

# Home Workout 1

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Nuestra clase está participando en *Too Good*, un programa educativo de prevención desarrollado por la Fundación Mendez, con el fin de enseñar a vivir una vida sana y libre de drogas, mediante el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales. Nosotros motivamos a las familias a que discutan lo aprendido y participen en las actividades que refuerzan las habilidades enseñadas en *Too Good*.

En la clase de hoy, aprendimos seis pasos para alcanzar una meta. Entre más, los niños practiquen como establecer y alcanzar metas, mejor podrán ellos planificar y lograr lo que quieren para su futuro. Use esta actividad para ayudar a su hijo a adquirir el hábito de establecer metas.



## Actividad: La lata del "¡Yo puedo!"

### Paso 1

Revise los pasos para alcanzar una meta con su hijo:

1. Dele un nombre
2. Imagínese alcanzando la meta
3. Diga, "¡Yo puedo!"
4. Piense en cómo hacerlo.
5. ¡Vaya por ella!
6. Celebre su éxito



### Paso 2

Cree su propia lata "¡Yo puedo!" Al principio de cada semana, haga que su hijo escriba una meta en una tarjeta y luego coloque la tarjeta dentro de la lata. Revise la lata todos los días para monitorear y registrar el progreso que su hijo ha hecho para alcanzar la meta. Elogie los pequeños pasos dados en el camino. Cuando su hijo alcance la meta, haga algo especial para celebrar. Entonces, fije una meta nueva.

Mantenga un archivo de las tarjetas con las metas que su hijo ha completado y revíselas de vez en cuando. Recordar los éxitos obtenidos en el pasado motiva a los niños a trabajar más duro y a seguir tratando a medida que trabajan para alcanzar metas más difíciles.

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 1: La lata "¡Yo puedo!"

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 2

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos los pasos para tomar decisiones responsables. Cuando los niños aprenden estos pasos, tienen más probabilidades de tomar, con seguridad, decisiones sanas, evitando así consecuencias negativas. Pídale a su hijo que comparta el poema de toma de decisiones con usted.

Use esta actividad para continuar practicando destrezas para la toma de decisiones con su hijo.



## Actividad: Depende de Ti

Lea cada decisión a continuación con su hijo(a) y haga que él/ella tome la decisión como si fuera esa persona. Anote las respuestas de su hijo en las líneas proporcionadas a continuación. Discuta y anote una consecuencia de la decisión.

1. Tú eres el adulto de la casa. Decide que habrá para la cena esta noche.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Consecuencia: \_\_\_\_\_

2. Pretende que tú eres su mejor amigo. Los dos se van a reunir a jugar después de la escuela. Decide que van a hacer.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Consecuencia: \_\_\_\_\_

3. Pretende que tú eres el maestro. Decide lo que la clase va a aprender hoy. ¿Qué asignaturas va a estudiar la clase? ¿En qué actividades va a participar la clase?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Consecuencia: \_\_\_\_\_

### Poema de la Toma de Decisiones



¡Para! ¡Piensa! ¡Actúa! ¡Reflexiona!

Así lograrás tomar una buena decisión.

Utiliza tu cerebro antes de elegir, y así sabrás exactamente qué hacer.

Así que no traigas esa mascota a casa a todavía ni hagas algo de lo que te puedas arrepentir.



¡Para! ¡Piensa! ¡Actúa! ¡Reflexiona!

Así lograrás tomar una buena decisión.

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 2: Depende de Ti

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 3

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

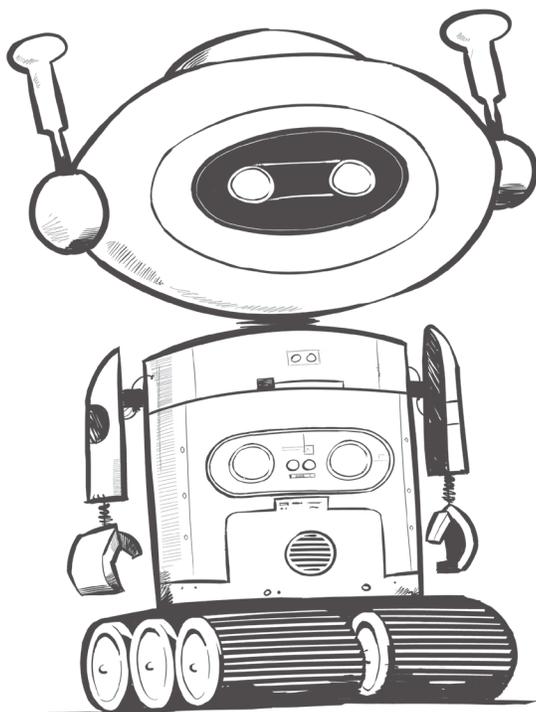
En la clase de hoy, aprendimos que hay diferentes palabras que podemos usar para describir las diferentes intensidades de las emociones. También aprendimos a usar un “Mi-mensaje” para expresar nuestros sentimientos.

Un “Mi-mensaje” es algo así como ésto... “Yo siento (diga la sensación) cuando (diga lo que causó la sensación). Yo quiero (diga lo que quiere o necesita.)” Los niños que aprenden a identificar sus emociones tienen mayor capacidad de expresar sus sentimientos con confianza.



## Actividad: Sentimientos Revueltos

Con su hijo, desenrede estas palabras de sentimientos. Luego, discutan los momentos en los que cada uno de ustedes haya sentido esta emoción.



DENAJOO

IFLEZ

DSAVASOT

TERSTI

RLOGOLUOS

NOOTT

NFODICUNOD

EODIOCOMAN

DISNERRODPO

*Respuestas: (enojado, feliz, asustado, triste, orgulloso, tonto, confundido, emocionado, sorprendido)*

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 3: Sentimientos Revueltos

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 4

## Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Hoy aprendimos cómo ser un oyente activo haciendo contacto visual con quien nos habla, inclinándose hacia él o ella para demostrar que estamos interesados en lo que nos está diciendo, y haciendo preguntas para asegurarnos de que entendemos lo que dice. Entre más los niños practiquen y desarrollen sus habilidades de comunicación, mejor podrán resolver los conflictos de manera pacífica, crear relaciones sanas y compartir sus ideas con otros.

Esta actividad le ayudará a usted y a su hijo a seguir practicando las habilidades necesarias para una comunicación efectiva.



### Actividad: Cómo el Escuchar, Cura

Pídale a su hijo que le enseñe cómo el escuchar cura, y también los movimientos que aprendimos en clase.

**Mire al orador a los ojos** (*Haga unos binoculares con sus manos.*)

**Inclínese, pizza pie** (*Inclínese de la cintura hacia adelante.*)

**Haga una pregunta para asegurarse** (*Levante la mano.*)

**¡Así es como escuchar cura!**

Ahora, con su familia, practiquen a escucharse el uno al otro.

Escúchense hablar unos a otros por 30 segundos. Deje que cada persona en la familia hable sobre:

- Algo que los hizo muy felices
- Algo aterrador
- Algo gracioso
- Un momento en que estuvieron muy orgullosos de sí mismos



A medida que cada persona habla, mírela a los ojos e inclínese hacia él o ella. Después de 30 segundos, haga preguntas para demostrar que está interesado (a) y para asegurarse de que está entendiendo correctamente.

Escuchar sin interrumpir le permite saber a todos en su familia que a usted le importa.

*Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).*



### Home Workout 4: Cómo el Escuchar, Cura

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 5

## Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

En la clase de hoy, discutimos las cualidades sanas y dañinas de una amistad. Los niños que hacen amistad con compañeros que tienen cualidades de amistad sanas, se sentirán conectados con otros y estarán más propensos a tomar decisiones responsables y a alcanzar sus metas.

Esta actividad les ayudará a usted y a su hijo a identificar y discutir las cualidades de amistad que él o ella tiene y las cualidades que quieren que un amigo(a) tenga.



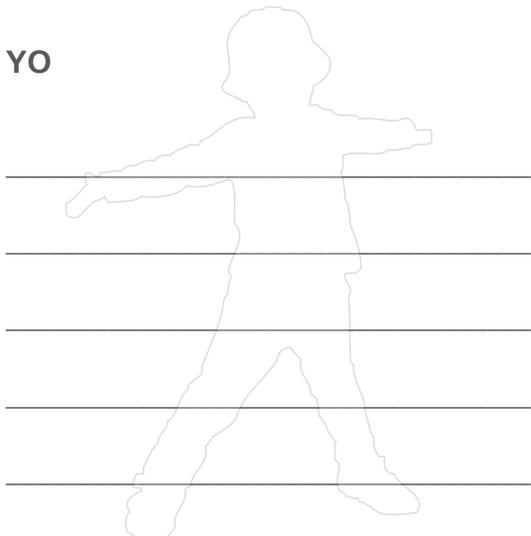
### Actividad: Construyendo una Amistad

Con su hijo, revise las cualidades de amistad que aparecen a continuación. Pídale a su hijo que identifique cinco cualidades de amistad que el posee y que las escriba a continuación debajo de "Yo". Luego pídale a su hijo que identifique cinco cualidades de amistad que buscaría en un amigo y las escriba debajo de "Mi Amigo". Pídale a su hijo que comparta ejemplos de lo que él hace, que muestren esas cualidades y de lo que sus amigos hacen, que muestre que ellos tienen las cualidades.

#### Cualidades de una Amistad

|             |          |             |             |           |            |
|-------------|----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Servicial   | Cortés   | Que Perdona | Que Apoya   | Confiable | Buen Humor |
| Conversador | Amable   | Honesto     | Buen Oyente | Divertido | Reflexivo  |
| Fiel        | Sensible | Respetuoso  | Comprensivo |           |            |

**YO**



**MI AMIGO**



Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



#### Home Workout 5: Construyendo una Amistad

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 6

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

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

En esta actividad, usted continuará ayudando a su niño(a) a aprender y practicar las estrategias de rechazo a la presión de grupo en diversas situaciones.



## Actividad: Apoyándome

Pídale a su hijo(a) que le explique las cuatro estrategias de rechazo de la presión de grupo. Después lea cada situación de presión entre compañeros y discuta cómo podría él o ella rechazar la presión, usando una de las estrategias. Escriba sus respuestas en la línea proporcionada a continuación. Si su hijo escoge una idea mejor, pídale que la diga.

1. Estás caminando con tu clase, de regreso del almuerzo. Tú y tus amigos están al final de la línea. Uno de tus amigos te dice, "Te reto a que actives la alarma de incendios. El maestro ni siquiera nos está mirando."  
¿Qué dirías o harías? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Tu amigo te dice, "Si quieres ser amigo mío, no puedes ser amigo de Taylor. Él no es fresco".  
¿Qué dirías o harías? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Tu amigo te pasa un teléfono celular y te pide que lo pongas en tu lonchera para jugar con él en el almuerzo. Sabes que no se les permite usar teléfonos celulares durante la escuela.  
¿Qué dirías o harías? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Tú y tu clase se están preparando en el escenario para cantar en el concierto de coro de tu escuela. Tu amigo te dice, "Te reto a cantar bien fuerte durante todo el concierto."  
¿Qué dirías o harías? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Estrategias de Rechazo de Presión de los Compañeros



Dí, "No"



Aléjate



Ignora



Una mejor idea

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 6: Apoyándome

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 7

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos sobre el uso seguro e inseguro de medicamentos recetados y de venta libre en las farmacias. Los niños que saben cómo usar las medicina de forma segura tomarán decisiones mejores y más responsables, que mantendrán sus cuerpos sanos.

También aprendimos que las medicinas son útiles cuando se usan correctamente y son dañinas cuando se usan incorrectamente. En esta actividad, usted y su hijo continuarán hablando sobre el uso seguro e inseguro de medicamentos recetados y de venta libre.



## Actividad: La Seguridad es lo Primero

Con su hijo, discuta y anote tres cosas que su familia puede hacer en casa para evitar el uso indebido de medicamentos recetados y de venta libre. Escriba sus respuestas en la libreta de fórmulas de recetas.

**PRESCRIPCIÓN**

Paciente: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Repetir: \_\_\_\_\_ Veces

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 7: La Seguridad es lo Primero

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 8

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

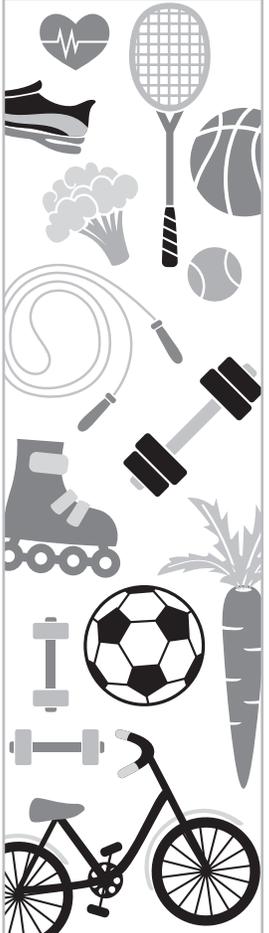
En nuestra clase de hoy, discutimos los riesgos asociados con el consumo de alcohol por parte de los menores de edad. Cuando los niños aprenden sobre estos riesgos, es más probable que vean el alcohol como perjudicial para su desarrollo sano.

También aprendimos que para mantener nuestros cuerpos sanos debemos tomar decisiones saludables relacionadas con los alimentos y la actividad física.



## Actividad: Un Cuerpo Sano

Ayude a su hija(a) a seguir tomando decisiones saludables. Juntos, anoten o dibujen 5 cosas que pueden hacer todos los días para mantener su cuerpo sano. Luego establezca una meta que les permita hacerlos todos los días.

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | 1 | 2 |  |
| 3  | 4 | 5 |  |

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 8: Un Cuerpo Sano

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 9

## Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos cómo sentimos el estrés en nuestros cuerpos y hablamos sobre algunas de las causas del estrés. También aprendimos formas saludables para relajarnos y calmarnos. Cuando los niños saben cómo identificar y reducir el estrés, están en mejores condiciones para encontrar el equilibrio, resolver problemas y tomar decisiones responsables.

En esta actividad, continuará ayudando a su hijo a reconocer situaciones estresantes y a practicar maneras saludables para relajarse.



### Actividad: Relájate y Descansa

Lea los eventos estresantes con su hija(a) y revise las maneras saludables de relajarse y descansar. ¿Cómo te relajarías después de un evento estresante? Dibuje una línea que conecte cada evento estresante con una forma saludable de relajarse. Puede usar la misma manera saludable para relajarse más de una vez.

#### Acontecimientos Estresantes

1. Tuviste una pelea con uno de tus amigos.
2. Mañana es un día de examen estatal en tu escuela. Te tiene que ir bien en el examen.
3. Llegas tarde a la escuela.
4. Tuviste un problema en la escuela.
5. Mañana es el primer día en tu nueva escuela.

#### Maneras Sanas de Relajarse y Descansar

Armar un rompecabezas

Soplar burbujas

Hablar con alguien sobre la situación

Leer un libro

Pintar con los dedos

Jugar un juego de mesa con la familia o amigos

Hacer dos o tres respiraciones profundas

Contemplar el firmamento – Mirar las nubes y las estrellas

Ahora, pídale a su hijo que le muestre lo que es estar relajado como una muñeca de trapo. Practica a estar relajado como una muñeca de trapo cada noche para ayudar a tu hijo a relajarse de los factores estresantes del día.

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



#### Home Workout 9: Relájate y Descansa

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_

# Home Workout 10

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

En la clase de hoy, aprendimos los efectos nocivos del uso de nicotina y los productos del tabaco. También discutimos los beneficios de estar libre de tabaco.

En esta actividad, usted trabajará con su hijo para continuar aprendiendo e identificando los efectos nocivos del uso del tabaco y los beneficios de no consumir tabaco.



## Actividad: Los Opuestos se Atraen

Revisa las tarjetas a continuación con tu hijo. Luego córtelas, revuélvalas y colóquelas boca abajo sobre una superficie plana. Juntos, combinen cada uno de los beneficios de no consumir tabaco con los efectos opuestos y dañinos del consumo de tabaco. Por ejemplo, si la tarjeta que volteó dice "Menos dinero", el beneficio de estar libre de tabaco sería "Más dinero". Usted y su hijo están buscando la pareja opuesta. Si la carta que gira no coincide, voltee ambas cartas y vuelva a intentarlo. Tendrán que trabajar juntos para recordar dónde se encuentran las tarjetas.

|   |                          |                          |                          |                            |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
|  Ropa que Huele a Humo | Ropa que Huele a Limpio  | Más Dinero               | Menos Dinero             | Cabello que huele a Limpio |
| Cabello que Huele a Humo  | Dientes más Blancos      | Dientes Amarillos        | Corazón Dañado           | Corazón Sano               |
| Mal Aliento   | Aliento Fresco           | Sentido del Olfato Pobre | Sentido del Olfato Bueno | Sentido del Gusto Pobre    |
| Sentido del Gusto Bueno   | Enfermedad de las Encías | Encías más sanas         | Cáncer de Pulmón         | Pulmones Sanos             |

Una vez haya terminado esta actividad, llene la sección a continuación, recórtela por la línea punteada y devuélvala al profesor (a) de su hijo (a).



### Home Workout 10: Los Opuestos se Atraen

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Adulto: \_\_\_\_\_