

Health Education K-12

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
<p>K.MEH.1 Recordar la asociación entre expresiones saludables de emociones, salud mental y comportamiento saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.MEH.1.1 Identificar una variedad de sentimientos que la experimentan y las maneras en que los expresan. ● K.MEH.1.2 Demostrar responsabilidades personales sobre las posesiones.
<p>K.MEH.2 Identificar que el esfuerzo y la práctica conducen a mejorar las habilidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.MEH.2.1 Recordar que los errores son importantes para ● K.MEH.2.2 Recordar que la práctica es necesaria para mejorar el desempeño.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>K.PCH.1 Demostrar comportamientos personales adecuados para la edad que promueven la salud y previenen las enfermedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 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 compartir artículos para la higiene (peines, cepillos, cepillos de dientes). ● K.PCH.1.5 Seleccionar y utilizar la ropa adecuada de acuerdo al clima.
<p>K.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.PCH.2.1 Reconocer los significados de las señales de tránsito y 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, cascos, protectores bucales, espinilleras y dispositivos de seguridad. ● K.PCH.2.3 Demostrar cómo obtener ayuda en una emergencia. ● K.PCH.2.4 Identificar las respuestas adecuadas frente a las alarmas, sonidos y etiquetas de precaución.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
<p>K.ICHR.1 Reconocer comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.ICHR.1.1 Explicar las razones para el compartir. ● K.ICHR.1.2 Reconocer que todas las personas tienen un valor y dignidad inherentes independientemente de las diferencias. ● K.ICHR.1.3 Dar ejemplos de comportamientos de protección personal cuando alguien desconocido se les acerca o los hace sentir incómodos. ● K.ICHR.1.4 Reconocer comportamientos de intimidación, agresión y cómo responder a estos.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
<p>K.NPA.1 Identificar las fuentes de alimentos y agua y su importancia para el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.NPA.1.1 Reconocer que los alimentos nos dan energía. ● K.NPA.1.2 Identificar que las frutas y los vegetales provienen de plantas.
<p>K.NPA.2 Enunciar la importancia de la actividad física para el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.NPA.2.1 Presentar las formas en las que se está activo.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>K.ANCOD.1 Comprender procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● K.ANCOD.1.1 Explicar qué puede suceder si se ingieren o usan productos domésticos nocivos. ● K.ANCOD.1.2 Reconocer que algunos medicamentos pueden ser peligrosos si se usan incorrectamente. ● K.ANCOD.1.3 Identificar a un padre, un tutor o un adulto confiable a los que se les pueda confiar que brinden información sobre seguridad con productos y medicamentos domésticos.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

	<ul style="list-style-type: none"> ● K.ANCOD.1.4 Utilizar las estrategias adecuadas para obtener ayuda cuando sea necesario en emergencias que involucren productos y servicios 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.MEH.1.1 Identificar las maneras adecuadas para expresar deseos y sentimientos. ● 1.MEH.1.2 Describir cómo situaciones diferentes afectan a personas diferentes. ● 1.MEH.1.3 Utilizar la comunicación efectiva para expresar emociones.
1.MEH.2 Recordar que el esfuerzo y la práctica conducen a la mejora de las habilidades.	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.MEH.2.1 Identificar más de una estrategia para resolver problemas. ● 1.MEH.2.2 Identificar recursos para obtener ayuda en la resolución de problemas.

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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.PCH.1.1 Explicar que los gérmenes producen enfermedades y pueden propagarse de una persona a otra. ● 1.PCH.1.2 Demostrar medidas para prevenir la propagación de enfermedades. ● 1.PCH.1.3 Resumir la transición entre dentición primaria y secundaria y los pasos para buscar ayuda para problemas dentales. ● 1.PCH.1.4 Utilizar la ropa adecuada de acuerdo con el clima.
1.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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/Rodarse. ● 1.PCH.2.4 Realizar una llamada telefónica de emergencia.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
<p>1.ICHR.1 Reconocer comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.ICHR.1.1 Explicar la importancia de demostrar respeto personal y los límites de las demás personas. ● 1.ICHR.1.2 Describir características positivas que son exclusivas de una persona. ● 1.ICHR.1.3 Demostrar cómo decirle a un padre, tutor o adulto 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, incluyendo alejarse para imponer límites personales para sí mismos y para otras personas. ● 1.ICHR.1.6 Identificar un padre, tutor o adulto confiable de la escuela y comunidad al que le puedan informar cuando se sienten amenazados o lastimados.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
<p>1.NPA.1 Describir de dónde provienen los alimentos y el agua y su importancia para el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 una dieta saludable. ● 1.NPA.1.3 Categorizar las fuentes de varios elementos nutritivos.
<p>1.NPA.2 Reconocer los beneficios de la actividad física para el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.NPA.2.1 Presentar actividades físicas que son benéficas para el cuerpo. ● 1.NPA.2.2 Describir actividades físicas divertidas que se puedan hacer fuera de la escuela.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>1.ANCOD.1 Comprender procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.ANCOD.1.1 Reconocer los efectos nocivos cuando se usan o incorrecta los medicamentos. ● 1.ANCOD.1.2 Reconocer cómo comportarse de manera segura medicamentos y productos de limpieza domésticos. ● 1.ANCOD.1.3 Explicar la importancia de preguntar con anterior tutor o adulto confiable antes de manipular productos domésticos. ● 1.ANCOD.1.4 Identificar estrategias para reportar sustancias no

Segundo grado

Salud mental y emociona

Estándar	Objetivos
<p>2.MEH.1 Demostrar expresiones saludables de emociones, bienestar mental y comportamiento saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 2.MEH.1.1 Demostrar las maneras adecuadas para expresar necesidades y sentimientos. ● 2.MEH.1.2 Identificar comportamientos para evitar riesgos y promover bienestar mental. ● 2.MEH.1.3 Examinar la influencia de compañeros, medios de comunicación sociales, tecnología y de la familia en los sentimientos, las emociones y comportamientos.
<p>2.MEH.2 Explicar cómo los desafíos son oportunidades para el crecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 2.MEH.2.1 Demostrar cómo acceder a un recurso para obtener apoyo 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
<p>2.PCH.1 Explicar comportamientos y</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> ● 2.PCH.1.3 Definir el sueño y sus contribuciones al bienestar general. ● 2.PCH.1.4 Demostrar las maneras para prevenir la propagación de enfermedades que causan enfermedades contagiosas comunes. ● 2.PCH.1.5 Explicar los peligros asociados a la exposición excesiva a sustancias 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 de las 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● 2.NPA.1.4 Comparar los posibles beneficios de comer con la familia versus comer solos.
2.NPA.2 Examinar los beneficios de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> ● 2.NPA.2.1 Explicar por qué el cuerpo necesita de actividad física.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
2.ANCOD.1 Comprender	<ul style="list-style-type: none"> ● 2.ANCOD.1.1 Definir qué son medicamentos y las maneras de usarlos.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.	<p>pueden ser útiles o nocivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>3.MEH.1 Explorar las características de expresiones saludables de emociones, bienestar mental y conciencia personal que contribuyen al bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.MEH.1.1 Identificar la respuesta física del cuerpo y las maneras para expresar necesidades, deseos y sentimientos. ● 3.MEH.1.2 Profundizar en la influencia de compañeros, redes de apoyo, tecnología y de la familia en los sentimientos, las emociones y comportamientos. ● 3.MEH.1.3 Explorar estrategias que se puedan aplicar para promover la mentalidad de crecimiento y resiliencia. ● 3.MEH.1.4 Resumir cómo acceder a recursos para ayuda con diversos desafíos y bienestar mental.
<p>3.MEH.2 Explicar cómo los desafíos son oportunidades para el crecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.MEH.2.1 Describir cómo el esfuerzo constante y el tratar con dificultades estrategias puede ayudar a resolver un problema. ● 3.MEH.2.2 Presentar al menos dos recursos que ayuden a resolver un problema desafiante.
<p>3.MEH.3 Definir estrés y comprender cómo factores de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.MEH.3.1 Explicar cómo las técnicas de manejo positivo de emociones son benéficas para nuestro bienestar general.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

estrés positivos y negativos pueden afectar el bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.MEH.3.2 Crear un listado de técnicas y recursos positivos que pueden utilizar para afrontar el estrés.
---	---

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
3.PCH.1 Aplicar comportamientos y prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.PCH.1.1 Reconocer prácticas de higiene dental para prevenir enfermedades bacterianas, enfermedades en las encías y caries. ● 3.PCH.1.2 Implementar el uso adecuado del hilo dental para prevenir enfermedades en las encías. ● 3.PCH.1.3 Explicar la importancia de la higiene personal en 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 no intencionadas alrededor del agua. ● 3.PCH.2.3 Identificar las maneras para prevenir lesiones por incendios. ● 3.PCH.2.4 Implementar un plan de escape de incendios en el que se evita la inhalación de humo.

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
3.ICHR.1 Explicar comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.ICHR.1.1 Identificar comportamientos que promueven relaciones interpersonales saludables con las familias y los compañeros. ● 3.ICHR.1.2 Demostrar habilidades de comunicación efectiva y relaciones interpersonales para mejorar el respeto y el bienestar propios y de otras personas. ● 3.ICHR.1.3 Reconocer las causas de un conflicto y aplicar estrategias adecuadas para su resolución.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Nutrition and Physical Activity

Estándar	Objetivos
<p>3.NPA.1 Contar por qué el cuerpo necesita varios tipos de alimentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.NPA.1.1 Contar los grupos de alimentos y cuáles alimentos en cada uno de los grupos, de acuerdo con el USDA. ● 3.NPA.1.2 Identificar los componentes de grupos de alimentos, ejemplos de comidas. ● 3.NPA.1.3 Planear actividades para el estado físico y de reposo del horario escolar.
<p>3.NPA.2 Investigar los factores que influyen en qué alimentos consumimos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.NPA.2.1 Presentar los factores que influyen en qué alimentos consumimos. ● 3.NPA.2.2 Hacer un listado de las señales del cuerpo cuando sentimos hambre y sed.
<p>3.NPA.3 Examinar los beneficios de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>3.ANCOD.1 Aplicar procedimientos de seguridad domésticos con productos y medicamentos bajo la supervisión de un adulto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.ANCOD.1.1 Resumir cómo los medicamentos pueden afectar 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.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.ANCOD.2.1 Reconocer habilidades de negación cuando se sienten 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.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Cuarto grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
<p>4.MEH.1 Examinar las características de expresiones saludables de emociones, bienestar mental y consciencia personal que contribuyen al bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.MEH.1.1 Identificar estrategias que se puedan adaptar o problema desafiante. ● 4.MEH.1.2 Identificar estrategias de mentalidad de crecimiento para problemas cotidianos. ● 4.MEH.1.3 Explorar las fortalezas del carácter individual que contribuyen al bienestar mental.
<p>4.MEH.2 Resumir factores de estrés positivos y negativos para promover el bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.MEH.2.1 Determinar factores de estrés positivos y negativos. ● 4.MEH.2.2 Explorar estrategias personales para el manejo del estrés.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>4.PCH.1 Aplicar comportamientos y prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.PCH.1.1 Comparar métodos que previenen la propagación de enfermedades. ● 4.PCH.1.2 Describir factores que conduzcan a un sueño saludable y actividad física con regularidad. ● 4.PCH.1.3 Reconocer y atender síntomas obvios de enfermedades infecciosas infantiles comunes como asma, alergias, diabetes, etc. ● 4.PCH.1.4 Crear un plan de salud dental personal.
<p>4.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

<p>4.PCH.3 Comprender los sistemas y los órganos del cuerpo, sus funciones y sus cuidados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.PCH.3.1 Identificar los componentes y funciones básicas respiratorio. ● 4.PCH.3.2 Resumir hábitos para el cuidado de la piel.
---	--

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
<p>4.ICHR.1 Aplicar comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 y la intimidación. ● 4.ICHR.1.4 Presentar características de relaciones saludables como la empatía, el respeto, la paciencia y la amabilidad.
<p>4.ICHR.2 Comprender los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 diferentes y por diferentes periodos de tiempo (temprana, promedio, tardía).

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
<p>4.NPA.1 Interpretar herramientas para aplicar a la información nutricional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.NPA.1.1 Utilizar un menú escolar de desayuno o almuerzo 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.
<p>4.NPA.2 Explorar factores externos que afectan qué alimentos consumimos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
<p>4.NPA.3 Comparar los beneficios de diferentes actividades con el cuerpo para promover el bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.NPA.3.1 Identificar beneficios a corto y largo plazo de actividades moderadas o vigorosas. ● 4.NPA.3.2 Describir los beneficios de beber agua antes, durante y después de una actividad física.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>4.ANCOD.1 Comprender los riesgos para la salud asociados con el uso de productos de nicotina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.ANCOD.1.1 Resumir los efectos a corto y largo plazo de la nicotina. ● 4.ANCOD.1.2 Explicar por qué los productos de nicotina son...
<p>4.ANCOD.2 Comprender por qué las personas usan productos de nicotina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.ANCOD.2.1 Identificar las posibles influencias personales en el uso de la nicotina. ● 4.ANCOD.2.2 Analizar el uso de varias estrategias de mercadotecnia para influenciar a las personas a que compren varios tipos de productos de nicotina.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.ANCOD.3.1 Identificar habilidades de negación para resistir la presión para experimentar con varios productos de nicotina. ● 4.ANCOD.3.2 Seleccionar estrategias para evitar situaciones en las que estén usando productos de nicotina de producción de humo para minimizar la exposición pasiva al humo y los aerosoles.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
 State Board of Education
 Department of Public Instruction

Quinto grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
<p>5.MEH.1 Resumir estrategias para abordar pensamientos y emociones persistentes, desafiantes y negativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.MEH.1.1 Identificar maneras de afrontar situaciones desafiadoras. ● 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 puede ayudar o hacer daño a ellos mismos o a otras personas.
<p>5.MEH.2 Investigar estrategias de manejo positivo del estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.MEH.2.1 Comparar las estrategias de manejo del estrés que actualmente se utilizan y las identificadas recientemente. ● 5.MEH.2.2 Implementar nuevas estrategias de manejo positivas.
<p>5.MEH.3 Desarrollar estrategias de mentalidad de crecimiento para los problemas cotidianos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 de manejo de problemas de manera constante para resolver problemas.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>5.PCH.1 Utilizar comportamientos y prácticas personales que promueven la salud y previenen las enfermedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.PCH.1.1 Desarrollar un plan de higiene personal. ● 5.PCH.1.2 Describir estrategias personales para obtener energía 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.
<p>5.PCH.2 Comprender los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.PCH.2.1 Implementar estrategias de seguridad para evitar lesiones a sí mismos y a otras personas.
<p>5.PCH.3 Comprender los sistemas y los órganos del cuerpo, sus funciones y sus cuidados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 que conforman el sistema circulatorio.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
<p>5.ICHR.1 Analizar comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas para mejorar el bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.ICHR.1.1 Reconocer los peligros de comunicarse con los adultos conocidos y desconocidos dentro de la comunidad. ● 5.ICHR.1.2 Identificar un padre, tutor o adulto confiable y ayudar en la comunicación malsana con compañeros, adultos 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.
<p>5.ICHR.2 Resumir los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.ICHR.2.1 Definir cambios físicos, mentales y emocionales durante la pubertad y su desarrollo. ● 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 y su desarrollo. ● 5.ICHR.2.4 Identificar cómo la influencia de compañeros, recursos y de la cultura pueden afectar las elecciones de comportamiento y los sentimientos durante la pubertad. ● 5.ICHR.2.5 Analizar los mensajes en los medios de comunicación y la medida en que se relacionan con su influencia en las percepciones de los cuerpos aceptados.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
<p>5.NPA.1 Utilizar herramientas y recursos para interpretar información nutricional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.NPA.1.1 Nombrar los nutrientes básicos que proporcionan energía y nutrientes a los alimentos. ● 5.NPA.1.2 Utilizar los Grupos de alimentos del USDA para identificar la comida con 3 a 5 grupos de alimentos incluidos. ● 5.NPA.1.3 Calcular los nutrientes de acuerdo con los contenidos de la etiqueta de Datos nutricionales.
<p>5.NPA.2 Investigar factores externos que influyen en qué alimentos consumimos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.NPA.2.1 Describir cómo la familia y la cultura influyen en las elecciones de alimentos, en otras prácticas relacionadas con el comer y beber los alimentos. ● 5.NPA.2.2 Describir cómo los ambientes escolares y comunitarios influyen en las elecciones de alimentos.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

	<p>en la elección de alimentos y en otras prácticas y comportamientos relacionados con el comer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5.NPA.2.3 Describir cómo los medios de comunicación y la cultura influyen en lo que comemos y en cómo lo hacemos.
<p>5.NPA.3 Evaluar los beneficios de diferentes actividades con nuestros cuerpos para promover el bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.NPA.3.1 Desarrollar un plan para implementar una variedad de actividades físicas en las rutinas diarias que incluyan calentamiento, estiramientos y hidratación adecuada.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>5.ANCOD.1 Comprender los riesgos para la salud relacionados con el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.ANCOD.1.1 Explicar los efectos a corto y largo plazo de alcohol, nicotina y cánnabis. ● 5.ANCOD.1.2 Comprender los efectos del uso indebido de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas en otras personas.
<p>5.ANCOD.2 Reconocer por qué las personas hacen un uso indebido de productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.ANCOD.2.1 Identificar influencias personales y sociales que contribuyen al uso de productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas. ● 5.ANCOD.2.2 Analizar el uso de varias estrategias de mediación para influenciar a las personas para utilizar productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.
<p>5.ANCOD.3 Aplicar comportamientos de reducción de riesgo para protegerse a sí mismos y a las demás personas contra el uso indebido de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.ANCOD.3.1 Utilizar habilidades de negación para resistir la presión de experimentar con alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas. ● 5.ANCOD.3.2 Crear un plan para mantener un estilo de vida saludable que incluya desafíos al plan y las maneras para superarlos.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

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.	<ul style="list-style-type: none">● 6.MEH.1.1 Reconocer que la orientación de un padre, tutor o consejero 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.	<ul style="list-style-type: none">● 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.	<ul style="list-style-type: none">● 6.MEH.3.1 Desarrollar la capacidad para replantear desafíos y verlos como oportunidades de crecimiento.● 6.MEH.3.2 Analizar la relación entre comportamientos que afectan la salud mental y la forma de afrontar los desafíos.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>6.PCH.1 Demostrar prácticas adecuadas según la edad y el desarrollo que promueven la salud y previenen o reducen el riesgo de enfermedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.PCH.1.1 Diferenciar entre enfermedades transmisibles y no transmisibles. ● 6.PCH.1.2 Contar los síntomas asociados con enfermedades crónicas comunes. ● 6.PCH.1.3 Identificar métodos de prevención de acuerdo con la vía de transmisión de enfermedades transmisibles. ● 6.PCH.1.4 Resumir los detonantes y los síntomas de enfermedades respiratorias y estrategias para controlarlas.
<p>6.PCH.2 Desarrollar información básica en salud a través de la exploración de efectos terapéuticos y productos para la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 de información electrónicas..

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
<p>6.ICHR.1 Utilizar habilidades para comunicarse de manera efectiva con familia, compañeros y otras personas para mejorar la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● 6.ICHR.1.3 Demostrar cómo comunicar de manera efectiva con empatía, compasión y respeto por las demás personas.
<p>6.ICHR.2 Aplicar estrategias y habilidades para desarrollar y mantener relaciones saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.ICHR.2.1 Explicar cómo los cambios físicos y hormonales durante la pubertad afectan las relaciones sociales y la salud física, mental y emocional. ● 6.ICHR.2.2 Identificar recursos confiables para reportar abuso o intimidación. ● 6.ICHR.2.3 Resumir estrategias para predecir y evitar conflictos. ● 6.ICHR.2.4 Diseñar soluciones productivas y positivas de acuerdo con una comprensión de las perspectivas de las personas involucradas.

March 3, 2026



	<p>involucradas en los conflictos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6.ICHR.2.5 Comparar las señales de relaciones saludables.
<p>6.ICHR.3 Resumir los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.ICHR.3.1 Discutir el desarrollo de los sistemas corporales durante la pubertad. ● 6.ICHR.3.2 Investigar las responsabilidades de la paternidad. ● 6.ICHR.3.3 Demostrar habilidades de negociación que evitan riesgos en la salud.

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.NPA.1.1 Caracterizar la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición a partir de las Guías alimentarias para los estados. ● 6.NPA.1.2 Evaluar las elecciones de alimentos con el uso de Datos nutricionales. ● 6.NPA.1.3 Aplicar las guías alimentarias actuales para planificar comidas con varias elecciones de alimentos.
<p>6.NPA.2 Explorar los beneficios de consumir varios tipos de alimentos y bebidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 nutrientes.
<p>6.NPA.3 Aplicar conceptos de nutrición y aptitud física a lo largo de la vida para mejorar la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 la nutrición y la actividad física para mejorar la calidad de vida.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>6.ANCOD.1 Resumir los riesgos para la salud relacionados con el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.ANCOD.1.1 Explicar las posibles consecuencias del uso de productos con nicotina incluidos los vapeadores. ● 6.ANCOD.1.2 Identificar los beneficios de un ambiente libre de alcohol y nicotina. ● 6.ANCOD.1.3 Analizar las influencias de la familia, los medios de comunicación y los pares.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

	<p>comunicación y los compañeros en el uso, el uso indebido de alcohol, la nicotina, el</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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.
<p>6.ANCOD.2 Aplicar habilidades de negación para protegerse a sí mismos y a otras personas del uso de productos de alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.ANCOD.2.1 Explicar la importancia de aceptar la responsabilidad de las acciones personales para evitar comportamientos que contribuyen a los problemas relacionados con el abuso de sustancias. ● 6.ANCOD.2.2 Identificar los tipos de apoyo disponibles en la comunidad para contrarrestar el abuso de sustancias. ● 6.ANCOD.2.3 Evaluar cómo los comportamientos que mejoran las habilidades de afrontamiento pueden influir en la probabilidad de involucrarse en comportamientos riesgosos pueden influir en la probabilidad de involucrarse en los mismos comportamientos.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
 State Board of Education
 Department of Public Instruction

Séptimo grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
<p>7.MEH.1 Analizar la relación entre expresiones saludables de emociones, salud mental y comportamientos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.MEH.1.1 Explicar cómo cambian las emociones durante ● 7.MEH.1.2 Describir las posibles consecuencias de comportamientos impulsivos. ● 7.MEH.1.3 Identificar recursos para la salud mental y emocional.
<p>7.MEH.2 Evaluar estrategias para el manejo positivo del estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.MEH.2.1 Evaluar varias técnicas de manejo del estrés. ● 7.MEH.2.2 Diseñar un plan de manejo del estrés.
<p>7.MEH.3 Identificar estrategias de búsqueda de ayuda para los desafíos en la salud mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 profesional o adulto confiable cuando se perciban pensamientos o comportamientos dañinos o negativos.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>7.PCH.1 Comprender bienestar, prevención de enfermedades y reconocimiento de síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.PCH.1.1 Presentar comportamientos personales que son factores de riesgo de contraer enfermedades crónicas. ● 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 hábitos de sueño inadecuados. ● 7.PCH.1.4 Explicar los efectos de la exposición excesiva a la radiación UVB general y la importancia de una revisión habitual de la piel.
<p>7.PCH.2 Analizar el sistema inmune en términos de órganos, sus funciones y sus interrelaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
<p>7.PCH.3 Demostrar información</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.PCH.3.1 Identificar recursos que ayudan a tomar decisiones.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

básica en salud cuando se evalúan efectos terapéuticos en busca de desinformación y sesgos.	<p>sobre servicios y productos de salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 7.PCH.3.2 Discutir confusiones sobre la salud y la eficacia de los servicios de salud.
7.PCH.4 Analizar los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.PCH.4.1 Deconstruir la interacción de comportamientos, 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 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
<p>CHR.1 Comprender las comunicaciones y relaciones interpersonales saludables y efectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 función adecuada de los testigos en el momento de prevenir y detener la intimidación y la violencia.
<p>CHR.2 Explicar los beneficios físicos, sociales y emocionales de elegir abstenerse de actividad sexual hasta el matrimonio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.ICHR.2.1 Explicar cómo 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 la 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

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

	consecuencias emocionales.
CHR.3 Explicar estrategias que se desarrollan y mantienen la salud reproductiva y sexual.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 agua adecuada.
7.NPA.2 Aplicar conceptos de nutrición y actividad física saludables para mejorar la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ● 7.NPA.2.1 Diseñar metas para mejorar la actividad física y lograr esas metas. ● 7.NPA.2.2 Implementar un plan personal de salud que equilibre la actividad física.

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
----------	-----------

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

<p>7.ANCOD.1 Analizar los riesgos para la salud relacionados con alcohol, nicotina, cánnabis, drogas y otras sustancias que alteran la mente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
<p>7.ANCOD.2 Explicar cómo el uso de drogas puede afectar de manera negativa la toma de decisiones y la resolución de problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>8.MEH.1 Evaluar cómo el pensamiento estructurado beneficia el bienestar emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.MEH.1.1 Evaluar el uso de mecanismos de defensa en t saludables o perjudiciales. ● 8.MEH.1.2 Explicar cómo la responsabilidad personal en la hace una persona está relacionada con la autoestima y el
<p>8.MEH.2 Diseñar un plan personal para prevenir y manejar el estrés y la ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.MEH.2.1 Comparar y contrastar técnicas de manejo pos estrés. ● 8.MEH.2.2 Diseñar un plan para minimizar factores estres los efectos del estrés.
<p>8.MEH.3 Aplicar estrategias para la búsqueda de ayuda para los desafíos en la salud mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.MEH.3.1 Identificar señales de comportamientos que perjudicarse a sí mismos o a otras personas. ● 8.MEH.3.2 Crear un plan para buscar la ayuda de un adulto o para compañeros que muestran signos de autolesión o i

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>8.PCH.1 Comprender bienestar, prevención de enfermedades y reconocimiento de síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.PCH.1.1 Examinar factores de riesgo y determinantes de salud que afectan los resultados en la salud a lo largo de la vida. ● 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 crónicas de acuerdo con los datos de salud personal e historia familiar. ● 8.PCH.1.4 Identificar las maneras específicas en las que se promueve la salud personal y de la comunidad.
<p>8.PCH.2 Aplicar la información básica en salud cuando se evalúan efectos terapéuticos y productos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.PCH.2.1 Crear un PSA sobre un tema de salud con el usuario 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.
<p>8.PCH.3 Analizar los pasos necesarios para prevenir y atender lesiones no intencionadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>8.ICHR.1 Demostrar la capacidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir riesgos para la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.ICHR.1.1 Contrastar características de relaciones saludables con relaciones perjudiciales de amistad o de pareja. ● 8.ICHR.1.2 Crear estrategias para comunicar límites personales y 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, discriminación y los crímenes de odio. ● 8.ICHR.1.4 Demostrar habilidades de comunicación para comunicar y mantener relaciones saludables. ● 8.ICHR.1.5 Utilizar estrategias adecuadas para la toma de decisiones y responder a personas desconocidas a través de redes sociales digitales u otros medios para evitar el tráfico sexual.

March 3, 2026



	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.ICHR.1.6 Explorar recursos que permitan terminar de manera 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.ICHR.2.1 Comparar evitar el riesgo sexual versus reducirlo en la medida en que se relacionan con embarazo, ITS y otros factores. ● 8.ICHR.2.2 Discutir habilidades de negación y comportamientos para retrasar la actividad sexual.
8.ICHR.3 Identificar estrategias para mantener la salud reproductiva y sexual.	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.ICHR.3.1 Discutir el impacto emocional, social, educativo y de embarazo en la adolescencia en padres adolescentes y sus hijos. ● 8.ICHR.3.2 Analizar los métodos anticonceptivos aprobados 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, 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 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.NPA.1.1 Examinar la naturaleza destructiva de la humillación y la imagen negativa del cuerpo. ● 8.NPA.1.2 Explicar la importancia de asumir la responsabilidad personal de la alimentación. ● 8.NPA.1.3 Identificar los recursos para interceder por aquellos que se encuentran en riesgo de tener una mala nutrición.
8.NPA.2 Aplicar estrategias para consumir varios tipos de alimentos y bebidas.	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 incluya 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.	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.NPA.3.1 Identificar los riesgos y los beneficios de varios tipos de dietas, preferencias dietéticas y patrones alimentarios. ● 8.NPA.3.2 Resumir los beneficios y los riesgos de las tendencias de actividad física. ● 8.NPA.3.3 Discutir los efectos de la preparación de los alimentos en la salud.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.ANCOD.1.1 Explicar el impacto del uso de alcohol y de accidentes automovilísticos, las lesiones, la violencia y el riesgo sexual. ● 8.ANCOD.1.2 Evaluar la magnitud y la probabilidad de los riesgos con el uso de suplementos para mejorar el desempeño.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 8.ANCOD.2.1 Analizar las políticas y las leyes relacionadas con el uso de productos de alcohol y nicotina en términos de sus beneficios. ● 8.ANCOD.2.2 Crear mensajes persuasivos para reducir el uso de nicotina, cánnabis y otras drogas. ● 8.ANCOD.2.3 Utilizar estrategias para evitar viajar en un vehículo con alguien bajo la influencia de alcohol o drogas. ● 8.ANCOD.2.4 Identificar alternativas positivas al uso del alcohol.

Noveno grado

Salud mental y emocional

Estándar	Objetivos
----------	-----------

March 3, 2026



<p>9.MEH.1 Promover el no menospreciar la búsqueda de recursos para la salud mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.MEH.1.1 Identificar causas, síntomas y estrategias para 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 enfrenten desafíos en la salud mental.
<p>9.MEH.2 Identificar varios tipos de manejo positivo del estrés y estrategias de autorregulación que puedan beneficiar la salud general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.MEH.2.1 Identificar respuestas físicas y psicológicas al estrés a largo plazo. ● 9.MEH.2.2 Explorar estrategias saludables para manejo de ira y comportamientos impulsivos.

Salud personal y de los usuarios

Estándar	Objetivos
<p>9.PCH.1 Comprender bienestar, prevención de enfermedades y reconocimiento de síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 de rutina y medidas de detección temprana en términos de sus beneficios 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 descanso. ● 9.PCH.1.6 Identificar estrategias para la prevención y detección temprana del cáncer de piel. ● 9.PCH.1.7 Evaluar las prácticas personales de cuidado de la salud y el estado general de salud.
<p>9.PCH.2 Evaluar mensajes transmitidos en medios de comunicación, redes sociales y tecnología para determinar su influencia en los comportamientos de salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.PCH.2.1 Discutir sobre los posibles efectos a corto y largo plazo de la actividad 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.
<p>9.PCH.3 Describir los pasos necesarios para prevenir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.PCH.3.1 Explicar los riesgos asociados con la manipulación de fuego y la operación de vehículos motorizados.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

y atender lesiones no intencionadas.	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.PCH.3.2 ● Discutir estrategias para la reducción de lesiones no intencio
9.PCH.4 Aplicar habilidades de instrucción/pensamiento crítico relacionadas con el bienestar personal, familiar y comunitario.	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.PCH.4.1 Utilizar el conocimiento de terminología médica salud relevante para hacer preguntas y tomar decisiones s para la salud. ● 9.PCH.4.2 Discutir el impacto inmediato y a largo plazo in comunitario y ambiental cuando se toman decisiones relac salud. ● 9.PCH.4.3 Discutir influencias individuales, familiares, com ambientales cuando se toman decisiones relacionadas con

Comunicaciones y relaciones interpersonales saludables

Estándar	Objetivos
9.ICHR.1 Analizar cómo la comunicación interpersonal efectiva puede beneficiar la salud y el bienestar personales.	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.ICHR.1.1 Demostrar cómo comunicar de manera efectiva empatía, la compasión y el cuidado hacia otras personas. ● 9.ICHR.1.2 Implementar habilidades de negociación y colaboración para la resolución de problemas o conflictos. ● 9.ICHR.1.3 Desarrollar estrategias saludables para las relaciones que promuevan 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 a través de la comunicación sexualmente explícitos que cosifican o sexualizan a las personas, normalizan la violencia y la explotación sexual, afectan a los adolescentes e ignoran las consecuencias negativas. ● 9.ICHR.1.6 Evaluar las leyes estatales aplicables que regulan el consentimiento sexual y cómo la violación de estas leyes puede tener consecuencias legales graves.
9.ICHR.2 Evaluar la abstinencia de relaciones sexuales hasta el matrimonio como una elección positiva para los jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.ICHR.2.1 Evaluar habilidades y estrategias para utilizar métodos de protección más seguros, incluidas la abstinencia hasta el matrimonio, el uso de preservativos, participar en actividades sexuales y el uso de anticonceptivos. ● 9.ICHR.2.2 Explicar los posibles riesgos de las ITS, incluida la 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 no deseados.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

<p>9.ICHR.3 Identificar estrategias que desarrollen y mantengan la salud reproductiva y sexual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.ICHR.3.1 Identificar un padre, tutor o adulto confiable y recursos precisos para abordar preguntas sobre salud sexual y reproductiva. ● 9.ICHR.3.2 Resumir la importancia del cuidado prenatal para prevenir riesgos que se pueden prevenir durante los embarazos. ● 9.ICHR.3.3 Explicar la importancia de realizar con regularidad pruebas de ITS para una óptima salud sexual. ● 9 ICHR 3.4 Identificar recursos locales para pruebas de ITS para salud sexual, incluidos los recursos para personas que han sido sexualmente abusadas para que sanen física, mental y emocionalmente.
--	---

Nutrición y actividad física

Estándar	Objetivos
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.NPA.1.1 Resumir aproximaciones basadas en evidencia para la prevención personal de enfermedades. ● 9.NPA.1.2 Resumir aproximaciones basadas en evidencia para la prevención comunitaria de enfermedades.
<p>9.NPA.2 Desarrollar estrategias para el consumo de varios tipos de alimentos y bebidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.NPA.2.1 Resumir los beneficios de consumir los seis nutrientes 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.
<p>9.NPA.3 Analizar comportamientos en salud relacionados con la prevención comunitaria y mundial de enfermedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.NPA.3.1 Evaluar cómo las culturas escolar y comunitaria influyen en las prácticas y los comportamientos personales de salud. ● 9.NPA.3.2 Interceder por las personas que están expuestas a factores locales y mundiales que interfieren con una salud óptima.
<p>9.NPA.4 Aplicar conceptos de nutrición y de actividad física a lo largo de la vida para mejorar la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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/reducir las condiciones climáticas durante la actividad física que afectan la salud general. ● 9.NPA.4.3 Evaluar los planes personales para mantener un nivel de actividad física.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
State Board of Education
Department of Public Instruction

Alcohol, nicotina, cánnabis y otras drogas

Estándar	Objetivos
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.ANCOD.1.1 Identificar las consecuencias de conducir o manejar un automóvil con alguien bajo la influencia del alcohol o de otras drogas. ● 9.ANCOD.1.2 Desarrollar un conjunto de estándares personales para evitar el uso de alcohol, nicotina, cánnabis y otras sustancias y comportamientos perjudiciales.
<p>9.ANCOD.2 Evaluar los efectos del alcohol y de otras sustancias en la función cerebral, el comportamiento y los sistemas corporales de los seres humanos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 9.ANCOD.2.1 Explicar los efectos a corto y largo plazo de alcohol y otras drogas y mejorar el desempeño en la salud y en la elegibilidad para deportes. ● 9.ANCOD.2.2 Evaluar influencias positivas y negativas en 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 y las enfermedades transmitidas por la sangre. ● 9.ANCOD.2.5 Discutir sobre la complejidad de la adicción en las personas y la sociedad. ● 9.ANCOD.2.6 Evaluar las consecuencias del uso/exposición a alcohol y nicotina durante diferentes etapas de crecimiento y desarrollo.

March 3, 2026



NORTH CAROLINA
 State Board of Education
 Department of Public Instruction