

Resumen

- El sueño es muy importante para que nuestro cuerpo y nuestra mente descansen.
- Los adultos deben dormir entre 7 y 8 horas al día.
- Evita cenar demasiado, tomar cafeína o hacer ejercicio físico antes de dormir.
- Es aconsejable que planifiques momentos de reposo durante el día.

Reflexiona

- ¿Cuántas horas duermes al día?
- ¿Qué haces antes de ir a dormir?
- ¿Qué consejos debes seguir para dormir bien?
- ¿Descansas durante el día? ¿Cuándo?

6. LA POSTURA CORPORAL

La postura corporal es la posición del cuerpo y cambia en función de lo que hacemos:



dormir, comer, trabajar con el ordenador, etc.



Cuando la postura corporal es adecuada, realizamos nuestras actividades con facilidad y sin esforzarnos demasiado.

Si la postura no es correcta podemos tener dolores y lesionarnos.

6.1 Consejos para una buena postura corporal

A continuación, te mostramos las posturas adecuadas y las posturas que debes evitar en diferentes situaciones diarias.

	Adecuada		No adecuada
--	-----------------	--	--------------------

EN UNA SILLA	
	
<ul style="list-style-type: none">• Apoya toda la espalda en el respaldo.• Apoya los pies en el suelo.• Comprueba que las rodillas están a la misma altura que las caderas.	<ul style="list-style-type: none">• No te sientes sobre el pie o la pierna.• No apoyes los pies en las patas de la silla.

EN LA CAMA	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • Comprueba que la almohada te mantiene la columna recta. 	<ul style="list-style-type: none"> • No utilices almohadas demasiado gruesas o finas.

CUANDO TE AGACHAS PARA COGER PESO	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta. 	<ul style="list-style-type: none"> • No curves la espalda hacia delante.

CUANDO PLANCHAS	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • Coloca la tabla de planchar a la altura de tu ombligo. • Si estás mucho rato planchando, apoya un pie en un taburete. 	<ul style="list-style-type: none"> • No curves la espalda para planchar.

EN LA COCINA



- Coloca los utensilios de cocina que más utilices a una altura que no te obligue a agacharte muy a menudo.
- Comprueba que la encimera de la cocina está a una altura cómoda.



- No curves la espalda al agacharte para coger los utensilios.
- Evita que la encimera te obligue a inclinarte para cocinar.

CUANDO TRABAJAS CON EL ORDENADOR



- Asegúrate de que la pantalla está a la altura de tus ojos.



- No fuerces el cuello para mirar el monitor.

Resumen

- Una postura corporal adecuada nos permite realizar actividades con facilidad y sin demasiado esfuerzo.
- Si cuidamos nuestra postura corporal, evitaremos lesiones.
- Debes identificar las posturas perjudiciales y corregirlas.

Reflexiona

- Cuando realizas alguna actividad, ¿te fijas en la postura de tu cuerpo?
- ¿Crees que deberías corregir alguna de tus posturas habituales? ¿Cuál? ¿Por qué?
- Piensa en alguna actividad diaria. ¿Qué postura deberías evitar para realizarla? ¿Qué postura sería la más adecuada?

7. RIESGOS Y ACCIDENTES: PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

Es muy importante que tomes medidas para evitar accidentes. Estas medidas se llaman medidas de prevención.

Como los accidentes no pueden evitarse siempre, también debes saber cómo actuar en caso de sufrir uno para reducir al máximo sus consecuencias.



7.1 Accidentes personales

Los accidentes personales más habituales son:

Caídas

Para prevenir las caídas es aconsejable:

- No caminar por un suelo mojado.
- Fregar el suelo con la fregona bien escurrida.
- No correr por dentro de casa.
- Utilizar un calzado que no se deslice.

SI TE CAES	
	
<ul style="list-style-type: none">• Comprueba que puedes moverte sin dificultad y que el dolor de la caída disminuye.• Si el dolor aumenta, sangras o vomitas, llama a alguien de confianza o al 112.	<ul style="list-style-type: none">• No te pongas nervioso.

Quemaduras

Cuando estamos cocinando podemos quemarnos.

Para prevenir las quemaduras es aconsejable:

- Tener cuidado al coger las sartenes y las ollas que están al fuego.
- Utilizar sartenes y ollas con tapa para evitar salpicaduras.
- Utilizar manoplas para meter y sacar las bandejas del horno.

SI TE QUEMAS	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • Pon la zona quemada debajo de un chorro de agua fría durante unos minutos. • Si la quemadura es superficial, ponte pomada especial para quemaduras. • Si tienes que ir al hospital, moja un trapo limpio con agua fría y tapa la quemadura. 	<ul style="list-style-type: none"> • No te pongas pomada ni pasta de dientes si la quemadura es grave y debes ir al hospital. • No te quites la ropa que haya quedado pegada a la piel.

Cortes y heridas

Las caídas nos pueden producir cortes y heridas.

También podemos cortarnos con un cuchillo o unas tijeras.

SI SUFRES UN CORTE O UNA HERIDA	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none">• Lava la herida con agua y jabón.• Coge un pañuelo limpio y aprieta encima de la herida o pon la herida en alto.• Si te mareas, échate en el suelo y pon los pies en alto sin dejar de apretar la herida.• Si lo necesitas, pide ayuda.	<ul style="list-style-type: none">• No eches alcohol en la herida.• No dejes la herida al descubierto. Tápala con gasas o un pañuelo limpio.



7.2 Accidentes en el hogar

Los accidentes más habituales que podemos sufrir en el hogar son:

Incendios

Para evitar los incendios se recomienda:

- Evitar el uso de velas.
- Comprobar que los fogones de la cocina están apagados cuando no los utilizamos.
- Colocar las estufas lejos del mobiliario del hogar (sofá, cama, cortinas) y comprobar que están apagadas cuando salimos de casa.
- No utilizar electrodomésticos o aparatos viejos que estén en mal estado.

SI HAY UN INCENDIO	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • Sal de casa. • Llama al teléfono de emergencias 112. 	<ul style="list-style-type: none"> • No intentes apagar el fuego con agua. • No uses el ascensor.

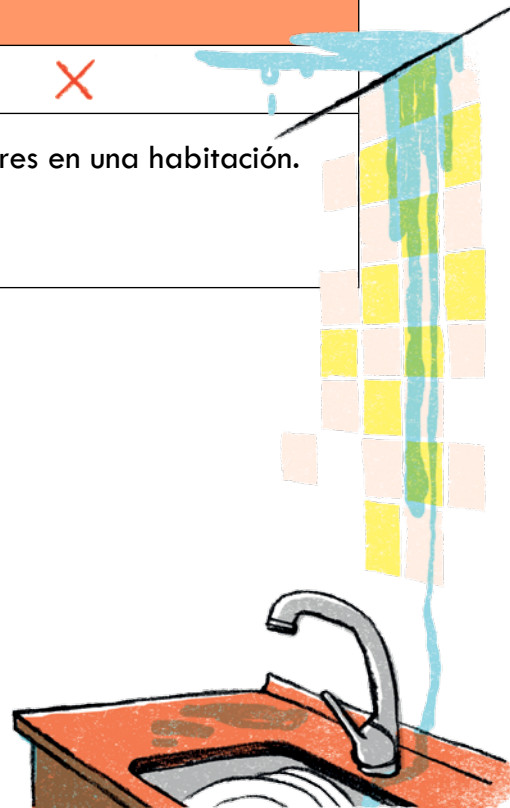
Escapes y filtraciones de agua

Un incidente habitual en el hogar son las pequeñas inundaciones, las humedades y las goteras provocadas por los escapes y las filtraciones de agua.

Para evitar estos incidentes, es aconsejable:

- Comprobar que las cañerías de salida de agua no están obstruidas.
- Comprobar que las ventanas y las puertas cierran bien y que no dejan pasar el agua cuando llueve.
- Llamar a un fontanero en cuanto veas humedades o detectes goteras.

SI HAY UNA INUNDACIÓN	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none">• Pide ayuda.• Llama al teléfono de emergencias 112.	<ul style="list-style-type: none">• No te encierres en una habitación.



Escapes de gas

Los escapes de gas son muy peligrosos porque pueden provocar una explosión.

Para evitar este tipo de accidente:

- Comprueba que los fogones de la cocina están bien cerrados.
- Asegúrate de pasar las revisiones técnicas obligatorias.
- Si notas olor a gas, llama al servicio de urgencias de la compañía de gas.

SI HAY UN ESCAPE DE GAS	
✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> • Ventila la casa. • Sal de casa y avisa a la compañía o a alguien de confianza. 	<ul style="list-style-type: none"> • No enciendas las luces.

7.3 Pedir ayuda

Ante cualquier situación de riesgo o accidente, siempre debemos pedir ayuda.

Podemos pedir ayuda a:

- Personas de confianza: vecinos, familiares y amigos.
- Profesionales de emergencias: bomberos, policía, médicos.

Personas de confianza

Es importante que tengas a mano el número de teléfono de algún vecino o de una persona de confianza que te pueda ayudar cuando lo necesites.

Profesionales de emergencias

El teléfono de emergencias es el **112**.
Llama a este número para pedir ayuda a cualquier profesional de emergencias.

- El número 112:
 - es gratuito,
 - permite hacer llamadas desde cualquier teléfono,
 - permite hacer llamadas desde un móvil sin saldo ni cobertura.
- Llama al 112 en caso de emergencia:
 - si se produce un incendio, una explosión o una inundación,
 - si sufres un accidente (caída, quemadura o herida grave).

No llames al 112 para pedir información o hacer una consulta médica.

Resumen

- Es importante que tomes medidas para evitar accidentes en casa: caídas, quemaduras, heridas, incendios, etc.
- En caso de accidente, llama a una persona de confianza o al teléfono de emergencias: 112.

Reflexiona

- ¿Qué accidentes puedes sufrir en casa?
- ¿A quién llamarías en caso de accidente?
- ¿Recuerdas el número de teléfono de emergencias?
- ¿Cuándo debes llamar al teléfono de emergencias?
Pon un ejemplo.
- ¿Qué medidas puedes tomar para evitar incendios?
¿Y pequeñas inundaciones?
- ¿Qué medidas puedes tomar para evitar caídas?
¿Y quemaduras?

Bienestar emocional

Para poder sentirnos tranquilos, seguros de nosotros mismos y capaces de relacionarnos con las personas que nos rodean, debemos conocer y entender nuestros sentimientos y emociones, y saber cómo expresarlos de la manera más adecuada.

1. GESTIONAR LA ANSIEDAD

La ansiedad es un estado de inquietud y nerviosismo que sufrimos cuando estamos preocupados.

Podemos preocuparnos por muchos motivos: personales, familiares, laborales, etc.

Tener un poco de ansiedad nos hace estar atentos.

Es una ansiedad positiva.

Pero tener demasiada ansiedad nos paraliza, no nos deja actuar, y nos puede provocar problemas físicos y emocionales.

En este caso, es una ansiedad negativa.

1.1 Síntomas de la ansiedad

Para saber si padeces ansiedad, responde a estas preguntas:

- ¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando estoy muy nervioso?
- ¿Qué siento cuando estoy muy nervioso?
- ¿Qué hago cuando estoy muy nervioso?

A continuación, compara tus respuestas con las de estos cuadros:

¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando estoy muy nervioso?

- Me sudan las manos u otras partes del cuerpo.
- El corazón va más aprisa.
- Me duele el estómago.
- Me duele la cabeza.
- Orino muy a menudo.
- Tengo la boca seca.
- Me cuesta dormir.
- Me despierto durante la noche.
- Me levanto muy temprano.

¿Qué siento cuando estoy muy nervioso?

- Me preocupo con facilidad.
- Pienso en cosas negativas todo el tiempo.
- Siento miedo, inseguridad, tristeza.
- Creo que los demás son mejores que yo.
- Me cuesta tomar decisiones.

¿Qué hago cuando estoy muy nervioso?

- Llora con frecuencia.
- Repito mucho el mismo movimiento (tengo tics).
- Me cuesta hablar.
- Grito.
- Insulto.
- Me muerdo las uñas.
- Me muevo demasiado.
- Como demasiado.

Si tus respuestas coinciden con las de los cuadros, lo más probable es que padezcas ansiedad.

En ese caso no te preocupes:

hay ejercicios y técnicas que te pueden ayudar a aliviarla.



1.2 Cómo combatir la ansiedad

Aquí tienes algunos consejos generales para aliviar la ansiedad:

- Intenta ver el lado bueno de las cosas.
- No juzgues a los demás, acéptalos como son.
- Reserva tiempo para ti mismo: para descansar, para pensar, para hacer algo que te guste.
- Lleva una vida sana: respeta las horas de descanso, sigue una alimentación saludable, haz ejercicio, no fumes ni bebas alcohol.
- Respira hondo y mantén la calma en momentos de espera (en la cola del supermercado, durante un trayecto en transporte público, cuando el ordenador no funciona...).
- Anota en una libreta qué te preocupa y cómo te sientes.
- Busca soluciones a los problemas o acepta que no tienen solución.
- No te preocupes por los problemas de los demás.
- Utiliza técnicas de relajación para calmarte.
- Intenta disfrutar de las actividades del día.
- Sonríe y sé amable con los demás.

Si la ansiedad no disminuye, consulta a un profesional (psicólogo, médico...).

Para identificar qué situaciones te provocan ansiedad, utiliza este cuadro¹:

ME PONGO NERVIOSO...	SÍ	NO
Cuando tengo que viajar en avión o en barco		
Cuando hago una entrevista de trabajo		
Cuando llego tarde a una cita		
Cuando tomo una decisión		
En el trabajo		
Cuando estoy en un lugar con mucha gente		
Si una persona está muy cerca de mí		
Cuando tengo relaciones sexuales		
Cuando alguien me molesta		
Cuando discuto		
Cuando me observan		
Cuando recibo críticas		
Si tengo que hablar en público		

¹ FEISD (2004). *Materiales para trabajar la autonomía y vida independiente de las personas con discapacidad psíquica: Estrategias e instrumentos para la inserción laboral. Programa de relajación*. Segunda Edición, Madrid.

Resumen

- La ansiedad puede provocar problemas físicos y emocionales.
- Para poder combatir la ansiedad es necesario que conozcas sus síntomas y en qué situaciones se produce.
- Para aliviar la ansiedad es importante llevar una vida sana, tener una actitud positiva y mantener la calma ante los problemas.
- Si no consigues reducir la ansiedad, consulta a tu médico.

Reflexiona

- ¿Qué situaciones de la vida cotidiana te ponen nervioso?
- ¿Crees que en esos momentos padeces ansiedad?
¿Por qué? ¿Cómo reaccionas? ¿Qué piensas?
¿Qué sientes?
- ¿Crees que la ansiedad es positiva, o negativa? ¿Por qué?
- ¿Qué haces para aliviar la ansiedad?
- ¿Debes ir al médico si padeces ansiedad?

2. RELAJACIÓN

La relajación es un estado de tranquilidad y descanso que nos permite aliviar la ansiedad.

Es conveniente reservar unos momentos al día para relajarnos.

Podemos hacerlo de muchas maneras: paseando, escuchando música, leyendo, tomando un baño...

Sin embargo, a veces nos cuesta relajarnos.

Para conseguirlo, podemos practicar técnicas de relajación como control de la respiración, visualización o relajación progresiva.

Antes de empezar, busca un lugar:

- Espacioso.
- Bien iluminado (ni muy oscuro ni muy luminoso).
- Tranquilo (ni ruidos molestos ni silencio absoluto).
- Con una temperatura agradable (ni frío ni calor).
- Con un asiento cómodo que te permita apoyar los pies en el suelo.

A continuación, siéntate y mantén:

- La cabeza erguida.
- La espalda recta y apoyada en el respaldo.
- Los pies apoyados en el suelo.
- Las piernas sin cruzar.
- Las manos sobre los muslos.

Ahora ya estás preparado para empezar a relajarte.

2.1 Control de la respiración

La respiración está relacionada con nuestro estado de ánimo.

Cuando estamos tranquilos, la respiración es lenta.

Y cuando estamos inquietos o ansiosos, la respiración es rápida.

Al respirar hacemos dos movimientos:

- **Inspiración:** cogemos aire por la nariz o la boca y se hinchan los pulmones.
- **Espiración:** expulsamos aire por la nariz o la boca y se deshinchan los pulmones.

Es importante que observes cómo es tu respiración.

Para ello:

- Pon la mano derecha entre el ombligo y tus costillas.
- Pon la mano izquierda en el centro de tu pecho.
- Observa el movimiento de tus manos al respirar.
Verás que suben y bajan más o menos rápido en función de tu estado.

Para conseguir calmarte cuando te encuentres inquieto o ansioso:

- Siéntate y mantén la postura de relajación.
- Descansa en silencio durante 2 minutos.
- Observa tu respiración colocando las manos entre el ombligo y las costillas.
- Coge aire por la nariz.
- Reténlo 3 segundos (cuenta despacio: 1... 2... 3...).
- Deja salir el aire por la boca despacio.
- Repite el ejercicio 3 veces.

Cuando termines, vuelve a observar tu respiración.

Seguramente es más lenta y te sientes mucho más tranquilo.

2.2 Visualización

La visualización es una técnica de relajación que se basa en la imaginación.

Es como si hiciéramos un dibujo o pintáramos con la mente. Consiste en buscar una imagen que nos transmita calma y paz. Esta imagen nos servirá para hacer ejercicios que nos relajen.

La visualización es una técnica que requiere mucha práctica y es necesario contar con la ayuda de un profesional para aprender a utilizarla.



2.3 Relajación progresiva

La relajación progresiva es una técnica para reducir la ansiedad. Consiste en aprender a tensar y relajar los músculos del cuerpo.

Cuando estamos tranquilos, nuestros músculos están relajados, y eso hace que también se relaje nuestra mente.

Pero si estamos nerviosos, los músculos se tensan.

Con la ayuda de un profesional aprenderemos a detectar cuándo tenemos los músculos tensos y cómo podemos relajarlos. Una vez dominemos la técnica, podremos ponerla en práctica siempre que lo necesitemos.

Resumen

- La relajación ayuda a disminuir la ansiedad.
- Es aconsejable que reserves unos momentos al día para relajarte.
- Algunas actividades cotidianas, como escuchar música o pasear, son suficientes para relajarnos.
- Si te cuesta relajarte, hay varias técnicas de relajación que te pueden ayudar: control de la respiración, visualización y relajación progresiva.
- Para poder relajarte es importante que escojas un lugar adecuado y te sientes en una postura cómoda.

Reflexiona

- ¿Qué actividades cotidianas te relajan?
- ¿Reservas algún momento del día para descansar o hacer algo que te guste?
- ¿Por qué crees que es importante relajarse?
- ¿Has asistido a algún curso de técnicas de relajación? ¿Qué técnicas aprendiste? ¿Te han parecido útiles? ¿Se lo recomendarías a tus amigos?

3. GESTIONAR LAS EMOCIONES

Las emociones son las sensaciones y los sentimientos que tenemos cuando nos relacionamos con alguien, estamos en un lugar, recordamos...

Las emociones provocan cambios en nuestro estado de ánimo e influyen en nuestra manera de actuar o de comportarnos. Existen emociones positivas o agradables, y emociones negativas o desagradables.

3.1 ¿Qué significa gestionar las emociones?

Gestionar las emociones significa aprender a reconocerlas, identificarlas y saber qué sentimientos nos provocan a nosotros y a las personas que nos rodean.

Si entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, podremos modificar nuestro comportamiento para mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra relación con los demás.

3.2 Tipos de emociones

Para gestionar las emociones tenemos que:

- Identificarlas con un nombre:
alegría, euforia, tristeza, miedo...
- Clasificarlas como agradables o desagradables.
- Relacionarlas con una situación real.
- Relacionarlas con una sensación física.

Estos cuadros te ayudarán a hacerlo:

Emociones agradables

Alegría, euforia, gratitud, orgullo, esperanza, placer.

¿Cuándo siento emociones agradables?

- Cuando estoy con mi pareja.
- Cuando salgo con mis amigos.
- Cuando me hacen regalos.
- Cuando hago bien mi trabajo.

¿Qué siento físicamente?

Sonrío, no me duele nada, me brillan los ojos...



Emociones desagradables

Tristeza, miedo, ira, hostilidad, asco, preocupación.

¿Cuándo siento emociones desagradables?

- Cuando alguien me riñe o se enfada conmigo.
- Cuando las cosas no salen como esperaba.
- Cuando tengo que hacer algo que no me gusta.

¿Qué siento físicamente?

Tengo ganas de llorar, me pongo rojo, me tiembla la voz, me sudan las manos...



Resumen

- Las emociones influyen en nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento.
- Hay emociones agradables y desagradables.
- Para gestionar las emociones tenemos que identificarlas y saber cómo nos afectan y en qué situaciones ocurren.
- Si aprendemos a gestionar las emociones mejoraremos nuestro estado de ánimo y nuestras relaciones con los demás.

Reflexiona

- Nombra 3 emociones y descríbelas.
¿Son agradables? ¿En qué situaciones las has sentido?
¿Cómo ha reaccionado tu cuerpo?
- ¿Por qué crees que es importante conocer las emociones?

4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Un conflicto es una situación de desacuerdo entre las personas que dificulta la relación entre ellas.

Todos tenemos conflictos en algún momento con:

- la pareja,
- la familia,
- los amigos,
- los compañeros de trabajo,
- los compañeros de clase.

Los conflictos son desagradables pero tienen solución.

4.1 ¿Cómo puedo resolver los conflictos?

Para ayudarte a resolver los conflictos, te proponemos que respondas a las siguientes preguntas. Estas preguntas te obligarán a reflexionar sobre el conflicto y a encontrar la mejor manera de solucionarlo.

1. ¿Qué ha pasado?

Para resolver el conflicto es necesario que lo identifiques.

2. ¿Cómo te sientes?

Describe tus emociones. ¿Son desagradables?

3. ¿Quién forma parte del conflicto?

¿Con quién te has enfadado o has discutido?

Para resolver el conflicto debes hablar con esa persona.

No se trata de saber quién provocó el conflicto, sino de solucionarlo juntos.

4. ¿Cómo se puede solucionar el conflicto?

¿Qué puedes hacer para resolverlo?

Haz una lista con todas las soluciones que se te ocurran.

5. ¿Cuál es la mejor solución?

Escoge la solución que crees que funcionará mejor.

6. ¿Cómo se ha resuelto el conflicto?

Después de poner en práctica la solución que has escogido, describe qué ha pasado.

7. ¿Cómo te sientes?

Describe tus emociones después de resolver el conflicto.

¿Son agradables?

Resumen

- Cuando las personas no se ponen de acuerdo, se produce un conflicto.
- En algún momento, todos tenemos conflictos con las personas que nos rodean.
- Los conflictos son desagradables pero tienen solución.
- Para resolver un conflicto tienes que identificar su causa, analizar tus sentimientos, reflexionar sobre la mejor solución y hablar con las personas afectadas.

Reflexiona

- Imagina que compartes piso con un amigo. Esta noche le toca hacer la cena a él, pero cuando llegas a casa no la ha preparado porque está cansado. Te enfadas y discutes con él.
¿Qué harías para resolver el conflicto?
Sigue los pasos del cuadro de la página 73.

5. AFECTIVIDAD

La afectividad es la capacidad de las personas para expresar sentimientos y emociones hacia los demás.

Gracias a la afectividad, establecemos relaciones personales con:

- la pareja,
- la familia,
- los amigos,
- la gente que conocemos: vecinos, compañeros de clase o de trabajo...

Estas relaciones influyen en nuestra salud física y emocional.

Si somos capaces de expresar nuestros sentimientos y establecemos lazos afectivos con las personas que nos rodean, nos sentiremos contentos, seguros y acompañados.

5.1 ¿Cómo expresamos nuestras emociones y sentimientos?

Mediante gestos y muestras de cariño que escogemos según el lugar donde nos encontremos y la relación que tengamos con cada persona.

No actuamos igual con nuestra pareja que con nuestros padres. Del mismo modo que hay cosas que solo hacemos cuando estamos en casa.

Así pues, es importante que diferenciamos entre:

- **Espacios públicos**, espacios que compartimos con más personas, tanto si las conocemos como si no. Ejemplos: la calle, la playa, las tiendas, los restaurantes, la escuela, el trabajo, el transporte público...
- **Espacios privados**, espacios que no compartimos con nadie o solo con personas de confianza. Ejemplos: nuestra casa, el lavabo, la habitación de un hotel, la consulta del médico...

Cuando expresamos nuestro cariño hacia alguien, también es necesario que analicemos la relación que tenemos con esa persona:

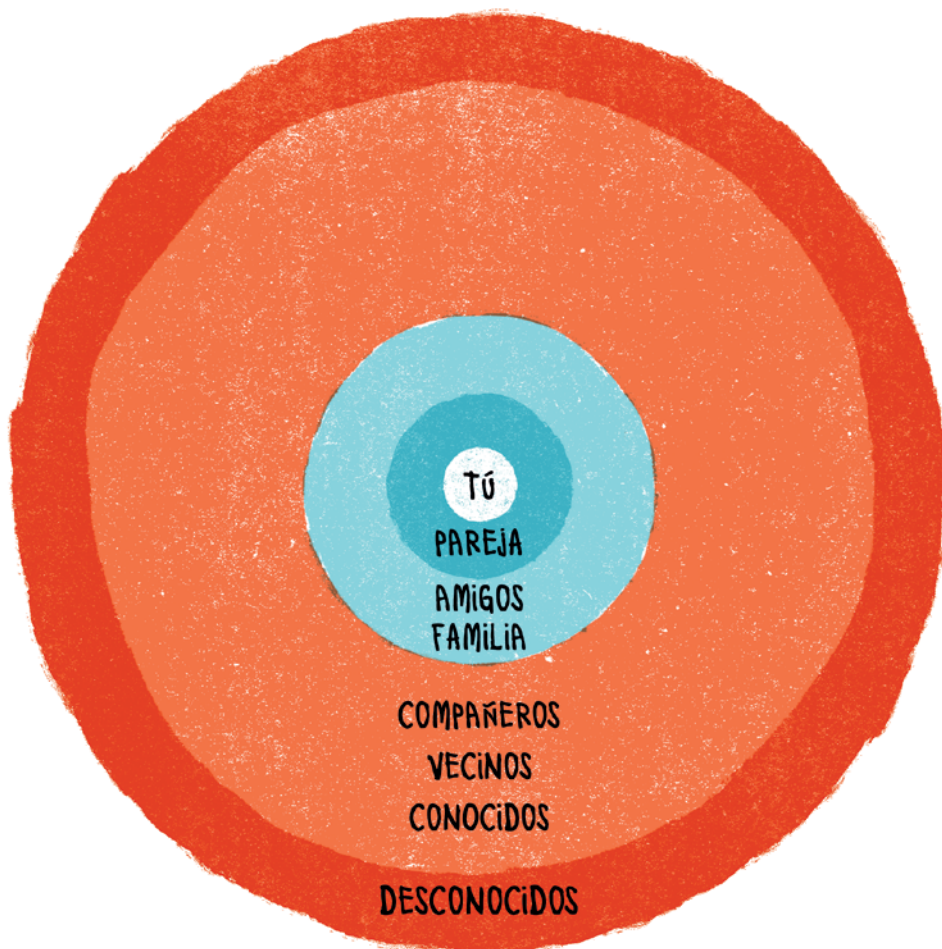
- relación íntima,
- relación de confianza,
- relación cordial,
- sin relación.

Para ello, puedes tener en cuenta el **círculo de relaciones**.

Tú te sitúas en el centro de la imagen.

Cuanto más cerca de ti estén los círculos de las demás personas, tu relación con ellas será más íntima.

Cuanto más lejos queden los círculos de ti, la relación será de confianza o de cordialidad.



En función del tipo de relación, expresaremos nuestro cariño de una forma u otra.

Consulta los siguientes cuadros para saber cómo actuar en cada situación y mejorar así tu relación con los demás.

RELACIÓN ÍNTIMA
¿Con quién?
Con nuestra pareja.
¿Qué nos aporta?
Seguridad, autoestima y satisfacción afectiva y sexual.
¿Cómo expresamos cariño?
<ul style="list-style-type: none">• En espacios públicos, nos cogemos de la mano o de la cintura, nos besamos.• En espacios privados, nos acariciamos, hacemos el amor.

RELACIÓN DE CONFIANZA
¿Con quién?
Con nuestra familia y buenos amigos.
¿Qué nos aporta?
Seguridad y autoestima.
¿Cómo expresamos cariño?
En espacios públicos y privados, chocamos la mano, nos saludamos con dos besos en la mejilla, nos cogemos la mano, nos abrazamos.

RELACIÓN CORDIAL
¿Con quién?
Con los compañeros de clase o de trabajo, los vecinos, los conocidos.
¿Qué nos aporta?
Nos hace sentirnos integrados en la sociedad.
¿Cómo expresamos cariño?
<ul style="list-style-type: none">• En espacios públicos, nos saludamos, nos estrechamos la mano, nos damos dos besos en la mejilla.• No compartimos espacios privados.

Si tienes problemas para expresar tus sentimientos y emociones hacia los demás, habla con una persona de confianza o consulta a un profesional.

Resumen

- La afectividad es la capacidad para expresar nuestros sentimientos y emociones hacia los demás.
- Gracias a la afectividad establecemos relaciones personales que nos hacen sentir contentos, seguros y acompañados.
- Es importante que aprendas a expresar tu cariño hacia las personas que te rodean en función de la relación que tienes con ellas y el lugar donde te encuentras.

Reflexiona

- ¿Cómo expresas tu cariño hacia las personas que conoces? Pon ejemplos.
- ¿Por qué crees que es importante expresar tus sentimientos hacia los demás?
- ¿Expresas tu cariño del mismo modo cuando estás en casa que cuando estás en un restaurante? ¿Por qué?
- ¿Expresas tu cariño del mismo modo hacia tu pareja que hacia tus padres? ¿Por qué?



Los libros de la colección **Tú puedes** presentan situaciones de la vida cotidiana que todos conocemos. Sin embargo, algunas personas tienen dificultades para afrontar estas situaciones, como gestionar el dinero, tener cuidado del propio cuerpo o relacionarse con los amigos.

Tú puedes les ofrece información y consejos para desenvolverse con autonomía y seguridad.

Estos libros se dirigen especialmente a un público que por motivos personales, familiares o sociales, no han adquirido, o está adquiriendo, los conocimientos necesarios para asumir responsabilidades y superar las situaciones del día a día.

El libro que tenéis en vuestras manos ofrece consejos y orientaciones para cuidar el bienestar físico y emocional y poder disfrutar de la vida con el máximo de autonomía.



Asociación Lectura Fácil

