

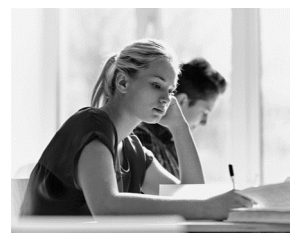
### Carta a la revista Bravo

#### PREGUNTA:

**Hola Bravo:**

Desde que han empezado las clases no puedo estar quieta en clase. Ya me han llamado la atención algunos profesores, pero no sé qué tengo que hacer para estar más quieta en clase. ¿Qué me pasa?

**Lola, 13**



#### RESPUESTA:

Hola Lola:

Tu cuerpo necesita adaptarse a esta situación. Durante las vacaciones te has divertido en la piscina, has andado al aire libre con tus amigas o has estado en el parque con tu grupo.

Ahora tienes que estar quieta en tu silla y mantener la atención en la pizarra, el libro o el cuaderno. Es normal que tu cuerpo no acepte el cambio, ¿no crees? Lo primero que tienes que hacer es tomarte el tiempo, tener paciencia y cuidarte<sup>1)</sup>. Y segundo, hacer deporte en tu tiempo libre para cansar tu cuerpo. Así será posible estar mejor en “modo quieto” en clase.

*adaptado de: Bravo, septiembre de 2016*

noot 1 cuidarse = voor zichzelf zorgen