

PREOCUPACIÓN

Os voy a contar que es una preocupación descrita en un libro que me gusta mucho. Este libro dice que las preocupaciones son como los tomates, y que si los riegas mucho, les da mucho sol y los cuidas, crecen y se hacen enormes.



Lo mismo pasa con las preocupaciones, si piensas mucho en ellas y les prestas mucha atención crecen y crecen hasta que ocupan toda tu cabeza. Y lo que empieza con una pequeña semilla puede acabar siendo un enorme montón de problemas. En cambio, si a la tomatara no la cuidas



pronto se marchitará, lo mismo pasará con tus preocupaciones.

Una preocupación puede ser un pensamiento que te asusta, como el pensar que puedes repetir si no apruebas tus exámenes, o que cuando vayas al dentista te hará tanto daño que no lo podrás aguantar, o que si mamá y papá se separan te dejarán de querer. Si piensas y le das muchas vueltas a este tipo de cosas, no conseguirás que tus pensamientos te dejen tranquilo y harás que éstos se hagan cada vez más grandes en tu cabeza.

El estar ahora sin clases, actividades extraescolares, amigos etc puede hacer que pienses más en cosas que te preocupan.

¿Me haces un dibujo de algo que te preocupe?



¿Y qué podemos hacer cuando no consigo dejar de preocuparme por algo?

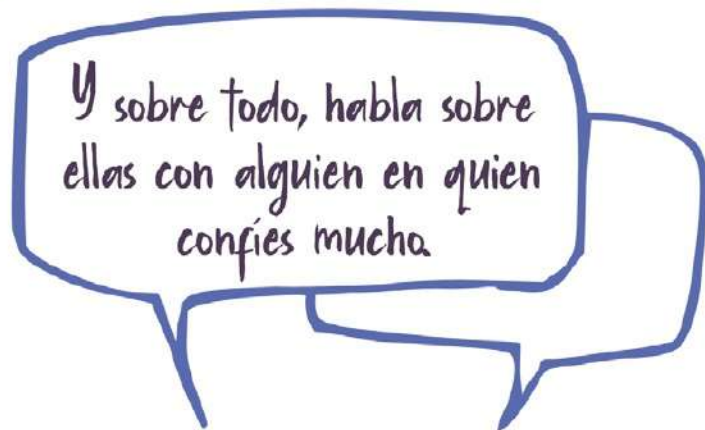
Poner una "hora de las preocupaciones" al día, pueden ser 10 ó 20 minutos y es ahí donde podrás hablar sobre ellas con la familia, cuando se acabe el tiempo y vuelvan a tu cabeza les dirás que se esperen a la HORA DE LAS PREOCUPACIONES, aunque las podrás dejarlas apuntadas en un papel dentro de una cajita que abrirás todos los días.

Pensar que las preocupaciones son mentirosas. Si te das cuenta, siempre son pensamientos sobre algo que aun no ha pasado y que ni siquiera sabemos seguro que vaya a pasar. Mienten para asustarte y tienes que ser más fuerte que ellas. Les puedes decir "No te creo!!", "Vete de una vez!!", "No voy a hacerte caso!!".

Si las preocupaciones hacen que tu corazón palpite más deprisa o te duela el estómago, será necesario que gastes parte de esa energía haciendo actividad física. Puedes ponerte a saltar hasta contar a 20, o hacer un sprint sin moverte del sitio.

También puedes hacer relajación cerrando los ojos, imaginando un sitio que te guste mucho y a la vez apretando cada parte de tu cuerpo para luego relajarla, como si hicieras una muñeca con la cara y dejaras de hacerla.

Puedes imaginarte una preocupación



¿Se te ocurren más cosas para librarte de las preocupaciones?
