



## Apuntes e\_mocionales

MÓNICA GONZÁLEZ TRIGO  
PSICOPEDAGOGA Y COACH INFANTIL

# Ya llega el verano... ¡atrévete al cambio!

¿Cómo me voy a atrever a hacer un cambio si cada vez que me equivoco me castigan? En la adolescencia debes aprender a confiar en ti mismo, tu gran desafío es saber escoger tus propias expectativas. El verano es ese buen tiempo que te ayuda a ejercitar tus actos y conductas de forma más relajada.

Pon una papelera o un aro a una altura cómoda. Ahora coge un folio en blanco, empieza a doblarlo hasta construir un avión. Párate a unos tres metros y lanza al vuelo ese avión, que entre por el aro, ¿no lo has conseguido? Intentalo nuevamente; en esta segunda ocasión arruga ese folio formando una pelota, ¿ahora sí lo has conseguido? Enhorabuena.

Dedícate unos segundos para pensar, ¿qué te gustaría que ocurra este tiempo de verano? Revisa tus expectativas y planifícalo. Si esas expectativas para este verano son como cuando has construido el avión de papel, puede que vayan por cualquier sitio, que cambien de dirección o incluso en picado. Adiós expectativas, adiós bienestar para ti.

Sin embargo, si te vas tomando momentos para organizar y planificar qué es lo que esperas que ocurra, será más sólido tu lanzamiento, como con la pelotita de papel.

Vacaciones. Tiempo idóneo para dedicarte a ti mismo, buscando soluciones a tus necesi-



FP

dades según tu personalidad. Haz magia creando momentos y situaciones que te hagan disfrutar en calma. ¿Cómo se hace? Midiendo tus expectativas, alcanzables, centrándolas a tus necesidades. No tendrás el mismo resultado si en esa papelera o aro intentas enfocar como expectativa un débil avión o una consistente bola. ¿Qué puedes reorganizar y planificar?:

**1. Amigos:** si te generan enfado, inseguridad, angustia, incluso miedo, es el tiempo ideal para buscar otros nuevos. Puedes intentarlo cambiando de actividad, acudiendo a otros lugares donde encuentres otra gente diferente.

**2. Familia:** recuerda a quienes fortalecen tus lazos afectivos; es el tiempo ideal de intentar una comunicación más efectiva corrigiendo tus desacuerdos, para manejar conflictos familiares de manera más saludable.

**3. Cultiva:** aprovecha y dedica tiempo a ti mismo. Llevas todo el curso con una mente divagante pesando en las muchas obligaciones que cumplir. Céntrate en lo que estás haciendo. Aprende a estar contigo mismo intentando parar en pequeños ratitos. Recuerda que hasta el optimismo y la generosidad se puede cultivar.

**4. Ten hábitos más saludables.** Planifica alejarte de lo que no te hace bien, es momento de experimentar cosas nuevas.

**5. La vida está repleta de dilemas morales** y no todos los de tu alrededor comprenden tus conductas, actitud y valores. Aprende a pedir ayuda cuando lo necesites. Y haz tú lo mismo con los tuyos.

Y lo más importante: empieza ya. El cambio no es hacer las cosas, es dar el primer paso. •

e\_escritos



1º DE ESO  
IES LA AZUCARERA

## Receta de un corazón

En el IES La Azucarera, en la asignatura de Lengua Castellana y Literatura de 1º ESO, hemos estado estudiando los textos instructivos. Os dejamos una muestra:

### Ingredientes:

6 tazas de amor  
2 tazas de abrazos  
1 litro de besos  
3 cucharadas de sonrisas  
Una pizca de ternura

### Modo de preparación:

1. Echa en un bol las 6 tazas de amor junto a las 2 tazas de abrazos.
2. A continuación, procede a verter el litro de besos y bate suave y delicadamente para evitar grumos de peleas y mal humor.
3. Añade las 3 cucharadas de sonrisas junto a la pizca de ternura a la mezcla.
4. Amasa la mezcla con dedicación y paciencia hasta que quede una masa que no se adhiera a las manos.
5. Haz una forma parecida a la de un cono invertido con la punta dirigida hacia la izquierda.
6. Por último, hornea la masa a temperatura media durante 20 minutos en una bandeja cubierta con papel de cocina. Cuando terminé ese tiempo, ya estará lista la dulce receta para tu corazón.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

No te calles



# 900 100 456



¡ACTÚA!



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

**NOSOTROS TE AYUDAMOS**