

# Mente cool

Guía (casi) definitiva para estar genial (adolescentes)

Guía 2  
Colección



ALDEAS  
INFANTILES SOS



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



# Mente Cool

1. INTRO: el bienestar emocional es cosa \_\_ 4 de tod@s
2. ¿Qué pasa con tu salud emocional? \_\_\_\_ 6
3. ¿Por qué a veces me siento tan \_\_\_\_ 13 mal?
4. Redes sociales sin que te destruyan \_\_ 29 la mente
5. Pedir ayuda no es signo de debilidad \_\_ 30
6. ¿Cómo me cuido? \_\_\_\_\_ 32
7. Final: tu mente merece cuidado \_\_\_\_\_ 34

## COLECCIÓN CRECER. 2. MENTE COOL

Este manual ha sido elaborado en sus contenidos por la Inteligencia Artificial (IA) y revisado técnicamente por especialistas en la materia.

**Revisión de contenidos:** José Manuel Morell Parera, Director de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España, Psicólogo. Especialista en Psicología clínica. María Teresa Londoño Restrepo, Psicóloga de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Máster Experto en Psicología Infantil.

**Revisión de textos:** María Eugenia del Río Cantero.

**Ilustraciones:** Ricardo de Arce Borda.

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Proyecto financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Granada, septiembre 2025.

No hay salud mental si un niño o una niña no se siente seguro. Por eso, lo primero que debemos garantizarles es un entorno protector.

La calma y la confianza que nacen de esa seguridad son el punto de partida para acompañarles, favorecer su desarrollo, apoyar su recuperación y contribuir a su estabilidad emocional. Todo ello influye directamente en su bienestar y en su salud mental.

Crear y mantener entornos afectivos y protectores, donde los derechos de niños, niñas y jóvenes estén garantizados y sean tratados con dignidad y respeto, constituye el propósito central de la Política de Protección Infantil y Juvenil de Aldeas Infantiles SOS.

El desarrollo de esta Política implica la puesta en marcha de estructuras y herramientas que impactan positivamente en el bienestar de chicos y chicas.

Las publicaciones que forman parte de la colección CRECER se enmarcan en esta línea de trabajo: son acciones de prevención y formación que nos ayudan a comprender mejor las dificultades a las que pueden enfrentarse y nos ofrecen instrumentos para abordarlas desde una perspectiva respetuosa y sensible al trauma.

Además, esta colección da respuesta a una necesidad expresada por los programas y reflejada en los análisis de riesgos elaborados recientemente. Por ello, puede considerarse también una medida de mitigación frente a dichos riesgos.

# 1 Intro: el bienestar emocional es cosa de tod@s

Este libro no es un manual aburrido ni un sermón sobre lo que “debes hacer”. Es una guía con tips, memes y consejos reales para que aprendas a entender tu mente y no te sientas tan solo/a en esto. Porque, sorpresa: **a todos nos pasa.**

## Objetivo:

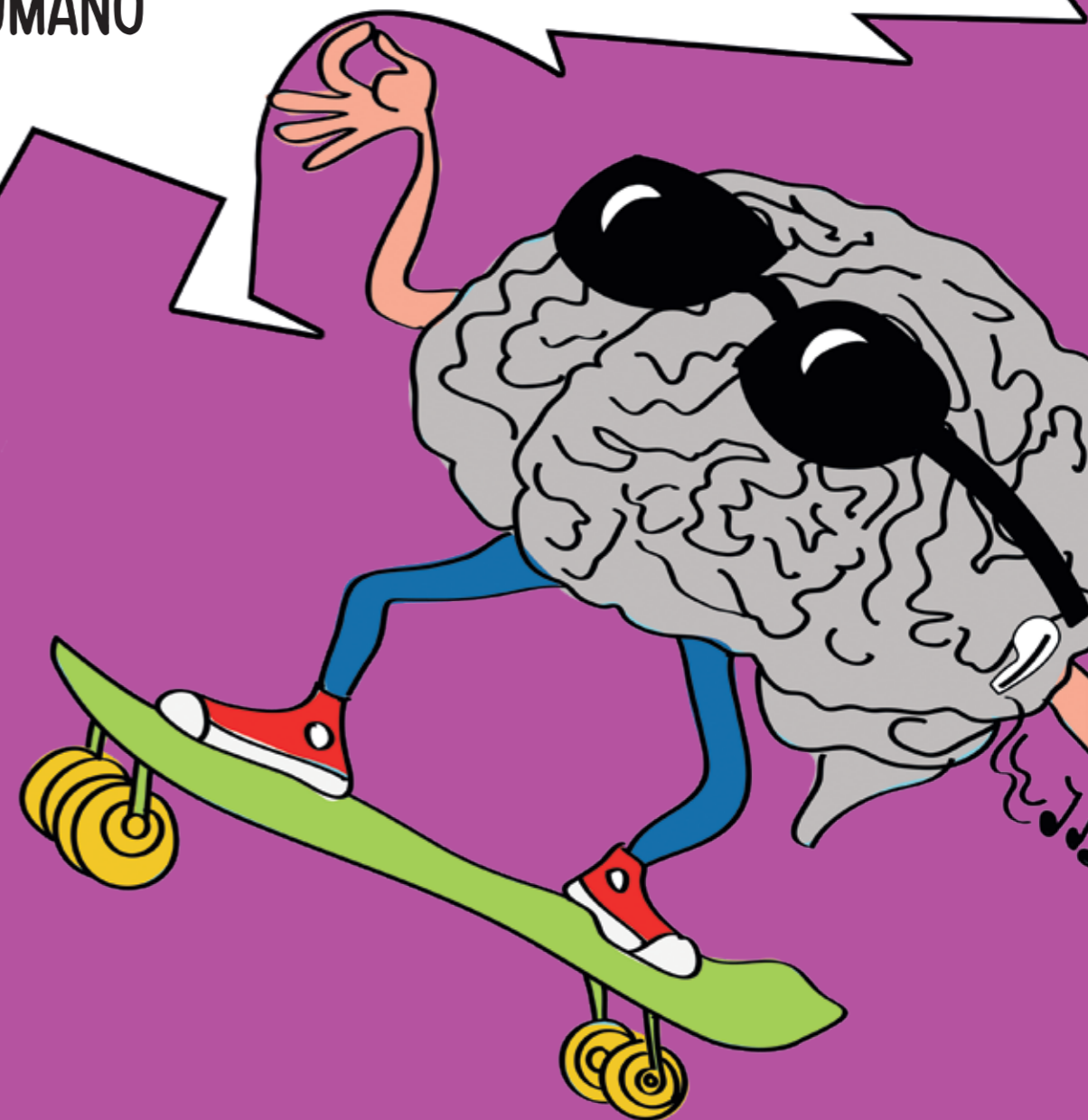
- Hacer que el bienestar emocional sea un tema accesible y sin tabúes.
- Dar herramientas reales sin que parezca una “charla de adultos”.
- Crear un libro que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes realmente quieran leer.

## Este libro es para ti si alguna vez has pensado:

- “¿Por qué me siento así y cómo lo arreglo?”
- “No entiendo mis emociones, ¿seré rar@?”
- “Todo el mundo parece tener su vida resuelta menos yo”

¿LIST@? VAMOS A HACER QUE TU MENTE SEA UN LUGAR MÁS COOL PARA VIVIR.

HEY, SÍ, TÚ.  
SI ALGUNA VEZ TE SENTISTE TRISTE SIN RAZÓN,  
ANSIOSO ANTES DE UN EXAMEN, O SIMPLEMENTE  
CON GANAS DE APAGAR EL MUNDO... BIENVENID@,  
ERES HUMANO



## 2 ¿Qué pasa con tu salud emocional?

Ok, primero lo primero: el **bienestar emocional no es solo "no estar triste", son muchas más cosas,...**

Piensa en tu bienestar emocional como el "modo en que vives la vida". Es lo que hace que:

- **Disfrutes los buenos momentos** (sin pensar que se van a arruinar en cualquier momento).
- **Manejas los momentos feos** (sin explotar ni bloquearte).
- **No te sientas en una montaña rusa emocional 24/7.**

Básicamente, tu salud mental es el **sistema operativo de tu cerebro**. Y como cualquier sistema, a veces necesita una actualización, un reinicio o hasta un reseteo completo.



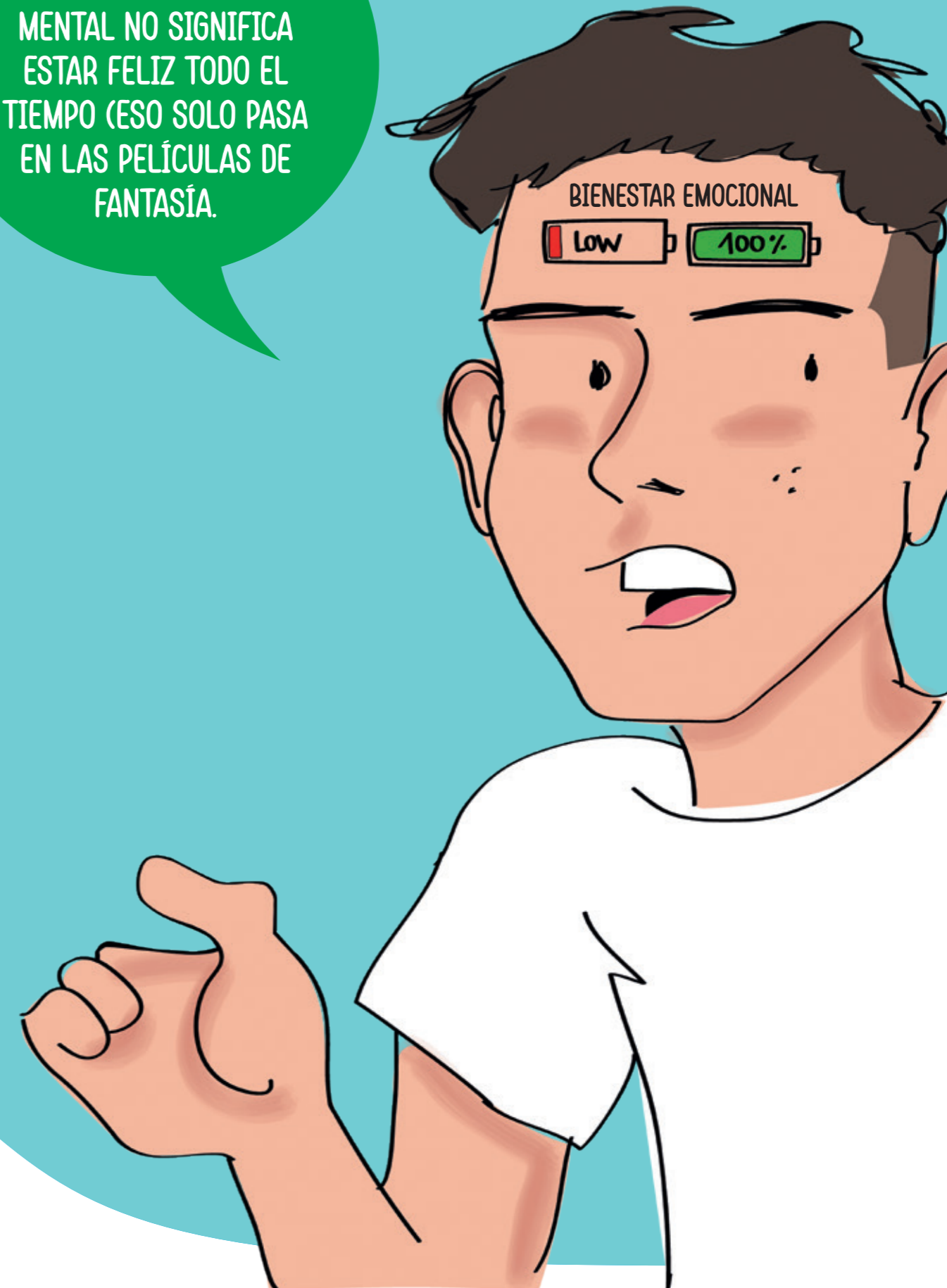
**DATO RANDOM:**  
HASTA LAS PERSONAS  
MÁS FELICES QUE VES  
EN REDES HAN TENIDO  
DÍAS DE MIERDA

### Las redes sociales son un show

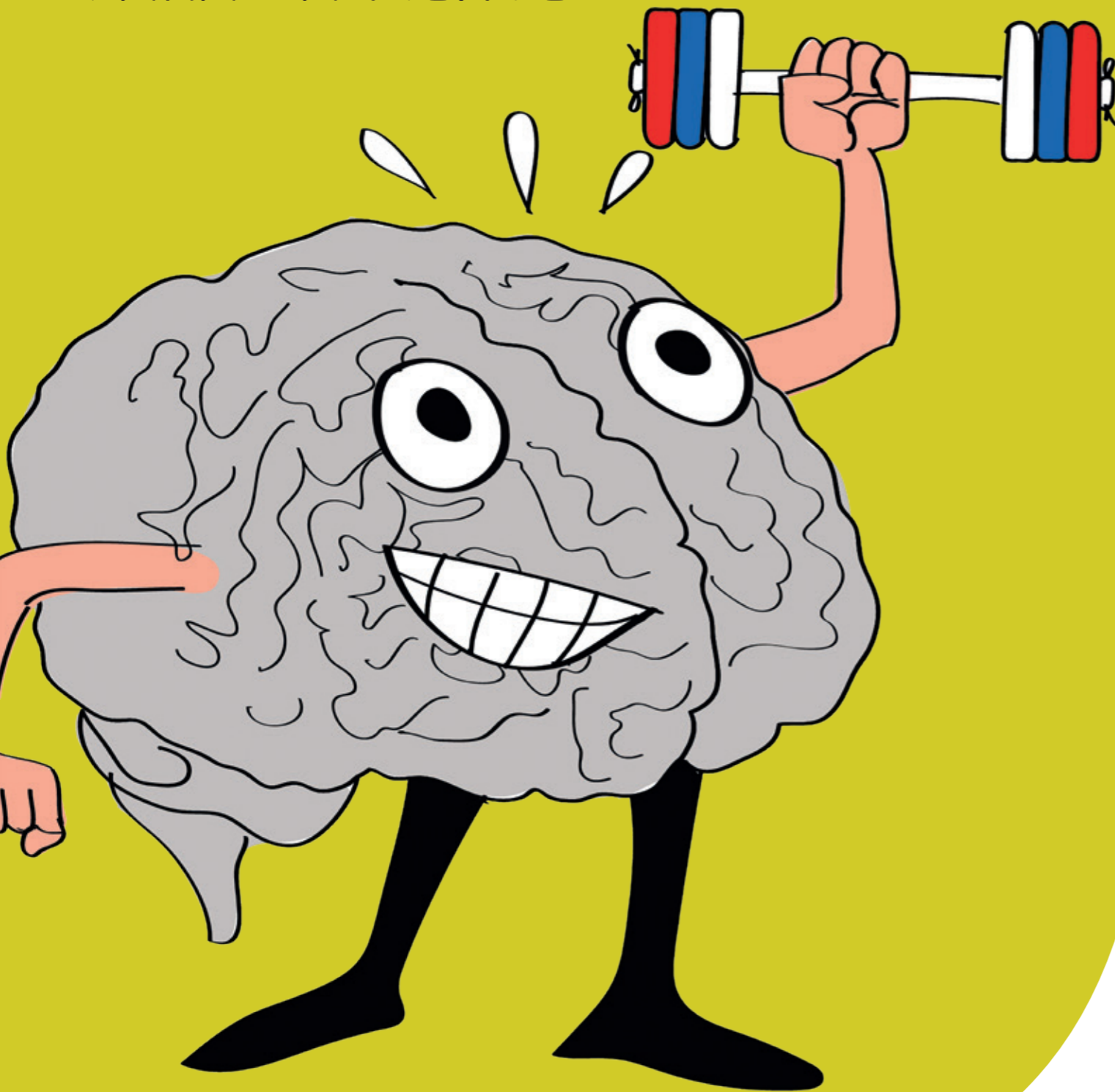
- Nadie sube fotos llorando en su cuarto a las 3 AM.
- Nadie publica "Hoy me siento horrible y no sé por qué".
- Todo lo que ves es la versión editada y filtrada de la vida de alguien más.

**Moraleja:** no te compares con lo que ves en Instagram, TikTok o cualquier red social.  
**Tod@s tenemos días buenos y días malos. TOD@S.**

**DATO CLAVE:**  
TENER BUENA SALUD  
MENTAL NO SIGNIFICA  
ESTAR FELIZ TODO EL  
TIEMPO (ESO SOLO PASA  
EN LAS PELÍCULAS DE  
FANTASÍA.



# TERAPIA = GYM PARA LA MENTE



## ¿La salud mental es solo para gente con problemas?

NO. La salud mental es tan importante como la física. Así como cuidas tu cuerpo (o al menos intentas no comer puro ramen y café), también tienes que cuidar lo que pasa dentro de tu cabeza.

La salud mental **NO** es solo "no estar triste". Es cómo te sientes, piensas y manejas las cosas que te pasan.

## ¿Por qué a veces me siento así?

Porque eres human@. No hay emoción "mala" ni "buena", todas sirven para algo. El problema es cuando no sabemos manejarlas y sentimos que nos van a explotar en la cara.

A veces te sientes motivad@, list@ para conquistar el mundo. Y otras veces, ni siquiera quieres levantarte de la cama.

## ¿Sabías que...?

- Es normal tener días en los que te sientes rar@ sin razón.
- No siempre tienes que estar al 100% para ser una persona valiosa.
- El bienestar emocional NO es lineal, es más como una montaña rusa (pero tú decides cómo manejarla).

## La mente tiene altos y bajos, y eso es NORMAL Salud mental = Altibajos o tener un bajón

Ok, rompamos un mito:

**Tener problemas de salud mental NO significa que estés "tocad@". Si alguna vez pensaste esto...**

- "Si voy al psicólog@, la gente va a pensar que estoy mal de la cabeza".
- "Si me siento triste, es porque soy débil".
- "Tengo que resolver todo yo sol@".

## La realidad es esta

- Cuidar tu salud mental es como cuidar tu cuerpo.
- Ir al psicólogo/a es como ir al gym, pero para tu cerebro.
- Hablar de tus emociones no es de débiles, es de inteligentes.

## Las emociones no son tus enemigas

A veces sentimos cosas y nos preguntamos:

- ¿Por qué demonios estoy sintiendo esto? ¿No puedo apagarlo?

**Pero aquí está la clave: tus emociones existen por una razón.**

- **El miedo** te protege del peligro.
- **La tristeza** te ayuda a sanar lo que duele.
- **La ira** te dice que algo no está bien.

El problema no es sentir, el problema es **no saber qué hacer con lo que sientes.**

**Tod@s lidiamos con algo, pero nadie te enseña cómo (por eso hicimos este libro)**

Seamos realistas:

**En la escuela nos enseñan matemáticas, historia y hasta cómo hacer ecuaciones de segundo grado...**

Pero **NADIE** nos enseña cómo manejar la ansiedad, la tristeza, el estrés o el miedo.

Y eso es un problema.

**Por eso este libro existe:** para darte herramientas, trucos y hacks para que aprendas a manejar tu mente sin perder la cabeza en el intento.



# TODAS LAS EMOCIONES TIENEN SU PROPÓSITO





### 3 ¿Por qué a veces me siento tan mal?

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunos días te sientes increíble y otros días simplemente... no? Como si algo estuviera mal, pero no supieras exactamente qué.

No estás rot@, no eres rar@ y no estás sol@ en esto. **Tu mente no se siente mal porque sí, hay razones detrás de lo que sientes.** Vamos a descifrarlas.

#### Factores que afectan tu mente

A veces pensamos que sentirnos mal es nuestra culpa, pero en realidad, hay muchas cosas que afectan nuestro bienestar emocional sin que nos demos cuenta. Aquí te explicamos algunas de las más comunes:

## 1. Escuela y presión académica > "Si saco malas notas, mi vida se arruina" (no, no se arruina)

Vivimos en un mundo donde nos hacen creer que las calificaciones definen nuestro futuro. Que si no eres un genio en matemáticas o no sacas un 10, tu vida será un desastre.

Sentir que tienes que ser perfect@ a todo el tiempo es agotador. ¿Sabías que reprobado un examen no define tu futuro? Respira. Estás aprendiendo.

### Pero la verdad es esta:

- Un mal examen no significa que seas tont@.
- Un mal semestre no define tu valor como persona.
- Nadie va a preguntarte en el futuro qué sacaste en química en secundaria.

Obvio, es importante hacer tu mejor esfuerzo, pero tu bienestar mental es más importante que un número en un papel.

### ¿Qué puedes hacer?

- Deja de ver las notas como una sentencia de muerte.
- Pide ayuda si te sientes abrumad@ (profesores/as, amig@s, familia).
- Recuerda que descansar también es parte del aprendizaje.



## 2. Redes sociales y comparación > "¿Por qué todos parecen tener una vida perfecta menos yo?"

Instagram, TikTok, Snapchat... estamos bombardeados con imágenes de gente que parece tener la vida ideal: vacaciones, amig@s increíbles, outfits perfectos, relaciones de cuento de hadas.

Nadie sube fotos llorando en su cuarto. Lo que ves en redes es una versión editada de la realidad. No te compares con algo que no es 100% real.

Y aquí viene el problema: empezamos a compararnos y a sentirnos mal con nuestra propia vida.

### Realidad vs. Redes sociales:

- Nadie sube sus momentos malos.
- Esos "cuerpos perfectos" tienen filtros, poses y ediciones.
- La vida real no tiene música de fondo ni transiciones cool.

### ¿Qué puedes hacer?

- Sigue cuentas que te hagan sentir bien, no insegur@.
- Tómate breaks de redes cuando empieces a sentirte mal.
- Recuerda que tu vida es más que lo que publicas.





### 3. Autoestima y autopercepción > "Odio cómo me veo en las fotos" (Spoiler: tu valor no está en un filtro).

Si alguna vez has pensado: "No me gusta mi cara/cuerpo/voz", bienvenid@ al club. La buena noticia es que lo que piensas de ti se puede cambiar, y la clave no está en los filtros, sino en cómo te hablas a ti mism@.

**Tu mente puede ser tu mejor amig@ o tu peor enemig@.** Y muchas veces, nos habla con un guion súper tóxico:

- "No soy lo suficientemente guap@".
- "No me gusta cómo me veo".
- "Ojalá fuera como esa persona".

**Pero aquí está la verdad:**

- Tu valor no está en tu apariencia.
- No necesitas encajar en un estándar absurdo para ser increíble.
- Tod@s tenemos inseguridades, incluso la gente que crees perfecta.

**¿Qué puedes hacer?**

- Rodéate de personas que te hagan sentir bien contigo mism@.
- Cambia el diálogo en tu cabeza: háblate como lo harías con tu mejor amig@.
- Recuerda que **eres más que tu apariencia.**





#### 4. Sueño, comida y ejercicio > No eres un robot, necesitas recargar batería.

A veces nos sentimos mal y no entendemos por qué. Pero **¿qué pasa si una computadora está con poca batería, sin actualizar y sobrecalentada?** Exacto, se traba.

No eres un robot, necesitas cargar batería. Dormir poco, comer mal y no moverte afecta tu humor más de lo que crees.

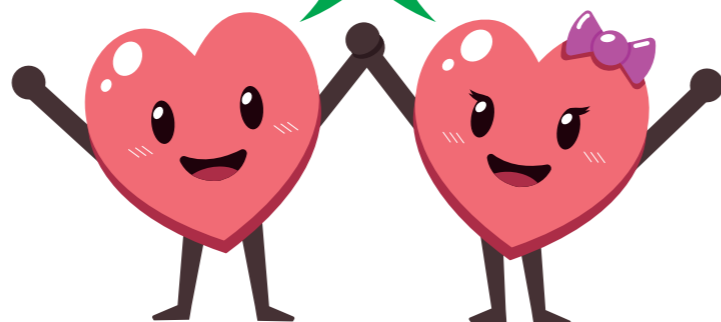
##### Tu cuerpo funciona igual:

- Dormir 4 horas diarias te vuelve un zombie emocional.
- Vivir a base de patatas fritas y refresco no ayuda a tu energía ni a tu mente.
- Estar todo el día en la misma posición te hace sentir peor.

##### ¿Qué puedes hacer?

- Duerme suficiente (mínimo 7 horas, en serio, tu cerebro lo necesita).
- Come algo decente (sin obsesionarte, pero tratando de darle a tu cuerpo lo que necesita).
- Muévete (no para "verte bien", sino porque el movimiento libera químicos que te hacen sentir mejor).

REFLEXIÓN FINAL:  
NO ESTÁS  
SOL@ EN ESTO.



Si alguna vez te has sentido mal y no sabes por qué, recuerda que **no estás fallando, no eres un caso perdido y no estás sol@**. Hay muchas cosas que afectan nuestro bienestar emocional, y lo importante es aprender a manejarlas poco a poco.

Lo que sientes es válido. Y lo mejor es que hay formas de sentirte mejor.

##### PREGUNTA RÁPIDA

¿Cuál de estos factores crees que te afecta más? ¿Qué podrías hacer para mejorarlo?

Factores que afectan tu mente:

- **1. Escuela y presión académica**  
"Si saco malas notas, mi vida se arruina" (No, no se arruina).
- **2. Redes sociales y comparación**  
¿Por qué todos parecen tener una vida perfecta menos yo?
- **3. Autoestima y autopercepción**  
"Odio cómo me veo en las fotos" (Spoiler: tu valor no está en un filtro).
- **4. Sueño, comida y ejercicio**  
No eres un robot, necesitas recargar batería.

##### Manejo de emociones nivel PRO

Bienvenid@ al nivel avanzado de entender tus emociones sin que te exploten en la cara.

Porque sí, sentir cosas es normal, pero no queremos que te conviertas en una bomba del tiempo que explota en el peor momento (ejemplo: llorar en plena exposición de biología).



Aquí van algunos trucos para hackear tu cerebro y no morir en el intento.

### 1. Tienes derecho a sentir, pero no a explotar

Si estás enojad@, triste o frustrad@, tu primera reacción puede ser gritar, mandar mensajes pasivo-agresivos o llorar hasta quedarte sec@.

#### Pero espera un segundo.

Las emociones no son el enemigo. Lo que importa es cómo decides reaccionar.

- Si te sientes **MUY enojad@**, NO mandes ese mensaje furioso todavía. Respira, espera 10 minutos y luego decide.
- Si te sientes **triste**, no lo guardes todo dentro. Habla con alguien o escribe lo que sientes (aunque sea en notas de tu móvil).
- Si te sientes **ansios@**, cambia de ambiente. Camina, escucha música, ve memes, lo que sea.



### 3. Música = terapia gratuita

Si estás triste, enojad@ o simplemente en un momento raro, la música puede salvarte el día.

#### Cómo usarla a tu favor:

- Haz **playlists para cada momento**: felicidad, tristeza, rabia, concentración.
- Si estás **estresad@**, prueba sonidos relajantes o música sin letra.
- Si estás **deprimid@**, NO escuches canciones tristes en bucle (a menos que quieras llorar en posición fetal, lo cual también es válido a veces).



### 2. La respiración te salva (sí, en serio)

Parece consejo de señora hippie, pero **NO subestimes** el poder de respirar bien. Cuando te da ansiedad, tu cuerpo entra en "modo pánico", como si estuvieras en una película de terror aunque solo estés en tu cuarto pensando en la vida.

#### Prueba esto: método 4-7-8

1. Inhala por la nariz durante **4 segundos**.
2. Aguanta el aire **7 segundos**.
3. Exhala lentamente por la boca en **8 segundos**.
4. Repite 4 veces y verás cómo tu cuerpo se calma.



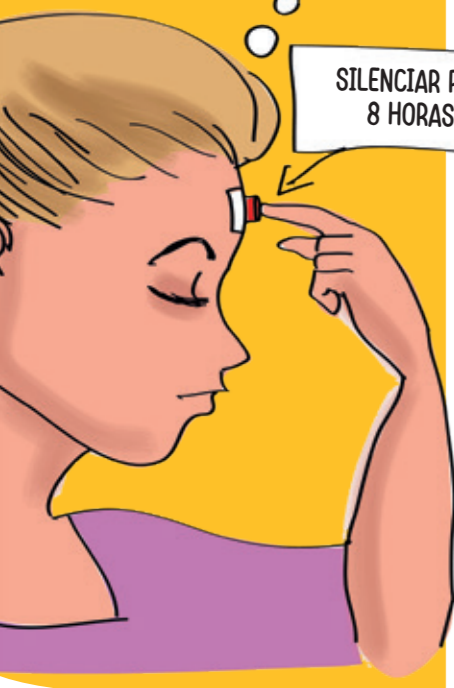
TRISTEZA, COMPLEJOS,  
DESEPERANZA, LÁSTIMA,  
FLOJERA, ASCO



PRO TIP:  
ESCRIBIR LO QUE TE  
PREOCUPA HACE QUE TU  
CEREBRO LO "SAQUE" Y  
DEJE DE DARLE  
VUELTAS.



TRISTEZA, COMPLEJOS,  
DESEPERANZA, LÁSTIMA,  
FLOJERA, ASCO



SILENCIAR POR  
8 HORAS

#### 4. Escribe lo que sientes (aunque sea un desastre)

No tienes que escribir un diario estilo "Querido Diario, hoy el amor de mi vida me ignoró en los pasillos..."

Pero escribir ayuda. Punto.

##### Cómo empezar:

- No pienses, solo escribe. Literalmente lo que sea.
- Si no sabes qué escribir, intenta con: "Hoy me siento..." y deja que fluya.
- No importa si son puras groserías, dibujos o letras sin sentido.

##### Resumen para cuando no quieres leer todo:

- Respira antes de explotar.
- Pon música para hackear tu momento.
- Escribe lo que sientes, aunque sea con faltas de ortografía. Recuerda que las emociones no son tus enemigas.

#### 5. No pelees con tus pensamientos (o será peor)

Cuando te sientes mal, tu mente puede empezar a decirte cosas horribles tipo:

- "No sirvo para nada".
- "Todo el mundo me odia".
- "Voy a fracasar en la vida y terminaré viviendo con 17 gatos."

##### ¿Y qué hacemos normalmente?

- Intentamos pelear con esos pensamientos.
- Los negamos.
- Nos estresamos aún más.

**Pero aquí está la clave: NO trates de pelear con ellos, solo déjalos pasar.**

Piensa en tus pensamientos como si fueran **notificaciones en tu móvil**. Algunos los abres, otros los ignoras, y otros los borras sin verlos. Lo mismo con lo que pasa en tu mente: **no todo lo que piensas es verdad, ni todo merece tu atención.**

#### 6. Haz el "momento espectador" con tus emociones

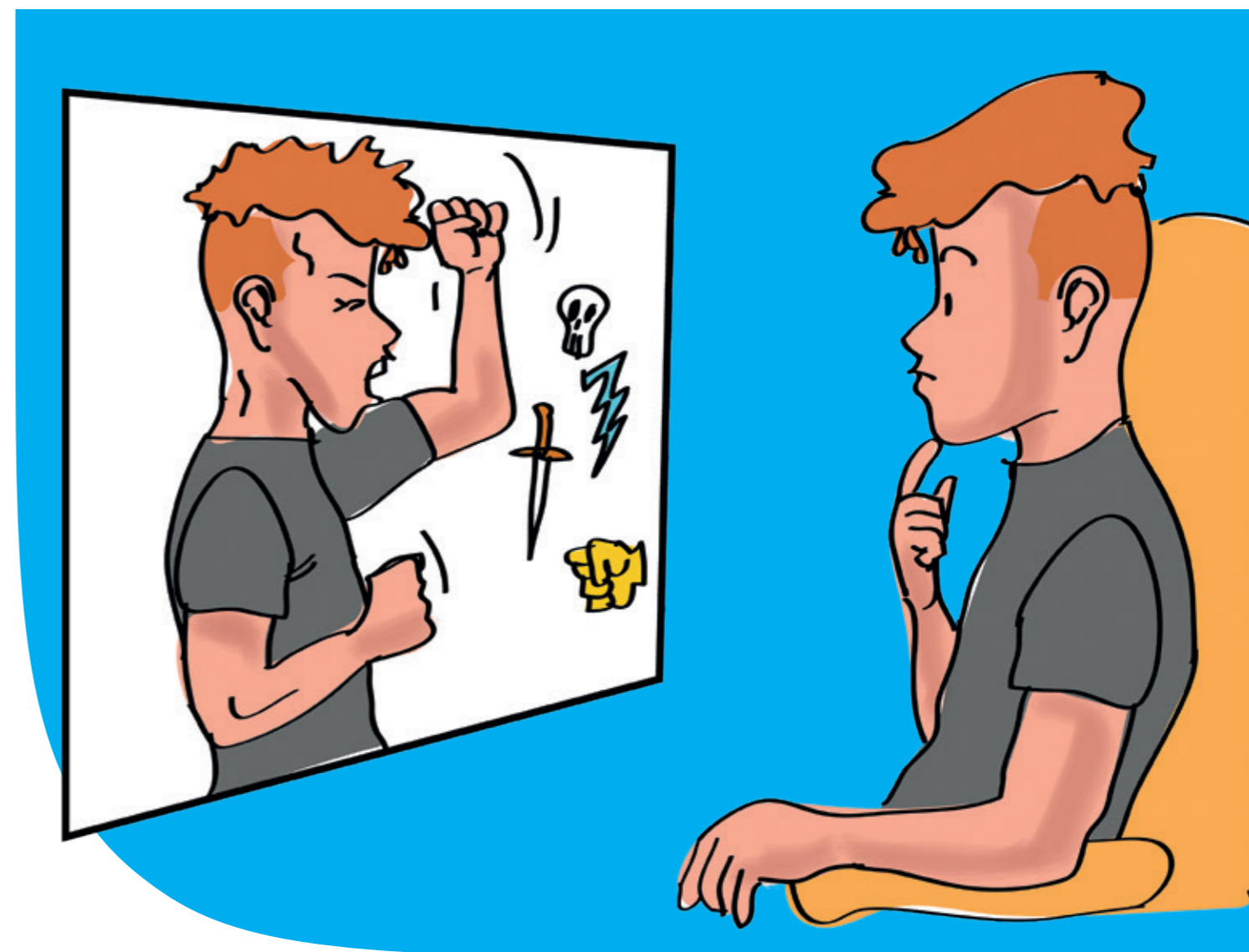
Imagínate que estás viendo una película y los personajes están en un drama intenso. En lugar de meterte en la historia, solo la observas.

Haz lo mismo con tus emociones.

##### Ejemplo real:

- Estás enojad@ porque tu amig@ te dejó en visto por décima vez.
- Modo normal: te estresas, piensas en todo lo malo y hasta te dan ganas de mandarle un mensaje pasivo-agresivo.
- Modo espectador: "Oh, interesante. Estoy sintiendo enojo. Mi mente quiere hacer un drama. Pero yo decido no engancharme"

**Esto NO significa que ignores tus sentimientos, sino que no dejas que te controlen como si fueran el jefe de tu vida.**



## 7. Mueve tu cuerpo (aunque sea solo un poco)

Cuando te sientes mal, lo último que quieres hacer es moverte. Pero **aquí está el truco:**

- Tu cerebro y tu cuerpo están conectados.
- Si mueves tu cuerpo, tu cerebro automáticamente empieza a soltar químicos que mejoran tu estado de ánimo.

### Cosas que ayudan:

- Estirarte 5 minutos (parece nada, pero sirve).
- Caminar sin móvil un rato.
- Bailar como si nadie te viera (y si te ven, te debe de dar igual).
- Saltar en tu cuarto como si fueras un personaje de videojuego.



## 8. El truco del hielo para calmar la ansiedad

Si alguna vez sientes que la ansiedad te está consumiendo, prueba esto:

- Agarra un hielo y sostenlo en tu mano.

### ¿Qué pasa?

- Tu cerebro automáticamente **se enfoca en la sensación fría** y deja de pensar en el caos que tenía antes.

### También puedes probar:

- Meter las manos en agua fría.
- Salpicarte la cara con agua helada.
- Ponerte algo frío en la nuca.



## 9. Hablar con alguien (aunque no te guste socializar)

No siempre queremos contarle a alguien lo que sentimos, pero **guardárselo todo es como sacudir una botella de soda y esperar que no explote.**

- Si tienes a alguien de confianza, escríbele.
- Si no quieres hablar con alguien cercano, hay líneas de ayuda gratuitas (y no es solo "para gente en crisis", es para cualquiera que necesite hablar).
- Si no quieres hablar con humanos, **háblale a tu mascota.** No se burlará de ti.



## 10. No te creas todo lo que piensas

Piensa en tu mente como una radio que nunca deja de hablar. A veces dice cosas útiles, pero otras veces solo está diciendo basura.

- "Soy un fracaso".
- "Nadie me quiere".
- "Mi vida nunca mejorará".

Aquí está el truco: no todo lo que tu mente dice es verdad.

Antes de creer en un pensamiento negativo, pregúntate:

- ¿Esto es un hecho o solo un miedo mío?
- ¿Le diría esto mismo a mi mejor amig@?
- ¿Tengo pruebas de que esto es real?



## ENTENDER MIS EMOCIONES ME HACE UN JEDI MENTAL

### RESUMEN ÉPICO

- No pelees con tus pensamientos, solo ignóralos como spam.
- Usa el "modo espectador" con tus emociones.
- Mueve tu cuerpo (aunque sea solo un poco).
- Usa el truco del hielo cuando te ataque la ansiedad.
- Habla con alguien (o con tu perro, gato, pez, planta, etc.).
- No creas todo lo que tu mente dice.

**¿Cuál de estos trucos vas a probar primero? ¿Tienes algún otro hack que te haya servido?**



## 4 Redes sociales sin que te destruyan la mente

**REGLA DE ORO:** Las redes sociales **NO** reflejan la realidad.

**Problemas comunes:**

- Comparación tóxica > Nadie sube fotos llorando en su cuarto.
- Ciberbullying > Bloquea, denuncia, **NO** te enganches.
- Adicción al scroll > “Solo 5 minutos más...” (Spoiler: es mentira).

**Tips para usar redes sin perder la paciencia:**

- Sigue cuentas que te hagan sentir bien.
- Deja el teléfono 1 hora antes de dormir.
- Recuerda: los “likes” no definen tu valor.

## 5 Pedir ayuda no es signo de debilidad

**Mito:** "Si voy al psicólog@, es porque estoy mal de la cabeza".

**Realidad:** "Ir al psicólog@ es como ir al gym, pero para la mente".

### ¿Cuándo buscar ayuda?

- Si sientes que nada tiene sentido.
- Si ya no disfrutas nada.
- Si tus emociones están fuera de control.
- Si tienes pensamientos negativos sobre ti mism@.

### ¿A quién pedir ayuda?

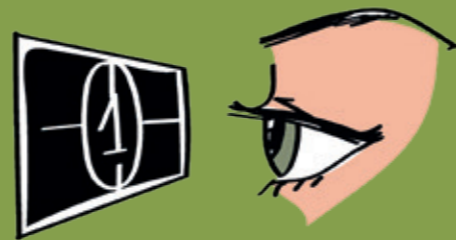
- Amig@s de confianza.
- Familiares o un adulto que te escuche.
- Psicólog@s, terapeutas o líneas de ayuda.



## 6 ¿Cómo me cuido?

### Mini retos de autocuidado:

- **Duerme bien** (mínimo 7 horas, sin TikTok hasta las 3 AM).
- **Mueve tu cuerpo** (bailar en tu cuarto cuenta).
- **Come cosas que te hagan sentir bien** (no saltarte comidas = amor propio).
- **Haz algo creativo** (dibujar, escribir, tocar un instrumento, lo que sea).
- **Días sin redes sociales** (pruébalo, no mueres).



DORMIR

HACER EJERCICIO

ALIMENTARTE

DIBUJAR

ESCRIBIR

JUGAR

VER CINE

ESCUCHAR MÚSICA

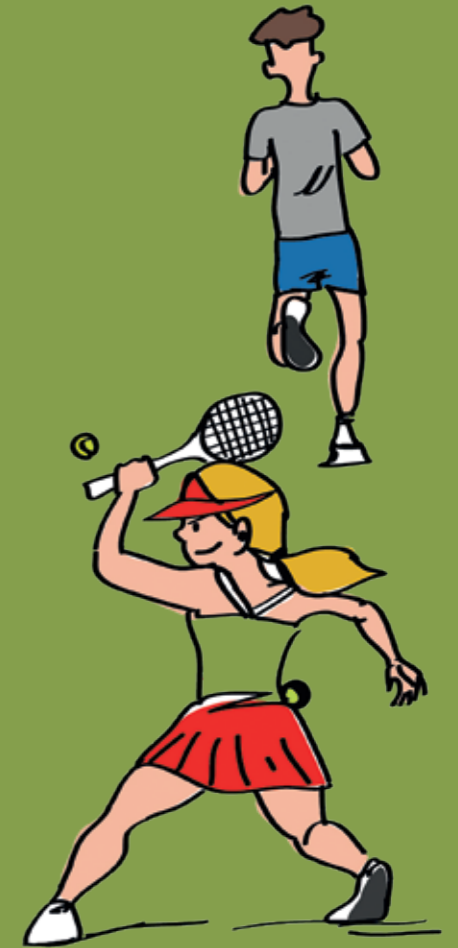
LEER

TOCAR UN INSTRUMENTO

FAMILIA (EN PERSONA)

AMIGOS (EN PERSONA)

DÍAS SIN REDES SOCIALES



## 7

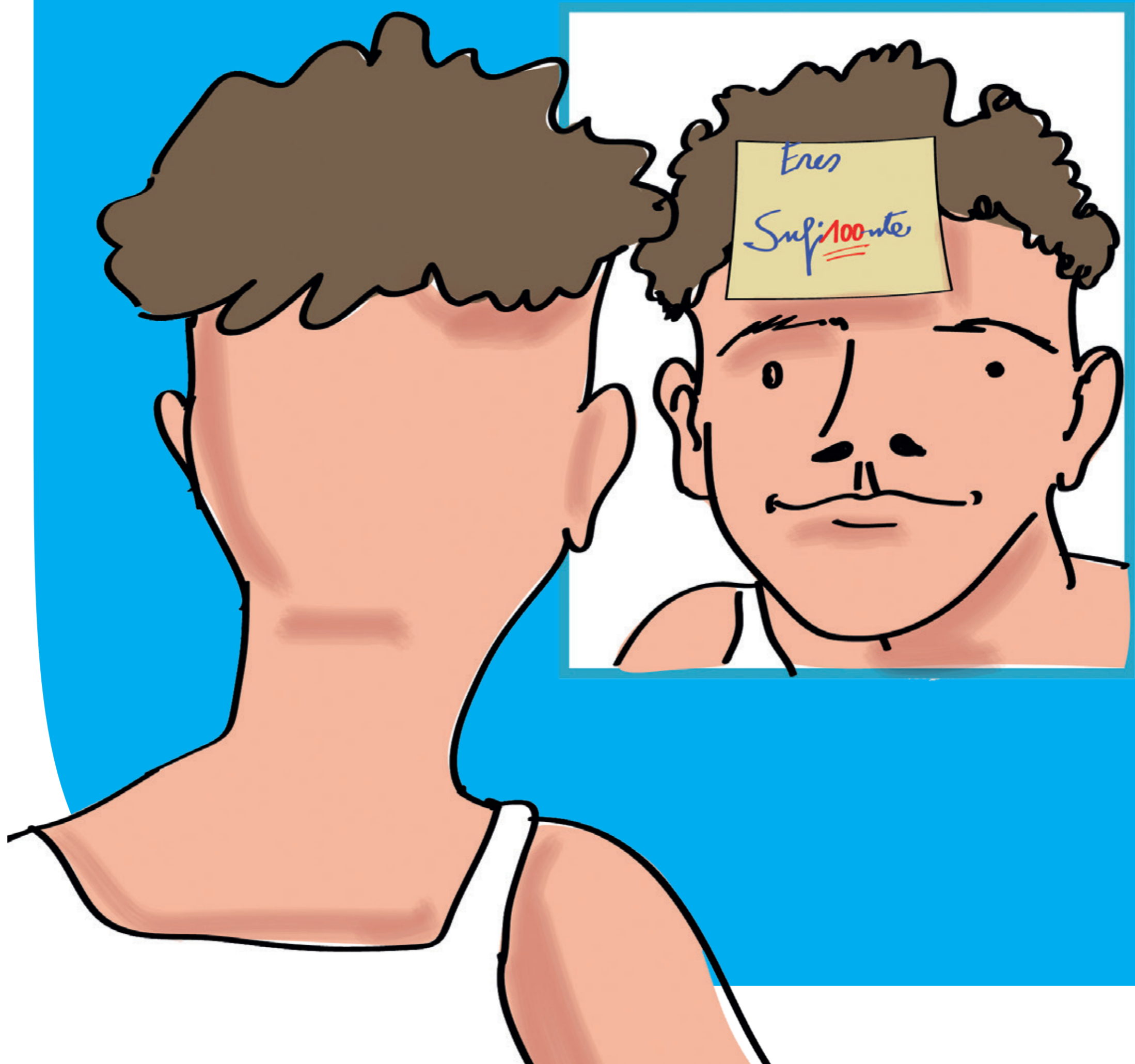
## Final: Tu mente merece cuidado

### Recuerda esto:

- No estás sol@.
- Tu valor NO depende de notas, redes sociales o la opinión de otr@s.
- Está bien pedir ayuda.
- Tu mente puede ser un lugar seguro si la cuidas.

### Desafío final: escribe en una hoja:

- "Hoy, me comprometo a cuidar mi mente porque lo valgo."



# El acrónimo CRECER



¿Qué significa cada elemento  
en el contexto de la salud mental?

## C - Conexión

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas con otras personas. Esto incluye sentirse vinculado a la familia, amigos, comunidad o incluso consigo mismo. La conexión es fundamental para el bienestar emocional y la sensación de pertenencia. **Ejemplo:** Un adolescente que comparte sus emociones con un amigo de confianza o con una figura de referencia está practicando conexión.

## R - Regulación emocional

Es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Esto no significa suprimirlas, sino manejarlas para que no interfieran con la toma de decisiones o con la relación con los demás. **Ejemplo:** cuando alguien se siente frustrado, respira profundo y encuentra una forma adecuada de expresar su enfado sin herir a otros.

## E - Expresión

Se refiere a la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y auténtica. La expresión puede ser verbal, no verbal o a través de formas creativas como el arte o la escritura. **Ejemplo:** escribir un diario para reflejar emociones difíciles o hablar con un familiar sobre un problema.

## C - Curiosidad

Es el impulso de explorar, aprender y descubrir cosas nuevas sobre uno mismo, los demás y el mundo. La curiosidad fomenta el aprendizaje, la creatividad y la flexibilidad mental. **Ejemplo:** un niño que pregunta "¿por qué?" o un adulto que investiga sobre un tema desconocido está ejercitando la curiosidad.

## E - Empoderamiento

Significa sentirse capaz y competente para tomar decisiones sobre la propia vida y actuar en consecuencia. Implica confianza en las propias habilidades y responsabilidad sobre los propios actos. **Ejemplo:** un adolescente que decide participar en un proyecto escolar que le interesa, confiando en su capacidad para contribuir positivamente.

## R - Resiliencia

Es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a las dificultades, traumas o cambios. La resiliencia permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. **Ejemplo:** superar un fracaso académico o una pérdida familiar y salir fortalecido emocionalmente.

**CRECER**, imagina un árbol fuerte con raíces profundas, tronco firme, ramas expresivas, hojas curiosas, frutos empoderados y corteza resistente.

Descárgate  
con este código QR  
la colección CRECER



ALDEAS  
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es