Curso De Estudio Estándar De Carolina Del Norte

Educación para la salud K-12

Temas: MEH-Salud mental y emocional (MEH, por sus siglas en inglés), PCH-Salud personal y de los usuarios (PCH, por sus siglas en inglés), ICHR-Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables (ICHR, por sus siglas en inglés), NPA-Nutrición y actividad física (NPA, por sus siglas en inglés), ANCOD-Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas (ANCOD, por sus siglas en inglés).

Las unidades administrativas escolares locales tienen requerimientos específicos que deben incluir en su enseñanza sobre salud reproductiva y seguridad. Estos requerimientos se pueden encontrar en G.S. 115C-81.30. Los estándares y objetivos de la educación para la salud 2024 fueron creados para trabajar a la par con G.S. 115C-81.30 y se han escrito de tal forma que las unidades administrativas escolares locales puedan cumplir perfectamente sus obligaciones reglamentarias. Se incluye una copia del estatuto con los documentos de apoyo para facilitar su consulta.

Nota: estos estándares no son un plan de estudios ni indican la totalidad de un plan de estudios que será escrito por una unidad escolar pública (PSU, por sus siglas en inglés) o escuela locales. Los estándares para este curso se han desarrollado para servir como la estructura que guiará a cada PSU en el desarrollo del plan de estudios de educación para la salud de K-12 .

March 3, 2026

NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Kínder

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
K.MEH.1 Recordar la asociación entre expresiones saludables de emociones, salud mental y comportamiento saludable.	● **K.MEH.1.1** Identificar una variedad de sentimientos que las personas experimentan y las maneras en que los expresan. ● **K.MEH.1.2** Demostrar responsabilidades personales sobre las acciones y las posesiones.
K.MEH.2 Identificar que el esfuerzo y la práctica conducen a mejorar las habilidades.	● **K.MEH.2.1** Recordar que los errores son importantes para el aprendizaje. ● **K.MEH.2.2** Recordar que la práctica es necesaria para mejorar el desempeño.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
K.PCH.1 Demostrar comportamientos personales adecuados para la edad que promueven la salud y previenen las enfermedades.	● **K.PCH.1.1** Identificar qué comportamientos saludables influyen en la salud personal. ● **K.PCH.1.2** Utilizar los pasos para el correcto lavado de manos en momentos adecuados a lo largo del día. ● **K.PCH.1.3** Demostrar las técnicas adecuadas para el cepillado de los dientes. ● **K.PCH.1.4** Explicar las razones por las cuales no deben compartirse artículos para la higiene (peines, cepillos, cepillos de dientes).

	● **K.PCH.1.5** Seleccionar y utilizar la ropa adecuada de acuerdo con el estado del clima.
K.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **K.PCH.2.1** Reconocer los significados de las señales de tráfico y las prácticas de seguridad para ser un peatón o ciclista. ● **K.PCH.2.2** Explicar los beneficios del uso de los equipos de seguridad incluidos los cinturones de seguridad, los asientos de seguridad para niños, cascos, protectores bucales, espinilleras y dispositivos de flotación. ● **K.PCH.2.3** Demostrar cómo obtener ayuda en una emergencia. ● **K.PCH.2.4** Identificar las respuestas adecuadas frente a las señales, sonidos y etiquetas de precaución.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
K.ICHR.1 Reconocer comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas.	● **K.ICHR.1.1** Explicar las razones para el compartir. ● **K.ICHR.1.2** Reconocer que todas las personas tienen un valor y una dignidad inherentes independientemente de las diferencias. ● **K.ICHR.1.3** Dar ejemplos de comportamientos de protección que se utilizan cuando alguien desconocido se les acerca o los hace sentir inseguros. ● **K.ICHR.1.4** Reconocer comportamientos de intimidación, provocación y agresión y cómo responder a estos**.**

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
K.NPA.1 Identificar las fuentes de alimentos y agua y su importancia para el cuerpo.	● **K.NPA.1.1** Reconocer que los alimentos nos dan energía. ● **K.NPA.1.2** Identificar que las frutas y los vegetales provienen de las plantas.
K.NPA.2 Enunciar la importancia de la actividad física para el cuerpo.	● **K.NPA.2.1** Presentar las formas en las que se está activo físicamente.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
K.ANCOD.1 Comprender procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.	● **K.ANCOD.1.1** Explicar qué puede suceder si se ingieren o inhalan productos domésticos nocivos. ● **K.ANCOD.1.2** Reconocer que algunos medicamentos pueden parecer dulces. ● **K.ANCOD.1.3** Identificar a un padre, un tutor o un adulto o profesionales confiables a los que se les pueda confiar que brinden información de seguridad con productos y medicamentos domésticos. ● **K.ANCOD.1.4** Utilizar las estrategias adecuadas para obtener ayuda cuando sea necesario en emergencias que involucren productos y medicamentos domésticos.

Primer grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
1.MEH.1 Comprender la conexión entre expresiones saludables de emociones, bienestar mental y comportamientos saludables.	● **1.MEH.1.1** Identificar las maneras adecuadas para expresar necesidades, deseos y sentimientos. ● **1.MEH.1.2** Describir cómo situaciones diferentes afectan a las emociones y son diferentes entre las personas. ● **1.MEH.1.3** Utilizar la comunicación efectiva para expresar y afrontar las emociones.
1.MEH.2 Recordar que el esfuerzo y la práctica conducen a la mejora de las habilidades.	● **1.MEH.2.1** Identificar más de una estrategia para resolver un problema. ● **1.MEH.2.2** Identificar recursos para obtener ayuda en la resolución de un problema.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
1.PCH.1 Hacer un listado de varios comportamientos y prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.	● **1.PCH.1.1** Explicar que los gérmenes producen enfermedades y que se pueden propagar de una persona a otra. ● **1.PCH.1.2** Demostrar medidas para prevenir la propagación de gérmenes. ● **1.PCH.1.3** Resumir la transición entre dentición primaria y permanente y los pasos para buscar ayuda para problemas dentales. ● **1.PCH.1.4** Utilizar la ropa adecuada de acuerdo con el estado del clima.

1.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **1.PCH.2.1** Identificar y describir situaciones que puedan causar lesiones. ● **1.PCH.2.2** Identificar elementos que puedan causar quemaduras y estrategias para prevenir incendios y lesiones por quemaduras. ● **1.PCH.2.3** Realizar la respuesta de Stop, Drop, and Roll/Detenerse, Caer y Rodar. ● **1.PCH.2.4** Realizar una llamada telefónica de emergencia.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
1.ICHR.1 Reconocer comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas.	● **1.ICHR.1.1** Explicar la importancia de demostrar respeto por el espacio personal y los límites de las demás personas. ● **1.ICHR.1.2** Describir características positivas que son exclusivas de cada persona. ● **1.ICHR.1.3** Demostrar cómo decirle a un padre, tutor o adulto confiable cuando se sienten amenazados o inseguros. ● **1.ICHR.1.4** Reconocer que cualquier persona que haya experimentado intimidación o maltrato no tiene la culpa. ● **1.ICHR.1.5** Demostrar habilidades de rechazo efectivas, incluidas decir no y alejarse para imponer límites personales para sí mismos y las demás personas. ● **1.ICHR.1.6** Identificar un padre, tutor o adulto confiable dentro de sus casas, escuela y comunidad al que le puedan informar cuando se sientan amenazados o lastimados.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
1.NPA.1 Describir de dónde provienen los alimentos y el agua y su importancia para el cuerpo.	● **1.NPA.1.1** Nombrar las razones por las que necesitamos beber agua. ● **1.NPA.1.2** Explorar una variedad de alimentos y por qué es importante comerlos. ● **1.NPA.1.3** Categorizar las fuentes de varios elementos
1.NPA.2 Reconocer los beneficios de la actividad física para el cuerpo.	● **1.NPA.2.1** Presentar actividades físicas que son benéficas para sus cuerpos. ● **1 NPA.2.2** Describir actividades físicas divertidas que se puedan hacer dentro y fuera de la escuela.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
1.ANCOD.1 Comprender procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.	● **1.ANCOD.1.1** Reconocer los efectos nocivos cuando se usan de manera incorrecta los medicamentos. ● **1.ANCOD.1.2** Reconocer cómo comportarse de manera segura con medicamentos y productos de limpieza domésticos. ● **1 ANCOD.1.3** Explicar la importancia de preguntar con anterioridad a un padre, tutor o adulto confiable antes de manipular productos domésticos. ● **1 ANCOD.1.4** Identificar estrategias para reportar sustancias nocivas.

Segundo grado

Salud mental y emociona

Estándar	Objetivos
2.MEH.1 Demostrar expresiones saludables de emociones, bienestar mental y comportamiento saludable.	● **2.MEH.1.1** Demostrar las maneras adecuadas para expresar necesidades, deseos y sentimientos. ● **2.MEH.1.2** Identificar comportamientos para evitar riesgos y promover el bienestar mental. ● **2.MEH.1.3** Examinar la influencia de compañeros, medios de comunicación, redes sociales, tecnología y de la familia en los sentimientos, las emociones y los comportamientos.
2.MEH.2 Explicar cómo los desafíos son oportunidades para el crecimiento.	● **2.MEH.2.1** Demostrar cómo acceder a un recurso para obtener ayuda en la resolución de un problema. ● **2.MEH.2.2** Contar al menos dos estrategias para resolver un problema. ● **2.MEH.2.3** Identificar estrategias que se puedan aplicar a varias situaciones para promover la resiliencia.

Personal and Consumer Health

Estándar	Objetivos
2.PCH.1 Explicar comportamientos y prácticas personales que	● **2.PCH.1.1** Contar los beneficios de una buena salud dental. ● **2.PCH.1.2** Realizar las técnicas adecuadas para el cepillado de los dientes. ● **2.PCH.1.3** Definir el sueño y sus contribuciones al bienestar general.

promueven la salud y previenen las enfermedades.	• **2.PCH.1.4** Demostrar las maneras para prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades contagiosas comunes. • **2.PCH.1.5** Explicar los peligros asociados a la exposición excesiva al sol y los métodos para protegerse ellos mismos de estos peligros.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
2.ICHR.1 Identificar comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.	• **2.ICHR.1.1** Describir las características de un amigo confiable. • **2.ICHR.1.2** Demostrar técnicas de escucha activa. • **2.ICHR.1.3** Identificar las características de la intimidación y desarrollar habilidades para responder de manera adecuada. • **2.ICHR.1.4** Dar ejemplos de cómo comunicarse con otras personas con amabilidad y respeto.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
2.NPA.1 Explicar de dónde provienen los alimentos y el agua y su importancia para el cuerpo.	• **2.NPA.1.1** Explicar la importancia de comer una variedad de alimentos de diferentes grupos de acuerdo con el USDA. • **2.NPA.1.2** Clasificar alimentos en grupos de acuerdo con el USDA. • **2.NPA.1.3** Describir las señales del cuerpo cuando se tiene hambre y sed. • **2 NPA.1.4** Comparar los posibles beneficios de comer con la familia o amigos

	versus comer solos
2.NPA.2 Examinar los beneficios de la actividad física.	● **2.NPA.2.1** Explicar por qué el cuerpo necesita de actividad física diaria.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
2.ANCOD.1 Comprender procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.	● **2.ANCOD.1.1** Definir qué son medicamentos y las maneras en las que pueden ser útiles o nocivos. ● **2.ANCOD.1.2** Identificar la importancia de seguir las indicaciones del proveedor de atención en salud para el uso de medicamentos.

Tercer grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
3.MEH.1 Explorar las características de expresiones saludables de emociones, bienestar mental y consciencia personal que contribuyen al bienestar.	● **3.MEH.1.1** Identificar la respuesta física del cuerpo y las maneras adecuadas para expresar necesidades, deseos y sentimientos. ● **3.MEH.1.2** Profundizar en la influencia de compañeros, redes sociales, tecnología y de la familia en los sentimientos, las emociones y los comportamientos. ● **3.MEH.1.3** Explorar estrategias que se puedan aplicar para promover una mentalidad de crecimiento y resiliencia. ● **3.MEH.1.4** Resumir cómo acceder a recursos para ayuda con sentimientos, diversos desafíos y bienestar mental.
3.MEH.2 Explicar cómo los desafíos son oportunidades para el crecimiento.	● **3.MEH.2.1** Describir cómo el esfuerzo constante y el tratar de alternar estrategias puede ayudar a resolver un problema. ● **3.MEH.2.2** Presentar al menos dos recursos que ayuden a resolver un problema desafiante.
3.MEH.3 Definir estrés y comprender cómo factores de estrés positivos y negativos pueden afectar el bienestar.	● **3.MEH.3.1** Explicar cómo las técnicas de manejo positivo del estrés son benéficas para nuestro bienestar general. ● **3.MEH.3.2** Crear un listado de técnicas y recursos positivos de autocontrol se pueden utilizar para afrontar el estrés.

NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
3.PCH.1 Aplicar comportamientos y prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.	● **3.PCH.1.1** Reconocer prácticas de higiene dental para prevenir placa bacteriana, enfermedades en las encías y caries. ● **3.PCH.1.2** ● Implementar el uso adecuado del hilo dental para prevenir caries y enfermedades en las encias. ● **3.PCH.1.3** Explicar la importancia de la higiene personal en la protección de la salud de las personas. ● **3.PCH.1.4** Describir cómo el dormir y realizar actividades físicas con regularidad benefician la salud.
3.PCH.2 Explicar los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **3.PCH.2.1** Demostrar métodos de prevención de lesiones no intencionadas comunes. ● **3.PCH.2.2** Resumir métodos que aumenten y reduzcan las lesiones dentro y alrededor del agua. ● **3.PCH.2.3** Identificar las maneras para prevenir lesiones por armas de fuego. ● **3.PCH.2.4** Implementar un plan de escape de incendios en el hogar mientras se evita la inhalación de humo.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
3.ICHR.1 Explicar	● **3.ICHR.1.1** Identificar comportamientos que promueven relaciones

comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.	saludables con las familias y los compañeros. ● **3.ICHR.1.2** Demostrar habilidades de comunicación efectiva y límites personales para mejorar el respeto y el bienestar propios y de las demás personas. ● **3.ICHR.1.3** Reconocer las causas de un conflicto y aplicar las estrategias adecuadas para su resolución.

Nutrition and Physical Activity

Estándar	Objetivos
3.NPA.1 Contar por qué el cuerpo necesita varios tipos de alimentos.	● **3.NPA.1.1** Contar los grupos de alimentos y cuáles alimentos se encuentran en cada uno de los grupos, de acuerdo con el USDA. ● **3.NPA.1.2** Identificar los componentes de grupos de alimentos en varios ejemplos de comidas. ● **3.NPA.1.3** Planear actividades para el estado físico y de recreación por fuera del horario escolar.
3.NPA.2 Investigar los factores que influyen en qué alimentos consumimos.	● **3.NPA.2.1** Presentar los factores que influyen en qué alimentos consumen. ● **3.NPA.2.2** Hacer un listado de las señales del cuerpo cuando se tiene hambre y sed.
3.NPA.3 Examinar los beneficios de la actividad física.	● **3.NPA.3.1** Categorizar diferentes actividades para todos los niveles de capacidad con el fin de promover el bienestar general.

Alcohol, Nicotine, Cannabis, and Other Drugs

Estándar	Objetivos
3.ANCOD.1 Aplicar procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.	● **3.ANCOD.1.1** Resumir cómo los medicamentos pueden ayudar a solucionar problemas comunes de salud. ● **3.ANCOD.1.2** Explicar las consecuencias de no prestar atención a las recomendaciones médicas y a los medicamentos sin prescripción.
3.ANCOD.2 Aplicar estrategias que involucren comportamientos de reducción de riesgos para la protección de sí mismos y de otras personas contra los efectos del alcohol, la nicotina y otras drogas.	● **3.ANCOD.2.1** Reconocer habilidades de negación cuando son confrontados o presionados para usar alcohol, nicotina, cannabis u otras drogas. ● **3.ANCOD.2.2** ● Identificar habilidades de negación cuando la seguridad personal se encuentre en riesgo.

Cuarto grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
4.MEH.1 Examinar las características de expresiones saludables de emociones, bienestar mental y consciencia personal que contribuyen al bienestar.	● **4.MEH.1.1** Identificar estrategias que se puedan adaptar cuando se tiene un problema desafiante. ● **4.MEH.1.2** Identificar estrategias de mentalidad de crecimiento para los problemas cotidianos. ● **4.MEH.1.3** Explorar las fortalezas del carácter individual que contribuyen al bienestar mental.
4.MEH.2 Resumir factores de estrés positivos y negativos para promover el bienestar.	● **4.MEH.2.1** Determinar factores de estrés positivos y negativos personales. ● **4.MEH.2.2** Explorar estrategias personales para el manejo positivo del estrés.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
4.PCH.1 Aplicar comportamientos y prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.	● **4.PCH.1.1** Comparar métodos que previenen la propagación de gérmenes. ● **4.PCH.1.2** Describir factores que conduzcan a un sueño suficiente y a una actividad física con regularidad. ● **4 PCH.1.3** Reconocer y atender síntomas obvios de enfermedades y afecciones infantiles comunes como asma, alergias, diabetes y epilepsia. ● **4.PCH.1.4** Crear un plan de salud dental personal.

4.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **4.PCH.2.1** Identificar el equipo de protección personal necesario para actividades deportivas o recreativas. ● **4.PCH.2.2** Mostrar habilidades para proporcionar primeros auxilios a víctimas de asfixia.
4.PCH.3 Comprender los sistemas y los órganos del cuerpo, sus funciones y sus cuidados.	● **4.PCH.3.1** Identificar los componentes y funciones básicas del sistema respiratorio. ● **4.PCH.3.2** Resumir hábitos para el cuidado de la piel.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
4.ICHR.1 Aplicar comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.	● **4.ICHR.1.1** Demostrar respeto y empatía por otras personas. ● **4.ICHR.1.2** Interpretar la comunicación no verbal de otras personas. ● **4.ICHR.1.3** Aplicar estrategias adecuadas para la resolución de conflictos o intimidación. ● **4.ICHR.1.4** Presentar características de relaciones saludables incluidas la empatía, el respeto, la paciencia y la amabilidad.
4.ICHR.2 Comprender los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.	● **4.ICHR.2.1** Resumir los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad. ● **4.ICHR.2.2** Reconocer que las personas experimentan la pubertad en edades diferentes y por diferentes periodos de tiempo (temprana, promedio, tardía).

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
4.NPA.1 Interpretar herramientas para aplicar a la información nutricional.	● **4.NPA.1.1** Utilizar un menú escolar de desayuno o almuerzo, planear una comida que incluya de 3 a 5 grupos de alimentos. ● **4.NPA.1.2** Explicar que los alimentos se clasifican generalmente en grupos de alimentos de acuerdo con los nutrientes que proporcionan
4.NPA 2 Explorar factores externos que afectan qué alimentos consumimos.	● **4.NPA.2.1** Evaluar las influencias que afectan los alimentos que consumimos. ● **4.NPA.2.2** Presentar medidas para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, incluidos el lavado de manos y métodos para el almacenamiento de alimentos.
4.NPA.3 Comparar los beneficios de diferentes actividades con el cuerpo para promover el bienestar.	● **4.NPA.3.1** Identificar beneficios a corto y largo plazo de actividades físicas moderadas o vigorosas. ● **4.NPA.3.2** Describir los beneficios de beber agua antes, durante y después de una actividad física.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
4.ANCOD.1 Comprender los riesgos para la salud asociados con el uso de productos de nicotina.	● **4.ANCOD.1.1** Resumir los efectos a corto y largo plazo de los productos de nicotina. ● **4.ANCOD.1.2** Explicar por qué los productos de nicotina son adictivos.

4.ANCOD.2 Comprender por qué las personas usan productos de nicotina.	● **4.ANCOD.2.1** Identificar las posibles influencias personales y sociales en el uso de la nicotina. ● **4.ANCOD.2.2** Analizar el uso de varias estrategias de mercadeo para influenciar a las personas a que compren varios tipos de productos de nicotina.
4.ANCOD.3 Aplicar comportamientos de reducción de riesgos para protegerse a sí mismos y a otras personas del uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	● **4.ANCOD.3.1** Identificar habilidades de negación para resistir a la presión para experimentar con varios productos de nicotina. ● **4.ANCOD.3.2** Seleccionar estrategias para evitar situaciones en las que se estén usando productos de nicotina de producción de humo y electrónicos para minimizar la exposición pasiva al humo y los aerosoles.

Quinto grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
5.MEH.1 Resumir estrategias para abordar pensamientos y emociones persistentes, desafiantes y negativas.	● **5.MEH.1.1** Identificar maneras de afrontar situaciones desafiantes. ● **5.MEH.1.2** Identificar un padre, tutor o adulto confiable con quien hablar sobre los sentimientos. ● **5.MEH.1.3** Describir cómo la expresión de emociones o sentimientos pueden ayudar o hacer daño a ellos mismos o a otras personas.
5.MEH.2 Investigar estrategias de manejo positivo del estrés.	● **5.MEH.2.1** Comparar las estrategias de manejo del estrés personales que actualmente se utilizan y las identificadas recientemente. ● **5.MEH.2.2** Implementar nuevas estrategias de manejo positivo del estrés
5.MEH.3 Desarrollar estrategias de mentalidad de crecimiento para los problemas cotidianos.	● **5.MEH.3.1** Explicar cómo una mentalidad de crecimiento puede ayudar a resolver problemas desafiantes. ● **5.MEH.3.2** Explicar la importancia de ajustar las estrategias y el esfuerzo constante para resolver problemas.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
5.PCH.1 Utilizar comportamientos y	● **5.PCH.1.1** Desarrollar un plan de higiene personal. ● **5.PCH.1.2** Describir estrategias personales para obtener el sueño suficiente

prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.	y realizar actividad física con regularidad. ● **5.PCH.1.3** Discutir los beneficios de la luz solar y la importancia de tomar medidas para evitar quemaduras por el sol.
5.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **5.PCH.2.1** Implementar estrategias de seguridad para evitar causar lesiones a sí mismos y a otras personas.
5.PCH.3 Comprender los sistemas y los órganos del cuerpo, sus funciones y sus cuidados.	● **5.PCH.3.1** Resumir las funciones de los órganos que conforman el sistema digestivo. ● **5.PCH.3.2** Interpretar la relación entre los vasos y los órganos del sistema circulatorio.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
5.ICHR.1 Analizar comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.	● **5.ICHR.1.1** Reconocer los peligros de comunicarse con compañeros y adultos conocidos y desconocidos dentro de la comunidad y en línea. ● **5.ICHR.1.2** Identificar un padre, tutor o adulto confiable y los recursos para ayudar en la comunicación malsana con compañeros, adultos y extraños dentro de la comunidad y en línea. ● **5.ICHR.1.3** Categorizar los factores de una relación saludable con compañeros, familia y adultos. ● **5.ICHR.1.4** Demostrar estrategias adecuadas para la resolución de conflictos o intimidación.

5.ICHR.2 Resumir los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.	● **5.ICHR.2.1** Definir cambios físicos, mentales y emocionales, y cognitivos. ● **5.ICHR.2.2** Identificar fuentes de información válidas y precisas sobre la pubertad y su desarrollo. ● **5.ICHR.2.3** Explicar los cambios físicos durante la pubertad. ● **5.ICHR.2.4** Identificar como la influencia de compañeros, adultos, de recursos y de la cultura pueden afectar las elecciones de comportamientos y los sentimientos durante la pubertad. ● **5.ICHR.2.5** Analizar los mensajes en los medios de comunicación en la medida en que se relacionan con su influencia en las percepciones sobre cuerpos aceptados.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
5.NPA.1 Utilizar herramientas y recursos para interpretar información nutricional.	● **5.NPA.1.1** Nombrar los nutrientes básicos que proporciona cada grupo de alimentos. ● **5.NPA.1.2** Utilizar los Grupos de alimentos del USDA para planear una comida con 3 a 5 grupos de alimentos incluidos. ● **5.NPA.1.3** Calcular los nutrientes de acuerdo con los componentes de una etiqueta de Datos nutricionales.
5.NPA.2 Investigar factores externos que influyen en qué alimentos consumimos.	● **5.NPA.2.1** Describir cómo la familia y la cultura influyen en la elección de alimentos, en otras prácticas relacionadas con el comer y en el disfrute de los alimentos. ● **5.NPA.2.2** Describir cómo los ambientes escolares y comunitarios influyen en la elección de alimentos y en otras prácticas y comportamientos relacionados con el comer.

	• 5.NPA.2.3 Describir cómo los medios de comunicación y la tecnología influyen en lo que comemos y en cómo lo hacemos.
5.NPA.3 Evaluar los beneficios de diferentes actividades con nuestros cuerpos para promover el bienestar.	• **5.NPA.3.1** Desarrollar un plan para implementar una variedad de actividades físicas en las rutinas diarias que incluyan calentamiento, estiramiento e hidratación adecuada.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
5.ANCOD.1 Comprender los riesgos para la salud relacionados con el uso de alcohol, nicotina, cannabis y otras drogas.	• **5.ANCOD.1.1** Explicar los efectos a corto y largo plazo del uso indebido de alcohol, nicotina y cannabis. • **5.ANCOD.1.2** Comprender los efectos del uso indebido de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas en otras personas.
5.ANCOD.2 Reconocer por qué las personas hacen un uso indebido de productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	• **5.ANCOD.2.1** Identificar influencias personales y sociales que conducen al uso de productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas. • **5.ANCOD.2.2** Analizar el uso de varias estrategias de mercadeo utilizadas para influenciar a las personas para utilizar productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.
5.ANCOD.3 Aplicar comportamientos de reducción de riesgo para protegerse a sí mismos y a las demás personas	• **5.ANCOD.3.1** Utilizar habilidades de negación para resistir a la presión de experimentar con alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas. • **5.ANCOD.3.2** Crear un plan para mantener un estilo de vida libre de drogas que incluya desafíos al plan y las maneras para superar esos desafíos.

contra el uso indebido de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	

Sexto grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
6.MEH.1 Analizar el impacto que las decisiones relacionadas con la salud tienen en la salud mental y emocional.	● **6.MEH.1.1** Reconocer que la orientación de un padre, tutor o adulto confiable es beneficiosa y que debe buscarse para tomar decisiones saludables. ● **6.MEH.1.2** Determinar cuándo situaciones relacionadas con la salud requieren la aplicación de un proceso prudente de toma de decisiones. ● **6.MEH.1.3** Desarrollar una meta para adoptar, mantener o mejorar un plan personal de salud mental.
6.MEH.2 Demostrar una variedad de técnicas para el manejo positivo del estrés.	● **6.MEH.2.1** Comparar técnicas para el manejo positivo y negativo del estrés. ● **6.MEH.2.2** Crear un plan personal de manejo del estrés.
6.MEH.3 Analizar la relación entre expresiones saludables de emociones, salud mental y comportamientos saludables.	● **6.MEH.3.1** Desarrollar la capacidad para replantear desafíos o retrocesos y verlos como oportunidades de crecimiento. ● **6.MEH.3.2** Analizar la relación entre comportamientos que mejoran la salud y la forma de afrontar los desafíos.

NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
6.PCH.1 Demostrar prácticas adecuadas según la edad y el desarrollo que promueven la salud y previenen o reducen el riesgo de enfermedades.	● **6.PCH.1.1** Diferenciar entre enfermedades transmisibles y crónicas. ● **6.PCH.1.2** Contar los síntomas asociados con enfermedades transmisibles y crónicas comunes. ● **6.PCH.1.3** Identificar métodos de prevención de acuerdo con los modos de transmisión de enfermedades transmisibles. ● **6.PCH.1.4** Resumir los detonantes y los síntomas de enfermedades respiratorias y estrategias para controlarlas.
6.PCH.2 Desarrollar información básica en salud a través de la exploración de efectos terapéuticos y productos para la salud.	● **6.PCH.2.1** Analizar cómo los mensajes de los medios de comunicación influyen en comportamientos de la salud. ● **6.PCH.2.2** Analizar la validez de información, productos y servicios relacionados con la salud que se encuentran en fuentes impresas y electrónicas..

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
6.ICHR.1 Utilizar habilidades para comunicarse de manera efectiva con familia, compañeros y otras personas para mejorar la salud.	● **6.ICHR.1.1** Distinguir entre cuándo es adecuado tomar decisiones individuales o en colaboración. ● **6.ICHR.1.2** Demostrar el uso de habilidades de comunicación verbal y no verbal. ● **6.ICHR.1.3** Demostrar cómo comunicar de manera efectiva amabilidad,

	empatía, compasión y respeto por las demás personas.
6.ICHR.2 Aplicar estrategias y habilidades para desarrollar y mantener relaciones saludables.	● **6.ICHR.2.1** Explicar cómo los cambios físicos y hormonales durante la pubertad afectan lasrelaciones sociales y la salud física, mental y emocional. ● 6.ICHR.2.2 Identificar recursos confiables para reportar abuso sexual e intimidación. ● 6.ICHR.2.3 Resumir estrategias para predecir y evitar conflictos. ● 6.ICHR.2.4 Diseñar soluciones productivas y positivas de conflictos de acuerdo con una comprensión de las perspectivas de las personas involucradas en los conflictos. ● 6.ICHR.2.5 Comparar las señales de relaciones saludables y perjudiciales.
6.ICHR.3 Resumir los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.	● **6.ICHR.3.1** Discutir el desarrollo de los sistemas corporales durante la pubertad. ● **6.ICHR.3.2** Investigar las responsabilidades de la paternidad o la custodia. ● **6.ICHR.3.3** Demostrar habilidades de negación que evitan o reducen riesgos en la salud.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
6.NPA.1 Comparar herramientas como Guías alimentarias y etiquetas de Datos nutricionales en la medida en que se relacionan con nutrición saludable y actividad física.	● **6.NPA.1.1** Caracterizar la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición a partir de las Guías alimentarias para los estadounidenses. ● **6.NPA.1.2** Evaluar las elecciones de alimentos con el uso de etiquetas de Datos nutricionales. ● 6.NPA.1.3 Aplicar las guías alimentarias actuales para planear una comida con varias elecciones de alimentos.

6.NPA.2 Explorar los beneficios de consumir varios tipos de alimentos y bebidas.	● **6.NPA.2.1** Identificar seis nutrientes esenciales para tomar decisiones informadas con una alimentación saludable. ● **6.NPA.2.2** Comparar los nutrientes de varios tipos de bebidas. ● **6.NPA.2.3** Discutir los beneficios de consumir alimentos ricos en fibra.
6.NPA.3 Aplicar conceptos de nutrición y aptitud física a lo largo de la vida para mejorar la calidad de vida.	● **6.NPA.3.1** Explicar las relaciones entre consumo de alimentos, actividad física y salud general. ● **6.NPA.3.2** Diseñar un plan personal de bienestar que aborde nutrición y actividad física para mejorar la calidad de vida.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
6.ANCOD.1 Resumir los riesgos para la salud relacionados con el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	● **6.ANCOD.1.1** Explicar las posibles consecuencias del uso de cualquier tipo de producto con nicotina incluidos los vapeadores. ● **6.ANCOD.1.2** Identificar los beneficios de un ambiente libre de humo/vapeo y nicotina. ● **6.ANCOD.1.3** Analizar las influencias de la familia, los medios de comunicación y los compañeros en el uso, el uso indebido y en el evitar el alcohol, la nicotina, el ● cánnabis y otras drogas. ● **6.ANCOD.1.4** Describir los posibles efectos del alcohol, la nicotina, el cánnabis y otras drogas en la salud física, mental y social.
6.ANCOD.2 Aplicar habilidades de negación para protegerse a sí mismos y a otras personas del	● **6.ANCOD.2.1** Explicar la importancia de aceptar la responsabilidad por las acciones personales para evitar comportamientos que conducen a riesgos relacionados con el abuso de sustancias.

uso de productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	● **6.ANCOD.2.2** Identificar los tipos de apoyo disponibles en la escuela y en la comunidad para contrarrestar el abuso de sustancias. ● **6.ANCOD.2.3** Evaluar cómo los comportamientos que mejoran la salud y los riesgosos pueden influir en la probabilidad de involucrarse en más de los mismos comportamientos.

Séptimo grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
7.MEH.1 Analizar la relación entre expresiones saludables de emociones, salud mental y comportamientos saludables.	● **7.MEH.1.1** Explicar cómo cambian las emociones durante la adolescencia. ● **7.MEH.1.2** Describir las posibles consecuencias de comportamientos impulsivos. ● **7.MEH.1.3** Identificar recursos para la salud mental y emocional.
7.MEH.2 Evaluar estrategias para el manejo positivo del estrés.	● **7.MEH.2.1** Evaluar varias técnicas de manejo del estrés. ● **7.MEH.2.2** Diseñar un plan de manejo del estrés.
7.MEH.3 Identificar estrategias de búsqueda de ayuda para los desafíos en la salud mental.	● **7.MEH.3.1** Identificar varios recursos que puedan ser adecuados para apoyar los desafíos en la salud mental. ● **7.MEH.3.2** Implementar estrategias para buscar la ayuda de un padre, tutor o adulto confiable cuando se perciban pensamientos o comportamientos dañinos o negativos.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
7.PCH.1 Comprender bienestar, prevención de enfermedades y	● **7.PCH.1.1** Presentar comportamientos personales que son factores de riesgo de contraer enfermedades crónicas.

reconocimiento de síntomas.	● **7.PCH.1.2** Nombrar los determinantes sociales de salud y cómo se relacionan con las enfermedades crónicas. ● **7.PCH.1.3** Explicar las consecuencias mentales y físicas de un descanso y sueño inadecuados. ● **7.PCH.1.4** Explicar los efectos de la exposición excesiva al sol en la salud general y la importancia de una revisión habitual de la piel.
7.PCH.2 Analizar el sistema inmune en términos de órganos, sus funciones y sus interrelaciones.	● **7.PCH.2.1** Describir las partes del sistema inmune y sus funciones. ● **7.PCH.2.2** Explicar cómo funciona el sistema inmune para proteger el cuerpo. ● **7.PCH.2.3** Identificar estrategias para proteger el sistema inmune.
7.PCH.3 Demostrar información básica en salud cuando se evalúan efectos terapéuticos en busca de desinformación y sesgos.	● **7.PCH.3.1** Identificar recursos que ayudan a tomar decisiones informadas sobre servicios y productos de salud. ● **7.PCH.3.2** Discutir confusiones sobre la salud y la eficacia de productos y servicios de salud.
7.PCH.4 Analizar los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **7.PCH.4.1** Deconstruir la interacción de comportamientos individuales, el entorno y otros factores que causan o previenen lesiones. ● **7.PCH.4.2** Demostrar técnicas y procedimientos básicos de primeros auxilios para tratar lesiones y emergencias. ● **7.PCH.4.3** Diseñar planes que reduzcan el riesgo de lesiones por incendios en el hogar, en la escuela y en la comunidad en general. ● **7.PCH.4.4** Crear un plan para reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el agua.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
7.ICHR.1 Comprender comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas.	● **7.ICHR.1.1** Contrastar características de relaciones saludables y perjudiciales. ● **7.ICHR.1.2** Predecir las consecuencias de la violencia a corto y largo plazo de perpetradores, víctimas y testigos. ● **7.ICHR.1.3** Demostrar formas seguras y efectivas para manejar y resolver conflictos. ● **7.ICHR.1.4** Identificar los riesgos de convertirse en perpetrador o víctima de intimidación a través de las redes sociales. ● **7.ICHR.1.5** Reconocer que todas las personas tienen un valor y una dignidad inherentes y que contribuyen mucho en la vida, independientemente de las diferencias. ● **7.ICHR.1.6** Discutir la funcion adecuada de los testigos en el momento de prevenir y detener la intimidación y la violencia.
7.ICHR.2 Explicar los beneficios físicos, sociales y emocionales de elegir abstenerse de actividad sexual hasta el matrimonio.	● **7.ICHR.2.1** Explicar como la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores pueden afectar las decisiones en la salud sexual incluido el abstenerse de actividad sexual hasta el matrimonio. ● 7.ICHR.2.2 Analizar el significado del término abstinencia en el contexto de salud sexual y tener una vida saludable. ● **7.ICHR.2.3** Explicar que la actividad sexual incluye el contacto físico entre personas en áreas íntimas o privadas del cuerpo que posiblemente pueden dar lugar a embarazo, infecciones de transmisión sexual, ITS, o consecuencias emocionales.

7.ICHR.3 Explicar estrategias que desarrollan y mantienen la salud reproductiva y sexual.	● **7.ICHR.3.1** Reconocer ITS comunes (incluidos VIH y VPH), modos de transmisión, síntomas, efectos si no son tratadas y métodos de prevención aprobados por la FDA. ● **7.ICHR.3.2** Resumir los métodos aprobados por la FDA para evitar un embarazo no deseado. ● **7.ICHR.3.3** Presentar las maneras en que diferentes formas de asalto o abuso sexual pueden perjudicar física, mental o emocionalmente a una persona. ● **7.ICHR.3.4** Explicar el tráfico sexual y la manera en que las víctimas son preparadas y reclutadas. ● **7.ICHR.3.5** Explicar la importancia de informar abuso sexual real o la sospecha de abuso sexual de sí mismos o de otras personas a un padre, tutor, adulto confiable o autoridad local. ● **7.ICHR.3.6** Reconocer que la abstinencia es el único medio seguro para evitar un embarazo, infecciones de transmisión sexual y otros problemas de salud y emocionales relacionados

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
7.NPA.1 Aplicar recursos para planear emplear planes para una nutrición balanceada y actividad física.	● **7.NPA.1.1** Desarrollar un plan alimentario balanceado. ● **7.NPA.1.2** Desarrollar un plan de actividad física balanceada. ● **7.NPA.1.3** Identificar los beneficios para la salud al consumir la cantidad adecuada de agua.
7.NPA.2 Aplicar conceptos de	● **7.NPA.2.1** Diseñar metas para mejorar la actividad física y estrategias para

nutrición y actividad física saludables para mejorar la calidad de vida.	lograr esas metas. ● **7.NPA.2.2** Implementar un plan personal de salud que equilibre la nutrición y la actividad física.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
7.ANCOD.1 Analizar los riesgos para la salud relacionados con alcohol, nicotina, cánnabis, drogas y otras sustancias que alteran la mente.	● **7.ANCOD.1.1** Explicar el vínculo entre la adicción al alcohol, la nicotina, el cánnabis, las drogas y otras sustancias que alteran la mente con enfermedades crónicas y otros comportamientos riesgosos. ● **7.ANCOD.1.2** Explicar los riesgos para la salud producidos por el uso de drogas inyectables. ● **7.ANCOD.1.3** Discutir las consecuencias sobre el uso indebido de medicamentos de venta libre y prescritos. ● **7.ANCOD.1.4** Explicar cómo la dependencia y la adicción a las drogas crean barreras para el logro de metas personales.
7.ANCOD.2 Explicar cómo el uso de drogas puede afectar de manera negativa la toma de decisiones y la resolución de problemas.	● **7.ANCOD.2.1** Desarrollar estrategias para evitar productos de nicotina, alcohol, cánnabis y otras drogas. ● **7.ANCOD.2.2** Discutir los métodos para evitar la presión de compañeros y de las redes sociales relacionada con el uso de productos de nicotina.

Octavo grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
8.MEH.1 Evaluar cómo el pensamiento estructurado beneficia el bienestar emocional.	● **8.MEH.1.1** Evaluar el uso de mecanismos de defensa en términos de si son saludables o perjudiciales. ● **8.MEH.1.2** Explicar cómo la responsabilidad personal en las elecciones que hace una persona está relacionada con la autoestima y el crecimiento.
8.MEH.2 Diseñar un plan personal para prevenir y manejar el estrés y la ansiedad.	● **8.MEH.2.1** Comparar y contrastar técnicas de manejo positivo y negativo del estrés. ● **8.MEH.2.2** Diseñar un plan para minimizar factores estresantes o manejar los efectos del estrés.
8.MEH.3 Aplicar estrategias para la búsqueda de ayuda para los desafíos en la salud mental.	● **8.MEH.3.1** Identificar señales de comportamientos que contribuyen a perjudicarse a sí mismos o a otras personas. ● **8.MEH.3.2** Crear un plan para buscar la ayuda de un adulto para sí mismos o para compañeros que muestran signos de autolesión o intento de suicidio.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
8.PCH.1 Comprender bienestar, prevención de enfermedades y	● **8.PCH.1.1** Examinar factores de riesgo y determinantes sociales para la salud que afectan los resultados en la salud a lo largo de la vida.

reconocimiento de síntomas.	• **8.PCH.1.2** Explicar factores comportamentales y del entorno que contribuyen a presentar las principales enfermedades crónicas y los métodos para reducir los problemas relacionados con afecciones comunes. • **8.PCH.1.3** Determinar el riesgo individual para enfermedades prevenibles de acuerdo con los datos de salud personal e historia familiar. • **8.PCH.1.4** Identificar las maneras específicas en las que el ambiente afecta la salud personal y de la comunidad.
8.PCH.2 Aplicar la información básica en salud cuando se evalúan efectos terapéuticos y productos.	• **8.PCH.2.1** Crear un PSA sobre un tema de salud con el uso de información basada en evidencias. • **8.PCH.2.2** Demostrar cómo la influencia y el apoyo de otras personas se relacionan con hacer elecciones positivas para la salud.
8.PCH.3 Analizar los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	• **8.PCH.3.1** Realizar compresiones abdominales en un maniquí. • **8.PCH.3.2** Demostrar compresiones y procedimientos de reanimación cardiopulmonar, RCP, en un maniquí.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
8.ICHR.1 Demostrar la capacidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir riesgos para la salud.	• **8.ICHR.1.1** Contrastar características de relaciones saludables y perjudiciales de amistad o de pareja. • **8.ICHR.1.2** Crear estrategias para comunicar límites personales y mostrar respeto frente a los límites de las demás personas. • **8.ICHR.1.3** Identificar las posibles consecuencias de las relaciones perjudiciales y la intolerancia que pueden conducir a la violencia de pareja, la

	discriminación y los crímenes de odio. ● **8.ICHR.1.4** Demostrar habilidades de comunicación para construir y mantener relaciones saludables. ● **8.ICHR.1.5** Utilizar estrategias adecuadas para la toma de decisiones para responder a personas desconocidas a través de redes sociales, mensajería digital u otros medios para evitar el tráfico sexual. ● **8.ICHR.1.6** Explorar recursos que permitan terminar de manera segura y respetuosa una relación prejudicial o no deseada.
8.ICHR.2 Explicar cómo evitar la actividad sexual es la manera más efectiva para prevenir el embarazo y las ITS.	● **8.ICHR.2.1** Comparar evitar el riesgo sexual versus reducir el riesgo sexual en la medida en que se relacionan con embarazo, ITS y otros riesgos. ● **8.ICHR.2.2** Discutir habilidades de negación y comportamientos necesarios para retrasar la actividad sexual.
8.ICHR.3 Identificar estrategias para mantener la salud reproductiva y sexual.	● **8.ICHR.3.1** Discutir el impacto emocional, social, educativo y financiero del embarazo en la adolescencia en padres adolescentes y sus familias. ● **8.ICR.3.2** Analizar los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA en términos de su seguridad y efectividad en la prevención de embarazos no intencionados. ● **8.ICHR.3.3** Explorar recursos familiares, escolares y comunitarios para la prevención de riesgos sexuales a través de la abstinencia, el posponer la actividad sexual y prácticas sexuales más seguras. ● **8.ICHR.3.4** Evaluar ejemplos de cómo los medios de comunicación, las redes sociales y la tecnología pueden influir de manera positiva o negativa en las actitudes y los comportamientos sexuales.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
8.NPA.1 Demostrar prácticas y comportamientos saludables que mantendrán o mejorarán la salud de sí mismos y de las demás personas.	● **8.NPA.1.1** Examinar la naturaleza destructiva de la humillación corporal y la imagen negativa del cuerpo. ● **8.NPA.1.2** Explicar la importancia de asumir la responsabilidad en la elección personal de la alimentación. ● **8.NPA.1.3** Identificar los recursos para interceder por aquellas personas que se encuentran en riesgo de tener una mala nutrición.
8.NPA.2 Aplicar estrategias para consumir varios tipos de alimentos y bebidas.	● **8.NPA.2.1** Resumir los beneficios de consumir las cantidades adecuadas de micronutrientes y de agua en varios tipos de alimentos. ● **8.NPA.2.2** Crear un plan de alimentación sana en el que se incorpore la elección de alimentos dentro y fuera del hogar.
8.NPA.3 Explorar varios tipos de dietas y tendencias de actividad física para mejorar la calidad de vida.	● **8.NPA.3.1** Identificar los riesgos y los beneficios de varios tipos de preferencias dietéticas y patrones alimentarios. ● **8.NPA.3.2** Resumir los beneficios y los riesgos de las tendencias actuales de actividad física. ● **8.NPA.3.3** Discutir los efectos de la preparación de los alimentos en su salud.

NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
8.ANCOD.1 Evaluar los riesgos para la salud a corto y largo plazo relacionados con el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	• **8.ANCOD.1.1** Explicar el impacto del uso de alcohol y de otras drogas en los accidentes automovilísticos, las lesiones, la violencia y el comportamiento sexual riesgoso. • **8.ANCOD.1.2** Evaluar la magnitud y la probabilidad de los riesgos asociados con el uso de suplementos para mejorar el desempeño.
8.ANCOD.2 Evaluar las influencias positivas y negativas de compañeros, familia, medios de comunicación, cultura, comunidad, tecnología y plataformas sociales en las prácticas y los comportamientos relacionados con la salud de los Adolescentes.	• **8.ANCOD.2.1** Analizar las políticas y las leyes relacionadas con la venta y el uso de productos de alcohol y nicotina en términos de sus efectos y beneficios. • **8.ANCOD.2.2** Crear mensajes persuasivos para reducir el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas. • **8.ANCOD 2.3** Utilizar estrategias para evitar viajar en un automóvil con alguien bajo la influencia de alcohol o drogas. • **8.ANCOD.2.4** Identificar alternativas positivas al uso del alcohol y las drogas.

Noveno grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
9.MEH.1 Promover el no menospreciar la búsqueda de recursos para la salud mental.	● **9.MEH.1.1** Identificar causas, síntomas y estrategias para tratar los desafíos en la salud mental. ● **9.MEH.1.2** Reconocer poblaciones en riesgo, causas y síntomas de depresión, suicidio y deterioro de la salud mental. ● **9.MEH.1.3** Desarrollar un plan de apoyo para compañeros que experimenten desafíos en la salud mental.
9.MEH.2 Identificar varios tipos de manejo positivo del estrés y estrategias de autorregulación que puedan beneficiar la salud general.	● **9.MEH.2.1** Identificar respuestas físicas y psicológicas al estrés a corto y largo plazo. ● **9.MEH.2.2** Explorar estrategias saludables para manejo del estrés, ansiedad, ira y comportamientos impulsivos.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
9.PCH.1 Comprender bienestar, prevención de enfermedades y reconocimiento de síntomas.	● **9.PCH.1.1** Identificar factores de riesgo que se pueden o no controlar para las enfermedades transmisibles y crónicas. ● **9.PCH.1.2** Identificar los procedimientos para la donación de órganos, recursos estatales y locales, y las ventajas y desventajas de la donación. ● **9.PCH.1.3** Explicar los procedimientos para los exámenes, chequeos y otras

	medidas de detección temprana en términos de sus beneficios relacionados con la salud. ● **9.PCH.1.4** Formular un plan personal de salud a largo plazo para reducir el riesgo de contraer una enfermedad crónica. ● **9.PCH.1.5** Identificar medidas para mejorar los hábitos de sueño y de descanso. ● **9.PCH.1.6** Identificar estrategias para la prevención y detección temprana de cáncer de piel**.** ● **9.PCH.1.7** Evaluar las prácticas personales de cuidado de la salud y el estado general de salud.
9.PCH.2 Evaluar mensajes transmitidos en medios de comunicación, redes sociales y tecnología para determinar su influencia en los comportamientos de salud.	● **9.PCH.2.1** Discutir sobre los posibles efectos a corto y largo plazo del arte corporal en la salud y en lo social. ● **9.PCH.2.2** Evaluar los efectos de los medios de comunicación en la salud personal y familiar.
9.PCH.3 Describir los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	● **9.PCH.3.1** Explicar los riesgos asociados con la manipulación de armas de fuego y la operación de vehículos motorizados. ● **9.PCH.3.2** ● Discutir estrategias para la reducción de lesiones no intencionadas.
9.PCH.4 Aplicar habilidades de instrucción/pensamiento crítico relacionadas con el bienestar personal, familiar y comunitario.	● **9.PCH.4.1** Utilizar el conocimiento de terminología médica y de atención en salud relevante para hacer preguntas y tomar decisiones sobre beneficios para la salud. ● **9.PCH.4.2** Discutir el impacto inmediato y a largo plazo individual, familiar, comunitario y ambiental cuando se toman decisiones relacionadas con la salud. ● **9.PCH.4.3** Discutir influencias individuales, familiares, comunitarias y

	ambientales cuando se toman decisiones relacionadas con la salud.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
9.ICHR.1 Analizar cómo la comunicación interpersonal efectiva puede beneficiar la salud y el bienestar personales.	• **9.ICHR.1.1** Demostrar cómo comunicar de manera efectiva la amabilidad, la empatía, la compasión y el cuidado hacia otras personas. • **9.ICHR.1.2** Implementar habilidades de negociación y colaboración en la resolución de problemas o conflictos. • **9.ICHR.1.3** Desarrollar estrategias saludables para las relaciones de pareja y la prevención de la violencia de pareja. • **9.ICHR.1.4** Explicar el concepto de consentimiento relacionado con la comunicación y el mantenimiento de los límites personales. • **9.ICHR.1.5** Analizar mensajes culturales nocivos transmitidos en medios de comunicación sexualmente explícitos que cosifican o sexualizan a las personas, normalizan la violencia y la explotación sexual, animan al sexo en los adolescentes e ignoran las consecuencias negativas. • **9.ICHR.1.6** Evaluar las leyes estatales aplicables que regulan la edad de consentimiento sexual y cómo la violación de estas leyes puede conducir a consecuencias legales graves.
9.ICHR.2 Evaluar la abstinencia de relaciones sexuales hasta el matrimonio como una elección positiva para los jóvenes.	• **9.ICHR.2.1** Evaluar habilidades y estrategias para utilizar opciones sexuales más seguras, incluidas la abstinencia hasta el matrimonio, la postergación de participar en actividades sexuales y el uso de anticonceptivos. • **9.ICHR 2.2** Explicar los posibles riesgos de las ITS, incluidos el VIH y el VPH, y describir su modo de transmisión, síntomas, pruebas y tratamientos. • **9.ICHR.2.3** Explicar las limitaciones de los métodos de anticoncepción

	aprobados por la FDA en la reducción de ITS y embarazos.
9.ICHR.3 Identificar estrategias que desarrollen y mantengan la salud reproductiva y sexual.	● **9.ICHR.3.1** Identificar un padre, tutor o adulto confiable y recursos médicos precisos para abordar preguntas sobre salud sexual y reproductiva. ● **9.ICHR.3.2** Resumir la importancia del cuidado prenatal para minimizar los riesgos que se pueden prevenir durante los embarazos. ● **9.ICHR.3.3** Explicar la importancia de realizar con regularidad exámenes para ITS para una óptima salud sexual. ● **9 ICHR 3.4** Identificar recursos locales para pruebas de ITS y atención en salud sexual, incluidos los recursos para personas que han sido abusadas sexualmente para que sanen física, mental y emocionalmente.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
9.NPA.1 Describir la prevalencia, las causas y las consecuencias a largo plazo de una mala nutrición, de no realizar exámenes médicos a tiempo y de un estilo de vida sedentario.	● **9.NPA.1.1** Resumir aproximaciones basadas en evidencias para la prevención personal de enfermedades. ● **9.NPA.1.2** Resumir aproximaciones basadas en evidencias para la prevención comunitaria de enfermedades.
9.NPA.2 Desarrollar estrategias para el consumo de varios tipos de alimentos y bebidas.	● **9.NPA.2.1** Resumir los beneficios de consumir los seis nutrientes esenciales en cantidades adecuadas en varios tipos de alimentos. ● **9.NPA.2.2** Resumir los efectos de la hidratación y la deshidratación y las

	medidas para prevenir la deshidratación.
9.NPA.3 Analizar comportamientos en salud relacionados con la prevención comunitaria y mundial de enfermedades.	● **9.NPA.3.1** Evaluar cómo las culturas escolar y comunitaria pueden afectar las prácticas y los comportamientos personales de salud. ● **9.NPA.3.2** Interceder por las personas que están expuestas a barreras locales y mundiales que interfieren con una salud óptima.
9.NPA.4 Aplicar conceptos de nutrición y de actividad física a lo largo de la vida para mejorar la calidad de vida.	● **9.NPA.4.1** Diseñar e implementar un programa personal de actividad física con seguridad y efectividad. ● **9.NPA.4.2** Identificar los métodos adecuados para evitar/responder a las condiciones climáticas durante la actividad física que afectan la salud general. ● **9.NPA.4.3** Evaluar los planes personales para mantener un buen estado físico.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
9.ANCOD.1 Aplicar comportamientos de evitación para protegerse a sí mismos y a otras personas del uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.	● **9.ANCOD.1.1** Identificar las consecuencias de conducir o viajar en un automóvil con alguien bajo la influencia del alcohol o de otras drogas. ● **9.ANCOD.1.2** Desarrollar un conjunto de estándares personales para resistir el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras sustancias y comportamientos perjudiciales.
9.ANCOD.2 Evaluar los efectos	● **9.ANCOD.2.1** Explicar los efectos a corto y largo plazo de las drogas para

del alcohol y de otras sustancias en la función cerebral, el comportamiento y los sistemas corporales de los seres humanos.	mejorar el desempeño en la salud y en la elegibilidad para participar en deportes. ● **9.ANCOD.2.2** Evaluar influencias positivas y negativas en las prácticas y comportamientos de salud. ● **9.ANCOD.2.3** Describir las tendencias en el uso y el uso indebido de medicamentos prescritos y no prescritos. ● **9.ANCOD.2.4** Resumir el riesgo del uso de drogas intravenosas, incluidas las enfermedades transmitidas por la sangre. ● **9.ANCOD.2.5** Discutir sobre la complejidad de la adicción y sus efectos en las personas y la sociedad. ● **9.ANCOD.2.6** Evaluar las consecuencias del uso/exposición al alcohol o la nicotina durante diferentes etapas de crecimiento y desarrollo.