



PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente ha estado trabajando en entender la importancia de escoger opciones saludables. Trabajen juntos en familia para identificar actividades familiares saludables que todos los integrantes de la familia podrían disfrutar. Por último, ¡salgan y diviértanse juntos!

Escoger opciones saludables en familia

ESCOGER OPCIONES SALUDABLES

RECUERDA QUE

- ☐ los pares escuchan con más atención a los pares.
- ☐ la mayoría de los adolescentes no usan drogas.
- ☐ no consumir drogas es lo normal.

¡HAGÁMOSLO!

Trabajen en familia para identificar algunas actividades saludables que todos puedan disfrutar. Usen la lista de cotejo de abajo para ayudarse a empezar. Vean cuántas actividades divertidas se les ocurren a ti y a tu familiar. Luego, ¡salgan y diviértanse juntos!

Conversa con tu familiar sobre algunas actividades divertidas que podrían hacer juntos, luego completen la siguiente lista de cotejo.

- ☐ Jugar un juego de mesa.
- ☐ Salir a caminar en la naturaleza.

o _____

o _____

o _____

o _____

o _____

o _____

o _____

o _____