

# EMI, EL PIRATA

QUE TENÍA MIEDO





Que se hable de salud mental es la mejor manera de concienciar sobre los problemas que lleva asociados y, de paso, terminar con el estigma que todavía rodea a las personas que padecen algún tipo de trastorno mental.



Con este propósito, la Asociación Salud Mental Almansa Afaenpal junto con la Fundación Sociosanitaria de CLM, la Federación Salud Mental CLM, y en colaboración con el Ayuntamiento de Almansa publica "Emi, el Pirata que tenía miedo". Un cuento escrito por personas con problemas de salud mental de la asociación y protagonizado por Emi, un niño con un trastorno de agorafobia, que con la ayuda de su amiga Geles, aprende a gestionar su miedo a los espacios abiertos.



Es importantísimo conocer y gestionar las emociones desde la infancia, ya que esto repercutirá en una mayor salud mental y bienestar emocional a medida que se vaya creciendo, evitando posibles trastornos mentales futuros.





Emi era el menor de una familia de piratas.  
Pero al contrario que sus hermanos,  
tenía mucho miedo de salir a navegar por  
el mar y buscar tesoros



Mientras sus hermanos andaban por islas  
desiertas, Emi se pasaba todo el día  
encerrado en su camarote, entre  
papeles, mapas y plumas



Sólo conocía el mundo exterior a través de los tesoros del barco y las historias que contaban sus hermanos y hermanas.



Emi se imaginaba que era un gran pirata surcando mares y buscando tesoros...

Un día, su hermano más pequeño preguntó a Emi por qué no quería salir con ellos.

Emi se sentó y les contó realmente lo que sentía:

"Yo sí quiero ir en busca de aventuras, pero me da mucho miedo estar fuera de mi camarote y del barco"





- "Cada vez que salgo,  
siento que me ahogo, que  
no puedo andar, mi  
cabeza se nubla, noto  
como mis piernas  
tiemblan,  
me falta el aire,  
el corazón se me hiela  
y el cuerpo se me para."



"Por éste motivo, siempre me encuentro triste, avergonzado, solo, aislado y me siento culpable por no poder ayudaros en vuestras aventuras"

Estoy muy triste  
¡ NO VALGO PARA  
NADA!



Una tarde, cuándo su familia volvía al barco,  
Emi descubrió que no venía sola, sino que la  
acompañaba una niña.

Tenía una mirada intrépida y valiente,  
actuaba con confianza y arrojo. Todo lo  
contrario a lo que experimentaba Emi.

A medida que el bote se acercaba al barco,  
podía escuchar a la niña como narraba que  
su velero fue asaltado por unos piratas  
malvados y cómo la habían dejado  
abandonada en una isla a su suerte.



Poco a poco, Emi y Geles, que así se llamaba la niña, fueron haciéndose amigos.

A través de la puerta del camarote, Emi contaba a Geles lo mal que se sentía por no poder ayudar a su familia.



Geles lo animaba a que escribiera sus pensamientos para encontrarse mejor y contaba a Emi historias de otros piratas.

Por la noche, cuando se iba a la cama... Emi pensaba en todas las cosas e historias que contaba su amiga y soñaba con qué un día... él también buscaría un tesoro y disfrutaría de muchas aventuras



Poco a poco y sin darse cuenta...un día hablando con Geles, Emi se encontró que estaba en la cubierta del barco.



Al principio esta situación le causó mucho miedo, pero con el paso del tiempo, con la ayuda de su mejor amiga y su afán por superarse, Emi comenzó a jugar en el barco.





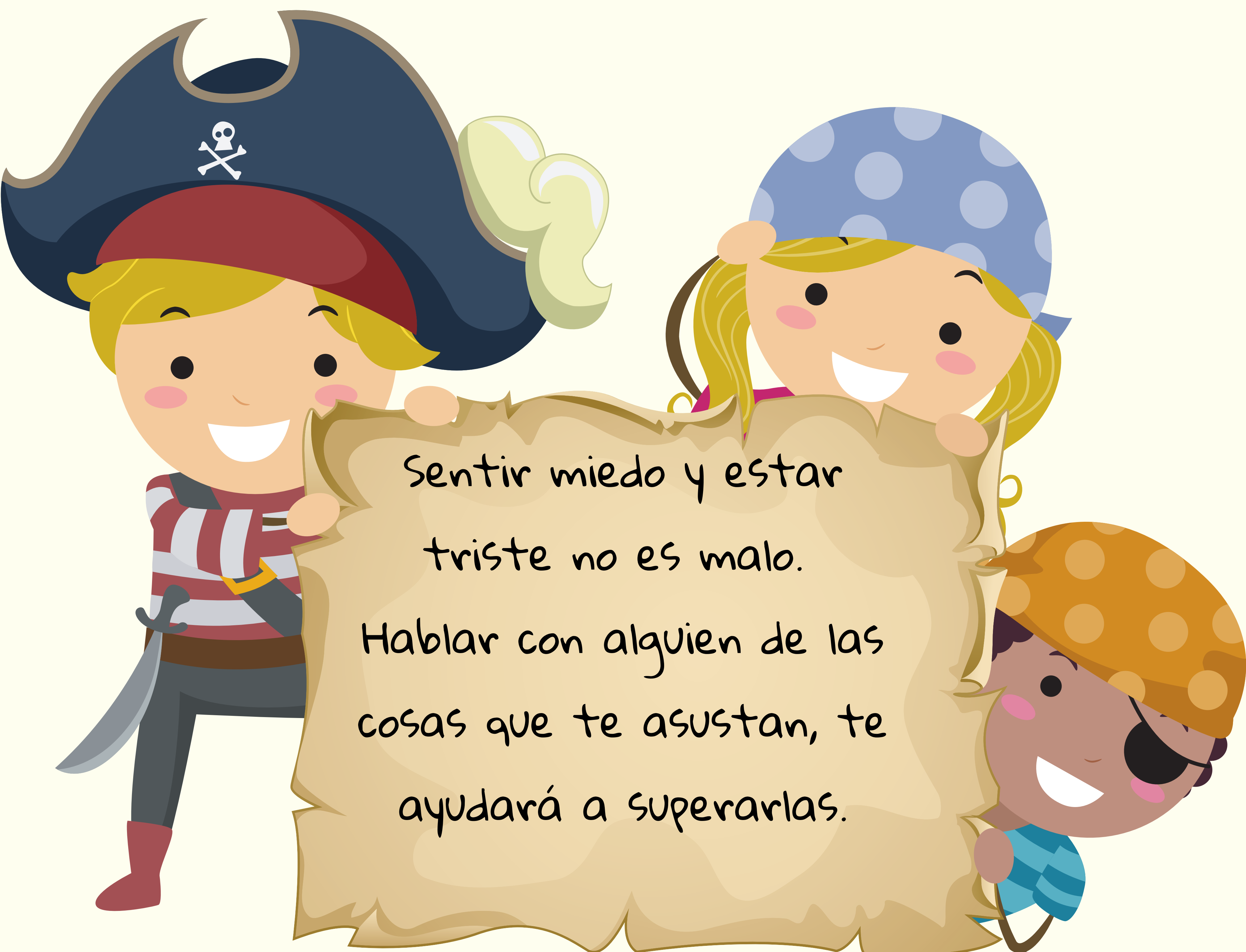
También empezó a  
acompañar a su  
familia en sus  
aventuras...

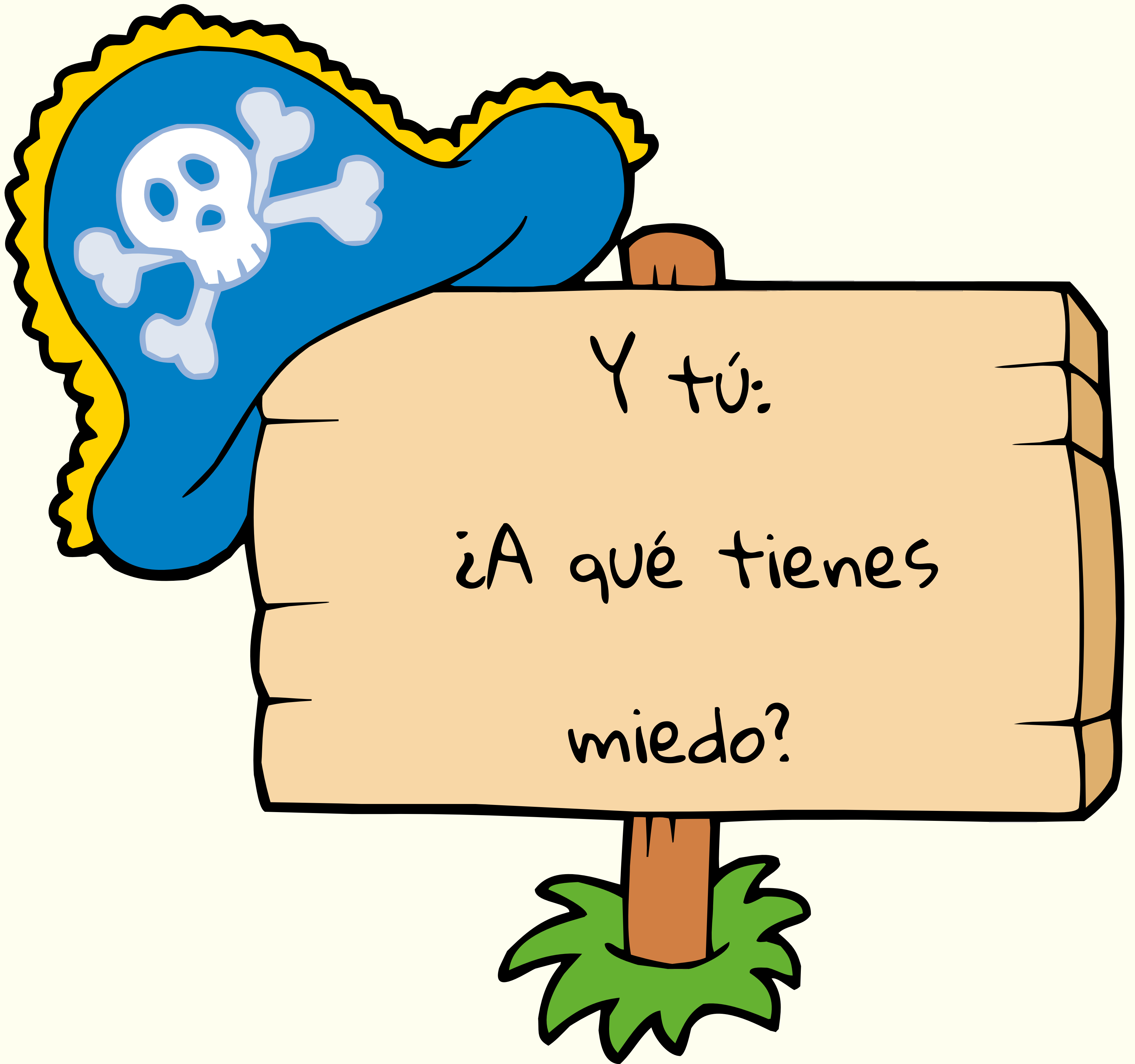


Y así es,  
cómo con  
ayuda de  
su amiga,  
cumplió su  
sueño de  
poder  
surcar  
mares y  
buscar  
tesoros.



Emi se convirtió en un pirata feliz y alegre porque fue capaz de contarle a su familia y a su amiga Geles sus miedos.





Y tú:

¿A qué tienes

miedo?

"Emi, el Pirata que tenía miedo", es un cuento escrito por personas con problemas de salud mental de la asociación Afaenpal y protagonizado por Emi, un niño con un trastorno de agorafobia, que con la ayuda de su amiga Geles, aprende a gestionar su miedo a los espacios abiertos.

Es el segundo cuento en primera persona que se publica en la asociación tras "REXI, EL DINOSAURIO".

Con estos cuentos, el colectivo de personas afectadas por problemas de salud mental, quieren acercar y sensibilizar hacia el conocimiento de las enfermedades mentales así como aprender a gestionar las emociones desde la infancia, para evitar problemas mayores en la etapa adulta.

