

Cómo afrontar la vuelta a clase



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

Estás 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 plasmoo.
-¿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.