

# 8 «quereres» o propósitos para afrontar el año con optimismo



• Enero es un buen mes para marcarse objetivos realistas y cumplirlos día a día.

**Y**a está aquí 2022, el año que todos estábamos deseando que empezará. Actualmente, estamos viviendo una época de incertidumbre donde el miedo está muy presente. Así que os voy a proponer una serie de quereres para afrontar el nuevo año con optimismo y entusiasmo.

¿Que qué son «quereres»? Viene del verbo querer y son metas o propósitos para llevar a cabo cada día. Son como los deberes pero más positivos, por eso se llaman quereres. Esta es mi lista para que vuestro año sea sensacional.

**1. Vivir el presente, estar aquí y ahora.** Disfrutad de cada momento de vuestro día a día como si fuera único. Si estáis leyendo un libro, no estéis pendientes del móvil, estad totalmente concretados en la lectura.

**2. Diario de pequeñas alegrías.** Tener una pequeña libreta donde podemos ir apuntando todas las cosas buenas que nos pasen, por ejemplo, tomarme un café con una amiga. Nos daremos cuenta que a lo largo día vivimos varios momentos de felicidad, que antes no éramos conscientes.

**3. Libérate de las personas tóxicas.** Seguro que alguna de tus amistades no es adecuada para ti, te quita energía, te transmite pesimismo. Descubre cuáles son estas personas y distánciate de ellas, te sentirás mucho mejor.

**4. Cuida tu alimentación.** Como adolescente que eres, es muy importante que comas saludablemente. ¿Sabes realmente los alimentos que son necesarios para ti? ¿Qué llevas de almuerzo al instituto? ¿Te preparas tú las comidas? Investiga sobre la alimentación y estate atento si sufres alguna intolerancia. Sobre todo en épocas de exámenes, ten en cuenta que alimentos son buenos para la memoria.

**5. Duermes.** Estás en una época donde vives todos los días emociones muy intensas, tienes que escuchar clases y estar bien atento, estudiar, hacer deberes y obligaciones varias. Es necesario que duermas tus ocho horas porque cuando dormimos nuestro cuerpo produce determinadas hormonas; por ejemplo, dormir profundamente desencadena mayor liberación de hormona de crecimiento y otro tipo de hormonas que ayudan a combatir infecciones.

**6. Busca tu momento.** ¿Qué quiere decir esto? Como adolescente que eres, debes cuidarte, es decir, encontrar tu rato de autocuidado. Un tiempo exclusivamente para ti. Por ejemplo, date un masaje con aceites esenciales, ve una serie, practica respiración, canta tu canción favorita, tómate un tiempo para estar con amigos o tu familia, sal a caminar.

**7. Organízate.** Si quieres llevar el estudio al día y no darte sustos cuando lleguen los exámenes debes planificar tu tiempo. Apunta en tu agenda lo que vas a hacer cada día, empieza con propósitos que puedas cumplir. Puedes quedar a estudiar con amigos cuando sea de manera telemática ya que entre todo siempre se aprende más.

**8. Muévete.** Es necesario que muevas el esqueleto. Puedes salir a correr, bailar en casa, apuntarte a algún gimnasio, practicar alguna actividad deportiva nueva, patinar, ir en bici. Ahora en invierno, ir a esquiar. Además te puedes apuntar con amigos así será vuestro momento del día compartido. El deporte hace que eleves tu estado de ánimo y liberes tu estrés. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## Los girasoles eternos

Era un atardecer de verano y Fortunata, la bella princesa de palacio, estaba dando un paseo por el campo cuando se encontró con Anselmo, un humilde campesino que cuidaba su huerto.

El rey, padre de Fortunata, le tenía prohibido a su hija alejarse del palacio y hablar con gente del pueblo, por este motivo la princesa se asustó.

En un primer momento tuvo intención de echarse a correr, pero algo sucedió en su corazón. Anselmo sintió algo parecido al ver la belleza de Fortunata y se acercó a ella para presentarse y decirle lo hermosa que era, ya que no había visto a nadie como ella en toda su vida.

Los dos jóvenes continuaron viéndose todos los atardeceres, en el mismo sitio y a la misma hora, solo el sol era testigo de su amor.

Eran los más felices del mundo, pero una triste tarde algo terrible sucedió. La malvada bruja de palacio, que tenía por encargo el cuidado y vigilancia de Fortunata, siguió a la princesa y descubrió a los enamorados.

Fortunata se dio cuenta de que habían sido descubiertos, intentó escapar con su amado, pero la bruja lanzó una maldición que ninguno de los dos pudo evitar.

Pronunció unas palabras mágicas y convirtió a Fortunata y Anselmo en girasoles. A partir de aquel día se pueden ver dos girasoles muy juntos en el campo de Anselmo, que se mueven hacia el sol nada más despertar y le siguen en su ruta como agujas de un reloj.

Cuando llega la noche, vuelven a hacerlo, pero en sentido contrario y de este modo esperan la salida del sol a la mañana siguiente. ●