

*El 5 de febrer de 2018, Arenys de Mar*

Estimats pares,

Molt sovint, us sento dir que passo moltes hores davant dels videojocs, l'ordinador, etc ... i us agradaria que sortís més, que em trobi amb joves de la meva edat i compartir una activitat.

Pel que veig, tinc dos handicaps:

1- Els meus amics de l' institut viuen en una altra població i m'agradaria compartir alguna activitat amb ells. Podria anar en un altre centre però no vull arribar i no conèixer a ningú. A més, ens podem motivar entre nosaltres.

Creieu que el fet que no estigui motoritzat i que hi hagi mala connexió de transport públic té solució?

2-Ja que els dos treballem i no arribem a recollir la meva germana petita a la sortida de l'escola, em vaig oferir per fer-me càrrec d'aquesta responsabilitat. Cada dia, la busco caminant i faig una mica d'exercici però m'agradaria trencar el cercle institut / casa / escola - escola/ casa.

Crec que si poguéssim trobar solució a aquests dos problemes, em sentiria millor en el sentit que descarregaria les tensions que vaig acumulant amb els estudis, els deures i els exàmens. En fi, ja sabeu ...

El que noto, al dia dia, és que des que he deixat de practicar esport (això va coincidir amb la meva entrada a l' institut), em noto més estressat i nerviós. Opino que si pogués exercir una activitat física, m'ajudaria a relaxar-me i a alliberar tensions. La gent que veig al meu voltant que practica algun esport està de més bon humor que els que no practiquen cap. He llegit un article a internet que diu que el exercir algun esport estimula diverses substàncies químiques del cervell que creen un sentiment de felicitat i de tranquil·litat. A més, diu l'especialista que el va redactar que l'esport influeix positivament en la nostra autoestima. Així, se suposa que em sentiré millor en el meu cos; però també al meu cap. Com es diu: "Mens sana in corpore sano".

També, he notat en les sessions d'Educació Física que he perdut les meves capacitats respiratòries, cardíaques i musculars. Quan practicava algun esport, no em costava tant fer alguna activitat i ara m'adono que qualsevol esforç fora del que és habitual em costa més. Si ens demanen córrer, per exemple, noto com si el cor se m'ha sortís per la boca i l'aire em cremés els pulmons i la tràquea. Crec que si pogués exercir un esport, recuperaria múscul i resistència. El sistema cardiovascular necessita treballar per funcionar eficaçment. Ara, és com si s'hagués tornat mandrós i no tingués energia.

Mare, ara em dirigeixo a tu: fa un parell d'anys, et van haver d'operar de la columna vertebral perquè els músculs de la teva esquena eren massa febles i no aguantaven la teva columna. Ara, portes un "bastida de metall" a l'esquena i jo, no vull acabar com tu. Ara que sóc jove, en plena fase de creixement, necessito donar al meu cos totes les eines per créixer sa.

Penseu en tots els beneficis que trauria si em acompanyéssis en el meu desig de cuidar-me !!

Menjo però no cremo prou i no vull patir obesitat (i els problemes de salut que ocasiona aquesta "malaltia")

Tot el dia assegut no puc ser bo !!

Si us plau, entre tots busquem la manera que pugui sentir-me bé en el meu cos ... i en el meu cap!

El vostre fill, 