

## Power of the Voice

**INDIVIDUAL ACTIVITY-** Please answer the following questions.

---

1) Who are the people in your life that you enjoy being around the most? What is it about them that draws you to them?

2) How do you physically carry yourself on a daily basis? How do you use your voice?

3) Are there any changes you could make to the way you carry yourself to improve your presence or interactions with other people?

**DISCUSSION-** Please participate in a group discussion according to your teacher's instructions. Please remember to be thoughtful and kind, and refrain from using names.

---

**POST:** Share a situation where someone needs to use their body or voice to help their health, be it physical, emotional, mental, or social. It can be a real-life situation you have experienced or something hypothetical (imagined).

Example: A friend is inviting you to try something that's harmful to your body.

**REPLY:** Pick one scenario and share something you might DO or SAY to protect your health or help yourself in that situation.

*Example of something you might say:* "No, I really don't want to do that. How about we shoot hoops instead?"

*Example of something you might do:* Grab the basketball and go start shooting hoops. Hopefully, your friend will choose to join you too!

## El Poder de la Voz

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL:** Favor de responder las siguientes preguntas.

---

1) ¿Quiénes son las personas en tu vida con las que más disfrutas estar? ¿Qué es lo que te atrae de ellas?

2) ¿Cómo te comportas físicamente en tu día a día? ¿Cómo utilizas tu voz?

3) ¿Hay algún cambio que podrías hacer en la forma en que te presentas para mejorar tu presencia o interacciones con otras personas?

**DISCUSIÓN:** Participa en una discusión grupal según las instrucciones de tu profesor/a. Recuerda ser amable y respetuoso/a, y evita usar nombres.

---

**PUBLICAR:** Comparte una situación donde alguien necesita usar su cuerpo o voz para ayudar a su salud, sea física, emocional, mental o social. Puede ser una situación real que hayas experimentado o algo hipotético (imaginado).

*Ejemplo:* Un/a amigo/a te está invitando a probar algo que es perjudicial para tu cuerpo.

**RESPONDER:** Elige un escenario y comparte algo que podrías HACER o DECIR para proteger tu salud o ayudarte en esa situación.

*Ejemplo de algo que podrías decir:* "No, realmente no quiero hacer eso. ¿Qué tal si jugamos basquetbol en cambio?"

*Ejemplo de algo que podrías hacer:* Agarrar el balón de basquetbol e ir a jugar. ¡Con suerte, tu amigo/a decidirá unirse a ti también!