

CORAL
entrenadora emocional

SOBRE LA SALUD MENTAL

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

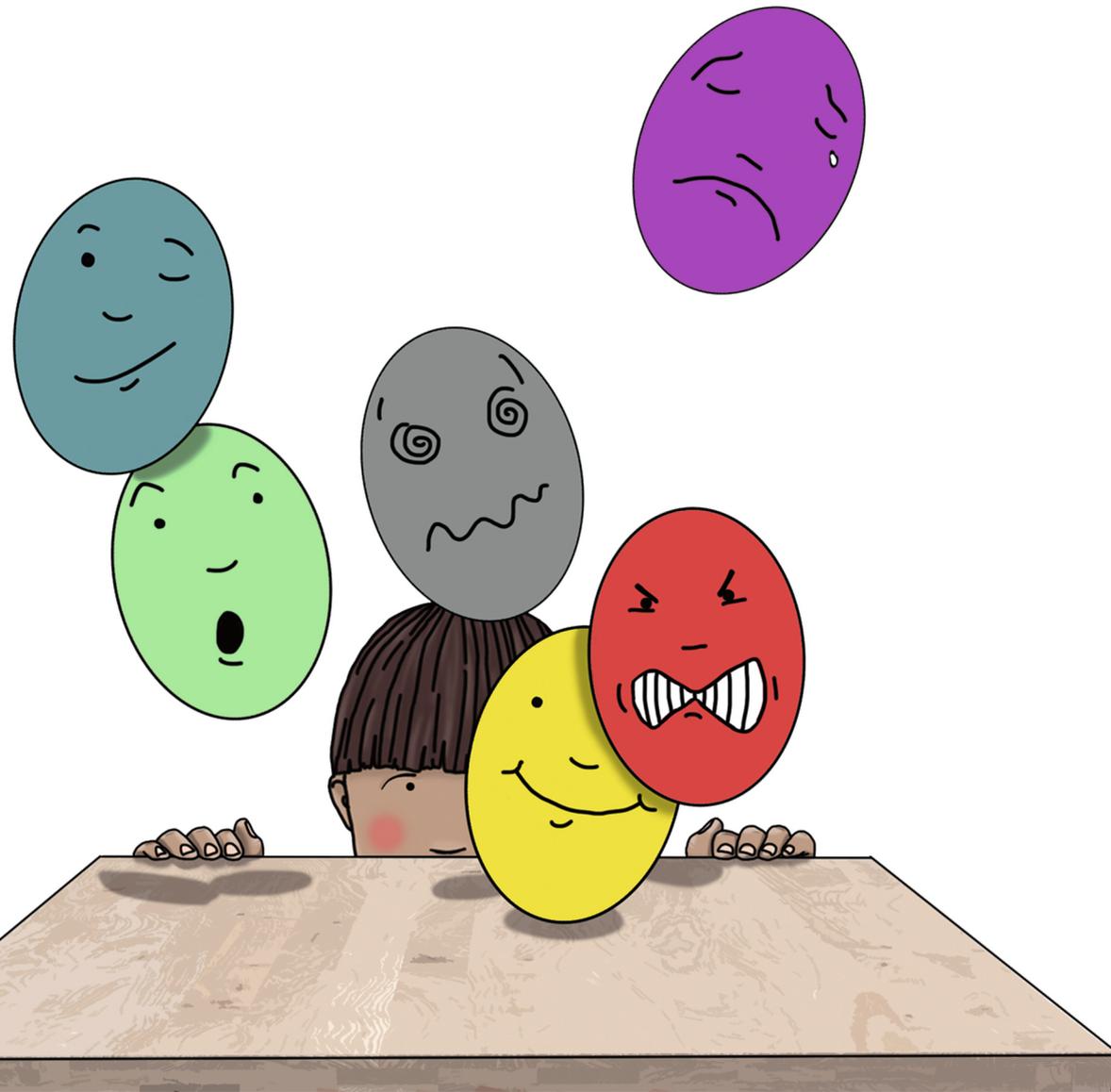
Son emociones.

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

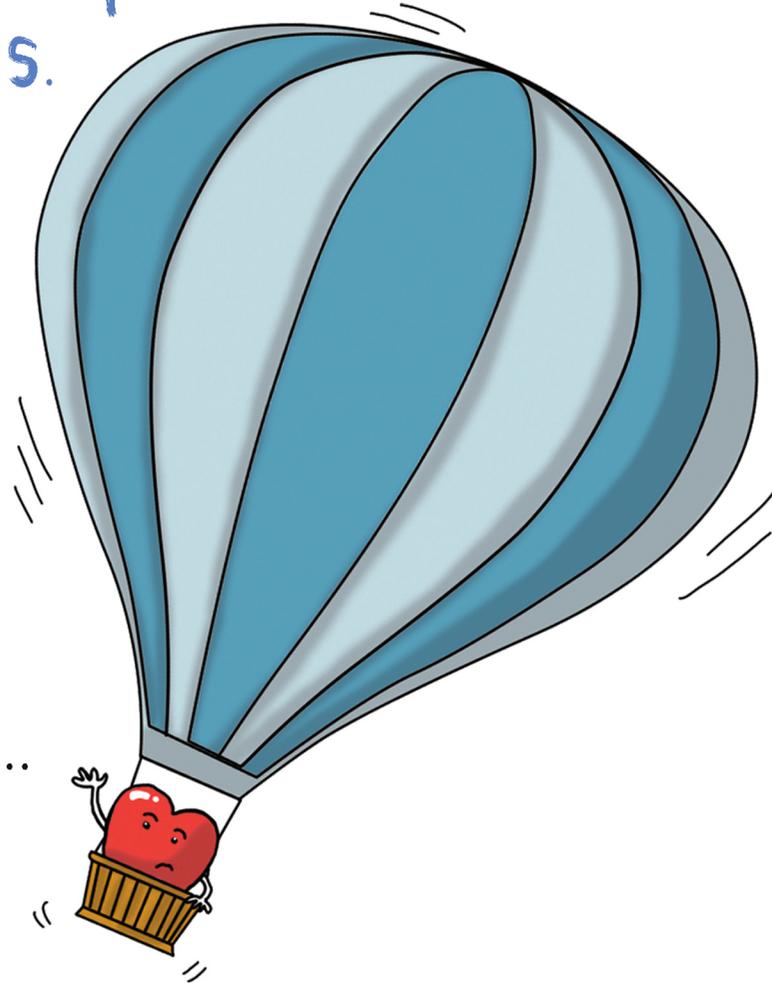
de mayor te conocerás mejor y, al llegar
a la **ADOLESCENCIA**, si surge un problema de
salud mental, estarás más en forma
para **afrentarlo** e incluso **evitarlo**.



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...

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 nació
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!

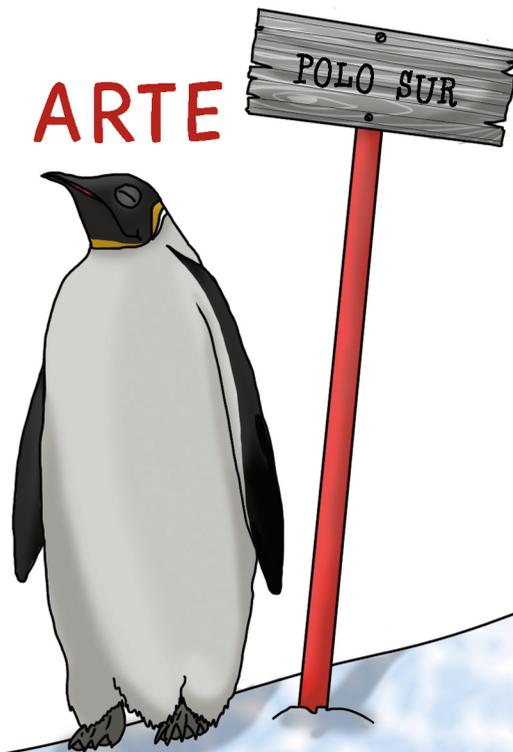
Lo que me ocurre es que a veces estoy muy, muy, muy **CONTENTA**, y otras estoy muy **TRISTE**.

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.



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 **EXPRESE** con sus diseños, y ahora está de **contento**...

ILLUSTRATION

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**...



fin