vías por las cuales se transmiten las enfermedades infecciosas. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.4 El estudiante identificará algunos de los síntomas de las enfermedades infecciosas más comunes. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.5 El estudiante describirá las vías para evitar que las enfermedades infecciosas se transmitan a los demás. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.6 El estudiante identificará algunos de los síntomas de enfermedades no infecciosas comunes. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.7 El estudiante explicará la relación entre factores de riesgo y enfermedades no infecciosas. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.8 El estudiante identificará varias estrategias para prevenir las enfermedades no infecciosas. [1.8.1, 1.8.9, 2.8.5]
- 7.9 El estudiante describirá las enfermedades hereditarias comunes. [1.8.1, 1.8.9]
- 7.10 El estudiante describirá los tipos comunes de cáncer. [1.8.1, 1.8.9] Salud – Educación Sexual

## 8. Lesiones No Intencionales y Violencia

- 8.1 El estudiante identificará los comportamientos de riesgo que pueden causar lesiones personales. [1.8.8, 4.8.1, 4.8.2, 7.8.4]
- 8.2 El estudiante definirá intimidación, intimidación cibernética, envío de mensajes de texto de contenido sexual y acoso. [1.8.8, 4.8.1, 4.8.5, 7.8.4]
- 8.3a El estudiante analizará los efectos de la intimidación, intimidación cibernética y acoso en un individuo. [1.8.8, 4.8.1, 4.8.2, 7.8.4]
- 8.3b El estudiante identificará las vías para protegerse de la intimidación, intimidación cibernética y acoso. [1.8.8, 4.8.1, 4.8.5, 7.8.4]
- 8.4 El estudiante definirá la violencia doméstica, el asalto sexual y el tráfico humano. [3.8.1]
- 8.5 El estudiante evaluará el impacto que tienen la violencia doméstica, el asalto sexual y el tráfico humano en el individuo, la familia y la sociedad. [3.8.1]
- 8.6 El estudiante identificará las vías para protegerse de la violencia doméstica, la agresión sexual y el tráfico sexual. [1.8.7, 1.8.8, 4.8.1, 4.8.3, 4.8.5, 7.8.4]
- 8.7 El estudiante identificará la importancia de ser el primero en responder. [3.8.1, 7.8.5]
- 8.8 El estudiante ilustrará las técnicas adecuadas para tratar una variedad de lesiones. [7.8.5]

- 8.9a El estudiante demostrará destrezas psicomotoras relacionadas con la Resucitación Cardiopulmonar (RCP), manual solamente, como establecen los lineamientos de la Asociación Americana del Corazón. [7.8.5]
- 8.9b El estudiante discutirá el propósito de un DESA, como se usa y la seguridad que implica usar el dispositivo. [7.8.5]
- 8.10 El estudiante ilustrará los procedimientos de primeros auxilios relacionados con las condiciones de fiebre. [7.8.5]

## 9. Cambios durante la adolescencia

- \*9.1 El estudiante reconocerá los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 4.8.4]
- \*9.2 Describir los cambios mentales, emocionales y sociales relacionados con la pubertad.
- 9.3 El estudiante usará términos anatómicos correctos para los sistemas reproductivos. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 4.8.4]
- 9.4 Reconocer las estructuras y funciones del sistema reproductivo masculino y femenino.
- 9.5 Mantener una comunicación positiva y abierta con los padres/tutores. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 4.8.3, 4.8.4]
- 9.6 El estudiante explicará la importancia de pedir consejo a un adulto de confianza o a un profesional de la salud cuando tenga preocupaciones acerca de problemas relacionados con el sistema reproductivo. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 4.8.3, 4.8.4]

## 10. Desarrollo Humano y Embarazo

- 10.1 El estudiante definirá el término “relación sexual.” [1.8.1, 1.8.10]
- 10.2 El estudiante identificará las fuentes de influencia relacionadas con las relaciones sexuales. [1.8.1, 1.8.10, 2.8.2, 2.8.3, 5.8.1, 7.8.1, 8.8.2]
- 10.3 El estudiante enumerará las consecuencias físicas, emocionales y sociales de las relaciones sexuales. [1.8.1, 1.8.3, 5.8.1, 5.8.2, 7.8.1, 7.8.4, 7.8.5, 8.8.1]
- 10.4 El estudiante describirá el proceso de fertilización. [1.8.2, 1.8.3]
- 10.5 El estudiante enumerará las señales y etapas del embarazo. [1.8.2]
- 10.6 El estudiante explicará los cambios físicos, sociales y emocionales que los padres experimentan durante el embarazo. [1.8.1, 1.8.4, 5.8.2]
- 10.7 El estudiante discutirá la importancia del cuidado prenatal oportuno. [1.8.2, 1.8.4, 3.8.1, 3.8.2, 5.8.2, 5.8.3]
- 10.8 El estudiante identificará varias sustancias que pueden ser dañinas para la madre y el desarrollo del feto. [1.8.1, 1.8.6, 2.8.6, 5.8.3, 7.8.2, 8.8.1]
- 10.9 Los estudiantes entenderán las causas del síndrome de alcoholismo fetal. [1.8.2, 1.8.6, 1.8.10, 5.8.3, 7.8.2]
- 10.10 El estudiante explicará las implicaciones físicas, emocionales y sociales del embarazo en la adolescencia. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 2.8.2, 2.8.3, 3.8.1, 5.8.2, 8.8.1]
- 10.11 El estudiante determinará las diversas responsabilidades relacionadas con la paternidad. [1.8.1, 1.8.4, 4.8.2, 4.8.3, 5.8.2, 7.8.1, 8.8.1, 8.8.2]

## 11. Relaciones Sanas

- 11.1 El estudiante definirá las relaciones sanas entre compañeros. [1.8.1, 4.8.3, 4.8.5, 5.8.1, 6.8.3]
- 11.2 El estudiante evaluará las influencias en las relaciones. [1.8.3, 2.8.2, 7.8.1, 8.8.2]
- 11.3 El estudiante comparará una relación de pareja sana con una no sana. [4.8.3, 4.8.5, 7.8.1, 8.8.1]
- 11.4 Desarrollar límites personales para protegerse de situaciones peligrosas. [1.8.7]
- 11.5 Entender la violación estatutaria de acuerdo con la ley de Nevada. [4.8.3, 4.8.5, 7.8.1, 8.8.1]
- 11.6 Analizar la consecuencia de violar la edad de consentimiento de acuerdo con la ley de Nevada. [7.8.1]

- 11.7 El estudiante aplicará técnicas para abordar un conflicto. [4.8.1, 4.8.3, 4.8.5, 5.8.1, 6.8.3]
- 11.8 El estudiante entenderá las relaciones familiares. [4.8.3, 4.8.5, 7.8.1, 8.8.1]

## **12. Métodos Anticonceptivos y de Abstinencia.**

- 12.1 El estudiante definirá el término “abstinencia.” [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3]
- 12.2 El estudiante enumerará los beneficios físicos, emocionales y sociales de la abstinencia. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 5.8.2]
- 12.3 El estudiante practicará estrategias de habilidades de rechazo para fortalecer la decisión de mantener la abstinencia. [1.8.1, 2.8.3, 6.8.2]
- 12.4 El estudiante definirá los anticonceptivos. [1.8.1, 2.8.2, 2.8.5]
- 12.5 El estudiante comparará los beneficios de la abstinencia con la eficacia de los métodos anticonceptivos comunes. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 2.8.2, 4.8.1, 5.8.2, 7.8.1, 7.8.5]
- 12.6 Discutir el papel de la abstinencia en la prevención del embarazo y de infecciones de transmisión sexual. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 2.8.2, 4.8.1, 5.8.2, 7.8.1, 7.8.5]
- 12.7 Explorar las implicaciones positivas y negativas relacionadas con el uso de varios métodos anticonceptivos. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.3, 2.8.2, 4.8.1, 5.8.2, 7.8.1, 7.8.7]
- 12.8 Discutir los recursos donde se pueden obtener métodos anticonceptivos. [3.8.1]
- 12.9 Discutir con padres / tutores cómo obtener anticonceptivos. [3.8.1, 4.8.1]

## **13 Infecciones de Transmisión Sexual**

- 13.1 El estudiante describirá cómo se adquieren las infecciones de transmisión sexual. [1.8.9, 1.8.10, 2.8.5, 3.8.1, 5.8.2, 7.8.5]
- 13.2 El estudiante describirá los síntomas de las infecciones comunes de transmisión sexual. [1.8.9, 1.8.10, 2.8.5, 3.8.1, 5.8.2, 7.8.5]
- 13.3 El estudiante explicará que algunas infecciones de transmisión sexual son curables y otras no. [1.8.9, 1.8.10, 2.8.5, 3.8.1, 5.8.2, 7.8.5]
- 13.4 El estudiante definirá VIH y SIDA. [1.8.9, 1.8.10, 2.8.5, 3.8.1, 5.8.2, 7.8.5]
- 13.5 El estudiante reconocerá que el VIH no se transmite a través del contacto casual. [1.8.1, 1.8.2, 1.8.9, 1.8.10, 5.8.2, 7.8.5]
- 13.6 El estudiante describirá las vías para reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA. [1.8.9, 1.8.10, 2.8.5, 3.8.1, 5.8.2, 7.8.5]

## **14. Medio Ambiente/Salud del Consumidor**

- 14.1 El estudiante entenderá el vínculo entre salud humana y salud del medio ambiente. [1.8.11, 1.8.12, 2.8.2, 2.8.4, 3.8.2, 8.8.2]
- 14.2 El estudiante entenderá cómo prevenir y/o reducir la polución. [1.8.11, 1.8.12, 2.8.2, 2.8.4, 3.8.2, 8.8.2]
- 14.3 El estudiante entenderá las causas y consecuencias del calentamiento global en la salud. [1.8.11, 1.8.12, 2.8.2, 2.8.4, 3.8.2, 8.8.2]