



apuntes e_mocionales

Mónica González Trigo
COACH INFANTIL Y PSICOPEDAGOGA
@monicacoachinfantil

¿Una bandera blanca en el árbol de Navidad?

Un juego: mientras miras tu mano piensa en cinco personas que sean «lo más para ti». ¿Una de esas eres tú? La Navidad, marca un antes y un después, nace un nuevo año.

Las cosas siguen revueltas, don Covid quiere volver a quedarse con nuestra Navidad, ¿y ahora qué? Albert Einstein pensaba que: «El verdadero fracaso surge cuando dejas de perseverar». Esto nos invita a «hacer», ¡muévete, no fracasas!

¿Te echan broncas? ¿Mal rollo con alguien o te ignoran? ¿Te está faltando un poquito más de paz contigo o con otros? ¿Te tienes en cuenta cuando tomas decisiones? ¿Satisfacción de lo que haces? ¿Hasta dónde te cuidas bien? ¿Piensas qué tienes dentro o por qué eres lo más importante para ti? ¿Necesitas que nazca dentro tuyo un nuevo yo? ¿Necesitas días para pensar, reorganizarte, unos días de paz?

Deja de estar tanto en la cama, abandona un poco las series, el sofá, ¡muévete! ¿Por qué no pensar que este tiempo navideño, de vacaciones escolares, es la gran oportunidad para valorar lo que tenemos? Si eres capaz de reconocer todo lo que sí tienes, te darás cuenta que te falta menos de los que piensas. Muévete, escribe una lista de lo que sí tienes, y sigue pensando; seguro que hay más.

Piensa en esas otras diez personas más importantes. ¿Lo saben? ¿Piensan como tú, es un sentimiento de ida y vuelta? Muévete, coge un palo y algo blanco, móntate una bandera blanca y plántala en el árbol de Navidad, explica a los tuyos que significa cese de las hostilidades, de las tuyas hacia ti y de lo demás.

Muévete, quítate lo que te sobra, no solo cosas, también personas. Las personas no, pero las cosas que te traen mal rollo mételas en cajas, bien recogidas, seguro que guardas recuerdos, fotos, ropa, objetos que ahora mismo, te quitan la energía.

Las personas que no te respetan, manténlas a distancia, muestra quién eres. Deja tu habitación libre de cacharros, te liberará la



FREEPIK

• Esta navidad muévete, quítate lo que te sobra, no solo cosas, también personas.

mente, y si en el instituto las cosas no van genial, pide en la familia hablarlo cuando acaben las vacaciones. Ahora es tiempo de un nacimiento nuevo, ¡muévete, que nazca en ti aquello que te permita avanzar y no fracasar!

Recuerda que colaborar entre todos, aprender a celebrar y valorar lo que significa estar vivos, puede ser suficiente. Agradece a tu madre y a tu padre, son ellos los primeros que te han permitido nacer y estar aquí. Eres importante y te necesitamos. Eso sí, ser nue-

vo solo depende de ti, nadie nos podemos mover por ti.

Comienza ahora a escribir mensajes de agradecimiento, dibujos, una figura con papeles doblados, una postal; para aquellas personas cercanas a ti: abuelos, tíos, vecinos importantes, tus verdaderos amigos. Incluso con quienes hace tiempo no te hablas.

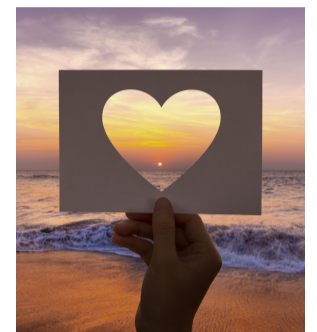
Vigila tu bandera blanca, que esté bonita; baja el tono de voz al hablar y busca algo nuevo para ti esta Navidad. ¡Muévete! •

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_escritos



Montse Cenan
2º de ESO
IES Monegros-Gaspar Lax



Amor con preposición

Esta carta va dirigida a mi hermana:

Ante tus ojos me rindo,
bajo tu brazo me relajo,
con tus manos me iría a dar una vuelta un rato,
contra tu belleza me iría a comer galletas,
de tu mano me iría a comer un helado,
desde que te vi soñé contigo hasta el fin,
durante mi existencia nunca dejaré de amarte,
en tus ojos me perdería como en Marte,
entre las olas de tu pelo me iría a comer caramelo,
hacia tu sonrisa te regalaría mil estrellitas,
hasta mi último respiro soñaré contigo,
mediante tu sonrisa me pierdo en tu risa,
para describirte un diccionario utilizo,
por pensarte me vuelvo loco,
según tu canto me da un infarto,
sin tu aroma puedo morir de un coma,
sobre tus ojos admiro tu dulce carita
y **tras** mirarte pienso adorarte toda la vida.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS