



Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 23 | 4 de marzo de 2022

Habilidades sociales y toma de decisiones.

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



Definición de habilidades sociales

- Las habilidades sociales son habilidades que usamos todos los días para interactuar y comunicarnos con los demás.
- Un conjunto de habilidades aprendidas que ayudan a una persona a interactuar en situaciones sociales.
- Los ejemplos incluyen asertividad, comunicación, resolución de problemas, afrontamiento y regulación de los propios sentimientos y comportamientos.



Toma de decisiones

- Un estudio determinó que la toma de decisiones está influenciada en un 81% por las habilidades sociales.
- Las habilidades sociales apropiadas pueden ayudar a tomar decisiones más saludables, mientras que las habilidades inadecuadas pueden conducir a decisiones dañinas.



Habilidades sociales y consumo de tabaco

Muchos jóvenes lidian con la presión de sus compañeros todos los días. Tomar decisiones positivas ayudará a las personas a evitar verse influenciadas negativamente. Si una persona practica con frecuencia habilidades sociales como la asertividad, la comunicación, la resolución de problemas y la autorregulación, es más probable que resista las presiones de consumir tabaco y otras drogas.



Recursos de vídeo

[youtube.com/watch?v=_NUo_52vkkq](https://www.youtube.com/watch?v=_NUo_52vkkq) (Decir "no")

[youtube.com/watch?v=gdsCUEXLE-Y](https://www.youtube.com/watch?v=gdsCUEXLE-Y) (Toma de decisiones)

“Uno de los sellos distintivos del bienestar social es ser inclusivo, no excluyente, con nuestra amistad.” — Laurie Buchanan, PhD

 Website: [tcoe.org/CHOICESNewsletter](https://www.tcoe.org/CHOICESNewsletter)

 Contact: 559-651-0155

 Email: tupe@tcoe.org



Tulare County
Office of Education
Tim A. Hire, County Superintendent of Schools