



Contenido



GUÍA DEL MAESTRO

• Escala de evaluación	4
• ¿Cómo está organizado nuestro recurso?	5
• Taxonomía de Bloom para la comprensión de la lectura	6
• Vocabulario	6



APUNTES PARA LOS ESTUDIANTES

READING COMPREHENSION

• <i>Nutrición saludable y planificación de las comidas</i>	
• <i>Ejercicio y aptitud física</i>	
• <i>Higiene personal, aseo y cuidado dental</i>	
• <i>Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar</i>	
• <i>Seguridad personal, de la comunidad y al viajar</i>	
• <i>Uso de medicamentos recetados y no recetados</i>	7
• Actividades prácticas.....	13
• Crucigrama.....	17
• Búsqueda de palabras	18
• Prueba de Comprensión	19



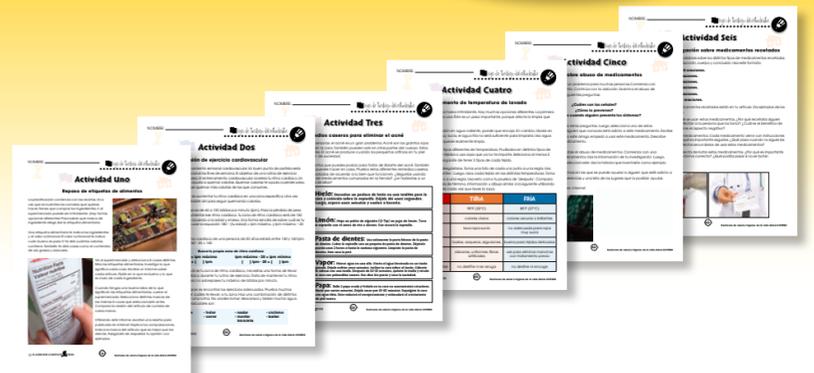
CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™ 21

MINI CARTELES 23

✓ **¡6 PÁGINAS adicionales de actividades!** Hojas de ejercicio adicionales para sus estudiantes.

- Visite nuestro sitio web:
www.classroomcompletepress.com/bonus
- Ingrese el artículo CC5902
- Ingrese el código de acceso CC5902D

¡GRATIS!





Uso de medicamentos recetados y no recetados

1. Finn tiene una receta para antibióticos. Las instrucciones de la etiqueta dicen: **TOME UNA CÁPSULA POR VÍA ORAL TRES VECES AL DÍA POR 10 DÍAS HASTA TERMINARLAS**

Describe cómo debe usar Finn este medicamento.

2. Alexa le da un jarabe para la tos a su hija de 2 años. Las instrucciones de la etiqueta dicen: **adultos y niños mayores de 12 años - 2 cucharaditas cada 4 horas niños menores de 12 años - no usar**

¿Cómo debería usar esta medicina?

3. Termina cada oración con una palabra o palabras de la lista.

medicamentos adicto	receta moderación	instrucciones síntomas
---------------------	-------------------	------------------------

- a) Phoebe come chocolate con _____ para no comer demasiado.
- b) La enfermera le dio los _____ al paciente.
- c) Lorenzo tenía _____ de gripe.
- d) El médico le dio una _____ para antibióticos.
- e) Oscar leyó las _____ del frasco cuidadosamente.
- f) El perro rápidamente se volvió _____ a la mantequilla de maní.



Uso de medicamentos recetados y no recetados

Los medicamentos son medicina que cambia el organismo. Puede ser una pastilla que tomas para aliviar el dolor de cabeza. Puede ser algo que tomas para la tos. Los medicamentos recetados son aquellos que sólo puedes obtener con receta médica. Eso significa que necesitas la aprobación de un médico para obtener ese medicamento.

Sólo puedes obtener estos medicamentos con una receta médica debido a la forma en que reaccionan con tu organismo. Usarlos conlleva riesgos. Es importante que sigas las instrucciones. La etiqueta te dirá cuándo y cómo usar estos medicamentos.

Medicamentos recetados comunes
antibióticos
analgésicos
fármacos para reducir el colesterol
medicina para la presión arterial
insulina para diabéticos

Consejo de salud

Es fácil volverse adicto a los medicamentos recetados. Eso significa usarlos cuando no debes hacerlo. Ten cuidado y deshazte siempre en forma segura de los medicamentos que te sobren.



Martina quiere deshacerse de los medicamentos que le sobraron. Quiere asegurarse de que su hermano pequeño no los tome accidentalmente. El frasco le dice que los arroje al inodoro. Su madre le dice que no lo haga, porque dice que pueden entrar al sistema de agua.

La madre de Martina le dice de hacerlo en una forma más segura. Puede arrojarlos a la basura. ¿Qué pasos a seguir le indica la madre de Martina?

- Mezcla este medicamento con tierra, arenilla para gatos o borra de café.
- Coloca la mezcla en una bolsa plástica sellada.
- Arroja la bolsa a la basura.



Uso de medicamentos recetados y no recetados

1. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

- a) ¿Cuál es un ejemplo de un medicamento con receta?

- A para el dolor de las coyunturas
- B insulina
- C para el dolor de cabeza
- D para la tos

- b) ¿Cuál es un ejemplo de un medicamento sin receta?

- A antibióticos
- B para la presión arterial
- C para la alergia
- D para el colesterol



2. **Circula** la palabra **CIERTO** si el enunciado es CIERTO, o **circula** la palabra **FALSO** si es FALSO.

- a) Los medicamentos no tienen efecto en el organismo.

CIERTO FALSO

- b) Es fácil volverse adicto a las drogas.

CIERTO FALSO

- c) Necesitas una receta para obtener medicamentos de venta libre.

CIERTO FALSO

- d) Es seguro aceptar medicamentos sin etiqueta de alguien.

CIERTO FALSO



Uso de medicamentos recetados y no recetados

3. Petra tiene un familiar que está abusando de los medicamentos. Ella quiere ayudarlo, pero no sabe por dónde empezar. Investiga acerca del consumo de drogas. Elabora un plan para Petra.

Organizador gráfico

4. Usa el organizador gráfico de la página 12 para informarte sobre medicamentos de uso común.

La primera columna es una lista de medicamentos. La segunda columna es una lista de los beneficios de usar cada medicamento. La tercera columna son los riesgos.

Al final hay un espacio en blanco. En este espacio, menciona algunos de los medicamentos que tienes en casa. Investiga cada medicamento. Selecciona uno y haz una lista de los beneficios y los riesgos.

Conocer los riesgos es el primer paso para mantenerse saludable. Es importante saber por qué se usan los medicamentos y cómo evitar su abuso.



Elabora un plan para estar en forma

Prepara un plan semanal para estar en forma que fomente un estilo de vida sano. Primero, selecciona la meta de tu plan para estar en forma.

- perder peso
- mantenerte sano
- desarrollar músculos

Luego, averigua cuántas calorías necesitarás. Esto es la cantidad que puedes comer para alcanzar tu meta. Usa las calculadoras de las páginas 14 y 15 para que te sirvan de ayuda.

Elabora un plan de alimentación a partir de esa información. Lleva un control de lo que comes, cuándo comes y cuántas calorías ingieres.

Por último, elabora un plan de ejercicios. Lleva un control de los ejercicios que haces. Anota cuándo lo haces y cuántas calorías quemas.

Sigue tu plan un par de semanas. Determina si estás alcanzando tus metas poco a poco. Haz cambios pequeños para mejorar tu plan. Después de unos 2 meses, revisa tu plan. ¿Fue un buen plan? ¿Lograste o vas de camino a lograr tu meta?

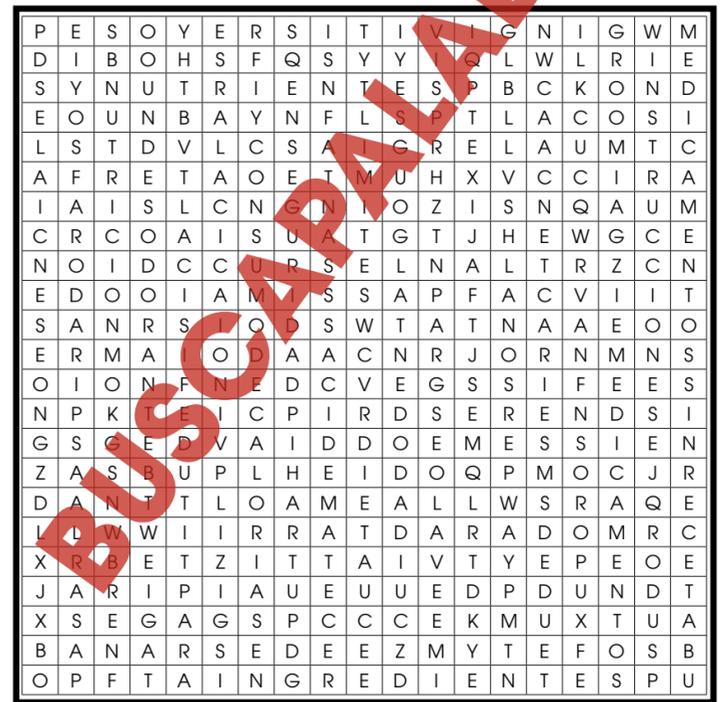
Escribe un blog de tu experiencia. ¿Le recomendarías este plan para ponerse en forma a otras personas? Pide a otras personas que participen. Establece un reto de un mes de duración que siga tu plan.



Buscapalabras

Encuentra todas las palabras en el Buscapalabras. Las palabras aparecen en forma horizontal, vertical, diagonal, y algunas incluso están escritas al revés.

acicalarse	consumo de calorías	ingredientes	no esenciales	placa
acné	cuidado dental	instrucciones	nutrición	poros
alergias	desodorante	límites	nutrientes	receta médica
apetito físico	dieta	medicamentos	pasar la aspiradora	recetas
bañarse	gingivitis	medicamentos sin receta	personal	seguridad
caries			peso	sudor



Prueba de comprensión

Parte C

Contesta cada pregunta en oraciones completas.

- ¿Por qué es una buena idea planificar comidas que usen los mismos ingredientes? 2
- Félix tiene 17 años, pesa 180 lb y mide 5 pies con 2 pulgadas. ¿Está por debajo del peso normal, tiene exceso de peso o su peso es normal? Usa la calculadora del IMC para hallarlo. 4
- Min-Suh quiere perder peso. Pesa 145 lbs. Quiere perder 1 lb a la semana. ¿Cuántas calorías debe consumir? Usa la ecuación de Mifflin-St. Jeor para hallarlo. 3
- ¿Cuáles son los 5 pasos para lavar la ropa? 5

SUBTOTAL: /14

Tabla de verificación de tu apariencia

¿Está peinado tu cabello?	¿Está limpia y planchada tu ropa?
¿Está limpia tu cara?	¿Estás sonriendo?
¿Tu aliento tiene un olor fresco?	¿Estás parado derecho?
¿Te has cepillado los dientes?	



Después de leer 

NOMBRE: _____

Uso de medicamentos recetados y no recetados

1. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

a) ¿Cuál es un ejemplo de un medicamento con receta?

- A para el dolor de las coyunturas
- B insulina
- C para el dolor de cabeza
- D para la tos

b) ¿Cuál es un ejemplo de un medicamento sin receta?

- A antibióticos
- B para la presión arterial
- C para la alergia
- D para el colesterol



1.

a) B

b) C

2.

a) FALSO

b) CIERTO

c) FALSO

d) FALSO

2. Circula la palabra **CIERTO** si el enunciado es CIERTO, o circula la palabra **FALSO** si es FALSO.

a) Los medicamentos no tienen efecto en el organismo.

CIERTO **FALSO**

b) Es fácil volverse adicto a las drogas.

CIERTO **FALSO**

c) Necesitas una receta para obtener medicamentos de venta libre.

CIERTO **FALSO**

d) Es seguro aceptar medicamentos sin etiqueta de alguien.

CIERTO **FALSO**

MARCACIÓN FÁCIL
TECLA DE RESPUESTA

10





Uso de medicamentos recetados y no recetados

Los medicamentos son medicina que cambia el organismo. Puede ser una pastilla que tomas para aliviar el dolor de cabeza. Puede ser algo que tomas para la tos. Los medicamentos recetados son aquéllos que sólo puedes obtener con receta médica. Eso significa que necesitas la aprobación de un médico para obtener ese medicamento.

Sólo puedes obtener estos medicamentos con una receta médica debido a la forma en que reaccionan con tu organismo. Usarlos conlleva riesgos. Es importante que sigas las instrucciones. La etiqueta te dirá cuándo y cómo usar estos medicamentos.

Medicamentos recetados comunes
antibióticos
analgésicos
fármacos para reducir el colesterol
medicina para la presión arterial
insulina para diabéticos

Consejo de salud

Es fácil volverse adicto a los medicamentos recetados. Eso significa usarlos cuando no debes hacerlo. Ten cuidado y deshazte siempre en forma segura de los medicamentos que te sobren.



Martina quiere deshacerse de los medicamentos que le sobraron. Quiere asegurarse de que su hermano pequeño no los tome accidentalmente. El frasco le dice que los arroje al inodoro. Su madre le dice que no lo haga, porque dice que pueden entrar al sistema de agua.

La madre de Martina le dice de hacerlo en una forma más segura. Puede arrojarlos a la basura. ¿Qué pasos a seguir le indica la madre de Martina?

- 1. Mezcla este medicamento con tierra, arenilla para gatos o borra de café.**
- 2. Coloca la mezcla en una bolsa plástica sellada.**
- 3. Arroja la bolsa a la basura.**



Elabora un plan para estar en forma

Prepara un plan semanal para estar en forma que fomente un estilo de vida sano. Primero, selecciona la meta de tu plan para estar en forma.

• **perder peso**

• **mantenerte sano**

• **desarrollar músculos**

Luego, averigua cuántas calorías necesitarás. Esto es la cantidad que puedes comer para alcanzar tu meta. Usa las calculadoras de las páginas 14 y 15 para que te sirvan de ayuda.

Elabora un plan de alimentación a partir de esa información. Lleva un control de lo que comes, cuándo comes y cuántas calorías ingieres.

Por último, elabora un plan de ejercicios. Lleva un control de los ejercicios que haces. Anota cuándo lo haces y cuántas calorías quemas.

Sigue tu plan un par de semanas. Determina si estás alcanzando tus metas poco a poco. Haz cambios pequeños para mejorar tu plan. Después de unos 2 meses, revisa tu plan. ¿Fue un buen plan? ¿Lograste o vas de camino a lograr tu meta?

Escribe un blog de tu experiencia. ¿Le recomendarías este plan para ponerse en forma a otras personas? Pide a otras personas que participen. Establece un reto de un mes de duración que siga tu plan.



Tabla de verificación de tu apariencia



¿Está peinado tu cabello?	¿Está limpia y planchada tu ropa?
¿Está limpia tu cara?	¿Estás sonriendo?
¿Tu aliento tiene un olor fresco?	¿Estás parado derecho?

¿Te has cepillado los dientes?

