

# Escoger Buenos Amigos y Actividades de Seguimiento



Strengthening Families  
Program by Dr. Karol Kumpfer



## 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 preguntas.”**

- **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**

# 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**  
*Llárame si cambias de opinión*

# El Hacer Buenos Amigos y Convertirse en Uno

## Sea "consciente" cuando seleccione y se convierta en una influencia positiva



El factor de riesgo más grande para que los niños beban, usen drogas, o participen en comportamiento anti social depende mucho de si los amigos lo hacen; es por eso que es de suma importancia que elijan buenos amigos quienes los inciten a comportarse de la mejor forma posible. Por eso - es importante que ellos sean buenos amigos, bondadosos, sepan aceptar a otros, y sean una buena influencia ellos mismos. Incluso con buenos amigos, es muy importante que los padres supervisen las actividades de sus hijos, incluso los juegos en línea en los que participan juntos. Al participar de juegos violentos o juegos que glorifiquen comportamientos anti sociales, el cerebro de los jóvenes se programa con comportamiento negativo. En un estudio, los jóvenes que mostraban el mayor uso de los video juegos, mostraban mayor uso de alcohol y drogas. Sin embargo, al ayudar los niños a sus amigos a mantenerse alejados del alcohol, las drogas y el comportamiento anti social; no sólo son buenos amigos, sino que están llevando a cabo un cambio positivo en el mundo.

Haga que sus hijos se den una puntuación a si mismos [del 0-al-3 ] por el tipo de amigo que ellos son, y el tipo de amigos que ellos tienen. Ayúdeles a reconocer destrezas que ellos necesiten en el campo de la amistad y seleccione algunas para trabajar en ellas. Si los amigos actuales no son una influencia positiva, ayude a sus hijos a encontrar nuevos amigos. Si escuchara o se diera cuenta de que su hijo se comporte mal con otros, pare en seco ese comportamiento de manera inmediata. Daña su personalidad y pone a otros en peligro.

Yo	Amigo	Destreza (califique del 0-3)
		Amistoso(a)
		Es humilde; no se enaltece
		Te incluye en el grupo
		Te acepta por quien eres
		Te defiende si otros hablan mal de ti
		Se complace y te elogia cuando lo haces bien
		Te trata con amabilidad
		Se preocupa por los demás
		Te escucha cuando tienes un problema
		No extiende rumores
		Generoso(a)
		Le importan los sentimientos de los demás
		Se mantiene alejado de las pandillas
		Te inspira a lograr tu potencial
		Respeta a las personas con diferencias
		Respeto tus valores
		Defiende a los niños débiles o con discapacidades
		Es paciente, tiene buen sentido del humor
		Busca ayudar a resolver conflictos
		Te ayuda a no meterte en problemas

Yo	Amigo	Destreza (califique del 0-3)
		Creído(a) / Sobrado(a)
		Se enaltece, se siente superior
		Te deja fuera del grupo
		A veces se burla de ti
		Habla mal de ti a tus espaldas
		Se pone celoso cuando lo haces bien
		A veces es rudo contigo
		Es rudo o cruel con los demás
		Trata tus problemas como si no fueran graves
		Extiende rumores
		Tacaño(a)
		Es egocéntrico
		Es un pandillero
		Te pide que lleves a cabo conductas antisociales
		Le falta al respeto a los otros
		Te llama cobarde si le dices que "no" a algo
		Atemoriza a otros niños
		Es muy temperamental; se enoja con facilidad
		Se pelea mucho, guarda rencor
		Te pide que hagas cosas ilegales: Beber alcohol, tomar drogas, mentir robar, ser promiscuo

**Habilidades de Amistad a Desarrollar**

---



---



---



---



---

**Libros en cuando a Amistad:**

- Nobody Likes Me, Everybody Hates Me—The Top 25 Friendship Problems and How to Solve Them*, Michele Borba
- A Good Friend: How to Make One and How to Be One*, from Boys Town Press
- Say Goodbye to Being Shy*, Richard Brozovich, Ph.D. and Linda Chase
- Emotional Intelligence 2.0*, Travis Bradberry and Jean Greaves

**COMO DESARROLLAR NUEVAS AMISTADES:**

1. Respétate; valora el que seas de valor extraordinario.	conversaciones.	bueno que has notado en él/ella.
2. Preocúpate profundamente por los demás y respétalos.	5. Vete donde puedas conocer nuevas personas.	9. Pídele si te puedes unir a una actividad en la que participen ("Les importaría si juego con ustedes/me uno a ustedes...")
3. Actúa de manera amigable y con seguridad en ti mismo, incluso cuando te sientas asustado.	6. Busca niños que compartan tus gustos y valores.	10. Después de algún tiempo, invítalos a actividades que tú planees.
4. Aprende y practica buenos hábitos para entablar	7. Acércate a niños a los que quieras conocer; presta atención a su comportamiento.	
	8. Preséntate a uno de ellos; haz mención de lo	

# 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.**

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

**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 nunca 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 psicóticos cuando son adultos. Detén 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

- Confíe pero verifique, use las 5Ws
- Asegúrese de 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. **¿Habrá** 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 Protectoras de Familia”).

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

PLAN DE ACCIÓN PARA PROTEGER A MIS HIJOS DE LA ADICCIÓN:	
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



Practique estas sencillas habilidades de amistad una y otra vez con sus hijos hasta que se sientan cómodos usándolas en la vida real

### 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 CONVERSACIÓN

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-EEV-" para responder.
4. Agradece a la persona por conversar contigo.