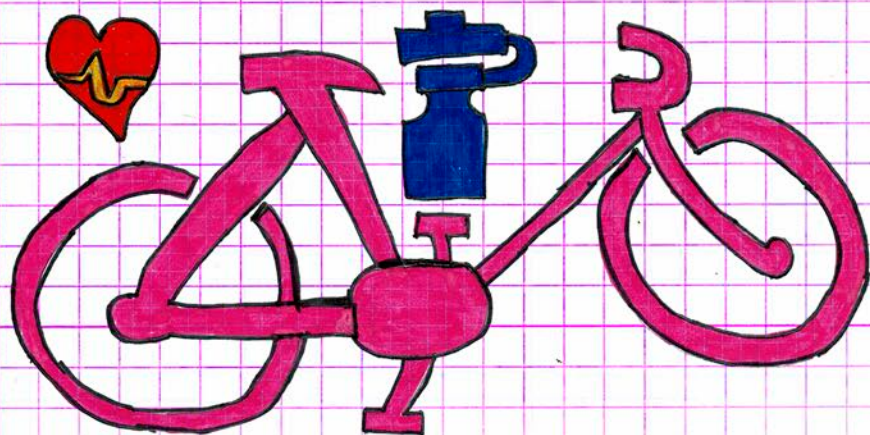
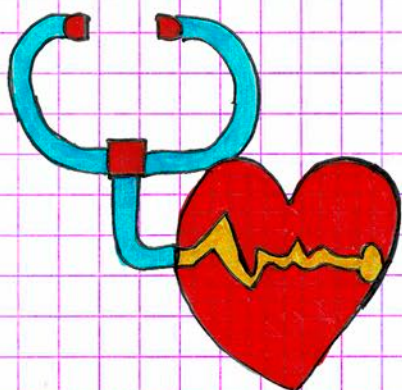
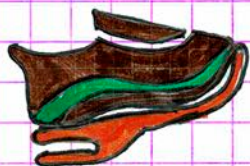


LUNATIKA

AUTOCURES



Com gestionar la malaltia

Què ens fa sentir bé? Què ens fa sentir malament? Què sentim?

Gestionar la malaltia implica un enfocament integral que inclou atenció professional, suport social i hàbits de vida saludables.

Acceptar el diagnòstic i reconèixer que es tracta d'una condició mèdica real, sense estigmatitzar-se, és essencial per començar el camí de la recuperació.

També ajuda conèixer els símptomes, els desencadenants i les opcions de tractament, ja que això proporciona eines per gestionar millor la situació i empodera la persona.

L'atenció professional és fonamental, així com els medicaments farmacològics i un estil de vida saludable.

Em fa sentir bé la comunicació amb amics i família. Compartir les pròpies dificultats amb persones de confiança crea una xarxa de suport, comprensió i ajuda en moments difícils.

Assistir a grups amb persones que han passat per experiències similars pot alleujar la sensació d'aïllament. A més, parlar obertament de la malaltia mental amb l'entorn ajuda a reduir l'estigma i facilita la creació d'un espai segur.

Participar en activitats positives afavoreix i millora el benestar emocional.



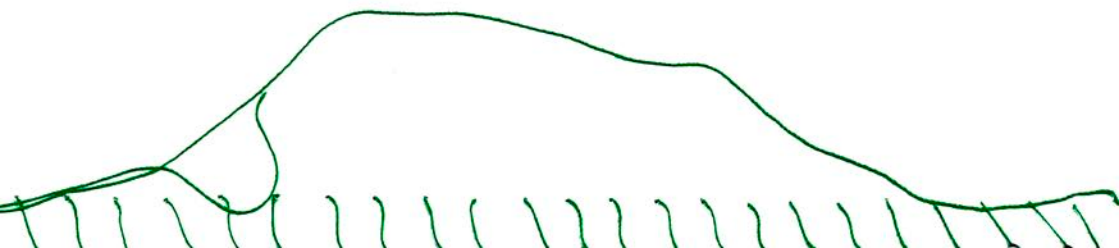
Me gustaría compartir un poco cómo vivo, qué hago cuando me siento mal, y cómo intento cuidarme.

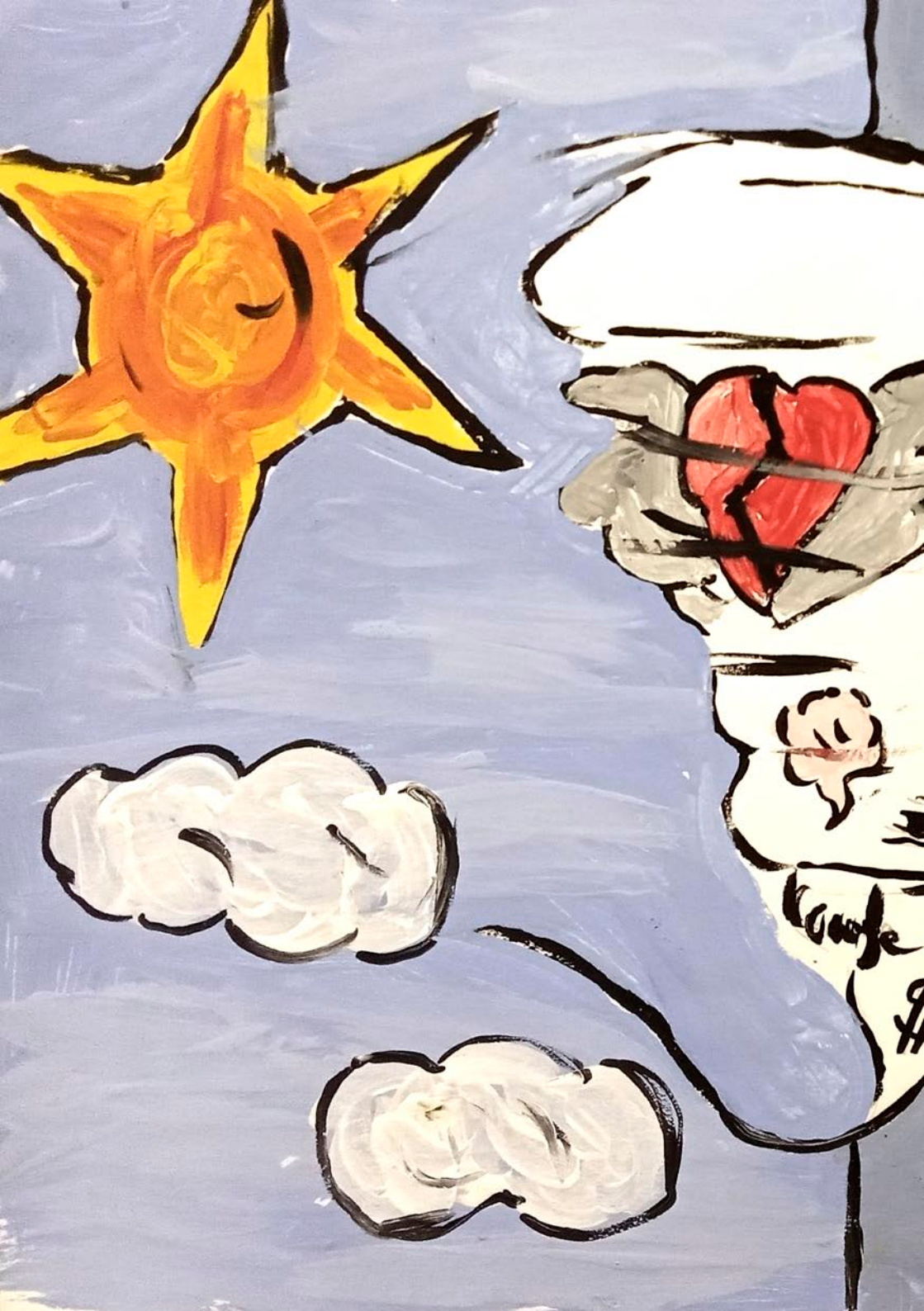
Lo más importante, para mí, es mirarme bien. Literalmente: mirarme al espejo e intentar gustarme. Si no me gusta lo que veo, trato de mejorarlo. Me visto con ropa que me hace sentir bien, me ducho, me lavo los dientes, me arreglo. Es una forma de decirme que merezco respeto, que me valoro. Salgo a la calle con orgullo, como si me presentara al mundo desde un lugar digno.

Otra cosa que me ayuda mucho es mover el cuerpo. Hacer ejercicio, salir a caminar, correr, ir al gimnasio... cualquier actividad física que me mantenga activo. No siempre es fácil, pero rodearme de gente sana, con quien compartir ese hábito, lo hace más llevadero, incluso agradable.

También he descubierto la importancia de tener una afición. Pintar, escuchar música, escribir, hacer cualquier cosa que me guste. Encontrar un hobby me ha dado un propósito, una forma de ocupar el tiempo y llenarlo de sentido. Es una manera de pasar el día lo mejor posible.

Otra herramienta que me ha servido es el dibujo. Me expresaba cuando no sabía cómo hacerlo con palabras. Me permitía sacar cosas que me hacían daño o me bloqueaban. Dibujar, por ejemplo, un tornado, me ayudó a entender que, a veces, todo se desordena. Pero también que del caos puede surgir un nuevo comienzo.

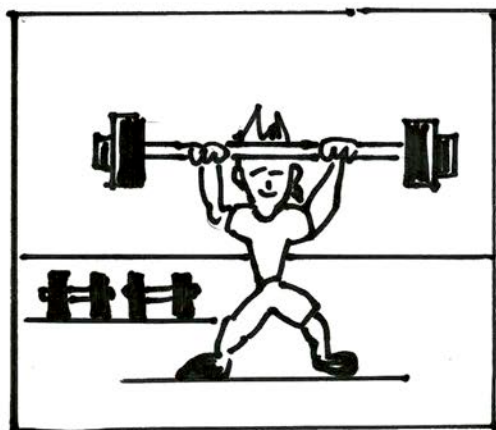
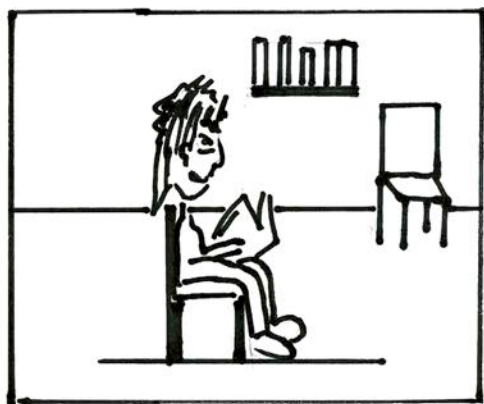
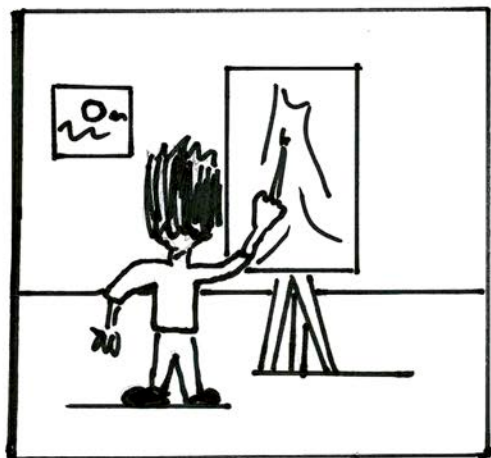






Jose





El castell de cartes

Fa cinc anys vaig sortir d'una depressió molt forta i vaig començar a llegir llibres de creixement personal, filosofia, espiritualitat i hàbits per millorar la meva salut mental. M'informava sobre qualsevol tema que em servís per mantenir-me lluny de la depressió i aconseguir l'estabilitat mental que tant necessitava.

Vaig treballar l'auto-coneixement i provava moltes coses per saber què era el que em feia sentir millor. Així que vaig aconseguir establir unes rutines i hàbits setmanals. La rutina diària m'anava bé per seguir un ordre. Començava amb rentar-me la cara i les dents, mitja hora de cursos, feia una sèrie d'estiraments, sortia a passejar el gos i estava una hora i mitja fora de casa. El meu objectiu era fer 10.000 passes diàries, i la ruta passava per una roca a la platja on em seia. Mentre el gos explorava, jo meditava i reflexionava. També em vaig apuntar a classes de costura, escriptura i pintura. Cada cop que completava una tasca, tatxava una casella, i psicològicament sentia que feia les coses bé. Tenia un horari de son, vigilava l'alimentació, llegia molt, m'esforçava a ser més sociable, tenia una bona autoestima perquè cada matí em repetia afirmacions positives i sabia com motivar-me quan em sentia més dèbil.

No vaig començar a tenir tots aquests hàbits de cop. Vaig tardar mesos, potser un any, en sentir que la meva vida tenia un ordre i un propòsit. Mentalment estava molt bé i em sentia orgullosa de mi mateixa. La meva vida era com un castell de cartes, on mica en mica havia anat col·locant una carta sobre l'altra, i cada carta era important per sostenir-ho tot. Poc m'imaginava que encara tenia una lliçó molt important per aprendre.

Sense veure-ho venir, vaig tenir una experiència que em va afectar molt anímicament, i tot el castell es va ensorrar com si una bola de demolició s'endugués tot allò pel què tant havia treballat.

Vaig caure de nou en el desordre, la inestabilitat i la depressió. Ja no feia res del que abans em feia sentir tant orgullosa i bé amb mi mateixa, passava el dia al llit i vaig deixar que el caos durés massa. De fet, no he tornat a recuperar aquella estabilitat. Ara penso que sempre passaran coses a la meva vida que faran que hagi de tornar a començar, però passi el que passi, haig de tornar a col·locar una carta rere l'altra i construir de nou la meva vida. Perquè ja no partiré de zero: alguna carta ha quedat en peu. Tot el que vaig aprendre en el seu moment està dins meu i trobaré altres eines que em faran sentir bé.



¿DÓNDE ESTARÁ
EL PERRO?

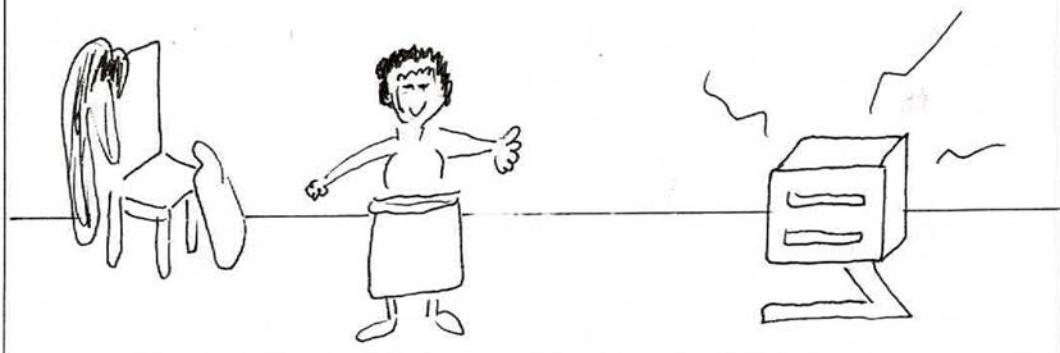






MANUAL PARA UNA BUENA HIGIENE

1.DESNUDATE(SI ES INVIERNO PON LA ESTUFA).



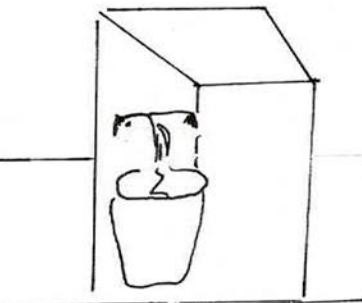
3.EMPAPATE, ENJABONATE Y ACLARATE.USA PRODUCTOS ECOLÓGICOS.



5.VISTETE CON TUS MEJORES GALAS.SAL A DAR UNA VUELTA.



2.PON UN CUBO Y ENCHUFA LA DUCHA,APROVECHA EL AGUA FRIA.



4.SECATE BIEN.EN INVIERNO HACE FRIO Y EN VERANO LA HUMEDAD SE VUELVE PEGAJOSA.



6.COMETE EL MUNDO O MEJOR ALGO SANO.



CÓMO HACER LAS PACES CON TUS MONSTRUOS

Empecemos por ti, monstruo perfeccionista.

¡En primer lugar, deja de gritarme!

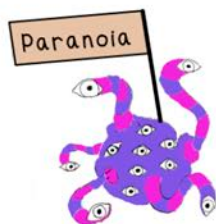
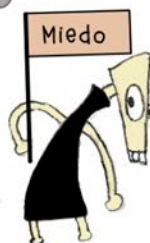
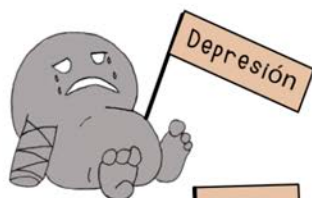
Creo que podemos llevarnos mejor si a partir de ahora eres más flexible.

Sé que quieres que todo salga perfecto pero nadie es perfecto, y este miedo a fracasar hace que a veces no lleguemos ni a intentarlo.

¿Qué tal si nos comprometemos a hacerlo lo mejor que podamos?

Yo creo que es un buen trato. Estemos satisfechos por el esfuerzo, no el resultado.

¡Siguiente!



Ansiedad



Baja autoestima



perfeccionista



HERRAMIENTAS PARA LA MEJORA

Yo no os voy a explicar nada que no sepáis, que no os hayan aconsejado, o lo identifiquéis con alguna actividad que estéis haciendo en el Centro. Lo más importante en mi caso, fue la decisión de poner en práctica todos los consejos que los profesionales me daban.

Os detallo por temas, no siempre cronológico.

ESCRIBIR

Mis primeros escritos no tenían sentido. Explicaban conflictos, discusiones, reproches...

Fue cuando murió mi hermana que empecé a expresar mis sentimientos.

Escribía mis pensamientos y los sentimientos que me preocupaban.

Le escribí a La Soledad, a mí madre....

Y aprendí a ser muy sincera con el lápiz y el papel. Ellos no me juzgaban.

HOBBY

Siempre digo que el hilo y la aguja me salvaron muchas tardes de pensamientos tormentosos.

Y el trabajo acabado me enorgullece y motiva.

LA MÚSICA

Ella te trae recuerdos y te ayuda a exteriorizar tu estado de ánimo.

Y hay un día que bailas!! Qué rara te sientes! Como cuando te ríes por primera vez.

LA PAUSA

Qué importante ha sido esta herramienta.

La utilizo cuando dudo, cuando me enojaba, cuando me siento cansada o estresada.

CONSEJOS ÚTILES

- Se amable contigo, trátate con amor. Necesitas amor
- Normaliza los pensamientos. Que no sean dramáticos o obsesivos. No lo pienses demasiado.
- No te tomes nada personal.
- Vive el momento presente.
- Empieza de nuevo si lo necesitas.
- Reconoce los sentimientos que te perjudican. Haz un plan de mejora

Controlando el pensamiento negativo en la depresión

Cuando sufrimos una depresión, nuestra mente tiende a formar una imagen distorsionada de la realidad. Nos miente diciendonos que nuestra vida y nosotros estamos mucho peor. En estas situaciones es muy importante ser conscientes de ello para no entrar en un bucle en el que nos culpamos por sentirnos así



Soy una inútil, no valgo nada. Debería estar trabajando y apenas puedo salir de la cama. Y claro, me estoy poniendo como una foca y ya no le importo a nadie. No me extraña, ni yo querría estar conmigo misma

También he aprendido que yo soy la persona más importante de mi vida y debo quererme, cuidarme, protegerme y ser comprensiva conmigo misma porque si yo no estoy bien, no puedo estar bien con los demás. Ya no me comparo con los demás, si no con mi yo del día anterior. Una simple ducha puede ser un logro y algo bueno que he hecho por mí. Me repito afirmaciones positivas y aunque al principio no me lo creía, con el tiempo, estas afirmaciones y pensamientos positivos moldearon mi mente y me siento mucho mejor.

Soy fuerte, soy valiente,
Soy capaz de hacer todo lo
que me proponga. Soy ingeniosa,
creativa, graciosa y con
mucha imaginación. Soy buena
persona, cariñosa, comprensiva y
con buenas intenciones



Une con una línea las cosas que te hacen sentir mejor cuando estás...

Con ansiedad



Leer/Escribir

Deprimido/a



Hacer ejercicio

Cansado/a



Pasear

Con ira/rabia



Escuchar música

Pensamiento
acelerado



Dibujar/pintar

Sin fuerzas



Rodearte de
naturaleza

Sobrepasado

.....

Sin motivación

.....

.....





El jardinero y el árbol cansado

En un pequeño bosque, había un árbol alto y frondoso. Durante muchos años, había ofrecido sombra a quienes se acercaban y compartido sus frutos con los viajeros que pasaban.

Sin embargo, con el tiempo, empezó a sentirse agotado. Sus hojas ya no brillaban como antes, y sus ramas estaban pesadas y quebradizas. A pesar de su fatiga, el árbol seguía esforzándose por dar lo mejor de sí, sin detenerse a descansar.

Un día, el jardinero del bosque, que cuidaba de todos los árboles, notó que el árbol no lucía tan saludable como antes.

Se acercó y le preguntó con preocupación:

—Querido árbol, ¿por qué te ves tan cansado?

El árbol suspiró y respondió con tristeza:

—He trabajado sin descanso, ofreciendo frutos y sombra. Me he preocupado por todos los demás, pero he olvidado cuidarme a mí mismo. No sé cómo seguir si no me detengo.

El jardinero sonrió con dulzura y le dijo:

—Es maravilloso que des tanto a los demás, pero tu bienestar también es esencial. Si no te cuidas, un día te quedarás sin fuerzas para ayudar. Necesitas tiempo para descansar, beber agua, fortalecer tus raíces y disfrutar del sol. No eres un árbol que solo existe para dar sin pausa; eres un ser que también necesita cuidarse.

El árbol reflexionó sobre las palabras del jardinero y comprendió su sabiduría.

Desde aquel día, empezó a tomarse momentos de descanso, dejó que sus raíces se nutrieran de la tierra y disfrutó de la calidez del sol.

Poco a poco, recuperó su fuerza y vitalidad. Y así, renovado, pudo volver a ofrecer su sombra y frutos con generosidad.



L'autoajuda en moments crítics

Molts dies, setmanes, mesos
als psiquiàtrics, lligat o no,
pels passadissos, al jardí,
sortint a estones o no,
a mi em va ajudar l'art,
sobretot la poesia, sí,
em va salvar escriure'n,
també el dibuix ajudava,
però sobretot la màgia,
l'alquímia i els tractats
en forma de llibres,
reculls poètics
que em fan renéixer,
confiar en mi mateix,
no fer cas si no hi estic d'acord,
fent cas sobretot al meu cor,
a les paraules sàvies de la família,
amics i coneguts, a tants llocs.

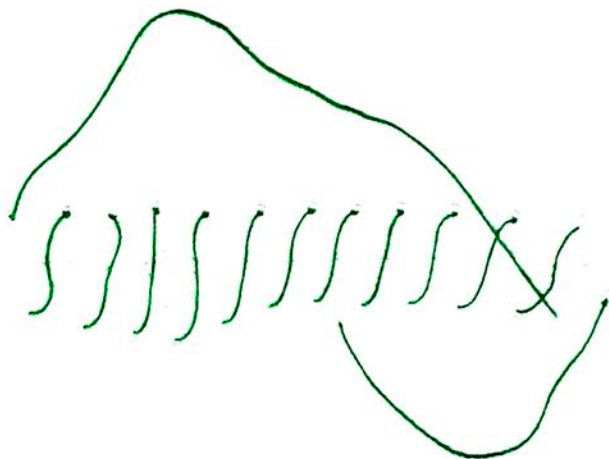
El que més em va ajudar
va ser reposar el cervell,
la ment en calma, atent,
l'autenticitat és la clau.

Autèntics i originals
hauríem de ser-ho sempre,
fer cas de la bellesa, tendresa,
que ens venci el pols un gest
senzill i màgic; la màgia ajuda,
a mi m'ha fet creure en l'impossible
i en les coses belles. Si surts del pou,
totes poden ser molt interessants.
Per sortir del pou, n'hi havia prou
amb tornar a creure en mi mateix.

No servirà a ningú, potser,
potser t'interessarà,
i si t'interessa
aquesta poesia,
t'animo a cercar,
a buscar enllà,
enllà les paraules
i fer un viatge alquímic
per veure què hi ha
darrere de la màgia.
Això em va ajudar a mi
i qui sap si et pot ajudar.

El millor és que som dos,
sempre som dos al mirall,
al relacionar-nos, purs,
i dos ens multiplicarem,
i la xarxa per sostenir-nos
és la clau per escriure'ns,
per viure, colze amb colze.

<http://danielferreresteban.blogspot.com>



Entreveo colores y vetas, lo que creo que lograré sacar. Sé que quedará bonita, siempre lo hace.

Me dispongo a observar sus partes, sus casi infinitas posibilidades, lo que quiero decir, lo que no, lo que puedo hacer y lo que no. Acoto, sobre todo, a algo que me guste; al final, solo es eso, aunque sea algo triste. Lo triste también puede ser bello, incluso expresa siempre algo más.

Me hago una maqueta, dos y tres, y decido. Sé que todo está condicionado por algo, pero no importa; es mi proceso, son mis ganas, son mis ideas. Es parte de mí, es ese algo más.

Lo dejo reposar. Entonces empiezo a defenderme ante la pieza. Tallo, pico y cambio alguna cosa porque, de alguna manera, ya no me encaja o creo que ya no funciona. No, no es la pieza, soy yo.

Lo veo todo negro de golpe. ¿Por qué lo estoy haciendo? ¿Por qué, justamente ahora, dudo? Y, a la vez, dudo y sigo preguntándome, ya de una forma del todo filosófica, por qué dudo.

Ya lo entiendo. Siempre hay que dudar o, más bien, siempre se duda. Si no, ¿quién seríamos?

Mis manos siguen tallando. Mi cabeza está, pero ya no está. Pienso, a la vez que no. Siento que algo en mí se libera, aligerando peso, como el peso que va perdiendo la pieza al tallar sus curvas desde sus líneas rectas.

Y ya lo veo, claramente, frente a mí, despojándose de lo que sobra. Empezando a volar en mi imaginación. Todas y cada una de sus partes, todos y cada uno de mis gestos, se conjuran para dar vida a algo que ya no la tenía.

Dejamos de ser siendo, y allí nos encontramos.

¿Volveré a donde estuvimos? ¿Volveré a sentirlo?

Quizás en la siguiente pieza vuelva a sentirme así otra vez, libre y satisfecha, aunque sea por un instante.

El tiempo lo dirá, o mis manos serán las que lo digan.



QUÈ REPRESENTA EL FANZINE PER A NOSALTRES?

Una guia pràctica, útil i fàcil de llegir on posem els nostres exemples per estar bé i incentivem recursos que tenim per gestionar la malaltia. És el nostre objectiu...

Un fanzine d'"autoajuda" on donem consells per gestionar-la i els col·loquem de forma asimètrica.

Alternatives per afrontar símptomes... Hi ha un exemple de cas que comenta que, quan començava a detectar els símptomes d'un brot, arrebegava la guitarra, "la seva companya", i es posava a tocar. Així va evitar més medicació i va poder controlar la situació.

Utilitzar la creativitat com a teràpia, que és el mateix que dir "posar imaginació i recursos". És el nostre objectiu...

CANALITZAR LA IMAGINACIÓ IMPLICA CREATIVITAT?

Canalitzar el brot implica canalitzar la imaginació, que implica creativitat...

I... com gestionem la creativitat en la nostra ment? "Una manera diferent de funcionar." (Visió)

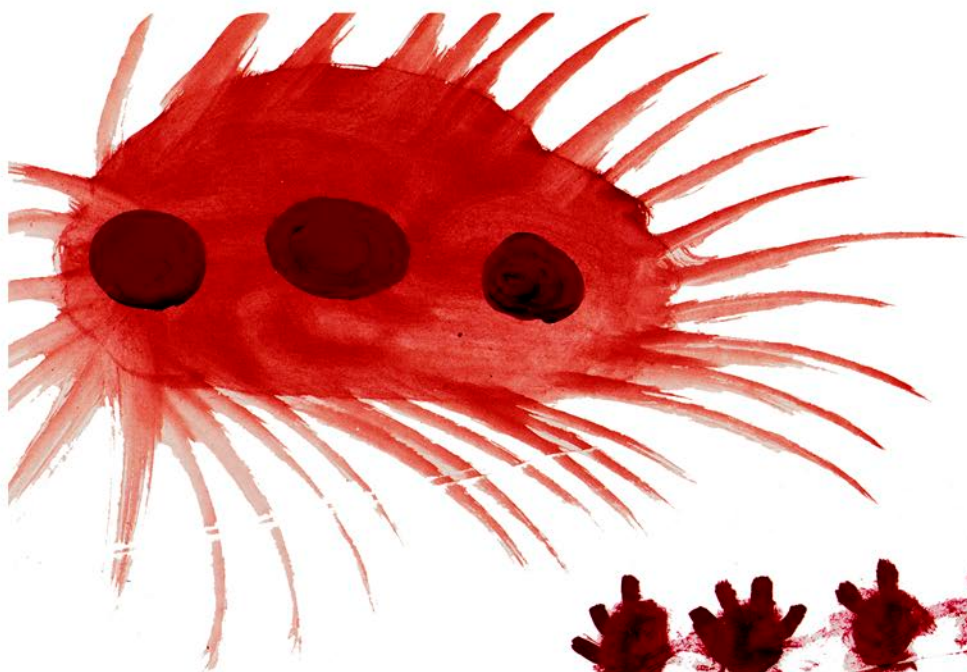
Què és la imaginació descontrolada? I... la imaginació disciplinada?

L'ART COM A PSICÒLOGA PSICOLOGARTÍSTICA - ARTISTAPSICÒLOGA

QUÈ HAS APRÈS? Ha estimular la ment.

Blaise Pascal va escriure: "La raó mai no supera la imaginació, mentre que la imaginació derroca amb freqüència la raó."

La creativitat com a tècnica. (Com pinto jo i com faig servir el cervell.)



Te quiero explicar algo muy agradable que me acaba de ocurrir
y que puede ser la vía para abrirme otra vez a la creación,
para volver a sentir y estar en sintonía con su magia.

El caso es que me ha sobrecogido un miedo, una angustia muy
agobiante...

He salido a la terraza a fumar y los vecinos me miraban,
la noche me asustaba,
notaba peligros;
mis esperanzas acerca de mi vida (independencia, saber desenvolverme en
el mundo, ganarme mi sustento, etc.) demolidas.

No he recurrido a ninguna pastilla.
He cogido la guitarra.
Y he tocado de una manera nueva,
sintiendo cada nota, cada acorde, cada rasgueo,
como si fuera una meditación,
como confiando en ella...

Me he emocionado.
Los ojos se me han humedecido.
Realmente he sentido una conexión con la música.

También, al tocar cada nota serena e intensamente,
he seguido mentalmente el nombre de la nota.

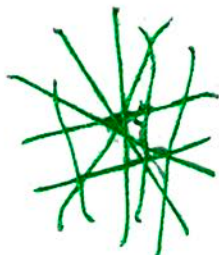
La angustia se ha desvanecido.
He salido a la terraza y los vecinos ya no estaban.
Me he sentido bien contemplando la noche,
sin necesidad de buscar explicación al misterio
que, a ratos, puede asustar.

He sonreído levemente recordando a Thay.

He sacado del cajón el librito de Textos de estética taoísta
y he leído:

«El laúd se toca para cultivar la sensibilidad...»

Y he sentido dentro de mí las ganas de escribir.
¡Me pondré en ello!





Marc R.

Mi querido y traicionero compañero,

Eres un susurro en la penumbra, una caricia que se lleva el viento. En cada calada me das la ilusión de llenar el vacío, aunque sé que solo me vacías más. Contigo todo se ralentiza; el mundo se vuelve humo, el tiempo se disuelve, y mi mente dexansa en tu efímero abrazo.

Te enciendo como quien enciende un sueño; con esperanza, con ansias, con la mezcla de placer y culpa. Eres el bálsamo en mis noches de insomnio y el ritual que acompaña mis pensamientos más solitarios. En tu compañía los problemas parecen más pequeños, las emociones más intensas, las despedidas menos amargas.

Pero sé quien eres, y también lo que me haces. Eres un amante cruel, un veneno disfrazado de alivio, una promesa rota en cada exhalación. Tus marcas están en mis pulmones, en mi aliento, en cada fibra que cedes poco a poco al tiempo, y aún así, aquí estoy, confesandote este amor que es tan autodestructivo como imposible de regar.

Quizás algún día encuentre el valor de dejarte ir. Quizá entonces tus cenizas serán solo un recuerdo. Pero mientras tanto, seguimos bailando esta danza de fuego y humo, de adicción y deseo, de amor y destrucción.

Tuya siempre,
Un alma que no sabe renunciar.



REFLEXIONS D'UNA MENT DISPERSA

AVUI SERÀ UN BON DIA, QUÈ PUG FER PERQUÈ SIGUI UN BON DIA? SEGURAMENT HAURIA D'APROFITAR-LO MÉS, DORMO MASSA I, SI NO, MIRO PEL·LÍCULES I SÈRIES PER NO PENSAR, PERÒ ÉS QUE ARRIBO A CASA MOLT GANSADA, PER QUÈ EM GANSO TANT? HO SÉ, EM CONEIX: ESTAR AMB GENT EM DEIXA SENSE ENERGIA DE MANERA FULMINANT.

PERÒ ARA M'HE DE CENTRAR EN SORTIR DE CASA, EM COSTA MOLT SORTIR, PERÒ SÉ QUE ÉS EL MILLOR PER A MI, EL LLIBRE QUE ESTIG ESCOLTANT M'AGRADA BASTANT, ESCOLTO LLIBRES MENTRE PASSEJO EL MEU GOS, SORT D'ELL, PERQUÈ SI NO, SORTIRIA ENCARA MENYS, FA TEMPS QUE NO PUG LLEGIR PERQUÈ EM COSTA CONCENTRAR-ME, PASSO D'UNA LÍNIA A UN PENSAMENT, I D'UN PENSAMENT A UN ALTRE AMB UNA MÍNIMA RELACIÓ ENTRE ELLS, PER AIXÒ PREFEREIXO ESCOLTAR, TOT I AIXÍ, LLEGEIXO MOLT A INTERNET PERQUÈ SEMPRE BUSCO INFORMACIÓ SOBRE LES COSES QUE EM CRIDEN L'ATENCIÓ, PUG PASSAR DE VOLER SABER QUANT DORM UNA FORMIGA A LLEGIR SOBRE FÍSICA QUÀNTICA O TEOSOFIA.

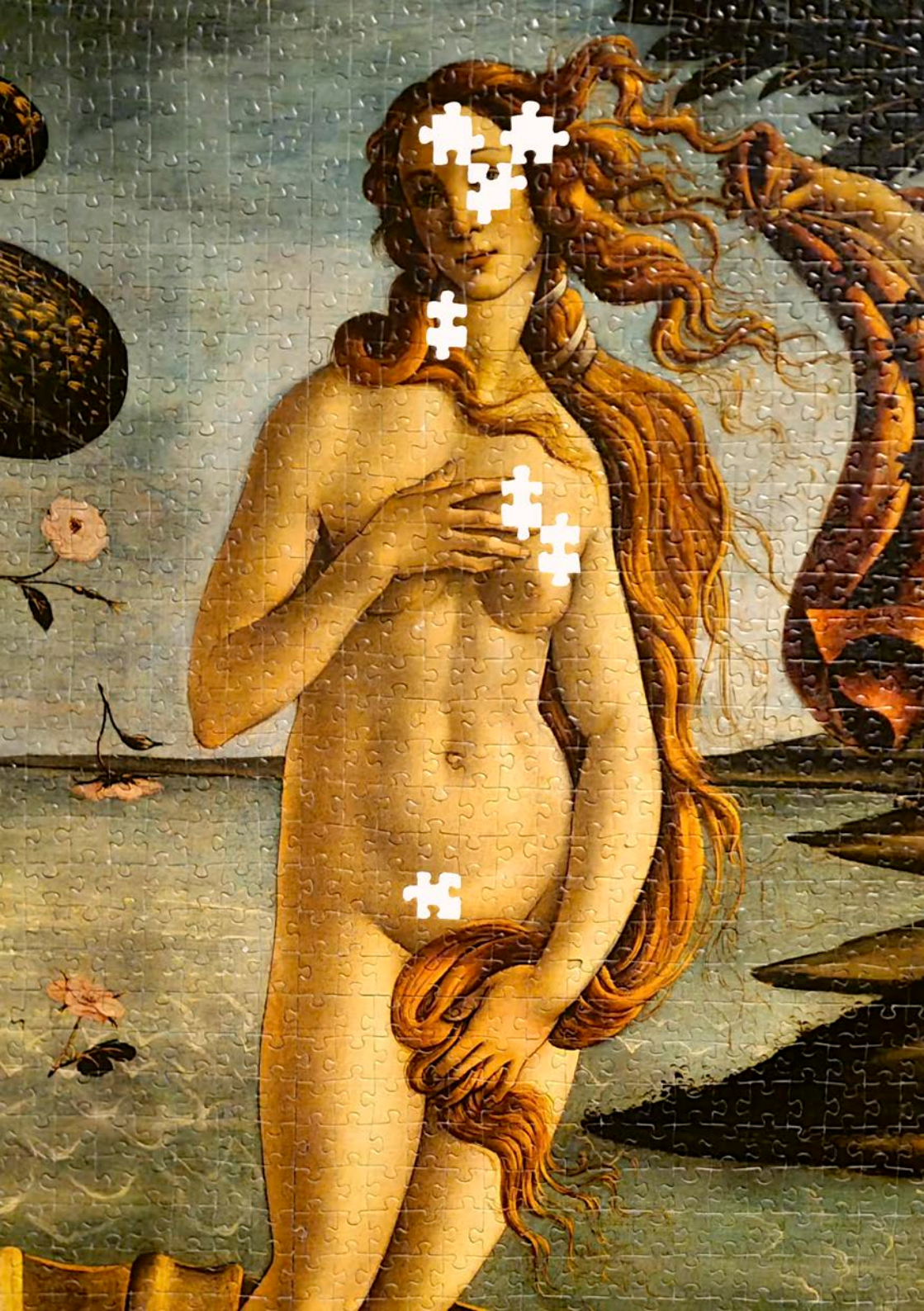
M'AGRADA SER CURIOSA, PERÒ NO DE MANERA OBSESSIVA, APRENG MOLT, PERÒ NO TING GAIRE MEMÒRIA, A VEGADES FA RÀBIA, PERÒ D'ALTRES ÉS ÚTIL QUAN NO VULL RECORDAR, HI HA COSES QUE PREFEREIXO OBLIDAR, DE VEGADES UTILITZO LA NEGACIÓ: ESCOMBRO ELS RECORDS DOLOROSOS SOTA LA CATIFA I COMENÇO DE NOU, DIRIA QUE, FINS ARA, HE TINGUT UNES SIS VIDES, ÉS COM SI FOSSIN DIFERENTS VERSIONS DE MI, ARA ESTIG BÉ, PERÒ DORMO MASSA.

EM PREGUNTO COM SERÀ LA MEVA PRÒXIMA VIDA, M'HAURÉ MUDAT? TINDRÉ PARELLA? SI HAGÜÉS D'IMAGINAR LA MEVA VIDA IDEAL, NO SÉ COM SERIA, PERQUÈ ÉS DIFÍCIL DEFINIR EL QUE M'AGRADA, VARIA AMB EL TEMPS, POTSER VIURE EN UNA CASA DE FUSTA EN UN POBLE TRANQUIL? PERÒ, TOT I QUE ESTAR AMB PERSONES EM GANSA, SÉ QUE LES NECESITO, ENCARA M'HAIG DE TREBALLAR MOLT LA MENT, ÉS UN TEMA QUE M'APASSIONA: LA MENT, EL SER, NO NOMÉS LA MEVA, SINÓ LA DE TOTA LA HUMANITAT, ÉS MOLT INTERESSANT.

I LA DELS GOSSOS, GATS I ANIMALS EN GENERAL? TING UN GOS I UN GAT, I SOVINT VAIG A VEURE UN CAVALL QUE M'ENAMORA, ES DIU PRÍncep, I QUAN EM MIRA, SEMBLA QUE VEGI DINS MEU, SÓN FASCINANTS, ELS CAVALLS, SOVINT EM PREGUNTO SI EL MEU GOS I EL MEU GAT SÓN FELIÇOS, DEPENEN DE MI, SOT TOT PER A ELLS, PERÒ ARA DORMO MASSA I HAURIA DE JUGAR MÉS AMB ELLS.

LES FORMIGUES DORMEN UNES QUATRE HORES, PERÒ NO SEGUIDES, QUAN PASSEJO EL MEU GOS, LES OBSERVO, I TAMBÉ ALS COLOMS, M'AGRADARIA VIURE ENVOLTADA DE NATURA, PERÒ TAMBÉ M'ATRAU MOLT LA TECNOLOGIA, TING UNES ULLERES DE REALTAT VIRTUAL INGREÍBLES, NOMÉS FALTA QUE INCORPORIN OLORS... SEGUR QUE NO TARDARAN!

UI, SE'M FA TARD! HAIG DE MARXAR!



MARZO

Semana

ABRIL

Semana

1 L

2 M

3 M

4 J

5 V

6 S

7 D

8 L

9 M

10 M

11 J

12 V

13 S

14 D

15 L

16 M

17 M

18 J

19 V

20 S

21 D

22 L

23 M

2 V

3 M

4 D

5 V

6 M

7 D

8 J

9 V

10 S

11 D

12 L

13 M

14 M

15 J

16 V

17 D

18 L

19 M

20 M

21 J

22 J

23 V

LOS DIFERENTES

SIN SER ENTENDIDOS

LA MAYORIA DE LAS

VEZES, ACASO LOS

GRANDES, JENIOS

FUERON ENTENDIDOS?

SIEMPRE, LAS ENFER-

MEDADES MENTALES

LAS GRANDES, DECONOCI-

DAS RRS DE NUESTRO

MUNDO

Equip de Llunàtics:

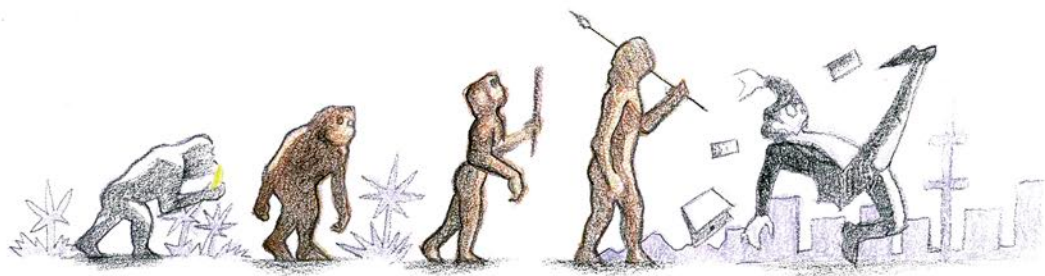
Sònia Ruiz Plaza
Eulàlia Torné Morató
Lidia Fané Ricart
José Bellido Sarrias
Esther Roca Pérez
Marc Trujillo Llaràs

Satèlits Col·laboradors:

Resurrección Romero Salmerón
Jose de la Vega Orós
Marga Vives Torres
Daniel Ferrer Esteban
Marc Ribas Teodoro
Jorge Blanco Robles

Il·lustració de portada:

David Ndongo Pérez



Un projecte d'ALTERARTE

Centre de Formació i Prevenció
www.alterartecfp.org
alterarte@cfpmaresme.org
[@alterartecfp](https://www.instagram.com/alterartecfp)

