



apuntes e_mocionales



Asociación Aragonesa de
Psicopedagogía

Mónica González Trigo

COACH INFANTIL Y EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA
@monicacoachinfantil

Cosas que puedes hacer en verano para recuperar la motivación



Las vacaciones son un buen momento para descubrir nuevas aficiones.

Después de lo que te ha tocado vivir, la llegada del verano parece un regalo de vida. Dicen que el tiempo todo lo cura, pero no sé yo, ¿Tú que piensas? ¿Cómo has vivido todo esto? Confinamiento, mascarilla, falta de momentos con amigos y tantas restricciones, ¿podríamos decir que es lo peor que has vivido hasta el momento? ¿Qué decir si parte de tus amigos o familiares han sido afectados por esta crisis sanitaria y económica?

Veamos qué puedes hacer este verano. Parece que hay estudios que afirman que se han duplicado casos de ansiedad y depresión entre los adolescentes. ¿Conoces alguien cercano? Pasasteis un curso escolar de película de miedo y llegó: ¡El final del mismo!

Causas como la incertidumbre, el distanciamiento social, el abuso de las pantallas entre otras cosas, nos hace centrarnos en la búsqueda de la tranquilidad, estabilidad. ¿Qué puedes hacer este verano para recuperar actividades motivadoras?

→ **Lo primero es recuperar por dentro, estar y sentirse bien.** No solo llo-

rar descarga las emociones y nos relaja, también escribir, dibujar o leer nos centra en el camino del bienestar. Actividades como *lettering*, cerámica, fotografía, confeccionar pulseras o anillos, pintar telas, bordar o hacer ganchillo, entre otras tantas.

→ **Aprender algo útil te ayudará a desconectar**, así que ponte a customizar ropas y calzados para darles un toque personal mientras recuperas algo que tienes, además de ordenar tus armarios. ¿Y por qué no aprender algún nuevo deporte que no habías practicado hasta el momento?

→ **¿Sabes que hacer cosas con tus mados ayuda a superar el estrés**, incluso el aburrimiento? Logras materializar lo que sientes en tus propias creaciones, que pueden ser para ti o para regalar a seres queridos.

→ **Demuestra a la sociedad que sí tienes mucho que ofrecer**, comparte cosas que te gustan, seguro que lo desconocemos. Aprovecha, pon orden en tu vida comenzando por tu habitación,

haz un cambio de cosas y decoración.

→ **Es momento de cambiar cosas** porque hemos vivido algo muy fuerte, que nos permite valorar quiénes son los verdaderos amigos. Deja el móvil a ratos, que ahí no te relacionas y haz lo posible por hacerlo cara a cara con los que te importan. La verdadera cura de la soledad es la amistad y la compañía, y este verano hay que estar a tope: cuidarla, respetarla y disfrutarla.

→ **El sentido del humor y la buena música también ayudan.** Escribe cuadernos con letras de canciones o crea las tuyas propias ¿tocas algún instrumento?

→ **Planifica para evitar problemas con tus padres.** Comparte dónde te apetecerá ir, qué cosas quieres hacer y las horas que pueden contar contigo. Los conoces y sabes qué es lo que necesitan y esperan. Aunque sea complicado, planifica pasar tiempo juntos. Déjales claro que para estar juntos y disfrutar, no para quejarse ni reprochar. ¡Feliz verano, móntatelo a lo grande! ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_escritos



4º DE ESO. CENTRO SAN VALERO

Sinergia

Sonaba una melodía, suave pero constante. Mi oído se hacía a ella, a su timbre, su intensidad, a su pulso, y casi sin querer todo era ello, todo eras tú. Es curioso pensar que antes otra canción inundaba mis pensamientos y mi corazón, pero el desgaste y la monotonía de la soledad hizo que ya no sonara igual, que cambiara. Me sentí culpable, porque quizá no le presté la atención suficiente, el tono era débil y se apagaba con frecuencia, y debía de esperar que volviera a sonar. No bailaba con pasión, y al final dejé de hacerlo, hasta que llegaste tú. Te metiste en mis entrañas, en mi corazón y no salías de mi mente. Me hice a ti, a tu compañía, a tu caminar, a tu voz. Sentía mis manos frías por la ausencia de tu palma acariciándolas. Me encantaba recorrer las infinitas líneas de tus manos, llenar la habitación de nuestras carcajadas despreocupadas; hiciste caminitos a lo largo de mi cuerpo que llegaban a mi corazón. Mientras, metías tu sonido por mis venas, y al no escucharte dolía, costaba seguir bailando en una pista vacía. Te oía entre mil canciones resonando en un mismo lugar; se me hacía tan familiar, la tarareaba, sin siquiera notarlo. Acabé queriéndote como se quieren los polos más opuestos, amando la diferencia: eso que les hacía tan especiales. Unos incomprensidos que crean su propia canción al son de sus latidos, sin importarles si se movían mal aún con todo el mundo mirando, porque nada más importaba. No había nada más bello que mirarnos en silencio mientras que nos perdimos en nuestra mirada.

Me encantaba que todo lo hacíamos como si fuera la última vez y ahí descubrí los abrazos que curan, los besos que me hacían sentir en casa. Esas últimas veces, al final, fueron de verdad, pero notaba cómo nuestros cuerpos se alejaban lentamente, cada vez más... era inevitable. Preveía ese final desde hacía tiempo, pero yo misma me até una venda a los ojos creyendo que así lo iba a poder evitar. Fue efímero comparado con la eternidad que quería vivir a tu lado. Lo que más temíamos se hizo realidad. Mentiría si te dijera que no te sigo queriendo, porque las cenizas del incendio de nuestro amor siguen siendo recientes, pero aunque no lo creas no quiero hacerlas renacer. Estuve naufragando por un mar de dudas, dolor y perdón durante demasiado tiempo; me hundí, y no quiero depender de tu mano para salir del fondo. No teníamos muchas cosas en común, tampoco nos importaba, creíamos complementarnos de alguna forma. Supongo que me queda decirte adiós, porque los «tequieros» infinitos no tienen fecha de caducidad.