

Home Workout 1

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Nuestra clase ha estado participando en el programa de aprendizaje social y emocional "Too Good", desarrollado por la Fundación Mendez con el fin de enseñar habilidades para vivir saludablemente y libre de drogas. Como una ampliación de la lección en el salón de clase, invitamos a las familias a discutir lo aprendido y a participar en las actividades que refuerzan las lecciones enseñadas en "Too Good". La lección de ésta semana enseñó habilidades para establecer metas.

Las metas bien establecidas sirven como una brújula, manteniendo a los niños enrutados hacia un futuro bien concebido. Los niños que son capaces de fijar metas alcanzables tienen una alta autoestima y toman mejores decisiones.

Actividad: Los Impulsadores de Metas Dicen...

En la clase de hoy aprendimos los seis pasos para alcanzar una meta y discutimos cómo los impulsadores de metas son las personas que nos apoyan y nos animan mientras trabajamos para alcanzar una meta. Con su hijo, desarrolle una lista con las diez mejores afirmaciones y palabras de aliento que los impulsadores de metas dirían. Escriba estas afirmaciones y frases en los espacios suministrados a continuación.

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Una vez que hayan hecho su lista, la desprenden y la ponen en un lugar destacado de su casa. Usen estas palabras y frases para motivarse unos a otros a alcanzar sus metas.



Las Diez Mejores Afirmaciones Impulsadores de Meta

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Home Workout 2

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Los niños que tienen la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas, tienen más probabilidades de tomar decisiones buenas y sanas, evitando consecuencias negativas. La capacidad de detenerse a considerar las consecuencias positivas y negativas de las decisiones, reduce la probabilidad de un comportamiento impulsivo, manteniendo las acciones coherentes con las metas a corto plazo.

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, vamos a tener una mayor posibilidad de tomar decisiones buenas y sanas y tendremos más confianza en nosotros mismos. Use esta actividad para seguir practicando las habilidades de su hijo para tomar decisiones y prepararlo a hacerle frente cuando tenga que tomar decisiones más grandes.

Actividad: Una Mejor Selección la Próxima Vez

En cada escenario a continuación, un personaje toma una mala decisión. Con su hijo, haga una lista de las consecuencias negativas que podrían suceder como consecuencia de la mala decisión del personaje. Luego, ayude al personaje a tomar una mejor decisión considerando dos alternativas para cada escenario. Discuta estas opciones y sus consecuencias positivas y negativas con su hijo. Cuando usted y su hijo hayan seleccionado la mejor opción, márkelo con un signo de verificación en la casilla correspondiente.

1. Calvin dañó la puerta del patio trasero. Cuando su padre le preguntó qué había pasado, él decidió mentir. Calvin le dijo a su padre que vio al vecino jugando al fútbol con sus amigos, y que debió haberla dañado.

Las consecuencias negativas de la decisión de Calvin: _____

Alternativa 1: _____

Alternativa 2: _____

2. Un amigo de Caroline está vendiendo golosinas en la escuela para recaudar fondos para el torneo del equipo de fútbol y Caroline quiere comprar algunas. Caroline acaba de gastar todo su dinero en un par de gafas de sol nuevas, y no va a recibir su mesada hasta pasadas otras dos semanas. Caroline decidió tomar el dinero del monedero de su madre para poder comprar las barras de golosina de su amigo.

Las consecuencias negativas de la decisión de Caroline: _____

Alternativa 1: _____

Alternativa 2: _____

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Home Workout 3

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Los niños con la habilidad para identificar y manejar sus emociones tienen más capacidad para expresar sus sentimientos con confianza. La autoestima fomenta el reconocimiento y valoración de las emociones de los demás, promoviendo una mayor capacidad para construir empatías, evitar conflictos y cimentar relaciones más fuertes.

En la clase de hoy aprendimos que hay palabras diferentes que podemos utilizar para describir las diversas intensidades de las emociones. Aprendimos también cómo identificar nuestras emociones, y discutimos maneras sanas para manejarlas sin que se vuelvan abrumadoras. También practicamos el reconocimiento de las emociones de los demás mediante la observación de sus expresiones faciales. La actividad de hoy ayudará a su hijo a seguir construyendo su autoestima y a practicar el manejo de las emociones para que él o ella pueda continuar tomando decisiones sanas con resultados positivos.

Actividad: Emoción Tótem

Con su hijo, comience en la parte inferior del tótem a la derecha a imitar cada expresión facial. A medida que usted y su hijo imitan cada expresión, discutan qué sintieron. A continuación, elijan una emoción y contesten las preguntas a la derecha del tótem.

Por último practiquen, por turnos, leer las emociones de cada uno, imitando las diferentes expresiones faciales del tótem. Deje que la persona que está observando su expresión facial, trate de adivinar cuál es la emoción que usted está imitando.



1. ¿Cuál es la emoción? _____

2. ¿Qué señales físicas le hacen pensar a usted que es esa emoción? (Tenga en cuenta que cada uno de ustedes puede usar diferentes señales físicas).

3. Díganse uno al otro sobre alguna vez que experimentaron esa emoción.

4. Diga cuatro maneras sanas de cómo usted podría manejar esa emoción.

5. Tomen turnos haciendo caras diferentes de las del tótem y eligiendo al azar los miembros de la familia para identificar la emoción correspondiente.

Nombre de Estudiante: _____

Firma del Adulto: _____

Home Workout 4

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Los niños con habilidades de comunicación efectiva, están mejor capacitados para solucionar conflictos pacíficamente y compartir sus sentimientos e ideas con los demás, mejorando la cooperación y construyendo relaciones de amistad. Los niños que son comunicadores efectivos, tienen mayor probabilidad de hacer amistad con sus compañeros y desarrollar relaciones sanas.

En nuestra clase de hoy aprendimos los papeles de la persona que habla y de la que escucha, en el proceso de comunicación. Discutimos las características positivas de la persona que habla y practicamos como aplicarlas. También practicamos como oyentes activos prestando atención y respeto por la persona que habla. Esta actividad les ayudará a usted y a su niño a continuar construyendo las habilidades necesarias para una comunicación efectiva.

Actividad: Escuchen

Pida a su niño revisar con usted, los papeles de la persona que habla y la del oyente. En familia, tomen turnos preguntando y respondiendo las preguntas de la actividad "Escuchen". Recuerden que esta actividad repasa las habilidades de comunicación. No existen respuestas correctas o erradas. Cuando terminen contesten las preguntas al final de la página.

Papel de la Persona que Habla

- Hablar
- Mantenerse en el tema

Papel del Oyente

- Inclinarsse
- Hacer preguntas aclaratorias

Preguntas de la Actividad "Escuchen"

1. ¿Si usted pudiera tener cualquier trabajo, cuál sería éste y por qué?
2. ¿Cuál es el mejor regalo que usted ha recibido? ¿Por qué fue tan especial?
3. ¿Cuál cree usted que es la mejor cualidad que puede tener un amigo?
4. ¿Cuál única palabra utilizaría usted para describirse? ¿Por qué escogió esa palabra?
5. ¿Qué le produce a usted miedo y por qué?
6. ¿Si usted tuviera mi edad que consejo me daría?
7. ¿En que nos parecemos usted y yo? ¿En qué somos tan diferentes?

Preguntas de Seguimiento

1. ¿Cuáles habilidades correspondientes a la persona que habla, utilizó cada participante? _____

2. ¿Cuáles habilidades como oyente, utilizó cada participante? _____

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Home Workout 5

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Los vínculos sociales con otros, fomentan el sentido de pertenencia y de conexión, mitigando el impacto de los factores de riesgo en el comportamiento. La habilidad para seleccionar compañeros, incluyendo la capacidad de hacer y mantener amistades positivas, es un factor protector crítico. Los niños rodeados de influencias positivas de sus compañeros, toman decisiones más responsables y menos riesgosas, y tienen más probabilidades de alcanzar sus metas.

En la clase de hoy, discutimos las cualidades de una amistad sana y de una mala amistad. Aprendimos cómo ser un buen amigo de los demás y discutimos las ventajas de elegir amigos con cualidades sanas. Esta actividad les ayudará a usted y a su hijo a continuar la construcción de las habilidades necesarias para desarrollar amistades sanas.

Actividad: Cualidades de la Amistad

En familia, piensen en una cualidad de la amistad que empiece con cada una de las letras de abajo. Luego, juntos, decidan si la palabra es una cualidad de la amistad sana o no. Si se trata de una cualidad sana, encierre en un círculo la letra "S." Si se trata de una cualidad de una amistad mala, circule la letra "M"

C	Cariñoso	(S) M
R		S M
F		S M
H		S M
C		S M
B		S M

I		S M
A		S M
C		S M
S		S M
P		S M
L		S M

¿Por qué es importante tener buenos amigos? _____

¿Cuáles de las cualidades de la amistad notó usted primero en uno de sus mejores amigos?

Por último, discutan cómo manejar una amistad que puede ser mala. ¿Qué le puede usted decir a un amigo que demuestre cualidades de mala amistad? ¿Qué dice o hace usted para terminar una amistad mala?

Nombre de Estudiante: _____ **Firma del Adulto:** _____

Home Workout 6

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

La influencia de los compañeros aumenta a medida que los niños se acercan a la adolescencia. La habilidad de los niños para negarse a la presión de sus compañeros, les permiten expresar sus decisiones con confianza para evitar conductas arriesgadas. Los niños con estas habilidades, tienen más capacidad de resistir la presión negativa de sus compañeros y ser una influencia positiva en los demás.

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

Actividad: Bajo Presión

Pídale a su niño que revise las seis estrategias de rechazo a la presión de compañeros, que aparecen en la tabla a continuación. Luego, discuta cada una de las situaciones de presión de grupo descritas abajo y determinen cómo podrían negarse a la presión utilizando una de esas estrategias. Escriba sus respuestas en las líneas provistas.

Saque una Disculpa Aléjese	Diga, "¡NO!" Ignore	Disco Rayado Una Mejor Idea
-------------------------------	------------------------	--------------------------------

1. Estás sentado al lado de tu compañero de clase, en el autobús escolar y él insiste en pedirte que lo dejes copiar tu tarea.

¿Qué dirías o harías en esta situación? _____

2. Estás en tu casa con un amigo jugando videojuegos. Tu amigo te dice, "Ésto es aburrido. Vamos a la piscina. A tu padre no le va a importar". Usted sabe que no está permitido estar en la piscina sin la supervisión de un adulto.

¿Qué dirías o harías en esta situación? _____

3. Estás escribiendo tu reporte de un libro, en la biblioteca, cuando un niño te dice, "Te reto a apagar las luces, gritar bien fuerte, y correr a la puerta".

¿Qué dirías o harías en esta situación? _____

4. Usted y un amigo están montando en bicicleta en su vecindario. Sus padres les dijeron que no pueden salir del barrio. Tu amigo te dice, "Estoy cansado de montar por aquí. Crucemos la calle principal y vayamos al barrio en el otro lado".

¿Qué dirías o harías en esta situación? _____

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Home Workout 7

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

El consumo de alcohol afecta negativamente el desarrollo sano del cerebro. El conocimiento de las consecuencias físicas de consumir alcohol, promueve la percepción del daño relacionado con el consumo de alcohol por menores. Los métodos de educación normativos, corrigen efectivamente las ideas falsas sobre el comportamiento.

En la clase de hoy, aprendimos sobre los efectos negativos que el consumo de alcohol puede ocasionar en el desarrollo del cerebro de los adolescentes y su comportamiento. Discutimos los efectos del consumo de alcohol sobre la habilidad de alcanzar metas propias, y practicamos el uso eficaz de las estrategias de rechazo a la presión de los compañeros, en diversas situaciones que involucran alcohol. En esta actividad, usted y su hijo continuarán aprendiendo los efectos del consumo de alcohol.

Actividad: Piense al Respetto

En la cuadrícula de abajo, se usa una pareja de números para localizar un punto. El primer número de la pareja indica el número de unidades horizontales. El segundo número muestra las unidades verticales. Determine los efectos del consumo de alcohol, encontrando la letra en la cuadrícula, que corresponde a cada pareja de números. Escriba la letra en la línea proporcionada encima de cada pareja de números. La primera letra está hecha, para usted, como ejemplo. Discuta con su hijo cómo cada efecto del consumo de alcohol puede interponerse en el camino de alguien para alcanzar una meta personal participar en su actividad favorita.

6	R	O	A	J	E	V
5	Y	Q	B	C	L	H
4	K	F	N	D	T	Y
3	S	C	Z	E	X	P
2	H	O	G	M	A	F
1	U	Q	J	I	U	W
	1	2	3	4	5	6

Lesson 7: Brain Drain - Effects of Alcohol Use

Efectos del consumo de Alcohol

- 1) **D**
- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| $\frac{(4,4)}{(1,6)}$ | $\frac{(5,6)}{(5,6)}$ | $\frac{(5,5)}{(5,2)}$ | $\frac{(5,2)}{(6,4)}$ | $\frac{(6,4)}{(5,6)}$ | $\frac{(5,6)}{(4,4)}$ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
- 2) _____ &
- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| $\frac{(5,5)}{(2,3)}$ | $\frac{(2,2)}{(2,2)}$ | $\frac{(1,3)}{(2,6)}$ | $\frac{(1,3)}{(1,6)}$ | | $\frac{(2,6)}{(4,4)}$ | $\frac{(6,2)}{(4,1)}$ | | $\frac{(3,5)}{(3,6)}$ | $\frac{(3,6)}{(5,4)}$ | $\frac{(5,5)}{(4,1)}$ | $\frac{(3,6)}{(2,2)}$ | $\frac{(3,4)}{(3,4)}$ | $\frac{(4,5)}{(5,6)}$ |
| | | | | | | | | | | | | | |
- 3)
- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| $\frac{(3,5)}{(1,3)}$ | $\frac{(5,5)}{(5,5)}$ | $\frac{(5,1)}{(5,1)}$ | $\frac{(1,6)}{(1,6)}$ | $\frac{(1,6)}{(1,6)}$ | $\frac{(4,3)}{(4,3)}$ | $\frac{(4,4)}{(4,4)}$ | | $\frac{(6,6)}{(1,3)}$ | $\frac{(4,1)}{(6,3)}$ | $\frac{(1,3)}{(5,6)}$ | $\frac{(4,1)}{(4,3)}$ | $\frac{(2,2)}{(4,5)}$ | $\frac{(3,4)}{(6,5)}$ |
| | | | | | | | | | | | | | |
- 4)
- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|
| $\frac{(1,3)}{(3,5)}$ | $\frac{(5,5)}{(5,2)}$ | $\frac{(5,1)}{(4,4)}$ | $\frac{(1,6)}{(4,4)}$ | $\frac{(1,6)}{(4,3)}$ | $\frac{(4,3)}{(4,5)}$ | $\frac{(4,4)}{(4,1)}$ | | $\frac{(1,3)}{(1,3)}$ | $\frac{(6,3)}{(4,1)}$ | $\frac{(5,6)}{(2,6)}$ | $\frac{(4,3)}{(3,4)}$ | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
- 5)
- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| $\frac{(3,5)}{(4,2)}$ | $\frac{(5,2)}{(3,6)}$ | $\frac{(4,4)}{(1,4)}$ | | $\frac{(4,4)}{(4,1)}$ | $\frac{(4,3)}{(3,4)}$ | $\frac{(4,5)}{(3,2)}$ | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
- 6)
- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|--|
| $\frac{(4,2)}{(4,2)}$ | $\frac{(5,6)}{(5,6)}$ | $\frac{(4,2)}{(4,2)}$ | $\frac{(2,6)}{(2,6)}$ | $\frac{(1,6)}{(1,6)}$ | $\frac{(6,4)}{(6,4)}$ | | $\frac{(5,5)}{(5,5)}$ | $\frac{(2,2)}{(2,2)}$ | $\frac{(1,3)}{(1,3)}$ | $\frac{(1,3)}{(1,3)}$ | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Home Workout 8

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

El uso de los productos del tabaco en todas sus formas es perjudicial para el organismo. Los productos del tabaco contienen nicotina que es una sustancia química altamente adictiva. Los niños que aprenden sobre los efectos negativos a corto y largo plazo y las consecuencias sociales del uso de los productos del tabaco tienen más probabilidades de permanecer libres de fumar.

En la clase de hoy aprendimos los efectos nocivos del consumo de tabaco. Discutimos los efectos a corto y a largo plazo del humo de segunda mano, y practicamos cómo rechazar la presión de grupo en situaciones que involucren el tabaco. En esta actividad, usted continuará identificando los efectos a corto y a largo plazo de los productos del tabaco y discutirá cómo el consumo de tabaco podría afectar la capacidad de una persona para alcanzar una meta personal.

Actividad: ¡Lárgate!

Haga que cada miembro de la familia piense en tres efectos negativos del consumo de tabaco, a corto y a largo plazo. Escriba cada efecto negativo en un pedazo de papel, doble cada papel, y colóquelo en un tazón.

A continuación, trabajen en equipos o solos:

1. Seleccione uno de los efectos negativos del tazón.
2. Haga un dibujo del efecto, sin decir o escribir ninguna palabra.
3. El resto de la familia tratará de adivinar el efecto negativo.
4. Espere un minuto para cada turno.
5. Dé un punto por adivinar correctamente.

Discuta varias de las consecuencias negativas a corto y a largo plazo. Escriba cómo éstos efectos podrían evitar que, usted o alguien en su familia, alcancen su meta personal.

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Home Workout 9

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Un factor protector crítico es que los niños estén conscientes de los efectos dañinos del mal uso y el abuso de las medicinas recetadas y de venta libre. El establecimiento de una percepción clara del daño por los efectos de estos fármacos, protege al niño y mitiga el riesgo de que éste, abuse o haga mal uso accidental de ellos.

En la clase de hoy, hemos aprendido sobre el uso seguro e inseguro de los medicamentos recetados y de venta libre. También hablamos sobre los beneficios de la medicina cuando se usa correctamente. En esta actividad, usted y su hijo continuarán hablando sobre el uso seguro e inseguro de los medicamentos recetados y los de venta libre.

Actividad: La Seguridad es lo Primero

Con su hijo, hagan un control de seguridad de los medicamentos, recetados y de venta libre, en su casa, usando la lista de abajo. Lean cada declaración, y luego coloquen un signo más (+) en el cuadro para indicar que han seguido la recomendación. Coloquen un signo menos (-) en el cuadro si ustedes necesitan trabajar en la sugerencia.

- Las medicinas recetadas y de venta libre (Over the Counter, OTC por sus siglas en Inglés) están guardadas en un lugar separado de los alimentos y los productos químicos.
- Todas las medicinas se mantienen fuera del alcance de los niños.
- Se han chequeado las fechas de vencimiento de las medicinas guardadas en el hogar, y se ha comprobado que no hay medicinas que estén vencidas.
- Todas las medicinas se almacenan en sus envases originales, etiquetados y con tapas a prueba de niños.
- Los monederos y bolsos que podrían contener medicinas, se mantienen fuera del alcance de los niños.
- Cuando vienen visitantes, se han tomado medidas para mantener sus carteras y bolsos fuera del alcance de los niños.
- Todas las medicinas se guardan en un armario o lugar que está cerrado.
- Tienen un plan para la eliminación adecuada de las medicinas que han caducado o que ya no se necesitan.
- El número de teléfono de Control por Intoxicación ("The Poison Control") está escrito en algún lugar donde todos pueden verlo o está guardado, donde todo el mundo sabe.

Si ustedes tienen algunos menos (-) en la lista de sugerencias de arriba, discutan y escriban un plan para cambiar los menos (-) por más (+).

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____

Home Workout 10

Para ser realizada por los adultos y los niños juntos

Los niños dotados de habilidades para tomar decisiones básicas, entienden cómo las decisiones personales afectan su salud y su bienestar, y tienen más probabilidades de tomar decisiones que los conduzcan a una vida positiva, productiva y sin drogas. La capacidad de identificar las opciones sanas y no sanas, mitiga la impulsividad y genera confianza en la toma de decisiones.

Hoy hemos hablado de decisiones sanas y cómo estas decisiones afectan nuestro bienestar durante toda la vida. En esa actividad, usted y su hijo discutirán cómo incluir decisiones sanas en su rutina diaria.

Actividad: Decisiones Sanas

Trabajen juntos en familia para determinar formas prácticas de incluir decisiones sanas en sus rutinas diarias. Lean cada pista, y luego deletreen cada respuesta en las líneas provistas abajo de la pista. Finalmente, utilice las letras numeradas en cada respuesta para resolver la pregunta en la parte inferior de la página.

PISTA 1

Una bebida refrescante después de jugar al aire libre, en un día caluroso de verano.

____ 2 _____ 5 _____

PISTA 2

Cumplir con uno de estos, le ayudará a conseguir el sueño que usted necesita.

____ 11 _____ 13 _____ 4 _____

PISTA 3

Ponerse ésto, le ayudará a protegerse contra las quemaduras de sol.

____ 6 _____ 14 _____ 9 _____

PISTA 4

Coma esta fruta roja como un pasabocas saludable, después de la escuela.

____ 7 _____ 12 _____

PISTA 5

Tome su casco y vaya para uno de ellos. Es una excelente manera de hacer ejercicio físico y pasear por su barrio.

____ 3 _____ 10 _____

PISTA 6

Aprender a manejar éstos, le ayudará a relajarse, mantener el control de sus reacciones, y tomar mejores decisiones.

____ 1 _____ 8 _____

¿Qué puede usted hacer para ayudarse a alcanzar sus metas?

____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

____ 5 _____ 4 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 6 _____ 10 _____ 11 _____ 12 _____ 4 _____

____ 13 _____ 4 _____ 14 _____ 10 _____ 6 _____ 10 _____ 8 _____ 9 _____ 6 _____

Nombre de Estudiante: _____ Firma del Adulto: _____