Home Workout 1

Para adultos y niños juntos

Nuestra clase participa en el programa educativo, preventivo *Too Good* de aprendizaje social y emocional, desarrollado por la Fundación Méndez para enseñar habilidades para tener una vida sana y libre de drogas. Motivamos a las familias a discutir lo que hemos aprendido y a participar en actividades que refuerzan las habilidades que se enseñan en *Too Good*.

En la clase de hoy, aprendimos los seis pasos para alcanzar una meta. Mientras más practiquen los niños a establecer y alcanzar metas, más capacitados estarán de planear y lograr lo que quieren para el futuro. Use esta actividad para ayudarle a su hijo a tener el hábito de establecer metas.

Actividad: Intenciones de una Meta

Pídale a su hijo que le cuente sobre los pasos para establecer metas los cuales se enumeran a continuación. Su hijo aprendió estos pasos con la ayuda de Wagner, el personaje central del programa *Too Good for Drugs* Grade 2.

1. **Nómbralo**
2. **Imagínatelo**
3. **Di: "¡Yo Puedo!"**
4. **Piensa cómo hacerlo**
5. **Adelante**
6. **Celebra**

Ayude a su hijo a establecer una meta que él o ella pueda alcanzar a corto plazo, en una semana. Escriba la meta de su hijo en la línea de abajo. Use el cuadro para hacer seguimiento al progreso de su hijo. Recuerde celebrar juntos cuando se logre la meta.

Mi meta es _____ todos los días durante una semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 1: Intenciones de una Meta

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

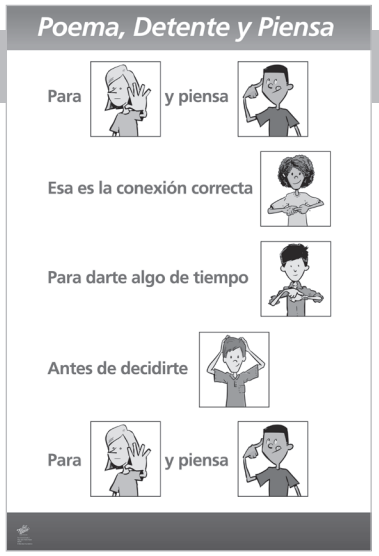
© Mendez Foundation

Home Workout 2

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos un poema que nos ayuda a recordar que debemos detenernos y pensar antes de tomar una decisión. Cuando pensamos para tomar una decisión, debemos considerar las opciones que tenemos y sus correspondientes consecuencias positivas y negativas. Cuando los niños aprenden a detenerse y pensar antes, es más probable que tomen decisiones seguras y saludables y eviten consecuencias negativas.

Actividad: Detente y Piensa



Pídale a su hijo que le enseñe los movimientos de las manos que acompañan al poema Detente y Piensa. El poema se puso en el cartel a la derecha.

Con su hijo, lea cada escenario a continuación y discuta la mejor decisión para cada uno.

1. Le prometiste a tu hermana pequeña que jugarías con ella. Cuando comienzas a jugar, tu amigo toca la puerta y te pregunta si quieres andar en bicicleta. Detente y piensa: ¿Qué debes hacer?
2. Te sientes frustrado porque no entiendes la tarea de matemáticas. Detente y piensa: ¿Qué debes hacer?
3. Tu maestra les dijo a ti y a tu compañero que regresaran directamente a la clase después de devolver sus libros en la biblioteca. Tu compañero de clase quiere pasar a decirle "Hola" a su maestro del año pasado. Detente y piensa: ¿Qué debes hacer?
4. Estás jugando a la pelota con tu amigo en el patio de tu casa. La pelota pasa sobre la cerca y cae en el jardín de flores de tu vecino. Detente y piensa: ¿Qué debes hacer?
5. Tú y sus amigos están jugando en el recreo. Te das cuenta que el alumno nuevo de tu clase está solo. Detente y piensa: ¿Qué debes hacer?

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 2: Detente y Piensa

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 3

Para adultos y niños juntos

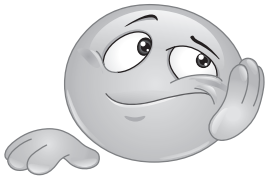
En la clase de hoy, aprendimos que hay muchos sentimientos que podemos usar para describir nuestras emociones. También aprendimos cómo usar los mensajes propios para expresar cómo nos sentimos y por qué.

Los niños que aprenden a identificar sus emociones son más capaces de expresar sus sentimientos con confianza.

Esta actividad les dará a usted y a su hijo la oportunidad de practicar la identificación de las expresiones faciales asociadas con los sentimientos y las emociones. También practicarán el uso de mensajes propios para decirse mutuamente cómo se sienten y por qué se sienten así.

Actividad: Sentimientos por Todas Partes

Con su hijo, trace una línea desde cada expresión facial hacia la palabra de sentimiento correspondiente.



Furioso

Desconsolado

Aburrido

Alegre

Aterrorizado

Triste

Juntos, a continuación, llenen los espacios en blanco en cada mensaje propio.

1. Me siento _____ cuando terminan las vacaciones de verano y es el primer día de clases.
2. Me siento _____ cuando hay una tormenta eléctrica.
3. Me da vergüenza cuando _____ .
4. Me aburro cuando _____ .
5. Me preocupo cuando _____ .

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 3: Sentimientos por Todas Partes

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 4

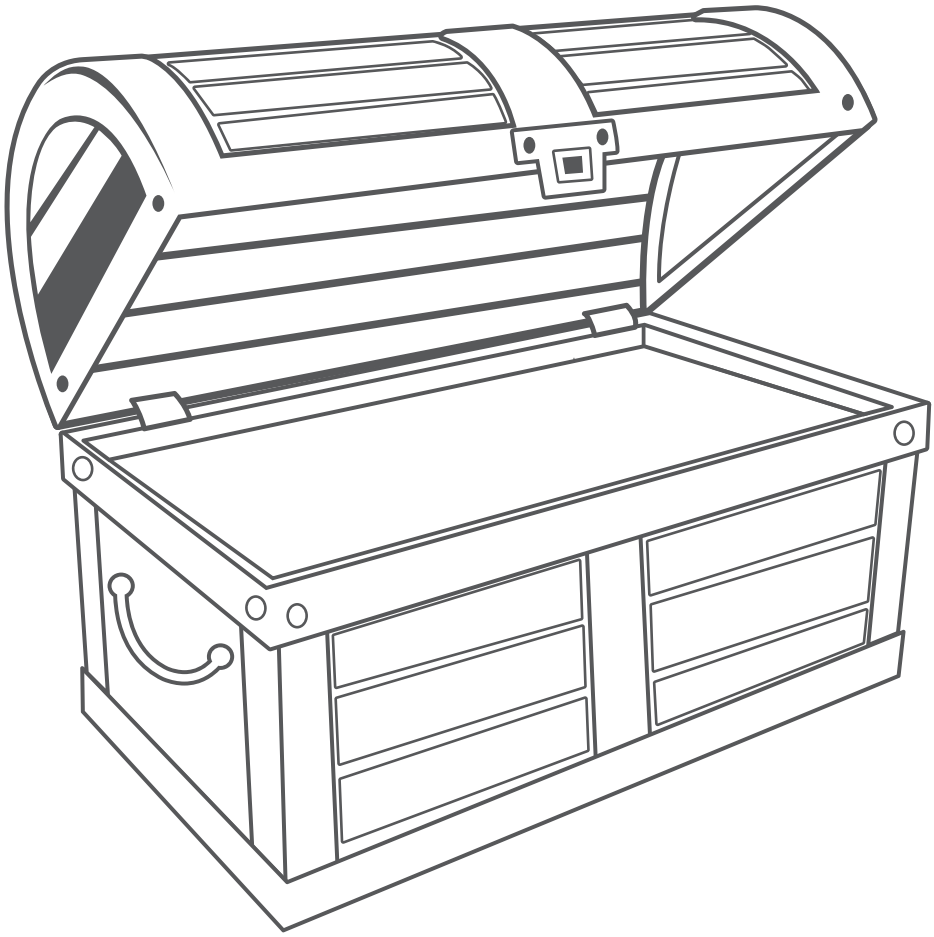
Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos qué hacer cuando tenemos un "algo que nos molesta" para discutir con otra persona. En lugar de llamarlo con apodos y culparlo, aprendimos a usar un mensaje apropiado para decirle a esa persona cómo nos sentimos. El uso de un mensaje apropiado ayuda a comunicarse de manera clara y honesta para poder hacer una solicitud respetuosa. Entre más los niños practiquen y desarrollen sus habilidades de comunicación, más capaces serán de resolver conflictos pacíficamente, construir relaciones sanas y compartir sus ideas con otros.

En esta actividad, usted y su hijo practicarán la identificación de mensajes apropiados.

Actividad: ¿Tesoro o Basura?

Recorte las declaraciones por las líneas punteadas. Luego lea cada enunciado. Si la declaración es un mensaje apropiado, péguelo al cofre del tesoro. Si la declaración es otra clase de mensaje, tírela a la basura.



Me siento frustrado cuando no me dejas tratar los trucos de saltar la cuerda.

Me siento triste cuando dices mentiras.

Me enojo cuando me dejas fuera de los juegos en el recreo.

¡Eres mala! Nunca me dejas sentarme en el asiento delantero.

Me siento desconsolada cuando nuestros planes cambian y no podemos ir al parque.

Siempre llegas tarde cuando vienes a jugar.

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 4: ¿Tesoro o Basura?

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 5

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos las cualidades que hacen a un buen amigo en una amistad sana. Los niños que se hacen amigos de compañeros con quienes tienen una amistad sana, se sentirán conectados con los demás y es más probable que tomen decisiones responsables y alcancen sus objetivos.

Esta actividad los ayudará a usted y a su hijo a identificar las palabras antipáticas y a discutir sobre el uso de palabras amables, para ser un buen amigo.

Actividad: Tener un Amigo, Ser un Amigo

Con su hijo, lea la declaración en cada imagen. Tache las palabras hostiles y escriba las palabras amables que pueden decir en cada imagen.

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 5: Tener un Amigo, Ser un Amigo

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 6

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos cuatro estrategias de rechazo de la presión de grupo. Mientras más practiquen los niños estas estrategias, más capaces serán de expresar sus decisiones con confianza y de evitar comportamientos riesgosos.

Esta actividad les dará a usted y a su hijo la oportunidad de practicar el uso de las estrategias de rechazo de la presión de grupo en varias situaciones diferentes.

Actividad: Sé Cómo Rechazar la Presión

Con su hijo, revise las cuatro estrategias de rechazo de presión de grupo. Luego discuta cada escenario a continuación.

1. Estás esperando en la fila de la fuente de agua afuera del gimnasio, cuando un compañero de clase te dice: "Te reto a que te pases al frente de la fila". Eliges Alejarte para rechazar la presión. ¿A dónde puedes ir?
2. Todos dicen que la casa detrás de tu escuela está embrujada. Un día, tu amigo te dice: "Vamos a escabullirnos hoy en el porche de la casa encantada después de la escuela". Eliges usar Una Mejor Idea para rechazar la presión. ¿Qué mejor idea dirías?
3. Tu amigo tiene un lápiz genial que te gusta. Tu compañero de clase te reta a robar el lápiz. Eliges usar Ignorar. ¿Muéstrame cómo es ignorar a alguien?
4. En el autobús a la escuela, el niño sentado a tu lado te reta a patear el respaldo del asiento. Tú eliges usar Di, "No" para rechazar la presión. ¿Cuáles son algunas frases que puedes usar para decir "No"?
5. Estás jugando adentro en el apartamento de tu amigo. Tu madre te dijo que no salieras del apartamento sin un adulto. Tu amigo quiere subir y bajar las escaleras fuera del edificio. ¿Qué estrategia de rechazo de presión de grupo usarías en esta situación?

Estrategias de rechazo a la Presión de grupo

¡Di, No!"
Puedes decir "No", "No, gracias" o incluso "De ninguna manera".

Ignorar
No le prestes atención a la persona que te presiona.

Alejarse
Aléjate de los niños que te están presionando.

Mejor Idea
En lugar de hacer la actividad incorrecta, sugiere algo seguro y divertido de hacer.

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 6: Sé Cómo Rechazar la Presión

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 7

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos que todos cometemos errores y que hay formas sanas de manejar nuestros errores para que podamos aceptarlos y aprender de ellos. La disposición a aprender de nuestros errores y a aplicar ese aprendizaje en el futuro, genera confianza. Los niños con confianza en sí mismos tienen una mayor capacidad para superar desafíos y alcanzar objetivos.

Esta actividad los ayudará a usted y a su hijo a identificar cómo responder de una manera alentadora y dando apoyo a alguien, cuando comete un error.

Actividad: ¡Uy!

Puede ser difícil saber qué decir cuando usted u otra persona comete un error. Saber que todos cometemos errores y cómo responder positivamente ante ellos, puede ayudar a todos a ser más comprensivos. Con su hijo, complete el cuadro a continuación con declaraciones positivas que se pueden decir, cuándo alguien comete un error. Ponga el cuadro en el refrigerador o en algún lugar donde todos puedan verlo.

Está bien, todos cometemos errores

_____

_____

_____

_____

_____

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 7: ¡Uy!

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 8

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos sobre el uso seguro e inseguro de medicamentos recetados y de venta libre. También aprendimos que cuando se usa correctamente, la medicina puede ser útil, pero cuando se usa incorrectamente puede ser peligrosa. Los niños que saben cómo usar los medicamentos de manera segura tomarán decisiones más responsables que mantendrán sus cuerpos saludables.

En esta actividad, usted y su hijo continuarán hablando sobre el uso seguro e inseguro de medicamentos recetados y de venta libre.

Actividad: Medicina Segura

1. ¿Qué debes hacer si te despiertas durante la noche y no se sientes bien? _____

_____

_____

2 Si necesitas tomar un medicamento, ¿Quién te lo debe dar cuando estés en casa? _____

_____

3. ¿Por qué no es seguro compartir medicamentos recetados con otra persona? _____

_____

4. ¿Cuáles son dos cosas que podemos hacer en nuestro hogar para evitar el uso indebido de medicamentos recetados o de venta libre? _____

_____

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 8: Medicina Segura

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 9

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos sobre sustancias nocivas que son peligrosas si se llegan a oler, inhalar, probar o beber. También aprendimos cómo mantenernos seguros si encontramos estas sustancias en cualquier lugar. Los niños que conocen los peligros de las sustancias nocivas toman decisiones más responsables que mantendrán sus cuerpos saludables.

En esta actividad, usted y su hijo continuarán hablando sobre sustancias nocivas y qué hacer para mantenerse a salvo cerca de ellas.

Actividad: Verificación de Seguridad

Con su hijo, dibuje un mapa de su hogar en el espacio a continuación. Sea lo más preciso posible. Incluya todas las habitaciones de su hogar. Después de dibujar el mapa, úselo para realizar una verificación de seguridad. Visite cada área de su hogar. Asegúrese de que todas las sustancias nocivas están guardadas y si es posible, fuera del alcance de los niños. Si la habitación es segura o cuando la habitación sea segura, ponga una estrella en el mapa.

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 9: Verificación de Seguridad

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation

Home Workout 10

Para adultos y niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos que debemos tomar buenas decisiones acerca de la comida, el descanso y el ejercicio para mantener nuestros cuerpos sanos. Los niños que saben cómo tomar buenas decisiones tienen más probabilidades de tomar decisiones responsables que mantengan sus cuerpos sanos.

Actividad: Menú para la Semana

Con su hijo, diseñe un menú sano para la cena de cada noche de la semana. Asegúrese de incluir proteínas, frutas, verduras y granos integrales. Incluya alimentos que su hijo pueda ayudar a preparar. No se olvide de los postres saludables que pueden incluir frutas o productos lácteos.

Menú del Lunes

_____

_____

_____

_____

_____

Menú del Martes

_____

_____

_____

_____

_____

Menú del Miércoles

_____

_____

_____

_____

_____

Menú del Jueves

_____

_____

_____

_____

_____

Menú del Viernes

_____

_____

_____

_____

_____

Después de completar la actividad, complete la parte a continuación, corte a lo largo de la línea punteada y devuélvala al maestro de su hijo.

Entrenamiento en casa 10: Menú para la Semana

Nombre del Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

© Mendez Foundation