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 #8

Esta lección se enfoca en asuntos conectados. El primero siendo Tensión y el segundo siendo sentimientos de enojo. Definimos tensión como una *reacción del cuerpo, mental y física a cosas que suceden al cuerpo.* Enojo puede ser una reacción de tener tensión. Pero viene el enojo de tener tensión, no. Pero si enojo causa tensión.

Esta lección comenzara creando tensión el salón. El agente de PLUS introducirá un examen de sorpresa. Como te puede imaginar el nivel de tensión escala con cada pregunta que haga el agente. Encontramos que una de las más grandes tensiones es el deseo de hacer bien. Después de unos minutos les avisamos a los alumnos que solo estábamos haciendo un experimento. Le platicamos que pasaba con los alumnos durante el examen. Como reaccionaron mental y físicamente. La reacción a esto es bien variado. Algunos piensan que hubieran hecho mejor en examen si sabían que venia, otros se sienten engañados, otros están contenta porque en realidad no era un examen, y otros están desilusionados porque iban hacer muy bien en el examen.

Tensión Física es causada por una descarga de adrenalina (un químico normal en nuestro cuerpo) en nuestro cuerpo que nos prepara para una respuesta de pelear o correr. Le explicamos que todo lo que cause tensión es un hincapié. Algún hincapié puede tener efectos positivos o negativos en nosotros. Un poco de tensión es bueno porque nos ayuda funcionar mejor, como correr más rápido o salinos de una situación peligrosa o poder sacar los puntos necesarios para ganar el juego. Cuando la tensión aumenta y no es descargada del cuerpo es muy peligroso para el cuerpo. Algunos sentidos de adrenalina atrapada en nuestro cuerpo son; aumento de los latidos del corazón y respiración, tensión en los músculos, dolores de cabeza temperatura del cuerpo escala, problema en dormirse, o sentirse inquieto, molesto, o tenso. Una carga prolongado de tensión es dañino para el cuerpo y nuestro cuerpo trata de encontrar formas de descargarla. Platicamos en la clase maneras que ayudan reducir la tensión. Algunas de las maneras que los alumnos sugieren son; relajándose leyendo u libro, ejercicio o actividades físicas, estudiar para un examen antes de tiempo, platicar con tus padres cuando algo té molesta, escuchar música, caminar y ponerte en contacto con tus pensamientos, ir a un sitio callado para poder pesar, aceptar cosas de si mismo que uno no puede cambiar, las cosas que no te gustan, has un horario, respira honda y lentamente suspira para fuera, y a veces llorar. Luego le preguntamos si drogas interfieran con las cosas acabadas de mencionar. La respuesta es “Sí.”

Bebiendo alcohol es la droga mas identificada can reducir la tensión. El mensaje esta muy claro en nuestra sociedad. Si te quieres relajar y gozarte, tomate una bebida. Alcohol afecta el cerebro, que en cambio adormece los sentidos de uno monetariamente. ¿Pero la tensión se ha ido? ¡No! Tabaco también es relacionado con reduciendo la tensión. Este es otro mito. La droga nicotina es un estimulante, causando que tu corazón lata mas rápido tus veseles de sangre constriñan, y la presión suba. Suena esto relajar? La relajación relacionada con el tabaco solo sucede después de la adición. Tu cuerpo desea nicotina, y tu responsé la nicotina fumando, y tu cuerpo relaja porque acaba de darle la

Copyrighted Material

droga que necesitaba. Mariguana es otra droga que se piensa que reduce la tensión, que no puede estar mas lejos de la verdad. Mientras mariguana afecta la parte de la memoria del cerebro el muchacho comienza meterse en problemas en que no se recuerda que hizo o las malas decisiones que están haciendo. A la misma vez el muchacho recuerda cuando al vida iba bien (memoria de largo-plazo) pero ahora no (memoria de hoy). Un sentir de injusticia pasa o el que usa porque el o ella no pude recordar la conversación o reglas habladas hace unos días (perdida de memoria de corto-plazo) Si pones todas estas situaciones juntas viene hacer una gran frustración. La ultima parte de la memoria afectado es el pensamiento fu turístico. Esta es la parte del cerebro que no da motivación, sueños, y metas. Combina la frustración desarrollada por los efectos físicos de la marihuana que tiene en el cerebro con una perdida de metas y sueños para el futuro y perdida de motivación para poder cambiar las cosas. Esta es una formula para el suicido. La mariguana es tan poderosa hoy que en los días de ayer que los efectos experimentado suceden mas rápidos y son mas severos. Los mensajes que nuestros niños asocian con el reducimiento de tensión son muy peligrosos. No-solo es el poner las drogas en el cuerpo peligroso, pero es medicarnos nosotros mismos nuestros sentidos, en vez de bregar con ellos, lleva a una ruta escapatoria cuando otros asuntos ocurren.

El próximo paso es pedirle al alumno que piense de un tiempo cuando estaba enojado. Mientras hacen esto, hacemos preguntas como: ¿Adónde físicamente sientes el coraje? (Estomago, músculos, latido del corazón, cara colorado, etc...) ¿Estaban tus músculos tensos? ¿Sentías gritar o pegarle a algo? ¿Gruñían los dientes o cerrabas descargar esa energía. Si no la hacemos usualmente explotamos.

Después tomamos un globo y le echamos aire cada vez que un alumno identifique con algo que lo hace enojar. Cuando mucho enojo es echado en el globo explota. La demostración del globo es una forma de enseñar que sucede cuando una persona explota por él mucho enojo. Él gritarle a alguien, hablar malo, pagándole a otros, hacer que otros se sientan mal, y alterándose son maneras negativas de bregar con el enojo y la tensión. Echamos aire en otro globo y esta vez le pedimos a los alumnos que identifiquen maneras positivas para poder soltar energía (tensión) antes que uno explote. Tiempo libre, darle a un boxibalón, gritar debajo una almohada, hablar del problema con alguien en quien yo confié. Ejercicio, y llorar son todas maneras de soltar un poco de energía (tensión.) No descargaríamos todo el enojo, pero cuando podemos controlar el enojo es más fácil dejar rebotar las cosas que nos hacen enojar. La clave es tomar control de nuestro enojo y no dejar que explote en otra persona o cosa.

Explicamos tres reglas para expresar enojo:

1. No esta bien que te hagas daño.
2. No esta bien que le hagas daña a otro (físico o emocionalmente)
3. No esta bien hacer daño a propiedad.

El agente introduce la palabra hincapié: *Esas cosas que nos hacen enojar inmediatamente.* Es muy importante saber que hay algunas cosas que nos pueden hacer enojar sin saber porque. Si podemos identificar algunas de este hincapié que tenemos y sabemos unas maneras positivas para poder soltar la energía enojaste antes que explotemos, estarán en camino para control nuestros enojos.

Tarea del la semana Padres / Estudiantes

Los estudiantes deben traquear su horario diario, un día en días de semana y un día en durante el fin de semana. Ellos deben traquear lo que hace generalmente durante el día no menos de incrementos de ½ hora. Por ejemplo el día comienza 7:00am me levanto de la cama, 7:45 me va al camión, 8:30am empieza las clases, 3:00pm llega a casa de la escuela, 3:30 veo la televisión, 6:00pm cena, 7:30 juego videos, 8:30 veo el televisor, 10:00 me voy a dormir. ¿Cómo se ve este día? ¿Que cambiarais para reducir la tensión: añades tiempo para la tarea, te prepararías para el día siguiente, etc.? Después que tu hijo o hija halla terminado los dos horarios platique con el o ella lo que Ud. Ve y que se podría cambiar para reducir alguna tensión.

En el otro lado de la tarea horario diario esta la hoja de trabajo “Trigger Words and Situations” La mayoría de ella debiera ser llenado en el salón. Platique esta hoja con su hijo o hija a su satisfacción.