



# Life Skills Training Booster Program

## Session One • Causes and Effects of Drug Abuse

Explore the immediate physiological effects of tobacco, alcohol, and marijuana use and discuss social influences that promote use.

## Session Two • Making Decisions

Learn skills for informed decision-making and problem solving.

## Session Three • Media Influence

Discuss techniques used by advertisers to manipulate consumer behavior and learn skills for resisting these techniques.

## Session Four • Coping with Anxiety

Discuss anxiety, common situations that cause anxiety, and practice healthy skills.

## Session Five • Communication Skills

Learn verbal and non-verbal skills for communicating effectively and avoiding misunderstandings.

## Session Six • Social Skills

Learn basic social skills for developing successful interpersonal relationships.

## Session Seven • Assertiveness and Resisting Negative Peer Pressure

Learn when and how to become more assertive and practice peer refusal skills for resisting pressure to smoke, drink, or use drugs.

## Session Eight • Prescription Drug Misuse

Define prescription drug misuse and learn safe standards of use.

Evidence-based  
substance abuse  
prevention for youth  
in 7th, 8th, 9th, &  
10th grades

Facilitated by a trained  
prevention specialist

45-minute sessions  
held weekly in the  
classroom during the  
regular school day

Youth learn and  
practice skills through  
group activities,  
discussions, and  
behavioral rehearsals

*Questions?*

**PROGRAM DIRECTOR**

**801.364.0744**

**EXT 122**



# Programa de Entrenamiento de Habilidades para la Vida

## Sesión Uno • Causas y Efectos del abuso de drogas

Explore los efectos fisiológicos inmediatos del consumo de tabaco, alcohol y marihuana y discuta las influencias sociales que promueven el uso.

## Sesión Dos • Tomar Decisiones

Aprende habilidades para tomar decisiones informadas y resolver problemas.

## Sesión Tres • Influencia de los medios

Discuta las técnicas empleadas por los anunciantes para manipular el comportamiento del consumidor y aprender habilidades para resistir estas técnicas.

## Sesión Cuatro • Lidiando con la Ansiedad

Discuta la ansiedad, las situaciones comunes que causan ansiedad y practique habilidades para sobrellevar la situación.

## Sesión Cinco • Habilidades de Comunicación

Aprenda habilidades verbales y no verbales para comunicarse de manera efectiva y evitar malentendidos.

## Sesión Seis • Habilidades Sociales

Aprender habilidades sociales básicas para desarrollar relaciones interpersonales exitosas.

## Sesión Siete • Asertividad y Resistencia a la Presión Negativa de los Compañeros

Aprenda cuándo y cómo volverse más asertivo y practique habilidades de rechazo entre compañeros para resistir la presión de fumar, beber o consumir drogas.

## Sesión Ocho • Uso Indevido de Medicamentos Recetados

Defina el uso indebido de medicamentos recetados y aprenda los estándares de uso seguro.

Prevención de abuso de sustancias basada en la evidencia para jóvenes de 7<sup>o</sup>, 8<sup>o</sup>, 9<sup>o</sup> y 10<sup>o</sup> grados

Facilitado por un especialista en prevención entrenado

Sesiones de 45 minutos semanales en el aula durante el día escolar regular

Los jóvenes aprenden y practican habilidades a través de discusiones grupales, actividades y ensayos de comportamiento

*¿Preguntas?*

**DIRECTOR DE PROGRAMA**

**801.364.0744  
EXT 122**