

# Tarea: ¿Cuáles son mis influencias?

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Entrevista a un familiar y pídele que haga una lista de hasta tres bebidas que haya tomado en las últimas 24-48 horas. Pregúntale cuándo toma normalmente esa bebida, la(s) razón(es) principal(es) por la(s) que la(s) eligió, que influyó y si la influencia fue interna o externa.

<b>BEBIDA</b> <i>Nombre, dónde la tomó, cuándo la tomó</i>	<b>RAZONES</b> <i>por las que eligió la bebida</i>	<b>INFLUENCIAS</b> <i>(I) internas y (E) externas</i>
1.		
2.		
3.		

¿Cuáles son las tres influencias principales en la elección de las bebidas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ahora que eres consciente de estas influencias, ¿qué puedes cambiar para elegir opciones más saludables?