**Descripciones página UAED**

**Programa de Prevención en salud mental y adicciones “Explora H”**

Esta sección está enfocada a Explora H, un programa que busca fortalecer las habilidades sociales y emocionales y de parentalidad en niños y encargados de crianza para evitar el consumo de sustancias adictivas y otros problemas de salud mental.

Explora H cuenta con diferentes materiales enfocados a distintas habilidades sociales y emocionales y de crianza: regulación de emociones, comunicación, autoestima, supervisión y disciplina, aliento parental y solución de problemas.

Los materiales que encontrarás son: una serie animada “Kaluravit” la cual modela diferentes habilidades de manera positiva, materiales didácticos, los cuales refuerzan el contenido de cada habilidad, y una serie de vídeos cortos, los cuales brindan estrategias de solución ante diferentes problemas cotidianos. Todos estos materiales permiten aprender estrategias que ayudan a mejorar la convivencia en la escuela, familia y comunidad.

Todos los materiales están disponibles aquí.

Para cualquier información relacionada con este proyecto puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección prevención.uade@gmail.com

**Introducción**

Estás a punto de comenzar la gran aventura en Kaluravit.

En esta primera sección encontrarás el episodio 1 “La resistencia de Genis y Quantos” donde descubrirás a que se deben los problemas que enfrenta la ciudad de Kaluravit. También conocerás el plan que Genis y Quantos crearon para los habitantes y conocerás al personaje clave que les ayudará a solucionar sus problemas a lo largo de la historia.

Material disponible:

* Episodio 1 “La resistencia de Genis y Quantos”

**Regulación de Emociones**

En esta sección encontrarás el episodio 2 “El intrigante descubrimiento” y otras imágenes relacionadas a la regulación de emociones.

La regulación de emociones significa aceptar que los sentimientos y emociones pueden ser regulados para mejorar nuestra calidad de vida y nuestras relaciones con nuestros amigos, pareja, familia, estudiantes, vecinos. No es malo sentir emociones positivas o negativas, solo debemos aprender a mediarlas y ser conscientes de ellas.

¡Vamos dale Click!

Material disponible:

* Episodio 2 “El intrigante descubrimiento”
* Imágenes complementarias

**Comunicación**

En esta sección encontrarás información que te ayudará a mejorar tus habilidades de comunicación a través del episodio 3 “Todo comunica”, imágenes y vídeos cortos.

La comunicación significa relacionarse, expresarse y sobre todo transmitir e intercambiar información relevante que son de ayuda para mantener buenas relaciones con los demás.

¡Vamos dale Click!

Material disponible:

* Episodio 3 “Todo comunica”
* Vídeo corto “Comunicación”
* Vídeo corto “Asertividad”
* Imágenes complementarias

**Autoestima**

En esta sección encontrarás el episodio 4 “El regreso de Bit”, vídeo corto e imágenes complementarias relacionadas con la autoestima. Habilidad que se refiere a que tanto te quieres, te amas y te respetas, lo cual es esencial para mejorar tus relaciones personales y cumplir tus metas.

 ¡Vamos dale Click!

Material disponible

* Episodio 4 “El regreso de Bit”
* Vídeo corto “Autoestima”
* Imágenes complementarias

**Supervisión y disciplina**

En esta sección podrás encontrar el episodio 5 “El incidente en Visus” e imágenes complementarias que muestran algunos elementos sobre cómo poner ciertas reglas y consecuencias ante algunas situaciones, asimismo, se muestran elementos sobre el seguimiento y supervisión de estas reglas y consecuencias.

Además, encontrarás materiales que te permitirán abordar temas como los estilos de crianza, las consecuencias de estos y supervisión en internet.

¡Vamos dale Click!

Material disponible

* Episodio 5 “El incidente en Visus”
* Imágenes complementarias

**Aliento parental**

En esta sección podrás encontrar el episodio 6 “Re-conociendo”, vídeo corto e imágenes complementarias que explican la importancia de pedir las cosas con respeto, los beneficios de alentar y reconocer logros de nuestros hijos, nietos, estudiantes.

¡Vamos dale Click!

Material disponible

* Episodio 6 “Re-conociendo”
* Vídeo corto “Aliento”
* Imágenes complementarias

**Solución de problemas**

En esta sección encontrarás el episodio 7 “El gran problema de Kaluravit”, vídeos cortos e imágenes complementarias en los que se muestran algunas estrategias para poder enfrentar y solucionar diferentes tipos de situaciones.

Día a día nos enfrentamos a diferentes situaciones difíciles. ¡Entra a esta sección y busca una solución!

Material disponible

* Episodio 7 “El gran problema de Kaluravit”
* Vídeo corto “Solución de problemas 1”
* Vídeo corto “Solución de problemas 2”
* Imágenes complementarias