

## SESIÓN 2: MATERIALES COMPLEMENTARIOS

# Ideas para actividades familiares

**Puede utilizar estas ideas de actividades familiares para fortalecer los lazos familiares y promover sus pautas familiares respecto al consumo de sustancias por parte de los menores de edad.**

### ES IMPORTANTE PARA MI

Desarrolle una lista como la que se muestra a continuación. Haga que cada miembro de la familia encierre en un círculo los cinco elementos más importantes para ellos. Luego intercambie listas de manera que nadie sepa de quién es cada lista. Túrnense para leer los elementos encerrados en un círculo en cada lista, y haga que los miembros de la familia adivinen de quién es la lista que se está leyendo.

- ▶ Tener muchos amigos
- ▶ Tener uno o dos amigos cercanos
- ▶ Hacer mi mejor esfuerzo en la escuela/ el trabajo
- ▶ Tener tiempo a solas
- ▶ Ayudar a otros
- ▶ Comer sano
- ▶ Tener un pasatiempo o “hobby”
- ▶ Hacer deportes
- ▶ Hacer ejercicio
- ▶ Dormir hasta tarde
- ▶ Usar ropa linda
- ▶ Mirar la televisión
- ▶ Escuchar música
- ▶ Reír

### REGLAS PARA NUESTRO PLANETA

Tu familia acaba de descubrir un nuevo planeta. Deben nombrar tu planeta y establecer las reglas para una sociedad feliz, saludable y productiva. Su primera tarea es desarrollar leyes sobre el consumo de sustancias en su planeta. ¿Qué sustancias permitirán en su planeta, si acaso alguna, y por qué? ¿Qué reglas tendrás para su uso? Discuta cómo estas leyes sobre el consumo de sustancias podrían aplicarse a su familia actual en la Tierra.

### FOTO/COLLAGES DE LA BUENA ONDA

Pídale a su hijo que piense en cosas que lo hagan sentir bien, ¿qué tipo de cosas le dan buena onda? Puede ser reírse con su mejor amigo, marcar un gol, recibir un abrazo de un familiar, recibir una buena calificación en una tarea, cualquier cosa que los haga sentir bien. Luego, pida a todos los miembros de la familia que hagan dibujos o un collage de las cosas que los hacen sentir bien. Esta actividad puede apoyar el diálogo interno positivo y saludable y también la reflexión personal.

