

## SOBRE LA SALUD MENTAL

¿Sabes qué son la **ALEGRÍA**,  
la **TRISTEZA**, el **ENFADO** o el **IEDO** ?

**Son emociones.**

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

Suelen ser personas que necesitan  
mejorar su **SALUD MENTAL**.

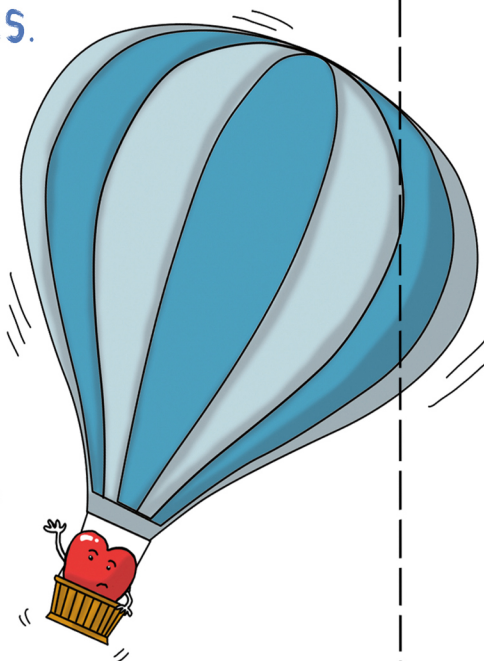
Por eso es estupendo que aprendas a  
**RECONOCER** y **ENTENDER** tus emociones,  
porque así

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**.



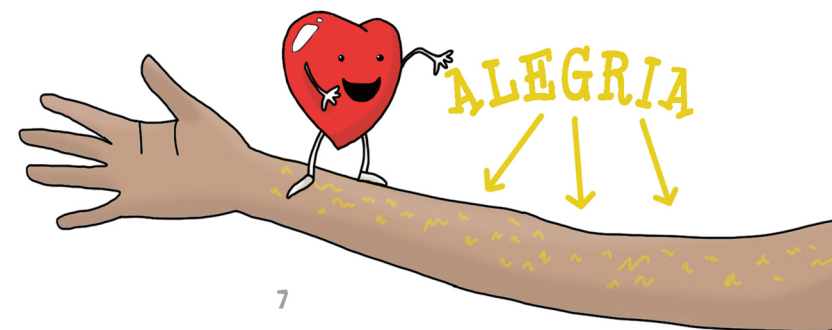
Es muy importante **cuidar** nuestra salud mental: comer bien, dormir lo suficiente y a su hora, utilizar un poco menos el móvil y **conocer como son y para que sirven tus emociones.**

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...

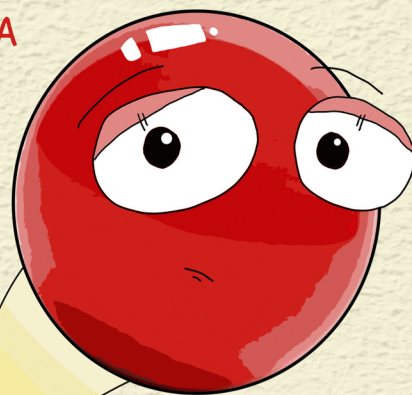
**No, no es una adivinanza.**  
¿Queréis saber qué es?

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,

8



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**.

**Yo soy así.**







Mi familia creía que esos **CAMBIO**S  
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

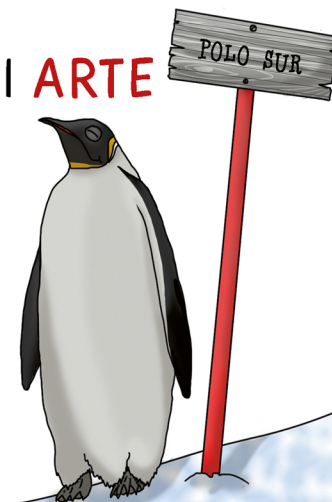
Lo que me ocurre es que a veces  
estoy muy, muy, muy **CONTENTA**,  
y otras estoy muy **TRISTE**.

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

**¡PUM!**

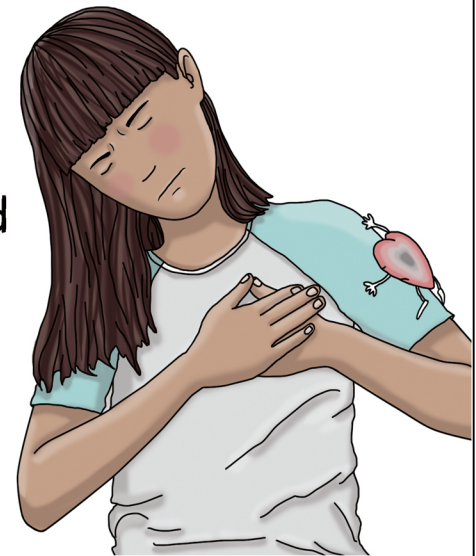


Debuté

(*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 **EXPRESÉ** 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