

Convirtiéndome en la persona que quiero ser

**Un libro de trabajo para jóvenes
que desean alcanzar una buena vida**

Maiteé Soto, PsyD
Alejandro Leguízamo, PhD
David S. Prescott, LICSW



Brandon, Vermont

Copyright © 2020 by Safer Society Press, Brandon, Vermont

First Edition

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages.

Copyright © 2020 por Safer Society Press, Brandon, Vermont

Primera edición

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse por ningún medio, sea electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso por escrito del editor, a excepción de breves pasajes citados por un revisor.

Printed in the United States of America, July 2020

ISBN: 978-1-940234-29-8

Illustrations by Sue Storey Design & Illustration, Hinesburg, Vermont

Order#: WP224

Title: Convirtiéndome en la persona que quiero ser

Bulk discounts available. Phone Safer Society Press or visit the website for details.



P.O. Box 340
Brandon, Vermont 05733
www.safersocietypress.org
802-247-3132

CAPÍTULOS DEL LIBRO

¡BIENVENIDO!	1
1. El camino para convertirme en la persona que quiero ser	5
2. Fortalezas, valentía, valores y esperanza	19
3. El modelo para alcanzar una buena vida	33
4. La meta de divertirse para alcanzar una buena vida	39
5. La meta de ser un triunfador para alcanzar una buena vida	45
6. La meta de ser tú mismo para alcanzar una buena vida	51
7. La meta de relacionarte con otras personas para alcanzar una buena vida	57
8. La meta de tener un propósito en la vida.	63
9. La meta de satisfacer tus necesidades emocionales para alcanzar una buena vida	69
10. La meta de satisfacer tus necesidades sexuales para alcanzar una buena vida	75
11. La meta de estar saludable físicamente para alcanzar una buena vida	81
12. Las metas para alcanzar una buena vida y las conductas dañinas	87
13. Obstáculos para alcanzar mis metas para una buena vida	93
14. Construyendo mi plan para una buena vida	103

¡BIENVENIDO!

Si abriste este libro para ojearlo, felicidades. Has iniciado el camino para convertirte en la persona que quieres ser.

¿CÓMO TE AYUDARÁ ESTE LIBRO?

He sido consejero por más de 35 años, durante los cuales he ayudado a muchos jóvenes que les han hecho daño a otras personas. Todos ellos empezaron la terapia sintiendo que querían construir una vida mejor, pero ninguno quería que le dijeran qué hacer.

Este libro de trabajo no pretende que nadie –incluyéndome a mí– te diga cómo pensar, cómo sentirte o qué hacer. Es un instrumento que puedes usar para aprender cómo hacer todo eso por ti mismo.

PALABRAS QUE TE AYUDARÁN A USAR ESTE LIBRO

Aquí hay algunas palabras que no utilizas en tu vida diaria. Pero conocer su significado te ayudará a hacer tu trabajo en este libro. Así que veamos qué significa cada una de ellas.

Palabra	Significado	Uso de la palabra en una oración
Abuso sexual	Conducta sexual que afecta a otra persona negativamente. Puede ser con fuerza (violación), tocar a otra persona sexualmente sin su permiso o aprovecharse de alguien que no puede dar permiso (por ejemplo, una persona con discapacidades mentales o físicas, o alguien que está intoxicada/o).	Anthony fue a terapia después de abusar sexualmente de su hermanita, Kayla.
Acosar	Molestar con frecuencia a alguien.	A Andrew le gustaba acosar a los niños de séptimo grado.
Alcanzar	Obtener algo como resultado de esforzarte o de trabajar fuertemente.	Phillip estudió muy fuerte para alcanzar buenas notas en la secundaria.

Banda	Grupo de personas que cometen delitos juntos o que pelean con otros grupos.	Laurence se unió a la banda de los "Crazy Eights" cuando tenía 12 años.
Berrinche	Enfado grande y violento que se muestra con gritos, llantos, gestos o irritación muy visibles.	Cuando James era pequeño hacía berrinches.
Cajón	Caja de madera que entra y sale de un armario, mesa o cómoda, que sirve para guardar cosas.	Christopher robaba crack del cajón de su mamá.
Conducta/ comportamiento	La forma en que una persona actúa o se comporta.	A Phillip le gusta perder el tiempo con sus amigos. Pero cuando solicite un empleo, tendrá que mostrar una mejor conducta o comportamiento.
Consejero o consejera	La persona adulta que te ayuda en tratamiento.	Anthony habló con su consejero sobre sus sentimientos por su hermana, Kayla.
Dañinas	Que afectan a uno mismo o a otras personas de manera negativa.	Algunas formas dañinas en las que las personas podrían tratar de divertirse son acosando y humillando a otros.
Destrezas	Formas de comportarte que te benefician, que te afectan positivamente.	Sammy aprovechó la terapia para desarrollar destrezas para nunca más volver a lastimar a su hermana.
Fortalezas	Características o cualidades que te ayudan.	Andrew desarrolló en la terapia sus fortalezas: su perseverancia y talento para arreglar cosas.
Gratificante	Que satisface y le hace sentir bien a uno.	Andrew usó sus fortalezas para encontrar una carrera gratificante.
Liderazgo	Ser líder, dirigir a un grupo.	James tenía habilidades de liderazgo en su escuela.
Lidiar	Luchar en contra, sobrellevar.	Sammy aprendió en la terapia cómo lidiar con los problemas de su familia.
MP3	Sistema digital que se usaba para escuchar música (antes de que se pudieran usar los teléfonos celulares).	Sammy no quería que nadie usara su MP3.
Obstáculo	Algo que interfiere o está en medio del camino para alcanzar una meta.	El mayor obstáculo de Phillip para alcanzar el éxito en la preparatoria fue encontrar tiempo para estudiar. Trabajaba todos los días después de la escuela y también los sábados.

Ojear	Ver, leer rápidamente.	José ojeó al libro sin leerlo con cuidado.
Perjudicial	Que hace daño.	La forma en que Óscar se divertía era perjudicial para los otros niños.
Perseverancia	Continuar intentando algo hasta lograrlo.	Andrew tuvo perseverancia para tener una carrera gratificante.
Probabilidad	Posibilidad de que algo suceda.	Mientras más tiempo tengas sin lastimar a nadie, menor será la probabilidad de que lo hagas nuevamente.
<i>Selfie</i>	La fotografía que se hace de uno mismo.	Cuando Bobby se tomaba <i>selfies</i> , Óscar se burlaba de él.
Terapeuta	La persona adulta que te ayuda en tratamiento.	Anthony tenía la esperanza de que un terapeuta pudiera ayudarlo a arreglar sus problemas con su hermana Kayla.
Terapia	El tratamiento en el que estás participando para mejorar tu situación y no volver a cometer delitos.	Sammy empezó a ir a terapia porque no quería ser violento de nuevo.
Triunfador	Alguien que es capaz de alcanzar lo que quiere trabajando fuerte para lograrlo.	A Phillip le gustó ser un triunfador en la secundaria. Está planeando ser un triunfador en la preparatoria.
Valentía	Hacer lo correcto, aunque sea muy difícil.	La historia de Liam es un buen ejemplo de valentía.
Valores	Cualidades o formas de ser que son importantes para una persona.	Uno de los valores de Liam era que no quería tener problemas con la ley.

PERSONAS QUE ME HAN AYUDADO EN MI TRABAJO

Convertirte en quien quieres ser es una tarea difícil. Es más fácil cuando tienes la ayuda de otras personas a tu alrededor. Eso me pasa a mí, también. Este libro está basado en mi trabajo con jóvenes. Pero también está basado en el conocimiento que he recibido de otras personas. Todos ellos merecen mi agradecimiento: Tony Ward, Gwenda Willis, Mary Falcon, Joann Schladale, Robin Wilson, Pamela Yates y muchos más. Cada una de estas personas me han ayudado con mi trabajo, igual que otras personas te ayudarán a ti.