

Un cuento familiar para promover la salud mental entre los jóvenes y visibilizar el valor del apoyo familiar, social y profesional

[Multimedia](#)

La Asociación Convives con Espasticidad lanza un cuento familiar titulado 'No tengas miedo, cuentas conmigo', acerca de la importancia de la salud mental entre los jóvenes y el apoyo profesional, de la familia y los amigos en estas situaciones

- Claudia Tecglen, Premio Princesa de Girona 2022 en la categoría Social, psicóloga y presidenta de la Asociación Convives con Espasticidad, es la autora de esta obra que cuenta con la colaboración de la Fundación A.M.A y Pfizer España.
- A través de la historia de un adolescente, Adrián, que tiene problemas de estado de ánimo tras tener un grave accidente, la autora visibiliza el sentimiento de los jóvenes con periodos prolongados de tristeza y refleja la importancia de abordar esta realidad entre toda la sociedad.

"Los niños de hoy cada vez leen menos". Una frase tópica, pero que no se asemeja a la realidad española: el 75% de los jóvenes de entre 14 y 24 años leen libros de forma habitual fuera de las obligaciones escolares, según el Informe "Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España 2021", realizado por la Federación de Gremios de Editores de España.

Unos datos que han ido al alza en los últimos años: la lectura de libros ha crecido a nivel general en España un 6,5% en la última década, llegando a su tope en 2021 con un 68% de población lectora. Y esta Navidad, los libros no se van a quedar atrás. De hecho, según el Informe Estudio Consumo Navideño 2022 de Deloitte, este producto será el tercer regalo más demandado durante estas fiestas.

Coincidiendo con estas fechas, la [Asociación Convives con Espasticidad](#) ha publicado el cuento infantil *No tengas miedo, cuentas conmigo*. Claudia Tecglen, psicóloga, presidenta de la Asociación Convives con Espasticidad y Premio Princesa de Girona 2022 en la categoría Social, ha sido la autora de la obra, que cuenta con la colaboración de la Fundación A.M.A y Pfizer España.

Este cuento familiar trata de motivar a los jóvenes que sufren problemas de salud mental a recibir ayuda profesional para superarlos de la mano de la familia y los amigos. Y es que, según datos de Unicef, el 62% de los jóvenes reconoce estar deprimido en ocasiones y uno de cada cinco jóvenes españoles de entre 10 y 19 años sufre algún problema de salud mental diagnosticado, lo que ubica a España como el país europeo con mayor prevalencia diagnosticada de

problemas de salud mental en menores.

A lo largo de la obra, la autora relata la situación de un adolescente, Adrián, con periodos prolongados de tristeza tras tener una grave lesión en un accidente. Sumergido en un estado continuo de pesimismo y con problemas de autoestima, Adrián no encuentra motivación alguna para salir de su cama y hacer planes con sus amigos. Sin embargo, la visita del adolescente y sus padres a la psicóloga del colegio cambia la actitud de Adrián, que se esfuerza por romper con su situación: se apunta a clases de pintura, habla con nuevos compañeros y, poco a poco, descubre una nueva amistad. De la mano de su nuevo amigo, Nico, Adrián comienza a dejar atrás los problemas tras el accidente y a superarse a sí mismo.

Claudia Tecglen, autora de la obra *No tengas miedo, cuentas conmigo*, explica que "es fundamental tratar temas de salud mental entre los jóvenes, no pueden seguir siendo tabú. Este cuento pretende transmitir de forma amena la importancia de acudir a especialistas ante problemas como la depresión, ansiedad, baja autoestima y conductas de aislamiento ... En este tipo de situaciones es muy importante fomentar la comunicación y la comprensión familiar para lograr un equilibrio saludable".
