

D.A.R.E. CONVERSACIÓN EN FAMILIA #1

¡Bienvenidos a D.A.R.E.! Su hijo(a) se unirá a millones de jóvenes que han sido beneficiados con el programa D.A.R.E. El programa **D.A.R.E. Haciéndolo Real** ha sido renovado, basado en investigaciones científicas y su meta es enseñar a los jóvenes habilidades que les ayuden a llevar una vida segura, responsable y libre de drogas.

Las investigaciones confirman la importancia de las discusiones y la orientación familiar sobre las situaciones que enfrentan los jóvenes en su vida diaria o que pueden enfrentar en el futuro, tales como el abuso de drogas. Le estamos pidiendo que participe en las actividades de **Conversaciones en Familia** que proporcionarán una conexión entre lo que aprende su hijo(a) en el salón de clases y lo que conversan en casa, sobre estos temas tan importantes.

El día de hoy se les presentó el **Modelo de Toma de Decisiones D.A.R.E.** en clase y será usado en todas las lecciones para practicar cómo analizar las situaciones, tomar decisiones seguras y responsables y convertirse en buenos ciudadanos.

Los pasos del Modelo de Toma de Decisiones D.A.R.E. son:

D – DEFINE Describe el problema, reto u oportunidad.

A – ANALIZA ¿Cuáles son tus opciones?

R – RESPONDE Toma una decisión. Utiliza los hechos e información que tienes.

E – EVALUA Repasa tu decisión. ¿Hiciste una buena elección?

Ya hablamos sobre la importancia de ser **RESPONSABLES.**

Hable con su hijo(a) sobre lo que significa ser responsable tanto en casa como en la escuela.

Proporcione algunos ejemplos sobre esas responsabilidades.

Responsabilidades:

En Casa

En la Escuela

D.A.R.E. CONVERSACION EN FAMILIA #2

Hemos discutido en clase la importancia de mantenerse seguros(as) y responsables en las decisiones que tomamos sobre nuestra salud, así como los riesgos y consecuencias de nuestras decisiones. Los Hechos y la información nos ayudan a saber los probables efectos de las **drogas** en nuestro cuerpo.

Pida a su hijo(a) que le diga dos **hechos**, algo que se pueda comprobar que es verdad, que aprendieron sobre el alcohol y tabaco. Además, uno o dos **efectos sobre la salud**, que son el resultado en el cuerpo de usar una droga. Agregue cualquier dato o efecto sobre la salud que usted crea que es importante recordar.

Alcohol:

Hechos: _____

Efectos sobre la salud: _____

Tabaco:

Hechos: _____

Efectos sobre la salud: _____

También hemos hablado sobre los **riesgos y consecuencias** de nuestras decisiones, al tiempo que aprendemos a tomar decisiones seguras y responsables. Pida a su hijo(a) que le hable sobre lo que ha aprendido sobre tomar riesgos y las posibles consecuencias que pudieran ser positivas o negativas.

Anote dos situaciones o ejemplos de situaciones en la casa o la escuela en las que usar el Modelo de Toma de Decisiones D.A.R.E. pudiera ayudar. Piensen como pudieran tomar decisiones inteligentes.

D.A.R.E. CONVERSACION EN FAMILIA #3

En algunas ocasiones, los niños se sienten presionados por sus compañeros sobre las decisiones que toman. **La Presión de los compañeros** puede ser tanto positiva como negativa.

1. Pregunte a su hijo sobre alguna ocasión en la que se haya sentido presionado por alguien como de su edad y cómo respondió.
2. Comparta alguna ocasión en la que usted o alguien que conoce fue presionado(a) a hacer algo que era una situación arriesgada y lo que pasó como resultado de esa decisión.

Cuando se enfrentan a presiones, es importante pensar en maneras **positivas** de responder y tomar decisiones **seguras y responsables**.

Cinco maneras que compartimos en clase son:

- **Evitar la situación**
- **La unión hace la fuerza**
- **Alejarse**
- **Decir no mientras se da una razón o excusa**
- **Cambiar el tema**

¿Cuáles son algunas maneras o ejemplos de cómo esto pudiera usarse en situaciones de la vida real en el futuro?

Los niños así como los adultos, pueden enfrentarse a situaciones o eventos que hacen que se sientan ansiosos o estresados. Hable con su hijo(a) sobre **formas positivas** de manejar sus **sentimientos** que ayuden a mantenerlos saludables y seguros.

D.A.R.E. CONVERSACION EN FAMILIA #4

En nuestras clases D.A.R.E. hemos aprendido sobre la importancia de la **comunicación** en nuestra vida diaria.

Hemos discutido que **comunicación con seguridad** significa expresar nuestros pensamientos y sentimientos con los demás comunicando nuestra opinión y al mismo tiempo respetando a los demás.

También aprendimos sobre la **comunicación no verbal** y a escuchar en forma activa lo que dicen los demás.

- Pida a su hijo(a) un ejemplo de una situación en la que necesite usar una comunicación con seguridad.
- Pídale que demuestre una forma como respondería y hablen sobre cómo supo usted que estaban practicando sus habilidades de una buena comunicación.
- ¿De qué forma demostró que le estaba escuchando atento a lo que decía?
¿Cuáles son algunas formas no verbales de comunicar los sentimientos?

Piense en algunas ocasiones en las que usar el Modelo de Toma de Decisiones D.A.R.E. pudiera ayudar a resolver un problema y mejorar la comunicación.

Define, Analiza, Responde y Evalúa

D – DEFINE - Define el problema.

A – ANALIZA - Analiza tus opciones

R – RESPONDE Toma una decisión. Utiliza los hechos e información que tienes.

E – EVALUA - Evalúa tu decisión.

En familia compartan varias formas de usar sus habilidades para una buena comunicación en las situaciones diarias tanto en casa como en la escuela.

D.A.R.E. CONVERSACION EN FAMILIA #5

En las clases D.A.R.E. hablamos sobre **acoso, ayudar a los demás, ser un buen ciudadano**, y saber a dónde acudir cuando necesitamos ayuda.

Una manera de ser un buen ciudadano es ayudar a parar el acoso. En clase aprendimos sobre usar los 5 datos para ayudar a reportar un acoso en forma segura.

Tener conversaciones con su hijo(a) les ayuda a aprender formas seguras y responsables de manejar situaciones que enfrentan en su vida diaria. Las siguientes preguntas ayudarán a iniciar la conversación sobre maneras de ayudar a parar un acoso.

1. **Cuales** son dos formas en las que puedes saber que alguien es acosado.
2. **¿Quiénes** son las personas que solo se “quedan parados” y no hacen nada cuando observan un acoso?
3. **¿Cuándo** debes reaccionar y qué debes hacer si ves que alguien es acosado o a ti te acosan?
4. **¿Dónde** o cómo pudieras reportar el acoso en forma segura?
5. **¿Por qué** es importante **reportar** el acoso a un **adulto de confianza**?
6. Menciona a alguien a quien pudieras llamar si necesitas ayuda, consejo, protección o guía.

Padres de Familia: Gracias por participar en las actividades de D.A.R.E.
Haciéndolo REAL Conversaciones en Familia.