

## La conciencia

Soy Almendra Giordano, tengo 17 años y estudio en el DAD.

Para la introducción del tema al que quiero referirme, para mí, empieza con mi historia: nací el 22 de enero de 2003, soy de acuario y me gusta hacer muchas muchas cosas. Mis papás están separados desde que nací y gracias a eso tengo una perspectiva muy amplia de la mayoría de los temas, muchas personas influyeron en mi vida además de mi familia. Fui a cuatro jardines y a dos primarias, hice talleres de cocina, arte, cerámica, maquillaje artístico y otras cosas más desde muy chica. Cuando entré al secundario mi rango de ideas se expandió de una manera impresionante, desde mis compañeros hasta los directivos puedo decir que es un colegio hermoso que brinda muchas oportunidades si se saben apreciar. Estuve en el proyecto de nacionalización que brinda al finalizar la secundaria un complemento al título, participé en la huerta y algunas actividades de la brigada verde, también del centro de estudiantes y de algunas olimpiadas y estuve en capacitaciones de derechos humanos. Además, me uní al coro del Martín Zapata en 2019 gracias a una profesora que tuve cuando participé en el Coro de la Municipalidad de Mendoza.

¿Qué tanto nos preocupamos en administrar “bien” nuestros tiempos?

¿Qué tanto nos ocupamos de nuestra salud mental y de nuestros placeres?

¿Cuánto nos preocupa el qué dirán?

Soy fiel creyente de que si no nos ocupamos de nosotros no podemos con lo demás, ¿cómo podemos pensar en no dormir o no comer para poder estudiar? ¿Cómo suponemos que dejando de disfrutar podemos ser más "eficientes"?

El tiempo es algo tan relativo y si se sabe utilizar es mágico, nunca hay que perder el tiempo necesario para nuestra salud. Por ejemplo, ¿cuánta importancia le damos a las/les/ los psicólogos? Yo lo veo como una consulta al dentista, algo que se tiene que hacer cada cierto tiempo para evitar incidentes, ¿cuántos problemas se podrían evitar? ¿Por qué esperamos a estar mal para ir?; no vamos al dentista cuando ya no tenemos dientes, hacemos controles para cuidar nuestra salud, yo pienso algo similar respecto de la psicología.

Hay que tener algún desgaste físico para descomprimir nuestras ideas y liberar esa presión para no explotar, rodearnos de personas queridas para enriquecernos y ser más felices.

No veo correcto catalogar todo como bueno o malo, como un aprobado o desaprobado; nunca reprobé una materia y ahora pocos son los conocimientos que se me fijaron, mucho se basa en memorizar y poco en entender, he aquí la sociedad, llena de personas sin empatía y caretas, poniendo en la balanza siempre lo malo y casi nunca intentando mejorar. ¿Cuántos quieren un cambio y cuántos dicen que solos no pueden, pero no lo intentan?

Las ideas revolucionan, pero sin ganas nada se puede.

Hablemos de la música, Arte de combinar los sonidos en una secuencia temporal atendiendo a las leyes de la armonía, la melodía y el ritmo, o de producirlos con instrumentos musicales.

Tantos gustos distintos, pero es gigante cómo nos une y nos provoca sensaciones mágicas cuando la sentimos, despeja la mente y moviliza al cuerpo, desde siempre se nos censura en todo lo que nos puede hacer crecer, o se nos dice que es malo, un sistema que oprime y pocas cosas nos liberan, esclavos de nosotros mismos y de nuestras creencias.

Empecemos a sentir y a escuchar, a cantar y a bailar, a expresarnos y a liberarnos, a tener empatía y a poder respetar, empecemos a esperar y a generar un cambio. No todo es inmediato, pero sí se puede lograr.

Quiero hablar de estos últimos meses, la gran pandemia. ¿Las casualidades no existen, se los ocurrió pensar en que nos están obligando a parar y a pensar en nuestras acciones, en nuestros sentimientos? ¿en la poca atención que nos prestamos y todo lo que nos exigimos?

He aquí mi consejo, quiero que puedan darse placer a ustedes mismos, háganse de comer, acaricien sus manos con la que pueden sentir al mundo, pónganse perfume, báñense con agua caliente, canten, corran, exploten si eso quieren, todos tenemos 5 minutos para pensar en qué necesitamos, nos puede facilitar todo si lo hacemos. La idea no es que paren todas sus responsabilidades, sino que sepan que ustedes y su bienestar depende de cada uno, es lo más importante; dense un abrazo, sonrían al espejo, díganse un piropo. Nacemos y morimos solos, podemos ser nuestra tan hermosa compañía.