



apuntes e_mocionales



Ana Rojo de la Vega

PSICOPEDAGOGA Y MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL
@lasaventurasdelaprofe

Mochilas llenas de ilusión: 8 consejos para la vuelta a clase



➤ Hazte con una agenda y comienza a planificar tus tareas y horarios del curso.

Estás preparado para volver al aula? ¿Tienes ganas de realizar nuevos retos? ¿Cuáles son tus objetivos este curso? ¿Empiezas alguna nueva asignatura? 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. Además, este verano habéis podido disfrutar de fiestas de los pueblos, festivales, etc. así que seguro que esos recuerdos os acompañan durante el curso.

Algunos de vosotros seguro que ya tenéis todo preparado y estáis con mucha ilusión y energía por empezar el nuevo el curso. Esa motivación no la debéis perder durante todo el curso. Vuestras mochilas están llenas de sueños, ilusiones, objetivos, emociones... y durante el curso se irán llenando más y más. Os voy a proponer unos consejos prácticos para la vuelta a las aulas:

1. Organiza. Lo primero, comprueba los libros y los materiales que necesitas para el nuevo curso. Ve a comprarlos con tiempo y si puedes, los cuadernos que sean de tu color favorito, eso os animará durante el curso. Puedes ir a comprarlos con tus padres para pasar un

tiempo de calidad con ellos.

2. Agenda. Es fundamental tener una agenda donde vayas apuntando todo diariamente y te organices tus tiempos de estudio y sobre todo apuntes las quedadas y citas importantes con tus amigos y familia. Un consejo: utiliza colores distintos para cada actividad. Además, ahora hay miles de agendas, seguro que encuentras la ideal para ti.

3. Planifica. ¿Qué quiere decir esto? Tener apuntadas las horas en las que vas a estudiar las diferentes asignaturas, tus ratos de actividades deportivas o artísticas y las quedadas con los amigos. Si llevas todo al día, al final de curso habrás conseguido escalar la cima de la montaña.

4. Estrena. Para el primer día de clase, cómprate algo especial, puede ser una camiseta, un vestido, una agenda, unos bolis nuevos, una mochila o algo que te anime para levantarte con energía y afrontar la vuelta. Yo siempre lo hago cuando empiezo con mis alumnos y alumnas.

5. Comparte. Si tienes dudas de alguna asignatura, de algún trabajo, es necesario que preguntes al docente para saber lo que tienes

que hacer. Además, puedes proponer ratos con los amigos donde entre unos y otros os vayáis aclarando las dudas. Seguro que hay algún amigo que se le dan muy bien las mates y a otro la lengua y ayudarse entre iguales es maravilloso.

6. Lánzate. Ha llegado la hora de probar una actividad nueva, aprender un idioma... lo que tú quieras pero que sea algo novedoso. Hoy en día, hay millones de actividades para elegir así que seleccionan la más adecuada para ti. No te quedes con las ganas de probar algo nuevo, es tu momento.

7. Rodéate de personas vitamina. Durante la adolescencia es esencial tener un grupo de amigos que te acompañe, que te ayude y que te comprenda, por eso es fundamental elegir bien a vuestras amistades. Personas que llenen tu vida de alegría, de optimismo y sobre todo, te comprendan y te acepten tal y como eres.

8. Disfruta. Este curso, cuando vayas a clase, vive cada una de las asignaturas y disfrútalas al máximo, saca lo bueno de cada una de ellas y serán más llevaderas.

Piensa siempre en positivo y no lo olvides, ¡tú puedes lograr lo que te propongas! ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_ scritos

Isabel Polo

4º de ESO. Centro San Valero

Mariposa

Y quizás desde ese primer momento en el que mis ojos siguieron el recorrido de aquella figura alejarse en la lejanía

Ya me perdí

Me perdí en su sonido, en sus colores, en sus matices
Me dejó con la miel en los labios

Y quise saber más

Conocer las letras de sus canciones

Escuchar lo que su piel susurra
Acariciar sus miedos con cuidado

Y decirle que estaba todo bien

Gritarle que no me quiero ir

Porque quiero quedarme en

cada rincón de su cuerpo,

besarle todas las heridas

Decirle que una vez encendido

nuestro fuego, nadie va a

querer apagarlo.

Porque quemamos, abrasamos

Desde ese primer momento

Ya supe que aquella mariposa

Volaría lejos conmigo.

Iñaki Calvo Montreal

1º ESO. IES Ramón y Cajal (Zaragoza)

Sobre la Luna

Sobre la Luna, estoy aquí, solitario, sin ayuda, como una lechuza en una noche de invierno.

Los días pasan lento.

La tierra lisa se deshace al pisar. Una liebre veo pasar, con un libro mágico que quiero agarrar. La quiero coger.

En mi imaginación olía al ambientador de lirio de mi mamá. Cuando desperté estaba en casa, acostado en el lecho, con ganas de soñar.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

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



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS