

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE  
**SUBDIMENSIONES:** Consumo y Salud  
Sexualidad  
Sustancias Adictivas

**ÍNDICE DE ACTIVIDADES**

#	LINEA DE ACCIÓN	PLANO	TEMA	TITULO	DURACIÓN	COMPETENCIA	PAG
1	Prevención	Individual		Cómo calcular mi ingesta calórica	45 min		1
2	Prevención	Relacional		¡Yo sí me cuidó!	45 min		3
3	Prevención	Colectivo		Juan se cayó, Beto chocó ¿a mi que me puede pasar?	45 min		5
4	Prevención	Individual		¿Me siento bien con lo que como?	45 min		9
5	Prevención	Colectivo		Cine Forum	45 min		11
6	Prevención	Relacional		Identificando mi cuerpo y mi mundo interior en relación con la nutrición	45 min		14
7	Prevención	Individual		Identificación de riesgos de salud dentro de la escuela	45 min		18
8	Prevención	Relacional		Lectura de etiquetas de alimentos	45 min		22
9	Prevención	Colectivo		Implementación de esquemas saludables dentro de la escuela	45 min		24
10	Prevención	Individual		Promoción de salud	45 min		28
11	Prevención	Relacional		¿Tradición culinaria o comida rápida?	45 min		32
12	Prevención	Colectivo		Recuperando las caminatas familiares del domingo	45 min		34
13	Prevención	Individual		Promoción de salud y autocuidado de la misma	45 min		36
14	Prevención	Relacional		Esquemas de promoción de la salud, hábitos alimenticios, actividad física, actividades a favor de la salud ambiental y reducción de	45 min		41
15	Prevención	Colectivo		Talleres de recreación y actividad física	45 min		45
16	Prevención	Relacional		Situaciones riesgosas en el consumo de alimentos	45 min		49
17	Prevención	Colectivo		Frecuencia de consumo de alimentos en mi comunidad	2 días de 45 min		51
18	Prevención	Individual		Todo a su tiempo	45 min		53
19	Prevención	Relacional		¡Yo le enseñé a mi novi@ a jugar fut!	2 semanas de 30 min.		55
20	Prevención	Colectivo		Olimpiadas preparatorias	45 min x 1 sem		57
21	Prevención	Individual		¿Qué quiero ser de grande?	45 min		59
22	Prevención	Relacional		Taller de información de enfermedades no transmisibles	1 semana		60
23	Prevención	Colectivo		Sistemas de pautas por la salud	45 min 1 sem		61
24	Prevención	Individual		¿Daños a mi salud?	45 min		62
25	Prevención	Relacional		Mi novi@ y yo decidimos cambiar nuestros hábitos de alimentación ¿y tú?	45 min		63
26	Prevención	Colectivo		Un cambio en la higiene y alimentación	45 min		65
27	Prevención	Individual		5 Cambios en mi comunidad para disminuir los accidentes	45 min		66
28	Prevención	Relacional		Foro de discusión: cómo hacer para disminuir la basura en las calles de mi comunidad y las excretas caninas	45 min		68
29	Prevención	Colectivo		Patrulla de vigilancia ambiental y de prevención de accidentes del barrio	45 min		71
30	Prevención	Individual		5 Cambios en mi comunidad para disminuir los accidentes	2 días 45 min		75
31	Prevención	Relacional		Foro de discusión: cómo hacer para disminuir la basura en las calles de mi comunidad y las excretas caninas	2 días 45 min		76
32	Prevención	Colectivo		Patrulla de vigilancia ambiental y de prevención de accidentes del barrio	45 min, 1 sem		78
33	Prevención	Individual		Identificación de riesgos de salud dentro de la escuela	1 día		80
34	Prevención	Relacional		Lectura de etiquetas de alimentos	1 hr 30 min		83
35	Prevención	Colectivo		Implementación de esquemas saludables dentro de la escuela	2 días		84
36	Prevención	Individual		Promoción de salud	1 día de 1 hr		85
37	Prevención	Relacional		¿Tradición culinaria o comida rápida?	2 días de 45 min		87
38	Prevención	Colectivo		Recuperando las caminatas familiares del domingo	2 días de 45 min		89
39	Prevención	Individual		Promoción de salud y autocuidado de la misma	4 días de 30min		91
40	Prevención	Relacional		Esquemas de promoción de la salud, hábitos alimenticios, actividad física, actividades a favor de la salud ambiental y reducción de	4 días de 1 hr.		92
41	Prevención	Colectivo		Talleres de recreación y actividad física	4 días de 45min		94

**Consumo Y Salud**

#	LINEA DE ACCIÓN	PLANO	TEMA	TITULO	DURACIÓN	COMPETENCIA	PAG
1		Individual	Mi Cuerpo	Maratón Sexual		Conocimiento de sí mismo. Autoestima	1
2		Relacional	Mi Cuerpo	¿Cómo Cuidarnos?		Comunicación. Toma de decisiones.	2
3		Colectivo	Mi Cuerpo	Exposición del Cuerpo		Aprecio por la diversidad. Empatía. Pensamiento Crítico y Creativo.	3
4		Individual	Mi Mundo Interior	Preferencia Sexual	50 min	Conocimiento de sí mismo. Autoestima	4
5		Relacional	Mi Mundo Interior	¿Qué Necesitas y Qué Deseas de una Pareja?		Capacidad de introspección. Empatía.	7
6		Colectivo	Mi Mundo Interior	Reconociendo Mi Violencia			10
7		Individual	Mi Comunidad	Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos	50 min	Conocimiento de sí mismo. Autoestima. Pensamiento Crítico y creativo.	13
8		Colectivo	Mi Comunidad	Periodico Mural	50 min	Pensamiento crítico y creativo. Cooperación y colaboración.	18
9		Individual	Mi futuro	¿Qué estamos decidiendo?	50 min	Conocimiento de sí mismo.	21
10		Relacional	Mi futuro	Cómo le diré que...	50 min	Autoestima. Comunicación asertiva. Toma de decisiones.	24
11		Relacional	Diversión y Tiempo Libre	Cómo decir NO	50 min	Comunicación asertiva	27
12		Colectivo	Diversión y Tiempo Libre	Un Cuento XXX	50 min	Pensamiento crítico y creativo	30
13		Individual	El Trabajo	Mi Experiencia en el trabajo...	50 min	Conocimiento de sí mismo. Autoestima. Manejo de sentimientos y emociones.	33
14		Colectivo	El Trabajo	Organicemos un foro sobre opciones de trabajo para jóvenes			36
15		Individual	El consumo y medios de comunicación	¿Y tú, qué vendes?	50 min	Pensamiento crítico y creativo. Autoestima. Manejo de sentimientos y emociones.	40
16		Colectivo	El consumo y medios de comunicación	El Mural de los Estereotipos	50 min	Pensamiento crítico y creativo. Autoestima.	43
17		Individual	Mis Relaciones	¿Es Violencia?	50 min	Conocimiento de sí mismo. Autoestima.	45
18		Relacional	Mis Relaciones	Conociendo los métodos anticonceptivos		Toma de decisiones. Autoestima	48
19		Colectivo	Mis Relaciones	Campaña sobre métodos anticonceptivos		Organización. Participación. Colaboración. Pensamiento creativo	56
20		Individual	Mi Familia	Hablando en familia	50 min	Conocimiento de sí mismo. Autoestima. Manejo de sentimientos y emociones.	59
21		Relacional	Mi Familia	Ser mamá o papá	50 min	Autoestima. Comunicación asertiva. Toma de decisiones.	62
22		Colectivo	Mi Familia	Eso es pata mujeres, esto es para hombres	50 min	Pensamiento crítico y creativo. Cooperación y colaboración.	66
23		Individual	Mi Escuela	¿Conoces a tus maestras y maestros?	50 min	Conocimiento de sí mismo. Comunicación. Manejo de sentimientos.	69
24		Relacional	Mi Escuela				74
25		Relacional	Mi Escuela	La línea de la diversidad	50 min	Aprecio por la diversidad. Tolerancia. Respeto.	76
26		Colectivo	Mi Escuela	Contra la Homofobia	50 min	Aprecio por la diversidad. Respeto. Pensamiento crítico y ceatio.	78

Sustancias Adictivas	1	Formación. Prevención. Protección	El consumo y los medios de comunicación	A) La Vida como cuento: Patrones de violencia y consumo en los medios de comunicación	(4 h 3 actividades) 1 h	1 y 4
				B) Analisis de la Publicidad y Adicciones	2 h	1 y 5
				C) El escenario de los simulacros: modas, modos y adicciones	1 h	1 y 14
	2	Prevención. Protección.	Mi Futuro: Escenarios para un plan de vida sin adicciones	A) Proyectandome en el tiempo: evaluando riesgos y potencialidades para un plan de vida	(3 h) 1 h	15 y 17
				B) Familia, amigos y comunidad en mi vida	1 h	15 y 19
				C) Escenarios para mi futuro: un plan de vida sin adicciones	1 h	15 y 21
	3	Prevención. Protección.	Reconociendo riesgos y potencialidades ante las adicciones en mi comunidad	A) Los riesgos y recursos de mi comunidad: un mapa ecológico	1 h	23 y 27
				B) Como se representan jóvenes y adultos ante el consumo de sustancias	1 h	23 y 31
				C) El espejo social: reflejos generacionales de la adicción	1 h	23 y 34
	4	Prevención. Protección	La diversión y el tiempo libre	A) Evaluando mi organización semanal	(3 h, 3 actividades) 1 h	35 y 38
				B) La fiesta: diversión y consumo responsable	1 h	35 y 40
				C) Buscando nuevas formas de diversión	1 h	35 y 41
	5	Prevención. Protección	Mi trabajo	A) Trabajo y consumo: el dinero en la imagen social del joven	(3 h, 3 actividades) 1 h	43 y 45
				B) Trabajo y amistades: dinero, vida social y consumo	1 h	43 y 46
				C) Administración del dinero en función de mi plan de vida	1 h	43 y 47
	6	Prevención. Protección		Cartografía mental: Representando Mi entorno de vida	2 h	49
	7	Protección		Evaluando mi Red Personal: reactivando mis recursos significativos	2 h	53
	8	Formación. Prevención. Protección		ExpresArte	3 h	58
	9	Protección		Construyendo mi Red Personal: Mis Recursos Significativos	2 h	61
	10	Prevención. Protección		Patrones Relacionales y valores en la relación alumno-docente	1 h	65
	11	Protección	Un retrato familiar: roles y formas de relación	A) Un retrato familiar	(6 h, en 3 actividades) 2 h	68 y 73
				B) Relación familiar y transmisión de valores	2 h	68 y 75
				C) La Familia una obra por representarse	2 h	68 y 76
	12	Prevención. Protección		Valorando los riesgos adictivos en la escuela	1 h	77
	13	Prevención. Protección		Cartografía mental: Representando Mi entorno de vida	2 h	80
	14	Protección		Evaluando mi Red Personal: reactivando mis recursos significativos	2 h	84
15	Protección		Construyendo mi Red Personal: Mis Recursos Significativos	2 h	89	
16	Protección	Aprendiendo a reconocer y controlar mis emociones	A) Reconociendo mis emociones y su dinámica	40 min	93 y 95	
			B) Controlando mis emociones	40 min	93 y 98	
			C) Anticipando mis emociones	40 min	93 y 100	