

**Sesión 8: Contra aburrimiento... movimiento**

## Actividades sociales

Ficha 8.5

Conocer gente nueva.  
Sonreír.  
Escuchar con atención.  
Hacer cumplidos y alabanzas.  
Compartir sentimientos y comportamientos.  
Pedir que me dejen algo o que me echen una mano.  
Hacer favores.  
Ayudar a los demás.  
Defender a un amigo.  
Ser amable.  
Pedir perdón.  
Hablar con los compañeros.  
Salir con los amigos.  
Estar con la familia.  
Visitar a amigos o familiares enfermos.  
Asociarse a un club juvenil.  
Hacer regalos.  
Chatear, mandar mensajes.  
Hablar por el móvil.  
Celebrar una fiesta.

***Añade actividades sociales que te atraigan***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---