



PERÚ

Ministerio  
de Educación

# Desarrollando nuestras habilidades Sociales



**Cartillas autoinstructivas  
para padres de familia**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
DEL USO INDEBIDO DE DROGAS**

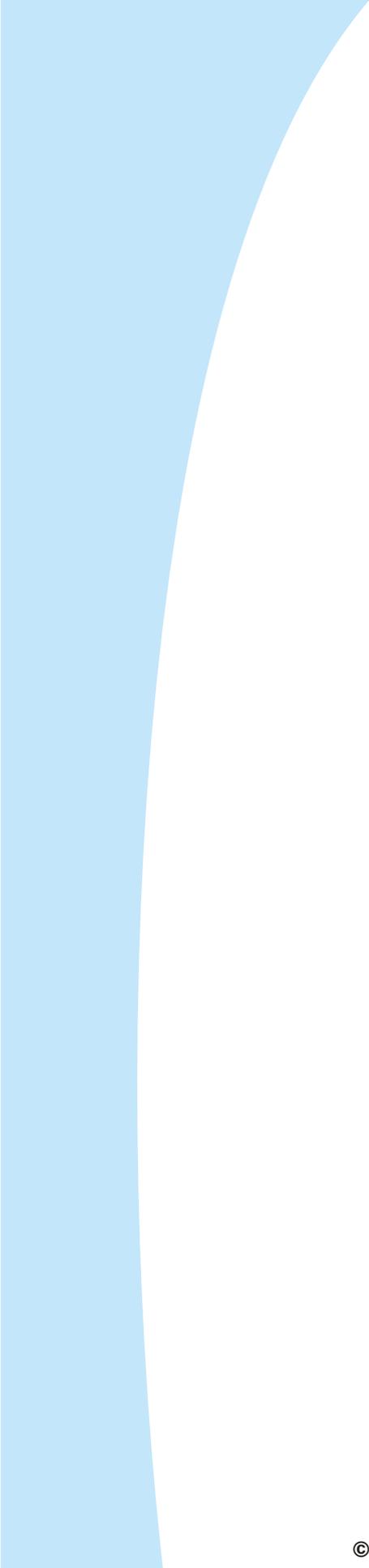
**PROYECTO AD/PER/97/B14**



**DEVIDA**  
Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas



**NACIONES UNIDAS**  
Oficina contra la Droga y el Delito



**ALTA DIRECCIÓN**

**JAVIER SOTA NADAL**  
Ministro de Educación

**IDEL VEXLER TALLEDO**  
Viceministro de Gestión Pedagógica

**ROBERTO CORNEJO KLÄSCHEN**  
Secretario General

**PERSONAL DIRECTIVO Y TÉCNICO**

**Francisco Javier Marcone Flores**  
Jefe de la Oficina de Tutoría y  
Prevención Integral

**María Leovina Meléndez Mendoza**  
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

**Pedro Alberto Rivera Torres**  
Coordinador Técnico Nacional

**Johana Pomajambo Pérez**  
**Gloria Patricia Malpartida Antón**  
Elaboración

**Felipe Arturo Jaramillo Delgado**  
**Julio César Vargas Najjar**  
**Erika Reategui Tomaguilla**  
**Marco Torres Ruiz**  
**Carmen Flores Rosas**  
**Eloy Flores Huerta**  
**Arturo Manrique Guzmán**  
**Wilmer Ponce Rodríguez**  
**Sonia Elisa Sotelo Quispe**  
Equipo Técnico del Programa

**Pedro Millán Henostroza**  
**Carmen Cavero Prado**  
Colaboración

# Habilidades Sociales



*"Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que permiten a la persona tener buenas relaciones con los demás".*

**S**on comportamientos **APRENDIDOS** que facilitan la relación con los otros, defender los propios derechos

¿Cuáles son las ventajas de las habilidades sociales?

El poseer estas capacidades, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

¿Qué habilidades sociales deben desarrollar y fortalecer tus hijos/as?

- **Habilidades sociales básicas:**  
Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido, etc.
- **Habilidades sociales avanzadas:**  
Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás
- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:**  
Formular una queja, responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.
- **Habilidades de planificación:**  
Tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una



# Recomendaciones

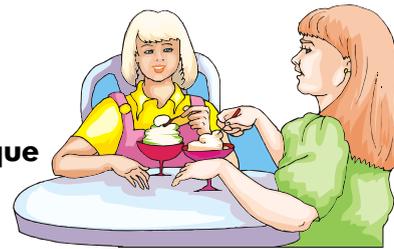


## ¿Qué puedes hacer para ayudar a tu hijo/a a desarrollar habilidades sociales?

- Fomentar las habilidades conversacionales: saludos, preguntas de iniciación social ¿puedo jugar?, elogios, etc.
- Fomentar el juego participativo.
- Incentivar la conducta cooperativa de compartir y ayudar.
- Acompañar la conversación con respuestas afectivas (por ejemplo: sonrisas).
- Fomentar conductas asertivas evitando la sumisión, permitiendo la expresión de sus pensamientos y sentimientos.
- No fomentar las conductas inadecuadas como: chistes inoportunos, poner apodos, etc.

## También es importante

- Ensayar con tu hijo/a el tipo de habilidad que necesita desarrollar o fortalecer. Por ejemplo: iniciar una conversación.
- Practicar con él/ella ponerse en el lugar del otro.
- Llevar a la práctica diaria y analizar qué efectos tienen sobre nosotros mismos y sobre los demás, algunas conductas que asumimos.



# La Comunicación



*“Comunicarse bien es un arte que se aprende. Expresar lo que piensas, sientes y deseas, es fundamental para enriquecer y mejorar las relaciones con tus hijos”.*

## ¿Qué tipo de comunicación existe?:

- a) VERBAL, mensajes a través de las palabras. Ejm. “te quiero” , ¿Cómo estás?.
- b) NO VERBAL, mensajes que envías a través de tu cuerpo. Ejm: gestos, movimientos, miradas, etc.

Es importante que exista coherencia entre los mensajes no verbales y verbales; ya que en muchas ocasiones pueden ser contradictorios y confundir a tus hijos/as.

# La Comunicación

## Pautas para una buena conversación



**1 SABER ESCUCHAR:** Este es el componente más importante de una buena conversación, y tal vez, el más difícil. Muy a menudo, cuando le dices a tu hijo/a que lo estás escuchando, estás dando al mismo tiempo señales que te contradicen, por ejemplo miras televisión mientras te habla.

**2 SABER OBSERVAR:** En las conversaciones con tus hijos/as, la comunicación verbal (lo que dicen) es tan importante como la no-verbal (como actúan). Para que puedas comprender lo que están tratando de comunicarte, es necesario observar detalladamente todos los mensajes que te envían, con sus expresiones corporales y con sus palabras. Saber reconocer estas señales te ayudará a conocer sus sentimientos. Ejm: te dicen que están bien pero su rostro no expresa eso.

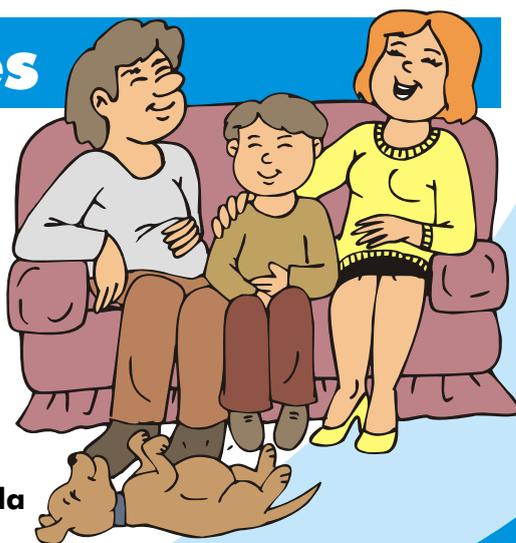
**3 SABER CÓMO RESPONDER:** Las preguntas que tus hijos te formulan es el tercer elemento en la comunicación. Si deseas que ellos compartan sus sentimientos, opiniones, temores o dudas contigo, debes acogerlos en forma cálida. También

Para dialogar necesitamos: QUERER compartir algo, SABER cómo decirlo, ser cuidadosos en CÓMO LO

## Recomendaciones

### ¿Cómo puedes tener una comunicación efectiva con tu hijo/a?

- Aprendiendo a escuchar atentamente.
- Siendo preciso y claro en lo que quieres comunicar
- Evitando ser ambiguo porque eso da lugar a malas interpretaciones.
- Teniendo bien claro lo que vas a decir, cómo lo vas a decir, cuándo y dónde.



# Recomendaciones



## Algunas pautas para desarrollar la habilidad de escuchar

- Cuando hables con tu hijo/a, observa su rostro y el lenguaje de su cuerpo.
- Utiliza el tono de voz adecuado a la respuesta que estás dando (Asegúrate de que tu tono no parezca sarcástico o de un "sabelotodo").
- Pon en tus propias palabras los comentarios que te hacen tus hijos/as, para hacerle ver que has entendido.
- Emplea frases alentadoras que demuestren su interés y mantengan viva la conversación. Como por ejemplo: "¿De verdad?, hábleme de eso, Parece como si tú..., ¿Qué pasó después?, entre otras.
- Brinda apoyo y estímulo no verbal por ejemplo: una sonrisa, un abrazo, un guiño, mover la cabeza, tomar contacto visual, una palmada en el hombro, o coger la mano de tu hijo.

## La Autoestima

### ¿Qué es la Autoestima?

Es la valoración que uno tiene de sí mismo. Se refiere a cómo la persona se ve a sí misma, lo que piensa acerca de ella, cómo reacciona ante sí. Esta valoración puede ser positiva o negativa.



### Algunas señales para identificar si tu hijo(a) posee una autoestima positiva

- Experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción con él/ella mismo/a.
- Conoce y valora sus virtudes, defectos y posibilidades.
- Acepta y valora a los demás tal como son y puede establecer relaciones positivas comunicándose en forma clara y directa con los demás.
- Tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer y los asume como desafío, separándolos de sí mismo.

Si un niño y adolescente desarrolla una autoestima fuerte y positiva entrará a la vida adulta con un buen cimiento; necesario para llevar una existencia productiva y

" La autoestima se construye constantemente y a lo largo de toda nuestra vida"

# Recomendaciones

## ¿Cómo puedes ayudar a tu hijo/a a sentirse bien consigo mismo/a?



- Tus hijos se sentirán bien cuando alabes sus esfuerzos y logros. Fortalecerás su autoestima si criticas sus acciones y no a ellos como personas. por ejemplo:
  - 1) Comentario en forma negativa: "No debiste subir al techo. ¿No tienes sentido común?, eres un irresponsable".
  - 2) Comentario de forma positiva: "Subirte al techo es peligroso. Pudiste haberte hecho daño, así que no lo vuelvas a hacer".
- Maneja de forma apropiada tus propios sentimientos. Ejemplo de "Mensaje Yo": "Mantener la casa ordenada es importante para mí. Me molesta cuando dejas la ropa y tus libros por ahí tirados. Ejemplo negativo: " A veces eres un cerdo. ¿Cuándo vas a aprender a



## Habilidades para ayudar a desarrollar una autoestima positiva en tu hijo/a

- Estimula los éxitos de tu hijo(a), en lugar de llamar la atención sobre lo negativo.
- Dale a tu hijo/a responsabilidades.
- Demuestra a tu hijo/a que lo/a quieres.
- Ayuda a tus hijos(as) a proponerse y lograr metas realistas.
- No compares el esfuerzo de tu hijo con el de los demás, debes tener en cuenta su esfuerzo, ya que tiene el mismo mérito que conseguir una medalla.

## Ten en cuenta que:

**L**os besos, los abrazos, los "te quiero" ayudarán a tu hijo/a a sentirse bien consigo mismo. Los niños nunca son demasiado pequeños o mayores para decirles que son queridos y valorados.

**C**uando la relación padre-hijo es sólida y cariñosa, los padres que viven solos, incluso los solteros o viudos, pueden darles a sus hijos/as las mismas bases para desarrollar una imagen positiva de sí



# La Presión de los Compañeros



**T**odas las personas formamos parte de un grupo. Por ejemplo: la mayoría sean niños/as, jóvenes o adultos tiene un grupo de amigos que durante la adolescencia el deseo de pertenecer a un grupo es más importante e intenso. Los jóvenes observan muy de cerca la apariencia y el comportamiento de los amigos y conocidos y luego copian las características para ser aceptados por el grupo, cosas como: cabello largo, usar ropas provocativas, escuchar música

## La influencia de los amigos

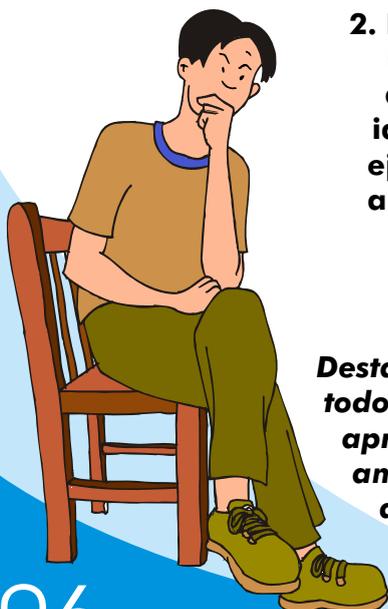
La influencia de los amigos probablemente sea el factor motivador más fuerte y el que define en algunos casos la forma en que tus hijos se ven y se comportan.

Existen dos formas de influencia :

1. **Las influencias positivas:** Cuando el grupo presiona para que pienses o hagas algo bueno para ti o para los demás, como: la presión de sacar buenas notas, sobresalir en los deportes, ser considerado con los amigos y actuar responsablemente y crecer como persona.



2. **Las influencia negativa:** Cuando el grupo intenta que renunciemos a nuestras ideas, valores o a lo que consideramos correcto por ejemplo: escapar de las horas de clase, beber alcohol o fumar cigarrillos o romper la mochila de



## No olvides lo siguiente:

*Destaca el valor de la individualidad, en el sentido que todos somos únicos y especiales; que tus hijos/as aprendan a explorar el significado de la palabra amistad, para identificar y distinguir al buen amigo/a del que no lo es. Que aprenda a decir "NO" a quien quiere empujarlo a hacer algo que no desee.*

# Recomendaciones

## Pautas para ayudar a tu hijo/a resistir la presión negativa del grupo

Realiza con tu hijo/a un "juego de rol" (escenificar una situación). Puedes preparar el escenario en torno a él/ella, cualquier cosa que le permita a tus hijos practicar sus propias habilidades para resistir a la presión de grupo.



Por ejemplo:

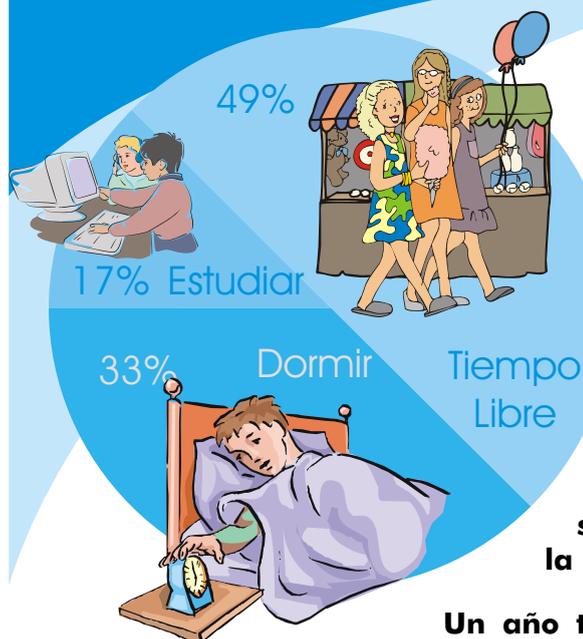
**1** Haz de un/a chico/a que le guste y trata de convencerlo/a para que beba unas cervezas contigo. ¿Qué puede decir él/ella? "Me sorprendes", se muestra indiferente. "No sé..." una respuesta típica, en la cual él/ella es amigable pero firme, funciona mejor. Ayúdale a repetir frases claves que den las razones por las cuales él/ella simplemente no quiere una cerveza:

- "Mis padres me matarían si se dieran cuenta, y siempre están pendientes de mí".
- "Mis padres confían en que no uso drogas, y no quiero romper esa confianza".
- "La droga podría hacerme sentir que no me controlo, y eso me molesta".
- "Probé una vez, y no me agrada el sabor que me deja en la boca".
- "Para sentirme bien, no necesito usar drogas"
- "Una vez traté y al final lo vomité todo".
- "No, no estoy en esa nota".

**2** Ante la invitación de beber una cerveza puede responder con la técnica de "disco rayado", en la cual él/ella repite sus razones para no beber o usar drogas una y otra vez, hasta que los intentos por convencerla se acaban. O puede dejar claro que la discusión acerca de la cerveza o droga está terminada, cambiando de tema: "¿viste anoche el partido de fútbol?"; y, si todo eso falla, él /ella puede abandonar la escena, diciendo simplemente "me tengo que ir".

Mantén una buena comunicación con tus hijos, participa y demuestra interés en sus actividades. De esa manera les ayudarás a desarrollar la confianza en sí mismos/as. Este es el antídoto más potente contra la presión de grupo.

# Buen uso del tiempo libre



## ¿De cuánto tiempo libre disponemos?

En el caso de tus hijos/as, el concepto de tiempo libre está asociado al tiempo que dedican a hacer lo que les plazca.

El tiempo libre no es exclusivo del colegio o del trabajo, regularmente se disfruta de él. Está diseñado para satisfacer metas constructivas y sociales de la persona, el grupo y la sociedad

Un año tiene 8,760 horas y nuestras vidas están divididas en tres grandes actividades:

a) **Dormir** (8 horas) de los 365 días del año que es algo así como 2,920 horas, es decir el 33.3% de nuestro tiempo.

b) **Estudiar o trabajar** (8 horas) de 38 semanas laborables es una cifra aproximada a las 1520 horas anuales, equivalentes al 17,35% de nuestro año.

c) **Tiempo libre** que se divide en: 104 días por sábados y domingos, 12 semanas de vacaciones, 10 días festivos, más 8 horas diarias aproximadamente de las semanas laborables nos da un total de 4320 horas o el 49,31% de nuestro tiempo.

Le concedemos poca importancia al tiempo libre, ¿verdad?, pero hablamos de la mitad de un año en la vida de un niño/a o joven, y eso es mucho tiempo como para no estudiarlo.

*"La Recreación consiste en una actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella"*  
(Kraus).

# Recomendaciones

¿Sabes a qué dedican tus hijos su tiempo libre?



1

Es importante que respondas a las siguientes preguntas:

- ¿Compartes con ellos su tiempo libre?
- ¿Fomentas la participación de tu hijo/a en actividades culturales, deportivas, musicales...?
- ¿Tienes o te permites tener tiempo libre para ti?

2

Ayuda a tu hijo/a a hacer un horario de actividades diarias donde considere el tiempo libre como parte de éste.

3

Luego debes tener en cuenta los siguientes puntos para aconsejar a tu hijo/a en la elección de una actividad a realizar durante su tiempo libre, por ejemplo:

- La actividad debe ser elegida libremente por él/ella.
- Que ésta no tenga fines de lucro.
- Sea agradable para él/ella.
- Que no le cause daño a él/ella
- Que no cause daño o perjudique a otros.
- Y por último debe tener un objetivo.



# **Desarrollando nuestras habilidades Sociales**

CARTILLA N° 2

- **¿Qué son las habilidades sociales?**
- **La importancia de la comunicación**
- **Desarrollando la autoestima positiva**
- **Presión de grupo**
- **Buen uso del tiempo libre**

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA**