



designed by  freepik

# Módulo Didáctico de Ciencias de la Familia y el Consumidor con enfoque en **STEM**

Nivel Primario

Código del Curso - CTEX 123-8016

Ciencias de la  
Familia y del  
Consumidor



*Creando Familias Saludables y Sustentables*

Agosto 2020



**DE** DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Página web: <https://de.pr.gov/>  Twitter: @educacionpr

## CONTENIDO

<b><u>LISTA DE COLABORADORES</u></b> .....	1
<b><u>CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS</u></b> .....	2
<b><u>CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO</u></b> .....	5
<b><u>LECCIONES</u></b> .....	6
<b>Lección 1. STEM (ejercicio de práctica)</b> .....	6
<b>Lección 2. FCCLA</b> .....	7
<b>Lectura: ¿Que es FCCLA?</b> .....	7
Parte I. Preguntas de selección múltiple y respuesta extendida .....	12
Parte II. Acróstico .....	15
<b>Lección 3. Nutrición y bienestar</b> .....	16
<b>Producción de alimentos</b> .....	16
<b>Lectura: Elija Mi Plato</b> .....	16
<b>Lectura: Mi Plato para un Puerto Rico Saludable</b> .....	17
Parte I. Mi Plato .....	18
<b>Salud, familia y bienestar</b> .....	19
<b>Lectura: Alimentación Saludable</b> .....	19
Parte I. Collage .....	20
Parte II. Preguntas de respuesta extendida .....	22
<b>Nutrición y los alimentos</b> .....	23
<b>Lectura: Fundamentos educativos sobre la seguridad alimentaria</b> .....	23
Parte I. Cuatro aspectos fundamentales de la seguridad alimentaria .....	24
<b>Lección 4. Crianza</b> .....	25
<b>Servicios humanos</b> .....	25
<b>Lectura: Medio Ambiente</b> .....	25
Parte I. Proyecto de materiales reciclables .....	27
Parte II. Preguntas de respuesta extendida .....	28
<b>Adolescencia</b> .....	29
<b>Lectura: ¡Familia es Familia!</b> .....	29
Parte I. Completa el diagrama .....	31

<b>Vida Joven</b> .....	<b>32</b>
<b>Lectura:</b> El medio ambiente y las familias .....	<b>32</b>
Parte I. Completa el diagrama .....	<b>34</b>
Parte II. Ejercicio de aplicación .....	<b>35</b>
<b>Lección 5. Finanzas personales y familiares</b> .....	<b>36</b>
<b>Finanzas personales y familiares</b> .....	<b>36</b>
<b>Lectura:</b> Definiciones de inversión, ahorro e ingresos .....	<b>36</b>
Parte I. Ejercicio de aplicación .....	<b>37</b>
<b>Lección 6. Ropa, moda y vestimenta</b> .....	<b>38</b>
<b>Explorando los textiles</b> .....	<b>38</b>
<b>Lectura:</b> Fibras textiles .....	<b>38</b>
Parte I. Preguntas de selección múltiple y respuesta extendida .....	<b>39</b>
<b>Diseño de moda y mercadeo</b> .....	<b>41</b>
<b>Lectura:</b> Crea tu propia mascarilla en casa .....	<b>41</b>
Parte I. Cortometraje .....	<b>42</b>
<b>Lección 7. Vivienda y diseño de Interiores</b> .....	<b>43</b>
<b>Planificación y diseño de viviendas</b> .....	<b>43</b>
<b>Lectura:</b> Red Sísmica de Puerto Rico .....	<b>43</b>
Parte I. Plano residencial .....	<b>45</b>
Parte II. Ejercicio: Diseño del plano residencial.....	<b>46</b>
Parte III. Ejercicio: Diseño de la leyenda .....	<b>47</b>
<b>Tecnología en la vivienda</b> .....	<b>48</b>
<b>Lectura:</b> Las apps en los móviles .....	<b>48</b>
<b>Lectura:</b> Tecnología en el hogar: los avances que debes saber para incluirlos en tu casa .....	<b>49</b>
Parte I. Crea una app para el móvil .....	<b>52</b>
<b><u>CLAVES DE RESPUESTA PARA LOS EJERCICIOS DE PRÁCTICA</u></b> .....	<b>53</b>
<b><u>REFERENCIAS</u></b> .....	<b>54</b>
<b><u>GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES</u></b> .....	<b>56</b>

Nota. Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyrights*) de los ejercicios o la información presentada han sido conservados visibles para referencia de los usuarios. Se prohíbe su uso para propósitos comerciales, sin la autorización de los autores de los textos utilizados o citados, según aplique, y del Departamento de Educación de Puerto Rico.

## **LISTA DE COLABORADORES**

Legna Rivera Santiago

Maestra de Ciencias de la Familia y el Consumidor

ORE Bayamón

## CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS

Estimado estudiante:

Este módulo didáctico es un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Además, permite que aprendas en forma más efectiva e independiente, es decir, sin la necesidad de que dependas de la clase presencial o a distancia en todo momento. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de *CFC-Enfoque STEM*, sin el apoyo constante de tu maestro. Su contenido ha sido elaborado por maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) para apoyar tu desarrollo académico e integral en estos tiempos extraordinarios en que vivimos.

Te invito a que inicies y completes este módulo didáctico siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. En él, podrás repasar conocimientos, refinar habilidades y aprender cosas nuevas sobre la clase de *CFC-Enfoque STEM* por medio de definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica y de evaluación. Además, te sugiere recursos disponibles en la internet, para que amplíes tu aprendizaje. Recuerda que esta experiencia de aprendizaje es fundamental en tu desarrollo académico y personal, así que comienza ya.

Estimadas familias:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Su propósito es proveer el contenido académico del curso de *CFC-Enfoque STEM* para las primeras veinte semanas del nuevo año escolar. Además, para desarrollar, reforzar y evaluar el dominio de conceptos y destrezas claves. Ésta es una de las alternativas que promueve el DEPR para desarrollar los conocimientos de nuestros estudiantes, tus hijos, para así mejorar el aprovechamiento académico de estos.

Está probado que cuando las familias se involucran en la educación de sus hijos mejora los resultados de su aprendizaje. Por esto, te invitamos a que apoyes el desarrollo académico e integral de tus hijos utilizando este módulo para apoyar su aprendizaje. Es fundamental que tu hijo avance en este módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana.

El personal del DEPR reconoce que estarán realmente ansiosos ante las nuevas modalidades de enseñanza y que desean que sus hijos lo hagan muy bien. Le solicitamos a las familias que brinden una colaboración directa y activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos. En estos tiempos extraordinarios en que vivimos, les recordamos que es importante que desarrolles la confianza, el sentido de logro y la independencia de tu hijo al realizar las tareas escolares. No olvides que las necesidades educativas de nuestros niños y jóvenes es responsabilidad de todos.

Estimados maestros:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Este constituye un recurso útil y necesario para promover un proceso de enseñanza y aprendizaje innovador que permita favorecer el desarrollo holístico e integral de nuestros estudiantes al máximo de sus capacidades. Además, es una de las alternativas que se proveen para desarrollar los conocimientos claves en los estudiantes del DEPR; ante las situaciones de emergencia por fuerza mayor que enfrenta nuestro país.

El propósito del módulo es proveer el contenido del curso de *CFC-Enfoque STEM* para las primeras veinte semanas del nuevo año escolar. Es una herramienta de trabajo que les ayudará a desarrollar conceptos y destrezas en los estudiantes para mejorar su aprovechamiento académico. Al seleccionar esta alternativa de enseñanza, deberás velar que los estudiantes avancen en el módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. Es importante promover el desarrollo pleno de estos, proveyéndole herramientas que puedan apoyar su aprendizaje. Por lo que, deben diversificar los ofrecimientos con alternativas creativas de aprendizaje y evaluación de tu propia creación para reducir de manera significativa las brechas en el aprovechamiento académico.

El personal del DEPR espera que este módulo les pueda ayudar a lograr que los estudiantes progresen significativamente en su aprovechamiento académico. Esperamos que esta iniciativa les pueda ayudar a desarrollar al máximo las capacidades de nuestros estudiantes.

## Estructura general del módulo

La estructura general de módulo en la siguiente:

PARTE	DESCRIPCIONES
• Portada	Es la primera página del módulo. En ella encontrarás la materia y el grado al que corresponde el módulo.
• Contenido (Índice)	Este es un reflejo de la estructura del documento. Contiene los títulos de las secciones y el número de la página donde se encuentra.
• Lista de colaboradores	Es la lista del personal del Departamento de Educación de Puerto Rico que colaboró en la preparación del documento.
• Carta para el estudiante, la familia y maestros	Es la sección donde se presenta el módulo, de manera general, a los estudiantes, las familias y los maestros.
• Calendario de progreso en el módulo (por semana)	Es el calendario que le indica a los estudiantes, las familias y los maestros cuál es el progreso adecuado por semana para trabajar el contenido del módulo.
• Lecciones <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Unidad</li><li>▪ Tema de estudio</li><li>▪ Estándares y expectativas del grado</li><li>▪ Objetivos de aprendizaje</li><li>▪ Apertura</li><li>▪ Contenido</li><li>▪ Ejercicios de práctica</li><li>▪ Ejercicios para calificar</li><li>▪ Recursos en internet</li></ul>	Es el contenido de aprendizaje. Contiene explicaciones, definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica, ejercicios para la evaluación del maestro, recursos en internet para que el estudiante, la familia o el maestro amplíen sus conocimientos.
• Claves de respuesta de ejercicios de práctica	Son las respuestas a los ejercicios de práctica para que los estudiantes y sus familias validen que comprenden el contenido y que aplican correctamente lo aprendido.
• Referencias	Son los datos que permitirán conocer y acceder a las fuentes primarias y secundarias utilizadas para preparar el contenido del módulo.

## CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO

DÍAS / SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

## LECCIONES

### Lección 1. STEM

#### Ejercicios de práctica

**Instrucciones:** Antes de iniciar el módulo de Ciencias de la Familia y el Consumidor, debes contestar dos ejemplos para que puedas conocer de la estrategia de STEM. Lee las preguntas y ennegrece la burbuja o círculo que represente la mejor contestación. Solo puedes seleccionar una respuesta para cada ejercicio de selección múltiple.

1. Las siglas **STEM** se refieren a:
  - A. Un enfoque educativo que abarca diversas disciplinas.
  - B. Las destrezas del siglo XXI que el estudiante debe aprender.
  - C. Es un campo de estudio que permite que los estudiantes sean aprendices.
  - D. El acrónimo de los términos en inglés de Science, Technology, Engineering and Mathematics.
  
2. El significado del concepto de **STEM** se denomina como:
  - A. Una meta disciplina que nos acerca a procesos educativos de enseñanza y aprendizaje en el contexto de las destrezas del Siglo XXI.
  - B. Una nueva forma de avalúo de destrezas del siglo XXI.
  - C. Una forma de educar y preparar estudiantes para el estudio postsecundario y la fuerza laboral del siglo XXI.
  - D. Una organización diseñada para trabajar problemas basado en proyectos.

#### Contestaciones:

Pregunta 1     (A) (B) (C) (D)

Pregunta 2     (A) (B) (C) (D)

## Lección 2. FCCLA

### **Organización estudiantil Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América**

**Contenido** Esta unidad se centra en el estudio de la organización estudiantil Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América (FCCLA). Se enfocará en el desarrollo del liderazgo, abordar importantes asuntos personales, familiares, laborales y sociales a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor.

Manual del Capítulo FCCLA, Puerto Rico

Bonilla & Vélez (2019)

### **¿Qué es FCCLA?**

**Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América (FCCLA)** es una organización estudiantil dinámica que fomenta el liderazgo en los jóvenes, promueven el desarrollo personal, la vida en familia, trabajo, y asuntos sociales a través del programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor en el Departamento de Educación. FCCLA tiene más de 175,000 miembros y cerca de 5,300 capítulos en Estados Unidos, Puerto Rico e Islas Vírgenes. En la organización han participado más de diez millones de jóvenes desde su fundación en 1945. Sus miembros planifican y programan sus actividades donde la familia es el enfoque central. El participar de actividades de capítulo e integrar los programas nacionales ayuda a los miembros a fortalecerse como líderes en sus familias, carreras y sus comunidades.

### **Misión**

Promover el Crecimiento personal y el desarrollo de liderazgo a través de la clase de Ciencias de la Familia y el Consumidor. Su enfoque es los múltiples roles de los miembros de la familia, los bienes y los líderes de la comunidad. Los jóvenes desarrollan destrezas para la vida a través del desarrollo personal, pensamiento crítico, comunicación y relaciones humanas.

## Propósitos de FCCLA

1. Brindar oportunidades para el desarrollo personal.
1. Fortalecer la función de la familia como unidad básica de la sociedad.
3. Fomentar la democracia a través de la acción cooperativa en el hogar y la comunidad.
4. Fomentar la participación individual y en grupos para lograr una cooperación global y mayor armonía.
5. 1. Promover un mayor entendimiento entre la juventud y los adultos.
6. Brindar oportunidades para tomar decisiones y asumir responsabilidades.
7. Preparar para asumir los múltiples roles que desempeña el hombre y la mujer en la sociedad actual.
8. Promover la profesión de Ciencias de la Familia y el Consumidor.

## Himno Oficial

Por: Ana Pagán de Rodríguez, 1938

Venid compañeros  
Cual soldados a luchar  
Por la dulce paz de nuestro hogar  
Cumpliremos con placer  
La misión de hacer el bien  
Seamos los guardianes del hogar,  
Tratemos todos con valor  
De mejorar nuestra labor  
En bien de nuestra amada Borinquén

### Coro

Trabajar con afán,  
Esta ha de ser toda mi ilusión  
Convertiremos nuestra mansión  
En un recinto de paz y amor

Pensemos así, el voto cumplir  
Ser de utilidad al país,  
Recordemos que ese hogar  
La base de la sociedad.  
Los miembros de nuestro club  
Buen ejemplo debe dar  
De paciencia y laboriosidad  
Buen modelo quiero ser  
Y ser fiel a mi deber  
Con la patria y con la sociedad  
Confianza en mí siempre tendré  
Y con empeño lucharé  
Por adquirir mayor habilidad

### Coro

## Membresía

El costo de afiliación al club FCCLA es de \$ 10.00 por estudiante y tiene una duración de un año.

## Credo

Pertenece a los Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América, nos enfrentamos al futuro con valor y grandes esperanzas. Porque estamos conscientes y tenemos el claro conocimiento de los verdaderos valores tradicionales. Porque creamos hogares para el futuro de América, hogares donde la verdad, el amor, la seguridad y la fe serán realidad y no sueños. Pertenece a los Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América, nos enfrentamos al futuro con valor y grandes esperanzas.

## Emblema de FCCLA

El emblema es de color rojo con el fondo blanco. El rojo simboliza vigor y el blanco pureza. La flecha que forma un óvalo alrededor de las siglas FCCLA sugiere que todo aquel que pertenezca a la organización, una vez entre a esta, permanecerá y utilizará las experiencias adquiridas en ellas por el resto de su vida, siendo su desarrollo continuo en todo momento. Bordeando el interior de la flecha, el nombre de la organización (Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América), en la parte superior “Family, Career and Community”, y en la parte inferior “Leaders of America”. En el centro las siglas en inglés, FCCLA. El emblema se lleva al lado izquierdo del pecho al vestir el uniforme oficial en las actividades que auspicie la organización.

## Distintivos de FCCLA

<b>Colores:</b>	<b>Rojo</b> – Fortaleza, valentía y determinación. <b>Blanco</b> –Sinceridad de propósito e integridad de acción.
<b>Lema:</b>	Hacia Nuevos Horizontes
<b>Eslogan:</b>	La Ultima Experiencia de Liderazgo
<b>Flor:</b>	Rosa Roja

## Uniforme Oficial

### Uniforme de las F eminas

- ✓ Blusa blanca con cuello convertible
- ✓ Chaqueta(blazer) rojo con abotonadura al frente, con cuello, mangas largas y sin bolsillo
- ✓ Falda con línea A o pantal n largo de vestir negro
- ✓ Medias largas de nylon color natural
- ✓ Zapatos negros cerrados de taco mediano
- ✓ Emblema oficial en el lado izquierdo del chaquetón

### Uniforme de los Varones

- ✓ Camisa blanca manga larga con cuello
- ✓ Corbata negra
- ✓ Pantal n negro de vestir
- ✓ Zapatos negros con medias
- ✓ Emblema oficial del lado izquierdo de la camisa
- ✓ La chaqueta(blazer) rojo con abotonadura al frente, con cuello, mangas largas y sin bolsillo.

## Programas Nacionales

Para lograr los propósitos de la organización FCCLA y proveer la oportunidad de expandir el potencial de liderazgo y destrezas del estudiante se integran los siguientes programas:

1. **Carreer Conection-** Conectándonos con las Carreras es el programa que guía los jóvenes a conectar sus opciones y habilidades para tener éxito en las familias, carreras y comunidades de américa.
2. **Facts-** Seguridad en el tránsito es un programa nacional de educación entre pares a través del cual los estudiantes se esfuerzan por salvar vidas educando adultos y jóvenes sobre el cumplimiento de normas y reglamentos locales con respecto a la seguridad del tránsito en su comunidad.
3. **Families First-** Familias es primero es el programa nacional de educación entre pares a través del cual los jóvenes adquieren una mejor comprensión de como las familias y trabajan y aprenden habilidades para convertirse en miembros fuertes de las familias.

4. **Financial Fitness-** Capacitándonos para las finanzas es un programa nacional de educación de pares implica enseñar a los jóvenes entre sí como hacer, guardar y gastar el dinero sabiamente.
5. **Power of One-** Tú puedes es el programa nacional que promueve en los estudiantes el ayudar y utilizar su poder personal. Los miembros fijan sus propias metas, trabajar para alcanzarlas, y disfrutar de los resultados.
6. **Stop the Violence-** Alto a la Violencia es un programa que promueve en las jóvenes actitudes y habilidades para evitar la violencia y utilizar recursos con el fin de reconocer, informar y reducir la violencia en las escuelas.
7. **Student Body-** Cuerpo del estudiante es un programa nacional que ayuda a los jóvenes a comer bien, estar en forma, y tomar decisiones relacionadas a la salud.
8. **Community Service-** Es un programa que guía a los estudiantes a desarrollar, planificar, ejecutar y evaluar proyectos de aprendizaje en servicio que mejoren la calidad de vida en sus comunidades. Los jóvenes pueden actuar en su comunidad y descubrir la diferencia que pueden hacer.

### Programa Estatal

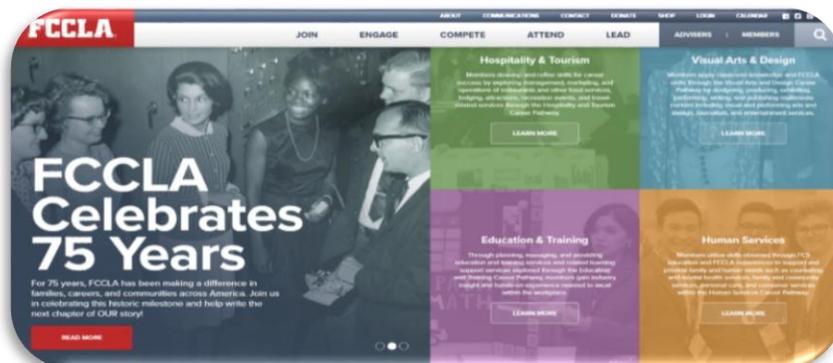
1. **Artes Populares-** Es el programa que fomenta y promueve nuestras costumbres y tradiciones de una generación a otra.

Visita el siguiente enlace para conocer  
más de la organización

Enlace



<https://fcclainc.org/>



**Parte I.** Preguntas de selección múltiple.

**Instrucciones:** El ejercicio presenta dos tipos de preguntas: selección múltiple y respuesta extendida. Para la pregunta de respuesta extendida, escribe en el espacio provisto. Para las preguntas de selección múltiple, escribe con una (X) la respuesta en el espacio provisto antes de cada letra. Solo se puede seleccionar una respuesta para cada ejercicio de selección múltiple.

1. **FCCLA** es:

- \_\_\_\_\_ A. Una organización estudiantil que fomenta en los jóvenes la unión y desarrollo de una verdadera conciencia estudiantil a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor.
- \_\_\_\_\_ B. Una organización estudiantil que fomenta en los jóvenes el liderazgo, el desarrollo personal, la vida en familia y trabajo a través del Programa Ciencias de la Familia y el Consumidor.
- \_\_\_\_\_ C. Una organización estudiantil que fomenta en los jóvenes el conocimiento de la economía, relaciones interpersonales, investigación y la excelencia a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor.
- \_\_\_\_\_ D. Una organización estudiantil que fomenta en los jóvenes brindar un espacio de comunicación entre diferentes estudiantes para compartir un mismo interés a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor.

2. Programa que promueve nuestras costumbres y tradiciones:

- \_\_\_\_\_ A. Conectándonos con las carreras.
- \_\_\_\_\_ B. Cuerpo del estudiante.
- \_\_\_\_\_ C. Familia es primero.
- \_\_\_\_\_ D. Artes Populares.

3. Los colores de la organización son:

- A. Rojo, blanco y azul marino.
- B. Rojo, blanco y negro.
- C. Rojo y azul marino.
- D. Rojo y blanco.

4. Los Programas Nacionales son:

- A. Career Connection, FACTS, Family First, Financial Fitness, Community Service, Power of One, Stop Violence y Student Body y Artes Populares.
- B. Career Connection, FACTS, Family First, Financial Fitness, Community Service, Power of One, Stop Violence y Student Body.
- C. Career Connection, FACTS, Family First, Financial Fitness y Community Service.
- D. Career Connection, FACTS, Family First y Financial Fitness.

5. Año de fundación de **FCCLA**:

- A. 1938
- B. 1940
- C. 1945
- D. 1948

6. Los distintivos de **FCCLA** son:

- A. Emblema, lema, flor, colores y credo.
- B. Emblema, lema, flor y colores.
- C. Emblema, lema y flor.
- D. Emblema y lema.



## Parte II. Acróstico

**Instrucciones:** Luego de leer la información ¿Qué es FCCLA? Completa el acróstico con la palabra liderazgo. Escribe **frases** u **oraciones** para completar el acróstico con las palabras iniciales presentadas en el ejercicio.

**Ejemplo:**

**L** íder con metas trazadas

**L** \_\_\_\_\_

**I** \_\_\_\_\_

**D** \_\_\_\_\_

**E** \_\_\_\_\_

**R** \_\_\_\_\_

**A** \_\_\_\_\_

**Z** \_\_\_\_\_

**G** \_\_\_\_\_

**O** \_\_\_\_\_

## Lección 3. Nutrición y bienestar

<b>Contenido</b>	<b>1. Producción de alimentos</b>			
	- Explorar rutas ocupacionales			
	- Producción de alimentos			
<b>Estándar Ciencias de la Familia</b>	8.3	9.4	14.5	
<b>Estándar de STEM</b>	1.A	1.B		

### Lectura: Elija Mi Plato

**10**  
consejos  
Serie  
de Educación  
en Nutrición



**MiPlato**  
MisVictorias

Basado en las  
Guías  
Alimentarias  
para los  
Estadounidenses

## Elija MiPlato

Use MiPlato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos MiPlato. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

**1** Encuentre su estilo de alimentación saludable  
Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable—"MisVictorias."

**2** Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales  
Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías.

**3** Enfóquese en las frutas enteras  
Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.



**4** Varie sus vegetales  
Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.



**5** Que la mitad de sus granos sean integrales  
Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas y hojaldres.



**6** Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada  
Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.



**7** Varíe su rutina de proteínas  
Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.



**8** Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos  
Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.



**9** Beba agua en lugar de bebidas azucaradas  
El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

**10** Todo lo que come y bebe es importante  
La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su "MiPlato, MisVictorias."

Center for Nutrition Policy and Promotion  
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista  
que ofrece igualdad de oportunidades.

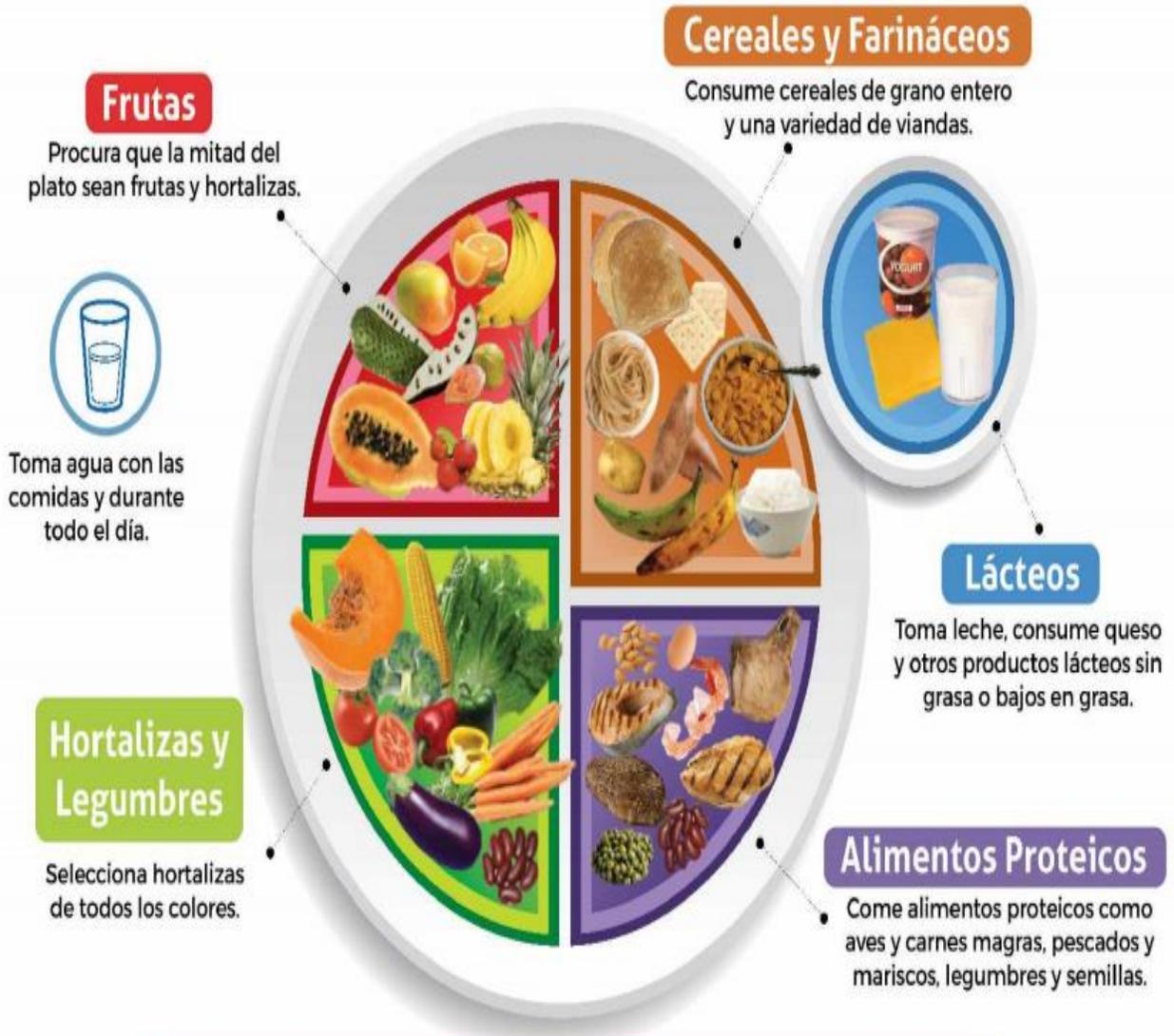
Visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)  
para obtener más información.

DG TipSheet No. 1  
Junio 2011  
Revisado Octubre 2016

Enlace

Visita el enlace para conocer más de Mi Plato.  
<https://www.choosemyplate.gov/>

# MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.

## Parte I. Mi Plato

**Instrucciones:** Diseña tu propia guía nutricional. Utiliza como referencia la ilustración titulada: Mi Plato para un Puerto Rico Saludable (p. 15).

### Materiales necesarios

Pega

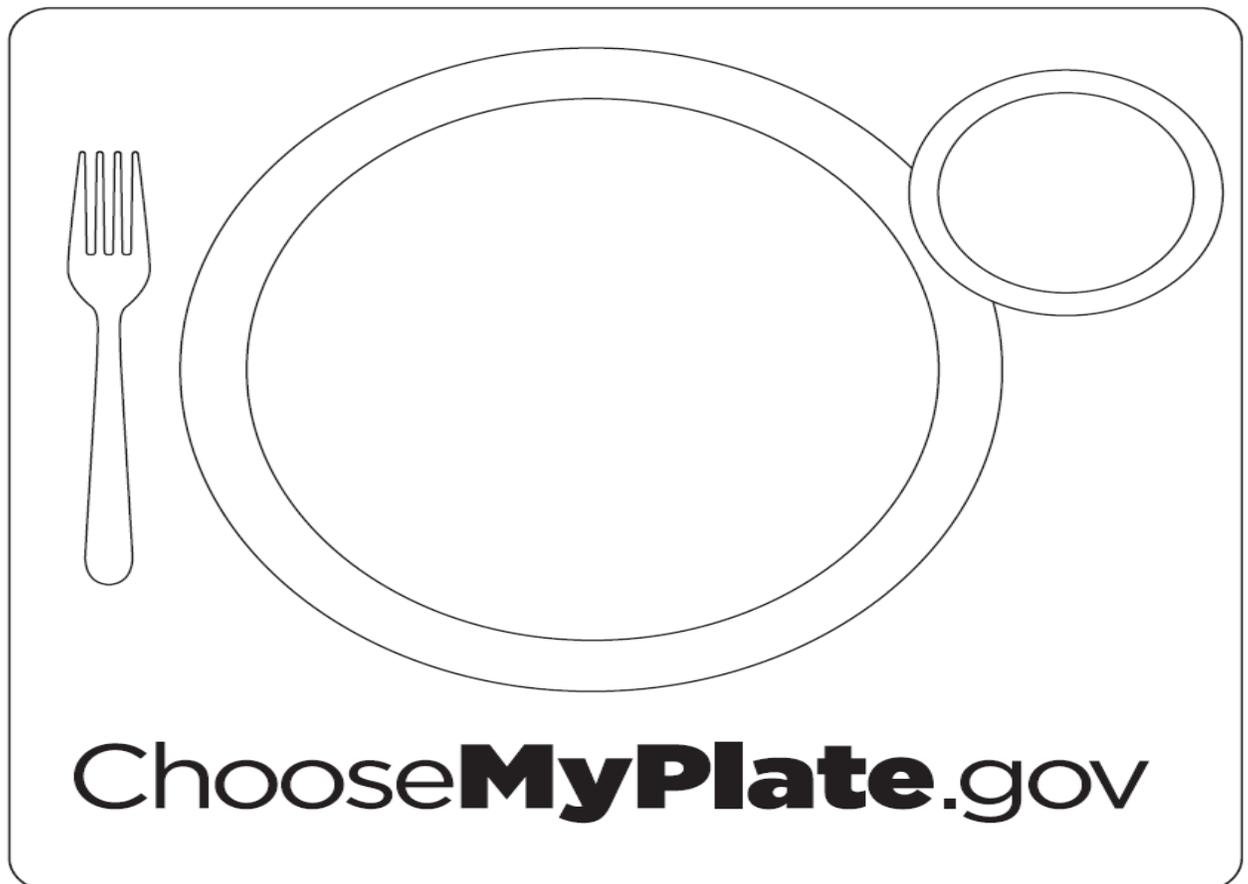
Tijera

Periódicos, revistas o láminas (Puedes dibujar y colorear los alimentos)

### Pasos:

1. Traza las divisiones de Mi Plato en la hoja de ChooseMyPlate.gov.
2. Colorea los grupos de alimentos.
3. Escribe los nombres de los grupos de alimentos.
4. Clasifica los alimentos y pégalos en sus respectivos grupos.

### Actividad:



## Lección 3. Nutrición y bienestar

### Contenido 2. Salud Familia y Bienestar

- Comida chatarra vs. Comida saludable

Estándar Ciencias de la Familia 9.3 9.4

Estándar de STEM 1.A 1.B

## Lectura: Alimentación saludable para un estilo de vida activa

**10**  
consejos  
Serie  
de educación  
en nutrición

## alimentación saludable para un estilo de vida activa



### 10 consejos para combinar buena alimentación y actividad física

Para jóvenes y adultos comprometidos a practicar deportes y mantener actividad física, la alimentación saludable es esencial para optimizar su rendimiento. La buena alimentación y la actividad física lo conducirán a un estilo de vida saludable.

#### 1 maximice alimentos nutritivos

Dé a su cuerpo los nutrientes que éste necesita escogiendo alimentos nutritivos; incluya cereales integrales, productos con proteína y bajos en grasas, frutas, vegetales y leche sin o baja en grasa. Coma menos alimentos ricos en grasas sólidas, azúcares adicionados y sodio (sal).

#### 2 revitalize con cereales

La fuente rápida de energía de su cuerpo proviene de alimentos como el pan, pasta, avena, otros cereales y tortillas. Asegúrese que por lo menos la mitad de los productos de grano que seleccione sean integrales como pan, pasta o arroz integral.

#### 3 enriquezca con proteína

La proteína es esencial para desarrollar y mantener los músculos. Seleccione carne de res o cerdo baja en grasa, pollo o pavo sin pellejo. Obtenga proteína del pescado dos veces a la semana. Fuentes ricas en proteína también provienen de las plantas.

#### 4 consuma proteínas de origen vegetal

¡La variedad es grandiosa! Seleccione legumbres (frijoles tipo riñón, pinto o negros; alverjitas; garbanzo y crema de garbanzo), productos de soya (tofu, tempeh, hamburguesas vegetales), nueces sin sal y semillas.

#### 5 diversifique las frutas y verduras

Obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita consumiendo variedad de colores en varias formas. Puré de bayas azules, rojas o negras; pimientos rojos o amarillos; verduras como la espinaca o acelga. Seleccione frutas frescas, deshidratadas, congeladas, enlatadas bajas en sodio o jugos 100% de frutas.



#### 6 no olvide los productos lácteos

Alimentos como la leche sin o baja en grasa, queso, yogur y bebidas fortificadas de soya (leche de soya) ayudan a mantener los huesos sanos, tan necesarios para las actividades diarias.

#### 7 balancee las comidas

Use MyPlate para recordar e incluir todos los grupos de alimentos en sus comidas diarias. Lea más en ChooseMyPlate.gov.

#### 8 beba agua

Manténgase hidratado bebiendo agua en vez de bebidas azucaradas. Guarde y reuse botellas de agua para tener siempre agua a la mano.

#### 9 conozca cuánto debe comer

Obtenga información nutricional basada en su edad, sexo, altura, peso, actividad física actual y otros factores personales. Use SuperTracker para determinar sus necesidades calóricas, planee una dieta apropiada para usted y siga su progreso hasta llegar a su meta. Lea más en www.SuperTracker.usda.gov.

#### 10 logre su meta

Obtenga reconocimiento presidencial por alcanzar sus metas de alimentación saludable y actividad física. Vaya a www.presidentschallenge.org para inscribirse al premio "Vida Activa Presidencial" (PALA por sus siglas en inglés).



Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) y  
[www.Fitness.gov](http://www.Fitness.gov)  
para obtener más información.

DG TipSheet No. 25  
Marzo 2013  
Center for Nutrition Policy and Promotion  
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece  
Igualdad de oportunidades para todos.

Visita el enlace para conocer más de Mi Plato.

19

Enlace

<https://www.choosemyplate.gov/>

## Parte 1. Collage

**Instrucciones:** Realiza un collage en los espacios provistos bajo el tema de: *Comida chatarra vs. Comida saludable*. Luego, contesta las preguntas de respuesta extendida (p. 20).

### ¿Qué es un Collage?

El concepto del collage es descrito como:

Una composición **creativa** que permite elaborar **obras fantásticas** a partir de formas ya existentes; es decir, prefabricadas.

La técnica del collage nos permite crear imágenes inusuales: desde la distancia se ven como creaciones similares al impresionismo; en cambio, cuando nos acercamos observamos que están creadas a partir de fragmentos de páginas de revistas o de otros materiales reciclados. (Ruiz, 2019)

### Materiales necesarios:

Pega

Tijera

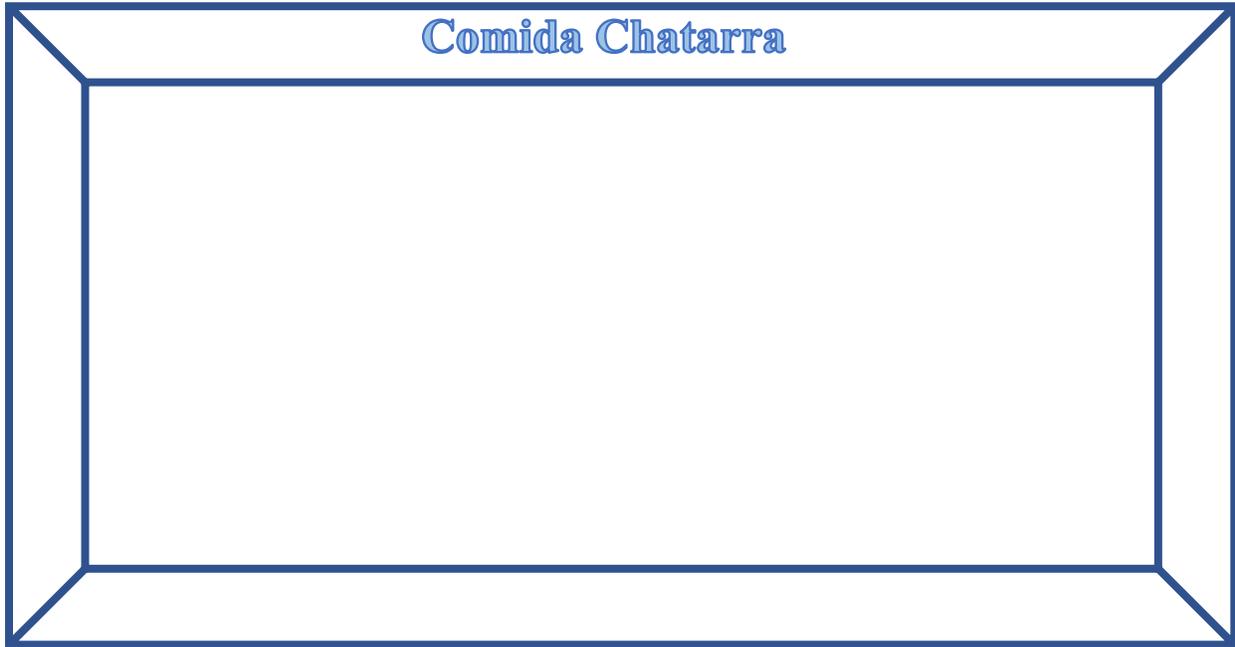
Periódicos, revistas o láminas

### Pasos para realizar el collage:

1. Utiliza periódicos, revistas o láminas para identificar alimentos bajo las clasificaciones de comida chatarra vs. comida saludable.
2. Clasifica los alimentos en comida chatarra vs. comida saludable.
3. Luego, utiliza los espacios provistos para realizar el collage (p. 19)

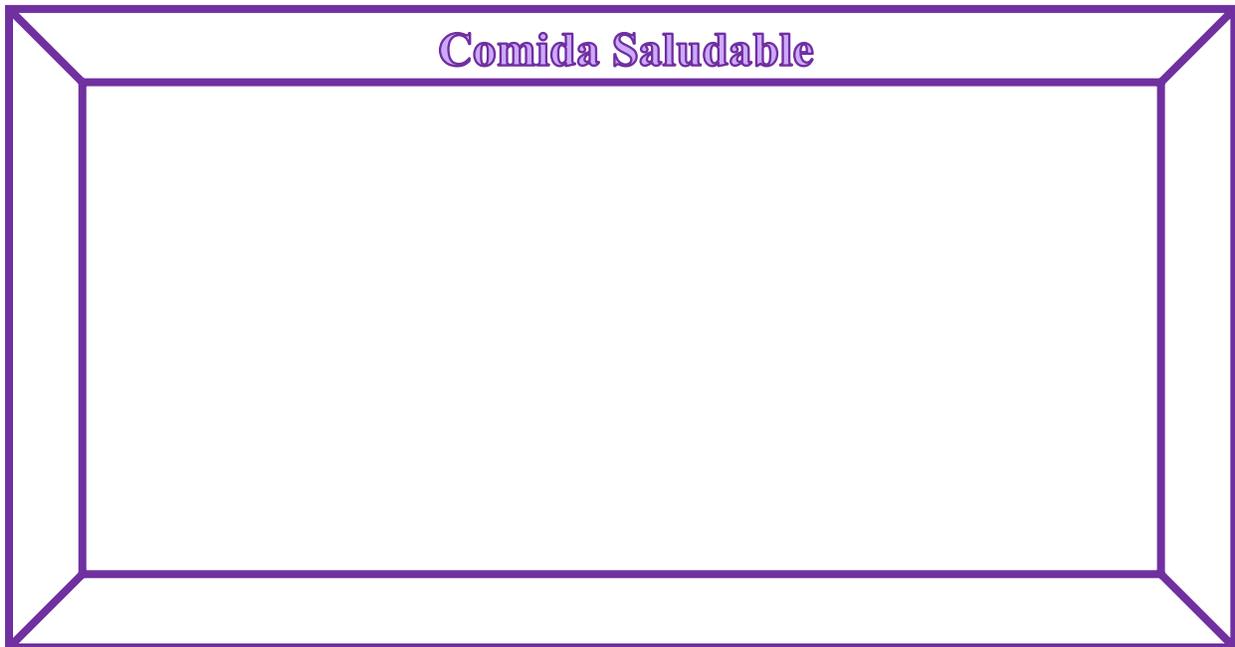
Actividad:

Comida Chatarra



VS

Comida Saludable



**Parte II.** Preguntas de respuestas extendidas.

**Instrucciones:** Luego de la revisión de literatura (p. 17), contesta las dos preguntas en los espacios provistos.

a. José come comida chatarra en el desayuno y almuerzo ¿Qué problemas de salud le puede causar? ¿Cómo puede José mantener una alimentación saludable aun comiendo en restaurantes de comida rápida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b. Luego de la revisión de literatura Titulada: Alimentación saludable para un estilo de vida activa (p. 17), ¿Cuál es el mayor reto al tratar de comer alimentos saludables? ¿Cómo puedes mejorar tus hábitos alimentarios?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lección 3. Nutrición y bienestar

Contenido	3. Nutrición y los alimentos - Nutrición y bienestar
Estándar Ciencias de la Familia	14.1
Estándar de STEM	4.A

### Lectura: Fundamentos educativos sobre la seguridad alimentaria



## Fight BAC! Fundamentos educativos sobre la seguridad alimentaria

### ¡La seguridad alimentaria es importante!

Los niños se ven afectados de manera desproporcionada por intoxicaciones graves. De los 48 millones de enfermedades de origen alimentario reportadas y confirmadas al año en los Estados Unidos, la mitad son de niños menores de 15 años de edad. ¡Eso significa millones de niños enfermos cada año!

A la vez, las investigaciones indican que los adultos suelen pensar que ninguna enfermedad grave afectará a sus familias. Por último, también sabemos gracias a las investigaciones que los adultos estadounidenses no son constantes a la hora de seguir las recomendaciones sobre prácticas de manipulación segura de alimentos, ni siquiera cuando están siendo observados por investigadores de seguridad alimentaria. Por lo tanto, los adultos podrían estar transmitiendo sin saberlo prácticas inseguras a los niños bajo su cuidado.



### ¡Los niños están ayudando en las cocinas!

Un estudio reciente realizado en Canadá que analizó las actividades de preparación de alimentos en el hogar de los alumnos de quinto grado encontró que el 33% de los niños en el informe ayudaban con la preparación de las comidas en casa al menos una vez al día. ¡Y otro 33% dijo que ayudaban entre 1 y 3 veces por semana! Los niños están ayudando en las cocinas ahora... y están formando hábitos permanentes de manipulación de alimentos y de higiene de las manos.

### Estos son los aspectos fundamentales de la seguridad alimentaria en el hogar

Para obtener mayor información sobre la seguridad alimentaria en el hogar visite [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) o [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov).

#### LIMPIAR: Lávese las manos y lave las superficies a menudo.



Las bacterias pueden diseminarse por toda la cocina y llegar a las manos, tablas de cortar, utensilios, encimeras y alimentos.

#### SEPARAR: Evite la contaminación cruzada.



La contaminación cruzada hace referencia a cómo se pueden propagar las bacterias. Al manipular carne cruda, aves, mariscos y huevos, mantenga estos alimentos y sus jugos lejos de los alimentos listos para consumir. Siempre comience con todo limpio, lávese las manos con agua tibia y jabón y lave las tablas de cortar, los platos, las encimeras y los utensilios con agua caliente y jabón.

#### COCINAR: Cocine a temperaturas adecuadas.



Los alimentos se cocinan de forma segura cuando alcanzan una temperatura lo suficientemente alta para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades.

#### ENFRIAR: Refrigere sin demora.



Las temperaturas frías detienen el crecimiento de bacterias dañinas. Mantener una temperatura constante en el refrigerador de 40 °F o menos es una de las formas más efectivas para reducir el riesgo de intoxicaciones alimentarias.

La asociación sin fines de lucro Partnership for Food Safety Education es la creadora y administradora de **Fight BAC!**® y los cuatro mensajes básicos de Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar. La PFSE es la única colaboración pública-privada que se centra

exclusivamente en la prevención de la intoxicación alimentaria en el punto de manipulación de los consumidores y preparación en el hogar. Inscríbese en nuestra lista de tarjetas electrónicas en [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org).



La asociación Partnership for Food Safety Education

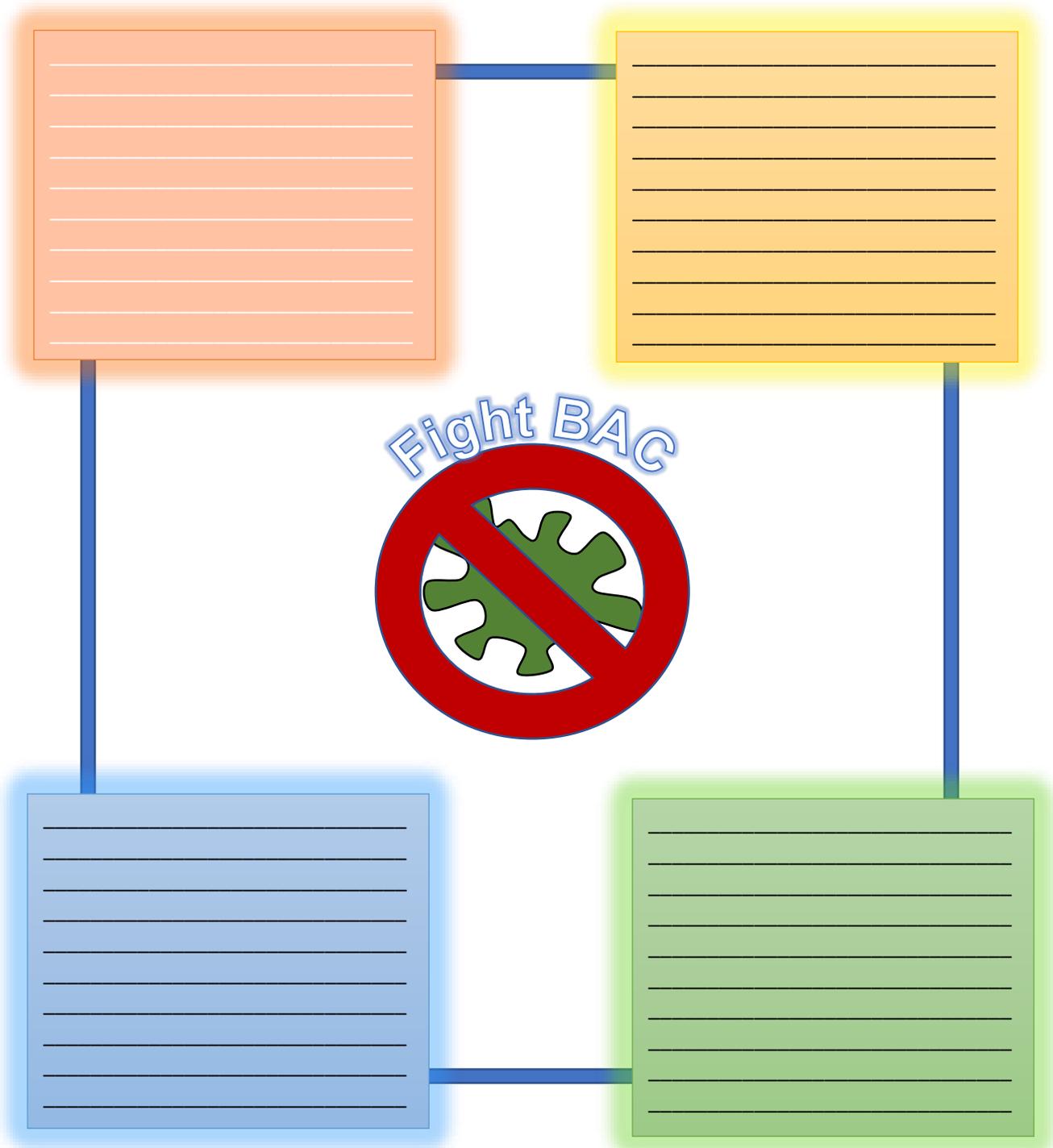
Visita el enlace para conocer más de la campaña BAC.

<https://www.fightbac.org/>

Enlace

**Parte I.** Cuatro aspectos fundamentales de la seguridad alimentaria.

**Instrucciones:** Luego de la revisión de literatura (p. 21), completa en el espacio provisto los cuatro aspectos fundamentales de la seguridad alimentaria en el hogar.



## Lección 4. Crianza

### Contenido 1. Servicios humanos

- Seguridad, salud y medio ambiente

Estándar Ciencias de la Familia 7.3 15.3

Estándar de STEM 3.C 3.D 3.F

## Lectura: Medio Ambiente

### MATERIALES RECICLABLES

#### PAPEL:



##### **Alta calidad:**

- Papel de maquina, fotocopias, impresoras, y tarjetas tabuladoras, entre otros.



##### **Baja calidad:**

- Periódicos, papel en colores, revistas (sin brillo), cartón y cartapacios, entre otros.

#### VIDRIO:



- El vidrio es un material 100% reciclable, que se puede usar una y otra vez para hacer nuevos envases.
- Los envases de vidrio pueden ser recuperados aún cuando estén rotos o en pedazos.
- En la clasificación del vidrio se establecen tres (3) categorías, las cuales son establecidas por su color verde, ámbar y transparente.
- Las botellas deben disponerse sin tapas y sin anillas.

#### ALUMINIO:



- El aluminio es un metal que se extrae de un mineral llamado bauxita mediante un proceso eléctrico. La producción del aluminio tiene dos etapas principales. Se extrae la alúmina de la bauxita y se funde para obtener aluminio.
- Al reciclar aluminio, se ahorra 95 % de la energía necesaria para producir aluminio utilizando bauxita como materia prima.

##### *Proceso para la elaboración de aluminio reciclado:*

1. Se recuperan las latas de aluminio, se compactan y empaquetan.
2. Luego de este procedimiento son enviadas a industrias de otros países para completar el proceso.\*
3. En estas industrias el aluminio se funde para formar nuevas láminas de aluminio para hacer latas u otros productos de este material.

\* El proceso de reciclaje de aluminio no se completa en Puerto Rico.

## PLÁSTICO:



- El plástico se origina de un componente básico llamado resina, el cual es un derivado del aceite o gas natural (petróleo).
- Los envases de plástico se clasifican con unos códigos o números establecidos para la identificación de este material.
- Estos códigos se encuentran en el fondo de los envases con el símbolo de reciclaje y el número que establece el tipo de plástico.
- Los mismos fluctúan del #1 al #7, excluyendo el plástico #6.
- Una gran cantidad de productos se elaboran de plástico reciclado. Los envases de plástico son fácilmente recuperables en su fuente de origen.

## TIPOS DE PLÁSTICO:



### **(1)PETE (tereftalato de polietileno):**

Se utiliza mayormente en la fabricación de bebidas suaves y refrescos.

### **(2)HDPE (polietileno de alta densidad):**

Una gran cantidad de productos son elaborados de este tipo de plástico. Es el más común en los productos del consumidor: botellas para la leche, agua, detergentes, suavizadores de ropa y blanqueadores.

### **(3)PVC (cloruro de polivinilo):**

Se utiliza para fabricar envases para aceites, cosméticos, enjuagadores bucales, mangueras de jardín, cortinas de baño, tarjetas de crédito.

### **(4)LDPE (polietileno de baja densidad):**

Cosméticos y ciertos envases para productos de aseo personal, medicinas, bolsas plásticas para emparedados y bolsas transparentes de lavanderías.

### **(5)PP (polipropileno):**

Tapas plásticas de los envases, sorbetos y alfombras.

### **(6)PS (poliestireno):**

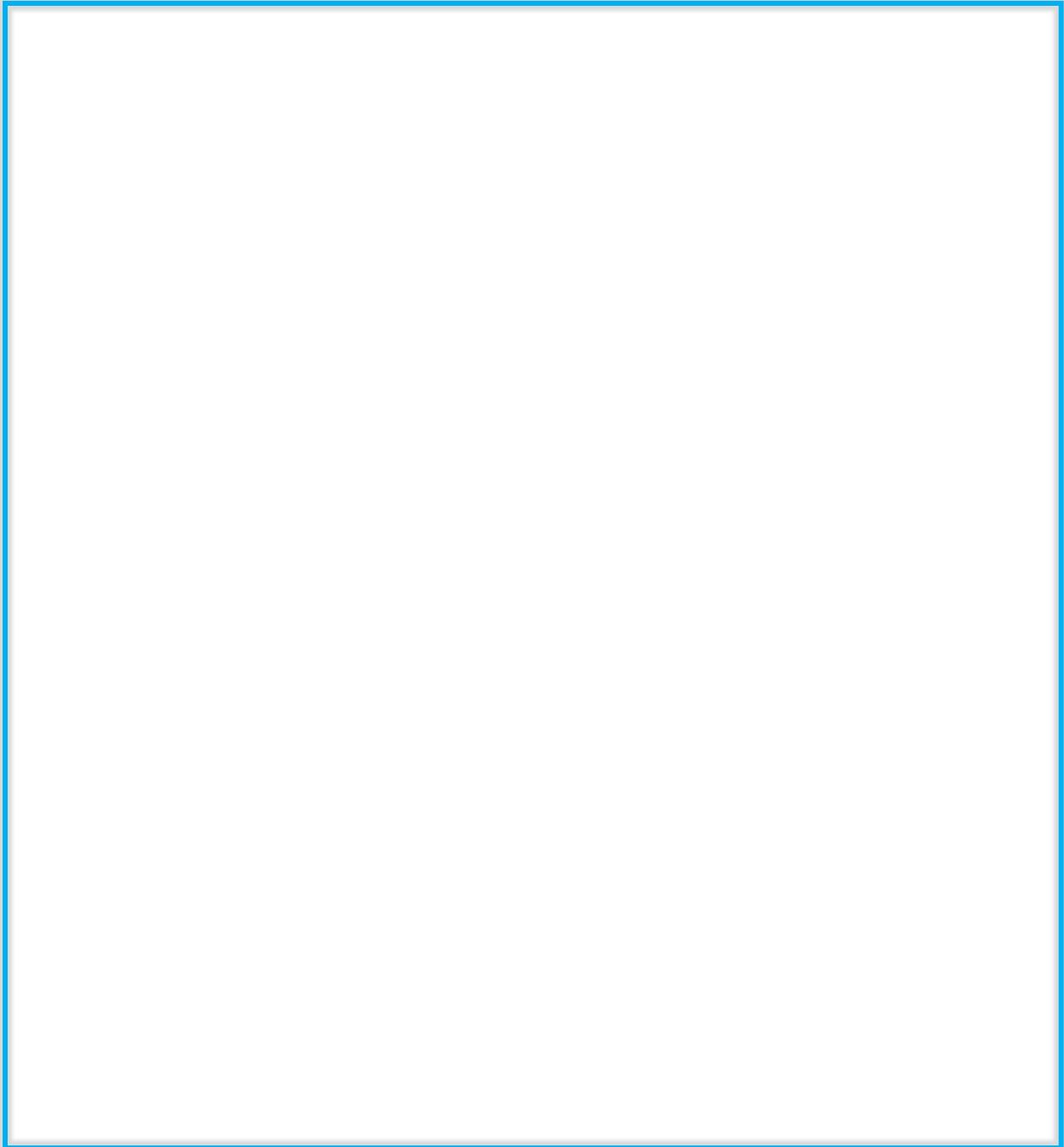
Es utilizado en la producción de espuma plástica. Vasos o tazas de bebidas calientes. Esta categoría de plástico no se recupera en Puerto Rico para reciclaje.

### **(7)Plásticos mezclados:**

Incluye una gran variedad de productos como plásticos mixtos.

**Parte I.** Proyecto de materiales reciclables.

**Instrucciones:** Luego de la revisión de literatura, realiza un proyecto sencillo en el hogar con materiales reciclables. **Selecciona los materiales reciclables que deseas para realizar el proyecto** (p. 23-24). Puedes dibujar o tomar fotos del procedimiento realizado. Utiliza el espacio provisto para presentar el trabajo. Finalmente, contesta las preguntas de respuesta extendida (p. 26).





## Lección 4. Crianza

### Contenido 2. Adolescencia

- Amistad
- Importancia de la familia para el bienestar de los individuos y la sociedad

Estándar Ciencias de la Familia 1.1 13.2 13.3

Estándar de STEM 1.B 3.B 6.D

## Lectura: ¡Familia es Familia!

**Cultiva un ambiente saludable...**

.....

**¡La casa es de todos!**

→

**Comparte y conversa con ellos...**

**La disciplina asertiva es la base...**

**¡Familia es Familia!**

Carr. #2 Km. 8.2  
Bo. Juan Sánchez Villa 15  
(Antiguo Hospital Mepsi Center)  
Bayamón, P.R.

P.O. Box 607087  
Bayamón, P.R. 00960-7087

Cuadro Telefónico  
**787-763-7575**

**Línea PAS**  
1-800-981-0023

**1-888-672-7622 TDD**  
7 días/ 24 horas

[www.assmca.pr.gov](http://www.assmca.pr.gov)

División de Niños, Jóvenes y sus Familias

## CULTIVA UN AMBIENTE SALUDABLE...

.....

Cuando más de una persona vive bajo el mismo techo, pueden surgir diferencias. Para mantener un ambiente saludable y que promueva la responsabilidad de todos, es importante:

- desarrollar reglas claras
- compartir y negociar las reglas
- comunicar sus beneficios
- seguir las reglas acordadas
- motivar a la familia a ser consistente y cumplir con las reglas



## ¡LA CASA ES DE TODOS!

El hogar es responsabilidad de todos los que viven allí.

Además de aliviar la carga, repartirse las tareas les permitirá disfrutar de un espacio limpio, agradable y organizado. Haz una lista de tareas para cada miembro de la familia y dialógala con ellos. ¡Ponla en un sitio visible para todos y animalos a que cumplan con sus responsabilidades!



¡Esta estructura ayudará a los menores a funcionar de manera más organizada!

## COMPARTE Y CONVERSA CON ELLOS...

El buen uso del tiempo es vital. Por ejemplo, fija horarios específicos para cuando los menores:

- se bañen
- jueguen
- estudien
- hagan las tareas de la casa
- se acuesten a dormir
- realicen otras actividades



También deben sacar tiempo para compartir y conversar. ¡Si todos los días cumplen con el horario establecido, se fortalecerá la convivencia en el hogar! ¡Notarás la diferencia!

## LA DISCIPLINA ASERTIVA ES LA BASE...

La **disciplina asertiva** es corregir a los menores de manera respetuosa y sin ofenderlos.

Con la **disciplina asertiva**, los menores:

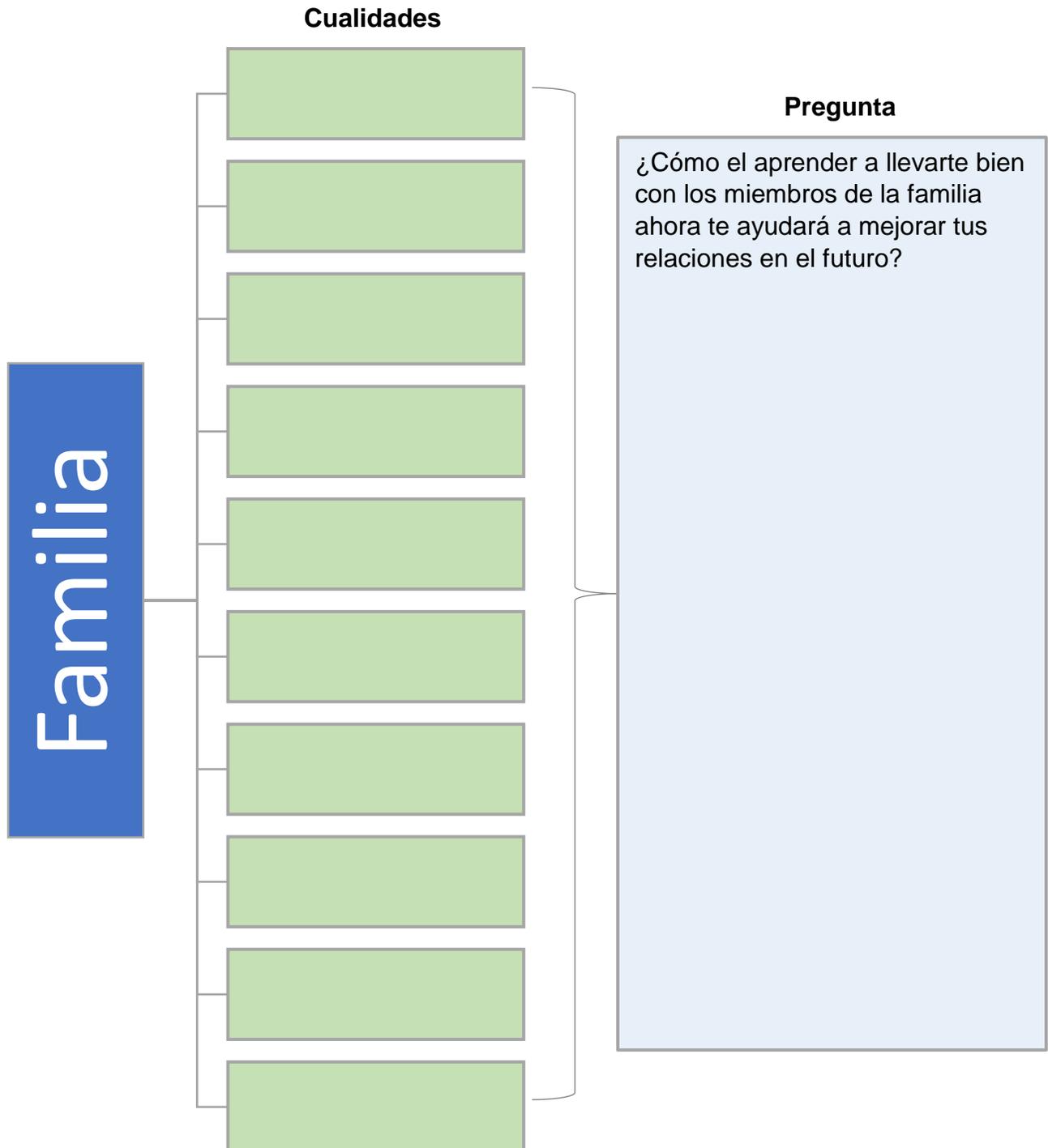
- sienten que pueden ser ellos mismos
- desarrollan seguridad y confianza
- perciben que están protegidos y que son amados

Te sugerimos aplicar la

..... **disciplina asertiva** en tu hogar.

**Parte I.** Completa el diagrama.

**Instrucciones:** Luego de la revisión de literatura, completa el diagrama utilizando el concepto de **familia**. Utiliza los espacios provistos para escribir diez **cualidades** de las familias. Luego, utiliza el espacio de la derecha para contestar la **pregunta**.



## Lección 4. Crianza

### Contenido 3. Vida Joven

- Mejorar el hogar
- Mejorar el medio ambiente

Estándar Ciencias de la Familia 4.4

Estándar de STEM 5.C

## Lecturas: El medio ambiente y las Familias

Varios autores exponen sus argumentos basados en el medio ambiente y la importancia para un mundo libre de contaminación.

Algunas pequeñas acciones cotidianas que se pueden realizar son:

Separar la basura en basura inorgánica reciclable: plástico *pet* (botellas de agua), latas de aluminio, cartón, papel, metales y vidrio; y basura orgánica. Los niños aquí pueden ayudar mucho.

- Levantarse temprano para preparar algo de lunch y de comer, y así no tener que comprar comida para llevar en platos desechables.
- Utilizar un termo de agua para rellenarlo y no comprar botellas.
- Apagar las luces cuando no se estén usando y desconectar los enchufes antes de salir de casa.
- Comprar un filtro de agua para la casa.
- Hacer en familia una actividad que ayude al medio ambiente, por ejemplo: plantar un árbol, ayudar a limpiar parques o calles.
- Organizar en la escuela una compañía de “cero usos” de desechables.

(Cepeda, 2019)

El autor argumenta la importancia para limitar la cantidad de desechos “la clave está en reducir la cantidad de desechos que producimos. Todos podemos aportar nuestra contribución siguiendo las “tres eres”: reducir, reutilizar, reciclar”

(Clayton, 2001, p. 254)

La autora presenta en su artículo consejos para cuidar el medio ambiente y afirma que “los seres humanos somos parte de la naturaleza, pero muchas veces estamos equivocados pensando que somos dueños de ella. Existimos gracias a la naturaleza, gracias a que nos proporciona alimento y cobijo; sin embargo, son muchas las veces que no sabemos agradecerlo como debe ser”  
¿Quieren cuidar el medio ambiente en familia?

(Roldán, s.f.)

El autor apunta que “tú puedes trabajar para cambiar la situación. Aunque el problema de la basura es asunto de interés nacional, la solución depende de las acciones individuales. Tus acciones pueden ayudar a establecer la diferencia”

(Clayton, 2001, p. 253)

Los autores exponen “los problemas ambientales afectan a las personas alrededor del mundo. La contaminación, el calentamiento global y el daño a la capa de ozono no respetan fronteras internacionales”

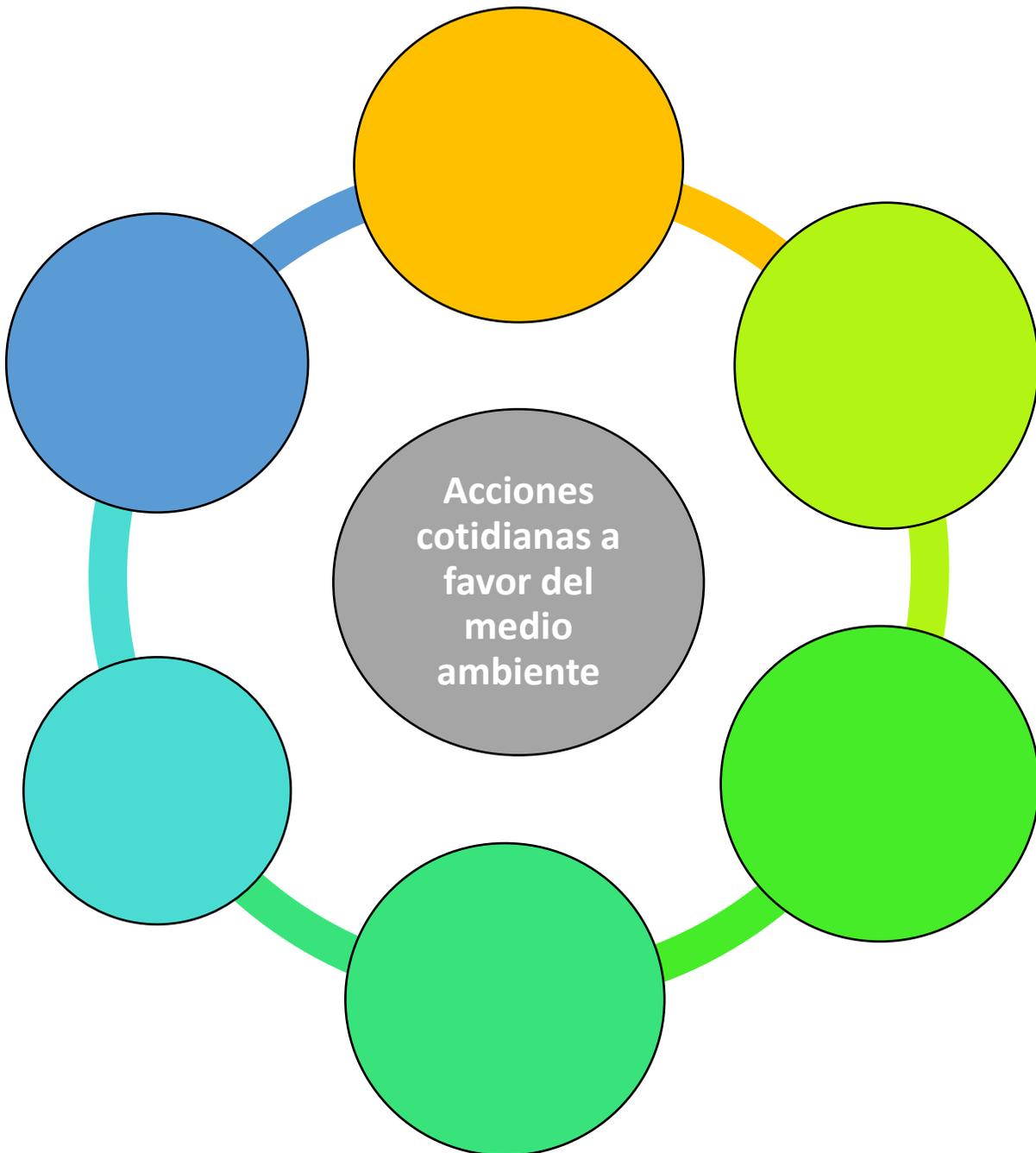
(Miller y Stafford, 2009, p. 592)

Los autores Miller y Stafford (2009) argumentan lo siguiente:

La Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA) (Environmental Protection Agency) se creó en 1970 para reforzar leyes que protejan nuestro medio ambiente. La EPA se encarga de asegurar que los negocios se deshagan de los desechos tóxicos que se generan en una producción, de una manera segura. La EPA también establece estándares de calidad para el aire y el agua, y monitorea que los negocios cumplan con estos estándares (p. 97).

**Parte I.** Completa el diagrama.

**Instrucciones:** Luego de la revisión de literatura, completa el diagrama utilizando los espacios provistos. Escribe seis acciones cotidianas que realizas a favor del medio ambiente.





## Lección 5. Finanzas personales y familiares

### Contenido Finanzas personales y familiares

- Condiciones tecnológicas
- Costos vs beneficios al momento de comprar
- Ahorro e inversión
- Compra informada

<b>Estándar Ciencias de la Familia</b>	2.2	2.3	2.5	2.6	2.7	3.2	3.3	3.4
<b>Estándar de STEM</b>	1.B	2.B	3.A	3.B	3.C	3.D	4.A	

## Lectura: Definiciones de inversión, ahorro e ingresos.

### Inversión

Para los autores Miller y Stafford (2009) describen el concepto de inversión “si decides ahorrar de manera que generes ingresos, estás invirtiendo”. En la actualidad hay varias formas de invertir. Además, invertir dinero, aunque sea en cantidades muy pequeñas, puede darte grandes recompensas.

Las inversiones envuelven cierto riesgo como:

Te fue bien con tu inversión en el negocio de bicicletas este año. Sin embargo, no hay garantía de que el negocio continuará teniendo éxito. El próximo año, el negocio podría tener nueva competencia. Podrían aumentar los costos o caer las ventas.

Podría no obtener ninguna ganancia. Si fuera así, recibirías poco o ningún rendimiento de tu inversión. Si el negocio quiebra, podrías perder los \$1,000 que invertiste. (Miller y Stafford, 2009, p. 289)

### Ahorro

El término del ahorro es presentado y descrito como:

El **ahorro** es una compensación.

Cuando ahorras, intercambias gastar hoy por la habilidad de gastar en el futuro. Puedes escoger comprar ese nuevo traje ahora o guardar el dinero para comprar algo después. Puedes anticipar y planear para algunos gastos futuros, como la universidad o un auto nuevo, pero no puedes prever algunos gastos, como arreglar tu auto después de un accidente o reponer esa ventana que rompiste jugando béisbol. El propósito de ahorrar es cubrir gastos futuros, ya sea que los tengas previstos o no. (Miller y Stafford, 2009, p. 260)

Tus **ingresos** son la cantidad de dinero que ganas o recibes con regularidad. (Clayton, 2001, p. 213).



## Lección 6. Ropa moda y vestimenta

### Contenido 1. Explorando los textiles

- Telas y fibras textiles
- Reacción química en las telas

**Estándar Ciencias de la Familia**      16.2    16.3    16.4

**Estándar de STEM**                      1.A      2.A      4.A

## Lectura: Las Fibras Textiles

Los textiles juegan un papel importante en nuestra vida cotidiana, todos deberíamos tener conocimiento sobre las fibras básicas y sus propiedades. Las fibras textiles son descritas en diversos artículos, el autor Farias, (2017) afirma que “desde los orígenes de la civilización una importante parte de los ganaderos y agricultores del mundo, generan y cosechan cerca de 40 millones de toneladas de fibras naturales extraídas de diferentes especies de animales y plantas”. Conocer la diversidad de fibras textiles y sus características, ayudan a los consumidores a identificar la calidad del producto. Para el autor Farias (2017) argumenta “con estas fibras naturales de origen vegetal o animal se elaboran hilos, telas y tejidos con los cuales se producen ropa, accesorios de moda y calzado. Por supuesto, también tienen usos diversos en otras industrias como la automotriz, la naval, del mueble, decoración, etc.”.

**Observa el video accediendo al enlace y contesta las preguntas.**

**Título:**                      Fibras Textiles

**Autora:**                    Pame Colina

**Descripción:**            Breve descripción de las fibras textiles

**Publicación:**            30 de marzo de 2020

**Duración:**                8:48

**Enlace:**                   <https://www.youtube.com/watch?v=JE6wSrPk3QM>

**Parte I.** Preguntas de selección múltiple.

**Instrucciones:** El ejercicio presenta dos tipos de preguntas: selección múltiple y respuesta extendida. Para la pregunta de respuesta extendida, escribe en el espacio provisto. Para las preguntas de selección múltiple, escribe con una (X) la respuesta en el espacio provisto antes de cada letra. Solo se puede seleccionar una respuesta para cada ejercicio de selección múltiple.

1. La unión de las fibras forman:

- \_\_\_\_\_ A. lino
- \_\_\_\_\_ B. lana
- \_\_\_\_\_ C. telas
- \_\_\_\_\_ D. hilos

2. Las fibras de animales se obtienen de:

- \_\_\_\_\_ A. lana, algodón y seda
- \_\_\_\_\_ B. lana, pelo y seda.
- \_\_\_\_\_ C. hojas y semillas.
- \_\_\_\_\_ D. semillas y tallos.

3. Nombre comercial de la fibra elastano:

- \_\_\_\_\_ A. Lycra
- \_\_\_\_\_ B. Poliéster
- \_\_\_\_\_ C. Seda
- \_\_\_\_\_ D. Nylon

4. Fibra animal que se caracteriza por su brillo natural, fluidez y suavidad al tacto:

- \_\_\_\_\_ A. Algodón
- \_\_\_\_\_ B. Lino
- \_\_\_\_\_ C. Seda
- \_\_\_\_\_ D. Lana

5. Las fibras vegetales se obtienen de:

- \_\_\_\_\_ A. semillas, hojas y tallos.
- \_\_\_\_\_ B. hojas, tallos y lana.
- \_\_\_\_\_ C. hojas y semillas.
- \_\_\_\_\_ D. semillas y tallos.

6. Ejemplos de fibras artificiales:

- \_\_\_\_\_ A. acetato, rayón y modal.
- \_\_\_\_\_ B. acetato, acrílico y rayón.
- \_\_\_\_\_ C. rayón, modal y seda.
- \_\_\_\_\_ D. rayón, acetato y poliéster.



## Lección 6. Ropa moda y vestimenta

### Contenido 2. Diseño de modas y mercadeo

- Diseños básicos de costura
- Ropa, mantenimiento y construcción de ropa

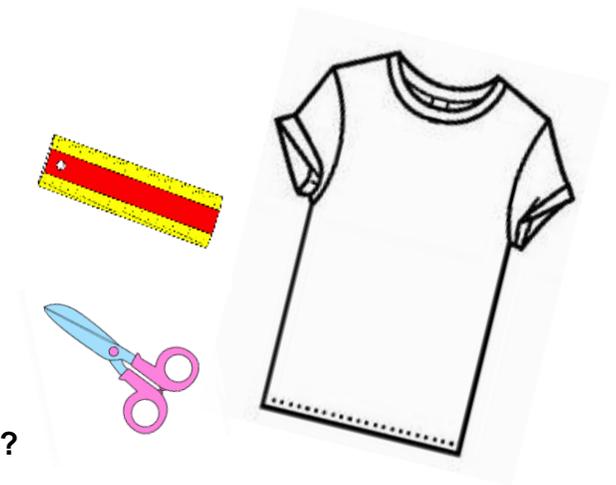
<b>Estándar Ciencias de la Familia</b>	2.4	3.5	7.4	6.2	9.5	9.5	11.7	16.5	16.6
<b>Estándar de STEM</b>	3.D	3.E	4.B	6.C	7.B	7.C			

# Crea tu propia mascarilla en casa

## ¡Tú Puedes!

### Materiales:

- T-shirt
- Tijera
- Regla (centímetros)



### ¿Cómo fabricar una mascarilla con una camiseta?

Para los autores Zafra y Blanco (2020) presentan “si coser no es lo suyo, puede fabricar también una mascarilla con una camisa vieja (lo ideal son dos capas de tela)”, visto que, el artículo muestra instrucciones sencillas para crear diversas mascarillas caseras.

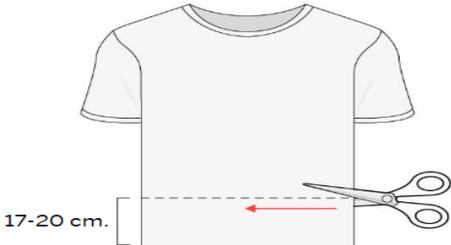
Las mascarillas de tela pueden fabricarse con artículos del hogar. Los autores Zafra y Blanco (2020), exponen “no obstante, no olvide que la mejor forma de prevenir el contagio es lavarse las manos con frecuencia, toser y estornudar cubriéndose la boca y evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz y la boca”. Además, el uso de las mascarillas, pueden desacelerar la propagación del virus del COVID-19 y ayudar a evitar el contagio.

## Parte I. Cortometraje

### Instrucciones:

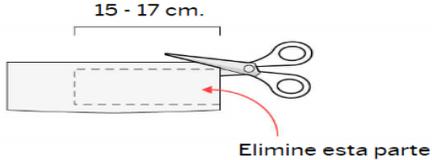
1. Realiza un cortometraje, en el cual presentes los 4 pasos para la creación de una mascarilla casera sin necesitar emplear costuras.
  - Presentar el paso a paso.
  - Incluir una breve información de la importancia del uso de las mascarillas.
  - Menciona las fibras textiles de la T-shirt y su origen (naturales, artificiales o sintéticas). Observa el video de la lección titulada: Las fibras textiles (p. 36)
2. Para iniciar el proyecto, coloca la T-shirt sobre una superficie plana.
3. Luego, sigue los 4 pasos para trazar y realizar los cortes en la T-shirt.

**Paso 1**  
Corte la parte inferior de la camiseta, con una anchura de entre 17 y 20 cm.



17-20 cm.

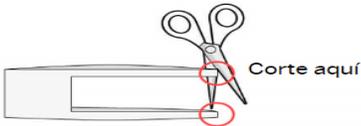
**Paso 2**  
Recorte del trozo de camiseta un rectángulo de entre 15 y 17 cm.



15 - 17 cm.

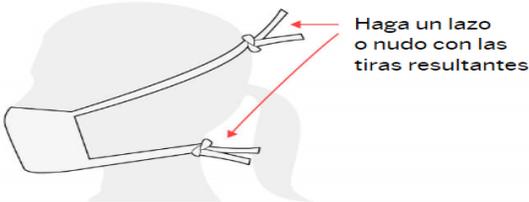
Elimine esta parte

**Paso 3**  
Haga un corte en la mitad de las cuerdas que resultan tras extraer el rectángulo.



Corte aquí

**Paso 4**  
Ate las cuerdas inferiores en el cuello y las superiores en la cabeza de manera que la mascarilla quede ajustada a su rostro.



Haga un lazo o nudo con las tiras resultantes

Zafra y Blanco (2020)

Ejemplos:



## Lección 7. Vivienda y diseño de interiores

### Contenido Planificación y diseño de viviendas

- Problemas ambientales
- Diseño de viviendas
- Diseño de espacios en las diferentes habitaciones de la vivienda

**Estándar Ciencias de la Familia** 5.7 11.2 7.5 11.3 11.8 11.7 11.9 5.2 10.2

**Estándar de STEM** 2.A 3.A 3.B 3.C 3.E 5.D 6.A

### **Lectura:** Red Sísmica de Puerto Rico

#### Geología U.P.R. Mayagüez

#### Examine y haga uso de su entorno:

Con tal de prepararnos para un terremoto (ya sea en nuestro hogar o área de trabajo, entre otros lugares) es importante reconocer cuáles son las zonas seguras y aquellas que puedan ser vulnerables a daños.

**1. Debajo de un objeto resistente:** Objetos como mesas, escritorios y hasta sillas pueden salvarle la vida. Virtualmente cualquier mueble fuerte en donde pueda agacharse, cubrirse y sostenerse resulta útil. La importancia de esta práctica radica en que se encuentre protección de objetos que puedan caer al suelo durante un temblor. De no poder cubrirse bajo un mueble lo suficientemente grande para cubrir todo su cuerpo, al menos proteja su cabeza y cuello.

**2. Esquinas de una estructura:** Básicamente, estos lugares están reforzados por columnas o vigas, según sea el caso. En medio de un temblor, puede agacharse y cubrir su cabeza y cuello con sus brazos.

**3. Espacios angostos:** Lugares estrechos como pasillos o cuartos pequeños también pueden ser de gran ayuda. Sin embargo, debe considerar la construcción de la estructura y si hay objetos sueltos que puedan caer. Recuerde que debe proteger al menos su cabeza y cuello.

**4. Otras consideraciones:** Durante un terremoto, evite lugares peligrosos como, por ejemplo: ventanas, puertas de cristal o vitrinas, escaleras, libreros o estantes sin asegurar, debajo de objetos colgantes, cerca de materiales volátiles o explosivos, cables eléctricos y debajo de marcos de puertas, entre otros. Si se encuentra en un edificio no haga uso de los elevadores (el servicio eléctrico puede verse afectado). Por

otro lado, usted puede hacer de su entorno uno más seguro. Es recomendable anclar a las paredes los muebles pesados (ej. armarios, libreros, etc.) y fijar cuadros y otros objetos tanto a las paredes como a los estantes, según aplique, y colocar objetos pesados a baja altura. También puede asegurarse de mantener los espacios libres de obstáculos (puertas y pasillos) con tal de permitir el fácil acceso. Si tiene suministros de emergencia portátiles (ej. mochila), puede colocarlos cerca de las salidas de la estructura, las cuales también deben estar libres de obstáculos. Finalmente, sería útil dibujar un mapa de la estructura, detallando rutas de desalojo hacia las salidas más cercanas.

Recuerde que las estructuras pueden proveer seguridad en momentos de un desastre, pero también ser peligrosas si presentan debilidades. Se debe verificar si existen vulnerabilidades y actuar con prontitud para corregirlas. Puede buscar información al respecto y/o contratar los servicios de especialistas.

### **Prepare provisiones de emergencia**

Existe una amplia gama de productos y alimentos que usted puede comprar y guardar por un largo periodo de tiempo. De igual manera, usted puede preparar lugares seguros para guardar sus artículos. Sin embargo, el preparar un suministro móvil e individual puede resultar útil y versátil, como lo es una mochila de seguridad. Usted puede preparar mochilas y asegurarlas no sólo en su hogar, sino también en su vehículo y/o área de trabajo.

La mochila de seguridad debe adaptarse de acuerdo con las necesidades de cada persona. El peso y tamaño de la mochila debe estar de acuerdo con la fortaleza de cada individuo, pero se recomienda que sea de fácil manejo. ¿Cuántas mochilas necesito?, la cantidad de mochila puede variar de acuerdo con la cantidad de integrantes que se encuentren en la misma zona, ya sea casa, escuela, trabajo, etc. Cada integrante de la familia puede tener una mochila o pueden tener una por familia, esto queda a discreción de cada persona.

Visita el siguiente enlace para conocer más del tema.

**Enlace**

<http://redsismica.uprm.edu/Spanish/educacion/preparacion/ahora.php>

## Parte I. Plano residencial

**Instrucciones:** Observa el plano residencial e identifica los signos siguiendo la leyenda. Contesta las tres preguntas en los espacios provistos.

### Preguntas:

1. ¿Cuántas ventanas hay en el plano residencial?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Dónde está ubicado el lugar de encuentro?  
\_\_\_\_\_
3. ¿En cuál área de la residencia se encuentra el botiquín de primeros auxilios?  
\_\_\_\_\_



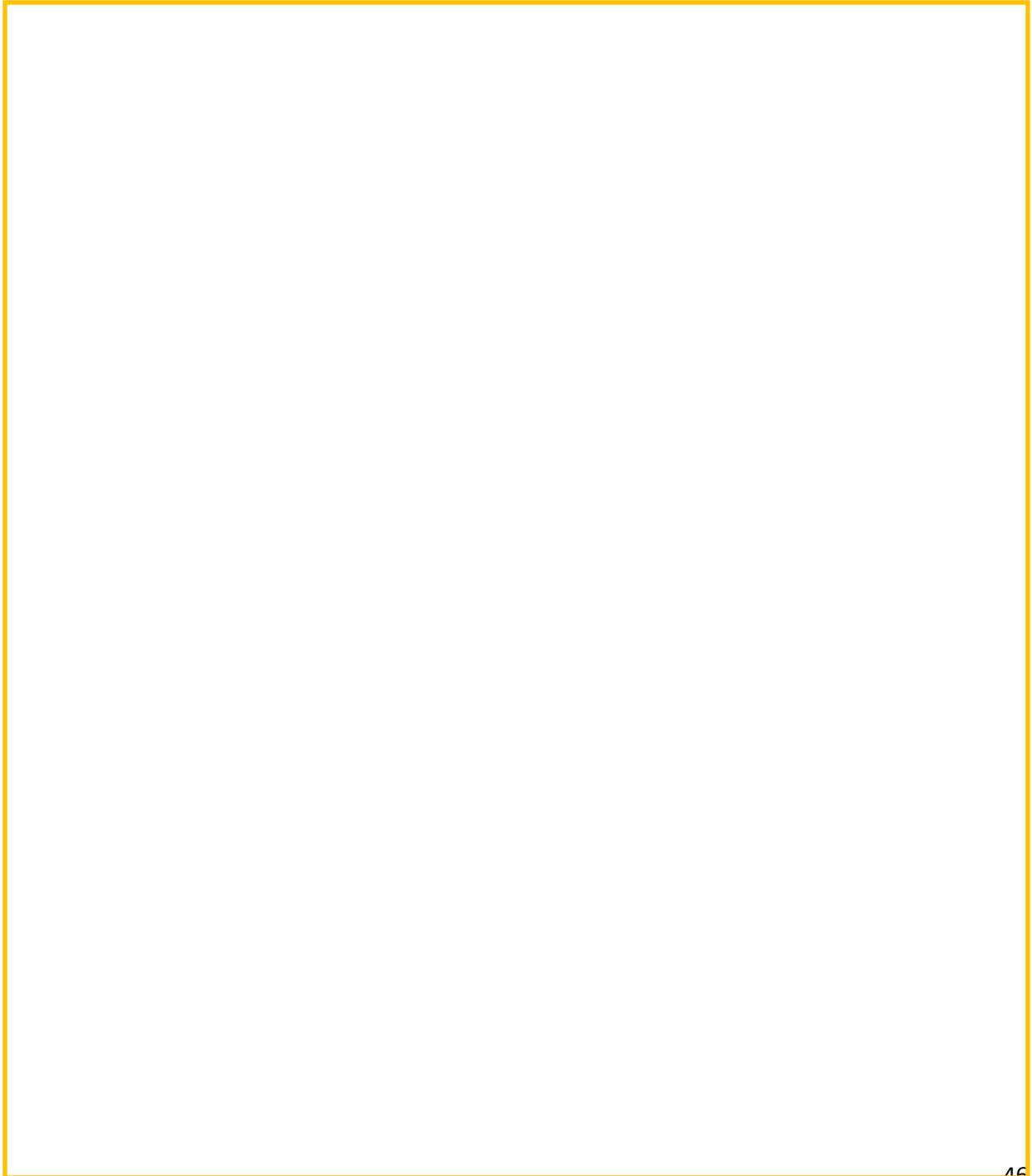
Visita el siguiente enlace para conocer más del tema.

Enlace

<http://redsismica.uprm.edu/Spanish/educacion/preparacion/ahora.php>

## Parte II. Diseño del plano residencial

**Instrucciones:** Utiliza el espacio provisto para diseñar un plano de tu residencia utilizando los signos que apliquen según el ejemplo presentado por la Red Sísmica de Puerto Rico (p. 43).



### Parte III. Leyenda de la residencia

**Instrucciones:** Utiliza el espacio provisto para hacer la leyenda del plano de tu residencia. Debes incluir todos los símbolos y flechas utilizadas en tu diseño y la descripción de estos. Utiliza el ejemplo presentado por la Red Sísmica de Puerto Rico (p. 43).



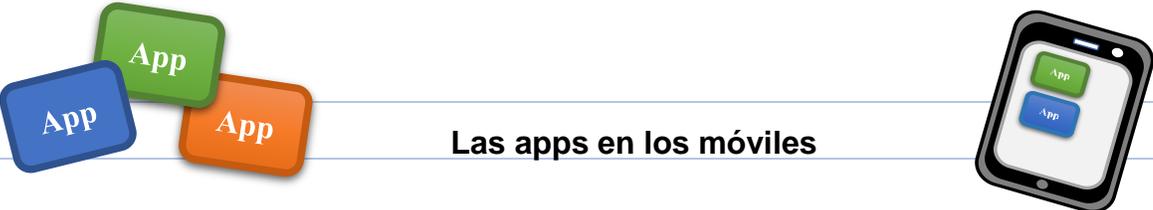
## Lección 7. Vivienda y diseño de interiores

### Contenido Tecnología en la vivienda

- Aplicaciones y equipos para bajar el costo de la luz.

**Estándar Ciencias de la Familia** 7.4 10.3 2.4 9.5

**Estándar de STEM** 3.E 6.C 7.B 7.C

○	 <h3 style="text-align: center;">Las apps en los móviles</h3>
○	<p>Las <b>“apps”</b> tienen logos registrados y de fácil reconocimiento. Existen diversas aplicaciones según la necesidad del consumidor. Para la Comisión Federal de Comercio, define la aplicación móvil “es un programa que usted puede descargar y al que puede acceder directamente desde su teléfono o desde algún otro aparato móvil como por ejemplo una Tablet o un reproductor MP3”. Además, las aplicaciones pueden ser desde pequeños programas hasta grandes obras en la informática.</p>
○	<p>El artículo de la Comisión Federal de Comercio presenta las formas de usos y descargas de las aplicaciones como “usted necesita un Smartphone o algún otro aparato móvil con acceso a internet. No todas las aplicaciones funcionan en todos los aparatos móviles. Cuando usted compra uno de estos aparatos, debe usar el sistema operativo y el tipo de aplicaciones que corresponde a ese aparato”.</p>
○	<p>Por otro lado, la Comisión Federal de Comercio, argumenta “algunos comerciantes minoristas también operan tiendas de aplicaciones en internet. Usted tendrá que usar una tienda que le ofrezca las aplicaciones que funcionen con el sistema operativo de su aparato. Para establecer una cuenta, es posible que tenga que suministrar el número de una tarjeta de crédito, especialmente si va a descargar una aplicación que no es gratis”.</p>

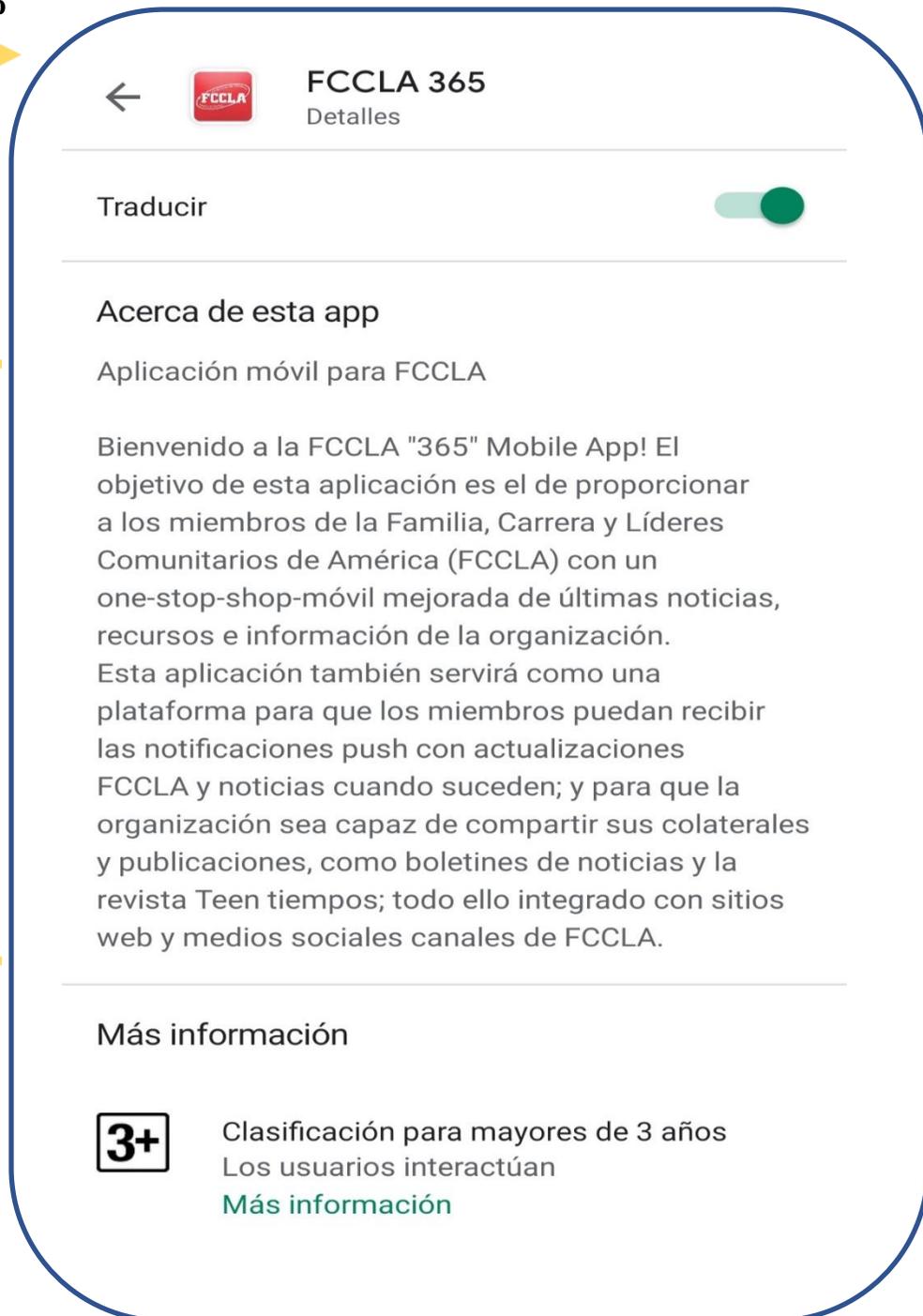
	<b>Tecnología en el hogar: los avances que debes saber para incluirlos en tu casa</b>
○	Por: María Echazarreta (2018)
	<b>Los avances de la tecnología en el hogar:</b>
	La tecnología está presente en nuestros hogares en varios aparatos que utilizamos cotidianamente como la televisión, el microondas, lavadora, licuadora, cafeteras, etc.
	Estos electrodomésticos han ido evolucionando a través de la historia; antes, por ejemplo, una plancha era de hierro y hoy se cuentan con modelos a vapor muy sofisticados que facilitan enormemente el planchado y cuidado de la ropa. Los microondas no han cambiado radicalmente su funcionamiento, pero si han tenido una evolución en cuanto a su diseño y medidas, luciendo más estéticos y atractivos y lo mismo sucede con otros aparatos.
○	Además, y aún con los pequeños o grandes cambios aparentes, estos aparatos cuentan con una evolución tecnológica que permiten ser controlados a través de dispositivos móviles y computadoras para su funcionamiento: apagado, encendido y activar ciertas funciones para su operación.
	<b>Importante:</b> Visita el enlace del artículo de María Echazarreta para que puedas leer y conocer más del tema.
	<a href="https://www.homify.com.mx/libros_de_ideas/5024761/tecnologia-en-el-hogar-los-avances-que-debes-saber-para-incluirlos-en-tu-casa">https://www.homify.com.mx/libros_de_ideas/5024761/tecnologia-en-el-hogar-los-avances-que-debes-saber-para-incluirlos-en-tu-casa</a>
○	

## Ejemplo

La organización FCCLA, dispone de una aplicación móvil con un logo registrado y una descripción acerca de la app. Observa la ilustración.



LOGO del app



Descripción  
del app



**Parte I.** Diseño de la app para el móvil.

**Instrucciones:** Crea una **app** para el móvil, con el propósito de monitorear los costos en la luz de las residencias. Necesitas diseñar el logo, escribir el nombre y redactar la descripción de la aplicación para ayudar a los consumidores a monitorear los costos de la luz. Utiliza los espacios provistos para realizar el trabajo.



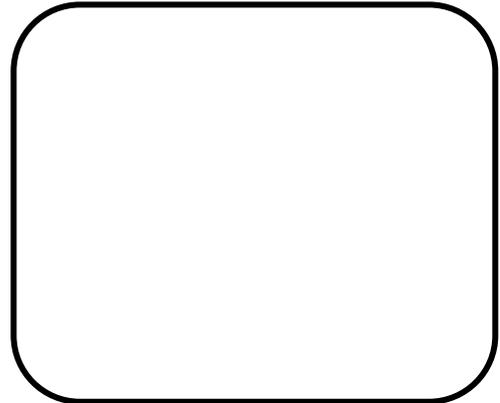
**Celular**

**Pasos:**

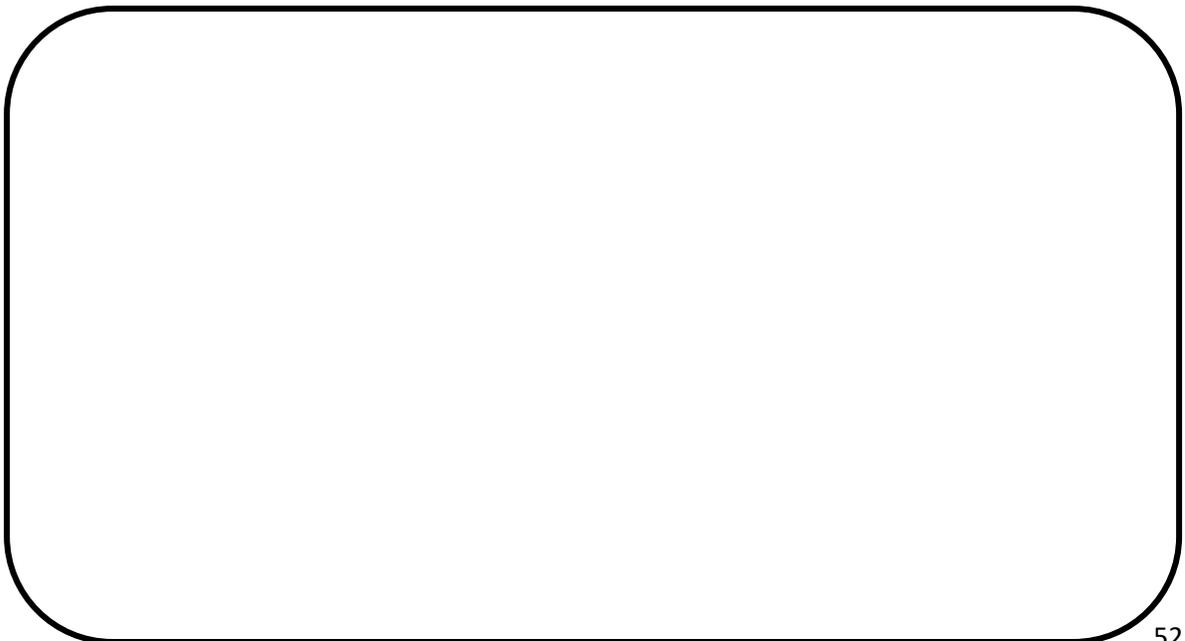
1. **Logo**



2. **Nombre**



3. **Descripción de la aplicación.**

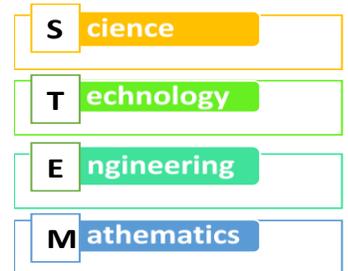


## CLAVES DE RESPUESTA PARA LOS EJERCICIOS DE PRÁCTICA

### Lección 1. STEM

#### Ejercicios de práctica

**Instrucciones:** Antes de iniciar el módulo de Ciencias de la Familia y el Consumidor, debes contestar dos ejemplos para que puedas conocer de la estrategia de STEM. Lee las preguntas y ennegrece la burbuja o círculo que represente la mejor contestación. Solo puedes seleccionar una respuesta para cada ejercicio de selección múltiple.



1. Las siglas **STEM** se refieren a:

- A. Un enfoque educativo que abarca diversas disciplinas.
- B. Las destrezas del siglo XXI que el estudiante debe aprender.
- C. Es un campo de estudio que permite que los estudiantes sean aprendices.
- D. El acrónimo de los términos en inglés de Science, Technology, Engineering and Mathematics.

2. El significado del concepto de **STEM** se denomina como:

- A. Una meta disciplina que nos acerca a procesos educativos de enseñanza y aprendizaje en el contexto de las destrezas del Siglo XXI.
- B. Una nueva forma de avalúo de destrezas del siglo XXI.
- C. Una forma de educar y preparar estudiantes para el estudio postsecundario y la fuerza laboral del siglo XXI.
- D. Una organización diseñada para trabajar problemas basado en proyectos.

#### Contestaciones:

Pregunta 1     A    B    C    D

Pregunta 2     A    B    C    D

## REFERENCIAS

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA). Gobierno de Puerto Rico.

<http://www.assmca.pr.gov/Pages/default.aspx>

Aplicaciones móviles: Qué son y para qué funcionan. La Comisión Federal de Comercio, información para consumidores.

<https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0018-aplicaciones-moviles-que-son-y-como-funcionan>

Bonilla, K. y Vélez, C. (2019). Manual del Capítulo FCCLA, Puerto Rico.

Cepeda, M. (22 de abril de 2019). *¿Cómo cuidar nuestro medio ambiente en familia?*

Desde la fe.

<https://desdelafe.mx/formacion/como-cuidar-nuestro-medio-ambiente-en-familia/>

Choose My Plate. *La Serie de 10 Consejos de Educación en Nutrición*. U.S.

Department of Agriculture.

<https://www.choosemyplate.gov/>

Clayton, N. (2001). *Vida Joven: (1ra ed.)*. McGraw-Hill/interamericana editores.

Departamento de Recursos Naturales y Ambientales. Gobierno de Puerto Rico.

<http://www.drna.pr.gov/>

Echazarreta, M. (9 de marzo de 2018). *Tecnología en el hogar: los avances que debes saber para incluirlos en tu casa*. Homify.

[https://www.homify.com.mx/libros\\_de\\_ideas/5024761/tecnologia-en-el-hogar-los-avances-que-debes-saber-para-incluirlos-en-tu-casa](https://www.homify.com.mx/libros_de_ideas/5024761/tecnologia-en-el-hogar-los-avances-que-debes-saber-para-incluirlos-en-tu-casa)

Farias, G. (27 de febrero de 2017). Fibras textiles naturales. *Gabriel Farias Iribarren*.

<https://gabrielfariasiribarren.com/fibras-textiles-naturales/>

Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico. Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico.

<https://www.nutricionpr.org/educacion/GuiaAlimentaria.pdf>

Imagen de portada recuperada el 29 de junio de 2020 de:

[https://www.freepik.com/free-vector/variety-hotel-elements\\_801654.htm#page=1&query=hotel%20services&position=5](https://www.freepik.com/free-vector/variety-hotel-elements_801654.htm#page=1&query=hotel%20services&position=5)

Miller, R. y Stafford, A. (2009). *Educación Económica para los Consumidores: (3ra ed.)*. Cengage Learning Editores.

Página oficial de FCCLA.

<https://fcclainc.org/>

Partnership for Food Safety Education.

<https://www.fightbac.org/>

*Red Sísmica de Puerto Rico*. Geología U.P.R. Mayagüez.

<http://redsismica.uprm.edu/Spanish/educacion/preparacion/ahora.php>

Roldán, M. (s.f.). *Consejos para cuidar el medio ambiente en familia*. Vix.

<https://www.vix.com/es/imj/familia/5434/consejos-para-cuidar-el-medio-ambiente-en-familia>

Ruiz, M. (2019). *Como hacer un collage*. Web del maestro.

<https://webdelmaestro.com>

Zafra, M. y Blanco, P. (2020). *La crisis del Coronavirus, Instrucciones para fabricar una mascarilla en casa*. El Periódico Global, El País.

[https://elpais.com/sociedad/2020/04/04/actualidad/1586014718\\_239379.html](https://elpais.com/sociedad/2020/04/04/actualidad/1586014718_239379.html)

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) tiene como prioridad el garantizar que a sus hijos se les provea una educación pública, gratuita y apropiada. Para lograr este cometido, es imperativo tener presente que los seres humanos son diversos. Por eso, al educar es necesario reconocer las habilidades de cada individuo y buscar estrategias para minimizar todas aquellas barreras que pudieran limitar el acceso a su educación.

La otorgación de acomodados razonables es una de las estrategias que se utilizan para minimizar las necesidades que pudiera presentar un estudiante. Estos permiten adaptar la forma en que se presenta el material, la forma en que el estudiante responde, la adaptación del ambiente y lugar de estudio y el tiempo e itinerario que se utiliza. Su función principal es proveerle al estudiante acceso equitativo durante la enseñanza y la evaluación. Estos tienen la intención de reducir los efectos de la discapacidad, excepcionalidad o limitación del idioma y no, de reducir las expectativas para el aprendizaje. Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe tener altas expectativas con nuestros niños y jóvenes.

Esta guía tiene el objetivo de apoyar a las familias en la selección y administración de los acomodados razonables durante el proceso de enseñanza y evaluación para los estudiantes que utilizarán este módulo didáctico. Los acomodados razonables le permiten a su hijo realizar la tarea y la evaluación, no de una forma más fácil, sino de una forma que sea posible de realizar, según las capacidades que muestre. El ofrecimiento de acomodados razonables está atado a la forma en que su hijo aprende. Los estudios en neurociencia establecen que los seres humanos aprenden de forma visual, de forma auditiva o de forma kinestésica o multisensorial, y aunque puede inclinarse por algún estilo, la mayoría utilizan los tres.

Por ello, a continuación, se presentan algunos ejemplos de acomodados razonables que podrían utilizar con su hijo mientras trabaja este módulo didáctico en el hogar. Es importante que como madre, padre o persona encargada en dirigir al estudiante en esta tarea los tenga presente y pueda documentar cuales se utilizaron. Si necesita más información, puede hacer referencia a la **Guía para la provisión de acomodados razonables** (2018) disponible por medio de la página [www.de.pr.gov](http://www.de.pr.gov), en educación especial, bajo Manuales y Reglamentos.

## GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>Cambian la manera en que se presenta la información al estudiante. Esto le permite tener acceso a la información de diferentes maneras. El material puede ser presentado de forma auditiva, táctil, visual o multisensorial.</p>	<p>Cambian la manera en que el estudiante responde o demuestra su conocimiento. Permite a los estudiantes presentar las contestaciones de las tareas de diferentes maneras. Por ejemplo, de forma verbal, por medio de manipulativos, entre otros.</p>	<p>Cambia el lugar, el entorno o el ambiente donde el estudiante completará el módulo didáctico. Los acomodos de ambiente y lugar requieren de organizar el espacio donde el estudiante trabajará.</p>	<p>Cambian la cantidad de tiempo permitido para completar una evaluación o asignación; cambia la manera, orden u hora en que se organiza el tiempo, las materias o las tareas.</p>
<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras</li> <li>▪ Uso de láminas, videos pictogramas.</li> <li>▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes.</li> <li>▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones.</li> <li>▪ Hablar con claridad, pausado</li> <li>▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> <li>▪ Añadir al material información complementaria</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir.</li> <li>▪ Utilizar organizadores gráficos.</li> <li>▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación.</li> <li>▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones</li> <li>▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual.</li> <li>▪ Contestar en el folleto.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grabar sus contestaciones</li> <li>▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado.</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación.</li> <li>▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente se le permita moverse,</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar.</li> <li>▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda.</li> <li>▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear.</li> <li>▪ Utilizar "post-it" para organizar su día.</li> <li>▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas.</li> <li>▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas.</li> </ul>

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>que convierten el texto en formato audible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leer en voz alta las instrucciones.</li> <li>▪ Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material.</li> <li>▪ Audiolibros</li> <li>▪ Repetición de instrucciones</li> <li>▪ Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer</li> <li>▪ Utilizar el material grabado</li> <li>▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentar el material segmentado (en pedazos)</li> <li>▪ Dividir la tarea en partes cortas</li> <li>▪ Utilizar manipulativos</li> <li>▪ Utilizar canciones</li> <li>▪ Utilizar videos</li> <li>▪ Presentar el material de forma activa, con materiales comunes.</li> <li>▪ Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará</li> <li>▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hacer presentaciones orales.</li> <li>▪ Hacer videos explicativos.</li> <li>▪ Hacer exposiciones</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Señalar la contestación a una computadora o a una persona.</li> <li>▪ Utilizar manipulativos para representar su contestación.</li> <li>▪ Hacer presentaciones orales y escritas.</li> <li>▪ Hacer dramas donde represente lo aprendido.</li> <li>▪ Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material.</li> <li>▪ Utilizar un comunicador electrónico o manual.</li> </ul>	<p>hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos.</li> <li>▪ Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido.</li> <li>▪ Establecer horarios flexibles para completar las tareas.</li> <li>▪ Proveer recesos entre tareas.</li> <li>▪ Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas.</li> <li>▪ Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas.</li> <li>▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul>

## HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES UTILIZADOS AL TRABAJAR EL MÓDULO DIDÁCTICO

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Número de SIE: \_\_\_\_\_

Materia del módulo: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Estimada familia:

**1.**

Utiliza la siguiente hoja para documentar los acomodados razonables que utiliza con tu hijo en el proceso de apoyo y seguimiento al estudio de este módulo. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo para completar el módulo didáctico. Puede marcar todos los que aplique y añadir adicionales en la parte asignada para ello.

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras</li> <li><input type="checkbox"/> Uso de láminas, videos pictogramas.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (<i>highlighters</i>), subrayar palabras importantes.</li> <li><input type="checkbox"/> Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones.</li> <li><input type="checkbox"/> Hablar con claridad, pausado</li> <li><input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> <li><input type="checkbox"/> Añadir al material información complementaria</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el texto en formato audible.</li> <li><input type="checkbox"/> Leer en voz alta las instrucciones.</li> <li><input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material.</li> <li><input type="checkbox"/> Audiolibros</li> <li><input type="checkbox"/> Repetición de instrucciones</li> <li><input type="checkbox"/> Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar el material grabado</li> <li><input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentar el material segmentado (en pedazos)</li> <li><input type="checkbox"/> Dividir la tarea en partes cortas</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Utilizar la computadora para que pueda escribir.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar organizadores gráficos.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer dibujos que expliquen su contestación.</li> <li><input type="checkbox"/> Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones</li> <li><input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual.</li> <li><input type="checkbox"/> Contestar en el folleto.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grabar sus contestaciones</li> <li><input type="checkbox"/> Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer videos explicativos.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer exposiciones</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Señalar la contestación a una computadora o a una persona.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos para representar su contestación.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales y escritas.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer dramas donde represente lo aprendido.</li> <li><input type="checkbox"/> Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar un comunicador electrónico o manual.</li> </ul>

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Utilizar canciones</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar videos</li> <li><input type="checkbox"/> Presentar el material de forma activa, con materiales comunes.</li> <li><input type="checkbox"/> Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará</li> <li><input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> </ul>	
Acomodos de respuesta	Acomodos de ambiente y lugar
<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores.</li> <li><input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas.</li> <li><input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar.</li> <li><input type="checkbox"/> Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio.</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar.</li> <li><input type="checkbox"/> Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar “post-it” para organizar su día.</li> <li><input type="checkbox"/> Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas.</li> <li><input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas.</li> <li><input type="checkbox"/> Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido.</li> <li><input type="checkbox"/> Establecer horarios flexibles para completar las tareas.</li> <li><input type="checkbox"/> Proveer recesos entre tareas.</li> <li><input type="checkbox"/> Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas.</li> <li><input type="checkbox"/> Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas.</li> <li><input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul>
<p><b>Otros:</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## 2.

Si tu hijo es un candidato o un participante de los servicios para estudiantes aprendices del español como segundo idioma e inmigrantes considera las siguientes sugerencias de enseñanza:

- Proporcionar un modelo o demostraciones de respuestas escritas u orales requeridas o esperadas.
- Comprobar si hay comprensión: use preguntas que requieran respuestas de una sola palabra, apoyos y gestos.
- Hablar con claridad, de manera pausada.
- Evitar el uso de las expresiones coloquiales, complejas.
- Asegurar que los estudiantes tengan todos los materiales necesarios.
- Leer las instrucciones oralmente.
- Corroborar que los estudiantes entiendan las instrucciones.
- Incorporar visuales: gestos, accesorios, gráficos organizadores y tablas.
- Sentarse cerca o junto al estudiante durante el tiempo de estudio.
- Seguir rutinas predecibles para crear un ambiente de seguridad y estabilidad para el aprendizaje.
- Permitir el aprendizaje por descubrimiento, pero estar disponible para ofrecer instrucciones directas sobre cómo completar una tarea.
- Utilizar los organizadores gráficos para la relación de ideas, conceptos y textos.
- Permitir el uso del diccionario regular o ilustrado.
- Crear un glosario pictórico.
- Simplificar las instrucciones.
- Ofrecer apoyo en la realización de trabajos de investigación.
- Ofrecer los pasos a seguir en el desarrollo de párrafos y ensayos.
- Proveer libros o lecturas con conceptos similares, pero en un nivel más sencillo.
- Proveer un lector.
- Proveer ejemplos.
- Agrupar problemas similares (todas las sumas juntas), utilizar dibujos, láminas, o gráficas para apoyar la explicación de los conceptos, reducir la complejidad lingüística del problema, leer y explicar el problema o teoría verbalmente o descomponerlo en pasos cortos.
- Proveer objetos para el aprendizaje (concretizar el vocabulario o conceptos).
- Reducir la longitud y permitir más tiempo para las tareas escritas.
- Leer al estudiante los textos que tiene dificultad para entender.
- Aceptar todos los intentos de producción de voz sin corrección de errores.
- Permitir que los estudiantes sustituyan dibujos, imágenes o diagramas, gráficos, gráficos para una asignación escrita.
- Esbozar el material de lectura para el estudiante en su nivel de lectura, enfatizando las ideas principales.
- Reducir el número de problemas en una página.
- Proporcionar objetos manipulativos para que el estudiante utilice cuando resuelva problemas de matemáticas.

### 3.

Si tu hijo es un estudiante dotado, es decir, que obtuvo 130 o más de cociente intelectual (CI) en una prueba psicométrica, su educación debe ser dirigida y desafiante. Deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- Conocer las capacidades especiales del estudiante, sus intereses y estilos de aprendizaje.
- Realizar actividades motivadoras que les exijan pensar a niveles más sofisticados y explorar nuevos temas.
- Adaptar el currículo y profundizar.
- Evitar las repeticiones y las rutinas.
- Realizar tareas de escritura para desarrollar empatía y sensibilidad.
- Utilizar la investigación como estrategia de enseñanza.
- Promover la producción de ideas creativas.
- Permitirle que aprenda a su ritmo.
- Proveer mayor tiempo para completar las tareas, cuando lo requiera.
- Cuidar la alineación entre su educación y sus necesidades académicas y socioemocionales.