

## CARTA

Hola, soy estudiante de secundaria y se que te encuentras en una situación muy mala.

Te escribo esta carta para darte ánimos y mucha fuerza en tu lucha.

No estas solo/a.

Debes confiar en los médicos y todo el personal sanitario que esta intentando que te recuperes lo antes posible.

Intenta mantener el ánimo alto porque seguro que mejorara tus defensas para combatir la enfermedad.

Te voy a sugerir algunas cosas que puedes hacer para animarte, cosas que yo pienso que ayudan a mucha gente incluyéndome a mi cuando nos encontramos mal.

Puedes leer algún libro que te guste o ese que tienes sin acabar.

También puedes escuchar música, la música siempre ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Puedes llamar por videoconferencia o por voz a tus familiares y amigos; sentir su cariño te ayudará.

Ver alguna serie o película que te guste.

Creo que algunas de estas cosas te ayudarán a sobrellevar tu estancia en el hospital.

Recuerda, tener pensamientos positivos será la mejor manera de llevar esto.

Tu familia y tus amigos seguro que te están apoyando en todo momento y están enviándote energía positiva a parte de ellos otras personas que tu no conoces, como lo son todos los alumnos de mi curso, también estamos apoyándote.

En estos momentos tan delicados es muy importante mantener la mente en calma y pensar que juntos/as vamos a salir de esto.

¡Ánimo! Cada día que pasa, falta uno menos para tu plena recuperación.