

Alumno (a):

TEMA: Los adolescentes y su bienestar socioafectivo

Lee el siguiente texto y después responde:

Los adolescentes y su bienestar socioafectivo.

Para la construcción del bienestar socioafectivo se deben cubrir las siguientes necesidades; la salud, la alimentación y el descanso, así como la protección, vivienda, educación, participación social, el trabajo, la libertad y recreación, pero también se incluye la necesidad de establecer lazos, expresar y recibir afectos dentro de la familia y otros grupos sociales.

El bienestar socioafectivo de un adolescente es muy importante ya que tiene que sentirse bien con sí mismo y quererse, estar bien con el mismo pero algunos no, por problemas en la escuela como en su hogar, algunos sufren de bullying o violencia familiar estas son una de las causas por la cual no están bien hoy en día los adolescentes.

¿Cómo lograr un Bienestar Socioafectivo para los adolescentes?

- **Relaciones Sanas:** Los adolescentes necesitan relaciones familiares estrechas, y amistades. Además, en la escuela secundaria necesitan aprender a relacionarse con los miembros del sexo opuesto. También necesitan desarrollar amor por su comunidad.
- **Sentirse Capaz:** Los adolescentes necesitan desarrollar muchas destrezas. Necesitan creer que son capaces de triunfar como adultos.
- **Autonomía:** Los adolescentes necesitan autonomía. La cantidad precisa de autonomía le permite al adolescente practicar ser adulto bajo el tutelaje de sus padres.



Desafíos para el bienestar de los adolescentes en sus relaciones afectivas con los demás: violencia, maltrato, bullying, acoso escolar, abuso y explotación sexual y discriminación.

En general la integridad personal se ve amenazada por muchas situaciones que van en contra de los derechos humanos. La violencia, el maltrato, el bullying, el acoso escolar, la discriminación, el abuso y la explotación sexual daña las relaciones afectivas y el bienestar individual de las personas.



Recurso para la construcción del bienestar socioafectivo: autoestima, cuidado de sí mismo, valoración de las capacidades, potencialidades, y aspiraciones personales, adopción de estilo de vida sanos, igualdad y oportunidades, conocimientos, difusión, respeto y ejercicio de los derechos humanos.

Todas las personas tenemos derecho a la igualdad de oportunidades para desarrollarnos de manera integral. Somos diferentes físicamente, nuestra manera de pensar y sentir, pero también somos iguales en dignidad y derechos. Tenemos derecho de acceder de manera igualitaria a las mismas oportunidades para un desarrollo personal y social integral que fortalezca nuestra autoestima y asertividad para expresar nuestros sentimientos y establecer relaciones de convivencia sana, libres de violencia.

Capacidades, potencialidades y aspiraciones, con ellas podrás encaminar tus acciones hacia su fortalecimiento o logro, lo que te brindaran mayores herramientas para sentirte bien contigo mismo los demás.

"El sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse con otros"

Erich Fromm

I. Después de la lectura selecciona la respuesta correcta arrastra hasta llevarlo al lugar que corresponde y soltar.

VIOLENCIA	AUTOESTIMA	CUIDADO DE SÍ MISMO	SENTIRSE CAPAZ
ESTILOS DE VIDA SANOS	RELACIONES SANAS	ASPIRACIONES	DISCRIMINACIÓN
ACOSO ESCOLAR		AUTONOMÍA	

BIENESTAR SOCIOAFECTIVO EN LA ADOLESCENCIA		
¿Cómo se logra?	Desafíos	Recursos para la construcción del bienestar
Con relaciones familiares estrechas, y amistades.	Cualquier acción que una persona ejecuta con el propósito de provocar daño físico o emocional a otros.	Aprecio que una persona hace de sus características.
Desarrollando destrezas, creer que pueden triunfar.	Es una forma de violencia entre compañeros en la que uno o varios alumnos molestan y agreden de manera constante y repetida a uno o varios compañeros.	Hábitos y comportamientos que se ponen en práctica en la vida diaria para favorecer la salud integral.
Se desenvuelve por cuenta propia.	Es hacer distinción en el trato por motivos arbitrarios como el origen racial, el sexo, el nivel socioeconómico, etc.	Metas personales que uno tiene en su vida a corto o largo plazo.
		Conjunto de condiciones que una persona favorece para prevenir riesgos y vivir con bienestar.