



## 4.1 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a identificar formas de ser un buen ejemplo a seguir para los estudiantes más jóvenes a través de la autorreflexión y encuestando a los estudiantes en la escuela. En la próxima lección, él o ella desarrollará y lanzará una campaña de concientización contra las drogas para ayudar en esta misión. Para alentarlos a pensar acerca de las decisiones para un estilo de vida saludable, trabaje con él o ella para armar un plan de "Vida Saludable" que toda la familia pueda usar. El plan debería incluir comidas y actividades que los familiares disfrutarán.

# Aprender a ser un buen ejemplo a seguir

## ¡HAGÁMOSLO!

Conversa sobre estas preguntas con tus familiares para ayudar a desarrollar un plan de Vida Saludable.

## SER UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR REQUIERE DE ANÁLISIS E INVESTIGACIÓN.

### RECUERDA QUE

- pensar en las experiencias propias a esa edad puede servir para identificar formas de servir como un ejemplo a seguir para los estudiantes más jóvenes.
- una encuesta es una forma útil de reunir datos acerca de problemas difíciles de salud y relacionados con las drogas que los estudiantes enfrentan.

Toma apuntes de las respuestas de tu familia en los cuadros provistos.

¿Cuáles son algunas formas en las que tu familia puede ser más saludable?

¿Cuáles actividades y alimentos saludables disfruta mi familia en la actualidad?  
¿Por qué?

¿Cuáles actividades y alimentos nuevos sería fácil presentarles a mis familiares?

¿Qué sugerencias tienen mis familiares para vivir una vida más saludable?