

¡¡¡¡¡CONSEGUÍ ESTUDIAR
HASTA LAAASS 7!!!!



¡SONRÍE ALMUDENA!
¡TE LA MANDARÉ PARA
QUE RECUERDES QUE
TE APRECIAMOS MUCHO!



Mayo. ¿Bajas?

La prota:

Raquel, 13 años.

El grupo:

Cintia, 12 años, Leticia y Almudena de 13. Amigas desde la guardería. Son uña y carne. Se lo cuentan todo y siempre se apoyan.

¿Qué está pasando?

Raquel está en su casa y acaba de empezar a estudiar. Le han quedado dos asignaturas y se ha prometido llevar los deberes siempre hechos al colegio y *empollar* todos los días hasta las siete.

Son las seis y suena el telefonillo.

Raquel, soy Cintia, ¿bajas? Estamos Leticia, Almudena y yo.

¿Qué piensa la protagonista?

- *Me apetece bajar, pero me he prometido a mí misma que estudiare hasta las siete.*
- *Me da miedo que entonces no vengan a buscarme otro día.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Anda baja. Luego haces los deberes.
- Almudena lo ha dejado con Dani y está hecha polvo.
- Vamos a ir al centro comercial a dar una vuelta a ver si la animamos.

¿Qué hace Raquel?

Le dice a Cintia:

Voy a estudiar hasta las siete, luego me paso y os veo. Nos vemos a las siete y veinte en las escaleras.

Le manda un *WhatsApp* a Almudena:

Guapa, luego nos vemos y me cuentas. Ánimo, tú vales mucho más que ése... Nos vemos en un ratillo.

¿Cómo se siente después?

Se siente bien. Ha cumplido su promesa y sabe que Almudena no se va enfadar. Si lo hiciera no sería su amiga.

El truco de la protagonista

Raquel busca opciones para cuidarse y cuidar a sus amigas. Casi siempre hay alternativas si usamos la imaginación.

Mantiene su compromiso de estudiar y es capaz de buscar una solución para apoyar a su amiga: queda con Almudena más tarde y le manda un *WhatsApp* cariñoso.

Raquel es una chica creativa.

Recuerda tu derecho:

Recuerda tu derecho a buscar **tus propias alternativas**, que no tienen porqué ser las soluciones propuestas por los demás. Es importante que ejerzas este derecho sin sentirte culpable. Tus necesidades o tú tiempo son tan importantes como el de los demás.