



LIBRO DEL PODER DE LA NARRACIÓN

**¡TU TIENES EL PODER
DE CREAR TU VIDA!**





LIBRO DEL PODER de la Narración

PREVENCION DEL ABUSO DE SUSTANCIAS:

PODER DEL CONOCIMIENTO

PODER DE LA HABILIDAD

PODER PERSONAL

PODER DEL CARACTER

PODER DE LA CULTURA

PODER FUTURO



Publicado por primera vez en 1997 por
The WHEEL Council, Inc. (El Consejo de la RUEDA, Inc.)
4651 Highway 73 Suite 306
Evergreen, CO 80439

Copyright ©1997 The WHEEL Council

Todos los derechos son reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, sin el permiso escrito del editor. Los críticos podrán citar pasajes breves.

Ilustraciones en las páginas 72-74 de "*Indian Tales and Legends*", utilizadas bajo permiso de Oxford University Press.

ISBN 0-9656732-0-0

Arte y diseño de la portada por Triad Associates
Impreso en los Estados Unidos

El desarrollo del plan de estudios para este libro fue financiado por la subvención #7821 del "Center for Substance Abuse Prevention, U.S. Department of Health and Human Services" (Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.).

.....

Para la gente joven
de diversos colores
en Norteamérica,
con grandes
esperanzas para
vuestra salud y un
futuro brillante.

**LIBRO DEL
PODER**
de la Narración

**PREVENCION DEL ABUSO
DE SUSTANCIAS**

ANNABELLE NELSON

Traducido al Español por Gerardo Monroy



**THE WHEEL COUNCIL, INC.
"EL CONSEJO DE LA RUEDA, INC."
EVERGREEN, COLORADO**

ESTIMADOS LIDERES DE GRUPO, TRABAJADORES DE LA JUVENTUD, PADRES DE FAMILIA Y MAESTRO(A)S,

Este plan de estudios consiste de un grupo completo de actividades, que han sido puestas a prueba para prevenir el abuso de sustancias, la adicción y los comportamientos de auto-destrucción que resultan de ellos. A través de estas actividades, la gente joven puede ganar conocimiento, aprender técnicas, escoger ejemplos a seguir, aprender las lecciones poderosas de los cuentos y relatos, crear símbolos de fortaleza para sí mismos, reafirmar su cultura y su familia, escoger cualidades de carácter saludables, y proponerse metas para el futuro.

Las actividades ayudan a los jóvenes a construir los factores protectores del auto-concepto saludable, sentido de humor, esperanza para el futuro, técnicas para solucionar problemas, y tácticas de retraso para aguantar la presión de los compañeros hacia el uso y abuso de sustancias, cómo crear sentimientos naturales de euforia y regocijo, y cómo fortalecer la afirmación y el orgullo cultural. Estos factores rodean a la juventud con la protección necesaria para aguantar los riesgos en todo su alrededor. Las actividades ayudan a la juventud a formar un sentido interior de poder, para motivarlos hacia la salud y el éxito, sin importar los mensajes de insuficiencia y fracaso que reciban.

¡LAS ACTIVIDADES FUNCIONAN! En un proyecto piloto, la gente joven que utilizó este plan de estudios, utilizó menos drogas y aumentó su auto-concepto y sus habilidades para solucionar problemas. Este libro contiene 26 lecciones, las cuales pueden ser utilizadas

a lo largo de 26 días. Hay una hoja de portada en cada lección, para explicar el objetivo (¿Qué?), la actividad (¿Cómo?), y los materiales necesarios para cada lección. Sea creativo(a) y expanda las actividades de la manera que le guste. Presente la propia cultura de los jóvenes utilizando narradores de cuentos comunitarios, grupos de baile, y padres de familia para demostrar la cocina y el arte. Utilice el video suplementario del "WHEEL Council" (Consejo de la RUEDA), titulado, "Los Cuentos Enseñan - Los Cuentos Curan", para añadir la modalidad visual.

El trabajo de arte es muy importante para cada actividad, ya que utiliza la creatividad de la mente para expresar emociones. Utilice la música durante las actividades. Proporcione a la gente muchos marcadores de todos colores. ¡Estimule a las personas a dibujar lo que les venga a la mente! Esto no es una lección de arte. Después de que las personas hayan dibujado o completado una lección, comparta los dibujos o ideas pasándolos alrededor. Todos los participantes deberán de sentarse formando un círculo. Cada persona tiene la oportunidad de expresar su reacción a los pensamientos sin ser interrumpida. El maestro o líder puede comenzar como ejemplo, o la persona que está sentada en el lado "este" puede comenzar, avanzando alrededor del círculo en la dirección de las agujas del reloj. Toda persona que quiera pasar su turno puede hacerlo sin tener que decir nada.

¡Diviértanse con las actividades! Llámenos a la "RUEDA" para compartir sus éxitos. Díganos qué funciona y qué necesitamos cambiar.

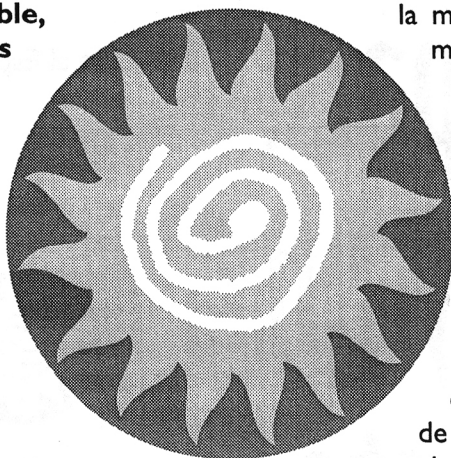


TABLA DE CONTENIDO

PODER DEL CONOCIMIENTO

Cómo funciona tu cerebro	Página 7
Cómo crear sentimientos naturales de euforia y regocijo	Página 13
¿Qué es la adicción?	Página 17
¿Qué le hacen las drogas a tu cerebro y a tu cuerpo?	Página 21
El Bingo del Abuso de Sustancias	Página 27

PODER DE LA HABILIDAD

Uno siempre tiene opciones	Página 35
Uno siempre puede retrasar sus acciones	Página 41

PODER PERSONAL

Juan Bobo - Está bien cometer errores	Página 45
Los Niños - El respeto te mantiene sano(a)	Página 49
¿Cuál es tu metáfora?	Página 53
Mujer Búfalo - El amor te ayudará a lograr tus metas	Página 59
¿Cuál es tu símbolo?	Página 63
El Cuento del Shaman - No se puede mantener oprimida a una persona buena	Página 67
Ramayana - El cuento del héroe-heroína	Página 71
¿Cuál es tu relato?	Página 75

PODER DEL CARACTER

Sequoyah - La fuerza a través de la adversidad	Página 79
Thomas Paine - La fuerza a través de la escritura	Página 83
Molly Pitcher (Cántaro) - La fuerza a través de los sueños	Página 87
Osceola - La fuerza a través del enojo	Página 91
¿Quién quiero ser? ¿Cuál es mi futuro?	Página 95



PODER DE LA CULTURA

¿Qué es la cultura?	Página 99
¿Qué es una sub-cultura?	Página 101
¿Qué significa "bicultural"?	Página 107
¿Cuál es mi símbolo cultural?	Página 111

PODER FUTURO

¿Qué es un ejemplo?	Página 115
¿Quién es mi ejemplo?	Página 123
¿Hacia dónde voy?	Página 127

GLOSARIO

Página 129



Poder del Conocimiento

**COMO FUNCIONA TU
CEREBRO.**

QUE:

Aprende acerca del potencial sorprendente de tu cerebro.

COMO:

Lee y colorea.

MATERIALES:

Lápices de colores.

EL CEREBRO

Tu cerebro es un órgano sorprendente. Es como del tamaño de tus dos puños puestos juntos de lado a lado. Tiene billones de células. Las células cerebrales se llaman neuronas. La manera en que tú piensas y la manera en que tu cuerpo lleva a cabo sus actividades es a través del impulso del espacio entre dos neuronas. Este espacio se conoce como sinapsis. A pesar de que tienes billones de células

cerebrales, lo que es más importante es el número de conexiones, o el número de sinapsis que posees. Mientras más conexiones tengas, más podrás pensar y más cosas podrá hacer tu cuerpo.

Algunos científicos dicen que los seres humanos tienen más de un trillón de conexiones neurales. Este número es mayor que el número de estrellas que se conocen en el universo. Siempre se pueden crear más conexiones neurales. Mientras más aprendas, más conexiones neurales te crecerán. Un científico especializado en el cerebro dice, "úsalo o piérdelo", queriendo decir que si no continúas aprendiendo y siendo lo mejor que puedes ser, perderás conexiones neurales y la capacidad

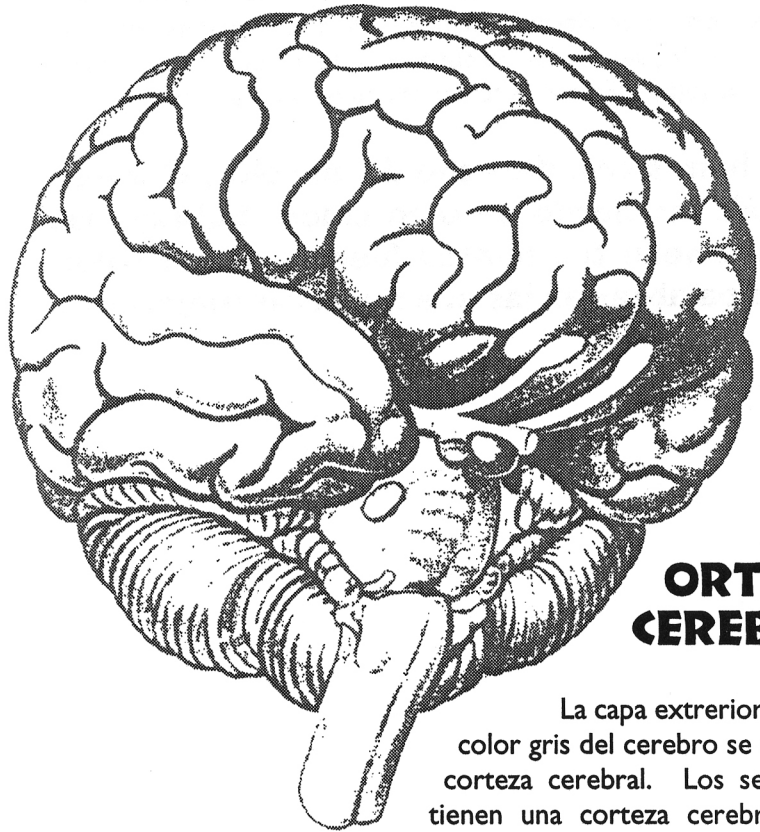
de aprender. Tú tienes un gran don debajo de tu cráneo. Si uno aprende a trabajar con su cerebro, uno tiene un gran potencial de aprendizaje, para curarse y para crear cosas.

Las siguientes páginas consisten en un cuaderno para colorear, que te ayudará a aprender un poco más acerca de tu cerebro. Las razones por las cuales funcionan las drogas es porque tu cerebro ya posee sustancias químicas, o neurotransmisores, que crean estados de felicidad y bienestar, o euforia. Las drogas pretenden ser las sustancias químicas de tu propio cerebro. Es mucho mejor aprender a crear sentimientos naturales de euforia y regocijo sin utilizar drogas, porque de esa manera no dañarás tu cerebro. De una manera u otra, todas las drogas matan células cerebrales. Así que acepta el desafío y aprende lo suficiente acerca de tu propio cerebro, para poder crear estados de bienestar o euforia por tí mismo(a). Los sentimientos naturales de euforia y regocijo son creados a través de la liberación de unos neurotransmisores llamados endorfinas. Las endorfinas son liberadas a través de actividades rítmicas, constantes, tales como correr, caminar, bailar, tocar el tambor o cantar.



LA CORTEZA CEREBRAL

Vista del cerebro sin el cráneo. Tu cerebro es como del tamaño de tus dos puños puestos juntos de lado a lado.



CORTEZA CEREBRAL

La capa exterior, arrugada, de color gris del cerebro se conoce como corteza cerebral. Los seres humanos tienen una corteza cerebral de mayor tamaño que aquella de otros mamíferos,

proporcionalmente al peso de su cuerpo, con excepción de las ballenas. Los lóbulos frontales de la corteza son donde se lleva a cabo el planeamiento y la organización. ¿Eres bueno(a) para planear y organizar? ¿Cuál es una actividad que puedes hacer para “ejercitar” esa parte del cerebro? Cuando utilizas tu cerebro a menudo, puedes aumentar el número de conexiones entre tus células cerebrales. Tu cerebro realmente aumenta de tamaño. ¿Cómo se puede practicar el planear y organizar?

Colorea los lóbulos frontales de un color que te guste. Escribe las cosas que haces para “ejercitar” tu cerebro (leer, escribir un diario, hacer una lista, etc.).

LOS DOS HEMISFERIOS DE LA CORTEZA CEREBRAL

CORTE TRANSVERSAL HORIZONTAL DEL CEREBRO

LADO IZQUIERDO DEL CEREBRO

LADO DERECHO DEL CEREBRO



La corteza cerebral tiene dos secciones llamadas hemisferios. Cada hemisferio se especializa en ciertas funciones. Mira las funciones del lado derecho y del lado izquierdo del cerebro en este dibujo. ¿Para cuáles funciones eres bueno(a)? ¿En cuáles funciones quisieras mejorar?

Colorea el hemisferio derecho de un color. Colorea el hemisferio izquierdo de otro color. Subraya las palabras que sean tus puntos fuertes de un color. Subraya las palabras en las que quisieras mejorar de otro color.

DERECHO

**RAZONAMIENTO
HABILIDADES CIENTIFICAS
LENGUAJE
ESCRITURA
HABILIDADES
NUMERICAS
CREATIVIDAD**

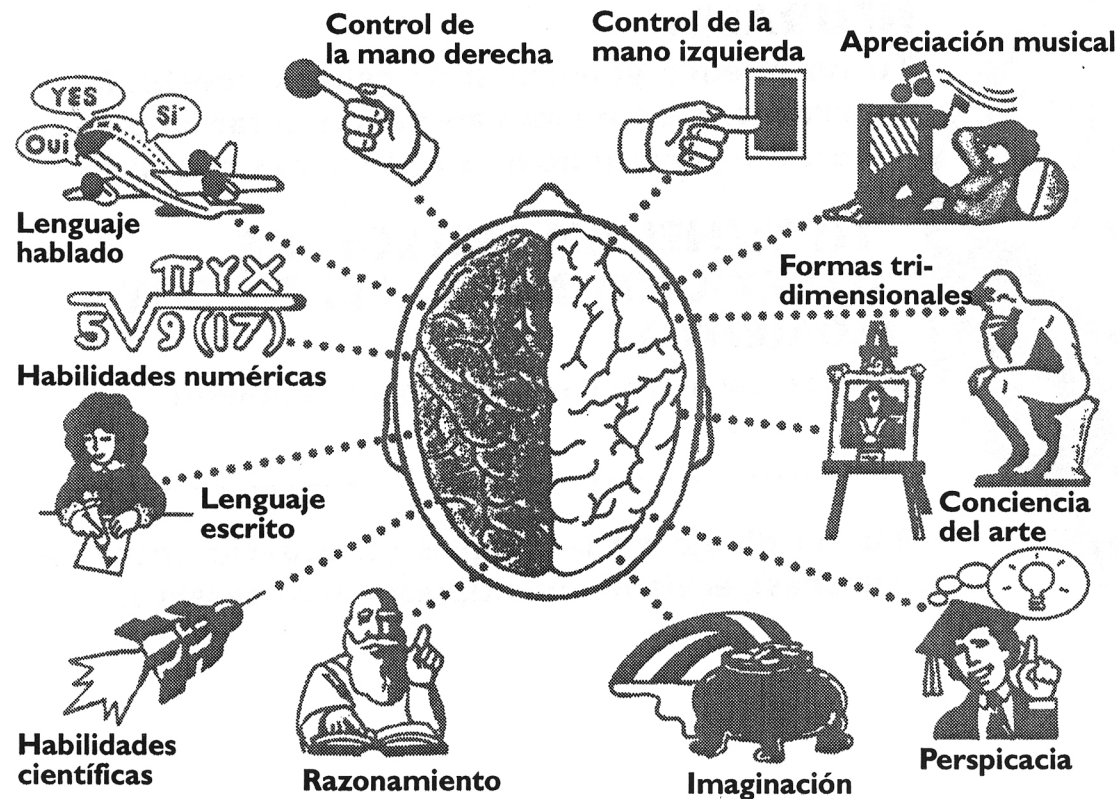
ZURDO

**MUSICA
ARTE
FORMAS
PERSPICACIA
IMAGINACION
MOVIMIENTO /
DEPORTES**

¿QUE PARTE DEL CEREBRO HACE QUE COSA?

ESPECIALIDADES DEL LADO DERECHO - LADO IZQUIERDO DEL CEREBRO

MIRANDO HACIA ABAJO AL CEREBRO



¿QUE LADO DEL CEREBRO ES TU PUNTO FUERTE?

Esta es otra manera de mirar a los dos hemisferios del cerebro y a las especialidades del lado derecho y del lado izquierdo del cerebro.

Elige una función que sea uno de tus puntos fuertes y una que sea uno de tus puntos débiles. Propónte metas para ejercitar tu cerebro con el propósito de mejorar esa función.

Mi punto fuerte es: _____

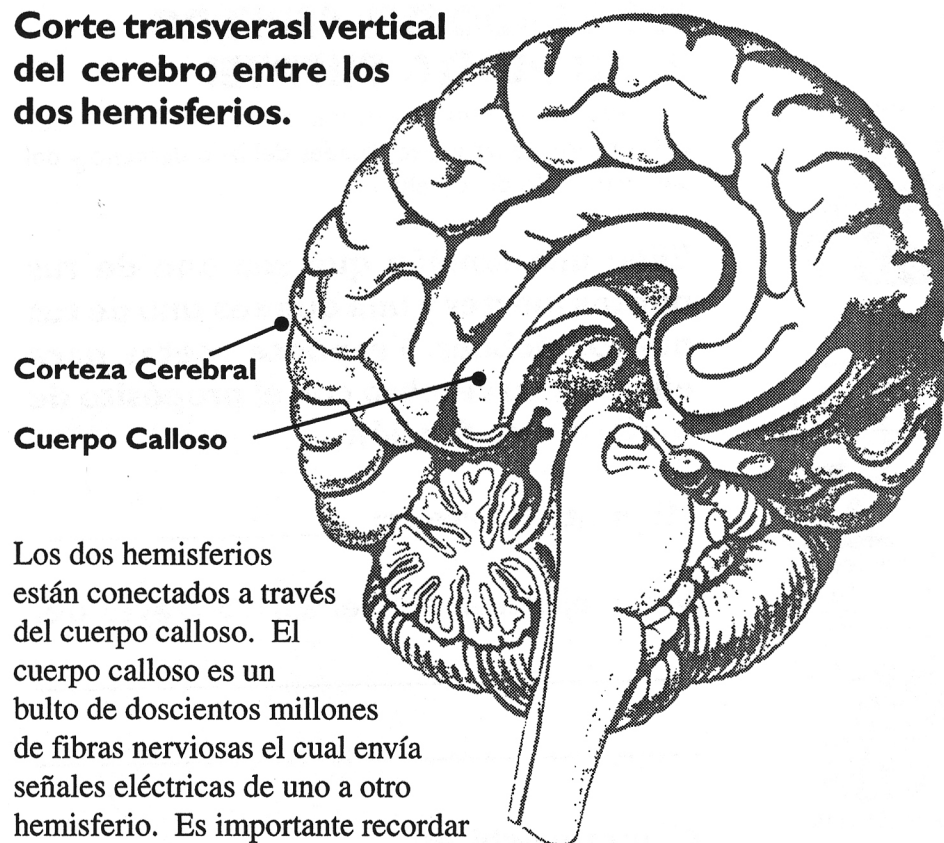
Voy a ejercitar mi cerebro a través de:

Mi punto débil es: _____

Voy a ejercitar mi cerebro a través de:

LA CONEXION ENTRE EL LADO DERECHO Y EL LADO IZQUIERDO DEL CEREBRO: EL CUERPO CALLOSO

Corte transversal vertical del cerebro entre los dos hemisferios.



Los dos hemisferios están conectados a través del cuerpo calloso. El cuerpo calloso es un bulto de doscientos millones de fibras nerviosas el cual envía señales eléctricas de uno a otro hemisferio. Es importante recordar que tú tienes un cerebro completo. El cuerpo calloso se encuentra enviando millones de mensajes de un lado al otro en todo momento. Tú puedes mejorar todas tus habilidades de pensar, tanto las que son controladas por el lado izquierdo como aquellas que son controladas por el lado derecho del cerebro.

Colorea la sección del cerebro conocida como cuerpo calloso.

AUMENTA TUS CONEXIONES NEURALES

Tú no puedes generar más células cerebrales o neuronas, ¡pero puedes aumentar el tamaño de tu cerebro generando más conexiones neurales!

TU TIENES UN TRILLON DE CONEXIONES NEURALES EN ESTE MOMENTO.

Escribe ese número en el espacio siguiente.

Haz un dibujo de la sinapsis (el espacio entre las neuronas), enviando un impulso en tu cerebro.

! ¿Cuál es UNA cosa que te encanta hacer, que puede ejercitar tu cerebro y generar más conexiones?



Poder del Conocimiento

**COMO CREAR SENTIMIENTOS
NATURALES DE EUFORIA Y
REGOCIO.**

QUE:

Aprende que siempre tienes la capacidad de sentirte regocijado(a) y contento(a).

COMO:

Lee y colorea.

MATERIALES:

Lápices de colores

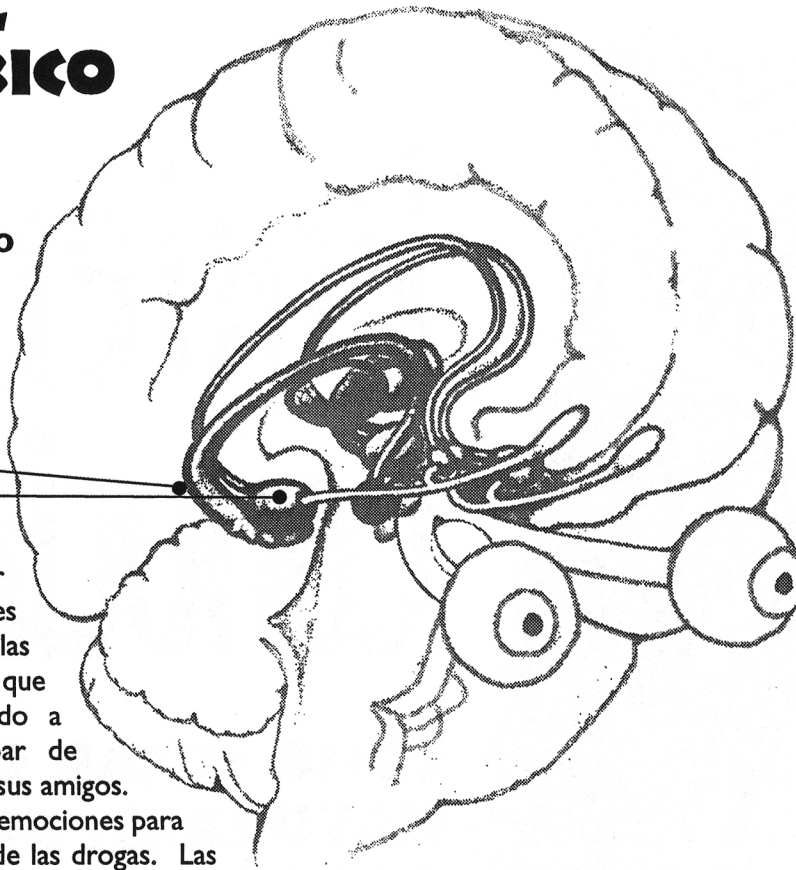
DEBAJO DE LA CORTEZA CEREBRAL: EL SISTEMA LIMBICO

Vista de lo que hay debajo de la corteza cerebral

Las dos partes del sistema límbico son el hipocampo y el núcleo amigdalóide.

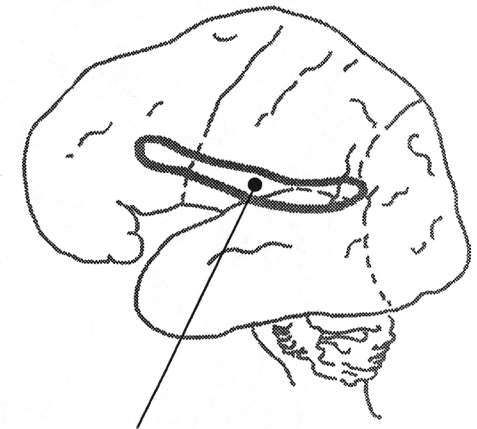
Es muy importante aprender acerca del sistema límbico ya que esta es la parte del cerebro que se encarga de las emociones. La mayoría de la gente que abusa de las drogas lo hace debido a problemas emocionales, para escapar de ciertas cosas o para ser aceptado por sus amigos. Uno necesita aprender a lidiar con sus emociones para poder mantenerse sano y no abusar de las drogas. Las drogas estimulan al sistema límbico y te hacen sentir "alto(a)/elevado(a)" o eufórico(a). El sistema límbico es parte del pasillo del placer en el cerebro. **Pero tú NO necesitas tomar drogas para estimular el pasillo del placer para sentirte mejor. Al sistema límbico le gusta el ritmo. Cuando necesites escapar de lo que sientes, haz algo rítmico, como: tocar el tambor, caminar, correr, bailar, cantar, caminar en el campo, o jugar deportes.**

Colorea el sistema límbico de un color que te haga sentir contento(a).



EL PASILLO DEL PLACER

Vista lateral de la corteza cerebral



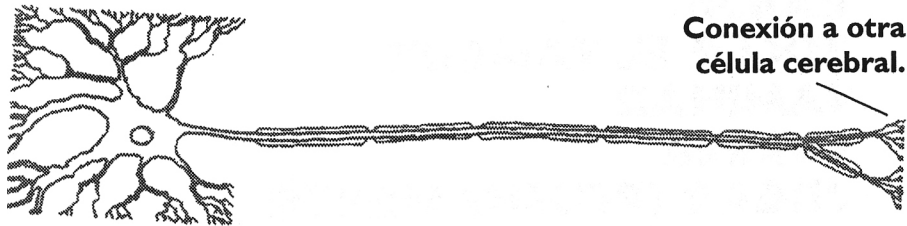
Este es el pasillo del placer. El sistema límbico se encuentra directamente debajo de este pasillo.

Colorea el pasillo del placer usando tu color favorito. Colorea el resto del cerebro de otro color.

¿COMO PUEDES ESTIMULAR EL PASILLO DEL PLACER?

CELULAS CEREBRALES - NEURONAS

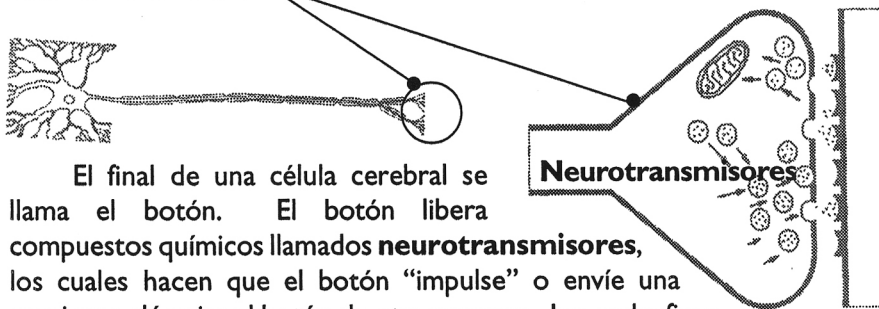
VISTA DE UNA NEURONA



Tanto la corteza cerebral como el sistema límbico están hechos de muchas, muchas células. Tu cerebro tiene más de dos billones de células llamadas neuronas. Uno nunca puede generar más células cerebrales. Todas las drogas matan células cerebrales, por lo cual necesitas proteger las células cerebrales que posees.

Colorea la neurona de colores maravillosos. ¡Tus neuronas te hacen pensar! Apréciaslas.

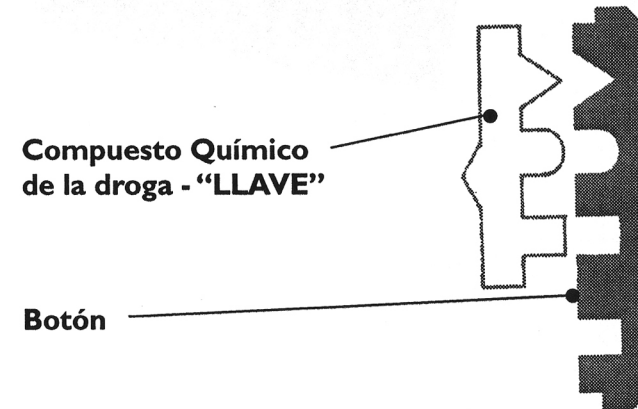
EL FINAL DE UNA NEURONA- EL BOTON



El final de una célula cerebral se llama el botón. El botón libera compuestos químicos llamados **neurotransmisores**, los cuales hacen que el botón "impulse" o envíe una corriente eléctrica al botón de otra neurona. Las endorfinas son un neurotransmisor natural que crean sentimientos naturales de euforia y regocijo. Tú puedes ejercitar tu cerebro para que fabrique endorfinas. Las endorfinas se encuentran en el sistema límbico y hacen que el pasillo del placer "envíe impulsos". Recuerda que correr, caminar, bailar, pasear por el campo, jugar deportes, y cantar producen sentimientos óptimos naturales.

Colorea los círculos neurotransmisores de tu color favorito.

LAS DROGAS FUNCIONAN COMO NEUROTRANSMISORES



Los compuestos químicos en las drogas actúan como **neurotransmisores**. Actúan como una "llave" abriendo el botón de una neurona. Si tú usas drogas para "quitarle llave" a tus células cerebrales, para crear sentimientos de euforia y regocijo, tu cerebro dejará de producir sus compuestos químicos naturales. Por lo tanto, al no usar drogas te sentirás muy deprimido(a). Puede tomar hasta siete años para restaurar el funcionamiento normal del cerebro después de que una persona adicta deja de usar drogas.

Colorea la "llave" (compuesto químico de la droga) de un color que no te guste.

¡PLANEA UNA ACTIVIDAD ENDORFINA!



**BAILAR
TOCAR EL TAMBOR
CAMINAR
CORRER
JUGAR (RITMICAMENTE)**

Cuando te sientas triste o deprimido(a), ¿qué puedes hacer para sentirte “eufórico(a) o regocijado(a)” de una manera natural?

Haz un dibujo de tí mismo(a) liberando endorfinas.



PODER DEL CONOCIMIENTO

¿QUE ES LA ADICCION?

QUE:

Aprende a reconocer cuando las personas se encuentran en su zona de peligro con el abuso de sustancias.

COMO:

Responde las preguntas con un(a) amigo(a).
Haz un cartel.

MATERIALES:

Lápiz, cartulina para hacer el cartel, revistas, pinturas.

ADICCION

La adicción ocurre cuando uno ya no puede controlar el uso de una sustancia. Uno puede no querer usar esa sustancia, pero la usará cuando esté a su alcance. Tu sabrás que tienes un problema con cierta sustancia si no puedes decirle no a dicha sustancia cuando está a tu alcance, o cuando alguien te la ofrece. Mucha gente que está abusando o es adicta a las drogas se encuentra en un estado de negación acerca de ello. Esas personas no piensan que tienen un problema, pero no pueden prevenirse a sí mismos de consumir esas drogas. Como persona joven, no es deseable que abuses de aquellas sustancias que puedan causarte daño físico o que que puedan volverte adicto(a) a esa sustancia. La adicción a una sustancia hace que no obtengas aquellas cosas que quisieras para tu vida, porque la sustancia toma el mando y controla tu vida. Todo tu tiempo y energía son utilizados tratando de obtener esa sustancia. Al correr del tiempo, la adicción lleva a problemas físicos y en muchos casos, a la muerte. Después de que las personas se hacen adictas a una sustancia, no pueden ni siquiera usar una cantidad pequeña de esa sustancia, porque no pueden controlar cuánto van a usar. Cuando una persona deja de usar una droga a la cual se ha hecho adicta, se dice que esa persona está en estado de “recuperación”. Cuando

recuperación, no puede volver a usar ninguna cantidad de esa sustancia en el futuro.

Además del fallecimiento físico, ocurre un fallecimiento emocional, mental y espiritual. Pierdes tus relaciones con tu familia y seres queridos. A menudo no puedes mantener un empleo. No puedes realizar tus sueños. Con la adicción uno muere una muerte lenta, por dentro y por fuera.

Muchas personas jóvenes piensan que son fuertes y que pueden experimentar con las sustancias sin recibir ningún daño. Pero uno nunca sabe cuándo comienza la adicción. Uno cruza una línea muy fina. Algunas veces uno no puede volver a cruzar de vuelta esa línea. Así que ten mucho cuidado con ese don valioso que posees de la vida. Tú eres único(a) y posees dotes que otras personas necesitan. Tú eres la única persona que puede darle esos dotes a otras personas. Con el abuso de sustancias y la adicción, pierdes todo lo que podrías haber querido en la vida.



PREGUNTAS

¿Conoces a personas que hayan abusado o hayan sido adictas a una sustancia?

¿A qué eran adictas esas personas?

¿Qué le sucedió a sus vidas?

¿Cómo definirías “adicción”?

RECONOCIENDO LA ADICCION

¿CUALES SON LAS SEÑALES DE LA ADICCION?

Después de cada declaración escribe **ADICCION** o **NO ADICCION**.

1. Antes de salir con sus amigos, Antonio dice que no va a fumar marihuana. Pero cuando está con sus amigos y alguien le pasa un cigarrillo de marihuana, él siempre lo acepta.

2. Jennifer decidió dejar de salir con sus amigo(a)s después de la escuela, porque querían que ella probara la cocaína.

3. El papá de Vicente tiene un problema con el alcohol, pero él dice que ahora puede controlarlo y que solamente tomará en las fiestas.

4. Fred fuma marihuana todas las tardes. El le dice a sus amigos que no puede volverse adicto porque la marihuana es natural.

5. Sandra fumó marihuana por un tiempo, más o menos una vez por semana, pero se dió cuenta que tenía problemas al hacer su tarea cuando fumaba. Ya lleva seis meses sin fumar.

6. Jim Morrison del grupo musical "The Doors", murió de un paro cardíaco a los 28 años debido a su uso excesivo de alcohol.

RESPUESTAS CORTAS:

7. ¿Qué señales buscarías para determinar si alguien está abusando o es adicto a las drogas.

8. Si alguien comienza a tomar alcohol y le cambia su estado de ánimo, ¿piensas que esa persona es alcohólica? ¿Por qué o por qué no?

9. Algunas personas dicen que la adicción significa que uno depende de una droga. ¿Qué significa "dependen" para ti?

10. Que harías si notas que un(a) amigo(a) presenta señales de adicción?

11. Si una persona fuma marihuana todas las mañanas, ¿es adicta esa persona? ¿Por qué o por qué no?

12. Si alguien bebe regularmente hasta perder el conocimiento, ¿piensas que esa persona es alcohólica? ¿Por qué o por qué no?

13. Si las calificaciones de una persona o sus relaciones familiares comienzan a deteriorarse por el uso de marihuana, ¿piensas que esa persona es adicta? ¿Por qué o por qué no?

14. ¿Cómo cambiaría tu vida si te volvieras adicto(a) a una sustancia?

Haz un cartel o un dibujo con un símbolo, cuadro, o representación abstracta de la adicción. El estar fuera de control con una sustancia hace que la gente haga cosas que comúnmente no haría. La violencia y el abuso ocurren generalmente cuando la gente está bajo la influencia de las drogas o el alcohol. Pon tu cartel donde pueda ser visto por la gente.





Poder del Conocimiento

¿QUE LE HACEN LAS DROGAS A TU CUERPO Y A TU CEREBRO?

QUE:

Aprende qué son las sustancias y qué te hacen a tí físicamente.

COMO:

Trabaja con un(a) amigo(a) para llenar los diagramas. Haz una caricatura de cada sustancia para mostrar cómo se “comen” a tu cuerpo.

MATERIALES:

Lápices, marcadores

LEE LAS SIGUIENTES DOS PAGINAS ACERCA DE LAS DROGAS Y SUBRAYA CON UN MARCADOR DE COLOR LOS EFECTOS FISICOS QUE ESTAS DROGAS TIENEN EN EL CUERPO.

INHALANTES

Los inhalantes son vapores respirables que producen efectos psicoactivos (alteran la mente).

Algunos inhalantes son solventes como los diluyentes de pintura, desgrasadores, líquidos para lavado en seco, gasolina o pegamentos, líquidos de corrección, o marcadores con punta de fieltro.

Otros inhalantes son gases tales como los encendedores de butano, tanques de propano, aerosoles de crema batida, pinturas de aerosol, desodorantes o productos para el pelo en aerosol, aerosoles para la protección de telas.

Además otros son gases para usos médicos tales como el éter, cloroformo, halotano, y óxido nitroso.

Finalmente, los inhalantes pueden ser nitritos que son vendidos en los estantes de las tiendas, tales como los desodorantes para cuartos.

Los inhalantes desaceleran las funciones de tu organismo al igual que un anestésico. El aspirar cantidades altamente concentradas puede hacer que tu corazón deje de funcionar, y causarte la muerte. El aspirar por un tiempo prolongado le causará un daño extremo, irreversible, a tu sistema nervioso. Además puedes sufrir pérdida de la audición, daño a la médula de los huesos, o daño al hígado y al riñón. También puedes sufrir espasmos (tu cuerpo se mueve sin control). Asimismo puedes contraer cáncer.

La muerte a través de los inhalantes ocurre cuando uno aspira una concentración muy alta de vapores. El aspirar deliberadamente de una bolsa de papel causa asfixia.

Los inhalantes son muy dañinos físicamente para tí y además son muy adictivos. Mientras más los usas, más los quieres, ya que se requiere más y más del mismo inhalante para lograr el mismo efecto.

Responde a estas preguntas en un grupo cooperativo, en parejas, o a través de una discusión de grupo.

PREGUNTAS:

- 1. ¿Cuáles son los efectos de usar inhalantes?**
- 2. ¿Qué inhalan los jóvenes que tú conoces?**
- 3. ¿Qué piensas que le hacen los inhalantes a una persona a través del tiempo?**
- 4. ¿Por qué no es bueno usar inhalantes?**



ALCOHOL

El uso del alcohol es una de las causas principales de la muerte, incluyendo accidentes automovilísticos, alcoholismo, enfermedad del hígado, suicidio, y homicidios. Mucha más gente que toma alcohol muere en accidentes automovilísticos que la población en general.

Algunos científicos creen que las personas heredan una tendencia a convertirse en alcohólicas. **Esto significa que si hay un alcohólico en tú familia, tú puedes tener una tendencia biológica a convertirte en alcohólico(a).**

El alcohol es tóxico para los bebés que están creciendo adentro de sus madres. El alcohol mata a las células cerebrales y detiene el desarrollo de los bebés aún no nacidos, lo cual los hace mentalmente incapacitados o hiperactivos al nacer. Esto se conoce como Síndrome Fetal Alcohólico o SFA. No le causes daño a tu bebé tomando alcohol al estar embarazada.

Las personas que toman alcohol son más susceptibles a contraer cáncer. No existe ninguna duda acerca de que el abuso y la adicción al alcohol resultan en problemas físicos severos y en la muerte. Además de perder la salud, uno pierde todas las demás cosas en la vida, incluyendo las buenas relaciones con los miembros de la familia y el trabajo.

Responde a estas preguntas en un grupo cooperativo, en parejas, o a través de una discusión de grupo.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué te causa el alcohol?
2. ¿Conoces a alguien que sea alcohólico?
3. ¿Qué le ha sucedido a la vida de esa persona?
4. ¿Por qué piensas que la gente consume alcohol?

PARA CADA DROGA ESCRIBE ALGUNOS DE SUS EFECTOS FISICOS.

Hoja de Trabajo: Inhalantes y Alcohol

DROGA	EFFECTOS FISICOS
Inhalantes	
Alcohol	

LEE LAS SIGUIENTES TRES PAGINAS ACERCA DE LAS DROGAS Y UTILIZA UN MARCADOR DE COLOR PARA SUBRAYAR LOS EFECTOS FISICOS QUE ESTAS DROGAS TIENEN EN EL CUERPO HUMANO.

METANFETAMINAS

Crank, ice, speed, cristal, tiza, polvo de pollo, acelerón, shabu-shabu, vidrio, zip, chris, y christy, son algunos de los nombres callejeros para esta droga.

La metanfetamina activa el pasillo del placer en el cerebro y produce euforia o un estado de bienestar. **La metanfetamina es altamente adictiva.** Algunas personas se vuelven adictas con el primer o segundo uso. Al correr del tiempo las personas se vuelven muy nerviosas, pierden peso, y no pueden dormir. También se vuelven paranoicas, lo cual significa que piensan que la gente las está persiguiendo. Pueden pensar que la gente en la televisión las está mirando, o que alguien quiere hacerles daño. En 1994 en Arizona, un hombre que estaba bajo el efecto de la metanfetamina asesinó a su hijo porque pensó que era Satanás. La metanfetamina es una droga extremadamente peligrosa. No te acerques a ella. El uso de las metanfetaminas a través del tiempo te daña el cerebro y puede hasta causar la muerte.

COCAINA—COCAINA CRACK

La cocaína es un polvo blanco que proviene de las hojas de la planta suramericana de la coca. La cocaína puede ser “resoplada” a través de la nariz o inyectada intravenosamente. Algunos nombres callejeros son “coca”, “C”, “nieve”, “blow”, “toot”, “dulce para la nariz”, “flake”, y “la Dama”. La cocaína es llamada un estimulante, lo cual significa que causa la ilusión de tener un poder sin límites y energía o euforia. Después de pasar su efecto la persona se siente deprimida, nerviosa, y empieza a querer más. Crack es una forma de cocaína que se fuma. **La cocaína y la cocaína crack son altamente adictivas.** Existe un antojo intenso por la cocaína. La cocaína activa el pasillo del placer del cerebro, para que envíe impulsos rápidamente. Después de que una persona comienza a recuperarse de la adicción a la cocaína, puede tomar años para que el cerebro empiece a funcionar normalmente de nuevo.

La cocaína puede crear una conducta paranoica, depresión, confusión, y ansiedad, al igual que una pérdida en el interés por la comida. Esas personas pueden actuar de una manera “loca” o fuera de contacto con la realidad. **Si tú te inyectas cocaína puedes contraer el SIDA o hepatitis.**

TABACO

Los cigarrillos son el método más popular de consumir nicotina. Al principio la nicotina te hace sentir animado(a), pero luego te hace sentir con sueño. Algunas veces puedes sentirte muy cansado(a) y hasta deprimido(a) después de fumar, lo cual te hace sentir más ganas de fumar. **La nicotina es altamente adictiva,** y la mayoría de los adultos que fuman comenzaron a fumar de adolescentes.

El fumar causa cáncer del pulmón, enfisema, catarros frecuentes, y tos de fumador. La mayor parte del gas en el humo del cigarrillo es monóxido de carbono, el cual aumenta las probabilidades de contraer enfermedades del corazón y presión alta.

Las mujeres embarazadas pueden causarle daño a sus bebés al fumar. Los bebés pueden nacer prematuramente, muertos, o de peso muy bajo.

Algunos adolescentes y adultos usan tabaco masticable. Este también es altamente adictivo y puede causar cáncer y enfermedad del pulmón.

MARIGUANA

El compuesto químico en la marihuana que afecta al cerebro se conoce como THC. A través de su efecto en el hipocampo, parte del sistema límbico, el THC cambia la forma en que uno ve, oye y siente. Al correr del tiempo, el uso de la marihuana destruye las células cerebrales, causa pérdida de memoria, y hace que sea difícil el poder tener hijos. Muchas personas también usan marihuana para evitar tener que confrontar los problemas emocionales en sus vidas, lo cual hace todo aún peor. Algunas personas piensan que la marihuana es “natural” y no adictiva, lo cual quiere decir que una persona no puede decir NO, cuando ésta le es ofrecida.

PARA CADA DROGA ESCRIBE ALGUNOS DE SUS EFECTOS FISICOS.

Hoja de trabajo: Metanfetaminas, Cocaína, Tabaco, Mariguana, LSD-Acido, y Heroína

LSD-ACIDO

El LSD cambia el estado de ánimo de una manera dramática. Los efectos del LSD son impredecibles y dependen en parte de la personalidad de cada persona. El sentido del tiempo y el sentido propio de cada persona cambian. Las sensaciones se “empalman” de tal manera que una persona escucha un color o ve un sonido. Algunas personas tienen “malos” viajes con pensamientos y visiones terribles, al igual que un temor por la muerte y locura. Algunas personas se vuelven “locas” después de usar LSD, lo cual quiere decir que no pueden diferenciar entre lo que es real y lo que no es real.

HEROINA

La heroína es una droga altamente adictiva. Al usar heroína las personas hacen que sus vidas giren alrededor de la obtención y el uso de la heroína. El uso de agujas puede causar SIDA y hepatitis. Cuando las personas dejan de usar heroína, sufren síntomas de reajuste muy dolorosos. Si continúan usándola, eventualmente mueren de la adicción.

Responde estas preguntas en un grupo cooperativo, en parejas, o a través de una discusión de grupo.

PREGUNTAS:

1. ¿Cómo puede uno contraer SIDA a través del uso de las drogas?
2. Haz una lista de las drogas que dañan a los bebés si las mujeres las toman al estar embarazadas.
3. ¿Qué drogas pueden ser adictivas con el primer o segundo uso?
4. ¿Qué drogas pueden promover las enfermedades mentales, o volver “loca” a la gente?
5. ¿Qué droga toman algunas personas para no tener que confrontar sus problemas?
6. ¿Cuándo es que la mayoría de los fumadores se vuelven adictos a los cigarrillos?

DROGA	EFECTOS FISICOS
Metanfetaminas, Cristal, Crank	
Cocaína Crack	
Tobaco	
Mariguana	
LSD Acido	
Heroína	

**HAZ UN DIBUJO DE COMO PODRIA VERSE CADA
SUSTANCIA SI FUERA UNA CARICATURA.**

Inhalantes	Alcohol	Cocaína - Crack
Tabaco	Mariguana	LSD - Acido
Heroína	Metanfetamina	



Poder del Conocimiento

EL BINGO DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

QUE:

Mira lo que conoces acerca de las sustancias.

COMO:

Saquen los cartones de bingo. Pídanle a alguien que lea las preguntas. Dénle un premio al ganador.

MATERIALES:

Premio, fichas de Bingo. Los cartones de Bingo pueden ser duplicados de antemano en hojas de colores.

PREGUNTAS PARA BINGO

Estas preguntas pueden también ser puestas en una tarjeta de 3x5 pulgadas y utilizadas para un juego de tablero. Se requiere un tablero con principio y fin, y dados. Los estudiantes tiran los dados y levantan una tarjeta. Si la persona puede responder a la pregunta, esa persona puede avanzar el número de espacios indicado por los dados.

P. La gente la utiliza para no confrontar sus problemas emocionales.

R. Marihuana

P. Algunas personas se vuelven permanentemente locas (esquizofrénicas) después de tomarla.

R. LSD-ácido

P. Activa el pasillo del placer del cerebro, para que envíe impulsos rápidamente

R. Cocaína-crack

P. Un vapor respirable que tiene el efecto de alterar la mente.

R. Inhalante

P. Puede ser resoplada, inyectada, o fumada.

R. Cocaína-crack

P. Crea un estado de paranoia en el cual uno piensa que está siendo perseguido y que la gente quiere hacerle daño.

R. Metanfetamina

P. Después de que una persona deja de usarla, puede tomar años antes que el cerebro de esa persona comience a trabajar normalmente.

R. Cocaína-crack

P. La adicción a esta sustancia puede causar la pérdida del empleo, y la pérdida de relaciones con las amistades y familiares.

R. Inhalantes, metanfetaminas, heroína, cocaína-cocaína crack, marihuana y alcohol.

P. Los solventes tales como los diluyentes de pintura, desgrasadores, líquidos para lavado en seco, pegamentos, líquidos de corrección, marcadores con punta de fieltro son:

R. Inhalantes

P. Uno se siente todopoderoso cuando está bajo su efecto, pero extremadamente deprimido al pasar su efecto.

R. Crack-cocaína

P. 25,000 personas mueren cada año en accidentes automovilísticos causados por conductores que están bajo la influencia de esta sustancia.

R. Alcohol

P. Los gases para uso médico tales como el éter, cloroformo, halotano y óxido nitroso son:

R. Inhalantes

P. Cuando las mujeres usan esta sustancia al estar embarazadas, sus bebés nacen con pesos muy bajos.

R. Tabaco

P. Puede matar las células cerebrales, y causar retraso mental en los bebés aún no nacidos si la madre usa esta sustancia.

R. Alcohol

P. Esta sustancia causa cáncer del pulmón.

R. Tabaco

P. Es posible heredar una tendencia a ser adicto a esta sustancia.

R. Alcohol (Esto es probablemente cierto para la adicción a cualquier sustancia)

P. Uno puede volverse adicto después de su primer o segundo uso.

R. Metanfetamina, heroína

P. Daña el sistema nervioso y crea pérdida de la audición, daño en la médula de los huesos, daño en el hígado y en los riñones.

R. Inhalantes

P. Te hacen sentir muy nervioso(a) y causan la pérdida de peso.

R. Metanfetaminas

P. Puede causar la muerte debido al daño del hígado, suicidio y accidentes automovilísticos.

R. Alcohol

P. Esta sustancia causa problemas del corazón y presión alta.

R. Tabaco

P. Sustancia altamente adictiva.

R. Inhalantes, cocaína-cocaína crack, metanfetamina, tabaco

P. La mayor parte de las personas se vuelven adictas a esta sustancia al estar en la escuela secundaria y no pueden romper esa adicción.

R. Tabaco

P. Daña tu cerebro y la adicción a esta sustancia puede causar la muerte.

R. Metanfetaminas, inhalantes, alcohol, cocaína-crack cocaína, tabaco, heroína

P. Su compuesto químico que afecta al cerebro es el THC.

R. Marihuana

P. Si te la inyectas y compartes agujas, puedes contraer SIDA o hepatitis.

R. Crack cocaína, heroína

P. Al principio uno se siente animado al usarlo, pero luego uno se siente con sueño.

R. Tabaco

P. Esta sustancia cambia tu estado de ánimo.

R. LSD-ácido

P. Es adictiva a pesar que la gente dice que no puede serlo porque es natural.

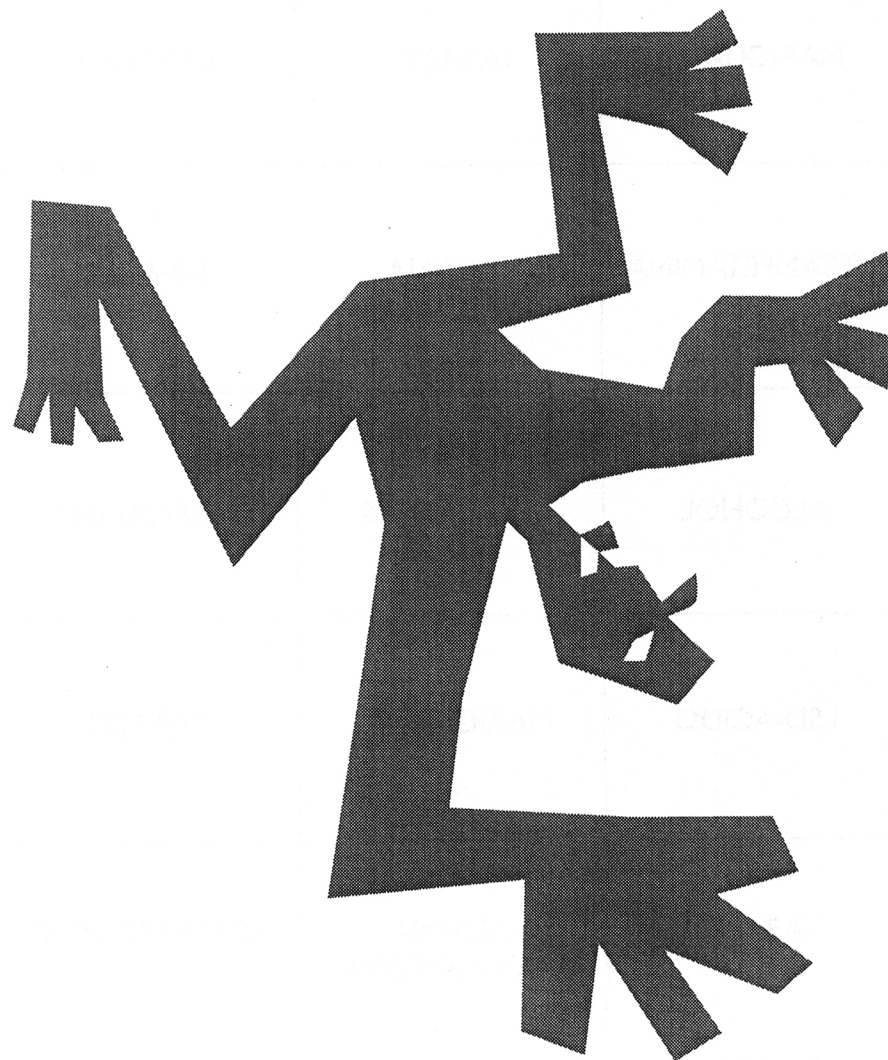
R. Marihuana

P. Los sentidos se “empalman” al tomarla. Uno ve sonidos.

R. LSD-ácido

P. Tiene síntomas de reajuste muy dolorosos después de que una persona adicta deja de usarla.

R. Heroína, crack-cocaína, alcohol, inhalantes



BINGO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS - CARTÓN 1

INHALANTES	ALCOHOL	LSD-ACIDO	METANFETAMINA	HEROINA	COCAINA/ CRACK-COCAINA
MARIGUANA	TABACO	COCAINA	MARIGUANA	LSD-ACIDO	TABACO/ CRACK-COCAINA
METANFETAMINA	HEROINA	LSD-ACIDO	ALCOHOL	INHALANTES	LSD-ACIDO
ALCOHOL	INHALANTES	MARIGUANA	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	METANFETAMINA
LSD-ACIDO	MARIGUANA	TABACO	HEROINA	MARIGUANA	INHALANTES
TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	METANFETAMINA	ALCOHOL	TABACO	HEROINA

BINGO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS - CARTÓN 2

HEROINA	TABACO	COCAINA / CRACK-COCAINA	MARIGUANA	METANFETAMINA	ALCOHOL
MARIGUANA	ALCOHOL	INHALANTES	HEROINA	LSD-ACIDO	COCAINA/ CRACK-COCAINA
LSD-ACIDO	METANFETAMINA	LSD-ACIDO	INHALANTES	ALCOHOL	MARIGUANA
ALCOHOL	INHALANTES	MARIGUANA	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	HEROINA
COCAINA	HEROINA	TABACO	LSD-ACIDO	MARIGUANA	INHALANTES
TABACO	LSD-ACIDO	METANFETAMINAS	ALCOHOL	TABACO	METANFETAMINA

BINGO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS - CARTÓN 3

METANFETAMINA	ALCOHOL	INHALANTES	MARIGUANA	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAIN
ALCOHOL	LSD-ACIDO	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIGUANA	METANFETAMINA
COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIGUANA	ALCOHOL	INHALANTES	HEROINA	LSD-ACIDO
MARIGUANA	INHALANTES	LSD-ACIDO	HEROINA	TABACO	ALCOHOL
INHALANTES	METANFETAMINA	HEROINA	LSD-ACIDO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIGUANA
HEROINA	TABACO	LSD-ACIDO	METANFETAMINA	ALCOHOL	TABACO

BINGO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS - CARTÓN 4

COCAINA	MARIGUANA	INHALANTES	ALCOHOL	TABACO	HEROINA
MARIGUANA	HEROINA	LSD-ACIDO	INHALANTES	ALCOHOL	METANFETAMINA
INHALANTES	COCAINA/ CRACK-COCAINA	TABACO	LSD-ACIDO	MARIGUANA	HEROINA
HEROINA	TABACO	METANFETAMINA	ALCOHOL	TABACO	LSD-ACID
ALCOHOL	INHALANTES	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIGUANA	METANFETAMINA
METANFETAMINA	LSD-ACIDO	MARIGUANA	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	INHALANTES

BINGO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS - CARTÓN 5

COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIJUANA	INHALANTES	HEROINA	LSD-ACIDO	ALCOHOL
INHALANTES	LSD-ACIDO	TABACO	COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIJUANA	METANFETAMINA
ALCOHOL	HEROINA	TABACO	LSD-ACIDO	METANFETAMINA	COCAINA/ CRACK-COCAINA
HEROINA	TABACO	METANFETAMINA	ALCOHOL	TABACO	LSD-ACIDO
METANFETAMINA	COCAINA/ CRACK-COCAINA	MARIJUANA	TABACO	LSD-ACIDO	INHALANTES
MARIJUANA	HEROINA	LSD-ACIDO	INHALANTES	ALCOHOL	METANFETAMINA



Poder de la Habilidad

UNO SIEMPRE TIENE OPCIONES

QUE:

Aprende que no siempre tienes que hacer lo que están haciendo los demás. Aprende las técnicas para escapar de una situación incómoda, que no es buena para ti.

COMO:

Lee las técnicas para resolver problemas que te ayudan a cuidar de tí mismo(a) (DODAE). Trabaja en cada estudio de caso con un(a) amigo(a) y luego compartan con el grupo lo que harían para resolver los problemas. O presenten un socio-drama sobre la situación para los demás.

MATERIALES:

Maquillaje y ropa para actuar las distintas partes.

TECNICAS PARA RESOLVER PROBLEMAS

La siguiente sección está diseñada para enseñarte algunas técnicas para resolver problemas, que puedes utilizar para confrontar situaciones en las cuales sientes la presión de tus compañero(a)s para hacer algo que no quieres hacer y que de alguna manera es auto-destructivo. Estas técnicas son llamadas **DODAE**.

DODAE es una abreviatura para: **Detén-te, Opciones, Decide, Actúa, y Auto-Elogio.**

Luego de la descripción de lo que son las técnicas **DODAE** se presentan estudios de caso en los cuales puedes practicar el uso de **DODAE**. En un grupo pequeño o en parejas, lee el estudio de caso, y luego llena el diagrama después de cada estudio de caso. Intercambien ideas entre sí, acerca de cómo manejar cada situación. Luego actúen y lleven a cabo un socio-drama enfrente del grupo sobre la manera en que han decidido manejar la situación.

DODAE: TECNICAS PARA RESOLVER PROBLEMAS PARA AYUDARTE A CUIDAR DE TI MISMO(A)

Detén-te: respira, cuenta hasta 3, ¿es esto lo que quieres hacer?

Opciones: ¿Qué puedes hacer? ¿Tienes alternativas? ¿Cómo puedes cuidar de tí mismo(a)?

Decide: Elige qué hacer. No dejes que otros decidan lo que es bueno para ti.

Actúa: Actúa, no reacciones. No seas tonto(a), no hagas algo para ser popular que puede hacerte daño. ¿Qué quieres hacer tú?

Auto-elogio: Si te sientes bien acerca de tu acción, di: "Felicitaciones a mí mismo(a), muy bien, voy por buen camino. Me gusto a mí mismo(a)".



ESTUDIO DE CASO 1

Te encuentras en el campo de la escuela después del almuerzo y ves a dos de tus amistades del otro lado de la cerca. Ellos te señalan que vayas hacia donde están. Tú te acercas a ellos.

Uno te dice, “Hagámos un número”, queriendo compartir un cigarrillo de mariguana contigo.

Tú no estás seguro(a) si quieres hacerlo. Tú sabes que puedes meterte en problemas en la escuela, y estás decidido(a) a graduarte. Pero sientes que tus amigo(a)s pensarán que no eres “buena onda” si no aceptas el cigarrillo de mariguana.

Tu amigo(a) te da el cigarrillo de mariguana. ¿Qué haces?

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Detén-te ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

ESTUDIO DE CASO 2

Es después de la hora de la escuela y no tienes nada que hacer, así que decides salir a caminar. Ves a algunos de tus amigos platicando cerca de un edificio viejo. Sabes que ellos están haciendo algo que no debieran de hacer, pero te sientes aburrido(a).

Te acercas a ellos y un(a) amigo(a) te ofrece una botella de cerveza diciendo, “Probémosla”.

¿Qué haces?

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Detén-te ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

ESTUDIO DE CASO 3

Estás platicando con tus amigos después de la escuela. Hay un baile el viernes.

Uno de tus amigos te dice, “tienes que conseguir algo de dinero. Vamos a juntar nuestro dinero para comprar cigarrillos y cerveza para el baile”.

Tú dices, “no tengo nada de dinero. No puedo conseguir dinero para el viernes”.

Tu amigo(a) se para enfrente de ti y dice, “tienes que ayudarnos, ¿qué te pasa? ¿acaso tienes miedo de robarle a tus padres?”

¿Qué haces?

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Deténate ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

ESTUDIO DE CASO 4

Acabas de tener un mal día. Trataste de entregar una tarea retrasada y tu maestro(a) no te dejó hacerlo. Tu maestro(a) te dijo que la tarea ya estaba demasiado retrasada.

El director te preguntó si uno(a) de tus amigo(a)s era miembro de una pandilla. Además, no comprendiste como hacer una tarea y no quisiste que el/la maestro(a) supiera que no la habías entendido.

Has estado tratando de hacer que funcione tu vida, permaneciendo en la escuela, sin fumar marihuana, sin tomar ácido o beber cerveza. Llegas a casa y encuentras a uno de tus padres borracho.

Tú piensas, “Beber es natural. ¿Por qué estoy tratando de ser diferente?”

Te sientes muy deprimido(a). ¿Qué haces?

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Deténate ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

ESTUDIO DE CASO 5

No estás molestando a nadie y caminas hacia tu clase. Un muchacho que pasa enfrente de ti te insulta con el dedo o te hace una señal. Tú piensas que debe haber sido a tí a quien esa persona le hizo la señal, pero no estás seguro. Tienes miedo de que los demás muchachos piensen que no eres valiente a menos que respondas. Además te sientes enojado y tienes ganas de pegarle al otro muchacho. Siente el enojo explotando dentro de tí.

¿Qué haces?

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Deténte ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

ESTUDIO DE CASO 6

Has estado saliendo con una persona por algún tiempo. Realmente te gusta esa persona, pero sientes que no puedes ser tú mismo(a) con esa persona. Piensas que no le gustarías a esa persona si realmente te conociera. Así que decides hacer más o menos lo que quiere hacer la otra persona. La otra persona te está empujando a hacer algo que no quieres hacer. Tú piensas que tienes que hacerlo, pero no estás seguro(a) si es una buena idea.

¿Qué haces?

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Deténte ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

ESTUDIO DE CASO 7

Te encuentras con tus amigo(a)s. Alguien te insulta. Tú sientes que tienes que defenderte. La otra persona comienza a gritarte. Tú estás medio aturdido(a) y no dices nada. La otra persona te empuja y te pega.

¿Qué haces?

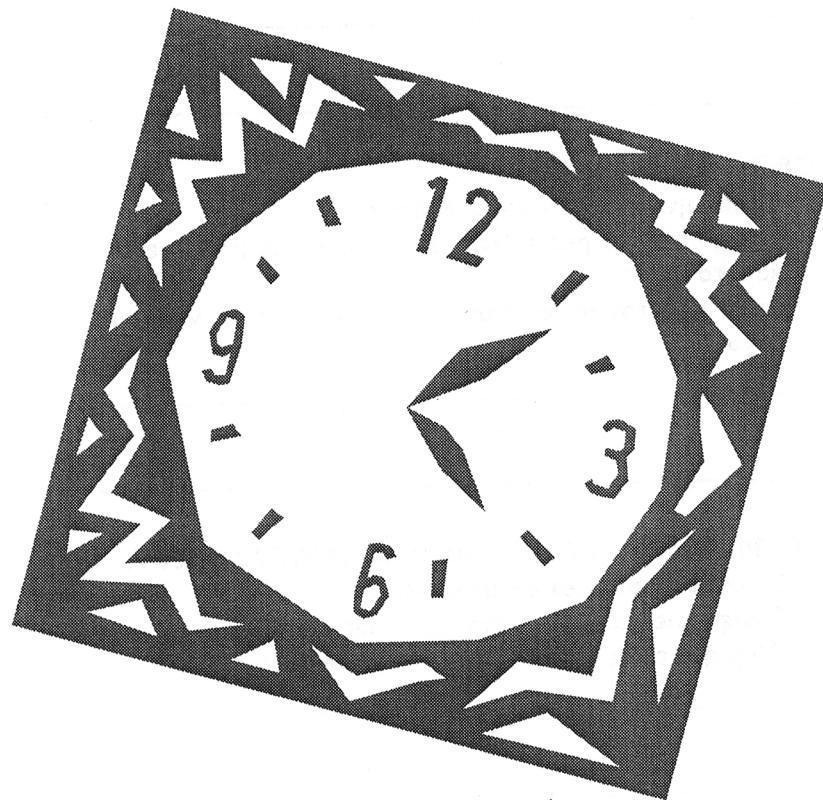
DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Deténte ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	

CREEN SU PROPIA ESCENA Y ACTUENLA ENFRENTA DEL GRUPO.

DIAGRAMA PARA INTERCAMBIAR IDEAS SOBRE COMO UTILIZAR DODAE

Deténte ¿Cómo retrasas tus acciones?	
Opciones ¿Cuáles son tus alternativas?	
Decide ¿Qué vas a hacer?	
Actúa ¿Cómo lo haces?	
Auto-elogio ¿Cómo vas a elogiarte o a recompensarte a tí mismo(a)?	



Poder de la Habilidad

**UNO SIEMPRE PUEDE
RETRASAR SUS ACCIONES.**

QUE:

Tú puedes mantenerte tranquilo(a) y salir de una mala situación.

COMO:

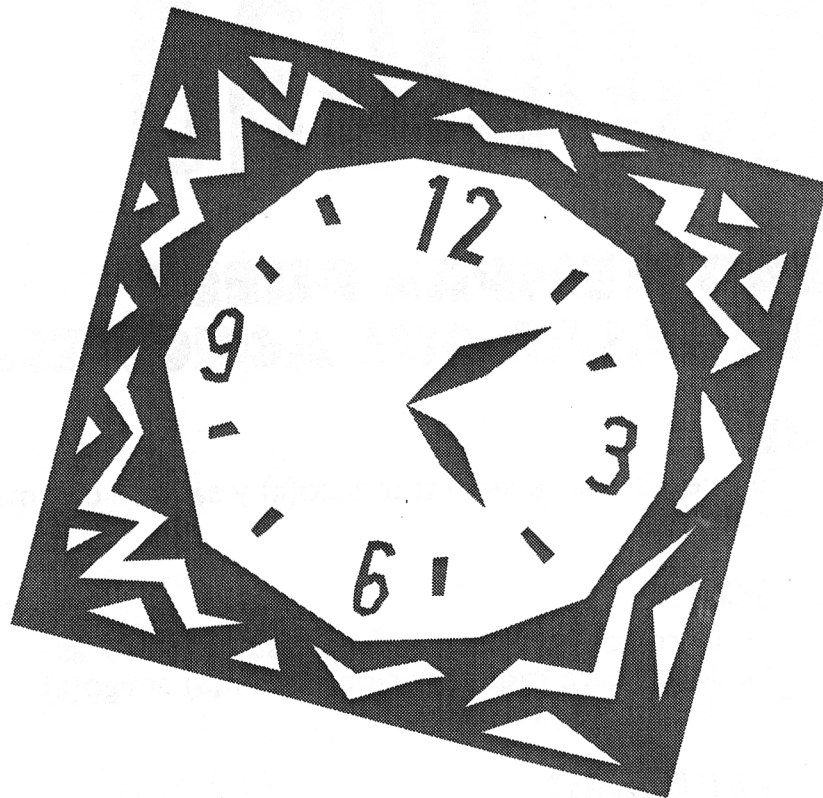
Lee acerca de las tácticas de retraso. Escribe las respuestas para cada situación con un(a) amigo(a). Actúen una situación.

MATERIALES:

Maquillaje y ropa para actuar una situación.

POSIBLES TACTICAS DE RETRASO

Lee acerca de las tácticas de retraso a la derecha y luego escribe una declaración o acción de retraso que puedes utilizar para darte tiempo a tí mismo(a) para decidir qué hacer.



1. DECLARACIONES DE RETRASO

Cosas que puedes decir:

No tengo ganas en este momento. No es el momento propicio.
Ahora no. Esta noche no; me duele la garganta.
Lo siento, pero ya tengo que irme. Tengo que llamar a casa.

2. ACCIONES DE RETRASO

Cosas que puedes hacer:

Masticar una pastilla para la tos. Ir al baño.
Actuar distraído(a). Pretender que has perdido algo.
Botar algo.

3. CREANDO ESPACIO

Cosas que puedes decir o hacer:

"Tengo que ir a pensar acerca de esto". Da un paso hacia atrás.
Pon tus brazos enfrente de tu cuerpo. Da la vuelta y véte.

4. TERMINANDO LA SITUACION RAPIDAMENTE.

Cosas que puedes decir o hacer:

"Tengo que irme ahora mismo". Empuja a la otra persona.
"Mira que tarde es". Véte del lugar.

5. CONSTRUYENDO LA RELACION

Cosas que puedes decir:

Me gustas mucho y quiero ser tu amigo(a), pero no quiero probar esto ahora.

Hagámos alguna otra cosa en lugar de usar drogas.

UTILIZANDO LAS TACTICAS DE RETRASO SITUACION 1

Elija a dos estudiantes para actuar las partes o pida que los estudiantes escriban las respuestas a cada pregunta. El estudiante 2 tendrá que utilizar una táctica de retraso.

Estudiante 1: Tomemos drogas. Así te olvidarás de tus problemas en el hogar.

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

Estudiante 1: Vamos, tú sabes que quieres hacerlo. ¿Acaso piensas que eres mejor que nosotros?

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

¿Cómo puedes auto-elogiarte por haber salido de una mala situación, cuando tus compañero(a)s te hacen sentir raro(a)?

SITUACION 2

Elija a dos estudiantes para actuar las partes o pida que los estudiantes escriban las respuestas a cada pregunta. El estudiante 2 tendrá que utilizar una táctica de retraso.

Estudiante 1: Alguien me acaba de introducir al “crack”. Tienes que fumarlo. Te hace sentir de una manera sorprendente.

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

Estudiante 1: ¿Por qué no la pruebas? ¿Qué tienes que perder?

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

¿Cómo puedes auto-elogiarte por haber salido de una mala situación, cuando tus compañero(a)s te hacen sentir raro(a)?

SITUACION 3

Elija a dos estudiantes para actuar las partes o pida que los estudiantes escriban las respuestas a cada pregunta. El estudiante 2 tendrá que utilizar una táctica de retraso.

Estudiante 1: Acabo de averiguar que la cocaína es mucho mejor cuando se inyecta. Tienes que probarla.

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

Estudiante 1: Sólo pruébala una vez, sé parte del grupo. ¿Acaso piensas que eres mejor que nosotros?

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

¿Cómo puedes auto-elogiarte por haber salido de una mala situación, cuando tus compañero(a)s te hacen sentir raro(a)?

UTILIZANDO LAS TACTICAS DE RETRASO

SITUACION 4

Elija a dos estudiantes para actuar las partes o pida que los estudiantes escriban las respuestas a cada pregunta. El estudiante 2 tendrá que utilizar una táctica de retraso.

Estudiante 1: Emborrachémonos. Tengo dos cuartos de cerveza.

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

Estudiante 1: No sabes lo que es bueno. Vamos, tú lo has hecho antes.

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

¿Cómo puedes auto-elogiarte por haber salido de una mala situación, cuando tus compañero(a)s te hacen sentir raro(a)?

SITUACION 5

Los estudiantes tienen que escribir su propio diálogo para una nueva situación.

Estudiante 1: _____

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

Estudiante 1: _____

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

¿Cómo puedes auto-elogiarte por haber salido de una mala situación, cuando tus compañero(a)s te hacen sentir raro(a)?

SITUACION 6

Estudiante 1: _____

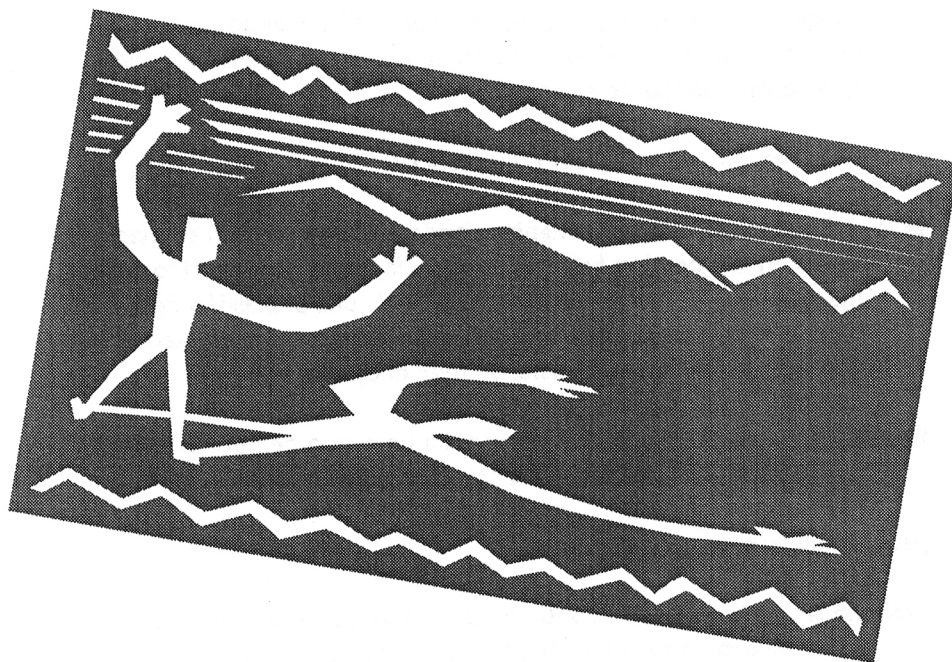
Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

Estudiante 1: _____

Estudiante 2: (Utiliza una táctica de retraso) _____

¿Cómo puedes auto-elogiarte por haber salido de una mala situación, cuando tus compañero(a)s te hacen sentir raro(a)?

Poder Personal



JUAN BOBO—ESTA BIEN COMETER ERRORES.

QUE:

Juan Bobo es un cuento tradicional mexicano para enseñar respeto, confianza, e inocencia.

COMO:

Designen partes a los miembros del grupo y luego actúen la obra. El líder puede dirigir la discusión acerca de lo que enseña el cuento.

MATERIALES:

Ropa mexicana para actuar las distintas partes.
Marcadores para dibujar.
Pinturas para un mural.

CUENTO: LAS AVENTURAS DE JUAN BOBO

Este cuento es un parafraseo del libro *Leyendas Latinoamericanas* por Genevieve Barlow, National Textbook Company, 1991. Nota para el lector: Un "bobo" es una persona ignorante y torpe que no aprende de sus experiencias. Se dice que los cuentos acerca de los bobos se originaron en la India. De allá estos cuentos fueron transportados a otros países. Esto explica el por qué los cuentos sobre los bobos en Asia, Europa, Africa, y las Américas son más o menos parecidos. En casi todos los países existen cuentos acerca de comunidades en las cuales todos sus habitantes son bobos, tales como los Godos en Inglaterra y los Lagos en México. Algunas veces existe

un individuo en estos pueblos el cual es considerado el más bobo de los bobos. En Hispanoamérica, Juan Bobo es el héroe de muchas leyendas. Generalmente, después de hacer una serie de errores divertidos, el joven tiene buena suerte sin hacer aparentemente nada para merecerla.



Narrador: Una vez hace muchos años, había un niño tan perezoso que parecía ser estúpido. A pesar de que trataba de comportarse bien, no hacía nada más que hacer y decir cosas tontas. Esa es la razón por la cual todo el mundo, con excepción de su madre que era muy inteligente y trabajaba muy duro, lo llamaba Juan Bobo..

Madre: Ve al mercado en el pueblo y vende un pollo gordo. Con el dinero que recibas compra una bolsa de arroz.

Juan: Sí, mamá.

Madre: Se cortés y obediente con todas las personas que encuentres.

Juan: Sí, mamá.

Narrador: Diciendo esto, Juan tomó el pollo y salió muy contento hacia el mercado. Muy pronto se encontró con mucha gente. La mitad de ellos venían en un carruaje y la otra mitad venían montando a caballo. Venían de regreso de una boda. Caminando por el camino venían el esposo, la esposa, los miembros de la familia, y los amigos que venían montando a caballo.

Juan: Reciban mis más sentidas condolencias.

Narrador: En una ocasión él había asistido a un funeral con su madre y como en esa ocasión había saludado a la familia del fallecido de esa manera, Juan pensó que cada vez que veía una procesión de gente tenía que darles este saludo. Naturalmente los recién casados, al igual que los amigos, se pusieron muy enojados.

Esposo: La próxima vez que encuentres a un grupo de personas tienes que saludarlos diciendo, "Viva, viva!".

Juan: Muchas gracias. Así lo haré.

Narrador: Así que el niño continuó caminando, y pronto se encontró a un carnicero con sus tres hijos. Venían de regreso del mercado y traían a unos cerdos que acababan de comprar. Recordando las palabras que el esposo le había dicho, Juan los saludó.

Narrador: Juan se quitó el sombrero y lo sacudió de la manera que le había enseñado el esposo. Los cerdos se asustaron por la forma en que Juan movía su sombrero y por sus gritos, y salieron corriendo en todas direcciones hacia los campos.

Carnicero: ¡Niño tonto!, La próxima vez que veas algo similar es mejor decir, “Espero que Dios le de dos por cada uno”.

Juan: Muchas gracias, así lo haré.

Narrador: Cerca del mercado Juan vio a un finquero que estaba quemando un montón de matas que había sacado de su campo. Recordando lo que el carnicero le había dicho, Juan lo saludó diciendo,

Juan: Espero que Dios le de dos por cada una.

Finquero: ¿Qué te pasa niño? Eso no se dice.

Juan: Entonces, ¿qué debiera decir, señor?

Finquero: La próxima vez que veas algo como esto es mejor que prestes ayuda en lugar de decir cosas tontas.

Juan: Muchas gracias, así lo haré.

Narrador: Juan siguió caminando, pensando que había nacido para cometer errores. Pronto se encontró con dos hombres grandes y fuertes que peleaban en medio del camino. Recordó lo que el finquero le había aconsejado y corrió hacia ellos gritando,

Juan: Esperen señores, déjenme ayudarlos.

Narrador: Cuando vieron al niño, los hombres dejaron de pelear y comenzaron a reírse.

Hombre 1: No debieras de decir eso.

Juan: Entonces, ¿qué debiera decir?

Hombre 1: Debieras decir, por favor no peleen, señores.

Hombre 2: Sí, eso es lo que debieras decir.

Juan: Muchas gracias por su consejo señores. Me recordaré de eso.

Narrador: Diciendo esto, Juan continuó su camino mientras repetía, “Por favor no peleen...”. Al llegar al mercado, vendió el pollo y compró una bolsa de arroz, siguiendo las instrucciones que su madre le había dado. Luego caminó muy alegremente por todo el mercado. Encontró artesanos haciendo y decorando lindos cántaros, grandes y pequeños. Maravillado, observó a los sopladores de vidrio, y se sintió triste por no tener el dinero para comprarle a su madre un florero. Finalmente, Juan se fue del mercado. Se dirigió a casa.

Pero pronto se sintió muy cansado, y trepó un árbol para tomar una siesta. Se sentó en una rama y se quedó dormido. Mientras dormía, el cielo se oscureció y se acercó una tormenta. Comenzó a llover. El sonido de la lluvia y un murmullo de voces lo despertaron. Se dio cuenta que varios ladrones estaban tomando refugio debajo del árbol, pero no podían verlo.

Paco: Aquí estaremos al resguardo de la lluvia. Nadie podrá vernos mientras contamos el dinero que acabamos de robar.

Narrador: El jefe puso un montón de monedas sobre el suelo.

Ladrón: ¡No seas tonto, Paco! No debiéramos contar el dinero hasta esta noche.

Paco: ¡Silencio!

Narrador: Paco le dió un puñetazo al otro ladrón.

Juan: Por favor no peleen, señores.

Narrador: Mientras Juan gritaba se rompió la bolsa de arroz.

Paco: ¡Auxilio! ¡Auxilio!, Está cayendo granizo. El Dios de la tormenta nos ha descubierto. ¡Corramos! ¡Corramos!

Narrador: Y los bandidos salieron corriendo apresuradamente, abandonando el tesoro. Juan bajó del árbol, recogió el botín y lo puso en su sarape. Luego, silbando una alegre canción se dirigió a casa.

Juan: Aquí estoy mamá, y te traigo un regalo. Mira todas estas monedas de oro que traigo envueltas en mi sarape.

Madre: Ay, mi querido Juanito, ¡somos ricos!, pero explícame que sucedió.

Juan: No hay nada que explicar mamá; es muy fácil volverse rico si uno es cortés y obediente con todo el mundo.

DIBUJO O ESCRITURA

OPCION 1

Dibuja cualquier cosa que se te ocurra acerca de “Las Aventuras de Juan Bobo”. Puede ser una escena del cuento, un personaje, un objeto, o tan sólo pon manchitas o salpicones de colores que te recuerden del cuento. No te preocupes si puedes o no puedes dibujar bien, la idea es que tú expreses lo que está en tu mente con colores, no es hacer un cuadro.

OPCION 2

Escribe un párrafo acerca de tu reacción hacia el cuento. ¿Por qué tuvo Juan éxito en ganar una fortuna? ¿Si tú fueras Juan, cómo usarías el dinero?

OPCION 3

Hagan un mural en grupo que represente el cuento.



PREGUNTAS PARA DISCUSION

Plática con un(a) amigo(a). ¿Piensas que el cuento enseña las siguientes cosas? ¿Por qué o por qué no?

- 1. Enseña Creencias:** Juan Bobo sigue el consejo de su madre y le ocurren cosas buenas.
- 2. Enseña Seguridad:** Al nivel más sencillo, este cuento le enseña a Juan a mantenerse fuera de problemas a través de ser cortés y hacer lo que se le ha dicho.
- 3. Enseña Rasgos Distintivos del Carácter:** Juan Bobo muestra confianza, inocencia, humildad, y el deseo de hacer bien las cosas, de una manera similar a los rasgos distintivos del carácter de Forrest Gump, en la película de 1994. A pesar de que la gente se ríe tanto de Juan como de Forrest Gump, ambos prevalecen al final y ganan riquezas. Juan y Forrest son los últimos en reírse. Juan nos enseña que podemos estar en situaciones vergonzosas, y al mismo tiempo podemos prevalecer y tener éxito.
- 4. Afirma que el Individuo es Parte del Grupo:** A pesar de que Juan Bobo se mantiene cometiendo errores y se mantiene enojando a la gente, él sigue las enseñanzas de su madre. Regresa de sus aventuras para reunirse con su madre, pero ha sido cambiado por sus experiencias. Regresa como un adulto que puede ofrecerle ayuda a su madre.
- 5. Enseña la Aceptación del Destino:** A pesar de que Juan Bobo trata de seguir las reglas, nunca puede evitar cometer errores. En efecto, él tiene que aceptarse a sí mismo de la manera que es, y darse cuenta que tiene más cualidades que defectos. Puede verse un poco tonto a veces, y la gente puede enojarse con él, pero él está bien de la forma que es.
- 6. Enseña a Cómo Vivir en Harmonía con las Fuerzas de la Naturaleza:** El cuento enseña a la gente que las fuerzas de la naturaleza pueden ayudarlos. Los ladrones pensaron que el trueno era la voz de Dios, ahuyentándolos y haciéndolos dejar el oro para Juan.

7. ¿Qué te enseña el cuento a tí?



Poder Personal

LOS NIÑOS—EL RESPETO TE MANTIENE SANO.

QUE:

Un cuento africano para enseñarnos que el respeto a los mayores nos mantiene sanos.

COMO:

Elijan a alguien para que lea el cuento al grupo. Haz un dibujo, escribe o entrevista a alguien. Discute las metáforas del cuento con tu líder.

MATERIALES:

Lápices de colores para dibujar.

CUENTO: LOS NIÑOS

Parafraseado de los Cuentos de los Niños Yoruba (Africanos), por Amoke Omoleye, Chicago, Ill. 1990.



Por mucho tiempo las mujeres de la aldea no habían podido tener niños. Las mujeres se encontraban muy tristes y deseaban tener niños. Para tratar con este problema, los aldeanos tuvieron una reunión y decidieron consultar a la gran madre de la aldea para que los ayudara.

Las mujeres fueron a platicarle; fueron a su casa pero no la encontraron. Estaba sentada al lado del río cerca de su casa. Al verlos venir la gran madre dijo, “¿Qué sucede?” Le contaron su problema y le preguntaron si podía ayudarlas.

La sabia mujer dijo que rezaría por ellas, y que si sus corazones estaban libres de culpa, odio y engaño, entonces tendrían niños. También les dijo que nunca se olvidaran de lo que había hecho por ellas. Las mujeres le aseguraron que nunca la olvidarían.

Pronto las mujeres tuvieron niños, y muchas de ellas tuvieron mellizos. Esto continuó por cinco años. Todos los habitantes de la aldea estaban muy felices, pero ignoraron a la sabia mujer. Ninguno en la aldea la visitó o ayudó a cuidarla.

Pronto hubo una sequía, y todos los niños se enfermaron. Los aldeanos sabían que se necesitaba una hierba especial para curarlos y que sólo la sabia mujer sabía cómo prepararla. Las mujeres salieron en busca de la sabia mujer, pero ella se estaba escondiendo de ellas. Buscaron durante cinco días y finalmente la encontraron. Le pidieron ayuda. Ella les dijo que le trajeran lechuga silvestre. Luego les dijo que le trajeran gachas de maicena. Luego les dijo que le trajeran nueces de cola. Lo mezcló todo junto e hizo un cataplasma que redujo la fiebre de los niños.

Los aldeanos se regocijaron bailando y cantando. Se dieron cuenta de que era su deber cuidar de su gente mayor. Las mujeres de la aldea ayudaron a la gran madre limpiando y cocinando para ella. Los hombres la ayudaron a arreglar su casa. Nunca se olvidaron de mostrarle respeto. Los aldeanos aprendieron que los niños eran una gran bendición y que necesitaban tomar esa responsabilidad seriamente.

Habían hecho una promesa a la sabia mujer al haber tenido niños, pero luego la ignoraron. Tenían que mantener su palabra para tener niños sanos. La sabia mujer es como la Tierra. La Tierra nos da todo lo que necesitamos, agua limpia y comida, pero si no cuidamos a la tierra ninguno de nosotros puede vivir.

LECCION

METAFORAS: DIBUJO Y ESCRITURA

OPCION 1

Dibuja cualquier cosa que se te ocurra acerca del cuento “Los Niños”. Puede ser una escena del cuento, un personaje, un objeto, o tan sólo pon manchitas o salpicones de colores que te recuerden del cuento. No te preocupes si puedes o no puedes dibujar bien, la idea es que tú expreses lo que está en tu mente con colores, no es hacer un cuadro.

OPCION 2

Escribe un párrafo que responda a las preguntas, “¿Piensas qué es importante cuidar de la gente mayor?”, “¿Cómo ayudas tú a cuidar de la gente mayor?”

OPCION 3

Pregúntale a tus abuelos si saben de alguna forma de mantenerse sano. Repórtaselo al grupo.

DISCUSION

Plática con un(a) amigo(a) acerca de qué metáfora te gustó en este cuento. Haz un dibujo de la metáfora que te haya gustado. Compártela con el grupo.

- 1. Un Río:** En el cuento “Los Niños”, la mujer sabia se encuentra sentada cerca del río. Un río puede representar la vida. También puede representar un pasillo de entrada o un umbral que hay que cruzar para aprender algo nuevo.
- 2. Hierbas Verdes:** La mujer sabia le pide a las aldeanas que le traigan lechuga silvestre. La planta verde puede representar una cura y crecimiento.
- 3. Mujer Mayor:** La mujer sabia en este cuento es una mujer mayor. Como las mujeres dan luz a los niños, una mujer mayor puede representar la sabiduría de la creación.
- 4. Una Montaña:** Esto generalmente representa una lucha para lograr alguna meta. Uno no puede ver hacia dónde va durante la lucha, pero al alcanzar la meta uno puede ver el camino que ha seguido. Las montañas tocan el cielo y representan las metas más altas de los seres humanos.
- 5. El Océano o el Mar:** Esto representa las profundidades de la mente humana o el inconsciente. El meterse al mar o al océano representa ir a aquella parte de la mente que nos es desconocida. Esto abre más poder mental para una persona.
- 6. La Foresta o los Bosques:** Esto representa las pruebas o ensayos para probarse a uno mismo. A través de confrontarse a esas pruebas una persona muestra su fuerza y valor.



Poder Personal

¿CUAL ES TU METAFORA?

QUE:

Escoje una metáfora para tí mismo(a), que te ayude a sentirte fuerte

COMO:

Colorea las metáforas. Dibuja tu propia metáfora. Platíca acerca de las Preguntas para Discusión con tu líder.

MATERIALES:

Marcadores y lápices de colores.

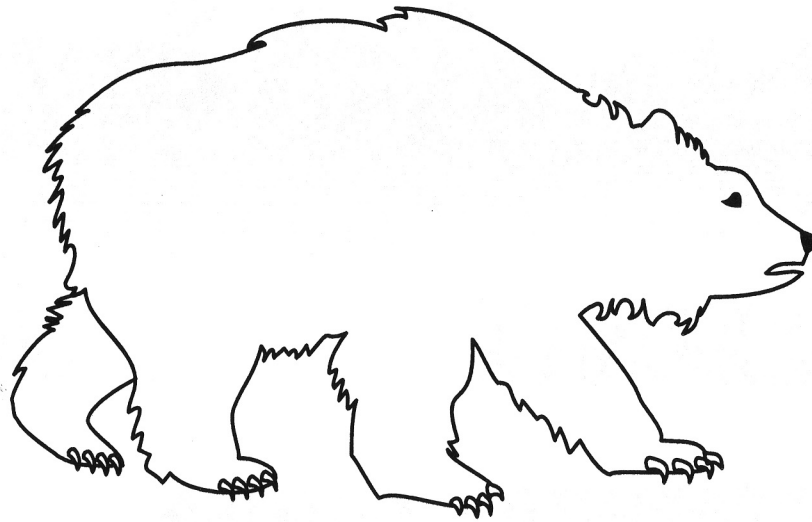
METAFORA- MUJERES MAYORES

METAFORAS

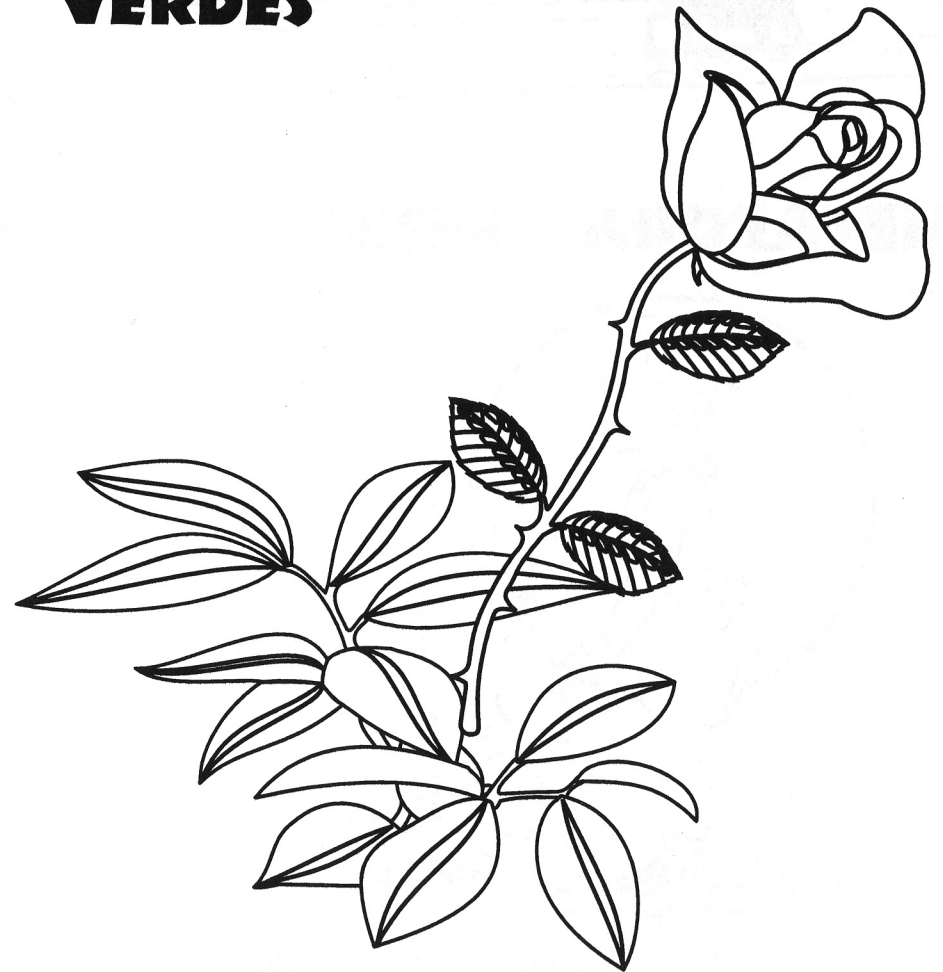
Cada una de las siguientes metáforas contiene un dibujo de una palabra que a menudo se utiliza como metáfora en los cuentos o relatos. Estas metáforas son tomadas de todos los relatos y cuentos en este libro. Algunos todavía no los has leído. Mira el dibujo y coloréalo con los colores que te recuerden de esa metáfora.



METAFORA - OSO



METAFORA - PLANTAS VERDES



METAFORA - MUERTE



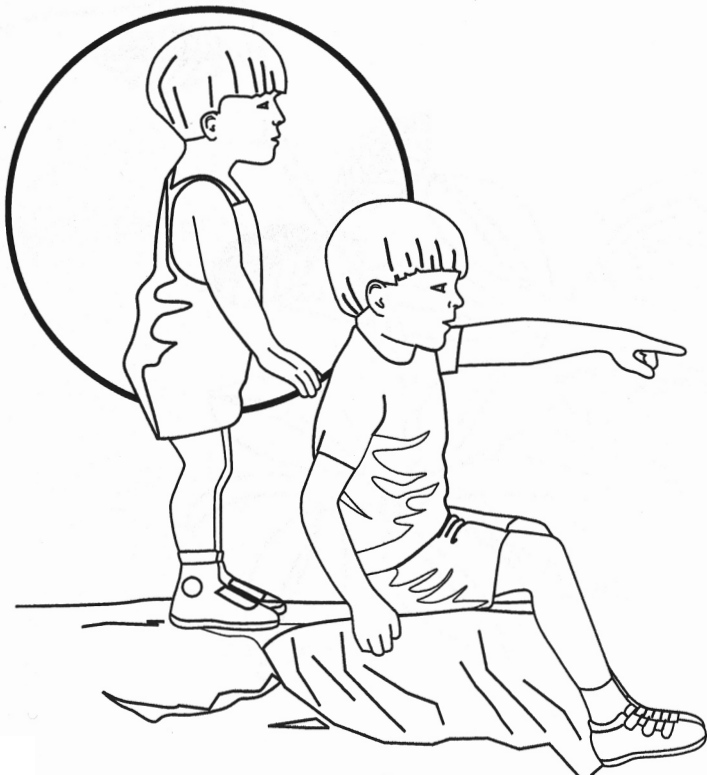
METAFORA - RIO



METAFORA - MONTANA



METAFORA - NINO

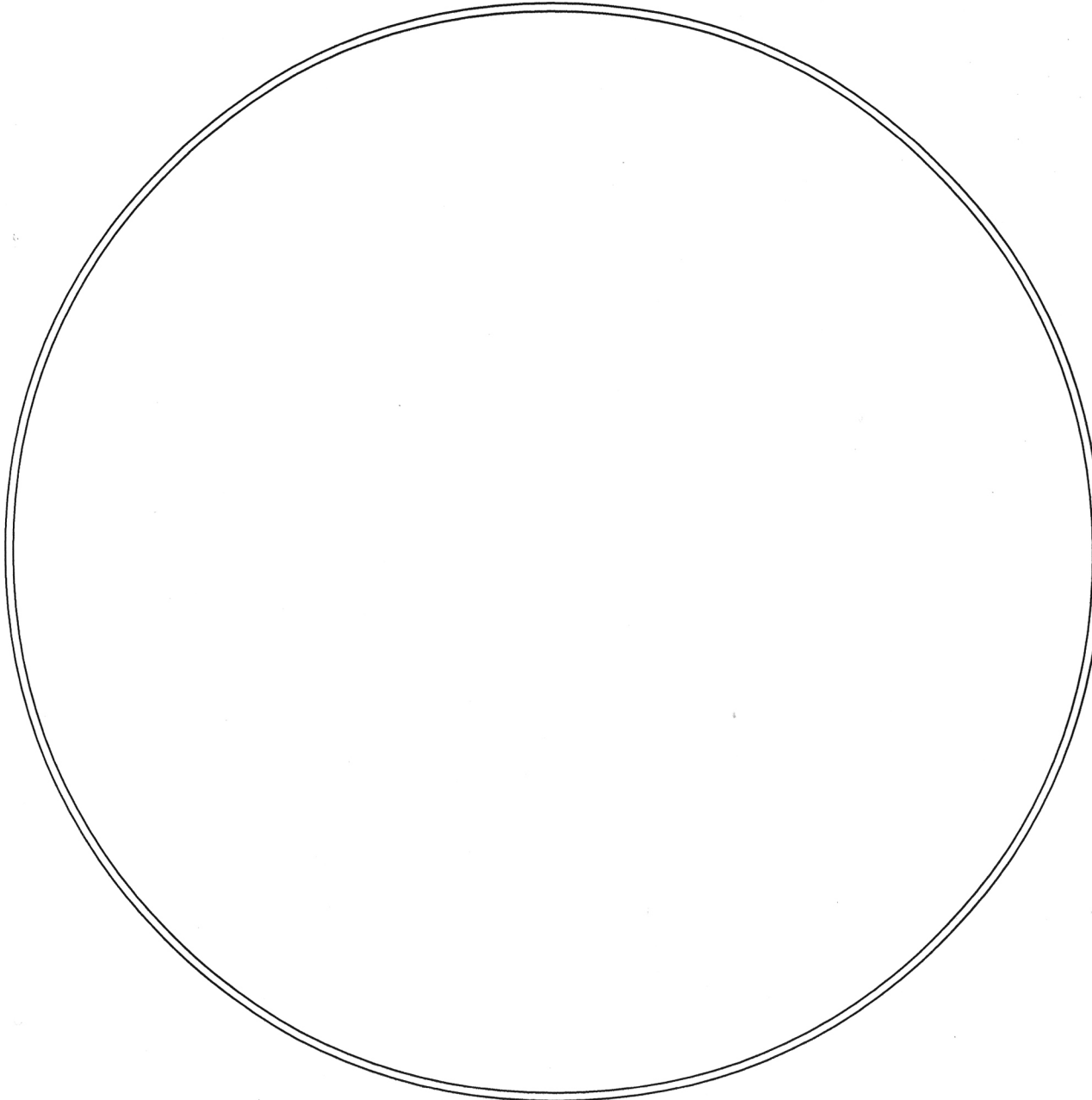


METAFORA - AGUILA



MI METAFORA

Piensa acerca de las imágenes que te vengan a la mente cuando escuchas los cuentos o relatos. ¿Con cuál te identificas a tí mismo(a)? ¿Cuál es tu metáfora?



PREGUNTAS PARA DISCUSION:

¿Qué es una metáfora?
¿Cómo puede el escoger una metáfora hacernos sentir fuertes? ¿Por qué utilizan los equipos deportivos a los animales como sus mascotas?



Poder Personal

MUJER BUFALO—EL AMOR TE AYUDARA A LOGRAR TUS METAS

QUE:

Un relato nos enseña cómo el amor y el nunca darse por vencido crean un final extraño pero feliz.

COMO:

Designen partes para actuar el cuento. Haz un dibujo o escribe acerca de este cuento.

MATERIALES:

Trajes para ponerse y actuar el cuento. Marcadores para hacer dibujos que representen el cuento.

CUENTO: MUJER BÚFALO

Parafraseado de Mujer Búfalo,
por Paul Goble, Aladdin Books,
Macmillan Publishing Com-
pany. 1984. Basado en un relato
Oságeo.

**El cuento puede ser leído
como una obra de teatro.
Partes: Narrador, Madre
del Cazador, Niño
Becerro, Mujer Búfalo,
Cazador, Jefe Búfalo.**



Narrador: Había un joven cazador que era muy bueno para cazar animales. Su tribu dependía de él para encontrar búfalos para proveerles alimento y vestimenta. El cazador respetaba mucho a los búfalos y solamente mataba los que se necesitaba y luego agradecía a los búfalos por haber entregado sus vidas. Un día, el cazador se encontraba por un riachuelo. Un búfalo hembra se acercó al riachuelo, y el cazador se aprestó a matarla. En ese momento sucedió algo muy extraño. Era como si el cazador se hubiera dormido por un instante. Miró a su alrededor y el búfalo ya no se encontraba allí, en lugar del búfalo se encontraba una mujer joven. No pertenecía a su tribu. Su pelo no estaba trenzado, sino que caía suelto sobre su cintura, con un olor a salvia y flores silvestres. El cazador se enamoró de ella instantáneamente.

La joven había venido de la Nación de los Búfalos para convertirse en su esposa. Se casaron y tuvieron un hijo llamado Niño Becerro. Estaban muy felices pero su familia tenía celos de ella. Un día, al haberse ido el cazador, su familia llegó y le dijo a ella,

Madre del Cazador: Debes irte de aquí. El no te ama de verdad. De todas maneras, tú eres como un animal.

Narrador: La mujer tomó a Niño Becerro y se marcharon del lugar. En ese momento regresó el cazador a la aldea. Vió a su esposa y a su hijo alejarse. Corrió tras ellos y siguió sus huellas durante todo el día. Al final del día, llegó a una carpa de indios de la cual emanaba humo. Niño Becerro salió de ella para saludarlo y le dijo,

Niño Becerro: Es bueno que hayas venido; mamá te ha preparado algo de comida.

Mujer Búfalo: Me voy a casa. Tu gente ha sido muy cruel conmigo. Pero no debes seguirme. Existe un gran peligro para tí más adelante.

Cazador: Te amo, e iré a donde tú vayas.

Narrador: A la mañana siguiente, el cazador se despertó y la carpa había desaparecido. No había sido un sueño, porque podía ver las huellas de su esposa y de su hijo alejándose.

El cazador siguió las huellas hasta que volvió a encontrar la carpa. Su hijo salió a recibirlo y le dijo,

Niño Becerro: Mamá dice que ya no debieras de seguirnos.

Mujer Búfalo: Voy hacia la gran cordillera con mi gente. Ya no nos sigas, porque ellos están muy enojados con tu familia por haber sido tan descortés conmigo, y te matarán.

Cazador: Te amó, e iré a donde tú vayas.

Narrador: Al dormirse su esposa, el cazador la amarró a él, y enrolló su cabello alrededor de su muñeca. Esto no funcionó.

A la mañana siguiente su esposa y su hijo habían desaparecido. Buscó y buscó y finalmente encontró sus huellas y las siguió. Pero las huellas ya no eran humanas. Ahora eran las huellas de una hembra de búfalo y de un becerro. Siguió las huellas hacia una alta cordillera y vio una enorme manada de la Nación de los Búfalos.

Al comenzar a caminar hacia la cordillera, un búfalo joven llegó hacia él y le dijo,

Niño Becerro: Padre, debes regresarte ahora porque te matarán.

Cazador: No me iré de vuelta. Siempre me quedaré contigo y con tu madre.

Niño Becerro: Si tienes que quedarte, escúchame. Hagas lo que hagas, no muestres que tienes miedo. Te dirán que me escojas a mí y a mamá entre toda la manada. Tú me reconocerás porque moveré mi oreja, y pondré una bardana sobre la espalda de mamá para que la reconozcas.

Narrador: Un inmenso búfalo mugió y se dejó ir contra el cazador. La tierra tembló al momento que sus pezuñas chocaban contra el suelo, pero el cazador ni se movió, ni mostró temor.

Jefe Búfalo: Te has salvado por tu valor, Persona Recta. Tienes un corazón muy fuerte. Ahora sígueme.

Narrador: La manada de búfalos se dividió mientras que el jefe búfalo llevaba al cazador hacia el centro del círculo. Había una carpa de indios pintada en el centro del círculo y todos los búfalos formaban círculos a su alrededor, yendo del más joven al más viejo.

Jefe Búfalo: Ahora debes encontrar a tu hijo y a tu esposa.

Narrador: Todos los búfalos se parecían, pero el cazador utilizó las claves que le había dado su hijo y los escogió correctamente dentro del vasto rebaño.

Jefe Búfalo: Esta Persona Recta ama a su esposa y a su hijo tanto que está dispuesto a morir por ellos. Lo haremos uno de los nuestros.

Narrador: El jefe búfalo lo llevó hacia adentro de la carpa y lo cubrió con una bata de búfalo. Durante tres días los búfalos rodearon la carpa; gruñeron y mugieron. Luego cargaron contra la carpa y la botaron, embistiendo al cazador una y otra vez hasta que dejó de respirar. En ese momento le dieron una nueva vida y se paró en cuatro patas en forma de búfalo.

A través de su sacrificio, valor, valentía, entrega, y amor hacia su esposa y su hijo, el joven cazador se convirtió en un eslabón entre la gente y la Nación de los Búfalos. Desde ese momento, los búfalos proporcionaron carne y vestido a la gente. La gente retornó el respeto hacia los búfalos cantándoles alabanzas.

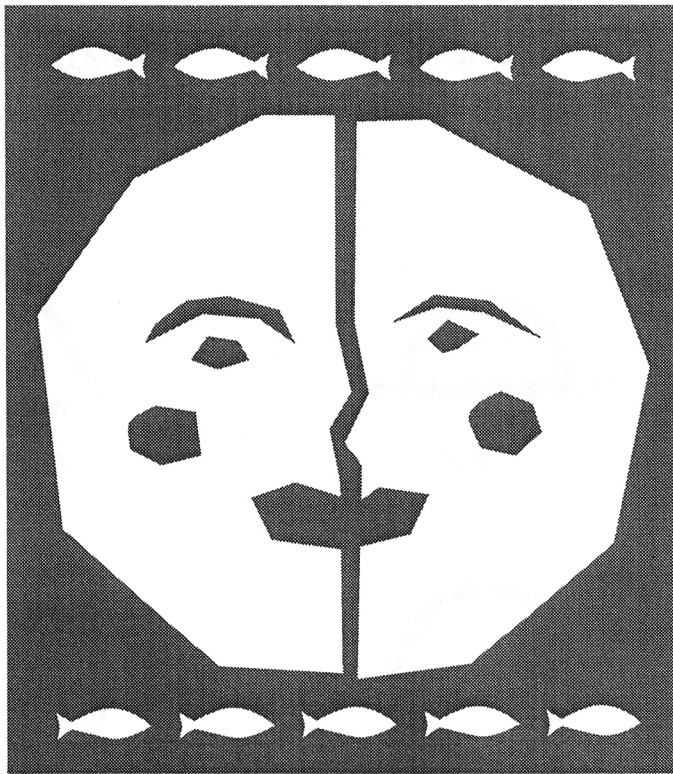
DIBUJO O ESCRITURA

OPCION 1

Dibuja cualquier símbolo que te venga a la mente acerca del cuento “La Mujer Búfalo”. Puede ser un búfalo, un arco y una flecha, una carpa de indios, u otro objeto del cuento, que representa un sentimiento que te haya dado este relato, o lo que pienses que fue lo más importante acerca del cuento. No te preocupes si puedes o no puedes dibujar bien. La idea es expresar lo que está en tu mente con colores, no es hacer un cuadro.

OPCION 2

Escribe un párrafo para responder la pregunta, “¿Por qué podría querer una persona convertirse en un búfalo?”



Poder Personal

¿CUAL ES TU SIMBOLO? QUE:

Los símbolos son herramientas poderosas para ayudarte a ser fuerte y poderoso(a).


COMO:

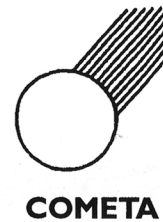
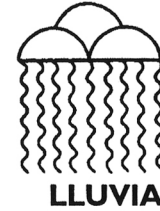
Mira los símbolos. Dibuja tu símbolo personal. Formen un círculo con su líder, tomen turnos enseñando sus símbolos y platicando acerca de ellos.

MATERIALES:

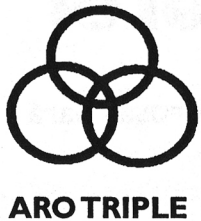
Cuentos de la biblioteca que incluyan símbolos. Revistas que contengan los símbolos de distintos negocios. Marcadores, pinturas y cartulina para pintar los símbolos.

LECCION: SIMBOLOS

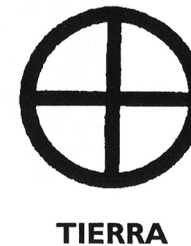
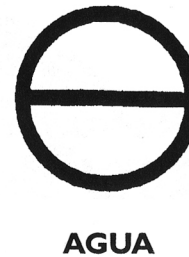
Un símbolo es un dibujo, un cuadro, o una gráfica, que representa algo que es difícil de explicar. Por ejemplo, el concepto del infinito, que algo sigue y sigue, sin terminar, es muy difícil de comprender. Un símbolo visual algunas veces transmite mayor significado. Tú conoces el dicho de que un cuadro vale mil palabras. El símbolo para infinito  es. Este símbolo muestra que el infinito sigue y sigue sin llegar al fin. Un símbolo es un dibujo o un objeto que representa la información que es difícil de expresar o comprender. Un símbolo es como una metáfora, pero es un cuadro o un dibujo. Mira la siguiente página para ejemplos de símbolos. Los seres humanos han utilizados símbolos por mucho tiempo para expresar sus ideas. Los símbolos penetran lo más profundo de la mente y afectan la forma en que actuamos. Los anunciantes o publicistas saben que los símbolos tienen mucha fuerza. Ellos ponen símbolos en sus productos y estos símbolos afectan la forma en que compramos, sin darnos cuenta. Es bueno encontrar símbolos que representen la manera que tú quisieras ser, para que tú escojas los símbolos que te afecten, en lugar de tener símbolos que te afecten inconscientemente.



EJEMPLOS DE SIMBOLOS



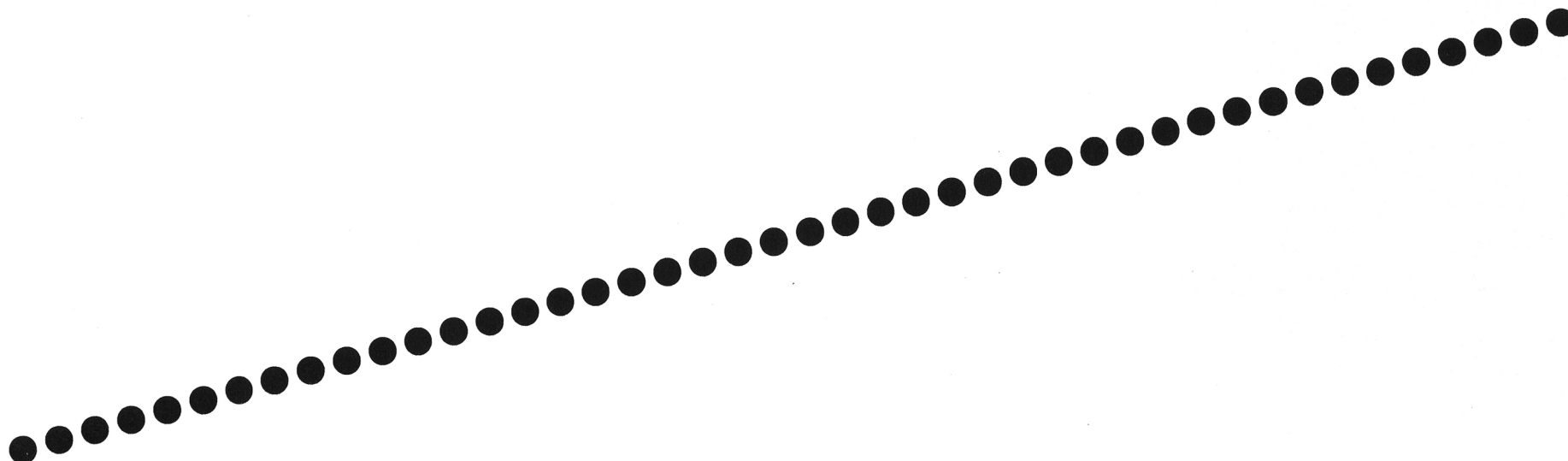
ELEMENTOS





DIBUJA TU SIMBOLO

Dibuja un símbolo que pienses que representa quién eres tú. Asegúrate de que ese símbolo te represente personalmente, no necesariamente al grupo al cual perteneces.



Poder Personal



**EL CUENTO DEL SHAMAN-
NO SE PUEDE MANTENER
OPRIMIDA A UNA
PERSONA BUENA.**

QUE:

Un cuento de Groenlandia que enseña que uno siempre recibe ayuda aún cuando las cosas están terribles.

CÓMO:

Designen a alguien para leer el cuento. Haz un dibujo, e imagínate un momento que haya sido difícil para tí y un animal vino a tu rescate.

EL VIAJE DEL SHAMAN

El Cuento de un Curandero Esquimal parafraseado de *Las Voces de los Shamánes*, por Joan Halifax, New York: E.P. Dutton, 1979



Había un joven esquimal que vivía en Groenlandia. El construyó un trineo. Tenía una madre muy mala. Cuando ella vió el trineo, le pegó al muchacho con el trineo. Entonces éste decidió que se convertiría en angakoq o shamán.

El muchacho se fue a la montaña, donde había una gran grieta. Este lado de la montaña daba hacia la dirección de la salida del sol. El muchacho puso una piedra sobre la grieta y luego puso otra piedra encima de la primera. Frotó la piedra de arriba contra la otra en la dirección que se mueve el sol. Hizo esto hasta que ya casi no podía mover sus brazos. Escuchó una voz que lo llamaba debajo de la tierra. No entendió las palabras, y quedó terrorizado. Decidió que ya nunca más volvería a comer vísceras, hígados y corazones de focas, y que no trabajaría con hierro.

Regresó al día siguiente y movió la piedra una y otra vez en dirección circular. Volvió a escuchar la misma voz y esta vez sintió un dolor violento. Volvió a hacer lo mismo al día siguiente y esta vez la voz le dijo “¿Quieres que suba?”

El muchacho dijo, “Sí, sube”.

Un inmenso monstruo marítimo salió y observó la salida del sol, y luego volvió a sumergirse. Este sería un espíritu asistente con el cual trabajaría el muchacho al convertirse en shamán.

Llegó el invierno y el muchacho no fue a la grieta en la montaña. Pero en la primavera el muchacho volvió a repetir el frotar de las piedras, y apareció un hombrecito. Este era su segundo espíritu asistente. El hombrecito podía atrapar salmónes para el muchacho. El muchacho cayó desmayado al ver al hombrecito. Al despertarse, el hombrecito había desaparecido.

En la primavera siguiente el muchacho fue a un lago pequeño. Otro hombrecito apareció y éste fue su tercer espíritu.

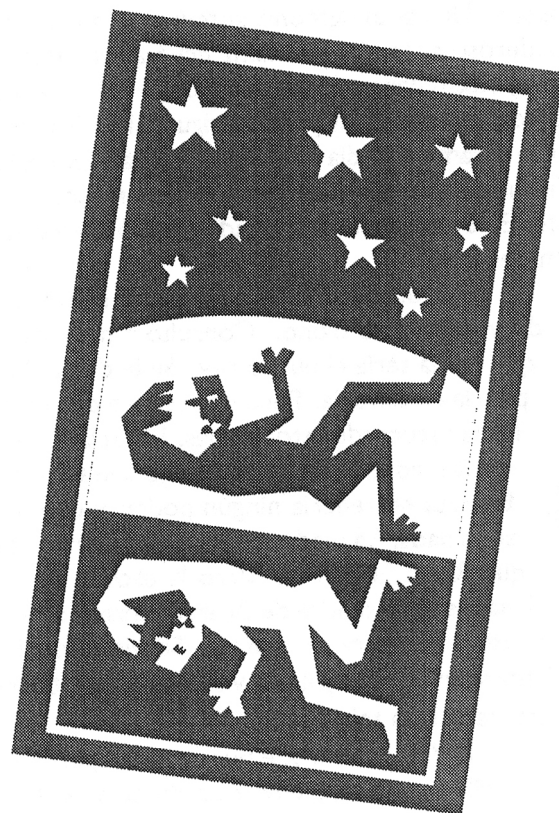
El año siguiente el muchacho fue al océano y tiró una piedra en el océano. Un enorme oso salió y se lo comió. El muchacho se desmayó y cayó muerto. Luego volvió en sí. El niño tenía un oso y tres espíritus para ayudarlo cuando se convirtiera en shamán.

.....

**IMAGINATE UN
MOMENTO EN
QUE TE
ENCONTRABAS
EN DIFICULTADES
E IMAGINATE A
UN ANIMAL
VINIENDO A TU
RESCATE.**

**HAZ UN DIBUJO
O ESCRIBE
ACERCA DE ESTO.**





Poder Personal

RAMAYANA—EL CUENTO DEL HEROE/HEROÍNA: LAS PRUEBAS PUEDEN HACERTE FUERTE.

QUE:

Un cuento del este de la India que muestra las etapas del héroe/heroína.

COMO:

Designen personas para que lean el cuento al grupo. Lee las etapas del héroe/heroína y plática acerca de las preguntas para discusión con tu líder. Haz un cartel de tu héroe/heroína.

CUENTO: RAMAYANA

ETAPA 1: SEPARACION

(Parafraseado de los Cuentos y Leyendas de la India, recontados por J.E.B. Gray, Oxford University Press, 1961.)



Hace muchos, muchos, muchos años, existió un rey en la India que no tuvo hijos. Tenía tres esposas pero ningún hijo ni hija. Le pidió al hombre sagrado que lo ayudara a tener hijos. El hombre sagrado llevó a cabo una ceremonia, y apareció un espíritu, que le dio una bebida al rey. Al tomar el líquido celestial el rey tendría hijos. Un hijo podría derrotar al gran demonio de los diez cuellos, Ravana, que plagaba la Tierra.

Un año más tarde las esposas del rey dieron luz a cuatro niños; una esposa tuvo mellizos. Los nombres de los hijos eran Rama, Bharata, Lakshmana y Shatrughna. Rama y Lakshmana se convirtieron en muy buenos amigos, al igual que Bharata y Shartrughna. Rama era el primogénito.

Al crecer los cuatro hijos se convirtieron en muy buenos hombres, con un buen carácter y con un gran amor del uno hacia el otro, y hacia su padre y sus madres. Un hombre sagrado llegó a visitar al rey y le preguntó si podía enviar a Rama a ayudarlo. Había demonios en el bosque que le estaban causando muchos problemas. El rey no pensó que Rama estuviera listo, pero el hombre sagrado insistió e hizo hechizos para Rama, para que darle una gran fortaleza. Rama llevó consigo a Lakshmana, su hermano favorito, y se fue al bosque. Una gran demonia surgió para matarlos, pero Rama la mató con su poderoso arco. Luego Rama echó a otro demonio en el océano.

Rama y Lakshmana estaban cerca de un reino donde el rey tenía un gran arco. Fueron a visitar al rey para averiguar si podían utilizar ese arco. El rey le preguntó a Rama si podía doblar el arco para ponerle la cuerda, sabiendo que nadie había podido hacer esto anteriormente. Rama dobló el arco fácilmente. El rey quedó impresionado y le dio el arco al igual que su hija, Sita, como esposa.

Pasaron muchos años y el padre de Rama decidió que era hora de transferir su trono. Consultó a muchos consejeros y decidió que Rama sería el nuevo rey. Se le dijo a Rama que se preparara para la ceremonia. Pero una esclava de una de las esposas del rey había escuchado estos planes. La esclava fue a ver a su señora que era la madre de Bharata. Le dijo que si Rama se convertía en rey, Bharata no tendría ningún poder, y que la madre entonces no sería nada. La madre de Rama la ignoró y le dijo que estaba bien que Rama fuera rey. Pero la esclava no se daba por vencida. Finalmente la madre de Bharata estuvo de acuerdo en influenciar al rey en contra de Rama. Se vistió en harapos y empezó a lamentarse. El rey llegó y se puso muy triste de que su esposa estuviera con tal aflicción.

El le dijo, "Dime que puedo hacer por tí, haré cualquier cosa".

Ella le dijo que enviara a Rama a las tierras sin cultivar por catorce años y que hiciera a Bharata el nuevo rey. Al principio el

rey resistió, pero después de un rato estuvo de acuerdo en seguir los deseos de su esposa.

Bharata se puso muy enojado con su madre porque él amaba a Rama. Pero Rama insistió que todos debían de seguir los mandatos de su padre. Sita y Lakshmana rogaron ir con Rama a las tierras no cultivadas. Los tres se partieron para comenzar su viaje. Poco después de haberse ido Rama, Sita, y Lakshmana, el rey murió de un corazón destrozado. Bharata siguió a su hermano hacia las tierras no cultivadas y le imploró que se convirtiera en rey, pero Rama le dijo que tenían que mantener la palabra de su padre.

ETAPAS 2 Y 3: PRUEBAS Y RETORNO

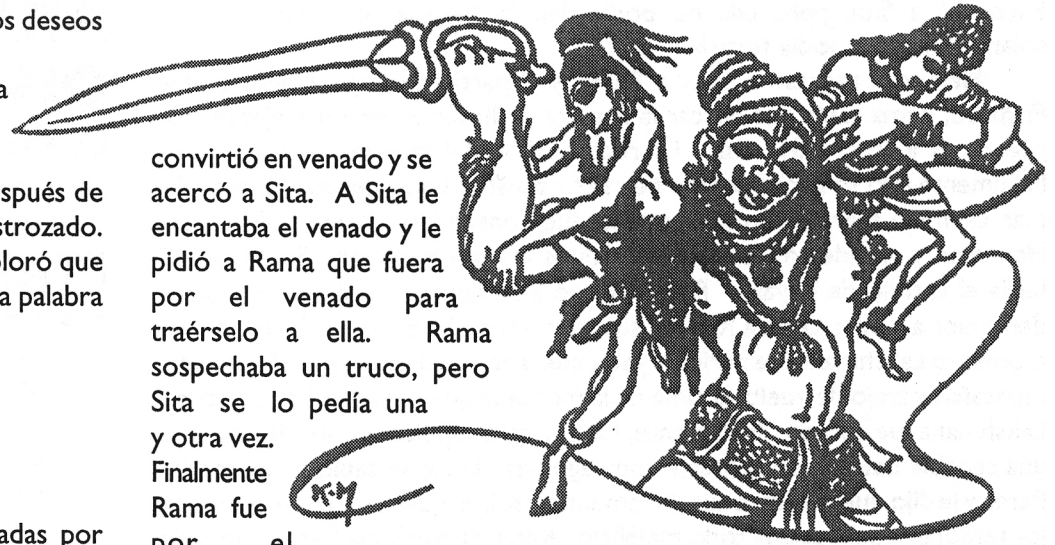
Rama, Sita, y Lakshmana viajaron por las tierras no cultivadas por muchos días. Tenían muchos ayudantes. Un gran buitre les dijo a dónde ir para estar seguros y tener suficiente comida. A menudo, se le pedía a Rama ayudar a personas que estaban siendo torturadas por los demonios, y hasta mató a un gigante. Rama recibió otro arco poderoso como regalo por esta gran hazaña.

Una vez, cuando Rama mató a un demonio, un hombre que había estado atrapado adentro de ese demonio, fue liberado. Al ser liberado, el hombre le dio información a Rama acerca del siguiente lugar a donde debía viajar.

Llegó un momento en el que Rama, Sita, y Lakshmana se estaban quedando en un lugar maravilloso. Una gran demonia salió del bosque y quería casarse con Rama. Le dijo a Rama que se comería a Sita, y entonces Rama y ella estarían libres para casarse. Lakshmana tenía muy mal temperamento y cuando Rama le contó esto, salió y le cortó las orejas y la nariz a la demonia. Ella se enojó muchísimo y envió a sus dos hermanos demonios y a 14,000 hombres a matar a Rama y a Lakshmana. Rama los mató a todos utilizando todos sus arcos.

La demonia seguía muy enojada, así que viajó a través del mar hacia una isla donde vivía su hermano Ravana, el de los diez cuellos. Ella esperaba que Ravana se vengara de Rama. La demonia le contó a Ravana acerca de la belleza de Sita. Ella también le dijo que él podría regir la Tierra si tuviera a Sita como esposa. Ravana preparó su carroza e inmediatamente voló a través del mar para encontrar a Sita. En el camino encontró a un demonio que podía cambiar de forma a su placer. Ravana le pidió que se convirtiera en un venado dorado para atraer a Sita. Pero el demonio discutió con Ravana, diciéndole que Rama era de un carácter noble. Sin embargo, el demonio finalmente se

convirtió en venado y se acercó a Sita. A Sita le encantaba el venado y le pidió a Rama que fuera por el venado para traérselo a ella. Rama sospechaba un truco, pero Sita se lo pedía una y otra vez. Finalmente Rama fue por el venado.



Rama persiguió al venado y lo mató con su arco. En ese momento se dió cuenta que el venado era un demonio disfrazado. Al morir el demonio llamó a Sita con una voz que sonaba exactamente como la de Rama. Al oír a Rama llamarla, Sita envió a Lakshmana para ayudarlo. Cuando se había ido Lakshmana, Ravana llegó a ver a Sita, vestido como un limosnero. Ravana agarró a Sita y se la llevó a su isla.

Al regresar Rama y Lakshmana se dieron cuenta que Sita se había ido. Rama no podía aguantar su pesar. Pero Lakshmana le dijo que era hora de tomar acción. Comenzaron a viajar para ver si podían encontrar alguna clave para la desaparición de Sita. Encontraron a un hombre a quien habían ayudado, quien les dijo que fueran al reino de los monos para buscar ayuda para Sita. El rey de ese lugar le pidió ayuda a Rama para derrotar a su hermano, prometiéndole ayuda para buscar a Sita, si Rama lo ayudaba. Rama hizo esto, pero el rey estaba tan contento que se le olvidó que había prometido ayudar a Rama. Lakshmana se puso muy enojado y le recordó al rey de su promesa.

Hanuman era el guerrero de mayor confianza del rey de los monos. El rey envió a todos sus soldados bajo el mando de Hanuman para encontrar a Sita. Les dió un mes para encontrarla. Buscaron y buscaron pero no pudieron encontrarla. El mes ya casi había terminado y el gran guerrero mono, Hanuman, iba a matarse a sí mismo porque había fracasado. Pero un buitre apareció y le dijo que Ravana se había llevado a Sita a su isla, a 100 leguas a través del mar.

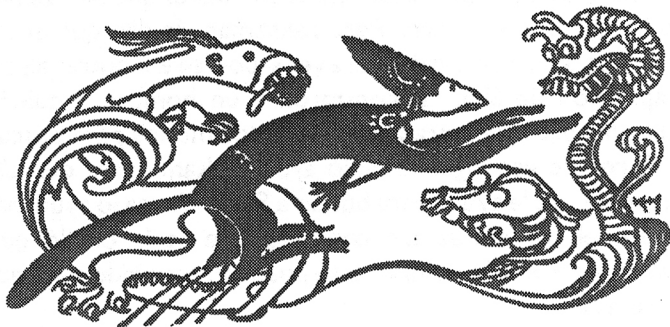
Hanuman era el hijo del dios del viento, y saltó a través del mar.

Encontró a Sita, pero ella no podía dejarlo llevarla de vuelta, porque solamente Rama podía tocarla.

Hanuman regresó a traer a Rama, y él partió para ir a liberar a Sita. Primero, Rama tenía que buscar la manera de llevar un enorme ejército de guerreros a través del mar. Le rezó al dios del mar durante tres días. Finalmente tiró su flecha dentro del mar y asustó al dios del mar. El dios del mar calmó la marea y un gran puente fue construido. Rama, Lakshmana, Hanuman y grandes multitudes de monos cruzaron el mar. Se dirigieron hacia el castillo de Ravana. Ravana envió a su hijo, su hermano, y a otros demonios a luchar contra Rama y sus guerreros. La lucha fue feroz. En un momento Lakshmana fue herido y yacía muriéndose. Hanuman voló hacia las montañas y trajo de vuelta la cima de la montaña que tenía hierbas curativas. Lakshmana fue curado. Finalmente, Ravana salió a pelear contra Rama. Fue una terrible batalla con golpes y contragolpes. Un gran sabio le apareció a Rama y le dijo que le rezara continuamente al sol, ya que el sol destruye todos los temores y sobrepone todo maleficio. Rama disparó una flecha con todo su poder, y Ravana cayó muerto.

Sita fue rescatada y Rama regresó a casa. Bharata con todo gusto le cedió el trono del reino. Rama gobernó su reino con Sita a su lado, y su tierra estaba libre de todo maleficio.

La prosperidad le llegará a todo aquel que lea o escuche el cuento de Rama.



PREGUNTAS PARA DISCUSION:

Lee la información, plática acerca de las preguntas con un(a) amigo(a) o con el líder.

ETAPAS DEL HEROE/HEROINA

- 1. Separación:** Rama es separado de la sociedad. El tiene que ir a las tierras no cultivadas por catorce años, porque su padre tiene que otorgarle el deseo a su esposa para hacer al hermano de Rama el nuevo rey. Rama tiene asistentes supernaturales, ya que ellos le aparecen y le dicen dónde vivir en las tierras no cultivadas. El también tiene a su hermano Lakshmana, y a su esposa Sita, como asistentes que permanecerán con él en las tierras no cultivadas.
- 2. Pruebas:** Rama es iniciado a través de muchas batallas contra los demonios. El también tiene que luchar contra el demonio más grande de todos, que ha raptado a su esposa Sita. Hanuman el dios mono lo ayuda a encontrar la ubicación del castillo del demonio. Además, cuando Lakshmana es herido durante la batalla, Hanuman vuela hacia la cima de una montaña para ir a traer hierbas que le restaurarán la vida a Lakshmana.
- 3. Regreso:** Rama regresa a su casa después de la batalla para liberar a Sita. Lo hacen rey y gobierna su reino con justicia y generosidad.

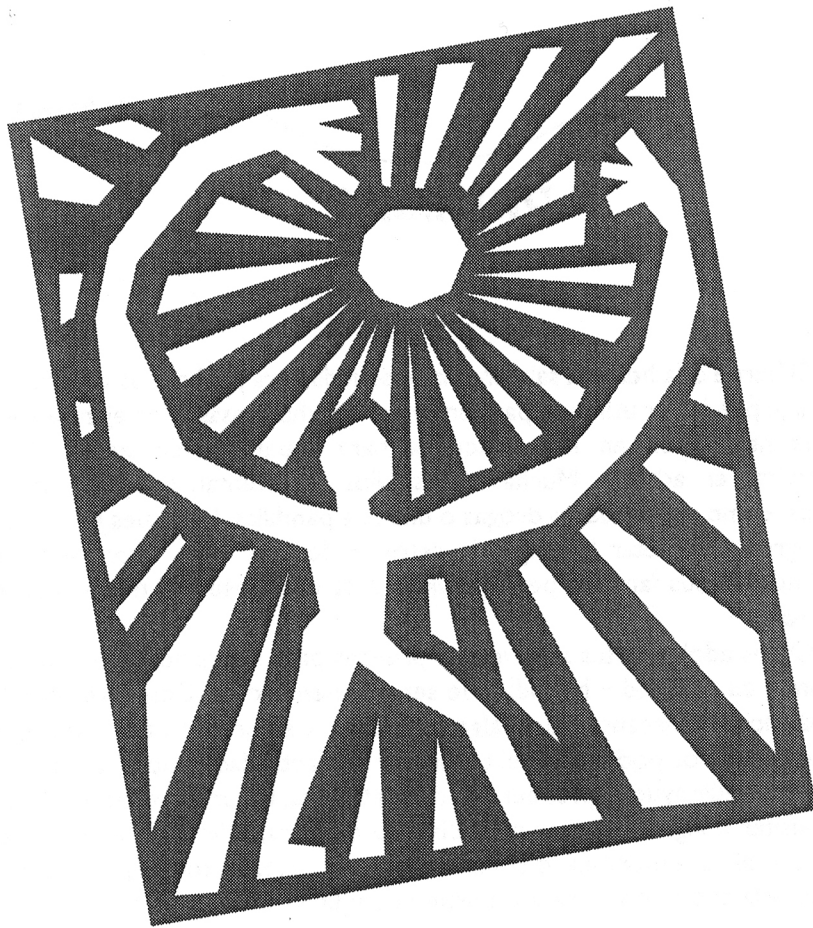
¿Qué metáfora te gustó en este cuento? ¿Tierras no cultivadas, demonios, dios-mono, o hierbas?

¿Qué clases de pruebas has tenido en tu vida?

¿Quién te ha ayudado cuando las cosas se ponen difíciles?

HEROES Y HEROINAS: ACTIVIDADES DE EXTENSION

Haz un cartel o un dibujo de tu héroe o heroína favorita.



Poder Personal

¿CUAL ES TU RELATO? QUE:

Aprende que puedes inventar un cuento en el cual tú eres el héroe o la heroína. Aprende que tú no necesitas abusar de las drogas para probar que eres fuerte.

COMO:

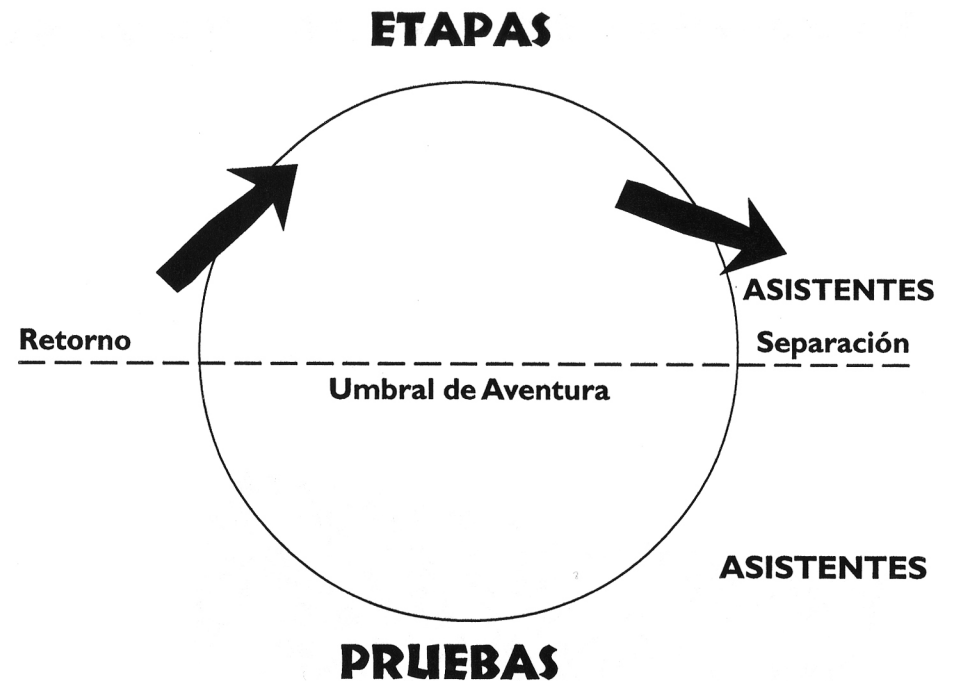
Elijan a alguien para leer la sección de Pruebas. Luego trabaja con un(a) amigo(a) para deducir tu prueba. Dibuja, plática o escribe acerca de tu prueba. Escribe e ilustra tu propio cuento o relato.

MATERIALES:

Lápices, papel y lápices de colores para ilustrar el cuento. Material para encuadernar el cuento.

PRUEBAS

Tanto en el cuento de Ramayana como en el de Shaman existen etapas de: Separación, Iniciación, y Retorno. Mira este dibujo.



El héroe o la heroína sale en una búsqueda para probar sus cualidades. Este viaje puede ser utilizado para entender muchas cosas. Por ejemplo, los adolescentes salen en una búsqueda para separarse de su familia y convertirse en adultos. Muchas veces ellos se inventan pruebas para sí mismos, como abusar de las drogas o unirse a pandillas, las cuales previenen que logren completar la etapa de retorno de este viaje. Ellos se están separando de sus familias, pero resultan destruyéndose a sí mismos en el proceso.

Otros adolescentes se inventan pruebas para sí mismos que resultan probando su cualidad y habilidad de ser independientes. Con este tipo de pruebas, los adolescente hacen algo muy difícil y se prueban a sí mismo(a). Algunos ejemplos podrían ser el comenzar una actividad deportiva, escribir un poema, pedir ayuda, aprender una nueva técnica, hacer un vestido, salir de viaje, visitar a alguien que es muy distinto de ellos, salir a un viaje por el bosque, subir una montaña, o crear una obra de arte. La mejor prueba para tí es aquella que tú creas para tí mismo(a), aquella es única para tí.

El viaje también muestra que las cosas malas suceden en la vida de todo el mundo, por ejemplo la muerte de un amigo, las dificultades o problemas en el hogar, problemas con amistades o miembros de familia. Estas dificultades pueden también ser vistas como una prueba. La manera en que tú te enfrentas a estos problemas puede ayudarte a llegar a ser más independiente y llegar a ser un adulto. El viaje del héroe-heroína también muestra que cuando nos enfrentamos con situaciones difíciles, siempre existirá ayuda, ya sea a través de fuentes espirituales o a través de amistades.

MI BUSQUEDA

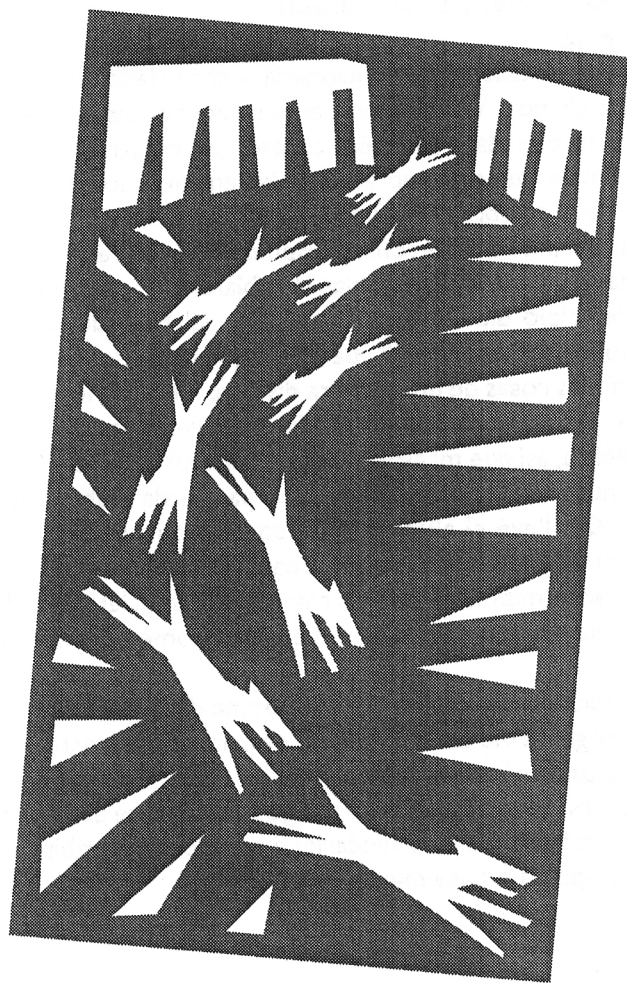
Tu trabajo es pensar en una actividad que sería una prueba para tí, algo que puedas hacer para mostrar tu valor y fortaleza. Esta actividad debiera ser algo que pruebe un poco tus límites, pero que no pueda resultar ocasionándote daño. Tal vez puedas intercambiar ideas con un(a) amigo(a). Cuando se te ocurra una idea, escribe o dibuja acerca de una actividad o planea una actividad que demuestre que eres fuerte.

LECCION: MI PROPIO CUENTO

El propósito de esta lección es que tú escribas o dibujes un cuento. Piensa acerca de todos los cuentos que hayas oído o escuchado. Recuerda los personajes y eventos que te hayan gustado. Ahora trata de visualizar tu propio cuento.

- ¿Quiénes serán tus personajes?
- ¿Qué harán ellos?
- ¿Cuál es la acción del cuento?
- ¿Cómo terminará el cuento?
- ¿Cuáles serán la separación, las pruebas, y el retorno?
- ¿Quiénes serán los asistentes?

Intercambia ideas con otras personas para escribir tu cuento. Tu líder te ayudará. Escribe las ideas dentro de círculos en una página, con líneas que conecten los círculos que vayan juntos. Luego escríbe el cuento. Después de esto ilústralo. Puede ser que quieras hacer un libro con tu cuento, o tu grupo puede juntar todos los cuentos y hacer un libro con ellos.



Poder del Carácter

SEQUOYAH—LA FUERZA A TRAVÉS DE LA ADVERSIDAD.

QUE:

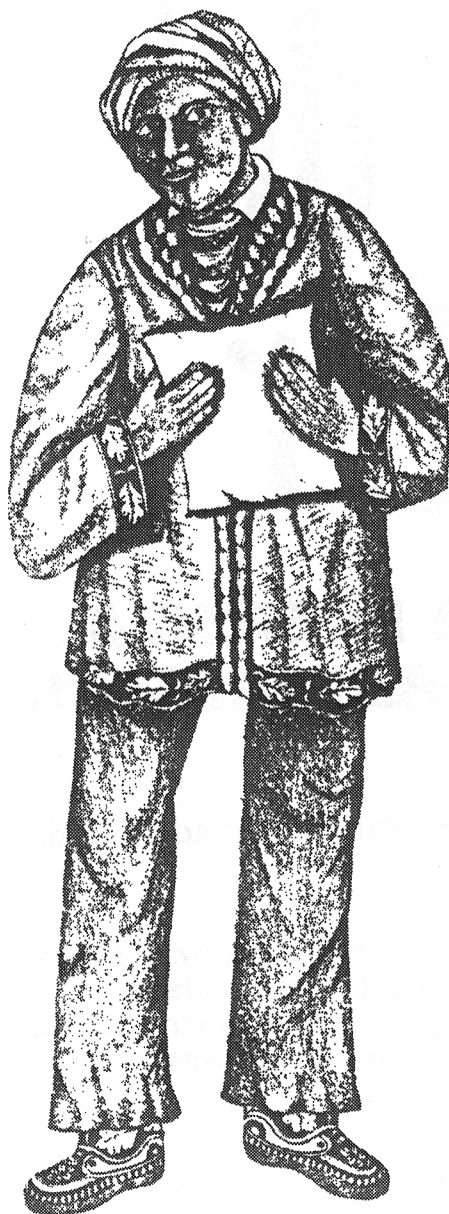
Aprende que uno puede triunfar sobre la adversidad.

COMO:

Elijan a alguien para leer el relato de Sequoyah. Lee la lista de los rasgos distintivos del carácter de Sequoyah y discute las preguntas con tu líder. Escribe los rasgos distintivos del carácter que te gusten dentro del círculo del carácter y coloréalo.

MATERIALES:

Colores o marcadores.



EL RELATO DE SEQUOYAH

Nota: Estos personajes son del período constitucional de los Estados Unidos, para mostrar que los fundadores de nuestro país tenían rasgos distintivos del carácter que nos ayudaron a todos.

Nací en los cerros de Tennessee en 1773. Yo era miembro de la tribu Tsalgi, conocida por la mayoría de la gente como Cherokee. El nombre de mi madre era Wuh-the. Ella era una princesa real del clan Paint. Mi padre era blanco. Su nombre era Nathaniel Gist. El era un soldado, comerciante, y explorador. Mi gente le dió una isla en donde vivir. Cuando yo era pequeño mi padre nos dejó a mí y a mi madre, para ir a vivir entre la gente blanca.

En esos tiempos me puse muy enfermo y al recuperarme mi rodilla estaba lesionada. Una de mis piernas quedó más corta que la otra. No podía correr tan bien como los otros niños, así que pasaba el tiempo esculpiendo y pintando máscaras. También hacía ollas de metal y sartenes para mi madre. Al crecer, me hice cada vez mejor en el trabajo manual. Podía hacer joyas.

Hice collares y pulseras para mi esposa. Además le hice una rueca y una cabaña de madera. Tuvimos cinco hijos. Los primeros cuatro fueron niños y finalmente tuvimos una niña llamada

Ah-yoka.

Durante la Guerra Revolucionaria, luché al lado de la gente blanca, por los Estados Unidos. Vi muchas cosas que nunca antes había visto, tales como su ropa y su comida. También los escuché hablar un idioma que yo no conocía. Un día me sorprendí al ver a alguien mirando una “hoja” con marcas en ella, y decir palabras. Era una hoja de papel. Era casi como si la hoja le estuviera hablando a la persona. Después de la guerra me fuí a casa, y estaba determinado a hacer que las hojas le hablaran a mi gente en mi idioma.

Al principio dibujé signos para cada palabra que se me ocurría con carbón, sobre corteza. Me dí cuenta de que había demasiados signos y que debía hacer las cosas de una manera distinta. Hice signos de cada sonido en Cherokee. Pero el curandero le dijo a mi gente que yo estaba haciendo magia maléfica, así que mi esposa agarró toda mi corteza y la quemó. Decidí tratar de nuevo. Esta vez hice un signo para cada sílaba. Hice 86 signos.

En 1821, llevé el alfabeto a mi consejo tribal. Ellos querían que les demostrara que mis signos funcionaban. Salí del salón y mi hija, Ah-yoka, escribió usando mis mis signos. Al regresar al salón, leí lo que decía. La gente de la tribu se emocionó y muchas personas comenzaron a escribir usando mis signos.

El Presidente de los Estados Unidos me dió \$500 al año por el resto de mi vida, y mi gente me dió una medalla de plata con mi rostro grabado en ella, para que la usara alrededor de mi cuello.

Después de un tiempo, escuché que había gente de mi tribu en México, así que me fuí hacia allá para ayudarles a aprender a escribir su idioma. Pero en esos tiempos me puse muy, muy enfermo.

The Cherokee Alphabet

Vowels

a D e R i T o o u O v i

G g g o S ga O ka F ge Y gi A go J gu E gi

h l l h l h l h l h l h l h l

L l l W la S le P li G lo M lu A lv

m o m o m o m o m o m o

N o n a t h n a G n a h A n e h n i Z n o A n u O n v

q q q q q q q q q q q q

S s s E s s U s a 4 s e b s i f s o c s u R s v

D d o l d a W l a S d e T l e A d i A l i A d a S d u O d v

T t t l l l l L l l l L t t l e G t t l i J t t l o P t t l v

C G i s a V t s e k t s i K t s o J t s u C l s v

w W W G w a e l w e O w i E w o J w u G w v

y o W y a B y e J y i k y e G y u B y v

Sequoyah's "talking leaves"

Impedido/minusválido

Artístico

Guerrero

Perceptivo

Determinado

Aventurero

Creativo

Inventivo

¿Conoces a alguna persona que tenga uno de estos rasgos distintivos?

¿Quién es esta persona? _____

¿Cuál rasgo distintivo posee ella o él? _____

¿Piensas que ese rasgo distintivo es bueno o malo? _____

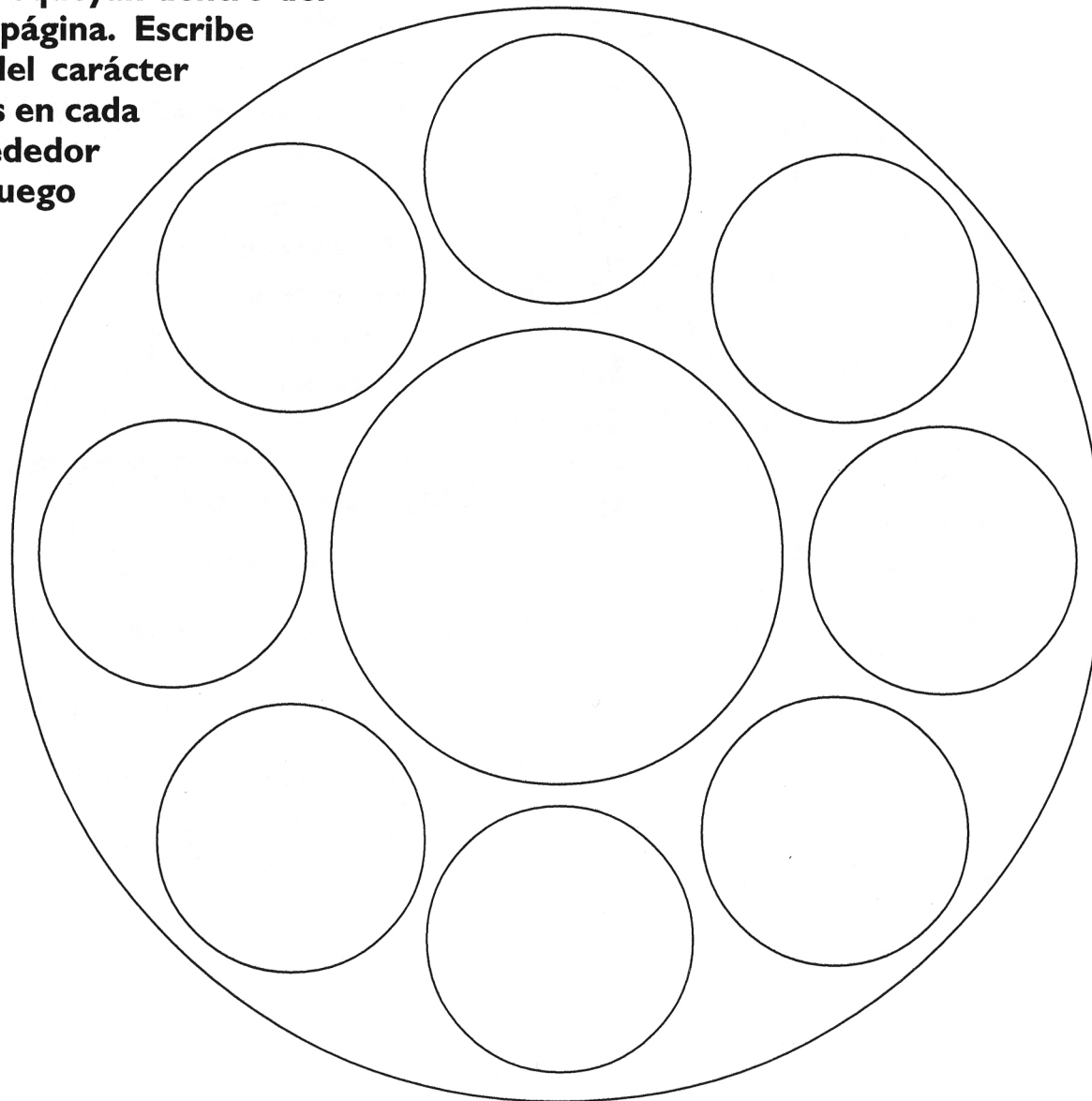
¿Deseas este rasgo distintivo para tí mismo(a)? _____

¿Cuál(es) de estos rasgos disntivos del carácter te gusta(n)? _____

Sequoyah vivió en dos culturas, en su cultura india y en la cultura mayoritaria del ejército. El permaneció auténtico hacia su cultura india, pero adoptó algunas cosas de la cultura mayoritaria, tales como escribir, que pensó podían ayudar tanto a él como a su gente. El era bicultural. Sequoyah podía entrar y salir de la cultura mayoritaria sin perder su orgullo de ser indio.

Escribe el nombre de Sequoyah dentro del círculo central en esta página. Escribe los rasgos distintivos del carácter que pienses son buenos en cada uno de los círculos alrededor del círculo central. Luego colorea el círculo.

CÍRCULO DEL CARÁCTER





Poder del Carácter

THOMAS PAINE—LA FUERZA A TRAVÉS DE LA MENTE.

QUE:

Aprende que puedes utilizar tu mente para conquistar la dificultad.

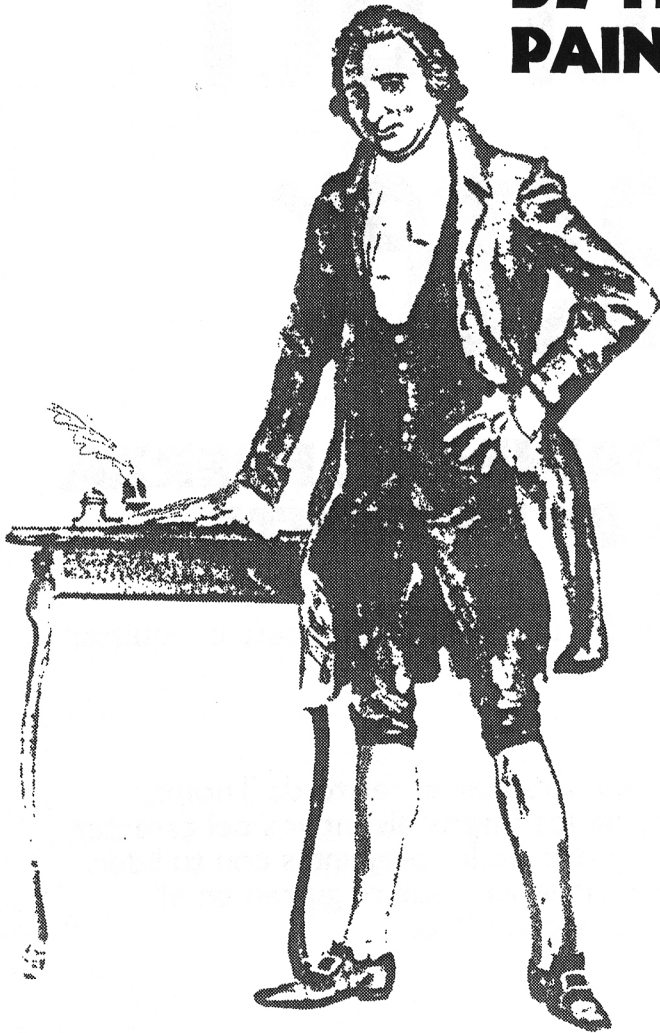
COMO:

Desígnese a alguien para leer el relato de Thomas Paine. Lee la lista de los rasgos distintivos del carácter de Thomas Paine y discute las preguntas con tu líder. Escribe los rasgos distintivos que te gusten en el círculo del carácter y coloréalo.

MATERIALES:

Colores o marcadores.

EL RELATO DE THOMAS PAINE



Nací en Inglaterra en 1737. Pasé mucho tiempo afuera, porque no me gustaba mucho la escuela. Mi familia era muy pobre. Mi padre hacía corsés o fajas para las mujeres. Mi padre cosía y cosía todo el día y toda la noche, bajo la luz de una veladora. El cosía huesos de ballena dentro de la tela para hacer los corsés. Yo decidí dejar la escuela para ayudar a mi familia y aprender el oficio de mi padre. Pero continué aprendiendo a través de leer muchos libros. Yo quería ser un inventor algún día. Pronto me cansé de hacer corsés y me fuí de mi hogar para trabajar en alta mar. Pero tampoco me gustó eso, y por lo tanto regresé a Inglaterra. Traté de operar mi propio negocio en Londres pero fracasó. Sin embargo, me sucedió una cosa muy afortunada en Londres; conocí a Benjamín Franklin. El me inspiró tanto y me dijo que la gente de los Estados Unidos necesitaba mi ayuda, por lo cual decidí ir para allá.

Cuando llegué a los Estados Unidos en 1774, ví lo injusta que era Inglaterra con los colonizadores. Ellos tenían que pagar unos impuestos muy altos y tenían poca libertad. Decidí que la gente necesitaba actuar y no seguir viviendo con esta injusticia, así que escribí un panfleto llamado “El Sentido Común”, y lo repartí por las calles. La gente me dijo que lo que yo había escrito los inspiraba a tomar armas en contra de los británicos. Yo luché al lado de la gente. Escribí cartas desde el frente de batalla. Estas cartas fueron puestas en un libro llamado “La Crisis Estadounidense”. Las cosas se miraban poco prometedoras, como que íbamos a perder la guerra, así que me fuí a Francia con Benjamín Franklin a pedir dinero para poder comprar más armas.

Después de haber terminado la guerra, yo no tenía dinero. No tenía ni un centavo. Pero el General Washington se compadeció de mí e hizo que el gobierno me diera algo de dinero. Trabajé en mis inventos e hice un modelo de un puente de hierro. Continué escribiendo, pero ahora mis libros causaban controversia. En mi libro, “Los Derechos del Hombre”, escribí que todos los hombres debían de votar, no solamente aquéllos que eran propietarios de terrenos. Muchas personas en el gobierno me atacaron debido a mis opiniones.

Para ese entonces Francia estaba teniendo una revolución, así que partí hacia Francia para ayudarlos a escribir su constitución. Pero la revolución tomó un giro funesto. Los revolucionarios le cortaron la cabeza a miles y miles de personas y no crearon justicia para todos. Me pusieron en prisión, porque hablé en contra de esto. Estuve en Francia por 15 años. A algunos estadounidenses y británicos no les gustaban mis ideas, así que cuando regresé a casa me convertí en una persona muy controversial. Algunas personas estaban muy enojadas con my nuevo libro, “La Edad de la Razón”. Yo dije que veía a Dios en la naturaleza y la gente dijo que yo era un ateo. Sin embargo, el presidente Thomas Jefferson fue muy amable conmigo y me dio

una recepción en la Casa Blanca. Me dieron terreno en Virginia y me retiré en una finca por esos lugares. Después de regresar de Francia, me comencé a poner enfermo muy seguido, hasta que llegó el fin de mi vida. Continué escribiendo hasta el final, sin embargo, descubrí que la gente pensaba o que yo era un héroe o que era demasiado radical.

PREGUNTA PARA DISCUSION. RASGOS DISTINTIVOS DEL CARACTER DE THOMAS PAINE:

Independiente

Idealista

Creativo

Valiente

Obstinado

Intrépido

Aventurero

Inventivo

Controversial

Caprichoso

Paladín para los demás

Pensador

¿Conoces a alguna persona que tenga uno de estos rasgos distintivos?

¿Quién es esta persona? _____

¿Cuál rasgo distintivo posee ella o él? _____

¿Piensas que ese rasgo distintivo es bueno o malo? _____

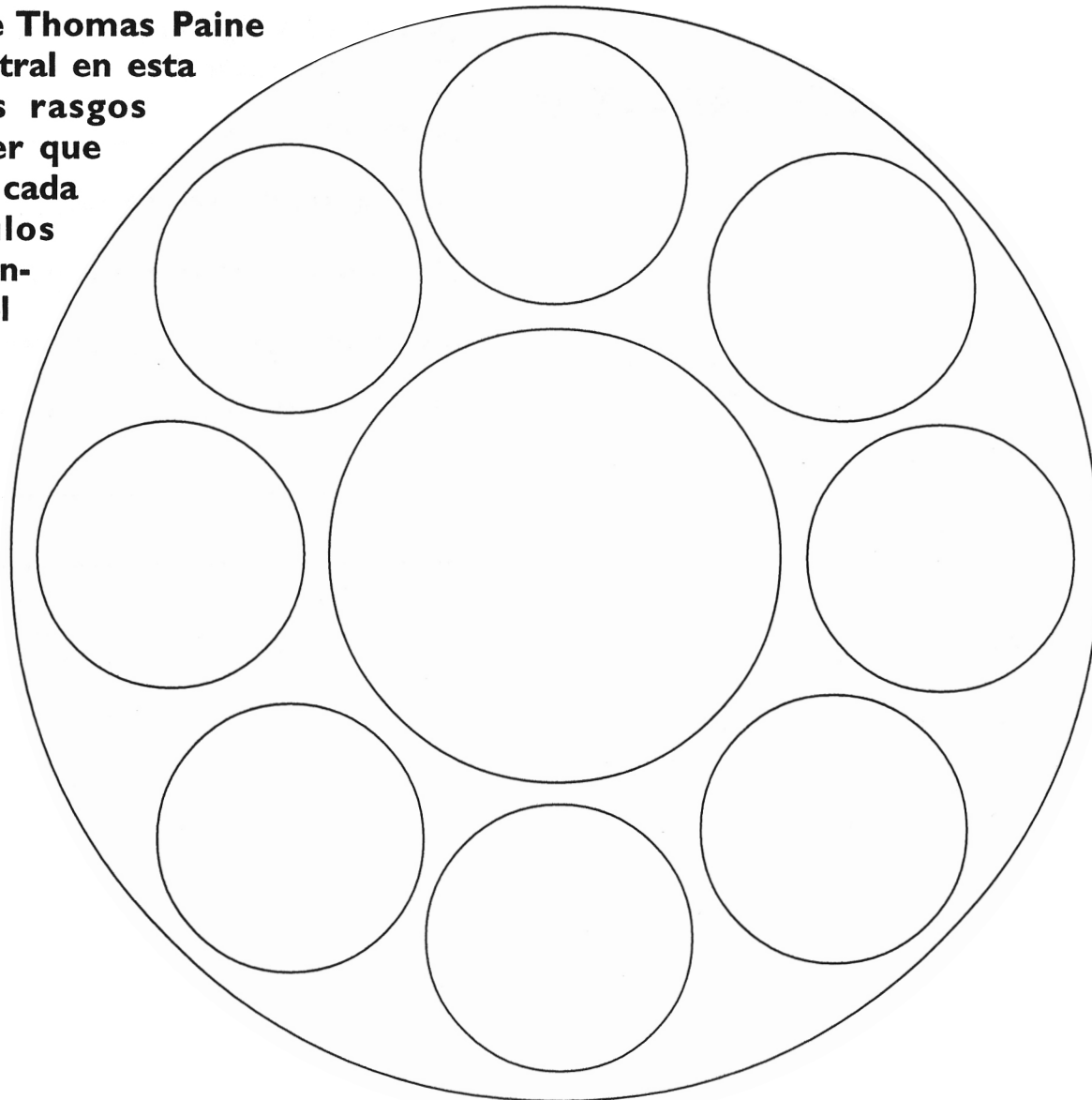
¿Deseas este rasgo distintivo para tí mismo(a)? _____

¿Cuál(es) de estos rasgos disntivos del carácter te gusta(n)? _____

Es importante notar que algunos de los rasgos distintivos del carácter de una persona pueden ser vistos como negativos, pero esos rasgos distintivos ayudan a esa persona a ser quien es. Algunas personas podrían decir que Thomas Paine era caprichoso porque de joven cambiaba muy seguido su manera de pensar acerca de lo que quería hacer. Eventualmente encontró algo que le gustaba hacer, escribir, lo cual fue de gran ayuda para mucha gente.

Escribe el nombre de Thomas Paine dentro del círculo central en esta página. Escribe los rasgos distintivos del carácter que pienses son buenos en cada uno de los círculos alrededor del círculo central. Luego colorea el círculo.

CÍRCULO DEL CARÁCTER





Poder del Carácter

MOLLY PITCHER (CANTARO)—LA FUERZA A TRAVÉS DE LOS SUEÑOS.

QUE:

Aprende que las mujeres también pueden ser héroes y que el escuchar a tus sueños puede ayudarte.

COMO:

Desígnese a alguien para leer el relato de Molly Pitcher. Lee la lista de los rasgos distintivos del carácter de Molly Pitcher y discute las preguntas con tu líder. Escribe los rasgos distintivos que te gusten en el círculo del carácter y coloréalo.

MATERIALES:

Colores o marcadores.

EL RELATO DE MOLLY PITCHER (MOLLY CANTARO)



Nací en 1754 en New Jersey. Yo era la hija de un finquero alemán y su esposa holandesa. Mis padres vinieron a los Estados Unidos en busca de una mejor vida. Al nacer me pusieron de nombre Mary Ludwig Hass, pero me dieron el sobrenombre Molly. Más adelante me casé con Johnny Hays y llegué a ser Molly Hays. Pero después de un tiempo todos me empezaron a llamar Molly Pitcher. Este es el relato sobre cómo sucedió esto.

Hasta los quince años yo viví en una finca y trabajaba muy duro. Luego me dieron un trabajo como sirvienta de la familia Irvine. Ellos eran gente muy importante. Aún Benjamín Franklin venía a visitarlos. Ellos traían músicos para que tocaran en su casa y me encantaba escucharlos. El mayordomo, Johnny Hays, y yo nos enamoramos y nos casamos. Cuando Johnny se fue a luchar en la Guerra Revolucionaria, me fui a casa a vivir con mi madre.

Una mañana me desperté después de haber tenido un sueño muy vívido. En ese sueño, el sol era muy brillante, muy caliente, muy amarillo. Yo llevaba cántaro tras cántaro de agua. Yo tenía que regresar al pozo una y otra vez. Estaba empapada, porque el agua salpicaba sobre mí mientras cargaba los cántaros. Yo cargué un río de agua en mi sueño.

Pensé que el sueño era acerca de Johnny y que se encontraba en algún tipo de peligro. Sabía que él se encontraba cerca, pero no sabía dónde. Corrí hacia la iglesia y subí al campanario. Miré en todas las direcciones. Ví que se acercaban los soldados ingleses, a menos de dos millas.

Bajé del campanario y corrí tan rápido como pude para buscar a Johnny. Cuando lo encontré él estaba platicando con el General Lee y el General Wayne. Les estaba diciendo que venían los ingleses. El General Lee no iba a hacer nada, a pesar de que el General Wayne quería atacar. Afortunadamente el General Washington llegó a caballo precisamente en ese momento y puso al General Wayne a cargo. Se le ordenó a Johnny poner el cañón en un buen lugar y empezar a luchar.

Yo conocía el campo mejor que nadie, así que les dije que me siguieran. Encontramos un buen lugar para poner el cañón. Iba a regresar a casa pero me di cuenta que podía ayudar. Llevaba mi cántaro conmigo y decidí traer agua para los hombres, mientras ellos luchaban bajo el sol abrazador. Les llevé cántaro tras cántaro de agua. Los hombres me decían, "Molly... pitcher" (Molly... cántaro). Pronto Johnny se desplomó por el calor, así que me pusieron a cargo del cañón. En un instante me di cuenta que los ingleses habían botado su bandera, así que corrí hacia ella para traérsela a nuestro General. Nosotros estábamos peleando la guerra por la bandera. De esta manera podríamos tener nuestra propia bandera.

Nosotros ganamos esa batalla. El general Washington pasó a caballo cerca de nosotros y todos le dijeron: "Conozca a Molly Pitcher". El general me dijo algunas cosas muy bonitas y me hizo sargento en el ejército. Así fue como recibí mi nombre, "Molly Pitcher".

PREGUNTA PARA DISCUSION

RASGOS DISTINTIVOS DEL CARACTER DE MOLLY PITCHER

Leal

Agresiva

Audaz

Buena trabajadora

Valiente

Cariñosa

Intrépida

Intuitiva

Soñadora

¿Conoces a alguna persona que tenga uno de estos rasgos distintivos?

¿Quién es esta persona? _____

¿Cuál rasgo distintivo posee ella o él? _____

¿Piensas que ese rasgo distintivo es bueno o malo? _____

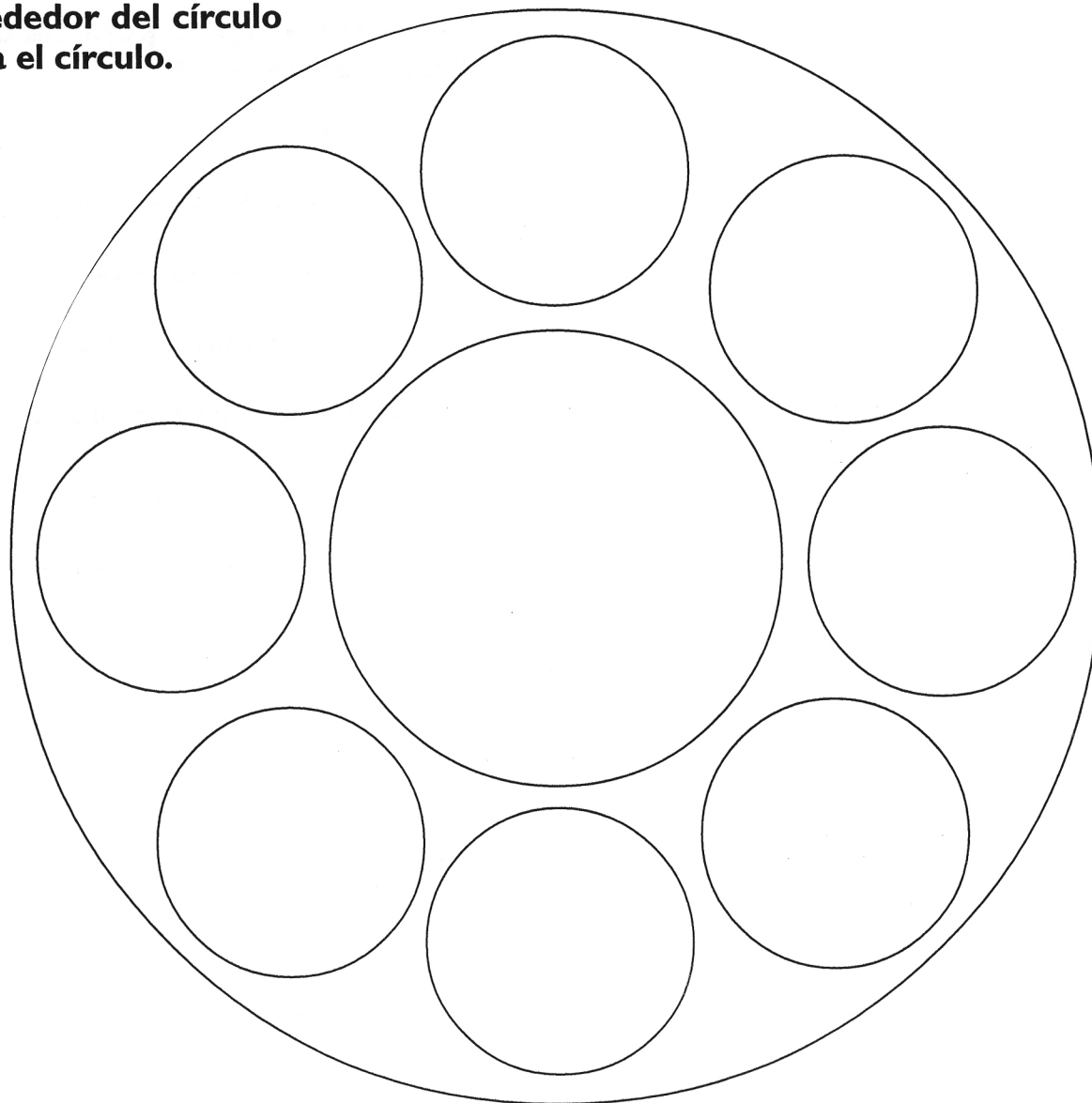
¿Deseas este rasgo distintivo para tí mismo(a)? _____

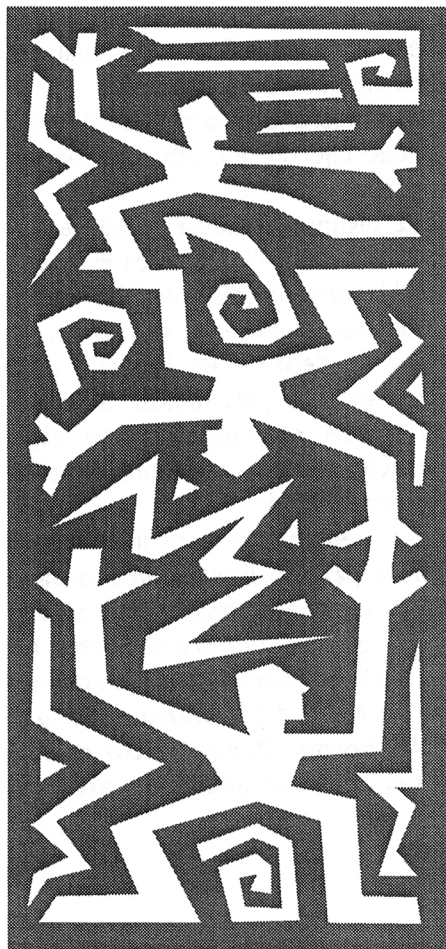
¿Cuál(es) de estos rasgos disntivos del carácter te gusta(n)? _____

Molly tenía rasgos distintivos del carácter que la mayoría de la gente no esperaba de las mujeres en esos tiempos, pero esas características ayudaron a Molly y a otras personas.

Escribe el nombre de Molly Pitcher dentro del círculo central en esta página. Escribe los rasgos distintivos del carácter que pienses son buenos en cada uno de los círculos alrededor del círculo central. Luego colorea el círculo.

CIRCULO DEL CARACTER





Poder del Carácter

OSCEOLA—LA FUERZA A TRAVÉS DEL ENOJO.

QUE:

Aprende que puedes permanecer auténtico(a) hacia tí mismo(a).

COMO:

Desígnese a alguien para leer el relato de Osceola. Lee la lista de los rasgos distintivos del carácter de Osceola y discute las preguntas con tu líder. Escribe los rasgos distintivos que te gusten en el círculo del carácter y coloréalo.

MATERIALES:

Colores o marcadores.

EL RELATO DE OSCEOLA



Nací en 1804. Nací en el campamento indio de Muscogee cerca de un río en lo que hoy se conoce como Alabama. Mis padres se fueron de Alabama debido a enfermedades y se mudaron a la Florida. La Florida fue reclamada por España en ese entonces. Muchos esclavos negros que habían escapado se unieron a nosotros. Nos convertimos en un pueblo y nos casamos entre nosotros.

Yo tuve que hacerme guerrero a temprana edad, porque el ejército de los Estados Unidos vino a atacarnos. Ellos querían capturar a los esclavos que habían escapado y querían nuestras tierras. El ejército de los Estados Unidos utilizó métodos terribles. En julio de 1816, el ejército asesinó a 270 Seminole Negros en un sólo momento.

En 1819, España cedió la Florida a los Estados Unidos. En ese entonces los militares de los Estados Unidos nos atacaron más. En 1823, algunos de nuestros líderes firmaron un tratado que le cedió millones de acres a los Estados Unidos en el norte de la Florida. A nosotros se nos dieron terrenos poco fértiles en el sur de la Florida, los cuales no podíamos labrar. Tampoco había muchos animales para cazar.

Una vez el ejército vino y se llevó a mi esposa. Ella era la hija de un esclavo, así que dijeron que ella también era una esclava. Juré que me vengaría.

En 1832, algunos de nuestros líderes firmaron un tratado que cedió toda nuestra tierra en la Florida a los Estados Unidos. Se nos ordenó viajar a pie hasta Oklahoma en tres años. Yo agarré el tratado y lo corté con mi cuchillo, y por eso me pusieron en prisión.

Después de dejarme en libertad, organicé a nuestros guerreros. Usamos los pantanos para atacar al ejército. Salíamos sinuosamente, atacábamos y nos escabullíamos tan rápido como habíamos salido. Luchamos y luchamos, y se enviaron a muchos generales para reprimirnos, pero no pudieron hacerlo.

Pero esos generales blancos finalmente me engañaron. Organizaron una reunión de paz. Yo llegué con una bandera blanca de tregua, y me capturaron y fui puesto en prisión. En la prisión me puse muy enfermo, pero no podía dejar que me ayudara el doctor blanco. Fallecí manteniendo la autenticidad hacia mi pueblo y hacia mi tierra.

Nota: En 1842, 4,500 Seminole fueron llevados al Territorio Indio de Oklahoma. Pero cientos quedaron atrás, escondidos en los pantanos. Sus descendientes viven hoy en día en la Florida.

PREGUNTA PARA DISCUSION

RASGOS DISTINTIVOS DEL CARACTER DE OSCEOLA

Fuerte

Enojado

Guerrero

Estratega

Listo

Esposo Cariñoso

Amante de la Tierra

Vengativo

Franco

Líder

¿Conoces a alguna persona que tenga uno de estos rasgos distintivos?

¿Quién es esta persona? _____

¿Cuál rasgo distintivo posee ella o él? _____

¿Piensas que ese rasgo distintivo es bueno o malo? _____

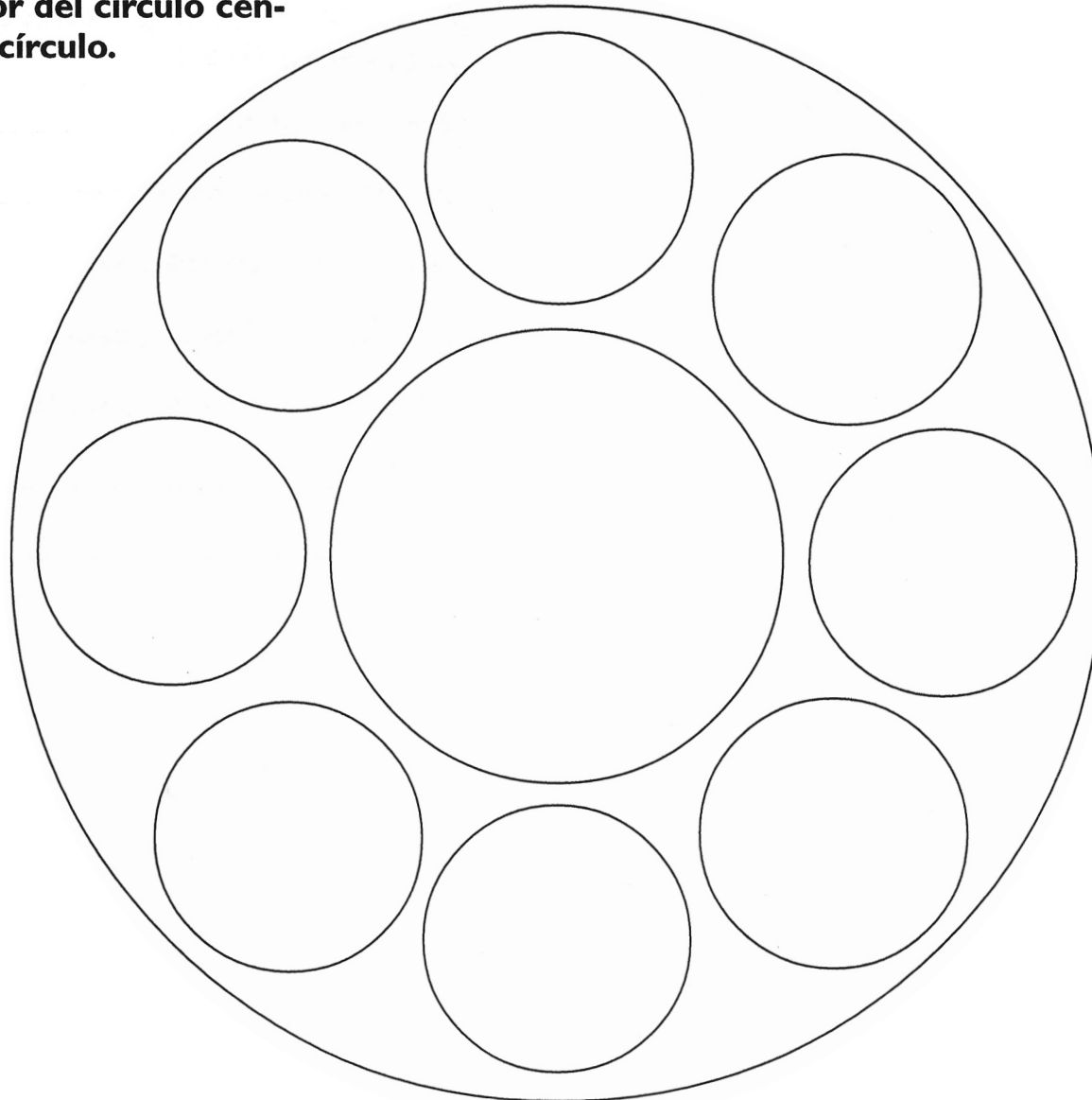
¿Deseas este rasgo distintivo para tí mismo(a)? _____

¿Cuál(es) de estos rasgos disntivos del carácter te gusta(n)? _____

Osceola tenía algunos rasgos distintivos del carácter, como la venganza, que le causaron la muerte. ¿Qué piensas acerca de este rasgo distintivo del carácter?

Escribe el nombre de Osceola dentro del círculo central en esta página. Escribe los rasgos distintivos del carácter que pienses son buenos en cada uno de los círculos alrededor del círculo central. Luego colorea el círculo.

CÍRCULO DEL CARÁCTER





Poder del Carácter

¿QUIEN QUIERO SER?

QUE:

Escoje los rasgos distintivos del carácter que desees; rasgos que te ayudarán a hacer lo que quieras en el futuro.

COMO:

Haz un círculo del carácter para tí mismo(a). Escribe las palabras que desees y coloréalo. Responde las Preguntas para Discusión con tu líder. Dibuja o escribe acerca de lo que quieras que suceda en el futuro.

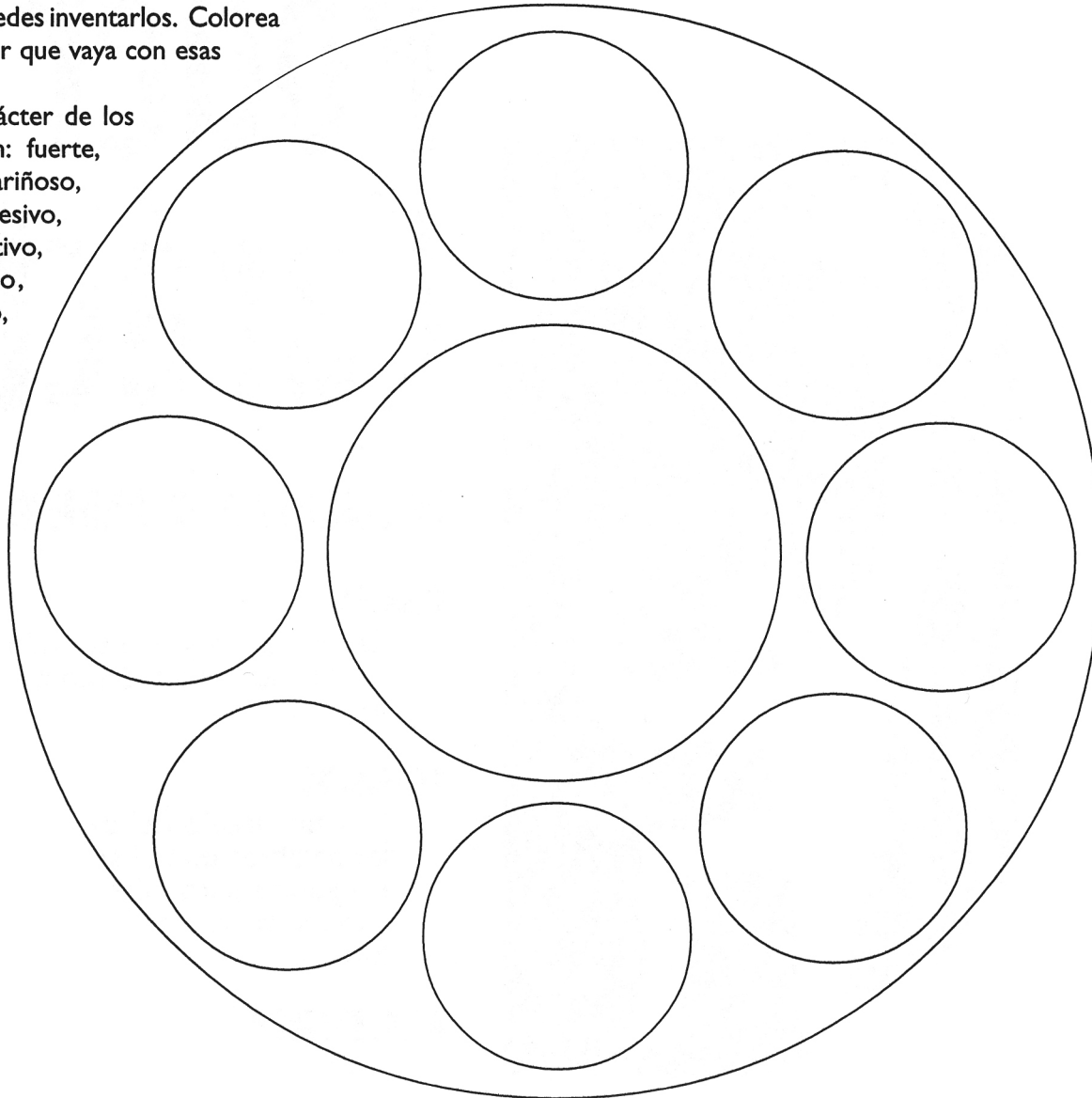
MATERIALES:

Colores o marcadores.

LOS RASGOS DISTINTIVOS DE MI CARÁCTER

Ahora que ya has leído acerca de personas históricas famosas y has observado rasgos distintivos del carácter, es hora de pensar qué rasgos distintivos del carácter te gustaría tener. Escribe tu nombre en el centro de este círculo. Escribe los rasgos distintivos del carácter que te gustaría tener, en los círculos exteriores. Estos rasgos distintivos del carácter pueden aparecer en los relatos, o puedes inventarlos. Colorea cada uno de los círculos de un color que vaya con esas características.

Los rasgos distintivos del carácter de los relatos que fueron leídos incluyen: fuerte, enojado, guerrero, estratega, listo, cariñoso, vengativo, franco, líder, leal, agresivo, buen trabajador, intrépido, intuitivo, soñador, talentoso, artístico, perceptivo, aventurero, creativo, independiente, idealista, valiente, obstinado.



PREGUNTAS PARA DISCUSION

RASGOS DISTINTIVOS DEL CARACTER DEL HEROE/HEROINA

¿A quién(es) admiras en tu familia?

**¿Qué rasgos distintivos del carácter tiene(n) esa(s)
persona(s)?**

¿A qué personaje(s) público(s) admiras?

**¿Qué rasgos distintivos del carácter tiene(n) esa(s)
persona(s)?**

MI FUTURO

Escribe varios párrafos acerca de lo que quieras que suceda en el futuro y cómo te ayudarán los rasgos distintivos de tu carácter a que eso suceda, o haz un dibujo de lo que quieras hacer en el futuro.



Poder de la Cultura

¿QUE ES CULTURA?

QUE:

Aprende la definición de cultura.

COMO:

Trabaja con un(a) amigo(a) y responde las preguntas.
Repórtaselo de vuelta al grupo.

MATERIALES:

Lápiz.

¿QUE ES LA CULTURA?

La Cultura son las creencias, valores y hábitos que son compartidos por un grupo de personas. Los valores es lo que se considera importante y lo que se considera bueno o malo. Los niños aprenden su cultura desde muy temprana edad cuando sus padres y otros miembros de la familia les enseñan cómo comportarse. La mayoría de la gente aprende las creencias, valores y hábitos de su cultura a través de imitar a la gente que los rodea. Las distintas culturas pueden ser muy, muy diferentes. Lo que es valorado por una cultura es rechazado por otra. Por ejemplo, sonreír y mirar a una persona es un gesto de amistad en una cultura, mientras que mirar hacia abajo y mostrar respeto puede ser un gesto de amistad en otra cultura. Es importante comprender que ninguna cultura es mejor o peor que la otra. Las culturas son tan sólo diferentes. La cultura no es lo mismo que la raza, a pesar de que cuando las personas de la misma raza crecen juntas, son a menudo parte de la misma cultura. Sin embargo, algunas veces las personas que pertenecen a la misma cultura son de distintas razas.



La cultura puede incluir las siguientes cosas. Trabaja con un(a) amigo(a) y responde las siguientes preguntas acerca de tu cultura.

Comida

¿Cuál es tu comida favorita? _____

Días festivos

¿Cuál es tu día festivo favorito? _____

Religión

¿Cuál es tu religión? _____

Saludo

¿Cómo saludas a alguien que conoces? _____

¿Cómo te despides de alguien que conoces? _____

Forma de vestir

¿Qué te gusta usar de vestir? _____

Relaciones familiares

¿Con quién vives? _____

¿A qué parientes ves a menudo? _____

¿A qué parientes ves una o dos veces al año?

Papeles que juegan los Hombres y las Mujeres

¿Quién debiera encargarse de la casa? _____

¿Quién debiera hacer el dinero? _____

¿Quién debiera cuidar de los niños? _____

Música

¿Cuál es tu música favorita? _____

Arte

¿Qué clase de arte te gusta? _____

Matrimonio

¿Cuáles son tus ideas acerca del matrimonio? _____

Transporte

¿Qué medio utilizas para ir de un lugar al otro? _____

Saliendo con alguien

¿Cuándo y con quién quieres salir? _____

Conociendo gente

¿Cómo conoces a tus amistades? _____

Comunicándote

¿Cómo te gusta platicar con la gente que conoces? _____

Bailando

¿Cuál es tu baile favorito? _____

Criando niños

¿Qué edad debe tener uno antes de tener hijos? _____

Moral: Qué es bueno y qué es malo.

¿Cuál es la mejor cosa que alguien puede hacer? _____

¿Cuál es la peor cosa que alguien puede hacer? _____

Educación, aprendizaje

¿Qué tan importante es la educación? _____

¿Debieras terminar la escuela secundaria? _____

¿Debieras ir a la universidad? _____

Dinero

¿Qué tan importante es el dinero? _____

Leyes

¿Cuáles leyes son justas? _____

El Significado de la Vida

¿Qué es importante hacer en la vida? _____



Poder de la Cultura

¿QUE ES UNA SUBCULTURA?

QUE:

Encuentra la subcultura a la cual perteneces y siéntete orgulloso(a) de ella.

COMO:

Elijan a alguien para leer la información. Intercambien ideas con el líder acerca de las subculturas. Elige una subcultura. Escríbela en el círculo. Llena el diagrama acerca de los hábitos con un(a) amigo(a). Entrevista a alguien acerca de tu relato y repórtaselo de vuelta al grupo; o invita a alguien para que les cuente un relato.

MATERIALES:

Lápiz.

¿QUE ES UNA SUBCULTURA?

Una subcultura es un grupo de valores, hábitos y creencias compartidas por subgrupos de la sociedad. Por ejemplo, los adolescentes son una subcultura en los Estados Unidos. Ellos tienen valores y formas de vestir similares. Dentro de la subcultura de los adolescentes existen muchas otras subculturas, como los patinadores, los adictos a las drogas, los buenos estudiantes, y muchas más. Tú eres miembro de muchas subculturas, y al crecer puedes escoger y seleccionar los valores, creencias y hábitos que te gustan para crear tu propia subcultura, que es única. Tú haces esto tomando en cuenta los valores y los hábitos que te gustan de tu niñez.

Una persona puede pertenecer a varias subculturas a la vez. Actualmente tú eres miembro de muchas subculturas: eres adolescente, hijo o hija, hermano o hermana, y ciudadano o residente estadounidense.

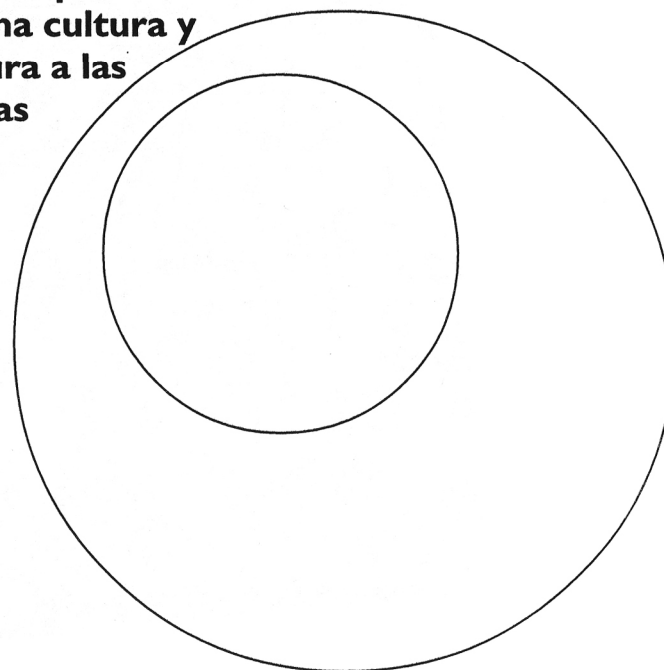
Intercambia ideas con tu líder sobre todas las subculturas de las cuales puedes ser parte. Una subcultura puede ser cualquier grupo que comparte un grupo de valores (los ambientalistas, gente que escucha rock and roll, gente que es latina, gente que es pobre, y muchos más).

¿Cuál es la subcultura de la cual sientes que eres más parte y en la cuál sientes orgullo?

EJEMPLOS DE SUBCULTURA



Escribe rótulos para identificar una cultura y una subcultura a las cuales podrías pertenecer.



Los hábitos de las subculturas son distintos. Trabaja con un(a) compañero(a) y escribe los hábitos de estas distintas subculturas.

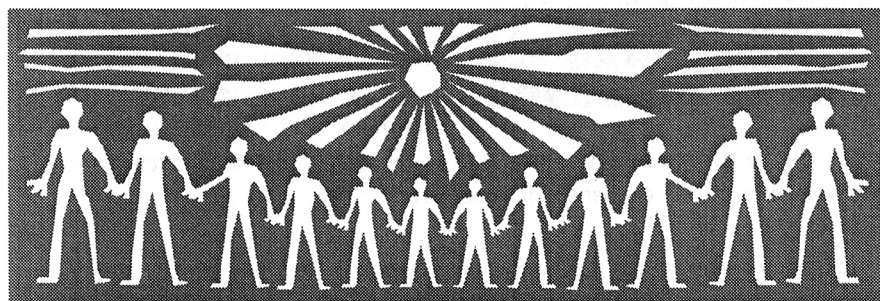
Llena los espacios en blanco en este diagrama acerca de los hábitos de las distintas subculturas.

HABITO	CULTURA DE LOS ADOLESCENTES	CULTURA DEL MAESTRO(A)	CULTURA DE MI FAMILIA
Saludos: ¿Cómo dices qué tal?			
Música: ¿Qué música le gusta a la gente?			
¿Qué piensa la gente que debieras hacer con tu tiempo?			
¿Cuál es la mejor comida?			
¿Cómo demuestras respeto?			

TAREA DE ENTREVISTA: ENCUENTRA UN RELATO DE HACE MUCHO TIEMPO

Pídele a un(a) maestro(a), a otro empleado de la escuela, o a un miembro de tu familia, que te cuente un relato de su niñez. Trata de buscar a alguien mayor para poder aprender cómo eran las cosas hace mucho tiempo. Esto te muestra cómo cambia la cultura con el tiempo. Los hábitos y las creencias cambian. Escribe unas cuantas oraciones para contar parte del relato o repórtaselo de vuelta al grupo.

[illegible]



Poder de la Cultura

¿QUE SIGNIFICA “BICULTURAL”?

QUE:

Aprende que una cultura no es ni mejor ni peor que la otra. Las culturas tan sólo son distintas. Aprende a sentirte bien acerca de las dos culturas principales que habitas.

COMO:

Elijan a alguien para leer la información y platiquen acerca de las preguntas con el líder. Haz un diagrama de tus culturas.

MATERIALES:

Lápiz

CRECIENDO BICULTURALMENTE

El biculturalismo significa que eres miembro de dos culturas principales y que puedes entrar y salir de ambas culturas sin sentir que una cultura es mejor que la otra. Algunas personas crecen en dos culturas primarias distintas, como en un grupo cultural y también como ciudadano(a) estadounidense. Esto puede ser confuso ya que las diferentes culturas tienen

distintas costumbres y creencias. Es importante no dejar que las creencias de una cultura te hagan sentir que tú no estás bien. Por ejemplo, si te das cuenta que las familias en la televisión son distintas a la tuya, eso no significa que tu familia no está bien. Todas las culturas son igual de buenas y poseen distintos dotes, y tú posees las cualidades especiales de tu cultura. Tú puedes escoger la cultura de la cual quieres ser miembro, o escoger partes de ambas culturas para unirlos. Puede ser que desees platicar con un miembro de tu familia, una persona

mayor o con tu maestro(a), para que te ayuden a pensar acerca de lo que debes hacer cuando te sientes juzgado(a) por otra cultura.

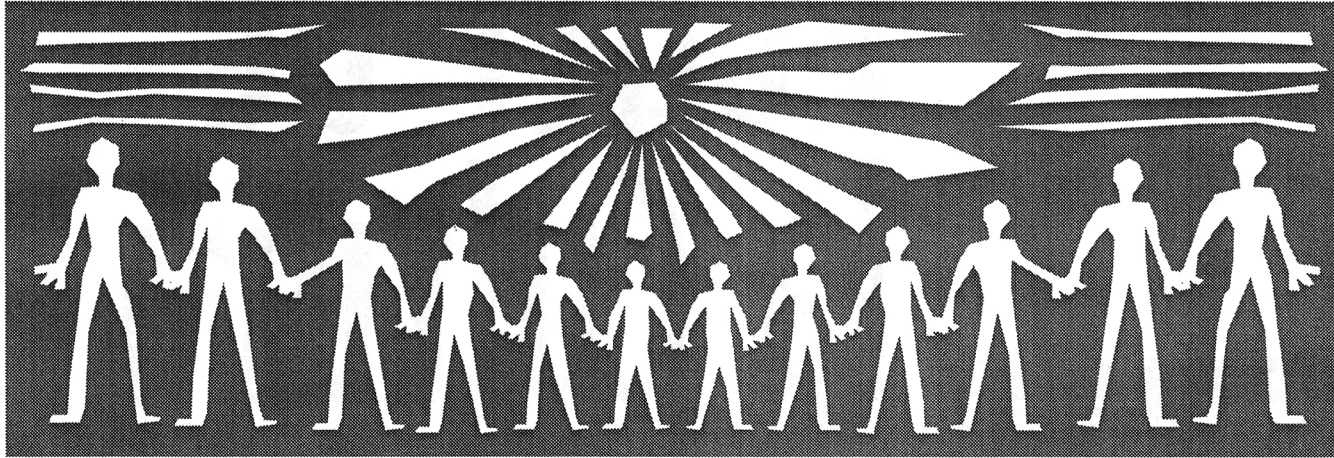
Plática acerca de las siguientes preguntas con un(a) amigo(a).

¿Qué me gusta acerca de mi cultura?

¿Qué no me gusta acerca de mi cultura?

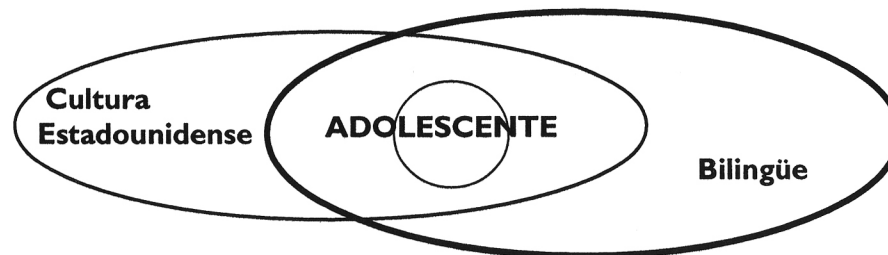
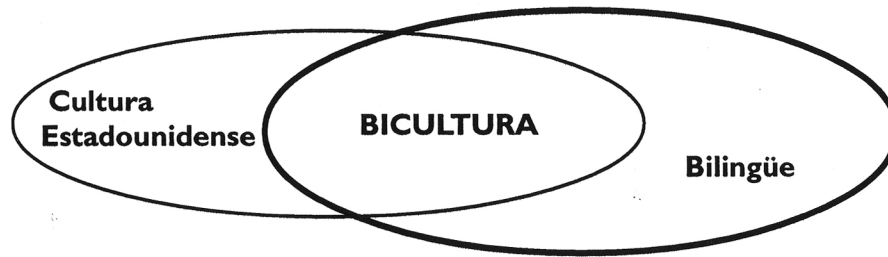
¿Qué me gusta acerca de la cultura de los Estados Unidos?

¿Qué no me gusta acerca de la cultura de los Estados Unidos?

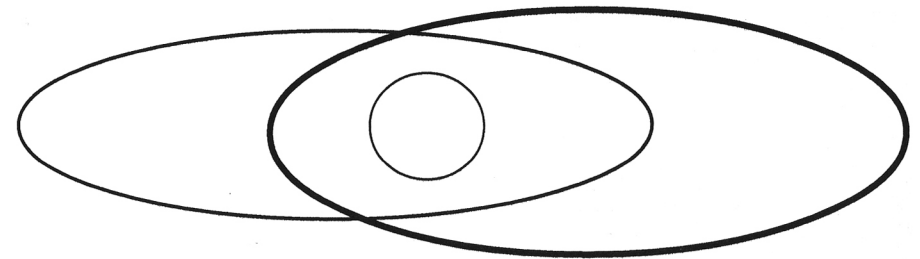


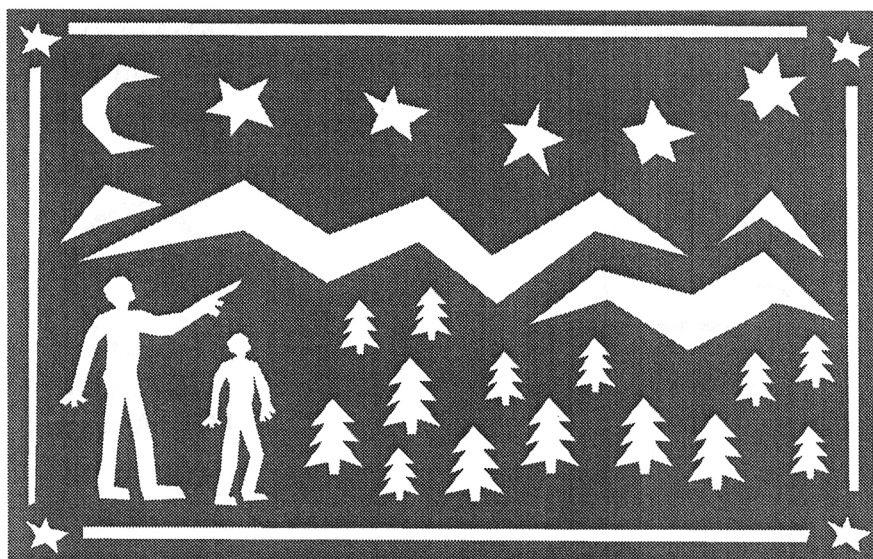
Tu cultura es lo que piensas que es importante o los valores que tienes para el futuro. ¿Qué es algo que te gustaría que te suceda en la vida?

EJEMPLOS DE SER BICULTURAL



Escribe rótulos para identificar a dos culturas que se intersecten en tu vida y una subcultura





Poder de la Cultura

¿CUAL ES MI SIMBOLO CULTURAL?

QUE:

Crea un símbolo de tu cultura para que sientas orgullo en ella.

COMO:

Mira los símbolos y luego dibuja un símbolo para tu cultura. Haz un dibujo de tu sueño para el futuro. Tomen turnos para mostrar sus símbolos. Formen un círculo y permitan que cada persona tenga la oportunidad de compartir su símbolo con los demás.

MATERIALES:

Colores, marcadores, pinturas y lápices de colores.

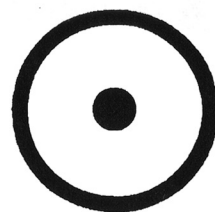
SÍMBOLOS

Las culturas utilizan símbolos para mostrar lo que es importante para ellas o lo que representa sus valores. Los símbolos son muy importantes ya que llegan a lo profundo de la mente e influyen nuestros comportamientos. Esa es la razón por la cual los anunciantes o publicistas utilizan símbolos. Si vemos un símbolo muchas veces, y nos produce un buen sentimiento, este símbolo comienza a influir en nuestro comportamiento. Un ejemplo de esto es el símbolo de McDonald's. Cuando nos da hambre, comenzamos a buscar ese símbolo. Esa es la razón por la cual es importante escoger conscientemente un símbolo que representa algo positivo de tu cultura. De esa manera, dicho símbolo te infuirá a madurar de una manera positiva y a hacer que tus sueños se hagan realidad.

Escoje uno o más de los símbolos que aparecen en las dos páginas siguientes, copialos usando marcadores o escribe por qué te gustan esos símbolos.



SOL



TIERRA



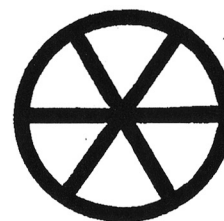
PAJARO
ESPIRITU HUMANO



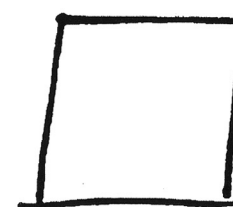
MASCULINO-
FEMENINO



ANGEL



RUEDA-UNIVERSO
SOL



CUADRADO-
EQUILIBRIO



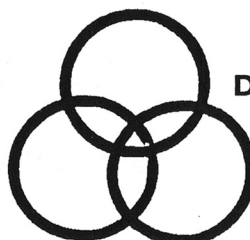
INFINITO-ILIMITADO



NUBE



CIRCULO-
FORTALEZA



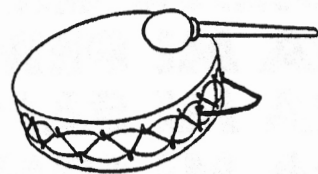
DESTINO



CREATIVIDAD



FEMENINO



TAMBOR



OJO-VISION



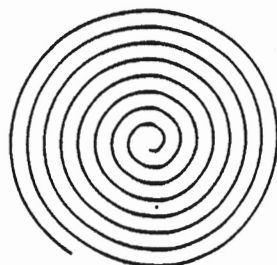
LABERINTO



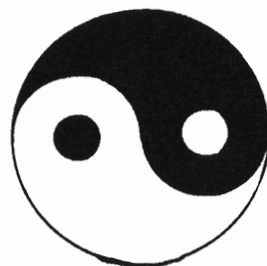
AGUILA



TELA-TEJIENDO



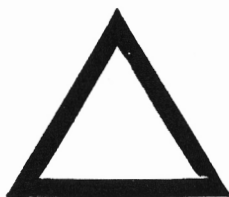
ESPIRAL



YANGYYIN
OPUESTOS COMO UNO
(OSCURO-CLARO, JOVEN-VIEJO,
ETC)



RAYO-FUERZA



MASCULINO



ESTRELLA-GUIA



CORAZON-AMOR

SIMBOLOS DE MI CULTURA

Dibuja un símbolo de tu cultura. Utiliza algunos de los símbolos en las páginas anteriores como ideas para dibujar un símbolo de tu cultura. Plática con tus padres acerca de lo que les gusta de su cultura. El símbolo debe representar algunos valores o creencias que son importantes para tí. Tu símbolo puede ser una combinación de un cierto número de otros símbolos. Puedes usar marcadores para darle colores a tu símbolo.

EL SUEÑO QUE TENGO PARA MI PERSONA, PARA MI FAMILIA, O PARA MI COMUNIDAD

Cierra tus ojos por un minuto y mira hacia el futuro. Mírate a tí mismo(a), a tu familia o a tu comunidad, siendo como tú quisieras que fueran. Mira los cambios, mira el crecimiento, mira tus sueños haciéndose realidad. Haz un dibujo o escribe acerca de lo que es tu sueño.

A large rectangular area divided by a vertical dotted line, intended for drawing or writing. The left side is for drawing a cultural symbol, and the right side is for drawing or writing about a dream for oneself, family, or community.



Poder Futuro

¿QUE ES UN EJEMPLO A SEGUIR?

QUE:

Aprende lo que es un ejemplo a seguir y lee acerca de algunas personas famosas.

COMO:

Escribe o pláticale a un(a) amigo(a) acerca de si piensas o no que las personas aquí descritas son ejemplos a seguir. Piensa acerca de las cualidades que te gustaría ver en tu ejemplo a seguir. Repórtaselo de vuelta al grupo. También puedes invitar a personas que consideres ejemplos a seguir para presentárselas a tu grupo. Invita a personas que consideres ejemplos a seguir, de tu hogar, comunidad y escuela. Sirvan refrescos y celebren a estas personas.

MATERIALES:

Lápiz.

¿QUE ES UN EJEMPLO A SEGUIR?

Un ejemplo a seguir es alguien que posee cualidades de carácter que a tí te gustaría tener algún día. Es una persona a quien tienes en estima. Es alguien a quien admiras, que te mostró la forma en que puedes ser. Los ejemplos a seguir pueden ser familiares, amistades, estrellas del deporte, estrellas de cine, maestros, y personajes de películas o libros.

Algunos de los ejemplos a seguir hoy en día pueden estar en la siguiente lista. Intercambia ideas con tu grupo acerca de si ustedes consideran a estas personas ejemplos a seguir.

Madre Teresa

Michael Jordan

Tu Madre

Tu Padre

Charles Barkley

Presidente Clinton

Hillary Clinton

Rosanne Barr

Escribe los nombres de otros dos ejemplos a seguir en quienes puedas pensar. Plática con tu amigo(a) para recibir ayuda con ideas:

1. _____

2. _____

AMY TAN, AUTORA, (1952 -)



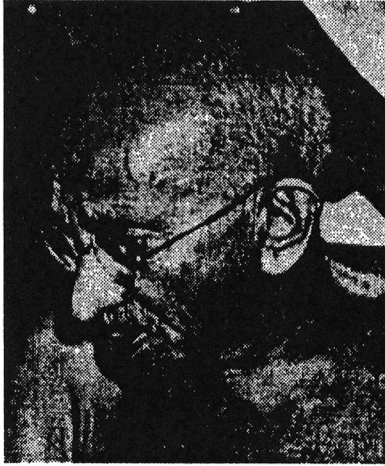
Amy nació en San Francisco en 1952. Sus padres vinieron a los Estados Unidos desde la China. Su nombre chino, An-mei, significa "Bendición de América". Sus padres pusieron mucha presión sobre ella para que tuviera éxito. Ellos querían que ella fuera una doctora o una ejecutiva. Pero ella era muy rebelde y quería ser escritora. Una vez su madre no le habló por seis meses cuando Amy se cambió de universidad sin decírselo. Amy escribía discursos y trabajaba muy duro - 90 horas a la semana. Ella decidió curarse a sí misma;

leyó libros maravillosos e hizo arte. Amy vendió su primer libro, "The Joy Luck Club", por \$50,000 y vendió los derechos de cine para el libro por más de un millón de dólares. Su madre la aceptó como escritora cuando Amy le compró una casa.

¿Considerarías a Amy Tan un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

MAHATMA (GRAN ALMA) GANDHI, LIDER DE LA INDEPENDENCIA DE LA INDIA (1869 - 1948)



Gandhi nació en la India en Octubre, 1869. Fue el tercer hijo de cuatro niños en una familia de clase alta. Gandhi se fue a Inglaterra y llegó a ser abogado. El vivió en Suráfrica por algún tiempo. En Suráfrica Gandhi organizó demostraciones porque los hindús en Suráfrica no podían votar. En India, Gandhi organizó ayunos y demostraciones para liberar a India del dominio opresor de Inglaterra. Le enseñó a la gente a utilizar la no-violencia para liberarse de Inglaterra. Gandhi llegó a ser un símbolo de la independencia y su ayuno trajo el fin al dominio inglés. El

30 de enero de 1948, Gandhi fue asesinado a tiros mientras caminaba por su jardín. Le dispararon tre veces en el pecho, y cayó a la tierra diciendo, "Hai Rama - Ay Dios".

¿Considerarías a Gandhi un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

ISHI EL ULTIMO YALU (1862-1916)



En 1911, Ishi salió de los cerros de California, esperando ser asesinado de la misma manera que todos los miembros de su tribu habían sido asesinados por los buscadores de oro. Ishi fue llevado a la cárcel. Pero dos hombres que hablaban Yani (un idioma similar al suyo), vinieron a visitarlo. Después de esto vivió en un museo y le enseñó a otras personas sus habilidades para hacer cuchillos, arcos fuertes, flechas y arpones.

¿Considerarías a Ishi un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

SANDRA DAY O'CONNOR, JUEZ DE LA CORTE SUPREMA (1930 -)



Sandra O'Connor es la primera mujer en haber sido nombrada a la Corte Suprema. Ella es madre y fue líder de la mayoría del senado estatal y juez estatal. Apoyó la Enmienda de Igualdad de Derechos para las mujeres, en los 70's. También apoyó la educación bilingüe, las leyes en contra de la contaminación y el apoyo para los trabajadores migratorios. Ella ha tenido dificultades en su vida incluyendo cáncer de los senos. Ella dijo, "La sociedad en general se beneficia de una manera incommensurable por un clima en el cual

todas las personas, sin importar su raza o género, pueden tener la oportunidad de ganarse el respeto, responsabilidad, avance, y remuneración, basado en la habilidad".

¿Considerarías a Sandra Day O'Connor un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

JESSE JACKSON, MINISTRO Y LIDER DE LOS DERECHOS CIVILES (1941 -)



Jesse nació en Carolina del Sur y recibió una beca para jugar fútbol americano. Eventualmente fue al Seminario Teológico de Chicago y llegó a ser ministro religioso. El tomó una parte activa en el movimiento de los Derechos Civiles y trabajó con el Dr. Martin Luther King. El ha tratado de llegar a ser candidato presidencial y ha forzado a los Estados Unidos a tomar en serio la idea de tener un presidente de raza negra.

¿Considerarías a Jesse Jackson un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

TONI MORRISON, NOVELISTA, EDITORIA (1931 -)



Cuando Toni estaba en primer grado ella era la única persona de piel negra en su clase y la única persona que podía leer. Su quinta novela, "Beloved", ganó el Premio Pulitzer de la literatura. Ella también recibió el Premio Nobel de la literatura.

¿Considerarías a Toni Morrison un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

WILMA MANKILLER, EX-JEFA DE LA NACION CHEROKEE (1945 -)

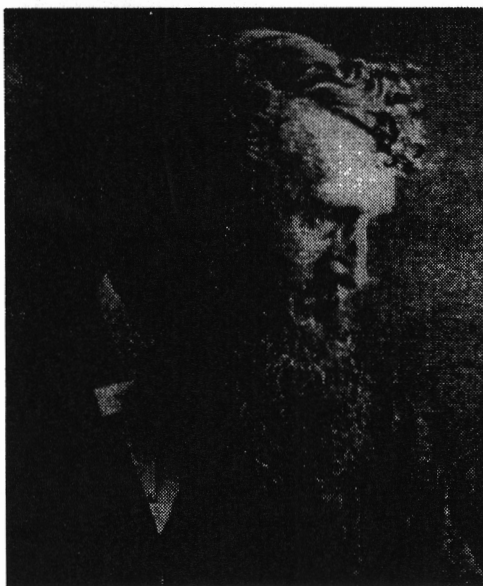


Wilma fue la líder tribal de la Nación Cherokee de Oklahoma, la segunda más grande de las Naciones Indias de los Estados Unidos. Ella es la primera mujer en haber tenido esa posición. Ella ha tenido serios problemas de salud y dice que la sabiduría tradicional de los Cherokees puede sanar a toda la comunidad Cherokee. Ella dice que el secreto de los Cherokees es que "nosotros nunca nos damos por vencidos".

¿Considerarías a Wilma Mankiller un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

JOHN MUIR, HOMBRE DE LOS LUGARES SALVAJES (1838 - 1914)



John nació en Escocia, su padre y su maestro eran muy estrictos y le pegaban. Su familia se mudó a los Estados Unidos cuando tenía once años. A John le encantaba la naturaleza y viajar. Cuando tenía 22 años, empacó su saco y se fue de su hogar. En cierto momento John caminó a través de México y escribió en su diario que Dios ama a todo lo que existe en el mundo, no solamente a la gente. El terminó su travesía en la Sierra Nevada en California. Luchó muchas batallas políticas para preservar las tierras sin cultivar y ayudó a convertir a Yosemite en un Parque Nacional.

¿Considerarías a John Muir un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

CÉSAR CHAVEZ, ORGANIZADOR DE LOS "UNITED FARM WORKERS"

(TRABAJADORES DE FINCA UNIDOS) (1927 - 1993)



César Estrada Chávez nació en 1927 en una finca en Yuma. El tuvo 14 hermanos y hermanas. Durante la depresión, su padre perdió su negocio y se convirtió en trabajador de finca, moviéndose de finca en finca en California. Los finqueros prometían \$20 a la semana, pero luego solamente pagaban \$10. En tres horas, la familia Chávez entera podía hacer solamente 20

centavos recogiendo arvejas. Ellos vivían en un cuarto, de 10 x 12 pies. En la escuela, los maestros trataban a los estudiantes México-Americanos como si fueran mentalmente impedidos.

César comenzó la Unión de "United Farm Workers" (UFW) para ayudar a los México-Americanos, Mexicanos, Puertorriqueños, Filipinos, Negros, y Blancos del Sur, a ponerse en huelga para obtener mejores salarios. César ayunó por 45 días en 1968 para apoyar la huelga en contra de los cultivadores de uvas en California. Trabajó por el resto de su vida para ayudar a fortalecer la UFW, para que los trabajadores de finca pudieran devengar salarios razonables.

¿Considerarías a César Chávez un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.

ISABEL ALLENDE, AUTORA, (1942 -)



Isabel nació en Chile en 1942 y vivió en muchos países ya que su madre y su padrastro fueron diplomáticos. Ella vivió en Bolivia, Europa y en el Medio Oriente. Sus experiencias con su abuela le proporcionaron una gran parte del material que se encuentra en sus libros. Ella piensa que el fenómeno supernatural, o platicarle a los espíritus, es una parte natural de la vida. Isabel fue una reportera en Chile, pero la revolución en su país que mató a su tío el presidente, Salvador Allende, la forzó a salir del país y a vivir en Venezuela. Ella

escribe libros para adultos y para niños. Isabel vive ahora en California con su esposo e hijos.

¿Considerarías a Isabel Allende un ejemplo a seguir?

¿Por qué o por qué no? Plática con un amigo y repórtaselo al grupo, o escribe tu respuesta.



Poder Futuro

¿QUIEN ES MI EJEMPLO A SEGUIR?

QUE:

Aprende de quiénes piensan otras personas como ejemplos a seguir.
Escoje tu propio ejemplo a seguir.

COMO:

Lleva a cabo entrevistas. Haz un contéo de tus resultados. Discute las preguntas con el líder. Haz un dibujo de tu ejemplo a seguir o encuentra una foto de él o ella. Formen un “círculo” y compartan sus ejemplos a seguir con el grupo.

MATERIALES:

Lápices de Colores.

TAREA DE ENTREVISTA: PREGUNTALE A NUEVE (9) PERSONAS QUIEN ES SU EJEMPLO A SEGUIR

Pregúntale a nueve personas en tu clase. ¿Quién es tu ejemplo a seguir? ¿Cómo quién quisieras ser cuando seas grande?

Personas a quienes le preguntaste	¿Quién es tu ejemplo a seguir?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

CONTEO DE LOS RESULTADOS DE TUS ENTREVISTAS

Haz una lista de todos los ejemplos a seguir que fueron propuestos por las personas y escribe el número de veces que cada uno fue propuesto.

Ejemplo a Seguir	Numero de veces que fue seleccionado


MI EJEMPLO A SEGUIR

Después de todo este trabajo acerca de ejemplos a seguir, ¿a quién escogerías como tu ejemplo a seguir?

MI EJEMPLO A SEGUIR ES _____

Haz un collage, un dibujo, o escribe un párrafo acerca de tu ejemplo a seguir.

MI EJEMPLO A SEGUIR





Poder Futuro

¿HACIA DONDE VOY?

QUE:

Mira hacia el futuro. Propónte metas que quieras ver realizadas en el futuro.

COMO:

Plática con un(a) amigo(a) o con el líder. Intercambien ideas acerca de lo que quieran que suceda en el futuro.

MATERIALES:

Una imaginación vívida.

SUENA TUS SUENOS

Metas (Educación, Familia, Diversión, Viajes, Empleos, Hogar, Carro, Lugares para Vivir). Escribe o dibuja tus metas.



EN SEIS MESES

EN UN AÑO

CUANDO ME GRADUE

CUANDO SEA ANCIANO(A)

Glosario

GLOSARIO DEL ESTUDIANTE

raptar: llevarse a alguien a la fuerza; secuestrar.

ácido: un nombre popular para el LSD.

adicción: dependencia en una sustancia de tal manera que cuando una persona está en su presencia, ella o él no puede rechazarla.

núcleo amigdalóide: parte de la estructura en el cerebro que semeja a un aro, debajo de la corteza. Integra las emociones y la memoria. Responde al ritmo.

bicultural: viviendo en dos culturas y valorando a ambas.

corteza cerebral: la materia arrugada de color gris en la parte de afuera del cerebro, que utilizamos para funciones del pensamiento de mayor calidad.

crank: nombre callejero para metanfetamina.

cultura: un grupo particular en la sociedad que posee valores, hábitos y creencias compartidas.

carácter: los aspectos que forman la naturaleza individual de una persona; calidad o integridad moral; posición o capacidad; una persona representada en un drama o relato.

concebir: imaginar o pensar; formarse una idea.

deidades: dioses o diosas; divinidad.

destino: algo que le va a suceder a una persona o cosa en particular, el curso predeterminado de eventos.

aflicción: sufrimiento agudo físico o mental.

endorfina: un neurotransmisor (mensajero químico) en el cerebro que crea sentimientos de euforia.

tentar: ser seducido por la emoción.

euforia: estado regocijado de bienestar.

Síndrome Fetal del Alcohol (FAS): cuando las madres son grandes consumidoras de alcohol, sus bebés nacen con cerebros más pequeños.

generación: el grupo de individuos nacidos y viviendo al mismo tiempo.

generosidad: la cualidad de dar y compartir abundantemente.

genética: del mismo origen, un código químico en cada célula que es pasado a un hijo o una hija por el padre y la madre.

hábitos: una forma usual de comportarse.

hemisferio: la mitad de un círculo; en el cerebro es la mitad de la corteza cerebral.

hipocampo: parte de la estructura en forma de aro en el cerebro, debajo de la corteza. Trae memorias adentro y afuera de la mente inconsciente. Responde al ritmo.

hiperactivo: que se mueve mucho.

iniciación: introducir a una persona al conocimiento de alguna materia.

justicia: legitimidad o legalidad.

leyenda: un relato verificable transmitido desde tiempos antiguos y popularmente aceptado como histórico.

sistema límbico: la estructura en forma de aro debajo de la corteza que incluye la amígdala y el hipocampo.

lóbulo de la corteza cerebral: cada hemisferio tiene 4 lóbulos que tienen funciones únicas (ej. el lóbulo occipital en la parte de atrás se encarga de la visión).

curandero: una persona que trabaja con fuerzas invisibles para curar.

mentalmente impedido: capacidad mental reducida.

metáfora: el uso del discurso para sugerir una semejanza en lugar de una expresión literaria.

moral: formas de comportarse que tienen que ver con el bien y el mal.

mito: un relato tradicional o legendario usualmente tratando con dioses o semidiósos.

neurona: un tipo de célula que existe en el cerebro y en el sistema nervioso.

neurotransmisor: un compuesto químico que es liberado por una neurona en una sinapsis (el espacio entre dos neuronas) para activar la descarga entre las dos neuronas.

oral: emitido en palabras no escritas.

sendero del placer: una área al lado del cerebro que es activada por las endorfinas y por las sustancias para crear euforia.

raza: una familia, tribu, pueblo o nación que viene del mismo origen.

reverencia: un sentimiento de respeto matizado con admiración.

shaman: un curandero entre cierto grupo de gentes, como los Esquimales.

subcultura: un grupo pequeño de personas que comparten valores, creencias y costumbres.

símbolo: un objeto material que representa algo, a menudo algo inmaterial.

THC: el compuesto químico activo en la marihuana.

tradición: la transmisión de creencias, leyendas y costumbres de generación a generación verbalmente o a través de la práctica.

rasgos distintivos del carácter: una cualidad distinguible de la naturaleza personal de uno.

valores: algo deseable.



LIBRO DEL PODER DE LA NARRACION

DIVERSION • MOTIVACION • ACTIVIDADES

Este plan de estudios consiste de un grupo de actividades completas, puestas a prueba, para prevenir el abuso de sustancias, la adicción y los comportamientos de auto-destrucción que resultan de ellos. A través de estas actividades, la gente joven puede ganar conocimiento, habilidades, elegir ejemplos a seguir, aprender las poderosas lecciones en los relatos, crear símbolos de fuerza para sí mismos, afirmar su cultura y su familia, elegir rasgos distintivos del carácter saludables, y proponerse metas para el futuro.

Las actividades ayudan a la juventud a construir los factores protectivos del auto-concepto saludable, sentido de humor, esperanza para el futuro, habilidades para resolver problemas, y tácticas de retraso, para aguantar la presión de los compañeros hacia el uso y abuso de sustancias, cómo crear sentimientos naturales de euforia y regocijo, y cómo reforzar la afirmación y el orgullo cultural.

PODER DEL CONOCIMIENTO
PODER DE LA HABILIDAD
PODER PERSONAL
PODER DEL CARACTER
PODER DE LA CULTURA
PODER FUTURO

¡PARA PROGRAMAS DESPUES DE LA ESCUELA! ¡SALONES DE CLASE!
¡PADRES DE FAMILIA Y ABUELOS CON SU JUVENTUD!
NIVEL DE ESCUELA MEDIA



The WHEEL Council
(El Consejo de la RUEDA)

Educación Holística de la Salud y Capacitación para la Vida

Website: www.wheelcouncil.org

ISBN 0-9656732-0-0