

STUDENT WORKBOOK

SPANISH Version

Programa de Resiliencia Para Adolescentes



THRIVE

RESILIENCE PROGRAM FOR TEENS

TED & MARIA HUNTINGTON | EMPOWERING BREAKTHROUGH
EMPOWER RESILIENCE | ENHANCE POSITIVE MENTAL HEALTH

NOMBRE: _____

FECHA: _____

Queremos verte PROSPERAR, que puedas tener la experiencia de un estilo de vida saludable, te sientas empoderado y exitoso, y alcances tus sueños y metas!

Gracias por permitirnos ser parte de este viaje!

Welcome to

THRIVE

A Resilience Program for Teens

Edición 2022

Resumen

El programa **Thrive** es un curso interactivo basado en evidencia y con información sobre trauma diseñado para capacitar a los adolescentes con conocimientos y herramientas para prosperar en la cultura actual. Thrive aborda los desafíos que enfrentan los adolescentes con un enfoque en los factores de riesgo y protección que promueven decisiones positivas y comportamientos saludables.

El modelo **Thrive** tiene la intención de crear una atmósfera positiva que aborde el comportamiento poco saludable mientras alienta a los participantes a ver su valor propio, enfocarse en soluciones e internalizar estilos de vida saludables.

Thrive incorpora discusiones interactivas, hojas de ejercicio, juego de rol, videos y testimonios.

Agradecimientos

Queremos extender un sincero agradecimiento a las personas que han tenido un impacto en nuestras vidas y han contribuido a este contenido; familia, amigos, maestros, entrenadores, pastores, padres adoptivos y sus familias, compañeros de trabajo, etc.

Un especial agradecimiento para las siguientes personas y organizaciones que pusieron a prueba el material y ayudar con el formato del currículo:

Willis Jr High School students and staff – Chandler Unified School District, Chandler, AZ

ICAN – “Positive Programs for Youth”, Chandler, AZ

Chandler Coalition on Youth Substance Abuse (CCYSA) and the Chandler/Gilbert Substance Misuse and Treatment Task Force

Arizona National Guard Counter Drug Task Force Drug Demand Reduction and Outreach (DDRO)

Pima County Community Prevention Coalition & Executive Director Amy Bass

Para Obtener una Copia de los Materiales o Recibir Entrenamiento del Programa Favor de Contactar a:

ted@empoweringbreakthrough.com or empoweringbreakthrough.com

Published by: Empowering Breakthrough

PO Box 272847 | Fort Collins, CO 80527

Derechos Reservados © 2020 | Impreso en los Estados Unidos de América | ISBN: 978-1-953284-20-4
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio - electrónico, mecánico, fotocopia digital, grabación o cualquier otro sin el permiso previo del autor. Todos los derechos reservados únicamente por el autor. El autor garantiza que todos los contenidos son originales y no infringen los derechos legales de ninguna otra persona o obra. Las opiniones expresadas en este libro no son necesariamente las del editor.

Tabla de Contenido

Definiciones: Resiliencia y Salud Mental Positiva	4
Introducción para los Estudiantes.....	4
Lección 1 - El Estrés y el Cuerpo (Responder vs Reaccionar).....	5
Lección 2 - Identificando Emociones.....	10
Lección 3 - Sentido del Propósito - Fuerza de Carácter.....	14
Lección 4 - Influencias.....	18
Lección 5 - Riesgos y Decisiones.....	21
Lección 6 - Optimismo.....	24
Lección 7 - Tomando Responsabilidad.....	29
Lección 8 - Abuso de Sustancias, Algunos Datos, Tu Decides.....	33
Lección 9 - Habilidades de Resistencia.....	37

Edición 2022

Referencias

2020 Arizona Youth Survey (Arizona Criminal Justice Commission)
 Monitoring the Future 2020 Survey
 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
 Arizona Trauma Institute
 National Institute on Drug Abuse
 The Arizona Adverse Childhood Experiences (ACEs) Consortium
 ICAN – “Positive Programs for Youth” Chandler, AZ
 7 C’s of Resilience – Dr. Ginsburg
 Dr. Scott Nelson - (PhD) Licensed Psychologist and Certified School Psychologist

Resiliencia

La resiliencia se describe como una capacidad humana para recuperarse rápidamente de un cambio perturbador o una desgracia sin sentirse abrumado o actuar de manera disfuncional o dañina. Ser resiliente incluye la capacidad de hacer frente al estrés de la vida cotidiana y recuperarse después de haber pasado por momentos difíciles y estresantes.

Salud Mental Positiva

Un estado de bienestar en el que las personas pueden realizar su propio potencial, trabajar de manera productiva, hacer frente al estrés normal de la vida y ser un miembro positivo de la comunidad.

Ser mentalmente saludable se trata de la presencia de características positivas como un sentimiento de propósito, satisfacción, mantener relaciones satisfactorias y participar en la vida al máximo.

Introducción a los Estudiantes

Eres extraordinario. Tienes tu propia singularidad, incluidos dones y talentos increíbles que están destinados no solo a empoderarte, sino también a beneficiar a los demás y al mundo que te rodea. Tienes dentro de ti la capacidad y el poder no solo para superar los desafíos que enfrentas, sino para transformar tus desafíos en oportunidades para crecer y cumplir tus sueños y metas. Todos enfrentamos circunstancias únicas en la vida; sin embargo, no estamos definidos ni limitados a ellos.

Tienes la capacidad y el poder no solo para sobrevivir a tus desafíos y circunstancias, sino para PROSPERAR gracias a ellos. La resiliencia y las habilidades y actitudes positivas en materia de salud mental son vitales para poder prosperar en la cultura actual. ¡Lo mejor es que se pueden aprender y fortalecer!

El estrés y los eventos desafiantes pueden hacer que experimentemos una avalancha de poderosos pensamientos, sentimientos y emociones negativos, que pueden incluir ira, ansiedad y depresión. Todos los cuales son sentimientos normales que siente todo ser humano. Podemos aprender y mejorar nuestras habilidades para enfrentarlos y lidiar con ellos de una manera saludable y productiva.

¡Queremos verte PROSPERAR y experimentar un estilo de vida saludable y empoderador, sintiéndote exitoso y persiguiendo tus sueños y metas! ¡Gracias por permitirnos ser parte de su increíble viaje!



Lección 1

El Estrés y el Cuerpo

(Responder vs. Reaccionar)

El estrés y el cuerpo

.....

Lección 1

Concepto de la Lección

.....

La resiliencia es poder "lidiar con" y "recuperarse" de las cosas difíciles y desafiantes de la vida. Todos tenemos desafíos. La forma en que "lidiamos" y "afrontamos" nuestros desafíos es importante. No siempre podemos controlar las cosas que nos suceden, pero podemos aprender formas de ayudarnos, no solo "superarlas", sino aprender de ellas e incluso volvernos más fuertes. La buena noticia es que podemos aprender y desarrollar habilidades que nos ayuden a superar los desafíos, tomar decisiones positivas y alcanzar nuestras metas y sueños.

El estrés es parte de la vida. El estrés puede tener efectos buenos y malos en nuestras emociones y cuerpos. Es importante comprender qué causa el estrés y cómo afecta a nuestro cuerpo. El estrés puede hacer que actuemos de formas que provoquen más problemas. La mayoría de las veces, nuestras reacciones al estrés no son saludables y podemos hacer o decir cosas que pueden ser negativas. Aprender a identificar los efectos del estrés en nuestras emociones y cuerpos nos ayuda a reconocer cuándo está sucediendo y a cambiar la forma en que actuamos y "lidiamos" con el estrés.

La "Consciencia" (Mindfulness) es una técnica que se enseña en muchas escuelas. "Ser conscientes" significa mantener, momento a momento, la percepción de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y de lo que sucede a nuestro alrededor. Tendemos a estar en piloto automático o enfocados en un evento pasado, o pensando en un evento futuro y tendemos a no reducir la velocidad y concentrarnos en el presente y finalmente relajarnos. Usar herramientas que nos ayuden a ser más conscientes nos ayuda a reducir nuestro estrés, mantenernos más tranquilos y actuar de manera positiva.

Objetivos de Aprendizaje

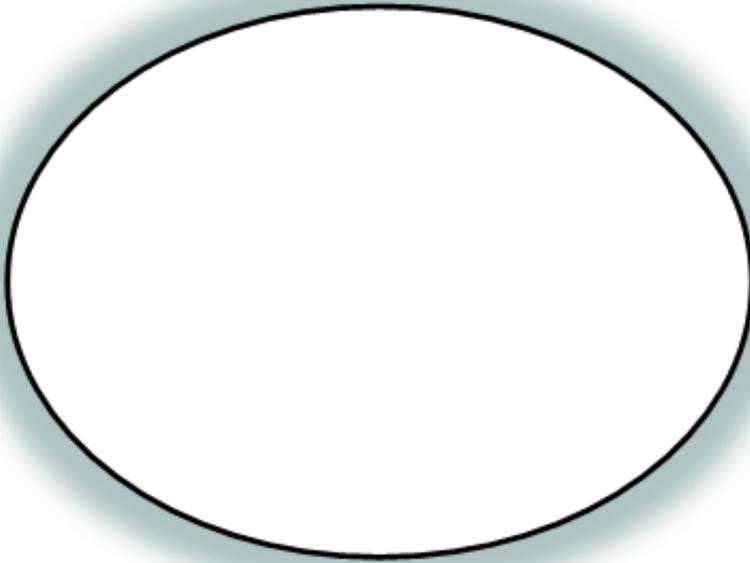
.....

El objetivo de esta lección es que cada estudiante comprenda los efectos del estrés

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Los estudiantes entenderán la definición de resiliencia | 3. Los estudiantes aprenderán cómo el estrés afecta a una persona física y emocionalmente | 5. Los estudiantes aprenderán a reconocer cuando utilizar la técnica de respiración de 4 pasos |
| 2. Los estudiantes identificarán los factores estresantes en la vida | 4. Los estudiantes aprenderán la diferencia entre estrés positivo y negativo. | |

ACTIVIDAD 1: “TUS FACTORES ESTRESANTES ” - COMPLETA EL CUADRO

¿Cuales son algunas causas de tu **estrés**?

**ACTIVIDAD 2: ESTRÉS/VENCER O HUIR****Stress**

- El estrés es la forma en que nuestro cuerpo responde a un evento o experiencia.
- Puede ser a través de cualquiera de nuestros 5 sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato).
- Puede ser resultados de buenas o malas experiencias
- El estrés puede ser positivo y negativo
- Reaccionamos al estrés a través de pensamientos, sentimientos y emociones.

Vencer o Huir

- La reacción “vender o huir” libera adrenalina y cortisol en nuestro cuerpo.
- Hace que nuestro corazón lata mas rápido
- Pasamos de usar la parte pensante del cerebro a usar la parte de respuesta/reacción
- Hace que el cerebro busque respuestas y decisiones rápidas.

ACTIVIDAD 3: “MODO ESTRESADO” Y “MODO RELAJADO”



MODO ESTRESADO
Estado Disruptivo

Estresado, Ansioso, Furioso, Alterado...

¿Puedes identificar cuando estas en modo **ESTRESADO**?

¿Cuáles son algunas de las emociones y sentimientos que tienes durante el modo **ESTRESADO**?

¿Cómo te sientes físicamente cuando estas en modo **ESTRESADO**?



MODO RELAJADO
Estado Controlado

Relajado, Tomando tu tiempo, Calmado...

¿Puedes identificar cuando estas en modo **RELAJADO**?

¿Cuáles son algunas de las emociones y sentimientos que tienes durante el modo **RELAJADO**?

¿Cómo te sientes físicamente cuando estas en modo **RELAJADO**?

ACTIVIDAD 4: RESPONDER VS. REACCIONAR



Reaccionar



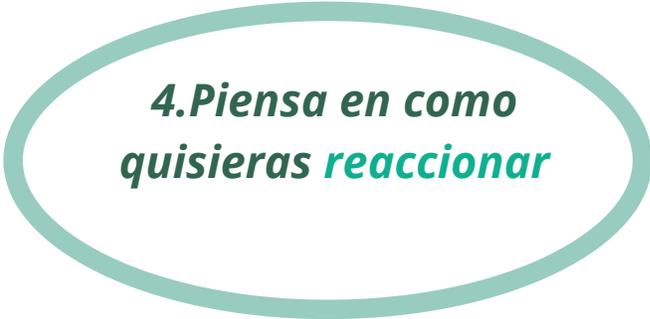
**1. Toma una
"pausa"**



**2. Respira contando
hasta 4**



**3. Concéntrate en
estar relajado**



**4. Piensa en como
quisieras reaccionar**

ACTIVIDAD 5: SESIÓN DE RELAJACIÓN DE TRES MINUTOS

- Siéntate con los pies apoyados en el suelo y relaja los brazos
 - Si te sientes cómodo, cierra los ojos
- Concéntrate en relajar todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies
- Respira usando el método de contar hasta cuatro—durante toda la sesión- cuando exhales, concéntrate en relajarte profundamente
- Si tu mente y pensamientos comienzan a divagar, no te preocupes, solo concéntrate en contar tus respiraciones



Lección 2

Identificando Emociones

Identifying Emotions

.....

Lección 2

Concepto de la Lección

.....

Todos tenemos emociones. Son normales y todo el mundo las tiene. Las emociones fuertes pueden hacernos sentir estrés, ansiedad e incluso sentimientos depresivos. Las emociones fuertes también pueden hacernos actuar y comportarnos de formas dañinas y poco saludables (gritar, pelear, lastimarnos, consumir sustancias, etc.). Retener nuestras emociones no es saludable para nosotros. Nuestro objetivo es aprender a reconocer, lidiar y afrontar (o regular) nuestras emociones.

Tener personas en nuestras vidas en las que podamos confiar y a quienes acudir en busca de apoyo cuando experimentamos emociones fuertes y atravesamos momentos difíciles es extremadamente importante. A esto lo llamamos tener un "Sistema de apoyo". Todos necesitamos apoyo de otros. Pedir ayuda y apoyo es algo muy maduro. El apoyo proviene de una variedad de áreas y personas: familiares, amigos y otros (profesionales, maestros, entrenadores. Es muy importante poder identificar influencias positivas que puedan brindarnos apoyo.

Objetivos de Aprendizaje

.....

El objetivo de esta lección es que cada estudiante aprenda sobre emociones y habilidades de afrontamiento saludables

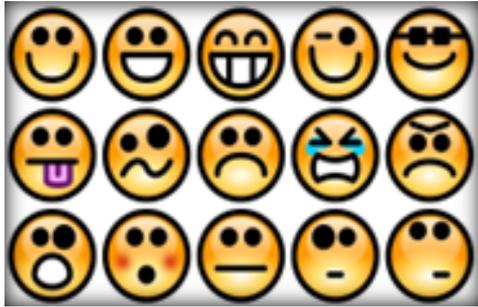
1. Los estudiantes podrán describir las emociones básicas

3. Los estudiantes identificarán las habilidades de afrontamiento básicas

2. Explicar detonantes comunes

4. Los estudiantes podrán identificar su sistema de apoyo

ACTIVIDAD 1: LLENA LOS ESPACIOS EN BLANCO



Las emociones son parte normal de la vida

2. Las emociones pueden causar reacciones que nos pueden ayudar o hacer daño
3. Las emociones primero AUMENTAN—luego se calman
4. Las emociones se pueden _____ (lidiar).

ACTIVIDAD 2: IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS COMUNES

ACTIVIDAD 3: IDENTIFICA DETONADORES

¿Que es lo que **“detona”** emociones fuertes en tí?

Escribe las emociones que sientes

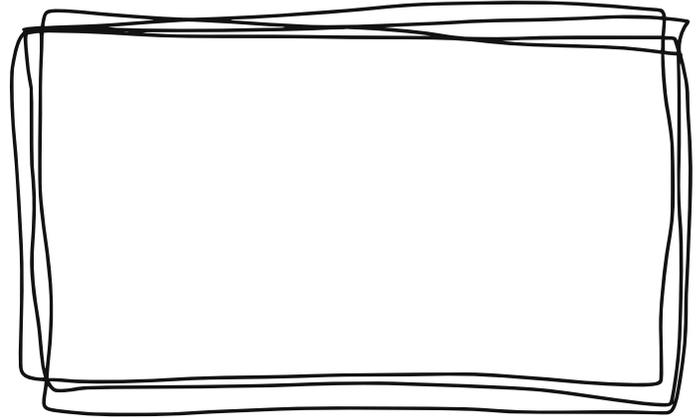
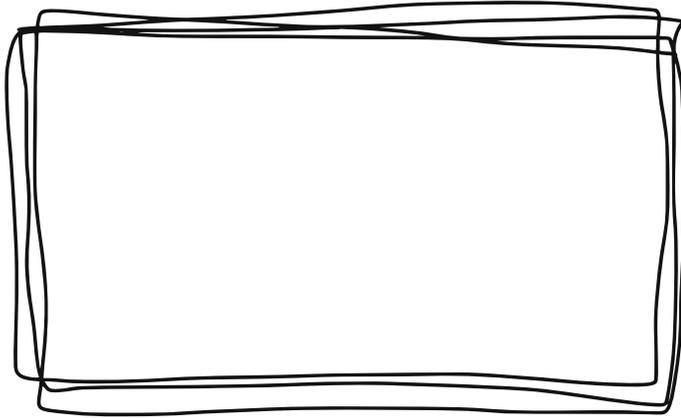
¿Cómo **reaccionas** normalmente?

¿Cómo te gustaría **responder**?

ACTIVIDAD 4: HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Habilidades inmediatas

Habilidades a largo plazo



ACTIVIDAD 5: SISTEMAS DE APOYO

Familia	Amigos	Profesionistas y Otros



Lección 3

Sentido del Propósito y Fuerza de Carácter

Lección 3 Sentido del Propósito y Fuerza de Carácter

Lección 3

Concepto de la Lección

"¡Cuando sabes quién eres, sabes lo que puedes hacer!"

Eres extraordinario y único. Cada uno de ustedes tiene sus propias metas que alcanzar, talentos que usar y explorar, pasiones que te motivan y sueños y propósitos que cumplir. Todos ustedes tienen su propia composición genética, familias, tradiciones e historia. Eres esencial y tienes roles importantes que desempeñas en la vida de otras personas. Saber estas cosas sobre nosotros mismos se llama tener un "sentido de propósito".

Nuestro carácter, valores fundamentales y moral son los rasgos personales que creemos que son importantes y cómo queremos que la gente nos describa. Los valores, como ser leal, no juzgar, ser compasivo, valiente, honesto, divertido y tener fe, son todos ejemplos de "fuerza de carácter". Lo que se suma a nuestra fuerza es que son nuestros y nadie ni nada puede quitárnoslos.

La combinación de "sentido de propósito" y "fuerza de carácter" nos ayuda a definir nuestra identidad o "quiénes somos". Esto es extremadamente importante cuando se trata de superar tiempos difíciles y desafiantes, y para tomar nuestras decisiones.

Si nos enfocamos en nuestro "Sentido de propósito" y "Fuerza de carácter" cuando atravesamos tiempos difíciles, tendremos más posibilidades de encontrar la esperanza y el coraje para creer que podemos superar el desafío y no solo sobrevivir, sino, **prosperar**.

Objetivos de Aprendizaje

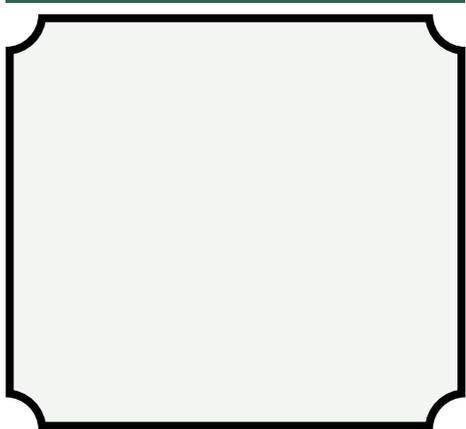
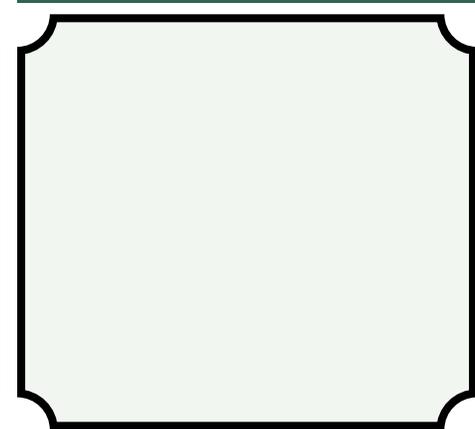
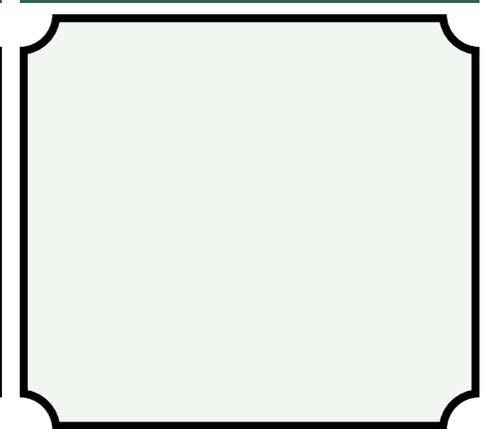
El objetivo de esta lección es que cada estudiante aprenda sobre tener un buen carácter y motivación positiva

1. El estudiante aprendera sobre el sentido de propósito y la fuerza de carácter

2. El estudiante entendera la importancia de tener metas

3. El estudiante aprendera sobre su moral personal y los valores del carácter

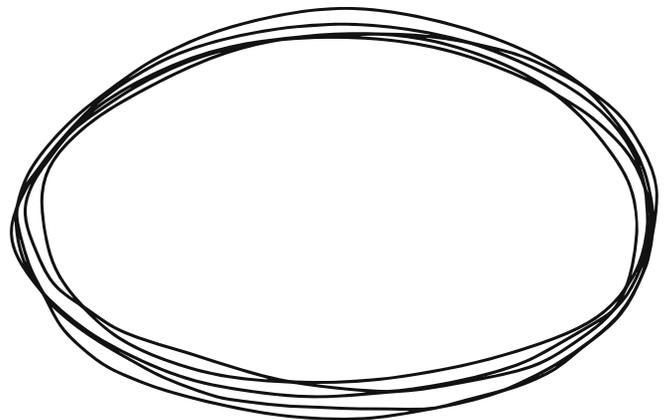
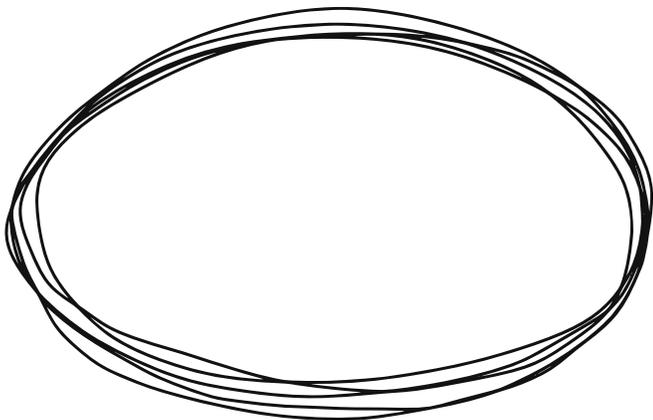
ACTIVIDAD 1: TABLA DE INTERESES/ACTIVIDADES

¿Que es lo que mas disfrutas hacer?	Otras personas dicen que eres bueno en esto:	¿En que actividades estas involucrado?
		

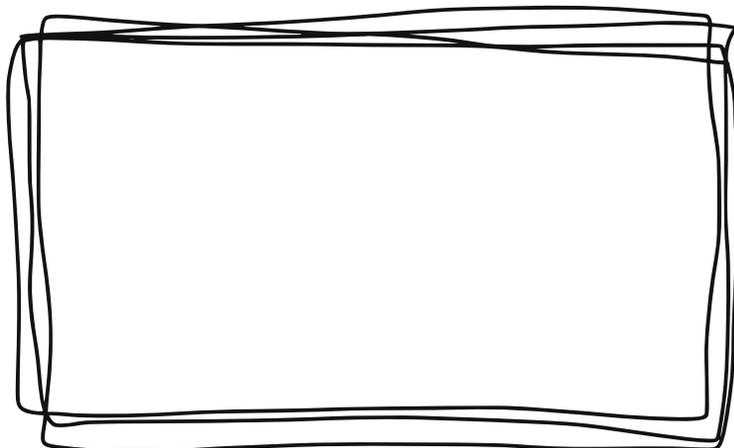
ACTIVIDAD 2: METAS

Anota las metas que quieres alcanzar este año

Anota las metas que quieres alcanzar cuando te gradues de la preparatoria

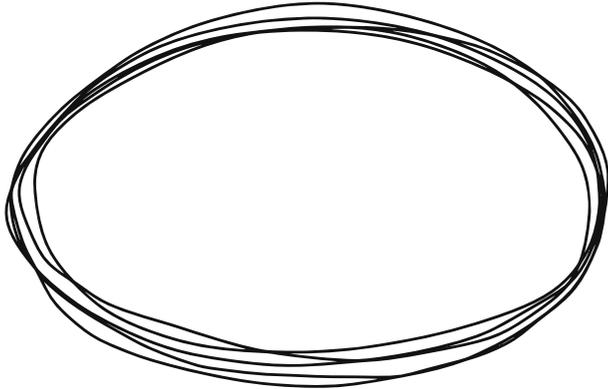


Anota las metas que quieres alcanzar en los proximos 10 años

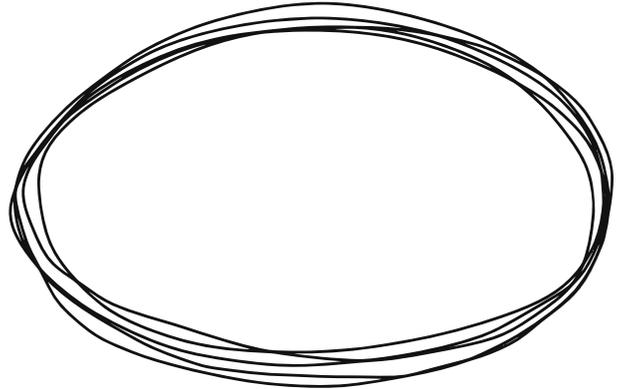


ACTIVIDAD 3: QUIEN ERES!

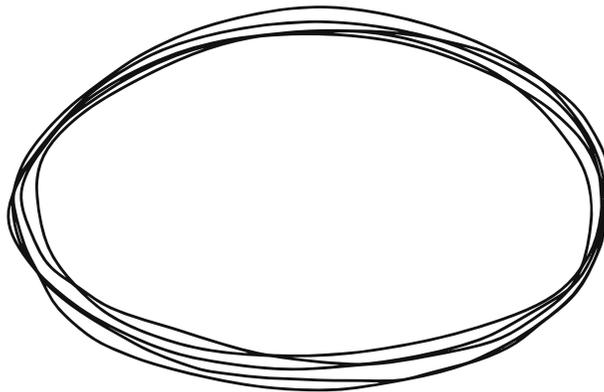
Tus valores / moral



Valores / Moral de tus Amigos

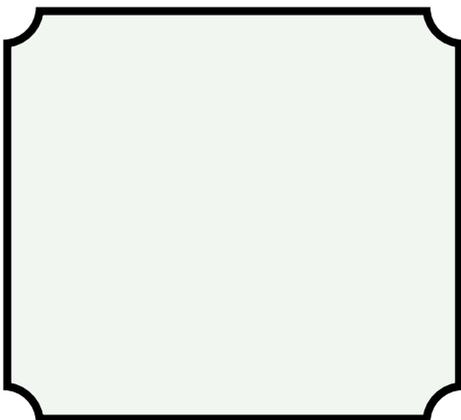


Valores / Moral de tu Familia



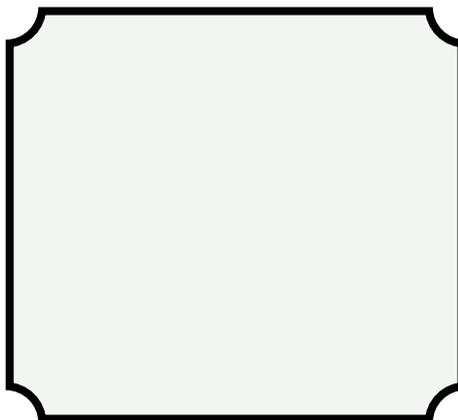
Tus tipos de relación

(hermana, hermano, amigo)
cultura - herencia

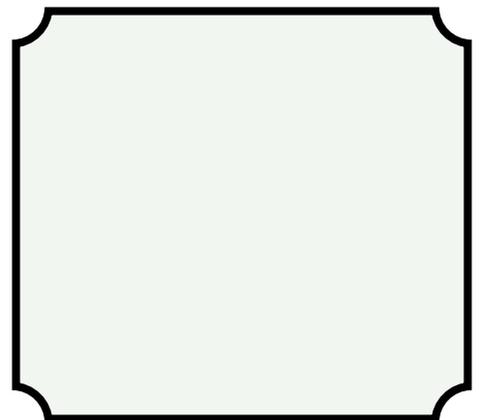


Que haces

(atleta, estudiantes,
videojuegos, cantante)



**¿De que forma
influencias a otros de
forma positiva?**





Lección 4

Influencias

Lección 4 Influencias

Lección 4 Concepto de la Lección

Lo que creemos y cómo tomamos nuestras decisiones se basa en lo que permitimos que nos influya. Las influencias pueden provenir de personas o de diferentes tipos de fuentes (redes sociales, música, tendencias, nuestra fe o creencias, etc.) y pueden ser tanto positivas como negativas.

La presión de grupo se ha identificado como un factor de influencia importante para los adolescentes. Un miedo diario al que se enfrentan los adolescentes es preocuparse por lo que otros piensan y por ser juzgados. Esto influye en sus elecciones y en cómo se ven a sí mismos. Todos debemos decidir qué permitimos que nos influya y qué elegimos para ser saludables e importantes. Cuanto mejor podamos definir nuestra moral / carácter, metas y sentido de propósito, más fácil será reconocer las influencias negativas y evitar o no involucrarnos con ellas.

Las actividades positivas con otros compañeros positivos son un factor importante para evitar comportamientos poco saludables. Es parte de la naturaleza humana actuar y pensar como las personas y las fuentes con las que pasamos el tiempo y con las que decidimos involucrarnos. La simple verdad es con quién salimos y en qué fuentes nos enfocamos tendrán un gran impacto en nuestras vidas y nuestro futuro. ¡Todos debemos elegir!

Objetivos de Aprendizaje

El objetivo de esta lección es que cada estudiante comprenda como las influencias afectan nuestros comportamientos

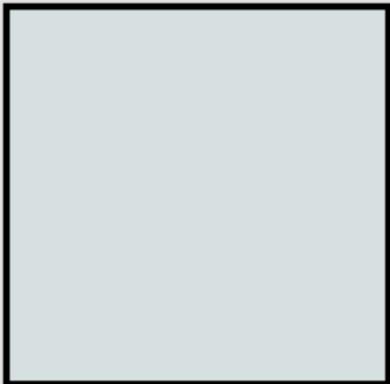
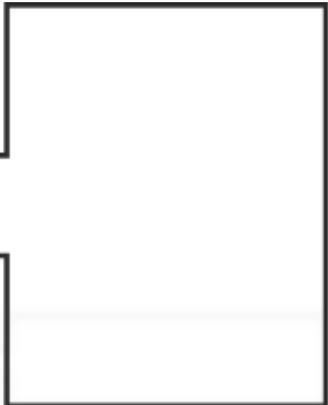
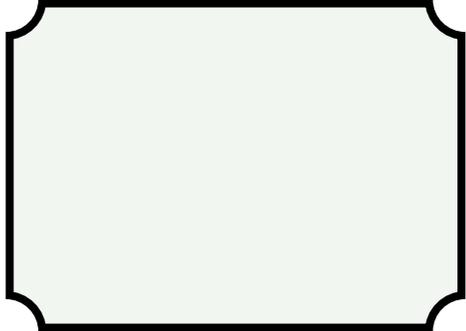
1. Los estudiantes aprenderan el impacto que tienen las influencias en la toma de decisiones

2. Los estudiantes podrán identificar personas y fuentes que los influncian

3. Los estudiantes podrán describir cómo las influencias positivas pueden impactarlos

4. Los estudiantes entenderas como las influencias negativas pueden afectarlos

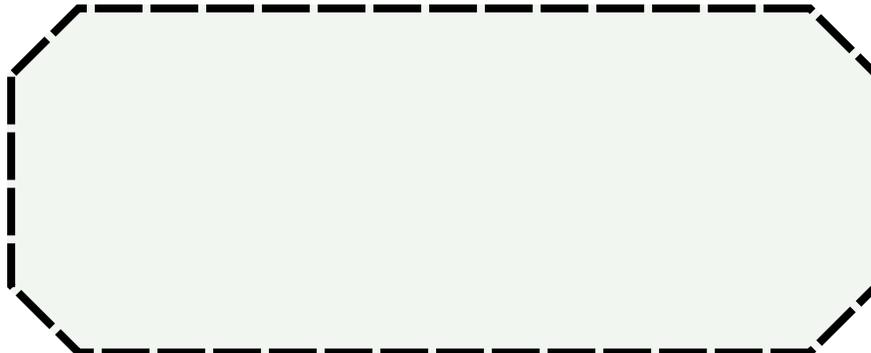
ACTIVIDAD 1: TABLA DE INFLUENCIAS

Tipos de Personas	Por que y como influyen en ti	Positivo/Negativo
		
Tipos de influencias	Por que y como influyen en ti	Positivo/Negativo
		

ACTIVIDAD 2: TABLA DE "INFLUENCER"

¿De que forma influyes a otros?

Tus acciones
(¿que haces o dices que influye de manera positiva a otros?)





Lección 5

Riesgos y Decisiones

Lección 5 Riesgos y Decisiones**Lección 5****Concepto de la Lección**

Debemos tomar decisiones y correr riesgos todos los días. Cada elección que hacemos y cada riesgo que asumimos tiene consecuencias. Las consecuencias pueden ser tanto positivas como negativas. A veces, incluso tomar decisiones y tomar riesgos para "hacer lo correcto" puede resultar incómodo en ese momento, pero nos permite alcanzar nuestras metas en el futuro.

Se necesita valor para decir "sí" a los riesgos y decisiones positivas o saludables y valor para decir "no" a los negativos.

El miedo a ser juzgados por lo que piensan los demás y el miedo al fracaso pueden tener un gran efecto en los riesgos que tomamos. Además, podemos tomar decisiones apresuradas y no pensar en las consecuencias a las que nos arriesgamos más adelante, o cómo pueden dañar y afectar a los demás. También es normal simplemente correr un riesgo que parece más fácil o que se siente bien en ese momento, pero que luego puede causarnos muchos problemas.

Un riesgo "bueno" o "bajo" es asumir un riesgo positivo y salir de nuestra zona de confort para tomar decisiones positivas, incluso si es difícil o incómodo. Esto incluye el riesgo de ser juzgado por otros, tal vez fallar o no hacerlo bien. Esto significa tomar riesgos para perseguir planes y objetivos positivos. Si no corremos riesgos positivos (intentar entrar a un equipo deportivo o conocer gente nueva) no experimentamos lo que es alcanzar nuestro objetivo. Esto también nos ayuda a ver el posible fracaso como una oportunidad para aprender y crecer.

Los riesgos "medianos" son tomar decisiones que probablemente resulten en algún tipo de dolor, malestar o consecuencia negativa. Suelen ser riesgos que se hacen en el momento y se sienten bien en ese instante pero que trae resultados negativos (quedarse despierto hasta tarde, no hacer la tarea o no ir a clases). A medida que envejecemos, es natural querer más libertad. Podemos tomar riesgos, traspasar los límites y experimentar. Estos riesgos también nos permiten experimentar consecuencias negativas y aprender de ellas. La lección de tomar riesgos "medianos" es que es una parte natural de crecer, pero es importante aprender de ellos y hacer cambios para evitarlos en el futuro.

Un riesgo "alto" representa opciones y riesgos que cambian la vida y que nos afectarán profundamente a nosotros y a los demás (abuso de drogas, actividad ilegal, sexo sin protección, enviar mensajes de texto y conducir). Estos tienen como resultado consecuencias que no se pueden revertir y crean desafíos que nos dificultan el logro de nuestras metas.

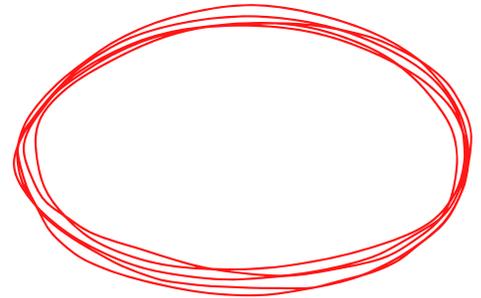
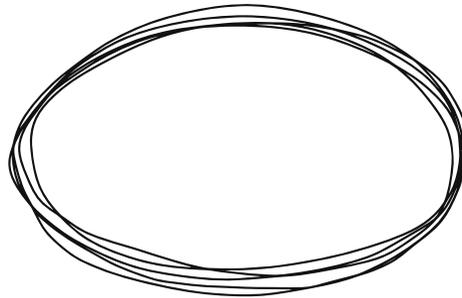
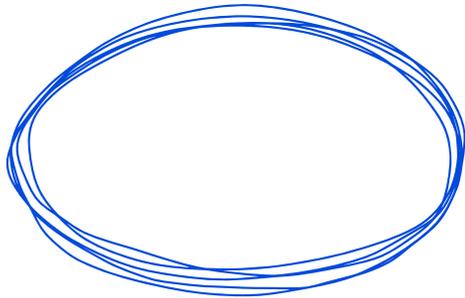
Objetivos de Aprendizaje

El objetivo de esta lección es que cada estudiante comprenda sobre riesgos y consecuencias

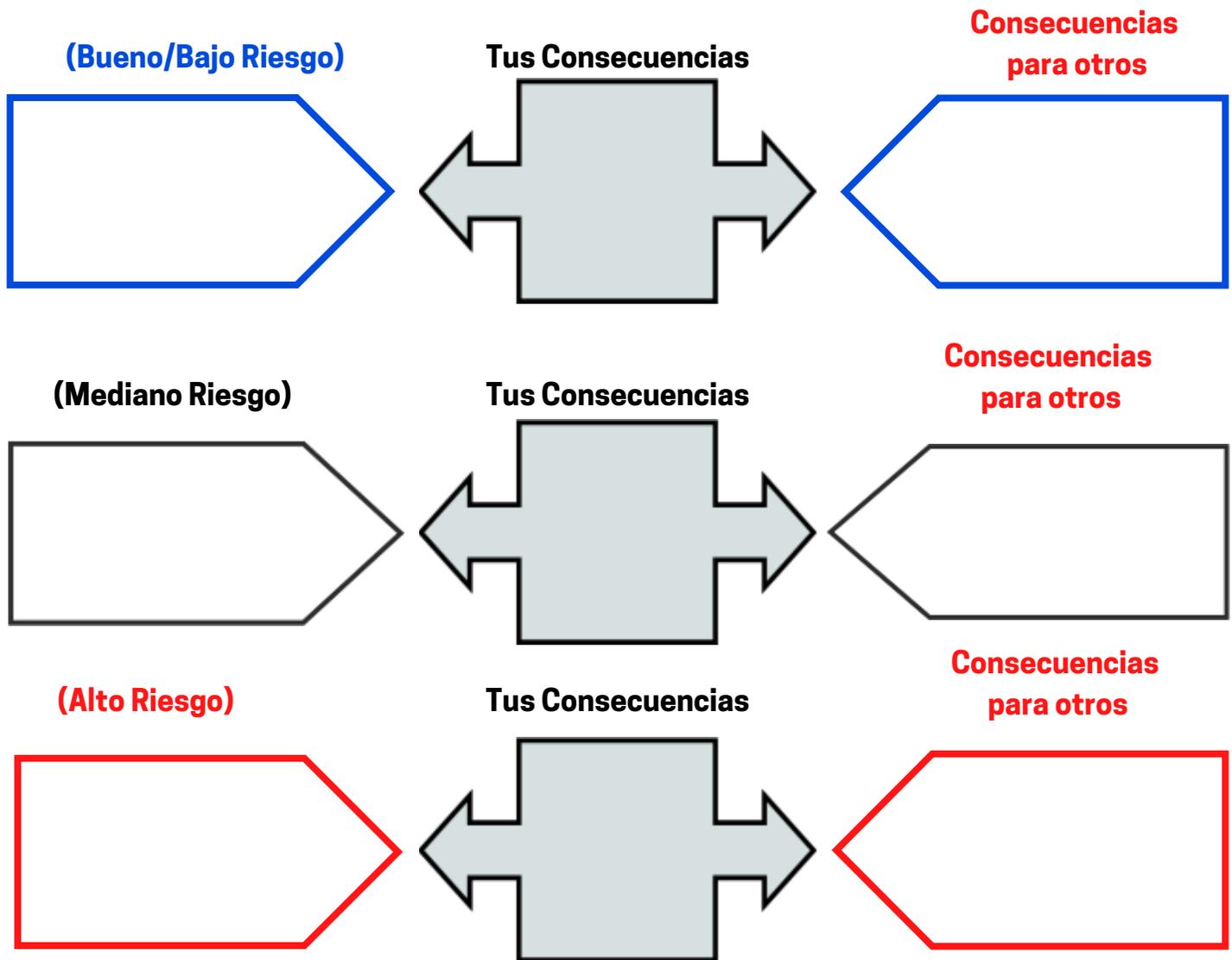
1. Los estudiantes entenderán por qué se requiere valor para tomar decisiones positivas
2. Los estudiantes aprenderán que tomar riesgos positivos puede tener resultados positivos
3. Los estudiantes entenderán las consecuencias que pueden resultar de tomar riesgos buenos, medianos y altos

ACTIVIDAD 1: RIESGOS BUENOS?/BAJOS / ACTIVIDAD 2: TABLA DE RIESGOS

Bueno/Bajo Riesgo	Mediano Riesgo	Alto Riesgo
--------------------------	-----------------------	--------------------



ACTIVIDAD 3: TABLA DE RIESGOS





Lección 6

Optimismo

Lección 6 Optimismo

Lección 6

Concepto de la Lección

Ser positivo u optimista es extremadamente importante para ser resiliente. El pensamiento optimista nos da la capacidad no solo de superar desafíos difíciles, sino que nos permite convertir una situación que podría causarnos muchos problemas en algo bueno.

Tener desafíos es una parte real y natural de la vida. No podemos evitar los desafíos. La forma en que respondemos a la adversidad y las situaciones desafiantes es extremadamente importante.

Redirigir los pensamientos negativos a positivos y optimistas: Nuestras tendencias naturales son inclinarnos hacia pensamientos y actitudes negativas. Aunque esta es a menudo la forma más fácil y puede ofrecer un breve alivio, generalmente tiene un costo y efectos negativos. Evaluar nuestros pensamientos y actitudes por los hechos, la influencia positiva y compararlos con las creencias de nuestro carácter nos ayuda a identificar los aspectos negativos. Esta valoración nos permite determinar cómo avanzar y reorientarlos.

Optimismo vs pensamientos negativos: los conceptos ayudan a identificar y dar ejemplos de patrones de pensamiento optimistas / negativos y cómo se ven en las experiencias de la vida real. Repasaremos los conceptos de pensamiento positivo y negativo y cómo identificar el pensamiento optimista y negativo. También discutiremos cómo redirigir un pensamiento pesimista en un pensamiento optimista.

Objetivos de Aprendizaje

El objetivo de esta lección es que cada estudiante comprenda los beneficios de una actitud y pensamiento optimistas y cómo cambiar una actitud pesimista a una optimista.

1. Los estudiantes identificarán las características del optimismo y el pesimismo.

2. Los estudiantes comprenderán que tiene el control de su actitud y cómo elige ver una situación

3. Los estudiantes identificarán patrones de pensamiento pesimistas y optimistas.

4. Los estudiantes practicarán el cambio de un pensamiento o actitud pesimista a un pensamiento o actitud optimista.

PESIMISMO
PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Características

- Reacciones/Son automáticos
- Incrementan nuestras emociones negativas
- Controlar nuestras actitudes
- Están basados en emociones y no en hechos
- Se enfocan en el problema
- Están enfocados en experiencias pasadas

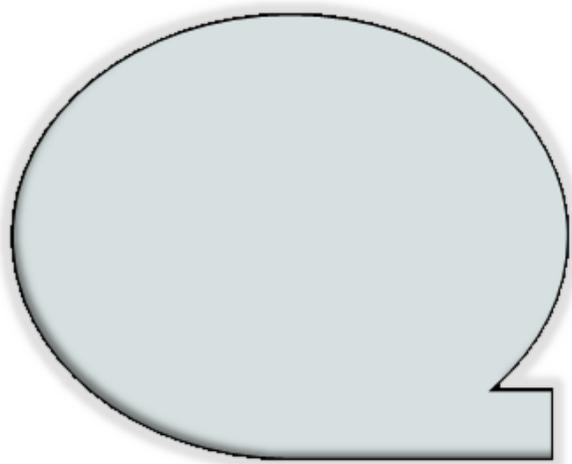
OPTIMISMO
PENSAMIENTOS POSITIVOS

Características

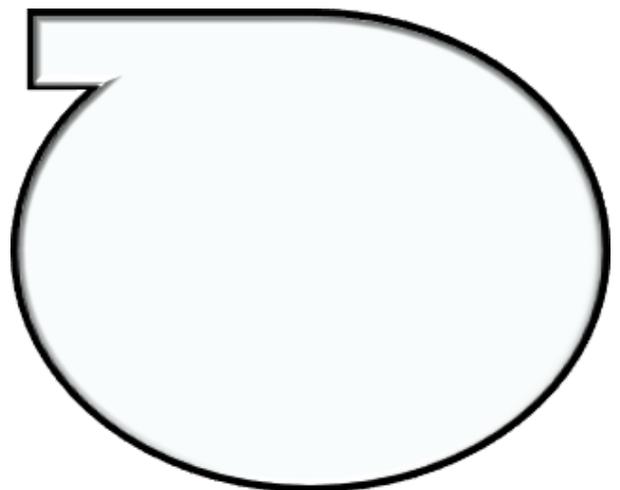
- Nos toman mas tiempo pensarlos
- Nos dan control
- Nos ayudan a manejar nuestras emociones fuertes
- Ayudan a encontrar respuestas/soluciones
- Nos ayudan a hacer lo correcto
- Están basados en hechos y no en emociones

ACTIVIDAD 1: CAMBIO Y CONTROL

Cosas que **NO PODEMOS** cambiar



Cosas que **PODEMOS** cambiar



Ejemplos de conceptos de pensamientos pesimistas y optimistas**Temeroso / Dudoso**

- Miedo a ser juzgado o avergonzado
- Miedo al fracaso o a tener un resultado negativo
- Dudar de tu capacidad
- Se cuestiona si algo es posible

Desanimado

- Sentirse abrumado
- Falta de confianza
- Busca excusas
- Quiere darse por vencido o dejar de intentar encontrar una solución

Enojado / Resentido

- Sienten que están siendo controlados
- Se enfocan en vengarse
- Sienten celos y envidia
- Se enfocan en lo negativo o lo malo de una situación o persona.

Esperanzado / Determinado

- Acepta las cosas que no pueden controlar o que no se pueden cambiar.
- Confiados en sí mismos: creen que pueden si lo intentan
- Se concentran en sus objetivos
- Se concentran en las cosas que pueden controlar

Empoderado

- Se da cuenta que los desafíos y los contratiempos les suceden a todos y los ve como una oportunidad para mejorar / aprender.
- Cree que tienen fuerza / coraje y valores dentro de ellos para superar su desafío.

Agradecido

- Se enfocan en ser agradecidos
- Saben que hay otros que también enfrentan desafíos
- Tratan de perdonar

ACTIVIDAD 2: RE-DIRIGIENDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS

De Pesimista—a—Optimista

Escenarios	Reaccion Pesimista	Re-direccion Optimista
1. Recibiste comentarios negativos o críticas a una publicación en tus redes sociales.		
2. El reglamento de tu escuela no te deja usar tu ropa favorita.		
3. Tu equipo pierde por 4ta vez consecutiva.		
4. Te enteras que tu mejor amigo se va a mudar a otro estado.		
5.		
6.		
7.		



Lección 7

Tomando Responsabilidad

Lección 7**Tomando Responsabilidad****Lección 7****Concepto de la Lección**

Aprender a asumir la responsabilidad de nuestras acciones es una de las cosas más importantes que podemos hacer en la vida. No siempre se siente bien en ese momento, pero realmente nos ayuda a madurar y a ser más fuertes. Significa hacer cosas como admitir cuando nos equivocamos, que no tomamos la mejor decisión o no culpar a alguien o algo más. Significa asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones, lo que nos enseña cómo convertirnos en adultos independientes, mental y emocionalmente sanos.

Nuestra tendencia natural es echar la culpa y justificar nuestras acciones tomando el camino más fácil y hacer que alguien más limpie el desorden que crearon nuestras acciones y elecciones. Asumir la responsabilidad de nuestras acciones es muy enriquecedor. Nos permite crecer a pasos agigantados y crea oportunidades y más libertad. Otra gran cosa, cuando nos hacemos responsables de nuestras acciones, otras personas nos respetan.

Hacernos cargo de nuestras vidas requiere que tomemos medidas. A esto lo llamamos ser proactivo. Crearemos un plan proactivo que nos ayudará a evitar desafíos comunes como procrastinar y ser inconsistente. Nos centraremos en formas de ser proactivos y coherentes. Enumeraremos formas de ser activos involucrándonos con las cosas que nos gusta hacer y conectándonos con otras personas que también están realizando actividades positivas, divertidas y saludables.

Objetivos de Aprendizaje

El objetivo de esta lección es que cada estudiante comprenda que es la responsabilidad.

1. Los estudiantes podrán describir con sus propias palabras la responsabilidad

2. Los estudiantes podrán hacer un plan para fortalecer su responsabilidad

3. Los estudiantes podrán identificar a personas proactivas y como conectar con ellas.

ACTIVIDAD 1: TABLA DE ACCION/RESPONSABILIDAD

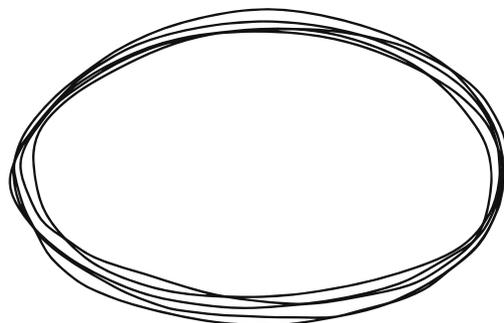
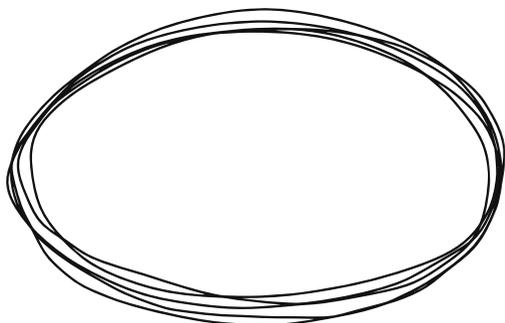
Ejemplos de "pasar la culpa"	Ser responsable	Resultados positivos
<u>Escribe alguna vez que no hayas querido aceptar las consecuencias de algo que hiciste</u>	Que pudiste haber hecho para poder aceptar las consecuencias?	<u>Cual puede ser un resultado positivo de aceptar las consecuencias?</u>
<u>Comparte alguna vez que hayas tomado la salida facil en lugar de hacer lo correcto:</u>	<u>¿Qué hubieras hecho en lugar de tomar la salida facil?</u>	<u>¿Cual puede ser un resultado positivo de hacer las cosas bien la primera vez?</u>

ACTIVIDAD 2: PLAN PROACTIVO

Evita Procastinar

¿Qué actividades tiendes a "postergar"?

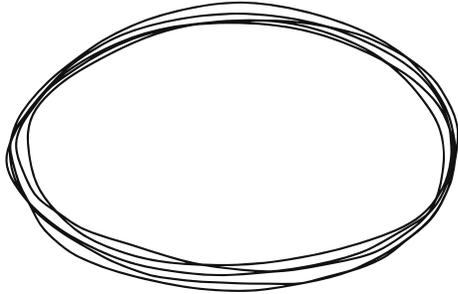
¿Cómo puedes ser proactivo con estas actividades?



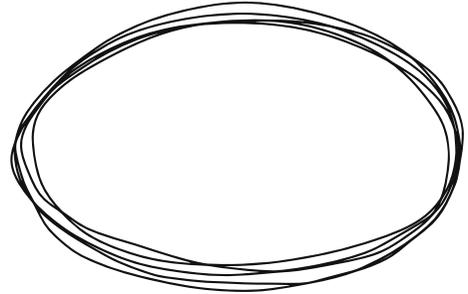
ACTIVIDAD 2: PLAN PROACTIVO - CONTINUACION

Concentrarse en la consistencia

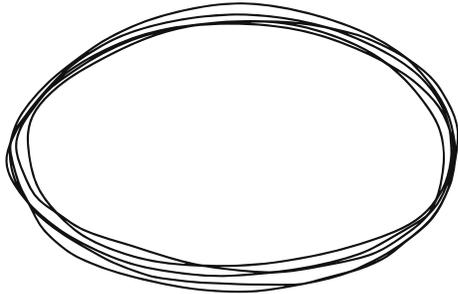
¿En qué áreas de tu vida te gustaría ser mas consistente?



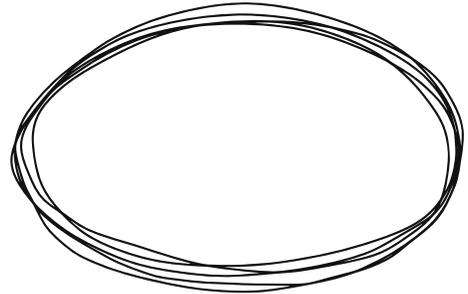
¿De qué formas puedes ser mas consistente?



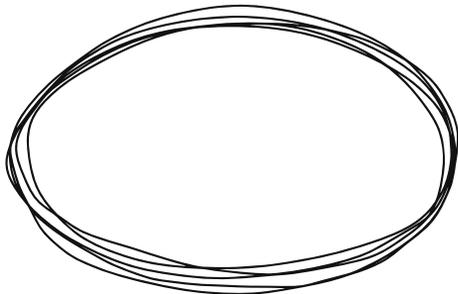
¿Que haces para ayudar a otros?



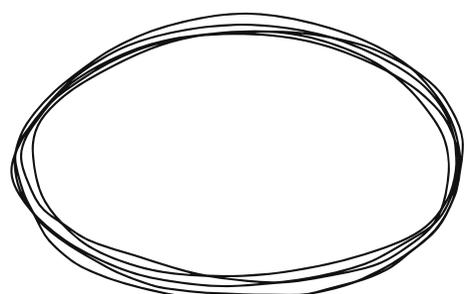
¿De que otras formas puedes ayudar a otros?



¿Cuales son tus pasiones?



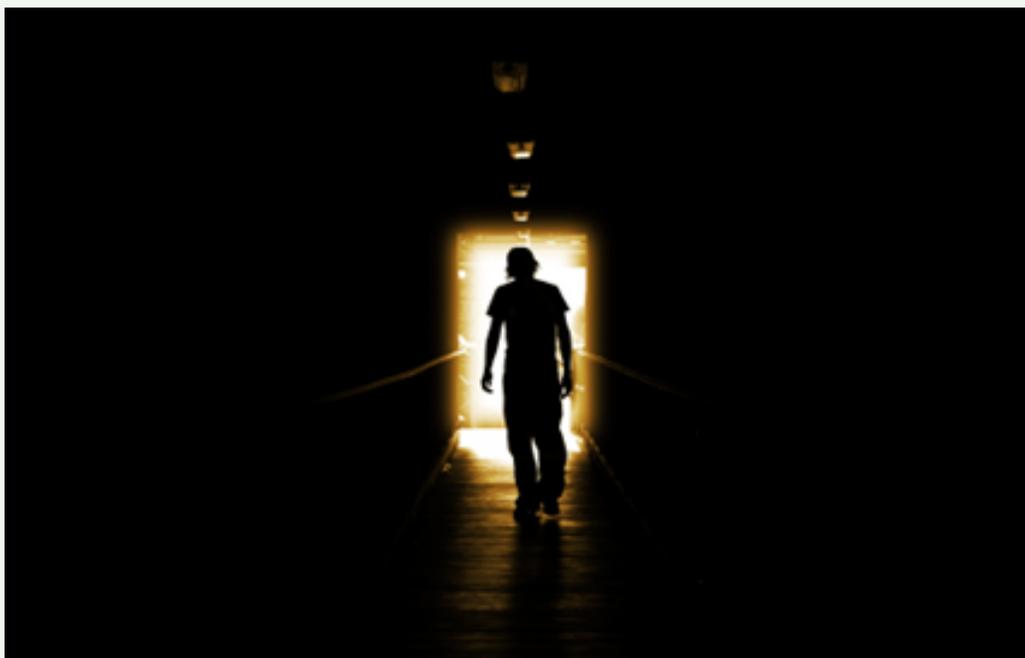
¿De que forma estas persiguiendo tus pasiones?



ACTIVIDAD 3: CONECTAR CON PERSONAS POSITIVAS Y PROACTIVAS

¿A quien conoces que sea proactivo y positivo?

**¿Como estas conectando con ellos?
¿Como puedes conectar con otros?**



Lección 8

Abuso de Sustancias

Algunos Datos....

Lección 8 Abuso de Sustancias Algunos Datos....

Lección 8

Concepto de la Lección

Esta lección abordará los datos relacionados con los peligros y riesgos del uso y abuso de sustancias en los adolescentes. Entendemos que eres una persona madura que tiene sus propias experiencias de vida. Respetamos que todos ustedes sean individuos y que tengan la libertad y el poder de tomar sus propias decisiones. Todos tenemos nuestras propias historias de vida y experiencias únicas. Lo que esperamos es utilizar esta lección para compartir algunos datos importantes sobre las sustancias y nuestro conocimiento en base a nuestra experiencia propia.

En la lección #5 aprendimos sobre Riesgos y Decisiones. Llamamos "Riesgos altos" a los riesgos que pueden causarnos consecuencias que cambian la vida y pueden tener un efecto devastador en los demás. El uso indebido de drogas y sustancias es un "riesgo alto". Nadie se vuelve realmente adicto a una sustancia de la noche a la mañana, generalmente sucede en etapas que ni siquiera son notorias para la persona a la que le sucede. La adicción afecta al cerebro y es por eso que se clasifica como una enfermedad. Es posible que conozcas a un miembro de tu familia, un amigo, una celebridad o una figura de los medios de comunicación que lucha contra una adicción o incluso que murió por una sobredosis accidental. Una vez que el cerebro de una persona se vuelve dependiente o adicto a una sustancia, esa persona generalmente necesita ayuda profesional para volver a estar sobria.

La mayoría de los adolescentes que luchan contra el vapeo y quieren reducir su consumo o detenerse, se sienten frustrados con el hecho de que lo desean y les resulta muy difícil dejar de fumar. Esto es por que el contenido de nicotina en la mayoría de los productos de vapeo (vaping) y cigarrillos electrónicos es altamente adictivo. Conocer estos datos sobre la adicción y el cerebro nos brinda la mejor oportunidad de buscar el apoyo adecuado y tomar el control, en lugar de ser controlados por la sustancia.

Así que exploremos juntos algunos datos y desafíos relacionados con el uso y el abuso de sustancias, ¡y tú decides qué es importante y tiene significado para ti!

Objetivos de Aprendizaje

El objetivo de esta lección es que cada estudiante aprenda sobre las sustancias de abuso comunes que algunos adolescentes consumen y el peligro del abuso de sustancias

1. Aprender sobre las sustancias de abuso actuales

2. Aprender datos sobre el peligro y efectos del abuso de sustancias

3. Aprender algunas de las razones por las cuales los adolescentes consumen sustancias

4. Aprenda sobre las 5 etapas de la adicción

ACTIVIDAD 1: DATOS – SUSTANCIAS COMUNMENTE USADAS POR ADOLESCENTES

1. Alcohol, Marihuana y _____.
2. La forma mas popular de consumir mariguana y productos de tabaco son los _____ y vaporizadores.

ACTIVIDAD 2: DATOS- EFECTOS DEL USO DE SUSTANCIAS EN LOS ADOLESCENTES

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

ACTIVIDAD 3: DATOS -RAZONES COMUNES PARA EL USO DE SUSTANCIAS EN ADOLESCENTES

1. Los adolescentes lo hacen por _____, están aburridos, quieren encajar o simplemente quieren experimentar.
2. Los adolescentes no se dan cuenta de los peligros del consumo de sustancias.

ACTIVIDAD 4: DATOS - LAS 5 ETAPAS DE LA ADICCIÓN

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

ACTIVIDAD 5: DATOS— TESTIMONIO REAL

Escribe las sustancias usadas por la persona del video

Escribe algunos de los comportamientos negativos y peligrosos que la persona menciona

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 busca ayuda y está en recuperación



Lección 9

Habilidades de Resistencia

Lección 9**Habilidades de Resistencia****Lección 9****Concepto de la Lección**

Así que haz decidido tomar un riesgo positivo de decir "No" a algo que no quieres hacer o en lo que no quieres involucrarte. Puede ser difícil resistir la presión de tus compañeros u otras influencias. No todas las situaciones son iguales. Las tentaciones y la presión pueden provenir de muchos lugares diferentes, como las redes sociales, los compañeros, un extraño, un amigo o incluso la familia. Algunas veces podemos sentirnos cómodos diciendo "No" y otras veces necesitamos una buena excusa para evitar problemas.

Las habilidades de resistencia nos dan ejemplos y herramientas para ayudarnos a resistir las tentaciones e influencias, salir de situaciones difíciles e incluso ser un buen ejemplo para los demás.

En esta lección, repasaremos una variedad de formas de decir "No" y resistir. Repasaremos algunos ejemplos de cómo poner excusas positivas para salir de situaciones difíciles y también cómo redirigir a la persona o grupo para que haga algo mejor. Esta lección también te permitirá practicar mediante el juego de roles y te permitirá compartir algunas de las excelentes habilidades que conoces y haz utilizado.

Objetivos de Aprendizaje

El objetivo de esta lección es que el estudiante aprenda cómo evitar comportamientos de riesgo.

1. El estudiante aprenderá un método de 5 pasos para resistir la presión y las tentaciones de los compañeros para evitar involucrarse en comportamientos riesgosos.
2. El estudiante aprenderá ejemplos de Estrategias de Resistencia
3. El estudiante practicará las habilidades de resistencia a través de escenarios.

Habilidad: Método de Resistencia de 5 Pasos



ACTIVIDAD 1: EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS DE RESISTENCIA

Eliminación

“Gracias por invitarme, pero no puedo, mis papas ya vienen por mi y debo irme”

No es normal

“Yo se que piensas que todos lo estan haciendo, pero tengo muchos amigos que no lo hacen”

Consecuencias

“Mi papa se pondria muy molesto si se entera que tuvimos una fiesta”



Felicidades!

Felicidades por completar las 9 lecciones de Thrive Programa de Resiliencia para Adolescentes!
Gracias por permitirnos ser parte de tu historia!

RECURSOS

CONTACTOS

CRISIS RESOURCES - 211

**CRISIS TEXT LINE - TYPE HOME TO
741741**

Suicide and Crisis Lifeline - 988

EMERGENCY LINE - 911

TOPICS INCLUDE:

STRESS & THE BODY | IDENTIFYING EMOTIONS | SENSE OF PURPOSE—STRENGTH OF CHARACTER | RISK & CHOICES | INFLUENCE
OPTIMISM | C.A.R. (COPE—ASSESS—RESPOND) | TAKING ACTIVE RESPONSIBILITY | RESISTANCE SKILLS

WHAT ADMINISTRATORS ARE SAYING:

This Thrive Resilience for Teens program yielded a **66% reduction in suspensions for substance abuse, and a 40% reduction in Vape (tobacco) suspensions.** Thank you for this valuable program that truly steered our most at-risk students back on the right path. We hope to partner with you and the Thrive program.

— Brett Epstein, Assistant Principal, Willis Junior High

WHAT FACILITATORS ARE SAYING:

Thrive gives you the opportunity to make the lesson your own, therefore the instructor is highly invested in the lesson. Once you are invested, the teens become invested and you go from a facilitator to a difference maker; and that is what I felt every time I stepped into that classroom with the kids and the teacher. The recap portion of a lesson before you start a new lesson gives a chance to properly close a lesson and introduce the new one so it just flows perfectly. I really enjoyed teaching Thrive and highly recommend this curriculum.

— LaTroy Burras (Youth Programs Coordinator ICAN)

You have truly taught me so much in life. I have learned to calm down so much and I have not been stressed out in so long. I love the way you teach. I finally feel like I have value. Thank you so much!

— “R.O.” (Student)

Thank you for coming to our class. I do struggle with anxiety and depression. When people shared, I could relate, even though I didn’t talk, I listened and learned a lot about others and myself.

— “J.C.” (student)



TED HUNTINGTON EMPOWERING BREAKTHROUGH LLC

Ted’s career path was shaped by his childhood experiences and the people who supported him. There were mental health and substance abuse challenges in his family, that led him into the foster care system for a period in his life.

It was faith, family, friends, teachers, coaches, etc. that provided him support, tools and compassion to overcome his challenges, accomplish goals, experience his dreams & passions become a reality, and, THRIVE!

Ted has made a career of helping people. He has worked as a police officer and a pastor while leading multiple task forces and coalitions. Ted is passionate have fore seeing people overcome the challenges they face in life, fulfill their purpose & dreams, and THRIVE!

For more information about Ted visit empoweringbreakthrough.com.