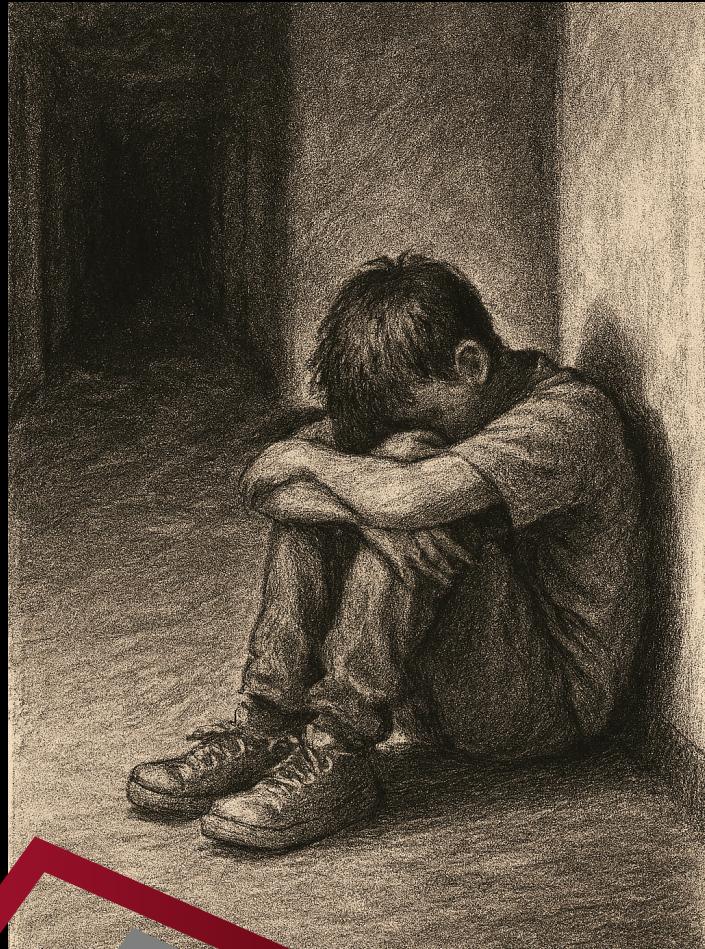


Cuaderno de emociones Mírame bien

Moodbook: No se lee. Se siente.

Canción XIVº

No Estás Solo





No Estás Solo

A veces el mundo se vuelve gris,
y el silencio pesa más que mil.
Te guardas las lágrimas en el cajón,
y finges que todo va bien... pero no.
Te cuesta decir lo que sientes por dentro,
como si el miedo cerrara el centro.
Pero hay voces que quieren escuchar,
y manos que están listas para abrazar.
No estás solo, no estás sola,
aunque el dolor te descontrolé.
Habla, grita, llora si hace falta,
que tu alma merece calma.
No estás solo, no estás sola,
hay luz detrás de cada sombra.
Cuenta lo que pasa, no te encierres más,
porque pedir ayuda también es avanzar.

Escúchala
aquí



Si ves a alguien triste en su rincón,
no mires al suelo, dale tu voz.
Un "¿cómo estás?" puede abrir el sol,
y cambiar el rumbo de su corazón.
No eres débil por sentir,
ni por temblar, ni por decir.
Eres valiente por mostrar
lo que otros no se atreven a contar.
No estás solo, no estás sola,
aunque el dolor te descontrolé.
Habla, grita, llora si hace falta,
que tu alma merece calma.
No estás solo, no estás sola,
hay luz detrás de cada sombra.
Cuenta lo que pasa, no te encierres más,
porque pedir ayuda también es avanzar.



Si te duele, dilo.
Si te pesa, compártelo.
Porque cuando se habla...
el miedo se achica, y el alma respira.



Mi manifiesto de rareza

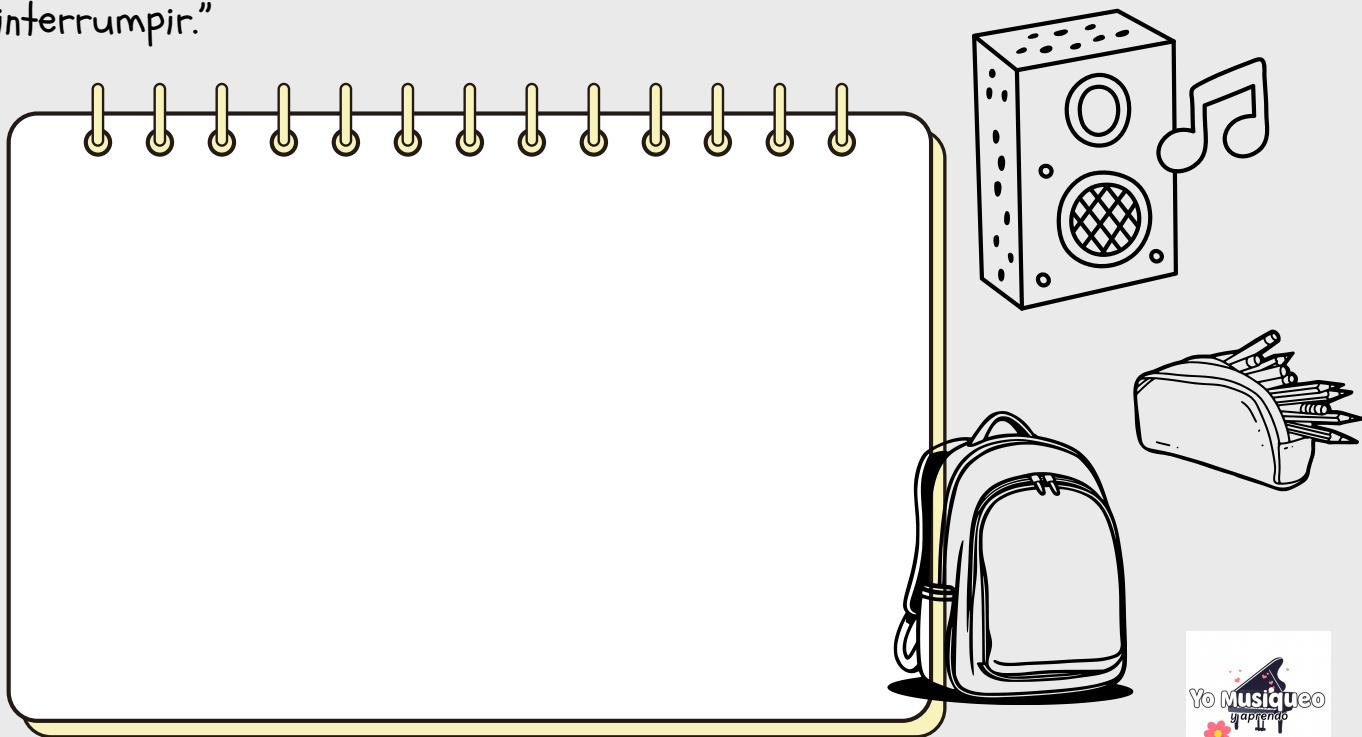


Actividad: Mi camino emocional

Objetivo: Visualizar los momentos compartidos, las emociones vividas y los símbolos que representan una amistad verdadera.

Dibuja tu propio camino, escribe qué sombras has atravesado y qué luz te gustaría encontrar al final.

Ejemplo: "Sombra: miedo a hablar." "Luz: que alguien me escuche sin interrumpir."



Actividad 2: Mi señal de auxilio

Objetivo:: Ayudar a reconocer que pedir ayuda no es debilidad, sino valentía, y que expresar lo que siente puede ser el primer paso hacia el alivio.

Dibuja o escribe cómo sería tu señal de auxilio si no pudieras hablar: puede ser un color, una imagen, una palabra, una canción, un gesto... algo que diga "necesito que me veas".

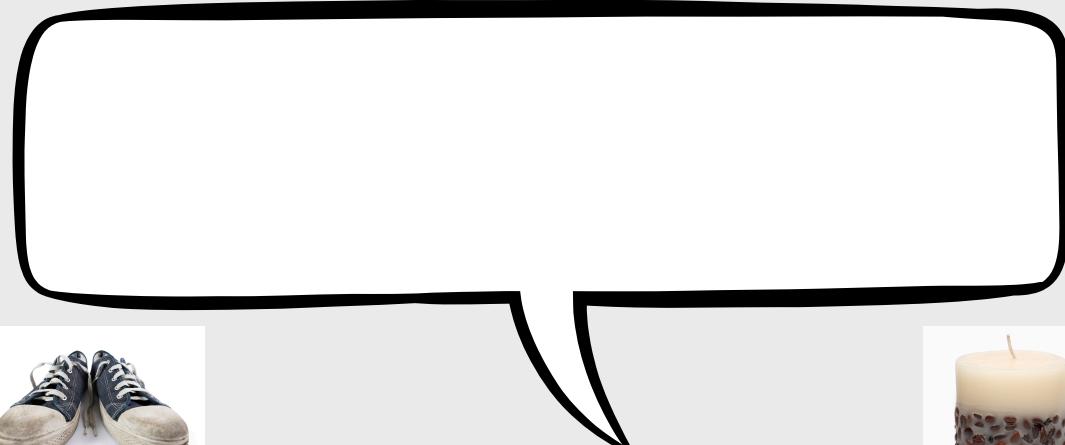
Ejemplos:

Una nube con rayos que lleva dentro un corazón.

Una palabra escrita en la espalda: "Estoy aquí."

Una canción que suena bajito en los auriculares.

Un dibujo de una puerta entreabierta con luz dentro.



A veces no sabemos cómo pedir ayuda, pero eso no significa que no la merezcamos. Tu señal puede ser silenciosa, pero alguien la puede ver.

¿Quién podría ayudarte a abrir esa puerta?

