

**Programa Grupo de apoyo basado en el plan de estudios
(Curriculum-Based Support Group, CBSG®)**

Youth Connection: Temas y mensajes importantes de las 12 sesiones

Sesión	Tema	Descripción general
1	<i>Conociéndote</i>	El propósito de esta sesión es conocernos, aprender sobre el proceso grupal y acordar formas de hacer que la experiencia grupal sea buena para todos nosotros.
2	<i>Una celebración de mi persona</i>	Compartimos similitudes y diferencias y, sin embargo, somos únicos: No hay nadie más exactamente como tú. Quiénes somos como personas es más importante que las posesiones que tenemos o todo lo que logramos.
3	<i>Sentimientos</i>	Todos nuestros sentimientos son válidos, incluso aquellos que no nos gusta tener o que pueden ser difíciles de manejar. Aprenderemos a manejar y mostrar nuestros sentimientos de manera saludable y positiva.
4	<i>Manejando la ira</i>	Está bien estar enojado o enfadado, pero no está bien lastimarnos a nosotros mismos o a alguien más cuando estamos enojados. Aprenderemos un proceso de cuatro pasos para ayudarnos a elegir formas positivas y saludables de expresar nuestro enojo.
5	<i>Sueños y establecimiento de metas</i>	Es importante tener sueños y metas para nuestro futuro. Aprenderemos los pasos que podemos tomar para ayudarnos a alcanzar nuestras metas, así como para identificar qué puede impedirnos alcanzar nuestras metas y cumplir nuestros sueños.
6	<i>Tomando decisiones saludables</i>	Todos los días tomamos decisiones, y todas nuestras elecciones tienen consecuencias, algunas positivas y otras negativas. Aprenderemos a tomar decisiones saludables con consecuencias positivas.
7	<i>Amigo/as</i>	Las amistades son importantes para todos nosotros. Para tener un amigo es importante ser un amigo. Aprenderemos formas positivas y saludables de ser amigos, cualidades que buscamos en los amigos y formas de mantener las amistades.
8	<i>Resistir la presión negativa</i>	La presión de grupo puede ser positiva y negativa. Aprenderemos formas de resistir la presión negativa de los compañeros y tomar decisiones que pueden impedirnos alcanzar nuestras metas y cumplir nuestros sueños.
9	<i>Trastorno por consumo de sustancias y la familia</i>	Los trastornos por consumo de sustancias, como la adicción o el alcoholismo, son enfermedades que afectan a toda la familia. Esta sesión explora formas en que los niños que viven con un trastorno por consumo de sustancias en su familia sepan que no es su culpa y que hay formas de cuidarse a sí mismos.
10	<i>Cambios en mi vida</i>	El cambio les sucede a todos. Hay algunos cambios que nos gustan, y otros que no nos gustan. A veces tenemos control sobre los cambios que suceden y otras veces no tenemos control. Aprenderemos a reconocer diferentes tipos de cambios que podemos experimentar y formas saludables de enfrentar cambios que tal vez no nos gusten.
11	<i>Poniéndolo todo junto</i>	Esta sesión es un momento para revisar todo lo que hemos aprendido y reflexionar sobre lo que nosotros hemos compartido durante las sesiones anteriores.
12	<i>Compromiso y celebración</i>	A medida que finalizamos nuestro tiempo juntos, nos tomaremos el tiempo para celebrarnos mutuamente y todo lo que hemos logrado. También tendremos la oportunidad de comprometernos a tomar decisiones saludables con respecto al uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

Mensajes Mayores

YO SOY agradable, capaz, único y valioso.

YO PUEDO tratar a los demás de la misma manera en que quiero que me traten.

YO TENGO relaciones significativas y personas que se preocupan por mí.

YO TOMARÉ decisiones saludables y responsables.

YO CREO en mi propósito y mi futuro.