PROPÓSITO:

MOTIVACIÓN:

El secreto del equilibrio emocional.

EXPLICACIÓN:

Cuando hablamos de prevención de adicciones en adolescentes y jóvenes uno de los objetivos es el de facilitarles herramientas que les permitan tomar decisiones hacia comportamientos saludables.

Una de las dificultades que se encuentran las madres y padres cuando sus hijos o hijas están pasando por el periodo adolescente, es que se abren muchos frentes en los que hay que estar, apoyar y acompañar. En muchas ocasiones hablamos de conflictos, discusiones, y situaciones difíciles. La suma de todas ellas comprende el propio proceso adolescente, que implica a su vez una compleja transición hacia la persona adulta que será y a una nueva etapa en la unidad familiar.

El equilibrio como base de nuestras relaciones Uno de los símbolos más utilizado para la humanidad para representar el equilibrio y la justicia es una balanza, esta permite establecer equilibrio por eso se usa para saber el peso y el precio de una cosa en el comercio para ello necesitamos un patrón de medidas

En la sociedad, se usa una balanza imaginaria que permite mantener el equilibrio social que consiste en actuar con justicia, en reconocer que todos tenemos los mismos derechos, en no tomar más de lo debido.

EJERCICIOS:

https://www.bachrescue.com/es-es/explora/blog/2021...

EVALUACIÓN:

DEFINA:

1.Que son las emociones?

2.Que entiende por equilibro emocional?

3.Que debo hacer para liberar hormonas y como transitarlas?

4.Donde está la clave de su equilibro emocional?

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.madridsalud.es/serviciopad/ayudar-esta...

https://www.bachrescue.com/es-es/explora/blog/2021...