



Home Workout 1

Para adultos y niños en conjunto

Nuestra clase ha estado participando en el programa *Too Good* desarrollado por la Mendez Foundation para enseñar formas de vivir sanos y libres de las drogas. Como extensión de lo aprendido en el salón de clase, invitamos a las familias a discutir y participar en actividades que refuercen las lecciones que fueron vistas en *Too Good*.



Actividad: Imagínatela

En clase hoy vimos cómo establecer una meta realista. En familia, ustedes trabajarán juntos para imaginarse a Sí Mismos Alcanzando Sus Metas.

Cada miembro de la familia pensará en varias metas a su alcance, en el corto plazo. Escriban cada meta en una papeleta, dóblenla y deposítenla en un jarrón.

Para completar la actividad, trabajen en equipo o individualmente:

- Seleccionen una papeleta con una de las metas del jarrón.
- Hagan un dibujo de la meta sin decirlo ni escribirlo con palabras.
- El resto de la familia intentará adivinar la meta y a quién le pertenece.
- Sólo un minuto para cada turno.
- Habrá mayor puntaje para quien adivine correctamente.

Discutan sobre como todos pueden alcanzar sus metas de corto plazo. Anímense los unos a los otros para "¡Ve por Ello! Escriban abajo dos metas que fueron identificadas durante la actividad, incluyendo a sus dueños y las acciones necesarias para alcanzar cada una de éstas.

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 1: Imagínatela

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____



Home Workout 2

Para adultos y niños en conjunto

En clase hoy vimos que cuando nos detenemos y consideramos las consecuencias positivas y negativas de nuestras decisiones antes de actuar, tendremos más probabilidades de escoger alternativas buenas y sanas y mayor confianza en nosotros mismos. A través de esta actividad, usted y su hijo(a) continuarán practicando habilidades para tomar decisiones de forma que su hijo(a) esté listo(a) cuando se enfrente con grandes decisiones.



Actividad: Planear Acciones

Ayude a su hijo a pensar en las decisiones a tomar a continuación. Piensen en dos opciones para cada decisión. Luego discutan las consecuencias positivas y negativas para cada opción. Finalmente, pídale a su hijo que elija la opción que piensa es la mejor y coloque una marca de verificación en la casilla junto a esa opción.

1. Descubres que tu amigo se está comunicando electrónicamente con alguien mucho mayor que él. Tu amigo te pidió que no le digas a nadie al respecto. Tú crees que tu amigo está cometiendo un gran error. ¿Cuáles son tus opciones y sus consecuencias?

☐ Opción 1 _____

Consecuencias

☐ Opción 2 _____

Consecuencias

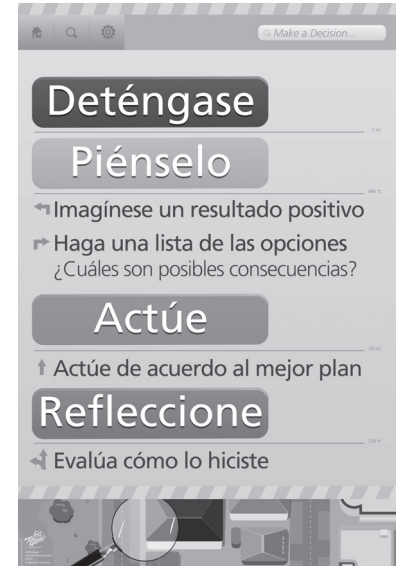
2. Estás caminando hacia la parada del autobús cuando ves a un perro correr suelto en la calle. Se parece al perro de tu vecino, pero no estás seguro. Cuando llamas el nombre del perro de tu vecino, ella gira para mirarte y luego empieza a correr de nuevo. No puedes perderte el autobús porque no hay nadie en casa que te puede llevar a la escuela. ¿Cuáles son tus opciones y sus consecuencias?

☐ Opción 1 _____

Consecuencias

☐ Opción 2 _____

Consecuencias



Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 2: Planear Acciones

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

Home Workout 3

Para adultos y niños en conjunto

En clase hoy vimos cómo identificar nuestras emociones y discutimos sobre maneras sanas de manejarlas de forma que ellas no se tornen abrumadoras. Discutimos las consecuencias de decisiones basadas en las emociones y aprendimos que cuando podemos reconocer cómo nuestras emociones influyen nuestras decisiones, estaremos mejor preparados para escoger alternativas bien pensadas y sanas. A través de estas actividades, usted ayudará a su hijo a continuar construyendo una autoconciencia emocional y la práctica de manejar las emociones de forma tal, que ellos puedan continuar tomando decisiones sanas con resultados positivos.



Actividad: Emoción en Oferta

- I. Observen las emociones básicas que aparecen listadas en la primera columna. Piensen y escriban dos palabras adicionales que muestren grados de mayor intensidad para cada emoción. Discutan cómo diferentes grados de una emoción pueden ser expresados con diferentes expresiones faciales o con el lenguaje del cuerpo. Por ejemplo, cuando usted está feliz, sonríe; cuando está extasiado, sonríe y salta de la emoción. Tómense turnos para experimentar la misma emoción desde lo básico hasta lo extremo. Diviértanse con el juego. Una persona escoge una emoción del cuadro y por turnos, adivinen cuál fue la emoción que la persona escogió.

Emoción Básica	→	Emoción Extrema
Felicidad	Emocionado(a)	Extasiado(a)
Miedo		
Tristeza		
Ira		

- II. Usando el cuadro abajo, escriban algunas formas posibles de cómo una persona podría expresar cada emoción. Hagan un círculo sobre las alternativas sanas y pongan una "X" sobre las alternativas malsanas. Discutan sobre las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa.

Felicidad	Miedo	Tristeza	Ira
Sonreír Reírse Beber alcohol Bailar			

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 3: Emoción en Oferta

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

Home Workout 4

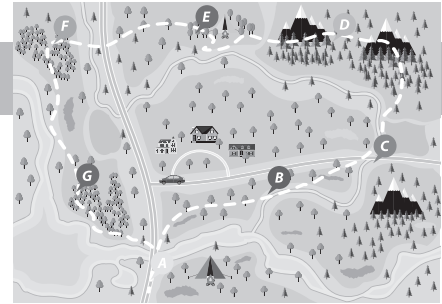
Para adultos y niños en conjunto

En la clase de hoy aprendimos sobre las habilidades para una comunicarse efectiva. Discutimos las características de un orador seguro y asertivo y aprendimos cómo ser un oyente activo, mostrando interés y respeto por la persona que habla. Esta actividad les ayudará a usted y a su hijo(a) a continuar construyendo las habilidades necesarias para una comunicación eficaz y a afianzar en su hijo la capacidad de tomar decisiones consistentes con sus metas de corto y largo plazo.



Actividad: Hacer un Mapa

Entréguele a cada miembro una hoja de papel y un lápiz. Cada persona creará un mapa (de un tesoro, de una ruta de montaña en bicicleta, de un zoológico, de un campo de golf, etc.) con 9 puntos de control o 9 zonas de parada. Etiquete las áreas y numérelas del 1 al 9. Luego vuelva atrás y agregue zonas como "Entrada Prohibida" tales como obstáculos en la vía, lagunas, trampas de arena, etc. Ponga una "X" en algún punto del mapa para mostrar cuál es el punto de partida. No muestre el mapa a los demás. Ahora seleccione un compañero de juego. Decidan quién será el Jugador A y quién será el Jugador B. El Jugador A deberá vendarse los ojos. El Jugador B pondrá el mapa en frente del Jugador A al mismo tiempo que ponen el lápiz del Jugador A en el punto de partida "X". El Jugador B le dará instrucciones verbales al Jugador A de adónde deberá mover el lápiz para llegar a cada una de las 9 áreas designadas. El Jugador A no podrá hablar ni hacer ninguna pregunta. Ahora cambien de papel. Una vez que hayan finalizado la actividad, comenten y respondan las siguientes preguntas.



1. ¿Cuán fácil o difícil fue seguir las instrucciones que le dieron? Explique.

2. ¿Cuán fácil o difícil fue darle instrucciones a su compañero(a)? Explique.

3. ¿Habría sido más fácil si la persona que estaba siguiendo las instrucciones pudiera hacer preguntas? Explique.

4. ¿Cómo puede usted estar seguro de que entendió correctamente lo que alguien le dijo?

5. Escriba una situación en la cual la comunicación eficaz es necesaria.

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 4: Hacer un Mapa

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____



Home Workout 5

Para adultos y niños en conjunto

En clase hoy aprendimos nueve estrategias para rechazar la presión de grupo. Discutimos cómo el comportamiento de los compañeros, tanto positivo como negativo, es una influencia poderosa en la toma de decisiones. En esta actividad usted ayudará a su hijo(a) a identificar los beneficios de juntarse con compañeros que toman decisiones positivas y a manifestar técnicas eficaces para rechazar la presión de grupo en varias situaciones.



Actividad: ¿Qué harías?

Revise las nueve estrategias para rechazar la presión de grupo. Estimule a su hijo o hija a discutir las con usted y piense acerca de las situaciones que ellos podrían encontrar en las cuales sería de ayuda poner en práctica estas estrategias. *Las nueve estrategias para rechazar la presión de grupo incluyen: Manténgase Alejado, Disco Rayado, Váyase, Ignore, Declare los Hechos, Diga "No", Invente una Excusa, Una Mejor Idea, Invierta La Presión.*

Hágale algunas de las preguntas de abajo a su adolescente o proponga sus propios escenarios. Además de practicar las estrategias de rechazo, discutan los beneficios de tener amigos de apoyo que toman decisiones sanas y positivas.

- ☐ Estás invitado a una fiesta en la casa de alguien y sabes que los padres estarán fuera de la ciudad. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- ☐ Después de la escuela, un grupo de compañeros están drogándose. Ellos te preguntan si quieres unirte. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- ☐ Un día en el shopping mall, un amigo te está presionando para que ocultes un reloj de pulsera en tu maleta en vez de pagar por él. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- ☐ Estás trabajando de niñera y sabes que no debes permitirle la entrada a nadie en la casa. Algunos de tus mejores amigos viven en la misma calle. Ellos vinieron y quieren entrar mientras que trabajas. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- ☐ La chica o el chico de la cual estás enamorada(o) te pide que le muestres sus respuestas durante un examen. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- ☐ Tus padres te indican que vayas directamente a casa después de la escuela. Tus amigos te invitan a pasar un rato en el parque. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- ☐ Recibiste una calificación más baja de la que esperabas en tu informe de progreso. Tu amigo te sugiere que cambies el grado. ¿Qué dirías? ¿Qué harías?

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 5: ¿Qué harías?

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

Home Workout 6

Para adultos y niños en conjunto

En clase hoy aprendimos sobre los efectos negativos que beber alcohol puede tener en el cerebro y el organismo. También discutimos la influencia de los medios de comunicación con mensajes que promueven el alcohol están diseñados para vender una imagen que no necesariamente representa la realidad. En esta actividad, usted y su hijo(a) discutirán sobre cómo los medios conectan el beber alcohol con imágenes positivas y deseables y revisarán la forma asertiva de comunicarse cuando se encuentren en una situación de presión de grupo.



Actividad: Es muy Fácil

Hable con su hijo(a) sobre cómo la influencia de los medios y los compañeros promueven el consumo de alcohol. Algunos jóvenes podrían pensar que “todo el mundo lo hace” pero la realidad es que más del 86% de los estudiantes de escuela media eligen no beber alcohol. La mayoría de los estudiantes de la escuela media no beben alcohol porque ellos saben que es peligroso para el organismo y el desarrollo cerebral.



Discutan cómo las imágenes en los medios no son siempre lo que parecen. Aún si en un comercial, película o programa de TV se muestran las verdaderas consecuencias de beber alcohol, éstas son normalmente presentadas como divertidas y como un riesgo aceptable del acto de beber. Esta presentación de apenas una dimensión de las consecuencias del consumo de alcohol puede ser una influencia negativa en un niño ante la presión de beber.

Tómense un tiempo para compartir sus opiniones y expectativas sobre la bebida. Hable con su hijo(a) sobre algunas estrategias que podrían ser usadas cuando ellos se encuentren presionados para beber alcohol. Luego pídale a su hijo(a) que complete las afirmaciones abajo.

Las estrategias que yo podría adoptar para rechazar la presión de grupo para beber alcohol son:

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 6: Es muy Fácil

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____



Home Workout 7

Para adultos y niños en conjunto

En clase hoy aprendimos los efectos negativos a corto y largo plazo del uso de productos del tabaco, así como también las etapas de la adicción. En esta actividad, usted continuará ayudando a su hijo a rechazar la presión de grupo en situaciones relacionadas con el tabaco.



Actividad: Sé inteligente, No Empieces

Para cada escenario, lea la declaración en voz alta a su hijo(a). Luego, haga que él o ella describa lo que diría y lo que haría en respuesta a la presión. Luego, pídale que use las habilidades de rechazo de presión de grupo, como ayuda para rechazar la presión.

- 1. Estás parado en la parada del autobús. Tu amigo saca algo de su morral y dice: "Robé un paquete de cigarrillos de mi papá. ¿Quieres uno?"*
¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- 2. Estás pasando la noche en casa de una amiga cuyos padres han salido. Mientras estas mirando una película, la hermana mayor de tu amiga te ofrece un cigarrillo.*
¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- 3. Eres nuevo en la escuela. Estás ansioso por hacer nuevos amigos y encajar. Alguien te ofrece un cigarro y te dice: "Todo el mundo fuma cigarros".*
¿Qué dirías? ¿Qué harías?
- 4. Tu mejor amigo dice: "Mi prima usa tabaco para masticar y yo siempre me he preguntado a qué sabe. Ya que todo lo hacemos juntos, ¿lo tratarías conmigo?"*
¿Qué dirías? ¿Qué harías?

Motive a su hijo a pensar en los objetivos que él se ha propuesto lograr y cómo usar productos de tabaco, podría afectar su capacidad para alcanzar esos objetivos. Recuérdele, ¡Sé inteligente y no empieces!

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 7: Sé inteligente, No Empieces

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

Home Workout 8

Para adultos y niños en conjunto

En la clase de hoy aprendimos que la marihuana afecta negativamente el funcionamiento del cerebro. Aplicamos nuestras habilidades para tomar decisiones y discutimos cómo la marihuana puede ser un obstáculo para alcanzar metas y convertirse en una persona sana y segura. En esta actividad, usted y su hijo(a) hablarán sobre los efectos dañinos de la marihuana y continuarán la conversación sobre los beneficios de permanecer libre de drogas.



Actividad: La verdad sobre el tema

Algunos niños pueden percibir la marihuana como una droga no amenazante. La decisión de consumir marihuana puede tener efectos físicos en el cuerpo, además de muchas consecuencias negativas. Para cada objetivo enumerado a continuación, elije un efecto del uso de marihuana, del banco de palabras y describe cómo ese efecto tendría un impacto negativo en el logro de ese objetivo.

Pérdida de memoria a corto plazo

Sistema inmune debilitado

Falta de motivación

Percepción de profundidad reducida

Tiempo de reacción lento

Incremento de la frecuencia cardíaca

Falta de coordinación

Gol

1. El objetivo de James es romper el record de 19 minutos en su próxima carrera de 5 km, para el equipo de atletismo de su escuela.
2. La meta de Kaycee es elevar su grado de ciencias de una C a una B, al final del próximo trimestre.
3. El objetivo de Taylor es ahorrar suficiente dinero de sus trabajos de niñera, para comprar una tabla nueva de snowboard.
4. El objetivo de Julián es marcar un gol en su partido de futbol, la próxima semana.

Efectos e impacto en el logro de objetivos

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 8: La verdad sobre el tema

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____



Home Workout 9

Para adultos y niños en conjunto

En la clase de hoy aprendimos que al tomar un riesgo se está tomando una oportunidad. Tomar riesgos es parte del ser humano y es parte normal de ser un adolescente. Tanto tomar riesgos, como tomar decisiones, pueden dar un resultado positivo o negativo, dependiendo del tipo de riesgo que se tome. Aprendimos la diferencia entre buenos y malos riesgos y sobre como calcularlos.



Actividad: Toma de Riesgos 101

Nosotros identificamos cinco factores necesarios para calcular un buen riesgo. También identificamos los cuatro factores de un mal riesgo. Completa las Fórmulas de Riesgo a continuación, usando las palabras del banco para ayudarte.

Confiable Infeliz	Inseguro Seguro	Problemático No sano	Feliz Motivador	Sano
----------------------	--------------------	-------------------------	--------------------	------

Buen Riesgo = _____ + _____ + _____ + _____ + _____

Mal Riesgo = _____ + _____ + _____ + _____

Usen la fórmula que crearon anteriormente para identificar los buenos y malos riesgos. Basados en las fórmulas, discutan cada riesgo con su hijo y decidan si el riesgo es bueno o no. Encierren en un círculo los buenos riesgos y tachen los malos riesgos.

Difundir un chisme	Aprender a patinar sobre hielo	Enviar mensajes de texto al cruzar la calle
Andar en bicicleta sin casco	Practicar tirolina	Pedirle a alguien que vaya al al baile de la escuela contigo
Entrar al programa de talentos de la escuela	Tratar a escalar en interiores	Tomar medicamentos recetados de otra persona
Competir para presidente de la clase	Probar sushi	Beber alcohol antes de los 21 años
Montar en una montaña rusa	Faltar a la escuela	Tomar más medicamento de lo recetado

Discuta con su hijo o hija los buenos riesgos, que él o ella está dispuesto(a) a asumir. Escriban dos buenos riesgos que le ayudarán a aumentar su autoconfianza, lo harán feliz y lo mantendrán seguro y saludable.

1. _____
2. _____

Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 9: Toma de Riesgos 101

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

Home Workout 10

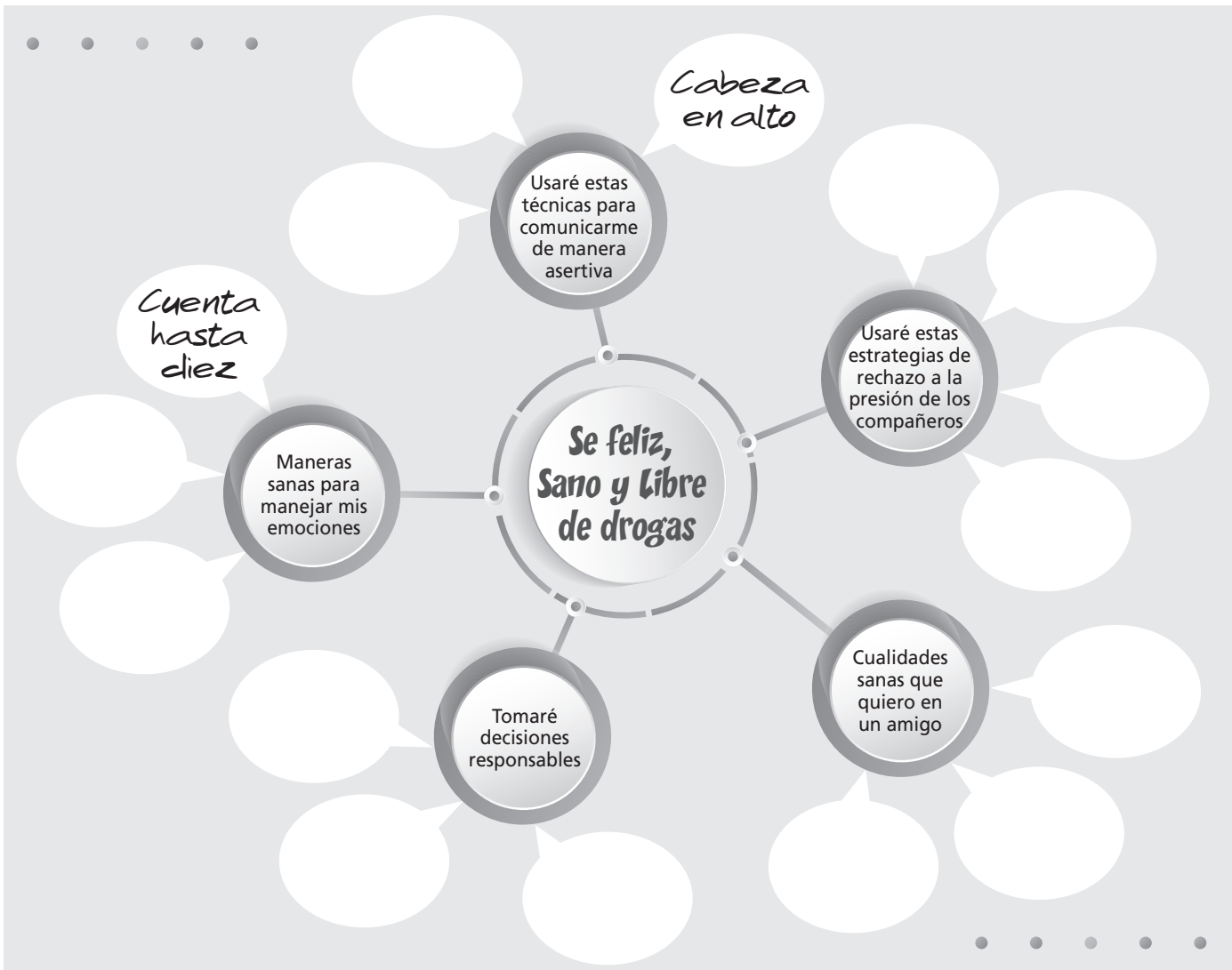
Para adultos y niños en conjunto

Hoy en clase discutimos los efectos peligrosos del uso de inhalantes y drogas callejeras. También revisamos la información que aprendimos durante el programa. Esta actividad continuará reforzando la capacidad y las habilidades que su hijo aprendió en el programa *Too Good*.



Actividad: Un futuro feliz, sano y libre de drogas

Trabaje con su hijo para completar el diagrama a continuación. Complete las figuras vacías escribiendo un ejemplo, identificando un paso en el proceso o identificando conceptos que ayudarán a su hijo a ser feliz, sano y libre de drogas. Algunos de los espacios se han completado como ejemplo. No hay respuestas correctas o incorrectas.



Después de terminar la actividad, completa la sección a continuación, corta a lo largo de la línea de puntos y devuélvela al maestro de tu hijo.



Entrenamiento en casa 10: Un futuro feliz, sano y libre de drogas

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____