



# Mío Proyecto de Ley

Instrucciones: Pon una merca (✓) en el espacio sigílenle de las derribes que Ud. Crea que tiene con amigos, padres, escuelas o otros. Otros están personas con ocio, parientes, y otro adultos.

	Amigos	Padres	Escuela	Otros
<u>Yo tengo el derecho:</u>				
Ser escuchado a				
Decir como yo siento				
Teñir un opinión				
Decir "no" a cosas que Da daño a mí				
Responder a otro tiempo Si estoy confundido				
Preguntar a ayudar				
Tener aislamiento				
No ser intimidado				
Tener responsabilidad de cosas				
Hacer decisiones				
Sufrir las consecuencias de mala decisiones				
Comunicar				
Otros (escribir su propio)				

Firma de Padres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



# Comunicar con Declaraciones Asertivos

## *Communicate with Assertive Statements*

### 1. Estilo de Respuesta Pasivo:

- a. Describe las acciones del cuerpo que tu vez: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. Que sentimientos vez? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c. ¿Cómo se comunico la persona? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Estilo de respuesta Agresivo:

- a. Describe las acciones del cuerpo que tu vez: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. Que sentimientos vez? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c. Como se comunico la persona? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Estilo de respuesta Asertiva:

- a. Describe las acciones del cuerpo que tu vez: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. Que sentimientos vez? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c. Como se comunico la persona? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tarea: Repase esta hoja de trabajo con sus padres y describa lo que hicimos en clase. Explique cada estilo de respuesta y como afectan la habilidad de resolver problemas. Añade cualquier información que tus padres sugieran.. Habla con tus papas como puedes ser más asertivo con tus amigos y hermanos.**

Firma de Padres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



## CARACTERÍSTICAS DE.....

### Una persona Pasiva

**Sentimientos:** timidez, miedo, nervioso, confuso, y niega sus sentimientos propios.

**Acciones del Cuerpo:** cabeza humillada, no mirar a los ojos, mira hacia abajo, mala postura.

**Comunicación:** callado, murmurar, hablar alrededor del problema, no toma decisiones.

Nota Una persona puede actuar diferente con otras personas.

### Una persona Agresiva:

**Sentimientos:** Enojado, asustado, frustrado, no le importa los sentimientos de otros, solo.

**Acciones del Cuerpo:** Mira enojado, puños cerrados, cara roja, cuerpo tieso, señala

**Comunicación:** Grita, voz enojado, demandante, no escucha, hace decisiones rápidas.

Nota: Una persona puede actuar diferente con otras personas.

### Una persona Asertiva

**Sentimientos:** Confidente, agradable, entendido, tranquilo, orgulloso, aceptado, seguro.

**Acciones del Cuerpo:** Mantiene la vista, cabeza en alto, relajado, buena postura

**Comunicación:** Voz normal, respetuoso calmado, toma buena decisiones.

Nota: Una persona puede actuar diferente con otras personas.



## P.L.U.S. Final Paper Out linee:

Escribe un reporte que consista de 4 párrafos. Cada párrafo seguirá las ideas notadas abajo. Deletrear, gramática, oraciones completas y ordenanza contaran como parte de tu calificación. Papel pasado a computadora será aceptado si la maestra lo aprueba.

Has aprendido mucho durante las lecciones de P.L.U.S. que te ayudara escribir este reporte. Tomate tu tiempo y has un buen trabajo y se orgulloso de lo que vas a decir.

1. Escribe un párrafo de algo hallas aprendido en el programa P.L.U.S. que **NUNCA** sabias antes.
2. Escribe un párrafo de **habilidades** que aprendiste para mantenerte libre de drogas y violencia.
3. Escribe un párrafo de lo **mas que te gusto** durante las clases de P.L.U.S.
4. Escribe un párrafo prometiéndote a ti mismo de mantenerte lejos de drogas peligrosas y dañinas. De dos razones porque es importante para ti mantener la promesa. Escribe como la promesa **te ayudara en el futuro.**

Entrega el reporte a tu maestra no mas tarde que \_\_\_\_\_

Entregue el reporte al agente no mas tarde que \_\_\_\_\_

*Reportes incompletos o reportes entregados después de la fecha pueden ser causa por no graduarse del programa P.L.U.S.*