Home Workout 1

Para adultos y niños en conjunto

Nuestra clase ha estado participando en el programa *"Too Good"* desarrollado por la Fundación Mendez con el fin de enseñar habilidades para vivir saludablemente y libre de drogas. Como una continuación de lo que hemos aprendido en el aula, motivamos a las familias para que discutan y participen en las actividades que refuerzan las lecciones enseñadas en *"Too Good".*

Las metas bien establecidas sirven como una brújula, manteniendo a los niños en el camino hacia un futuro bien diseñado. Los niños que pueden fijar metas alcanzables tienen una mayor consciencia de sí mismos y toman mejores decisiones.

Actividad: Metas de la Familia

En la clase de hoy aprendimos cómo nombrar una meta a corto plazo. Una meta a corto plazo se puede alcanzar en un corto período de tiempo, como dos o tres meses.

Piensen en lo que quieren lograr en familia y trabajen juntos para nombrar varias metas de la familia a corto plazo. Sus metas pueden ser difíciles o divertidas. Sus metas podrían incluir ser una familia cada vez más activos físicamente, comer alimentos saludables, hacer un voluntariado juntos, pasar más tiempo juntos o ahorrar dinero para unas vacaciones familiares.

Cuando nombren las metas de la familia, estén seguros de que éstas son personales, posibles, positivas y específicas.

Criterios para Nombrar una Meta

- **Personal –** que lo que están tratando de lograr sea importante par ustedes.
- **Posible –** que ustedes tengan el tiempo, la capacidad y los recursos que necesitan para alcanzarla.
- **Positiva –** declárenlo como una acción positiva, "Lo lograremos" en lugar de "No lo lograremos."
- **Específica –** que lo que ustedes están tratando de lograr sea medible para saber cuando se ha alcanzado.

Metas de la Familia:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Discutan en familia cómo van a lograr sus metas y piensen en las medidas de acción que cada miembro de la familia tendrá que tomar para alcanzar esas metas.

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: Metas de la Familia

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 2

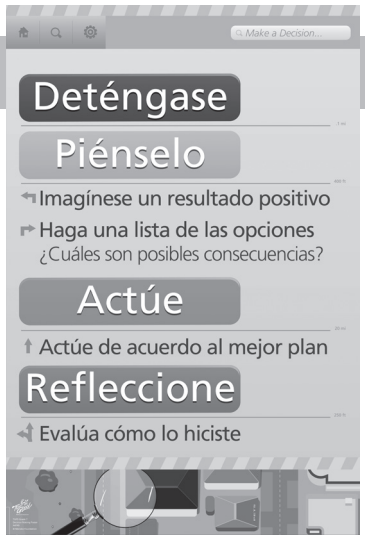
Para adultos y niños en conjunto

Los niños con habilidades para la toma de decisiones y la solución de problemas tienen más probabilidades de tomar decisiones seguras y saludables. La capacidad de considerar las consecuencias positivas y negativas de las decisiones, reduce la probabilidad de un comportamiento impulsivo, promoviendo actuaciones coherentes con las metas a corto plazo y largo plazo.

En la clase de hoy, aprendimos que cuando nos detenemos a pensar en un resultado positivo, y consideramos las consecuencias positivas y negativas de nuestras decisiones antes de actuar, tenemos más probabilidades de tomar buenas decisiones y adquirimos más confianza en nosotros mismos.

A través de esta actividad, usted y su hijo continuarán practicando las habilidades para la toma de decisiones, así su hijo estará listo cuando se enfrente a decisiones importantes.

Actividad: Piénselo



Lea el siguiente escenario. Utilice el Modelo de Toma de Decisiones para discutir las opciones para el escenario y escriba sus respuestas en las líneas proporcionadas. A continuación, haga una lista de las consecuencias positivas y negativas de cada opción, y marque la casilla al lado de la opción que elija.

Escenario

Al entrar al garaje en su bicicleta, accidentalmente usted raya el auto de su papá. Usted se da cuenta de que nadie vió lo sucedido. ¿Qué hace?

☐ **Opción 1:** _____

Consecuencia Positiva: _____

Consecuencia Negativa: _____

☐ **Opción 2:** _____

Consecuencia Positiva: _____

Consecuencia Negativa: _____

Ahora, reflexione sobre la decisión que mejor le parezca. ¿Por qué cree usted que ésta decisión le da un resultado positivo? _____

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: Piénselo

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 3

Para adultos y niños en conjunto

Los niños preparados para identificar y manejar sus emociones expresan mucho mejor y con más confianza sus sentimientos. El conocimiento emocional de nosotros mismos, alimenta el reconocimiento y la valoración de las emociones de los demás, creando una mayor capacidad para construir empatías, suavizar conflictos y construir relaciones más fuertes.

En la clase de hoy, hemos aprendido que hay palabras diferentes para describir las diversas intensidades de las emociones. También aprendimos a identificar nuestras emociones. Hablamos de cómo las emociones intensas pueden influir en la forma en que tomamos las decisiones y aprendimos maneras sanas para manejar nuestras emociones de manera que no nos abrumen.

A través de estas actividades, usted ayudará a su niño a continuar construyendo su conocimiento emocional y a practicar el manejo de sus emociones para que pueda seguir tomando decisiones sanas con resultados positivos.

Actividad: Apoyo Emocional

Discuta las señales físicas del cuerpo que alertan cada una de las emociones que se indican a continuación. Dibuje una línea recta para conectar cada señal del cuerpo con la ó las respectivas emociones relacionadas. Puede haber más de una señal física para cada emoción. Use un marcador de color diferente para cada miembro de la familia o ponga una etiqueta en cada línea con el nombre de cada persona.

Axilas sudorosas

Nervios en el estomago

Risa

Dientes apretados

Cara roja/caliente

Sorprendido **Avergonzado** **Furioso** **Feliz** **Triste** **Asustado**

Puño cerrado

Boca seca

Corazón acelerado

Manos sudorosas

Lágrimas

Discuta cuáles estrategias de gestión sanas puede usted utilizar para manejar las emociones intensas como la ira o el miedo. Haga una lista de sus estrategias en las siguientes líneas.

_____

_____

_____

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: Apoyo Emocional

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 4

Para adultos y niños en conjunto

Los niños con habilidades de comunicación efectiva están mejor capacitados para resolver conflictos pacíficamente y compartir sus sentimientos e ideas con los demás, promoviendo así la colaboración y la creación de relaciones. Los niños que se comunican efectivamente, tienen más posibilidades de relacionarse con sus compañeros y desarrollar relaciones sanas.

En la clase de hoy, aprendimos sobre la comunicación efectiva y las habilidades para una escucha activa. Discutimos las características de una persona asertiva al hablar y de una persona activa al escuchar. Esta actividad le ayudará a usted y a su hijo a continuar la construcción de las habilidades necesarias para una comunicación efectiva y a capacitar mejor a su niño para desarrollar relaciones sanas.

Una Persona Asertiva al Hablar…

- Usa un lenguaje corporal afirmativo.
- Mira a los ojos de la otra persona.
- Usa un tono de voz firme.
- Tiene una expresión facial calmada.

Una Persona Activa al Escuchar…

- Mantiene el contacto con los ojos de la persona que le está hablando.
- Se inclina hacia la persona que le está hablando.
- Ignora las distracciones.
- Repite lo que le están diciendo.
- Hace preguntas para clarificar las ideas.
- Se concentra en lo que le están diciendo.

Actividad: La Entrevista

Haga una entrevista practicando las habilidades de una persona asertiva al hablar y una activa al escuchar, tal como se enuncian en los cuadros anteriores. Seleccione a alguién de su familia para ser la persona A y a alguién más, para ser la persona B.

Persona A: Entrevistará a la persona B usando el tema y las preguntas de la Entrevista A.

Entrevista A – Imagínese que usted pudíera almorzar con alguién famoso, sea que esté vivo o muerto.

1. ¿A quién invitaría a almorzar? _____
2. ¿Por qué escogería esa persona? _____
3. ¿Qué ordenaría para almorzar?_____
4. ¿Cuáles dos preguntas le haría usted a su invitado famoso? _____

Una vez hayan terminado las entrevistas, discutan cómo les ayudó en el proceso, el uso de las habilidades de la persona asertiva al hablar y de la persona activa al escuchar.

Persona B: Entrevistará a la persona A usando el tema y las preguntas de la Entrevista B.

Entrevista B – Imagínese que usted fuera uno de los primeros astronautas para explorar el Planeta "Perfecta".

1. Nombre a una persona a la que le gustaría llevar con usted al viaje. _____
2. Diga dos cosas que hacen que ese planeta sea el lugar perfecto para vivir. _____
3. Diga de que manera ese planeta es diferente del Planeta tierra._____
4. Si al regresar a la tierra, usted pudíera traer algo del Planeta "Perfecta", ¿que traería?_____

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: La Entrevista

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 5

Para adultos y niños en conjunto

La vinculación con otras personas que son pro-sociales, promueve el sentido de pertenencia y la conectividad, mitigando el impacto de los factores de riesgo en el comportamiento. Las habilidades para seleccionar compañeros, incluyendo la capacidad de hacer y mantener amistades positivas, es un factor protector crítico. Los niños rodeados de compañeros con influencias positivas, toman decisiones más responsables, de menor riesgo y tienen una mayor probabilidad de alcanzar sus metas.

En la clase de hoy, hablamos de las buenas cualidades de una amistad. Aprendimos lo que se necesita para ser un buen amigo y discutimos las ventajas de elegir amigos con buenas cualidades de amistad. Esta actividad le ayudará a usted y a su hijo a continuar desarrollando las habilidades necesarias para la construcción de amistades sanas.

Actividad: Cualidades de la Amistad

Invite a su hijo a que le haga una entrevista a usted usando el cuestionario dado a continuación. Lean juntos cada pregunta y discuta con su hijo las respuestas, de acuerdo a sus propias experiencias de la amistad. Haga que su niño escriba sus respuestas en las líneas proporcionadas para ello.

1. ¿Cuáles cree usted que son las cualidades más importantes en una amistad?_____

_____

_____

2. Diga sobre alguna vez que usted hizo algo bueno por un amigo. _____

_____

_____

3. Cuando usted tenía mi edad, ¿Que hacían usted y su mejor amigo para divertirse?_____

_____

_____

4. Hable sobre alguna vez que usted le ayudó a un amigo a sentirse mejor. _____

_____

_____

5. ¿Cuándo, si alguna vez, debe un amigo romper una promesa? _____

_____

_____

6. Hable sobre alguna vez que haya tenido que terminar una amistad. _____

_____

_____

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: Cualidades de la Amistad

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 6

Para adultos y niños en conjunto

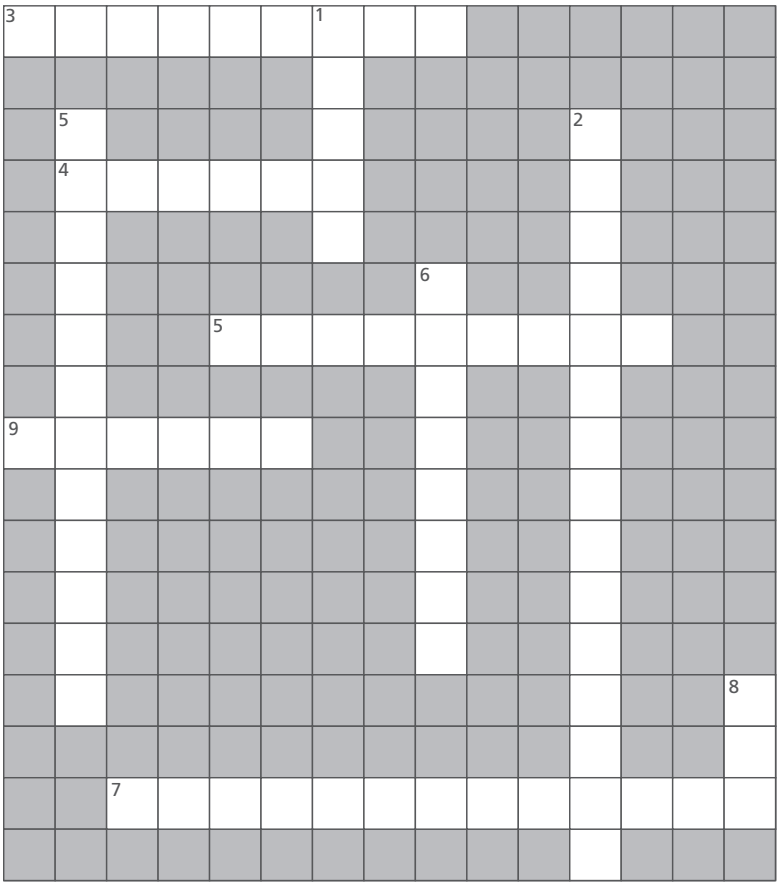
Tanto el tener conciencia de los graves riesgos que para la salud constituyen el mal uso y el abuso de medicamentos recetados y de venta libre, como el establecer una percepción clara sobre el daño de sus efectos, sirve como un factor crítico de protección a los niños, mitigando el aumento de su abuso o mal uso por accidente.

En la clase de hoy, aprendimos sobre el uso seguro e inseguro de los medicamentos recetados y de venta libre. También identificamos prácticas seguras para el uso y almacenamiento de estos medicamentos. En esta actividad, usted y su hijo revisarán el uso seguro e inseguro de los medicamentos recetados y de venta libre.

Actividad: Seguridad de los medicamentos en el hogar

Banco de palabras

Perjudiciales	Responsabilidad	Médico	Más
Niños	Etiqueta	Farmacéutico	
Recetados	Sanamente	Adulto	



Pistas

Horizontal

3. Es bueno descansar, tomar líquidos y comer _____ cuando no te sientes bien.
4. Nunca debes tomar medicamentos recetados o de venta libre sin la ayuda de un _____ de confianza.
5. Es contra la ley compartir este tipo de medicamentos.
7. Tanto los medicamentos recetados como los de venta libre, pueden ser _____ si se usan incorrectamente.
9. Esta persona escribe una receta que te da permiso para tener y usar un medicamento recetado.

Vertical

1. Todos los medicamentos deben almacenarse de manera segura fuera del alcance de los _____.
2. Es _____ de todos usar y almacenar medicamentos recetados y de venta libre de forma segura.
5. Este experto en medicamentos puede responder las preguntas sobre cómo tomar las medicinas recetadas por los médicos.
6. Una persona siempre debe leer la _____ para saber cómo tomar una medicina de forma segura.
8. Nunca es seguro tomar _____ de la cantidad de prescripción recomendada en las medicinas de venta libre.

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: Seguridad de los medicamentos en el hogar

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 7

Para adultos y niños en conjunto

A medida que los niños se acercan a la adolescencia, la influencia de los compañeros aumenta significativamente, por lo que la capacidad de manejar la presión de grupo es un factor protector crítico. La habilidad para rechazar la presión de grupo, le permite a los niños expresar con confianza sus decisiones para evitar conductas riesgosas. Los niños con estas habilidades están más capacitados para mantenerse a salvo y tener una influencia positiva sobre los demás.

En la clase de hoy, aprendimos nueve estrategias de rechazo a la presión de grupo. En esta actividad, usted continuará ayudando a su hijo a practicar las estrategias de rechazo a la presión de los compañeros en varias situaciones.

Actividad: Prácticas de Presión de Grupo

Materiales

Para esta actividad usted necesita:

- **Lápiz**
- **Sujetapapeles**

Preparación

Para crear la ruleta, coloque un sujetapapeles en el medio del círculo en el diagrama de abajo. Coloque la punta de un lápiz en el punto dentro del círculo y a través del sujetapapeles. Sostenga el lápiz perpendicular a la página y mueva el borde exterior del sujetapapeles para hacer girar.

Para Jugar:

1. Pida a su hijo que le enseñe cómo utilizar cada una de las nueve estrategias de rechazo a la presión de grupo, que figuran en el siguiente diagrama.
2. El objetivo del juego es manejar la situación de presión de los compañeros a través de la estrategia en la cual la ruleta cae al ser girada, durante su turno. En familia, tomen turnos para leer cada situación de presión de grupo que se muestra a continuación. Para jugar: arrastre el sujetapapeles en la ruleta. Diga cómo se puede utilizar la estrategia donde el sujetapapeles aterrizó, para rechazar la presión de grupo de la situación descrita.

- Un amigo quiere copiarte las respuestas del exámen de matemáticas.
- Un compañero de clase te reta a comenzar un rumor sobre una niña en tu clase.
- Tu amigo te dice que le mientas a tus padres sobre la calificación que obtuviste en estudios sociales.
- Tu vecino quiere que pases un rato en el parque con él en lugar de ir a la escuela.
- Tu amigo te reta a que cambies la película por una que no te está permitido ver.

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: Prácticas de Presión de Grupo

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 8

Para adultos y niños en conjunto

El consumo de alcohol afecta negativamente el desarrollo sano del cerebro del adolescente. El conocimiento de las consecuencias físicas del consumo de alcohol promueve una percepción del daño relacionado en menores de edad. Los métodos de educación normativa corrigen efectivamente las ideas falsas acerca del comportamiento.

En la clase de hoy, hablamos de los efectos negativos que el consumo de alcohol puede tener en el desarrollo del cerebro. Aprendimos que un cerebro alterado puede limitar la capacidad de una persona para alcanzar sus metas. En esta actividad, usted y su hijo continuarán la discusión de los efectos de un cerebro alterado en las actividades cotidianas.

Actividad: Piénsalo

Con su hijo, discutan sobre las actividades que a él o a ella le gusta hacer en su casa. Enumere las actividades en los espacios provistos a continuación. Luego, juntos, lean los efectos del uso de alcohol y discutan, los que serían los efectos de un cerebro alterado en las actividades que usted enumeró. Por último, haga que su hijo responda a la siguiente pregunta.

Mis Actividades Favoritas en mi Casa:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Efecto del Uso de Alcohol

1: El consumo de alcohol puede afectar la capacidad de una persona para pensar con claridad y tomar buenas decisiones.

2: El consumo de alcohol puede disminuir los reflejos de una persona, causándole pérdida de equilibrio y coordinación.

3: El consumo de alcohol puede afectar la respiración de una persona, haciendo que él o ella se desmaye.

4: El consumo de alcohol puede causar pérdida de la memoria y afectar la capacidad de aprendizaje de una persona.

5: El consumo de alcohol puede debilitar los músculos del ojo de una persona, causándole visión borrosa.

6: El consumo de alcohol puede bajar el ritmo cardíaco de una persona, causándole el agotamiento.

7: El consumo de alcohol puede debilitar la lengua y los músculos de la boca de una persona, causándole dificultad para hablar.

¿Cómo sería un día sin poder participar en las actividades que te divierten?_____

_____

_____

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: Piénsalo

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 9

Para adultos y niños en conjunto

Los productos del tabaco son perjudiciales para el cuerpo en todas las formas de uso y contienen la nicotina que es una sustancia química altamente adictiva. Los niños que saben de los efectos negativos a corto y a largo plazo, y de las consecuencias sociales del uso de los productos del tabaco, tienen más probabilidades de permanecer libres de su consumo.

En la clase de hoy, aprendimos de los efectos negativos, tanto a corto como a largo plazo, del uso de los productos del tabaco, y practicamos el uso de las nueve estrategias de rechazo a la presión de los compañeros en situaciones de tabaco. En esta actividad, usted continuará ayudando a su hijo a identificar las consecuencias negativas del consumo de tabaco.

Actividad: ¿Está en Qué?

Hay aproximadamente 600 ingredientes en los cigarrillos. Cuando se prende un cigarrillo, se crean más de 7,000 productos químicos. Muchas de estas sustancias se pueden encontrar en otros productos. Con su niño, investiguen sobre los diez productos químicos enumerados a continuación y descubran en qué otros productos se pueden encontrar estos químicos. Complete la siguiente tabla con ejemplos de estos otros productos.

Químico	Encontrado en
1. **Acetona**	_____
2. **Amoníaco**	_____
3. **Arsénico**	_____
4. **Benceno**	_____
5. **Butano**	_____
6. **Cadmio**	_____
7. **Metanol**	_____
8. **Naftaleno**	_____
9. **Nicotina**	_____
10. **Alquitrán**	_____

Una vez que haya completado la tabla, discutan en familia sobre los peligros del uso de los productos del tabaco. Anime a su hijo a que comparta, lo que discutimos en la clase, sobre los efectos del consumo del tabaco a corto y largo plazo.

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: ¿Está en Qué?

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 10

Para adultos y niños en conjunto

Los programas de prevención de drogas eficaces, proveen información y enseñan habilidades proporcionando oportunidades para practicar y reforzar esas habilidades, incluyendo la participación del estudiante. La percepción del daño relacionado con el consumo de drogas es un factor importante para mitigar el riesgo. Los métodos de educación normativos corrigen efectivamente las falsas ideas acerca de los riesgos y el comportamiento aceptable.

En la clase de hoy, aprendimos sobre los afectos negativos de la marihuana en el cerebro y su funcionamiento. Aplicamos nuestras habilidades para tomar decisiones y discutimos los efectos negativos del consumo de marihuana en nuestra capacidad para alcanzar metas y convertirse en una persona sana y segura. En esta actividad, usted y su niño identificarán los efectos nocivos de la marihuana y continuarán la conversación sobre los beneficios de permanecer libre de drogas.

Actividad: Use la Información

En familia, revisen los hechos sobre la marihuana, que se enumeran a continuación. Luego, utilice estos hechos para ayudar a los estudiantes en la siguiente actividad de rechazo a la presión de los compañeros para usar marihuana. Escriba lo que podrían decir, en las líneas proporcionadas en cada situación de presión de grupo. El primero es un ejemplo. Después, practique cada juego de roles con su hijo. Asegúrese de que su hijo habla fuerte, tiene una pose segura y le mira a sus ojos cuando se niega la presión.

Información sobre la Marihuana

1. La mayoría de los adolescentes no fuman marihuana. Según las encuestas nacionales, anuales a los estudiantes de escuela media y secundaria, la mayoría de los adolescentes desaprueban el uso de marihuana.
2. A pesar de que de la marihuana es una planta natural, la droga no es segura. La marihuana contiene una sustancia dañina que altera la mente, llamada THC.
3. El consumo de la marihuana afecta la parte del cerebro que controla la memoria, haciendo que los que la consumen se olviden de la información procesada recientemente.
4. El consumo de marihuana causa una falta de motivación. Esto significa que los usuarios se preocupan cada vez menos de las actividades que alguna vez disfrutaron.
5. El consumo de marihuana afecta el desarrollo sano del cerebro de los adolescentes.

Tom: Vamos, prueba esta marihuana conmigo. Todo el mundo lo hace.

Arthur: *En realidad, la mayoría de la gente no fuma marihuana. Además, yo no soy todo el mundo.*

Raquel: Fuma de esta marihuana. No te preocupes; es natural.

Jasmine: _____

Robert: Vamos a probar un poco de marihuana. Nos ayudará a concentrarnos mientras estudiamos para nuestra prueba.

Miguel: _____

Anne: No seas gallina. Vamos a drogarnos antes de la clase de gimnasia.

Faith: _____

Lance: Tenemos un montón de cosas que hacer esta semana. Vamos a drogarnos para ayudarnos a terminar todo.

Kristina: _____

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: Use la Información

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation