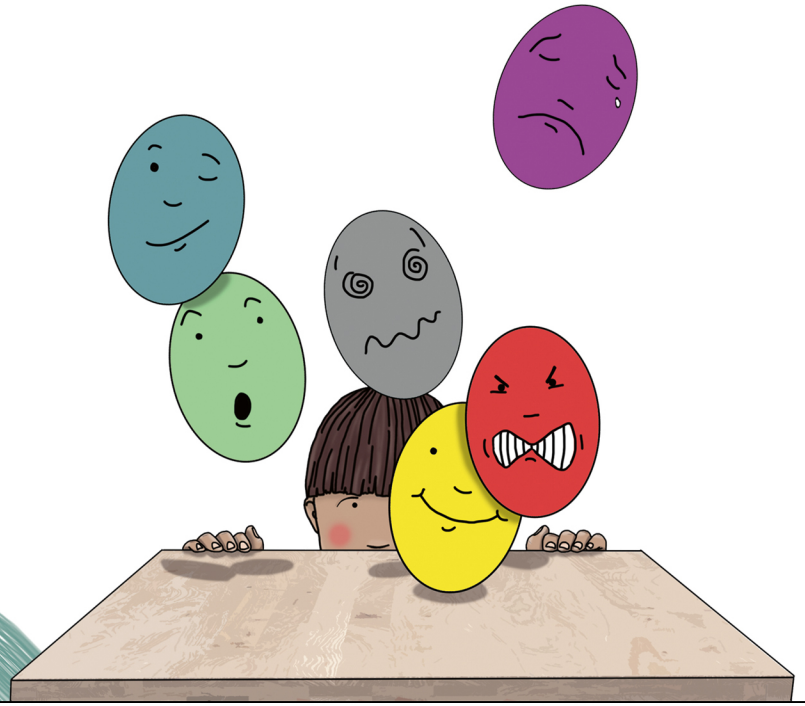


SOBRE LA SALUT MENTAL

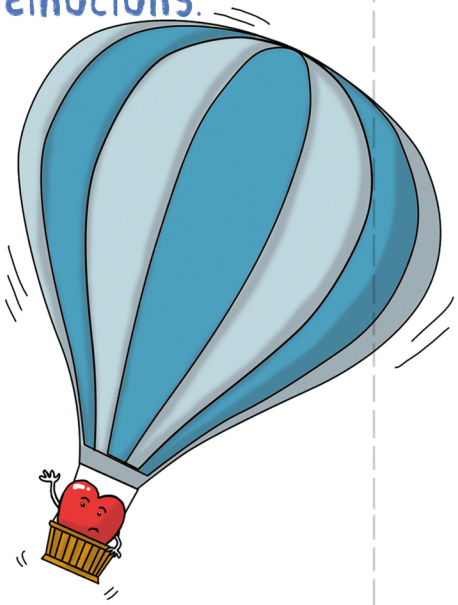
Saps què són L'ALEGRIA,
la TRISTESA, l'ENUIG o la POR ?
Són emocions.
Totes les persones en tenim. A algunes
persones, els costa canviar d´emoció.
Solen ser persones que necessiten millorar
la seva SALUT MENTAL.
Per això és magnífic que aprenguis a
RECONÈIXER i ENTENDRE les teves emocions,
perquè, així, quan siguis gran,
et coneixeràs millor i, quan arribis a
L'ADOLESCÈNCIA, si sorgeix algun problema
de salut mental, estaràs més en forma
per afrontar-lo i, fins i tot, evitar-lo.

Imprimeix en un full mida Din4 o Din

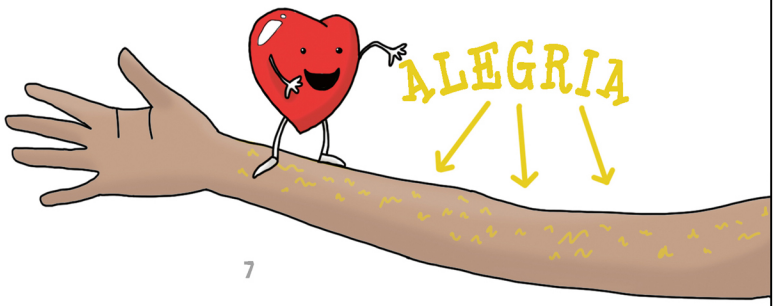
Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

És molt important que tinguem **cura**
de la salut mental: menjar bé,
dormir el temps suficient i a l'hora que toca,
fer servir una mica menys el mòbil i
conèixer com són i per a què
serveixen les pròpies emocions.

O ámbito poL'entorn
pot influir en l'aparició de
símptomes sospitosos:
la inestabilitat familiar,
molts canvis de casa,
que ens deixi
una persona estimada...



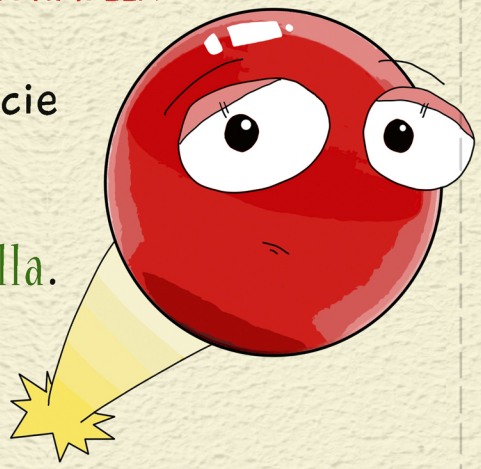
La Coral, la protagonista del nostre conte,
s'ha entrenat des de petita per conèixer
les seves emocions: *quan està trista*
li tremolen les galtes, quan s'enfada
té cremor a l'estómac i quan està alegre
té pessigolles als braços.
. Per això pot ajudar tant en el seu equip de
teràpia. La seva història sí que és plena
D´EMOCIONS, ja ho veurás....



Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

Això és una GRAN BÓLA VERMELLA
que bota i bota
sobre una superfície
relliscosa...



No, no és una endevinalla.

Voleu saber què és?
És un **SOMNI**
que jo tenia quan era més petita.
El somiava moltes vegades i,
l'endemà d'haver-lo somiat,
em sentia trista.
¡Quin rotllo!

Ara que ja soc una mica més gran,

he sabut que
és SUPERNORMAL
que els
somnis es
repeteixin i
que això
d'estar
trista no és
tan dolent
com sembla.

Com en
aquella pel·li
que es titula
"DEL REVÉS".

Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

Em dic CORAL.
Me'l va posar la meva mare perquè és
BUSSEJADORA
i li encanta el fons del mar.

Diu que els esculls estan plens de colors
i, com que quan jo vaig néixer vaig donar

MÉS COLOR A LA SEVA VIDA,
va decidir anomenar-me així.

Els coralls no són ni plantes ni roques;
són animals. *Oi que flipeu?*
S'ajunten en colònies formades per
milers d'iguals. Alguns són DURS
i altres *tous.*

11

Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

Jo em sento com un corall,
perquè tinc una mica de les dues coses.

Si "estic dura", em sento **FORTA**
e **soc capaç d'aconseguir**
qualsevol cosa que em proposi.

Però quan "estic tova",
soc més **SENSIBLE**,
em costa decidir-me
i veig tots els problemes
com a gegants.

Jo soc així.

Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

La meva família creia que aquests CAMVIS se debían á leria esa da adolescencia, pero resultou que non.

Tinc un trastorn bipolar.

Que noooo, que no visc als dos pols,

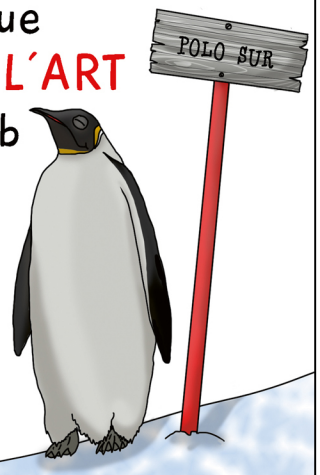
HA, HA, HA, HA!

El que em passa és que de vegades estic molt i molt CONTENTA, i d'altres estic molt TRISTE.

Soc molt creativa. M'agrada escriure i actuar.

Les persones amb qui parlo a les meves reunións de teràpia em diuen que segueixi aquest camí perquè L'ART em pot ajudar a jugar amb les meves emocions i a

NO TENIR-LOS POR.



Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

El **TEATRE** m'ha servit d'entreteniment.
Utilitzar el **meu cos**
per interpretar personatges
m'ajuda a reconèixer les emocions
que em poden afectar.

D'aquesta manera, m'hi avanço abans
que se'm
disparin.

¡PUM!

Vaig debutar
(sí, es diu així, com si fos
una actriu professional) ,
amb una crisi d'ansietat, que és
alguna cosa així com que t'ofegues,
però **NO.**

D'UNS MESOS ENÇÀ, VAIG A UN GRUP PER
PARLAR DE TOTES
AQUESTES COSES

Soc la més JOVE.
Tinc 16 anys i el que
ve darrere meu es diu
POLI, i en té 21.

Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.

En Poli estava **enganxat** al mòbil, tant, que no podia ni dormir, ni descansar, ni concentrar-se, fins i tot va deixar de menjar, així fins que es va posar molt malaltó.

La terapeuta m'ha dit que influeixo **POSITIVAMENT** en ell i això m'ha fet pensar: a ell li encanta fer **grafits**, així que l'animo a **EXPRESSAR-SE** amb els seus dissenys, i ara està tan **content**...

Treballar amb la creativitat i la imaginació ha fet una mica més **FELIÇ** a en Poli.

Les emocions són molt importants...

Si ens han servit a nosaltres, jo crec que serviran a tothom.

Com un corall resistent a les marees, **em prepararé** i seré *la Coral, entrenadora emocional...*

Imprimeix en un full mida Din4 o Din

Pinta i retalla per la línia contínua, doblega per la línia discontínua.