

Semana Uno: Autoestima

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección de *Autoestima* presentada en la clase.

- ▶ ¿Qué es la autoestima?
- ▶ ¿Cómo obtenemos nuestra autoestima?
- ▶ ¿Qué tiene usted en común con sus amigos?
- ▶ ¿Qué lo hace a usted único?

Actividad Familiar: Haga que su hijo escriba una carta a sí mismo. Esta carta debe incluir cosas memorables tales como amigos, música o películas favoritas, modelos de comportamiento significativo tales como abuelos o profesores y actividades que disfruta. En el reverso de la carta haga que su hijo escriba cinco objetivos que le gustaría lograr en el año próximo. Selle la carta en un sobre y haga que su hijo la dirija a sí mismo. Cuando pase un año, devuelva la carta a su hijo y hablen sobre lo que ha cambiado y cómo le fue en cuanto a lograr sus objetivos.

Semana Dos: Toma de decisiones

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección de *Toma de decisiones* presentada en clase.

- ▶ ¿Cuáles son los tres pasos para una buena toma de decisiones?
- ▶ ¿Hasta qué punto piensa que sus decisiones son influenciadas por otros?
- ▶ Nombre algunas de las personas que influyen en sus decisiones.

Actividad Familiar: Esta actividad está diseñada para demostrar la importancia de tomar decisiones conscientes. Coloque un tablero de damas en la posición inicial. El juego se jugará dos veces. Durante la primera vez, su hijo sólo tiene dos segundos para completar cada movimiento. Pídale que haga el primer movimiento que vea y que no piense acerca de otras posibilidades. Cuando se acabe el primer juego, configure de nuevo el tablero y juegue otra vez, esta vez pida a su hijo que use el proceso de toma de decisiones Parar, Pensar, Seguir (Stop, Think, Go) aprendido en el programa de Entrenamiento de Habilidades de Vida. No hay límite de tiempo para los movimientos en el segundo juego. Su hijo debe 1) Parar: e identificar los movimientos que podría hacer; 2) Pensar: acerca de las consecuencias de cada movimiento y 3) Seguir: escoger el movimiento que sea más conveniente para él. Cuando terminen ambos juegos hable con su hijo acerca de en cuál juego consideró que jugó mejor y por qué.

Semana Tres: Información sobre el hábito de fumar

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección sobre *Información del hábito de fumar* presentada en clase.

- ▶ ¿Qué ingrediente en el tabaco es adictivo?
- ▶ Nombre algunos de los efectos inmediatos y a largo plazo de fumar.
- ▶ ¿Cuáles son sus razones para no fumar?

Actividad Familiar: Calculadora de costos: Empiece calculando el costo de fumar un paquete de cigarrillos al día durante una semana (aproximadamente \$4.75 por paquete por 7 días = \$33.25). En seguida calcule el costo de fumar un paquete al día por 1 año, 5 años, 10 años y 20 años. Escriba el costo en una hoja de papel. Pida a su hijo que haga una lista de todos los elementos que podría comprar con el dinero que se ahorrará si escoge no fumar tabaco. ¿Él llevará a un amigo al cine, comprará un auto o dará la cuota inicial para una casa con el dinero que ahorre?

Semana Cuatro: Publicidad

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección sobre *publicidad* presentada en clase.

- ▶ ¿Los anuncios siempre son verdad?
- ▶ ¿Cuáles son algunos trucos que los publicistas usan para hacernos comprar algo?

Actividad Familiar: Encuentre un aviso para revisarlo con su hijo. Podría ser de una revista, periódico, correo, valla publicitaria o televisión. Pregúntele a quién piensan él o ella que el aviso llamará la atención y por qué. Hablen sobre si la publicidad hace que ellos quieran comprar el producto. Pregúnteles si piensan que los publicistas han mostrado todos los lados positivos y negativos de usar este producto. Finalmente haga que su hijo cree de nuevo el aviso para "decir la verdad" acerca del producto.

Semana Cinco: Enfrentando el estrés

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección *Enfrentando el estrés* presentada en clase.

- ▶ ¿Qué es el estrés?
- ▶ Nombre algunas cosas positivas y negativas que la gente hace para enfrentar el estrés
- ▶ Piense en un momento en que se sintió estresado y cuénteme cómo respondió.

Actividad Familiar: Desarrolle una lista de respuestas positivas para el estrés (ejercicio, leer, escribir, hablar con un amigo/padre/abuelo, escuchar música). Hable acerca de cuál respuesta es su favorita y cómo podría usted usar esa respuesta la siguiente vez que se sienta estresado.

Semana Seis: Habilidades de Comunicación

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección de *Habilidades de comunicación* presentada en clase.

- ▶ ¿Qué es comunicación?
- ▶ La comunicación puede ser verbal o no verbal - déme un ejemplo de comunicación no verbal.
- ▶ ¿Cuáles son algunas de las formas diferentes como la gente se comunica?

Actividad Familiar: Solamente existe comunicación efectiva entre dos personas cuando quien transmite y quien recibe un mensaje lo interpretan de la misma manera. Primero, tomen turnos para hacer diferentes expresiones faciales e intentar adivinar qué emoción se está comunicando de manera no verbal. Segundo, para demostrar que con frecuencia ambas comunicaciones, tanto la verbal como la no verbal, son importantes para enviar y recibir mensajes, pida a su hijo que intente enseñarle algo (desde cómo amarrarse un zapato hasta hacer un lanzamiento a una cesta) usando solamente sus habilidades de comunicación no verbal. Repita esta actividad y permita que su hijo use habilidades de comunicación tanto verbal como no verbal. Cuando termine, hable sobre cuál fue difícil y cuál fue fácil.

Semana Siete: Habilidades sociales

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como una guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección de *Habilidades sociales* presentada en clase.

- ▶ Los pares son personas que son similares a nosotros en edad, género y en otras características. Pregunte a su hijo a quiénes considera como sus pares.
- ▶ Pida a su hijo que describa la *presión de pares*.
- ▶ Pregunte a su hijo acerca de presión de pares positiva y negativa.
- ▶ Pida a su hijo que nombre a alguien con quien podría hablar si estuviera experimentando presión de par negativa.

Semana Ocho: Seguridad en sí mismo

Actividad Familiar - Grado 4

Preguntas de revisión: Usando las preguntas a continuación como guía, pida a su hijo/hija que comparta lo que recuerde acerca de la lección sobre *Seguridad en sí mismo* presentada en clase.

- ▶ Algunas veces es difícil decir a sus amigos "no" respecto a algo... tal como "no" al consumo de alcohol o tabaco. Seguridad en sí mismo significa poder defenderse con calma y firmemente mientras sigue siendo amable. Pida a su hijo que represente el papel de cómo podría decir no a alguien que intenta presionarlo para que consuma alcohol, tabaco u otras drogas.
- ▶ Pida a su hijo que describa un mensaje tipo "Yo".
- ▶ Practique usando mensajes tipo "Yo".