Tema 2:

unos por los otros

EN CONTACTO CON MIS EMOCIONES



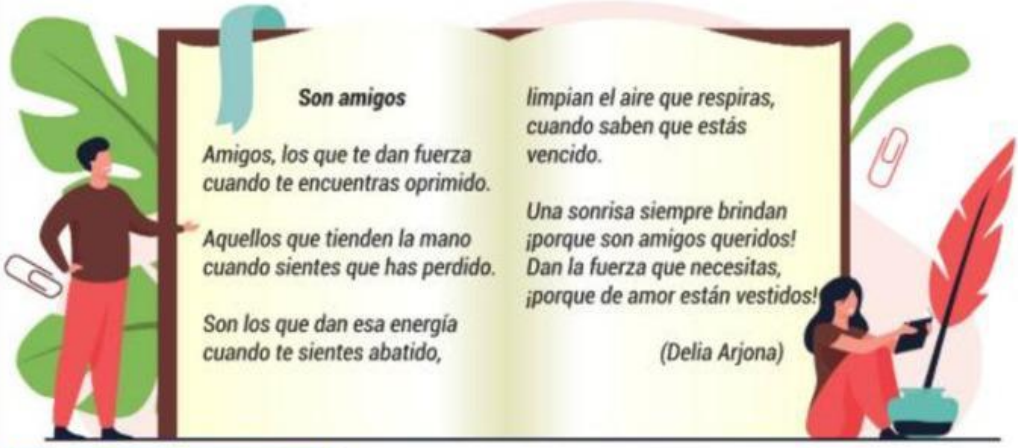
Marca la emoción con la que más te identifiques y **responde** por qué.

▶ ¿Qué sientes cuando un amigo es indiferente contigo?



EXPLORAMOS

Lee con atención el siguiente poema y **responde** las preguntas.



Son amigos

Amigos, los que te dan fuerza
cuando te encuentras oprimido.

Aquellos que tienden la mano
cuando sientes que has perdido.

Son los que dan esa energía
cuando te sientes abatido,
limpian el aire que respiras,
cuando saben que estás
vencido.

Una sonrisa siempre brindan
¡porque son amigos queridos!
Dan la fuerza que necesitas,
¡porque de amor están vestidos!

(Delia Arjona)

Reflexiono y comparto

¿Qué verso del poema te ha causado gran impacto? ¿Por qué?

¿Qué acciones de tus amigos te han hecho sentir apreciado?

Trasciende

¿En qué valores se fundamenta la amistad verdadera?

LIVEWORKSHEETS

Lee los siguientes enunciados sobre lo valioso de las amistades y **marca** aquellos que son verdaderos.

1. Formar y mantener amistades saludables implica dar y recibir. Algunas veces eres tú quien da apoyo, y otras veces eres quien lo recibe. ☐

2. Dejarles saber a tus amigos que te importan y que los aprecias puede ayudar a fortalecer tu lazo afectivo. Es tan importante que seas tú un buen amigo, como que te rodees de buenos amigos. ☐

3. Algunos de los beneficios de la amistad son: aumenta tu sentido de pertenencia y de propósito. ☐

4. Aumenta tu felicidad y reduce tu estrés. ☐

5. Puedes utilizarlos como excusas para poder salir y realizar las actividades que te gustan. ☐

6. Animarte a cambiar o a evitar hábitos poco sanos en tu vida, a su vez fortalecen hábitos positivos para forjar rutinas que mejoren tu calidad de vida. ☐

PRACTIQUEMOS

Realiza una entrevista a un/a compañero/a de tu salón de clase y **anota** sus respuestas en el siguiente espacio.

▶ ¿Qué es lo que más aprecias de tus amigos?

.....

.....

▶ ¿Qué gesto de consideración estarías dispuesto/a a realizar por un/a amigo/a?

.....

.....

Describe en tres palabras a tu mejor amigo/a.

1. .....
2. .....
3. .....

CONECTADOS
PARA APRENDER MÁS

Video: Los tres tipos de amistad
Link: https://www.youtube.com/watch?v=qvPeUBQNrx0

LIVEWORKSHEETS

Descubre las frases, **ordenándolas** correctamente.

o de quién te conoce más tiempo.

La amistad no se trata de quién vino primero

Se trata de quién llegó y nunca se fue.

En la amistad aprendemos a mirar

y a sentir con su corazón.

con los de otra persona, a escuchar con sus oídos

APRENDIZAJE PARA MI VIDA

Los buenos amigos son buenos para tu salud. Los amigos pueden ayudarte a celebrar los buenos momentos y apoyarte en los malos. **Escribe** el nombre de tres amigos y **pregúntales** qué tan apreciados se han sentido con el trato que les has dado, **escribe** sus comentarios en el siguiente espacio recordando que #JuntosPodemos vivir una amistad maravillosa.

Listado de mis amigos	¿Qué tan apreciados se han sentido con el trato que les he dado?

GESTIONO MIS EMOCIONES

¡Qué maravilla sentirse apreciado/a!, te invito a acercarte a uno de tus familiares e indícale que en el siguiente espacio te **escriba** una frase que demuestre lo mucho que te aprecia.

DATO CURIOSO

Seas hombre o mujer, tener amigos es bueno, las personas con una amplia red de amistades tienen la tensión más baja, sufren menos estrés, sus defensas son más

LIVEWORKSHEETS