

COMPARTIR. Si te sientes preocupado o preocupada por algo, recuerda que es completamente normal, y que lo mejor que puedes hacer es compartir esa preocupación. Acude a un adulto en quien confíes, dile que te sientes preocupado y esfuérate en explicar las razones. También puedes escribir o dibujar algo.



CONCIENCIA PLENA. Tener conciencia nos ayuda cuando tenemos la cabeza llena de emociones. ¡Hay que volver a los sentidos!

- ¿Qué 5 cosas puedes ver?
- ¿Qué 4 cosas puedes escuchar?
- ¿Qué 3 cosas puedes sentir?
- ¿Qué 2 cosas puedes oler?
- ¿Qué puedes saborear?

Es posible que no consigas responder a todas estas preguntas, pero detente un momento y toma conciencia de que tus sentidos pueden ayudarte en los momentos de estrés. Cuando lo hayas hecho un par de veces, intenta hacerlo también en lugares ruidosos y llenos de gente. Es un experimento divertido e interesante que te ayuda a estar atento en cada situación.



CONECTAR. Es muy importante mantenerse en contacto con las amistades, aunque no podáis veros en persona. Si no tienes acceso a un teléfono o a un ordenador portátil, pide ayuda a un adulto para conectarte online, o hazlo como se hacía tradicionalmente escribiendo cartas o haciendo dibujos para tus seres queridos que podrás mandar por correo.

AFICIONES. Aunque las circunstancias no te permitan seguir con tus aficiones intenta hacer alguna de las cosas que te gusta: bailar, hacer manualidades, dibujar, cantar, escuchar música o practicar deportes por tu cuenta. Estas también son excelentes formas de expresarnos, si no podemos hacerlo con palabras. Sigue haciendo las cosas que disfrutas y pide la ayuda de un adulto si la necesitas.