

TRATAR BIEN A LOS DEMÁS

En estos días que hemos debido adaptarnos a pasar todo el día en casa con nuestras familias y seres queridos, hemos tenido que adaptarnos a muchas cosas, y en algunos momentos podrías sentirte un poco cansado, triste o enojado. Hoy vamos a hablar de las cosas que pueden ayudarte para sentirte mejor y tratar bien a los demás, en busca de tu bienestar y el de toda tu familia.



1. Piensa en las personas importantes de tu vida

Tu familia, amigos, profesores, compañeros de curso todos ellos son parte importante e tu vida, ellos están para acompañarte y ayudarte cada vez que los necesites, además te enseñan nuevas cosas, comparten aventuras y te hacen reír.



2. No siempre existen solo momentos felices

Cuando te sientes enojado o triste a veces actúas diferente con las demás personas, gritando, llorando o diciendo cosas feas de ellos.



3. Toma aire profundamente

Cuando te sientas enojado, triste o tengas ganas de llorar o gritar; detente, toma 3 o 5 respiraciones muy profundas, cuéntaselo a alguien, haz algo que te ayude a calmarte, lee un libro o acuestate a mirar el cielo. Esto te podría ayudar a calmarte y así decidir que vas a hacer. Puedes quedarte un ratito solo para tranquilizar un poco más tu corazón.

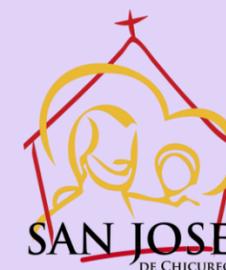


4. Piensa cómo te gustaría que te traten a ti

A todos nos gusta cuando las demás personas son amorosas con nosotros y nos tratan bien. Por eso nosotros debemos esforzarnos en ser amorosos y tratar bien a los demás. Si fuiste pesado o trataste mal a alguien de tu familia o tus amigos cuando te sentías enojado o triste, te invitamos a decir, lo siento y verás lo bien que te sentirás y los demás estarán agradecidos.



Tu eres parte muy importante de tu familia y amigos y ellos te quieren mucho por eso; cuídalos, cuídate y aprovecha de vivir experiencias nuevas y felices en este tiempo especial.



20 años
2000 - 2020

Convivencia
Escolar