

Libro de trabajo del participante en el Proyecto Amp

Nombre: _____

Nombre del tutor: _____

SESIÓN 1: CONOCIÉNDOLO: FORTALEZAS, APOYOS, OBJETIVOS

Abajo encontrará varias hojas de trabajo que le servirán de guía durante el tiempo que pase con su mentor explorando sus fortalezas personales, intereses y recursos de apoyo personales y de la comunidad. En cada sesión, después de las hojas de trabajo hay más preguntas para orientar sus próximos pasos y recapitular las discusiones importantes.

HOJA DE TRABAJO 1: EXPLORANDO MIS FORTALEZAS

1. ¿Qué cosas sabe hacer bien o le gusta hacer?
2. ¿Cuáles son las cosas que los demás (como los amigos, la familia o los maestros) dicen que son sus fortalezas o las cosas en las que es bueno? ¿Qué le gusta a las personas sobre usted?
3. ¿Cuáles son algunas otras cosas en las que podría ser bueno, pero tal vez no lo ha pensado? (encierre en un círculo todas las que correspondan).

Mantenerse calmado en una situación difícil

Ser bueno con los menores

Ser flexible

Relacionarse con animales

Ser un buen trabajador

Ser organizado

Ser compasivo

Conocer bien a las personas

Ser musical

Ser un buen amigo

Saber escuchar

Ser creativo

Ser espiritual

Ser un buen modelo a seguir

Estar muy consciente de sí mismo

Tener un buen sentido del humor

Otro:

4. ¿De qué manera lo ayudan sus fortalezas en las situaciones de la vida diaria?
5. ¿De qué manera podrían ayudarlo sus fortalezas en el futuro (con los amigos, la familia, la escuela, el trabajo, etc.)?
6. ¿Qué pasos puede dar para seguir desarrollando sus puntos fuertes? ¿Hay algunos puntos fuertes que quiera desarrollar?

HOJA DE TRABAJO 2: COSAS QUE ME HACEN FELIZ

- | | |
|--|--|
| Tomar un baño caliente largo | Jugar baloncesto, fútbol soccer u otros deportes en equipo |
| Escuchar música | Ir de compras |
| Asistir a conciertos, leer poesía, ver obras de teatro | Salir a tomar un café o a comer |
| Pensar sobre el futuro | Trabajar |
| Salir a dar un paseo en auto | Que me corten o arreglen el pelo |
| Ver mi programa de televisión favorito | Cocinar |
| Salir con mi pareja romántica | Jugar juegos de video |
| Ir al cine | Hablar por teléfono |
| Pasar tiempo al aire libre | Pintar, dibujar o garabatear |
| Correr, nadar o hacer otro ejercicio | Hacer crucigramas, búsquedas de palabras o Sudoku |
| Ir al centro comercial | Hablar con un amigo o familiar |
| Ir a caminar | Cantar |
| Escribir en un diario | Pasar tiempo con animales |
| Pasar tiempo con menores o cuidarlos | Salir de paseo en bicicleta |
| Leer una revista o un libro | Tocar algún instrumento musical |
| Pasar tiempo con amigos | Pasar tiempo con una mascota |
| Meditar | Otro: |
| Pintarse las uñas | Otro: |
| Jugar cartas o juegos de mesa | Otro: |
| Bailar | |
| Ver o mostrar fotografías | |
| Hacer alguna manualidad o proyecto | |
| Ver deportes | |

HOJA DE TRABAJO 3: APOYO SOCIAL

1. ¿Quién cree que podría darle su apoyo, como ayuda o consejos cuando los necesite? Piense en todas las personas que pueda, incluyendo:

Solucionadores de problemas:

Apoyo moral:

Que comparten la carga:

Proveen información:

Respaldo de emergencia:

2. Piense de qué maneras estas personas de apoyo pueden ayudarlo. Enumere al menos tres.

3. Mencione a alguien a quien usted apoya. Describa de qué manera lo apoya.

HOJA DE TRABAJO 4: **ESTABLECER OBJETIVOS INTELIGENTES**

Objetivo:

1. ¿Qué logrará el objetivo? ¿Cómo y por qué se logrará?
2. ¿Cómo medirá si se ha alcanzado el objetivo o no (mencione al menos dos indicadores)?
3. ¿Qué pasos debe tomar para alcanzar el objetivo?
4. ¿Qué conocimientos, aptitudes, capacidades y recursos serían útiles para alcanzar su objetivo?
5. ¿Qué fecha de finalización y plazos intermedios se han establecido? ¿Crean estos plazos un sentido práctico de urgencia a la vez que son realistas? ¿Qué sucede si se atrasa con los plazos?

Conclusión

¿Qué pasos concretos voy a dar para alcanzar mis objetivos antes de volver a reunirme con mi mentor?

SESIÓN 2: ¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR BIEN?

Parte 1: Revisión

¿Hay algún cambio que le gustaría hacer en sus objetivos? Use la Hoja de trabajo SMART al final de esta sesión si le gustaría crear o cambiar un objetivo.

Fuentes de estrés, fuentes de fortaleza

¿Qué maneras hay para reconocer cuando necesita apoyo?

¿Qué estrategias para superar situaciones quisiera cambiar?

¿Qué estrategias trabajará para reemplazarlas?

Conclusión

Identifique al menos una o dos estrategias de bienestar en las que le gustaría centrarse entre esta sesión y la próxima.

¿Qué pasos concretos hacia el logro de sus objetivos dará antes de su próxima sesión?

HOJA DE TRABAJO 5: **COSAS QUE AYUDAN, COSAS QUE HACEN DAÑO**

El bienestar tiene diferente significado para cada persona. Para algunas personas, puede ser bienestar físico como la nutrición y el ejercicio. Para otras, el bienestar tiene que ver con su salud mental o su conexión con personas o actividades positivas, como amigos solidarios, actividades sociales, pasatiempos o equipos, o comunidades de la iglesia. Con el tiempo, es posible que se dé cuenta de que su propia definición de bienestar cambia, o que hay partes de su vida en las que le gustaría cambiar lo que está haciendo para sentirse mejor en general.

Piense sobre lo que significa el bienestar para usted. ¿Qué partes de su vida contribuyen a que se encuentre bien en este momento? ¿Qué se interpone en el camino, afectando sus objetivos para sentirse bien? Apunte abajo algunas respuestas que tenga en mente, incluyendo las áreas en las que le gustaría hacer un cambio.

¿Qué me ayuda a estar bien?

¿Qué se interpone en el camino?

¿Qué podría hacer de otra manera?

HOJA DE TRABAJO 6: ETAPAS DE USO

Revise las *etapas de uso* abajo.

Etapa uno: Experimentación

Es posible que usted consuma alcohol, fume cigarrillos o use vaporizadores, consuma marihuana o incluso haga uso indebido de medicamentos, con o sin receta, siendo menor de edad. Algunos adolescentes prueban, y su consumo termina ahí. Para otros, este puede ser el primer paso en una lucha de toda la vida con el consumo de sustancias. Muchos de los que se han vuelto adictos comenzaron a beber y a consumir drogas, incluyendo cigarrillos y vaporizadores, tan temprano como los 12 años de edad. El uso temprano es uno de los factores de riesgo para la adicción.

Etapa dos: Uso social

Es posible que consuma alcohol o drogas en entornos sociales con amigos. Esto puede volverse más frecuente o regular, incluso si todavía no tiene una dependencia física. Los adolescentes que consumen sustancias socialmente pueden sentirse presionados a consumirlas para “encajar” o para querer crear o mejorar una situación, para sentirse relajados o divertirse. Este consumo de sustancias no existe fuera de las situaciones sociales, normalmente solo se produce cuando están presentes ciertos factores en el entorno, como la música o los compañeros.

Etapa tres: Uso regular

Hay un patrón regular del consumo de alcohol o abuso de drogas entre los menores. En esta etapa, aún puede detener este patrón. Es posible que comience a ocurrir cierto comportamiento arriesgado, como beber en exceso, conducir en estado de ebriedad o estar absorto por las drogas. También es posible que comience a mostrar rebeldía, depresión o ansiedad. (Beber en exceso es beber más de 3 tragos en 2 horas).

Etapa cuatro: Uso arriesgado

Las relaciones con la familia y los amigos se ven afectadas. Es posible que surjan consecuencias negativas en la escuela y en el trabajo y posibles problemas legales. Esto incluye una conducta sexual arriesgada al consumir drogas o alcohol, como tener relaciones sexuales sin protección.

A pesar de las consecuencias de una conducta arriesgada, el consumo de sustancias continúa.

Etapa cinco: Adicción o dependencia química

En esta etapa, el consumo de alcohol o drogas puede haber avanzado a una adicción, que es una enfermedad mental crónica, con recaídas frecuentes, pero que se puede tratar. Una característica de la adicción es tener antojos que le indican al cerebro de una persona que tiene que consumir alcohol o drogas. Los antojos son los que impulsan a la persona dependiente a seguir consumiendo, a pesar del daño que crea en su vida y en la de los que le rodean.

¿Reconoce sus propias vivencias en alguna de estas etapas? ¿Y en la de sus amigos u otras personas en su vida? ¿Qué consecuencias podrían tener las distintas etapas? ¿Cómo podrían afectar esos riesgos algunos de sus objetivos personales? ¿Hay algo que le gustaría cambiar sobre su postura en este proceso continuo?

HOJA DE TRABAJO 7: MANEJO DEL ESTRÉS

¿Cómo supera el estrés?

Ideas para afrontar el estrés:

- Aprenda ejercicios de relajación (respiración y técnicas de relajación de los músculos):
 - » Haga 10 respiraciones profundas y lentas antes de responder
 - » Imagine un entorno tranquilo y enfóquese en una respiración controlada y relajada
 - » Enfóquese en tensar lentamente y luego relajar cada grupo de músculos
- Exprese sus sentimientos de una manera educada pero firme; no sea demasiado agresivo (Me siento molesto cuando me gritas. Deja de gritar).
- Aprenda capacidades de afrontamiento a las situaciones. Por ejemplo, desglose una tarea grande en tareas más pequeñas y fáciles.
- Disminuya el diálogo interior negativo: rete los pensamientos negativos sobre usted mismo con pensamientos alternativos neutros o positivos. “Mi vida nunca va a mejorar” se puede transformar en “Tal vez me sienta desesperanzado ahora, pero mi vida probablemente mejorará si trabajo en ello y obtengo algo de ayuda”.
- Aprenda a sentirse satisfecho sobre hacer un “buen trabajo” en vez de exigirse perfección a sí mismo y a los demás.
- Practique y ensaye situaciones que provoquen estrés. Practique con alguien con quien se sienta cómodo. Luego, practique usando herramientas que ayudan a aliviar el estrés.
- Tome un descanso cuando las cosas se pongan muy estresantes y haga algo que lo haga sentirse feliz: ¿Qué cosas lo hacen feliz?

*Reflexione sobre la **Hoja de trabajo 2: Cosas que me hacen feliz***

SESIÓN 3: EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS; COMPRENSIÓN DE LOS HECHOS E INFLUENCIAS

Parte 1: Revisión

¿Hay algún cambio que le gustaría hacer en sus objetivos? Use la Hoja de trabajo SMART al final de esta sesión si le gustaría crear o cambiar un objetivo.

Influencias sociales

¿Qué presiones sociales negativas tiene?

¿Qué estrategias usará para resistirlas?

¿Qué información necesita conocer sobre sustancias específicas? ¿En dónde la encontrará?

Conclusión

¿Qué pasos puede dar para comprometerse con apoyos positivos en su vida? ¿Cómo pueden ayudarlo en este momento? O, ¿qué puede hacer para desarrollar nuevos apoyos sociales positivos en su vida?

¿Qué pasos concretos hacia el logro de sus objetivos dará antes de su próxima sesión?

Conozca los hechos: Usar vaporizador/ cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos incluyen “un grupo diverso de aparatos que permite a los usuarios inhalar un aerosol, que normalmente contiene nicotina, saborizantes y otros aditivos”.^{1,2} El uso de los cigarrillos electrónicos entre los jóvenes y los adultos jóvenes ahora sobrepasa al uso de los cigarrillos convencionales (de papel) y ha surgido como un problema de salud pública preocupante que está lleno de información equivocada. En años recientes (2017-2018), los índices del uso de cigarrillos electrónicos van en aumento a una velocidad sin precedentes. Más recientemente, la moda de vaporizar marihuana también se ha vuelto cada vez más popular entre los jóvenes.

Qué debe saber:

- Nuestros cerebros todavía siguen desarrollándose hasta la mitad de la década de los 20, mucho después de la escuela secundaria y la universidad; los cambios en el desarrollo del cerebro relacionados con la nicotina tienen efectos duraderos
- Algunos cigarrillos electrónicos pueden contener tanta nicotina como 20 paquetes de cigarrillos de papel
- La nicotina es altamente adictiva y difícil de dejar; también puede “preparar” al cerebro para una adicción futura
- La exposición a la nicotina perjudica el desarrollo del cerebro y puede afectar la salud mental y física
- Fumar cigarrillos electrónicos aumenta las probabilidades de iniciarse en otros tipos de tabaquismo
- Los cigarrillos electrónicos pueden afirmar que no contienen nicotina, incluso cuando sí la tienen
- Los aerosoles y los sabores en los cigarrillos electrónicos pueden provocar daño al inhalarse
- El líquido de los cigarrillos electrónicos tiene una concentración de nicotina lo suficientemente alta como para causar intoxicación por nicotina si se absorbe por medio de la piel, y es especialmente peligroso para los menores

1 Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2016). E-cigarette use among youth and young adults: A report of the surgeon general. Rockville, MD. Extraído de: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf

2 Miech, R., Johnston, L., O'Malley, P.M., Bachman, J.G. (2018). Uso de nicotina y vaporizadores entre adolescentes en 2017-2018; estimaciones nacionales de EE. UU. N Engl J Med, 380:192-193.

Percepciones erróneas frecuentes:

- Fumar cigarrillos electrónicos es una alternativa segura a fumar cigarrillos de papel; ayuda a las personas a dejar de fumar
- “Solo es vapor de agua” o “solo es un saborizante”
- Los productos del tabaco o nicotina no son tan peligrosos comparados con el consumo de alcohol u otras drogas
- Algunos productos de los cigarrillos electrónicos ni siquiera tienen nicotina
- Preguntas por considerar
- ¿Qué puede pasar a su cuerpo con una concentración tan alta de nicotina?
- ¿Por qué las compañías de vaporizadores crearon tantos sabores y dispositivos que se pueden ocultar para poder usar un vaporizador?
- ¿Por qué hay tantos anuncios de vaporizadores dirigidos a los menores?
- En la última década avanzamos mucho en la lucha contra el tabaco y el tabaquismo. ¿Por qué no hay mejores anuncios u otro tipo de publicidad que describa los posibles efectos secundarios dañinos al usar vaporizadores?

Investigue. Recursos para obtener más información:

- Conozca los riesgos: <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>
- Sigue echando humo: <https://stillblowingsmoke.org/>
- ¿Qué contiene un vaporizador? <https://therealcost.betobaccofree.hhs.gov/whatsinavape/>
- La verdad: <https://www.thetruth.com/>
- Asociación para acabar con las adicciones: <https://drugfree.org>
- NIDA para adolescentes: Cigarrillos electrónicos: <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/tobacco-nicotine-e-cigarettes>

Conozca los hechos: Alcohol

“El alcohol es un depresivo derivado de la fermentación de azúcares naturales en las frutas, vegetales y granos. Estos se hierven y destilan en una amplia variedad de bebidas con diversos contenidos de alcohol”.^{1,2} Tendemos a pensar que casi todo el mundo bebe como un rito del paso hacia la adultez; pero en realidad, la mayoría de los adolescentes reporta no beber en absoluto. Para los jóvenes que eligen beber, el alcohol implica riesgos importantes que pueden afectar su mente y su cuerpo. Beber en la adolescencia es especialmente arriesgado porque el cerebro y el cuerpo aún se están desarrollando, por lo que cualquier daño causado por el alcohol puede afectarlo el resto de su vida.

Qué debe saber:

- Nuestros cerebros todavía siguen desarrollándose hasta la mitad de la década de los 20, mucho después de la escuela secundaria y la universidad; los cambios en el desarrollo del cerebro relacionados con el consumo de alcohol tienen efectos duraderos
- El consumo de alcohol aumenta el riesgo de muchas enfermedades crónicas como el cáncer
- Beber mucho y rápido puede tener como consecuencia una intoxicación por alcohol
- El alcohol reduce la inhibición, la coordinación y el tiempo de reacción
- Beber en exceso es más frecuente entre los menores de edad, lo que aumenta considerablemente el riesgo
- El alcohol mata a más adolescentes que todas las drogas ilegales juntas

Percepciones erróneas frecuentes:

- Todos beben
- Beber ayuda a las personas a sentirse mejor, a encajar, a divertirse

- El alcohol no es tan malo como algunas otras de las drogas que las personas usan
- Es seguro siempre y cuando no conduzca
- Estoy totalmente en control incluso cuando estoy borracho
- La cerveza o el vino son más seguros que los licores fuertes

Preguntas por considerar

- Las consecuencias de beber y conducir son muy conocidas. ¿Qué otros riesgos puede implicar el consumo de alcohol?
- ¿Por qué el consumo excesivo de alcohol es más frecuente entre los menores de edad?
- Si está preocupado por el consumo de alcohol de un amigo, ¿qué puede decir para ayudarlo a reconocer lo que está sucediendo?
- ¿Por qué tantos jóvenes creen que todos beben, cuando en realidad la mayoría de los adolescentes no beben en absoluto?

Investigue. Recursos para obtener más información:

- Reconsiderar el consumo de alcohol: <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>
- NIDA para adolescentes: Alcohol: <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcohol>
- Datos sobre el consumo de alcohol en menores: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

1. Por encima de las influencias. (2019). Drug Facts - Alcohol. Extraído de <https://abovetheinfluence.com/drugs/alcohol/#facts>
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2018). Hojas informativas: consumo de alcohol en menores. Extraído de: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

Conozca los hechos: Marihuana

La marihuana es una mezcla verde y café de flores secas, tallos, semillas y hojas de la planta de marihuana *Cannabis sativa*. El principal químico activo es THC (tetrahydrocannabinol) que se mueve rápidamente por el torrente sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos por todo el cuerpo. Especialmente con los cambios recientes en la política que hacen que algunos tipos de marihuana sean legales para los adultos, existen varios conceptos equivocados sobre los posibles peligros de la marihuana para los adultos y adolescentes por igual.^{1,2}

Qué debe saber:

- Nuestros cerebros todavía siguen desarrollándose hasta la mitad de la década de los 20, mucho después de los años de la escuela secundaria y la universidad; los cambios en el desarrollo del cerebro relacionados con el uso de drogas tienen efectos duraderos
- El THC actúa sobre receptores específicos en el cerebro que juegan un papel importante en el desarrollo y la función del cerebro
- La marihuana prepara el sistema de recompensa del cerebro de una manera similar a otras drogas de adicción
- La marihuana causa deterioro en la coordinación, pensamiento, juicio y resolución de problemas
- La marihuana (especialmente el uso frecuente) también da lugar a una menor capacidad cognitiva, menor capacidad para concentrarse, competencias verbales atenuadas y trastorno en el aprendizaje y la memoria
- El uso de la marihuana en adolescentes ha sido relacionado a enfermedades mentales como depresión, ansiedad y pensamientos suicidas

- Fumar marihuana frecuentemente puede dar lugar a los mismos problemas respiratorios y pulmonares que tienen las personas que fuman tabaco
- Fumar o usar marihuana en un vaporizador dosifica cantidades potencialmente peligrosas de THC

Percepciones erróneas frecuentes:

- Es una planta, así que es natural
- Es legal así que debe ser buena para mí
- Si la recetan los médicos no puede hacerme daño
- No puedes volverte adicto
- No es tan mala como algunas otras drogas

Preguntas por considerar

- ¿Es seguro todo lo que ocurre en la naturaleza?
- ¿Qué consecuencias legales tiene el consumo de marihuana entre los jóvenes?
- ¿Qué impacto podrían tener con el tiempo algunos de los efectos cognitivos?
- ¿Cómo sabe qué contiene la marihuana que compra a alguien más?

Investigue. Recursos para obtener más información:

- Por encima de la influencia de la marihuana: <https://abovetheinfluence.com/drugs/marijuana/#facts>
- NIDA para adolescentes, marihuana: <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>
- La mente es importante: La respuesta del cuerpo a la marihuana: <https://teens.drugabuse.gov/teachers/mind-matters/marijuana>

1 Por encima de las influencias. (2019). Drug Facts - Marihuana. Extraído de <https://abovetheinfluence.com/drugs/marijuana/#facts>

2 National Institute on Drug Abuse. (2019). NIDA for teens - Marihuana. Extraído de <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>

Conozca los hechos: Opioides y otros medicamentos con receta

Los medicamentos con receta generalmente vienen en dosis altas. Los medicamentos con receta que se usan frecuentemente de manera incorrecta incluyen opioides (analgésicos como Vicodin, OxyContin o codeine), depresivos (que se usan como ayuda para dormir o para aliviar la ansiedad como Valium o Xanax) y estimulantes (que se usan para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), como Aderall o Ritalin). El uso indebido de los medicamentos con receta es un problema importante de salud pública, con riesgos incluyendo la adicción, las muertes por sobredosis y muchos otros efectos secundarios y consecuencias.^{1,2}

Qué debe saber:

- Nuestros cerebros todavía siguen desarrollándose hasta la mitad de la década de los 20, mucho después de los años de la escuela secundaria y la universidad; los cambios en el desarrollo del cerebro relacionados con el uso de drogas tienen efectos duraderos
- Cuando se usan incorrectamente, los opioides (por ejemplo: Oxycodone y codeine) pueden causar efectos secundarios como somnolencia, malestar estomacal o respiración lenta
- Cuando se usan incorrectamente, los estimulantes (por ejemplo: Adderall, Ritalin) pueden causar efectos secundarios como: paranoia, latidos cardíacos demasiado rápidos o temperatura corporal peligrosamente alta
- Cuando se usan incorrectamente, los depresivos (por ejemplo: barbitúricos) pueden causar efectos secundarios como: dificultad para hablar, respiración superficial, somnolencia, desorientación, falta de coordinación o convulsiones
- Los medicamentos con receta a base de opioides se unen a los mismos receptores en el cerebro que la heroína
- El 80% de los adictos a la heroína empezó con un analgésico con receta
- La dependencia de los opioides puede ocurrir después de tan solo cinco días

1 Por encima de las influencias. (2019). Drug Facts - Prescription Drugs. Extraído de <https://abovetheinfluence.com/drugs/prescription/#facts>

2 National Institute on Drug Abuse. (2019). NIDA for Teens—Prescription Drugs. Extraído de <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/prescription-drugs>

- Dejar de tomar analgésicos repentinamente puede desencadenar síndrome de abstinencia

Percepciones erróneas frecuentes:

- Si los recetan los médicos, no son peligrosos
- No es un problema tomar una dosis más alta de un medicamento recetado
- Está bien porque uso estimulantes para mantenerme concentrado en mi trabajo escolar

Preguntas por considerar:

- ¿Ha tenido momentos en su vida en los que haya padecido alguno de los síntomas como los efectos secundarios descritos arriba (relacionados o no con las drogas)? ¿Qué lo provocó? ¿Cómo lo afectó física, mental o emocionalmente?
- ¿De qué manera podrían afectar los efectos secundarios los objetivos de una persona, como por ejemplo en el área académica, en los deportes, en los pasatiempos o en las relaciones?
- ¿Dónde obtienen los jóvenes información sobre este tipo de drogas? ¿Cómo garantizan su seguridad?

Investigue. Recursos para obtener más información

- La verdad sobre los opioides: <https://opioids.thetruth.com/o/home>
- NIDA para adolescentes: Opioides: <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/opioids-just-facts>
- Proyecto de prevención de opioides en Pensilvania: <https://www.paopioidprevention.org>
- La mente es importante: La respuesta del cuerpo a los opioides: <https://teens.drugabuse.gov/teachers/mind-matters/opioids>
- ¿Qué riesgo implica combinar drogas? Compruebe sus conocimientos: <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/how-risky-it-combine-drugs-test-your-knowledge>
- Por encima de las influencias: Medicamentos con receta: <https://abovetheinfluence.com/drugs/prescription/#facts>

HOJA DE TRABAJO 8: PRESIONES SOCIALES

¿De qué maneras tiene presión social?

Animándolo y ayudándolo a creer en sí mismo
Ayudándolo a defender sus creencias
Escuchándolo cuando quiere hablar
Incluyéndolo en el grupo
Invitándolo a unirse a una actividad
Siendo alguien a quien admira y a quien quiere parecerse más
Insultándolo o criticándolo si no hace algo
Amenazándolo
Alejándolo
Convenciéndolo de que está bien hacer algo que no quiere hacer
Diciéndole que algo es normal o popular
Tratando de hacerlo sentir mejor cuando se siente mal
Creuyendo que es importante encajar en el grupo

¿Qué se siente presionado a hacer?

Sintiéndose temeroso de lo que ocurrirá si se niega a hacer algo
Ser un mejor estudiante
Ser un peor estudiante
Unirse a un club escolar o a una actividad extracurricular
Salirse de un club escolar o de una actividad extracurricular
Usar cierta ropa
Hacer amistad con cierto grupo de la escuela
Dejar de relacionarse con viejos amigos
Dejar de participar en pasatiempos que disfruta
Viajar en auto cuando no se siente seguro
Consumir alcohol u otras drogas
Intimidar a otros menores en la escuela
Asistir a la escuela todos los días
Faltar a clases
Otro:
Otro:
Otro:

SESIÓN 4: CONCLUSIÓN Y PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

Evaluación de objetivos

¿Qué cambios, si hubiere, haría a sus objetivos? Complete nuevas hojas de trabajo SMART, según sea necesario.

Después de reflexionar en nuestras conversaciones sobre bienestar e influencia social, ¿quiere desarrollar más objetivos? Complete nuevas hojas de trabajo SMART, según sea necesario.

¿Qué principales obstáculos tuvo? ¿Qué grandes obstáculos anticipa que encontrará en el futuro? ¿Qué formas concretas hay de superarlos?

¿De qué manera sabrá cuándo necesite ayuda? ¿Qué puede hacer en esos momentos?

¿Qué aprendió sobre usted mismo como resultado de este proceso? ¿Qué lo sorprendió?