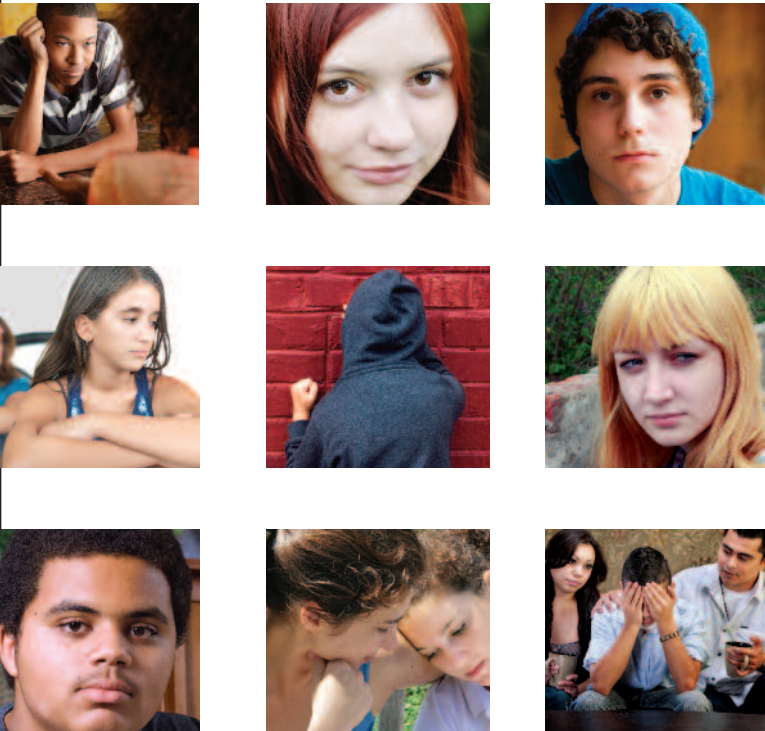


# PONIENDO COMUNIDADES EN ACCIÓN



# TRANSFORMANDO VIDAS

El proverbio “se necesita todo un ejército” es verdadero cuando se trata de fomentar estrategias saludables de afrontamiento dentro de nuestra comunidad. Para que la prevención de abuso de sustancias sea fuerte se necesita la participación de la comunidad: individuos, familias, escuelas y organizaciones. El objetivo de Mile High Behavioral Healthcare es de involucrar a la comunidad a través de programas y apoyos consistentes y amplios. Con la participación en programas inclusivos y basados en evidencia, juntos podemos desarrollar las habilidades, fortalezas y adaptación que se necesita para obtener un cambio sistémico de largo plazo en nuestra comunidad.

## METAS

- Unir a los miembros de la comunidad para que aboguen por la prevención del uso de sustancias
- Identificar los factores de riesgo en comunidades diversas
- Ampliar las aptitudes de comunicación, fortalezas, recursos y apoyos
- Facultar a la comunidad para fortalecer su capacidad de afrontamiento saludable
- Reducir el estigma relacionado con el uso de sustancias
- Desarrollar un espacio seguro para que los jóvenes puedan hablar el uso de sustancias

## KEEPIN' IT REAL (HABLANDO CON LA VERDAD)

*Edades 12 a 17*

*10 sesiones de 45 minutos*

Keepin' it REAL es un programa multicultural de prevención que ha demostrado que reduce el uso de tabaco, alcohol y uso de otro tipo de drogas. El programa se enfoca en jóvenes, se basa en la cultura y va justo al lugar en donde están los jóvenes, motivándolos a razonar analíticamente y a usar habilidades de comunicación efectivas. Los jóvenes aprenden estrategias de resistencia: REAL—Refuse, Explain, Avoid and Leave (REAL por sus siglas en inglés – Rechazar, Explicar, Evadir y Dejar). Estas estrategias se presentan por parte de aprendizaje y discusión interactiva.

## PRIME FOR LIFE® (OPTIMO DE POR VIDA)

*Edades 18 a 26*

*Cinco a 20 sesiones, de 45-60 minutos*

PRIME for Life es un programa de prevención basado en evidencia que provee a los participantes con recursos para hacer decisiones informadas de bajo riesgo sobre el uso del alcohol y otras drogas. Este programa usa técnicas de motivación en un ambiente colaborativo, que motiva y capacita a los participantes a que identifiquen, cambien y desarrollen creencias, actitudes, percepciones de riesgo y resoluciones que hacen sentido con sus experiencias.

# TRANSFORMANDO VIDAS



Mile High  
Behavioral Healthcare

Cuidado comprensivo e integral  
www.MileHighBehavioralHealthcare.org : 303.825.8113

Financiado por el Departamento de Servicios Humanos de Colorado, Oficina de Salud del Conductual

