



# Home Workout 1

## Para adultos y adolescentes en conjunto

Nuestra clase está participando en el programa “Too Good”, publicado por la Fundación Mendez con el fin de enseñar habilidades para vivir sanamente y libre de drogas. Hoy aprendimos a establecer metas y sobre la importancia de darle nombre a una meta personal y los pasos a seguir para alcanzarla.

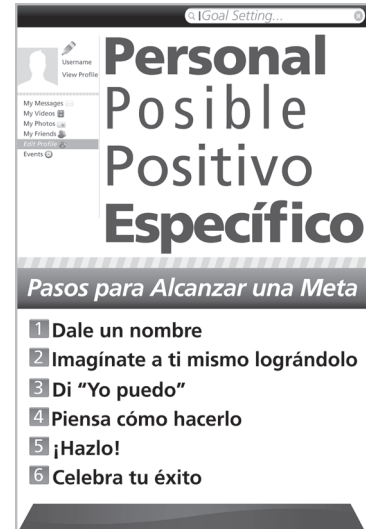


### Actividad: Meta Familiar - Creando un Collage

Para reforzar las habilidades para establecer metas, establezca una meta familiar con la participación de toda su familia. Su meta familiar podría ser cualquier cosa que usted desee lograr en familia, como: ahorrar dinero, empezar un programa de reciclaje familiar, hacer un viaje, etc. Una vez que la familia se haya puesto de acuerdo en una meta, en un tablero de corcho o una cartelera, hagan un collage de metas para la familia. Este collage se convertirá en una representación visual de su meta familiar. Algunas ideas de lo que puede incluir son, fotos, dibujos, recortes de periódicos, frases inspiradoras – cualquier cosa que represente su meta familiar.

Antes de elegir su meta familiar, háganse ustedes mismos estas cuatro preguntas acerca de su meta:

- **¿Es Personal?** ¿Es algo que realmente todos queremos hacer?
- **¿Es Posible?** ¿Tenemos o podemos conseguir los recursos que necesitamos para conseguirlo?
- **¿Es Positivo?** En vez de expresar su meta como algo que ustedes no harían, exprésenlo de manera positiva.
- **¿Es Específico?** ¿Cuál es el tiempo requerido para cumplir con esa meta?



Mantengan su collage en un lugar visible que les recuerde en qué están trabajando.

¿Cuál fue su meta familiar? \_\_\_\_\_

¿Qué materiales usaron en su collage? \_\_\_\_\_

¿Cuándo esperan lograr su meta? \_\_\_\_\_

¿Qué pasos va a tomar la familia para lograr esa meta? \_\_\_\_\_

Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.



### Entrenamiento en casa 1: Meta Familiar - Creando un Collage

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 2

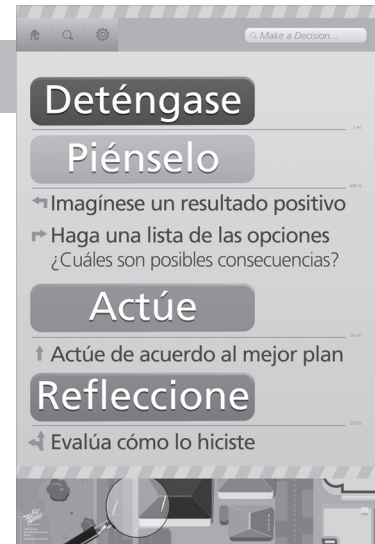
Para adultos y adolescentes en conjunto

Los adolescentes dotados con habilidades para la toma de decisiones están más capacitados para planificar cuidadosamente sus acciones y evaluar las decisiones que enfrentan en la vida. Hoy aprendimos los pasos para tomar buenas decisiones. Este es el modelo de toma de decisiones que seguimos.



## Actividad: Cambio de Decisión

Ya sea usted un adolescente o un adulto, tiene que tomar decisiones importantes en su vida ¿Qué pasa si como adolescente usted tuviera que tomar una decisión importante como la compra de un coche o elegir dónde vivir? Por otra parte ¿qué pasa si, como adulto, usted tuviera que decidir a qué club unirse después de la escuela o con quién sentarse durante el almuerzo? ¿Cómo manejaría usted esas decisiones? En lo posible, trate de reunir a todos los miembros de la familia. Provea papel y bolígrafos para todos.



### Instrucciones:

Tomese un minuto para pensar en un dilema que usted enfrentó y que lo llevó a tomar una de las decisiones más importantes de su vida. Anote en la parte superior de una hoja, la decisión que usted necesitaba tomar. (Dele tiempo para escribir a todos, incluyéndose a usted mismo.) A continuación, intercambie las hojas con alguien que no esté en su rango de edad.

Lea el dilema descrito en el papel que recibió. Consulte los cuatro pasos para la toma de decisiones. Usted ya ha dado el primer paso con solo detenerse a leer el dilema. Visualice un resultado positivo para este dilema. Considere sus opciones y las consecuencias de esas opciones. Luego escriba lo que haría ¿Cuál sería la decisión que tomaría? Reflexionen en grupo sobre su decisión, discutiendo el posible resultado. Deje que cada miembro del grupo considere lo que ellos piensan acerca del resultado más probable y de cuáles serían las consecuencias de esa decisión. La perspectiva del grupo le ayudará a predecir mejor los resultados y las consecuencias para la toma de decisiones futuras.

¿Qué fue lo más importante que aprendiste de cada uno de los otros?

---

---

Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.



### Entrenamiento en casa 2: Cambio de Decisión

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 3

Para adultos y adolescentes en conjunto

Los adolescentes que reconocen cómo sus emociones influyen en sus decisiones están mejor preparados para tomar decisiones sensatas y bien pensadas. La auto consciencia emocional o autoestima, crea la capacidad interna para uno entender e identificar cómo responder a las influencias internas y externas. La autoestima fomenta el reconocimiento y la valoración de las emociones de otros promoviendo una gran capacidad para generar empatías, minimizar conflictos y construir relaciones estables. Hoy aprendimos maneras sanas de expresar los sentimientos y manejar las emociones.

## Actividad: Imagínesse lo que se Siente

Cuando llegue a su casa, reúna todas las fotos de personas que pueda encontrar. Éstas pueden ser de revistas, álbumes de fotos familiares, periódicos o del internet. Si las encuentran en internet y tienen una impresora, imprímalas. Ponga todas las fotos boca abajo en una mesa. Haga que cada miembro de la familia escoja una foto y se tome un momento para mirarla.

Piense en la persona de la foto que escogió y considere cómo él o ella se está sintiendo y por qué. Recuerde, ayuda el tratar de hacer la expresión de la cara de esa persona ¿Está la persona contenta porque acaba de saber que ganó tiquetes para un concierto? ¿Está la persona asustada por que está perdida? ¿Cómo les respondería usted a estas personas si se las encuentra? Es más, si alguien está contento, usted puede felicitarlo y hacer que su experiencia sea mucho mejor.

Llene la siguiente información sobre la persona de la foto que eligió:

Ésta persona se siente \_\_\_\_\_

Porque \_\_\_\_\_

Él o Ella desea \_\_\_\_\_

Yo podría responder mediante \_\_\_\_\_

Esto los haría sentir \_\_\_\_\_

Yo me siento \_\_\_\_\_

Ahora intercambie fotos y vea si alguien siente de manera diferente acerca de esa persona. Algunas veces las personas interpretan las emociones de manera diferente, y la única manera en que podemos estar seguros de saber cómo se siente alguien, es preguntando. Después de contestar las preguntas a continuación, discuta sus respuestas con los demás.

¿Qué le hizo decidir cómo se siente esa persona? \_\_\_\_\_

¿Qué tan bueno fue usted al imaginarse lo que se siente estar en los zapatos de otra persona? \_\_\_\_\_

¿Se le hizo más fácil reconocer la emoción de la persona cuando trató su expresión facial? \_\_\_\_\_

¿Estuvo todo el mundo de acuerdo con la emoción expresada en las fotos? \_\_\_\_\_

*Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.*



### Entrenamiento en casa 3: Imagínesse lo que se Siente

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 4

## Para adultos y adolescentes en conjunto

Las habilidades para comunicarse efectivamente le permiten al adolescente manejar los conflictos pacíficamente, compartir sus sentimientos e ideas con otros y mejorar su espíritu de cooperación. Los adolescentes que se comunican efectivamente están más capacitados para tomar decisiones consistentes con sus objetivos y desarrollar relaciones sanas.



### Actividad: Espejito, Espejito

¿Qué tan bueno es usted en la comunicación no verbal? Haciendo contacto visual y observando cuidadosamente a la persona que está hablando, es parte de ser un oyente activo. Mucha parte del mensaje se comunica por medio de expresiones faciales y lenguaje corporal ¿Siendo nosotros "Receptores", estamos entendiendo realmente lo que el "Remitente" está tratando de decirnos sin usar ninguna palabra? ¡Vamos a averiguar!

#### Antes de empezar:

Copie los mensajes de abajo en diferentes hojas de papel, dóblelas y póngalas en un tazón.

Reúna a la familia y divídalos en parejas. Decidan quién será el remitente y quién será el receptor en cada pareja. Cada remitente saca un mensaje del tazón, lo lee para sí mismo, lo dobla, y lo devuelve al tazón. Sin decir nada, y sólo usando expresiones faciales y el lenguaje corporal, envíe el mensaje a su compañero que está actuando como receptor. El receptor seguirá todos los gestos y movimientos como si el remitente estuviera mirándose en un espejo. Continúe hasta que el receptor piense que sabe cuál es el mensaje y dice "Pare". Si el receptor adivina el mensaje, es su turno para ser el remitente y elegir un nuevo mensaje del tazón.

#### Mensajes:

¡Rápido, estamos atrasados!

¡No puedo esperar para ir a nadar!

Limpia tu cuarto.

Déjeme ayudarte.

¡Me siento tan frustrado!

Esa fue una película triste.

¿Fue usted un mejor remitente o un mejor receptor? \_\_\_\_\_

¿Le ayudó lo del espejo o haber tratado las expresiones del remitente y su lenguaje corporal? \_\_\_\_\_

¿Le ha pasado alguna vez que usted estaba escuchando a alguien y cayó en cuenta que estaba haciendo las mismas caras que él o ella estaba haciendo? \_\_\_\_\_

Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.



#### Entrenamiento en casa 4: Espejito, Espejito

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 5

## Para adultos y adolescentes en conjunto

Los adolescentes que están rodeados de influencias positivas toman decisiones más acertadas y menos riesgosas, y tienen una mayor probabilidad de alcanzar sus metas. La construcción de relaciones positivas con los amigos y la familia ayuda a desarrollar vínculos y sentimientos de pertenencia. Este sentimiento de apoyo de familiares, amigos y de la comunidad disminuye el impacto de los factores de riesgo en el comportamiento.



### Actividad: Construir una Tradición

Las primeras personas en nuestras vidas con quienes tenemos un vínculo, son los miembros de la familia. Las tradiciones familiares se construyen alrededor de intereses comunes, valores, cualidades e ideas. Estas cualidades o valores pueden incluir ser amable, leal, honesto, divertido y útil. También ayuda ser capaces de comunicarse y escuchar las ideas de los demás y valorar el tiempo de cada uno. Estos son elementos de construcción importantes para sentirse conectado.

Teniendo esto en cuenta, reúna a la familia para ¡“Construir una Tradición”!

Aunque la mayoría de las tradiciones familiares evolucionan con el tiempo, aproveche esta oportunidad para crear una nueva. Elija un momento cómodo para que todos se reúnan, como el desayuno, la cena o entre programas de televisión favoritos. De la lista a continuación, comparta los “elementos de construcción” para la creación de una nueva tradición familiar. Discuta todas las posibilidades para ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? y ¿Cómo? Encierre en un círculo los mejores “elementos de construcción” para ayudar a construir su nueva tradición familiar (encierre todos los que aplican) ¿Así de fácil? ¡Trátelo y verá!

### “Construya una Tradición” Utilizando los Sigüientes Elementos Básicos:

¿Quién?	Familia cercana	Parientes	Vecinos	Comunidad
¿Qué?	Comida especial	Actividad	Ayudando	Donación (cosas o tiempo)
¿Cuándo?	Cada día	Semanalmente	Mensualmente	Anualmente
¿Dónde?	En casa	Afuera	En un lugar	Cibernético
¿Cómo?	Juntos	Individualmente	Guardar fotos	Guardar videos

¡Elijan su nueva tradición y diviértanse!

¿Cómo hizo ésta actividad que cada uno se sintiera más conectado? \_\_\_\_\_

¿Qué cualidades o valores son importantes para su familia? \_\_\_\_\_

¿Qué cualidades y valores son importantes en la amistad? \_\_\_\_\_

*Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.*



### Entrenamiento en casa 5: Construir una Tradición

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 6

## Para adultos y adolescentes en conjunto

El consumo de alcohol en los menores de edad, tiene efectos perjudiciales en el desarrollo del cerebro y el cuerpo sano. Si los estudiantes conocen las consecuencias físicas del consumo de alcohol, la probabilidad de consumir alcohol disminuye; sin embargo, las presiones sociales y las influencias pueden anular el efecto protector de este conocimiento. Hoy hemos aprendido acerca de los efectos a corto y largo plazo del consumo de alcohol en el cerebro y el cuerpo en menores de edad. También reconocimos el papel que juegan las expectativas en la toma de decisiones y el origen de estas expectativas.



### Actividad: Canciones Tóxicas

La música influye en nuestras vidas. Todos tenemos canciones favoritas del pasado o del presente. En esta actividad, piense en todos los títulos y letras de canciones que pueda recordar que tengan que ver con bebidas alcohólicas. Escriba en una hoja de papel esos títulos y las letras de las canciones, si se las sabe, y compártalas con los demás.



Vamos a darle una mirada a las listas y ¡comparemos!

**Estudiante**

**Adulto**

1. ¿Cuántas canciones?
2. ¿Propósito de las canciones?
3. ¿Cuántas tienen una influencia positiva?
4. ¿Cuántas tienen una influencia negativa?

1. Discuta cómo se comparan las dos listas.
2. ¿Cuáles fueron algunas de las expectativas acerca del alcohol en estas canciones? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Por qué crees que tantas canciones hacen referencia a alcohol? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Será que esta actividad hará que escuches las canciones de manera diferente? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.



### Entrenamiento en casa 6: Canciones Tóxicas

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 7

## Para adultos y adolescentes en conjunto

El tabaco y los productos relacionados con el tabaco son perjudiciales para el organismo en todas sus formas de uso. Los productos del tabaco contienen nicotina que es una sustancia química altamente adictiva. Hoy hemos aprendido acerca de los efectos a corto y largo plazo del consumo de tabaco. También comparamos la imagen glamorosa de fumar con la desagradable realidad.



### Actividad: Actuación en Escena

En 1970, el congreso prohibió la publicidad de productos de tabaco en la televisión y la radio. Desde el 2010, las compañías de tabaco han enfrentado más restricciones en sus esfuerzos por promover sus productos y marcas. Las compañías de tabaco aún pueden anunciarse en forma impresa y en vallas publicitarias, pero están restringidas al uso de texto negro sobre un fondo blanco. No pueden incluir imágenes o colores en el anuncio y tampoco pueden patrocinar o promover eventos deportivos. Sin embargo, aún no hay restricciones gubernamentales para la incorporación de productos de tabaco en películas, televisión, videos musicales o videojuegos como parte de la trama de la historia.

La colocación de productos retrata a las personas que los usan, disfrutando los productos para normalizar y dar glamour a su uso. Las compañías pagan una tarifa o prestan servicios, a cambio de una exhibición notoria de sus productos en películas, programas de televisión, videos musicales y videojuegos.

Discutan juntos en familia las películas, programas de televisión, videos musicales o videojuegos en los cuales ustedes han visto esa colocación de los productos relacionados con el tabaco, en las historias, escenas o argumentos de las películas, los programas de televisión, los videos musicales o los videojuegos.

Use las preguntas a continuación para facilitar su discusión.

- ¿Qué productos relacionados con el tabaco se utilizaron? (cigarrillos, bolígrafos, puros, etc.)
- ¿Qué tipo de producción observó la colocación del producto? (película, videojuego, etc.)
- ¿Quién fue la audiencia prevista? (niños, adolescentes, adultos)
- ¿Qué tipo de técnicas utilizó el productor para hacer que el producto fuera atractivo? (actor popular, colores, ángulos de cámara, etc.)
- ¿Se asoció el producto del tabaco con algo emocionante o excitante?
- ¿Se asoció el producto del tabaco con el glamour o el prestigio?
- ¿Crees que la colocación de un producto de esta manera, es más efectiva o menos efectiva, que la publicidad comercial del mismo producto en 30 segundos? ¿Por qué o por qué no?

Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.



### Entrenamiento en casa 7: Actuación en Escena

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 8

## Para adultos y adolescentes en conjunto

Los adolescentes sobrestiman el porcentaje de sus compañeros que usan marihuana, y también tienden a subestimar los efectos del uso de drogas. Es por eso que es importante examinar las percepciones erróneas de la marihuana y su uso. Hoy hemos aprendido acerca de los efectos de la marihuana en el cuerpo, especialmente en el cerebro de un adolescente. También hablamos sobre el impacto del consumo de marihuana en la consecución de metas.



### Actividad: Recolectando Metas

El consumo de marihuana tiene muchos efectos en el cuerpo, tanto mentales como físicos que pueden obstaculizar una persona para alcanzar sus metas. Por ejemplo, la pérdida de memoria a corto plazo podría evitar que una persona recuerde la contraseña de su computador o una tarea que se le asignó el día anterior. Uno de los efectos que tiene un impacto en **¡Todas las metas!** es la falta de motivación. Esta falta de motivación puede, en primer lugar, evitar que una persona establezca metas.

Hay seis efectos del consumo de marihuana, nueve metas y un solo **¡Todas las Metas!** distribuidos en la matriz de abajo. Copie y recorte cada título en la matriz. Doble por la mitad y coloque las seis fichas de efectos en un tazón y las diez fichas de metas en otro.

<b>Pérdida de memoria a corto plazo</b>	<b>Frecuencia cardíaca acelerada</b>	<b>Falta de motivación</b>	<b>Jugar béisbol</b>
<b>Tiempo de reacción lento</b>	<b>Sistema inmune bajo</b>	<b>Contra la ley</b>	<b>Aplicar a un trabajo</b>
<b>¡Todas las metas!</b>	<b>Aprender a jugar</b>	<b>Ser saludable</b>	<b>Manejar un auto</b>
<b>Montar en bicicleta</b>	<b>Obtener buenos grados</b>	<b>Comprar en el supermercado</b>	<b>Jugar video juegos</b>

*El objetivo de la actividad es recopilar tantos objetivos como usted pueda. En su turno, seleccione a ciegas un efecto del tazón de los efectos y una meta del tazón de las metas. Explique cómo el efecto que eligió interferirá con el logro de la meta elegida. Mantenga ese objetivo y vuelva a poner el efecto en su tazón. Ahora es el turno del siguiente jugador. Sigán jugando hasta que todos los objetivos se hayan recogido. ¡El jugador con más metas gana! Si usted elige **¡Todas las Metas!**, puede ganar automáticamente si también ha elegido el efecto "falta de motivación" y ha explicado su impacto en los objetivos.*

Discutan por qué las metas son importantes y lo que sería la vida sin ellas.

Discutan las metas que les gustaría establecer como individuos y como familia.

*Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.*



### Entrenamiento en casa 8: Recolectando Metas

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_





# Home Workout 9

## Para adultos y adolescentes en conjunto

Hoy aprendimos sobre los efectos negativos del uso indebido de medicamentos de venta libre (OTC, Over The Counter) y de medicamentos recetados y el uso de drogas callejeras. El establecimiento de una percepción clara del daño de estas drogas reduce el riesgo de la experimentación y el abuso.



### Actividad: Alternativas Sanas

La mayoría de los adolescentes optan por estar libres de drogas y nunca las experimentarán. Los adolescentes enfocados en sus metas no dejan que el uso de drogas obstaculice a donde quieren ir en la vida. Los pocos adolescentes que eligen experimentar con drogas pueden hacerlo como respuesta a los desafíos de la vida. Estos desafíos podrían ser una necesidad para encajar o pertenecer, superar el aburrimiento, satisfacer la curiosidad, arriesgarse y rebelarse, relajarse o escapar, sentirse mayor o para auto medicarse. Hay maneras saludables de enfrentar estos desafíos.

Para cada desafío de la vida a continuación, identifique una forma sana de manejarlo. Por ejemplo, si un adolescente está buscando tomar riesgos y rebelarse, una alternativa saludable para sentirse excitado sería aprender a bucear o ir Snowboarding. Si un adolescente tiene dolor físico, una alternativa saludable a la experimentación con analgésicos sería probar a ponerse hielo, un masaje, yoga, etc.

Desafío de la vida	Alternativa saludable
1. Para encajar o pertenecer	
2. Para superar el aburrimiento	
3. Para satisfacer la curiosidad	
4. Para tomar riesgos y rebelarse	
5. Para relajarse o escapar	
6. Para sentirse mayor	
7. Para auto medicarse	

¿Cuáles de los desafíos de la vida fueron los más difíciles de enfrentar con una alternativa saludable?

---

¿Por qué fue difícil identificar una manera sana de enfrentar este desafío de la vida?

---

*Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.*



### Entrenamiento en casa 9: Alternativas Sanas

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_



# Home Workout 10

Para adultos y adolescentes en conjunto

Hoy aprendimos cómo diferenciar y predecir los resultados de los riesgos sanos y los no sanos. Los adolescentes que entienden y pueden manejar la toma de riesgos, predicen mejor las consecuencias de sus acciones, lo cual los prepara para tomar decisiones más responsables.

## Actividad: Exactamente lo que Ordenó el Doctor

Este dicho, “Exactamente lo que Ordenó el Doctor”, significa que una persona ha hecho o está haciendo las cosas como deben ser, por su bien. Puede ser tomar unas vacaciones muy esperadas, correr un riesgo sano como hacerse un nuevo peinado o comerse su comida favorita. El dicho se deriva de la idea de que el consejo de un médico hará que alguien se sienta mejor. Prescribir significa establecer por escrito una regla o curso de acción a tomar. Si este curso de acción prescrito no se sigue, puede convertirse rápidamente en “¡ESO NO ES lo que recetó el doctor!” o en un riesgo poco sano.

*Decida cuáles de las siguientes afirmaciones son riesgos sanos y cuáles riesgos no sanos. Para cada afirmación, encierre en un círculo, uno de ellos.*

- La torre de control detuvo en tierra todos los vuelos hasta que la tormenta pasara. El piloto, de todas maneras elevó el avión. Sano                      NO Sano
- Jake ignoró la señal que decía: “Peligro, Mantente Alejado” y entró en el edificio con su perro. Sano                      NO Sano
- Tanya nunca había comido alcachofas antes, así que trató una. Sano                      NO Sano
- Matt se levantó y sin ensayar, tocó la guitarra en la banda de su amigo. Sano                      NO Sano
- Los vidrios rotos no impidieron que Sharise caminara descalza en la calle. Sano                      NO Sano
- Dan fue de caminata con sus hijos a pesar de que podría estar adolorido al día siguiente. Sano                      NO Sano

Al igual que con todo en la vida cotidiana, debemos conocer los riesgos de tomar medicamentos recetados o de venta libre (OTC, Over The Counter). Si no es “Exactamente lo que Ordenó el Doctor” los efectos secundarios pueden ser dañinos, adictivos o mortales. Estudien la etiqueta de una botella de aspirina, ibuprofeno o medicina para la tos que tengan en la casa. Discutan acerca de los beneficios de esa medicina para ayudar a una persona y también discutan las advertencias. Asegúrense de que lo que tomen es “Exactamente lo que Ordenó el Doctor”.

*Después de completar la actividad, llene la sección de abajo, recorte en la línea suspendida y retórnela al profesor de su hijo.*



### Entrenamiento en casa 10: Exactamente lo que Ordenó el Doctor

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del adulto: \_\_\_\_\_