*1.* **Imagina que eres David. Contesta al correo electrónico. ¿Qué pensará de los compañeros de piso de su hermano?**

*Hola Jaime:*

*¡Estoy muy contento que ya te has movido! Por cierto te vas a encontrar muy bién en la ciudad y lo vas a pasar genial. ¡Imagínate las fiestas que harán allí! Además no te preocupes por María, puede que sea tímida al principio y que, como se pone a gusto, sea una tía muy agradable. Por lo de Pedro, bueno, me parece muy divertido y un poco con la cabeza en las nubes, pero claro que te va a enseñar la ciudad y presentar a algunos amigos. ¡No pierdas la ocasión! Además, no te preocupes porque los mejores compañeros de piso son los que al principio te parecen más raros, así que te van a caer muy bien los dos. Sin embrargo espero que hayas encontrado las llaves de alguna manera. Por los primeros días, si no las tienes, puedes tocar el tibre sin problemas, esperando que alguien esté despierto.*

*Ya te echo de menos, hermano, pero sé que es una logro muy importante para ti. Por último tienes que prometerme una cosa, que me vayas a mantener informado sobre tus aventuras y sobretodo que me cuentes tus nuevos chistes. ¡los estraño!*

*Espero tus noticias*

*Un abrazo,*

*David*

*2.***Francisco tiene un problema y ha escrito un mensaje a un consultorio psicológico online. Léelo y contéstale con los consejos que te parezca adecuados**.

*Hola Francisco,*

*Gracias por escribir aquí y compartir tus emociones. Se trata ya de un paso importante para superar los tiempos difíciles. Yo creo que es importante que tu entiendes lo que quieres hacer. ¿Y como hacer esto? Bueno podrías tomar una pausa del trabajo durante unos días o una semana y dedicarte completamente a ti mismo. Con eso no quiero sugerir que dejes tu trabajo, sino que encuentres el equilibrio entre el trabajo y tu vida privada para que los dos no se sobrepongan.*

*Podrías, por ejemplo, tomar un papel y escribir dos columnas: en una escribes las cosas que te gustan hacer y que te hacen sonreir y en la otra lo que te da miedo y que no aguantas más. Una véz terminado, circula la actividad que más te gusta y céntrate en esta. Dobla el papel y déjalo por un momento. Si te encanta dibujar, haz un pequeño dibujo para tus hijos; si te gusta leer, lee tu novela favorita; y si cocinar era tu pasión, prepara tu plato favorito para tu familia. Estas cosas te permiten liberar la mente y empezar a conocerte de nuevo. No sólo te aconsejo escribir a ti mismo, sino también hablar contigo. Es una terapia muy efectiva: tienes que hablar a ti mismo sólo con frases afirmativas, positivas y concretas de lo que te gustaría hacer y lo de que querrías aprender. Verás que ya te vas a sentir mejor. Puede que necesites tiempo y fuerza de voluntad, pero al final te sentirás mejor y lleno de positividad.*

*Espero tener noticias tuyas pronto.*