



EB EMPOWERING
BREAKTHROUGH

THRIVE & OVERCOME

Empower Resilience/Enhance Positive Mental Health

Estudiante- Padre/Tutor
"Prevention & Diversion"
Cuaderno de Trabajo
Para Estudiantes

AUTORES:
TED HUNTINGTON ICPS
JOSH AZEVEDO LISAC

PROPIETARIOS:
EMPOWERING BREAKTHROUGH LLC
EMPOWERINGBREAKTHROUGH.COM
INFO@EMPOWERINGBREAKTHROUGH.COM

Copyright 2019
All Rights Reserved

TABLA DE CONTENIDOS

Sección 1

1. Estableciendo Expectativas Personales para el Curso
2. Grandes Desafíos – “Hablando con la verdad”
3. Influencias
4. Comunicación con tus Padres/Tutores
5. Validación
6. Pasiones / Intereses & Metas
7. Tarea
8. Actividad de Comunicación

Sección 2

9. Entendiendo nuestros comportamientos
 10. Identificando Emociones / Detonantes
 11. Habilidades de Afrontamiento
 12. Sistemas de Apoyo
 13. Riesgos y Decisiones
 14. Tomando Responsabilidad
 15. Abuso de Sustancias & Etapas de la Adicción
 16. Testimonio Real
- 

1. ESTABLECIENDO EXPECTATIVAS PERSONALES PARA EL CURSO

¿Por qué razón estas aquí?	¿Qué esperas obtener del Programa?

2. GRANDES DESAFÍOS – “HABLANDO CON LA VERDAD”

ÁREA	MAYORES DESAFÍOS	¿POR QUE?
Vida		
Padres/Tutores/Familia		
Amigos/Relaciones		
Escuela/Otros		

3. INFLUENCIAS

¿Con quién pasas tu tiempo?	¿Por qué y cómo te influyen?	¿Cómo influyes tú en los demás?

4. DESCRIBE COMO TE COMUNICAS CON TUS PADRES/TUTORES

TEMA	¿CÓMO TE COMUNICAS, HABLAS Y RESUELVES TUS PROBLEMAS?
Durante Situaciones Normales	
Durante un Conflicto	
¿Qué te ayudaría a comunicarte mejor con tus padres?	

5. VALIDACION

NECESIDAD EMOCIONALES BÁSICAS	VALIDACIONES: ENUMERA TUS AREAS DE MAYOR A MENOR
Palabras de afirmación	•
Tiempo de calidad	•
Recibir regalos	•
Actos de servicio	•
Contacto físico	•

6. PASIONES E INTERES

¿Que es lo que más te gusta hacer	¿En qué actividades estas involucrado?

METAS

Dentro de 10 años	Preparatoria	Este año

7. TAREA



Adolescentes: Entrevista a un miembro de tu familia o amigo(a) que sientas que tiene valores positivos y es exitoso(a).



8. ACTIVIDAD DE COMUNICACION - ESTUDIANTE Y PADRES/TUTORES



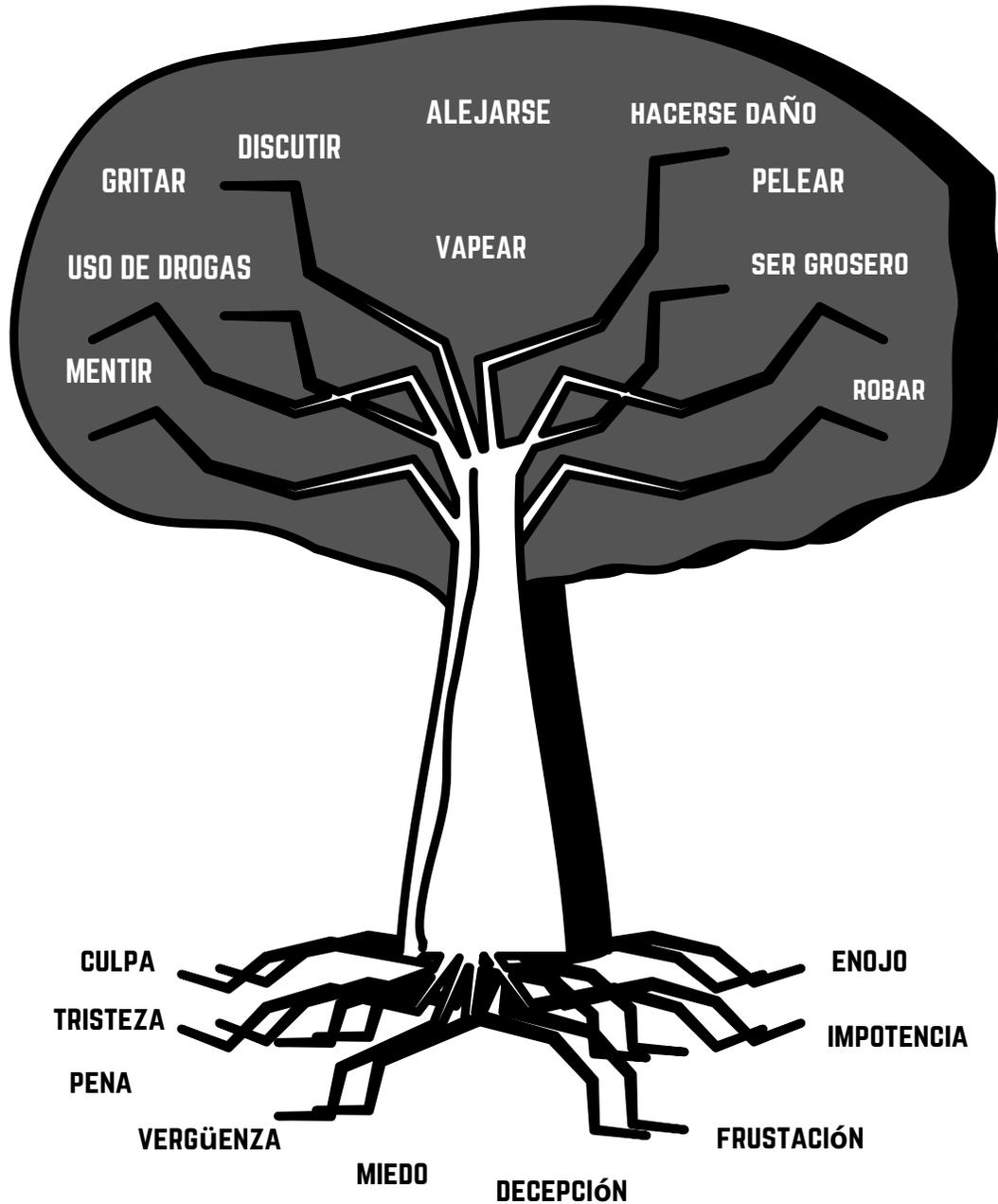
- A. (Ambos) Compartan lo que les gusta del otro, lo que aprecian, sus cualidades positivas
- B. (Padres) Comparte cuales son tus mayores miedos o preocupaciones que tienes acerca de tu hijo/hija
- C. (Estudiantes) Comparte cuales son los desafíos a la hora de comunicarte con tus padres
- D. (Ambos) Pregunta que pueden hacer para mejorar su comunicación
- E. (Ambos) Revisen los resultados de su cuestionario de "Lenguajes del Amor" y compartan ejemplos de como se sienten validados
- F. (Padres) Comparte que necesitas de tu hijo/hija para fortalecer la confianza
- G. (Padres) Pregunta a tu hijo/hija cuales son sus intereses y pasiones y que puedes hacer para apoyarlos.

FINAL DE LA SECCION 1

9. ENTENDIENDO NUESTROS COMPORTAMIENTOS

Creencias y Comportamientos

Nuestro comportamiento esta basado en los que creemos y pensamos. **Si cambiamos nuestra forma de pensar podemos cambiar nuestro comportamiento**



Escribe otros comportamientos, pensamientos o sentimientos negativos:

10. IDENTIFICANDO Y CONTROLANDO EMOCIONES / SENTIMIENTOS

Las emociones son:



Es normal sentir las



Solo "son"



Se pueden controlar



Pueden ser "positivas" y "negativas"

¿Cuáles son las cosas que te "detonan" (causan actitudes negativas)?	Cuales emociones tienes y que es lo que te hacen sentir	¿Cómo reaccionas normalmente?

11. HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Habilidades Inmediatas



Hacer una pausa

Hablar con uno mismo

Retirarse de la situación

Tomar Agua

Respirar
(Inhalar profundo y exhalar)

Tener un juguete para liberar tensión o hacer algo con las manos

Tiempo fuera

Reirse

Otros?

Habilidades a Largo Plazo



Encontrar un pasatiempo que disfrutes

Escribir tus sentimientos

Escuchar música

Dormir lo suficiente

Ejercitarse/ Meditar

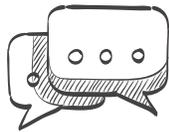
Dieta saludable

Hablar con alguien de confianza

Leer o ver videos positivos o escuchar podcasts

Otros?

12. SISTEMAS DE APOYO



Escribe el nombre de las personas con las que sientes que puedes hablar

Familia	Amigos	Profesionales y Otros

13. RIESGOS Y DECISIONES

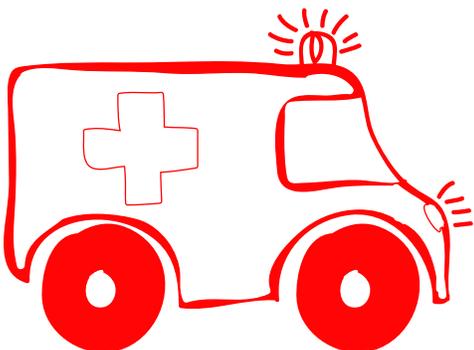


Tabla de Evaluación de Riesgos

Decisión- RIESGO BUENO	Consecuencias para ti	Consecuencias para otros

Decisión- RIESGO MALO	Consecuencias para ti	Consecuencias para otros

Decisión- RIESGO FEO	Consecuencias para ti	Consecuencias para otros

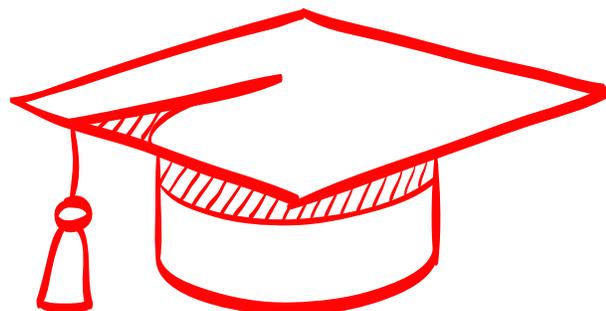


14. TOMANDO RESPONSABILIDAD



Tabla de Acción - Responsabilidad

EJEMPLOS DE CULPA (pasando la culpa/justificando nuestro comportamiento)	ACCIÓN – RESPONSABILIDAD (paso de empoderamiento)	RESULTADOS POSITIVOS (aceptando nuestra responsabilidad)
1. No querer estar equivocado o no querer aceptar tu responsabilidad Escribe tu ejemplo:	1	1
2. No querer aceptar las consecuencias de tus comportamientos Escribe tu ejemplo:	2	2
3. Querer tomar la salida fácil en lugar de hacer lo correcto Escribe tu ejemplo:	3	3



15. ABUSO DE SUSTANCIAS & ETAPAS DE LA ADICCION



1. Datos - Sustancias comunmente usadas por Adolescentes

- Alcohol, Mariguana y _____.
- La forma mas popular de consumir mariguana y productos de tabaco son los _____ y vaporizadores.

2. Datos- Efectos del uso de sustancias en los Adolescentes

- La edad promedio en la que los adolescentes comienzan a usar/experimentar es _____ años(a nivel nacional).
- Los adolescentes que consumen sustancias antes de los 15 años tienen 5 veces más probabilidades de desarrollar una dependencia o _____.

3. Datos - Razones comunes para el uso de sustancias en Adolescentes

- Los adolescentes lo hacen por _____, están aburridos, quieren encajar o simplemente quieren experimentar.
- Los adolescentes no se dan cuenta de los peligros del consumo de sustancias.
- Conflictos familiares u otros factores estresantes que están experimentando en sus vidas.

4. Datos - Las 5 etapas de la adicción

1. Primer uso
2. Uso _____
3. Tolerancia
4. Dependencia
5. Adicción

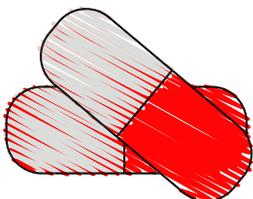


16. TESTIMONIO REAL



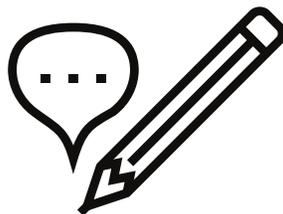
Escribe todas las Etapas de la Adicción que experimentó la persona del video	Escribe algunas de las cosas positivas que la persona está haciendo ahora que busco ayuda y está en recuperación

Escribe las Sustancias usadas por la persona del video	Escribe algunos de los comportamiento negativos y peligrosos que la persona tuvo





EB EMPOWERING
BREAKTHROUGH
THRIVE & OVERCOME



CONTACTO

Talleres de Entrenamiento / Power Point / Facilitación

Email: info@empoweringbreakthrough.com

Sitio Web: empoweringbreakthrough.com