



# **Manual para el Capacitador de Promotores de “Habilidades para la Vida”**





# Directorio

## Secretaría de Salud

Dr. José Ángel Córdova Villalobos  
**Secretario de Salud**

Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez  
**Subsecretaria de Innovación y Calidad**

Dr. Mauricio Hernández Ávila  
**Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud**

Lic. Laura Martínez Ampudia  
**Subsecretaria de Administración y Finanzas**

Dr. Julio Sotelo Morales  
**Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud**

Dra. María de los Ángeles Fromow Rangel  
**Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social**

Dra. Jacqueline Arzos Padrés  
**Titular de la Unidad de Análisis Económico**

Dr. Miguel Ángel Toscano Velasco  
**Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios**

Dr. Germán Fajardo Dolci  
**Comisionado Nacional de Arbitraje Médico**

Lic. Salomón Chertorivsky Woldenberg  
**Comisionado Nacional de Protección Social en Salud**

Lic. Carlos Olmos Tomasini  
**Director General de Comunicación Social**

Dr. Carlos José Rodríguez Ajenjo  
**Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones**



## **DIF**

Lic. Margarita Zavala Gómez del Campo  
**Presidenta del Consejo Ciudadano  
Consultivo**

Lic. Ma. Cecilia Landerreche Gómez Morin  
**Titular del Sistema Nacional DIF**

Dr. Sergio Medina González  
**Jefe de la Unidad de Asistencia e  
Integración Social**

C.P. Alberto del Río Leal  
**Oficial Mayor**

Ing. Juan Bárcenas González  
**Titular del Órgano Interno de Control**

Lic. Ana Patricia Elías Ingram  
**Dirección General de Protección  
a la Infancia**



## **Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P.**

Lic. Ignacio Morales Lechuga  
**Presidente**

C.P. Alfredo Harp Helú  
**Vicepresidente y Tesorero**

Dr. Fause Attie Cury  
**Secretario**

Dr. Ignacio Chávez Rivera  
**Vocal**

Ing. Julio Gutiérrez Trujillo  
**Vocal**

Arq. Gilberto Borja Suárez  
**Vocal y Presidente del Comité  
de Adicciones**

Lic. Rafael Moreno Valle Suárez  
**Vocal**

Dr. Jesús Reyes Heróles  
**Vocal**

Dr. Eduardo Salazar Dávila  
**Vocal**

Sr. Rubén Aguilar Monteverde  
**Patrono Honorario**

Dr. Jesús Kumate Rodríguez  
**Patrono Honorario**

Dr. Rafael Moreno Valle  
**Patrono Honorario**

C.P. Luis Domínguez Mota  
**Director**

Lic. Saúl Uribe Ahuja  
**Asesor Jurídico**

Lic. Alfredo Conrique Pulgar  
**Asesor Jurídico**

# Contenido

<b>Bienvenida</b>	<b>7</b>
<b>Materiales didácticos y de apoyo</b>	<b>8</b>
<b>Paso 1</b>	<b>9</b>
Bienvenida	
<b>Paso 2</b>	<b>10</b>
Evaluación inicial, encuadre y presentación del curso	
<b>Paso 3</b>	<b>11</b>
Introducción	
<b>Paso 4</b>	<b>12</b>
Formación en Habilidades para la Vida	
<b>Paso 5</b>	<b>26</b>
El promotor de “Habilidades para la Vida” y la Familia	
<b>Paso 6</b>	<b>27</b>
Evaluación final, entrega de reconocimientos y cierre del curso	

# Bienvenida

Estimado Capacitador de Promotores de “Habilidades para la Vida”:

Como parte de la Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida, te damos la bienvenida para que sigas apoyando con tu labor en la Capacitación de Promotores, en esta ocasión, en “Habilidades para la Vida”, una estrategia de prevención para el consumo de drogas y para la promoción de estilos de vida saludables.

Tu labor es brindar a los participantes conocimientos, favorecer habilidades y competencias que les permitan formar a las niñas, niños y adolescentes de nuestro país en “Habilidades para la Vida”.

Este Manual es una herramienta básica para capacitar a los Promotores. El Manual comprende seis pasos, para cada uno se describe su objetivo, las actividades que contempla, los materiales necesarios para realizarlas y la duración. Además se presentan algunas sugerencias que facilitarán tu labor como capacitador.

La duración del curso de capacitación es de diez horas divididas en dos días, cinco horas por día. Para que logres un resultado óptimo te invitamos a seguir las indicaciones que se señalan.

Te deseamos mucho éxito!

## Materiales didácticos y de apoyo

Antes de iniciar con la descripción de los pasos a seguir en la capacitación para Promotores en Habilidades para la Vida, es necesario que conozcas los materiales de los cuales puedes auxiliarte durante tu labor, estos serán de gran utilidad cuando requieras de información adicional para complementar el curso.

- Presentación *PowerPoint* "Habilidades para la Vida" del curso de capacitación. Contiene información sobre antecedentes generales de Habilidades para la Vida, las sugerencias necesarias para formar a niñas, niños y adolescentes, y la descripción de cada una de las actividades de aprendizaje sugeridas para formar en cada una de las Habilidades.
- Carta descriptiva del curso. Detalla la estructura general, los contenidos y objetivos del taller así como su duración.
- Cuestionario de conocimientos antes/después del curso: Permite identificar los conocimientos que los asistentes al curso tienen antes y después de ser capacitados en el tema de Habilidades para la Vida.
- Cuestionario de satisfacción hacia el curso. Sirve para conocer el grado de satisfacción de los participantes hacia el curso de Habilidades para la Vida.
- Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida. Contiene una introducción sobre Habilidades para la Vida donde describe los grupos en que se dividen así como las Habilidades que integra cada grupo. También presenta una descripción detallada de las Habilidades Sociales, Habilidades de Pensamiento y Habilidades para el Manejo de las Emociones. Cada una de ellas contiene sugerencias y actividades de aprendizaje sugeridas para la formación de niñas, niños y adolescentes. Esta Guía es el cuaderno de trabajo de los Promotores "Nueva Vida".
- Directorio: Centros e instituciones especializadas en la prevención y tratamiento de las adicciones. Describe la ubicación de los Centros Estatales Contra las Adicciones (CECAS), los Sistemas Estatales DIF, así como de los 329 Centros de Atención Primaria en Adicciones "Nueva Vida". Es una herramienta esencial con la que deben contar los Promotores "Nueva Vida" ya que es útil en la derivación de usuarios a tratamiento de las adicciones.
- Trípticos de Habilidades para la Vida. Son tres trípticos, uno por grupo de Habilidades para la Vida. Estos materiales son para la población en general y te permiten de una forma amigable y fácil transmitir sugerencias para fomentar habilidades que permitan una mejor comunicación, una solución de problemas más efectiva y organizada así como un mejor manejo de las emociones como el estrés.

## Primer día

### Paso 1. Bienvenida

Para iniciar el curso es importante que primero te presentes ante el grupo y que brindes una cordial bienvenida a los participantes, esto te permitirá conocerlos y crear un clima agradable durante la capacitación. Explica que como parte de la Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida, ahora capacitarás a los promotores en “Habilidades para la Vida” como parte de una estrategia de prevención para el consumo de sustancias y para la promoción de estilos de vida saludables.

Aprovecha la oportunidad, y retoma la importancia de la labor de los Promotores Nueva Vida en la detección, orientación y consejería en adicciones como actividades de prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

#### Objetivo:

- Dar la bienvenida a los participantes, presentarse como capacitador, conocer a los participantes, favorecer su integración y crear un ambiente agradable para el desarrollo del curso.

#### Haz lo siguiente:

1. Recibe a los participantes y preséntate como el capacitador del curso.



2. Pide a los participantes que se presenten, para ello realiza la Dinámica: Nombre-Cualidad. Esta actividad favorecerá la integración del grupo creando un ambiente propicio. Para desarrollarla pide a cada participante que diga su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre. Ejemplo: “Hola, mi nombre es Rodrigo y soy responsable”, “yo soy Juanita y soy jovial”.



3. Felicita a los Promotores Nueva Vida por su trabajo y dales la bienvenida a esta segunda etapa de Habilidades para la Vida. Reitérales la importancia de su labor como agentes de cambio en la prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas y en la promoción de conductas y estilos de vida saludables.

#### Necesitas:

- Etiquetas
- Lápices, plumas y plumones.

#### Duración:

- 30 minutos

#### Sugerencias:

- Es necesario que previo al curso organices el espacio en el que trabajarás, acomoda sillas, mesas, rotafolio, computadora, laptop, presentaciones, y



todo lo que utilizarás durante el curso. Para esto puedes auxiliarte de tu compañero capacitador, en caso de tenerlo, o de alguna persona encargada del lugar donde darás la capacitación.

- Puede ser que al inicio del curso se te dificulte aprenderte los nombres de todos los participantes. Solicita que escriban su nombre en un cartoncillo o etiqueta y que se lo pongan en un lugar visible. De esta manera tendrás un mejor manejo del grupo y podrás motivar la participación.

## Paso 2. Evaluación inicial, encuadre y presentación del curso

Después de la bienvenida y presentación de cada uno de los participantes, realiza una evaluación inicial para conocer de manera rápida los conocimientos que los asistentes tienen sobre Habilidades para la Vida. Esta primera evaluación es importante ya que con ella compararás los conocimientos que adquieran los participantes después del curso. Posteriormente describe las características del curso y la manera en que trabajarás. Recuerda motivar a los participantes para que expresen sus intereses y expectativas con respecto al mismo.

### Objetivos:

- Evaluar los conocimientos de los participantes en materia de Habilidades para la Vida antes de iniciar el curso.
- Conocer las expectativas que los participantes tienen del curso, sus necesidades e intereses con respecto al tema.
- Explicar los objetivos del curso, los contenidos que se desarrollarán y la forma de hacerlo.

### Haz lo siguiente:

1. Aplica el Cuestionario de Conocimientos de Habilidades para la Vida.

2. Solicita una lluvia de ideas sobre las expectativas, necesidades e intereses de los participantes con respecto al tema y anótalas en un rotafolio o pizarrón.



3. Describe el objetivo del curso que consiste en brindar conocimientos, favorecer habilidades y competencias en los participantes para formar en Habilidades para la Vida a niñas, niños y adolescentes. Apóyate en la presentación "Habilidades para la Vida".
4. Explica que el curso tiene dos fases, la primera consiste en dar a conocer una introducción general sobre antecedentes de Habilidades para la Vida y la segunda consiste en proporcionar elementos a los participantes para que formen a niñas, niños y adolescentes en Habilidades para la Vida.

### Necesitas:

- Cuestionario de Conocimientos de Habilidades para la Vida.
- Rotafolio o pizarrón y plumones
- Presentación en *PowerPoint* "Habilidades para la Vida".



**Nota:** Si no cuentas con el equipo necesario para la proyección de la presentación, imprímela en papel, de esta manera seguirás teniendo un apoyo visual.



**Duración:**

- 30 minutos

**Sugerencias:**

- Si descubres que el grupo tiene conocimientos e intereses diferentes, comenta que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer la capacitación.
- También habrá personas que conozcan poco o nada del tema, a ellos bríndales la confianza necesaria para expresar todas sus dudas.
- Indícales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.

## Paso 3. Introducción

Para iniciar propiamente la capacitación en Habilidades para la Vida es necesario que los participantes conozcan algunos antecedentes del tema, por ejemplo, ¿qué son las habilidades para la vida?, ¿por qué son importantes en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes?, ¿cuáles son las habilidades para la vida y cómo se agrupan? Además darás a conocer a los participantes las cinco recomendaciones que les permitirán formar en Habilidades para la Vida.

**Objetivos:**

- Instruir a los participantes para que comprendan y expliquen los antecedentes de Habilidades para la Vida.
- Dar a conocer a los participantes las cinco recomendaciones necesarias para formar a niñas, niños y adolescentes en Habilidades para la Vida.

**Haz lo siguiente:**

1. Pregunta a los participantes si conocen algo sobre el tema de Habilidades para la vida.
2. Explica de forma dinámica los antecedentes de Habilidades para la Vida, para ello utiliza la presentación “Habilidades para la Vida”, sección Introducción.



3. Menciona las cinco recomendaciones básicas que les permitirá a los Promotores formar en Habilidades para la Vida.

**Al finalizar este paso los participantes:**

- Identificarán y describirán los antecedentes y características de Habilidades para la Vida. Conocimientos necesarios para formarse como Promotores de Habilidades para la Vida.
  - ¿Qué son las Habilidades para la Vida?
  - ¿Por qué son importantes en el desarrollo de los niños y adolescentes?
  - ¿Cuáles son las Habilidades para la Vida y cómo se agrupan?
- Conocerán y describirán las cinco recomendaciones para la formación en Habilidades para la Vida.

**Necesitas:**

Presentación en *PowerPoint* “Habilidades par la Vida”.  
Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.

**Duración:**

30 minutos

**Sugerencias:**

- Rescata los conocimientos previos que tengan los participantes en el tema de Habilidades para la Vida.
- Enriquece los conocimientos con la información de la presentación.

- Adapta la información para que sea accesible para todos.
- Busca la reflexión de los participantes.
- Comenta a los participantes que formar en Habilidades para la Vida no sólo será útil en la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en niñas, niños y adolescentes, además les permitirá crear un estilo de vida más saludable.
- Menciona que la formación en Habilidades para la Vida no se logra con un día o dos, hay que practicarlas diariamente. Los profesores y los padres de familia pueden fomentarlas día a día aprovechando su cercanía cotidiana con las niñas, niños y adolescentes.
- Motiva al grupo a participar en cada una de las actividades, sólo con su participación se logrará un aprendizaje dinámico y sólido.



**Nota:** Para mantener el interés de los asistentes en el curso, da un receso de 30 minutos antes de iniciar con el paso 4. Esto les permitirá tomar aire y asimilar lo aprendido.

## Paso 4. Formación en Habilidades para la Vida

En el paso 4 inicia la capacitación de Habilidades para la Vida como estrategia de prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y para la promoción de estilos de vida más saludables. Para ello es necesario que expliques que en esta guía se trabajará con siete Habilidades (comunicación, asertividad, pensamiento creativo, solución de problemas, expresión de emociones, autoestima y control del estrés), organizadas en tres grupos (Sociales, de Pensamiento y de Manejo

de Emociones). Se eligieron estas habilidades debido a que son básicas para el desarrollo integral del ser humano además de impactar en otras habilidades como las mencionadas en la introducción de “Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida”.

Las Habilidades Sociales son dos: Comunicación y Asertividad. A través de ellas los participantes conocerán la importancia de tener herramientas adecuadas de comunicación para expresar sentimientos y pensamientos de manera clara y sin agredir a otras personas. Las Habilidades de Pensamiento son dos: Pensamiento Creativo y Solución de Problemas. Con estas habilidades los participantes comprenderán la importancia de ser creativo y producir cosas nuevas e imaginar distintas y novedosas formas de solucionar los problemas que nos presenta la vida. Recordando que la mejor forma de solucionar los conflictos cotidianos es a través del análisis y la adecuada toma de decisiones.

Las Habilidades para el Manejo de las Emociones son tres: Expresión de emociones, Autoestima y Control del estrés. En éstas habilidades los participantes conocerán la importancia de identificar emociones y manejarlas adecuadamente para evitar respuestas que los dañen a ellos mismos y a las personas que los rodean. El adecuado manejo de nuestras emociones nos permite desarrollarnos sanamente y valorarnos.



## Habilidades Sociales

### Objetivos:

- Mencionar los tres grupos de Habilidades: Sociales, de Pensamiento y de Manejo de Emociones, y las habilidades que los integran.
- Instruir a los participantes en Comunicación para que sean capaces de formar a niñas, niños y adolescentes en habilidades básicas que les permitan relacionarse mejor con las personas que les rodean.
- Instruir a los participantes en Asertividad para que sean capaces de fomentar en niñas, niños y adolescentes la habilidad de expresar sentimientos y pensamientos de manera clara, firme y segura sin agredir a otras personas.

### Haz lo siguiente:

1. Describe los grupos de Habilidades para la Vida y qué habilidades los integran.

#### Comunicación

2. Apóyate en la presentación *PowerPoint*, "Habilidades para la Vida" y da una explicación dinámica de los contenidos de Comunicación:
  - Habilidades básicas y sencillas de escuchar, observar y hablar.
3. Como observarás, en "Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida," se describen tres actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Comunicación. Algunas se dirigen al trabajo con niños y otras con adolescentes o ambos. Elige, de acuerdo a las características de tu grupo, dos de éstas actividades:

#### Actividad 1. ¿Cómo nos comunicamos?

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos*
- Solicita la participación de tres voluntarios del grupo.
- Explica que harán una representación en la

que platicarán durante tres minutos sobre un tema que proponga el grupo o el capacitador (adicciones, contaminación ambiental, noticias actuales, entre otros). Cada participante debe escuchar, observar y hablar tomando en cuenta las sugerencias comentadas durante la presentación de Comunicación.



- Después de la actividad pide la opinión del resto del grupo sobre lo que observaron de quienes platicaron.
- Al terminar la actividad, solicita un comentario de los participantes sobre cómo se sintieron durante la comunicación.
- Haz una conclusión general en la que todo el grupo participe. En esta conclusión aprovecha para reiterar la forma adecuada de escuchar, observar y hablar.

#### Actividad 2. Unos minutitos

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos*
- Lee con anticipación el siguiente texto:  
*A veces parece que la falta de comunicación es un problema de tiempo, siempre se está de prisa. La próxima vez que hables con tu familia, tus amigos, tus compañeros de escuela, con tus maestros o con alguien que conoces, escucha atentamente todo lo que tenga que decir, por lo menos durante tres minutos. No interrumpas, sólo muestra tu interés*

por medio de gestos y de una mirada atenta. Si estás atento, puedes recibir más información de la que oyes, pues también tomarás en cuenta los gestos, la mirada y el movimiento del cuerpo.

- Reflexiona sobre el texto y con tus propias palabras, dalo a conocer al grupo.
- Haz que los participantes reflexionen en el tiempo que brindan a los demás.
- Motiva una discusión con el grupo.

### Actividad 3. Construyendo puentes de comunicación.

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos*
- Pide a los participantes que contesten las siguientes preguntas:
  - ¿Hay temas de los que no se puede hablar en tu familia?
  - ¿Sabes por qué no se puede hablar de esos temas?
  - ¿Hablan de lo que les molesta?
  - ¿Hablan de sus sentimientos?
  - ¿Qué podrías hacer para mejorar la comunicación con tu familia?
- Adecua las preguntas dependiendo del grupo al que estés formando.
- Pídeles que lleven a cabo la respuesta a la última pregunta, y en la siguiente sesión pregúntales si la comunicación se ha mantenido, ha mejorado o se ha hecho más difícil.



4. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

### Asertividad

5. Apóyate en la presentación PowerPoint, "Habilidades para la Vida" y da una presentación dinámica de los contenidos de Asertividad:
  - ¿Qué implica expresarse sin dejar de considerar a los demás?
  - ¿Qué se necesita para lograrlo?
  - Recomendaciones para ser asertivo
  - ¿Por qué es importante ser asertivo?
6. Como observarás, en "Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida", se describen tres actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Asertividad. Algunas se dirigen al trabajo con niños y otras con adolescentes o ambos. Elige, de acuerdo a las características de tu grupo, dos de éstas actividades:

### Actividad 1. Primera... segunda... tercera llamada.

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 30 minutos*
- Una forma eficaz de aprender la habilidad de asertividad es viviéndola en carne propia.
- Pide la participación de cuatro voluntarios para que representen algunos personajes.
- Diles que es muy importante que hagan suyos a los personajes y que dejen muy claras sus características.

Luisa, Fernanda, Jimena y Sofía son amigas de la escuela. Hay un chico de la clase que constantemente les está insistiendo que vayan a fiestas con él; sin embargo, todos saben que en dichas reuniones siempre hay alcohol y drogas. Las tres amigas se reúnen a tomar una decisión, pues también saben que quienes no asisten son tachadas de "aburridas".

- Sofía: ¿Qué opinan chicas, quieren ir a la fiesta?
- Luisa: Pues yo no sé, no es tan tarde y pudiera ser que

no pase nada. Yo hago lo que ustedes digan.

-Fernanda: Mmm, ¿creen ustedes que debemos ir? A lo mejor hay una película buena en el cine también.

-Jimena: ¿Están ustedes locas? ¿Cómo se les ocurre siquiera considerar semejante idea?; yo soy la mayor del grupo y creo que tengo la razón cuando les digo que es muy peligroso ir a la fiesta.

-Luisa: Lo que pasa es que si no vamos van a decir que somos muy miedosas, que no sabemos divertirnos y ya nunca nos van a invitar a ningún lugar.

-Sofía: Pues yo creo, conociendo a los que la organizan, que no va a traer nada bueno. No me importa lo que piensen de mí, prefiero no correr el riesgo.

-Jimena: Ya ven.... Hasta que Sofía dice algo que tiene sentido...

-Fernanda: Insisto... también hay una película buena que me recomendaron en el cine...

-Sofía: Ustedes están en su derecho de elegir, yo no voy a la fiesta. Ahora mismo le agradeceré a Gustavo la invitación, pero le diré que no iré.

- Para que queden claras las características de los personajes tu puedes agregar la siguiente información:

-Luisa: adopta una posición pasiva; es decir, no es capaz de tomar decisiones, ya que se deja llevar por lo que las demás quieren. No se atreve a expresar sus sentimientos o a decir que piensa diferente por miedo a no ser aceptada. Ella decide ir a la fiesta.

-Fernanda: intenta expresarse sus decisiones y sentimientos de manera indirecta, buscando que adivinen lo que realmente quiere. A veces, ni ella misma tiene claro lo que quiere o no se atreve a decirlo directamente por miedo a que se burlen de ella. No sabe si ir o no.

-Jimena: se muestra agresiva, impone sus decisiones y pensamientos sin considerar a las demás porque no sabe o porque le da miedo que no la escuchen si no lo hace así. Se enoja y les grita diciéndoles que están cometiendo un gran error.

-Sofía: es capaz de expresar sus decisiones y emociones

sin miedo a que la vayan a rechazar sus demás compañeros. Como no teme a que la rechacen, dice su opinión, y espera la respuesta de sus amigas, que puede ser distinta a la suya, pero está dispuesta a comprender o luchar por lo que cree que son sus derechos. Finalmente decide no acudir a la fiesta.

- Al término del ejercicio, pide al resto del grupo que señale quién representó el papel de una persona que expresa lo que siente y piensa, de acuerdo con lo aprendido.
- Motiva una discusión grupal en donde se identifiquen los roles que NO ayudan al desarrollo de la asertividad.



## Actividad 2. Reflexionando sobre cómo actuamos

- Recomendada para niños y adolescentes.
- Duración de la actividad: 30 minutos
- Solicita a los participantes del grupo que describan una situación en la cual no fueron o no serían capaces de expresarse frente a otros lo que sienten y piensan.
- Posteriormente sugiere que escriban las razones por las cuales no defendieron sus derechos o no mostraron sus verdaderos sentimientos.
- Solicita la participación de algunos voluntarios para describir la situación en la cual no fueron asertivos.
- Promueve una discusión grupal en donde compartan sus puntos de vista.
- Dale tu opinión y, tomando en cuenta las

sugerencias para ser asertivo, sugiéreles cómo pueden mejorar sus respuestas.

### Actividad 3. ¿Qué harías tú si...?

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 30 minutos*
- Solicita a cuatro voluntarios para realizar una representación.
- Pídeles que pasen al frente y tomen, de una bolsa, un papel en donde se describe la situación que deben representar frente al grupo.
- Para realizar las representaciones puedes solicitar la ayuda de otros participantes, por ejemplo, en la situación del adolescente que llega tarde a casa y sus padres están preocupados por no saber de él, puedes invitar a dos participantes para que hagan el papel de los papás.
- Antes de que los participantes representen su personaje es importante que tú también elijas un papel y hagas la representación primero para que ellos observen como respondes a la situación.
- Cuando tú representes la situación trata de mostrar formas adecuadas de responder respetando los derechos de los demás. Recuerda que es más fácil aprender cuando se observa.
- Después permite que los participantes decidan cómo responderían ante cada una de las siguientes situaciones:

- Eres un chico adolescente que llega tarde a su casa después de ir al cine con sus compañeros de



escuela. Tus padres estaban muy preocupados por no saber de ti. ¿Cómo les responderías si al llegar a tu casa te llaman la atención?

- Te acabas de comprar un radio portátil. Has pasado toda la tarde seleccionando música para ponérsela y ahora estás dispuesto a relajarte escuchando música. Tu mejor amigo te habla por teléfono y te lo pide prestado pues va a salir a correr. ¿Qué haces, se lo prestas o no?

- Tienes un maestro que es muy enojón y no acepta sus errores. Acabas de darte cuenta de que calificó mal tu examen, por lo que bajó tu promedio general. ¿Cómo actuarías en este caso?

- Tienes un vecino que saca a su perro a pasear por la colonia. Su mascota hace "sus necesidades" todos los días en tu jardín. Estás molesto porque su dueño no las recoge y eres tú quien debe hacerlo; además, ya te cansaste de hacérselo notar. Representa qué harías en ese caso.

- Te encargaron un trabajo en equipo. Son tres los integrantes; sin embargo, los otros dos siempre tienen compromisos y no han podido reunirse. Mañana es la fecha de entrega y no te queda más remedio que hacerlo solo. Justo cuando lo terminas te hablan por teléfono y te piden que los anotes pues tuvieron problemas familiares y no habían podido contactarte. Eso te parece injusto. ¿Qué haces?

- Al finalizar las representaciones promueve una discusión en donde el grupo opine si se expresaron claramente respetando a los demás.
  - Tu labor como promotor también consiste en orientar la discusión hacia una respuesta adecuada.
7. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

### Al finalizar las Habilidades Sociales los participantes:

- Conocerán y describirán las habilidades básicas para tener una buena comunicación, escuchar, observar y hablar.
- Conocerán y describirán sugerencias para practicar una comunicación clara, firme y respetando a los demás.
- Organizarán actividades para la formación de niñas, niños y adolescentes en habilidades sociales.

### Necesitas:

- Presentación en *PowerPoint* "Habilidades para la Vida".
- Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.
- Papelitos que contengan los casos para representación de la Actividad 3. ¿Qué harías tú si...?

### Duración de Habilidades Sociales:

- 3 horas.

### Sugerencia:

- Antes de presentar los contenidos de las Habilidades Sociales, conócelos bien y planea cuidadosamente las actividades propuestas.
- Comenta que para lograr una óptima comunicación es necesario que nuestro lenguaje no verbal coincida con lo que decimos a través de las palabras.
- Remarca la importancia de que expresarse de manera clara y respetando a los demás es un buen camino para hacernos escuchar y entender a las personas que nos rodean.
- Resuelve todas las dudas que surjan en las Habilidades de Sociales, no inicies las Habilidades de Pensamiento hasta que todo quede claro.
- Motiva a los participantes a leer y conocer a profundidad el contenido de las Habilidades.
- Adapta la información para que sea accesible para todos.
- Busca la reflexión de los participantes.
- Motiva al grupo a participar en cada una de las actividades, sólo con su participación se logrará un aprendizaje dinámico y sólido.

## Segundo día

### Habilidades de Pensamiento

#### Objetivos:

- Instruir a los participantes en **Pensamiento Creativo** para que sean capaces de promover en las niñas, niños y adolescentes respuestas creativas ante las diversas situaciones de la vida cotidiana que enfrentan.
- Instruir a los participantes en **Solución de Problemas** para que sean capaces de fomentar en las niñas, niños y adolescentes una estrategia de solución de problemas organizada y efectiva y en la que se busquen decisiones más inteligentes.

#### Haz lo siguiente:

##### Pensamiento Creativo

1. Apóyate en la presentación *PowerPoint*, "Habilidades para la Vida" y da una presentación dinámica de los contenidos de Pensamiento Creativo:
  - ¿Qué es ser creativo?
  - ¿Cómo desarrollar la creatividad?
  - Tips para desarrollar la creatividad en niños y adolescentes.
2. Como observarás, en "Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida", se describen tres actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Pensamiento Creativo. Algunas se dirigen al trabajo con niños y otras con adolescentes o ambos. Elige, de acuerdo a las características de tu grupo, dos de éstas actividades:

#### Actividad 1. Creando historias

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos.*
- Un ejercicio que estimula la creatividad es inventar historias a partir de dos palabras que no tengan mucho en común.
- Tú como capacitador pon el ejemplo de una historia

con dos palabras que se te ocurran, por ejemplo zapato y carro o computadora y lápiz labial.

- Después de tu ejemplo propón al grupo que escriban una historia con las palabras cigarro y nube; verás que las historias tendrán mucha imaginación.
- Recuerda adaptar las palabras al grupo con el que trabajas, incluso ellos mismos pueden sugerir las palabras con las que desean realizar su historia.
- Organiza una discusión grupal en la que se compartan las historias.
- Las historias que más gusten se pueden poner en un lugar visible para que todos puedan leerlas.

### Actividad 2. Noticias divertidas

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 30 minutos*
- Antes de la capacitación busca y recorta de periódicos o revistas noticias e imágenes que traten el tema de las adicciones (alcohol, tabaco y otras drogas).
- Forma cuatro equipos y entrégales algunos recortes.
- Dale tijeras, pegamento, plumones y hojas blancas o cartulina.
- Indícales que cada equipo debe utilizar su imaginación para hacer una noticia divertida, transformando el contenido de los recortes que tú les diste.
- Al terminar sus noticias, pídeles que un representante de cada equipo lea la noticia y coméntela en grupo.



### Actividad 3. Qué hacer con...

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
  - *Duración de la actividad: 20 minutos*
  - Divide al grupo en dos equipos.
  - Comenta al equipo 1 que proponga seis maneras diferentes de utilizar un cigarro, que no tengan ninguna relación con su uso actual.
  - Informa al equipo 2 que proponga seis maneras diferentes de utilizar una botella de vino, que no tenga ninguna relación con su uso actual.
  - Recuerda que tienes que adaptar los objetos dependiendo del grupo con el que trabajes, incluso los participantes pueden sugerirte objetos para realizar la actividad.
  - Al finalizar un representante de cada grupo deberá exponer sus resultados.
  - Motiva al grupo a dar conclusiones generales de la actividad.
3. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

### Solución de Problemas

4. Apóyate en la presentación PowerPoint, "Habilidades para la Vida" y da una presentación dinámica de los contenidos de Solución de Problemas:
- ¿Cómo solucionar un problema y tomar la mejor decisión?
  - Tips para tomar decisiones y resolver problemas.
5. Como observarás, en "Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida", se describen cuatro actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Solución de problemas. Algunas se dirigen al trabajo con niños y otras con adolescentes o ambos. Elige, de acuerdo a las características de tu grupo, dos de éstas actividades:

### Actividad 1. Enfrentando Problemas

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 30 minutos*
- Para esta actividad pide a los miembros del

grupo que reflexionen sobre cómo resuelven un problema.

- Anota en el pizarrón las siguientes preguntas o distribúyelas para que los participantes las respondan de manera individual:
  - Cuando estoy frente a un problema, ¿busco solucionarlo de tal forma que quedo tranquilo?
  - ¿Busco diferentes alternativas de solución o me voy por la primera que se me ocurra?
  - ¿Pido ayuda o trato de solucionar el problema por mi cuenta?
  - ¿Cómo me siento después de intentar solucionarlo?
  - ¿Soy positivo y creativo al momento de intentar solucionar un problema?
- Posteriormente, invita al grupo a que compartan sus respuestas y promueve una discusión grupal.

### Actividad 2. Da soluciones

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos*
- Para esta actividad haz equipos de tres personas.
- Coméntales que vas a plantear cuatro situaciones y cada equipo tendrá 30 segundos para escribir una respuesta al problema planteado. Las situaciones son:
  - Tu mejor amigo un día te ofrece droga, te dice que no te va a pasar nada que al contrario, te vas a sentir increíble y que vas a pasar un buen rato, ¿qué haces?
  - La mamá de uno de tus compañeros de la escuela se te acerca para comentarte que está preocupada por la salud de su hijo y te pregunta si tú sabes si él fuma, ¿qué le respondes?
  - Estás exponiendo en clase y uno de tus compañeros te interrumpe a cada rato y el maestro no le dice algo que evite esta situación, ¿qué haces?
  - Ves que un amigo está tomando alcohol, ya son varias ocasiones en que lo has visto bebiendo, sabes también que lo hace a escondidas de su familia, ¿qué puedes hacer para ayudarlo?

- Después de dar tiempo a que los participantes contesten, lee nuevamente las preguntas y da oportunidad a que cada equipo diga lo que escribió.
- Los demás equipos deberán escuchar las respuestas y opinar al respecto.
- Llega a conclusiones con el grupo.

### Actividad 3. Resolviendo problemas

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 30 minutos*
- Para esta actividad solicita a los participantes que piensen en un problema que en este momento tengan y deseen solucionar.
- Pídeles que describan el problema en una hoja y que, siguiendo los pasos de la estrategia de solución de problemas, intenten resolverlo.
- Para la solución proponles tomar en cuenta estas preguntas:
  - ¿Cuál es el problema?
  - ¿Por qué sucedió?
  - ¿Cómo puedo solucionarlo?
  - ¿Cuál es la solución que más conviene o convino?
  - ¿Cómo puedo o pude llevarla a la práctica?
  - ¿Qué resultado tuve o tendré?
- Invita a los participantes a compartir sus respuestas con el resto del grupo.
- Da un comentario final en el que los orientes sobre la forma adecuada de solucionar problemas.

### Actividad 4. Tomemos decisiones

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos*
- Para realizar esta actividad solicita cinco voluntarios, dos hombres y tres mujeres, para representar un caso que implica la solución de problemas.
- Da cinco minutos a los voluntarios para que se pongan de acuerdo en los personajes que cada uno representará.
- El caso es el siguiente:

*Juan trabaja como obrero en una fábrica de ropa, es casado y tiene dos hijas pequeñas. Una de ellas se*



enferma gravemente. La medicina que tiene que tomar es muy cara. Su esposa está angustiada y le dice que debe hacer hasta lo imposible por conseguirla, pues señala que la vida de su hija corre peligro. Juan está desesperado y no sabe qué hacer, por lo que se le ocurre hablarle a un amigo que se dedica a distribuir droga en las escuelas para pedirle trabajo, pues sabe que puede ganar muy buen dinero. ¿Cómo puede Juan solucionar este problema sin involucrarse en situaciones que lo pongan en riesgo?

- Después de la representación solicita al grupo que sugiera alternativas de solución y entre todos tienen que elegir la que más les convenga.
  - No olvides señalar la importancia de analizar las ventajas, desventajas y consecuencias de cada propuesta de solución y de que quede justificada la alternativa seleccionada.
  - Si observas que los participantes no encuentran alternativas para solucionar el problema, tú puedes orientarlos para que inicialmente les sea más fácil.
  - Enfatiza la idea de que involucrarse en una situación de riesgo (distribución de droga) no es una alternativa adecuada para solucionar el problema.
6. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

#### Al finalizar este paso los participantes:

- Conocerán y describirán sugerencias para estimular la creatividad en las niñas, niños y adolescentes para la solución creativa de problemas.



- Conocerán y describirán una estrategia organizada de solución de problemas para fomentar en las niñas, niños y adolescentes la toma de decisiones adecuada.
- Organizarán actividades para la formación de niñas, niños y adolescentes en Habilidades de Pensamiento.

#### Necesitas:

- Presentación en PowerPoint "Habilidades para la Vida".
- Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.
- Recortes de periódico con temas actuales de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Pizarrón y gises o Rotafolio, hojas de rotafolio y plumones
- Hojas blancas o cartulina
- Tijeras y pegamento

#### Duración de Habilidades de Pensamiento:

- 2 horas.

#### Sugerencia:

- Antes de presentar los contenidos de las Habilidades de Pensamiento, conócelos bien y planea cuidadosamente las actividades propuestas.
- Enfatiza la idea de que la creatividad es algo que todos tenemos la oportunidad de desarrollar en cualquier situación y momento.
- Retoma la idea de que mientras más elementos tengamos para pensar sobre los problemas, más oportunidad tendremos de tomar mejores decisiones.
- Resuelve todas las dudas que surjan sobre las Habilidades de Pensamiento. No inicies la capacitación de las Habilidades para el Manejo de las Emociones hasta que todo quede claro.
- Motiva a los participantes a leer y conocer a profundidad el contenido de las Habilidades de Pensamiento.
- Adapta la información para que sea accesible para todos.
- Busca la reflexión de los participantes.



- Motiva al grupo a participar en cada una de las actividades, sólo con su participación se logrará un aprendizaje dinámico y sólido.



**Nota:** Para mantener el interés de los asistentes en el curso, da un receso de al menos 20 minutos. Esto les permitirá tomar aire y asimilar lo aprendido hasta el momento.

## Habilidades para el Manejo de Emociones

### Objetivos:

- Instruir a los participantes en Expresión de emociones, para que sean capaces de promover en las niñas, niños y adolescentes la identificación y expresión adecuada de los sentimientos.
- Instruir a los participantes en Autoestima, para que sean capaces de promover una autoestima positiva en las niñas, niños y adolescentes.
- Instruir a los participantes en Control del estrés para que sean capaces de fomentar en las niñas, niños y adolescentes habilidades para manejar el estrés de una manera adecuada.

### Haz lo siguiente:

#### Expresión de emociones

1. Apóyate en la presentación *PowerPoint*, "Habilidades para la Vida" y da una presentación dinámica de Expresión de emociones:
  - ¿Cómo expresar las emociones?
2. Como observarás, en "Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida," se describen tres actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Expresión de Emociones. Algunas se dirigen al trabajo con niños y otras con adolescentes o ambos. Elije, de

acuerdo a las características de tu grupo, dos de éstas actividades:

### Actividad 1. Frases incompletas

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos.*
- El primer paso para expresar las emociones es identificarlas; esta actividad te servirá para ello.
- Pide a los participantes que respondan las siguientes frases incompletas:
  - Cuando estoy callado/a con mis amigos, me siento...
  - Cuando me enojo con alguien, me siento...
  - Cuando me regañan, me siento...
  - Cuando tengo un problema, me siento...
  - Cuando estoy contento, lo demuestro...
  - Cuando tengo miedo, busco...
- Posteriormente, realiza una discusión grupal en la que, quien quiera, comparta sus respuestas.
- Destaca la importancia de identificar los sentimientos para poder manejarlos de la mejor manera.

### Actividad 2. ¿Qué puede pasar si no expresamos lo que sentimos?

- *Recomendada para adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos.*
- Para esta actividad organiza una discusión con el grupo en la que se plantee la siguiente pregunta: ¿Pueden algunos sentimientos promover el consumo de drogas, como por ejemplo el alcohol?
- Modera los comentarios del grupo y motiva la reflexión sobre las ventajas y desventajas del consumo de alcohol cuando se tienen emociones desagradables.
- Una vez que hayan conversado, señala que tomar alcohol u otra droga NO ayuda a expresar nuestros sentimientos; que puede ser peligroso y que es sólo una solución temporal: pues una vez que pasa el efecto, el sentimiento sigue presente y tenemos que enfrentarnos a él.
- Comenta a los participantes que cuando una persona no expresa sus sentimientos, comienza a sentirse aislada de los demás y de sí misma. Por eso,



entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.

### Actividad 3. Expresa lo que sientes

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos*
- Solicita la ayuda de tres participantes del grupo para que cada uno de ellos elija, de manera aleatoria, y represente una de las siguientes situaciones:
  - Mañana es la fiesta de fin de cursos que tanto has esperado. Tus padres te dicen que no puedes asistir porque llegaste tarde a casa toda la semana. ¿Cómo te sientes?, ¿qué le dices a tus padres?
  - Vas por la calle y ves que tu mejor amigo y tu novia salen del cine. Según tú, él estaba de viaje y tu novia, en su casa. En ese momento, ellos se dan cuenta y te saludan con la mano. ¿Cómo te sientes?, ¿cómo reaccionas?
  - Estás en el salón de clases; de repente alguien toca a la puerta. Cuando el maestro abre, te das cuenta que traen un ramo de flores enorme, el cual es para ti. Todo el salón te voltea a ver y empiezan a aplaudir. ¿Cómo te sientes?, ¿pasa algo en tu cuerpo?, ¿qué haces?
- En cada uno de los casos tienen que expresar sus sentimientos, tomando en cuenta los pasos en la habilidad de Expresión de Emociones:
  - Identifica tus emociones.
  - Acéptalas como tuyas.

- Muestra tus sentimientos.
- Exprésalos de forma positiva.
- Expresa con tu cuerpo lo que dices con palabras.

- Da cinco minutos a los participantes para que se organicen y planeen su representación.
  - Al finalizar, discute con ellos cómo se sintieron y pregunta al resto del grupo si hubieran sentido o reaccionado de forma diferente.
  - Puedes adecuar las situaciones si te encuentras con niñas y niños.
3. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

### Autoestima

4. Apóyate en la presentación *PowerPoint*, “Habilidades para la Vida” y da una presentación dinámica de los contenidos de Autoestima:
- ¿Qué es la autoestima?
  - ¿Cómo lograr que se acepten y se valoren tal como son los niños y adolescentes?
  - Tips que ayudará a que niños y adolescentes desarrollen su autoestima.
5. Como observarás, en “Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida,” se describen tres actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Autoestima. Algunas se dirigen al trabajo con niños y otras con adolescentes o ambos. Elige, de acuerdo a las características de tu grupo, dos de éstas actividades:

### Actividad 1. Mi árbol

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 30 minutos.*
- El primer paso para desarrollar la autoestima es conocernos; esta actividad favorece el conocimiento propio y el de los demás.
- Pide a los participantes que dibujen un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos.
- En las raíces escribirán sus cualidades; en las ramas, sus habilidades o las cosas positivas que



hacen. Y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos que han logrado.

- Posteriormente solicita que lo coloquen a la vista de todos y cada uno lo explicará.
- Explícales que si alguien desea agregar algo al árbol de algún compañero, puede hacerlo.
- Promueve una discusión grupal en donde se discutan las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te sentiste al hacer el árbol?
  - ¿Cómo te sentiste al compartirlo?
  - ¿Te ayudó esta actividad a valorarte?
- Para finalizar haz un resumen de los comentarios realizados por el grupo.

### Actividad 2. Hoja de vida

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos.*
- Para realizar esta actividad pide a los participantes que completen algunas frases respecto de sí mismos:

- Me llamo...
- Soy una persona...
- Lo que me gusta de mí es...
- Soy bueno para...
- Lo que puedo cambiar de mí es...
- Una frase positiva que me puedo decir es...
- Quiero ser...
- Sé que puedo...

- Solicita a algún voluntario o voluntarios que compartan sus respuestas.
- Para finalizar realiza un resumen con lo más importante mencionado por los participantes. Recuerda retomar sugerencias que ayuden a mejorar su autoestima.

### Actividad 3. Decídete a cambiar

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos.*
- Para realizar esta actividad pide a los participantes que elijan una conducta o hábito que no les agrade de ellos mismos y que deseen cambiar.
- Posteriormente diles que escriban cómo podrían hacer un cambio.
- Para lograr el cambio, sugiereles que pueden solicitar ayuda de otras personas, por ejemplo, de amigos o familiares.
- Solicítales que realicen el cambio durante una semana. Para ello, deberán utilizar el siguiente cuadro e ir anotando en él si han modificado o no esa conducta.

Conducta o hábito a cambiar:			
Día de la semana	¿Ocurrió?		¿Cuántas veces?
Lunes	Sí ( )	No ( )	
Martes	Sí ( )	No ( )	
Miércoles	Sí ( )	No ( )	
Jueves	Sí ( )	No ( )	
Viernes	Sí ( )	No ( )	
Sábado	Sí ( )	No ( )	
Domingo	Sí ( )	No ( )	

- Pídeles que, al finalizar la semana, hagan un análisis de lo sucedido; es decir, si cambiaron o no la conducta y cómo se sintieron durante ese tiempo.
6. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

### Control del estrés

7. Apóyate en la presentación *PowerPoint*, “Habilidades para la Vida” y da una presentación dinámica de Control del estrés:
- ¿Qué es el estrés?
  - ¿Cómo podemos sentir el estrés?
  - ¿Qué pasa si el estrés permanece por un tiempo prolongado?
  - Señales del estrés
  - Cuando te sientas estresado
  - Recomendaciones para enfrentar el estrés
8. Como observarás, en “Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida,” se describen dos actividades de aprendizaje sugeridas para formar en la habilidad de Control del estrés. Ambas se dirigen al trabajo con niños y adolescentes. Realiza las dos actividades con el grupo:

#### Actividad 1. Reconocer lo que nos estresa

- Recomendada para niños y adolescentes.
- Duración de la actividad: 30 minutos.
- Píde a los participantes que de manera individual hagan una lista de al menos tres situaciones que les preocupan o les causan estrés.
  - Una vez que tengan definidas las situaciones, diles que las clasifiquen por el grado de estrés que les provocan; por ejemplo, del 3 al 1, donde:
    - 3 significa que la situación es demasiado estresante
    - 2 significa que la situación es estresante
    - 1 significa que la situación es poco estresante.

- Pídeles que identifiquen las causas que provocan estas situaciones.
- Diles que identifiquen la situación que les provoca mayor estrés y que describan lo que pueden hacer para disminuirlo. Pueden utilizar una o varias de las recomendaciones para enfrentar el estrés.
- Para finalizar, pregunta si alguien quiere compartir su ejercicio con el resto del grupo, mencionando las recomendaciones que usará para disminuir su estrés.

#### Actividad 2. Aprende a respirar

- *Recomendada para niños y adolescentes.*
- *Duración de la actividad: 20 minutos.*
- Aprender a respirar en forma profunda también puede ayudar a relajarnos y a eliminar síntomas físicos de tensión, como por ejemplo el sentir mariposas en el estómago cuando hablamos en público.
- Haz este ejercicio con todos los miembros del grupo y diles que cuando estén en una situación que los estrese, lo realicen las veces que sea necesario.
- Lo primero que hay que hacer es pedirle a los participantes que se coloquen en una posición cómoda y relajada.
- Los participantes que deseen pueden cerrar los ojos mientras realizan todo el ejercicio.
- Si tienen algo que les apriete como los zapatos, el cinturón, las agujetas, la corbata, una pulsera, collar, o anillo lo más conveniente es aflojarlo. Esto permitirá una mayor relajación.
- Para realizar la respiración profunda haz lo siguiente:
  1. Respira profundamente contando hasta cuatro. Recuerda sólo hacerlo por la nariz.
  2. Retén el aire mientras cuentas hasta cuatro.
  3. Saca el aire de tus pulmones lentamente contando hasta cuatro. Saca el aire sólo por la boca.
  4. Repite el ejercicio cinco veces más.

- Después de que los participantes hagan la respiración profunda permíteles relajarse un momento con los ojos cerrados.
- Para terminar el ejercicio pide a los participantes que abran lentamente los ojos.
- Comenta con los participantes cómo se sintieron y discutan las situaciones en las que pueden llevar a cabo este ejercicio.



9. Felicita y agradece la participación de los voluntarios y aclara cualquier duda sobre lo revisado.

#### **Al finalizar este paso los participantes:**

- Conocerán y describirán sugerencias para fomentar en niñas, niños y adolescentes la identificación y expresión adecuada de sus emociones.
- Conocerán y describirán tips y sugerencias para promover el desarrollo de una autoestima positiva en niñas, niños y adolescentes.
- Conocerán y describirán los síntomas más comunes que ocasiona el estrés, así como la estrategia de respiración profunda que les permita fomentar en niñas, niños y adolescentes un estilo de vida más libre de estrés.
- Organizarán actividades para la formación de niñas, niños y adolescentes en Habilidades para el Manejo de las Emociones.

#### **Necesitas:**

- Presentación en *PowerPoint* "Habilidades para la Vida".

- Habilidades para la Vida: Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida.
- Hojas blancas
- Tarjetas con los casos para expresar sentimientos de la actividad Expresa lo que sientes.

#### **Duración:**

- 2 horas

#### **Sugerencias:**

- Antes de presentar los contenidos de las Habilidades para el Manejo de las Emociones, conócelos bien y planea cuidadosamente las actividades propuestas.
- Enfatiza en los participantes la idea de que manejar las emociones no significa ocultarlas, al contrario, significa identificarlas y mostrarlas de una forma que nos permita expresarlas sin lastimar a los demás ni a nosotros mismos.
- Menciona a los participantes que una autoestima positiva es un valor necesario para desenvolvernos óptimamente en todas las esferas de nuestra vida familiar, social, escolar. Sin ella no hay un motor que guíe nuestros actos ya que es esencial querernos y confiar en nosotros antes de hacerlo en los demás.
- Comenta que aunque el mundo que nos rodea está lleno de situaciones que nos estresan, en realidad no tenemos porque acostumbrarnos a ello. Tenemos la oportunidad de conocer estrategias que nos ayuden a tener una vida más tranquila, ¡aprovechémoslas!
- Resuelve todas las dudas que surjan sobre las Habilidades para el Manejo de Emociones. No des por finalizado el curso sin antes aclarar todas las dudas que surjan.
- Motiva a los participantes a leer y conocer a profundidad el contenido de las Habilidades para el Manejo de Emociones.
- Adapta la información para que sea accesible para todos.
- Busca la reflexión de los participantes.
- Motiva al grupo a participar en cada una de las actividades, sólo con su participación se logrará un aprendizaje dinámico y sólido.

## Paso 5. El promotor de “Habilidades para la Vida” y la Familia

Además de su labor en la formación de niñas, niños y adolescentes en Habilidades para la Vida, es necesario que los participantes del curso, adquieran conocimientos generales y útiles en la identificación y manejo de las demandas que la familia de un niño o adolescente puede hacer en torno al tema de las adicciones. En este paso brindarás información que permita a los familiares identificar un posible consumo de drogas dentro del seno familiar, así como estrategias que los familiares pueden utilizar para ayudar al consumidor y motivar su asistencia a un centro especializado en la prevención y tratamiento de las adicciones.

### Objetivos:

- Instruir a los participantes para que sean capaces de describir los comportamientos que permiten identificar si una persona está consumiendo drogas.
- Instruir al promotor para que sea capaz de explicar estrategias para hacer frente al consumo de sustancias adictivas de un familiar.
- Instruir a los participantes para que sean capaces de canalizar a familiares a programas, centros “Nueva Vida” o unidades especializadas para la prevención y tratamiento de las adicciones.

### Haz lo siguiente:

1. Utiliza la presentación “Habilidades para la Vida” y da una explicación dinámica del apartado: “El Promotor de “Habilidades para la Vida” y la Familia”.
2. Explica a los participantes la importancia de derivar a familiares a centros especializados para la prevención y el tratamiento de las adicciones en caso de que alguien de la familia consuma sustancias adictivas.

### Al finalizar este paso los participantes:

- Identificarán las conductas que permiten reconocer si alguien está consumiendo drogas.
- Conocerán estrategias eficaces para hacer frente al consumo de sustancias adictivas de un familiar.
- Conocerán el directorio Nacional de los Centros “Nueva Vida”, así como otras instituciones o unidades de prevención y atención de las adicciones para derivar a familiares de usuarios de drogas que necesiten de un tratamiento especializado.

### Necesitas:

- Presentación en *PowerPoint* “Habilidades para la Vida”.
- Directorio: Centros e Instituciones Especializadas en la Prevención y Tratamiento de las Adicciones.

### Duración:

- 20 minutos

### Sugerencia:

- Los Promotores de Habilidades para la Vida no son terapeutas familiares así que no podrán resolver todas las dudas y necesidades de la familia. La información que les brindas son sugerencias que los familiares pueden poner en práctica para ayudar u orientar al consumidor. Se recomienda la canalización de los familiares a un centro Nueva vida o institución especializada.



## Paso 6. Evaluación final, entrega de reconocimientos y cierre del curso

Para finalizar el curso de capacitación es necesario que realices una evaluación final sobre los conocimientos y competencias que adquirieron los participantes sobre el tema de Habilidades para la Vida. Asimismo, es importante darles un diploma por su asistencia al curso y por su formación como Promotor Nueva Vida en la segunda etapa de Habilidades para la Vida.

### Objetivos:

- Evaluar los conocimientos de los participantes en materia de Habilidades para la Vida al finalizar el curso.
- Entregar los reconocimientos a los participantes del curso.
- Dar por terminado el curso de capacitación.

### Haz lo siguiente:

1. Antes de cerrar el curso resuelve todas las dudas con respecto a la formación de niñas, niños y adolescentes en Habilidades para la Vida.
2. Aplica el Cuestionario de Conocimientos sobre Habilidades para la Vida.
3. Entrega los diplomas de participación a todos los miembros del grupo y bríndales una felicitación y reconocimiento por su trabajo y compromiso.
4. Finaliza el curso agradeciendo su asistencia.

### Necesitas:

- Cuestionario de Conocimientos de Habilidades para la Vida.
- Reconocimientos de asistencia al curso.

### Duración:

- 20 minutos

### Sugerencia:

- Personifica cada reconocimiento. De preferencia solicita ayuda.
- Agradece la participación y el entusiasmo de todos los presentes en el curso.
- Motívalos por el interés que manifiestan al prevenir uno de los problemas de salud que actualmente aquejan a nuestro país. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Muéstrate accesible para contactarte cuando ellos lo requieran.
- Despidete y deja tus datos para que puedan localizarte (teléfono, fax o correo electrónico) en caso de surgir alguna duda con respecto a la formación de niños, niñas y adolescentes en Habilidades para la Vida.



### Nota Importante:

Es necesario que informes a la institución u organismo para el cual laboras las capacitaciones que realices en materia de formación de niñas, niños y adolescentes en Habilidades para la Vida para que de manera oportuna se cuente con un registro de los capacitadores como parte de la estrategia de prevención de las adicciones.

Eres una parte muy importante de esta Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida y contamos con tu trabajo. ¡Gracias por tu apoyo!

