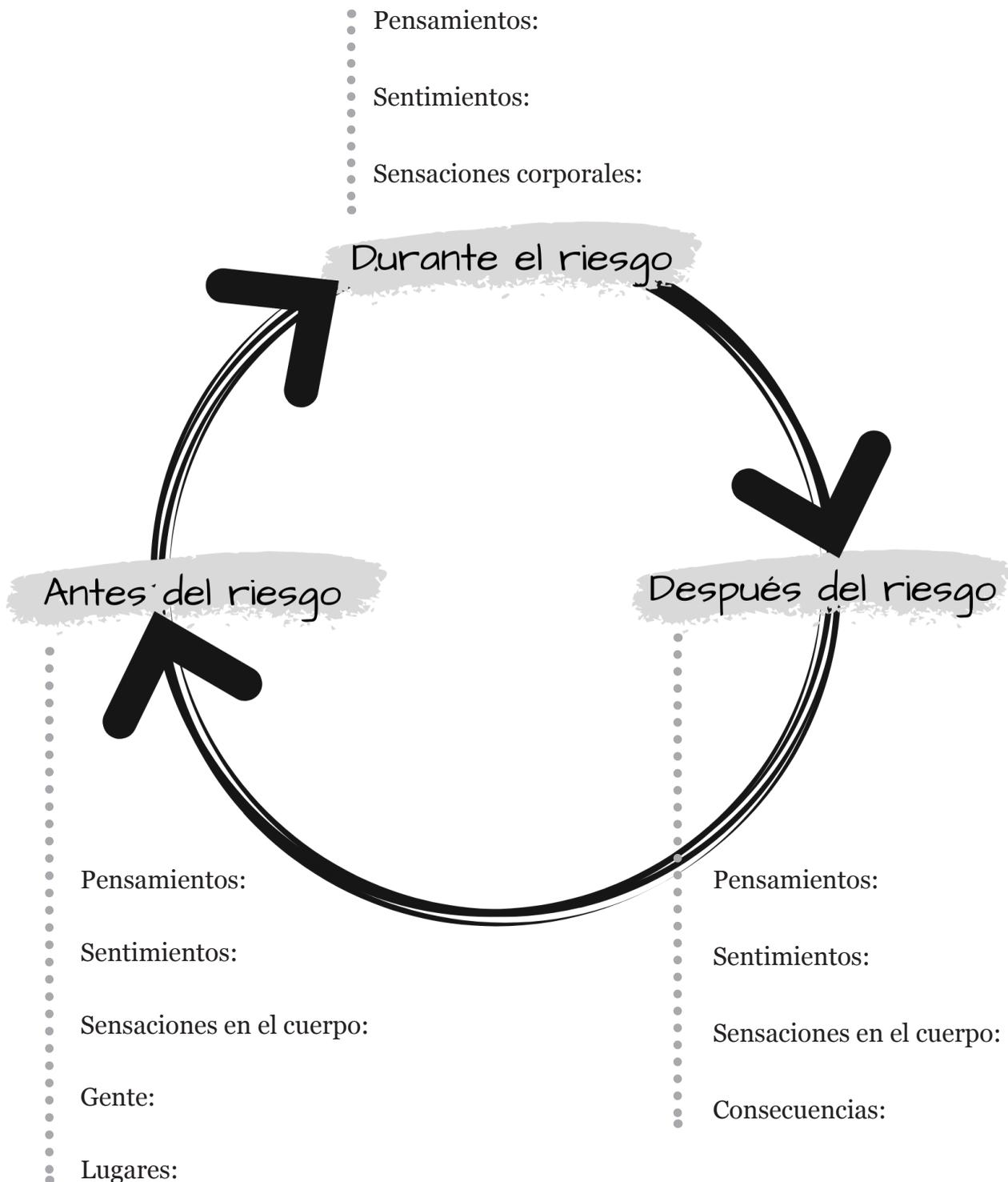
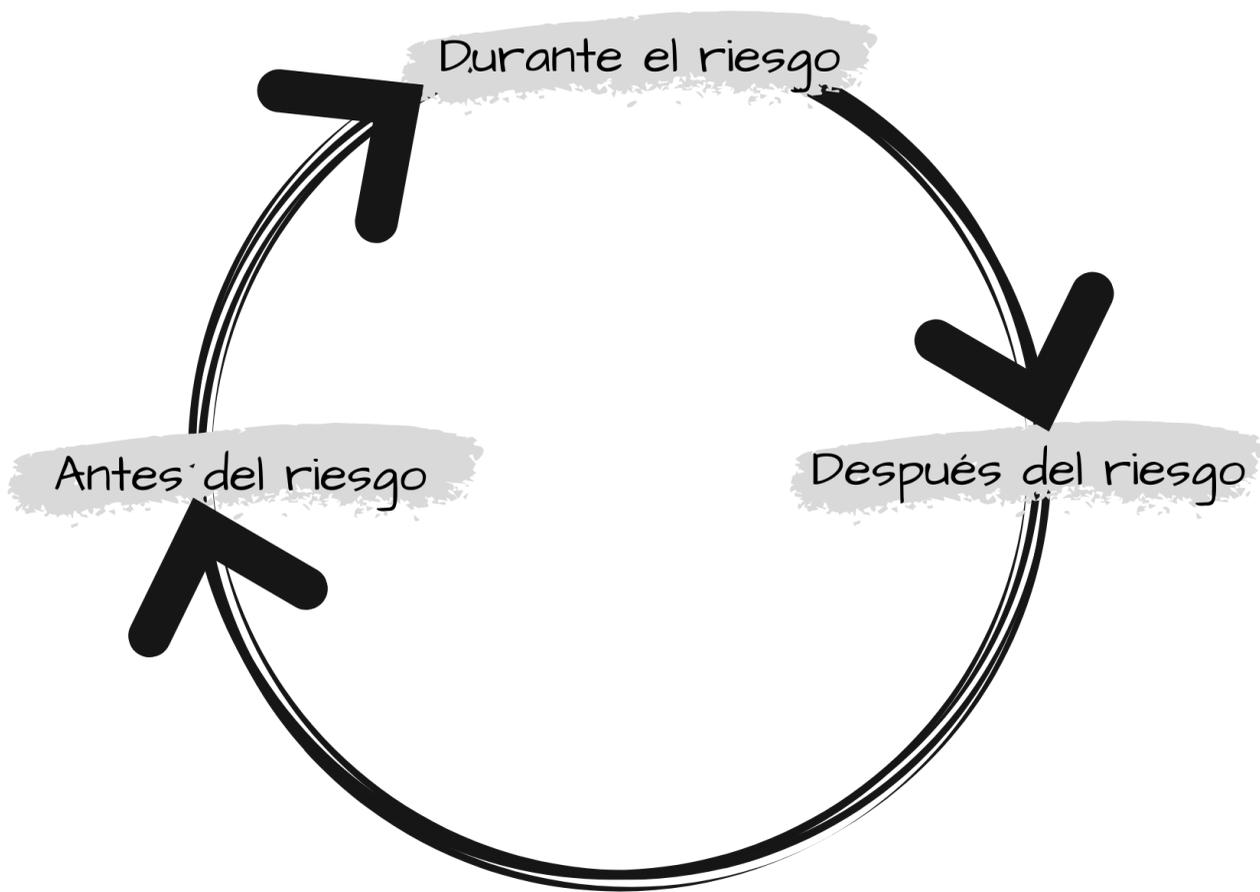




Ciclo completo del riesgo



Ciclo completo del riesgo- Simple



Qué me provoca a tomar riesgos

Piensa en un comportamiento de alto riesgo en el que te hayas involucrado recientemente. Puede ser pelear, robar, consumir drogas, alcohol o tener relaciones sexuales de una forma que no es segura para todos. Encierra en un círculo todas las personas, lugares, situaciones, sentimientos y sensaciones en el cuerpo que provocan ese comportamiento.

Las personas que me provocan:

Personas en mi grupo	Muchachos mayores	Figuras de autoridad
Miembros de mi familia	Policía	Novios
Personas que quiero impresionar	Novias	Profesores
Personas que me enojan	Personas de una pandilla rival	
Personas que parecen débiles o no son populares		
Otro: _____		

Situaciones que me provocan:

Ir a la escuela	Que me acusen de algo que no hice
Estar borracho o drogado	Presión de grupo - querer encajar
Estar con mi grupo	Que alguien me falte el respeto
Cuando siento que no tengo opción	Que alguien me diga qué hacer
Querer relaciones sexuales	Que alguien me provoque/ amenace
Estar "en la calle"	Estar alrededor de drogas/ alcohol
Discriminación racial/ étnica	Otros tipos de discriminación
Otro: _____	

Pensamientos que me provocan:

Merezco tomar lo que quiero	Se merecen lo que les pasa
Nadie me habla así	No tengo nada que perder
Necesito vengarme	No me pueden hacer eso
Nunca tengo una oportunidad justa	No importa lo que hago
Van a pensar que soy débil si no lo hago	Tienen que aprender
No me importa nada/ nadie	Quiero desaparecer
Estar drogado es la única forma de sentirme mejor	
El sistema solo es justo con los blancos ricos	
Otro: _____	

Sentimientos que me provocan:

Tristeza	Miedo	Soledad	Asustado
Invisible	Aburrido	Sin esperanza	Irrespetado
Vulnerable	Impotente	Engañado	Avergonzado
Celoso	Sin valor	Asco	Ira
Apenado	Frustrado	Abandonado	Harto
Otro: _____			

Sensaciones corporales que me provocan:

Calor/ quemazón	Temblores	Congelado	Eléctrico
Anudado	Boca seca	Adolorido	Adormecido
Solo	Oprimido	Desconectado	Subidón de adrenalina
Inquieto	Pesado	Tenso	Con nauseas
Bloqueado	Estómago apretado	Sofocado	Nudo en el estómago
Mareado	Demasiada energía		
Otro: _____			

La meditación - No es tan raro como suena

Estas historias son de muchachos reales sirviendo condenas en la unidad adolescente de la isla Riker (el complejo carcelario más grande de la ciudad de Nueva York). Todos leyeron Power Source y aprendieron a meditar. Esto es lo que dijeron:

Mike: "Cuando comencé a meditar, sentía picazón y muchas otras distracciones, pero ahora me hace sentir calmado. Puedo oír el aire al inhalar/ exhalar. Te hace pensar bien."

Juan: "La meditación...es relajante. Ayuda a controlar tus pensamientos. Antes pensaba que era algo estúpido, miraba al profesor con cara de "¿y eso que hace?". Pero es como un relajante muscular, un relajante mental. Te trae a un buen lugar y suelta las cosas malas. Medito todo el tiempo -3 veces por semana. En verdad, medito cuando estoy pensando mucho, cuando me siento solo o excluido. Trato de enseñarle a otros en mi unidad, se les pasan tantas cosas por la cabeza. Son muy negativos. Dicen que no pueden hacerlo, pero ese es el problema, decir que no pueden."

Damian: "La primera vez, no me gustó porque me pareció muy aburrido -pensé que era realmente inútil sentarse a estar callado- pero luego comencé a meditar en mi celda. Cuento hacia atrás, me calma para no actuar de la manera en que actuaba antes. Todos querían burlarse, pero a la larga realmente me ayudó. Ahora muchos lo hacen, contar hasta diez. Cuando nos enojamos o nos molestamos podemos comenzar a respirar. Déjame respirar primero antes de meterme en problemas. Es fácil agarrar nuevos cargos. Sigo meditando cada vez que me enojo."

Responde honestamente:

Estaría dispuesto a intentar algo que pueda ayudar a relajarme y mantener mi poder.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No es cierto Algo cierto Cierto

El Informe del Clima Emocional

1. Piensa en un momento en el que te sentiste (incluso un poco)_____.
Describe qué pasó.

2. ¿Cuáles fueron algunas de las personas, lugares, sentimientos, eventos o pensamientos que te provocaron en esta situación? (Sé específico)

3. ¿Qué pensamientos tuviste cuando te sentiste provocado? (¿Qué sucedía en tu mente?)

4. En esa situación estresante, ¿cuáles sentimientos se detonaron? Encierra en un círculo todos los sentimientos que describan tus emociones.

enojado - irritado - ansioso - avergonzado
aburrido - calmado - engañado
alegre - confundido - preocupado - irrespetado - perturbado
nervioso vacío - entusiasmado - con derecho
emocionado - harto - asustado - contento - culpable
feliz - indefenso - dolido - ignorado - intimidado - aislado - celoso
alegre - excluído - solitario - loco - miserable - nervioso
abrumado - incómodo - satisfecho - orgulloso - rechazado - aliviado
arrepentido - inquieto - triste - asustado - estúpido - tenso -
muy feliz - preocupado - sin valor

El sentimiento más fuerte que tuve fue _____

- En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte fue este sentimiento?
- En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte es este sentimiento ahora?

El segundo sentimiento más fuerte que tuve fue _____

- En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte fue este sentimiento?

5. ¿Qué sensaciones corporales o señales físicas de estrés sentiste? Encierra en un círculo.

**tensión muscular - dolor de cabeza - sudor -
dificultad para respirar - palpitaciones
hormigueo - adormecimiento - cansancio -
hiperactivo o inquietud - malestar estomacal
insomnia - dolor físico - mareos - cuerpo caliente o frío - boca seca**

6. ¿Cómo reaccionaste--qué hiciste?

7. Si pasas por esta situación nuevamente, ¿qué Pensamientos calmantes o acciones podrías usar para mantener tu poder y control?

8. Mirando hacia atrás, ¿cómo crees que tu reacción hizo sentir a la otra persona? ¿Por qué?

Ahora elige...

Un Pensamiento Calmante y una Buena Reacción

Mira esta lista y luego *escribe 2 Pensamientos calmantes y 2 Buenas reacciones tuyas para manejar los detonantes de riesgos. Comparte tus respuestas en grupo.*

Pensamientos calmantes	Buenas reacciones
Podrá sentirse bien ahora, pero no durará mucho tiempo	Evitar lugares y personas arriesgadas
Al decir “no” mantengo mi poder y control	Hacer otra cosa que se sienta bien pero tenga menos riesgo
No quiero decepcionar a mi familia de nuevo	Salir de una situación riesgosa apenas te des cuenta de lo que está pasando
Las consecuencias no valen la pena	Escuchar a tu Radar de Riesgo - ¿Qué te está diciendo?
Nadie se arrepiente de hacer lo correcto	Juntarte con gente que no te haga sentir mal
Ya no soy así	Estar en lugares con menos riesgo
Otros Pensamientos calmantes:	Otras Buenas reacciones:
Otros Pensamientos calmantes:	Otras Buenas reacciones:

Describe cómo el mantenerse alejado del ciclo del riesgo mejoraría tu vida o cómo la haría diferente

Guión #1: James

Contexto: *Este es James. Ha estado trabajando duro para controlar su ira últimamente. Su ira lo ha metido en problemas muchas veces y casi lo meten a la cárcel cuando comenzó una pelea en una bodega. Su mamá le dijo que si la vuelve a embarrar acabará en la calle, y James no la quiere volver a decepcionar. Hoy, James está pasando el rato en su calle fumando con dos personas que conoce y tratando de calmarse luego de una pelea con su chica. Ellos le piden que los ayude a robar una tienda.*

- Amigo 1:** James, vamos a robar esa tienda en la calle High y necesitamos un vigía.
- Amigo 2:** Si, no necesitas hacer nada más que avisarnos si ves policías o algo.
- James:** No sé, guey. Acabamos de fumar y no sé si mi cabeza está bien para algo así. Además...)el Amigo 2 lo interrumpe)
- Amigo 2:** Vamos, solo fumamos dos porros. No nos van a agarrar. Y de todos modos, en el peor de los casos, solo tienes 15 así que no te darán tiempo por eso.
- Amigo 1:** Lo tenemos bien planeado. ¡Nos oíste hablar de ello mientras fumábamos! Entramos y salimos en 5 minutos y te daremos una parte de lo que nos llevemos.
- James:** (Mira su reloj) Perdón pero me tengo que ir. Me voy a encontrar con mi primo y ya voy tarde.
- Amigo 1 y 2:** (Le gritan que se está escapando, que tiene miedo, es débil y que más le vale que no sea un soplón)



¿Quién soy en realidad?

Si alguien te pidiera que te describieras, ¿qué dirías?

Soy: _____

Soy: _____

Soy: _____

Soy: _____

Soy: _____

Soy: _____

Examen de tu Ser Esencial

Pregunta	Verdadero/Falso
1. Sin importar lo que hayas hecho en el pasado, tu Ser sigue siendo bueno y merecedor.	Verdadero/ Falso
2. Si a alguien no le gusta quien es, significa que no tiene un Ser Esencial.	Verdadero/ Falso
3. Si realmente abusaron de alguien y esa persona siente que algo anda mal en ellos (sienten que están echados a perder), su Ser Esencial también tiene algo malo.	Verdadero/ Falso
4. Sin importar qué, el Ser Esencial siempre está ahí. No puede ser destruido.	Verdadero/ Falso
5. La gente mala o cruel no tiene Ser Esencial.	Verdadero/ Falso
6. El Ser Esencial de algunas personas es mejor que el Ser Esencial de otras.	Verdadero/ Falso
7. Si una persona comete un crimen serio, como homicidio o violación, su Ser Esencial queda destruido.	Verdadero/ Falso
8. Sin importar qué te ha pasado o qué has hecho, sigues siendo bueno, sabio y fuerte en tu esencia.	Verdadero/ Falso
9. Eres tan bueno hoy como el día en el que naciste.	Verdadero/ Falso
10. Si haces muchas cosas malas por mucho tiempo, tu Ser Esencial se volverá malo también.	Verdadero/ Falso



¿Cuáles son mis valores?

Mi(s) Máscara(s): _____	Mi Ser Esencial
<input type="checkbox"/> Creatividad	<input type="checkbox"/> Creatividad
<input type="checkbox"/> Educación	<input type="checkbox"/> Educación
<input type="checkbox"/> Estatus en mi comunidad	<input type="checkbox"/> Estatus en mi comunidad
<input type="checkbox"/> Familia	<input type="checkbox"/> Familia
<input type="checkbox"/> Fé	<input type="checkbox"/> Fé
<input type="checkbox"/> Proteger mi imagen	<input type="checkbox"/> Proteger mi imagen
<input type="checkbox"/> Ser bueno en algo	<input type="checkbox"/> Ser bueno en algo
<input type="checkbox"/> Estar en forma/ salud física	<input type="checkbox"/> Estar en forma/ salud física
<input type="checkbox"/> Venganza	<input type="checkbox"/> Venganza
<input type="checkbox"/> Aventura	<input type="checkbox"/> Aventura
<input type="checkbox"/> Lealtad	<input type="checkbox"/> Lealtad
<input type="checkbox"/> Independencia	<input type="checkbox"/> Independencia
<input type="checkbox"/> Sentirse seguro	<input type="checkbox"/> Sentirse seguro
<input type="checkbox"/> Emoción y tomar riesgos	<input type="checkbox"/> Emoción y tomar riesgos
<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Libertad
<input type="checkbox"/> Felicidad	<input type="checkbox"/> Felicidad
<input type="checkbox"/> Dinero	<input type="checkbox"/> Dinero
<input type="checkbox"/> Sentido del humor	<input type="checkbox"/> Sentido del humor
<input type="checkbox"/> Justicia	<input type="checkbox"/> Justicia
<input type="checkbox"/> Amistad	<input type="checkbox"/> Amistad
<input type="checkbox"/> Poder sobre otros	<input type="checkbox"/> Poder sobre otros
<input type="checkbox"/> Paz mental	<input type="checkbox"/> Paz mental
<input type="checkbox"/> Posesiones	<input type="checkbox"/> Posesiones
<input type="checkbox"/> Apariencias	<input type="checkbox"/> Apariencias
<input type="checkbox"/> Estabilidad	<input type="checkbox"/> Estabilidad
<input type="checkbox"/> Honestidad	<input type="checkbox"/> Honestidad
<input type="checkbox"/> Control	<input type="checkbox"/> Control
<input type="checkbox"/> Confianza	<input type="checkbox"/> Confianza
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Logrando metas, avanzando

Estas son las metas en las que trabajaré para lograr el futuro que quiero. Y lo lograré así:



1. Cuando se trata de **educación**, mi meta es:

_____.

Algo que puedo hacer **(una Buena Reacción)** para lograr esta meta es:

_____.

Algo que puedo pensar **(un Pensamiento Calmante)** que me ayude a lograr esta meta:

_____.

2. Cuando se trata de **trabajo**, mi meta es:

_____.

Algo que puedo hacer **(una Buena Reacción)** para lograr esta meta es:

_____.

Algo que puedo pensar **(un Pensamiento Calmante)** que me ayude a lograr esta meta:

_____.

3. Cuando se trata de **las personas en mi vida**, mi meta es:

_____.

Algo que puedo hacer **(una Buena Reacción)** para lograr esta meta es:

_____.

Algo que puedo pensar **(un Pensamiento Calmante)** que me ayude a lograr esta meta:

_____.

La gráfica del irrespeto

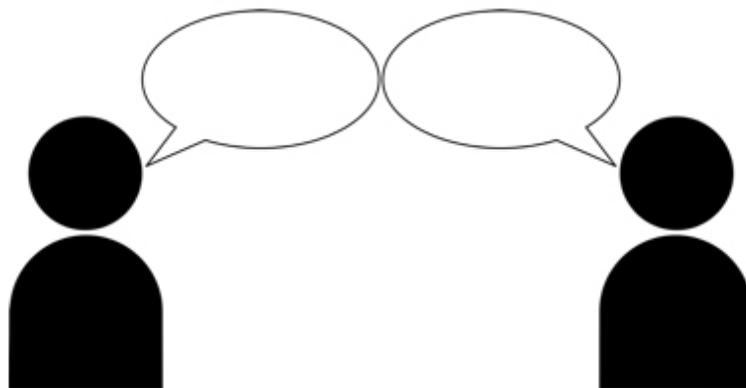
A. Detonantes	B. Pensamientos Irritantes	C. Sentimientos y Sensaciones Corporales	D. Tu Reacción	E. Las Consecuencias
Alguien te habla mal	<p>¿Quienes se creen?</p> <p>No puedo dejar que se salgan con la suya</p>	<p><i>Sentimientos:</i> Sentirse irrespetado, hecho tonto, molesto, retado</p> <p><i>Sensaciones corporales:</i> Calor, puños, palpitaciones, dolor de cabeza, sudor</p>	<p>Amenazarlos para que se callen</p> <p>Pegarles</p> <p>Regresar más tarde y vengarse cuando no lo esperen</p>	<p>Ahora su gente me está buscando</p> <p>Rompí el acuerdo de libertad condicional al pelear</p> <p>En realidad, la situación nunca se resuelve.</p>
<i>Comportamiento irrespetuoso:</i>				
<i>Comportamiento irrespetuoso del juego de rol:</i>				

Hoja de trabajo sobre los estilos de comunicación

Aprender a comunicarse de una manera que haga que los demás escuchen es una habilidad que muchos debemos desarrollar. Es como mantenemos nuestro poder. Tal vez estamos acostumbrados a explotar para que nos oigan. O tal vez tratamos de desaparecer, pero convertirse en un adulto responsable significa comunicarnos de una buena forma.

Hay tres formas básicas de manejar un conflicto, recibir lo que necesitamos y comunicarnos con otros. Marca la caja junto al estilo que utilizas con frecuencia.

- 1 **Pasivo** — A los comunicadores pasivos les cuesta trabajo decir qué opinan o sienten. Dejan que otras personas hagan lo que quieren. No les gusta crear conflictos. Hacen lo que otros quieren. Con frecuencia, no reciben lo que necesitan.
- 2 **Agresivo** — Los comunicadores agresivos fuerzan, intimidan o hacen bullying a otros para recibir lo que quieren. Ponen sus necesidades por encima de las necesidades de los demás. No les gusta llegar a un acuerdo. A otras personas generalmente no les gusta lidiar con gente agresiva. Puede llevar a éxito a corto plazo, pero no a largo plazo.
- 3 **Asertivo** — Los comunicadores asertivos declaran sus necesidades de una forma en la que los demás lo puedan escuchar. Declaran sus opiniones claramente y se apegan a sus límites. Se fijan en qué necesitan las otras personas. Nadie les pasa por encima, pero ellos tampoco le pasan por encima a los demás. Son razonables y están dispuestos a llegar a un acuerdo. Generalmente, utilizan declaraciones “yo”, expresando claramente lo que sienten o necesitan.



Guión #2: Ramón

Contexto: Ramón lleva dos meses fuera de arresto. Le va bien, va a la escuela medio tiempo, trabaja medio tiempo para su tío y se encuentra con su oficial probatorio dos veces por semana. Hasta ha comenzado a salir con una muchacha que le gusta desde hace un tiempo, Vanessa. Anoche ella le dijo que las cosas se estaban moviendo muy rápido y necesitaba espacio, aunque el amigo de Ramón dijo que la vió con otro muchacho. Ramón sintió que le faltaron el respeto, como si lo hubiesen hecho tonto. Estaba yendo a su trabajo, cuando pasó lo siguiente:

Ramón: (Caminando por la calle)

Muchacho caminando hacia él por la calle: (Lo mira feo, pasa a Ramón y sigue caminando)

Ramón: (Para y voltea a ver al muchacho) ¿Hey, que traes?

Muchacho en la calle: (Sigue caminando y dice algo bajito que Ramón no puede oír)

Ramón: (Se sube el pantalón y camina donde el muchacho) ¿QUÉ PASA?!!!

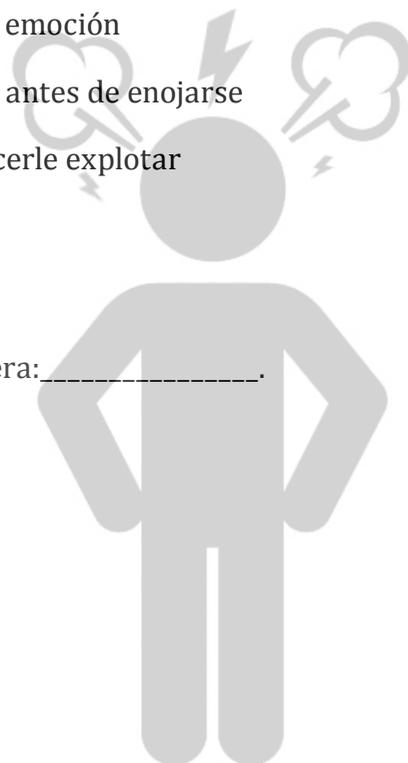
Muchacho en la calle: (Para, voltea y comienza a caminar donde Ramón con cara molesta)

Estilos de ira

- De pocas pulgas:** Explota fácilmente y siempre está a punto de enojarse
- Silencioso:** Se cierra y es muy callado cuando se molesta
- El que ignora:** No trata con la persona que lo hace enojar
- Difícil de enojar:** Puede tardar mucho en enojarse, pero cuando entonces explota
- Se desquita con otro:** No le deja ver su enojo a la persona que lo provocó, pero se desquita con otros
- El que espera:** Oculta su enojo durante el conflicto, pero se venga en otro momento
- El que la maneja:** Se enoja, pero lo maneja de forma sana, desahogándose haciendo ejercicios o hablando con amigos
- El falso:** Finge que no está enojado
- El que la “ahoga”:** Trata de escapar sus sentimientos de enojo usando drogas, alcohol o sexo para adormecer como se siente en realidad
- El enmascarado:** Oculta su enojo con humor u otra emoción
- El que la guarda:** Piensa en algo por mucho tiempo antes de enojarse
- El que echa culpas:** Le echa la culpa a otros por hacerle explotar
- Otro:** _____

Algo en el pasado que me enojó:_____.

Cuando veo hacia atrás, puedo ver que mi estilo de ira era:_____.

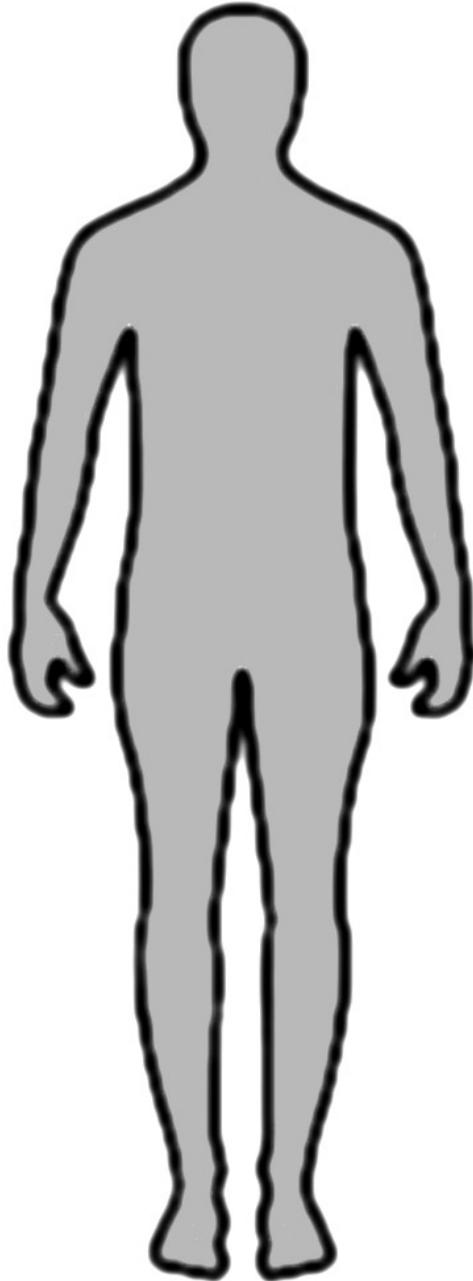




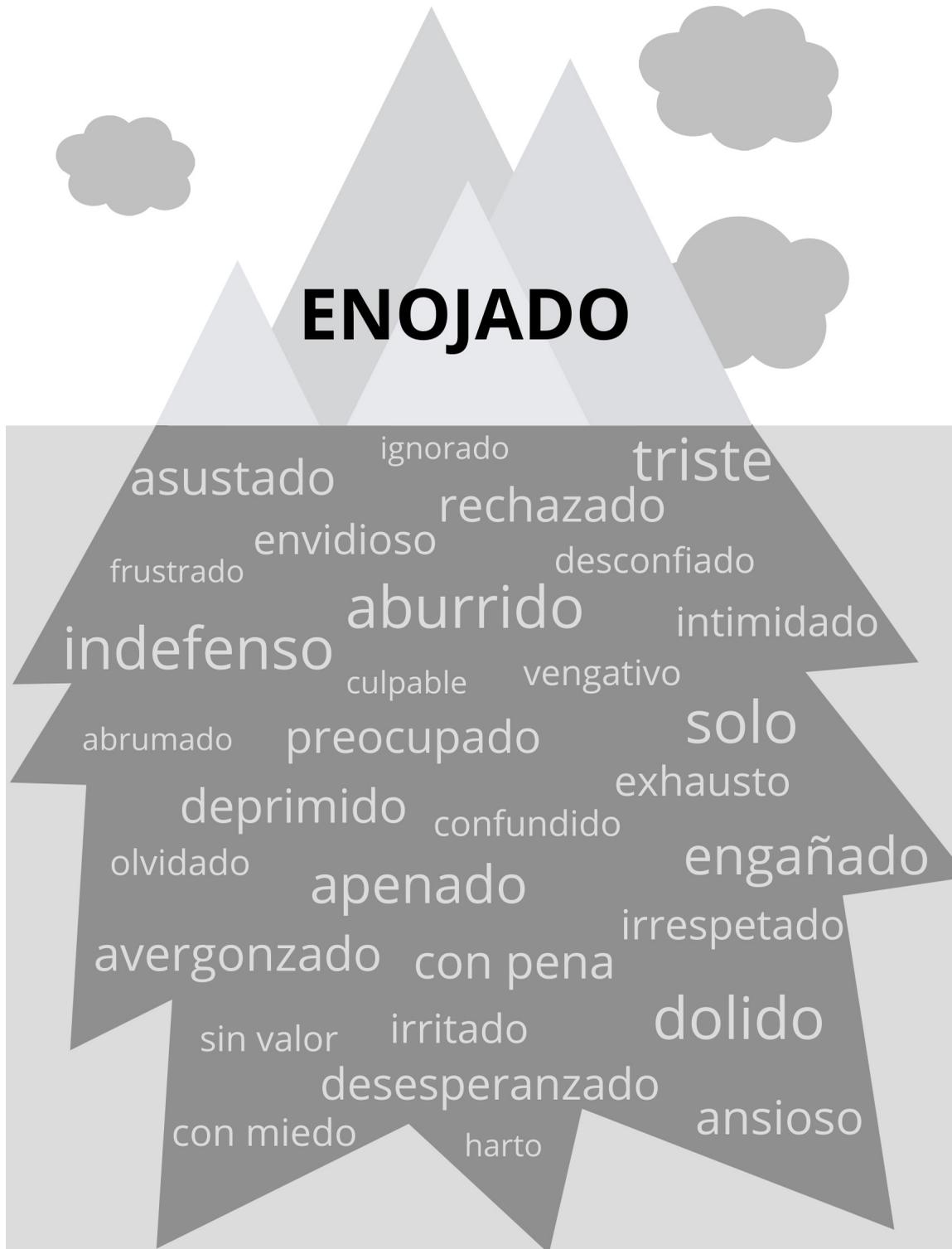
Termómetro de los sentimientos

	<u>Extremadamente</u>	(furioso, lleno de ira)
	<u>Enojado</u>	
	100	_____
	_____	_____
	_____	_____
	<u>Molesto</u>	(enojado, enfadado, molesto)
	75	_____
	_____	_____
	_____	_____
	<u>Un poco molesto</u>	(frustrado, irritado, agitado)
	25	_____
	_____	_____
<u>No estoy molesto</u>	(calmado, relajado, en paz, tranquilo)	
0	_____	

La ira en mi cuerpo



El iceberg de la ira



Frenar en seco a la Ira

A penas te sientas provocado:



1. PARA: El primer paso para asumir el control en un momento de conflicto o pelea es PARAR. Cuando paras antes de perder el control, mantienes el poder y el control. Ahora, tienes **opciones**.



2. RESPIRA: Toma un momento para respirar y controlar la ira. No importa si en el momento se siente bien desquitar la ira mediante reprender a otra persona o hacer algo agresivo; siempre habrá consecuencias.



3. ELIGE: Según lo enojado que estás, elige algo que ayudará:

- Si tu ira está al nivel alto: Da un paso atrás.** Aléjate. Sal. No mires atrás. Mantén tu poder.
- Piensa en algo diferente.** Haz algo diferente para ayudarte a reducir la ira. Haz ejercicio, lee, habla con un amigo o amiga, escribe, mira la tele, medita, escucha música. Toma un descanso de lo que te hacía enojar para darte tiempo de bajar la temperatura de tu termómetro de ira.
- Piensa en un Pensamiento Calmante que te ayudará mantener el control.**



Si estuvieras muy enojado, ¿qué opción sería la más difícil de implementar? _____?

DESPUÉS: SIGUE ADELANTE. Cuando ya estés un poco calmado, intenta una de estas opciones para llegar al fondo de tu ira y liberarla de una manera segura.

Elige las opciones que te servirían:

- Pregúntate: ¿Estoy entendiendo de verdad está bien?** Puede ser que no hayas entendido la situación bien. ¿Viste una amenaza donde no la hay?
- Pregúntate: ¿Hay sentimientos más profundos?** Si puedes, intenta descubrir si hay otros sentimientos por debajo de la ira, como tristeza, falta de respeto, dolor, humillación, o vergüenza.
- Libera tu enojo de una manera segura.** Si todavía sientes ira, elige una manera de liberarla poco a poco y de una forma segura que te sirva. Respira profundo, haz lagartijas, juega a la pelota, corre, camina rápidamente, escribe tus pensamientos, dibuja, o habla con alguien estable. Hay más Buenas Reacciones.
- Reconoce tus méritos:** Alejarte de una situación que te está provocando es extremadamente difícil. Si lo has hecho, felicítate.
- ¿Qué más?**

Lo que los chicos necesitan:

Escribe todas las cosas que los chicos necesitan cuando son jóvenes para convertirse en adultos sanos y saludables.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Esta es una lista creada por jóvenes en un centro de detención. Encierra en un círculo todas las palabras con las que estás de acuerdo.

Atención de la gente que los está cuidando

Que les muestren amor Amor incondicional Respeto

Tener suficiente dinero para comprar lo que necesitan

Simpatía Apoyo Guía

Tener personas con quien contar incluso cuando se equivocan

Ser consolado Alguien que los escuche

Ser juzgado como un individuo, no por su raza

Sentirse seguros en sus casas Atención medica

Una buena educación Disciplina Ejemplos a seguir



Cómo se sienten los chicos:

Escribe qué podrían sentir los chicos si no recibieron lo que necesitaban cuando eran jóvenes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Esta es una lista creada por jóvenes en un centro de detención. Encierra en un círculo todas las palabras con las que estás de acuerdo.

Molesto Dolido Estúpido Molesto con todos
Triste Queriendo hacerte daño o hacerle daño a otros
Como si nada importara Terco Con actitud "a la v..."
Irrespetuoso Confundido Perezoso
Loco Malo Sin valor
Con malos pensamientos Como si no te puedes concentrar
Que las cosas son injustas Fuera de control Como un perdedor
Vacío Triste Sin poder Descuidado
Como si nadie entendiera cómo te sientes
Abandonado Decepcionado Avergonzado

Carta a mi Yo más joven

Querido _____ más joven:

Sé que has perdido parte de tu infancia por _____

Sé que esto te afectó y te hizo sentir _____

Si pudiera retroceder en el tiempo, te daría este consejo _____

Lamento mucho lo que te pasó. Siempre mereciste _____

Con amor,



Formas de sentirse bien sin correr riesgos

Piensa en un momento en el que actuaste como si tuvieras derecho. Tal vez robaste algo, engañaste a alguien o actuaste de alguna forma que te hizo sentir bien en el momento, pero violó los derechos de alguien.

Este es un ejemplo:

Cuando **robé la tienda**, me sentí **más poderoso y vivo**.

(comportamiento "con derecho")

(sentimiento que querías)

Otra forma en la que podría sentirme **más poderoso y vivo** sin los riesgos negativos es **hacer ejercicios difíciles**.

Intenta una por tu cuenta:

Cuando _____, lo hice para sentir _____.

(tu comportamiento con derecho)

(sentimiento que querías)

Otra cosa que podría haber tratado para sentir _____

(el sentimiento que querías)

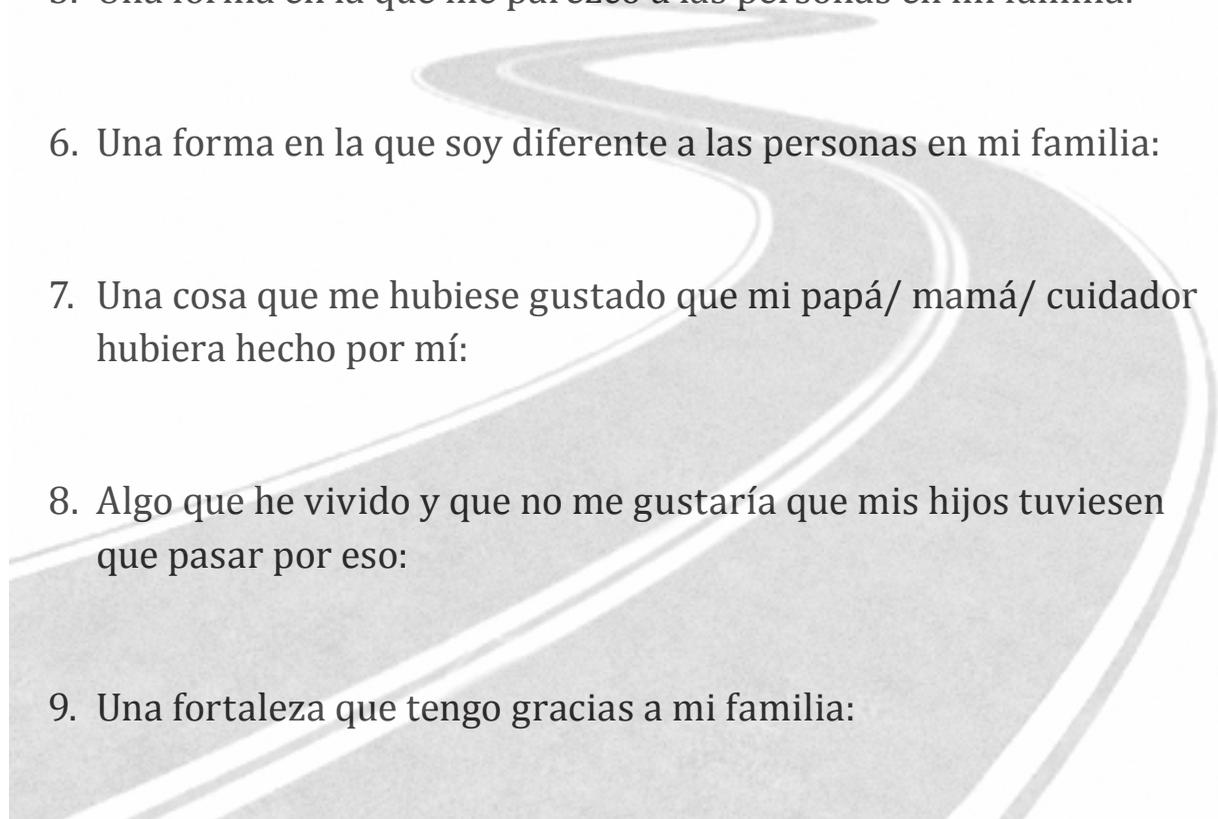
sin los riesgos negativos es _____.

(comportamientos no riesgosos)



De dónde venimos



1. Algo que mi familia hace (o hacía) bien:
 2. Algo con lo que me familia tiene dificultad (como adicción, encarcelamiento, enfermedades mentales, violencia doméstica):
 3. Algo para lo que puedo contar con mi familia:
 4. Una manera en la que mi familia me ha decepcionado:
 5. Una forma en la que me parezco a las personas en mi familia:
 6. Una forma en la que soy diferente a las personas en mi familia:
 7. Una cosa que me hubiese gustado que mi papá/ mamá/ cuidador hubiera hecho por mí:
 8. Algo que he vivido y que no me gustaría que mis hijos tuviesen que pasar por eso:
 9. Una fortaleza que tengo gracias a mi familia:
- 



La lista del trauma

Lee esta lista de traumas y en tu mente marca aquellas cosas que te han pasado:

- Alguien se metió a tu casa (robo)
- Perder tu casa o que te desalojen
- Que un miembro de tu familia vaya a la prisión o a la cárcel
- Ser víctima de descuido o abuso físico, sexual o emocional
- Ver que abusen de alguien que te importe (como un hermano o primo)
- Ser testigo de la violencia en tu comunidad o vecindario
- Ser testigo de violencia doméstica entre los adultos que viven contigo
- La muerte de un amigo, pariente o compañero de escuela
- Que uno de tus padres o cuidador se vuelva adicto al alcohol o drogas
- Que te ataquen por tu raza, orientación sexual, religión, género, clase, etc.
- Pasar por una enfermedad o un procedimiento médico peligroso
- Que te separen de tu familia a la fuerza
- Que te roben, asalten o ataquen
- Que te hagan bullying en la escuela o en tu vecindario
- Tener un accidente
- Estar en una guerra o tener que salir de tu país
- Pasar por un desastre natural como un huracán, tornado o inundación

Otros: _____

Otros: _____

Cómo nos afecta el trauma

El trauma nos afecta a todos de forma diferente. Pero hay algunas formas comunes en las que todos los humanos lo experimentamos. Lee esta lista, y en tu mente, marca todo lo que hayas experimentado:

- Tener problemas para dormir-- para quedarse dormido o mantenerse dormido.
- Recordar el evento o pensar en el trauma cuando no quieres pensarlo/ recordarlo.
- Pesadillas.
- Sentir que no tienes control sobre ti; actuar de forma impulsiva.
- Tener dificultad en concentrarse y prestar atención en la escuela.
- Evitar gente y lugares que te recuerden lo que sucedió.
- Sentirte alerta, o como si siempre tuvieras que cuidar tus espaldas.
- Involucrarte en comportamientos de alto riesgo como robar, sexo riesgoso o escaparte, para evitar sentir dolor.
- No sentirse seguro en el mundo.
- Dificultad para confiar en las personas.
- Cortarse o hacerse daño como forma de reemplazar el dolor emocional con el dolor físico (el cual puedes ser más fácil de controlar).
- Sentir que tú causaste las cosas malas o traumáticas.
- Meterte en peleas, enojarte con facilidad.
- Sentirse desesperanzado o incapaz de cambiar las cosas en tu vida.
- Usar drogas o alcohol para adormecer el dolor.
- Sentirse mal sobre uno mismo, como si uno estuviera dañado o no tuviese valor.

**El trauma puede llevar a muchos sentimientos diferentes.
En tu mente, marca todos con los que puedas relacionarte:**

- Asustado
- Nervioso
- Tenso
- Irritable
- Sin valor
- Adormecido

- Ansioso
- Aterrorizado
- Distraído
- Indefenso
- Desesperanzado
- Descontento

- Cupable
- Molesto
- Confundido
- Aturdido
- Diferente a todos

Roles familiares

El cuidador o proveedor

- Cubre al otro (tal vez paga las cuentas, lidia con un jefe o arrendador molesto, limpia y cocina)
- Por fuera parece responsable y capaz. Por dentro se siente dolido y molesto
- Cuida a sus hermanos porque sus padres no pueden
- Al intervenir y salvar a la persona una y otra vez, les permite seguir haciendo lo mismo
- Siente lealtad hacia la persona y piensa que la está ayudando a “arreglar” las cosas

El héroe

- Se mantiene fuera de los problemas, sigue las reglas y hace “lo correcto”
- Trata de borrar la vergüenza de la familia con grandes logros
- Puede que se desempeñe bien en la escuela o en deportes
- Por fuera parece perfecto, pero por dentro puede sentirse inadecuado, asustado, o mal consigo mismo

El chivo expiatorio

- Exterioriza sus sentimientos (acerca de vivir con un adicto) peleando, robando, involucrándose en vandalismo y usando drogas
- Tal vez lo llamen “la oveja negra,” “el rebelde,” el “problemático,” o “la mala semilla”
- Usualmente tiene un largo historial de suspensiones o expulsiones de la escuela y hasta puede haberse salido de la escuela antes de acabar la secundaria
- Frecuentemente parecen verse molestos, pero bajo esta máscara se

encuentran sentimientos intensos de dolor, tristeza y soledad

- Ya que el chivo expiatorio casi siempre está en problemas, le quitan el enfoque al padre con problemas de adicción
- Muchas personas que son el chivo expiatorio de la familia han oído a sus padres decir, “Si no te metieras tanto en problemas, no tendría que tomar como tomo.”

El hijo perdido

- El hijo perdido no está seguro de lo que está pasando en su entorno familiar, pero sabe que probablemente sea peligroso y no saludable.
- El hijo perdido se siente como un extraño. Generalmente es retirado y mantiene un perfil bajo como forma de protección.
- Cuida de sí mismo y no depende de nadie por ayuda.
- Usualmente no expresa sus emociones negativas y por eso causan menos problemas para sus padres que los chivos expiatorios.
- Con frecuencia otros miembros de la familia los “olvidan” porque no piden mucho.
- El sentimiento principal de los hijos perdidos es soledad. No tiene muchos amigos.

La mascota

- Otro nombre para la mascota es el “payaso.” Es la persona en la familia que quita la tensión de la familia haciendo bromas o portándose tonto.
- A veces, las mascotas bromean y se portan tonto o adorable, pero otras veces son molestos y disruptivos.
- Las mascotas a veces tienen dificultad dejando de actuar de esa manera, y puede suceder en la escuela u otros lugares y meterlos en problemas.
- Bajo el comportamiento “gracioso” de la mascota frecuentemente existen sentimientos de tristeza e ira.

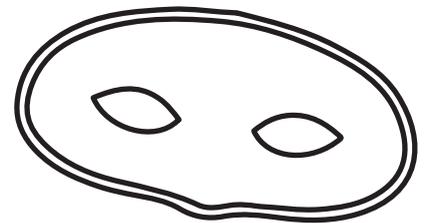
¿Cuál es tu rol?

Piensa por un momento en el rol que tienes en tu familia...

¿Qué propósito tiene este rol en tu familia?

¿Cómo te tratan las otras personas por el rol que tomas?

¿Cómo te ha funcionado en algunas formas?



¿Hay lugares en los que no tienes que actuar en este rol?

¿Cómo ha contribuido este rol a dónde estás ahora?

El Informe del Clima Emocional

1. Piensa en una situación con tu familia que te ha provocado (aunque sea sólo un poco). Describe lo que sucedió.



2. Describe algunos de los detonantes alrededor tuyo durante este evento (Sé específico. Lista personas, lugares, situaciones, eventos, etc.)

2A. ¿Qué pensamientos tuviste cuando te provocaron? (¿Qué sucedía dentro de tu mente?)

3. En esa situación estresante, ¿qué sentimientos se desencadenaron? Encierra en un círculo los sentimientos que describen tus emociones.

**enojado - irritado - ansioso - avergonzado - aburrido - calmado - engañado
alegre - confundido - preocupado - irrespetado - perturbado
nervioso vacío - entusiasmado - con derecho
emocionado - harto - asustado - contento - culpable
feliz - indefenso - dolido - ignorado - intimidado - aislado - celoso alegre -
excluído - solitario - loco - miserable - nervioso
abrumado - incómodo - satisfecho - orgulloso - rechazado - aliviado
arrepentido - inquieto - triste - asustado - estúpido - tenso -
muy feliz - preocupado - sin valor**

El sentimiento más fuerte que tuve fue _____

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte fue este sentimiento?

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte es este sentimiento ahora?

El segundo sentimiento más fuerte que tuve fue _____

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte fue este sentimiento?

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte es este sentimiento ahora?

5. ¿Qué sensaciones corporales o señales físicas de estrés sentiste?

Encierra en un círculo.

tensión muscular - dolor de cabeza - sudor - dificultad para respirar

palpitaciones - hormigueo - adormecimiento - cansancio

hiperactividad o inquietud - estómago molesto - insomnio -

dolor físico - mareos - cuerpo caliente o frío - boca seca

6. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué hiciste?

7. Si pasaras por esta situación de nuevo, ¿cuáles Pensamientos calmantes/ Buenas reacciones podrías recordar para mantener tu poder y control? (ver la hoja)

8. Mirando hacia atrás, ¿cómo piensas que tu reacción hizo sentir a la otra persona? ¿por qué?

Manejando los detonantes en la familia

Pensamientos Calmantes	Buenas Reacciones
Hasta los sentimientos más fuertes van a pasar	Preguntarme: ¿hay otro sentimiento bajo mi ira?
Al no explotar, mantengo mi poder	Parar, Respirar, y Elegir
Soy más grande que cualquier sentimiento	Llamar a un amigo con quien puedas hablar - alguien que te vaya a calmar, no agitar
Elijo a dónde va mi atención, puedo alimentar este sentimiento o enfocarme en otra cosa	Oír música
Todas las familias tienen dificultades en momentos difíciles	Salir a caminar
He pasado por situaciones así antes, puedo volverlo a hacer	Jugar un videojuego, ver televisión o una película, algo seguro que te distraiga hasta que te sientas más calmado
Hay gente en mi vida a quien le importo	Escribir o hacer arte
Otros Pensamientos calmantes:	Otras Buenas reacciones:
Otros Pensamientos calmantes:	Otras Buenas reacciones:

Guión #3: Raoul

Contexto: *Una tarde, Raoul estaba pasando el rato frente a su edificio después de la escuela con algunos amigos. De pronto este chico Michael se acerca y se sienta en las gradas. Michael no es popular con la mayoría. Siempre está haciendo enojar a la gente, diciendo cosas que los provocan. Raoul lo ha visto portarse como un verdadero idiota, hablando muy mal de la gente. Raoul sabía que Michael quería ser su amigo, pero Raoul no quería pasar el rato con él. Entonces, Raoul sigue conversando con su amigo y más o menos ignora a Michael. De pronto Raoul oye que Michael comienza a hablar super fuerte como para que todos lo oigan. Comienza a hablar de cómo la mamá de Raoul está en la cárcel (es verdad) y como Raoul probablemente es un drogadicto. Algunos de los otros chicos comienzan a reírse y Raoul siente vergüenza. Puede sentir su corazón comenzando a acelerarse y su cabeza comenzando a sentirse eléctrica como si un cable le hubiese hecho un corto circuito. Lo siguiente es que Raoul siente que quiere golpear a este chico y humillarlo delante de todos.*

Michael: Hey, ¿que onda?

Raoul: (Ignora a Michael y sigue hablando con sus amigos)

Michael: (en voz alta) Derepente no me oíste. Me han dicho que cuando las mamás usan drogas, sus hijos no oyen bien.

Raoul: (Voltea a verlo) ¿Qué dijiste?

Michael: Bueno, eso es por lo que tu mamá está en la cárcel, ¿no? ¡El chisme es que tu mamá usaba drogas desde antes de que nacieras! ¡No puede vivir sin ellas!

Amigos: (comienzan a reír)

Michael: (Levanta el puño contra Michael) OK. A ver cuánto puedes decir de mi mamá con la boca sangrando.

Mamá es solamente una niña

Preguntarnos por qué vamos de malo a peor
Es ignorar de dónde venimos.

Mira, no preguntarías por qué la rosa que creció
Del concreto tenía pétalos dañados

Al contrario, celebraríamos todos su tenacidad.

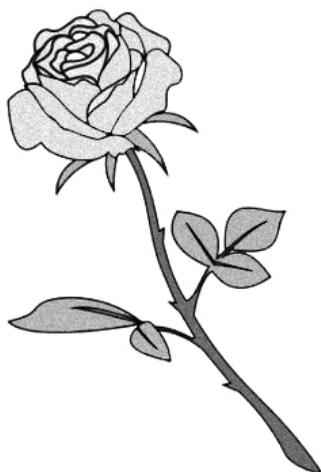
Amaríamos su determinación de alcanzar el sol.

Bueno, nosotros somos las rosas.

Este lugar es el concreto.

Y estos son mis pétalos dañados
Qué vivan las rosas que crecieron del cemento.

— Tupac Shakur





Los regalos de mi niñez

Di tres cosas positivas que recibiste de tu niñez. Pueden ser puntos fuertes o habilidades. Enumera las cualidades positivas que no tendrías ahora sin que las cosas que te hayan pasado en la vida.

A causa de mi niñez, soy:

También soy:

Mi niñez me hizo capaz de:

La confianza

¿Cuáles son algunas razones por las que no confiamos?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son algunos beneficios que recibimos cuando confiamos en alguien que es confiable?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Hay alguien en tu vida en quien puedas confiar de verdad? Si es así, ¿por qué?

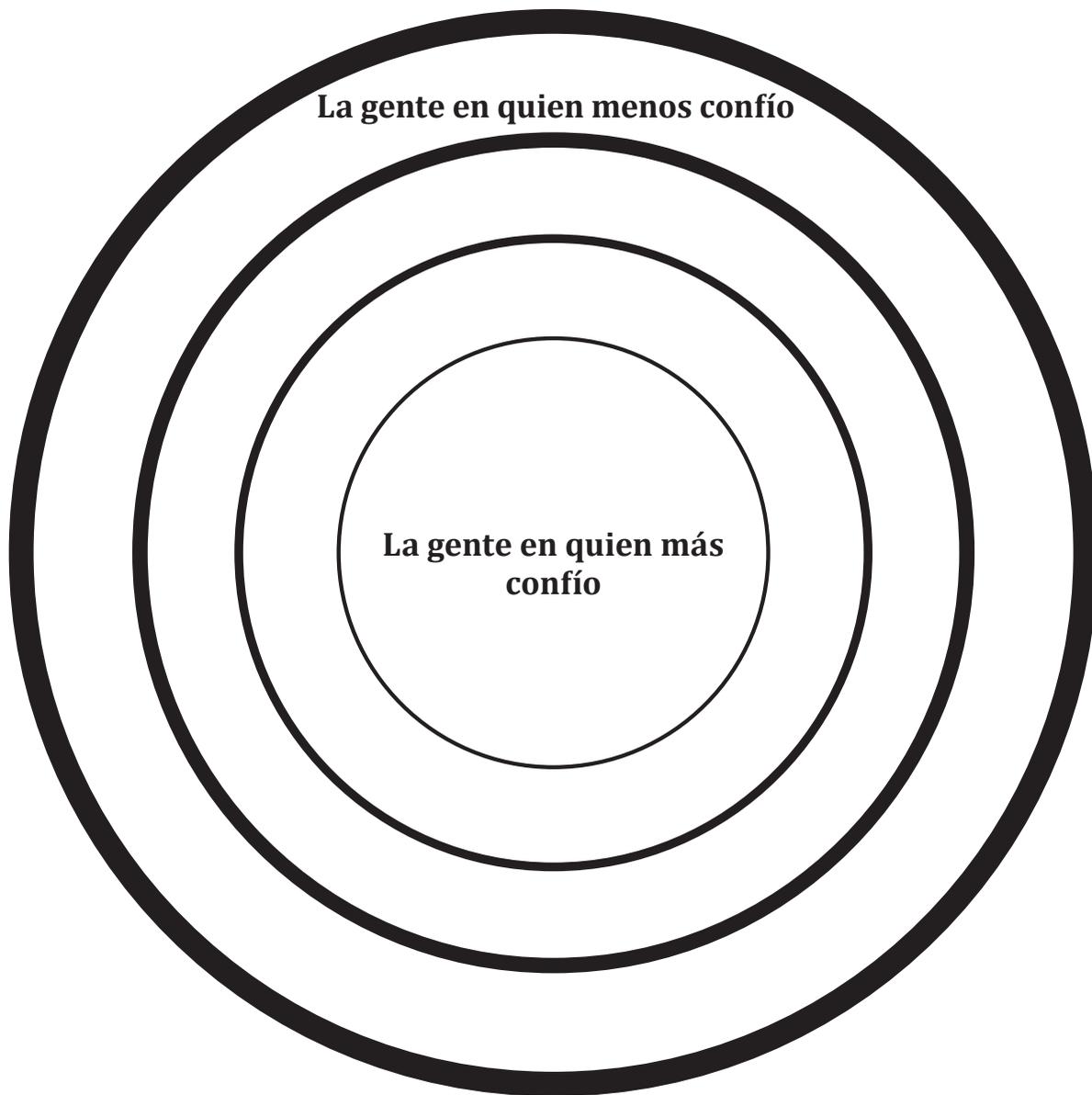


¿Mereces mi confianza?

<input type="checkbox"/> ¿Dejaría a esta persona sola en mi casa?
<input type="checkbox"/> ¿Le has visto hacer algo tramposo o sucio?
<input type="checkbox"/> ¿Qué tipo de reputación tiene?
<input type="checkbox"/> ¿Qué me dicen mis instintos sobre esta persona?
<input type="checkbox"/> ¿Dejaría a mi hijo o hija con esta persona?
<input type="checkbox"/> ¿Qué clase de gente anda con esta persona?
<input type="checkbox"/> ¿Está estancado en un papel o acto negativo, o usa una máscara?
<input type="checkbox"/> ¿Es más probable que me involucre en conductas de alto riesgo si paso tiempo con esta persona?
<input type="checkbox"/> ¿Esta persona se mete en problemas con maestros, trabajadores, o con otros adultos?
<input type="checkbox"/> ¿Tiene un trabajo legal o hace estafas?
<input type="checkbox"/> ¿Va a presionarme a hacer algo que no quiero?
<input type="checkbox"/> ¿Habla a las espaldas de los demás?
<input type="checkbox"/> ¿He atrapado a esta persona en una mentira?
<input type="checkbox"/> ¿Actúo como yo mismo cuando estoy con esta persona?
<input type="checkbox"/> ¿Dónde estará esta persona en 5 años? Si ando con esta persona, ¿estaré allí también?
Otro:
Otro:



Niveles de confianza



Niveles de confianza (versión alternativa)



Buenas Reacciones para salir

Aquí tienes algunas opciones para ayudarte a salir de situaciones cuando ya estás metido, o para que las evites por completo!

Haz un círculo en las opciones que funcionan para ti.

Di “No” o “Para”

Di “No”- no tienes que explicar nada. Es difícil pensar en cómo responder cuando alguien te dice “no” directamente. “No, estoy bien. Ya no hago eso, pero haz lo que quieras.”

Míralo a los Ojos

Ve un poco más allá: míralo a los ojos y dile que deje de pedírtelo

Di la Verdad

Explica que si te arrestan otra vez, vas a estar encarcelado por mucho más tiempo que antes.

Miente

Di una mentira para alejarte de la situación arriesgada. Por ejemplo, “Le dije a alguien que me reuniría con él (o ella) ahora mismo.”

Aléjate Ya.

Si estás con otras personas, solamente tienes que alejarte. A veces es mejor decir menos que decir más.

Cambia de Tema

Si alguien sigue intentando convencerte de hacer algo, cambia de tema.

Siéntete bueno sobre quién eres

Si te alejaste de una situación arriesgada o la evitaste por completo, felicítate. Fue difícil, pero mantuviste tu control.

Ofrece otra Opción

Sugiere algo más que hacer: ir a comer, ir al cine, jugar videojuegos, u otra actividad de poco riesgo.

Llama a un Amigo

Llama a otro amigo para que se encuentre contigo. Esto te da una excusa para poder alejarte de una situación de alto riesgo.

Recuerda tus Objetivos

No permitas que nadie te detenga de lo que quieres para tu vida.

Piensa en las Consecuencias

¿Qué puede suceder si te quedas?

Manténte Ocupado

Haz las cosas que te pongan en un buen espacio como la escuela, el trabajo, o los deportes.

Anda con las Personas Positivas

Rodéate de personas que tengan tu mejor interés en el corazón.

Quítate la Máscara

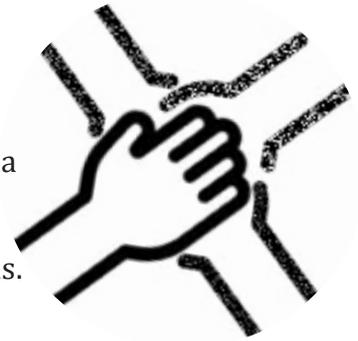
Tienes más posibilidad de conocer a personas decentes y estables si estás en armonía con la persona quién eres de verdad-tu Ser interior

Otro plan que podría funcionar para ti es:



Confía en tu vida

Piensa en 4 o más de las personas más importantes en tu vida. Incluye a tus amigos, familiares, maestros, entrenadores, mentores, vecinos, o a cualquier otra persona que consideres una parte importante de tu vida.



Mientras piensas en ellos, ponlos en una de estas categorías. Puedes escribir sus nombres o solamente usar sus siglas para mantener la privacidad.

Personas que viven un estilo de vida de alto riesgo	Personas que viven un estilo de vida de poco riesgo



Ahora, imagínate que estás con alguien de la categoría de alto riesgo que está intentando convencerte de ponerte en una situación de alto riesgo. Piensa en cómo te saldrías del asunto.

Recuerda: Incluye un Pensamiento calmante o una Buena reacción (e.j. como decir la verdad, mentir, decir “No” sin dar explicación, o simplemente alejarte)

¿Qué harías?

Guión #4: Mario

Contexto: Mario llega a una fiesta donde todos están tomando cerveza y fumando marihuana. El lugar está lleno de humo y ruido. Hace poco Mario fue liberado de un centro de detención segura, y está bajo libertad condicional. Él se encuentra con su amigo Raymond, un tipo que ha conocido desde pequeño, pero Mario no lo había visto desde que regresó a casa.

Raymond: ¡Qué pasa, Mario! ¿Cómo has estado? Tiempo sin verte.

Mario: Bien, güey ¿y tú?

Raymond: Trabajando. Me dijeron que recién saliste. ¿Por cuánto tiempo estuviste allí?

Mario: 6 meses. Pero se sintieron como 10 años.

Raymond: Qué mal. Me imagino que esto te hacía falta en el centro, ¿no? Está buenísimo... Toma (Raymond muestra un cigarrillo de marihuana y trata de dárselo a Mario.)

Mario: (Mira a Raymond por algunos segundos, pensándolo, pero entonces sacude la cabeza "No"). "Nah".

Raymond: Hombre, está bien, está súper buena. Te hará sentir mejor. Sé que andas estresado.

Mario: No güey, está bien. Tengo que quedarme limpio para mi oficial.

Raymond: Nunca van a saber, solamente necesitas una de esas pruebas que puedes fingir.

Mario: (Mira a su alrededor, pensándolo)

Raymond: No sabes de lo que pierdes. ¡No has probado nada así! Borra los últimos seis meses.

Mario: (Mira a Raymond a los ojos). En serio, estoy bien. Ya no hago eso. Pero, qué bueno verte, güey. (Se levanta y se aleja).

¿Qué es lo más importante en una relación?

Marca las casillas junto a las cualidades que son las **MÁS importantes** para ti:

- Alguien que te respete.
- Alguien que se respete a sí mismo.
- Honestidad.
- Alguien en quien puedas confiar.
- Una persona que se conozca a sí mismo.
- Demuestre compasión y empatía por lo que has sufrido.
- Quiere que crezcas como persona.
- Alguien que te diga honestamente cuando está molesto en vez de solamente actuar molesto y no hablarte.
- No sea demasiado controlador.
- Te apoye.
- Demuestre respeto a ti, a tu familia, y a tus amigos.
- Te escuche cuando tienes algo que decir.
- No siempre se queje de cómo no eres suficiente.
- Alguien que viva un estilo de vida saludable o que vea la perspectiva general.
- Te acepte por quien eres.
- Intente comprender tu perspectiva.
- Se preocupe por tus mejores intereses.
- Pueda pedir perdón cuando se equivoca.
- Suelte las cosas pequeñas y no guarde el rencor.
- Nunca te trate de una manera física, emocional, o sexualmente abusiva.
- No se ponga celoso cuando hablas con otras personas.
- No espere que lo “sanés” o que tomes la responsabilidad por todos sus problemas.
- No siempre le dé prioridad a sus deseos.
- Respete tus pertenencias personales.
- Alguien que no te abandone aunque te hayas equivocado mucho.
- ¿Algo más? _____



¿Las personas con las que pasas la mayoría de tu tiempo tienen estos atributos? ¿Por qué sí o por qué no?

El Informe del clima emocional

1. Piensa en una situación con **un amigo o un conocido** que te estresó o que te afectó (incluso un poco). Describe qué pasó.
2. ¿Qué fueron algunas de las personas, lugares, sentimientos, eventos, o pensamientos que te provocaron en esta situación? (Sé específico).
- 2A. ¿Tu amigo o conocido sobrepasaron los límites de alguna manera, o sobrepasaste tú los límites de alguien más? Si es así, ¿qué límites? (e.g. físicos, emocionales, morales)
3. ¿Qué pensamientos tuviste cuando te provocaron? (¿Qué sucedía en tu mente?)
- 3A. En aquella situación estresante, ¿qué sentimientos se provocaron? Haz un círculo en los sentimientos que describen tus emociones.
enojado - irritado - ansioso - avergonzado - aburrido - calmado - engañado
alegre - confundido - preocupado - irrespetado - perturbado
nervioso vacío - entusiasmado - con derecho
emocionado - harto - asustado - contento - culpable
feliz - indefenso - dolido - ignorado - intimidado - aislado - celoso alegre - excluído -
solitario - loco - miserable - nervioso
abrumado - incómodo - satisfecho - orgulloso - rechazado - aliviado
arrepentido - inquieto - triste - asustado - estúpido - tenso -
muy feliz - preocupado - sin valor

El sentimiento más fuerte que tuve fue _____

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte fue este sentimiento?

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte es este sentimiento ahora?

El segundo sentimiento más fuerte que tuve fue _____

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte fue este sentimiento?

En una escala del 1 (no mucho) al 100 (mucho), ¿qué tan fuerte es este sentimiento ahora?

5. ¿Qué sensaciones corporales o señales físicas de estrés sentiste? Encierra en un círculo.

tensión muscular - dolor de cabeza - sudor - dificultad para respirar
palpitaciones - hormigueo - adormecimiento - cansancio
hiperactividad o inquietud - estómago molesto - insomnio
dolor físico - mareos - cuerpo caliente o frío - boca seca

6. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué hiciste?

7. Si enfrentas esta situación de nuevo, ¿qué Pensamientos calmantes o Buenas reacciones podrías usar para mantener tu poder?

8. Recordando la situación, ¿cómo piensas que tu reacción hizo sentir a la otra persona? ¿Por qué?

Pensamientos Calmantes/ Buenas Reacciones para salir

Pensamientos Calmantes	Buenas Reacciones
“Decir ‘No’ no me hace débil”	Di “No” o “Para”
“Las personas a las que realmente les importa mi vida no van a involucrarme en este tipo de cosas”	Míralos directamente a los ojos
“Esas personas no van a estar allí si me encarcelan.”	Di la Verdad
“Lo más importante es no ponerme en riesgo.”	Miente
“Puede ser divertido andar con personas que crean problemas, pero sé que eso no va a ninguna parte”	Simplemente Aléjate
“No tengo que probar nada a nadie.”	Presenta otra Opción
“¿Qué me dicen mis instintos sobre esta persona?”	Cambia de Tema
“Sé quiénes son las personas decentes en mi vida”	Llama a un Amigo
“Tengo cosas más grandes y mejores que esto por venir en mi vida. No quiero cometer un error que se quede conmigo toda la vida.”	Recuerda tus Metas
“No voy a estropear mi vida por esto.”	Piensa en las Consecuencias
“Tengo un sistema de apoyo con el que de verdad puedo contar. No necesito esto.”	Anda con Personas Positivas
“Puedo hacer otras cosas que me hagan feliz y no me metan en problemas.”	Manténte Ocupado
“Llegas a ser como las personas con las que andas. Pregúntate: ¿Así quiero ser?”	Deja Caer la Máscara
“Puedo mantener mi poder y alejarme de esta situación.”	Siéntete bien contigo mismo.
Tu Pensamiento calmante:	Tu Buena reacción:

Evalúa tu espacio, Cambia de lugar

La mayoría de las veces, si seguimos nuestros instintos, sabemos cuándo estamos en un lugar que va a llevarnos a problemas. Usar *Evalúa Tu Espacio, Cambia De Lugar* te ayuda mantener el control.

Paso 1: Evalúa Tu Espacio

Sigue tus instintos. ¿Es un lugar seguro? ¿Qué te dice tu Radar de Riesgo?

Si me quedo aquí, ¿es más probable que vaya a . . .

- Beber?
- Pelear?
- Fumar?
- Faltar a la escuela o el trabajo?
- Robar?
- Tener sexo de alto riesgo?
- Ser arrestado?

Paso 2: Cambia De Lugar

Si la respuesta es “Sí”... Usa una Buena reacción

- Di “No”
- Di la verdad
- Miénte
- Aléjate
- Presenta otra opción
- Llama a un amigo

- Otra: _____
- Otra: _____

Evalúa tu espacio, Cambia tu lugar

Hoja de trabajo individual

Describe un espacio que es de alto riesgo para ti — un espacio que usualmente te lleva a meterte en problemas (e.j. a usar drogas, hacer cosas que pueden llevarte hacia otro cargo o al solitario, meterte en peleas, el robar)

HIGH RISK

¿Qué te dice tú Radar de riesgo sobre este espacio?

Incluye las sensaciones corporales, los pensamientos, o los sentimientos que te dan una pista de que estás en el lugar equivocado en el momento equivocado.

Usando solamente las siglas, ¿quiénes son las personas con las que, cuando andas con ellas, tienes más probabilidad de meterte en problemas?

En una escala de 1 (bajo) a 10 (alto), ¿qué tan motivado estás para evitar estos espacios y personas de alto riesgo? ¿Y por qué?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(bajo)									(alto)

¿Qué Pensamientos calmantes y Buenas reacciones podrías usar para evitar estos espacios y personas de alto riesgo?

Pensamientos calmantes:

Buenas reacciones:

Letras de canciones sobre el uso de las sustancias

¿Cuáles letras de canciones sobre el uso de las drogas tienen más sentido para ti? Explica por qué.

A algunas personas les gusta cómo siente, otras personas quieren matar sus dolores. Algunas personas quieren adaptarse al grupo. Ese fue mi problema. —Kendrick Lamar

Deberíamos estar bebiendo a solas juntos. Porque ahogar el dolor es mejor con otra persona que también tenga problemas, no los vamos a resolver. Pero la miseria ama la compañía. —Carrie Underwood

La serpiente, el ratón, el gato, y el perro, ¿Cómo los vas a ver si vives nublado? —DMX

Odio las drogas, pero amo no sentir. —Kid Cudi

*Las drogas son una calle de doble sentido:
La adicción, ambos tú y yo, ahora tomamos asiento
Cada coche tiene una flota, cada mujer, un Jeep,
En el club, si no era nuestra, competimos pa' la joyería
Mentes retorcidas toman decisiones retorcidas
No hay ningún premio... entonces, ¿qué es el riesgo que estás tomando?
—Pusha T*

*Conseguí el Hummer nuevo en el verano cuando,
en aquel entonces, yo era un recién llegado
Las drogas y los Mac 10s, abrazos de amigos falsos.
Con dinero: te odian,
Sin dinero: las chicas no te quieren. —Notorious B.I.G.*

*Quisieron hacerme ir a rehab
pero yo dije "No, no, no" —Amy Winehouse*

*Hasta aquí para escapar todos nuestros problemas
Hasta aquí solamente para ir y romper cada promesa y hacer
todo que me dijiste que yo no debiera hacer
Aunque son cosas me acercan a ti, así
—Jhené Aiko*

¿Qué me provoca a usar?

Escribe todas las Personas, los Lugares, Pensamientos, y Sentimientos que te provocan a usar. Comparte tus respuestas en el Círculo. Para ayudarte, piensa en qué sentías, con quién estabas, y dónde estabas la última vez que usaste.

Personas



Lugares

Pensamientos

Sentimientos



Pensamientos Calmantes y Buenas Reacciones

La verdad: Solamente tienes el control de 2 cosas en la vida:

Tus Pensamientos y Tus Acciones

Haz un círculo en los Pensamientos calmantes y las Buenas reacciones que pueden detenerte de usar drogas.

Pensamientos Calmantes	Buenas Reacciones
Usar suele hacer las cosas peores.	Distráete con la televisión, un videojuego, una ducha, o música hasta que se te pase el impulso.
Usar me impide obtener lo que la verdad quiero de la vida.	Presta atención a las sensaciones en tu cuerpo que señalan que estás provocado a usar.
Puede ser que me parezca una buena idea ahora, pero me va a costar.	Evita los lugares y las personas que te impulsan a usar.
No, no todas las personas lo hacen.	Llama a un amigo que sea una buena influencia.
Hay otras, mejores maneras de lidiar con mis problemas y emociones difíciles.	Aléjate de las situaciones provocadoras tan pronto como te des cuenta qué está sucediendo.
The more I use, the more it becomes a habit.	Escribe sobre tus emociones en vez de ahogarlas con drogas o alcohol.
Tengo una opción.	Conéctate con alguien que no use.
Si ando con gente que usa, suelo usar.	Haz ejercicio lo más que puedas-te ayuda a estabilizar tu estado de ánimo.
Soy más fuerte que cualquier impulso.	Sé honesto contigo mismo sobre cómo te sientes si estás provocado.
Todos los impulsos se van.	Pide ayuda si tienes un problema con drogas o alcohol.
Si usas, no te castigues. Intenta no usar otra vez.	Memoriza una manera de decir "No" para cuando alguien intente darte de fumar o beber.
Mi familia se sentirá decepcionada si uso otra vez.	Recuerda tus metas y las consecuencias de usar.

Hoja de datos sobre los impulsos

Todos los seres humanos tienen impulsos:

- Algunos impulsos son muy físicos como el impulso de comer, ir al baño, dormir, o tener sexo.
- Otros impulsos son más emocionales, como el impulso de gritarle a una persona que te humilló, el impulso de robar algo cuando piensas que nadie te ve, o el impulso de presionar “Enviar” después de haber escrito un mensaje de texto cuando estabas enojado.
- A veces los impulsos (especialmente el impulso a beber o fumar) se conectan con los sentimientos de ira, soledad, miedo, aburrimiento, o frustración.
- Otras veces, los impulsos se mezclan con pensamientos como “Lo necesito” o “¿Y qué? ¡Qué importa!” o “¿Con quién crees que estás hablando?”

Los impulsos tienen dos cosas en común:

1. Los impulsos normalmente se pueden sentir en el cuerpo. A veces, aparecen como energía excesiva, o fuertes sensaciones corporales como el corazón acelerado, respiración superficial, músculos tensos, sentirse caliente, o con mariposas en el estómago.
2. Si no aprendemos a reconocer y controlar nuestros impulsos, con el tiempo, comienzan a controlarnos.

*En vez de luchar contra
nuestros impulsos,
podemos aceptar que los
tenemos y aguantarlos
hasta que pasen.*

Sobrellevar el impulso

La Cresta de la Ola

El Punto Más Alto del Impulso- esta es la parte más difícil porque el impulso es el más fuerte. Toma algunos respiros. Distráete. Aléjate. ¡TÚ SÍ PUEDES!

El Comienzo de la Ola

El Detonante- aquí es donde comienza el impulso.

¿Qué señales corporales te da tu cuerpo?



El Fin de la Ola

El Final- El impulso comienza a desvanecer. Si llegas aquí sin explotar, ¡mantienes tu poder!

Sobrellevar el impulso

Un impulso que necesito sobrellevar es _____

El Comienzo la Ola	La Cresta de la Ola	La Ola
<p>Situaciones, lugares, o sentimientos que provocan mi impulso:</p>	<p>Pensamientos calmantes que puedo usar para sobrellevar este impulso:</p>	<p><i>Presta Atención a qué es diferente:</i> ¿Cómo te sientes?</p>
<p>Las sensaciones corporales que acompañan este impulso:</p>	<p>Buenas reacciones que puedo usar para sobrellevar este impulso:</p> <p>Si uso Buenas reacciones, las consecuencias serán:</p> <p>Si uso Malas reacciones, las consecuencias serán:</p>	<p>¿Qué ha cambiado desde el comienzo de la ola?</p> <p>¿Qué vas a hacer ahora? (ej. ¡felicítate!)</p>



El uso de las sustancias y yo

1. ¿Qué problemas con el uso de sustancias has observado o visto en tu familia?
2. Justo antes de entrar a (detención/residencia/este programa), ¿Qué papel jugaron las drogas y el alcohol en tu vida? Marca todas las casillas que aplican:
 - una manera de lidiar con tus problemas
 - algo que hacías con las personas con quienes andabas
 - una manera de ganar dinero
 - una adicción que no te sentiste capaz de controlar
3. ¿Hay una conexión entre las drogas y el alcohol, y los riesgos que te llevaron a estar en este programa?
4. ¿Usar sustancias ha tenido otros efectos negativos en tu vida, como disminuir tu motivación o causarte a decir o hacer cosas de las que ahora te arrepientes?
5. Si fueras completamente honesto contigo mismo, en una escala de 1 (completamente no motivado) a 10 (muy motivado), ¿Qué tan motivado estás para cambiar tu uso de las sustancias? ¿Por qué no elegiste dos puntos menos?
6. ¿Qué desafío te detiene en cambiar tu uso de las sustancias?
7. Menciona al menos un beneficio de cambiar tu uso de las sustancias.



Los daños sobrevividos

Escribe sobre un daño que experimentaste en la vida. Sé tan específico como quieras—puedes sencillamente nombrarlo o puedes describir cómo te afecta.

Escribe sobre un daño que puede ser que hayas causado. Sé tan específico como quieras —puedes nombrarlo o puedes describir cómo tú afectaste a otra(s) persona(s).

Ahora, pregúntate: ¿Se conectan estos daños? Y si es así, ¿cómo?

Los daños que he causado

Piensa en un daño grave que causaste en el pasado. Puede ser una ofensa por la cual estés ahora este programa o puede ser otro daño por el que nunca fuiste detenido, pero en que todavía piensas. En la forma más honesta, responde a las siguientes preguntas:

Mi daño fue _____

_____.

Justo antes del daño...

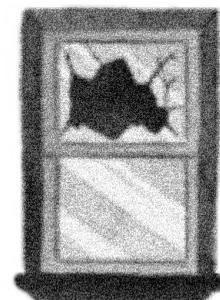
¿Con quiénes estaba yo?

¿Qué hacíamos?

¿Dónde estábamos?

¿Qué pensamientos tenía yo?

¿Qué sentimientos tenía yo?



Califica qué tan seguro fue tu espacio justo antes del evento o daño.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente inseguro

Un poco seguro

Muy seguro

Haz círculo en todas las cosas que podrías haber hecho para cambiar de lugar:

Aléjate

Miente

Diles que te reúnes con ellos más tarde

Reúnete con otras personas

Véte a casa

Diles que no estás disponible

Finge que alguien te llama por teléfono

Explica que no puedes dejar que te arresten

¿Estaba borracho o drogado antes o durante el daño?

Si No

¿Hubiera hecho lo mismo si yo no estuviera usando?

Si No

Si la situación te incluyó intimidando a alguien, haciendo bullying, engañando, o amenazando, ¿qué querías lograr?

Si respondiste “Sí”, ¿de qué otra manera podrías haber logrado lo que necesitabas sin usar fuerza, intimidación, o amenazas?

¿Qué pensamientos tuviste después del daño?

¿Cómo te sentiste después del daño?

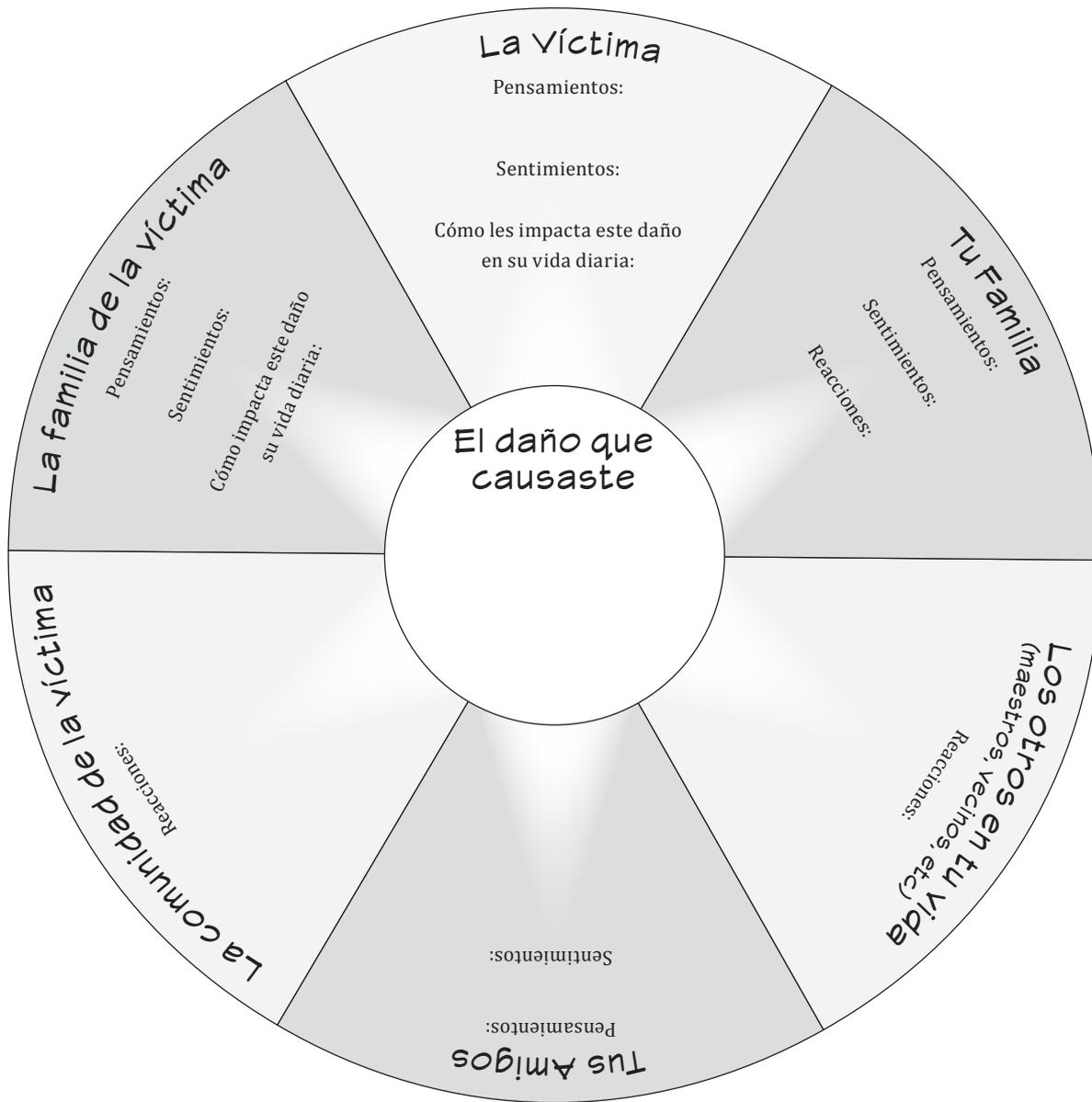


Asumir la responsabilidad hoja de trabajo

Paso 1: Reconoce el daño. ¿Qué hiciste? ¿Cuál fue tu verdadero papel?

Paso 2: Asumir la responsabilidad. ¿POR QUÉ fue incorrecto lo que hiciste?

La rueda de las víctimas



¿En qué zapatos te pones?

Siempre hay más de una manera de examinar una situación, dependiendo de en qué zapatos te pones.



Las historias

La versión de Ronald y James de la historia (Las partes responsables)

Ronald y James sabían que una mujer mayor, la Sra. Holmes, vivía sola en el último piso del edificio. De alguna manera, comenzó un rumor que la Sra. Holmes guardaba una gran cantidad de efectivo dentro de su apartamento porque tenía miedo de llevarlo por la calle en camino al banco. Un día, cuando Ronald y James faltaron a la escuela, vieron que la Sra. Holmes salió del edificio con su carro de compras. Decidieron entrar a la fuerza en su apartamento a través de la salida de incendios para ver si podrían encontrar el dinero del que las personas hablaban. Mientras estaban en el apartamento, rebuscaron los armarios y cajones. Miraron debajo del colchón, dentro de cada armario, y dentro de todos los roperos. Encontraron una cartera colgando detrás de una puerta, pero solamente tenía 12 dólares adentro. Se sintieron un poco enojados porque se habían arriesgado tanto por solamente unos 12 dólares. Saliendo del apartamento, Ronald rebuscó en el escritorio y encontró un libro de cheques que metió en su bolsillo. También se llevó una radio pequeña que la Sra. Holmes guardaba en la cocina.

Ronald y James no pensaron que lo que hicieron fuera tan importante. La Sra. Holmes no estaba allí, así que no tuvo miedo al ver gente entrar en su apartamento a la fuerza. Y nadie fue lastimado. Y no se llevaron mucho. Suponían que la Sra. Holmes se sentiría aliviada que casi nada se perdiera y no destruyeran el apartamento. De hecho, robaron las casas de Ronald y James, y ellos sobrevivieron.

La versión de los hechos de la Sra. Holmes (La parte dañada)

Desde la muerte de su esposo hace tres años, la Sra. Holmes no se ha sentido completamente segura viviendo sola en su apartamento. Por las noches, ella revisaba dos veces las cerraduras en sus puertas, y a veces se despertaba cuando ella oía extraños ruidos. Sus hijas le pidieron a la Sra. Holmes que viviera con ellas, pero la Sra. Holmes quería ser una molestia, así que se quedaba sola.

La mañana del robo la Sra. Holmes no se sentía bien, pero de todos modos decidió salir y comprar algunos alimentos. Pensaba que el aire fresco le haría sentir mejor. Cuando regresó al apartamento, se dio cuenta inmediatamente que alguien había entrado a su apartamento a la fuerza porque ella nunca dejaba la ventana abierta cuando salía. El choque de saber que alguien le había robado, y el miedo de pensar que alguien todavía podría estar en la casa, le hizo desmayar. Cuando se cayó, se golpeó la cabeza en el piso. Cuando recuperó la conciencia, se sentía confundida y desorientada. Cuando no pudo comunicarse con sus hijas por teléfono, fue a la casa de una vecina, quien llamó a la policía.

Por varios días, la Sra. Holmes rehusó regresar a su apartamento y se quedó con su hija mayor. Cuando por fin ella regresó a su propia casa, se paralizó con miedo. Mirando por todos lados, podía ver que habían rebuscado y tocado sus pertenencias personales. La Sra. Holmes se sintió violada y victimizada. Unos desconocidos habían entrado a su hogar y tocado sus pertenencias más personales como su ropa y fotografías de su familia. Por meses, se le hizo difícil dormir. Se despertaba con pesadillas y pensaba que podía escuchar a la gente tratando de entrar a la fuerza a su apartamento. A veces, se quedaba vestida en el sofá toda la noche porque temía demasiado acostarse. Sus hijas se preocupaban constantemente por ella. Durante el resto de su vida, la Sra. Holmes tuvo miedo de quedarse sola en su apartamento.

Conclusión: Ronald y James fueron acusados como menores infractores y recibieron sentencias de entre 1 y 4 años en un centro seguro de detención a 75 millas al norte de la ciudad donde vivían.

Preguntas

Preguntas para el grupo de Ronald y James

- ¿Qué pensamientos les motivaron a entrar a la fuerza a la casa de la Sra. Holmes?
- En realidad, ¿qué lograron con el robo?
- ¿Qué perdieron a causa del robo?
- Según ustedes, ¿cómo le afectó el robo a la Sra. Holmes?

Preguntas para el grupo de los padres de Ronald y James

- Describan todas las maneras en las que las acciones de sus hijos tienen impacto en sus vidas como padres (recuerda que ahora sus hijos están en detención, piensa en qué le hicieron los procesos judiciales a sus familias, y expliquen cómo la situación afecta las finanzas familiares).
- ¿Cómo se sienten sobre sus hijos ahora?

Preguntas para el grupo de Sra. Holmes

- Hablen de las cosas que perdieron a causa del robo — (piensen en las pertenencias materiales y los factores emocionales)
- ¿De qué manera el robo cambió la manera en la que viven día a día?
- Si pudieran decir algo a Ronald y a James sobre cómo sus acciones les afectaron, ¿qué les dirían?

Preguntas para el grupo de los hijos de la Sra. Holmes

- ¿Qué cambios observan en su mamá desde el día del robo?
- ¿Cómo el robo afectó sus vidas?

Preguntas en grupo sobre la historia de Ronald, James, y la Sra. Holmes

- ¿Qué te llamó la atención sobre esta actividad?
- ¿De qué manera las partes responsables (Ronald and James) perciben la situación de una manera diferente a la persona afectada (Sra. Holmes)?
- Ronald y James fueron robados cuando eran jóvenes. ¿Piensas que es más probable que una persona victimizada por un delito cometa una ofensa contra otra(s) persona(s)? Explica tus pensamientos.
- ¿Cuáles son algunas maneras en las que Ronald y James podrían intentar “reparar” la situación?
- Piensa en una persona mayor en tu vida que te importa. ¿Cómo te sentirías si alguien entrara a la fuerza a la casa de esa persona?



Ejercicio de ofrecer disculpas

Recuerda la ofensa cometida o el daño que causaste-
piensa en toda la gente afectada. Escribe todas las
cosas que lamentas con respecto a tu comportamiento.

Lamento: _____

Lamento: _____

También lamento: _____

También lamento: _____

También lamento: _____



Explorar el auto-perdón

Completa las siguientes oraciones:

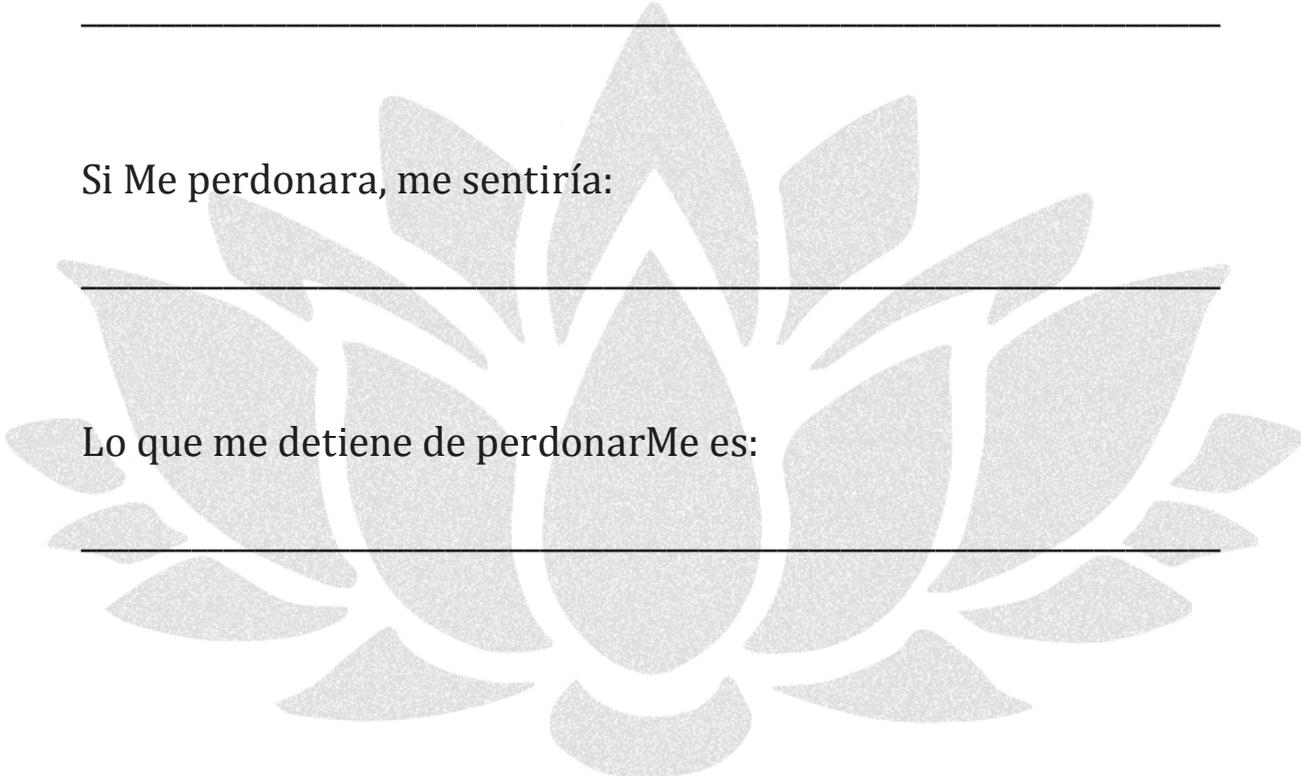
Quiero ser capaz de perdonarMe por:

También quiero perdonarMe por:

Es difícil perdonarMe por:

Si Me perdonara, me sentiría:

Lo que me detiene de perdonarMe es:



Convirtiéndome en mi propia persona

Las cosas que definitivamente quiero en mi futuro:

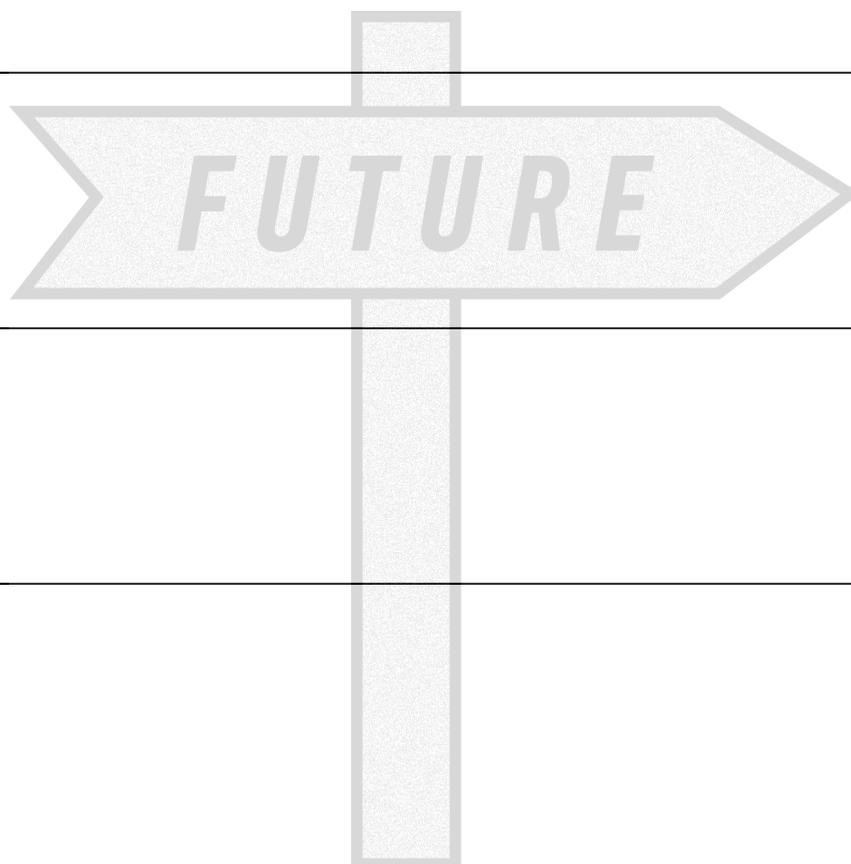
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Estafar o no- Esa es la pregunta

Conseguir y Mantener un Trabajo Legal

Ventajas

Desventajas



Estafar (Robar, Vender Drogas)

Ventajas

Desventajas

Aclara lo que quieres

	Objetivo 1	Objetivo 2
Una meta o algo que espero lograr		
Una persona (o personas) que me pueden ayudar		
Posibles obstáculos		
Un Pensamiento calmante y una Buena reacción para mantenerme motivado	Pensamiento calmante: Buena reacción:	Pensamiento calmante: Buena reacción: