



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 #9

Esta semana estamos hablando a la clase tocante la causa(s) y efecto(s) de tomar decisiones. Hablamos como una acción puede tener varias consecuencias dependiendo del proceso en pensar y lo que hacemos. Demostramos este concepto con un globo. Soplamos el globo y le decimos a los alumnos que queremos que el globo flote suavemente al suelo. Luego dejamos ir el globo y se pasa rápidamente alrededor del salón y cae desparramado al suelo. ¿Cuál fue el proceso de pensamiento que fue hecho de menos? Otra vez soplamos el globo con la intención que el globo caiga al suelo suavemente. Esta vez amara el globo antes de dejarlo ir. ¿Qué piensas? Misión cumplida. La acción en el globo fue igual las dos veces, llenamos el globo. Las consecuencias de dejar ir el globo fueron cada vez diferentes por causa del proceso de pensar y que hicimos (o lo que no hicimos.)

Es fácil predecir la consecuencia y resultado final de nuestro experimento con el globo. Pero que de una situación en que no tenemos mucha experiencia. ¿Qué hacemos entonces? Le damos una formula a los alumnos para que figuren decisiones positivas. La formula es PICS-r-ARS. Esto lo que significa.

PICS:

P - ¿Cuál es el **problema**? A veces el problema es fácil y directo como: ¿Hago la tarea o juego con el Gameboy? Otras veces el problema es mas difícil de ver como: ¿Debo yo fumar para poder pasar tiempo con un grupo de muchachos? Todos sabemos que no debo de fumar. Esto no es el problema. ¡El problema es que yo quiero pasar el tiempo con ellos y quiero ser parte de ellos!

I - ¿Qué **ideas** puede tener para poder resolver el problema? Ideas son nuestras decisiones y opiniones. Tenemos que pensar y anotar varias ideas diferentes. Mi primer idea puede ser: Voy a fumar pero solo una vez. Si esa es la única idea que tengo es la única idea en que tomare acción. Otra idea puede ser usar el humor, personalidad, atletismo, o habilidad musical, para obtener aceptación. Otra idea es decir NO y pensar de la presión que tendré de fumar si me paso con este grupo. Necesitamos tener muchas ideas para aumentar nuestra oportunidad de tomar una mejor decisión.

C - ¿Cuál serán las **consecuencias** de cada una de mis *ideas*? Hay muchas consecuencias de fumar aunque sea una sola vez. Como reaccionaran mis padres cuando huelan el olor a cigarrillo en mi ropa, o si un vecino le dice que me vieron. Cuanto tiempo puedo aguantar la presión y no hacer lo que los demás del grupo están haciendo. Mis padres me tendrán mas confianza, los otros alumnos me respetaran mas, y tendré mas confianza en mi mismo diciendo no y buscando otro grupo con quien pasar el tiempo, que crean en las cosas que yo creo.

S – Aquí es donde averiguo que **solución** es mejor para mí. Necesito estar seguro que solución es mejor para mí porque yo soy quien tiene que vivir con las consecuencias. A veces nuestras soluciones son basadas en lo que nosotros pensamos que nuestros amigos les gusten. Si estos supuestos amigos quieren que yo haga algo que yo se que el malo y peligroso pues el basar mi decisión en los que ellos quieren que yo haga es una manera peligrosa de tomar decisiones.

ARS:

A - Esta es la fase de **acción**. Ya que tomemos nuestra decisión tenemos que llevarla a cabo. Por ejemplo; Decidimos no fumar y buscar otro grupo con quien pasar el tiempo. Aquí están mis pasos de acción: 1) Di No, y no pases tiempo con ese grupo. 2) Envuélvete en otras actividades para poder conocer a otros niños. 3) Dejarle saber a la gente como te sientes con respeto al fumar. Así no habrán mal entendidos. ¡Yo no fumo!

R – Ahora **reviso** mis decisiones y acciones para asegurar que están bien para mí. ¿Se sienten bien? ¿Necesito revisar alguna de ellas? ¿Necesito adquirir información adicional de mis padres? ¿Estoy seguro que la decisión esta bien para mí y no para agradar a mis amigos?

S – Es tiempo para **alabanza-propia**. Todos respondemos mejor a la alabanza que a la crítica. Si hemos hecho una decisión buena y positiva porque no elogiarnos. Simplemente diciéndote a ti mismo que ha hecho un buen trabajo y haz tomado una buena decisión te ayudara a hacer mejor la próxima vez.

Padres: Tomando decisiones en comportamientos de alto-riesgos necesita hacerse de ante mano. Hable con su hijo o hija tocante decisiones sobre el uso de tabaco, alcohol, marihuana y aspirantes ahora. Créeme, los alumnos saben que deben de decir “NO” lo que es duro es decirle no a la presión de pertenecer.

Tarea de la semana Padres / Estudiantes

El alumno tiene una hoja de trabajo que sigue la formula PICS-r-ARS. Necesitan identificar una reciente decisión que tuvieron que tomar tocante la presión por un *amigo o familiar*. A lo mejor necesitaran ayudar en escoger una situación que sirva para este ejemplo. Trabajando con la formula su hijo o hija revisara lo que el o ella hizo o no hizo tocante resolviendo el problema.