



Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 20 | 11 de febrero de

amistades saludables

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



La importancia de las amistades sanas

- Las amistades sanas son buenas para nuestro bienestar mental.
- Las amistades positivas nos dan un sentido de pertenencia y propósito, mejorando nuestra autoconfianza y autoestima.
- Nos enseñan a crear un estilo de vida equilibrado para disfrutar de recuerdos especiales con nuestra familia y amigos.
- Nos ayudan a construir relaciones duraderas y significativas.



Cómo establecer límites saludables con amigos

- *Tenga expectativas: Establezca expectativas realistas de cómo desea que lo traten. Crea una tolerancia cero para los comportamientos que no deseas experimentar.*
- *Respete su salud mental: hable por sí mismo cuando algo salga mal en su amistad. Usa mensajes de “yo” para expresarte. Evite embotellar sus sentimientos.*
- *Elimine las amistades tóxicas: elimine a los amigos que deliberadamente causan dolor emocional.*
- *Valore las buenas amistades: sea un buen amigo de los demás, sea amable, digno de confianza, respetuoso y compasivo.*



Las amistades influyen en nuestras elecciones.

Los amigos son una parte importante de nuestro bienestar emocional. Rodearse de personas que sean positivas y que apoyen nuestras necesidades es importante porque puede afectar nuestro estado de ánimo y nuestras elecciones. Nuestras amistades también pueden influir en nuestro comportamiento cuando se trata de vivir un estilo de vida libre de tabaco y vapeo. ¡Elija amistades que apoyen sus elecciones saludables!



Recursos de video

<https://www.youtube.com/watch?v=vjzGxLq1Dqs> (Voces de adolescentes: amistades y límites)

<https://www.youtube.com/watch?v=FPXnYM7-RY> (Amistades tóxicas vs saludables: cuál es la diferencia para las adolescentes)

“El lenguaje de la amistad no son las palabras sino los significados..” – Henry David Thoreau



Website: tcoe.org/CHOICESNewsletter



Contact: 559-651-0155



Email: tupe@tcoe.org