



# Living Skills Program

## Session One • Introduction

Meet new friends, get to know each other, and establish group norms.

## Session Two • Group Membership

Learn how each person has an important role in the group and practice including others.

## Session Three • Differences

Learn how differences make the world a more interesting place and practice respect for others.

## Session Four • Self-Concept

Identify personal strengths and share those qualities with others.

## Session Five • Cooperation

Develop skills for working together as a team to achieve a common goal.

## Session Six • Feelings

Learn to name different feelings by recognizing how our bodies experience feelings.

## Session Seven • Expressing Feelings

Learn to use facial expression, body language, and tone of voice to identify feelings in others.

## Session Eight • Anger

Develop skills for expressing anger in positive and productive ways.

## Session Nine • Stress

Learn and practice skills for managing anxiety and stress.

## Session Ten • Closing

Celebrate new friendships and the new things learned in group.

Evidence-based  
prevention program for  
youth ages 6 to 11

Facilitated by a trained  
prevention specialist

Six to eight youth per  
group

Sessions held weekly  
during the regular  
school day or in an  
after school program

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

*Questions?*

**PROGRAM DIRECTOR**

**801.364.0744**

**EXT 122**



# Programa de Habilidades de la Vida

## Sesión Uno • Introducción

Conozca nuevos amigos, conózcase y establezca normas de grupo.

## Sesión Dos • Membresía Grupal

Aprenda cómo cada persona tiene un papel importante en el grupo y practique incluir a los demás.

## Sesión Tres • Diferencias

Aprende cómo las diferencias hacen del mundo un lugar más interesante y practica el respeto por los demás.

## Sesión Cuatro • Auto Concepto

Identificar las fortalezas personales y compartir esas cualidades con los demás.

## Sesión Cinco • Cooperación

Desarrollar habilidades para trabajar en equipo para lograr un objetivo común.

## Sesión Seis • Sentimientos

Aprende a nombrar diferentes sentimientos reconociendo cómo nuestros cuerpos experimentan sentimientos.

## Sesión Siete • Expresando Sentimientos

Aprenda a usar la expresión facial, el lenguaje corporal y el tono de voz para identificar los sentimientos en los demás.

## Sesión Ocho • Ira

Desarrollar habilidades para expresar la ira de manera positiva y productiva.

## Sesión Nueve • Estrés

Aprender y practicar habilidades para controlar la ansiedad y el estrés.

## Sesión Diez • Clausura

Celebre nuevas amistades y las nuevas cosas aprendidas en grupo.

Programa de  
prevención basado en  
evidencia para  
jóvenes de 6 a 11 años

Facilitado por un  
especialista en  
prevención entrenado

Seis a ocho jóvenes  
por grupo

Sesiones se realizan  
semanalmente durante  
el día escolar regular o  
en un programa  
extracurricular

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

*¿Preguntas?*

**DIRECTOR DE  
PROGRAMA**

**801.364.0744  
EXT 122**