

MIA Y TETÉ



DESCUBREN LAS EMOCIONES

**INMA RUBIALES**

**YOLANDA CABRERA**

Autora (colaboración altruista): Inma Rubiales Valero  
Ilustración: Yolanda Cabrera Sánchez  
Diseño y Maquetación: Yolanda Cabrera Sánchez  
Editado por Feafes Salud Mental Almendralejo

Reservados los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir ninguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc., sin la autorización previa de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

# Mía y Teté

## descubren las emociones



Texto: Inma Rubiales  
Ilustraciones: Yolanda Cabrera

## EN ESTE LIBRO, CONOCERÁS A MÍA

La vida de **MÍA** es muy parecida a la de cualquier niña de su edad. Le gusta ir al parque por las tardes, jugar con sus amigos y ver películas sobre dinosaurios. Pero hay algo que la hace diferente, y es que Mía es una niña a la que le encanta **imaginar**. Así fue como nació **TETÉ**, su amigo imaginario.

Con él, Mía se siente segura. Sabe que puede confiar en Teté y contarle cualquier cosa, porque él siempre la escucha. Además, da muy buenos consejos. Si alguna vez te encuentras con Mía y ves que está distraída, es porque está hablando con Teté.

Junto a él, Mía irá descubriendo una parte muy importante de sí misma:

**sus emociones,**

y aprenderá que controlarlas le hará aceptarse

y crecer como persona.





La mañana de su primer día de clase, Mía no se sentía bien. Aquella noche no había sido capaz de dormir. Había algo que la atormentaba. Como sabía que Teté podría ayudarla, decidió contarle lo que ocurría.

—Me da **MIEDO** ir al colegio, Teté. ¿Por qué no puedo quedarme en casa?

—¿Sabes qué pasa con los miedos, Mía? Que, cuando los compartes, desaparecen. Explícame por qué estás tan asustada. Nos enfrentaremos a tus miedos juntos. Seguro que luego te sentirás mucho mejor.





Teté tenía razón. Después de contarle lo que ocurría, Mía empezó a sentirse mucho más segura de sí misma. Pero, cuando llegó con sus padres a la entrada del colegio, descubrió una nueva emoción. Había llegado la hora de despedirse, y Mía sintió mucha **TRISTEZA**.

—Teté, ayúdame. Tengo muchas ganas de llorar.

—Entonces, ¿por qué no lloras? No te creas nada de lo que dice la gente. Llorar no te hace débil. Al contrario. Te hace coger fuerzas, te vacía, y después te sana. Llorar no tiene nada de malo y, por eso, siempre que tengas ganas de hacerlo, debes abrazar a alguien a quien quieras y ponerte a llorar.





**D**e nuevo, Teté estaba en lo cierto. Mía les dijo adiós a sus padres y entró en el colegio sintiéndose mucho más relajada. Allí, conoció a Claudia, su profesora, a la que también le gustaban los dinosaurios.

—¿Alguien sabe cómo se llama este dinosaurio? —preguntó Claudia, mostrando una fotografía.

—Teté, me lo sé. ¡Eso me lo sé! —susurró Mía—. Pero me da **VERGÜENZA** decirlo. ¿Y si me equivoco?

—Equivocarse tampoco es malo, Mía. Es una oportunidad para aprender. Y, mientras más aprendas, más grande serás. Contéstale a la maestra, corre. No te quedes con las ganas.





Maria

RECIBO POR ADIVANA

DA ALGO  
D...  
G...  
...

...

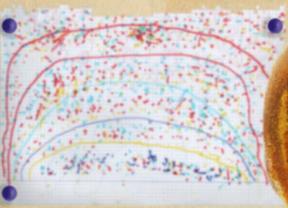
Cuando Mía gritó que ese dinosaurio era un diplodocus, la profesora se quedó muy sorprendida. Mía había dado con la respuesta correcta. Pero sabía que, si se hubiera equivocado, no habría tenido razones para sentirse mal.

En realidad, se sentía muy **orgullosa** porque había sido la única que se había atrevido a levantar la mano.

—¿Has visto eso, Teté? ¡Lo he dicho bien!

—Muy bien, Mía. Al final, yo tenía razón. Tenemos que arriesgarnos a cometer errores porque, si no, nunca tendremos ningún acierto.





Entonces, llegó la hora del recreo. Mía salió al patio de la mano de una niña que se llamaba Elena. Acababa de pasarle algo muy especial.

—Teté, Teté. ¡He hecho una nueva amiga!

—¡Muy bien! Eso que sientes es alegría. La **alegría** es muy contagiosa y por eso no debes reprimirla. Compartiéndola, harás que los que te rodean sean felices también.







—Teté, ¿has visto a Elena? Está jugando al fútbol con sus amigos y me ha dejado aquí sola. Ahora ya no me hace caso.

—Tienes envidia, Mía, y la **ENVIDIA** es mala porque te hace sufrir y tener malos pensamientos. Así que mejor ve, acércate a tu amiga. Seguro que se alegra mucho de que quieras jugar con ellos también.



Como siempre, Teté estaba en lo cierto. A Elena le hizo mucha ilusión que Mía quisiera unirse al partido, y las dos se pusieron en el mismo equipo. Pero, cuando Mía salió al campo, alguien le dio un balonazo sin querer.

Mía se enfadó mucho.

—¡Tonto, tonto, tonto! ¡Te odio! —le gritó al niño—. ¡Me duele, me duele!

—Mía, tranquilízate. No te dejes llevar por la *ira*. Respira y cuenta conmigo: uno, dos, tres, cuatro...





A Mía solo le hizo falta contar hasta veinte para tranquilizarse. Daniel, el niño que le había dado con el balón, vino a disculparse. Parecía triste por lo que Mía le había dicho.

Al verlo, Mía se echó a llorar. Se sentía muy mal por cómo había reaccionado.

—Eso que sientes es **culpa**, ¿sabes? —le dijo Teté—. Y la culpa no es mala, siempre que sepas qué hacer con ella. Cuando pides perdón, desaparece. Inténtalo, verás cómo tengo razón.





Gracias al consejo de Teté, Mía hizo otro amigo más. Estuvo con Daniel y Elena el resto de la mañana. Cuando llegó la hora de irse a casa, estaba muy contenta. Sus padres vinieron a recogerla y le preguntaron cómo se lo había pasado.

—Súper bien —les contestó ella—. Estoy deseando volver al colegio.

Solo en su primer día, además de hacer nuevos amigos, Mía había descubierto muchísimas emociones. Aprendió a reconocerlas, a ponerles nombre, y entendió que no eran malas, siempre que supiera qué hacer con ellas.



VERGÜENZA  
ENVIDIA MIEDO Ira  
Culpa  
Tristeza  
Orgullo  
Alegria



Cuando Mía llegó a su casa, se fue corriendo a jugar a su habitación. Tenía muchas ganas de ponerse a saltar y a bailar.

—Estoy tan contenta, Teté —le dijo a su amigo imaginario—. Todo es gracias a ti. Tú eres quien me hace feliz.

Pero Teté le dijo que no con la cabeza.

—Te equivocas —respondió—. Yo no soy quien te hace feliz.

Mía se quedó muy sorprendida.

—Entonces, ¿quién es? No lo entiendo.

Teté esbozó una sonrisa, la cogió de la mano y la llevó hasta el espejo. Allí, Mía pudo verse a sí misma a través del cristal. Su reflejo también sonreía, como el de su amigo.

—Solo hay una persona en el mundo que siempre, pase lo que pase, tendrá el poder de hacerte feliz. Esa persona eres tú, Mía. —Escuchó que decía Teté—. Quiérete mucho y cuida bien de ti misma. Nadie podrá hacerlo mejor que tú.



A mi familia,

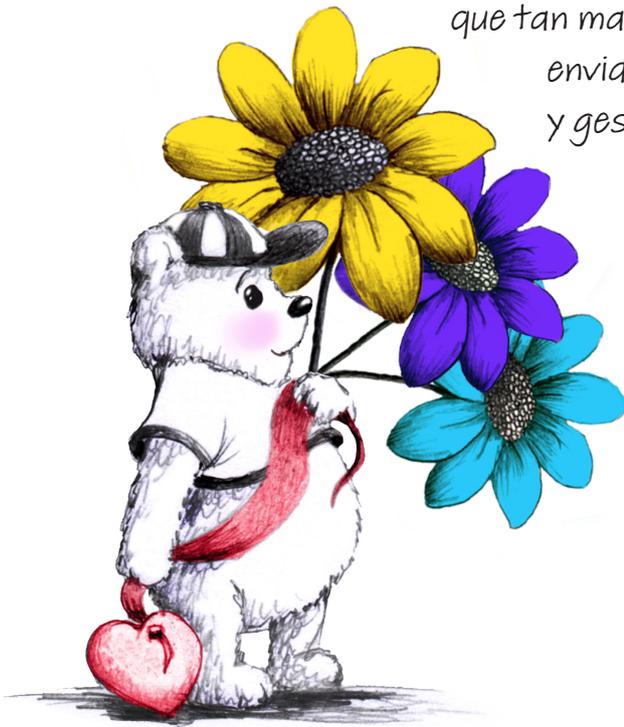
Por favor, no me pidáis que deje de llorar cuando me sienta triste. Hablad conmigo si paso miedo por las noches. No me digáis que no debo sentir vergüenza. No me riñáis por tener envidia de vez en cuando. Dejad que me frustre cuando las cosas no me salen bien. Permitidme conocer la alegría y compartirla con los que me rodean. No me enseñéis a reprimir mis emociones, porque todas forman parte de mí y conocerlas me ayudará a conocerme a mí mismo.

Leyendo este libro, he aprendido que ninguna emoción es mala: ni siquiera la ira, que tan mal me hace reaccionar a veces, la tristeza o la envidia. El truco está en saber identificarlas y gestionarlas. Necesito vuestra ayuda para eso.

Sé que me queréis mucho y que todo lo hacéis por mi, por mi bien.

Así que, os lo pido por favor:

**PERMITIDME SENTIR,  
Y SENTID CONMIGO.**



Este proyecto queda enmarcado en los programas de “Sensibilización a la Población y Promoción de la imagen positiva de las Personas con Trastornos Mentales Graves” financiado por el SEPAD.

El objetivo es informar, acercar y visibilizar de manera lúdica la realidad emocional ya que las emociones o sentimientos, son muy importantes en nuestra vida, aún las “negativas”, puesto que nos ayudan a relacionarnos y adaptarnos al mundo que nos rodea. Aprende a manejarlas, para que no te controlen.

Una buena salud mental en la primera infancia es definida como la capacidad que tiene un niño para poder experimentar, regular y expresar sus emociones. Es decir, es sinónimo de un buen desarrollo social y emocional.

Conseguir una buena salud mental ayuda a niños y adultos a establecer relaciones positivas con las demás personas, consigo mismos y a poder disfrutar de la vida mucho mejor. Este será el objetivo de Mía y Teté.

Mía y teté. Descubren las emociones, es una idea original de Feafes Salud Mental Almendralejo (Asociación de Ayuda a Familiares y Personas Con Problemas de Salud Mental de Almendralejo y Comarca)

C/ San José 49 B  
06200 Almendralejo (Badajoz)  
Tf: 924664677 / 664295658

[Adafema-centrodeocio@hotmail.com](mailto:Adafema-centrodeocio@hotmail.com)  
[www.feafesalmendralejo.com](http://www.feafesalmendralejo.com)



FINANCIADO POR:





**FEAFES** Salud Mental  
**ALMENDRALEJO**

Asociación de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental de Almendralejo y Comarca

Mía sabe que puede confiar en Teté, su amigo imaginario. Él siempre la escucha. Con su ayuda, Mía irá descubriendo una parte muy importante de sí misma: sus emociones. Y aprenderá que conocerlas le hará aceptarse y crecer como persona.

