1.

Hola Jaime,

¡Me alegra oírte! No te preocupes, pronto te acostumbrarás al caos de la ciudad. Creo que tuviste suerte en encontrar a María y Pedro. Ellos parecen buenas personas.

Te sugiero que organices una cena con ellos para conocerlos mejor y celebrar tu entrada en la casa. Para la limpieza del piso puede establecer turnos. De esta manera no tendrás malentendidos. Con respecto a las llaves, sales tranquilamente para ir a clase. Deja una nota con tu número de teléfono en la puerta explicando el problema. Seguramente te contactarán.

Escríbeme pronto, mamá te envía muchos cariños.

Un abrazo,

David

2.

Hola Francisco,

Gracias por escribir aquí. Este es el primer paso para sentirte mejor. No siempre es fácil hablar de nuestros problemas, pero creo que deberías decirle eso a tu mujer. Es muy importante tener a alguien que te escuche. Tus queridos pueden ofrecerte útiles consejos. En cuanto a la concentración, te sugiero que medites por la mañana antes de ir a trabajar. Es importante que cada día te hagas tiempo para ti. Incluye en tu rutina una actividad que te haga sentir bien como jugar al fútbol o salir a correr. Practicar actividad física ayuda a la concentración y la salud mental.

Espero que estos consejos te sean útiles.

¡Contáctenos si aún necesita ayuda!