

# Ideas para actividades familiares

**Su preadolescente requerirá práctica y paciencia hasta lograr dominar las Técnicas de Rechazo. Usted puede brindarle apoyo con estas ideas de actividades familiares.**

## DIGA "NO" A ESTO

Pida a cada miembro de la familia que piense en una situación difícil para otro miembro de la familia, en la que tenga que salir de un problema utilizando las técnicas de rechazo. Por ejemplo, "Yo soy el jefe de papá y vamos a casa después de una reunión tarde en la noche. Le digo que me saque una cerveza de la nevera que está en el asiento de atrás. ¿Qué puede decir? O, "Oye, Maya. Soy tu mejor amiga Zahara. Estamos en la parada del autobús y quiero que faltes a la escuela conmigo ahora. ¿Qué le dices?"

## GENERANDO ALTERNATIVAS

Cuando viaje en automóvil, autobús o tren, haga que los miembros de la familia señalen las placas de matrícula y propongan alternativas a los problemas que comiencen con la primera letra de la matrícula. Por ejemplo, alguien podría decir "patinaje" para PVI 219, o "ejercicio" para EDL 941. Una variación: cuando pase tiempo con su hijo, nombre alternativas para cada letra del alfabeto, comenzando con la letra "A".

## HACER UN COMERCIAL

Escriba con su hijo/a un comercial de radio o televisión antidrogas o en contra del consumo de alcohol. Actúe el comercial con su hijo y grábelo en su teléfono.

## REESCRIBIR LA HISTORIA

Cuéntele a su hijo acerca de una ocasión en la que usted debería haber dicho "no", pero no lo hizo. Explique por qué no lo hizo. Dígale a su hijo lo que haría si tuviera que hacerlo de nuevo y exactamente cómo lo haría de manera diferente la próxima vez. Luego, pídale a su hijo que le cuente acerca de una vez que dijo que no y se alegró de haberlo hecho.