

Resumen de sesiones de *Conexión de Jóvenes*

El siguiente resumen de sesiones proporciona un resumen del título, objetivo, puntos clave y mensaje mayor de cada sesión.

Sesión 1 – Conociéndote

Objetivo: Crear conexiones y comprender el propósito y el proceso del grupo.

Puntos clave:

- ⊗ Nuestro grupo se llama *Conexión de Jóvenes* y es:
 - diferente de la escuela y la clase — no hay respuestas correctas o incorrectas y no hay calificaciones ni exámenes;
 - una oportunidad para reunirnos con otras personas que quizás ya conozcamos, hacer nuevos amigos y divertirnos;
 - un tiempo para aprender sobre nosotros mismos y sobre los demás, y sobre decisiones importantes que pueden ayudarnos ahora y en el futuro;
 - un tiempo para generar confianza entre nosotros y un lugar seguro para hablar sobre nuestros pensamientos y sentimientos en confianza; y
 - una oportunidad de tomar un descanso de nuestra rutina habitual y pasar tiempo pensando y discutiendo temas diferentes a los de la escuela.
- ⊗ Estás en el grupo porque puedes beneficiar y disfrutar del grupo, no porque estés en problemas.
- ⊗ En nuestro grupo, existen comportamientos de respeto para ayudarnos a sentirnos seguros y cómodos.

Mensaje mayor: *YO no ESTOY solo.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ toma de decisiones en grupo
- ◆ trabajo en equipo y aprendizaje cooperativo
- ◆ mensajes positivos de refuerzo
- ◆ comportamientos respetuosos
- ◆ confianza y confidencialidad

Sesión 2 – Una celebración de mí

Objetivo: Reconocer y celebrar las cualidades únicas y especiales de cada participante.

Puntos clave:

- ⊗ Cada uno de nosotros es único. No hay nadie más exactamente como tú.
- ⊗ Somos especiales por lo que somos, no por lo que hacemos o lo que tenemos.
- ⊗ Usar alcohol, tabaco y otras drogas no me hará sentir mejor conmigo mismo.
- ⊗ Es importante reconocer y respetar nuestras diferencias.
- ⊗ Un factor en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos es cómo nos sentimos acerca de nuestra familia. Hay diferentes y diversos tipos de familias.
- ⊗ Todas las familias son especiales y todas las familias tienen problemas a veces. No hay ninguna familia que sea perfecta.
- ⊗ Cuando nuestras familias tienen problemas, podemos cuidarnos.

Mensaje mayor: *YO SOY agradable, capaz, único y valioso.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ identificación de cualidades y fortalezas personales
- ◆ respeto de las diferencias
- ◆ diversidad de relaciones y dinámicas familiares
- ◆ autocuidado

Sesión 3 – Sentimientos

Objetivo: Identificar sentimientos y aprender formas sanas y adecuadas de expresarlos.

Puntos clave:

- ⊗ Todos tenemos sentimientos. Todos nuestros sentimientos son válidos.
- ⊗ Podemos aprender a manejar y expresar nuestros sentimientos de manera saludable y apropiada.
- ⊗ Nunca está bien tomar alcohol, vapear, fumar tabaco y marihuana, ni usar otras drogas para cambiar nuestros sentimientos.

Mensaje mayor: *Todos mis sentimientos son válidos, y YO PUEDO elegir cómo expresarlos.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ identificación y expresión sana de los sentimientos
- ◆ conocimientos del impacto del alcohol, tabaco y otras drogas en los sentimientos
- ◆ habilidades para manejar los sentimientos de manera saludable

Sesión 4 – Manejando la ira

Objetivo: Identificar formas de manejar la ira de manera saludable y apropiada.

Puntos clave:

- ⊗ Cuando perdemos el control, nos enojamos y reaccionamos de manera inapropiada, habrá consecuencias negativas.
- ⊗ Los pasos para controlar la ira:
 1. Cálmate: Cálmate y contrólate.
 2. Analízalo: ¿Cómo te sientes y por qué?
 3. Toma acción: ¿Cuáles son las acciones y comportamientos positivos que puedes tomar para que tu respuesta al enojo sea apropiada y no dañina?
 4. Prácticalo: ¿Cuáles son los comportamientos rutinarios de autocontrol que puedes hacer cada día?
- ⊗ Tomar alcohol, fumar, vapear, usar marihuana u otras drogas puede hacernos perder el autocontrol.
- ⊗ Puedo tratar a los demás con respeto y como yo quiero ser tratado.

Mensaje mayor: *YO PUEDO controlarme cuando estoy enojado.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ autocontrol y manejo de la ira
- ◆ conocimientos del impacto del alcohol, tabaco y otras drogas en los comportamientos y la expresión de la ira
- ◆ respeto y trato mutuo

Sesión 5 – Sueños y establecimiento de metas

Objetivo: Creer en nuestro sentido de propósito y sueños para el futuro y desarrollar objetivos para alcanzarlos.

Puntos clave:

- ⊗ Los sueños y las metas para el futuro pueden darnos esperanza y un sentido de propósito.
- ⊗ Hay pasos que podemos tomar para ayudarnos a establecer metas para cumplir nuestros sueños:
 1. Identificar nuestros sueños.
 2. Desarrollar un plan.
 3. Pedir ayuda.
 4. Ser flexible.
- ⊗ Tomar decisiones saludables, participar en actividades positivas y trabajar duro puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas y cumplir nuestros sueños.
- ⊗ Tomar alcohol, fumar, vapear, consumir marihuana u otras drogas puede dificultar alcanzar nuestras metas y cumplir nuestros sueños.

Mensaje mayor: *YO CREO en mi propósito y futuro.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ identificación y comprensión de los pasos para el establecimiento de metas
- ◆ comprensión de las prácticas necesarias para alcanzar los objetivos
- ◆ comprender el impacto del alcohol, el tabaco y otras drogas en las metas y los sueños

Sesión 6 – Tomando decisiones saludables

Objetivo: Tomar decisiones responsables y saludables.

Puntos clave:

- ⊗ Todos tomamos decisiones todos los días y todas nuestras decisiones tienen consecuencias.
- ⊗ Las consecuencias de nuestras decisiones pueden ser positivas o negativas.
- ⊗ Tomar alcohol, fumar, vapear, usar marihuana u otras drogas nunca es una opción saludable para niños y adolescentes y puede tener consecuencias negativas.
- ⊗ Tomar alcohol, fumar, vapear, usar marihuana u otras drogas puede ser peligroso y dañino al cerebro y al cuerpo en desarrollo.
- ⊗ La mayoría de las personas de tu edad quieren tomar decisiones saludables y responsables.

Mensaje Mayor: *YO TOMARÉ decisiones saludables que sean buenas para el cerebro y el cuerpo.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ comprensión de las consecuencias de las elecciones
- ◆ impacto nocivo del alcohol, el tabaco y otras drogas en el desarrollo saludable
- ◆ comprensión de la prevalencia del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Sesión 7 – Amigo/as

Objetivo: Entender formas de ser buen amigo y de tener amigos.

Puntos clave:

- ⊗ Para tener amigos, también hay que ser buen amigo.
- ⊗ Hay cosas saludables que podemos hacer para tener y ser un amigo genuino:
 - Ser tu mismo.
 - Ser iguales.
 - Ser un buen oyente.
 - Mostrar respeto.
 - Ser honesto y confiable.
 - Ser simpático y compasivo.
 - Recordar que el desacuerdo está bien a veces.
 - Estar dispuesto a disculparte y perdonar.
- ⊗ Un amigo genuino se preocupa por ti y respetará tu decisión de tomar decisiones saludables.
- ⊗ Ser acosado, o acosar a alguien, nunca está bien.

Mensaje mayor: *YO PUEDO ser un buen amigo y tratar a los demás como yo quiero ser tratado.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ dinámica de amistades mutuamente beneficiosas
- ◆ comportamiento respetuoso y afectuoso
- ◆ impacto negativo del acoso escolar

Sesión 8 – Resistir la presión negativa

Objetivo: Desarrollar la confianza y las habilidades para resistir la presión negativa de los compañeros.

Puntos clave:

- ⊗ La presión de nuestros amigos y compañeros puede ser negativa y positiva.
- ⊗ La presión de nuestros amigos y compañeros puede influir en que tomemos decisiones saludables o no saludables.
- ⊗ Los amigos genuinos no se intimidan entre sí.
- ⊗ Podemos usar los “cinco pasos de decir no” cuando experimentamos la presión de los compañeros.
 1. Cuidado
 2. Mala idea
 3. Una mejor
 4. Adiós por ahorita
 5. Llámame más tarde
- ⊗ Una decisión saludable es resistir la presión negativa de los compañeros para beber alcohol, fumar cigarrillos, vapear o usar marihuana u otras drogas.

Mensaje mayor: *YO RESISTIRÉ la presión negativa de los compañeros.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ♦ habilidades para resistir la presión negativa de los compañeros
- ♦ tomar decisiones saludables para evitar conductas antisociales, rebeldes, negativas, peligrosas o contraproducentes

Sesión 9 – Poniéndolo todo junto

Objetivo: Para repasar lo aprendido y practicado de sesiones anteriores.

Puntos clave:

- ⊗ Revisión de los puntos clave de las sesiones anteriores. (Ver descripciones anteriores, documento completo – Plantilla de facilitador KC 9:1.)

Mensaje mayor: *YO TENGO nuevos conocimientos y habilidades para ayudarme ahora y en el futuro.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ♦ explorar actitudes, opiniones y comportamientos
- ♦ analizar y reformular todo lo aprendido

Sesión 10 – Celebración y compromiso

Objetivo: Para celebrar nuestros logros y comprometernos a tomar decisiones saludables.

Puntos clave:

- ⊗ Yo puedo reconocer y celebrar mis logros.
- ⊗ Yo tomaré decisiones saludables.
- ⊗ Me comprometeré a estar "libre de drogas" hasta que tenga al menos 21 años.
- ⊗ Tengo confianza y creo en mi capacidad para tomar decisiones responsables y vivir una vida con propósito.

Mensajes mayores:

- ◆ *YO SOY agradable, capaz, único y valioso.*
- ◆ *YO PUEDO tratar a los demás como yo quiero ser tratado.*
- ◆ *YO TENGO relaciones significativas y personas que se preocupan por mí.*
- ◆ *YO TOMARÉ decisiones saludables y responsables.*
- ◆ *YO CREO en mi propósito y futuro.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ importancia de celebrar los logros
- ◆ hacer compromisos
- ◆ confianza en sí mismo

Sesión adicional – Trastorno por consumo de sustancias y la familia

Objetivo: Para comprender mejor los trastornos por uso de sustancias en la familia y aprender formas de cuidarnos a nosotros mismos.

Puntos clave:

- ⊗ Hay diferentes nombres para describir cuando alguien es dependiente del alcohol u otras drogas (sustancias).
- ⊗ Cuando alguien tiene un trastorno por consumo de sustancias, tiene una enfermedad que afecta al cerebro y cuerpo.
- ⊗ Cuando alguien tiene un trastorno por consumo de sustancias, afecta a toda la familia. Sin embargo, recuerda, todavía eres amado.
- ⊗ Hay siete cosas que recordar si alguien en tu familia tiene un trastorno por consumo de sustancias:
 - No lo causé.
 - No lo puedo controlar.
 - No lo puedo curar, pero...
 - Me puedo cuidar por comunicarme bien, tomar decisiones saludables y ¡celebrarme! (*Jerry Moe*)
- ⊗ Pedir ayuda. Hay personas seguras que pueden ayudarte, y está bien pedir ayuda.
- ⊗ Hay esperanza. Las personas pueden recuperarse y tomar decisiones saludables en el futuro.

Mensaje mayor: *YO PUEDO pedir ayuda.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ comprender el impacto de los trastornos por consumo de sustancias
- ◆ práctica de autocuidado
- ◆ pedir ayuda
- ◆ acogimiento

Sesión adicional – Cambios en mi vida

Objetivo: Aprender formas saludables de afrontar el cambio.

Puntos clave:

- ⊗ El cambio les sucede a todos. Nos gustan algunos cambios, y no nos gustan otros.
- ⊗ Hay cambios en nuestra vida sobre los que tenemos control y otros cambios sobre los que no tenemos control.
- ⊗ Aunque es posible que no podamos controlar o que no nos gusten los cambios, podemos elegir cómo afrontar los cambios.
- ⊗ Es importante elegir formas saludables de afrontar el cambio.
- ⊗ Hay personas seguras y confiables que pueden apoyarnos y ayudarnos a sobrellevar el cambio.

Mensaje mayor: *YO PUEDO afrontar los cambios en mi vida de forma saludable.*

Conocimientos y habilidades fundamentales:

- ◆ identificar situaciones que podemos controlar y situaciones que no podemos controlar
- ◆ habilidades de afrontamiento saludables
- ◆ pedir ayuda