



4.1 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a identificar influencias positivas y negativas y a pensar en el impacto que pueden tener en la vida de una persona. Para ayudarlo a él o ella a identificar y pensar en las influencias, hable sobre las influencias positivas que condujeron a decisiones y hábitos saludables que impactan su vida actual en forma positiva. Luego conversen sobre un hábito saludable que él o ella quisiera adoptar y cómo usted será una influencia positiva para apoyar ese hábito.

Identificar influencias positivas y negativas

LAS INFLUENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

RECUERDA QUE

- pensar en si una influencia es positiva o negativa es una parte importante de tomar buenas decisiones.
- una influencia positiva es aquella que alienta a las personas a hacer algo que es bueno para ellas mismas y conduce a estar mejor uno mismo y a una vida saludable.
- una influencia negativa alienta a las personas a hacer cosas que son perjudiciales para ellas mismas y lleva a conductas negativas que pueden dar como resultado decisiones no saludables para la vida.

¡HAGÁMOSLO!

Habla con un familiar acerca de un hábito saludable que él o ella disfruta. Luego piensa en algún hábito saludable que te gustaría adoptar.

Después de trabajar con tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Cuál hábito saludable es el que más disfruta la persona que estás entrevistando?

¿Cuáles fueron las influencias positivas que apoyaron el desarrollo del hábito saludable?

¿Cómo el hábito afectó en forma positiva la vida de la persona?

¿En qué formas la persona que entrevistaste puede apoyarte como una influencia positiva en el desarrollo de un hábito saludable?