



apuntes **e\_mocionales**



**Mónica González Trigo**  
COACH INFANTIL Y EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA  
@monicacoachinfantil

# Se acaba un nuevo curso escolar ¡Felices vacaciones!



Planifica tu verano para sacarle partido y hacer todas las cosas que te gustaría.

**L**lega un período que requiere de cambios, programación y proyección para conseguir disfrutar lo que se espera. ¿Cómo disfrutar del verano cuando nuestros deseos y nuestra realidad no coinciden? ¿Sueles frustrarte mucho? ¿Te aburres demasiado? ¿Le sacas provecho y te lo pasas bien? ¿Cómo te lo montas?

El secreto para disfrutar y hacer suficientes cosas que sean de tu agrado requiere de unos cuantos días de reflexionar, investigar, programar y decidir. Pensamos en que por fin haremos lo que nos da la gana, que vamos a pasarlo bien. Luego nos sentimos frustrados porque parece que no hicimos nada de lo que nos gusta. Coge cuaderno o agenda, bolí, escribe y responde:

¿Qué te gustaría que ocurriera este verano? ¿Qué lugares crees que podrías ir? ¿Con qué personas piensas que puedes pasar este tiempo? ¿Qué cosas te gustaría hacer? ¿Qué crees que es lo más importante para ti? ¿Qué debes cuidar o tener en cuenta? ¿Qué debes descartar, eliminar e integrar en tu vida?

¿Qué o a quiénes puedes necesitar para conseguirlo?

→ **Apunta todas aquellas cosas que te gustaría hacer, aunque te parezcan descabelladas.**

Imagina que deseas hacer un viaje a un país lejano y no es posible. Apúntalo igual, porque muchas cosas de las que planifiques te pueden hacer sentir cerca de ese país. ¿Cómo? Aprendiendo a tocar una canción, cocinar una comida típica de allí, coger de la biblioteca un libro cuya historia esté allí ambientada, buscando películas de allí o practicar su deporte nacional.

→ **Apunta todas aquellas cosas que puedas necesitar para conseguirlo.**

Quieres ir a casa de unos tíos que viven en otra ciudad. ¿Qué necesitas?: -hablar con tus padres. -tíos. -primos. -un billete de tren o autobús o programar con un adulto que te acerque. -ropas. -propinas. Tú apunta todo, piénsalo bien, revisa, es importante que investigues sobre todo lo que necesitas.

→ **¿Eres mayor de edad y cuentas con un salario propio?**

Parte de tus vacaciones y permisos depende de los tiempos, trabajos, economía de tus padres. Ante todo, de tu propia edad, lo que ésta te permita hacer o no. Por lo que tendrás que sentarte con tus adultos y compaginarlas lo mejor posible. Lleva todas tus listas, deseos y organizaciones a esas reuniones.

→ **En esa primera reunión apunta en tu calendario aquellas actividades en común:**

-vacaciones. -fiesta del pueblo. -el cumpleaños de familiares. -una cita médica. -esa actividad en la que ya te están esperando. -esas fechas en las que no debes faltar.

→ **Analiza tus deseos de tu realidad.**

Tienes tiempo libre, deja el móvil a ratos, que ahí no te relacionas y haz lo posible por hacerlo cara a cara con aquellas personas que te importan. La verdadera cura de la soledad es la amistad y la compañía; este verano hay que estar a tope. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

**e\_escritos**



## ¡Cuidado!

Está solo en la habitación, con la luz apagada y las cortinas corridas. Se encoge aún más. Se acercan las nueve de la mañana, hora en la que, según la carta que ha recibido, irá alguien a matarle. De repente, alguien llama a la puerta. El joven tiembla de miedo. Vuelven a llamar, pero el joven, paralizado por el miedo, es incapaz de hacer el más mínimo movimiento. Al final, decide dirigirse hacia la puerta. Se apoya en ella. Desde fuera siguen llamando. "Bueno, al menos voy a morir como un valiente", se decide al fin. -¡Entra si quieres, asesino! ¡Entra si eres hombre! Se oye una vocecita asustada: -Pe..., pero si soy Lorenzo, el lechero...

\* Segundo premio en la categoría de primer ciclo de Secundaria del Concurso de Microrrelatos del Festival Aragón Negro.



**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**