

## SOBRE LA SALUD MENTAL

¿Sabes qué son la **ALEGRÍA**,  
la **TRISTEZA**, el **ENFADO** o el **MIEDO**?  
**Son emociones.**

Todas las personas las tenemos. A algunas personas les cuesta **cambiar** de emoción.

Suelen ser personas que necesitan mejorar su **SALUD MENTAL**.  
Por eso es estupendo que aprendas a **RECONOCER** y **ENTENDER** tus emociones,  
porque así

de mayor te conocerás mejor y, al llegar a la **ADOLESCENCIA**, si surge un problema de salud mental, estarás más en forma para **afrontarlo** e incluso **evitarlo**.

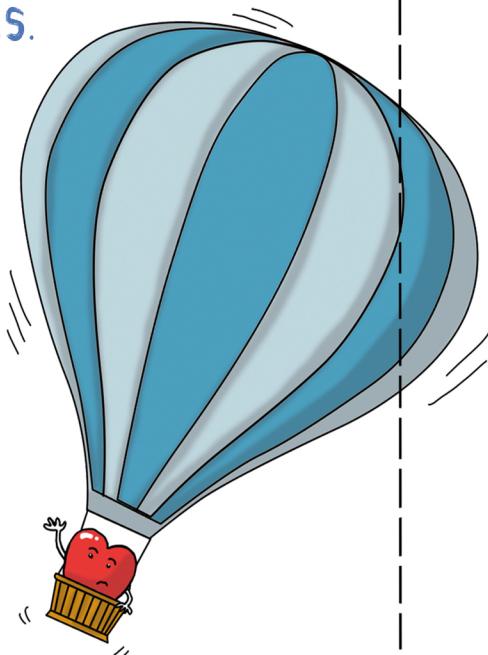
~~8~~

Es muy importante **cuidar** nuestra salud mental: comer bien, dormir lo suficiente y a su hora, utilizar un poco menos el móvil y **conocer como son y para que sirven tus emociones.**

El entorno puede influir en la aparición de **síntomas sospechosos**:

la inestabilidad familiar, muchos cambios de hogar, la partida de un ser querido, el consumo de sustancias...

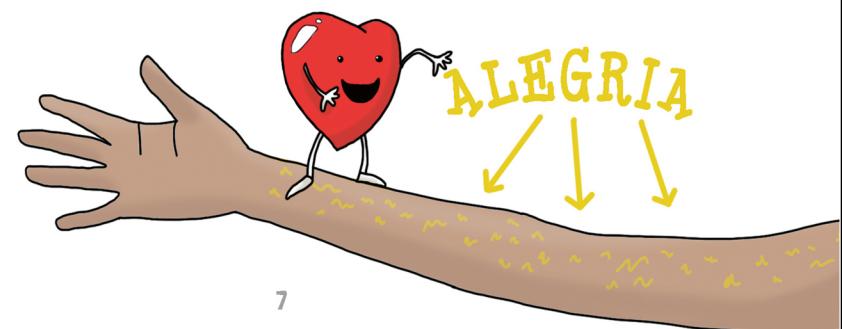
6



**CORAL**, la protagonista de nuestro cuento, se ha entrenado desde pequeña para conocer sus emociones: *cuando está triste le tiemblan las mejillas, cuando se enfada le quema la tripa y cuando está alegre siente cosquillas en los brazos.*

Por eso puede ayudar tanto en su equipo de terapia. Su historia sí que está llena de **EMOCIONES**, ya verás....

7





Esto es una **GRAN BOLA ROJA**  
que da botes y botes  
sobre una superficie  
resbaladiza...

**No, no es una adivinanza.**  
¿Queréis saber qué es?

Es un **SUEÑO**   
que tenía yo cuando era más pequeña.

Lo soñaba muchas veces,  
y al día siguiente de haberlo soñado,  
me sentía triste **¡Qué fastidio!**

Ahora que ya soy un poco más mayor,



he sabido que  
es **SUPERNORMAL**  
que los  
sueños  
se repitan,  
y que lo de  
estar triste  
no es tan  
malo como  
parece.

Como en  
esa peli que  
se titula  
**"DEL REVÉS"**.



Me llamo **CORAL**.  
Me lo puso mi madre porque es  
**BUCEADORA**  
y le encanta el fondo del mar.

Dice que los arrecifes están  
llenos de colores, y como cuando yo nací  
le puse **MÁS COLOR A SU VIDA**,  
decidió llamarme así.

Los corales no son ni plantas, ni rocas;  
son animales. ¡A que flipáis!  
Se juntan en colonias formadas  
por miles de ellos. Algunos son **DUROS**  
y otros **blandos**.



*Yo me siento como un coral,*  
porque tengo un poco de las dos cosas.

Si "estoy dura", me siento **FUERTE**  
y **soy capaz de conseguir**  
**cualquier cosa** que me propongo.

Pero cuando "estoy blanda",  
soy más **SENSIBLE**,  
me cuesta decidirme y  
veo todos **los problemas**  
**como gigantes**.





Mi familia creía que esos **CAMBIOS** se debían al rollo ese de la adolescencia, pero ha resultado que no.

Tengo un trastorno bipolar.



Que noooo, que no vivo en los dos polos,

**¡JAJAJAJA!**

14

Lo que me ocurre es que a veces estoy muy, muy, muy **CONTENTA**, y otras estoy muy **TRISTE**.

Soy muy **creativa**.

Me gusta escribir y actuar.

Las personas con las que hablo en mis **reuniones de terapia** me dicen que siga ese camino, porque el **ARTE** me puede ayudar a jugar con mis emociones y

**NO TENERLES MIEDO.**

15





El **TEATRO** me ha servido de entrenamiento.

Utilizar **mi cuerpo**  
para interpretar personajes  
me ayuda a **reconocer** rápidamente  
emociones que pueden afectarme.

De esta manera me adelanto a ellas  
antes de que se disparen

**iPUM!**



Debuté

(**sí, se dice así,**  
**como si fuera una actriz profesional**),  
con una crisis de ansiedad,  
que es algo así como te que ahogas,  
pero **NO**.

DESDE HACE UNOS MESES, VOY A UN GRUPO  
PARA HABLAR DE TODAS ESTAS COSAS.

Soy la más **JOVEN**.  
Tengo 16 años  
y el siguiente en edad  
es **POLI**,  
que tiene 21.





Poli estaba **enganchado** al móvil, tanto, que no podía ni dormir, ni descansar, ni concentrarse, incluso dejó de comer, así hasta que **se puso muy malito**.

La terapeuta me ha dicho que influyo  
muy **POSITIVAMENTE** en él  
y eso me ha hecho pensar:



A él le encanta hacer  
grafitis, así que le  
animo a que se **EXPRESE**  
con sus diseños,  
y ahora está de **contento**...



18

Trabajar con la creatividad  
y la imaginación ha hecho un poco  
más **FELIZ** a Poli.

**Las emociones son muy importantes...**

Si nos ha servido a nosotros, digo yo  
que le servirá a todo el mundo

Como un coral  
resistente a las  
mareas, **me prepararé**  
y seré **Coral,**  
**entrenadora**  
**emocional...**



19