

## SOBRE A SAÚDE MENTAL

Sabes que son a **ALEGRÍA**,  
a **TRISTURA**, o **ENFADO** ou o **MEDO** ?  
**Son emocións.**

Todas as persoas as temos. A algunhas persoas  
cústalles **cambiar** de emoción.

Adoitan ser persoas que necesitan mellorar a  
súa **SAÚDE MENTAL**.

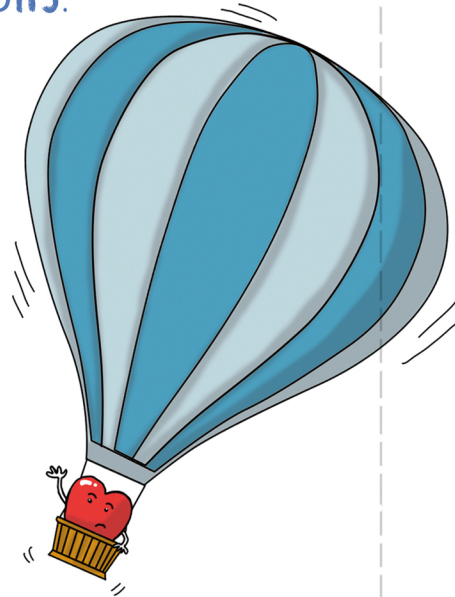
Por iso é estupendo que aprendas a  
**RECOÑECER** e **ENTENDER** as túas emocións,  
porque así de maior coñeceraste mellor e, ao  
chegar á **ADOLESCENCIA**,  
se xorde un problema de saúde mental, estarás  
máis en forma para **afrontalo**  
e mesmo **evitalo**.

Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.

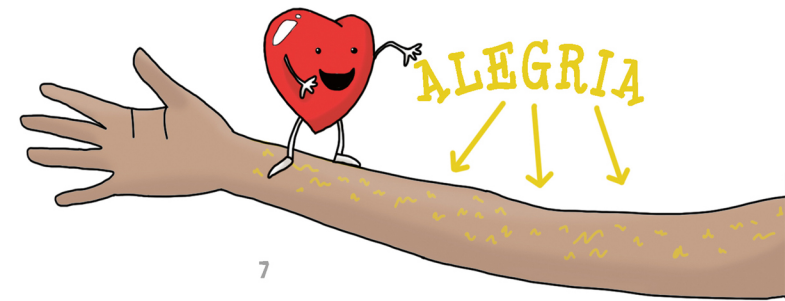
É moi importante **coidar**  
a nosa saúde mental: comer ben,  
dormir o suficiente e á súa hora,  
utilizar un pouco menos o móbil e  
**coñecer como son e para que serven**  
**as túas emocións.**

O ámbito pode influír  
na aparición de  
**síntomas sospeitosos:**  
a inestabilidade familiar,  
moitos cambios de fogar,  
a partida dun ser querido...



6

**CORAL**, a protagonista do noso conto,  
adestrouse desde nova para coñecer as súas  
emocións: *cando está triste trémennlle*  
*as meixelas, cando se enfada quéimalle*  
*a barriga e cando está alegre*  
*sente cóxegas nos brazos.*  
Por iso pode axudar tanto no seu equipo  
de terapia. A súa historia si que está  
chea de **EMOCIÓN**S. Xa verás...



7

Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.

Isto é unha **GRAN BÓLA VERMELLA**  
que dá botes e botes  
sobre unha superficie  
escorregadiza...

Non, non é unha adiviña.

Queredes saber que é?

É un **SOÑO**

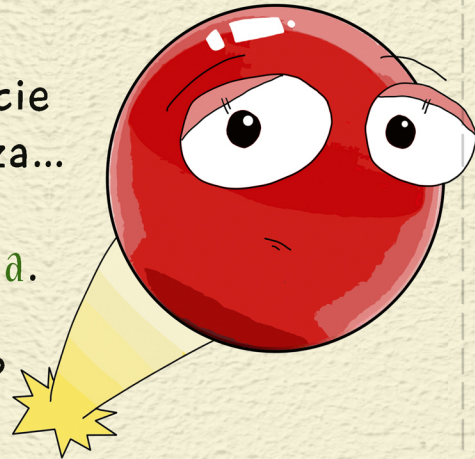
que tiña eu cando era máis nova.

Soñábao moitas veces e, ao día  
seguinte de soñalo, sentíame triste.

*¡Qué mal!*

Agora que xa son un pouco máis vella

8



souben que é  
**SUPERNORMAL**  
que os soños  
se repitan,  
e que o de  
estar tristes  
non é tan  
malo como  
semella.

Coma nesa  
peli que  
se titula

"DO REVÉS".

Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.



Chámome **CORAL**.  
 Púxomo a miña nai porque é  
**MERGULLADORA**  
 e encántalle o fondo do mar.

Di que os arrecifes están cheos  
 de cores e, como cando eu nacín  
 lle puxen **MÁIS COR Á SÚA VIDA**,  
 decidiu chamarme así.

Os corais non son nin plantas, nin rochas;  
 son animais. *A que alucinades!*  
 Xúntanse en colonias formadas  
 por milleiros deles. Algúns son **DUROS**  
 e outros *brandos*.

Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.

*Eu sintome coma un coral,*  
porque teño un pouco das dúas cousas.

Se "estou dura", sintome **FORTE**  
e **son capaz de conseguir**  
**calquera cousa** que me propoño.

Pero cando "estou branda",  
son máis **SENSIBLE**,  
cústame decidirme e  
vexo todos **os problemas**  
**como xigantes.**

12

**Eu son así.**



Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.

A miña familia cría que eses **CAMBIO**S se debían á leria esa da adolescencia, pero resultou que non.

Teño un trastorno bipolar.



Que noooon, que non vivo nos dous polos.

**HA, HA, HA, HA!**

14

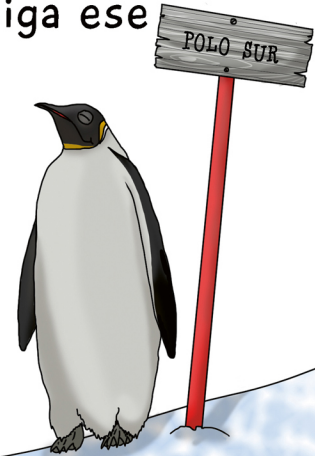
O que me ocorre é que ás veces estou moi, moi, moi **CONTENTA**, e outras estou moi **TRISTE**.

Son moi **creativa**.

Gústame escribir e actuar.

As persoas coas que falo nas miñas **reunións de terapia** dinme que siga ese camiño, porque a **ARTE** me pode axudar a xogar coas miñas emocións e

**NON TERLLES MEDO.**



15

Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.

O **TEATRO** servíume de adestramento.  
 Utilizar **o meu corpo**  
 para interpretar personaxes  
 axúdame a **recoñecer** rapidamente  
 emocións que poden afectarme.

Deste xeito adiántome a elas antes  
 de que se  
 disparen.

**¡PUM!**



Debutei  
*(si, dise así, coma se fose  
 unha actriz profesional),*  
 cunha crise de ansiedade,  
 que é algo así como que afogas,  
 pero **NON**.

DESDE HAI UNS MESES, VOU A UN GRUPO  
 PARA FALAR DE TODAS ESTAS COUSAS.

Son a máis **NOVA**.  
 Teño 16 anos e o  
 seguinte en idade é  
**POLI**, que ten 21.



Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.

Poli estaba **enganchado** ao móbil, tanto, que non podía nin durmir, nin descansar, nin concentrarse, mesmo deixou de comer, así ata que **se puxo moi maliño**.

A terapeuta díxome que inflúo moi **POSITIVAMENTE** nel e iso fíxome pensar:



a el encántalle facer graffitis, así que o animo a que se **EXPRESÉ** cos seus deseños, e agora está tan **contento...**

**ILLUSION**

18

Traballar coa creatividade e a imaxinación fixo un pouco máis **FELiZ** a Poli.

**As emocións son moi importantes...**

Se nos serviu a nós, digo eu que lle servirá a todo o mundo.

Como un coral resistente ás mareas, **prepareime** e serei **Coral, adestradora emocional...**



19

Imprime nunha folla de papel tamaño DinA4 ou DinA3.

Colorea ao teu gusto e recorta pola liña continua. Dobra pola liña discontinua.