

COMO DISFRUTAR Y FORTALECER LAS RELACIONES PERSONALES EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO SOCIAL



COMPETENCIA: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común

Escuchamos el audio y luego respondemos a las interrogantes

1. ¿Qué crees que sintió Antonella al no poder comunicarse con sus amigas?
2. ¿De qué forma la comunicación que tiene Antonella con sus amigas, puede favorecer su salud mental?
3. ¿Cómo crees que debe desarrollarse en una comunicación entre amigos para evitar dificultades?
4. Si no tuvieras internet ¿De qué otras formas pudieras comunicarte con tus amigas?

1. DEFINIENDO CONCEPTOS



1. EMPATÍA

Es la habilidad para entender los sentimientos del otro, es decir poner en el lugar del otro, esta habilidad nos permitirá mejorar nuestras relaciones con los demás

2. RESPETO A LA DIVERSIDAD

Cada uno de nuestros amigos y amigas tiene una forma particular de ser y lo expresa en su forma de hablar, vestir, sentir y de vivir, que no siempre coincide con la nuestra, respetarlos y amarlos con sus características propias fortalece la confianza y respeto mutuo.



2. OTROS DATOS IMPORTANTES

1

Comunicarnos bien con nuestros amigos, no hacer sentir mal a los otros o comentar algo que les pueda afectar

2

La **NETIQUETA**, es decir las buenas formas de comunicarnos en las redes sociales y los entornos virtuales.

3. TIPS PARA MANTENER NUESTRAS AMISTADES

1

La amistad es la relación recíproca, por ello, nosotros también debemos de interesarnos por lo que siente y necesita nuestro amigo o amiga.

2

Brindar apoyo y mostrar nuestro afecto, hacer saber a nuestros amigos y amigas que estamos preocupados por ellos.

3

En estos tiempos de pandemia usemos el correo electrónico, llamadas telefónicas, WhatsApp, Facebook, Messenger, entre otros para mantener comunicación con nuestros amigos

4

Seamos el amigo (a) que siempre hemos querido tener, por tanto, tratemos a nuestros amigos como nos gustaría que nos traten

5

Conversemos sobre nuestros recuerdos felices, no olvidemos las fechas importantes, escribamos frases que expresen nuestros sentimientos, etc.



RECUERDA

Nunca es demasiado tarde para entablar amistades nuevas, volverte a conectarte con viejos amigos (as)

¡HORA DE PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO!



1

2

Elabora un directorio de amigos y amigas, teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

1. En la primera columna coloca los nombres de forma alfabética (nombres y apellidos)
2. En la siguiente columna coloca, el número de celular, sino tiene coloca el de un familiar cercano a él, pero le pones en paréntesis a quien pertenece el número.
3. En la siguiente columna coloca la fecha de su cumpleaños.

1. Identifica en ese directorio a cuál de tus amigos o amigas no ves hace tiempo, o no tienes noticias de él o ella, escribe una nota saludándole y comunicándole que te encuentras bien y tu deseo de saber de él o ella y cuando te responda mantén la comunicación.
2. También puedes escribir un mensaje alentador a un amigo o amiga que no lo esté pasando bien,
3. Envía un mensaje positivo a tus amigos, amigas y profesores en tus redes sociales.

DIRECTORIO DE AMIGOS (AS)

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	N° CELULAR	FECHA DE CUMPLEAÑOS
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

