



**4.8 FAMILIA  
¡CONEXIÓN!**

**PARA LOS FAMILIARES:**

Su adolescente está aprendiendo acerca de lo que significa ser un ejemplo a seguir de decisiones saludables y un estilo de vida sin drogas en la comunidad. Él o ella sabe que escoger opciones saludables incluye ser activo y expresar sus opiniones. Puede apoyar a su adolescente a ser un defensor si lo escucha cuando él o ella conversa sobre asuntos que él o ella piensa que son importantes, si lo alienta a expresar sus opiniones, y si participa con él o ella en actividades que promueven las opciones positivas y saludables.

# ¡Sé activo!

## LAS OPCIONES SALUDABLES EMPIEZAN POR TI

### RECUERDA

- ser claro acerca de lo que crees.
- ser firme cuando te defiendes ante la presión de un grupo.
- ser un ejemplo a seguir de una vida saludable.

### ¡HAGÁMOSLO!

Alienta a cada familiar a identificar una actividad que sea saludable y divertida. Reúne las ideas en las tiras de papel y mételas en un recipiente. Túrnense para sacar una actividad del recipiente y completarla en familia.

Después de conversar sobre la lección de hoy con tu familia, tómate unos momentos para completar las tiras de papel de abajo con actividades divertidas y saludables que se les ocurrieron a ti y a tu familiar. Luego recórtalas y mételas en un sombrero. Saca de a una y haz la actividad con tu familia.

**RECUERDA: ¡Diviértanse!**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |