



¿TE GUSTA CULTIVAR PREOCUPACIONES?

Muchas cosas crecen cuanto las cultivas o te ocupas de ellas, como cuando cultivas plantas.

¿Has plantado alguna vez una semilla de tomate? Si la cuidas bien y si la tierra es buena, aparecerá la planta hasta que salga el tomate.

Lo mismo pasa con las preocupaciones. Si le prestas atención crecen y crecen.

Como sabes, las preocupaciones crecen muy deprisa y pueden ser muy desagradables. Pero tú puedes hacer que desaparezcan.

¿Qué es una preocupación?

Cuando una persona se preocupa mucho dice que está **ansiosa o nerviosa**.

De igual la palabra que utilizemos. Una preocupación es pensar en algo que te agobia y que hace que te sientas mal por dentro.



Una preocupación puede ser un pensamiento que te asusta. También puede ser algo más general que nos **inquieta**, es una sensación desagradable aunque a veces no sepas bien qué es lo que te está angustiando.

Todos estamos preocupados algunas veces.

Algunos ejemplos: cuando vamos al médico, cuando nos equivocamos al hacer algo en el centro, etc.

¿Te preocupas cuando vas al médico?

¿Por qué? ¿Qué piensas para preocuparte?

¿Y cuando te equivocas al hacer algo en el centro, te preocupas?

Muchas veces las preocupaciones no tienen sentido pero no se van fácilmente de tu cabeza.



Quitarse las preocupaciones de la cabeza no es fácil pero es posible.

¿Cómo empiezan las preocupaciones?

A veces ocurren cosas malas o tristes en nuestras vidas que nos provocan tristeza.

Otras veces, pensamos que esas cosas pueden ocurrir y por eso aparecen las preocupaciones.

A todos nos pasa de vez en cuando cosas molestas o desagradables. Entonces nos sentimos mal durante algún tiempo pero pronto empezamos a pensar en otras cosas que nos anime y se nos pasa.

Cuando estás preocupado por algo, ¿Qué haces para ponerte contento?



Algunas personas se preocupan mucho por cualquier cosa.

¿Conoces a alguna persona que se preocupe mucho?

¿Quién es?

¿Por qué sabes que se preocupa mucho?



Es **importante** que sepas, que contarle lo que te pasa a algún amigo o familiar con el que tengas confianza, hará que te sientas mejor.

Si estás preocupado puede que tu cuerpo se sienta mal.

Las preocupaciones pueden hacer que te sientas mal por dentro, que te duela la tripa, la cabeza.

Las preocupaciones también pueden hacer que te sientas mareado.

Todo esto no quiere decir que estés enfermo, sino que estás preocupado por alguna cosa.

Cuando estás muy preocupado por algo..... cómo te sientes?

Señala con una X las partes del cuerpo que te molestan cuando estás muy preocupado.

Me duele la cabeza

Tengo ganas de vomitar

Lloro

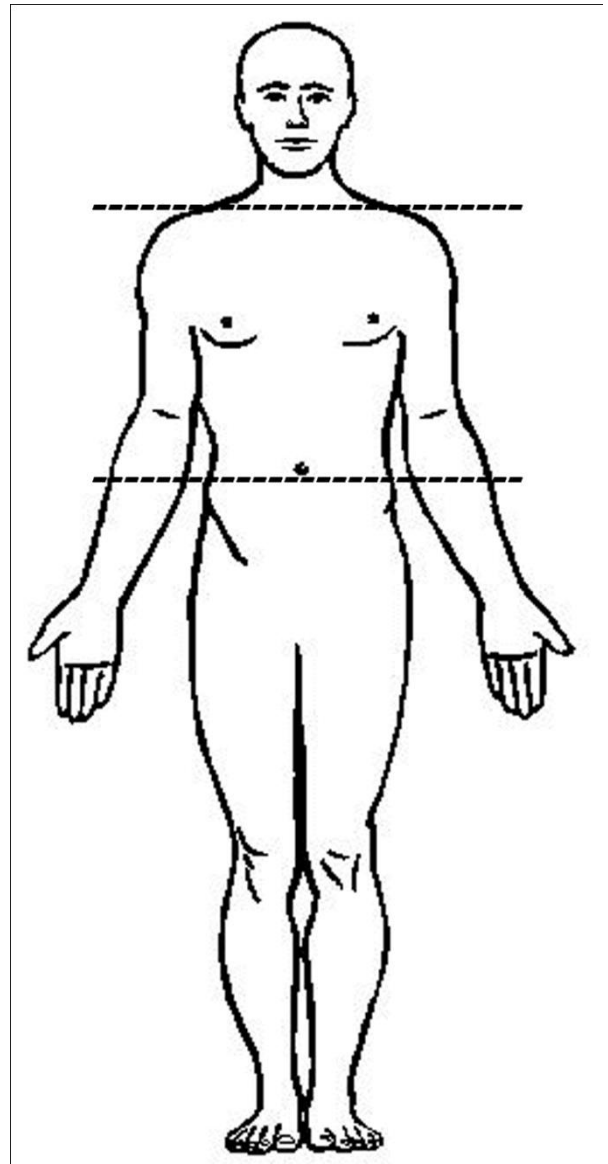
Me cuesta respirar

Mi corazón corre

Sudo

Me duele la tripa

Tengo frío



A nadie le gusta tener muchas preocupaciones. No es nada divertido porque tu cuerpo lo pasa mal. Pero..... ¿Qué podemos hacer?

Lo primero que debes hacer cuando estás preocupado es decirlo con palabras. Puedes hablar contigo mismo sobre tus preocupaciones o puedes hablar con alguna persona para que te ayude.

No lo digas en alto, pero piensa en quien puede ser esta persona.



Las cosas malas no ocurren tan a menudo y aunque te ocurran, tú eres capaz de superarlo.

Ahora que sabes muchas cosas sobre las preocupaciones, ¿Se te ocurre algún ejemplo de alguna preocupación que tengas?

¿Qué vas a hacer a partir de ahora para luchar contra ella?

Continuará.....