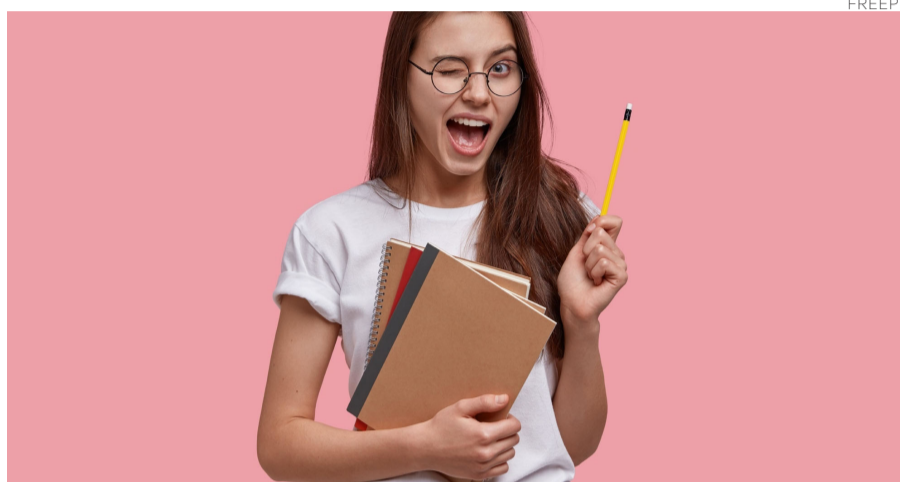


# Cómo afrontar la vuelta a clase



Con esta serie de consejos, el regreso a las aulas será mucho más llevadera.

**E**stás preparado para volver al aula? ¿Te has planificado ya una rutina de estudio? ¿Vas a probar alguna actividad nueva? ¿Tienes claros tus objetivos de este curso? Hay que tener en cuenta, que volver a la rutina es un proceso que suele costar ya que lleváis dos meses sin un horario concreto. Los primeros días, será más difícil pero poco a poco vuestro cuerpo y mente se volverá a acostumbrar a esa vuelta.

Algunos de vosotros seguro que ya tenéis unos objetivos claros para cumplir este curso escolar y vais a ir a por ello. Para que todos podáis tener una vuelta lo más llevadera posible os propongo una serie de consejos:

**1. Prepara tu horario.** Lo primero de todo, tenéis que planificar vuestro horario con vuestras clases, vuestras actividades, los recreos y sobre todo los tiempos con los amigos que son muy necesarios y más en la adolescencia. Los primeros días de clase, hazte tu horario como a ti más te guste con colores, con celos de formas, con dibujos, cada cual que desarrolle su creatividad.

**2. Duerme lo suficiente.** En verano siempre nos acostamos más tarde ya que se hace de noche más tarde. Antes de

empezar las clases hay que volver a acostarte más temprano y recuerda: fuera pantallas dos horas antes de acostarte. Prepara tu ritual del sueño, un libro, unas gotas de lavanda, un masaje, escribir en tu diario, meditar.

**3. Organiza tus apuntes.** Este curso intenta, llevar los apuntes al día que se no se te escape nada. Os aconsejo ir repasando todos los días un poco así cuando llegue el examen a triunfar, os lo sabréis de maravilla. Además los apuntes lo puedes decorar a tu gusto y hacer esquemas que te ayudan en tu estudio.

**4. Estrena algo.** Para el primer día de clase, cómprate algo especial, puede ser una camiseta, un vestido, una agenda, unos bolis nuevos, una mochila algo que te anime para levantarte con energía y afrontar la vuelta. Yo siempre lo hago, cuando empiezo con mis alumnos y alumnas.

**5. Disfruta los reencuentros.** Piensa que vas a volver a ver a los amigos y amigas que igual durante el verano, no los has podido ver. Así os podéis contar las batallitas de verano, los amores del verano, las noches sin dormir.

**6. Prueba nuevas actividades.** Este curso, igual es el momento para probar alguna actividad que siempre has querido hacer, flamenco, zumba, steet workout, costura, teatro, batería además te puedes apuntar con algún amigo o amiga y así disfrutar de su compañía.

**7. Planifica tu tiempo libre.** Puedes planificar con tus amigos o amigas algo especial para el primer día, igual comer juntos en el parque de picnic, jugar un partido de baloncesto, ir de compras,...e igual una vez a cada quince días puedes hacer algo especial con tus amistades así el curso será más motivante.

**8. Recuerda lo que has disfrutado.** Para que el verano se no te olvide, todo lo que has vivido. Puedes hacer un álbum de fotos, un diario del verano, imprimir fotos y ponerlas en tu habitación, crear una caja de recuerdos del verano.

Y sobre todo... Piensa siempre en positivo, este va a ser un curso fantástico lleno de aventuras. Si eres organizado y te planificas el curso será más llevadero y lo vivirás de una manera más saludable. ¡Feliz inicio y a por todas! ●

## ¿Qué escribes?

Yo no escribo un poquito,  
yo lo escribo todo;  
un mundo,  
un algo,  
un nada y un todo.  
- ¿En qué te inspiras?  
-Yo no me inspiro,  
me inspiran.  
Me calmo, respiro  
y... ¿escribo?  
-¿Qué escribes?  
Yo no escribo,  
yo miro, me paro,  
reflexiono y plasmio.  
-¿Qué miras?  
Yo no miro,  
observo a través de mi  
ventana,  
un vítreo cristal opaco,  
y dibujo  
con palabras  
un oscuro autorretrato.

## De noche, aquí dentro

-¿Desde cuándo es tan de noche?  
Desde que el cielo se tapó,  
sopló el viento y se apagaron  
las luces.  
-¿Desde cuándo es tan de noche?  
Desde que la tristeza se tiñó  
de amor  
se hizo pasar por esa vaga  
sensación  
de sentirse mejor.  
La vi pasar, hablé con ella y  
me enamoró.