

Escojer Buenos Amigos y Actividades de Seguimiento



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



- **Control es una parte importante de la disminución del uso A.T.O.D. (Alcohol, Tabaco, u Otras Drogas)**
- **Ayude a sus hijos a identificar, elegir, y desarrollar buenas amistades**
- **Planee actividades divertidas sin alcohol**

METAS DE FAMILIA:

1. Discutir el folleto “¿Qué hace un buen amigo” y la forma de ayudar a los amigos a mantenerse fuera de problemas.
2. Discutir y tomar turnos practicando como hacer amigos.
3. Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres.
 - a) Comparta las normas de sin A.T.O.D. con los otros padres.
 - b) Planee divertirse, sin actividades A.T.O.D..
 - c) Discutir la manera de monitorear a los niños para garantizar que permanezcan en un entorno social libre de alcohol.

DIVERSIÓN FAMILIAR:

Invitamos a los padres de los amigos de sus hijos a una multi-reunión de las familias y discutir ideas para la diversión libre de alcohol.

FRASES CON PODER:

“El verdadero trabajo de un buen amigo es el de alguien que te ayude a ser una mejor persona. Tus padres pueden ayudar en ese proceso por medio del monitoreo efectivo de tus habilidades de superación usando las 5 Ws.”

Las 5 Cs para Mantenerse Inteligente y a Salvo

Maneras de decir "no" y aún mantener las amistades



1-Cuidado
Has preguntas

2-Calma

Nombra el comportamiento y di "no"

3-Cambio de plan
Sugiere una idea mejor

4-Conectamos luego
Márchate si es necesario

5-Contáctame
Llamame si cambias de opinión

Yo Puedo Ser un Buen Amigo

Un buen amigo es alguien que te ayuda a ser una mejor persona



Instrucciones: Encierra en un círculo las cosas que un buen amigo haría. Tacha las que un mal amigo haría.

INTIMIDA	ES BUENO CON TODOS	USA DROGAS	ROBA	ES HONESTO	SE ENOJA FACILMENTE
TOMA ALCOHOL	ES PANDILLERO	GENEROSO	NO TE INCLUYE	CELOSO	RUIN
TE DEFIENDE	SE BURLA DE TI	MIENTE	NO PRESUME	RESPECTA TUS VALORES	
HACE TRAMPA	ESCUCHA TUS PROBLEMAS	TE PIDE QUE TOMES MALAS DECISIONES	ENVIDIOSO		
CHISMOSO	DA CUMPLIDOS	EGOSITA	FELIZ	NO RESPETA LAS DIFERENCIAS PERSONALES	

Instrucciones: Piensa en lo importante que es poner un buen ejemplo de cómo ser un buen amigo de los demás.

Haz una lista de cosas que harás para ser un buen amigo.

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

¡Basta con el Bullying (Acoso)!

Habilidades sociales y diálogos para las 3 partes involucradas: el matón, la víctima y el testigo



BULLYING: Acciones que tienen la intención de intimidar, manipular, ridiculizar o perseguir y que normalmente se dirigen a personas vulnerables.

El bullying es una conducta antisocial que daña tanto al matón como a la víctima. El bullying puede dejar heridas emocionales duraderas. Los matones carecen de empatía y conciencia social y su razonamiento moral no está desarrollado. Los “premios” psicológicos que ellos perciben como resultado del bullying son dañinos para su carácter y ellos son más propensos a desarrollar el trastorno de personalidad antisocial como adultos. A menos que se tome acción para corregir y entrenarlos mientras son jóvenes, los matones pueden causar miseria incapacitante a ellos mismos y a otros, incluyendo a sus padres, futuros esposos o esposas e hijos. Los padres deben enseñar a sus hijos lo que es el bullying y explicarles los daños duraderos, insistir en que nunca participen en ello y enseñarles cómo enfrentarlo. También tenemos que insistir en que las escuelas adopten una política contra el bullying en la que se notifica a los padres, se requiere una restitución y se le entrena en habilidades de empatía y razonamiento moral. Lo siguiente puede ayudar en una situación de bullying.

COMO

DEJAR DE HACERLO

1. Si has acosado y te has burlado de alguien, deja de hacerlo, admite tu culpabilidad, pide perdón y trata de restituir los daños causados.
2. Reconoce que todos merecen y tienen derecho a recibir respeto y bondad.
3. El bullying daña la mente y crea interconexiones cerebrales antisociales, las cuales dañan el carácter.
4. Las personas que son diferentes o tienen discapacidades te darán una oportunidad de practicar la compasión. Aprécialos y sé amable.
5. Lo que se siembra se cosecha.

COMO

CONFRONTARLO

1. Reconoce el bullying y nunciar participar en él.
2. Si ves a un matón, defiende a la víctima. Puedes ayudarlo a alejarse del matón (invítale a acompañarte o inventa una excusa para que pueda irse):
 - a. “(Pon el nombre del bully), “Lo que hiciste es bullying. Es una conducta antisocial y no nos gusta.”
 - b. Tienes que dejar de hacerlo porque eres mejor que eso”
3. Recuerda: No existen testigos inocentes. Si te ríes o no dices nada, también eres culpable.

COMO

HACERLE FRENTE

1. Reconoce tu valor y que tienes derecho de estar libre del temor, las burlas y la intimidación.
2. Tu prioridad es estar a salvo. Si te sientes amenazado, evita el contacto y busca a un adulto.
3. Cuando estés listo para confrontar al matón, actúa seguro de ti mismo(a), ten el valor para mirarle a los ojos, y defiéndete. Mantente tranquilo(a).
4. Practica respuestas asertivas: “Si quieres degradarte haciendo bullying, adelante, pero te reportaré porque no está bien tratar así a las personas”.
5. No peles ni insultes. Respira profundo, usa una voz firme y márchate.

OTRAS RESPUESTAS INGENIOSAS

1. “Lo siento, tus palabras son inútiles” O, “¿Y qué?”
2. “¿Cómo se siente ser un matón?”. O “Te hace feliz el tratar así a las personas?”
3. “Me pregunto, ¿cuánto tiempo te tardo pensar en esa frase?”
4. “Perdón pero me has confundido con alguien a quien le importa lo que piensas”.
5. “Estas desperdiciando mi tiempo”. O “Me aburres.”
6. “¿Cómo te sentirías si alguien te tratara así?”
7. “Podría sentirme mal por lo que dices, pero no vales la pena”.
8. “¿Sabías que las personas que hacen bullying tienen un bajo autoestima?”
9. “Seré muy importante como para recibir tanta atención”.

Los niños que experimentaron “bullying” por sus herman@s en casa, son tres veces más propensos a desarrollar trastornos psíquicos cuando son adultos. Deten el “bullying” entre herman@s.

Monitoreando las Actividades y Bienestar de sus Hijos

Habilidades para mantener a los niños a salvo seguros y prevenir adicciones juveniles y comportamientos delincuentes



Monitorear significa saber dónde y con quien están sus hijos, que están haciendo y cuando regresaran a casa, también si habrá alcohol o drogas en el lugar a donde estarán. Monitorear también incluye estar consciente de su estado emocional para proteger a sus hijos de que usen sustancias dañinas o participen en comportamiento delinciente.

Monitorear a los niños y a los adolescentes es esencial porque la parte Asunción de Riesgos del cerebro de un adolescente se desarrolla a una temprana edad de la vida, y el buen juicio, la parte Control de Impulsos no termina de desarrollar hasta el inicio de los 20's. Ya que los padres tienen la responsabilidad legal y moral de proteger a sus hijos de ser dañados, también tienen el derecho de monitorear las actividades, habitaciones y pertenencias de sus hijos sin importar que tan fuerte los jóvenes se resistan.

Monitoree lo Siguiende

- Amigos
- Actividades
- Bienestar Emocional
- Uso de sustancias restringidas
- Tiempo en el internet
- Protección contra abuso sexual

Utilice estas Habilidades

- Confie pero verifique, use las 5Ws
- Asegurese que las actividades estarán libres de alcohol y drogas
- Establezca un horario límite
- Practique las 5Cs con su hijo
- Involucre a los padres de los amigos de su hijo
- Pregunte si su hijo es feliz. Tenga charlas personales positivas, y enseñe límites y consentimiento mutuo.

LAS 5 PREGUNTAS PARA MONITOREAR:

1. ¿**A dónde** vas?
2. ¿**Con quién** vas?
3. ¿**Qué** vas a hacer?
4. ¿**Cuándo** regresas?
5. ¿**Habr**á alcohol o drogas?



Evalúe el Riesgo de que sus Hijos Usen Alcohol, Tabaco u Otras Drogas



Si sus hijos usan Alcohol, Tabaco u otras Drogas depende en los factores de la vida que les protegen o les ponen en riesgo. Evalúa “Factores de Riesgo y Protección” para cada niño y escriba el número de los riesgos que encuentre. Cree un “Plan de Acción” para reducir riesgos y aumentar protecciones (vea “Estrategias Protectivas de Familia”).

PONE EN RIESGO A SU HIJO:	PROTEJE A SU HIJO:	EVALUACIÓN DE SU HIJO:			
<p>PERSONAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Temperamento difícil desde los 2 a 3 años 2) Impulsivo; hiperactivo, ansioso 3) Busca la emoción; toma riesgos 4) Autoestima baja o depresión 5) Actitudes favorables al uso de A.T.O.D. <p>FAMILIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6) Falta del amor y cuidado; desatender 7) Hogar caótico; falta de control 8) Disciplina severa 9) Conflictos hostiles de padre-niño 10) Falta de seguimiento de padres 11) Madre joven 12) Padre que abusa A.T.O.D. <p>COMPAÑEROS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 13) Compañeros que usan A.T.O.D. 14) Rechazo por compañeros 15) Habilidades sociales malas <p>ESCUELA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 16) Mal desempeño escolar 17) Conducta agresiva en clase 18) Poco compromiso a la escuela <p>COMUNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> 19) Mudanza frecuente/cambio de escuela 20) Facilidad de acceso a A.T.O.D. 21) Pobreza 	<p>PERSONAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Destrezas sociales de respetar la autoridad 2) Autocontrol; puede demorar la gratificación 3) Oportunidad de participación positiva 4) Sentido personal positivo 5) Creencias prosociales, normas y valores <p>FAMILIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6) Enlazos de padre-hijo fuertes 7) Hogar funcional, bien organizado 8) Disciplina constante y suave 9) Reglas claras contra el uso A.T.O.D. 10) Seguimiento de sus actividades y amigos 11) Altas expectativas; padres involucrados 12) Padres dan un buen ejemplo del A.T.O.D. <p>COMPAÑEROS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 13) Compañeros desaprueban el uso A.T.O.D. 14) Oportunidades sociales positivas 15) Habilidades sociales bien desarrolladas <p>ESCUELA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 16) Asistencia escolar y éxito 17) Participación en actividades escolares 18) Apoyo de maestros y del personal <p>COMUNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> 19) Oportunidades de participar 20) Quitar la accesabilidad a A.T.O.D. 21) Buenas relaciones con organizaciones religiosas 	NOMBRE:	# DE RIESGOS:		

PLAN DE ACCIÓN PARA PROTEGER A MIS HIJOS DE LA ADDICCIÓN:	
NIÑO:	COSAS QUE PUEDO HACER PARA REDUCIR LOS RIESGOS Y AUMENTAR LAS PROTECCIONES

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Como desarrollar buenas habilidades para hacer Amigos



Practice these simple friendship skills over and over with your children until they feel comfortable using them in real life.

COMO

PRESENTARTE

1. Sonríe amablemente y actúa con confianza.
2. Usa una voz amistosa.
3. Di, "Hola, me llamo _____. ¿Cómo te llamas?"
4. Haz una pregunta de interpretación abierta
5. Cuando te despidas di, "Me dio gusto conocerte. Nos vemos."

COMO

DESARROLLAR EMPATÍA

1. Reconoce el valor de cada persona.
2. Date cuenta de las necesidades de aquellos que son diferentes a ti.
3. Piensa como esa situación te haría sentir en su lugar.
4. Preocúpate por lo que le pasa a los demás; se amable.
5. Si es posible, haz algo en cuento a alguna necesidad o injusticia que veas.

COMO

LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

1. Reconoce que los demás tienen el mismo derecho a una buena vida; respétalos como iguales.
2. Actúa desinteresadamente; voluntariamente toma turnos y comparte.
3. Celebra los logros de otros.
4. No trates mal, desprecies o denigres a otros.
5. Busca actividades divertidas que puedan hacer juntos.

COMO

ESTABLECER UNA CONVERSATION

1. Párate cerca de la persona, establece contacto visual, y sonríe.
2. Con una voz amistosa, haz una pregunta de interpretación abierta.
3. Utiliza el "escuchar-LUV-" para responder.
4. Agradece a la persona por conversar contigo.