Home Workout 1

para adultos y adolescentes en conjunto

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

Las metas bien definidas sirven como una brújula que orienta a los adolescentes por el sendero de un futuro próspero. Los adolescentes que definen y alcanzan metas personales tienen un sentido superior de sí mismos y pueden tomar mejores decisiones.

Actividad: Collage de definición de metas en familia

En la lección de definición de metas, los estudiantes aprendieron los pasos para alcanzar una meta y los cuatro criterios para darle un nombre. Permita que su adolescente le entreviste y le haga las siguientes preguntas con relación a la definición de metas.

1. ¿Cuál ha sido una meta que estableciste y cumpliste en el pasado?
2. ¿Tuviste obstáculos cuando trataste de cumplir tu meta y cómo los superaste?
3. ¿Tienes alguna meta en la cual estás trabajando actualmente?
4. ¿Hay obstáculos que podrían impedirte alcanzar esta meta y cómo podrías enfrentar algunos de esos obstáculos?

En familia discutan una Meta Familiar en la que todos puedan participar. Algunos ejemplos podrían ser ahorrar dinero para unas vacaciones en familia, reducir el desperdicio de agua en la casa o recolectar cosas en la casa para ofrecer en una venta de garaje y hacer una donación de dinero a una entidad de caridad.

Nombre de la Meta: _____

Lista de Acciones: 1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

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: Collage de definición de metas en familia

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

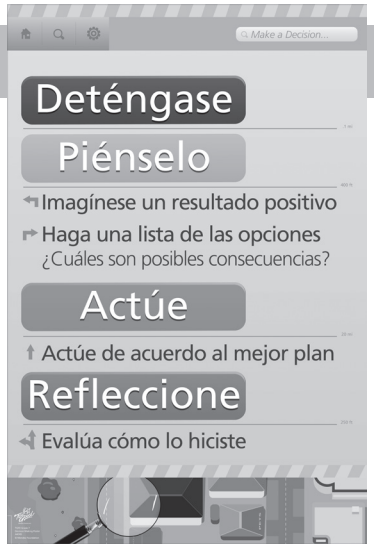
© Mendez Foundation

Home Workout 2

para adultos y adolescentes en conjunto

La capacidad de un adolescente para reflexionar sobre las cosas que podrían suceder en ciertas situaciones le permite desarrollar su capacidad de resistencia. La práctica de parar para pensar acerca de las posibles consecuencias, reducirá la posibilidad de tomar impulsivamente malas decisiones. En esta actividad, usted y su adolescente continuarán practicando habilidades para una toma de decisiones sanas, de forma tal que su adolescente esté preparado cuando se enfrente con grandes decisiones.

Actividad: Solución a Problemas



Max fue a una fiesta con Jack, su mejor amigo. La mamá de Max los llevó a la fiesta y el papá de Jack estuvo de acuerdo en recogerlos. Cuando la fiesta terminó, el papá de Jack estaba esperándolos afuera en el auto. Max pudo percibir por el olor, que él había estado bebiendo alcohol. Los padres de Max le habían dicho que nunca entrara en un auto si alguien había estado bebiendo alcohol. ¿Qué debería hacer Max?

1. Discutan las posibles opciones de Max. Escríbanlas en el cuadro abajo.
2. Discutan las posibles consecuencias positivas y negativas para cada opción. Escríbanlas en el cuadro abajo.
3. Una vez que su familia ha considerado las consecuencias positivas y negativas, hagan una votación sobre la mejor decisión. Escriban su decisión en el espacio abajo del cuadro.
4. Ahora que han tomado una decisión, reflexionen sobre cómo una situación parecida podría ser evitada en el futuro.

Posible Solución	Consecuencias Positivas	Consecuencias Negativas
Ejemplo: Max podría simplemente entrar en el auto aunque el papá de Jack huela como si hubiera estado bebiendo alcohol.	• Max no tendría que enfrentar una confrontación difícil. • Max no haría sentir a Jack o a su papá incómodos.	• Max podría salir seriamente herido o morir. • Max estaría nervioso o asustado.

La decisión de mi familia es: _____

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: Solución a Problemas

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 3

para adultos y adolescentes en conjunto

Hoy aprendimos en clase cómo identificar y manejar nuestras emociones. Discutimos las consecuencias de decisiones basadas en emociones y aprendimos que cuando podemos reconocer cómo nuestras emociones ejercen influencia sobre nuestras decisiones, estaremos mejor preparados para tomar decisiones prudentes y racionales. Por medio de estas actividades, usted ayudará a su adolescente a continuar construyendo una conciencia emocional y a comenzar a reconocer y a apreciar las emociones de los demás.

Actividad: Enfrentando nuestros Sentimientos

En familia, hojee una revista y busque fotografías de personas con diferentes expresiones y actitudes. Para cada fotografía trate de imitar la expresión facial de la persona y el lenguaje corporal. ¿Cómo lo hace sentir ésto? Discutan lo que podría haberle causado a esa persona el sentirse así. No permita que el texto influya en su historia. Únicamente observe la fotografía. Por ejemplo, si la fotografía muestra una persona con el ceño fruncido en su rostro y sus brazos cruzados, imite su lenguaje corporal. Identifique sus emociones y piense en lo que podría haberlo hecho sentirse de esa manera. Piense cómo respondería usted si su mejor amigo se le acerca de esta forma.

Seleccione la mejor fotografía de esta actividad y responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la emoción?_____

   _____

2. ¿Cómo fueron capaces de identificar la emoción? _____

   _____

3. ¿Qué podría haber ocurrido para que la persona se sintiera así? _____

   _____

4. Trate la emoción. ¿Cómo se siente?_____

   _____

5. ¿Tendría usted una respuesta positiva o negativa si su mejor amigo se le acercara expresando esta emoción? Explique. _____

   _____

   _____

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: Enfrentando nuestros Sentimientos

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 4

para adultos y adolescentes en conjunto

Hoy aprendimos en clase sobre la comunicación efectiva y las habilidades para escuchar proactivamente. Los adolescentes que son comunicadores eficaces están en mayor capacidad de tomar decisiones consistentes con sus metas y desarrollar relaciones sanas. Esta actividad le ayudará a usted y a su adolescente a continuar construyendo las habilidades para una comunicación eficaz.

Actividad: Charla de TV

Usted y su familia han sido invitados a aparecer en un programa de entrevistas para discutir un problema que necesita ayuda para ser resuelto. En preparación para el espectáculo, cada miembro de la familia creará un "problema" ficticio y lo escribirá en un trozo de papel. El problema podría ser algo así como: "Tengo que entregar un informe de ciencias en un par de semanas. El informe requiere una presentación frente a toda la clase. Yo soy muy tímida y estoy realmente asustada de hablar en público. Si no lo hago bien, mi calificación sufrirá". Una vez que todos hayan escrito el problema, intercambien papeles y tomen turnos para leer los problemas en voz alta. En la medida en que cada miembro de la familia discute un problema, practique sus habilidades de escucha activa y muéstrele su apoyo.

- Estableciendo contacto visual
- Haciendo preguntas aclaratorias
- Parafraseando el mensaje del orador
- Prestando atención al lenguaje corporal
- Mostrando una postura atenta

1. Al hablar de su problema, ¿Cómo se sintió cuando su familia lo escuchó? _____

   _____

   _____

   _____

2. Cuando usted ofreció su apoyo para un miembro de la familia que tenía un problema, ¿Cómo mostró que realmente estaba escuchándolo? _____

   _____

   _____

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: Charla de TV

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 5

para adultos y adolescentes en conjunto

Hoy aprendimos en clase que el comportamiento de los compañeros, tanto positivo como negativo, es una fuerte influencia en la toma de decisiones del adolescente. Cuando los adolescentes se juntan con compañeros pro-sociales es más probable que se ajusten a normas saludables y a tomar decisiones responsables. Esta actividad le guiará a través de una conversación con su adolescente acerca de la influencia positiva y negativa de los compañeros y cómo tomar decisiones positivas y saludables bajo presión.

Actividad: Compañeros Positivos

A menudo las palabras "presión de grupo" nos hacen pensar en lo negativo. Asumimos que la presión de grupo significa que alguien induce a otro a beber alcohol, fumar un cigarrillo o a participar en alguna otra forma de comportamiento arriesgado. La verdad es que la presión de los compañeros puede ser tanto buena como mala. Las amistades de los adolescentes, las interacciones y sus influencias son parte de un desarrollo positivo y saludable.

Cuando los adolescentes hacen parte de un grupo positivo de compañeros, ellos reciben retroalimentación sobre sus características personales, practican habilidades sociales y adquieren y confianza, aprenden la importancia de la cooperación y de cómo trabajar juntos para alcanzar los objetivos del grupo.

Las comunicaciones efectivas son la clave para relaciones sanas. Tenga conversaciones frecuentes con su adolescente acerca de las personas con las cuales él o ella se están relacionando. He aquí algunos puntos de referencia que pueden serle útiles cuando hable con su adolescente acerca de la influencia de los compañeros:

- Se tú mismo. No tienes que fingir que no te importa algo, cuando realmente sí te importa o actuar de cierta manera simplemente porque piensas que eso es lo que la otra persona quiere.
- Percátate del tipo de amigos que quieres. Rodéate de personas que tomen buenas decisiones y que te ayuden y estimulen a hacer lo mismo.
- A pesar de que un amigo o amigos se sientan cómodos con ciertas acciones y ciertas decisiones, eso no significa que tú también tengas que estar cómodo con esas acciones y decisiones.
- Confía en ti mismo para estar seguro de que está sintiéndose respetado, seguro y cómodo.

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: Compañeros Positivos

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 6

para adultos y adolescentes en conjunto

En la clase de hoy aprendimos que la adicción es una consecuencia probable y seria de probar una droga. Es un error muy común entre los adolescentes creer que usar drogas por primera vez no conduce a la adicción. Los adolescentes conscientes de la naturaleza adictiva de las drogas son menos propensos a experimentar con ellas. Esta actividad le ayudará a continuar la discusión con su adolescente sobre la adicción.

Actividad: ¿Puedes Recordar?

Muéstrele a su adolescente la serie de imágenes en las casillas abajo. Explíquele que tendrá 30 segundos para memorizar tanto las imágenes como el orden en el que aparecen. Una vez que hayan pasado los treinta segundos, cierre la página e invite a su hijo o hija a escribir o contarle sobre las imágenes que pueden recordar en el orden correcto.

Pregúntele a su hijo o hija cómo hicieron para recordar cualquiera de las imágenes. Cuando usted aprende algo nuevo o memoriza algo, su cerebro retiene tal información para acceder a ella más tarde. Si quiere aprender a hacer algo más rápido o mejor, usted pasará más tiempo haciéndolo o repitiéndolo una y otra vez. Muy probablemente usted se sentirá bien cuando haga algo que salió bien o pueda recordar algo que repitió en varias ocasiones.

Pregúntele a su adolescente cómo el consumo de drogas puede llevar a una respuesta similar en el cerebro. Tal como en el juego de memoria, cuando la gente elige usar drogas, ellos están condicionando su cerebro para responder a cómo la droga los hace sentir. Cuando la gente continúa usando drogas, su cerebro comienza a asociar la droga con el placer o el sentirse bien. El uso repetido de las drogas puede cambiar tanto al cerebro que la vida normal no puede darle placer a la persona. Aquí es cuando la adicción se ha establecido.

Explíquele a su adolescente que experimentar con drogas no es una opción. Recuérdele a su hijo o hija que las etapas de la adicción pueden comenzar con la experimentación pero podrán conducir al mal uso, al abuso y en última instancia, a la dependencia.

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: ¿Puedes Recordar?

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 7

para adultos y adolescentes en conjunto

En la clase de hoy aprendimos que cuando los adolescentes comprenden los efectos negativos de corto y largo plazo, así como las consecuencias sociales del uso de productos del tabaco, ellos tendrán mayores probabilidades de estar libres de tabaco. En esta actividad, usted continuará ayudando a su adolescente a reconocer los efectos nocivos a corto y largo plazo del uso del tabaco y discutir las diferentes razones para continuar libre de drogas.

Actividad: Datos sobre el tabaco

Considere los siguientes datos sobre el consumo de tabaco con su adolescente:

- En los Estados Unidos, el consumo de tabaco es responsable de la muerte de 443,000 personas por año.
- En promedio, las personas que fuman productos del tabaco mueren cerca de 14 años antes que los no fumadores.
- Más de la mitad de los fumadores adultos quieren dejar de fumar por completo.
- Fumar provoca cáncer, enfermedades del corazón, derrame cerebral y enfermedades pulmonares.
- El consumo de tabaco puede conducir a consecuencias sociales negativas como el mal aliento, mal olor en la ropa e inclusive la exclusión social.

En el juego "Concentración Tóxica" que se jugó en clase, se aprendió sobre varios de los efectos y consecuencias negativas que el consumo de tabaco puede causar en una persona. Invite a su hijo o hija a pensar en algunos de esos efectos secundarios y sus consecuencias.

Permita que su adolescente comparta con usted las razones por las que cuales él o ella decidirá continuar libre de drogas.

Yo decido no usar productos del tabaco porque: _____

_____

_____

_____

_____

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: Datos sobre el tabaco

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 8

para adultos y adolescentes en conjunto

En la clase de hoy aprendimos acerca de los efectos negativos de corto plazo y las consecuencias sociales del consumo de alcohol. También discutimos sobre la influencia de los medios de comunicación y cómo los mensajes que promueven el alcohol están diseñados para vender una imagen, no para retratar la realidad. En esta actividad, usted y su adolescente observarán más de cerca cómo la publicidad conecta la bebida con imágenes positivas y deseables y juntos, descifrarán el mensaje revelando la verdad sobre el alcohol.

Actividad: La Publicidad y el Alcohol

La mayor parte de lo que los adolescentes ven que los medios de comunicación hacen una exhibición del alcohol como algo divertido y emocionante o como algo que hacen las personas famosas y la gente más popular. Aunque un mensaje publicitario, una película o un programa de televisión muestre las consecuencias verdaderas del consumo de alcohol, dichas consecuencias son usualmente exhibidas como divertidas y como un riesgo aceptable de la bebida.

De un vistazo a algunas revistas con su hijo o hija. Preste especial atención para encontrar imágenes que promuevan el alcohol. Hable con su adolescente acerca de cómo son comunicados los mensajes que venden alcohol. Trabajen en conjunto para decodificar los mensajes: ¿Qué tipo de estilo de vida están vendiendo? Estos anuncios, ¿Cuentan toda la historia o excluyen algo? (tal como enfermarse, tomar decisiones poco saludables, adicción, daño al cerebro o enfermedades del hígado, etc.)

Si usted no tiene acceso a anuncios de revistas con imágenes relacionadas con el alcohol, la próxima vez que usted esté viendo un programa de televisión que muestre una escena donde se involucra la bebida o cuando usted lea acerca de una persona famosa arrestada por usar drogas, hable con su adolescente. Háblele sobre los medios de comunicación y la influencia de los compañeros para beber alcohol. Tómese tiempo para compartir sus opiniones y expectativas con relación a la bebida. También tómese tiempo para escuchar los pensamientos de su hijo o hija acerca del alcohol y anímelo a identificar razones por las cuales ellos decidirán no beber alcohol antes de los 21 años de edad.

En la tabla abajo, haga que su adolescente identifique cómo las imágenes en los medios de comunicación retratan el alcohol en contraste a los hechos que ellos ya saben acerca de esta droga.

Cómo los medios de comunicación retratan los efectos del alcohol	**Lo que yo sé acerca de los efectos del alcohol**
Ejemplo: *El alcohol hará que usted sea el alma de la fiesta.*	*El alcohol afectará mi buen juicio y en la fiesta yo podría hacer algo de lo que podría arrepentirme.*

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: La Publicidad y el Alcohol

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 9

para adultos y adolescentes en conjunto

En la clase de hoy aprendimos que los adolescentes suelen sobreestimar cuántos de sus compañeros usan marihuana y cómo ellos tienden a subestimar los efectos negativos de usar esta droga. En esta actividad, usted y su adolescente identificarán cómo la marihuana puede afectar negativamente la vida de una persona y las consecuencias de tomar malas decisiones.

Actividad: Alto Rendimiento

En nuestra lección de hoy aprendimos que la marihuana afecta el cerebro y su desempeño. Cuando alguien usa marihuana, la parte del cerebro que controla el juicio, la razón, la memoria, las emociones y los sentidos, se altera. Con su adolescente, utilice la siguiente tabla para identificar diferentes profesiones y cómo el uso de la marihuana podría afectar al rendimiento del trabajo de una persona. Luego haga una lista de las posibles consecuencias de un mal desempeño.

Profesión	Rendimiento Afectado	Consecuencia
Ejemplo: *Cirujano*	*Con una percepción visual deficiente, el cirujano podría cometer un error.*	*Un paciente podría morir.*

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: Alto Rendimiento

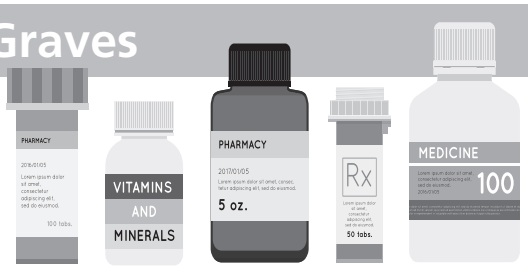
Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 10
para adultos y adolescentes en conjunto

En la clase de hoy aprendimos a diferenciar los hechos de los mitos acerca de la seguridad y el uso de cualquier droga. Aprendimos que cuando tomamos buenas decisiones, tendremos más probabilidades de continuar por el sendero de alcanzar nuestras metas. En esta actividad usted y su adolescente discutirán sobre los riesgos de abusar de los medicamentos recetados y los beneficios de tomar decisiones sanas. También ustedes compararán los efectos nocivos del abuso de los medicamentos y de venta libre al público contra aquellos de las drogas callejeras ilegales.

Actividad: Efectos Secundarios Graves



Una tendencia creciente en el uso de drogas entre adolescentes, es el abuso de medicamentos de venta libre al público (OTC, Over The Counter) y de medicamentos recetados. Estas drogas son más fáciles de obtener que las drogas callejeras ilegales y con frecuencia son vistas como "más seguras" que las drogas ilegales. Algunos adolescentes no se dan cuenta de que aunque estas drogas son legales y accesibles, de cualquier forma pueden causar efectos secundarios negativos y conllevan riesgos, si no se utilizan según las indicaciones. Los beneficios de una droga pesan más que sus riesgos cuando son recetadas y administradas por un profesional de la salud y son tomadas de acuerdo con las instrucciones. El problema sucede cuando los adolescentes eligen el uso de un medicamento de una manera para la cual no se pretende que sea usado.

Reúna algunas botellas o empaques de drogas de venta libre al público o recetadas que usted pueda tener en el botiquín de su hogar. Si no están disponibles, busque imágenes de etiquetas en Internet. Revise la etiqueta con su adolescente y haga que él o ella identifique para qué se pretende el uso de esa droga y los posibles efectos secundarios. Discutan las consecuencias negativas de experimentar con este tipo de fármacos. Después investiguen sobre otras drogas que tengan consecuencias negativas similares al ser usadas, incluyendo cocaína, heroína, metanfetamina u otras drogas callejeras ilegales.

Tenga una conversación con su adolescente acerca de los medicamentos recetados y los de venta libre al público y establezca guías claras sobre su uso apropiado. Sólo tome las dosis recetadas y no tome los medicamentos de otra persona. La comunicación eficaz con su adolescente sobre las drogas recetadas puede ayudarle a evitar malas decisiones. Los adolescentes que están familiarizados con los riesgos del abuso de drogas de venta libre al público y de las drogas recetadas, que encuentran en su casa, tienen hasta 50% menos probabilidades de usar drogas que aquellos a los cuales no se les enseña acerca de estos peligros.

Esta actividad ofrece una buena oportunidad para que ustedes eliminen medicamentos recetados y de venta libre al público que ya no necesiten. Investigue sobre eventos locales de devolución de drogas o sobre puntos de recolección para desecho seguro en su comunidad. El acceso a medicamentos recetados y medicamentos de venta libre al público es un poderoso factor de riesgo para el abuso. Eliminar o almacenar de forma segura estas drogas en el hogar es un poderoso factor de protección.

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: Efectos Secundarios Graves

Nombre del estudiante: _____ Firma del adulto: _____

© Mendez Foundation