



Buenos días.

Escribir este discurso ha sido todo un reto. He estado días intentando ponerme de acuerdo con mi inspiración porque necesitaba que trabajásemos en equipo. *Salud mental en los jóvenes*. Es un tema interesante. Amplio. Y complicado, porque, ¿cómo iba a escribir algo en concreto sobre la salud mental, si está presente en absolutamente todos los ámbitos de nuestra vida?

Así que he decidido hacer algo distinto. Quiero aprovechar este momento para dirigirme a todas las personas jóvenes del mundo y, ya de paso, también a todas aquellas que hayan sido jóvenes alguna vez.

Persona joven, entiendo que haya momentos en los que sientas que nadie te entiende. Ni siquiera tú misma. Tienes quince, dieciséis o diecisiete años y estás empezando a conocerte. Vas camino a esa ansiada y temida *etapa de independencia* y, con ella, vienen muchos momentos de estrés y muchos retos a los que tendrás que enfrentarte, y es normal que, a veces, estés asustado.

Voy a contarte un secreto, y es que *empezar* es un verbo que siempre se sitúa cuesta arriba. Tener miedo significa que estás a punto de enfrentarte a uno de tus temores, y eso te convierte en una persona valiente. Así que, siempre que te sientas así, párate en medio de la habitación, con los pies ligeramente separados, y llénate los pulmones de aire. Luego, bastará con que des un paso adelante.

Eso es lo peor. Lo que más aterra a los paracaidistas no es el salto en sí, sino esos cinco segundos de duda que mantienen antes de saltar, cuando están subidos a un avión a kilómetros del suelo; porque después, cuando empiezas a volar, ya no existen miedos a los que puedas aferrarte.

También es importante que recuerdes que *primero siempre vas tú*. Por eso debes quererte a ti antes de querer a nadie más. La sociedad nos ha transmitido unos cánones de belleza que son irreales y ahora, por su culpa, te cuesta mirarte al espejo; cuando la realidad es que, seas como seas, da igual, porque la belleza es completamente subjetiva y tener una talla XL o medir 1.50m no impedirá que alcances tus sueños si luchas lo suficiente.



No agaches la cabeza cuando notes que la gente habla sobre ti. Como dice una frase de *Wonder*, una de mis películas favoritas: *no puedes pasar desapercibido si has nacido para destacar.*

No te atrevas a pensar que no eres *lo suficientemente bueno*. Es un concepto absurdo que solo sirve para machacarnos a nosotros mismos. Porque lo eres. Eres más que suficiente, y tus opiniones son importantes y debes compartirlas con el mundo. No tengas miedo a equivocarte. Preguntas siempre que lo necesites. Esa es la única forma que existe de aprender. Rodéate de personas buenas y pide ayuda cuando sientas que algo te supera. No temas parecer débil. Está bien mostrarse vulnerable de vez en cuando, y disponer de una mano amiga que te ayude a salir del agujero de tu mente es algo que todos necesitaremos alguna vez a lo largo de nuestra vida.

Siente. No luches contra tus emociones; aprende a gestionarlas y a dominar tu mente. Siempre que quieras llorar, coge aire y permite que se te salgan las lágrimas. Parece que hay emociones que están socialmente mejor aceptadas que otras, y es normal que, a veces, sientas que todos esperan que vivas en un constante estado de felicidad. Y, créeme, eso es imposible. Comparte tus miedos y tus alegrías con los que te rodean, y nunca sonrías si no te apetece, porque hace mucho daño.

Y, sobre todo, cuídate. Cuídate un montón. No importa cuántos años tengas. Pero hazlo sobre todo ahora, durante la adolescencia, cuando todavía tienes tanta vida por delante. Piensa en ti, quíete y conócete. Es importante que siempre te tengas presente porque, pase lo que pase, se den las circunstancias que sean, aunque pasen muchísimos años, habrá alguien que siempre estará ahí para ti, y esa persona eres tú.

Muchas gracias.

Inma Rubiales Valero
Presidenta del Proyecto Life.
IES Carolina Coronado de Almendralejo.