



LAKE COUNTY NARCOTICS AGENCY

DAVID FRISONE, Executive Director

P.O. Box 490, Painesville, Ohio 44077
(440) 350-3333 ● (440) 918-3333 ● Fax (440) 350-3313



P.L.U.S. Guía de Padres Semana #11

Esta semana la lección es de ser *Asertivo*, pararse firme para si mismo de manera apropiada. El propósito de esta lección es de conocer 3 típicas y diferentes estilos de respuesta usada por personas. Usando un NO asertivo de respuesta a las ofertas de drogas, vandalismo, engaño, robo y violencia uno hace crecer la confianza en si mismo.

El agente de P.L.U.S. explicara que cada uno de nosotros tiene derechos personales. Esos derechos varían dependiendo a quien le estamos hablando y la situación. Por ejemplo: Con mis amigos yo tengo el derecho decirle “No” a las ofertas de cosas que no quiero. Con mis padres esto cambia. No tengo el derecho de decirle “no” a ellos porque no quiero hacer mis quehaceres. Es muy importante creer en nuestros derechos personales, y a la misma vez respetar los derechos personales de los demás. Investigaciones indican que personas de bajo estima son más propensas a aceptar ofertas de usar drogas. Un estilo de respuesta, que es un indicativo de baja estima es el estilo “*Pasivo*”. Describimos a este tipo de persona como *la que esconde sus sentimientos reales y sigue la corriente del grupo*. Esta persona le da miedo opinar, tiene mala postura, se ve nerviosa, evita mirar a los ojos de otros, esta dispuesto seguir al grupo; y es fácilmente presionado hacer cosas malas. Un segundo estilo de respuesta es “*Agresivo*”. Describimos esta persona como uno que desapropiadamente toma control de la mayoría y expresa sus opiniones, creencias y valores sin impórtale los demás. El estilo de esta persona es habla en una voz alta y enojada, su postura es tiesa, se mete en tu espacio, te mire mal, te intimidan can sus acciones, casi nunca pide por las cosas las demanda. Encontramos que la persona agresiva usualmente tiene mas baja estima que la persona pasiva. El tercer estilo de respuesta es “*Asertivo*”. Esta es la persona que cuidadosamente expresa su sentimiento para no faltarle el respeto a otro, pero deja saber sus necesidades deseos, y sentimientos. El estilo de esta persona es hablar claramente, en voz alta pero no gritando para que todos le puedan oír, se ve confiado y calmado, su postura es buena, y uno se goza estar con él.

Usando un estilo *asertivo* uno le deja saber los derechos personales a otros sin interferir con los derechos de ellos. Cuando otros miran a una persona asertiva, un mensaje claro es dado. El mensaje es “Me respeto a mí mismo, y estoy seguro de quien soy, ni te atrevas preguntarme a hacer algo que tu y yo sabemos esta mal”.

El estilo *agresivo* enseña que uno cree que los derechos de uno son más importantes de los demás alrededor. Esta persona usualmente pierde el respeto de otros. Casi siempre los miran como una persona que tiene que mantener cierta “reputación” ofertas de cosas como drogas y comportamiento desapropiado es hecho aun más frecuente.

Usando un estilo *pasivo* uno demuestra que los derechos de un son menos importantes que los demás. Otra gente se aprovechara de esta persona. Esta persona también perderá el respeto do otros.

Describimos un proceso llamado “Communicating with Assertive Statements” “Comunicarse con Dichos Asertivos”. Los cuatro pasos son 1.) Determinar que la situación necesita ser cambiado. 2.) ¿Cuál es mi dicho de derechos? 3.) Que es lo que quiero alcanzar (deseos, necesidades, sentimiento) y 4.) ¿Qué acciones del cuerpo serian apropiadas? Por ejemplo Un niño en tu salón tiene una libreta que es igual a la tuya. La tuya se te perdió hacen dos días y tiene apuntes muy importantes para el examen del viernes. Paso 1: La situación es que necesitas ver si las libreta es tuya. Paso 2: Le puedes pedir ver la libreta o le puedo decir que mire a ver si mi nombre esta escrito en el. Paso 3: Estoy tratando de que me regrese mi libreta sin acusarlo ni que me ponga violento. Paso 4: Mis acciones serian mantener la vista fija a los ojos, hablar calmado, y no en voz alta, y un geto que cuestiona.

Les damos situaciones a los alumnos para que hagan un papel de una persona asertiva como: Un niño te sigue molestando tumbándote la mochila de hombro; te piden que traigas cervezas a una fiesta, para poder entrar a una fraternidad (club) te piden que te robes algo; te piden que danés el jardín de un vecino; y /o te dicen que vigiles mientras otro fuma. Cuando decimos “n” de la manera correcta peleas y argumentos son evitados porque nuestros derechos son mutuamente respetados. Sabemos que no todas situaciones pueden ser resultas simplemente siendo asertivo, y habrán ocasiones donde **necesitaremos ayuda de un adulto**. Pero, siendo asertivo y diciendo “no” con firmeza nos sacara sanamente de muchas situaciones.

Una ultima cosa que hablamos con los alumnos es de ser asertivo en tiempos apropiados. No esta apropiado decirle “No” a los padres cuando te manden hacer un que hacer, o que estés en casa a cierta hora, la cuelga del teléfono, etc. no importa que tan asertivos (respetuosos) sean. Y no es apropiado decirle “No” a un maestro o adulto que esta en una posición de autoridad cuando nos piden hacer algo que debe estar haciendo. Ser asertivo no nos da el derecho ha ser desobedientes o irrespetuoso.

Tareas de la semana Padres / Alumnos

Hemos enviado una hoja de trabajo titulada “Your Assertive Bill of Rights: Revise esto con su hijo y platique con él / ella las áreas marcadas.

Hoy asignamos el Reporte Final a los estudiantes. Este reporte es un requisito para graduarse de programa P.L.U.S. Se tiene que entregar en 2 semanas. Los alumnos les encantan escribir este reporte porque pueden hablar de lo que han aprendido en el programa. Por favor ayude a su hijo / hija llegar a varia ideas, siguiendo la forma dada en la hoja de trabajo, de que ellos pueden escribir.