

Semana Uno: Auto-imagen

Actividad Familiar - Grado 6

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 *Auto-imagen* presentada en clase.

- ▶ ¿Qué es auto-imagen?
- ▶ ¿Cómo formamos nuestra auto-imagen?
- ▶ ¿Cómo puede mejorar su auto-imagen?
- ▶ Nombre algo que le ayude a tener una auto-imagen positiva.
- ▶ ¿Qué objetivo personal se fijó usted en clase?

Actividad Familiar: En clase, cada estudiante se fija un objetivo personal. Hable con su hijo acerca del objetivo de su hijo y por qué lo escogió. En un pedazo de papel, ayude a su hijo a identificar y escribir de 3 a 5 cosas que puede hacer que le ayudarán a lograr éxito en conseguir su objetivo. Cuando termine, hablen acerca de cuánto tiempo tomará completar todos los pasos hacia lograr su objetivo y fije una fecha de culminación. Asegúrese de colocar esta lista en un lugar visible (como el refrigerador) y ayudarle a trabajar para lograr su objetivo. No olvide reconocer los esfuerzos a medida que avanzan hacia completar el objetivo.

Semana Dos: Toma de decisiones

Actividad Familiar - Grado 6

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.

► Nosotros estamos involucrados en toma de decisiones diariamente.

Algunas decisiones se hacen sin pensar mucho (qué comer, qué usar para vestirse) mientras que otras requieren más tiempo y esfuerzo. Pida a su hijo que describa una decisión difícil que haya tomado recientemente.

► Nombre los tres temas de la toma de decisiones efectiva (aclarar, considerar, escoger).

► Pregunte a su hijo hasta qué punto piensa que sus decisiones están influenciadas por otras personas.

► Nombre a algunos adultos que usted conozca que pueden ayudarlo a tomar decisiones positivas.

Semana Tres: Mitos y realidades del hábito de fumar

Actividad Familiar - Grado 6

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 *Mitos y realidades sobre el hábito de fumar* presentada en clase.

- ▶ ¿Cuáles son algunas de las razones por las que la gente decide fumar? Haga una lista de los pros y contras - hay muchas razones para no fumar y no hay buenas razones para fumar.
- ▶ ¿Cuál es el proceso de quedar "*enganchado*" a los cigarrillos?
- ▶ ¿Cuáles son las razones para no fumar?

Semana Cuatro: Mitos y realidades sobre el alcohol Actividad Familiar - Grado 6

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

- ▶ ¿El alcohol es una droga?
- ▶ ¿Por qué piensa usted que algunos adolescentes beben alcohol?
- ▶ Mencione algunas consecuencias negativas que pueden resultar de beber a temprana edad.
- ▶ ¿Cuáles son las razones para no beber alcohol?

Semana Cinco: Mitos y realidades sobre la marihuana Actividad Familiar - Grado 6

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

- ▶ La mayoría de estudiantes de octavo grado no fuman marihuana. En el condado Linn el 93% reporta no usarla (Encuesta de Adolescentes Saludables de Oregon, 2008). ¿Este dato le sorprende?
- ▶ Hablen sobre algunos de los efectos inmediatos y a largo plazo de la marihuana.
- ▶ Una de las razones principales por la que las personas empiezan a fumar marihuana es presión de sus pares, ¿usted ha experimentado esta clase de presión alguna vez?
- ▶ Cuáles son sus razones para no usar marihuana?

Semana Seis: Publicidad

Actividad Familiar - Grado 6

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

- ▶ ¿Por qué los almacenes o restaurantes hacen publicidad?
- ▶ ¿Cuáles son algunas de las técnicas comunes de publicidad?
- ▶ ¿Cómo puede determinar si una publicidad está diciendo la verdad o está exagerando?

Semana Siete: Ansiedad

Actividad Familiar - Grado 6

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

- ▶ La ansiedad es sentirse nervioso, tenso, o aprensivo. ¿Cuáles son algunos de los cambios físicos visibles que usted experimenta cuando está ansioso o nervioso?
- ▶ Hable acerca de situaciones que lo hayan hecho sentir ansioso o nervioso.
- ▶ Hable sobre cosas que puede hacer cuando se siente ansioso o nervioso acerca de una situación.

Semana Ocho: Habilidades de comunicación

Actividad Familiar - Grado 6

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

- ▶ La comunicación es el acto de expresarse (enviando un mensaje) de manera que uno se haga entender de manera fácil y clara. Hablen sobre la diferencia entre comunicación verbal y no verbal.
- ▶ Demuestre comunicación verbal y no verbal.
- ▶ Un mal entendido ocurre cuando el receptor entiende el significado de un mensaje de manera diferente a lo que pretendía quien lo envía. Hablen sobre algunas maneras de evitar malentendidos.

Actividad Familiar: Diviértase practicando sus habilidades de comunicación en la mesa del comedor. La próxima vez que coman juntos como familia trate de usar solamente comunicación no verbal durante la primera parte de su comida. Después, hable sobre algunos de los desafíos de comunicarse efectivamente cuando usted no puede hablar. Puede ser un gran momento para hablar con su hijo acerca de la comunicación a través de sitios web tales como MySpace, Facebook o Twitter.