

**SEMBRANDO SALUD'S**

**GUIDE TO**

**GROUP LEADER SUCCESS**



# **UNDERSTANDING STUDENTS AND THE LEARNING PROCESS**

## **THE LEARNING PROCESS**

Learning can be defined as a process of change through which people acquire new knowledge, skills, or attitudes as a result of some type of study or experience. Learning occurs over time and should be considered a lifelong process or experience. If change of some kind does not occur, the teaching is ineffective. As a Group Leader, your job is to motivate group members to acquire new information, remember it, and apply it. But your group members must do the learning, and they will learn best by being involved in the learning experience.

The objective of learning is to replace or enhance some of the ways we think or act with new ideas, attitudes, or behaviors. But your group may differ in the way they accept change. Some may become anxious when they are expected to perform new skills or to be tested on new knowledge. They may try to reduce their anxiety by holding on to familiar ways of thinking and doing things and that means that they may not use their newly acquired knowledge or skills.

## **SHARING EXPERIENCES**

Your group members will need to feel free to share their first attempts in expressing new ideas or in performing new activities. Some members, especially those who have had negative experiences in school, may find it hard to take risks and to share their ideas with others in the class. Providing support and encouragement and being positive will help them be more relaxed and open in the learning environment.

Part of learning also may involve making mistakes. Help your group members to understand that few people do everything right the first time they try. Support, encouragement, and corrective feedback will help motivate group members to continue the learning process by sharing with others.

## **LEARNING DIFFERENCES**

Your group members learn things in different ways and at different speeds. Your teaching methods will need to accommodate these differences when possible. One way is to find out who is having difficulty learning. You can do this by asking questions, by observing, and by encouraging students to ask questions. A group member who learns quickly or who enters the program knowing many of the skills that you are teaching can be used as a resource to help facilitate learning for others.

You may not be able to know your group members beforehand or determine their learning preferences; however, using a variety of teaching methods will help you more closely meet different learning preferences. Some group members will want a lot of direction from you, while others will want little direction. Some are more visual learners, others learn better by listening or by using their kinesthetic senses (by doing). Generally, group members will learn better when instruction fits his or her learning style.

## **PHYSICAL ENVIRONMENT**

The physical environment may have an important effect on learning. Ideally, learning takes place in an environment as free as possible from factors that interfere with learning. For example, your most effective teaching efforts could be hindered if students are too hot or too cold.

The following environmental factors are important for you to consider when teaching any course:

- \* Location of the group
- \* Size of the group (generally between 8 and 12)
- \* Group setting (acoustics, lighting, temperature, wall colors and clutter)
- \* Interruptions or distractions (noise, whether, and the frequent movement of people or objects)
- \* Depending on the situation and the group members, many of the above factors can enhance or inhibit learning.

As a Group Leader, you may find that you will be teaching in a variety of locations. Some will be more conducive to learning than others. You may teach in multipurpose rooms, classrooms, conference rooms, etc. It is important to check the location as early as possible to determine if there are any changes that need to be or can be made (like changing the temperature of the room, re-arranging chairs, etc.). A positive, comfortable group environment will help increase the motivation to learn and make your teaching more successful.

The size of the group, if too small, provides little opportunity for sharing and peer support. If the group is too large, the size may discourage some students from offering comments or asking questions and also may not allow for individual attention that is need.

Poor acoustics and lighting, distracting wall colors or decorations, and clutter are factors that can detract from learning. A group setting that is removed from noise and other distractions will help facilitate learning. Some things you have control over, **but sometimes you will have to make the best of situations that are less than ideal.**

## **CONCEPTS OF LEARNING**

**Motivation:** Group members need to understand the worth of a subject and be motivated and ready to learn. Effective learning does not occur without motivation. As a Group Leader, you need to look for ways to enhance or maintain students' motivation to learn.

Knowing each group member by name and understanding each member's reason for coming to the group are important steps in increasing motivation. Knowing your group can help you to be specific in referring certain ideas to a member's situation. Knowing your group helps you find personal references that may help less motivated members find reasons to learn. Give each group member recognition and respect by treating each as an individual and respecting each individual's values. By doing this, you can positively influence their self-esteem and motivation for learning.

**Association:** It is easier to learn something new if the material builds on information already learned or on previous experiences, Association helps people understand that what they already know can help them in learning something new. It also helps them to

recall the new information when they need it. Thus, providing your group members with appropriate examples is an important part of helping them acquire new knowledge.

**Repetition:** Repetition should occur as quickly as possible after any new information is given. Review of material and practice of skills helps students learn. In addition, group members need to know how they are doing. Prompt and accurate feedback tells them whether they have performed correctly and how to improve their performance. Repetition needs to include corrective feedback and structured practice. Unstructured practice or repetition itself may result in learning incorrect information or skills. Thus, a structured review at the beginning of each session will provide some of the necessary repetition for your group members.

**Use of the senses:** Learning takes place more easily when more than one sense is involved: seeing, hearing, smelling, tasting, and feeling. The senses are a channel or connection to new information; a large percentage of which is gained through sight.

Using many senses as possible reinforces learning and helps group members remember. If group members hear, see, and do, they are likely to learn more than if they only use one sense. When we teach, the more senses we use the more we help meet the group members learning styles.

Learning occurs best when group members are actively involved in the learning process. Learning is retained for a much shorter period of time when the learner is passive than when the learner is actively involved. Thus, a combination of role playing, homework, lecture, videos, etc. will provide ample opportunity for your group members to become involved in the learning process.

## **STUDENT CHARACTERISTICS**

Student characteristics include education, reading ability, and language; experiences; attitude. Your teaching will be more effective if you learn as much about your group members as possible before the course begins.

**Education, Reading Ability, Language:** Research shows that the higher the level of education obtained, the more motivated people are to learn and to seek out new learning experiences. If group members read at a level that is significantly below the reading

level of the standard group material, you may have to provide these group members with an overview of key words and concepts to support them in reading the material used in the group. These group members may benefit if ideas are illustrated by examples taken from their own experiences and knowledge.

If there are language barriers, for example, a group taught in a Spanish dialect different from the group member's dialect, you may have to consider using additional devices to promote learning, such as a slower presentation and asking frequent questions to be sure that students understand you. Assessing the members and their background and abilities will greatly assist in helping group members learn. Some of this assessment will take place during the recruitment of the group members.

**Experiences:** Each group member has had a variety of experiences during his or her lifetime. Learning may be enhanced if instructors know what experiences group members have to draw on for examples and to build on as new information is given. Group members often enjoy recounting their experiences once they are comfortable in the classroom setting. This can increase motivation for other students. **Long stories that are only partly related to the topic or too many stories should be discouraged.**

**Attitude:** A group member's attitude affects learning. Individuals who are outgoing often are the easiest to motivate. Those with a negative attitude are more difficult to motivate and less effective learners. Group members who are upset or distressed may also be difficult to teach. Finding out as much as you can about the members of your group before and during a course will help you to identify attitude problems and will give you an opportunity to help members overcome them.

In summary, before students can learn, they must be motivated to learn. They need to feel free to learn in their own way and at their own pace, when possible. The attitude of the Group Leader is crucial in this process. Recognition of group member's learning differences and trying to meet their needs will help to facilitate learning.

# **BEING AN EFFECTIVE INSTRUCTOR**

Your most important role as a Group Leader is to help the members of your group learn. For you to accomplish this, you must encourage your group to share the responsibility for learning. Some ways to do this include asking questions, encouraging discussion in class, and encouraging each member to actively participate in course exercises, role playing, and other activities. You may find when you show confidence in a member's ability to learn that the member actually becomes more confident and performs better. Teens tend to perform at the level that you expect them to perform. Your role is particularly important in the first stages of learning when group members may feel unsure of themselves. At this early stage, group members often need more direction from you.

## **CHARACTERISTICS OF AN EFFECTIVE GROUP LEADER**

In this section, you will learn characteristics of an effective Group Leader, which include the following:

- \* Good communication skills to enhance learning through motivation, association, repetition, and use of the senses.
- \* Knowledge of the subject to reinforce course objectives and enhance learning through motivation, association, and repetition.
- \* Positive attitude to help motivate students by being friendly and enthusiastic and by accepting others as individuals.
- \* Appropriate attire and professional appearance to serve as a motivator and role model.
- \* Patience and flexibility to respond to group members' learning needs.
- \* Professional behavior to place importance on your conduct and effectiveness in managing your class to motivate group members.



**Good communication skills:** To be an effective Group Leader, you need communication skills that should include careful listening, speaking clearly in a well modulated voice, and using reinforcing body language.

Communication is the process of transferring a message from one person to another. The three elements of communication are:

- \* The sender---the person who gains the attention of the receiver and transmits the message.
- \* The message---an idea or information.
- \* The receiver---the person(s) who process and then responds to the message using the senses and interpreting the meaning of the message based on his or her experience, knowledge, prejudices, needs, and emotions.

Effective communication occurs when the receiver interprets the sender's message exactly as intended. Communication can be verbal or nonverbal.

**Verbal Communication:** Verbal communication can be spoken, written, or sung. One of your most important teaching tools is your voice. Listed below are several things to consider so that you use your voice to the best advantage.

\* Volume. Talk loud enough so that the group member farthest from you can hear you. If the group is small, you may need to tone down your voice. On the other hand, if the group is very large, you may need to amplify your voice.

\* Rate of Delivery. Vary your rate of speaking according to the difficulty of the subject and the learning ability of the group. Speaking too quickly will confuse group members, especially if the topic is unfamiliar to them. On the other hand, if a subject is relatively simple, too slow a pace may irritate some students. When you are nervous, you may talk faster. **Remind yourself to slow down.**

\* Pronunciation. Pronounce or accent each syllable clearly and distinctly. Use pauses, raising and lowering your voice in much the same way that punctuation---commas, periods, and question marks-- is used in writing. If you have difficulty using expression to make your sentences easier to understand, practice speaking with a tape recorder or a partner.

\* Clear and Simple Language. Keep your speech crisp and decisive. Avoid using distracting speech patterns such as “umm,” “uuh,” or “you know.” If you tend to use these distractions, make a conscious effort to omit them. Use short sentences, stating your point simply. A point simply stated is a point easily understood. Also remember to use words that are familiar to you and your group members.

\* Enthusiasm. Show enthusiasm, friendliness, and excitement about your subject and the students you are teaching. This helps group members feel excited about what they are learning. Enthusiasm is contagious.

\* Value Laden Statements. A value is a principle, standard, or quality held in esteem by a person. A value-laden statement is one which you express what values you hold. As you teach, it is important to understand your own values and to recognize that others have values that may differ from yours. **Be sensitive to cultural or ethnic differences.** Group members may become upset if you make statements that conflict with what they value. This, in turn, may affect the way members relate to you and cause a barrier to their learning.

\* Mixed Messages. When you say one thing and then do something different, you are giving a mixed message to your students.. For example, to announce that you will gladly answer questions and then allow no time for questions leaves students unsure about your intent. Be conscious of mixed messages and always try to avoid them.

**Nonverbal Communication:** Facial expressions, posture, body movements, physical appearance, and eye contact can convey a message. Nonverbal communication (action without words) can accompany the spoken word or can communicate a message alone. The most important example of nonverbal communication is body language.

Body language and expressions convey a message about how you think or feel. The following examples will help you to send important messages to support what you are teaching.

**Body Language**

- \* Lean head or body forward
- \* Smile frequently
- \* Maintain good eye contact
- \* Uncross your arms
- \* Lean head or body forward

**Message**

- \* Willingness to listen
- \* Friendliness
- \* Interest
- \* Openness
- \* Enthusiasm

There are also messages that you do not want to send; therefore, you should be aware of the following body language.

**Body Language**

- \* Raise an index finger to lips
- \* Become fidgety
- \* Clench your fists
- \* Frown
- \* Fold arms across chest
- \* Point directly at a person
- \* Lower your head

**Message**

- \* Desire to interrupt
- \* Loss of interest
- \* Frustration
- \* Disapproval
- \* Defensiveness
- \* Superiority
- \* Don't bother

Keep in mind that there are cultural differences with body language. The meaning of a gesture in one culture may be very different in another culture.

When teaching, the use of natural body movements or gestures communicate that you are relaxed and well prepared for your presentation. Some nervousness before speaking is normal, something that even seasoned professionals experience. If you

remain nervous as the class progresses, you may hurt your teaching; this nervousness may be picked up by group members, making it difficult for them to relax and feel comfortable in the learning environment.

Listening skills also are important in communicating with your group members. In order to be a good listener, you need to give your undivided attention to the student who is speaking, whether it is in private, one-to-one conversation or in the classroom. Interrupting a speaker is not permissible, but questioning for clarification is encouraged.

Listening attentively reinforces the sense of worth you feel about the group members, their comments, and the importance of teaching. Listening helps you assess a group member's experience, what he or she is learning, and what his or her concerns are.

Good communication is an essential ingredient of an effective Group Leader. Good communication skills take practice. Having an observer (or your co-Group Leader) give you feedback on how well you communicate is a good way to identify weaknesses and strengths in your communication skills.

**Knowledge of the Subject:** Effective Group Leaders must also have thorough knowledge of the subject matter and keep abreast of developments in the subject. A Group Leader who knows the course content and design and is prepared tends to be more relaxed and to focus on helping students learn, instead of being concerned about what to say next.

**Positive Attitude:** A positive attitude about teaching and helping group members learn is essential to being an effective Group Leader. Such attitudes as friendliness toward your group members, an enthusiasm about teaching group members, and a positive attitude about accepting group members as individuals are attitudes that help students learn.

**Appropriate Attire and Professional Appearance:** Your appearance can communicate how you feel about yourself and your group members. Inappropriate clothing may direct attention to you and away from learning. Wear proper clothing for the proper setting. Good grooming and clean, well-fitting clothes project an image of pride in yourself and in the organization you represent.

**Patience and Flexibility:** Patience and flexibility are Group Leader qualities that also improve learning because they help to provide a more comfortable environment for learning to take place. If you patiently explain facts and answer questions, you encourage an atmosphere that fosters learning. Whenever you teach, it is important to give the impression that you have time to help the student who has a question and that you are flexible (when you can be) in considering various ways to meet group members' needs.

**Professional Behavior:** When you teach, it is important to be professional in the way you conduct yourself and your group. Being professional is being punctual (starting and ending the group on time); being reliable (keeping your commitment to run a group when you agreed to); being able to manage the group (demonstrating skills that enable learning objectives to be met); and following rules and regulations.

Punctually beginning and ending a group makes a statement that you value your group members' time and the subject you teach. Learning will drop sharply when people are expecting to leave and cannot. Likewise, beginning late is frustrating and wastes group members' time.

Reliability includes planning ahead, preparing well to teach the group, and arriving early to ensure that everything is in order. Sembrando Salud staff expect that Group Leaders will come when they say they will. It is a disservice to the group members and the project staff if you do not keep your commitment.

### **GROUP LEADER FUNCTIONS**

Group Leader functions which facilitate group members' learning are:

- \* Setting the stage
- \* Assigning tasks
- \* Linking
- \* Intervening
- \* Summarizing

**Setting the stage:** Setting the stage at the beginning of the teaching experience provides a framework in which effective learning can take place. It includes planning for the course so that the learning environment has the required equipment and materials. But climate setting goes beyond the physical environment. It also involves planning your teaching strategy in such a way that a positive learning environment is established and maintained throughout the entire group.

At the beginning of the course, there are certain points or steps to follow in setting a good climate.

- \* Have name tags for participants.
- \* Greet the participants as they arrive for the course as you would a guest in your home.
- \* Help participants to feel comfortable and indicate you are pleased to have them there. A calm, organized setting reinforces the fact that you are prepared and ready to begin.
- \* Indicate at the beginning of the first session where restrooms are located, when breaks will be given, etc.
- \* Give an overview of what will be covered in that particular session.

Throughout the course, you will want to maintain a climate of openness and one that facilitates learning. Overall, the learning climate should be one in which students openly interact. Learn and use group members' names and recognize each member's self-worth. A good climate helps to reinforce motivation.

**Assigning Tasks:** Assigning tasks is a Group Leader function performed whenever students are asked to do an activity. Tasks may be done in large or small groups.

The purpose of assigning tasks is to involve group members in an activity in which they accomplish an objective. The task will be better understood if several of the senses are used---to see it written or demonstrated and to hear it described.

If tasks involve movement of the class into small groups, have participants move at a time that is not disruptive, before or after instructions are given. Be clear about how group members are to be chosen for small group exercises. Circulate among the groups to ensure that the learning objective is being accomplished. Bring groups back together to share learning through reports and discussion.

**Linking:** Linking is bridging ideas from one section of the course to another and supports learning by association. It connects ideas and allows for learning to be tied to other ideas and teaching from the known to the unknown.

Linking helps learners experience a logical progression or flow from one concept to another. This is done by describing ideas that relate to the previous learning experience(s). The Group Leader accomplishes this by recalling with the, group members what they learned in the previous session. Linking is an important part of the learning process.

**Intervening:** Intervening is stepping in during the course to ensure positive learning outcomes. This function is accomplished by:

- \* Clarifying a point
- \* Redirecting, strengthening, or modifying the learning process
- \* Keeping the subject on track
- \* Focusing on specific content
- \* Focusing on overall accomplishments or outcomes of the group
- \* Providing feedback
- \* Providing the opportunity to ventilate feelings
- \* Closing a topic when time needs to be managed

For example, if a discussion starts to lose its focus, the instructor can intervene to guide the group in the desired direction. Training yourself to be sensitive to the reactions of your students gives you the ability to spot an individual who is starting to lead the discussion

astray. Try to bring the subject back in focus by telling the class they can discuss that topic at another time. It is not always necessary to be highly directive. Simple suggestions and questions are often enough.

Also, if you talk too long, students may feel they are not getting their fair share of the action and may start their own conversations on the side. Bring them into the discussion by asking them questions about the topic.

Many things can make a student restless---an uncomfortable chair, a lengthy session---but there are ways to recapture attention. You might, for instance, vary the location and type of your presentation. You may need to move closer to the class to recapture attention. Loss of control, however, is not always the fault of the instructor. It may be caused by group fatigue. Watch for this and, if necessary, have the group take a break.

Whatever you do, don't let yourself be thrown off balance by a group member or a situation. A group member's attitude, for example, is sometimes shaped by personal circumstances that have nothing to do with what is going on in the group. You have to rely on your good judgment, common sense, and skill as a Group Leader, keeping in mind that you don't want to embarrass or offend a student. Discuss interventions candidly with your co-Group Leader. Together you can decide on ways intervention can be used to avoid any conflicts in the group.

## **HOW TO HANDLE INDIVIDUALS**

*The talker.* Talkative group members are often so wrapped up in what they are saying that they don't even realize the effect they are having on others. No one should be given free rein to monopolize the conversation.

One way to discourage the talker is to throw out questions to other group members to bring them into the discussion. Tell the talker, "You've raised a good point." Then turn to the group and add, "Now what do the rest of you think about it?"

*The know-it-all.* Here is the group member who, by virtue of having considerable experience, intelligence, or position, frequently knows the right answer and all too frequently wants to share it.



The know-it-all, should be reminded that the opinions of others are important too. You may be able to do this by tactfully addressing questions to others in the group. Or you can take the know-it-all aside during the break or after class. For example, say, "You had some good points to offer today; it shows you're thinking about the subject. Did you notice, by the way, how the others just sort of sat back and let you carry the load? How do you suppose we can get them involved? Perhaps letting someone else kick off the discussion next time?"

*The show off.* Some people just have a natural inclination to dominate the discussion. They may be "eager-beavers," who sincerely believe that their every experience has to be shared, or true show-offs, who long to impress the Group Leader or the other group members.

Try asking the show-off thought-provoking questions to slow him or her down. Or you can explain that other group members would like to share their opinions too.

*The whiner.* Sometimes the whiner is a person with a pet peeve. Sometimes the whiner has a legitimate complaint. Most often, whiners are just grippers. Point out that you cannot change policy. If the whiner persists, indicate you are available to discuss the problem privately.

*The rambler.* Some people can't seem to pull their thoughts together and go on and on when they speak. It's frequently wise to put up with a reasonable amount of rambling rather than try to discourage the rambler altogether. You can, however try prodding this person along with a few interjections in an effort to clarify: "Just a minute--- I want to be sure we get all your points down. Your first point was such and such. Now what was your second?"

Another approach is to immediately step in when the rambler pauses. Focus the rambler's attention on the subject matter by restating the relevant points under discussion, and then move on.

*The heckler.* The heckler is the group member who attempts to attack the credibility of the subject or the Group Leader. In dealing with the heckler, don't allow yourself or the group to get excited. Try to keep tempers firmly in check. You may be able to find merit in some of the points the heckler is making.

*The searcher.* In trying to learn as much as they can from the Group Leader, some group members may put you on the spot by soliciting your advice or support of their views.

*The silent type.* Newcomers to a group tend to be timid or lacking in self-confidence; many, therefore, simply keep quiet. Other silent types are quiet because they feel superior to the rest of the group. Still others may lack knowledge or interest or feel that they have nothing to contribute.

Get the silent type on an equal footing with the rest of the group by involving him or her in small group discussions. Arouse this person's interest by asking his or her opinion. Find something to compliment sensitive people on the first time they talk, but be sure to be sincere when you do so.

### **FOCUSED ON CONTENT**

This intervention involves ongoing assessment of the learning process. It is a process that involves observing, coaching, and, at times, making changes. From time to time you may need to check on group tasks to determine if they are on target with the intended objective of a task or to monitor the class as a whole to evaluate overall involvement and enthusiasm. In a sense, you are taking the pulse of the group periodically and determining if changes need to be made to facilitate learning. Sometimes it is necessary to repeat information or reteach a part if students are having difficulty.

### **FOCUSED ON FEEDBACK**

Feedback, another important intervention, is the ability to correct mistakes in a **positive** manner by giving students **constructive, non threatening** information about their performance. It is your verbal response to their performance in the group or on a activity.

There are three types of feedback: negative, positive, and corrective.

\* Negative feedback does not promote learning and damages the student's motivation. It is often judgmental and does not give information about what needs to be changed. (For example, "You really did poorly in that role play!") **Negative feedback should never be used in teaching.**

\* Positive feedback is an acknowledgment of a response or action in a non negative manner. (For example, "When you talked with the

group, you appeared well in control of the situation.”) It can be a gesture, a nod or smile, or a statement that gives positive reinforcement. People are often motivated in the learning process by positive feedback, however it can be overdone and ineffective if it appears to be insincere.

\* Corrective feedback is given by identifying an error and giving the correction. It is particularly useful in the teaching of skills. (For example, “Most of the activity was done correctly. You’re having trouble with this and that part. Instead try doing it like this.”) Corrective feedback is done in a **non judgmental and positive** manner. At times you may have to provide the correct answer, but sometimes students can determine the correct response on their own.

In the group setting, you should determine if and when it is appropriate to give corrective feedback. In assessing a situation, it may be necessary to talk with group members on an individual basis, so they won’t be embarrassed in front of the group. But on the other hand it may be necessary to provide immediate corrective feedback in the group setting.

In giving corrective feedback---

- \* Identify the error or behavior in a non judgmental way.
- \* Define the results.
- \* Provide or describe the corrective action or lead the group member to provide his or her own correction.

(Example: “Your response sounded a bit aggressive. An aggressive response won’t help you in refusing an unwanted offer. Try it again, but this time try not to yell.)

## **SUMMARIZING**

In closing a session or segment of a course, the function of summarizing is used to clarify the key learning concepts or objective presented or, in some cases, to test for learning. This action helps to reinforce learning and gives a sense of closure to a segment or topic.

There are many ways to summarize. The Group Leader may summarize by:

- \* Reviewing the objectives of the session and discussing key points.
- \* Asking the class to state what objectives was learned.
- \* Listing key points on newsprint or chalkboard.
- \* Asking key questions.

In summary, to be an effective Group Leader, you will want to work on developing the characteristics listed for an effective Group Leader: good communication skills, knowledge of the subject and learning theory, positive attitude, professional appearance, patience and flexibility, and professional behavior. Practicing and getting corrective feedback during training from your co-Group Leader when teaching will help you develop these characteristics. Developing instructor characteristics and knowing the correct Group Leader functions are an important part of conducting a group.



# LESSON 1

## INTRODUCTION

---

### 1.1: Parents and Teens

**Objectives:** To welcome everyone to the group and to introduce the purpose of the program.

**Time:** 30 minutes

**Materials:**

- 1) Name tags
- 2) Markers
- 3) Parent and teen rosters/sign-in sheets
- 4) Play money

#### 1. Welcome

As adolescents and parents come in, greet them and have them sign the appropriate attendance form (either parent form or teen form) and fill out a name tag. Afterwards, have them find seats (chairs should be arranged in vertical style rows).

#### 2. Group Leader Introductions

Call the group to order. Group Leaders should introduce themselves and briefly share their backgrounds.

#### 3. Program Summary

Introduce the program and its purpose with the following points:

*\* Sembrando Salud is an eight-week program dedicated to teaching Latino youth, enrolled in the Migrant Education Program about the prevention of tobacco and alcohol use and abuse.*

*\* The teens will learn about the health effects tobacco and alcohol use have on the body. The social consequences that arise out of such use will also be discussed. Along with this, the various forms of peer pressure that can have an impact on a teens behavior will be examined, and the teens will be*

*taught the skills necessary to deal with peer pressure effectively.*

*\* Part of this education process will focus on improving communication between teens and their parents. This is why parents will be invited back to lessons 2 and 8. In their three lessons, parents will be taught the skills necessary to become more attentive listeners and more effective communicators. By participating in various exercises, parents will have the opportunity to practice these skills.*

*\* Besides learning about the dangers of tobacco and alcohol, teens and their parents will have the opportunity to:*

- 1. Become more effective communicators.*
- 2. Grow personally through awareness of health behaviors.*
- 3. Meet new people.*
- 4. Earn prizes. Teens and parents will be given Sembrando Salud dollars for participating in our program. They will be given out as follows:*

*Teens:*

*3 dollars per attendance  
1 dollar per homework completed and turned in  
2 dollars per make-up homework completed and turned in*

*Parents:*

*3 dollars per attendance  
2 dollars per homework completed and turned in  
1 dollar per teen's attendance  
2 dollars per make-up homework completed and turned in*

*Participants will then be given an opportunity at the end of the second measurement to spend their dollars on products provided by Sembrando Salud. (Display the products to the group.)*

**4. Participant Expectations**

Explain to the participants what will be expected of them throughout the duration of the program. Emphasize:

1. Punctuality. It is important that lessons start and finish on time every week.
2. Attendance at every lesson is important because what is learned in one class will be used in the learning that takes place in future classes.
3. Missed lessons will be made up by taking home and reading a short packet covering the major points discussed at the particular lesson that was missed. Along with reading the packet, the participant will also be required to complete and turn in a worksheet based on the information covered in the readings.

**5. Break**

Give the group a five minute break. Explain to them that when they return, they will be split into a teen only and parent only group. Afterward they will participate in an exercise that will allow the members of each group to get to know each other better. (During the break, group leaders should arrange the chairs in a circle for each of their groups.)



# LESSON 1

## INTRODUCTION

---

### 1.2: Parents

**Objectives:** To provide an opportunity for parents to get to know one another.

**Time:** 30 minutes

**Materials:** 1) Eight inch piece of string

1. Call the group to order and have them find a seat.

### 2. Group Rules

Present the rules of the group by emphasizing the following:

\* Confidentiality and its limitations.

1. What is shared by the group is confidential.

2. Confidentiality will be broken in instances when:

\* A group member reports the physical or sexual abuse of a child or of the elderly.

\* A group member reports the intent to injure or harm themselves or harm someone else.

3. Group rules for a positive group environment.

\* Take personal responsibility for behavior (no blaming or accusing).

\* Assist in creating a comfortable group environment by treating each other with respect and supporting each other (no threatening, no name calling).

\* Group members won't be forced to participate, but will be encouraged to do so.

### 3. Group Cohesion Exercise

\* Hand one participant a small piece of string (six to eight inches long). In the time it takes them to slowly wrap the string around his/her index finger, they are to answer the following questions (Group leaders will set the example by going first):

1. What month were you born in?
2. What is your favorite food?
3. How many children do you have?
4. One reason you chose to participate in Sembrando Salud?

As each person finishes, he/she is to hand the string to the person on his/her right and that person is to do the same.

# LESSON 1

## LISTENING SKILLS

---

### 1.3: Parents

**Objectives:** To introduce parents to the skills necessary to become more effective listeners.

**Time:** 30 minutes

**Materials:**

- 1) Newsprint
- 2) Markers
- 3) Scotch tape
- 4) Homework

#### 1. Communication and Tobacco/Alcohol Issues

Explain to the parents that we realize that some of you may be wondering what your child's tobacco and alcohol education classes have to do with you becoming better listeners and communicators. To begin with, your teens are at the age where they will be forced to deal with the issues of tobacco and alcohol. Many of them will find it necessary to talk to someone about these issues, especially if they are being pressured by friends. Who they feel comfortable speaking with about this topic could influence the decision they make about whether or not to use tobacco and alcohol. If parents want to be the people their children talk to about these issues, then it is important that their children feel comfortable speaking with them. In order for this to happen, parents must become better listeners and more effective communicators. As the name "Sembrando Salud" indicates, you have now begun the process of planting the seeds that will allow your children to live healthier lives.

#### 2. The Power of Listening

As parents, or brothers and sisters, or aunts and uncles, we all try to do what we think is best for our families. We support each other in times of crisis (like a death in the family) and

help each other in times of need (like when someone loses his/her job). But sometimes it is the little things that we do that can have a great impact on someone we love. One example of something that can have a great impact on a person is listening to them when they speak. As easy as this sounds, it can at times be very difficult to do, especially when we are in a hurry or are busy doing something else. As a result, we wind up listening to people with our backs turned to them, or as we perform another activity (like washing the dishes or repairing a door knob). In other moments, we are so preoccupied with what we are going to say, that we don't even listen to the person speaking, or at times, we even interrupt them with our own comments. Take for example the opening exercise. How many of you were thinking about what you were going to say and not really listening to the others?

Inform the parents that these are behaviors that we have all done at some point or another. But as common as these behaviors are, they do not help us communicate well. They can leave people, especially your children, feeling ignored and not understood.

### **3. Negative Communication Exercise**

Tell the parents that now we will do an exercise to help them understand negative communication behaviors better. Explain to them that they will pair up with someone in the group and share, for a couple of minutes, the emotion he/she felt upon the birth of his/her first child.

#### Before starting

- \* Have the parents count off by twos.
- \* Pull the "1's" aside and inform them that when his/her partner begins to speak they are to say nothing, but are to become preoccupied with picking the lint of his/her clothes while paying little attention to the speaker.
- \* Pull the "2's" aside and inform them that when it is their turn to listen they are to interrupt the speaker continuously with their own comments, paying little attention to the speaker.
- \* Group leaders will now pair each "1" up with a "2". They are to sit face to face, but with a comfortable amount of distance between them.
- \* The "2's" will share first. After one and a half minutes they are to switch and the "1's" will begin to share.

- \* Group leaders will keep track of time. (It is important that “1’s” do not know what the “2’s” will do and that the “2’s” do not know what the “1’s” will do.)

4. **Debriefing of Exercise**

After the exercise, have the parents arrange their chairs back in a circle. Ask for a couple of volunteers to share the following:

- \* What was the other person doing while you were speaking?
- \* How did it feel not to be listened to?

5. **Steps to Effective Listening**

The good news is that these types of listening skills are behaviors, just like eating healthy and getting plenty of rest. And just like these behaviors, our listening skills can be changed and improved.

Introduce the steps to effective listening by writing down the following points on newsprint:

- \* **Listen without distractions** - When your child is attempting to speak with you, if at all possible, stop anything that you may be doing and focus all of your attention on your child. If it is not possible to postpone the activity, then arrange to speak with your child at a later time when you will not be preoccupied or distracted. A parent who can listen without being distracted by performing other activities is more likely to understand what their child is trying to say. In turn, the child speaking is likely to feel more comfortable.

Ask parents to volunteer possible solutions to the following situations: (Write down answers on newsprint.)

1. You are washing the dishes and your child wants to speak with you.
2. You are in the middle of cooking dinner and your child wants to speak with you.
3. You have just started to wash the car and your child wants to speak with you.

- \* **Listen without interrupting** - LISTEN. LISTEN. LISTEN. How many times have you tried to tell something to someone but find you can't finish your story because the other person keeps interrupting you and saying things? To listen

effectively, you should let the other person finish speaking and wait to share your comments at the end.

- \* **Be unconditionally accepting of your child** - It is fine to express displeasure with the behavior of your child, but it is important to let the child know that they are always loved, no matter what they do. A child who feels loved and cared for only when he/she has done something good will not open up and discuss his/her problems with anyone when he/she has gotten in trouble or is going through a crisis. Children are more likely to trust someone who will not judge or reject them for their mistakes.

**6. Effective Listening Activity**

Tell the group that now they will do an exercise that will let them practice these steps. Have the parents pair up in the same manner, with the same person he/she was with before. They are to share with the other person a pleasant childhood experience. This time the person who listens is to really pay attention, is not to interrupt and is to let the other person speak for the entire time (2 minutes). At the end of the time, the listener (for the next minute) is to repeat back to the speaker what he/she believes he/she heard. At the end of the minute, the partners are to switch roles and repeat the steps. (Group leaders will monitor time.)

**7. Debriefing of Exercise**

After the exercise, have the parents arrange the chairs in a circle. Ask the parents the following:

- \* What was the listener doing this time?
- \* How did it feel to be heard?

**8. Closure**

- \* Assign homework (which is due next week).
- \* Thank them for coming.
- \* Remind them that next week's lesson is also a parent and teen lesson. Also remind them of next week's starting time.

# Lesson 1 Homework Parent Questionnaire

Name: \_\_\_\_\_

At some point during the week (before the next lesson) initiate a ten minute conversation with your child concerning one aspect of school that your child enjoys. In the conversation, you are to focus on listening rather than talking. To assist in the conversation, avoid asking questions that can be answered in one or two words. After the conversation, you and your child are to take a moment and answer the appropriate questionnaire.

1. Were you able to **“listen without distractions?”**  
Yes                      No                      Not the whole time
2. How easy was it to **“listen without distractions?”**  
Very easy              Somewhat easy              Not very easy
3. Were you able to **“listen without interrupting?”**  
Yes                      No                      Not the whole time
4. How easy was it to **“listen without interrupting?”**  
Very easy              Somewhat easy              Not very easy
5. Were you able to be **“unconditionally accepting?”**  
Yes                      No                      Not the whole time
6. How easy was it to be **“unconditionally accepting?”**  
Very easy              Somewhat easy              Not very easy

# Lesson 1 Homework Teen Questionnaire

**Name:** \_\_\_\_\_

Following your conversation with your parent, take a moment and answer the following questions.

1. How easy was it for you to speak with your parent?  
Very easy                  Somewhat easy                  Not very easy
  
2. Do you feel your parent was able to listen without being distracted?  
Yes                          No                                  Not the whole time
  
3. Were you able to speak without being interrupted?  
Yes                          No                                  Not the whole time
  
4. How well do you feel your parent understood what you were saying?  
Very well                  Not very well                  Somewhat well



# LESSON 1

## INTRODUCTION

---

### 1.2: Teens

**Objectives:** To provide an opportunity for the teens to get to know one another.

**Time:** 20 minutes

**Materials:** 1) Eight inch piece of string

1. Call the group to order and have the participants arrange their chairs in a circle.

2. **Group Rules**

Present the rules of the group by emphasizing the following:

\* Confidentiality and its limitations.

1. What is shared by the group is confidential.

2. Confidentiality will be broken in instances when:

\* A group member reports the physical or sexual abuse of a child or of the elderly.

\* A group member reports the intent to injure or harm themselves or harm someone else.

3. Group rules for a positive environment.

\* Come to the group as individuals. **(This means NO gang activity. This includes no wearing of clothing or hats that have gang names, letters, or symbols on them. This also includes no sign flashing or discussions of gang violence.)**

\* Take personal responsibility for behavior **(no blaming or accusing other group members).**

\* Assist in creating a comfortable group environments by treating each other with respect and supporting each other **(no threatening, no name calling).**

- \* Group members won't be forced to participate, but will be encouraged to do so.
- \* Explain to the group that we realize that some of you may find it necessary to participate in gangs for safety and/or protection, but we ask that you leave that behavior outside the group the time that you are here. **These rules exist in order to create a safe and friendly environment within the group.** Gang activity, threats and name calling do not serve to create feelings of safety because some members may feel intimidated or frightened.

### 3. Group Cohesion Exercise

- \* Hand one participant a small piece of string (six to eight inches long). In the time it takes them to slowly wrap the string around his/her index finger, they are to answer the following questions:
  1. How old are you?
  2. What is your favorite food?
  3. What is your favorite activity?
  4. One thing they hope to get out of participating in Sembrando Salud.

As each person finishes, he/she is to hand the string to the person on his/her right and that person is to do the same.

# LESSON 1

## SELF-ESTEEM

---

### 1.3: Teens

**Objectives:** To introduce the teens to the concept of self-esteem.

**Time:** 35 minutes

**Materials:** 1) Video “Building Self-Confidence” (English Version)  
2) T.V./V.C.R. monitor  
3) Homework

#### 1. Defining Self-Esteem

Begin by asking adolescents:

- \* Who knows what self-esteem is?
- \* Can someone explain it to the group?

If no one knows, explain it to the group.

- \* Self-esteem is the way we feel about ourselves.
- \* Inform the teens that many times our self esteem is influenced by the things we do and by what other people think of us. If we are good at sports or are popular at school, our self-esteem might be high. But what if we aren't that athletic and don't have that many friends? Where will our self-esteem be then?

#### 2. Aspects of Self-Esteem

Teens should know that an important part of having a high self-esteem is liking ourselves, not just for our accomplishments or what others think of us, but for having a friendly personality, being nice to others and for helping those in need. If we can learn to do this, then we are very likely to like ourselves just as much when we fail as when we succeed. We will also be content with ourselves, regardless of what others think of us; especially when others call us names for things like not wanting to smoke a cigarette or have a beer with them. People with high self-esteem realize that at times it is important and necessary to stand out from the group, and

as a result, they do not let themselves get talked into doing things that make them feel uncomfortable or that could be dangerous. This is especially important when the rest of the group is participating in activities that are harmful to our health, like drinking and smoking.

**3. Video**

Show “Building Self-Confidence”: 35 min.  
**(English Version)**

**4. Debriefing of Video**

Ask the adolescents the following questions:

- \* What did you like about the video?
- \* What can you do to improve your self-esteem?

**5. Closure**

- \* Assign the teens homework (which is due next week).
- \* Thank them for coming.
- \* Remind them that next week’s lesson is also a parent and teen lesson. Also remind them of next weeks starting time.

# Lesson 1 Homework

## Teens

Name: \_\_\_\_\_

1. List three qualities about yourself that others like.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. List three qualities about yourself that you like.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

3. List three things about yourself that you could improve.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_



# LESSON 2

## COMMUNICATION SKILLS

---

### 2.1: Parents

**Objectives:** To review the steps to effective listening and to have the parents practice their skills through a listening exercise.

**Time:** 20 minutes

**Materials:**

- 1) Name tags
- 2) Markers
- 3) Parent roster/sign-in sheet
- 4) Play money

#### 1. Welcome

As parents come in, greet them and have them sign the attendance form and fill out a name tag. Afterwards, have them find seats (chairs should already be arranged in a circle).

#### 2. Overview of Today's Lesson

Give a brief overview about the purpose of today's lesson. *Today we will be discussing positive and negative forms of communication. In order to be a good communicator, it is necessary to have good communication skills. It is important to remember though, that just like with any other skills, some of us perform them better than others. But no matter at what skill level we are at individually, there is always room for growth and improvement. Don't forget, we are planting seeds in this program, and just like seeds grow and become stronger, so will your listening and communications skills.*

#### 3. Review of Last Lesson

After the brief overview, recap the major points covered in lesson one by reviewing the steps to effective listening. Ask volunteers to describe each step.

\* **Listen without distractions.**

\* **Listen without interrupting.**

- \* **Be unconditionally accepting of the speaker, especially your child.**

**4. Homework Review**

Ask parents the following:

- \* What were the differences you noticed in the way you listened in the past week?
- \* How did the steps to effective listening affect your conversations with your children?



# LESSON 2

## COMMUNICATION SKILLS

---

### 2.2: Parents

**Objectives:** To introduce to parents the concept of positive and negative communication patterns and the consequences these patterns have on their children.

**Time:** 30 minutes

**Materials:**

- 1) Heart-shaped construction paper
- 2) Red stickers (15 per parent)
- 3) Newsprint
- 4) Markers
- 5) Scotch tape
- 6) Homework

#### 1. Media Influence

Begin by telling parents that in no other time in history has the media had such an effect on our young people. And out of all the different forms of media that exist like newspapers, magazines, radio, etc., television continues to have the greatest impact of all. With its endless variety of talk shows, sporting events and music programs, television continues to influence what types of clothes and shoes teens find attractive, the food they eat, and the music they listen to, and these influences are constantly changing. What was “in” one day is out the next and as complicated as these trends can get, teens seem to have no problem keeping up with the changes.

#### 2. Communication Breakdowns and Confusion

The people who do seem to get lost in all of this, however, are adults. Quite often adults don't have the time to find out the latest fad young people are into. Whether they admit it or not, adults are frequently behind the times. As a result, adults and teens attempt to communicate with each other speaking two entirely different languages. When this occurs, an adult can feel confused and frustrated because he/she is having trouble

understanding what the teen is trying to say. Feelings of frustration may also surface in the teen if the teen feels that he/she is not being heard.

With so many outside influences affecting even our most intimate relationships, it is not unusual to find moments of confusion as adolescents and parents attempt to speak to each other. But prolonged instances of these breakdowns in communication can seriously harm a parent-child relationship.

### 3. Negative Communication Styles

What can further damage the relationship between a parent and a child are the bad habits adults employ when communicating with a teen, that when taken together form a pattern of negative communication.

\* Have the parents listen to the following negative parent communication styles. As they listen, have them think back to when they were adolescents. Were any of these parenting styles used on them?

1. The “**army general**,” who just gives orders and threatens the child with punishment unless the child does what he/she is told.

Example: “Throw out the trash, or you can’t go out and play.”

2. The “**judge**,” who before the child has had an opportunity to explain, has been found guilty.

Example: “I don’t want to hear any excuses. You came home late, so no T.V. for a month.”

3. The “**critic**,” who uses sarcasm, jokes, and ridicule to put the child down.

Example: “Sure you’re going to be rich one day, and I’m going to be the president.”

4. The “**consoler**,” who does not give much importance to how the child is feeling and simply tells the child not to worry, that everything will be fine.

Example: “Stop crying. Once you have some dinner in your stomach you’ll forget all about that dumb toy.”

5. The “**know-it-all,**” who lectures the child and who believes himself or herself to always have the right answers.

Example: “Didn’t I tell you you’d get in trouble if you kept hanging around those kids.”

- \* Ask the parents the following:
  1. How would they feel if they were a child dealing with one of the above parents?
  2. How might they be tempted to respond to one of these parents?

#### **4. The Heart Exercise**

The Heart Exercise is an activity which illustrates for parents the damaging consequences negative communication patterns can have on their children.

- \* Pass out the heart-shaped construction paper to each parent, along with a sheet of little red stickers. Instruct them that you will now read out loud a list of possible positive qualities their child might possess. For each quality they feel their child possesses, they are to take a little red sticker and place it in the heart.

- \* The positive phrases are as follows:
  1. Friendly
  2. Helpful
  3. Respectful
  4. Well-mannered
  5. Well-behaved
  6. Kind
  7. Intelligent
  8. Honest
  9. Sincere
  10. Warm
  11. Generous
  12. Funny
  13. Polite
  14. Trustworthy
  15. Courageous
  16. Hardworking
  17. Keeps promises
  18. Loyal

Now, after the parents have filled the heart with the positive qualities they believe their children to have, inform them that you will read a second list. This list is comprised of negative statements. After each statement is read, they are to rip out a portion of the heart (until the heart is completely torn apart).

\* Read the following phrases to the group:

1. You're worthless.
2. You're good for nothing.
3. You'll never amount to anything.
4. Can't you do anything right?
5. Do I have to do everything for you?
6. You'll never be any good.
7. How could you be so dumb?
8. Don't you ever think?
9. Mr. so and so's daughter would never do that.

\* After reading the statements, ask the parents to attempt to put the heart back together again into its original condition without the use of tape or glue.

#### 5. **Debriefing the Exercise**

At the end of the exercise ask the following:

1. Does anybody have any ideas why we did this exercise?

\* After receiving suggestions, explain to the parents that the heart represents their children. The little red dots inside the heart represent all the good feelings their children have about themselves. The purpose of the exercise was to demonstrate how easily these good feelings can be torn apart by the negative statements we communicate to them, especially when we are angry. And once these good feelings have been torn apart and destroyed, they are not so easy to restore, just like it was not so easy to put the heart back together again. Parents should know that while their teenage children are beginning the natural process of becoming more independent from their parents and more reliant on their friends for support, what they say still has a tremendous impact on their children and affects their lives greatly.

#### 6. **Positive Responses to Upsetting Behaviors**

Explain to the parents that it is unrealistic to expect that they will never again be upset with their children. That is not the purpose of this lesson. What is important is to handle those moments of tension in a positive manner, so as to reduce the likelihood of having to deal with the same situation again in the future. (Write the following two steps down on newsprint).

Step 1. **Focus on the behavior.** When your child has upset you, do not simply blame the child and leave it at that. To do this implies that there is something wrong with the child and that it is out of the child's control to correct the situation. Instead, focus on the exact behavior that is upsetting you by using a "When" statement. This way the child is aware of what he/she is doing and can begin taking steps to correct the behavior.

Examples: "When you leave your clothes all over the house....."

"When you don't listen to me....."

"When you come home late....."

Step 2. **State your feelings.**

After specifying the problematic behavior, tell your child how that behavior makes you feel by using an "I" statement. This way the child is aware of the consequences his/her behavior has on other people. Many times parents yell at their children out of hurt or frustration, but the child is never aware of the pain they have caused because the parents have never communicated it to the child in any other way outside of yelling at them.

Examples: "I get frustrated."

"I feel disappointed."

"I worry about you."

Inform the parents that while we have no control over how others choose to act and behave, we do have control over how we will respond to the behavior of others. We can choose to respond to upsetting behaviors by yelling, and in turn lessening any possibility of positively influencing the situation, or we can choose to deal with the same situation in a constructive manner.

## 7. **Break**

Give parents a 10 minute break. Assign the parents their next homework assignment (which is to be turned in for them by

their child at next week's class). Inform them that when they return they will be reunited with their children in the big group. Upon returning they will have an opportunity to practice their communications skills through role play activities.

## Lesson 2 Homework Parent Questionnaire

Name: \_\_\_\_\_

At some point during the week (before the next lesson) initiate a ten minute conversation with your child, while at the same time practicing your positive communication skills. Topics should focus on something you feel your child does well or something that has made you proud of them for having completed. To assist in the conversation, avoid asking questions that can be answered in one or two words. After the conversation, you and your child are to take a moment and answer the appropriate questionnaire. Have your child return your completed assignment for you at the next week's lesson.

1. Were you able to **“focus on the child’s behavior?”**  
Yes                      No                      Not the whole time
2. How easy was it to **“focus on the child’s behavior?”**  
Very easy              Somewhat easy              Not very easy
3. Were you able to **“state your feelings”** when speaking with your child?  
Yes                      No                      Not the whole time
4. How easy was it to **“state your feelings”** when speaking with your child?  
Very easy              Somewhat easy              Not very easy

## Lesson 2 Homework Teen Questionnaire

Name: \_\_\_\_\_

Following your conversation with your parent, take a moment and answer the following questions.

1. How easy was it for you to speak with your parent?  
Very easy                  Somewhat easy                  Not very easy
2. Do you feel your parent was able to listen without being distracted?  
Yes                          No                                  Not the whole time
3. Were you able to speak without being interrupted?  
Yes                          No                                  Not the whole time
4. How well do you feel your parent understood what you were saying?  
Very well                  Somewhat well                  Not very well



# LESSON 2

## LISTENING SKILLS

---

### 2.1: Teens

**Objectives:** To continue to develop group cohesion through group sharing exercises.

**Time:** 20 minutes

**Materials:**

- 1) Name tags
- 2) Markers
- 3) Teen roster/sign-in sheet
- 4) Play money

1. **Welcome**

Welcome the adolescents back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

2. **Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview of the purpose of today's lesson.  
*Today we will be talking about listening skills and the different steps you can take to become a more effective listener. Afterwards we will be reuniting with the parent group. We will then do some role playing to help you practice your listening skills.*

3. **Sharing Strengths Exercise**

After the overview, explain to the students that for the remainder of the seven weeks we will begin each lesson with a sharing exercise. **(Group leaders will demonstrate each step for the teens so the teens will have an example to follow.)**

\* The purpose of the first exercise is to focus on the strengths of the teens. Often times, young people live their lives constantly being reminded of how bad they are or

how wrongly/incorrectly they do things. Rarely do they have an opportunity to focus on their strengths, and as a result, they lose sight of the fact that they are quite capable people with unique qualities and talents. In this exercise each teen will have the opportunity to share with the group two positive qualities/talents that they possess. Things shared can range from having a good sense of humor to being honest, kind, trustworthy or being a good athlete. **(For the first couple of lessons group leaders will set the example by going first.)**

4. **Review of Last Lesson**  
Review homework.

## LESSON 2

# LISTENING SKILLS

---

### 2.2: Teens

**Objectives:** To introduce to teens the concept of positive and negative communication patterns and the consequences these patterns have on their relationships with their parents.

**Time:** 30 minutes

**Materials:**

- 1) Newsprint
- 2) Markers
- 3) Scotch tape
- 4) Homework

#### 1. Generational Differences

Begin the lesson by asking the teens the following rhetorical questions:

- \* Do you ever find yourself speaking with your parents, but not really understanding what they are saying?
- \* Do you ever find yourself getting frustrated when trying to communicate with your parents?
- \* Do you ever get the sense that your parents get frustrated when attempting to communicate with you?

Inform the teens that it is quite natural to feel this way at times. Explain to them how the world around them is constantly changing and how it is much easier for young people to keep track of these changes than it is for their parents. Teens should be aware of the fact that the world they live in today is much different than the world their parents grew up in. Their parents did not have to deal with as much media pressure concerning things like tobacco and alcohol. Because of these differences in growing-up, parents and teens

may not always understand each other. As a result, parents may be out of touch with the needs of their teens, and the teens may feel uncomfortable discussing such issues with them for fear that their parents may be quick to judge and think the worst of them.

2. **Shifting Paradigms**

Help them understand that at times parents find it hard to relate to their children because many times parents have different sources of information and as a result, they may see things from a different perspective. Teens also need to remember that sometimes when speaking with their parents, it may be necessary to stop and explain certain unfamiliar situations to them (in order to help parents understand them better). It is to be expected that at times teens and their parents will have trouble communicating, but prolonged breakdowns in communication could have serious damaging effects on a parent-child relationship.

3. **Clarifying Expectations**

At times when parents and children communicate, parents can have trouble letting children know what they expect of them. They say one thing, but in reality they mean something else. As a result, teens may get confused and have trouble knowing what is expected of them. It is at these moments when communication is strained between both parties that the adolescent should be patient with their parents. Instead of blowing up at them, an adolescent should take the time to remind themselves of all the pressures his/her parent are under. They should be reminded of the incredible strain parents endure in their everyday lives. Remind the teens of some of the things parents worry about on a daily basis:

1. Job security.
2. Paying bills.
3. Providing food and shelter for their family.
4. Raising their children correctly.
5. The futures they are preparing for their children.

4. **Choosing to Listen**

One thing teens can do to improve communication with their parents, especially when communication is strained, is

improve their listening skills. By becoming more effective listeners, teens can take the guess work out of speaking with their parents and as a result have more positive communication experiences with them and with others.

## 5. **Steps to Effective Listening**

Introduce the steps to effective listening by writing each point on individual pieces of paper. Distribute each piece of paper to various students in the class (either by asking for volunteers or assigning them). Then have each student attempt to explain the step to effective listening that he/she received. The Group Leader should be ready to assist the student, should the student have trouble explaining the step correctly.

- \* **Valuing another's opinion** - At times during a conversation, be it with your parents, or anyone else, they may say something that you do not agree with. While at times it may be difficult to listen to differing views, it can be quite beneficial to the communication process. It allows you to better understand the person and the point they are trying to get across. It also demonstrates to the speaker that you can appreciate diversity in others.
- \* **Listen without distractions** - When someone is attempting to speak with you, if at all possible, stop anything that you may be doing and focus all of your attention on that person. If it is not possible to postpone the activity, then arrange to speak with that person at a later time when you will not be preoccupied or distracted. If you can listen without being distracted by performing other activities, you are more likely to understand what the speaker is trying to say. In turn, the person speaking is likely to feel more comfortable.
- \* **Listen without interrupting** - LISTEN. LISTEN. LISTEN. How many times have you tried to tell something to someone but find you can't finish your story because the other person keeps interrupting you and saying things? To be an effective listener, you should let the other person finish speaking and wait to share your comments at the end.
- \* **Listen to understand** - Listen to the speaker and remain impartial. Focus your attention on understanding the person and do not be concerned with proving him/her right or wrong. This is especially necessary when dealing with your parents. As mentioned earlier, parents may not always be aware of all the changes going on in your life. As a result,

some of the information they have may be wrong or simply out of date.

6. **Break**  
Give the teens a 10 minute break. Assign the teens their next homework assignment (which is due next week). Inform them that when they return they will be reunited with their parents in the big group. Upon returning, they will have an opportunity to practice the skills that have been introduced to them so far through a series of role play activities.

## **LESSON 2**

### **ROLE PLAYING**

---

#### **2.3: Parents and Teens**

**Objectives:** To have both parents and teens role play different scenarios in an effort to practice and reinforce the positive communication patterns that have been introduced to them.

**Time:** 30 minutes

**Materials:** 1) Note cards with scenarios

1. Welcome everyone back to the big group. If space is available, arrange the chairs so that everyone is seated in a circle.

2. **Introduction to Role Playing**

Remind the group that the information that has been introduced to them covers communications skills. In order to be good communicators, these skills need to be practiced frequently in order to learn them and make them a part of everyday life. In the following exercises, they will be acting out different, difficult scenarios so that both parents and teens can practice and improve their skills.

\* Be sure to inform them that we are aware of the awkward position we are asking group members to put themselves in. No one likes to be in a situation where everyone is looking at them (because of the potential for embarrassment). But due to the importance of the material we are teaching the group members, we feel that it is important that they make every effort to put their fear aside and participate. Emphasize that it is okay to make mistakes. It is by making mistakes that we learn from situations, and hopefully if we learn well we can avoid making those same mistakes in the future.



- \* In order to reduce the anxiety level of both parents and adolescents, break the large group of parents and teens into two smaller ones. Make sure that a teen is not in the same group with his/her parent.

**3. Scenario #1.**

Ask for a teen participant to help the group leader role play the first scenario. (Keep the role playing limited to no more than three minutes.)

The teen has received permission to visit at a friend's house. The teen is to return in a couple of hours for dinner. The teen returns home for dinner smelling like perfume/cologne. But as the parent walks by to serve the child, he/she picks up the scent of tobacco.

ROLE PLAY BEGINS.

- \* At the end of the role play, thank the participant and have him/her sit down.
- \* Ask the group for any comments about the role play. What did they think was done correctly? What could have been done differently.
- \* The group leader should be prepared to give feedback to the participants.

**4. Scenario #2**

Ask for a parent and a teen volunteer to do the role playing and to introduce the following scenario. (Keep the role playing limited to no more than three minutes.)

The teen has received permission to attend a friend's birthday party. He/she is to be home by 11 p.m. and is to call if he/she will be late in arriving. The teen walks through the door past midnight smelling like beer. Meanwhile the parent has been waiting for the teen to come home.

ROLE PLAY BEGINS.

- \* At the end of the role play, thank the participants and have them sit down.

- \* Ask the group for any comments about the role play. What did they think was done correctly? What could have been done differently.
- \* The group leader should be prepared to give feedback to the participants.

**5. Scenario #3**

Ask for a parent and a teen volunteer to do the role playing and to introduce the following scenario. (Keep the role playing limited to no more than three minutes.)

The parent has asked the child time and time again to pick up his/her room. Seeing that the job has not gotten done, the parent takes it upon himself/herself to clean up the room. As he/she moves through the room collecting T-shirts, pants and jackets, a pack of cigarettes shakes loose and falls to the floor. At that instant, the child walks in the room.

ROLE PLAY BEGINS.

- \* At the end of the role play, thank the participants and have them sit down.
- \* Ask the group for any comments about the role play. What did they think was done correctly? What could have been done differently.
- \* The group leader should be prepared to give feedback to the participants.

**6. Scenario #4**

Ask for a parent and a teen volunteer to do the role playing and to introduce the following scenario. (Keep the role playing limited to no more than three minutes.)

The teen is left alone in the house with two friends while the parent is out shopping. When the parent returns home, he/she notices that three beers from a six pack are missing. The parent knows quite well that all six beers were there when he/she left for the market.

ROLE PLAY BEGINS.

- \* At the end of the role play, thank the participants and have them sit down.
- \* Ask the group for any comments about the role play. What did they think was done correctly? What could have been done differently.

- \* The group leader should be prepared to give feedback to the participants.

7. **Closure**

- \* Thank everyone for coming and participating.
- \* Remind the adolescents of next week's lesson and starting time.

## **Lesson 2 Homework Teens**

At some point in the next week (before the next lesson) take some time to sit down with one of your parents and find out how he/she feels about cigarettes. While practicing your listening skills, conduct the interview by using the questions on the next page. Ask the questions from the category that currently best describes your parent. If he/she is a smoker, ask the questions under “Smoker.” If your parent does not smoke, ask the questions under “Nonsmoker.” If your parent has currently stopped smoking, ask the questions under “Current Nonsmoker.” After conducting the interview, both of you should take some time to fill out the appropriate questionnaires (Parent Questionnaire for the parent and Interview Record Sheet for the teen).

# Interview Questions

## **Smoker**

- \* At what age did you start smoking?
- \* What got you to start smoking?
- \* At the point when you smoked your first cigarette, what would have done differently?
- \* How do you feel about smoking?
- \* How does smoking affect you physically?
- \* Do you feel your smoking affects other people? If yes, explain.
- \* How could you prevent this?
- \* How could you improve your health?
- \* Could you quit smoking?
- \* What's prevented you from quitting?
- \* What do you think about smokeless tobacco?
- \* What would you say if your children smoked or chewed?

## **Current Nonsmoker**

- \* At what age did you start smoking?
- \* What got you to start smoking?
- \* How long did you smoke for?
- \* How long did think about quitting?
- \* What made you decide to quit?
- \* How do you feel about smoking now?
- \* Do you feel smoking affected your health? If yes, in what ways?
- \* Do you feel your smoking affected other people? If yes, explain.
- \* How do you feel about yourself since you've stopped smoking?
- \* What do you think about smokeless tobacco?
- \* What would you say if your children smoked or chewed?
- \* Now that you've quit, what would you tell smokers?

## **Nonsmoker**

- \* Have you ever tried smoking?
- \* What prevented you from starting to smoke?
- \* How do you feel when you are around others who smoke?
- \* How do you avoid those situations?
- \* Do you feel healthier for not smoking? If yes, in what ways?
- \* How do you feel about smoking in restaurants?
- \* Are people allowed to smoke in your home? Explain.
- \* What do you think about smokeless tobacco?
- \* What would you say if your children smoked or chewed?

# Interview Record Sheet

Name: \_\_\_\_\_

Person Interviewed:            Mom        Dad        Other  
(Circle one)

Date:     \_ / \_ / \_ - \_

1.    How easy was it to **“value your parents opinion?”**  
      Very easy            Somewhat easy            Not very easy
  
2.    How easy was it to **“listen without distractions?”**  
      Very easy            Somewhat easy            Not very easy
  
3.    How easy was it to **“listen without interrupting?”**  
      Very easy            Somewhat easy            Not very easy
  
4.    How easy was it to **“listen to understand?”**  
      Very easy            Somewhat easy            Not very easy

**Three things I learned about my parent are:**

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

# Lesson 2 Homework Parent Questionnaire

Name: \_\_\_\_\_

Following the interview with your child, take a moment and answer the following questions.

1. How easy was it for you to speak with your child?  
Very easy            Somewhat easy            Not very easy
2. How comfortable was it for you to discuss tobacco issues with your child?  
Very comfortable  
Somewhat comfortable  
Not very comfortable
3. How well do you feel your child understood what you were saying?  
Very well            Somewhat well            Not very well
4. Do you feel your child was able to listen without being distracted?  
Yes            No            Not the whole time
5. Were you able to speak without being interrupted?  
Yes            No            Not the whole time
6. Did you have to think about what you were going to say?  
Yes            No            Sometimes



# LESSON 3

## DANGERS OF TOBACCO

---

### 3.1: Teens

**Objectives:** To continue to develop group cohesion and to review the previous week's lesson.

**Time:** 10 minutes

**Materials:**

- 1) Teen roster/sign-in sheet
- 2) Play money
- 3) Raffle tickets
- 4) Raffle prize

#### 1. Welcome

Welcome the adolescents back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

#### 2. Overview of Today's Lesson

Give a brief overview about the purpose of today's lesson. *Today we will be talking about the dangers of tobacco use including not only the health consequences, but also the social consequences. We will then talk about peer pressure and how it impacts young people like yourselves. We will also begin in today's lesson, a new activity that will continue through lesson seven. Starting today, at various times throughout the lesson, Group Leaders will be giving tickets to those students in the group who are displaying behaviors such as sitting in your seat, participating actively, not distracting others, etc. At the end of the lesson, students will write their names on their tickets and place them in a jar for a raffle to be held at the end of the class. The prizes will consist of any one of the products that were shown to you in the first lesson. Students will not know what the prize is until shortly before the raffle. The more tickets you earn, the greater the chance of winning the raffle.*

3. **Sharing Positive Qualities Exercise**

Begin the group process by having the members share with the others two positive qualities/talents that they possess. (Remember, the purpose of the exercise is to have the adolescents focus on all the different aspects of themselves that make them a valuable human being. When conducting the exercise, be sure to have the adolescents mention two qualities/talents that are different from those mentioned the week before. If someone has trouble coming up with different responses, allow them to pass and come back to them later. **Group leaders will set the example by going first.**)

4. **Review of Last Lesson**

Review the previous week's lesson by asking the following:

\* Who can name one part of effective listening and explain it to the group? (Repeat this step until all four parts have been mentioned.)

1. **Valuing another's opinion.**
2. **Listen without distractions.**
3. **Listen without interrupting.**
4. **Listen to understand.**

\* Review homework (if people feel comfortable sharing).

\* **(Disperse raffle tickets.)**

## LESSON 3

# DANGERS OF TOBACCO

---

### 3.2: Teens

**Objectives:** To learn about the dangerous health effects of smoking.

**Time:** 45 minutes

**Materials:**

- 1) Video “The Subject Is Smoking”
- 2) T.V./V.C.R. monitor
- 3) 15 laminated X’s
- 4) Scotch tape
- 5) Newsprint
- 6) Markers

#### 1. Nicotine Addiction

Begin the lesson by asking the group the following:

- \* What is the name of the ingredient in tobacco that makes smoking just as addictive as cocaine use?
- \* The answer is **nicotine**.

Inform them that when people refer to smoking as just some habit that they find hard to kick or that they are addicted to smoking, they are really talking about being addicted to nicotine. Being addicted to nicotine means having a constant craving for the substance, which can be attained through smoking or chewing tobacco. The person who is not able to satisfy this craving will often times suffer from headaches, shaking and may even be short-tempered and easy to anger.

#### 2. Video

Show “The Subject is Smoking”: 26 min.

#### 3. Debriefing of Video

Debrief. Ask the teens the following questions:

- \* Why did the group of two women and two men have such strange sounding voices?

- \* What is the real reason tobacco companies want people to write in to receive free gifts (such as watches, t-shirts, etc.)?

#### 4. **Health Consequences of Smoking**

After debriefing, reinforce the lessons in the video by discussing with the group the consequences of smoking. Ask for a volunteer to come and stand next to the group leader. Have the rest of the group volunteer responses for what they believe to be Short Term and Long Term consequences of smoking. As the group provides responses, hand the “X’s” to the volunteer so that he/she can place it on the part of his/her body that is affected by tobacco use. Group leaders will then read off the rest of the consequences not mentioned by the group (while still having the volunteer place the “X’s” on himself/herself). To avoid confusion, first ask the group for Short Term Health Consequences and then ask for Long Term Health Consequences.

##### \* **Short Term Health Consequences.**

1. Heart beating increases.
2. Increases blood pressure.
3. Irritated throat.
4. Cancer-causing agents enter the lungs immediately.
5. Irritated eyes.
6. Damaged lips, tongue, palate, and throat (which affects how food tastes).
7. Hacking coughs, bad breath, and mouth infections.
8. Wrinkles on face appear more quickly.
9. Leaves yellow stains on teeth.
10. Interference with normal breathing and reduces stamina.
11. Nausea, dizziness, more frequent colds, and jumpy nerves.

##### \* **Long Term Health Consequences.**

1. Smoking also causes:
  - a. Cancer of the lungs
  - b. Cancer of the esophagus
  - c. Cancer of the mouth
  - d. Cancer of the tongue
  - e. Cancer of the voice box
  - f. Heart disease
  - g. Tooth decay

## 5. Social Consequences

Explain to the group that social consequences are the results of behaviors that involve our relationships with relatives, friends, acquaintances and at times, society as whole. (List the following social consequences of smoking on newsprint and discuss. Before starting, ask the group members if they can name any on their own and write them on the newsprint.)

1. Smoking causes hair, breath and clothes to smell bad.
  - a. Ask group members to describe what it is like to be around a smoker for any length of time.
  - b. What does a smoker smell like even when not smoking?
2. Smoking leaves brownish, yellow stains on teeth.
  - a. Ask group members if they have ever noticed the brown and yellow stains on a smoker's teeth.
  - b. What words would they use to describe them?
3. Cigarettes can bum holes in clothes.
  - a. Inform the group that not only does a smoker have to spend money to maintain the costly habit, but eventually he/she winds up spending extra money to replace the clothes that he/she unintentionally burns holes in.
4. Smoking can get you in trouble at school.
  - a. Inform the group that now that all public schools in San Diego have been declared Drug Free Zones, possessing tobacco products or any other drug on campus (or within several hundred feet of campus) could result in expulsion, suspension or even being arrested.
5. Smoking can get you in trouble with your parents.
  - a. Ask the teens to raise their hands if their parents would be upset if they found out he/she smoked.
  - b. What would some of the consequences be?
  - c. Inform the group that although some parents are not disturbed by this behavior, the majority of parents strongly disapprove of their children taking up such an unhealthy habit.

6. Smoking is an **expensive** habit that teenagers can't afford.
  - a. Most teens who smoke aren't of legal working age, and as a result have no way of maintaining such an expensive habit outside of endlessly borrowing money, stealing it or constantly "bumming" cigarettes off of other people.
  - b. Of those who do work, they do not make enough to manage their personal expenses plus support at the least a \$30 to \$40 a month habit.
  - c. For those who are seriously addicted to nicotine and find it necessary to smoke more than just a few cigarettes a day, the total can reach several hundred dollars a month.
  
7. Smoking causes fires due to reckless cigarette use.
  - a. Every year hundreds of people are seriously burned and even die in their homes due to a smoker carelessly disposing of a cigarette or falling asleep while smoking.
  - b. Every year numerous firefighters are burned and seriously injured while fighting fires started by reckless smokers.
  - c. Every year hundreds of people are left homeless due to cigarette-related fires that burn down millions of dollars in homes, apartments and other property.
  - d. Every year thousands of acres of land are lost to forest and brush fires. This is due to the irresponsible use of cigarettes by those who are on camp-outs or by drivers who carelessly toss a lit cigarette out the window into dry brush.

6. **Second Hand Smoke**

After discussing the consequences of smoking, pose this question to the group: **"How can a person who does not smoke still suffer many of the very same health and social consequences of smoking?"**

\* If the group does not know the answer, tell them that it is by inhaling second hand smoke.

\* Ask the group if someone can define second hand smoke.

Second hand smoke is the smoke that enters into the environment from the burning end of a cigarette or from the air exhaled by a smoker when smoking.

- \* The teens should be informed that second hand smoke is every bit as dangerous as smoking itself. Explain to them how doctors have proved that the husbands, wives and children of smokers get sick more often than the husbands, wives and children of non-smokers as a direct result of being exposed to second hand smoke. In some cases, the people who live and work with smokers over a period of many years wind up getting serious illnesses such as heart disease and lung cancer.
- \* Ask the group if they have any ending questions or comments.
- \* **(Disperse raffle tickets.)**

7. **Break**  
Give the group a ten minute break.

# LESSON 3

## PEER PRESSURE

---

### 3.3: Teens

**Objectives:** Familiarize the teens with the notion of peer pressure and the impact it can have on their lives.

**Time:** 15 minutes.

**Materials:** 1) Homework

#### 1. Group Leader Role Play

Group leaders will begin the lesson by role playing a peer pressure situation in which one group leader is attempting to get the other to smoke a cigarette through the use of name calling and the threat of being kicked out of the “group.” (The group leader being offered the cigarette should grudgingly accept after being pressured for a while.)

#### 2. Peer Pressure

After the role play ask the group the following:

- \* Can anyone explain to the group what the phrase “Peer Pressure” means?

If no one knows or can explain it appropriately, inform the group. Define it by breaking the phrase down into its components. Tell the group that the word “Peer” means somebody that does not have any more or less value or power than them. In other words, it is someone who is their equal, like their friends for example. The word “Pressure” means to lay force upon something as when squeezing or pushing an object. To put it in terms they will understand, it means when a friend or a group of their friends tries to persuade them to do something that is either good or bad. Peer pressure can be positive like when friends encourage each other to study and complete school assignments. (Quickly ask the group for other examples of positive peer pressure.) But peer pressure can also be negative. In these



instances, friends can pressure each other into doing things that are potentially harmful or dangerous. (Quickly ask the group for other examples of negative peer pressure.)

**3. The Power of Peer Pressure**

Inform the group that the influence of peer pressure can be quite powerful, and if a person is not prepared to handle it, it can be overwhelming. When used among teens, negative peer pressure is a very successful tool in getting teens to do things they don't want to do. Negative peer pressure works well among teens because it exploits their insecurities. To put it simply, negative peer pressure threatens teens with the things they fear most, like being alone, not having friends or standing out from the rest of the group. Because of this need to be accepted and liked, many teens can be persuaded into doing almost anything.

**4. Peer Pressure and Self-Esteem**

At this point ask the group the following:

Do you know how negative peer pressure and a person with low self-esteem are related to each other?

Negative peer pressure and a person with low self-esteem are related in that the sole purpose of negative peer pressure is getting someone to do something he or she would not do otherwise. A person with low self-esteem, on the other hand, can be easily talked into doing something he or she does not want to do because they do not have a strong sense of who they are and what they value in life. As mentioned earlier, negative peer pressure exploits the insecurities of teens. It works on their fears of being alone, of not having friends, of sticking out from the rest of the group, etc. When negative peer pressure is strong, it has the ability to make the person being pressured believe that they will have to suffer the consequences of not doing what the group wants. Ask the group members if the following statements have ever been said to them or if they have heard them said to someone else:

- \* **“Everyone is doing it, if you don't do it . . . . .”**
  1. **...we won't be your friends.**
  2. **...I guess you don't really like us after all.**
  3. **...you won't be cool like us.**
  4. **...we'll tell everyone you were chicken.**

## 5. ....we won't talk to you anymore.

Statements like these can be quite powerful to young people. They can especially have a tremendous impact on a teen who is already feeling lonely and struggling to feel good about himself/herself. The thought of being alone and not having any friends may be too much for a teen to handle. Therefore, giving into negative peer pressure may not be such a bad trade-off when compared to the other option of loneliness.

- \* **(Disperse raffle tickets.)**

## 5. Closure

- \* Assign homework (due next week).
- \* Thank the teens for attending tonight's group and remind them of next week's lesson and starting time.
- \* **Conduct raffle.**

## Lesson 3 Homework Teens

**Name:** \_\_\_\_\_

**Parent Initials** \_\_\_\_\_

Sit down with a parent and discuss, and then provide responses to the following questions by circling the most appropriate answer.

1. Smoking makes your heart beat: a. faster                      b. slower
2. Smoking irritates your: a. shoes                      b. throat
3. Smoking interferes with normal: a. breathing                      b. studying
4. Smoking causes cancer of the: a. hair                      b. lungs
5. Smoking causes hair, breath and clothes to smell: a. bad                      b. terrific
6. Smoking leaves stains on your: a. feet                      b. teeth
7. Many smokers unintentionally burn holes in their: a. clothes                      b. glasses
8. Due to reckless cigarette use, smoking causes: a. earthquakes                      b. fires
9. The ingredient in tobacco that causes addiction is: a. chocolate                      b. nicotine
10. When friends try to get you to do something you don't want to, that is called: a. peer pressure                      b. advice
11. If "peer pressure" is used on a person with low self-esteem, that person will probably: a. not give in                      b. give in
12. Peer pressure is based on: a. fear                      b. caring

# LESSON 4

## DANGERS OF ALCOHOL

---

### 4.1: Teens

**Objectives:** To continue to develop group cohesion and to review the previous week's lesson.

**Time:** 15 minutes

**Materials:**

- 1) Teen roster/sign-in sheet
- 2) Play money
- 3) Raffle tickets
- 4) Raffle prize

1. **Welcome**

Welcome the teens back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

2. **Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview of the purpose of today's lesson.  
*Today we will be talking about the dangers of alcohol and different types of risk taking behaviors that arise out of alcohol consumption, as well as the steps necessary for effective decision-making.*

3. **Compliment Giving Exercise**

Begin the process by having group members give compliments to each other. Start by having one person in the group turn to the person on his/her right hand side and compliment him/her for something. Compliments should focus on positive aspects of the person's character and should not be focused on physical characteristics or material possessions. Compliments can range from being polite, honest, and kind to having a good sense of humor. After the compliment is given, the person receiving the compliment is to acknowledge the comment by saying "Thank You." After acknowledging the compliment, the receiver is to then turn to the person on his/her right and give him/her a

compliment. The person receiving the compliment is to then say "Thank You." Repeat the process over until everyone has had an opportunity to receive and give a compliment. (Group leaders will set the example by going first.)

4. **Review of Last Lesson**

\* Review homework.

\* **(Disperse raffle tickets.)**

# LESSON 4

## DANGERS OF ALCOHOL

---

### 4.2: Teens

**Objectives:** To discuss the effects of alcohol by exploring the health and social consequences of alcohol use and abuse.

**Time:** 45 minutes

**Materials:** 1) Newsprint  
2) Markers

#### 1. Alcohol Quiz

Begin the discussion by asking the following questions:

1. **True** or False. Alcohol is a drug.
2. **True** or False. There is the same amount of alcohol in one beer as there is in one glass of wine or shot of tequila.
3. **True** or False. If abused on a regular basis, a person can become addicted to alcohol.
4. **True** or False. One of the side effects of alcohol consumption is impaired judgment.
5. **True** or False. At your age and body weight, a couple of drinks of alcohol could potentially be deadly. (It is true figuratively, not literally.)

#### 2. Risk Taking Behavior

Inform the class that although the above five questions are true, there are none more true than questions four and five. Alcohol impairs your judgment in a way that could prove deadly, not only to teens but to adults as well. Alcohol affects the brain in such a way that it makes people less afraid of taking chances and, as a result, they may make a bad decision, which could result in death. To put it simply, alcohol makes people do things that they normally would not do if they were sober. This type of behavior that greatly increases

the likelihood of causing harm or injury is called “**Risk Taking Behavior.**” (Write down each form of Risk Taking Behavior on newsprint and discuss. Before starting, ask the group if they can name any on their own and write them on the newsprint.) Risk taking behavior includes:

1. Increased sexual activity. A person who is under the influence of alcohol may become sexually involved with someone he/she may not care for, may not be attracted to, or even know for that matter.
2. Unprotected sexual activity.
  - a. A person who has been drinking increases his/her likelihood of engaging in unprotected sex. Having unprotected sex greatly exposes a person to the risk of contracting a sexually transmitted disease, such as gonorrhea, herpes, syphilis, etc. or of acquiring HIV (which is known to cause AIDS).
  - b. Participating in unprotected sex also increases the likelihood of an unplanned pregnancy. Studies show that teenage parents often do not finish school, have low paying jobs and, as a result, live at or, below the poverty level.
3. Experimentation with illegal drugs. Scientific studies indicate that many people who use drugs, such as cocaine or heroin, did so for the first time under the influence of alcohol. Alcohol affects people in such away that they find it hard to refuse things that are known to be harmful to them.
4. Committing crimes. The consumption of alcohol also increases the probability of a person being involved in criminal activity, such as breaking and entering, vandalism like graffiti writing, assault, rape or even murder. The influence of alcohol makes people do things that they would never do if they were sober.
5. Being a victim of a crime. The consumption of alcohol increases the probability of a person being a victim of crimes, such as theft, physical assaults, rape and murder. Alcohol puts people in dangerous situations they normally would not be in if they did not drink.

6. Riding with a drunken driver. While alcohol impairs a person's ability to drive (which is a crime in itself), the likelihood of teens driving at such a young age does not compare with the probability of a teen riding along in a car with a drunken driver. Hundreds of teenagers are injured and killed each year as a direct result of riding in a car with a drunk driver. Alcohol impairs a person's ability to adequately assess the risk involved in riding along with a drunken driver.

3. **Social Consequences of Alcohol Use**

Explain to the group that social consequences are the results of behaviors that involve our relationships with relatives, friends, acquaintances and at times, society as a whole. (Write down each social consequence on newsprint and discuss. Before starting, ask the group if they can name any on their own and write them on the newsprint.) Social consequences of alcohol use include:

**Alcohol Use Social Consequences**

Family Problems

1. Sudden change in personality
  - a. Becoming argumentative
  - b. Becoming secretive

School Problems

1. Drop in grades
2. Behavior/discipline problems
3. Fighting on campus
4. Frequent suspensions
5. Expulsion

Social Problems

1. Fights with friends
2. Loss of friends
3. Becoming friends with negative influences.

Legal Problems

1. Committing crimes
  - a. Shoplifting
  - b. Vandalism
  - c. Assault
  - d. Rape
  - e. Murder
2. Getting arrested
3. Being victimized
4. Drug use



\* Hand out and complete in-class activity.

\* **(Disperse raffle tickets.)**

4. **Break**

Give the group a ten minute break.

## LESSON 4

# DANGERS OF ALCOHOL

### IN-CLASS ACTIVITY

---

**Name:** \_\_\_\_\_

Directions: Match the consequence of drinking on the left with its definition on the right.

- |                                     |       |   |
|-------------------------------------|-------|---|
| A. Family problems                  | _____ | Hundreds of teenagers are injured and killed each year as a direct result of riding in a car with a driver who has been drinking. |
| B. Being a victim of a crime        | _____ | Alcohol affects people in such a way that they find it hard to refuse things that are known to be harmful to them.                |
| C. School problems                  | _____ | The consumption of alcohol increases the probability of a person being a victim of theft, physical assault, rape and murder.      |
| D. Experimenting with illegal drugs | _____ | The type of sexual behavior that that greatly increases a person's chances of contracting a sexually transmitted disease.         |
| E. Social problems                  | _____ | A drop in grades, fighting on campus, frequent suspensions and expulsion.   |
| F. Riding with a drunken driver     | _____ | Becoming secretive and argumentative with family members.   |
| G. Unprotected sexual activity      | _____ | A loss of friends.  |

# LESSON 4

## EFFECTIVE DECISION MAKING

---

### 4.3: Teens

**Objectives:** To introduce teens to the steps required for effective decision making.

**Time:** 30 minutes.

**Materials:**

- 1) Newsprint
- 2) Markers
- 3) Scotch tape
- 4) 10 sheets of writing paper
- 5) Box of sharpened pencils
- 6) Note cards with dilemmas
- 7) Homework

#### 1. Peer Pressure and Decision Making

Explain to the group that in every peer pressure situation there comes a point when the teen being pressured has to make a decision. This decision usually comes down to, regardless of the situation, “Am I going to go along with the group, or am I going to do what I think is right?” Many times during adolescence, the wrong decision gets made because teens just don’t have the necessary skills to make good choices for themselves. As a result, they wind up doing things or participating in activities that they later regret doing or being involved in. In order to avoid this from happening, it is important that teens learn how to make good decisions for themselves. (Write the following steps down on newsprint.)

#### 2. Steps to Effective Decision Making

Step #1: **Find out the facts.**

Regardless of the decision to be made, a person should make it based on facts and how these facts will affect the person. A decision should never be made based on rumors or myths or on what other people seem to think or feel.

**Dilemma:** Should I drink?

**Fact:** Drinking is against the law for minors.

**Myth:** Drinking makes people feel good.

**Step #2: Think about the many choices you can make.**

No matter what the situation or the decision to be made, we always have choices that we can make. Sometimes though, we do not like the choices we have before us so we pretend those options don't exist for us. Then, we make our decision and regret it later, but we still claim we were forced into it because "there was no other choice."

**Dilemma:** Should I drink?

**Choices:** 1. I can choose to drink.

2. I can choose not to drink.

**Step #3: Think about the consequences of each choice.**

As mentioned in step two, we always have different options available to us. Each choice we make in our lives comes with its own set of consequences. To put it simply, for every action we make in our lives, there is a reaction (and this reaction is the consequence).

**Dilemma:** Should I drink?

**Choice #1:** I can choose to drink.

**Consequences:** 1. I could get into trouble with my parents.  
2. I could become addicted to alcohol.

**Choice #2:** I can choose not to drink.

**Consequences:** 1. I can avoid getting into trouble.  
2. I can avoid getting addicted to alcohol.

**Step #4: Make your own decision.**

There is nothing wrong with asking people for their opinion when trying to come to a decision. But in the end, make sure that the decision that is made is your own, because this decision will have its greatest impact on you, and you are the one who has to live with its consequences (not your friends).

**Step #5: Accept responsibility for your decision.**

After making a decision, accept the responsibility for the consequences, whether good or bad. As mentioned earlier, peer pressure can be very persuasive, but no one can force

you to do something you don't want to do. You always have choices available to you, and no one can make you choose one option over another. You have the last say in what you will choose to do or not to do.

### 3. **Decision Making Activity**

\* As a class, read and briefly discuss each dilemma. Then Group Leaders are to ask different group members to provide the following: 1. One fact and one myth. 2. Two different choices they can make. 3. One different consequence for each choice. 4. The decision that was reached. Write each student response down on newsprint. (Cover as many dilemmas as time permits.)

#### **Dilemma #1:**

You are hanging out with three close friends at school during lunch. As you talk and joke around, another friend approaches you guys and invites the group to hang out behind the baseball dugout. Not having anything better to do, the group accepts the invitation. Once there, he pulls out a pack of cigarettes. He takes one and passes the pack around. As the pack makes its way around the group, everyone takes one and lights up. The pack gets to you. What do you do?

#### **Dilemma #2:**

You are at a friend's house on a Saturday afternoon. As you watch television in the living room, his/her parents come in and inform the both of you that they will be going out for a couple of hours. The both of you are left alone in the house. When your friend is relatively sure that his/her parents are gone, he/she goes to the kitchen and comes back with two cans of beer. He/she opens one up and takes a drink. He/she then tosses the other one to you. What do you do?

#### **Dilemma #3:**

You have decided to attend this year's Halloween dance at your school. Although these dances are usually boring, you are looking forward to this one because an older friend of yours, who you have not seen in awhile, will be the D.J. You show up early to the school, in the hope of talking to your friend before the dance. As you approach the back of the school auditorium, you see your friend standing next to a pick-up truck loaded with lights, speakers and turntables. You then ask if he is

ready for tonight's dance. He responds by saying yes, but first he needs a quick smoke. He then pulls out a pack and lights up a cigarette. He tosses the pack to you and tells you to take one. What do you do?

**Dilemma #4:**

Your friend has borrowed her parents' car for the night, and the both of you are headed to a house party. Once there, you each go your own way. You begin mingling and dancing, and you eventually lose track of your friend for the rest of the evening. At the end of the party, she reappears and tells you that she knows of another party to go to. As the both of you continue walking, you see that her balance and coordination are a bit off. You ask her if she is okay. She responds by saying that she is perfect as she gets into the car. As she turns on the ignition, she pulls out a small bottle of liquor from her coat and drinks from it. She then passes the bottle to you. What do you do?

**Dilemma #5:**

The lunch bell has rung, and it is now time to get class. You are walking slowly because you know you have to take a test, and you did not study. As you sit to take the test, you really begin to regret not studying. Just then your friend whispers your name. You hear him, and you turn around. He shows you a candy wrapper with what looks to have the answers to the test on it. He crumples it up and throws it at you. The wrapper hits your desk and lands on the floor near your feet. You look at your teacher and notice that she has her back to the class as she writes on the chalkboard. You look at your friend who wants you to pick up the wrapper. You then look at the wrapper. What do you do?

\* **(Disperse raffle tickets.)**

**4. Closure**

- \* Assign homework (due next week).
- \* Thank the teens for attending tonight's group and remind them of next week's lesson and starting time.
- \* **Conduct raffle.**

# Lesson 4 Homework

## Teens

**Name:** \_\_\_\_\_ **Parent Initials** \_\_\_\_\_

Sit down with a parent and discuss, and then provide responses to the following questions by circling the most appropriate answer.

1. Behaviors that greatly increase the likelihood of causing harm are called:  
a. risk taking      b. exciting
2. A risk taking behavior related to drinking is having unprotected:  
a. dinner              b. sex
3. If you drink, you are more likely to commit a:  
a. crime                b. miracle
4. A risk taking behavior related to drinking is riding with a drunken:  
a. sailor                b. driver
5. Drinking in teens is also related with school:  
a. problems            b. success

Along with a parent, read the following dilemma and come to a decision based on the steps to effective decision making. On the back of this sheet write down: 1. One fact and One myth. 2. Two different choices you can make. 3. One different consequence for each choice. 4. The decision that you reached.

### **Dilemma**

It is a cold winter night and you and your friends have gathered in your friend's back yard for a small trash can bonfire. You have all brought some wood to burn, so the fire should burn well into the night. As you all stand around the fire and warm yourselves, friend "A" comments that the fire is good, but it's just not enough to make him feel warm. He then says he has something that will do the trick. Friend "A" then reaches into his coat pocket and pulls out a small bottle of brandy. He opens it and takes a drink. Afterwards he comments on how much warmer he is feeling. He then hands the bottle to you saying that it doesn't taste that bad and that it really does warm you up. **What do you do?**

# LESSON 5

## JEOPARDY

---

### 5.1: Teens

**Objectives:** To continue to develop group cohesion and to review the previous week's lesson.

**Time:** 10 minutes

**Materials:** 1) Teen roster/sign-in sheet  
2) Play money  
3) Raffle tickets  
4) Raffle prize

1. **Welcome**

Welcome the teens back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

2. **Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview about the purpose of today's lesson. *Today we will be reviewing what we have learned about the dangers of alcohol and tobacco. In a few minutes, we will be playing a game that will test that knowledge*

3. **Compliment Giving Exercise**

Begin the process by having group members give compliments to each other. Start by having one person in the group turn to the person on his/her right hand side and compliment him/her for something. Compliments should focus on positive aspects of the person's character and should not be focused on physical characteristics or material possessions. Compliments can range from being polite, honest, and kind to having a good sense of humor. After the compliment is given, the person receiving the compliment is to acknowledge the comment by saying "Thank You." After acknowledging the compliment, the receiver is to then turn to the person on his/her right and give him/her a compliment. The person receiving the compliment is to then



say “Thank You.” Repeat the process over until everyone has had an opportunity to receive and give a compliment. (**Group leaders will set the example by going first.**)

4. **Review of Last Lesson**

\* Review homework.

\* **Disperse raffle tickets.**

# LESSON 5

## JEOPARDY

---

### 5.2: Teens

**Objectives:** To review the dangers of tobacco and alcohol.

**Time:** 30 minutes.

**Materials:** 1) Note cards with category items  
2) Boards with Jeopardy responses

#### 1. Jeopardy

\* Rules of the game:

1. Have the group break off into teams of two. If one person is left without a partner, have one team consist of three people.
2. To determine who goes first, have the group leader write down a number (make sure it is out of sight of the group participants). Then, have the different teams select a number and report it to the group leader. The team whose number was closest to that of the group leader will go first.
3. The team going first will select a category and a dollar amount. The group leader will read the answer, and the team will have ten seconds to determine the question. Each team will decide on the question, and one member of the team will report the team response.
4. The reply must be presented in the form of a question. If the reply is not stated in the form of a question or if the team cannot come up with the correct response, another team will be given the opportunity to respond.
5. The team that provides the question correctly will have the opportunity to select another answer. They may choose another category or continue with the same category and move to another point amount. If a team provides the correct answer on three

- consecutive occasions, they will be forced to give up control of the board.
6. Each round will last exactly **15 minutes**.
  7. When the selections are exhausted, or time runs out, the team with the most points after the two rounds wins.
  8. One of the group leaders will keep track of point totals for each team.

## **ROUND #1: TOBACCO**

\* Categories, answers and point amounts:

### **SHORT TERM HEALTH CONSEQUENCES**

**100 A:** This side effect of first time smokers is also common if you've ever been spun around right before hitting a piñata.

**Q:** What is dizziness?

**200 A:** You've been standing next to a smoker and this gives the impression that you've been crying.

**Q:** What is eye irritation (or red eyes)?

**300 A:** After you smoke a cigarette, your heart beats won't decrease, they will . . . . .

**Q:** What is increase?

**400 A:** After smoking a cigarette, no one wants to speak face to face with you because you've got bad . . . . .

**Q:** What is breath?

**500 A:** For many first time smokers, after taking their first puff from a cigarette, they begin coughing because they've just irritated their . . . . .

**Q:** What is throat?

**600 A:** After smoking a cigarette you feel out of breath, because smoking interferes with . . . . .

**B:** What is breathing?

### **LONG TERM HEALTH CONSEQUENCES**

**100 A:** The type of cancer that makes it hard for a person to breathe.

**Q:** What is lung cancer?

**200 A:** After smoking for many years, many

smokers sound very scratchy when they speak because years of smoking has damaged this.

Q: What is their voice?

300 A: Smoking affects the taste of . . . . .

Q: What is food?

400 A: If you have been smoking for a while and now find yourself craving cigarettes, you are probably addicted to . . . . .

Q: What is nicotine?

500 A: Many smokers are embarrassed to smile because the smoke from cigarettes has left brownish, yellow stains on their . . . . .

Q: What is teeth?

600 A. Many people associate this organ with being in love, but it can be seriously damaged by smoking.

Q. What is the heart?

#### **SOCIAL CONSEQUENCES**

100 A: The term used to describe the dangerous smoke that is inhaled by people who aren't smoking.

Q: What is second hand smoke?

200 A: A smoker can cause this by throwing away a cigarette carelessly.

Q: What is a fire?

300 A: The clothes, the hair and the breath of a smoker have a bad . . . . .

Q: What is odor or smell?

400 A: If after smoking a cigarette a smoker notices a hole in his shirt that wasn't there before, chances are he has accidentally . . . . .

Q: What is burned it?

500 A: If a teacher catches you smoking anywhere on school property, you can be sure you've just gotten yourself into a lot of . . . . .

Q: What is trouble?

600 A: Most teenagers can't afford cigarettes because smoking is a habit that is too . . . . .

Q: What is expensive?

## **ROUND #2: ALCOHOL**

\* Categories, answers and point amounts:

### **RISK TAKING BEHAVIOR**

**100 A:** Alcohol makes people do things when they have been drinking that they probably would not do if they were . . . . .

**Q:** What is sober?

**200 A:** When a person drinks, the chances of getting robbed, assaulted, etc. are greater. In other words, they are more likely to be a victim of a . . . . .

**Q:** What is crime?

**300 A:** If the driver of the car you are riding in has been drinking all night, you might be riding with a driver who is . . . . .

**Q:** What is drunk?

**400 A:** If a person is drunk and has unprotected sex, they increase their likelihood of contracting a venereal . . . . .

**Q:** What is disease?

**500 A:** Scientific studies indicate that many people who use drugs, such as cocaine or heroin, did so for the first time under the influence of . . . . .

**Q:** What is alcohol?

**600 A:** When a person drinks, the chances of breaking the law are greater. In other words, they are more likely to commit a . . . . .

**Q:** What is crime?

### **SOCIAL CONSEQUENCES**

**100 A:** If you abuse alcohol often enough, you can become . . . . .

**Q:** What is addicted?

**200 A:** When a person constantly argues and fights with parents, brothers and sisters as a result of his/her drinking behavior, he/she might be having what type of problems.

**Q:** What is family problems?

**300 A:** It is against the law for someone to buy

alcohol if they are under this age.

Q: What is 21.

400 A: If drinking causes you to have a drop in grades and frequent suspensions, you might be having what type of problems.

Q: What is school problems?

500 A: When the people you liked to hang out with no longer like hanging out with you because of your drinking behavior, there is a good possibility you no longer have any.....

Q: What is friends?

600 A: A program aimed at teaching Latino youth about the dangers of tobacco and alcohol.

Q: What is Sembrando Salud?

\* (Disperse raffle tickets.)

2.

**Break**

Give the group a ten minute break.

# LESSON 5

## TOBACCO CARTOONS

---

### 5.3: Teens

**Objectives:** To review the dangers of tobacco use.

**Time:** 30 minutes.

**Materials:** 1) Cartoon handouts (6 cartoons per handout per teen)  
2) Box of sharpened pencils  
3) Homework

#### 1. Tobacco Cartoons

Hand out the various cartoons. Tell the group to read the cartoons quietly to themselves, and then, without looking at the answers, complete the short true and false quiz for each cartoon. Allow the group about 15 to 20 minutes to complete the exercise. (If some of the group members do not finish answering all the questions in the allotted time, go ahead and move on to the second portion of the exercise anyway.)

#### 2. Cartoon Review

After completing the short quizzes on the cartoons, choose group members, one at a time, to stand up (or sit down) and read out loud one true or false question along with the answer. Inform the group that the person who reads the first question on each cartoon is also to quickly explain the meaning of the cartoon to the rest of the group.

\* **(Disperse raffle tickets.)**

#### 3. Closure

- \* Assign homework (due next week).
- \* Thank the adolescents for attending tonight's group and remind them of next week's lesson and starting time.
- \* **Conduct raffle.**

# Lesson 5 Homework Teens

Name: \_\_\_\_\_

Parent Initials \_\_\_\_\_

Sit down with a parent and complete the following Jeopardy review. The questions and possible answers appear on the next page. Have your parents respond to the even numbered questions (2,4,6,8,10). You are to respond to the odd numbered questions (1,3,5,7,9). Take turns asking each other the questions and mark your answers on this sheet in the space provided. You can check your responses by referring to the bottom of this page for a listing of correct answers. Each correct response earns points. The person who earns the most points wins.

## Odd Questions (Teen)

## Even Questions (Parents)

### Question #:

1. \_\_\_\_\_ 10 points

3. \_\_\_\_\_ 10 points

5. \_\_\_\_\_ 20 points

7. \_\_\_\_\_ 20 points

9. \_\_\_\_\_ 30 points

**Total:** \_\_\_\_\_

### Question #:

2. \_\_\_\_\_ 10 points

4. \_\_\_\_\_ 10 points

6. \_\_\_\_\_ 20 points

8. \_\_\_\_\_ 20 points

10. \_\_\_\_\_ 30 points

**Total:** \_\_\_\_\_

### Answers:

1. b   2. b   3. b   4. a   5. a   6. b   7. a   8. b   9. b   10. a



## Lesson 5 Homework Teens

1. After smoking a cigarette no one wants to speak with you face to face because you've got . . . . .
  - a. Personality
  - b. Bad breath
2. If you abuse alcohol often enough, you can become.....
  - a. Rich
  - b. Addicted
3. If you smoke, and now find yourself craving cigarettes, you are probably addicted to . . . . .
  - a. Chocolate
  - b. Nicotine
4. Alcohol makes people do things when they have been drinking that they probably would not do if they were.....
  - a. Sober
  - b. Asleep
5. Many people associate this organ with being in love, but it can seriously be damaged by smoking.
  - a. Your heart
  - b. Your liver
6. When a person drinks, the chances of breaking the law are greater. In other words, they are more likely to commit a.....
  - a. Miracle
  - b. Crime
7. The term used to describe the dangerous smoke that is inhaled by people who aren't smoking.
  - a. Second hand smoke
  - b. Smog
8. When a person drinks, the chances of getting robbed, assaulted, etc. are greater. They are more likely to be a . . . . . of a crime.
  - a. Witness
  - b. Victim
9. Behavior that greatly increases the chances of causing harm or injury is called. . . . .
  - a. Exciting behavior
  - b. Risk taking behavior
10. Most teenagers can't afford cigarettes because they are.....
  - a. Expensive
  - b. Very hard to get

# LESSON 6

## REFUSAL SKILLS

---

### 6.1: Teens

**Objectives:** To continue to develop group cohesion and to review the previous week's lesson.

**Time:** 10 minutes

**Materials:** 1) Teen roster/sign-in sheet  
2) Play money  
3) Raffle tickets  
4) Raffle prize

1. **Welcome**

Welcome the teens back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

2. **Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview of the purpose of today's lesson. *Today we will be discussing the different steps you can use to refuse unwanted offers of tobacco and alcohol while at the same time keeping your friends. Afterward, we will be doing some role playing activities to help you practice those skills.*

3. **Accomplishment Sharing Exercise**

Begin the process by having group members give compliments to themselves. Begin by having group members fill in the remainder of this sentence, "The one thing I did this week that I am most proud of is ...." Have the group members fill in the statement with something they feel proud for having accomplished. Responses can range from getting a good grade on a test to helping a friend out of a jam. **(Group leaders will set the example by going first.)**

4. **Review of Last Lesson**

\* Review homework.

**\* (Disperse raffle tickets.)**

# LESSON 6

## REFUSAL SKILLS

---

### 6.2: Teens

**Objectives:** To introduce the teens to the skills necessary to refuse unwanted tobacco and alcohol offers.

**Time:** 60 minutes

**Materials:**

- 1) Newsprint
- 2) Markers
- 3) Scotch tape
- 4) Note cards with scenarios
- 5) Homework

#### 1. **Saying No and Keeping Friends**

Refusing an unwanted offer can at times be an uncomfortable experience. In the Latino culture, however, it can be more than just uncomfortable, it can be very difficult. The reason there is difficulty is because in the Latino culture, refusing or rejecting someone's generosity also means rejecting the person as well. As a result, Latinos can at times place their own needs for health, safety and security behind the needs of others. In the end, some Latino youth may become initiated to the use of tobacco and alcohol products in an effort to avoid hurting another person's feelings. (Group leaders should feel free to share any relevant personal experiences with the group.)

\* Ask the group if any of the members want to share how they have felt when they have had to refuse someone's generosity?

\* Ask the group if any of the members want to share how they have felt when they have had their generosity refused?

#### 2. **Accepting Responsibility for Our Feelings**

Explain to the group that we will now discuss three steps to politely refuse an unwanted tobacco or alcohol offer, but

even that does not guarantee that the offerer's feelings won't be hurt. The group needs to realize that we are no more responsible for hurting someone else's feelings than someone else is responsible for hurting ours (or our bodies for that matter). **Individuals are responsible for choosing how they will feel.** Just like no one can make us do something we don't want to do (as was mentioned in the lesson covering decision making), no one can make us feel something we don't want to feel. Along with learning to accept responsibility for our decisions, we must also learn to accept responsibility for our feelings. No one can make us feel angry, sad or happy if we do not want to feel those types of emotions. In the end, all we can do is refuse an unwanted offer of tobacco or alcohol as politely as possible. It is not up to us to assume responsibility for how the offerer will feel about our response. (Write the following steps down on newsprint.)

### 3. Steps to Refusing Unwanted Offers

#### Step #1: **Say No.**

By saying "No" to every offer you don't want, you communicate to the person making the offer that you are not interested in accepting it. Repeating your response makes your message more clear. You can also make your refusal more polite by adding "thank you" to the end of it. (Group leaders should role play the example.)

Example: "Do you want a beer?" **"No, thank you."**

#### Step #2: **Give A Reason.**

By providing a reason along with your response you provide support to your decision to refuse the offer. It communicates to the offerer that you are aware of the consequences that accepting the offer would have for you. (Group leaders should role play the example.)

Example: "Do you want a beer?" **"No, thank you. Alcohol upsets my stomach."**

#### Step #3: **Suggest An Alternate Activity.**

You can suggest an alternate activity, either for yourself or for both you and the offerer, after refusing the offer. Suggesting

something else to do allows you to maintain your relationships, and it also helps the offerer avoid doing something that can harm them. (Group leaders should role play the example.)

Example: “Do you want a beer?” “**No, thank you. Alcohol upsets my stomach. Let’s watch television instead.**”

4. Other suggestions to increase the effectiveness of a refusal are to use it with:

\* **Humor:** A quick, witty response that ends the conversation.  
Example: “No, thanks. My parents drug test me everyday.”

\* **A friend:** Plan with a good friend beforehand to stick to the decision agreed upon  
Example: “No, thanks.” (knowing your friend will also say no)

\* **An exit:** Plan ahead to physically remove yourself from the situation after giving your response.  
Example: “No, thanks,” and then go to the next room, go for a walk, go home, etc...

5. **Deciding How to Refuse**

While the most effective way to refuse an unwanted offer is to use all three steps together, at times it may seem awkward to be so formal, especially when dealing with brothers and sisters or close friends. Inform the group that using any one of the above steps will help them in refusing unwanted offers, but it is up to them to decide which response is most appropriate for which situation. For instance, if a stranger makes an unwanted offer, it may be sufficient to say no and walk away. But if an older family member (or relative) makes an offer, it may be necessary to respectfully say no and give a reason. A group member may be able to get away with a more assertive/slightly aggressive response when dealing with a brother, sister, or cousin. On the other hand, the group member may find it in their own best interest to be a bit more civil/polite when refusing an unwanted offer of a school bully (or anyone who poses a physical threat to them).

## **6. Tone of Voice and Body Language**

Another way to increase the effectiveness of a refusal is to use the appropriate tone of voice and body language. **If you are responding “no” to an unwanted offer, your tone of voice and body language should also reflect the response.** The tone of your voice should be firm, without yelling or screaming, and your body language should be assertive by looking at the person and having a straight posture. Anything less than this indicates to the offerer that although the respondent is saying “no”, the soft tone of voice and the unassertive body posture are saying something different. This may lead the offerer to remain persistent in trying to persuade the respondent to change his/her mind.

*(Group leaders will provide the group with examples of a firm tone of voice and assertive body posture. Group leaders will also provide examples of an unassertive tone of voice and body posture.)*

## **7. Counterproductive Responses**

Inform the group that there are three types of responses they should avoid giving when using the refusal skills. They are: Mixed Messages, Aggressive Responses and Postponements.

**Mixed Messages.** A mixed message indicates that while the respondent chooses not to smoke or drink, he/she does not see smoking or drinking as harmful for others. Such responses also make it more likely that the respondent will continue to be asked to smoke or drink in the future.

Example: 1. **“I don’t want to smoke, but you go ahead.”**  
2. **“Drinking beer makes my head ache, but don’t let me stop you.”**

**Aggressive Responses.** An aggressive response can be very counter productive in refusing an unwanted offer, and at times can lead to confrontations, like arguing or even fighting. Aggression tends to make people react in a defensive manner. When people react defensively they are more concerned about protecting themselves than they are about worrying about or listening to the needs of others. When this occurs, communication breaks down because the person receiving the aggressive response is no longer paying attention to what is

being said or to who is saying it.

- Example:
1. **“I don’t smoke. Now stop bugging me.”**
  2. **“Will you shut up! I said I don’t drink.”**

**Postponements.** A postponement is ineffective because while it serves to refuse the offer at the moment the offer is made, it also serves to defer the offer for some other time in the future. This greatly increases the likelihood that the offerer will continue to make unwanted offers in the future.

- Example:
1. **“I don’t want a beer right now. Maybe later.”**
  2. **“No, thanks. Maybe I’ll smoke with you after school.”**

\* **(Disperse raffle tickets.)**

8. **Break**

Give the group a ten minute break.

9. **Role Playing Activity**

\* Ask for volunteers to role play the following scenarios. The remainder of the group is to pay close attention to the role playing. At the end of the scene, ask for volunteers from those who observed to comment on the refusal skills used and how effective they believe the answers were. *(Group leaders should encourage the group to have fun with the activity, but should make sure they do not lose control of the group.)*

**Scenario #1**

You and two of your friends are walking home from school. As you walk, friend A pulls out a cigarette from his binder. He says he took it from his mother’s pack before he left for school in the morning. As you continue walking, friend B is anxiously waiting for friend A to light the cigarette. The cigarette has been lit, and after friend A and B have puffed on it, friend B passes it to you. What would you do?

**Scenario #2**

You and friend A are at your house on a Saturday afternoon, and both of you are completely bored. Friend B calls your house and invites the both of you over. Upon arriving, she tells



you that her parents are gone for the afternoon. While you and friend A watch television, friend B walks in the room with three cups of soda. As she walks out of the room friend B tells you not to drink it yet because it needs a finishing touch. Friend B walks back in the room holding a bottle of brandy. She begins to pour some into her cup and says she got the idea from watching her father. She then begins to make her way to you. What would you do?

### **Scenario #3**

It is a Sunday afternoon, and you and your family are at a reception celebrating your newly born cousin's baptism. There is food, music and best of all, cousins A and B, whom you have not seen for more than a year. After talking for a while, cousin A says she is getting restless and suggests the three of you walk down to the corner store. Once there, she leaves you and cousin B behind and begins talking to a strange man. You ask cousin B what she is doing and cousin B says, "she is probably trying to get someone to buy her some cigarettes." After about five minutes, cousin A rejoins the both of you. She tosses the unopened pack of cigarettes to cousin B. Cousin B opens it and takes one. She then hands the pack to you. What would you do?

### **Scenario #4**

Your older brother has just gotten married and your parents have planned a big reception. Friends and family from all over will be attending. You and your cousins look forward to days like this because the adults get to talking and pay very little attention to the children. Two hours into the party, cousin A tells you and cousin B to sneak away and meet him behind the reception hall in five minutes. While waiting behind the reception hall, both you and cousin B wonder what all the secrecy is about. Just then cousin A shows up holding something under his shirt. As he lifts his shirt you realize he is holding three cans of beer. He hands one to cousin B who gladly accepts it. He then tosses the last can to you. What would you do?

\* **(Disperse raffle tickets.)**

**10. Closure**

- \* Assign homework (which is due next week).
- \* Thank the teens for attending tonight's group and remind them of next week's lesson and starting time.
- \* **Conduct raffle.**

# Lesson 6 Homework

## Teens

**Name:** \_\_\_\_\_

**Parent initials** \_\_\_\_\_

Both you and a parent are to sit down together and role play the following two scenarios. Your parent is to read from the script provided, and you are to respond with the appropriate refusal. Afterwards, on the back of this page, write a brief paragraph describing a real life experience in which someone offered you a tobacco product (like cigarettes) or alcohol.

### **Scenario #1**

It is a hot Saturday afternoon, and you and a friend are sitting around your friend's house with absolutely nothing to do. Your friend's parents and other brothers and sisters are gone and are not due back until late in the evening. As the both of you sit in the living room staring blankly into space, your friend gets an idea. Your friend walks into the kitchen for a minute and walks back out into the living room holding something under a towel. As your friend gets closer, the towel gets taken off and under it lies two cans of beer.

#### **Friend:**

"There's nothing like a cold beer on a hot day. I got one for you too."

#### **Your Response**

#### **Friend:**

"Go ahead, my dad has so much beer that he won't miss two cans."

#### **Your Response**

#### **Friend:**

"You're acting as if we are doing something wrong. All we're doing is sneaking a cold beer on a hot day."

#### **Your Response**

#### **Friend:**

"I guess you can't ask a kid to do something grown up."

## **Your Response**

### **Scenario #2**

Both you and a friend have been chosen to participate in a school play. Practices are every day after school and Saturday's at noon. It is Saturday afternoon, and you and your friend are walking to school for your practice. As the both of you approach the school auditorium, the both of you read a sign on the auditorium door that says practice has been moved back to 1 o'clock. Now that practice has been moved back an hour, the both of you have to find something to do for the next 60 minutes. While the both of you think of something to do, your friend pulls out a pack of cigarettes and a book of matches.

#### **Friend:**

"I need a smoke. What about you?"

## **Your Response**

#### **Friend:**

"I know you're worried about smoking on school grounds. I would be too. But you read the sign, no one will be back until 1 o'clock. No one will ever know. Go ahead and take one."

## **Your Response**

#### **Friend:**

"Will you stop acting like a kid and take it?"

## **Your Response**

#### **Friend:**

"Take it, or I'll tell everyone that you were so scared that you wouldn't even smoke in an empty school."

## **Your Response**

# LESSON 7

## MEDIA AND ADULT PRESSURE

---

### 7.1: Teens

**Objectives:** To continue to develop group cohesion and to review the previous week's lesson.

**Time:** 10 minutes

**Materials:**

- 1) Teen roster/sign-in sheet
- 2) Play money
- 3) Raffle tickets
- 4) Raffle prize

1. **Welcome**

Welcome the teens back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

2. **Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview about the purpose of today's lesson. *Today we will be talking about the types of pressure both the media and adults exert on young people to begin drinking and smoking. We will also be reviewing the information covered in the last lesson.*

3. **Accomplishment Sharing Exercise**

Begin the process by having group members give compliments to themselves. Begin by having group members fill in the remainder of this sentence, "The one thing I did this week that I am most proud of is ....." Have the group members fill in the statement with something they feel proud for having accomplished. Responses can range from getting a good grade on a test to helping a friend out a jam. **(Group leaders will set the example by going first.)**

4. **Review of Last Lesson**

Review the previous week's lesson by asking the following:

- \* Who can name one step to refusing an unwanted offer?  
(Saying No)
- \* Who can name a second step to refusing an unwanted offer?  
(Give a reason)
- \* Who can name the third step in refusing an unwanted offer?  
(Suggest an alternate activity)
- \* Review homework. Read the scenarios and go around the room and have group members respond to the different offers. Then ask for volunteers to share with the group their real life tobacco and/or alcohol experiences.
- \* **(Disperse raffle tickets.)**

# LESSON 7

## MEDIA AND ADULT PRESSURE

---

### 7.2: Teens

**Objectives:** To discuss the different media pressures that attempt to influence teens to adopt unhealthy behaviors, such as smoking and drinking alcohol.

**Time:** 40 minutes

**Materials:** 1) 15 alcohol/tobacco ads  
2) Video “Consumer Seduction: From Romance to Reality”  
3) T.V./V.C.R. monitor

#### 1. Advertising

Ask the group if anyone can define advertising. If no one knows, briefly explain it as the process by which different individuals or organizations go about introducing the public to a particular product they produce (like thick crust pizza) or a service they provide (like carpet cleaning). Advertising can range from expensive Nike television commercials with Michael Jordan to simple flyers announcing the opening of a new neighborhood market. While not everyone may know exactly what advertising is, there is no doubt that we are all affected by it. Today’s advertising strategies impact most aspects of our lives, from the foods we eat to the way we comb our hair.

#### 2. The Bottom Line of Advertising

Explain to the group that the bottom line of advertising is making money. One easy way to make money is to tell people what they want to hear, like their product will make them more attractive, more popular, more athletic, etc. It does not matter if it is advertising for Pepsi or Budwieser, the end goal is to get people to buy the product. Whether the product, like cigarettes for example, hurts or helps people is not a concern of the company. This is why tobacco companies have remained

profitable in the face of overwhelming evidence that smoking causes cancer.

3. **Advertising Activity**

Hand out magazines. to each member in the group. Tell them that they are to look for either tobacco or alcohol ads in the magazine. After everyone has located one, each member, one at a time, is to stand in front of the group and show his/her advertisement to everyone else and analyze it by explaining what it is that they see going on in the ad and what message the company producing the ad wants to get across.

*(Group leaders should be ready to give feedback in the case the group members miss the point of the advertisement.)*

4. **Video**

Show “Consumer Seduction: From Romance to Reality”: 22 min.

5. **Debriefing of Video**

Debrief the video by asking the group the following:

- \* To what particular culture was the advertisement campaign aimed at?
- \* To what particular age group within that culture was the campaign aimed at?
- \* What themes were being used to get this age group to buy their cigarettes?

6. **Negative Examples Set by Adults**

There are adults who drink and smoke, but who also realize that smoking and drinking are not appropriate for young people and probably even discourage them from these behaviors until they are old enough to make an informed decision. What some of them don't realize, however, is that they are still setting a negative example when they ask teens to buy them cigarettes, to light their cigarettes, or to bring them another beer and open it. What happens in the long run is that these young people become so accustomed to this behavior that they eventually come to ignore the dangerous consequences of drinking and smoking. In the end, these young people become users, and in some cases abusers, of these substances and are forced to deal with the consequences of their actions. (Give the group members an opportunity to share any similar experiences they may have.)



7. **Adult Pressure**

On occasion, some adults go beyond just setting negative examples. They do this by actively inviting and pressuring young people to smoke and drink right along with them. These adults may do this not being aware of the actual harm they may be causing young people and themselves. All they may know is that they too started as kids and nothing has happened to them. What they may not know is that teens who start to drink and smoke at a young age are not only affecting their health, but they are also more likely to become addicted to these substances. The likelihood increases that these young people will experiment with stronger, more potent drugs.

8. **Raising Adult Awareness**

Inform the group that we as a staff realize that teens may find it very difficult, if not impossible, to refuse the wishes of an adult, especially a family member or relative. We are also aware of the importance given to respecting elders in the Latino culture. But because we believe that tobacco and alcohol use among young people like yourselves poses a major danger to your health and well-being, we feel that it is crucial that you inform these adults about the unhealthy example they are setting for you. If an adult asks that you go get matches, buy cigarettes, light up a cigarette or go get a beer for them, you can raise their awareness, **as you follow through with the task**, by saying the following:

1. "I learned in my group that many kids who drink and smoke started out by doing this exact same thing for someone else."
2. "I learned through my group how smoking and drinking harm the body, and I feel badly that I am helping you harm yourself."

\* If an adult makes an unwanted offer of tobacco or alcohol, using the refusal skills learned in last week's lesson will assist you in refusing the offer effectively.

\* **(Disperse raffle tickets.)**

9. **Break**

Give the group a ten minute break.

# LESSON 7

## REFUSAL SKILLS REVIEW

---

### 7.3: Teens

**Objectives:** To review and practice the refusal skills covered in the previous week's lesson.

**Time:** 20 minutes

**Materials:** 1) Cards with refusal skills review items  
2) Cards with scenarios  
3) Homework

#### 1. Review of Refusal Skills

Group leaders will call on individual group members to identify the type of effective or ineffective response used in the short scenarios read by the group leaders. Effective responses include: saying no, giving a reason, or suggesting an alternate activity. Ineffective responses include: mixed messages, aggressive responses and postponements. If a scenario includes an ineffective response, then the group member is not only to identify it, but to replace it with one of the effective responses.

#### **Example 1:**

Group leader #1: "Do you want a cigarette?"

Group leader #2: "Smoking upsets my stomach."  
(Giving a reason)

Group member: Giving a reason.

#### **Example #2:**

Group leader #1: "Do you want a beer?"

Group leader #2: "Shut up, you idiot!"  
(Aggressive response: Alternate reply)

Group member: Aggressive response.  
Alternate reply: "No, thank you."

### Scenarios:

1. Group leader #1: "Do you want to smoke with me?"  
Group leader #2: "Let's go to the movies instead."  
(Suggesting an alternate activity)
2. Group leader #1: "Let's have a beer."  
Group leader #2: "I don't like to drink."  
(Giving a reason)
3. Group leader #1: "Do you want a cigarette?"  
Group leader #2: "I don't smoke, but you go ahead."  
(Mixed message: Alternate reply)
4. Group leader #1: "Do you want to try my cigarette?"  
Group leader #2: "No, thank you."  
(Saying no)
5. Group leader #1: "Have a drink of my beer."  
Group leader #2: "Say it again, and I'll hit you."  
(Aggressive response: Alternate reply)
6. Group leader #1: "Here, have a smoke."  
Group leader #2: "You go ahead; I don't want to."  
(Mixed message: Alternate reply)
7. Group leader #1: "Here, have a beer."  
Group leader #2: "I'll drink one later."  
(Postponement: Alternate reply)
8. Group leader #1: "Let's smoke a cigarette together."  
Group leader #2: "Let's go get a soda instead."  
(Suggesting an alternate activity)
9. Group leader #1: "Do you want a beer?"  
Group leader #2: "No, thank you."  
(Saying no)

10. Group leader #1: "Let's split a beer."  
Group leader #2: "How about if I split your head."  
(Aggressive response: Alternate reply)
11. Group leader #1: "Come, smoke a cigarette with me."  
Group leader #2: "Not now, maybe later."  
(Postponement: Alternate reply)
12. Group leader #1: "Do you want a beer?"  
Group leader #2: "Beer makes my mouth taste bad."  
(Giving a reason)
13. Group leader #1: "Do you want to share a cigarette?"  
Group leader #2: "Smoking gives me a headache."  
(Giving a reason)
14. Group leader #1: "I dare you to take a puff."  
Group leader #2: "I'm going to grab a soda instead."  
(Suggesting an alternate activity)
15. Group leader #1: "I have an extra beer. Do you want it?"  
Group leader #2: "I think I'll get some water."  
(Suggesting an alternate activity)
16. Group leader #1: "Come on, smoke a cigarette with me."  
Group leader #2: "I can't believe how stupid you look."  
(Aggressive response: Alternate reply)
17. Group leader #1: "Let's see how fast you can drink a beer."  
Group leader #2: "Let's see how fast I can kick your butt."  
(Aggressive response: Alternate reply)
18. Group leader #1: "Do you want to smoke?"  
Group leader #2: "Smoking burns my throat, but go ahead."  
(Mixed message: Alternate reply)
19. Group leader #1: "Take a beer, and let's get drunk."

Group leader #2: "Let's get some burgers instead."  
(Suggesting an alternate activity)

20. Group leader #1: "Do you want to smoke a cigarette?"  
Group leader #2: "No, thank you."  
(Saying no)

## 2. **Role Playing Activity**

\* Ask for volunteers to role play the following scenarios. The remainder of the group is to pay close attention to the role playing. At the end of the scene, ask for volunteers from those who observed to comment on the refusal skills used and how effective they believe the answers were. (*Group leaders should encourage the group to have fun with the activity, but should make sure they do not lose control of the group.*)

### **Scenario #1:**

You and friend A are walking home. As you walk, you tell friend A that you are tired of the other kids saying that "you're too young." When you ask for friend A's opinion, friend A agrees and says that sometimes you do act like a kid. While you try to think of a way to prove to everyone that you are not "a kid," you see friend A pull out a pack of cigarettes. Friend A lights one up, hands it to you and tells you that if smoking doesn't make you older, nothing will. What would you do?

### **Scenario #2**

You are spending the night at your aunt and uncle's house. You have been playing cards with your two cousins all night in their room. As you play, your aunt and uncle walk in and say that they are going to bed. Five minutes later, Cousin A pulls out a bottle of wine. Then, Cousin B adds a new rule to the game by saying that from now on, whoever loses the hand has to drink some wine. And since you just lost, Cousin A hands you the cup with some wine in it. What would you do?

\* **(Dipsense raffle tickets.)**

## 3. **Closure**

- \* Assign homework.
- \* Thank the teens for attending tonight's group and inform them that next week is the last lesson. Remind them

to bring their parents. Also remind them of next week's starting time.

- \* **Conduct raffle.**

# Lesson 7 Homework

## Teens

**Name:** \_\_\_\_\_

**Parent initials** \_\_\_\_\_

Both you and a parent are to sit down together and role play the following two scenarios. Your parent is to read from the script provided, and you are to respond with the appropriate refusal. After the role play, you and your child are to take a moment and answer the appropriate questionnaire.

### **Scenario #1:**

You and your family are at your cousin's wedding reception. Although it is a wedding reception, it looks more like a family reunion because many of your aunts, uncles and cousins have attended. As you roam the reception hall looking for your father, you bump into a group of your "older" cousins who are talking and remembering old times. You ask them if they have seen your father, and they say no. Before you leave the group, one of them comments on how big you've grown. He says that you are a man now and that a man should start doing man things. Then he hands you a cigarette.

### **Cousin:**

"Go ahead and smoke it. It won't kill you."

### **Your Response**

### **Cousin:**

"Don't worry, you won't get in trouble. If your father tells you anything, just tell him that you were smoking with us."

### **Your Response**

### **Cousin:**

"It's okay, your father told me he was about your age the first time he tried smoking."

### **Your Response**

**Cousin:**

“You want to be a man don’t you. This is what men do.”

**Your Response**

**Scenario #2**

It is a Saturday afternoon and your father is visiting with two of his good friends (Pablo and Ramon). As you sit in the next room watching television, you can hear them talking and laughing. As you continue watching television, you hear someone calling your name in the next room. You get up and walk over to see who is calling you. As it turns out, it is one of your father’s friends. He says that your father and Ramon went to make a phone call and that Ramon accidentally took the cigarette lighter with him. Your father’s friend then asks you to go to his car and light him a cigarette using his car lighter. He then hands you a cigarette.

**Friend:**

“Here’s the cigarette. The lighter is right next to the radio.”

**Your Response**

**Friend:**

“Go ahead, you won’t get in trouble. I’ll tell your father that I was the one who sent you.”

**Your Response**

**Friend:**

“It’s okay. The smoke won’t hurt you.”

**Your Response**



## **Lesson 7 Homework Parent Questionnaire**

**Name:** \_\_\_\_\_

Following the role play with your child, take a moment and answer the following questionnaire.

1. How easy was it for you to role play with your child?  
Very easy                      Somewhat easy                      Not very easy
  
2. How comfortable were you role playing scenarios concerning issues of tobacco and alcohol with your child?  
Very comfortable  
Somewhat comfortable  
Not very comfortable
  
3. How confident are you that your child's responses will be good enough to refuse offers of tobacco and alcohol?  
Very confident                      Somewhat confident                      Not very confident
  
4. How realistic do you believe the role play situations were?  
Very realistic                      Somewhat realistic                      Not very realistic
  
5. How supportive do you believe you can be to your child in refusing offers of tobacco and alcohol?  
Very supportive                      Somewhat supportive                      Not very supportive
  
6. How much support do you believe your child will receive from friends in refusing offers of tobacco and alcohol?  
Very much support                      Some support                      Not very much support

# Lesson 7 Homework Teen Questionnaire

Name: \_\_\_\_\_

Following the role play with your parent, take a moment and answer the following questionnaire.

1. How easy was it for you to role play with your parent?  
Very easy                      Somewhat easy                      Not very easy
2. How comfortable were you role playing scenarios concerning issues of tobacco and alcohol with your parent?  
Very comfortable  
Somewhat comfortable  
Not very comfortable
3. How confident are you that your responses will be good enough to refuse offers of tobacco and alcohol?  
Very confident                      Somewhat confident                      Not very confident
4. How realistic do you believe the role play situations were?  
Very realistic                      Somewhat realistic                      Not very realistic
5. How much support do you believe you will receive from your parents in refusing offers of tobacco and alcohol?  
Very much support                      Some support                      Not very much support
6. How much support do you believe you will receive from your friends in refusing offers of tobacco and alcohol?  
Very much support                      Some support                      Not very much support

# LESSON 8

## COMPREHENSIVE REVIEW

---

### 8.1: Parents

**Objectives:** To reunite and reacquaint parents with each other.

**Time:** 15 minutes

**Materials:** 1) Name Tags  
2) Markers  
3) Parent roster/sign-in sheet  
4) Play money

1. **Welcome**

Welcome the parents back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

2. **Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview about the purpose of today's lesson.  
*Today we will be reviewing the listening skills and communication patterns discussed in the first two lessons. After that, parents will be reunited with their children, and a brief closing ceremony will begin.*

3. **Group Re-introductions**

Start the lesson by re-introducing yourself to the group. After that, have the group members do the same. Begin by having the group member to the right of you say his/her name, and one thing he/she can recall from what one of the other group members said when introducing themselves to the group in the first lesson.

# LESSON 8

## COMPREHENSIVE REVIEW

---

### 8.2: Parents

**Objectives:** To review the listening skills and communication patterns covered in the first two lessons.

**Time:** 35 minutes

**Materials:** 1) Newsprint  
2) Markers  
3) Scotch tape

1. **Importance of Good Listening & Communications Skills**

Explain to the parents that for the next half hour we will review the listening and communication skills that were covered in the two previous lessons they attended. Inform them that it is important that they learn these skills, because if they can get to a point where they can speak openly and honestly with their children, then their children will not have a need to turn to other friends or things like tobacco and alcohol for solutions to their problems.

2. **Maintaining Open Lines of Communication**

Parents should not expect their children to share everything that is going on in their lives with them. After all they are teenagers, and many teenagers find it necessary to have some privacy. But it is not unreasonable to expect that their children will keep them informed about the important things that are going on their lives, especially if they are in crisis.

3. **Review of Listening Skills**

Begin the review of skills by writing the following points on newsprint.

**Listen without distractions** - When your child is attempting to speak with you, if at all possible, stop anything that you may be doing and focus all of your attention on your child. If it is not possible to postpone the activity, then arrange

to speak with your child at a later time when you will not be preoccupied or distracted. A person who can listen without being distracted by performing other activities is more likely to understand what their child is trying to say. In turn, the child speaking is likely to feel more comfortable.

Ask parents to volunteer possible solutions to the following situations:

1. You are vacuuming the carpet in the living room, and your child wants to speak with you.
2. You are watching your favorite television show, and your child wants to speak with you.
3. You are laying down for few minutes because you have a splitting headache, and your child wants to speak with you.

**Listen without interrupting** - LISTEN. LISTEN. LISTEN. How many times have we tried to tell something to someone, but find we can't finish our story because the other person keeps interrupting and saying things. An effective listener lets the other person finish speaking and waits to share his/her comments at the end.

**Be unconditionally accepting of your child** - It is fine to express displeasure with the behavior of your child, but it is important to let the child know that they are always loved, no matter what they do. A child who feels loved and cared for only when he/she has done something good will not open up and discuss his/her problems with anyone when he/she has gotten in trouble or is going through a crisis. Children are more likely to trust someone who will not judge or reject them for their mistakes.

#### 4. **Review of Communication Skills**

Explain to the parents that it is unrealistic to expect that they will never again be upset with their children. That is not the purpose of this review. What is important though is to handle those moments of tension in a positive manner, so as to reduce the likelihood of having to deal with the same situation again in the future. The following two steps will help in reaching that goal. (Write the following steps on newsprint.)

**Step 1. Focus on the behavior.**

When your child has upset you, do not simply blame the child and leave it at that. To do this implies that there is something wrong with the child, and that it is out of the child's control to correct the situation. Instead, focus on the exact behavior that is upsetting you by using a "When" statement. This way the child is aware of what he/she is doing and can begin taking steps to correct the behavior.

Example: "When you don't complete your chore....."

"When you leave your clothes lying around the house....."

"When you don't tell the truth....."

**Step 2. State your feelings.**

After specifying the problematic behavior, then tell your child how that behavior makes you feel by using an "I" statement. This way the child is aware of the consequences his/her behavior has on other people. Many times parents yell at their children out of hurt or frustration, but the child is never aware of the pain they have caused because the parents have never communicated it to the child in any other way outside of yelling at them.

Example: "I get frustrated."

"I get worried."

"I feel disappointed."

**5. Initiating Conversations**

Explain to the parents that they do not have to wait for their children to initiate a meaningful conversation with them. They can use the skills they have learned in these lessons to approach their children and talk about anything from poor grades to tobacco and alcohol issues by using "When" and "I" statements.

6. **Review of Tobacco and Alcohol Facts**

Inform the parents that we will now review some of the facts that their children have learned about tobacco and alcohol over the past eight weeks. If some of the parents are already concerned that their children are experimenting with tobacco and alcohol, some of the warning signs to look for include:

*(Group leaders will touch on all the consequences, but will focus more attention on the short term consequences that have been highlighted due to the fact that if a teen is experimenting with tobacco, these will be the most obvious signs.)*

**Tobacco/Cigarette Use Consequences**

Short Term

1. Smelly:
  - a. Hair
  - b. Breath
  - c. Clothes
2. Leaves yellow stains on teeth
3. Holes burned in clothes
4. Heart beat increases
5. Irritated throat
6. Irritated eyes
7. Nausea, dizziness
8. Jumpy nerves
9. Interferes with breathing

Long Term

1. Cancer of the:
  - a. Lungs
  - b. Mouth
  - c. Tongue
  - d. Voice box
  - e. Esophagus
2. Heart disease
3. Tooth decay

**Alcohol Use Consequences**

Family Problems

1. Sudden change in personality
2. Becoming argumentative
3. Becoming secretive

Social Problems

1. Fights with friends
2. Loss of friends
3. Change. of friends

School Problems

1. Drop in grades
2. Behavior/discipline problems
3. Fighting on campus
4. Frequent suspensions

Legal Problems

1. Committing crimes
  - a. Shop lifting
  - b. Vandalism
  - c. Assault

5. Expulsion

d. Rape

e. Murder

2. Getting arrested

3. Being victimized

4. Drug use

7. **Signs to Look For**

Explain to the parents that unless they catch their child in the act of drinking or can smell it on their breath immediately after consuming alcohol, it is usually difficult to know whether or not your child may be experimenting with drinking. At times, drinking behavior will be exhibited not so much by any physical consequences, but rather by a trend of changes in personality, family and social functioning, school performance and run-ins with the law. This is why it is very important to notice subtle or drastic changes in behavior.

8. **Break**

Give the parents a ten minute break. Tell them that when they come back, they will be reunited with their children and the closing activities will begin.



# LESSON 8

## COMPREHENSIVE REVIEW

---

### 8.1: Teens

**Objectives:** To begin the process of bringing closure to the group,

**Time:** 25 minutes

**Materials:** 1) Teen roster/sign-in sheet  
2) Play money

**1. Welcome**

Welcome the teens back to the group and have them sign in. Afterwards have them find a seat (chairs should already be arranged in a circle).

**2. Overview of Today's Lesson**

Give a brief overview about the purpose of today's lesson. *Today we will be reviewing all of the lessons we have covered in the group. After that, the teen group and the parent group will be reunited, and we will begin a short closing ceremony.*

**3. Phone Number and Address Exchange**

Before getting started, encourage the adolescents to exchange phone numbers and addresses with people they feel comfortable with and feel they would receive support from if they ever needed to talk to someone about a difficult situation (like tobacco and alcohol issues). To avoid hurting anyone's feelings, have them do it informally during the break.

**4. Check-in**

Begin the check in process by reminding the group that this will be the last time that the group will meet until the first booster lesson. If they have anything they want to say or any feelings they want to express, encourage them to do so during the check in. Because this will be the last time they check in for a while, let the check in time go a little longer than usual (if needed). Have the group members check in.

**5. Positive Feedback Activity**

After checking in, continue the process by changing over into the Positive Feedback Activity. Have the group members arrange their chairs in the form of a horse shoe. At the end of the horse shoe where there is an opening, place one empty chair. Explain to the group that one person at a time will sit on that chair and that everyone will have an opportunity to do so (including the group leader). When in the chair, they are to stay seated for approximately one minute. In that minute, the rest of the group is to shower that person with compliments. For example, they can compliment someone on having a nice personality or on bringing a sense of humor to the group. Encourage everyone to give the person sitting in the chair at least one piece of positive feedback. To begin the exercise, ask the group for a volunteer. Inform them that if no one volunteers, the group leader will choose someone. After the person has started his/her minute, the group leader is to set the tone by being the first to give compliments and positive feedback. The group leader should maintain this behavior for each person sitting in the chair until the rest of the group has caught on. Once the first person has completed his/her minute in the chair, they are to get up and choose the next person to sit in the chair. *(Group leaders should guard against the group getting too silly or against people who are not being sincere and genuine in their feedback.)*

**6. Review of Last Lesson**

Review the previous week's lesson by asking the following:

- \* What is the bottom line of advertising?  
(Making money)
  
- \* Who was the advertising campaign in the video aimed at?  
(At Latinos/minorities)
  
- \* Review homework. Read the scenario, and go around the room. Have group members respond to the different offers.

# LESSON 8

## COMPREHENSIVE REVIEW

---

### 8.2: Teens

**Objectives:** To comprehensively review previous lessons.

**Time:** 25 minutes

**Materials:** 1) Cards with comprehensive review questions  
2) Cards with scenarios

#### 1. Quick Draw Review Activity

Inform the group that with the remaining time, the group will spend it reviewing what was taught in the earlier lessons. Tell them that the questions will not be asked in any order. For example, a refusal skill question might be followed by an alcohol question, followed by a tobacco question.

Before starting, have the kids line up in two equal lines. Arrange the lines so that the first person in each line faces the first person in the other line. The person at the head of each line is to then step forward and stand in front of the group leader. The group leader will then read a question. The person who answers correctly first is to remain where he/she is. The person who loses is to go to the back of his/her line. The next person in line is to then step forward and challenge the winner by attempting to be the first person to answer the next question correctly. A person can answer correctly a maximum of three times. After that, they are to give the person behind them an opportunity by stepping down and going to the back of the line to await another turn.

#### **Review questions.**

\* **True** or False. Increased sexual activity is a risk taking behavior associated with alcohol.

\* If a person falls asleep while smoking in bed, they are likely

to cause a ..... (fire)

- \* Name the first step in the decision making process,  
(Find out the facts)
- \* Name the second step in the decision making process.  
(Think about the choices you can make)
- \* **True** or False. If abused on a regular basis, a person can become addicted to alcohol.
- \* Name the third step in the decision making process.  
(Think about the consequences of each choice)
- \* Name the fourth step in the decision making process.  
(Make your own decision)
- \* If I have refused an unwanted offer in a way that makes people laugh, I have refused using .....(humor)
- \* After smoking, you find it very hard to catch your breath, because smoking interferes with normal .....(breathing)
- \* Name the last step in the decision making process.  
(Accept responsibility for your decision)
- \* The name of the high risk behavior that includes sexual activity without taking precautions for pregnancy or disease.  
(Unprotected sex)
- \* If I say “No, thanks” and expect my buddy to say the same, I have refused an unwanted offer using a .....(friend)
- \* **True** or False. Riding in a car with a drunken driver is a risk taking behavior associated with drinking alcohol.
- \* An effective listener always listens without.....(interrupting)
- \* **True** or False. Throat irritation is a short term consequence of smoking cigarettes.

- \* After years of smoking, many smokers sound very scratchy when they speak because years of smoking has damaged their . . . . . (voice)
- \* If I say, “No thanks,” to an unwanted offer and then intentionally leave the room, I have given a refusal using an. . . . . (exit)
- \* Who can name one step in refusing an unwanted offer? (Saying no, Giving a reason, Suggesting an alternate activity)
- \* **True** or False. Smoking makes a person smell bad.
- \* Who can tell the group what self-esteem is? (The way a person feels about themselves)
- \* In our discussion covering the social consequences of alcohol use, we mentioned the user would most likely have problems with family, the law and friends. What is one other problem area we discussed? (School)
- \* When you drink, you are more likely to break the.....(law)
- \* **True** or False. Eye irritation is a consequence of smoking.
- \* The term used to describe the dangerous smoke inhaled by people who aren’t smoking. (Second hand smoke)
- \* Who can name another step to refusing an unwanted offer? (Saying no, Giving a reason, Suggesting an alternate activity) (Different from the one already mentioned.)
- \* Alcohol makes people do things when they drink that they probably would not do if they were.....(sober)
- \* Name the type of cancer that affects a person’s ability to breathe. (Lung)
- \* Most teenagers can’t afford the high price of cigarettes, because cigarettes are.....(expensive)
- \* **True** or False. Studying for a test is a risk behavior associated with alcohol.

- \* Name one long term physical consequence of smoking.  
(Lung cancer, heart disease, throat cancer, mouth cancer, etc.)
- \* **True or False.** One of the side effects of drinking alcohol is impaired judgment.
- \* What is the ingredient in tobacco that makes people addicted to smoking? (Nicotine)
- \* When you drink, you have a greater chance of being the victim of a . . . . . (crime)
- \* **True** or False. There is the same amount of alcohol in one beer than there is in one glass of wine or shot of tequila.
- \* **True** or False. Stained teeth is a consequence of smoking.
- \* **True** or False. Bad breath is a consequence of smoking.
- \* Two steps to refusing an unwanted offer have been mentioned. Name the only unmentioned step?  
(Saying no, Giving a reason, Suggesting an alternate activity)
- \* If in refusing an unwanted offer I tell the person, “Shut up before I hit you!” What type of ineffective answer is this?  
(Aggressive response)
- \* If I refuse an unwanted cigarette offer by saying, “No, thank you, but you go ahead,” what type of ineffective answer is this? (Mixed message)
- \* **True** or False. Alcohol is a drug.
- \* The purpose of advertising is to make .....(money)

## 2. **Role Playing Activity**

Ask for volunteers to role play the following scenarios. The remainder of the group is to pay close attention to the role playing. At the end of the scene, ask for volunteers from those who observed to comment on the refusal skills used and how effective they believe the answers were. *(Group leaders should encourage the group to have fun with the activity, but should make sure they do not lose control of the group.)*

### **Scenario #1**

On your way home from school, you and a friend stop into the local 7/11 to buy some gum. As you decide on what brand of gum to buy, you notice your friend browsing around the store. As you approach the cashier to pay for the gum, your friend zooms by you and says he'll meet you outside. As you catch up to him around the corner of the store, you see that he is carrying something inside his jacket. When you ask to see what it is, he proceeds to pull out a 12 ounce can of beer. He opens the can, takes a drink and then he passes it to you. He then tells you not to worry, the both of you will just chew gum afterwards to get the smell off your breath.

### **Scenario #2**

It is Saturday afternoon, and you and your older brother are at home alone while your parents are away visiting an aunt. After your brother is relatively sure that your parents are gone, he invites you to follow him into the back yard where no one can see you. Once there, he reaches into a hole in a tree and pulls out a pack of cigarettes and a lighter. He lights up a cigarette, puffs on it a couple of times and then he hands it to you. As you stand there in shock, because you did not realize that your brother smoked, he continues to insist that you smoke with him.

### **3. Break**

Give the adolescents a ten minute break. Tell them that when they come back, they will be reunited with their parents, and the closing activities will begin.

# LESSON 8

## CLOSURE

---

### 8.3: Parents and Teens

**Objectives:** To acknowledge the teens and parents for completing the program.

**Time:** 30 minutes

**Materials:** 1) Teen certificates of participation

#### 1. Curriculum and Group Leader Evaluation

As parents and teens wander back into the room, hand them the brief curriculum evaluation. Make sure the parents receive the parent version and adolescents receive the adolescent version. (Chairs should be arranged in rows so that the room resembles a classroom set up.)

#### 2. What's to Follow

Begin the closing activities by extending your gratitude and appreciation to both the parents and adolescents for their participation throughout the entire length of the program. Before handing out the certificates, inform the parents and adolescents of what is to follow. Remind them about:

1. The measurements to be conducted the following week.
2. Cash incentives will be given at the end of the assessments as well as the opening of the Sembrando Salud store.
3. The booster lesson to be held in approximately one month.
4. Newsletters will be going out to the teens to keep them informed about the program.

#### 3. Presentation of Certificates

Call the students to the front of the room one at a time. Hand them each a certificate. Have the group acknowledge each



student by giving them applause. Have the student return to his/her seat. Call out the next student's name.

Once everyone has received their certificate, have the entire group of adolescents stand up. At that point, lead the parents in giving them a round of applause. Afterwards lead the students in giving their parents a round of applause for their participation in the program.

4. **Dismissal**

Ask if there are any questions or ending comments. If not, thank everyone one last time and dismiss the group.



# LECCION 1

## INTRODUCCION

---

### 1.1: Padres de Familia y Adolescentes

**Objetivos:** Dar la bienvenida a todos los del grupo y exponer el propósito del programa.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:**

- 1) Etiquetas para nombres
- 2) Marcadores
- 3) Listas de registro de padres de familia y adolescentes
- 4) Dinero de juguete

### 1. Bienvenidos

Salude a los adolescentes y a los padres de familia conforme vayan llegando, pídale que firmen la forma de registro apropiada (ya sea la forma de los padres de familia o la de los adolescentes) y llenen una etiqueta para nombre.

Posteriormente pídale que tomen asiento (las sillas deberán de estar colocadas en hileras verticales).

### 2. Presentación de los Líderes de Grupo

Comience la lección con el grupo. Haga que los Líderes de Grupo se presenten y hablen brevemente de su historial.

### 3. Resumen del Programa

Exponga el programa y su propósito con los siguientes puntos:

*\* Sembrando Salud es un programa de ocho semanas dedicado a enseñar a la juventud Latina, inscrita en el Programa de Educación para Inmigrantes, acerca de la prevención sobre el uso y abuso del tabaco y alcohol.*

*\* Los jóvenes aprenderán acerca de los efectos en la salud provocados por el tabaco y alcohol: También se discutirán las consecuencias sociales de su uso. Así mismo analizaremos las distintas formas de presión de compañeros que pueden tener impacto en el comportamiento de los adolescentes. A los jóvenes se les enseñará las aptitudes necesarias para enfrentar estas situaciones eficazmente.*

*\* Parte de este proceso de educación se enfocará en el mejoramiento de la comunicación entre los adolescentes y sus padres. Debido a esto se les invitará a los padres de familia regresar para las lecciones 2 y 8. En las tres lecciones*

*se les enseñará a los padres las aptitudes necesarias para saber escuchar y comunicarse más efectivamente. Por medio de la participación en varios ejercicios, los padres de familia tendrán la oportunidad de poner en práctica estas aptitudes.*

*\* Además de aprender sobre los peligros del tabaco y alcohol, los jóvenes y sus padres tendrán la oportunidad de:*

- 1. Aprender a comunicarse mejor.*
- 2. Mejorar como personas a través de comportamientos saludables.*
- 3. Conocer nuevas personas.*
- 4. Ganar premios. A los padres de familia y adolescentes se les dará dólares de Sembrando Salud por participar en nuestro programa. Se les dará de la siguiente manera:*

*Adolescentes:*

- 3 dólares por asistencia*
- 1 dólar por cada tarea terminada y entregada*
- 2 dólares por cada tarea de reposición entregada y terminada*

*Padres de Familia:*

- 3 dólares por asistencia*
  - 2 dólares por cada tarea terminada y entregada*
  - 1 dólar por cada asistencia del adolescente*
  - 2 dólares por cada tarea de reposición entregada y terminada*
- Al final de las segundas mediciones se les dará a los participantes la oportunidad de gastar sus dólares en productos provistos por Sembrando Salud. (Mostrar los productos al grupo)*

#### **4. Expectaciones de los Participantes**

Explicar a los participantes lo que se espera de ellos durante la duración del programa. Enfatizar:

1. Puntualidad. Es importante que las lecciones comiencen y terminen a tiempo todas las semanas.
2. Asistir a cada lección es importante porque lo que se aprenda en cada clase se usará en el aprendizaje que se llevará a cabo en futuras clases.
3. Las lecciones perdidas las podrán recuperar llevándose a casa una lectura que abarque los puntos cubiertos en la lección perdida. Una vez que haya leído el material, es necesario que el participante complete un ejercicio basado en la información de la lectura.

#### **5 . Receso**

Déle al grupo un receso de cinco minutos. Explíqueles que cuando regresen se dividirá el grupo en dos: uno de adolescentes y otro de padres de familia. Después, ellos participarán en un ejercicio que permitirá que los miembros de cada grupo se conozcan mejor. (Durante el receso los moderadores de

grupo deberán arreglar las sillas en círculo para cada uno de los grupos).

# LECCION 1

## INTRODUCCION

---

### 1.2: Padres de Familia

**Objectives:** Dar oportunidad a que los padres de familia se conozcan unos a otros.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** 1) Pedazo de hilo de ocho pulgadas

#### 1. **Inicie la lección y pídale que tomen asiento.**

#### 2. **Reglas del Grupo**

Dé a conocer las reglas del grupo haciendo énfasis en lo siguiente:

\* Confidencialidad y sus limitaciones.

1. Lo que se dice en el grupo es confidencial.
2. La confidencialidad de acabará cuando:
  - \* Un miembro del grupo reporta abuso físico o sexual de un niño o de una persona mayor.
  - \* Un miembro del grupo reporta el intento de lastimarse a sí mismo o a otros.
3. Reglas del grupo para un ambiente positivo.
  - \* Traten a todos con respeto (**no se permiten insultos**).
  - \* Tomar responsabilidad por su comportamiento (**no se permiten acusaciones**).
  - \* Ayudar en crear un ambiente positivo y cómodo para el grupo respetándose y apoyándose unos a otros.
  - \* Los participantes no serán forzados a participar, pero se les animará para que lo hagan.

#### 3. **Ejercicio de Cohesión del Grupo**

\* Entregue a un participante un pedazo de hilo (de 6 a 8 pulgadas de largo).

Mientras se enreda el hilo despacio alrededor de su dedo índice, deberá de contestar las siguientes preguntas: (Los Líderes de Grupo deberán de poner el ejemplo siendo los primeros en contestar)

1. En qué mes nació?
- 2.Cuál es su comida favorita?
3. Cuántos hijos tiene?

4. Una razón por la cual usted escogió participar en Sembrando Salud. Cuando termine la persona de contestar deberá de quitarse el hilo del dedo y dárselo a la persona a su derecha para que ésta haga lo mismo.

# LECCION 1

## APTITUDES PARA ESCUCHAR

---

### 13: Padres de Familia

**Objectives:** Enseñar a los padres las aptitudes necesarias para convertirse en mejores escuchas.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:**

- 1) Caballete
- 2) Marcadores
- 3) Cinta adhesiva
- 4) Tarea

#### 1. Temas de Comunicación y Tabaco/Alcohol

Explique a los padres que sabemos que algunos de ellos pueden preguntarse qué tienen que ver las clases de educación sobre el tabaco y el alcohol para sus hijos con que ellos aprendan a escuchar y comunicarse mejor. Para empezar, sus hijos están en la edad donde se verán forzados a tratar con el asunto del tabaco y el alcohol. Muchos de ellos encontrarán necesario hablar con alguien sobre estos temas, especialmente si se encuentran bajo la presión de sus amigos. Dependiendo de con quién se sientan en confianza para hablar sobre este asunto, puede influir su decisión sobre el uso del tabaco y alcohol. Si los padres quieren que sus hijos acudan a ellos para hablar de estos temas, es importante que sus hijos sientan confianza hablando con ellos. Para que esto suceda, los padres deben escuchar mejor y comunicarse de manera más efectiva. Como el nombre “Sembrando Salud” indica, han comenzado el proceso de plantar las semillas que permitirán a sus hijos vivir una vida más sana.

#### 2. El Poder de Escuchar

Como padres, o hermanos y hermanas, o tíos y tías, todos tratamos de hacer lo que pensamos es lo mejor para nuestras familias. Nos apoyamos unos a otros en tiempos de crisis (como una muerte en la familia) y nos ayudamos en tiempos de necesidad (como cuando alguien pierde su empleo). Pero a veces son las pequeñas cosas que hacemos lo que puede tener un gran impacto sobre alguien a quien amamos. Un ejemplo de algo que puede tener un gran impacto sobre una persona es escucharla cuando habla. Tan sencillo como suena, puede ser en ocasiones muy difícil de lograr, especialmente cuando tenemos prisa o estamos ocupados en otra cosa. Como resultado, terminamos oyendo a la gente con nuestras espaldas hacia ellos, o mientras



realizamos otra actividad (como lavar los trastes o reparando la chapa de la puerta). En otras ocasiones, estamos tan preocupados con lo que vamos a decir que no escuchamos a la otra persona hablar o a veces la interrumpimos con nuestros propios comentarios. Tomemos como ejemplo el ejercicio de inicio, cuántos de ustedes esában pensando en lo que iban a decir y no escuchando realmente a los otros?

Diga a los padres que estos son comportamientos que todos hemos tenido en alguna u otra ocasión. Pero tan comunes como resultan, no ayudan a mejorar nuestra comunicación. Pueden dejar en la gente, especialmente sus hijos, una sensación de ser ignorados e incomprendidos.

### **3. Ejercicio de Comunicación Negativa**

Diga a los padres que ahora haremos un ejercicio para ayudarles a entender mejor los comportamientos negativos de comunicación. Explíqueles que formarán parejas y compartirán, durante un par de minutos, la emoción que el/ella sintió al nacer su primer hijo.

#### **Antes de comenzar:**

- \* Divida a los padres en dos grupos.
- \* Lleve a los del “grupo 1” hacia un lado y dígales que cuando su compañero(a) comience a hablar deberán permanecer callados, pero más preocupados por recoger la hilacha de su ropa que por lo que les dicen.
- \* Lleve a los del “grupo 2” a un lado y dígales que cuando sea su turno de escuchar deberán interrumpir a su compañero(a) con sus propios comentarios, prestando poca atención a lo que le dicen.
- \* Los moderadores del grupo deberán formar parejas entre los miembros de los grupos “1” y “2”. Deberán sentarse frente a frente, pero separados por una cómoda distancia.
- \* Los del “grupo 2” hablarán primero. Después de un minuto y medio se tumarán y los del “grupo 1” comenzarán a hablar.
- \* Los moderadores del grupo llevarán cuenta del tiempo. (Es importante que los miembros del “grupo 1” no sepan lo que los del “grupo 2” harán y que los del “grupo 2” tampoco sepan lo que harán los del “grupo 1”.)

### **4. Explicación del Ejercicio**

Después del ejercicio haga que los padres acomoden sus sillas nuevamente en forma de círculo. Pida a un par de voluntarios a comentar lo siguiente:

- \* Qué hacía la otra persona mientras usted hablaba?
- \* Qué sintió al no ser escuchado?

### **5. Pasos para Escuchar Eficazmente**

La buena noticia es que estas aptitudes para escuchar son comportamientos, igual que comer de manera saluable y tener un buen descanso. Y al igual que estos comportamientos, nuestras aptitudes para escuchar pueden ser modificadas y mejoradas.

Introduzca los pasos para escuchar de manera más efectiva escribiendo los siguientes puntos en un caballete:

\* **Escuche sin distracciones** - Cuando su hijo intente hablar con usted, si es posible, interrumpa lo que esté haciendo y ponga toda su atención en él. Si no es posible posponer la actividad, entonces acuerde con su hijo hablar en otro momento, cuando no esté preocupado o distraído. Un padre que puede escuchar sin ser distraído por otras actividades tiene más posibilidades de entender lo que su hijo trata de decirle. A su vez, el hijo que le está hablando es probable que se sienta más cómodo.

Pida a los padres de familia que mencionen posibles soluciones a las siguientes situaciones: (Escriba las respuestas en un caballete).

1. Está lavando los trastos y su hijo(a) desea hablar con usted.
2. Está preparando la cena y su hijo(a) desea hablar con usted.
3. Acaba de comenzar a lavar su carro y su hijo(a) desea hablar con usted.

\* **Escuche sin interrumpir** - ESCUCHE. ESCUCHE. ESCUCHE. Cuántas veces ha intentado decir algo a una persona pero no puede terminar de contárselo porque a cada rato lo interrumpe y dice cosas. Para escuchar efectivamente debe dejar que la otra persona termine de hablar y espere a hacer sus comentarios al final.

\* **Sea incondicional aceptando a su hijo** - Está bien mostrar desacuerdo con el comportamiento de su hijo, pero es importante que su hijo sepa que siempre será querido, no importa lo que haga. Un hijo que se siente querido y atendido sólo cuando hace algo bueno no se abrirá a discutir sus problemas con nadie cuando se meta en líos o durante una crisis. Los niños(as) confían más fácilmente en alguien que no los juzgue o los rechace por sus errores.

## 6. **Actividad para Escuchar Eficazmente**

Diga al grupo que ahora harán un ejercicio que les permitirá practicar estos pasos. Haga a los padres formar parejas igual que antes, con la misma persona que hicieron el ejercicio anterior. Deberán compartir entre ellos una experiencia agradable de la infancia. Esta vez la persona que escucha deberá prestar mucha atención, no deberá interrumpir y dejará hablar a su compañero(a) por todo el tiempo (2 minutos). Al finalizar el tiempo, quien escuchó (durante el siguiente minuto) deberá repetir a su compañero(a) lo que cree haber oído. Al final del minuto, deberán intercambiar papeles y repetir los pasos. (Los moderadores del grupo llevarán cuenta del tiempo.)

## 7. **Explicación del Ejercicio**

Después del ejercicio, haga que los padres acomoden sus sillas en forma circular. Pregúnteles lo siguiente:

- \* ¿Qué hacía quien lo escuchaba esta vez?
- \* ¿Cómo se siente ser escuchado?

## **8. Cierre**

- \* Asigne la tarea (la cual es para la próxima semana).
  - \* Agradézcales el haber venido.
  - \* Recuérdeles que la lección de la próxima semana es también de padres e hijos.
- También recuérdeles la hora de inicio de la próxima semana.

# Lección I Tarea

## Cuestionario de Padres de Familia

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Durante la semana, (antes de la próxima lección), inicie una conversación de 10 minutos con su hijo(a) sobre algún aspecto de la escuela él/ella disfrute. Durante la conversación deberá enfocarse en escuchar y no en hablar. Para ayudar en la conversación, evite hacer preguntas que pueden ser respondidas con una o dos palabras. Después de la conversación, tome usted y su hijo(a) un momento para responder el cuestionario apropiado.

1. Pudo **“escuchar sin distracciones”**?

Sí                      No                      No todo el tiempo

2. Qué tan fácil fué **“escuchar sin distracciones”**?

Muy fácil              Algo fácil              No muy fácil

3. Pudo **“escuchar sin interrumpir”**?

Sí                      No                      No todo el tiempo

4. Qué tan fácil fué **“escuchar sin interrumpir”**?

Muy fácil              Algo fácil              No muy fácil

5. Pudo **“aceptar a su hijo(a) incondicionalmente”**?

Si                      No                      No todo el tiempo

6. Qué tan fácil fué **“aceptar a su hijo(a) incondicionalmente”**?

Muy fácil              Algo fácil              No muy fácil

# Lección 1 Tarea

## Cuestionario de Adolescentes

Nombre: \_\_\_\_\_

Después de haber conversado con tu papá/mamá toma un momento y contesta las siguientes preguntas:

1. Qué tan fácil fué hablar con tu papa/mama?  
Muy fácil      Algo fácil      No muy fácil
2. Crees que tu papá/mamá pudo escucharte sin distraerse?  
Sí      No      No todo el tiempo
3. Pudiste hablar sin ser interrumpido?  
Sí      No      No todo el tiempo
4. Qué tan bien crees que tu papá/mamá pudo entender lo que le dijiste?  
Muy bien      No muy bien      Algo bien

# LECCION 1

## INTRODUCCION

---

**1.2: Adolescentes**

**Objectives:** Dar oportunidad a que los jóvenes se conozcan unos a otros.

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** 1) Pedazo de hilo de ocho pulgadas

1. Inicie la lección y pídale a los participantes que pongan sus sillas en círculo.

2. **Reglas del Grupo**

Dar a conocer las reglas del grupo haciendo énfasis en lo siguiente:

\* Confidencialidad y sus limitaciones.

1. Lo que se dice en el grupo es confidencial.

2. La confidencialidad de acabará cuando:

\* Un miembro del grupo reporta abuso físico o sexual de un niño o de una persona mayor.

\* Un miembro del grupo reporta el intento de lastimarse a sí mismo o a otros.

3. Reglas del grupo para un ambiente positivo.

\* Vengan al grupo como individuos. **(Esto quiere decir que NO se permite el pandillerismo. Esto incluye el uso de ropa o gorras, letras o símbolos con leyendas alusivas a pandillas.**

**También incluye el uso de señas y las discusiones de violencia pandillera).**

\* Tomen responsabilidad por su comportamiento **(no se permiten acusaciones).**

\* Ayudar a crear un ambiente cómodo para el grupo tratándose con respeto y apoyándose unos a otros (no se permiten amenazas o insultos).

\* Los participantes no serán forzados a participar, pero se les animará a que lo hagan.

\* Explique al grupo que estamos conscientes de que algunos de los jóvenes pueden considerar necesario participar en pandillas por seguridad y/o protección, pero pedimos que dejen ese comportamiento fuera del grupo durante el tiempo que están aquí.

**Estas reglas existen para crear un ambiente seguro y amigable dentro del**

**grupo.** El pandillerismo, las amenazas y los insultos no ayudan a crear un sentimiento de seguridad porque algunos miembros pueden sentirse intimidados o asustados.

**3. Ejercicio de Cohesión de Grupo**

\* Entregue a un participante un pedazo de hilo (de 6 a 8 pulgadas de largo). Mientras se enreda el hilo despacio alrededor de su dedo índice, deberá de contestar las siguientes preguntas:

1. Cuantos años tienes
2. Cúal es tu comida favorita?
3. Cúal es tu actividad favorita?
4. Una cosa que esperas obtener por participar en Sembrando Salud.

Cuando termine la persona de contestar deberá de quitarse el hilo del dedo y dárselo a la persona a su derecha para que ésta haga lo mismo.

# LECCION 1

## AUTOESTIMA

---

### 1.3: Adolescentes

**Objectives:** Enseñar a los jóvenes el concepto de autoestima

**Tiempo:** 35 minutos

**Materiales:** 1) Video “Construyendo la autoestima  
2) Televisión/videocasetera  
3) Tarea

#### 1. Explicación de la Autoestima

Comience por preguntar a los adolescentes:

- \* Quién sabe lo que es la autoestima?
- \* Puede alguien explicársela al grupo?

Si nadie sabe, explíquesele al grupo.

- \* La autoestima es la manera como nos sentimos de nosotros mismos.
- \* Diga a los jóvenes que muchas veces nuestra autoestima se ve influenciada por las cosas que hacemos y por lo que otras personas piensan de nosotros. Si somos buenos en los deportes o populares en la escuela nuestra autoestima puede ser alta. Pero qué tal si no somos tan atléticos y no tenemos tantos amigos? Dónde estará entonces nuestra autoestima?

#### 2. Aspectos de la Autoestima

Los adolescentes deben saber que una parte importante para tener una autoestima elevada es querernos a nosotros mismos, no sólo por nuestros logros o lo que otros piensen de nosotros, sino por tener una personalidad amigable, ser amables con los demás y ayudar a quienes lo necesitan. Si podemos aprender a hacer esto, entonces es probable que nos queráramos a nosotros mismos igual en nuestros logros así como en nuestros fracasos. También estaremos contentos con nosotros mismos, independientemente de lo que otros piensen, especialmente cuando otras personas nos insulten por cosas como no querer fumar un cigarrillo con ellos o tomar una cerveza. La gente con una autoestima elevada se da cuenta que a veces es importante y necesario separarse del grupo, y como resultado no dejarse convencer de hacer cosas que los hacen sentir incómodos o que puedan resultar peligrosas. Esto es especialmente importante cuando el resto del grupo participa en actividades que son dañinas para la salud como tomar y fumar.



**3. Video**

Muestre “Construyendo la autoestima”: 35 minutos  
(Versión en Español)

**4. Explicación del Video**

Pregunte a los adolescentes las siguientes preguntas:

- \* Qué te gustó del video?
- \* Qué puedes hacer para mejorar tu autoestima?

**5. Cierre**

\* Asigne tarea a los jóvenes (la cual es para la próxima semana).

\* Agradécales el haber venido.

\* Recuérdeles que la lección de la próxima semana es también de padres e hijos.

También recuérdeles la hora de inicio de la próxima semana.

# Lección 1 Tarea Adolescentes

Nombre: \_\_\_\_\_

1. Anota tres cualidades tuyas que le gusten a otras personas.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Anota tres cualidades que te gusten de tí.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

3. Anota tres cosas sobre tí que podrias mejorar.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

# LECCIÓN 2

## APTITUDES DE COMUNICACIÓN

---

### 2.1: Padres de Familia

**Objetivos:** Revisar los pasos para escuchar eficazmente y hacer que los padres de familia practiquen estas aptitudes a través de un ejercicio para escuchar.

**Tiempo:** 20 minutos

**Materials:** 1) Etiquetas para nombres  
2) Marcadores  
3) Lista de registro de padres de familia  
4) Dinero de juguete

#### 1. **Bienvenidos**

Conforme los padres de familia vayan llegando, salúdelos y pídale que llenen la hoja de asistencia y una etiqueta con su nombre. Después, pídale que tomen asiento (las sillas deben estar ya ordenadas en forma de círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

De una breve introducción a los objetivos de la lección de hoy.

*Hoy discutiremos las formas positivas y negativas de comunicación. Para saber comunicarse bien, es necesario tener buenas aptitudes de comunicación. Sin embargo, es importante recordar que como en cualquier otra aptitud, algunos de nosotros van a ser mejores que otros. No importa en que nivel estemos cada uno, siempre habrá lugar para crecer y mejorar. No olviden, estamos plantando semillas en este program, y al igual que las semillas crecen y se convierten más fuertes, así también lo harán sus aptitudes para escuchar y comunicarse mejor.*

#### 3. **Repaso de la Lección Pasada**

Después de la breve introducción, recapitule los principales puntos cubiertos en la lección 1 repasando los pasos para escuchar más efectivamente. Pida voluntarios para describir cada paso.

\* Escuche sin distracciones.

\* Escuche sin interrumpir.

\* Sea incondicional en aceptar a su interlocutor, especialmente su hijo.

4. **Repaso de la Tarea**

Pregunte a los padres lo siguiente:

- \* ¿Qué diferencias notó en su manera de escuchar en la semana anterior?
- \* ¿Cómo influyeron en la conversación con sus hijos estos pasos para escuchar eficazmente?

## LECCION 2

# APTITUDES DE COMUNICACIÓN

---

### 2.2: Padres de Familia

**Objetivos:** Introducir a los padres de familia el concepto de patrones de comunicación positiva y negativa, así como los efectos que tienen estos patrones en sus hijos.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:**

- 1) Cartulina en forma de corazón
- 2) Etiquetas rojas engomadas (15 para cada padre)
- 3) Caballete
- 4) Marcadores
- 5) Cinta adhesiva
- 6) Tarea

#### 1. Influencia de los Medios de Comunicación

Comience diciendo a los padres de familia que en ningún otro momento en el tiempo los medios de comunicación han tenido un efecto como ahora sobre la gente joven. Y entre todos los distintos medios que existen, como periódicos, revistas, radio, etc., la televisión sigue siendo la que tiene el mayor impacto. Con su interminable variedad de programas de polémica, eventos deportivos y programas musicales, la televisión sigue influyendo en que tipo de ropa y zapatos resulta más atractivo para los adolescentes, la comida que escogen, la música que escuchan, y estas influencias están cambiando continuamente. Lo que estaba un día al siguiente ya no, y tan complicadas como pueden volverse estas tendencias, los adolescentes parecen no tener problema en seguir su ritmo.

#### 2. Problemas en la Comunicación y Confusión

La gente que sí parece estar perdida en medio de todo esto son, en cambio, los adultos. A menudo los adultos no tienen tiempo para averiguar la última moda de los jóvenes. Lo admitan o no, los adultos frecuentemente se encuentran atrasados en estos temas. Como resultado, adultos y adolescentes tratan de comunicarse entre sí hablando dos idiomas completamente distintos. Cuando esto ocurre, un adulto puede sentirse confundido y frustrado porque él/ella tiene problemas para entender lo que el adolescente está tratando de decir. La sensación de frustración puede también aparecer en el adolescente si éste piensa que no está siendo escuchado.

Con tantas influencias externas afectando aun nuestras relaciones más íntimas, no es raro encontrar momentos de confusión cuando los jóvenes y sus padres intentan hablar entre ellos. Pero la prolongación de los momentos en que estas fallas ocurren pueden dañar seriamente la relación padre-hijo.

### 3. Tipos de Comunicación Negativos

También pueden dañar la relación entre padre e hijo los malos hábitos que los adultos utilizan en su comunicación con los adolescentes; cuando se toman conjuntamente, forman un patrón de comunicación negativa.

\* Ponga a los padres a escuchar los siguientes estilos de comunicación paternal negativa. Mientras escuchan, hágalos recordar cuando eran ellos adolescentes. ¿Alguno de estos estilos fue utilizado en su caso?

1. El **“general de la armada,”** que sólo da órdenes y amenaza al niño con castigos a menos que éste haga lo que se le dijo.  
Ejemplo: “Ve a tirar la basura o no podrás ir afuera a jugar”.
2. El **“juez,”** que antes de que el niño haya tenido oportunidad de explicar, ha sido encontrado culpable.  
Ejemplo: “No quiero oír excusas. Llegaste tarde a casa, así que no podrás ver televisión en un mes”.
3. El **“crítico,”** que utiliza el sarcasmo, bromas y el ridículo para hacer sentir mal al niño.  
Ejemplo: “Seguro que tú serás rico algún día, y yo voy a ser el presidente.”
4. El **“consolador,”** que no da mucha importancia a cómo se siente el niño y simplemente le dice que no se preocupe, que todo saldrá bien.  
Ejemplo: “Deja de llorar. Una vez que hayas comido, te olvidarán de ese niño rudo.”
5. El **“sabelotodo,”** que sermonea al niño y cree siempre tener la razón.  
Ejemplo: “¿No te dije que te meterías en problemas si seguías juntándote con estos niños?”

\* Pregunte a los padres lo siguiente:

1. ¿Cómo se sentirían si fueran un niño que tuviera que tratar con alguno de los padres anteriores?
2. ¿Cómo estarían tentados a responderle a alguno de estos padres?

### 4. El Ejercicio del Corazón

El Ejercicio del Corazón es una actividad que ilustra a los padres de familia las consecuencias dañinas que los patrones de comunicación negativa pueden tener sobre sus hijos.

\* Pase uno de los papeles en forma de corazón a cada padre de familia, junto con la hoja de pequeñas etiquetas rojas. Dígalos que ahora usted leerá en voz alta una lista de posibles cualidades positivas que su hijo podría tener. Para cada cualidad que sientan que su hijo posee, deben tomar una de las etiquetas y pegárselas al corazón.

\* Las características positivas son las siguientes:

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Amigable          | 10. Cariñoso            |
| 2. Servicial         | 11. Generoso            |
| 3. Respetuoso        | 12. Gracioso            |
| 4. De buenos modales | 13. Educado             |
| 5. Bien portado      | 14. Confiable           |
| 6. Amable            | 15. Valiente            |
| 7. Inteligente       | 16. Trabajador          |
| 8. Honesto           | 17. Cumple sus promesas |
| 9. Sincero           | 18. Leal                |

Ahora, ya que los padres llenaron el corazón con las cualidades positivas que creen que su hijo posee, dígalos que ahora leerán una segunda lista. Esta lista se compone de características negativas. Después de leer cada una, deben cortar un pedazo del corazón (hasta que el corazón esté completamente roto).

\* Lea las siguientes frases al grupo:

1. No vales la pena.
2. Eres un bueno para nada.
3. Nunca vas a alcanzar nada.
4. ¿No puedes hacer algo bien?
5. ¿Tengo que hacer todo por tí?
6. Nunca vas a ser algo bueno.
7. ¿Cómo puedes ser tan tonto?
8. ¿Es que nunca piensas?
9. El Sr. tal y su hija nunca harían eso.

\* Después de leer las frases pida a los padres que intenten armar el corazón de nuevo sin la ayuda de cinta adhesiva o pegamento.

## 5. **Explicación del Ejercicio**

Al final del ejercicio pregunte lo siguiente:

1. ¿Alguien tiene alguna idea de por qué hicimos este ejercicio?

\* Después de recibir sugerencias, explique a los padres que el corazón representa a sus hijos. Las pequeñas marcas rojas en el interior del corazón representan todos los buenos sentimientos que los niños tienen de sí mismos.

El propósito de este ejercicio era demostrar que tan fácil estos buenos sentimientos pueden romperse por las frases negativas que les transmitimos, especialmente cuando estamos enojados. Y una vez que estos buenos sentimientos se han roto y destruido, no son fáciles de restaurar, así como no fue fácil armar el corazón otra vez. Los padres de familia deben de saber que al mismo tiempo que sus hijos adolescentes están comenzando el proceso natural de ser más independientes de sus padres y más dependientes de sus amigos para apoyo, lo que ellos dicen, como padres, tiene un gran impacto en sus hijos(as) y afecta sus vidas considerablemente.

6. **Respondiendo Positivamente hacia un Comportamiento de Enojo**

Explique a los padres que es poco realista esperar que nunca más volverán a enojarse con sus hijos. Ese no es el propósito de esta lección. Lo importante es manejar esos momentos de tensión en una manera positiva, de modo que se reduzca la probabilidad de tener que enfrentar la misma situación en el futuro. (Escribe los siguientes dos pasos en un caballete.)

**Paso 1. Enfóquese en el comportamiento**

Cuando su hijo lo haya hecho enojar, no sólo culpe al niño y ya. Para hacer lo que hizo implica que algo está mal con el niño y está fuera de su control corregir la situación. En cambio, enfóquese en el comportamiento exacto que lo está molestando a usted utilizando la palabra “Cuando” en sus aseveraciones. De este modo el niño(a) se da cuenta de lo que hace y puede tomar los pasos para corregir ese comportamiento.

Ejemplos: “Cuando dejas tu ropa regada por toda la casa...”  
“Cuando no me escuchas...”  
“Cuando llegas tarde a casa...”

**Paso 2. Manifieste sus sentimientos.**

Después de especificar el comportamiento problemático, diga a su hijo cómo ese comportamiento lo hace sentir a usted utilizando la palabra “Yo.” De este modo el niño(a) se da cuenta de las consecuencias que tiene su comportamiento sobre otras personas. Muchas veces los padres le gritan a sus hijos por dolor o frustración, pero el hijo(a) nunca se da cuenta del dolor que causaron porque los padres nunca se lo han comunicado de otra forma que gritándoles.

Ejemplos: “Me frustra.”  
“Me siento decepcionado(a).”  
“Me preocupo por tí.”

Informe a los padres que aún cuando ellos no tengan control de como otros deseen actuar y comportarse, si tienen control de cómo van a responder al comportamiento de otras personas. Podemos escoger responder a comportamientos de enojo gritando, y por lo tanto disminuir la posibilidad de influir la situación de una manera positiva, o podemos escoger como tratar esa situación de una manera más constructiva.

7. **Receso**

Dé a los padres un receso de 10 minutos. Asigne a los padres de familia su próxima tarea (la cual la deberán de entregar sus hijos la próxima semana de



clases). Infórmeles que cuando regresen estarán reunidos con sus hijos. A su regreso tendrán la oportunidad de practicar las aptitudes que les han sido presentadas hasta ahora mediante una serie de actividades donde harán distintas representaciones

## Lección 2 Tarea

### Cuestionario de Padres de Familia

Nombre: \_\_\_\_\_

Algún día en la semana, (antes de la próxima lección), inicie una conversación de 10 minutos con su hijo(a) mientras que al mismo tiempo practica usted sus aptitudes positivas de comunicación. Los temas deben enfocarse en algo que su hijo(a) haga bien o en algo sobre lo que usted se sienta orgulloso(a) de que él/ella haya completado. Para ayudar a la conversación, evite hacer preguntas que puedan ser respondidas con una o dos palabras. Después de la conversación, tome usted y su hijo(a) un momento para responder el cuestionario apropiado. Su hijo(a) deberá entregar esta tarea por usted la próxima semana.

1. Pudo **“enfocarse en el comportamiento de su hijo(a)”**  
Sí                                      No                                      No todo el tiempo
  
2. Qué tan fácil le fué **“enfocarse en el comportamiento de su hijo(a)”**  
Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil
  
3. Pudo **“manifestar sus sentimientos?”**  
Sí                                      No                                      No todo el tiempo
  
4. Qué tan fácil le fué **“manifestar sus sentimientos”** cuando hablaba con su hijo(a)?  
Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil

## Lección 2 Tarea

### Cuestionario de Adolescentes

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Después de haber conversado con tu papá/mamá, toma un momento y contesta las siguientes preguntas:

1. Qué tan fácil fué hablar con tu papá/mamá?  
Muy fácil            Algo fácil            No muy fácil
2. Crees que tu papá/mamá pudo escucharte sin distraerse?  
Sí                    No                    No todo el tiempo
3. Pudiste hablar sin ser interrumpido?  
Sí                    No                    No todo el tiempo
4. Qué tan bien crees que tu papá/mamá pudo entender lo que le dijiste?  
Muy bien            Algo bien            No muy bien

## LECCION 2

### APTITUDES PARA ESCUCHAR

---

#### 2.1: Adolescentes

**Objetivos:** Continuar desarrollando cohesión en el grupo mediante ejercicios para compartir en grupo.

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:**

- 1) Etiquetas para nombres
- 2) Marcadores
- 3) Lista de registro de adolescentes
- 4) Dinero de juguete

#### 1. **Bienvenida**

Dé nuevamente la bienvenida a los adolescentes del grupo y haga que se registren. Después pídale que se sienten (las sillas deberán ya estar acomodadas en forma de círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Dé una breve introducción sobre el propósito de la lección de hoy.

*Hoy vamos a hablar de las aptitudes para escuchar y los distintos pasos que pueden tomar para escuchar eficazmente. Después nos reuniremos con sus padres. Haremos entonces actividades realizando distintas representaciones para ayudarlos a practicar sus aptitudes para escuchar.*

#### 3. **Ejercicio para Compartir Cualidades Positivas**

Después de la introducción, explique a los alumnos que para el resto de las siete semanas comenzaremos las lecciones con un ejercicio sobre compartir.

**(Los líderes del grupo mostrarán cada paso a los adolescentes para que ellos puedan seguir el ejemplo.)**

\* El propósito del primer ejercicio es enfocarse en la fortaleza de los adolescentes. A menudo, los jóvenes viven sus vidas constantemente siendo recordados de qué tan malos son o qué tan equivocado/incorrecto hacen las cosas. Raras veces tienen la oportunidad de enfocarse en sus fortalezas y como resultado pierden visión del hecho de que son gente muy capaz con talentos y cualidades únicas. En este ejercicio cada adolescente tendrá la oportunidad de compartir con el grupo dos cualidades/talentos positivos que posean. Las cosas que se compartan pueden ir desde tener buen sentido del humor, ser honesto, noble, confiable o hasta ser un

buen atleta. (Para las primeras dos lecciones los líderes del grupo darán el ejemplo siendo los primeros.)

4. **Repaso de la Última lección**  
Repase la tarea.

## LECCION 2

### APTITUDES PARA ESCUCHAR

---

#### 2.2: Adolescentes

**Objetivos:** Enseñar a los adolescentes el concepto de patrones de comunicación positivos y negativos, así como las consecuencias que estos patrones tienen en la relación con sus padres.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:**

- 1) Caballete
- 2) Marcadores
- 3) Cinta adhesiva
- 4) Tarea

#### 1. Diferencias de Generaciones

Comience la lección preguntando a los adolescentes lo siguiente:

- \* ¿Alguna vez te has encontrado hablando con tus papás pero sin entender realmente lo que te dicen?
- \* ¿Alguna vez has sentido frustración al tratar de hablar con tus padres?
- \* ¿Alguna vez has tenido la sensación de que tus padres se sienten frustrados al tratar de hablar contigo?

Diga a los jóvenes que es bastante normal sentirse de esta manera a veces. Explíqueles cómo el mundo a su alrededor está cambiando continuamente y cómo es mucho más fácil para los jóvenes darse cuenta de esos cambios que para sus padres. Los adolescentes deben estar conscientes que el mundo en el que viven es muy diferente a aquél en el que sus padres crecieron. Sus padres no tuvieron que enfrentar tantas presiones de los medios de comunicación en tomo al tabaco y alcohol. Debido a estas diferencias en el crecimiento, los padres y sus hijos pueden no siempre entenderse entre ellos. Como resultado, los padres pueden no estar al tanto hacia las necesidades de sus hijos, y éstos pueden sentirse incómodos discutiendo esos temas con sus padres por miedo a que inmediatamente los juzguen y piensen de ellos lo peor.

#### 2. Cambiando Paradigmas

Ayúdelos a entender que en ocasiones a los padres les resulta difícil relacionarse con sus hijos simplemente porque los padres tienen diferentes fuentes de información, y como resultado puede que vean las cosas desde una perspectiva

diferente. Los jóvenes también deben recordar que en ocasiones cuando hablan con sus padres, puede resultar necesario detenerse y explicarles ciertas situaciones poco familiares para ellos (para ayudar a los padres a entenderlos mejor). Es de esperarse que en ocasiones los adolescentes y sus padres tengan problemas de comunicación, pero las interrupciones prolongadas en la comunicación pueden tener serios efectos dañinos sobre la relación padre-hijo.

### 3. **Aclarando las Expectaciones**

En ocasiones cuando padres e hijos se comunican, los padres pueden tener dificultad en hacer saber a sus hijos lo que esperan de ellos. Dicen una cosa, pero en realidad quieren decir otra. Como resultado, los jóvenes pueden sentirse confundidos y tener problemas en saber qué es lo que se espera de ellos. Es en estos momentos en que la comunicación se tensa entre las dos partes cuando los adolescentes deben ser pacientes con sus padres. En lugar de estallar contra ellos, un adolescente debe tomarse el tiempo para recordarse a sí mismo de todas las presiones que enfrentan sus padres. Deben recordar de toda la tensión que enfrentan sus padres todos los días. Recuerde a los jóvenes algunas de las cosas por las que sus padres se preocupan diariamente:

1. Seguridad en su trabajo.
2. Pagar deudas
3. Proveer alimentación y techo para su familia
4. Criar a sus hijos correctamente
5. El futuro que preparan para sus hijos.

### 4. **Decidir Escuchar**

Una cosa que pueden hacer los adolescentes para mejorar la comunicación con sus padres, especialmente cuando la comunicación está bajo tensión, es mejorar sus aptitudes para escuchar. Escuchando más eficazmente, los jóvenes mejoran la comunicación con sus padres y con la demás gente.

### 5. **Pasos Para Escuchar Eficazmente**

Introduzca los pasos para escuchar de manera más efectiva escribiendo los siguientes puntos en trozos de papel. Distribuya las piezas entre los alumnos (ya sea pidiendo voluntarios ó al azar). Pida al estudiante(s) que trate de explicar el paso para escuchar eficazmente que recibió. El líder de grupo deberá estar preparado para ayudar al estudiante en caso de que este tenga problemas al tratar de explicar dicho paso.

\* **Valora la opinión de otra persona.** - A veces durante una conversación, ya sea con tus padres u otra persona, puede que ellos digan algo con lo que no estás de acuerdo. Aunque a veces puede ser un poco difícil escuchar los diferentes puntos de vista, esto puede ser muy beneficioso para el proceso de comunicación. Te permite entender mejor a la persona y el punto que están tratando de explicar. También demuestra a la persona que puedes apreciar la diversidad en otras personas.

\* **Escuchar sin distracciones** - Cuando alguien intente hablar con ustedes, si es posible, interrumpen lo que estén haciendo y pongan toda su atención en

él(ella). Si no es posible posponer la actividad, entonces acuerden con esa persona hablar en otro momento, cuando no estén preocupados o distraídos. Si pueden escuchar sin ser distraídos por otras actividades tienen más posibilidades de entender lo que

su interlocutor trata de decirles. A su vez, la persona que les está hablando es probable que se sienta más cómodo.

\* **Escuchar sin interrumpir** - ESCUCHEN. ESCUCHEN. ESCUCHEN.

Cuántas veces han intentado decir algo a una persona pero no pueden terminar de contárselo porque a cada rato los interrumpe y dice cosas. Para escuchar efectivamente deben dejar que la otra persona termine de hablar y espere escuchar sus comentarios al final.

\* **Escuchar para entender** - Escuchen a su interlocutor y sean imparciales.

Pongan su atención en entender a la otra persona y no se preocupen por probar si él/ella está bien o mal. Esto es especialmente necesario al tratar con sus padres. Como se mencionó antes, sus padres pueden no siempre estar atentos de los cambios en su vida. Como resultado, algo de la información que tengan puede estar equivocada o simplemente fuera de época.

6. **Receso**

Dé a los adolescentes un descanso de 10 minutos. Asígneles su próxima tarea (la cual deberá entregarse la próxima semana). Infórmeles que cuando regresen estarán reunidos con sus padres. A su regreso tendrán la oportunidad de practicar las aptitudes que les han sido presentadas hasta ahora mediante una serie de actividades donde harán distintas representaciones.



## LECCION 2

# REPRESENTACIONES

---

### 2.3: Padres e hijos

**Objetivos:** Hacer a padres e hijos representar distintos escenarios en un esfuerzo por practicar y reforzar los patrones de comunicación positiva que les han sido presentados.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** 1) Tarjetas con distintos escenarios en ellas

1. Dé la bienvenida a cada uno de regreso al grupo en conjunto. Si hay espacio disponible acomode las sillas de modo que todos estén sentados en un círculo.

2. **Introducción a las Representaciones**

Recuerde al grupo que la información que les ha sido presentada cubre las aptitudes de comunicación. Para saber comunicarse bien necesitan practicar las aptitudes frecuentemente para aprenderlas y hacerlas parte de su vida. En los siguientes ejercicios, actuarán distintos escenarios, difíciles todos, de modo que padres e hijos puedan aplicar y mejorar sus nuevas aptitudes.

\* Asegúrese de informarles que somos conscientes de la incómoda situación en que estamos pidiendo se coloquen los miembros del grupo. Nadie desea estar en situaciones donde todos te están mirando (debido a la posibilidad de avergonzarse). Pero dada la importancia del material que estamos enseñando a los miembros del grupo; sentimos que es importante que hagan todo su esfuerzo por hacer a un lado el miedo y participar. Enfatice que está bien el cometer errores. Es por medio de los errores que aprendemos de las situaciones, y si aprendemos bien evitaremos el cometer los mismos errores en el futuro.

\* Para reducir el nivel de ansiedad de ambos, padres y adolescentes, divida el grupo en dos. Asegúrese que un joven no esté en el mismo grupo que su padre/madre.

3. **Situación #1**

Pida la participación de un adolescente para ayudar al líder del grupo a representar el primer escenario. (Mantenga la representación durante un tiempo no mayor de tres minutos.)

Al joven le han dado permiso para ir a visitar a un amigo(a). El joven debe regresar en un par de horas para la cena. El joven regresa a casa oliendo

como a perfume/colonia. Pero mientras el padre(madre) camina para servirle al niño(a), percibe el olor a tabaco.

COMIENZA LA REPRESENTACIÓN.

\* Al finalizar la representación agradezca al participante y pídale tomar asiento.

\* Pregunte al grupo por comentarios respecto a la representación.

Qué pensaron que fue hecho correctamente? Qué hubieran hecho de una manera diferente?

\* El líder del grupo debe estar preparado para retroalimentar a los participantes.

#### **4. Situación #2**

Pida la participación de un adolescente y un padre(madre) para la siguiente representación e introduzca el escenario. (Mantenga la representación durante un tiempo no mayor de tres minutos.)

Al joven le han dado permiso de asistir a la fiesta de cumpleaños de un amigo(a). Él/ella debe regresar a casa a las 11 p.m. y debe llamar si va a llegar más tarde. El adolescente cruza la puerta pasada la medianoche oliendo a cerveza. Mientras, el padre(madre) ha estado esperando despierto(a) toda la noche.

COMIENZA LA REPRESENTACIÓN.

\* Al finalizar la representación agradezca al participante y pídale tomar asiento.

\* Pregunte al grupo por comentarios respecto a la representación. Qué pensaron que fue hecho correctamente? Qué hubieran hecho de una manera diferente?

\* El líder del grupo debe estar preparado para retroalimentar a los participantes.

#### **5. Situación #3**

Pida la participación de un adolescente y un padre(madre) para la siguiente representación e introduzca el escenario. (Mantenga la representación durante un tiempo no mayor de tres minutos.)

El padre(madre) le ha pedido a su hijo(a) una y otra vez que recoja su cuarto. Viendo que no lo ha hecho, el padre(madre) decide hacerlo por sí mismo(a). Mientras se mueve por el cuarto recogiendo playeras, pantalones y chamarras, un paquete de cigarrillos se cae al suelo. En ese momento el niño(a) va entrando al cuarto.

COMIENZA LA REPRESENTACIÓN.

\* Al finalizar la representación agradezca al participante y pídale tomar asiento.

\* Pregunte al grupo por comentarios respecto a la representación. Qué pensaron que fue hecho correctamente? Qué hubieran hecho de una manera diferente?

\* El líder del grupo debe estar preparado para retroalimentar a los participantes.

#### **6. Situación #4**

Pida la participación de un adolescente y un padre(madre) para la siguiente representación e introduzca el escenario. (Mantenga la representación durante un tiempo no mayor de tres minutos.)

El adolescente está solo(a) en casa con tres amigos(as) mientras el padre(madre) está de compras. Cuando éste(a) regresa se da cuenta que hacen falta tres cervezas de un six-pack. El padre(madre) sabe bien que las seis cervezas estaban ahí antes de haberse ido al supermercado.

COMIENZA LA REPRESENTACIÓN.

- \* Al finalizar la representación agradezca al participante y pídale tomar asiento.
- \* Pregunte al grupo por comentarios respecto a la representación. Qué pensaron que fue hecho correctamente? Qué hubieran hecho de una manera diferente?
- \* El líder del grupo debe estar preparado para retroalimentar a los participantes.

7. **Cierre**

- \* Agradezca a todos su asistencia.
- \* Asigne la tarea a los adolescentes.
- \* Recuerde a los adolescentes de la lección de la próxima semana y la hora de inicio.

## **Lección 2 Tarea Adolescentes**

Algún día de la semana, (antes de la próxima lección) toma algún momento para sentarte con uno de tus padres y averigua que piensa él/ella acerca de los cigarros. Mientras practicas tus aptitudes para escuchar, has la entrevista usando las preguntas en la próxima página. Escoge la categoría que mejor describa en ese momento a tu papá/mamá. Si él/ella es un fumador(a), hazle las preguntas de la categoría “Fumador(a)”. Si tu padre no fuma, has las preguntas de “No Fumador(a)”. Si tu padre ya dejó de fumar, hazle las preguntas de “No fumador(a) Actual”. Después de haber hecho la entrevista, ambos deberán de tomar el tiempo para responder los cuestionarios apropiados (Cuestionario de Padres para tu papá/mamá y la Hoja de Registro de Entrevista para el adolescente).

## Preguntas de la Entrevista

### Fumador

- \* A qué edad comenzaste a fumar?
- \* Qué hizo que empezaras a fumar?
- \* En el momento en que fumaste tu primer cigarro, qué hubieras hecho diferente?
- \* Qué piensas acerca de fumar?
- \* Cómo te afecta físicamente fumar?
- \* Crees que el que fumes afecta a otras personas? Si contesta sí, explica.
- \* Cómo podrias prevenir eso?
- \* Cómo podrias mejorar tu salud?
- \* Podrias dejar de fumar?
- \* Qué te ha impedido dejar de fumar?
- \* Qué piensas acerca del tabaco sin humo?
- \* Qué dirias si tus hijos fumaran o masticaran tabaco?

### No Fumador Actual

- \* A qué edad comenzaste a fumar?
- \* Qué hizo que empezaras a fumar?
- \* Por cuánto tiempo fumaste?
- \* Por cuánto tiempo pensaste en dejar de fumar?
- \* Qué hizo que decidieras dejar de fumar?
- \* Qué piensas acerca de fumar ahora?
- \* Crees que el fumar afectó tu salud? Si es así, de qué manera?
- \* Crees que el que fumaras afectó a otras personas? Si es así, explicar.
- \* Cómo te sientes acerca de tí mismo desde que dejaste de fumar?
- \* Qué piensas acerca del tabaco sin humo?
- \* Qué dirias si tus hijos fumaran o masticaran tabaco?
- \* Ahora que has dejado de fumar, qué le dirias a otros fumadores?

### No Fumador

- \* Has fumado alguna vez?
- \* Qué evitó que comenzaras a fumar?
- \* Cómo te sientes cuando estás con otras personas que fuman?
- \* Cómo podrias prevenir estas situaciones?
- \* Te sientes más saludable por no fumar? Si es así, de qué manera?
- \* Qué piensas de que fumen en los restaurantes?
- \* Permites que fumen personas en tu casa? Explica.
- \* Qué piensas acerca del tabaco sin humo?
- \* Qué dirias si tus hijos fumaran o masticaran tabaco?

# Hoja de Registro de la Entrevista

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Persona Entrevistada:**                      **Papá**                      **Mamá**  
**(cicula uno)**

**Fecha:**     \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1.     Qué tan fácil te fué el “**valorar la opinión tu padre**”?

Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil

2.     Qué tan fácil te fué “**escuchar sin distraerte**”?

Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil

3.     Qué tan fácil te fué “**escuchar sin interrumpir**”?

Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil

4.     Qué tan fácil te fué “**escuchar para entender**”?

Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil

**Tres cosas que aprendi sobre mi papá/mamá son:**

**a.** \_\_\_\_\_

**b.** \_\_\_\_\_

**c.** \_\_\_\_\_

## Lección 2 Tarea

### Cuestionario de Padres de Familia

Nombre: \_\_\_\_\_

Después de la entrevista con su hijo(a) tome un momento y conteste las siguientes preguntas:

1. Qué tan fácil le fué hablar con su hijo(a)?  
Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil
2. Qué tan cómodo(a) se sintió hablando con su hijo(a) acerca de temas de tabaco?  
Muy cómodo(a)                      Algo cómodo(a)                      No muy cómodo(a)
3. Qué tan bien cree que su hijo(a) entendió lo que usted le dijo?  
Muy bien                      Algo bien                      No muy bien
4. Cree que su hijo(a) lo(a) pudo escuchar sin distraerse?  
Sí                      No                      No todo el tiempo
5. Pudo usted hablar sin ser interrumpido?  
Sí                      No                      No todo el tiempo
6. Tuvo usted que pensar sobre lo que iba a decir?  
Sí                      No                      A veces

# LECCION 3

## PELIGROS DEL TABACO

---

### 3.1: Adolescentes

**Objetivos:** Seguir fomentando la cohesión de grupo y revisar la lección de la semana previa.

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:**

- 1) Registro de adolescentes
- 2) Dinero de juguete
- 3) Boletos para la rifa
- 4) Premio para la rifa

#### 1. **Bienvenida**

Dé la bienvenida a los adolescentes que vuelven al grupo y haga se registren. Después pida que tomen asiento (las sillas deben disponerse previamente en circulo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporcione un breve resumen sobre el propósito de la lección de hoy. *Hoy hablaremos sobre los peligros del use del tabaco, incluiremos no sólo las consecuencias en la salud sino también las sociales. A continuación hablaremos sobre la presión de los compañeros y qué impacto tiene sobre la gente joven como ustedes. También introduciremos una nueva actividad que se llevará a cabo a partir de hoy, y hasta la septima lección. Esta actividad consiste en que a diferentes momentos durante la clase, los lideres de grupo le darán boletos a todos aquellos estudiantes que muestren buena conducta(como estar sentados en su lugar, participando y sin distraer a los demás). Al finalizar la lección, los estudiantes pondrán su nombre en sus boletos y los depositarán en un recipiente para así poder llevar a cabo la rifa. Los premios consistirán en cual quiera de los productos que les fueron mostrados en la primera lección. Los estudiantes no podrán saber cuál será el premio a rifar hasta la hora de empezar la rifa. Explíqueles que entre más boletos tengan, más serán sus posibilidades de ganar.*

#### 3. **Ejercicio para Compartir Cualidades Positivas**

Inicie el proceso de grupo haciendo que los miembros compartan con otros dos cualidades/talentos positivos que posean. (Recuerde, el objetivo del ejercicio



es hacer que los adolescentes se concentren en todos los distintos aspectos de ellos mismos que los hacen seres humanos valiosos. Al conducir el ejercicio asegúrese de que los adolescentes mencionen dos cualidades/talentos que sean distintos a los mencionados la semana anterior. Si alguien tiene problemas para proporcionar respuestas distintas, permítale pasar y vuelva con él después. Los líderes de grupo pondrán el ejemplo siendo los primeros.)

**4. Repaso de la Lección Pasada**

Revise la lección de la semana previa preguntando lo siguiente:

\* Quién puede nombrar una parte de la atención oral efectiva y explicarla al grupo. (Repita este paso hasta que se hayan mencionado las cuatro partes).

- 1. Valore las opiniones de otros**
- 2. Escuche sin distracciones.**
- 3. Escuche sin interrumpir.**
- 4. Escuche para entender.**

\* Revise la tarea (solo si las personas se sienten cómodas compartiéndola con el resto del grupo).

\* Distribuya los boletos para la rifa

## LECCION 3

### PELIGROS DEL TABACO

---

#### 3.2: Adolescentes

**Objetivos:** Aprender sobre los efectos nocivos de fumar.

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:**

- 1) Video “El Sueño de Elías”
- 2) Television/videocasetera
- 3) X’s laminadas
- 4) Cinta adhesiva
- 5) Caballete
- 6) Marcadores

#### 1. Adicción a la Nicotina

Empiece la lección preguntando al grupo lo siguiente:

\* ¿Cuál es el nombre del ingrediente contenido en el tabaco que hace que fumar cree una adicción tan grande como la cocaína?

\* La respuesta es **la nicotina**.

Infórmeles que cuando la gente se refiere a fumar como sólo un hábito descubre que es difícil dejarlo, o que son adictos a fumar, realmente están hablando de que son adictos a la nicotina. Ser adicto a la nicotina significa tener un antojo constante de la sustancia, el cual puede ser satisfecho fumando o masticando tabaco. La persona que no es capaz de satisfacer este antojo sufrirá a menudo de dolores de cabeza, temblor y puede incluso estar de mal genio y enojarse fácilmente.

#### 2. Video

Muestre “El Sueño de Elías”: 18 minutos

#### 3. Explicación del Video

Explique. Plantee a los adolescentes las siguientes preguntas:

\* ¿Por qué comenzó a fumar Elías?

\* ¿Cuál era el mensaje del cajero que estaba tratando de vender varios productos relacionados con el fumar a Elías?

#### 4. Consecuencias de Fumar para la Salud

Después de proporcionar información, refuerce las lecciones que aparecen en el

video analizando con el grupo las consecuencias de fumar. Pida que un voluntario se ponga de pie junto al líder del grupo. Haga que el resto del grupo de respuestas sobre lo que ellos creen que sean las consecuencias de fumar a corto y largo plazo. Conforme el grupo proporcione respuestas, entregue las “Xs” al voluntario de tal manera que él/ella pueda colocarlas sobre la parte de su cuerpo que sea afectada por el uso del tabaco. Los líderes de grupo leerán a continuación el resto de las consecuencias no mencionadas por el grupo (al tiempo que el voluntario sigue colocando las “Xs” sobre sí mismo/a). Para evitar confusiones, primero pregúntele al grupo sobre consecuencias para la salud a corto plazo y luego sobre consecuencias para la salud a largo plazo.

**\* Consecuencias para la salud a corto plazo.**

1. Aumentan el ritmo cardíaco.
2. Aumenta la presión sanguínea.
3. Garganta irritada.
4. Agentes que provocan cáncer entran inmediatamente en los pulmones.
5. Ojos irritados.
6. Labios, lengua, paladar y garganta dañados (que afectan a cómo sabe la comida).
7. Tos aspera, mal aliento e infecciones de la boca.
8. Aparecen arrugas en la cara más rápido.
9. Deja manchas amarillas en los dientes.
10. Interfiere la respiración normal y disminuye la resistencia.
11. Náuseas, mareos, catarros más frecuentes y nerviosismo.

**\* Consecuencias para la salud a largo plazo.**

1. Fumar también provoca:
  - a. Cáncer de los pulmones
  - b. Cáncer del esófago
  - c. Cáncer de la boca
  - d. Cáncer de la lengua
  - e. Cáncer de la laringe
  - f. Enfermedad cardíaca
  - g. Caries dental

**5. Consecuencias Sociales.**

Explique al grupo que las consecuencias sociales son los resultados de conductas que llevan aparejadas nuestras relaciones con parientes, amigos, conocidos y, en ocasiones, la sociedad como un todo. (En un caballete, haga una lista las consecuencias sociales de fumar y discútanlas. Antes de comenzar, pida al grupo que mencionen algunas y anótelas en el caballete.

1. Fumar provoca que el cabello, el aliento y la ropa huelan mal.
  - a. Pida a los miembros del grupo que describan qué se siente estar cerca de un fumador durante cualquier periodo de tiempo.
  - b. ¿A qué huele un fumador incluso cuando no está fumando?

2. Fumar deja manchas cafe amarillentas en los dientes.
  - a. Pregunte a los miembros del grupo si han notado alguna vez las manchas cafes y amarillas en los dientes de un fumador.
  - b. ¿Qué palabras utilizarían para describirlas?
3. Los cigarrillos pueden hacer agujeros en la ropa.
  - a. Informe al grupo que un fumador no sólo debe gastar dinero para mantener el costoso hábito, sino que, a la larga, él/ella acaba gastando dinero extra para reemplazar la ropa que quema sin intención de hacerlo.
4. Fumar puede causarle problemas en la escuela.
  - a. Informe al grupo que ahora todas las escuelas publicas de San Diego han sido declaradas Zonas Libres de Drogas, que la posesión de cigarros o cualquier otro producto de tabaco en los campus (o dentro de varios cientos de pies en el campus) podria resultar en expulsión, suspensión o hasta arresto.
5. Fumar puede causarle problemas con sus padres.
  - a. Pídale a los adolescentes que levanten la mano si sus padres se sentirían mal si descubrieran que él /ella fuma.
  - b. ¿Cuáles serían las consecuencias?
  - c. Informe al grupo que aunque algunos padres no se preocupan por esta conducta, la mayor parte de los padres desaprueban firmemente que sus hijos adquieran un hábito tan insalubre.
6. Fumar es un habito costoso que los adolescentes no pueden costear.
  - a. La mayor parte de los adolescentes que fuman no tienen la edad legal para trabajar, y como resultado no tienen manera de mantener un hábito tan costoso, fuera de pedir dinero prestado todo el tiempo, robándolo o “gorrear” cigarros a la gente.
  - b. De quienes trabajan, no ganan lo suficiente para sus gastos personales menos aun para mantener un habito de por lo menos \$30 a \$40 dólares al mes.
  - c. Para aquéllos con una adicción seria a la nicotina quienes descubren que es necesario fumar más de un cigarrillo al dia, el total puede alcanzar varios cientos de dólares al mes.
7. Fumar provoca incendios debido al use imprudente de cigarrillos.
  - a. Cada año cientos de personas sufren quemaduras serias e incluso mueren en sus hogares debido a que un fumador eliminó descuidadamente un cigarrillo o se quedo dormido mientras fumaba.
  - b. Cada año muchos bomberos sufren quemaduras y lesiones serias al combatir incendios iniciados por fumadores descuidados.
  - c. Cada año cientos de personas quedan sin hogar debido a incendios relacionados con cigarrillos que queman millones de hogares, apartamentos y otros bienes.
  - d. Cada año se pierden miles de acres de terreno por incendios forestales y de malezas. Esto se debe al use irresponsable de

cigarrillos por quienes acampan o por conductores que arrojan descuidadamente un cigarrillo encendido por la ventana en la maleza seca.

6. **Humo de Segunda Mano.**

Después de analizar las consecuencias de fumar, plantee esta pregunta al grupo:  
**“¿Cómo puede una persona que no fuma sufrir de todos modos muchas de las mismas consecuencias de salud y sociales de fumar?”**

\* Si el grupo no conoce la respuesta, dígales que a través de la fumada de segunda mano.

\* Pregunte al grupo si alguien puede definir el humo de segunda mano. El humo de segunda mano es el humo que entra en el medio ambiente por el extremo encendido de un cigarrillo o por el aire exhalado por un fumador al momento de fumar.

\* Debe informarse a los adolescentes que el humo de segunda mano es tan peligroso como el fumar mismo. Explíqueles que los doctores han demostrado que los esposos, esposas e hijos de los fumadores se enferman más a menudo que los esposos, esposas e hijos de no fumadores como resultado directo de estar expuestos al humo de segunda mano. En algunos casos la gente que vive y trabaja con fumadores a lo largo de un período de muchos años acaba por adquirir enfermedades serias como enfermedad cardíaca y cáncer de pulmón.

\*Pregunte al grupo si tiene cualquier pregunta o comentario final.

\*(Distribuya los boletos para la rifa).

7. **Receso**

Dé al grupo un descanso de diez minutos.

# LECCION 3

## PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

---

### 3.3: Adolescentes

**Objetivos:** Familiarizar a los adolescentes con la noción de presión de los compañeros y el impacto que puede tener en sus vidas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** 1) Tarea

#### 1. Representación del Líder de Grupo

Los líderes de grupo iniciarán la lección representando una situación de presión de los compañeros en la que un líder de grupo está intentando hacer que otro fume un cigarrillo a través del uso de malas palabras y la amenaza de ser corrido del “grupo”. (El líder de grupo al que se le ofrece el cigarrillo acepta a regañadientes después de un rato de ser presionado.)

#### 2. Presión de los Compañeros

Después de la representación pregunte al grupo lo siguiente:

\* ¿Puede alguien explicar al grupo qué es la frase “Presión de los compañeros”?

Si nadie la sabe o nadie puede explicarla adecuadamente, informe al grupo.

Defínala descomponiendo la frase en sus componentes.

Diga al grupo que la palabra “Compañero” significa alguien que no tiene ni más ni menos valor o poder que ellos. En otras palabras, es alguien que es su igual, como sus amigos, por ejemplo. La palabra “presión” significa aplicar la fuerza sobre algo como cuando se aprieta o empuja un objeto. Para ponerlo en términos que ellos entiendan, significa, que cuando un amigo o un grupo de sus amigos tratan de convencerlos de hacer algo que es bueno o malo. La presión de compañeros puede ser positiva como cuando entre amigos se animan unos a otros para estudiar o terminar la tarea. (Rápidamente pida al grupo otros ejemplos de presión de compañeros positiva). Pero la presión de compañeros puede ser también negativa. En estos casos los amigos pueden presionarse unos a otros para hacer cosas que pueden llegar a ser peligrosas o lastimar a alguien. (Rápidamente pida al grupo otros ejemplos de presión de compañeros negativa.)

#### 3. El Poder de la Presión los Compañeros

Informe al grupo que la influencia de la presión de los compañeros puede ser muy poderosa, y que si una persona no esta preparada para manejarla, puede ser

abrumadora. Cuando se utiliza entre adolescentes, la presión negativa de compañeros es una herramienta muy exitosa para lograr que hagan cosas que no desean hacer. La presión negativa de compañeros funciona bien entre los adolescentes porque explota sus inseguridades. Para ponerlo en términos sencillos, la presión negativa de compañeros amenaza a los adolescentes con las cosas que más temen como estar solos, no tener amigos o destacarlos del resto del grupo. Debido a esta necesidad de ser aceptados y queridos, se puede persuadir a muchos jóvenes a hacer casi cualquier cosa.

#### 4. **Presión de los Compañeros y Autoestima**

En este momento plantee la siguiente pregunta al grupo:

Sabe alguien cómo la presión negativa de compañeros esta relacionada con alguien con baja autoestima?

La presión negativa de compañeros y una persona con baja autoestima están relacionadas por el simple hecho de que el propósito de la presión negativa de compañeros es lograr que alguien haga algo que él/ella no harían de otra manera. Por otro lado, una persona con baja autoestima puede ser convencida fácilmente de que haga algo que él/ella no quiere hacer porque no tiene un fuerte sentido de quién es y de lo que valora en la vida. Como se mencionó anteriormente, la presión negativa de compañeros explota las inseguridades de los adolescentes. Incide en sus temores de estar solos, de no tener amigos, de destacarse del resto del grupo, etc. Cuando la presión negativa de compañeros es firme, tiene la capacidad de hacer creer a la persona sobre la que se aplica la presión que sufrirá las consecuencias de no hacer lo que el grupo desea.

Pregunte a los miembros del grupo si alguna vez les han dirigido los siguientes enunciados o si han escuchado que se los hayan dicho a alguna otra persona:

\* **“Todo el mundo lo está haciendo, si tú no lo haces . . . . .”**

- 1. ...no seremos tus amigos.**
- 2. ...creo que no te caemos bien, después de todo.**
- 3. ...no estarás en la onda, como nosotros.**
- 4. ...le diremos a todo el mundo que fuiste un gallina.**
- 5. ...no volveremos a platicar contigo.**

Enunciados como estos pueden ser bastante poderosos para la gente joven. Específicamente, pueden tener un impacto gigantesco sobre un adolescente que ya está sintiéndose solitario y lucha por sentirse bien sobre su propia persona. La idea de estar solo y no tener amigos puede ser demasiado grande para un joven. Por lo tanto, ceder ante la presión de los compañeros puede no ser una mala compensación al compararla con la opción de la soledad.

\*(Distribuya los boletos para la rifa).

#### 5. **Cierre**

\* Asigne tarea.

\* Agradezca a los adolescentes por asistir al grupo de esta noche y recuérdelos de la lección de la próxima semana y la hora de inicio.

\*Lleve a cabo la rifa.



## Lección 3 Tarea Adolescentes

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Iniciales del Papá/Mamá** \_\_\_\_\_

Siéntate con uno de tus padres y platica, después responde las siguientes preguntas circulando la respuesta más apropiada.

1. Fumar hace que tu corazón lata más: a. rapido b. lento
2. Fumar irrita tu: a. zapáto b. garganta
3. Fumar interfiere con.....normal. a. respiración b. estudiar
4. Fumar causa cáncer de: a. cabello b. pulmones
5. Fumar causa que el cabello, aliento y ropa huelan: a. mal b. genial
6. Fumar deja manchas en tus: a. pies b. dientes
7. Muchos fumadores le hacen hoyos de quemadura sin querer a su: a. ropa b. lentes
8. Debido al uso descuidado del cigarro, fumar causa: a. temblores b. incendios
9. El ingrediente en el tabaco que causa adicción es: a. chocolate b. nicotina
10. Cuando tus amigos tratan de convencerte de que hagas algo que no quieres hacer, se llama: a. presión de compañeros b. consejos
11. Si la “presión de compañeros” es aplicada a una persona con baja autoestima, es probable que esa persona: a. no se deje convencer b. se deje convencer

12. La presión de compañeros se basa en:

a. miedo

b. cariño

# LECCION 4

## PELIGROS DEL ALCOHOL

### 4.1: Adolescentes

**Objetivos:** Continuar fomentando la cohesión de grupo y revisar la lección de la semana previa.

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:**

- 1) Registro de adolescentes
- 2) Dinero de juguete
- 3) Boletos para la rifa
- 4) Premio para la rifa

#### 1. **Bienvenida**

Dé nuevamente la bienvenida a los adolescentes al grupo y pídale que firmen la hoja de registro. Después haga que tomen asiento (las sillas deben estar dispuestas previamente en un círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporciones un breve resumen sobre el propósito de la lección de hoy.

*Hoy hablaremos sobre los peligros del alcohol, distintos tipos de conductas riesgosas que surgen por el consumo de alcohol, así como los pasos necesarios para la toma eficaz de decisiones.*

#### 3. **Ejercicio para dar Cumplidos**

Antes de registrarse, inicie el proceso procurando que los miembros del grupo se hagan cumplidos unos a otros. Empiece por hacer que una persona del grupo se vuelva hacia la persona que se encuentre a su derecha y la halague por algo. Los cumplidos deben concentrarse en los aspectos positivos de la personalidad de la persona y no en características físicas o posesiones materiales. Los cumplidos pueden variar desde ser córtés, honesto, y noble hasta tener un buen sentido del humor. Después de recibir el cumplido, la persona que lo recibe debe reconocer el comentario diciendo “gracias”.

Después de hacerse el cumplido, el receptor debe entonces volverse hacia la persona que se encuentre a su derecha y hacerle a ésta un cumplido. La persona que recibe el cumplido debe entonces decir “gracias”. Repita el proceso hasta que todo el mundo haya tenido la oportunidad de recibir y hacer un cumplido. **(Los líderes de grupo pondrán el ejemplo siendo los primeros.)**

- 4 . **Repaso de la Lección Pasada**
- \* Revise la tarea.
  - \* (Distribuya los boletos para la rifa).

# LECCION 4

## PELIGROS DEL ALCOHOL

---

### 4.2: Adolescentes

**Objetivos:** Analizar los efectos del alcohol explorando las consecuencias en la salud y las consecuencias sociales del uso y abuso del alcohol

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** 1) Caballete  
2) Marcadores

#### 1. Exámen del Alcohol

Inicie la lección preguntando al grupo lo siguiente:

1. **Verdadero** o falso. El alcohol es una droga.
2. **Verdadero** o falso. Hay la misma cantidad de alcohol en una cerveza que en una copa de vino o una copa de tequila.
3. **Verdadero** o falso. Si se abusa regularmente, una persona puede volverse adicta al alcohol.
4. **Verdadero** o falso. Uno de los efectos secundarios del consumo de alcohol es que afecta el juicio.
5. **Verdadero** o falso. Dados su edad y peso corporal, un par de tragos de alcohol podrán ser mortales. (Es cierto de manera figurada, no literalmente.)

#### 2. Conducta Riesgosa

Informe a la clase que aunque las cinco preguntas anteriores son verdaderas, ninguna puede ser más cierta que las preguntas cuatro y cinco. El alcohol daña el juicio de una manera que podría resultar fatal, no sólo para los adolescentes sino también para los adultos. El alcohol afecta al cerebro de manera tal que hace que la gente tenga menos miedo de arriesgarse y como resultado pueden tomar una mala decisión que podría resultar en la muerte. Para ponerlo llanamente, el alcohol provoca que la gente haga cosas cuando toma que normalmente no haría si estuviera sobria. Este tipo de conducta que aumenta en gran medida la probabilidad de provocar daño o lesión se llama “Conducta riesgosa”. (Anote en un caballete cada tipo de Conducta Riesgosa y discútanla. Antes de comenzar, pida al grupo si pueden mencionar por su cuenta cualquiera de éstas y escribirlas en un caballete.) Entre las conductas riesgosas destacan:

1. Mayor actividad sexual.  
Una persona que se encuentra bajo la influencia del alcohol puede involucrarse sexualmente con alguien que probablemente no le interese, por quien probablemente no se sienta atraída, o, para el caso, quizá ni siquiera conozca.
2. Actividad sexual sin protección
  - a. Una persona que ha estado bebiendo aumenta su probabilidad de tener relaciones sexuales sin protección. Tener relaciones sexuales no protegidas expone en gran medida a la persona al riesgo de contraer una enfermedad venérea como la gonorrea, el herpes, la sífilis, etc. o contraer el VIH (que es la causa del SIDA).
  - b. Participar en actos sexuales sin protección también aumenta la probabilidad de un embarazo no planeado. Estudios muestran que los padres adolescentes a menudo no terminan la escuela, tienen trabajos con baja paga y, como resultado, viven en o por debajo del nivel de pobreza.
3. Experimentación con drogas ilegales.  
Estudios científicos indican que mucha gente que utiliza drogas como la cocaína o la heroína lo hizo por primera vez bajo la influencia del alcohol. El alcohol afecta a la gente de tal manera que encuentran difícil rechazar cosas que son dañinas para ella.
4. Cometer crímenes.  
El consumo de alcohol también aumenta la probabilidad de que una persona se vea implicada en actividad criminal como el vandalismo tal como grafiti, un robo, un asalto, una violación o incluso un asesinato. La influencia del alcohol provoca que la gente haga cosas que jamás habría hecho si hubiese estado sobria.
5. Ser víctima de un crimen.  
El consumo de alcohol aumenta la probabilidad de que una persona sea víctima de crímenes tales como robos, asaltos físicos, violación y asesinato. El alcohol pone a la gente en situaciones peligrosas en las que normalmente no se encontraría si no bebiera.
6. Viajar con un conductor ebrio.  
Al tiempo que el alcohol deteriora la habilidad de una persona para conducir (lo cual es un crimen en sí mismo), la probabilidad de que los adolescentes conduzcan a una edad tan temprana no se compara con la probabilidad de que un adolescente viaje en un auto junto a un conductor ebrio. Cientos de adolescentes sufren lesiones y mueren todos los años como resultado directo de viajar en un auto con un conductor ebrio. El alcohol deteriora la capacidad de una persona para evaluar de manera adecuada el riesgo que implica viajar con un conductor ebrio.

3. **Consecuencias Sociales del Uso del Alcohol**

Explique al grupo que las consecuencias sociales son los resultados de las conductas que suponen nuestras relaciones con parientes, amigos, conocidos y, en ocasiones, la sociedad como un todo. (Escriba en un caballete cada consecuencia social y discútanla. Antes de comenzar, pida al grupo si pueden mencionar por su cuenta cualquiera de éstas, y escribirlas en un caballete.) La siguiente es una lista de las consecuencias sociales del uso del alcohol.

**Consecuencias Sociales del Uso de Alcohol**

Problemas Familiares

1. Cambios repentinos de personalidad
  - a. Empieza a discutir mucho
  - b. Empieza a comportarse sospechosamente

Problemas Escolares

1. Bajas calificaciones
2. Problemas de comportamiento/disciplina
3. Peleas en la escuela
4. Suspensiones frecuentes
5. Expulsión

Problemas Sociales

1. Peleas con amigos
2. Pérdida de amistades
3. Nuevas amistades con malas influencias

Problemas Legales

1. Comete crímenes
  - a. Roba cosas
  - b. Vandalismo
  - c. Asaltos
  - d. Violación
  - e. Asesinato
2. Ser arrestado
3. Ser atacado
4. Uso de drogas

\*Distribuya y complete la actividad de grupo.

\*(Distribuya los boletos para la rifa)

4. **Receso**

Dé al grupo un receso de diez minutos.

# LECCION 4

## Peligros del alcohol

### Actividad

Nombre: \_\_\_\_\_

---

A. Problemas Familiares	Cientos de adolescentes sufren lesiones y mueren cada año a consecuencia de viajar en un auto con un chofer que ha estado tomando
B. Ser víctima de un crimen	El alcohol afecta a la gente de tal manera que encuentra difícil rechazar cosas que son dañinas para ella.
C. Problemas Escolares	El consumo de alcohol aumenta la probabilidad de que una persona sea víctima de asaltos, violación y hasta asesinato.
D. Experimentar con drogas ilegales	El tipo de actividad sexual que aumenta la probabilidad de que una persona contraiga enfermedades venéreas.
E. Problemas Sociales	Bajas calificaciones, peleas, suspensión, y expulsión.
F. Viajar con un conductor ebrio	Comportarse sospechosamente y discutir continuamente con miembros de la familia.
G. Actividad sexual sin protección	Pérdida de amistades.

---

**Instrucciones:** Coloca la letra de la consecuencia de tomar de la izquierda y ponla en la definición de la derecha que le corresponda.



# LECCION 4

## TOMA DE DECISION EFICAZ

---

### 4.3: Adolescentes

**Objetivos:** Presentar a los adolescentes los pasos requeridos para un proceso decisor eficaz.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:**

- 1) Caballete
- 2) Marcadores
- 3) Cinta adhesiva
- 4) 10 hojas de papel para escribir
- 5) Una caja de lapices con punta
- 6) Tarjetas de notas y dilemas
- 7) Tarea

#### 1. Precisión de Compañeros y Toma de Decisión

Explicar al grupo que en cada situación de presión de los compañeros se llega a un punto en donde el adolescente se ve presionado a tomar una decisión. Esta decisión se reduce por lo general, sin importar la situación, a “Voy a seguir al grupo o voy a hacer lo que creo que es lo correcto”. Durante la adolescencia, muchas veces se toma la decisión errónea porque los adolescentes sencillamente no tienen las capacidades necesarias para hacer buenas elecciones por sí mismos. (Escribe los siguientes pasos en un caballete.)

#### 2. Pasos Para una Toma de Decisión Eficazde

Paso #1: Descubre los hechos.

Sin importar la decisión que ha de tomarse, una persona debe tomarla con base a los hechos y en como estos hechos van afectar a la persona. Una decisión nunca debe ser basada en rumores o mitos o sobre lo que otras personas parezcan pensar o sentir.

**Dilema:** ¿Debería de Tomar?

**Hecho:** Es contra la ley que los menores de edad tomen.

**Mito:**

1. Tomar hace sentir bien a la gente.
2. La gente del sexo opuesto me hallará más atractivo(a).
3. Soy más maduro(a) porque tomo.

**Paso #2: Piensa en cuántas elecciones puedes hacer.**

No importa la situación o la decisión que ha de tomarse, siempre podemos elegir. En ocasiones, sin embargo, no nos gustan las opciones que tenemos frente a nosotros así que hacemos como si no existieran para nosotros. Entonces, tomamos nuestra decisión y después lo lamentamos, pero seguimos sosteniendo que nos vimos forzados porque “no había otra opción”.

**Dilema:** ¿Debería de tomar?

- Opciones:**
1. Puedo elegir tomar.
  2. Puedo elegir no tomar.

**Paso #3: Piensa en las consecuencias de cada elección.**

Como se mencionó en el paso dos, siempre hay opciones distintas disponibles para nosotros. Cada elección que hacemos en nuestras vidas viene con su propio conjunto de consecuencias. Para ponerlo llanamente, por cada acción que emprendemos en nuestras vidas hay una reacción (y esta reacción es la consecuencia).

**Dilema:** ¿Debería de tomar?

**Opción #1:** Puedo elegir tomar.

- Consecuencias:**
1. Puedo meterme en problemas con mis padres.
  2. Puedo volverme adicto al alcohol.
  3. Podría aumentar mis probabilidades de contraer cáncer de pulmón.

**Opción #2:** Puedo elegir no tomar.

- Consecuencias:**
1. Puedo evitar meterme en problemas.
  2. Puedo evitar volverme adicto al alcohol.

**Paso #4: Toma tu propia decisión.**

No tiene nada de malo pedirle a la gente su opinión al tratar de llegar a una decisión. Pero, al final asegúrate de que la decisión tomada sea la suya propia, porque esta decisión tendrá su mayor impacto sobre ti, y tu eres quien tiene que vivir con sus consecuencias (no tus amigos).

**Paso #5: Asume la responsabilidad de tu decisión.**

Después de tomar una decisión, asume la responsabilidad de las consecuencias, sean buenas o malas. Como se mencionó anteriormente, la presión de los compañeros puede ser muy convincente, pero nadie puede obligarte a hacer algo

que no desees hacer. Siempre tienes opciones y nadie puede hacerte elegir una opción sobre otra. Tienes la última palabra en lo que elijas hacer o no hacer.

**3. Actividad de Toma de Decisión**

Como una actividad de grupo, lea y discuta brevemente cada dilema. Después, los líderes de grupo pedirán a los estudiantes que proporcionen lo siguiente: 1. Un hecho y un mito. 2. Las dos distintas opciones que pueden tomar. 3. Una consecuencia distinta para cada opción. 4. La decisión alcanzada. Escriba

cada respuesta en el caballete. Cubra los más dilemas posibles en el tiempo que quede de la lección.

**Dilema #1:**

La éstas pasando con tres amigos íntimos en la escuela durante el almuerzo. Mientras hablan y bromean, otro amigo se les acerca e invita al grupo a pasar el rato detrás de la caseta de béisbol. No teniendo nada mejor que hacer, el grupo acepta la invitación. Estando allí, saca una cajetilla de cigarrillos, toma uno y pasa la cajetilla. Conforme la cajetilla pasa de mano en mano cada quien toma uno y lo enciende. La cajetilla llega a ti. ¿Qué haces?

**Dilema #2:**

Estas en la casa de un amigo(a) un sábado por la tarde. Mientras vez la televisión en la sala sus padres llegan y les informan a ambos que estarán fuera un par de horas. Los(as) dos quedan solos en la casa. Cuando tu amigo(a) está relativamente seguro de que sus padres se han ido, va a la cocina y vuelve con dos latas de cerveza. Abre una y le da un trago. Luego te da la segunda. ¿Qué haces?

**Dilema #3:**

Has decidido asistir al baile de Noche de Brujas de este año de tu escuela. Aunque por lo general estos bailes son aburridos, esperas este porque un amigo mayor que tú que no has visto en un rato será el que ponga la música. Te presentas temprano a la escuela esperando charlar con tu amigo antes del baile. Conforme te acercas a la parte posterior del auditorio escolar, vez a tu amigo parado junto a una camioneta cargada con luces, bocinas y tornamesas. Entonces las preguntas si está listo para el baile de esta noche. Él responde que si, pero que primero necesita una fumada rápida. Saca una cajetilla y enciende un cigarrillo. A continuación te lanza la cajetilla y te dice que tomes uno. ¿Qué haces?

**Dilema #4:**

Tu amiga ha pedido prestado el auto de sus padres para la noche y ambos se dirigen a una fiesta. Llegando allí, cada quien sigue su camino. Empiezas a mezclarte y a bailar y, a la larga, pierdes a tu amiga por el resto de la noche. Al final de la fiesta reaparece y te dice que sabe de otra fiesta a la cual pueden ir.

Cuando ambas siguen caminando observas que está un poco falta de equilibrio y coordinación. Le preguntas si está bien. Ella responde diciendo que está perfecta y entra en el auto. Al girar la llave para arrancar, saca una botella pequeña de licor de su abrigo y toma de está. Luego te pasa la botella. ¿Qué haces?

**Dilema #5:**

Ha sonado la campana del almuerzo y es hora de entrar a clase. Caminas lentamente porque sabes que tienes que tomar una prueba y no estudiaste. Mientras estás sentado tomando la prueba, realmente empiezas a lamentar no haber estudiado. Justo entonces tu amigo susurra tu nombre. Lo escuchas y te

das la vuelta. Te muestra una envoltura de dulce con lo que parecen ser las respuestas de la prueba. Lo hace bola y te lo lanza. La envoltura golpea tu escritorio y cae en el piso cerca de tus pies. Observas a la maestra y adviertes que está de espaldas a la clase mientras escribe en el pizarrón. Te vuelves y vez a tu amigo que desea que levantes la envoltura. Luego miras la envoltura. ¿Qué haces?

\*(Distribuya los boletos para la rifa)

4. **Cierre**

- \* Asigne tarea (la cual se deberá entregar la próxima semana)..
- \* Agradezca a los adolescentes por haber asistido al grupo de esta noche y recuérdelos de la próxima lección y la hora de inicio.
- \* Lleve a cabo la rifa

## Lección 4 Tarea Adolescentes

Nombre: \_\_\_\_\_ Iniciales del Papá/Mamá \_\_\_\_\_

Siéntate con uno de tus padres y platica, después responde las siguientes preguntas circulando la respuesta más apropiada.

1. Comportamientos que aumentan considerablemente la probabilidad de causar daño se llaman: a. conducta riesgosa  
b. emocionante
2. Una conducta riesgosa relacionada con el consumo de alcohol es tener.....sin protección. a. cena b. sexo
3. Si tomas alcohol, es más probable que cometas un: a. crimen b. milagro
4. Una conducta riesgosa relacionada con el consumo de alcohol es que te subas con un.....borracho. a. marinero b. conductor
5. El consumo de alcohol entre adolescentes también se relaciona con.....en la escuela. a. problemas b. éxito

Lee la siguiente situación hipotética junto con uno de tus padres y tomen una decisión basándose en los pasos necesarios para la toma eficaz de decisión. Escribe lo siguiente atrás de esta hoja: 1. Un hecho y un mito. 2. Dos diferentes decisiones que puedes tomar. 3. Una consecuencia diferente de cada decisión. 4. La decisión que tomaste.

### Dilema

Es una noche fría de invierno y tú y tus amigos se han reunido en el patio de atrás de uno de ellos para hacer una pequeña fogata. Todos han traído algo de leña, así que la fogata va a durar hasta tarde en la noche. Mientras todos ustedes están parados alrededor de la fogata tratando de calentarse, el amigo "A" dice que la fogata está bien pero que no va a ser suficiente para que se caliente. Entonces dice que él tiene algo para solucionar el problema. El amigo "A" saca de la bolsa de su chamarra una botella de brandy. La abre y le dá un trago. Después comenta que se siente mucho más calentito. Te pasa la botella diciéndote que en realidad no sabe tan mal y que de veras te calienta. ¿Qué harías?

# LECCION 5

## JEOPARDY

---

### 5.1: Adolescentes

**Objetivos:** Continuar fomentando la cohesión de grupo y revisar la lección de la semana previa.

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:**

- 1) Registro de adolescentes
- 2) Dinero de juguete
- 3) Boletos para la rifa
- 4) Premio para la rifa

#### 1. **Bienvenida**

Dé nuevamente la bienvenida a los adolescentes al grupo y pídale que firmen la hoja de registro. Después haga que tomen asiento (las sillas deben estar dispuestas previamente en un círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporcione un breve resumen sobre el propósito de la lección de hoy.

*Hoy repasaremos lo que hemos aprendido sobre los peligros del tabaco y alcohol.*

*En unos minutos jugaremos un juego que pondrá a prueba esos conocimientos.*

*El equipo ganador recibirá un premio especial.*

#### 3. **Ejercicio Para dar Cumplidos**

Antes de registrarse, inicie el proceso procurando que los miembros del grupo se hagan cumplidos unos a otros. Empiece por hacer que una persona del grupo se vuelva hacia la persona que se encuentre a su derecha y la halague por algo. Los cumplidos deben concentrarse en los aspectos positivos de la personalidad de la persona y no en características físicas o posesiones materiales. Los cumplidos pueden variar desde ser cortés, honesto, y noble hasta tener un buen sentido del humor. Después de recibir el cumplido, la persona que lo recibe debe reconocer el comentario diciendo “gracias”. Después de hacerse el cumplido, el receptor debe entonces volverse hacia la persona que se encuentre a su derecha y hacerle a ésta un cumplido. La persona que recibe el cumplido debe entonces decir “gracias”.

Repita el proceso hasta que todo el mundo haya tenido la oportunidad de recibir y hacer un cumplido. **(Los líderes de grupo pondrán el ejemplo siendo los primeros.)**

**4. Repaso de la Lección Pasada**

- \* Revise la tarea.
- \* Distribuya los boletos para la rifa

# LECCION 5

## JEOPARDY

---

### 5.2: Adolescentes

**Objetivos:** Repasar los peligros del tabaco y alcohol.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** 1) Tarjetas de notas con preguntas de Jeopardy  
2) Pizzarones con respuestas de Jeopardy

### 1. JEOPARDY

\* Reglas del Juego:

1. Divida al grupo en equipos de dos. Si una persona se queda sin equipo haga un equipo de tres.
2. Para determinar quién será el primero, pida al líder de grupo que escriba un número (asegúrese que nadie de los participantes lo puedan ver). Después pida a los equipos seleccionar un número y decírselo al líder de grupo. El equipo que diga el número más cercano al que escribió el líder de grupo será el primero.
3. El equipo que vaya primero tendrá que seleccionar una categoría y una cantidad en dólares. El líder de grupo leerá la respuesta y el equipo tendrá 10 segundos para determinar la pregunta. Cada equipo participará en la pregunta y un miembro del equipo dirá la respuesta.
4. La respuesta deberá ser presentada en forma de pregunta. Si la respuesta no es presentada en forma de pregunta o si el equipo no sabe la respuesta correcta, otro equipo tendrá la oportunidad de responder.
5. El equipo que sepa la pregunta adecuada tendrá la oportunidad de seleccionar otra respuesta. Pueden escoger otra categoría o continuar con la misma y escoger otra cantidad de puntos. Si el equipo responde correctamente en tres ocasiones consecutivas, tendrán que dar oportunidad a otro equipo.
6. Cada vuelta durará 15 minutos exactamente.
7. Cuando las selecciones se hayan terminado o cuando se acabe el tiempo, el equipo con mayor número de puntos, después de dos vueltas, ganará. Uno de los líderes de grupo llevará record del total de puntos de cada equipo.



## VUELTA #1 TABACO

\* Categorías, respuestas y cantidad de puntos:

### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD A CORTO PLAZO

- 100 P: Un efecto secundario para los que fuman por primera vez. Es como si te hubieran dado vueltas antes de pegarle a una piñata.  
R: Qué es el mareo?
- 200 P: Has estado parado junto a un fumador, y esto dá la impresión de que has estado llorando.  
R: Qué es ojos irritados(u ojos rojos)?
- 300 P: Después de que te fumas un cigarro, los latidos de tu corazón no disminuyen sino que .....  
R: Qué es acelerar(aumentar)?
- 400 P: Después de fumar un cigarro nadie quiere hablar contigo cara a cara porque tienes mal .....  
R: Qué es aliento?
- 500 P: Para muchos que fuman por primera vez, Después de haberle dado la primera fumado al cigarro, empiezan a toser porque acaban de irritar su .....  
R: Qué es garganta?
- 600 P: Después de haber fumado un cigarro te sientes sin aliento porque el fumar interfiere con .....  
R: Qué es la respiración?

### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD A LARGO PLAZO

- 100 P: El tipo de cáncer que hace que a una persona se le dificulte el respirar.  
R: Que es cáncer de pulmón?
- 200 P: Después de haber fumado por varios años, muchos fumadores hablan muy roncamente porque varios años de fumar han dañado esto.  
R: Qué es su voz?
- 300 P: Fumar afecta el sabor de la .....?  
R: Qué es comida?
- 400 P: Si has estado fumando por algún tiempo y te das cuenta que te mueres por un cigarro, probablemente te has vuelto adicto a.....  
R: Qué es nicotina?
- 500 P: A muchos fumadores les da pena sonreir porque el humo del cigarro ha dejado manchas cafés, ammarillentas en sus.....  
R: Qué es dientes?

**600 A:** Muchas personas asocian éste órgano con enamorarse, pero puede ser dañado seriamente por fumar.

**Q:** Qué es el corazón?

#### **CONSECUENCIAS SOCIALES**

**100 P:** Término utilizado para describir el humo peligroso inhalado por personas que no fuman.

**R:** Qué es humo de segunda mano?

**200 P:** Un fumador puede causar esto tirando sin cuidado un cigarro.

**R:** Qué es un incendio?

**300 P:** La ropa, el cabello, y el aliento de un fumador expiden mal . . . . .

**R:** Qué es olor?

**400 P:** Si después de fumar un cigarro un fumador se da cuenta que su camisa tiene un agujero que antes no tenía, es muy probable que accidentalmente se le haya . . . . .

**R:** Qué es quemado?

**500 P:** Si un profesor(a) te catcha fumando en propiedad escolar, puedes estar seguro de que te has metido en un gran . . . . .

**R:** Qué es problems?

**600 P:** La mayoría de los adolescentes no pueden pagar los cigarros porque el fumar es un hábito muy . . . . .

**R:** Qué es costoso?

#### **VUELTA #2: ALCOHOL**

\* Categorías, respuestas y cantidad de puntos:

#### **CONDUCTA RIESGOSA**

**100 P:** El alcohol hace que la gente que ha tornado haga cosas que probablemente no hubiera hecho si estuviera . . . . .

**R:** Qué es sobria(buena y sana)?

**200 P:** Cuando una persona toma, las probabilidades de que sea asaltada, golpeada, etc. son mayores. En otras palabras, es más probable que sea víctima de ún . . . . .

**R:** Qué es crimen?

**300 P:** Si el conductor del carro en el que estás ha estado tomando toda la noche, quizá estés con un conductor que está . . . . .

**R:** Qué es ebrío(borracho)?

**400 P:** Si una persona está tomada y tiene sexo sin protección, tiene más tendencia a contraer una enfermedad . . . . .

**R:** Qué es venérea?

**500 P:** Estudios científicos muestran que muchas personas que usan drogas como la cocaína ó la heroína lo hicieron por primera vez bajo la influencia de .....

**R:** Qué es alcohol

**600 P:** Cuando una persona toma, la probabilidad de que rompan la ley es mayor. En otras palabras, es más probable de que cometan un .....

**R:** Qué es crimen?

#### **CONSECUENCIAS SOCIALES**

**100 P:** Si abusas del alcohol bastante seguido, es probable que te conviertas en un .....

**R:** Qué es adicto?

**200 P:** Cuando una persona discute constantemente y pelea con sus padres, y hermanos él/ella puede estar teniendo qué tipo de problemas?

**R:** Qué son problemas familiares?

**300 P:** Es contra la ley comprar alcohol para cualquier persona menor de esta edad.

**R:** Qué es/son 21 años?

**400 P:** Si tomar te causa que obtengas bajas calificaciones y suspensiones frecuentes; es muy probable que tengas que tipo de problemas?

**R:** Qué son problemas escolares?

**500 P:** Cuando las personas con las que te gusta salir ya no quieren salir contigo porque tomas alcohol, hay una buena posibilidad de que ya no tengas ningún .....

**R:** Qué es amigo?

**600 P:** Programa enfocado a enseñarle a los jóvenes latinos acerca de los peligros del tabaco y el alcohol.

**R:** Qué es Sembrando Salud?

\*(Distribuya los boletos para la rifa)

## **2. Receso**

Dar al grupo un receso de diez minutos.

# LECCION 5

## CARICATURAS DEL TABACO

---

### 5.3: Adolescentes

**Objetivos:** Repasar los peligros del use de tabaco.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:**

- 1) Entregas de caricaturas (6 caricaturas por entrega)
- 2) Caja de lapices con punta
- 3) Tarea

#### 1. Caricaturas del Tabaco

Entregar las caricaturas. Pida al grupo que lean las caricaturas en silencio, y después, sin ver las respuestas, que respondan el examen de verdad o falso de cada caricatura. Dé al grupo 15 o 20 minutos para terminar el ejercicio. (Si algunos del grupo no terminan de responder todas las preguntas en el tiempo asignado, comience de todas maneras con la segunda parte del ejercicio).

#### 2. Repaso de las Caricaturas

Después de terminar con los exámenes de las caricaturas, escoga a miembros del grupo para que se paren de uno en uno a leer las preguntas y sus respuestas. Informe al grupo que la persona que lea la primera pregunta de cada caricatura deberá de explicar brevemente el significado de ésta al resto del grupo.

\*(Distribuya los boletos para la rifa)

#### 3. Cierre

\* Asigne la tarea (la cual se deberá de entregar la próxima semana).

\* Agradezca a los adolescentes por asistir a grupo de esta noche y recuérdelos sobre la lección de la semana próxima y la hora de inicio.

\* Lleve a cabo la rifa

## Lección 5 Tarea Adolescentes

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Iniciales del papá/mamá:** \_\_\_\_\_

Siéntate con uno de tus padres y completa el siguiente repaso de Jeopardy. Las preguntas y posibles respuestas se encuentran en la próxima hoja. Has que tus papas respondan las preguntas pares(2,4,6,8,10). Tú deberás responder las nones(1,3,5,7,9). Tomen turnos para hacerse las preguntas uno al otro y marquen sus respuestas en esta hoja, en el espacio provisto. Pueden verificar sus respuestas haciendao referencia a la parte inferior de esta hoja. Con cada respuesta correcta acumulas puntos. La persona con el mayor número de puntos será el ganador.

### Preguntas Nones (Adolescente)

#### **Pregunta #:**

1. \_\_\_\_\_ 10 puntos
3. \_\_\_\_\_ 10 puntos
5. \_\_\_\_\_ 20 puntos
7. \_\_\_\_\_ 20 puntos
9. \_\_\_\_\_ 30 puntos

Total: \_\_\_\_\_

### Preguntas Pares (Padre)

#### **Pregunta #:**

2. \_\_\_\_\_ 10 puntos
4. \_\_\_\_\_ 10 puntos
6. \_\_\_\_\_ 20 puntos
8. \_\_\_\_\_ 20 puntos
10. \_\_\_\_\_ 30 puntos

Total: \_\_\_\_\_

### **Respuestas:**

**1.b   2.b   3.b   4.a   5.a   6.b   7.a   8.b   9.b   10.a**

## Lección 5 Tarea

### Adolescentes

1. Después de fumar un cigarro nadie quiere hablar contigo cara a cara porque tienes.....
  - a. Personalidad
  - b. Mal aliento
2. Si abusas del consumo de alcohol bastante seguido, podría volverte.....
  - a. Rico
  - b. Adicto
3. Si fumas y te das cuenta que te mueres por un cigarro, es probable que seas adicto a los (la).....
  - a. Chocolates
  - b. Nicotina
4. El alcohol hace que la gente haga cosas cuando está tomando que probablemente no haría si estuviera.....
  - a. Sobria
  - b. Dormida
5. Muchas personas asocian éste órgano con estar enamorados, pero puede ser dañado seriamente por fumar.....
  - a. Tu corazón
  - b. Tu hígado
6. Cuando una persona toma, la probabilidad de que rompa la ley es mayor. En otras palabras, es más probable que cometa un.....
  - a. Milagro
  - b. Crimen
7. Término utilizado para describir el humo peligroso inhalado por personas que no fuman.
  - a. Humo de segunda mano
  - b. Contaminación
8. Cuando una persona toma, la probabilidad de que le roben, asalten, etc..es mayor. Es más probable que sea.....de un crimen.
  - a. Testigo
  - b. Victima
9. La conducta que aumenta la probabilidad de causar daño o accidentes es.....
  - a. Conducta emocionante
  - b. Conducta riesgosa
10. La mayoría de los adolescentes no pueden comprar cigarros por que son.....
  - a. Caros
  - b. Dificiles de conseguir

# LECCION 6

## APTITUDES PARA RECHAZAR

---

### 6.1: Adolescentes

**Objetivos:** Continuar fomentando la cohesión de grupo y revisar la lección de la semana previa.

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:**

- 1) Registro de adolescentes
- 2) Dinero de juguete
- 3) Boletos para la rifa
- 4) Premio para la rifa

#### 1. **Bienvenida**

Dé nuevamente la bienvenida a los adolescentes al grupo y pídeles que firmen la hoja de registro. Después haga que tomen asiento (las sillas deben estar dispuestas previamente en un círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporcione un breve resumen sobre el propósito de la lección de hoy.

*Hoy analizaremos los distintos pasos que pueden dar para negarse a ofertas no deseadas de tabaco y alcohol, al tiempo que conservan a sus amigos. Después haremos algunas actividades de actuación para ayudarlos a practicar esas habilidades.*

#### 3. **Ejercicio para Compartir Logros**

Inicie el proceso procurando que los miembros del grupo se hagan cumplidos unos a otros. Empiece por hacer que una persona del grupo complete la siguiente oración, “De las cosas que hice esta semana de la que más orgulloso estoy es.....” Haga que los miembros del grupo completen la oración con algo de lo que se sientan orgullosos de haber logrado. Las respuestas pueden variar desde obtener una buena nota en una prueba hasta ayudar a un amigo que se encontraba en un lío. (Los líderes de grupo pondrán el ejemplo siendo los primeros.)

#### 4. **Repaso de la Lección Pasada**

\* Revise la tarea.

\* Distribuya los boletos para la rifa.

# LECCION 6

## APTITUDES PARA RECHAZAR

---

### 6.2: Adolescentes

**Objetivos:** Introducir a los adolescentes a las aptitudes necesarias para rechazar ofrecimientos no deseados de tabaco y alcohol.

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:**

- 1) Caballete
- 2) Marcadores
- 3) Cinta adhesiva
- 4) Tarjetas de notas y argumentos
- 5) Tareas

#### 1. Diciendo No y Manteniendo Amistades

Rechazar un ofrecimiento no deseado puede ser en ocasiones una experiencia incómoda. En la cultura latina, sin embargo, puede ser algo más que sólo incómoda: puede ser muy difícil. La razón de que sea difícil es que en la cultura latina rechazar o rehusar la generosidad de alguien también significa rechazar a la persona. Como resultado de ello, los latinos pueden en ocasiones poner a sus propias necesidades de salud, bienestar y seguridad por debajo de las necesidades de los demás. A fin de cuentas, la juventud latina puede ser iniciada en el uso de productos de tabaco y alcohol en un esfuerzo por evitar lastimar los sentimientos de otras personas. (Los líderes de grupo deben sentirse libres para compartir cualquier experiencia personal relevante con el grupo).

\* Pregúnte al grupo si cualquiera de los miembros desea compartir como se ha sentido cuando ha tenido que rechazar la generosidad de alguien.

\* Pregunte al grupo si cualquiera de los miembros desea compartir como se ha sentido cuando alguien ha rechazado su generosidad.

#### 2. Aceptando la Responsabilidad de Nuestros Sentimientos

Explique al grupo que en este momento analizaremos tres pasos para rehusar amablemente un ofrecimiento no deseado de tabaco o alcohol, pero que incluso eso no garantiza que no se lastimarán los sentimientos de quien ofrece. El grupo debe darse cuenta de que no somos más responsables de lastimar los sentimientos de alguien de lo que alguien es al lastimar los nuestros (o, para tal case, nuestros cuerpos). **Los individuos son responsables de elegir cómo sentirse.** Del mismo modo que nadie puede obligarnos a hacer algo que no deseamos hacer (como se



mención en la lección que cubre el proceso decisorio), nadie puede hacer sentir lo que no deseamos sentir. Junto con el aprendizaje de asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, también debemos aprender a aceptar la responsabilidad de nuestros sentimientos. Nadie puede hacer enojar, o hacer sentir tristes o felices si no deseamos sentir ese tipo de emociones. Al final, lo único que podemos hacer es rechazar un ofrecimiento no deseado de tabaco o alcohol tan cortesmente como sea posible. No depende de nosotros asumir la responsabilidad sobre cómo se sentirá quien ofrece por nuestra respuesta. (Escribe los siguientes pasos en un caballete.)

### 3. **Pasos Para Rechazar una Oferta No Deseada**

Paso #1: **Di No.**

Al decir NO a cada ofrecimiento que no desees, le comunicas a la persona que hace el ofrecimiento que no estás interesado en aceptarlo. Repetir tu respuesta hace más claro el mensaje. También puedes hacer más cortés tu rechazo añadiendo “gracias” al final. (Los líderes de grupo deben actuar el ejemplo.)

Ejemplo: ¿Quieres una cerveza? **No, gracias.**

Paso #2: **Proporciona una razón.**

Al proporcionar una razón junto con tu respuesta respaldas tu decisión de rechazar el ofrecimiento. Le comunicas a quien ofrece que estás consciente de las consecuencias personales que aceptar la oferta tendría para tí. (Los líderes de grupo deben actuar el ejemplo.)

Ejemplo: ¿Quieres una cerveza? **No, gracias, el alcohol me provoca malestar de estómago.**

Paso #3: **Sugiere una actividad alternativa.**

Puedes sugerir una actividad alternativa, ya sea para ti mismo o para ambos, para ti y el que ofrece, después de rechazar el ofrecimiento. Sugerir otra cosa te permite mantener su relación y también ayuda a quien ofrece evitar hacer algo que pueda. (Los líderes de grupo deben actuar el ejemplo.)

Ejemplo: ¿Quieres una cerveza? **No, gracias, el alcohol me provoca malestar de estómago. En lugar de ello veamos televisión.**

### 4. **Otras alternativas para aumentar la eficacia de un rechazo son utilizando:**

\* **Sentido del humor:** Una respuesta rápida e ingeniosa que termine la conversación.  
Ejemplo: “No, gracias, mis padres me aplican una prueba de drogas diariamente”.

\* **Un amigo:** Planea con anticipación con un buen amigo mantenerte en

la decisión convenida.

Ejemplo: “No, gracias”. (sabiendo que tu amigo también dirá no)

\* **Una salida:** Planea con anticipación retirarte físicamente de la situación después de dar tu respuesta.

Ejemplo: “No, gracias”, y a continuación dirígete a la próxima habitación, sal a dar un paseo, ve a casa, etc...

## 5 . Decidiendo Como Rechazar

Aunque la manera más eficaz de rechazar un ofrecimiento no deseado es utilizar los tres pasos juntos, en ocasiones puede parecer forzado ser tan formal, especialmente al tratar con hermanos o hermanas y amigos cercanos.

Informe al grupo que utilizar cualquiera de los pasos anteriores los ayudará para rechazar ofrecimientos no deseados, pero queda en sus manos decidir cuál es la respuesta más adecuada para una situación dada. Por ejemplo, si un extraño hace un ofrecimiento no deseado, puede ser suficiente con decir no y alejarse. Pero si un miembro mayor de la familia (o pariente) hace un ofrecimiento, es posible que sea necesario decir no respetuosamente y dar una razón. Es posible que un miembro del grupo la libre con una respuesta más asertiva/ligeramente agresiva al tratar con un hermano, hermana o primo. Por otro lado, es posible que el miembro del grupo descubra que es mejor para sus intereses ser un poco más cortés/educado al rechazar un ofrecimiento no deseado de un bravucón de la escuela (o cualquiera que les plantee una amenaza física).

## 6. Tono de Voz y Lenguaje Corporal

Otra manera para aumentar la eficacia de sus respuestas es utilizar el tono de voz y lenguaje corporal adecuados. **“Si respondes “no” a un ofrecimiento no deseado tu tono de voz y lenguaje corporal también deben reflejar esa respuestas”**. Tu tono de voz debe ser firme, sin gritar y tu lenguaje corporal debe ser asertivo, debes mirar a la personas y tener una postura erguida.

Cualquier cosa menos que eso indica a quien ofrece que aunque quien responde está diciendo “no”, el tono suave de la voz y la postura no asertiva del cuerpo están diciendo algo disinto. Esto puede llevar a que quien ofrece persista en tratar de persuadir a quien responde a cambiar de idea.

*(Los líderes de grupo darán al grupo ejemplos de un tono de voz firme y una postura corporal asertiva. Los líderes de grupo también proporcionarán ejemplos de un tono de voz y una postura corporal no asertivos.)*

## 7. Respuestas Contraproducentes

Informe al grupo que hay tres tipos de respuestas que deben evitarse al utilizar las aptitudes para rechazar. Son los mensajes mixtos, las respuestas agresivas y los aplazamientos.

**Mensajes Mixtos.** Un mensaje mixto indica que aunque quien responde elige no fumar o beber, no ve en fumar o beber algo dañino para los demás. Dichas respuestas también hacen más probable que a quien responde se le siga invitando a fumar o beber en el futuro.

- Ejemplo:
1. **“No deseo fumar, pero adelante”.**
  2. **“La cerveza me da dolor de cabeza, pero que eso no te detenga”.**

**Respuestas Agresivas.** Una respuesta agresiva puede ser muy contraproducente al rechazar un ofrecimiento no deseado. Y en ocasiones puede llevar a confrontaciones como discusiones o peleas. La agresión tiende a provocar que la gente reaccione de manera defensiva. Cuando la gente reacciona defensivamente se preocupa más por protegerse a sí misma que por escuchar las necesidades de los demás. Cuando esto ocurre la comunicación se derrumba porque la persona que recibe la respuesta agresiva ya no está prestando atención a lo que se está diciendo o quién lo está diciendo.

- Ejemplo:
1. **“No fumo, ahora deja de molestarme”.**
  2. **“¡Quieres callarte! Dije que no bebo”.**

**Aplazamientos.** Un aplazamiento es ineficaz porque aunque sirve para rechazar el ofrecimiento en el momento en que se hace, también sirve para diferir la oferta para otro momento en el futuro. Esto aumenta en gran medida la probabilidad de que quien ofrece siga haciendo ofrecimientos en el futuro.

- Ejemplo:
1. **“Ahorita no quiero una cerveza. Quizás después.”**
  2. **“No, gracias. Quizás fume contigo a la salida de la escuela”.**

\*(Distribuya los boletos para la rifa)

## 8. **Receso**

Déle al grupo un receso de diez minutos.

## 9. **Actividad de Representación**

\* Solicite que voluntarios actúen algunas situaciones hipotéticas. El resto del grupo debe prestar mucha atención a la actuación. Al final de la escena solicite voluntarios de entre quienes observaron que comenten sobre las aptitudes para rechazar utilizadas y qué tan efectivas creen que fueron las respuestas. *(Los líderes de grupo deben motivar al grupo a divertirse en la actividad, pero deben asegurarse de que no pierdan el control del mismo.)*

## **Situación #1**

Tú y dos de tus amigos caminan de la escuela de regreso a casa. Mientras caminan, el amigo A saca un cigarrillo de su carpeta. Dice que lo tomó en la mañana de la cajetilla de su mamá antes de salir rumbo a la escuela. Mientras siguen caminando, el amigo B espera ansiosamente que el amigo A encienda el cigarrillo. Se enciende el cigarrillo y después que el amigo A y B le han dado fumado, el amigo B te lo pasa a ti. ¿Qué haces?

### **Situación #2**

Tu y tu amigo A están en tu casa un sábado por la tarde y ambos están completamente aburridos. La amiga B llama a tu casa y los invita a ambos a la suya. Al llegar les dice que sus padres estarán fuera toda la tarde. Mientras tu y tu amigo A miran la televisión, la amiga B entra en la habitación con tres vasos de refresco. Mientras sale del cuarto la amiga B te dice que no bebas aún porque le falta el toque final. La amiga B vuelve a la habitación con una botella de brandy en las manos. Empieza a verter un poco en su vaso y dice que le vino la idea al observar a su padre. Luego empieza a avanzar hacia ti. ¿Qué haces?

### **Situación #3**

Es un sábado por la tarde y tu y tu familia están en una recepción para celebrar el bautizo de un primo recién nacido. Hay comida, música y lo mejor de todo, los primos A y B a quienes no has visto en más de un año. Después de conversar un rato, la prima A dice que se está impacientando y sugiere que los tres caminen a la tienda de la esquina. Llegando allí los deja a ti y al primo B detrás y empieza a hablar con un desconocido. Le preguntas al primo B qué está haciendo y el primo B dice “probablemente está tratando que alguien le compre unos cigarrillos”. Después de unos cinco minutos la prima A se vuelve a unir a ustedes. Avienta la cajetilla de cigatros cerrada a la prima B. La prima B la abre y toma uno. Luego te pasa la cajetilla. ¿Qué harías?

### **Situación #4**

Tu hermano mayor acaba de casarse y tus padres han planeado una gran recepción. Asistirán amigos y familia de todas partes. Tu y tus primos esperan los días así porque los adultos se ponen a conversar y prestan muy poca atención a los niños. Habiendo transcurrido dos horas de la fiesta, el primo A les dice a ti y al primo B que salgan a escondidas y se encuentren con él detrás del salón de la recepción en cinco minutos. Mientras esperan detrás del salón de la recepción, tanto tu como tu primo B se preguntan de por qué todo el secreto. Justo entonces el primo A aparece sosteniendo algo bajo su camisa. Cuando se levanta la camisa se dan cuenta que está sosteniendo tres latas de cerveza. Le pasa una al primo B que la acepta gustoso. Luego te lanza a ti la última lata. ¿Qué harías?

## **9. Cierre**

\* Lleve a cabo la rifa.

\* Asigne tarea (la cual debiera entregarse la próxima semana).

\* Agradezca a los adolescentes por asistir al grupo de esta noche y recuérdelos sobre la lección de la semana próxima y la hora de inicio.

## Lección 6 Tarea Adolescentes

Nombre: \_\_\_\_\_ Iniciales del Papá/Mamá: \_\_\_\_\_

Siéntate con uno de tus padres y representen las siguientes dos situaciones hipotéticas. Tu papá/mamá debe de leerle el texto provisto y tú deberás de responder con el tipo de rechazo apropiado. Después escribe, atrás de esta hoja, un breve párrafo describiendo una experiencia real en la cual alguien te haya ofrecido tabaco (como cigarros) o alcohol.

### **Situación #1**

Es un sábado en la tarde y hace mucho calor. Tú y tu amigo están sentados en su casa sin nada que hacer. Los papás de tu amigo, sus hermanos y hermanas han salido y no llegarán hasta tarde. Mientras ustedes dos están sentados en la sala con la mirada perdida en el espacio, a tu amigo se le ocurre una idea. Tu amigo va a la cocina por un minuto y regresa a la sala con algo debajo de una toalla. Conforme tu amigo se acerca, quita la toalla y abajo hay dos latas de cerveza.

### **Amigo:**

“No hay nada como una cerveza fría en un día caluroso. Te traje una”.

### **Tu respuesta**

### **Amigo:**

“Vamos, mi papá tiene tantas cervezas que no se dará cuenta que le faltan dos latas”.

### **Tu respuesta**

### **Amigo:**

“Estás actuando como si estuviéramos haciendo algo malo. Todo lo que estamos haciendo es tomar una cerveza a escondidas en un día caluroso”.

### **Tu respuesta**

### **Amigo**

“Supongo que no le puedes pedir a un niño que haga alguna cosa de adultos”.

### **Tu respuesta**

**Situación #2**

Tú y tu amigo han sido escogidos para participar en una obra de teatro de la escuela. Los ensayos son todos los días después de clases y los sábados a las 12:00 p.m. Es sábado a medio día y tu y tu amigo están caminando hacia la escuela para ir al ensayo. Conforme se acercan al auditorio de la escuela, ambos leen una nota en la puerta del auditorio donde dice que el ensayo se ha retrasado hasta la 1:00 p.m. Ya que el ensayo se ha retrasado una hora, los dos tienen que encontrar algo que hacer durante los próximos 60 minutos. Mientras los dos piensan en algo que hacer, tu amigo saca una cajetilla de cigarros y una caja de cerillos.

**Amigo:**

“Necesito un cigarro, y tú?”

**Tu respuesta****Amigo:**

“Sé que te preocupa fumar en la escuela, yo también lo haría pero lee la nota, nadie va a regresar hasta la 1:00 p.m. Nadie se va a enterar. Vamos, toma uno.”

**Tu respuesta****Amigo:**

“Puedes dejar de actuar como un niño y tómalo.”

**Tu respuesta****Amigo:**

“Tómalo o le dire a todo el mundo que estabas tan asustado que no te atreviste a fumar en una escuela vacía.”

**Tu Respuesta**

# LECCION 7

## PRESIÓN DE LOS MEDIOS DE DIFUSIÓN Y DE LOS ADULTOS

---

### 7.1: Adolescentes

**Objetivos:** Continuar fomentando la cohesión de grupo y revisar la lección de la semana previa.

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:**

- 1) Registro de adolescentes
- 2) Dinero de juguete
- 3) Boletos para la rifa
- 4) Premio para la rifa

#### 1. **Bienvenida**

Dé nuevamente la bienvenida a los adolescentes al grupo y pídale que firmen la hoja de registro. Después haga que tomen asiento (las sillas deben estar dispuestas previamente en un círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporcione un breve resumen sobre el propósito de la lección de hoy.

*Hoy hablaremos sobre los tipos de presión que tanto los medios de difusión como los adultos ejercen sobre la gente joven para que empiece a beber y fumar. También revisaremos la información cubierta en la última lección.*

#### 3. **Ejercicio para Compartir Logros**

Inicie el proceso procurando que los miembros del grupo se hagan cumplidos unos a otros. Empiece por hacer que una persona del grupo complete la siguiente oración, “De las cosas que hice esta semana de la que más orgulloso estoy es.....” Haga que los miembros del grupo completen el enunciado con algo de lo que se sientan orgullosos de haber logrado. Las respuestas pueden variar desde obtener una buena nota en una prueba hasta ayudar a un amigo que se encontraba en un lío. (Los líderes de grupo pondrán el ejemplo siendo los primeros.)

\*(Distribuya los boletos para la rifa).

#### 4. **Repaso de la Lección Pasada**

Revise la lección de la semana previa preguntando lo siguiente:

\* ¿Quién puede mencionar un paso para rechazar un ofrecimiento no deseado?



(Diciendo no)

\* ¿Quién puede mencionar un segundo paso para rechazar un ofrecimiento no deseado? (Proporciona una razón)

\* ¿Quién puede mencionar un tercer paso para rechazar un ofrecimiento no deseado? (Sugiere una actividad alternativa)

\* Revise la tarea. Lea las situaciones hipotéticas y pida a los miembros del grupo que respondan, de uno en uno, a las diferentes ofertas. Después agradezca a los voluntarios por haber compartido con el resto del grupo sus experiencias personales acerca del tabaco y alcohol.

# LECCION 7

## PRESIÓN DE LOS MEDIOS DE DIFUSIÓN Y DE LOS ADULTOS

---

### 7.2: Adolescentes

**Objetivos:** Analizar las distintas presiones de los medios de difusión que intentan influenciar a los adolescentes para que adopten conductas nocivas como fumar y beber alcohol.

**Tiempo:** 40 minutos

**Materiales:**

- 1) 15 anuncios de tabaco/alcohol
- 2) Video “Los Fumadodres”
- 3) Televisión/videocasetera

#### 1. Publicidad

Pregunte al grupo si alguien puede definir publicidad. Si nadie lo sabe, explíquela brevemente como el proceso mediante el cual distintos individuos u organizaciones presentan al público un bien en particular que producen (como la pizza de pan grueso) o un servicio que proporcionan (como limpieza de alfombras). La publicidad puede variar desde los costosos anuncios comerciales de televisión de Nike con Michael Jordan hasta simples folletos publicitarios que anuncian la inauguración de un nuevo mercado en la colonia. Aunque es posible que no todo el mundo sepa qué es exactamente la publicidad, no hay duda de que todos somos afectados por ésta. Hoy día las estrategias de publicidad tienen un impacto en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas, desde los alimentos que comemos hasta la manera en la que nos peinamos el cabello.

#### 2. Lo Esencial de Publicidad

Explique al grupo que lo esencial de la publicidad es obtener dinero. Una manera fácil de obtener dinero es decirle a la gente lo que desea escuchar, como que su producto la hará más atractiva, más popular, más atlética, etc. No importa si es publicidad de Pepsi o Budweiser, el objetivo final es lograr que la gente compre el producto. Si el producto, como los cigarrillos, por ejemplo, daña o ayuda a la gente no es una preocupación de la compañía. Es por ello que las compañías de tabaco han seguido siendo rentables con todo y la evidencia abrumadora en el sentido de que fumar provoca cáncer.

3. **Actividad Publicitaria**

Reparta revistas a cada miembro del grupo. Dígales que deben buscar anuncios ya sea de tabaco o alcohol en la revista. Después de que todo el mundo haya localizado uno, cada miembro, uno por uno, debe ponerse de pie frente al grupo y mostrar su anuncio a todos y analizarlo explicando qué es lo que ven que sucede en el anuncio y qué mensaje desea transmitir la compañía que lo produce. *(Los líderes de grupo deben estar listos para ayudar en caso que los miembros del grupo no entiendan lo que se dice sobre el anuncio.)*

4. **Video**

Muestre “Los fumadores” (únicamente la primera parte): 18 minutos

5. **Explicación del Video**

Explique al grupo el video preguntando lo siguiente:

- \* ¿A qué cultura particular se dirigió la campaña publicitaria?
- \* ¿A qué grupo de edad particular dentro de esa cultura se dirigió la campaña?
- \* ¿Qué temas se utilizaron para lograr que este grupo de edad comprara sus cigarrillos?

6. **Ejemplos Negativos Puestos por Adultos**

Hay adultos que beben y fuman, pero también se dan cuenta de que beber y fumar no son adecuados para la gente joven y probablemente incluso los desalientan de estas conductas hasta que tengan más edad para poder tomar decisiones con mayor información. De lo que algunos de ellos no se dan cuenta es que aún están dando un ejemplo negativo cuando le piden a los adolescentes que les compren cigarrillos, les enciendan un cigarrillo, les traigan otra cerveza o que les destapen una cerveza. Lo que sucede a la larga es que la gente joven se acostumbra tanto a esta conducta que, eventualmente ignoran las peligrosas consecuencias de tomar y fumar. Al final esta gente joven se convierte en usuaria y, en algunos casos en gente que abusa de estas sustancias y se ven obligados a enfrentar las consecuencias de sus acciones.

(De a los miembros del grupo la oportunidad de compartir cualquier experiencia similar que puedan haber tenido.)

7. **Presión de Adultos**

En ocasiones, algunos adultos van más allá de sólo poner ejemplos negativos. Hacen esto invitando y presionando conscientemente a la gente joven para que fume y beba junto con ellos. Estos adultos pueden hacer esto sin estar conscientes del daño que pueden estar causándole a la gente joven y a sí mismos. Lo único que probablemente saben es que ellos también empezaron de niños y nada les ha pasado. Lo que posiblemente no saben es que los adolescentes que empiezan a beber y fumar a una edad joven no sólo están afectando su salud, sino que es más probable que se vuelvan adictos a estas sustancias. Esta gente joven también aumenta la probabilidad de experimentar con drogas más fuertes y potentes.

8. **Formentando Consciencia en los Adultos**

Informe al grup que nosotros, como equipo, nos damos cuenta de que los adolescentes encuentran muy dificil, si no imposible, rechazar los deseos de un adulto, especialmente un miembro o pariente de la familia. También estamos conscientes de la importancia dada al respeto por los mayores en la cultura latina. Pero debido a que creemos que el uso del tabaco y alcohol entre la gente joven como ustedes plantea un gran peligro a su salud y bienestar, sentimos que es crucial informar a estos adultos sobre el mal ejemplo que les estan poniendo a ustedes. Si un adulto te pide que vayas por cerillos, compres cigarros, enciendas un cigarrillo o que le traigas una cerveza, puedes hacerlos conscientes, mientras ejecutas la tarea, diciendo lo siguiente:

1. “Aprendí en mi grupo que muchos chicos que beben y fuman empezaron haciendo exactamente esto por alguien.
2. “Gracias a mi grupo aprendí que fumar y beber dañan al cuerpo y me siento mal por ayudar a dañarte.”

\* Si un adulto te hace un ofrecimiento no deseado de tabaco o alcohol, las aptitudes para rechazar aprendidas en la lección de la semana pasada te ayudarán a rechazar eficazmente el ofrecimiento.

\*(Distribuya los boletos para la rifa)

**9. Receso**

Dé al grupo un receso de 10 minutos.

# LECCION 7

## REVISIÓN DE LAS APTITUDES PARA RECHAZAR

---

### 7.3: Adolescentes

**Objetivos:** Revisar y practicar las aptitudes para rechazar cubiertas en la lección de la semana previa.

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** 1) Tarjetas con artículos de aptitudes para rechazar  
2) Tarjetas con argumentos  
3) Tarea

#### 1. Repaso de las Aptitudes para Rechazar

Los líderes de grupo solicitarán a miembros individuales del grupo que identifiquen el tipo de respuesta eficaz o ineficaz utilizada en las pequeñas situaciones hipotéticas leídas por ellos. Las respuestas eficaces incluyen: decir no, dar una razón sugerir una actividad alterna. Las respuestas ineficaces incluyen: mensajes mixtos, respuestas agresivas y aplazamientos. Si una situación hipotética incluye una respuesta ineficaz, entonces el miembro del grupo no sólo debe identificarla sino sustituirla con una de las respuestas eficaces.

#### **Ejemplo 1:**

Líder del grupo #1: ¿Quieres un cigarrillo?

Líder del grupo #2: Fumar me provoca malestar de estómago.  
(Se proporciona una razón)

Miembro del grupo: Proporciona una razón.

#### **Ejemplo #2:**

Líder del grupo #1: ¿Quieres una cerveza?

Líder del grupo #2: ¡Calla, pedazo de idiota!  
(Respuestas agresivas: respuesta alterna)

Miembro del grupo: Respuesta agresiva.

Respuesta alterna: No, gracias.

### **Situaciones hipotéticas:**

1. Líder del grupo #1: ¿Quieres fumar conmigo?  
Líder del grupo #2: Vayamos mejor al cine.  
(Sugiere una actividad alterna)
2. Líder del grupo #1: Tomemos una cerveza.  
Líder del grupo #2: No me gusta beber.  
(Proporciona una razón)
3. Líder del grupo #1: ¿Quieres un cigarrillo?  
Líder del grupo #2: No fumo, pero adelante.  
(Mensaje mixto: respuesta alterna)
4. Líder del grupo #1: ¿Quieres darle una probada a mi cigarrillo?  
Líder del grupo #2: No, gracias.  
(Dice no)
5. Líder del grupo #1 Dale un trago a mi cerveza.  
Líder del grupo #2: Dilo de nuevo y te golpeo.  
(Respuesta agresiva: respuesta alterna)
6. Líder del grupo #1: Adelante, dale una fumada.  
Líder del grupo #2: Tú hazlo, yo no quiero.  
(Mensaje mixto: respuesta alterna)
7. Líder del grupo #1: Adelante, tómate una cerveza.  
Líder del grupo #2: Me tomo una después.  
(Aplazamiento: respuesta alterna)
8. Líder del grupo #1: Fumemos un cigarrillo juntos.  
Líder del grupo #2: Mejor vayamos por un refresco.  
(Sugerir una actividad alterna)
9. Líder del grupo #1: ¿Quieres una cerveza?  
Líder del grupo #2: No, gracias.  
(Dice no)

10. Líder del grupo #1: ¿Compartimos una cerveza?  
Líder del grupo #2: Qué tal si te parto la cabeza?  
(Respuesta agresiva: respuesta alterna)
11. Líder del grupo #1: Ven y fúmate un cigarrillo conmigo.  
Líder del grupo #2: Ahora no, quizás después.  
(Aplazamiento: respuesta alterna)
12. Líder del grupo #1: ¿Quieres una cerveza?  
Líder del grupo #2: La cerveza me deja mal sabor de boca.  
(Proporcionar una razón)
13. Líder del grupo #1: ¿Quieres compartir un cigarrillo?  
Líder del grupo #2: Fumar me da dolor de cabeza.  
(Proporciona una razón)
14. Líder del grupo #1: Te reto a que le des una fumada.  
Líder del grupo #2: En lugar de ello voy a tomar un refresco.  
(Sugerir una actividad alterna)
15. Líder del grupo #1: ¿Tengo una cerveza extra, la quieres?  
Líder del grupo #2: Creo que iré por agua.  
(Sugerir una actividad alterna)
16. Líder del grupo #1: Vamos, fúmate un cigarrillo conmigo.  
Líder del grupo #2: No puedo creer lo estúpido que te ves.  
(Respuesta agresiva: respuesta alterna)
17. Líder del grupo #1: Veamos qué tan rápido puedes beberte una cerveza.  
Líder del grupo #2: Veamos que tan rápido puedo patearte el trasero.  
(Respuesta agresiva: respuesta alterna)
18. Líder del grupo #1: ¿Quieres fumar?  
Líder del grupo #2: Fumar me quema la garganta, pero adelante.  
(Mensaje mixto: respuesta alterna)
19. Líder del grupo #1: Toma una cerveza y emborrachémonos.  
Líder del grupo #2: Mejor vayamos por unas hamburguesas.  
(Sugerir una actividad alterna)
20. Líder del grupo #1: ¿Quieres fumar un cigarrillo?  
Líder del grupo #2: No, gracias.  
(Decir no)

2. **Actividad de Representación**

\* Solicite voluntarios para que actúen las siguientes situaciones hipotéticas. El resto del grupo debe prestar mucha atención a la actuación. Al final de la escena solicite voluntarios de entre quienes observaron para que comenten sobre las aptitudes para rechazar utilizadas y qué tan eficaces consideran que fueron las respuestas. *(Los líderes de grupo deben motivar al grupo para que se divierta con la actividad, pero deben asegurarse que no pierdan el control del mismo.)*

**Situación #1**

Tú y un amigo A caminan rumbo a casa. Mientras caminan, le dices a tu amigo A que estas cansado de que otros chicos digan que “eres demasiado joven”. Cuando le pides a A su opinión, él está de acuerdo contigo y dice que en ocasiones tú actúas como un niño. Mientras tratas de pensar una manera de demostrarle a todo el mundo que no eres “un niño”, vez que A saca una cajetilla de cigarrillos. El amigo A enciende uno, te lo pasa y te dice que si fumar no te hace más grande, nada lo hará. ¿Qué harías?

**Situación #2**

Estás pasando la noche en casa de tus tíos. Has estado jugando cartas con tus dos primos toda la noche en su habitación. Mientras juegan, tus tíos entran y dicen que se van a la cama. Cinco minutos después, el primo A saca una botella de vino. Entonces, el primo B añade una nueva regla al juego diciendo que de ahora en adelante quien pierda la mano tiene que beber un poco de vino. Y, como acabas de perder, el primo A te pasa el vaso con vino. ¿Qué harías?

3. **Cierre**

\* Lleve a cabo la rifa.

\* Asigne tarea.

\* Agradezca a los adolescentes por asistir al grupo de esta noche y recuérdelos sobre la lección de la semana próxima y la hora de inicio. Infórmeles que la próxima semana será la última lección. Recuérdelos que vengan con sus padres.



## Lección 7 Tarea Adolescentes

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Iniciales del papá/mamá** \_\_\_\_\_

Siéntate con uno de tus padres y representen las dos siguientes situaciones hipotéticas. Tu papá/mamá debe leerle el texto provisto y tú deberás de responder con el tipo de rechazo apropiado. Después de la representación tomen, tú y tu padre, un momento y respondan el cuestionario adecuado.

### **Situación #1**

Tú y tu familia se encuentran en la recepción de la boda de tu primo. Aunque es una recepción de boda parece más como una reunion familiar ya que varias de tus tías, tíos, primos y primas han atendido. Mientras caminas por el salon buscando a tu papá, te encuentras con varios de tus primos “mayores” que se encuentran hablando y recordando viejos tiempos. Les preguntas si no han visto a tu papá y dicen que no. Antes de que te alejes del grupo, uno de ellos comenta que cuánto has crecido. Dice que eres ya todo un hombre y que un hombre debe de empezar hacer cosas de hombres. Entoncés te dá un cigarro.

### **Primo:**

“Vamos y fúmatelo. No te va a matar.”

### **Tu respuesta**

### **Primo:**

“No te preocupes, no tendrás problemas. Si tu papá te dice algo solo dile que estuviste fumando con nosotros.”

### **Tu respuesta**

### **Primo:**

“Está bien, tu papá me dijo que tenia como tu edad cuando empezó a fumar.”

### **Tu respuesta**

### **Primo:**

“Quieres ser un hombre, no? Esto es lo que hacen los hombres.”

### **Tu respuesta**

**Situación #2**

Es un sábado en la tarde y tu papá está visitando a dos de sus amigos (Pablo y Ramón). Mientras estás sentado en el cuarto de junto viendo televisión, oyes que alguien te habla en el otro cuarto. Te paras y vas a ver quién te llama. Es uno de los amigos de tu papa. Dice que tu papá y Ramón fueron hacer una llamada por teléfono y que Ramón se llevó sin querer el encendedor. El amigo de tu papa te pide que vayas a su carro y le enciendas el cigarro con el encendedor del carro. Entoncés te da un cigarro.

**Amigo:**

“Aquí está el cigarro. El encendedor está junto al radio.”

**Tu respuesta****Amigo:**

“Vamos, no te vas a meter en problemas. Yo le diré a tu padre que fuí yo quien te mandó.”

**Tu respuesta****Amigo:**

“Está bien, el humo no te va a dañar.”

**Tu respuesta**

# Lección 7 Tarea

## Cuestionario de Padres de Familia

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Después de la representación con su hijo(a) tome un momento y responda el siguiente cuestionario.

1. Qué tan fácil se le hizo hacer las representaciones con su hijo(a)  
Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil
  
2. Qué tan cómodo(a) se sintió usted representando situaciones sobre temas de tabaco y alcohol con su hijo(a)  
Muy cómodo(a)      Algo cómodo(a)                      No muy cómodo(a)
  
3. Qué tan seguro(a) se siente usted que las respuestas de su hijo(a) sean lo suficientemente buenas como para rechazar ofrecimientos de tabaco y alcohol?"  
Muy seguro(a)      Algo seguro(a)                      No muy seguro(a)
  
4. Qué tan realistas cree que hayan sido las situaciones hipotéticas?"  
Muy realistas              Algo realistas                      No muy realistas
  
5. Qué tanto apoyo cree poder dar a su hijo(a) para rechazar ofrecimientos de tabaco y alcohol?"  
Mucho apoyo              Algo de apoyo                      No mucho apoyo
  
6. Qué tanto apoyo cree que recibirá su hijo(a) de sus amistades para rechazar ofrecimientos de tabaco y alcohol?"  
Mucho apoyo              Algo de apoyo                      No mucho apoyo

## Lección 7 Tarea

### Cuestionario de Adolescentes

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Después de hacer la representación con tu papá/mamá, toma un momento y responde el siguiente cuestionario.

1. Qué tan fácil se te hizo hacer las representaciones con tu papá/mamá?”  
Muy fácil                      Algo fácil                      No muy fácil
  
2. Qué tan cómodo(a) te sentiste representando situaciones sobre temas de tabaco y alcohol con tu papa/mama?”  
Muy cómodo(a)      Algo cómodo(a)                      No muy cómodo(a)
  
3. Qué tan seguro(a) estás de que tus respuestas sean lo suficientemente buenas como para rechazar ofrecimientos de tabaco y alcohol?”  
Muy seguro(a)      Algo seguro(a)                      No muy seguro(a)
  
4. Qué tan realistas crees que hayan sido las situaciones hipotéticas?”  
Muy realistas              Algo realistas                      No muy realistas
  
5. Qué tanto apoyo crees que recibirás de tus padres para rechazar ofrecimientos de tabaco y alcohol?”  
Mucho apoyo              Algo de apoyo                      No mucho apoyo
  
6. Qué tanto apoyo crees que recibirás de tus amistades para rechazar ofrecimientos de tabaco y alcohol?”  
Mucho apoyo              Algo de apoyo                      No mucho apoyo

# LECCION 8

## REVISIÓN AMPLIA

---

### 8.1: Padres

**Objetivos:** Reunir a los padres y hacer que vuelvan a familiarizarse unos con otros.

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:**

- 1) Etiquetas para nombres
- 2) Marcadores
- 3) Registro de padres
- 4) Dinero de juguete

#### 1. **Bienvenida**

De la bienvenida a los padres al grupo y pídeles que firmen la hoja de registro. Después haga que tomen asiento (las sillas deben estar dispuestas previamente en un círculo).

#### 2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporcione un resumen breve sobre el objetivo de la lección del día de hoy. *Hoy revisaremos las aptitudes para escuchar y los patrones de comunicación analizados en las primeras dos sesiones. Después de esto, los padres se reunirán con su hijos y se iniciará una breve ceremonia de clausura.*

#### 3. **Presentarse Nuevamente al Grupo**

Inicie la lección presentándose de nuevo al grupo. A continuación procure que los miembros del grupo hagan lo mismo. Empiece haciendo que el miembro del grupo que se encuentre a su derecha diga su nombre y alguna cosa que recuerde que otros miembros del grupo dijeron al presentarse en la primera lección.

# LECCION 8

## REVISIÓN AMPLIA

---

### 8.2: Padres

**Objetivos:** Revisar las aptitudes para escuchar y los patrones de comunicación cubiertos en las primeras dos sesiones.

**Tiempo:** 35 minutos

**Materiales:** 1) Caballete  
2) Marcadores  
3) Cinta adhesiva

#### 1. **Importancia de Buenas Aptitudes para Escuchar y de Comunicación**

Explique a los padres que durante la siguiente media hora revisarán las aptitudes para escuchar y de comunicación que fueron cubiertas en las primeras dos sesiones a las que asistieron. Infórmeles que es importante que aprendan estas aptitudes porque si pueden llegar a un punto en el que puedan hablar abierta y honestamente con sus hijos, entonces su hijos no tendrán necesidad de recurrir a otros amigos o a cosas como el tabaco y el alcohol para encontrar soluciones a sus problemas.

#### 2. **Manteniendo las Líneas de Comunicación Abiertas**

Los padres no deben esperar que sus hijos compartan con ellos todo lo que está sucediendo en sus vidas. Después de todo, son adolescentes, y muchos adolescentes descubren que es necesario tener cierta privacidad. Pero no es irrazonable esperar que sus hijos los mantengan informados acerca de cosas importantes que estén sucediendo en sus vidas; especialmente si se encuentran en crisis.

#### 3. **Repaso de las Aptitudes para Escuchar**

Inicie la revisión de las aptitudes escribiendo en un caballete los siguientes puntos:

**Escuche sin distracciones** - Cuando su hijo intente hablar con usted, si es posible, interrumpa cualquier cosa que esté haciendo y concentre toda su atención en su hijo. Si no es posible posponer la actividad, entonces, disponga hablar con su hijo más tarde cuando no esté preocupado o distraído. Es más probable que una persona que puede escuchar sin distraerse entienda qué está tratando de decir su hijo. A su vez, es probable que su hijo se sienta más cómodo.

Pida a los padres que ofrezcan soluciones posibles a las siguientes situaciones:

1. Está aspirando la alfombra y su hijo desea hablar con usted.
2. Está viendo su programa favorito de televisión y su hijo quiere hablar con usted.
3. Está acostado(a) por unos minutos por que tiene un dolor de cabeza muy fuerte y su hijo desea hablar con usted.

**Escuche sin interrupciones** - ESCUCHE. ESCUCHE. ESCUCHE. Cuántas veces hemos tratado de decirle algo a alguien pero descubrimos que no podemos terminar nuestra historia porque la otra persona sigue interrumpiendo y diciendo cosas. Un oyente eficaz deja que la otra persona termine de hablar y espera para compartir sus comentarios al final.

**Acepte incondicionalmente a su hijo** - Es bueno expresar desagrado por la conducta de su hijo, pero es importante dejar saber al niño que siempre será amado, no importa lo que haga. Un hijo que se siente amado y atendido sólo cuando hace algo bueno no se abrirá ni discutirá sus problemas con nadie cuando se meta en problemas o atraviere por una crisis. Es más probable que los hijos confíen en alguien que no los juzga o rechaza por sus errores.

#### 4. **Repaso de las Aptitudes de Comunicación**

Explique a los padres que no es realista esperar que nunca más se disgustarán con sus hijos. Ese no es el objetivo de este repaso. Lo importante es, sin embargo, manejar esos momentos de tensión de manera positiva, de tal manera que se reduzca la posibilidad de tener que tratar con la misma situación de nuevo en el future. Los siguientes pasos ayudarán a alcanzar esa meta. (Escribe los siguientes pasos en un caballete.)

##### Paso 1. **Enfóquese en el comportamiento.**

Cuando su hijo lo ha disgustado, no culpe simplemente al niño y que la cosa quede allí. Hacer esto implica que hay algo mal con el niño y queda fuera del control de éste corregir la situación. En lugar de ello, concéntrese en la conducta exacta que lo está disgustando a usted empleando un enunciado que incluya la palabra “Cuando”. De esta manera el niño está consciente de qué está haciendo y puede empezar a dar pasos para corregir la conducta.

Ejemplo: “Cuando no terminas tus quehaceres...”  
“Cuando dejas tu ropa tirada en la casa...”  
“Cuando no dices la verdad...”

**Paso 2. Manifieste sus sentimientos.**

Después de especificar la conducta problemática, dígame a su hijo que sentimientos provoca en usted esa conducta utilizando un enunciado que comience por “Me”. De esta manera el niño está consciente de las consecuencias que su conducta tiene en otras personas. Muchas veces los padres le gritan a sus hijos por sentirse heridos o por frustración, pero el hijo nunca está consciente del dolor que ha provocado debido a que sus padres nunca se lo han comunicado con él de otra manera más que gritándoles.

Ejemplo: “Me frustra”  
“Me preocupa”  
“Me siento decepcionado”

**5. Iniciando Conversación**

Explique a los padres que no tienen que esperar a que sus hijos inicien una conversación importante con ellos. Los padres pueden usar las aptitudes que aprendieron en estas lecciones para acercarse a sus hijos y hablar de cualquier cosa, desde malas calificaciones hasta temas de alcohol y tabaco usando los enunciados “Cuando” y “Yo”.

**6. Repaso de las Verdades sobre Tabaco y Alcohol**

Informe a los padres de familia que ahora repasaremos algunos de las verdades que sus hijos han aprendido sobre el tabaco y alcohol durante las últimas ocho semanas. Si algunos de los padres están preocupados de que sus hijos ya hayan comenzado a experimentar con el tabaco y alcohol, algunos de los indicios en los que tienen que fijarse son:

*(Los líderes de grupo deberán hablar sobre todas las consecuencias, pero deberán poner mayor atención a las consecuencias a corto plazo que resaltan debido a que si el adolescente está experimentando con el tabaco, éstas son las señales más obvias).*

**Consecuencias del Uso del Tabaco/Cigarros**

Corto Plazo

1. Mal Olor:
  - a. Cabello
  - b. Aliento
  - c. Ropa
2. Deja manchas amarillas en los dientes

Largo Plazo

1. Cáncer de:
  - a. Pulmones
  - b. Boca
  - c. Lengua
  - d. Laringe



- 3. Hoyos por quemaduras en la ropa
  - 4. Pulso acelerado
  - 5. Irritación de la garganta
  - 6. Ojos irritados
  - 7. Nausea, mareos.
  - 8. Nervios alterados
  - 9. Interfiere con la respiración
- e. Esófago
  - 2. Enfermedades del corazón
  - 3. Pérdida de esmalte de los dientes

### **Consecuencias de uso del Alcohol**

#### Problemas Familiares

- 1. Cambio repentino de personalidad
- 2. Comienza a discutir mucho
- 3. Actúa sospechosamente

#### Problemas Escolares

- 1. Empeoramiento de calificaciones
- 2. Problemas de conductakomportamiento
- 3. Peleas en la escuela
- 4. Suspensiones frecuentes
- 5. Expulsión

#### Problemas Sociales

- 1. Peleas con amistades
- 2. Pérdida de amistades
- 3. Cambio de amistades

#### Problemas Legales

- 1. Cometer crímenes
  - a. Robacasa
  - b. Vandalismo
  - c. Asaltos
  - d. Violación
  - e. Asesinato
- 2. Ser arrestado
- 3. Ser víctima
- 4. Uso de drogas

encuentren

#### **7. En qué Señales hay que Fijarse**

Explique a los padres que a menos de que encuentren a su hijo(a) consumiendo alcohol o que puedan olerle el aliento inmediatamente después de haber estado tomando, es por lo general difícil saber si su hijo(a) ha estado o no consumiendo alcohol. A veces, el comportamiento de una persona que toma no se ve reflejado en las consecuencias físicas sino en una serie de cambios en la personalidad, familia y funcionamiento social, cómo le va en la escuela y problemas con la ley. Por esto es muy importante el notar cambios pequeños o drásticos en el comportamiento.

#### **8. Receso**

De a los padres un receso de diez minutos. Infórmeles que cuando vuelvan se reunirán con sus hijos y se iniciarán las actividades de clausura.

# LECCION 8

## REVISIÓN AMPLIA

---

### 8.1: Adolescentes

**Objetivos:** Iniciar el proceso de clausura del grupo

**Tiempo:** 25 minutos

**Materiales:** 1) Registro de adolescentes  
2) Dinero de juguete

1. **Bienvenida**

Dé nuevamente la bienvenida a los adolescentes al grupo y pídales que firmen la hoja de registro. Después haga que tomen asiento (las sillas deben estar dispuestas previamente en un círculo).

2. **Introducción de la Lección de Hoy**

Proporcione un breve resumen sobre el propósito de la lección de hoy.

*Hoy revisaremos todas las lecciones que hemos cubierto en el grupo. Después de eso el grupo de adolescentes y el grupo de padres se reunirá iniciaremos una breve ceremonia de clausura.*

3. **Intercambio de Números Telefónicos y Domicilios**

Antes de iniciar aliente a los adolescentes a intercambiar números telefónicos y domicilios con la gente con la que se sienten cómodos y de la que recibirían apoyo si alguna vez tuvieran necesidad de hablar con alguien sobre una situación difícil (como en temas sobre el tabaco y el alcohol). Evite lastimar los sentimientos de cualquiera, procure que lo hagan informalmente durante el receso.

4. **Maniferstarse**

Inicie el proceso de manifiesto recordando al grupo que esta será la última vez que se reúnan hasta la primera lección de refuerzo. Si hay algo que quieran decir algún sentimiento que deseen expresar, aliéntelos a que lo hagan durante el manifiesto. Como esta será la última vez que se registren en un rato, permita que el tiempo de manifiesto sea mayor que el usual. **Procure que los miembros del grupo se manifiesten.**

5. **Actividad de Expresión Positiva**

Después de manifestarse, continúe el proceso pasando a la Actividad de Expresión de Positiva. Haga que los miembros del grupo dispongan sus sillas en forma de herradura. En el extremo de la herradura hay una abertura, coloque allí una silla vacía. Explique al grupo que una persona se sentará en esa silla por turno y que cada quien tendrá la oportunidad de hacerlo (incluso el líder del grupo). Cuando se encuentren en la silla permanecerán sentados durante aproximadamente un minuto. Durante ese minuto el resto del grupo le expresará a esa persona toda suerte de cumplidos. Por ejemplo, pueden elogiar a alguien por tener una linda personalidad o por llevar al grupo un buen sentido del humor. Aliente a todo el mundo a darle a la persona que esté sentada en la silla por lo menos una opinión positiva. Para iniciar el ejercicio, pida un voluntario del grupo. Infórmeles que si no hay voluntarios, el líder del grupo escogerá a alguien. Después de que la persona ha iniciado su minuto, el líder del grupo debe establecer el tono siendo el primero en hacer cumplidos y proporcionar una opinión positiva. El líder del grupo debe mantener esta conducta para cada persona que se sienta en la silla hasta que el resto del grupo entienda, Una vez que la primera persona haya pasado su minuto en la silla, deberá levantarse y elegir a la siguiente persona que ha de sentarse en la misma. *(Los líderes de grupo deberán procurar que el grupo no se vuelva demasiado bobo o en contra de la gente que no esté siendo sincera y genuina en sus opiniones.)*

6. **Repaso de la Lección Pasada**

Repase la lección de la semana pasada preguntando lo siguiente:

\* Qué es lo esencial de la publicidad?

(Hacer dinero)

\* Hacia quién se estaba dirigiendo la campaña publicitaria del video?

(Hacia los Latinos/minoritarios)

\* Repase la tarea. Lea las situaciones y pida a diferentes miembros del grupo responder a los diferentes ofrecimientos.

# LECCION 8

## REVISIÓN AMPLIA

---

### 8.2: Adolescentes

**Objetivos:** Revisar de manera amplia las lecciones previas.

**Tiempo:** 25 minutos

**Materiales:** 1) Tarjetas de nota con preguntas de repaso comprensivo  
2) Tarjetas con argumentos

#### 1. Actividad de Repaso con Respuestas Rápidas

Informe al grupo que durante el tiempo que resta el grupo repasará lo que se la ha enseñado en las lecciones anteriores. Explíqueles que las preguntas no se harán siguiendo ningún orden. Por ejemplo, una pregunta de aptitud para rechazar será seguida por una pregunta sobre alcohol, seguida, a su vez por una sobre tabaco.

Antes de empezar, haga que los(as) muchachos(as) se alineen en dos líneas iguales. Disponga las líneas de tal manera que la primera persona de cada línea encare a la primera persona de la otra. La persona que se encuentre al principio de cada línea debe entonces dar un paso hacia adelante y colocarse al frente del líder del grupo. A continuación, el líder leerá una pregunta. La persona que primero responda correctamente permanecerá donde está. La persona que pierda pasará al final de su fila. La siguiente persona de la fila pasará entonces hacia adelante y retará al ganador intentando ser la primera en responder correctamente la siguiente pregunta. Una persona puede responder correctamente un máximo de tres veces. Después de eso, debe dar oportunidad a la persona que se encuentre detrás de ella pasando a la cola de su fila para esperar otro turno.

#### **Preguntas de repaso.**

\* Verdadero o falso. Una mayor actividad sexual es una conducta riesgosa asociada con el alcohol.

\* Si una persona se queda dormida mientras fuma en cama, es probable que provoque un . . . . .(incendio)

- \* Menciona el primer paso del proceso decisorio.  
(Enterarse de los hechos)
- \* Menciona el segundo paso del proceso decisorio.  
(Pensar en las elecciones que puedes hacer)
- \* **Verdadero** o falso. Si abusa de él regularmente una persona puede volverse adicta al alcohol.
- \* Menciona el tercer paso del proceso decisorio.  
(Piensa en las consecuencias de cada elección)
- \* Menciona el cuarto paso del proceso decisorio.  
(Toma tu propia decisión)
- \* Si he rechazado una oferta no deseada de manera que haga reír a la gente, he rechazado usando . . . . .  
(sentido del humor)
- \* Después de fumar descubres que no puedes recuperar el aliento porque fumar interfiere con la. . . . . normal.  
(respiración)
- \* Menciona el último paso del proceso decisorio.  
(Asumir la responsabilidad de tu decisión)
- \* El nombre de la conducta de alto riesgo que incluye actividad sexual sin tomar precauciones para el embarazo o la enfermedad.  
(Sexo sin protección)
- \* Si digo “No, gracias” y espero que mi amigo diga lo mismo, he rechazado una oferta no deseada utilizando un . . . . . (amigo)
- \* Ir en un carro con un conductor borracho es un comportamiento de alto riesgo asociado con el consumo de alcohol.(verdadero)
- \* Un oyente eficaz siempre escucha sin.....(interrumpir)
- \* **Verdadero** o falso. La irritación de garganta es una consecuencia a corto plazo de fumar cigarrillos.
- \* Después de años de fumar, muchos fumadores suenan muy rasposos cuando hablan debido a que los años de fumar han dañado su.....(voz)

- \* Si digo “No, gracias” y luego salgo de la habitación intencionalmente, he rechazado la oferta no deseada utilizando una.....(salida)
- \* ¿Quién puede mencionar un paso para rechazar un ofrecimiento no deseado? (Decir no, proporcionar una razón, sugerir una actividad alterna)
- \* **Verdadero** o falso. Fumar hace que una persona huela mal.
- \* ¿Quién puede decirle al grupo que es la autoestima? (Lo que una persona siente sobre si misma)
- \* En nuestro análisis sobre las consecuencias sociales del uso del alcohol, mencionamos que lo más probable sería que el usuario tuviera problemas con la familia, la ley y los amigos. ¿Cuál es otra area problematica que analizamos? (La escuela)
- \* Cuándo bebes es más probable que rompas la.....(ley)
- \* **Verdadero** o falso. La irritación ocular es una consecuencia de fumar.
- \* El término utilizado para describir el humo peligroso inhalado por la gente que no está fumando. (Humo de segunda mano)
- \* ¿Quién puede mencionar otro paso para rechazar un ofrecimiento no deseado (distinta de la ya mencionada)? (Decir no, proporcionar una razón sugerir una actividad alterna)
- \* El alcohol provoca que cuando la gente bebe haga cosas que probablemente no haría si estuviera. .... (sobria)
- \* Menciona el tipo de cáncer que afecta la capacidad para respirar de una persona. (De pulmón)
- \* La mayor parte de los adolescentes no pueden costear el alto precio de los cigarros porque los cigarros son.....(costosos, ó caros)
- \* Verdadero o **falso**. Estudiar para una prueba es una conducta riesgosa asociada con el alcohol.
- \* Menciona una consecuencia física a largo plazo de fumar. (Cáncer de pulmón, enfermedad cardíaca, cáncer de garganta, cáncer de boca, etc...)
- \* **Verdadero** o falso. Uno de los efectos secundarios de beber alcohol es que afecta el juicio.

- \* ¿Cuál es el ingrediente del tabaco que vuelve al a gente adicta a fumar?  
(La nicotina)
- \* Cuando bebes, tienes mayores posibilidades de ser víctima de un.....  
(crimen)
- \* **Verdadero** o falso. Hay la misma cantidad de alcohol en una cerveza que en una copa de vino o de tequila.
- \* **Verdadero** o falso. Los dientes manchados son una consecuencia de fumar.
- \* **Verdadero** o falso. El mal aliento es una consecuencia de fumar.
- \* Se han mencionado dos pasos para rechazar una oferta no deseada. Menciona el paso que falta.  
(Decir no, proporcionar una razón, sugerir una actividad alterna)
- \* Si al rechazar un ofrecimiento no deseado le digo a la persona, “¡Cállate antes de que te golpee!” ¿Qué tipo de respuesta ineficaz es esta?  
(Respuesta agresiva)
- \* Si rechazo un cigarrillo no deseado diciendo, “No, gracias, pero adelante” ¿qué tipo de respuesta ineficaz acabo de dar? (Mensaje mixto)
- \* **Verdadero** o falso. ¿El alcohol es una droga?
- \* Lo esencial de la publicidad es obtener.....(dinero)

## 2. **Actividad de Representación**

Solicite voluntarios para que actúen las siguientes situaciones hipotéticas. El resto del grupo prestará mucha atención a la actuación. Al final de la escena solicite voluntarios de entre quienes observaron para que comenten sobre las aptitudes para rechazar utilizadas y qué tan efectivas creen que fueron las respuestas. *(Los líderes de grupo deben motivar al grupo para que se divierta con la actividad, pero deben asegurarse de no perder el control del grupo.)*

### **Situación hipotética #1**

Al volver a casa de la escuela, tú y un amigo se detienen en el 7/11 local para comprar goma de mascar. Mientras decides qué marca de goma de mascar comprar, adviertes que tu amigo curiosear por la tienda. Cuando te acercas a la caja para pagar la goma de mascar, tu amigo se acerca rápidamente a ti y te dice que te verá afuera. Al alcanzarlo a la vuelta de la esquina de la tienda, ves que lleva algo dentro de su chaqueta. Cuando le pides que te lo muestre saca una lata de cerveza. Abre la lata, bebe un trago y te la pasa. Te dice que no te preocupes, después ambos mascarán la goma y eliminarán el olor de su aliento.

### **Situación hipotética #2**

Es sábado por la tarde y tu y un hermano mayor están solos en casa mientras sus padres visitan a una tía. Cuando tu hermano está relativamente seguro que tus padres se han ido te invita a que lo sigas al patio trasero en donde nadie puede verlos. Una vez allí saca de un agujero de un árbol una cajetilla de cigarrillos y un encendedor. Enciende un cigarro, le da un par de chupadas y luego te lo pasa. Mientras estás parado allí en estado de shock, porque no te habías dado cuenta de que tu hermano fumaba, sigue insistiendo en que fumes con él.

### **3. Receso**

Dé a los adolescentes un receso de diez minutos. Dígales que cuando vuelvan se reunirán con su padres y se iniciarán las actividades de clausura.



# LECCION 8

## CLAUSURA

---

### 8.3: Padres y Adolescentes

**Objetivos:** Dar un reconocimiento a los adolescentes y a los padres por completar el programa.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** 1) Certificados de participación para adolescente

#### 1. Evaluación del Currículum y Líderes de Grupo

Cuando los padres y los adolescentes vuelvan al salón, entréguales una breve evaluación de currículum. Asegúrese de que los padres reciban la versión para padres y los adolescentes la versión para adolescentes. (Las sillas deben disponerse en hileras para que el salón semeje un salón de clases.)

#### 2. Qué es lo que Sigue

Inicie las actividades de clausura con su gratitud y reconocimiento tanto a padres como a adolescentes por su participación durante toda la duración del programa. Antes de entregar los certificados, informe a los padres y a los adolescentes de lo que seguirá. Recuérdeles sobre:

1. Los mediciones que se realizarán la semana entrante.
2. Los incentivos en efectivo que se entregarán al final de las evaluaciones así como la abertura de la tienda de Sembrando Salud.
3. La lección de refuerzo que se realizará en aproximadamente un mes.
4. Los boletines que serán enviados a los adolescentes para mantenerlos informados sobre el programa.

#### 3. Entrega de Certificados

Llame a los estudiantes al frente del salón uno por uno y entréguele su certificado. Haga que el grupo de su reconocimiento a cada estudiante brindándole un aplauso. Haga que el estudiante vuelva a su silla. Llame al siguiente estudiante.

Una vez que ha recibido su certificado, haga que todo el grupo de adolescentes se ponga de pie. En ese punto comine a los padres a darles un aplauso. Después comine a los estudiantes a darle un aplauso a los padres de familia por su participación en el programa.

4. **Despedida**

Pregunte si hay cualquier duda o comentario final. Si no lo hay, agradezca a todos una última vez y despida al grupo.