

TRISTEZA

MANUAL DE USUARIO

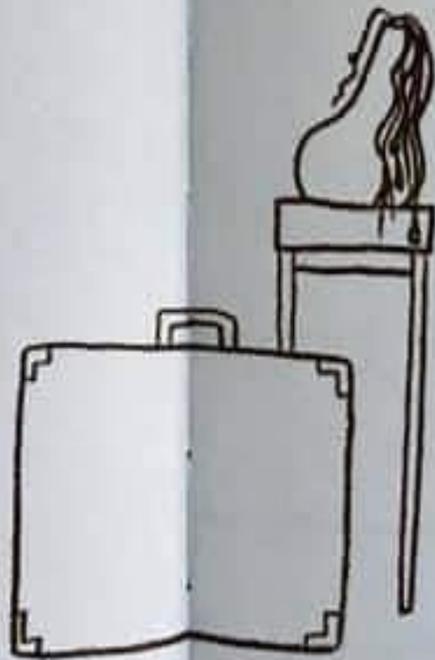


Eva Eland

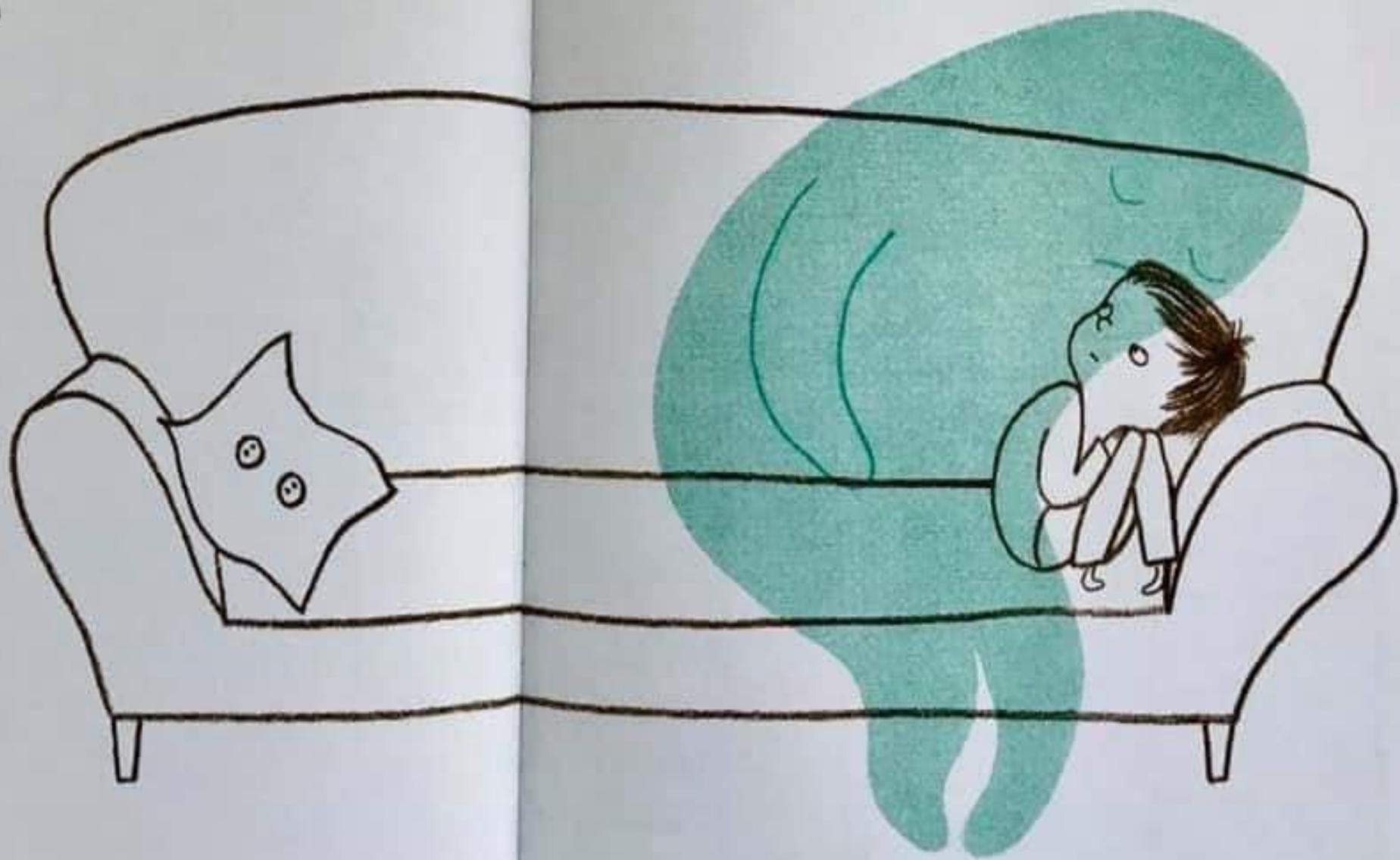
A veces la tristeza
llega inesperadamente.



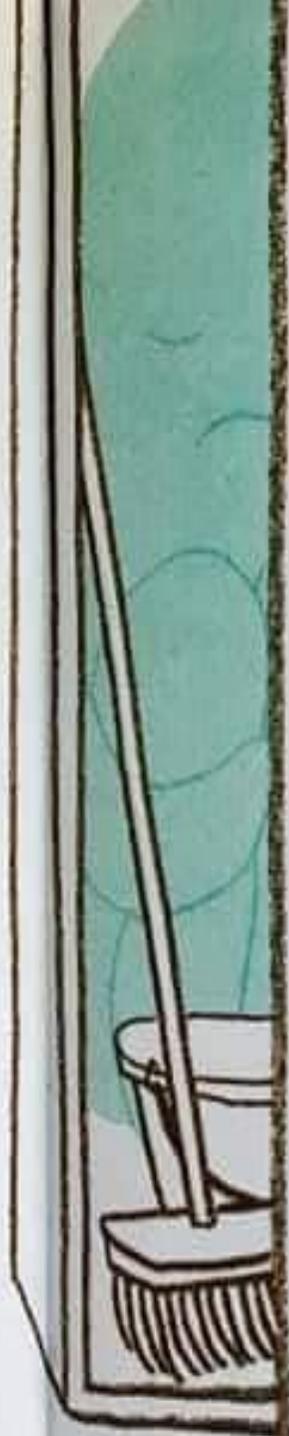
Te sigue dondequiera que vayas...



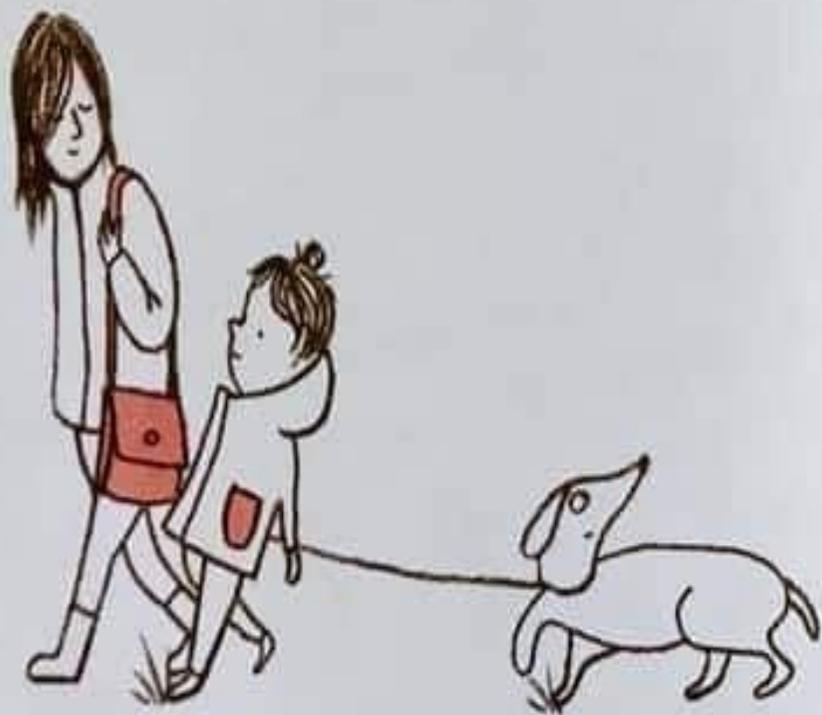
Y se sienta
tan cerca de ti
que no te deja
respirar.



Puedes intentar esconderla.



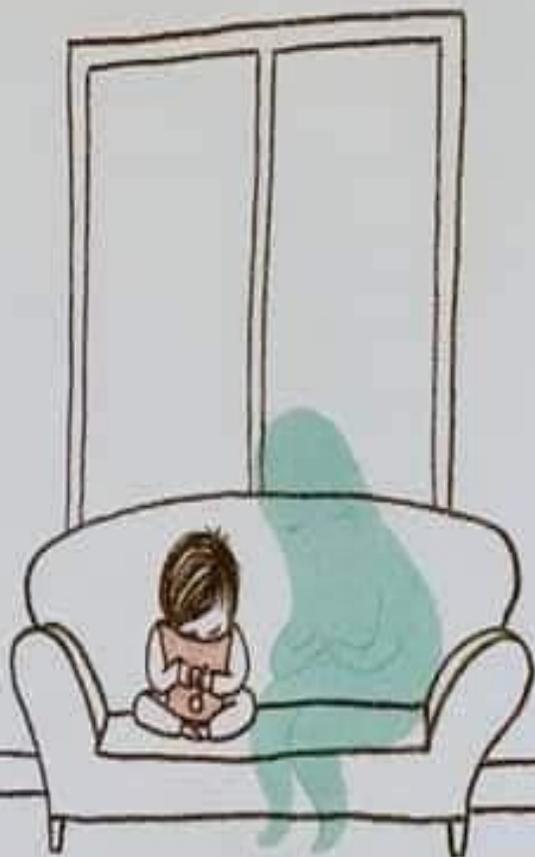
Pero es como si tú mismo
te hubieses convertido en la tristeza.



Intenta no tener miedo
de la tristeza:
dale un nombre.



Escúchala. Pregúntale de dónde viene
y qué es lo que necesita.



Si no os comprendéis,
sentaos juntos y estad quietos
durante un rato.

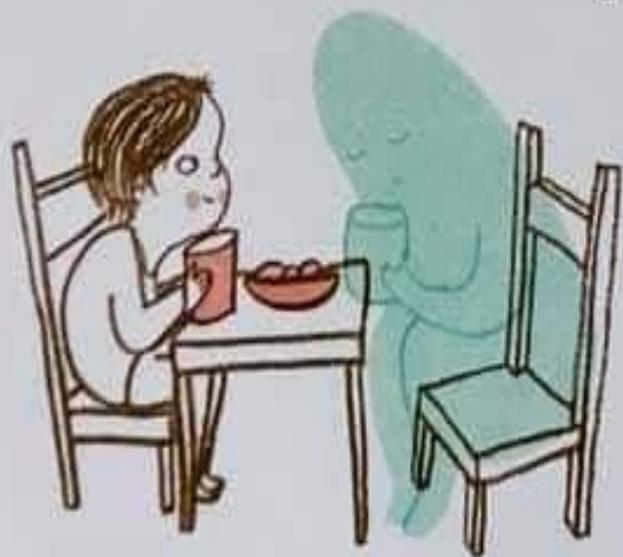
Encontrad algo de lo
que ambos podáis
disfrutar, como
dibujar...



Escuchar música...



O tomar chocolate caliente.



A la tristeza no le gusta
estar siempre
en el interior.



Trata de dejarla salir.





Dad un paseo
entre los árboles.

Cuanto más largo, mejor.

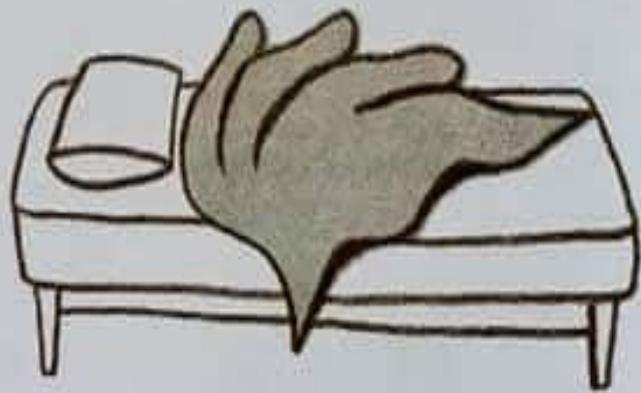


Quizá lo único que necesita saber
es que es bienvenida.



Y dormir junto
a un amigo.

Cuando te levantes,
no te preocupes si se ha ido.



Comenzará un nuevo día para ambos.