

## ***Vida saludable: tomar decisiones valientes***

---

Usa esta guía de discusión para iniciar conversaciones en casa sobre este tema. Verás varios niveles de preguntas agrupadas por nivel de dificultad. Elige qué preguntas son apropiadas para tu familia.

- ¿Puedes pensar en dos decisiones saludables que hiciste esta semana?
- ¡Establezcamos una meta de vida saludable juntos! Nuestra meta puede ser por semana, mes o año. ¡Escribamos nuestro objetivo en algún lugar donde podamos seguirlo!

-----

- ¿Cómo es la buena comida como combustible para tu cuerpo?
- ¿Qué cosas físicamente activas podrías hacer cuando seas adulto? ¿Qué pasa cuando seas una persona de la tercera edad?
- Hablemos de nuestras expectativas familiares en torno a decir no al consumo de alcohol por menores de edad. (Consulte *Ask, Listen, Learn* en <https://asklistenlearn.org/materials/building-communication-for-a-healthy-lifestyle/> para obtener ideas y recursos para comenzar con esta conversación.)

-----

- ¿Cuáles son las cinco decisiones saludables que tomaste esta semana? Esto podría implicar opciones de alimentación, patrones de sueño, rechazar el alcohol o elegir cuidarse un poco.
- Piensa en un momento en que tuviste que tomar una decisión valiente. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué pasa con el momento en que tenías demasiado miedo de tomar una decisión valiente? ¿Cómo te hizo sentir eso?

