

Volviendo a conectar a las familias

Libro del adolescente



*Volviendo a conectar a las familias
Libro del adolescente*

Producido por las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax
www.fcps.edu

En colaboración con el
Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes
www.refugees.org

© Junta Escolar del Condado de Fairfax 2016

Agradecemos a todos los que han contribuido a la
creación y distribución de este libro:

Escuelas Públicas del Condado de Fairfax

Departamento de Servicios de Instrucción

Robin Stern Hamby
Ines Gianella
Darryle Craig
Lynne Whildin
Maria Mateus

Departamento de Tecnología de la Información

Julie Preizler
Stephen Lee

Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes

Tiffany Nelms
Rosario Noa
Amy Schafer
Dalia Ulloa
Andrew Trujillo
Maureen Fern
Gabriela Mena

Tus años de adolescencia te pueden servir para hacerte estas preguntas:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Quién quiero ser?
- ¿Qué es lo que deseo hacer?

Usa esta actividad para encontrar las respuestas. Recuerda que tienes la capacidad de cambiar, de crecer, de llegar a ser quien deseas ser y lo que deseas hacer. Que sea tu trabajo el aprender sobre tu verdadero ser. Tu pasado siempre va a ser parte de ti, pero este no va a determinar quién vas a llegar a ser.

- Toma responsabilidad de tus propias conductas.
- Busca opciones positivas.
- Escoge los comportamientos que te ayuden a ser la persona que deseas ser.
- Establece cuáles son tus metas y tu plan.

¡Hagámoslo!

- Si yo fuera un animal, ¿cuál animal sería? ¿Por qué?
- Si yo fuera una fruta, sería un/una _____ porque _____.
- Si yo fuera un edificio sería un/una _____ porque _____.
- Si yo fuera un color, sería el _____ porque _____.

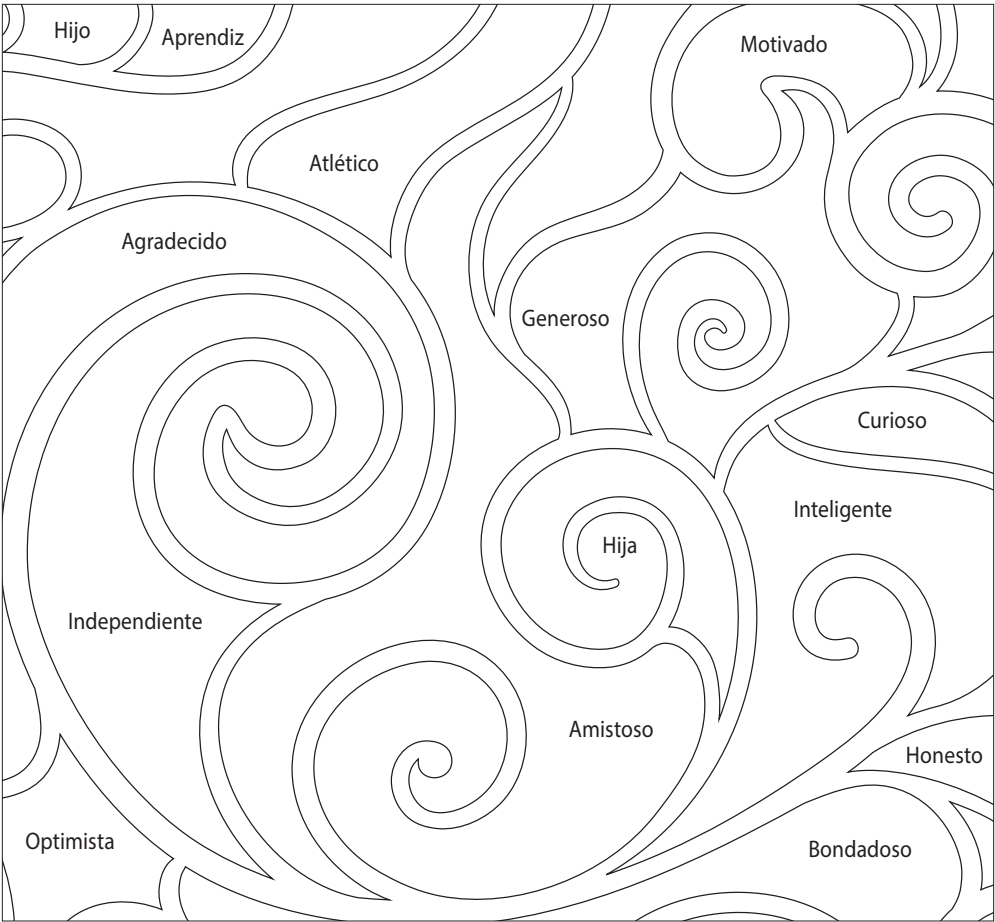
He aquí un ejemplo: **si yo fuera un árbol**, sería un sauce llorón, porque tiene raíces profundas, provee sombra, y se mueve suavemente con el viento.

Si yo fuera una fruta, sería una piña, porque es espinosa por fuera, pero suave y dulce por dentro.

Si yo fuera un edificio, sería una tienda de departamentos, así nunca me sentiría solitario o solo.

Las palabras de abajo representan valores. Los valores son cualidades positivas. Cuando la vida se vuelve difícil, nosotros nos apoyamos en nuestras fortalezas. Mientras más valores desarrollamos, menor es la probabilidad de que tomemos parte en conductas riesgosas. Siempre podemos desarrollar y aumentar nuestros valores. Puede tomar trabajo, pero vale la pena.

- 1. Escribe tu nombre en el medio del dibujo
- 2. Colorea todas las palabras que te describen como eres.
- 3. Agrega otras palabras que te describan.



Crea un lugar especial y personal en casa (la puerta de un closet, una pared, un poster). Cuelga momentos, recuerdos, fotos, y dibujos. Dibuja cosas que te hagan recordar a las personas y a las cosas de tu país de origen. Has de él un lugar especial, agradable de ver, reconfortante, y poderoso.



La esperanza para tu futuro es importante; tú eres el experto en tu vida. Intenta esto:
Imagínate que esta noche mientras duermes ocurre un milagro en tu vida. Un momento mágico trascendental ha sucedido que ha resuelto completamente tus problemas, y que tal vez cubra y mejore infinitamente otras áreas de tu vida también...

Piensa por un momento... ¿cómo va a ser la vida diferente ahora? Descríbela en detalle.

Así que, después de que tu problema se haya ido, ¿cómo se vería la vida? ¿Qué metas te puedes trazar para que esto pueda hacerse realidad?

Aquí está la respuesta de Maria: *En mi milagro yo voy a hablar inglés. El hablar inglés me va a ayudar a hacer amigos en la escuela. El hablar inglés me va ayudar a que me vaya mejor en la escuela. No voy a ser más mal interpretada; voy a ser tan inteligente como lo soy cuando hablo en español. Ah, ya entiendo, una vez que hable mejor el inglés voy a poder hacer que las otras cosas sucedan. Tengo algo de control.*

Fuente: Steve De Shazer (1988)

1. Cuelga este corazón en algún lugar de tu casa. La refrigeradora es un buen lugar. Tu lugar especial es bueno también.
2. Recorta las palabras de abajo.
3. Pega las palabras que describen lo que sientes en tu corazón. Puedes cambiar las palabras según va cambiando tu estado de ánimo.



Confundido

Feliz

Triste

Perdido

Solitario

Valiente

Alegre

