



CEMIN

NO SABÉIS  
QUÉ ME PASA

Nº 7

# CARLA, DAVID Y EL CUERVO



ILUSTRACIONES  
VERA VALIENTE

**CEMIN** es una organización interdisciplinar, de iniciativa social, que ofrece criterios interpretativos y orientativos, desde una visión independiente de lo que constituye el interés superior de la infancia y la adolescencia, en los diferentes escenarios de intervención profesional que condicionan su bienestar: ámbitos social, judicial, formativo, educativo y sanitario.

Está formada por profesionales de los distintos ámbitos de intervención profesional relacionada con la Familia (jueces, abogados, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) y que ponen al servicio de **CEMIN** sus conocimientos y dedicación, para velar y trabajar por el interés de la **INFANCIA y ADOLESCENCIA**.

Dentro de la Campaña de sensibilización y protección de la familia y la infancia **“NO SABEIS QUE ME PASA”** presentamos una colección de comics que tratan y reflejan las problemáticas y necesidades de la familia, la infancia y la adolescencia de nuestro país, como un todo interrelacionado, siempre imperfecto e inacabado, con la intención de generar cambios de comportamiento y actuación en los niños, las niñas, sus progenitores y los profesionales que actuamos en los conflictos familiares.

Esperamos que disfrutes de su lectura y que nos hagas llegar tus sugerencias y propuestas para próximas ediciones.

*Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez*  
PRESIDENTE DE CEMIN  
Confederación por el Mejor Interés de la Infancia

CON LA FINANCIACIÓN DE:



© Dibujos: VERA VALIENTE (Vera Calvo Martín)

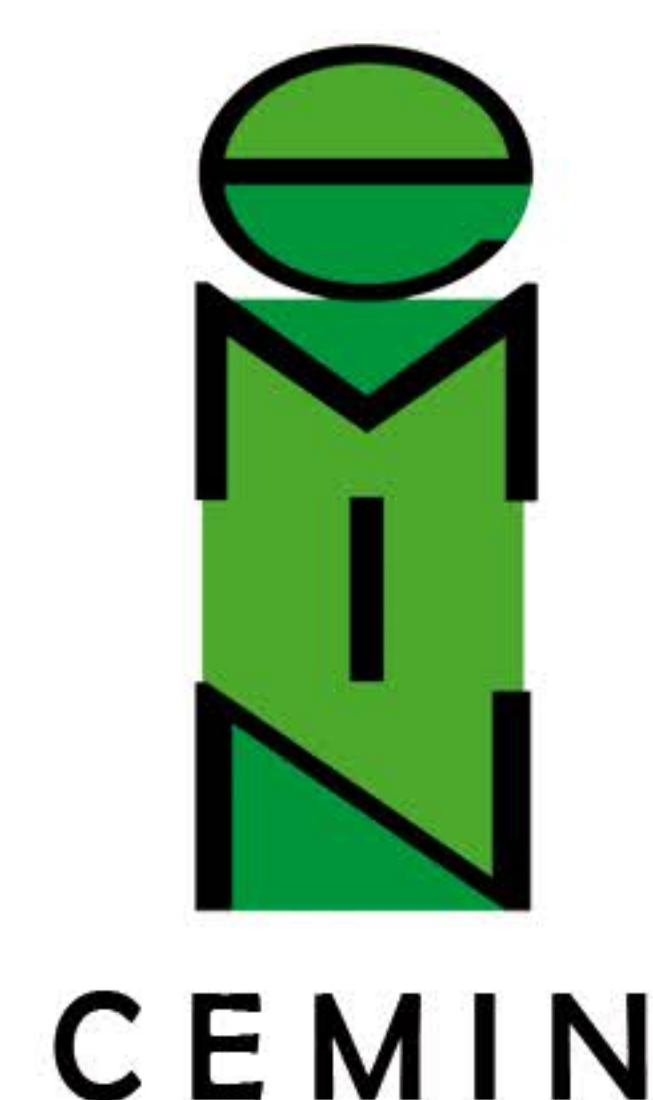
TEMA: SUICIDIO EN LA ADOLESCENCIA

GUIÓN ELABORADO CON LA COLABORACIÓN DE:

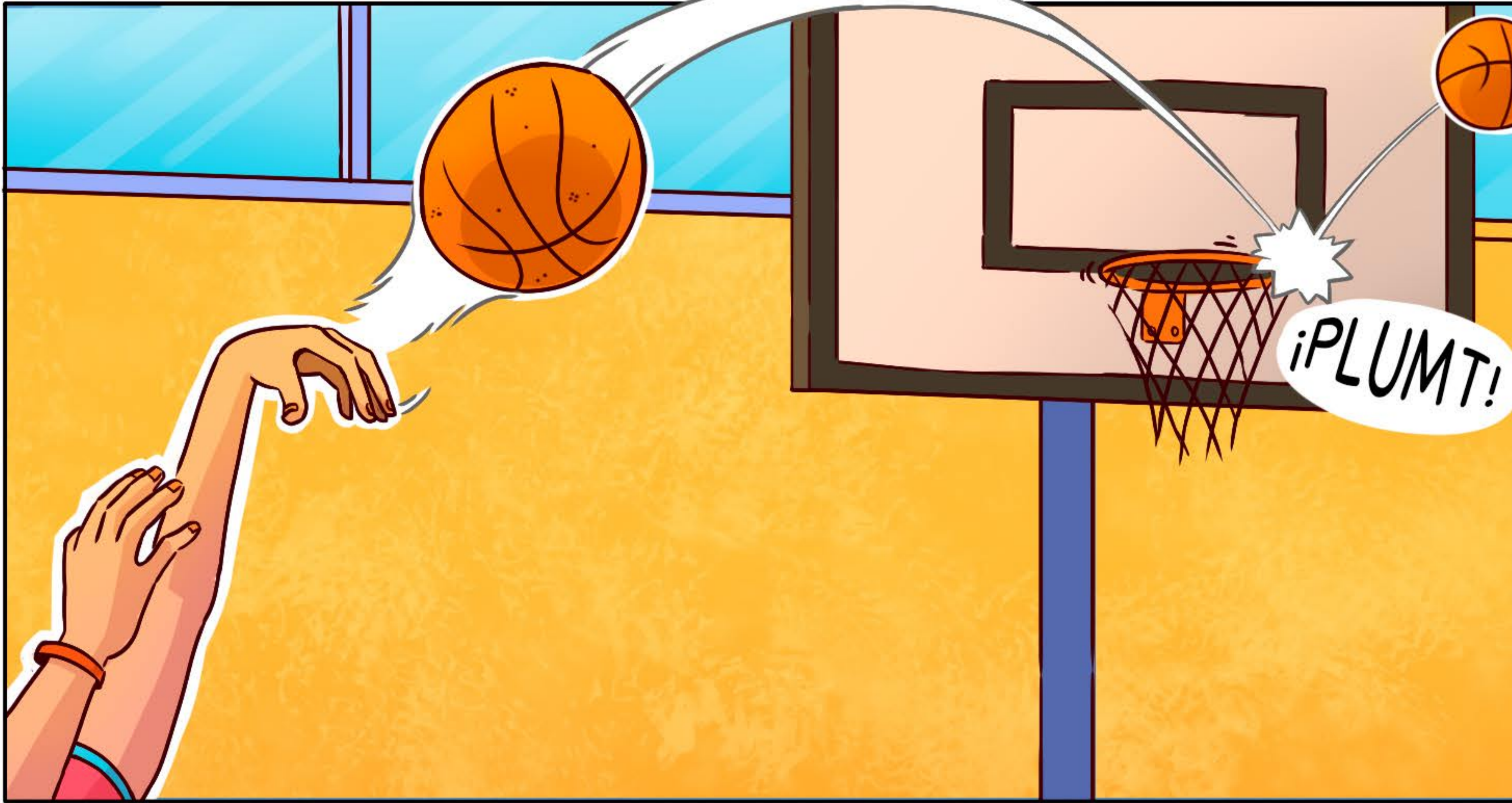
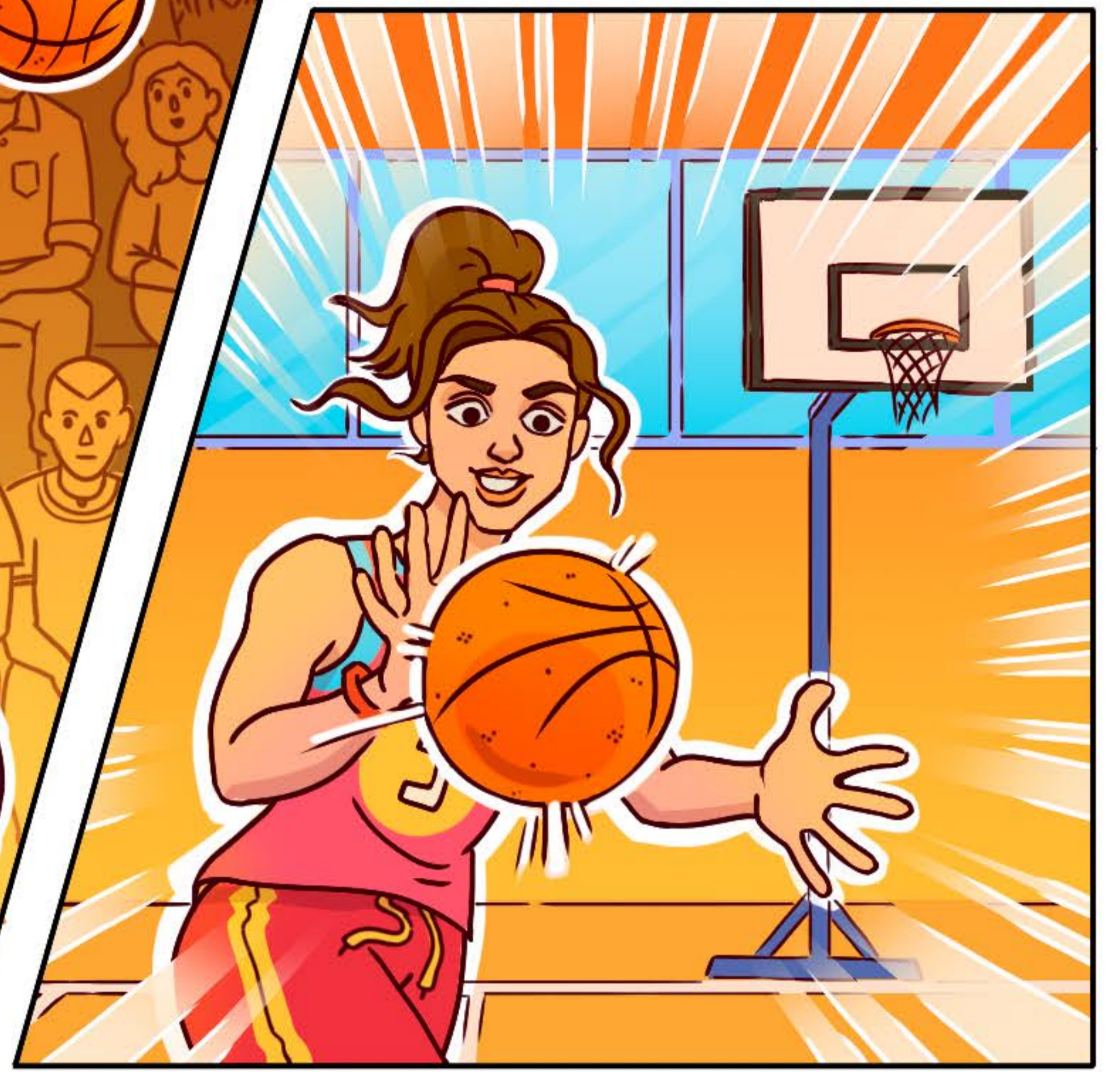
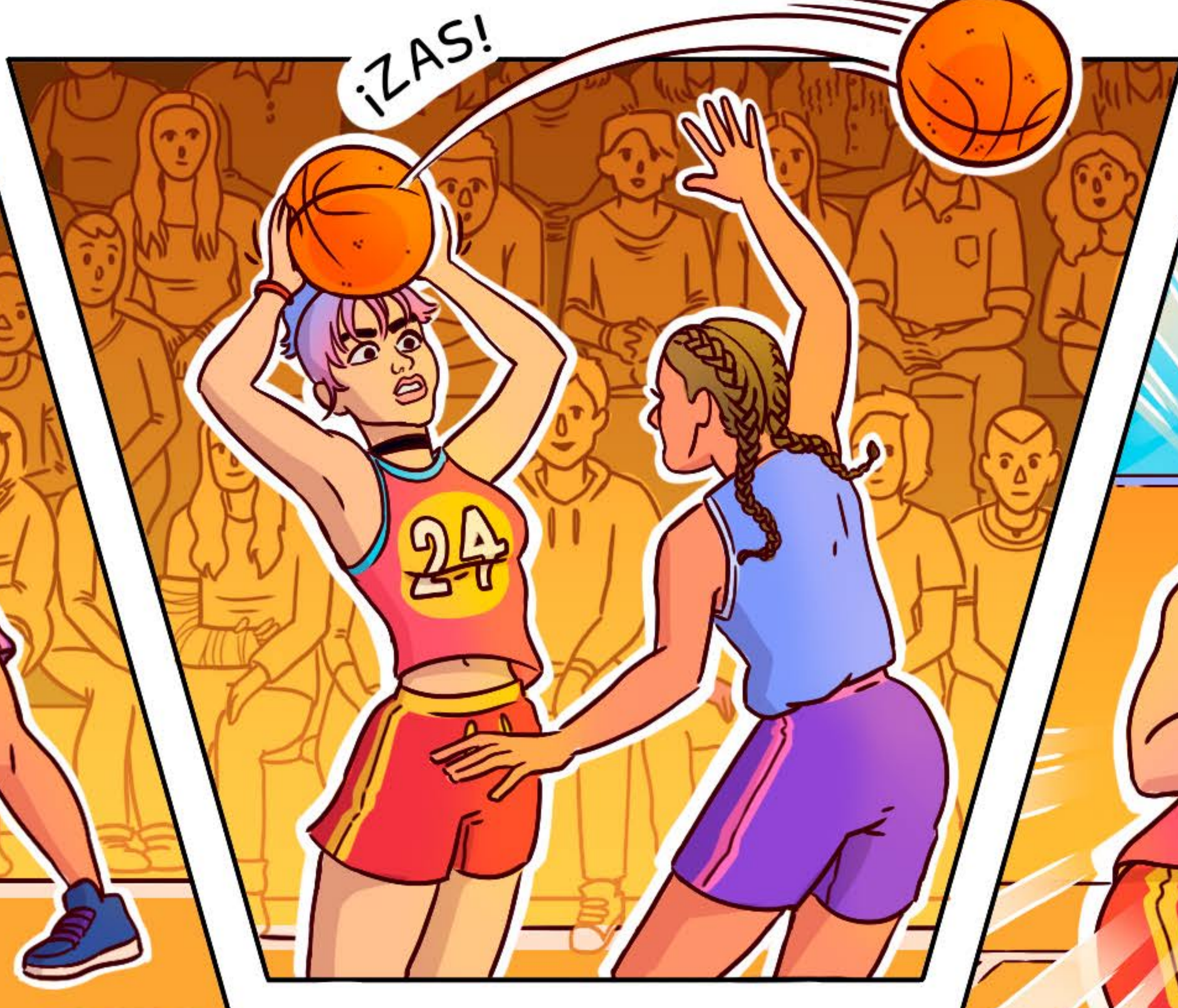
Gema Abuin Figueiras  
Lola Herrero Agüero  
Carlota Moya Lacasa  
José Carlos Soto Madrigal

ISBN. 978-84-09-49482-8

Autor: Vera Martín Calvo



0032  
77 4 88  
88 05



¡Qué partidazo!

No soporto las discusiones de mis padres.

Esta vida es una mierda, preferiría bajarme.

Si nos mudamos voy a perder a todos mis amigos.

¡Qué ganas de que sea el estreno!

Qué bien, este finde veré a ...

Esta noche estreno los vaqueros.

Esta noche toca stream.

Voy a suspender y mis padres me van a matar.

A estas horas me habrá visto todo el instituto. Me quiero morir.

A este paso no vamos a poder pagar la universidad.

¡Un 10! Soy un crack.

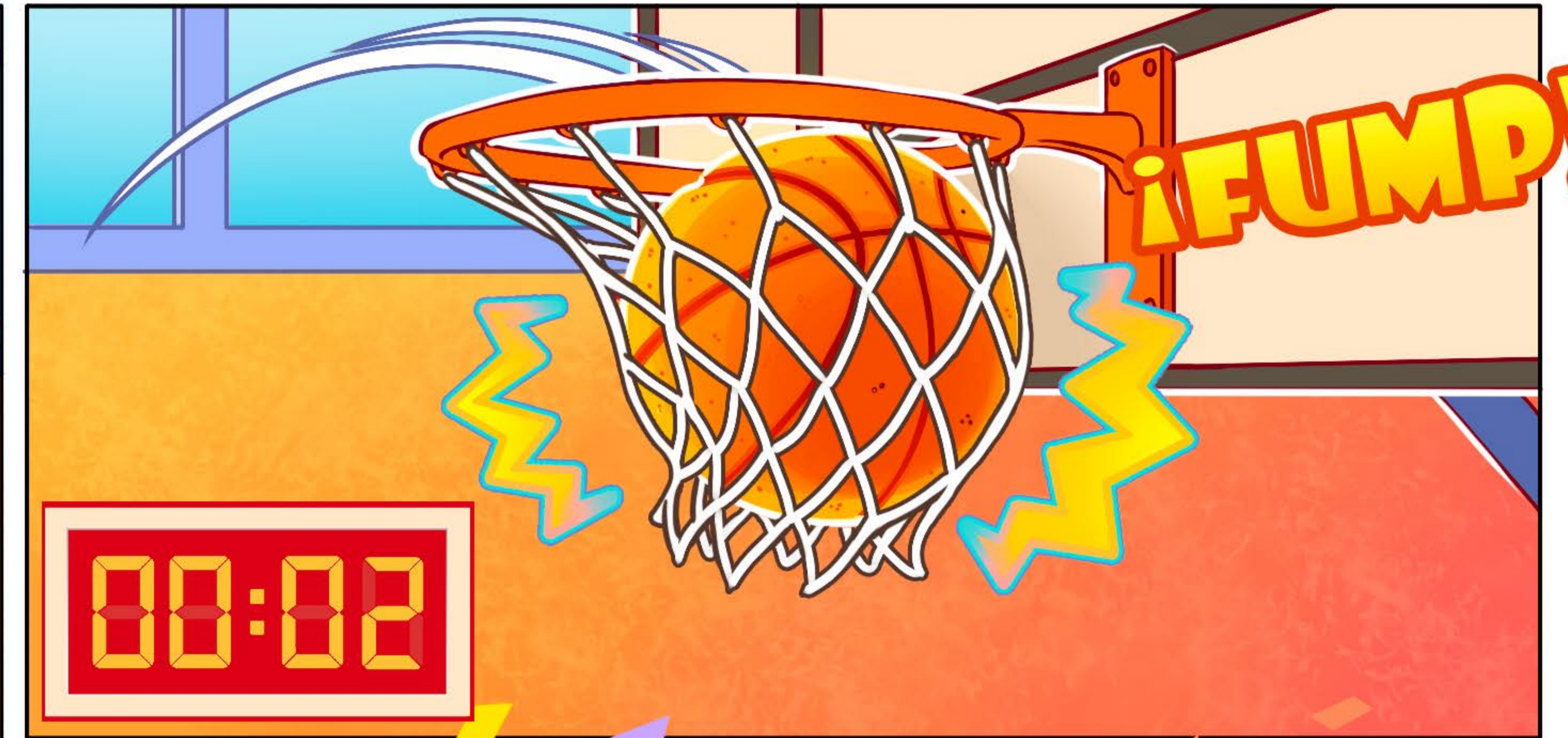
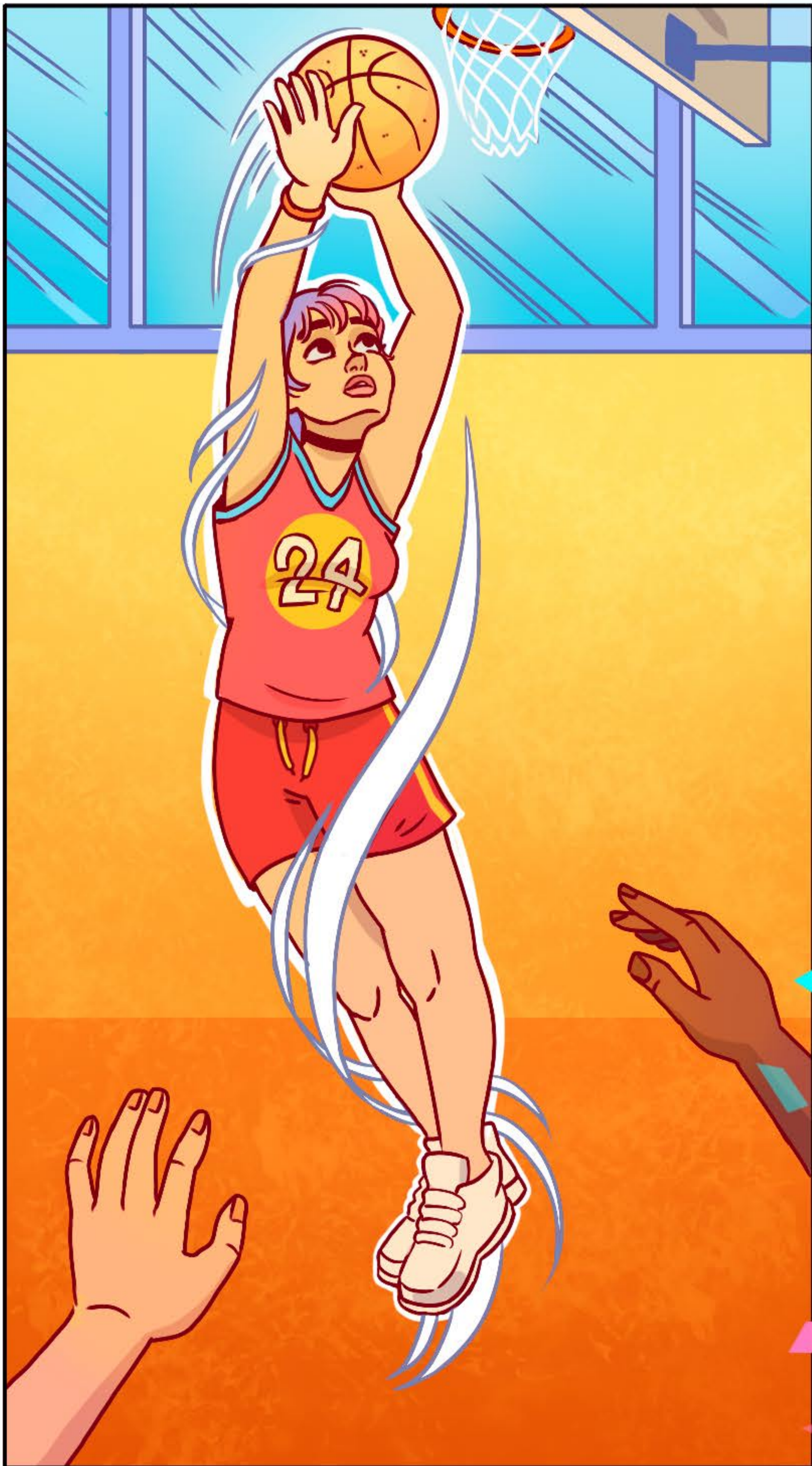
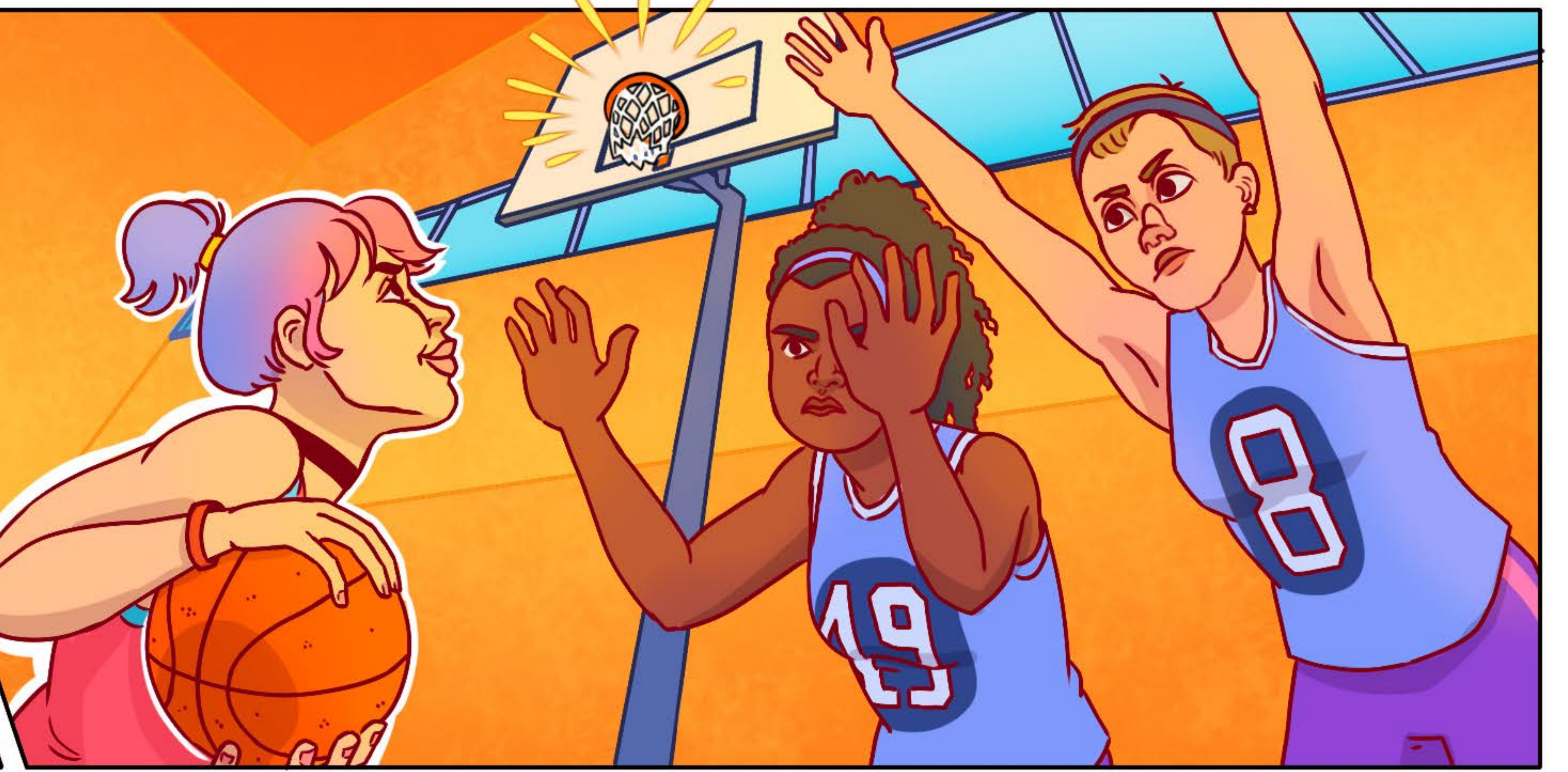
Fallo a mi equipo, como siempre, soy una inútil.

Creo que me estoy enamorando de ella.

Sin ella no podré vivir.

Todo bien.

Hoy me compran la play.



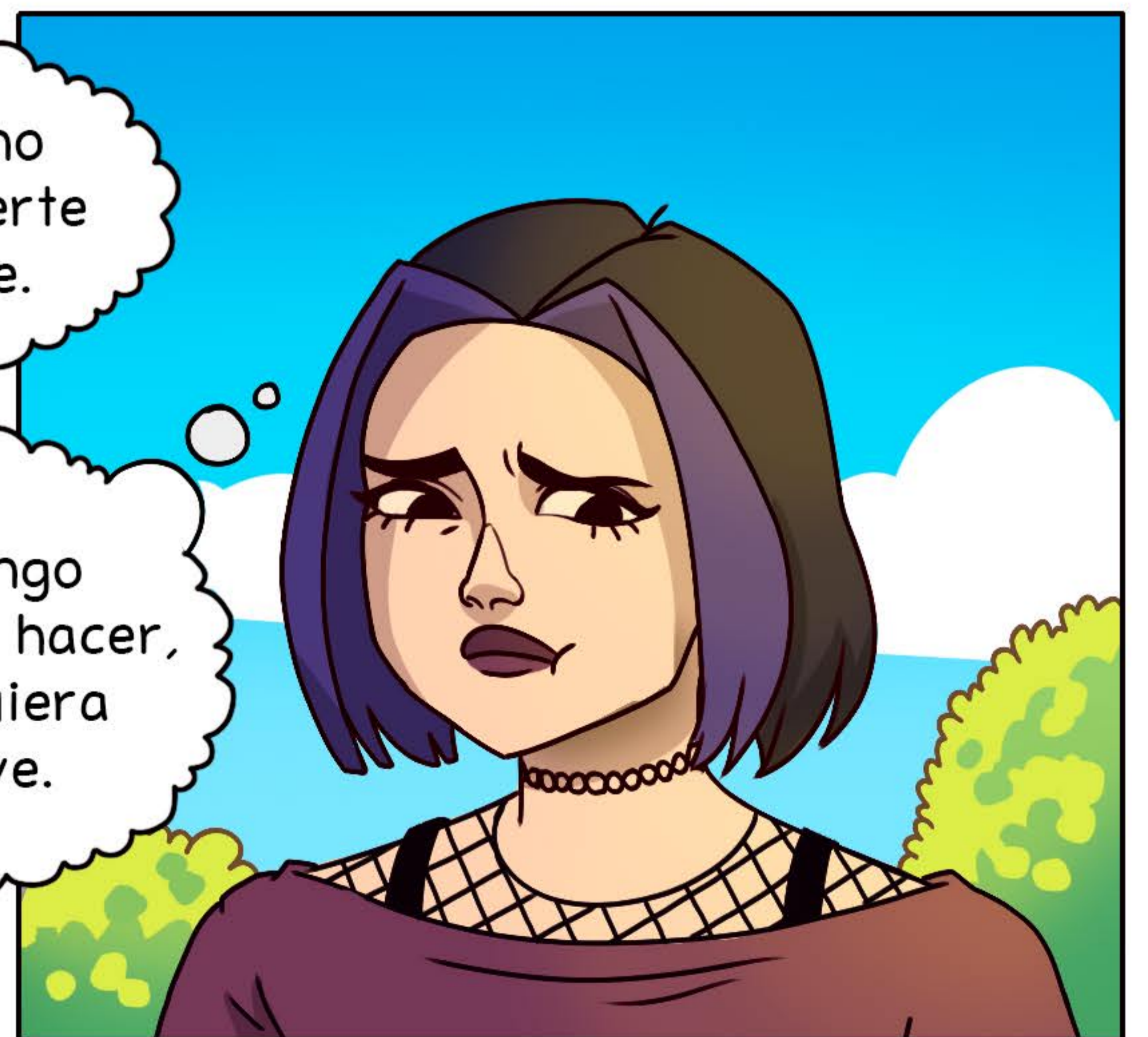
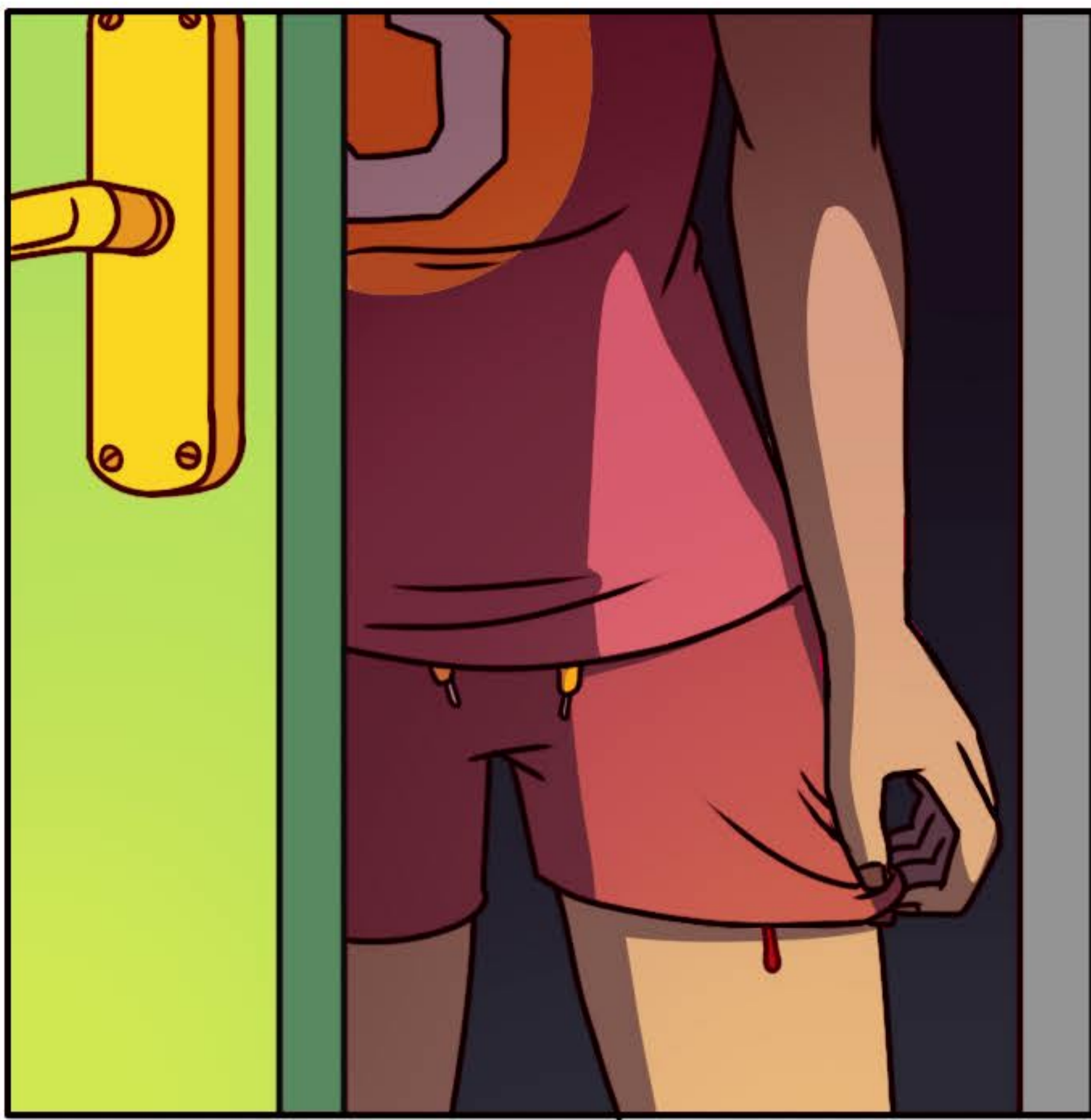
EN LOS VESTUARIOS.



No soy lo suficientemente buena.

¡Somos las putas amas!







Bueno chicas, me voy ya que tengo que preparar y subir todo lo del partido de hoy.



Seguro que queda genial, se le da súper bien editar.

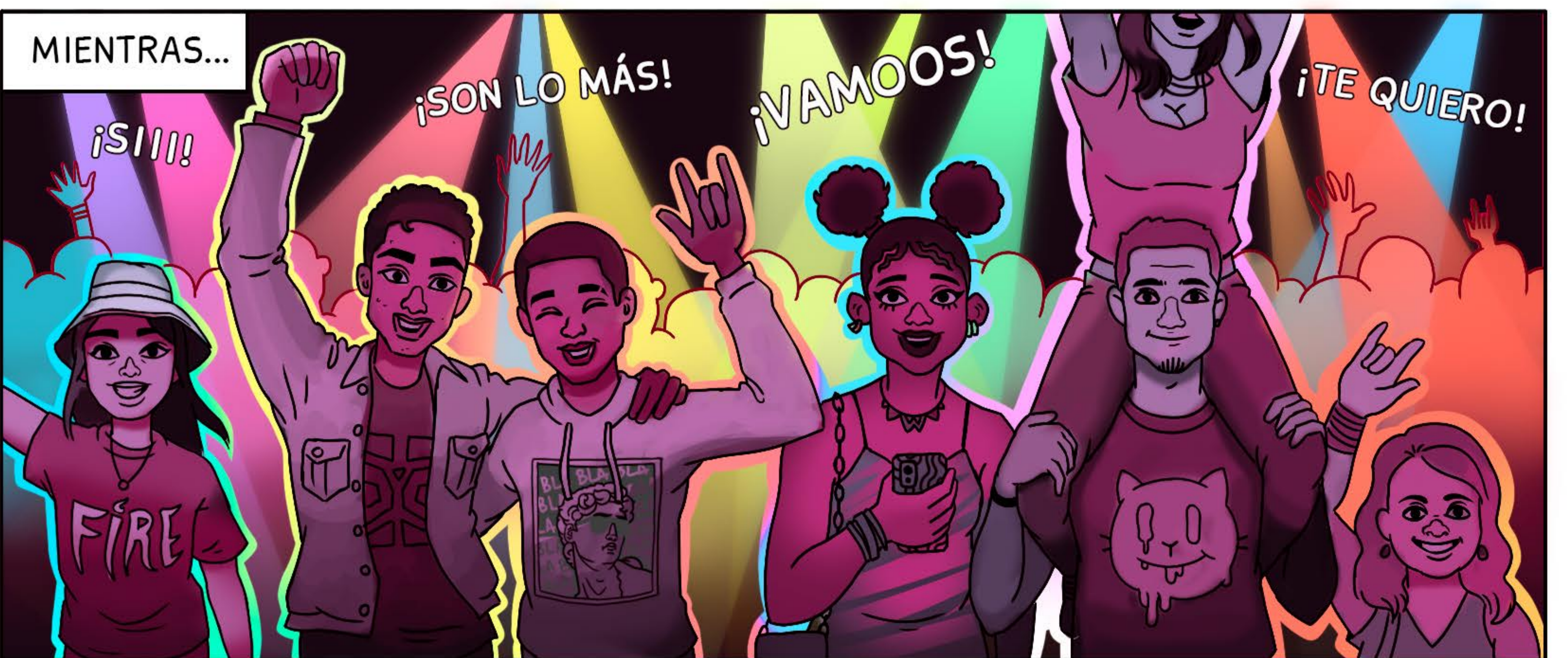
No entiendo de dónde saca el tiempo para todo...

Ya ves, es que luego del nueve no baja.

Tenemos suerte de tenerla de capitana.



Ojalá se hubiese quedado un poco más.



MIENTRAS...

¡SIIII!

¡SON LO MÁS!

¡VAMOOS!

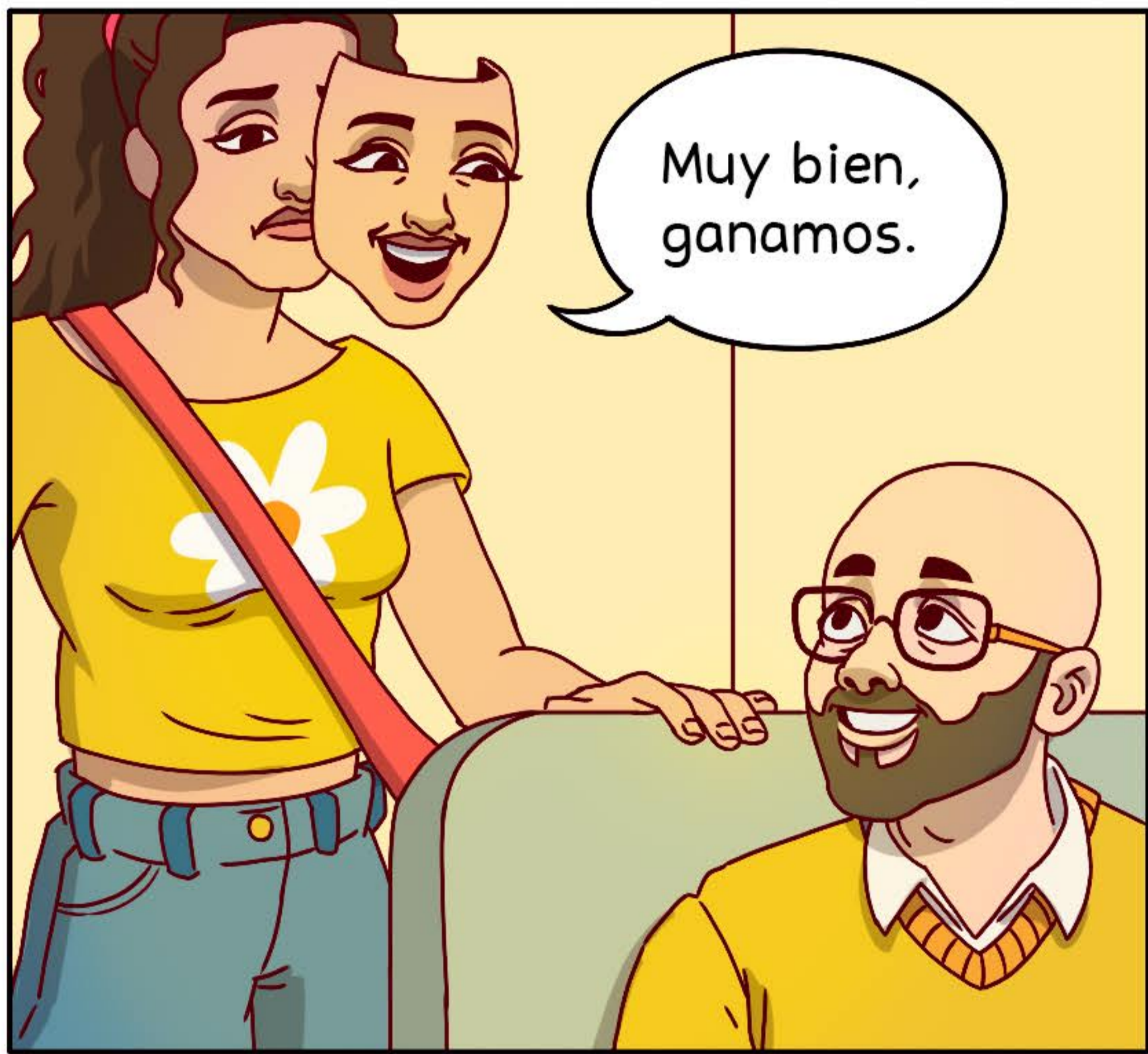
¡TE QUIERO!



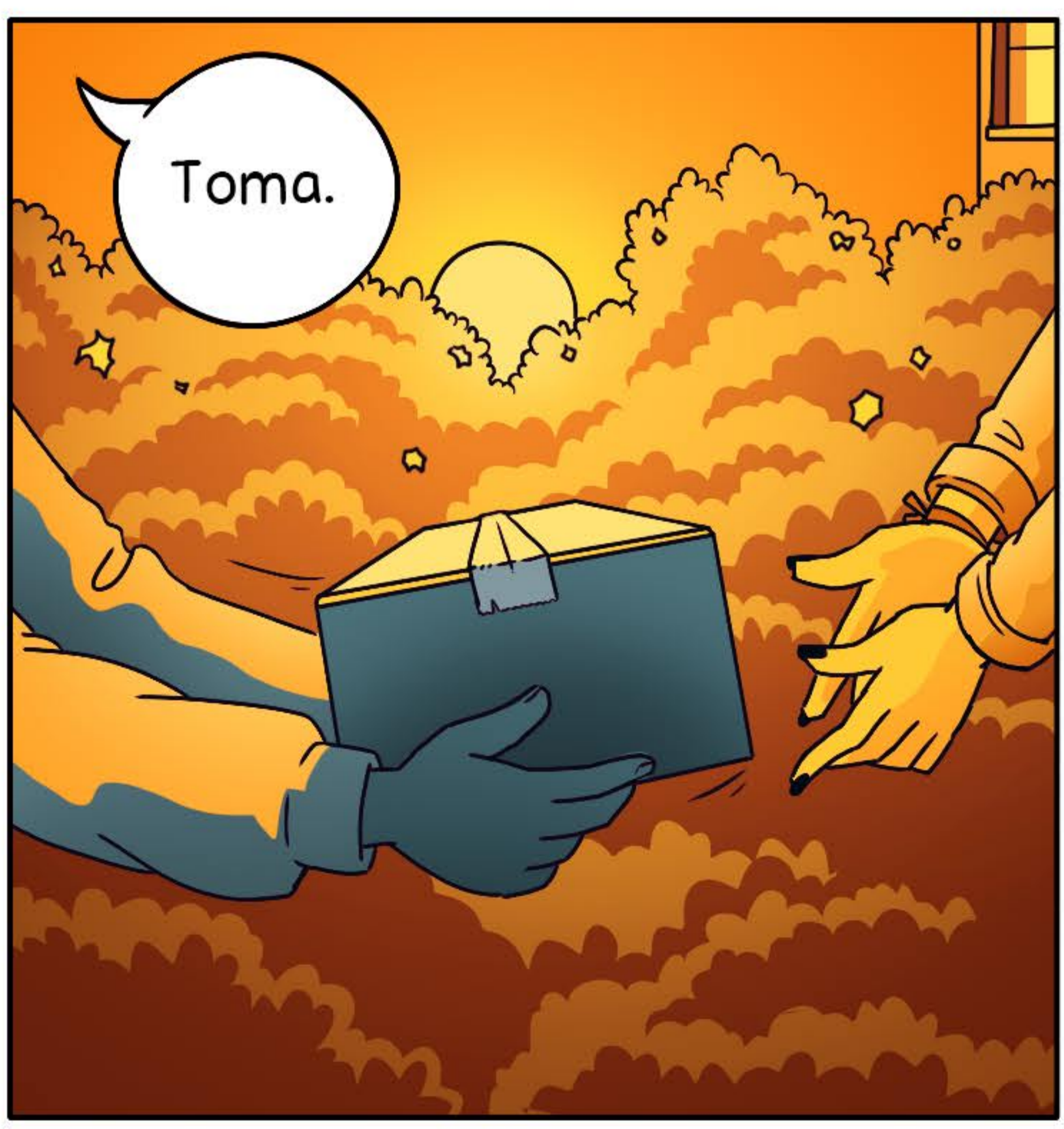
¡SACA OTRA!



¡CRAACS, CRAAC!









Hoy tampoco me concentro bien... no sé qué me pasa últimamente.



No tengo ganas de nada. Me siento vacía, soy una farsa...

¡FLUM!

122 19 25

L.> Eres la mejor! 🥰 3

Yo> Eso tú!! 😊 1

A.> Qué cracks! 🤩🤩 2

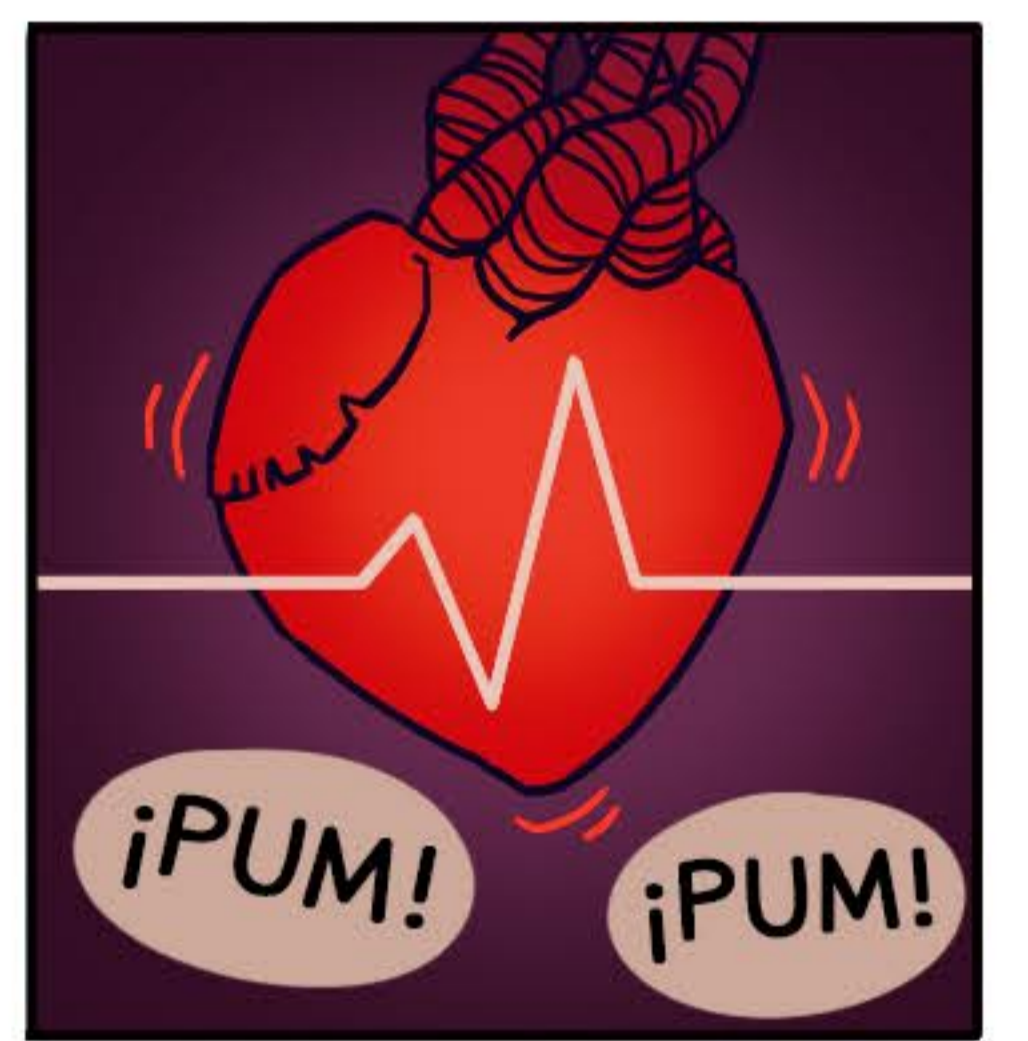
Yo> Gracias por venir!!! 😊😘😘 1

C.> Súper capitana! ❤️ 1



MIENTRAS...

No ha subido nada nuevo a Twitter, nada en TikTok.



¡CRAAJH!  
¡CRAAJH!



Llamando...  
Samu

Biiiiip...  
biiiiip...



Tío, ¿jlo has visto?!  
Ha subido una foto  
con el tío ese.

...pero  
liándose  
o algo?



¿Qué le digo?

Uff... no te rayes  
tanto tío, si puedes salir  
con 1000 tías y ella ni  
siquiera está buena.

No joder,  
pero está  
clarísimo.



¡¡¡Que me ha dejado por  
ese gilipollas!!! Aagh...  
Me encuentro fatal,  
me está dando algo,  
no puedo respirar.

Pero cálmate,  
¿qué te pasa? ¿Voy a verte?



Tío,  
pero no me  
dejes así.

No te ralles,  
estoy bien.  
<Bip>  
📞

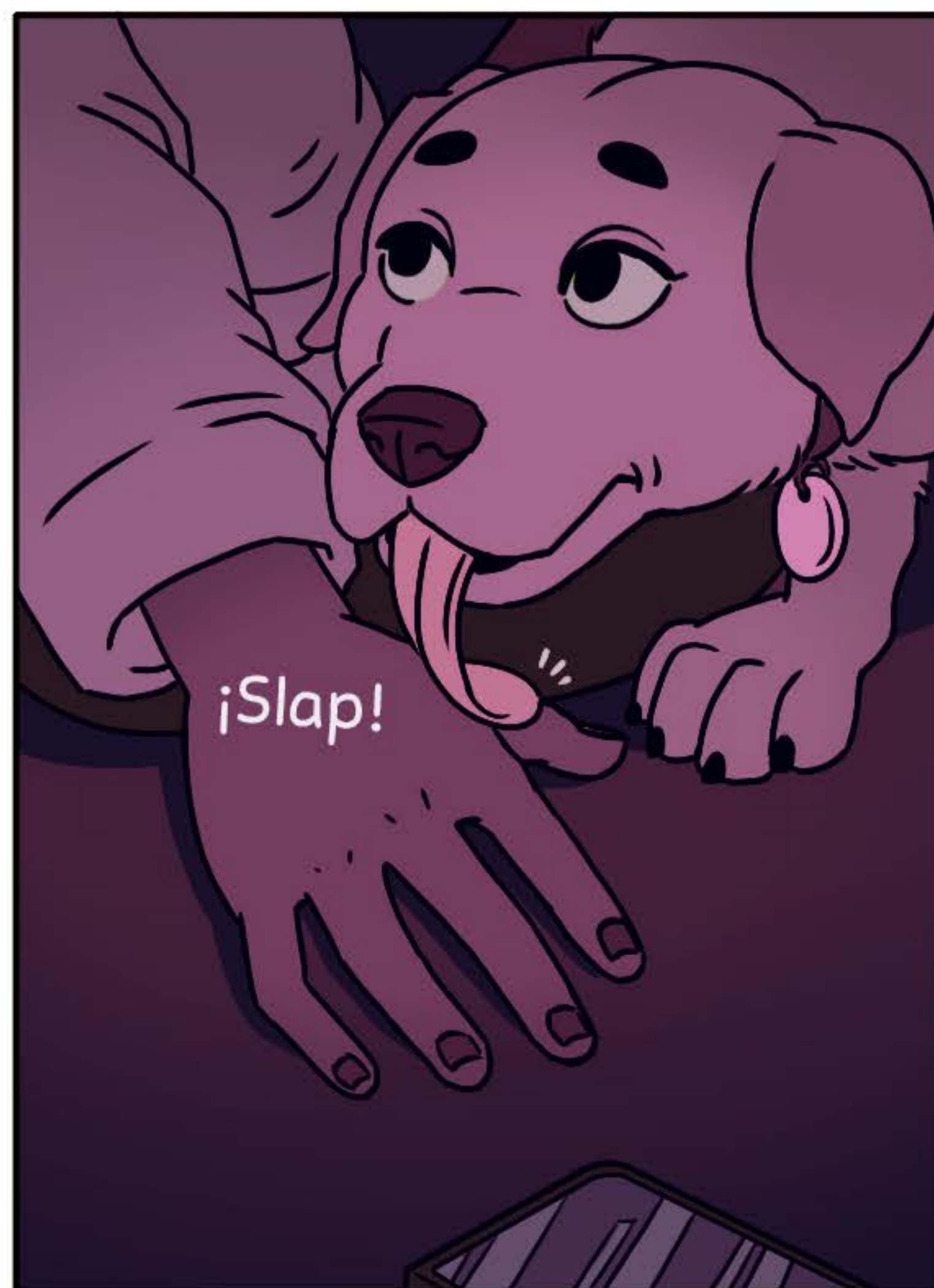
Déjalo, mañana  
hablamos, necesito  
dormir y desconectar  
de este puto mundo.



No se yo...



Quiero  
desaparecer.



¡Slap!



Tú  
siempre  
estás ahí.

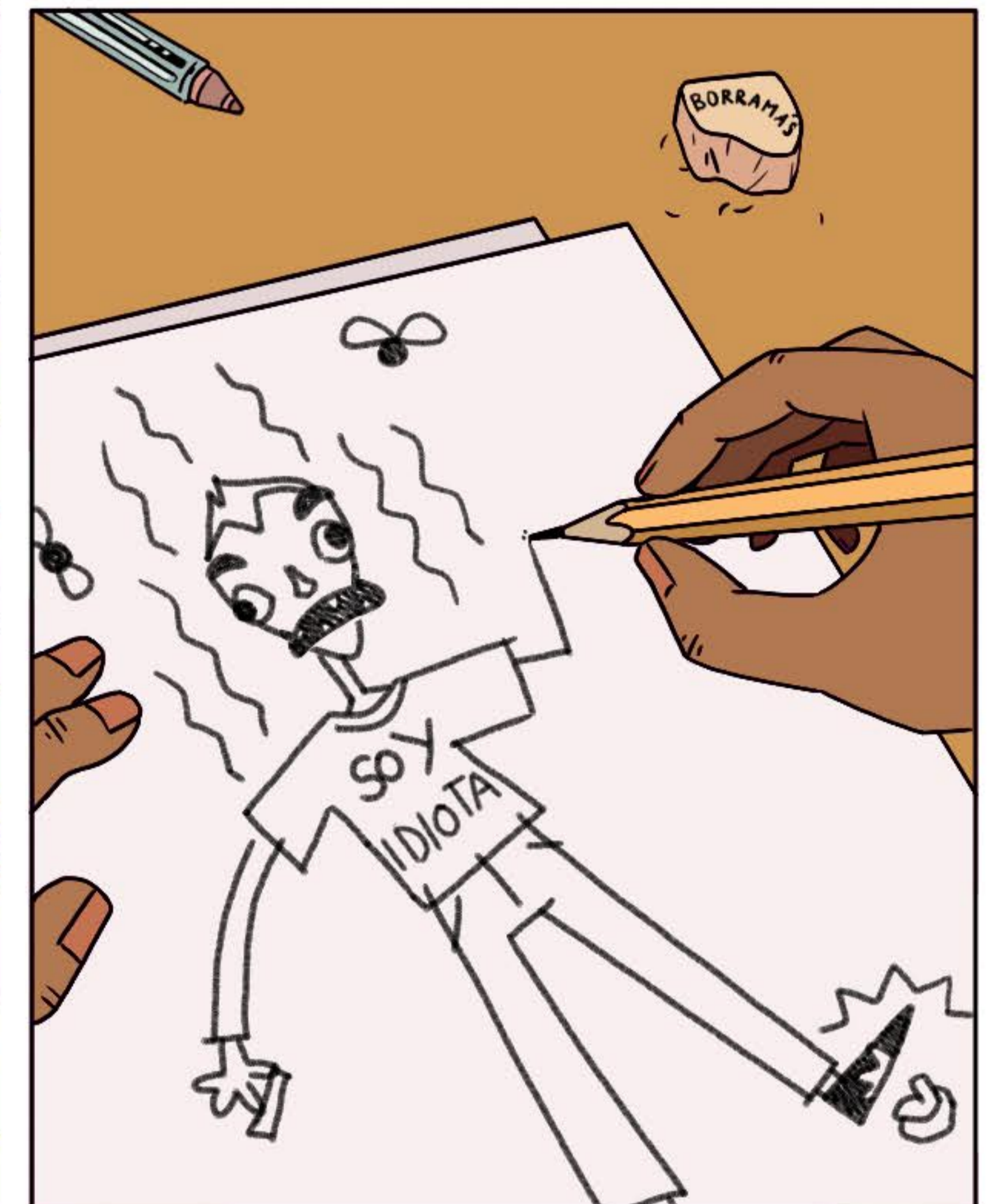
¡Slap!

Tui

Tui

Tui



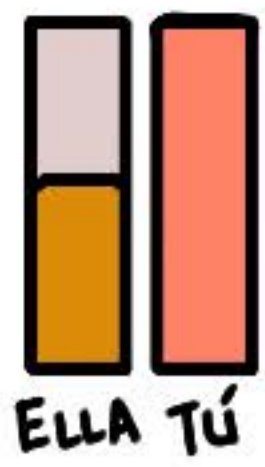




Oye tío, ¿qué te dio ayer? Estabas muy raro.

Yo qué sé, que estaba ya muy cansado por lo del concierto y se me fue la cabeza jajajaj.

Ya... a ver, te entiendo, esa tía es imbécil, pero ella es un "6" y tú un "10", que le den.



Nadie me puede entender

Sí o 5 más bien jajajaj, paso de ella.



UNOS DÍAS MÁS TARDE.



EL DÍA DE LA CHARLA



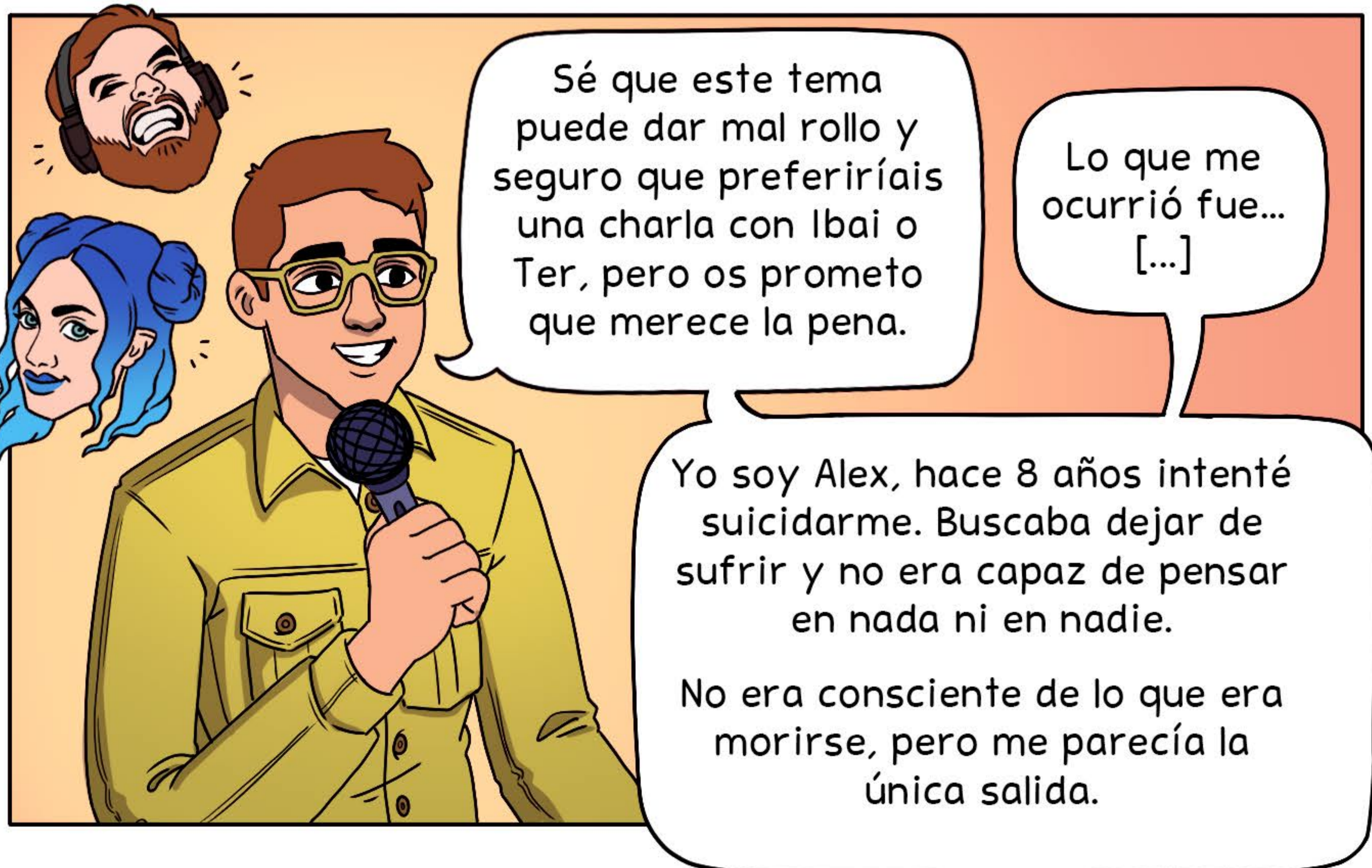
DIRECTOR

Estamos aquí reunidos para hablar del suicidio. Como todos sabéis Fede (el búho) se ha suicidado.

Y hemos pensado que sería conveniente que escuchaseis testimonios y también transmitiros información que nos pueda ayudar a todos en la prevención del suicidio.

Por favor, preguntad todo lo que necesitéis, además la orientadora estará disponible para que efectuéis cualquier consulta.

Dejaremos unos paneles en los pasillos con información muy importante en este tema de prevención, por favor, leedlos con atención.



Sé que este tema puede dar mal rollo y seguro que preferiríais una charla con Ibai o Ter, pero os prometo que merece la pena.

Lo que me ocurrió fue... [...]

Yo soy Alex, hace 8 años intenté suicidarme. Buscaba dejar de sufrir y no era capaz de pensar en nada ni en nadie.

No era consciente de lo que era morir, pero me parecía la única salida.



ALGO MÁS TARDE

Ahora me alegro un montón de no haberme matado. Mi vida ha cambiado.

Sigo teniendo momentos malos y me los curro como todo el mundo, pero me tomo los problemas de otra manera y los hablo.

Nosotros perdimos a nuestra hija por suicidio hace 3 años. Es lo peor que nos ha sucedido en nuestras vidas. No es un duelo que se supere...es para toda la vida.

Nuestro objetivo es ser prevención

No me siento merecedor de nada.

Lo mismo tienen razón y contarlo me ayudaría a afrontarlo mejor.

Me quejo demasiado.

Siempre hago cosas mal.

Debería ser distinta a como soy.

Yo también me he sentido así, si alguien me conociese de verdad me rechazaría.

Joder, ¿se me ve nervioso? No se...

?

!

?

Soy Susana, la hermana de Alex, ¿no os parece que la única opción que tenemos es ser felices y serlo todo el tiempo?

Todos atravesamos momentos muy difíciles. El dolor es profundamente humano si fuésemos capaces de comunicarlo, veríamos que no estamos solos.

¿A que en las redes la mayoría parece feliz?

Pues no es cierto, tenemos que aprender a hablar y a escuchar el dolor. Hacerlo salva vidas.

!

Cuando alguien está sufriendo es importante:

- Escucharle y acompañar sin minimizar su problema.
- Decirle que cuenta contigo, pero que necesita más ayuda.
- Y no se "traiciona" a un amigo/a por comunicar que tiene la intención de suicidarse.



Me gustaría poder hablar de esto con alguien...



Algunas creencias erróneas son:

"El que dice que se va a suicidar, no lo hace, solo quiere llamar la atención."

Las personas que se suicidan, no lo dicen."

"Todos los que se suicidan están mal de la cabeza."



¿Cómo sabes que estás tan mal como para llegar a planteártelo?, ¿cuál es la señal de alarma?

Lo digo por si alguien se sintiese así, para que pudiesen darse cuenta y pedir ayuda.

Siempre piensa en los demás.

Qué maja la chica.

A veces, cuando sufrimos queremos desaparecer. Eso nos pasa a todos.

¡Cuidado! Pensar en planificar nuestra muerte es otra cosa.

A veces puede haber un impulso de quitarnos la vida inmediatamente y que nos cueste pensar, en ese caso es importante saber que tenemos un recurso inmediato: **llamar al 024.**

David, ¿a dónde vas?

Si os surgen dudas, podéis hablar con el equipo de orientación de vuestro insti.

Oye, ¿te apetece ir a tomar algo después?

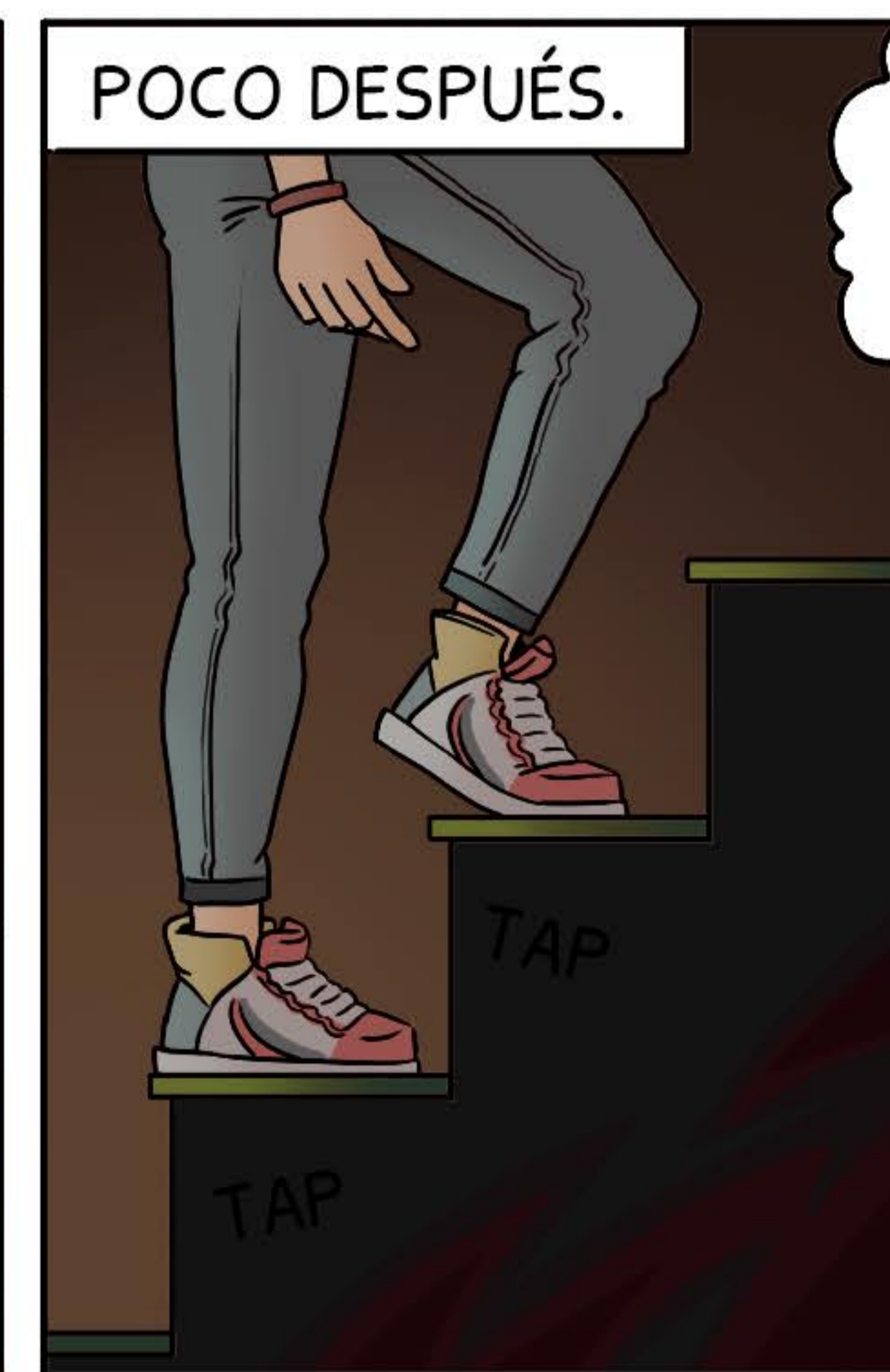
Em... me gustaría, pero tengo que estudiar para el examen de mañana.

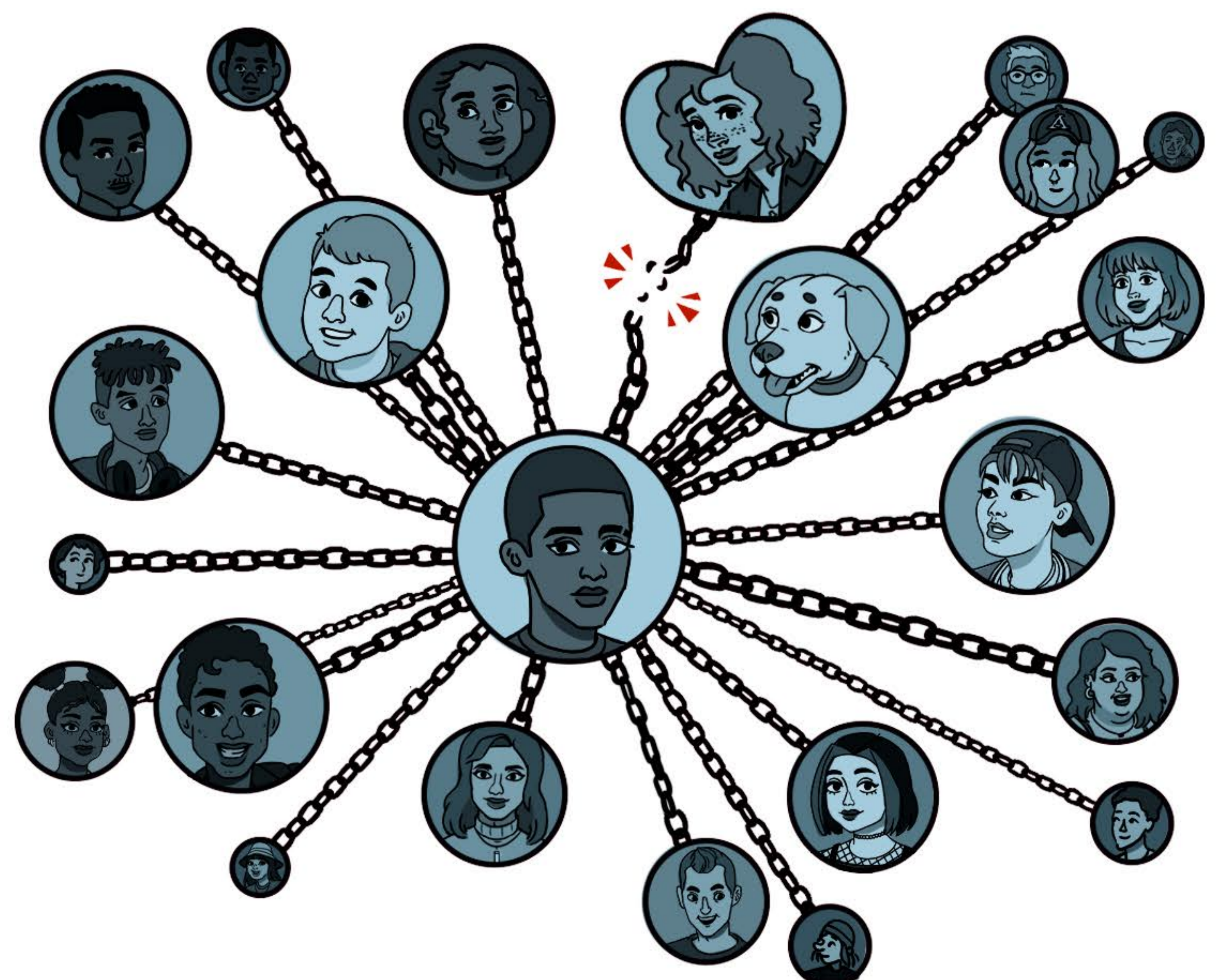
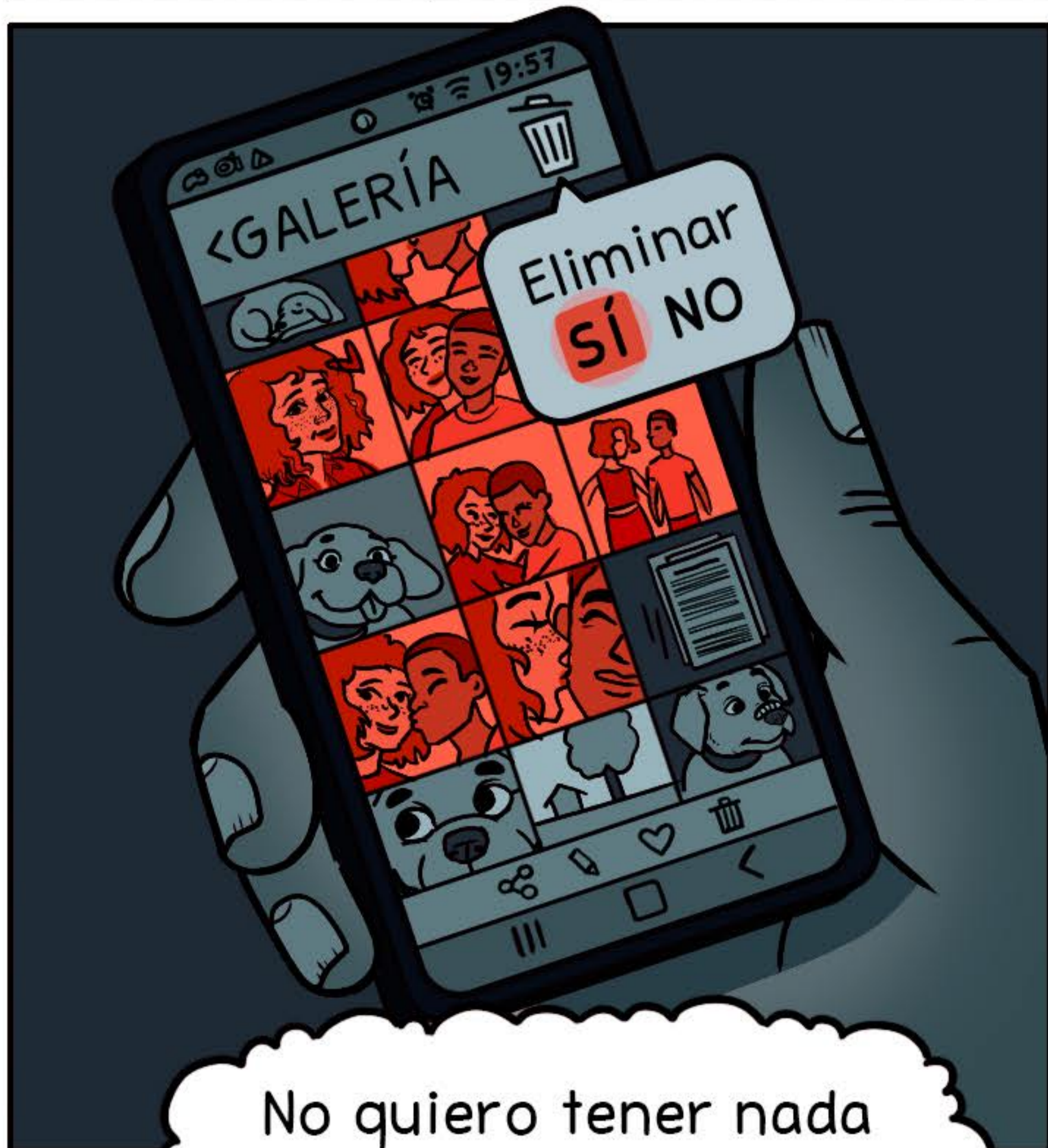
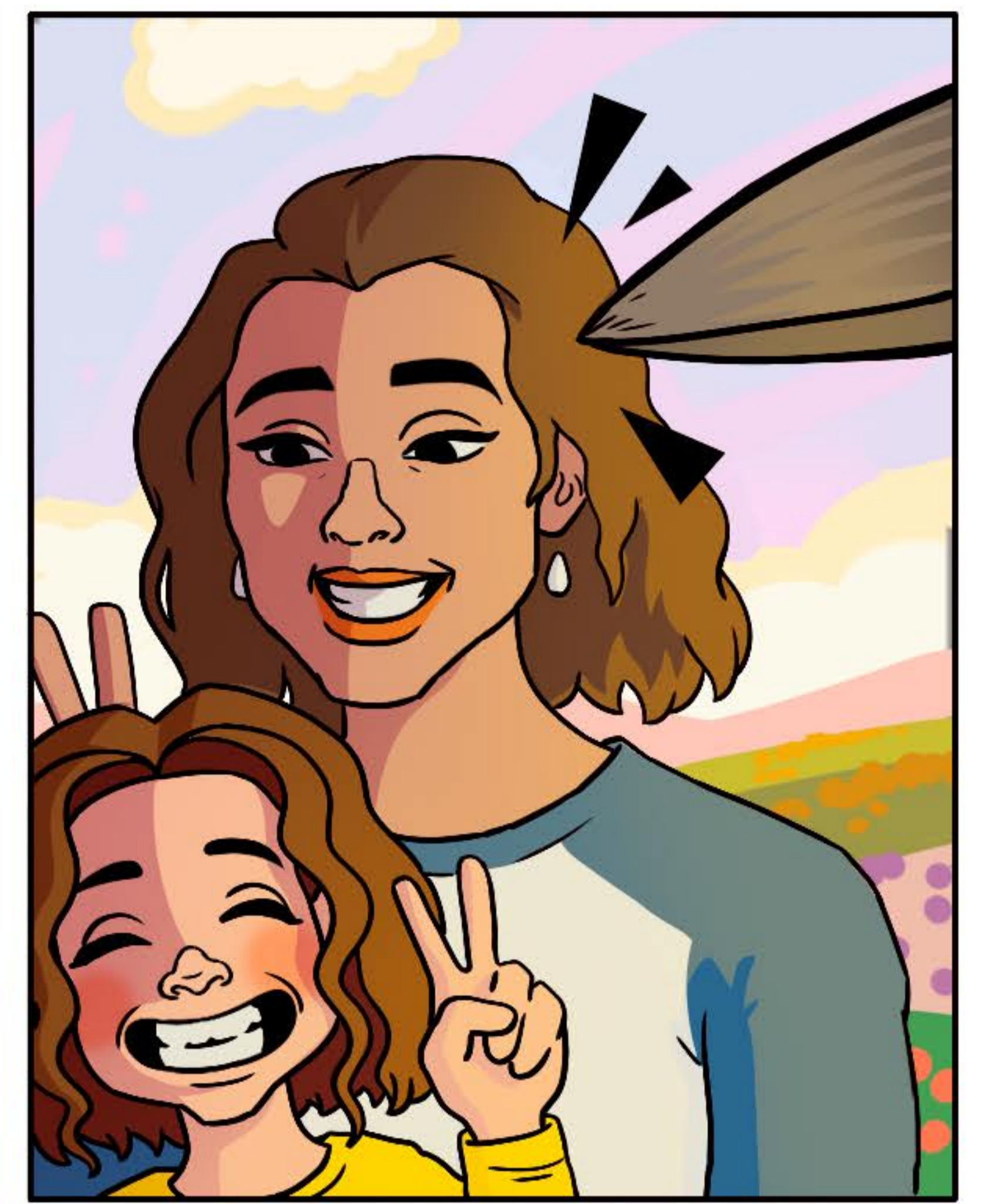
¿Y cuando termines?

Venga va, te aviso y damos una vuelta.

Tengo que encontrarle.





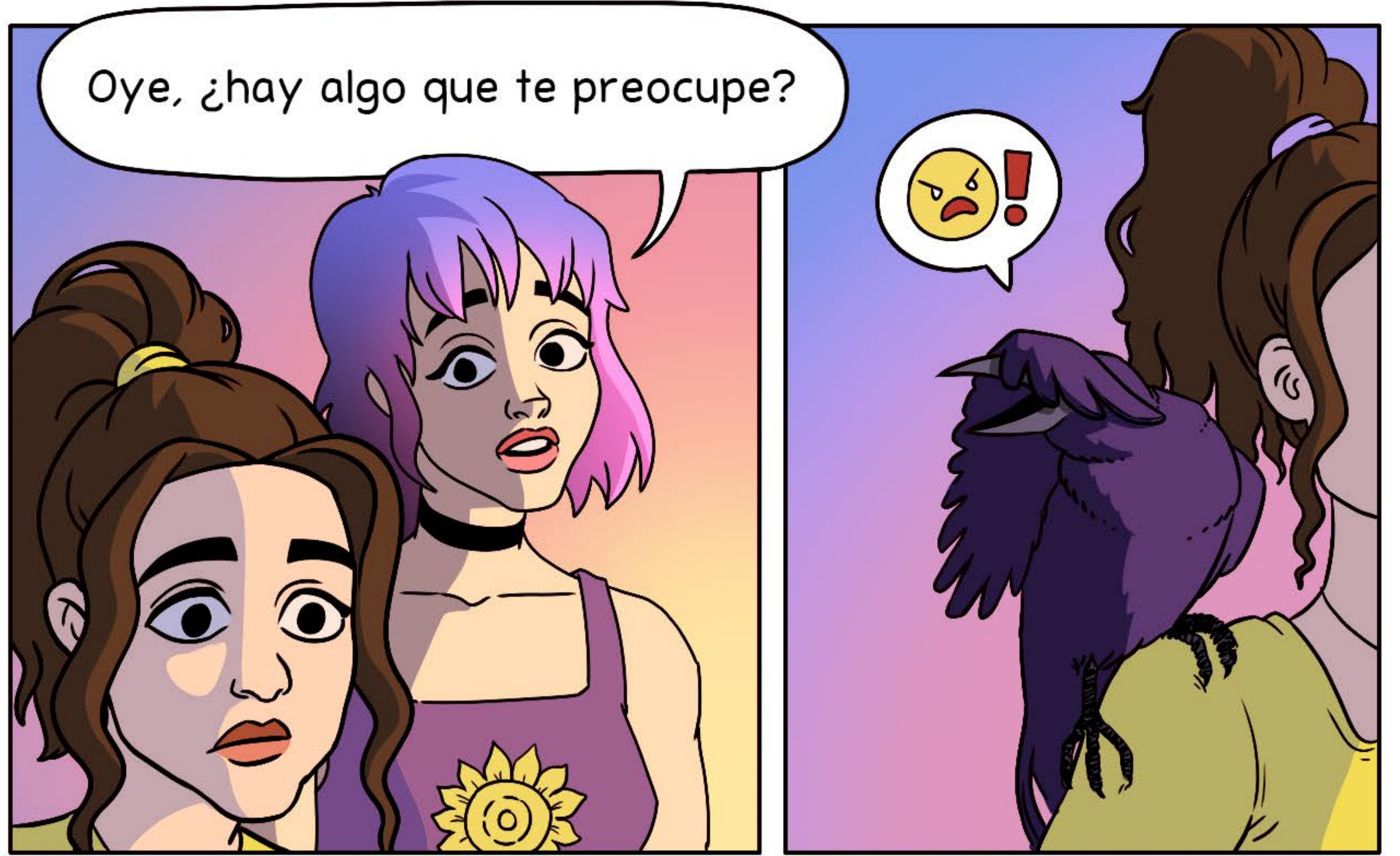


No quiero tener nada que me recuerde a ella.



Qué bien te quedan esos vaqueros.

Gracias.



Oye, ¿hay algo que te preocupe?



No... bueno, es que le he estado dando vueltas y he decidido que voy a dejar el baloncesto.



¿Qué?  
¿Por qué?



Tengo muy claro que quiero ser ~~profesin~~ y para eso necesito dar el 100% en la EBAU.

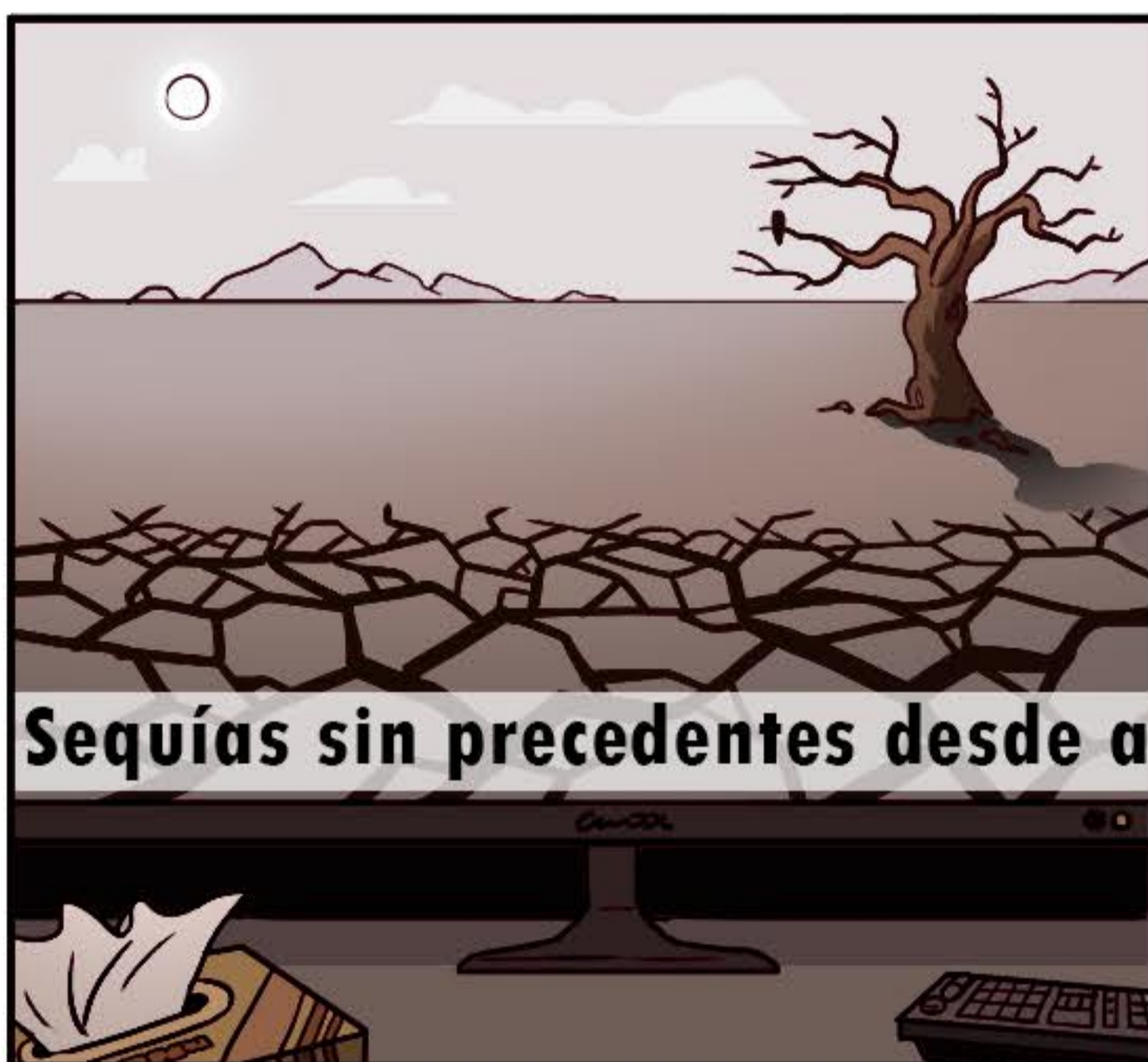


MIENTRAS TANTO

buscan conseguir un alto al fuego



La luz vuelve a batir récords en



Sequías sin precedentes desde a



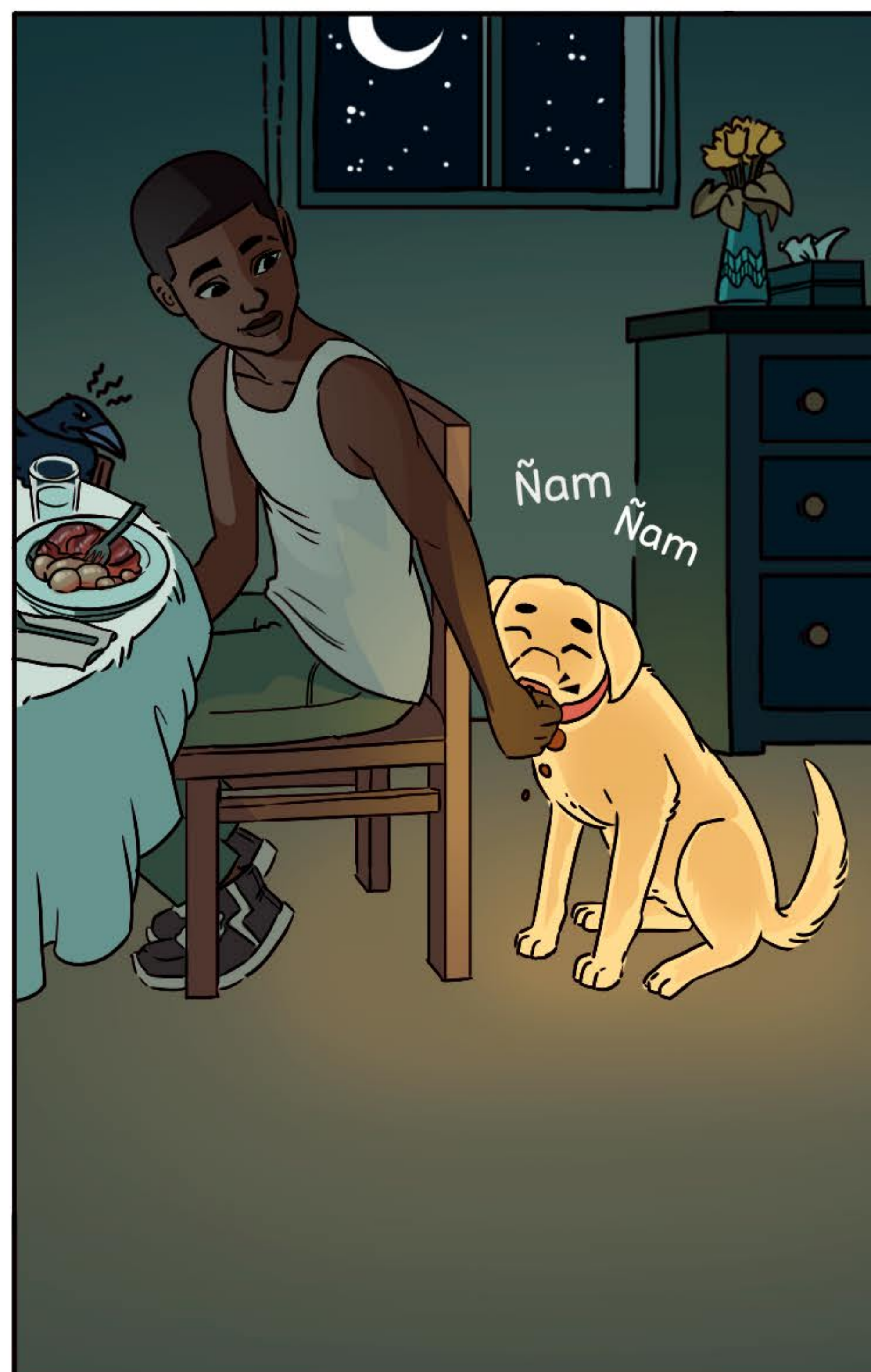
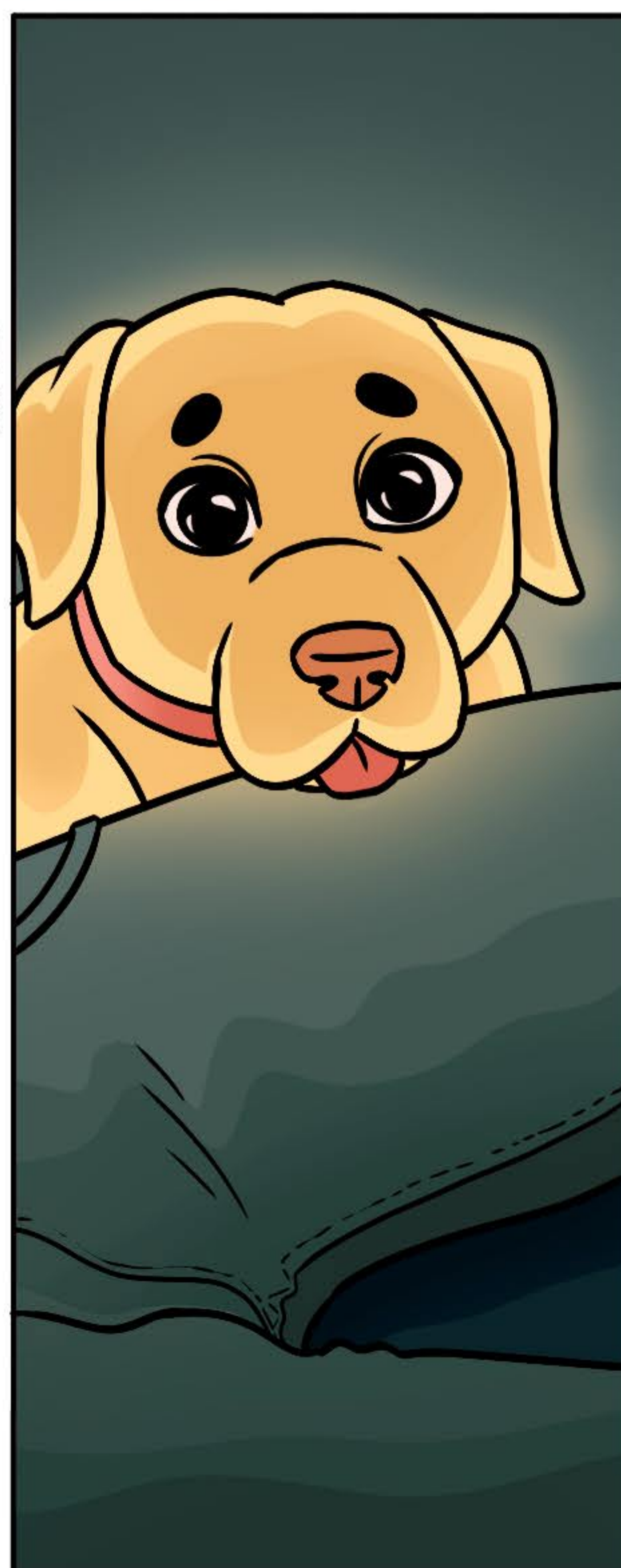
as protestas por la sanidad públ



Número 7

El mundo entero se va a la mierda, nada merece la pena

movidas

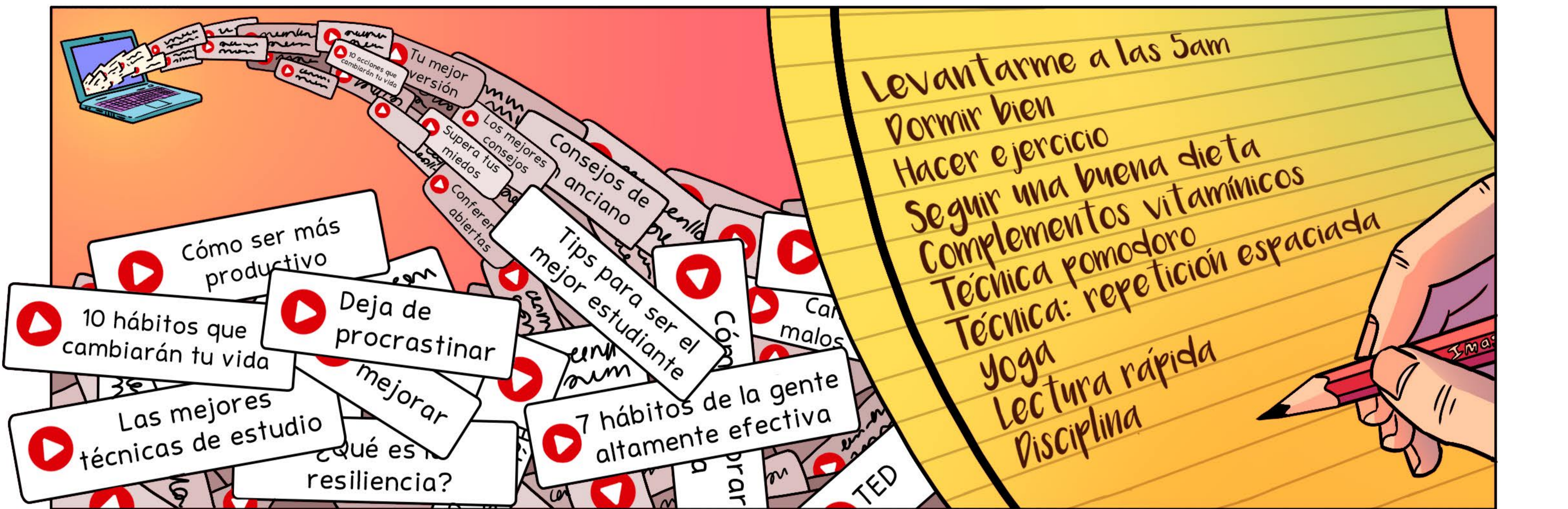


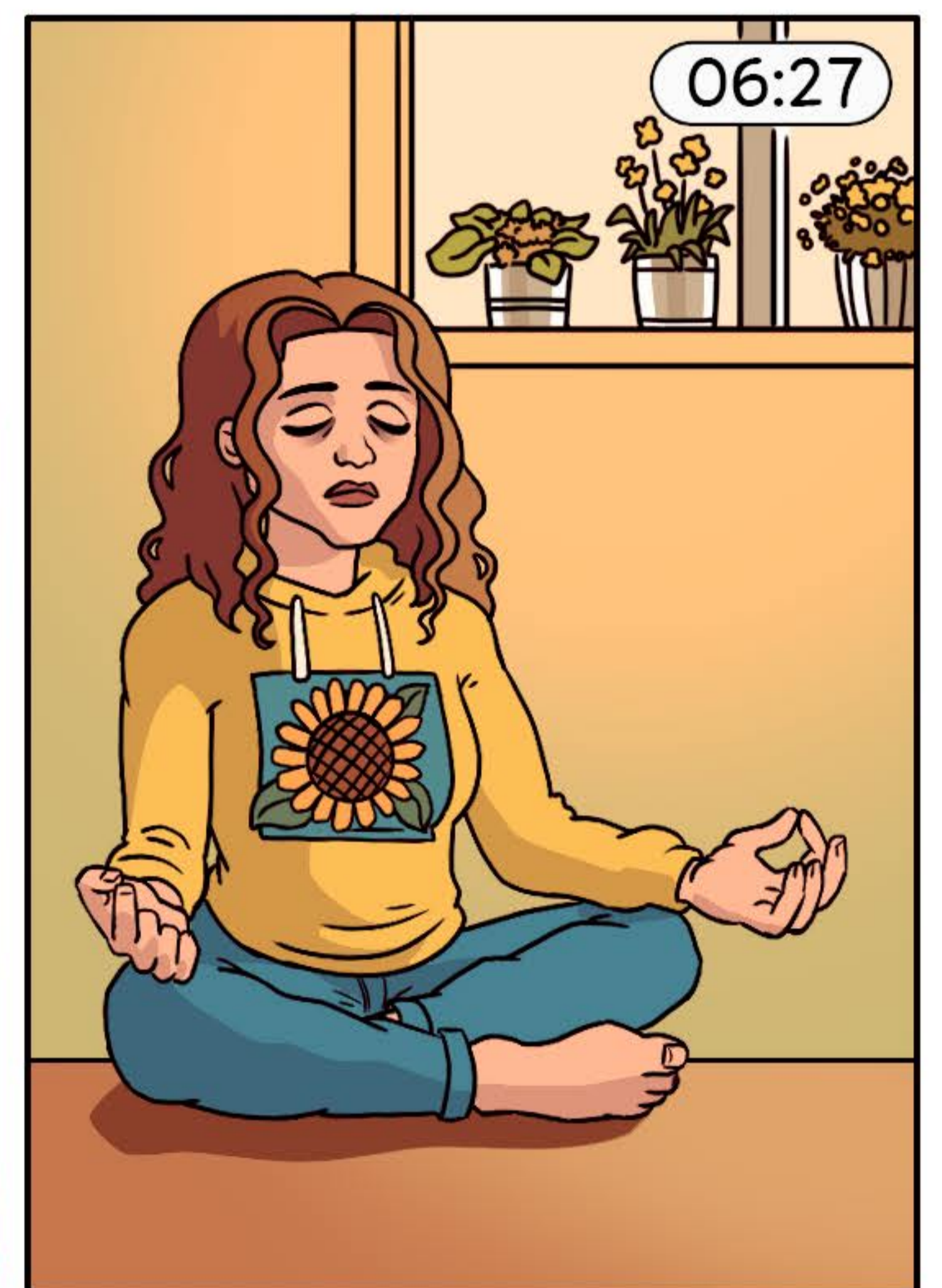
Ñam Ñam

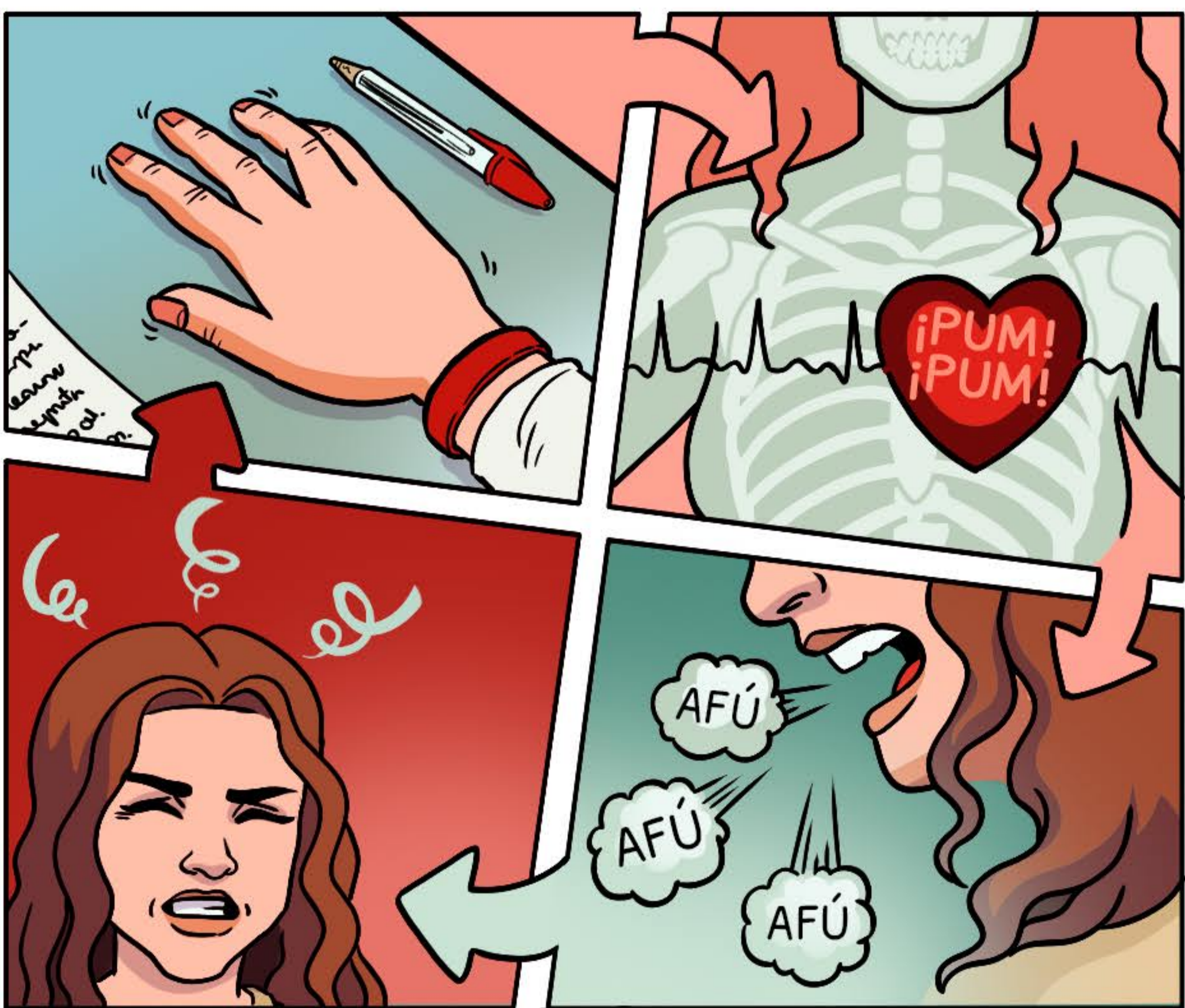
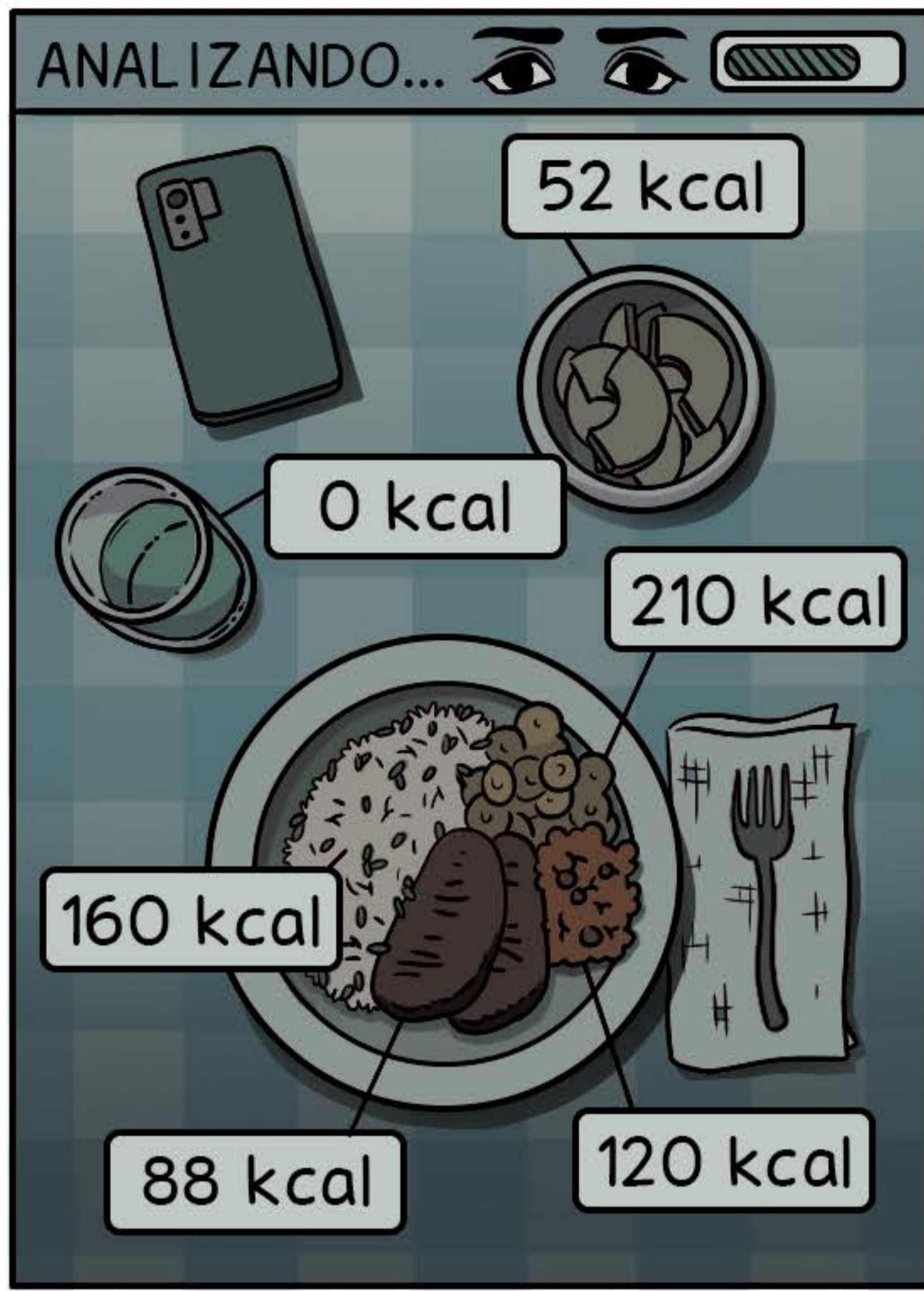
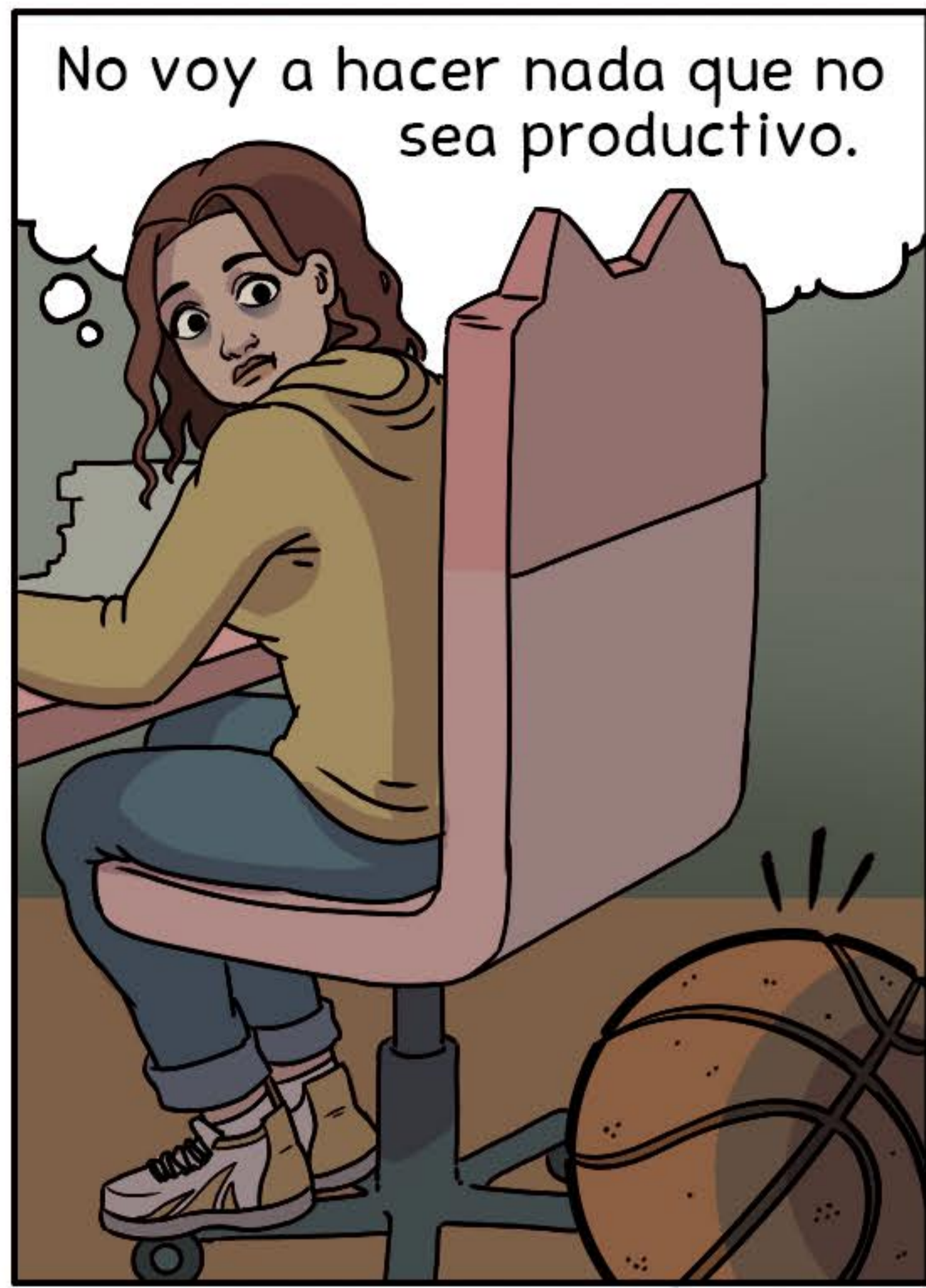


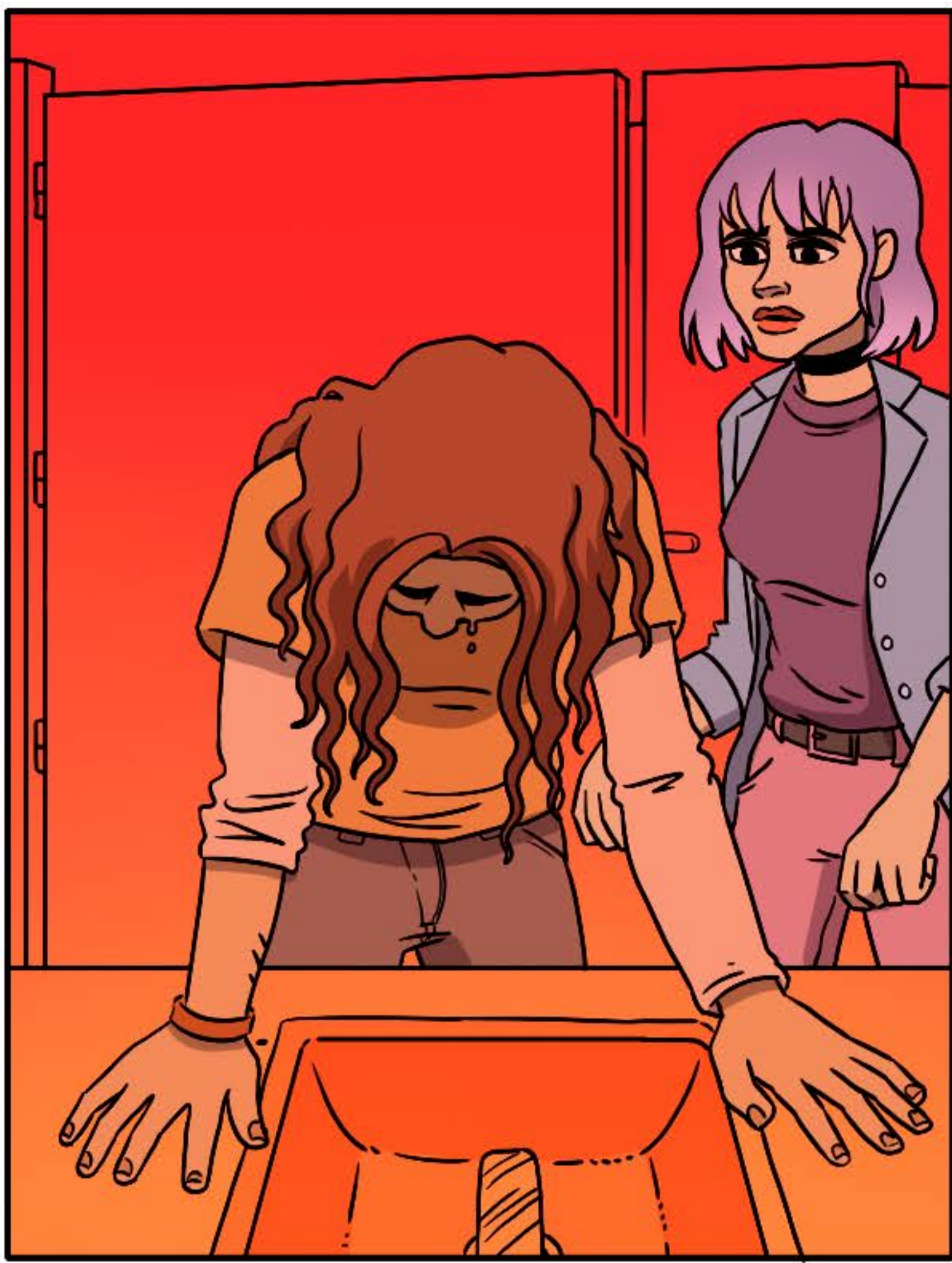
No hago más que bajar la nota, no puedo permitirlo, tengo que sacar un 10.



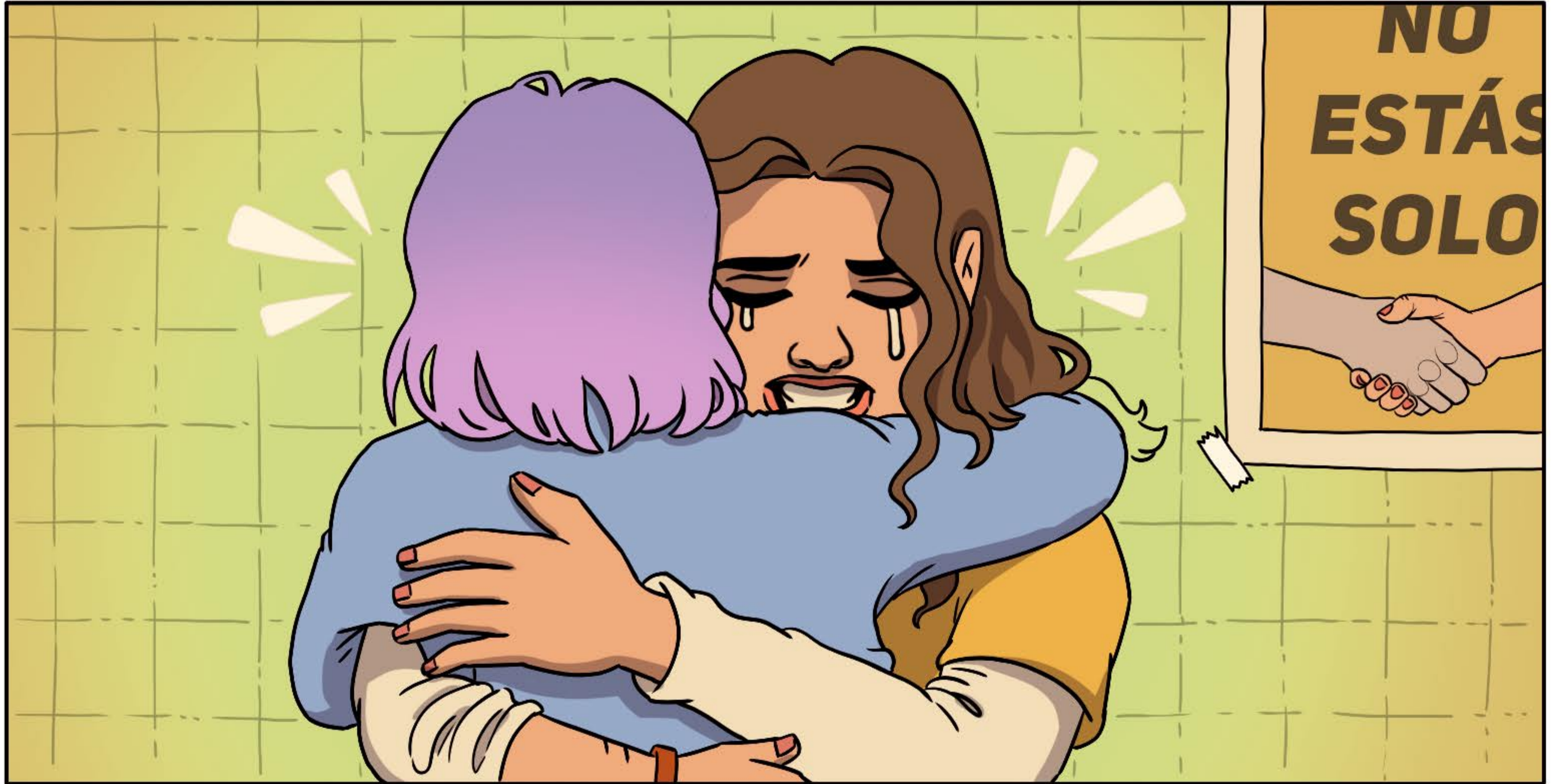




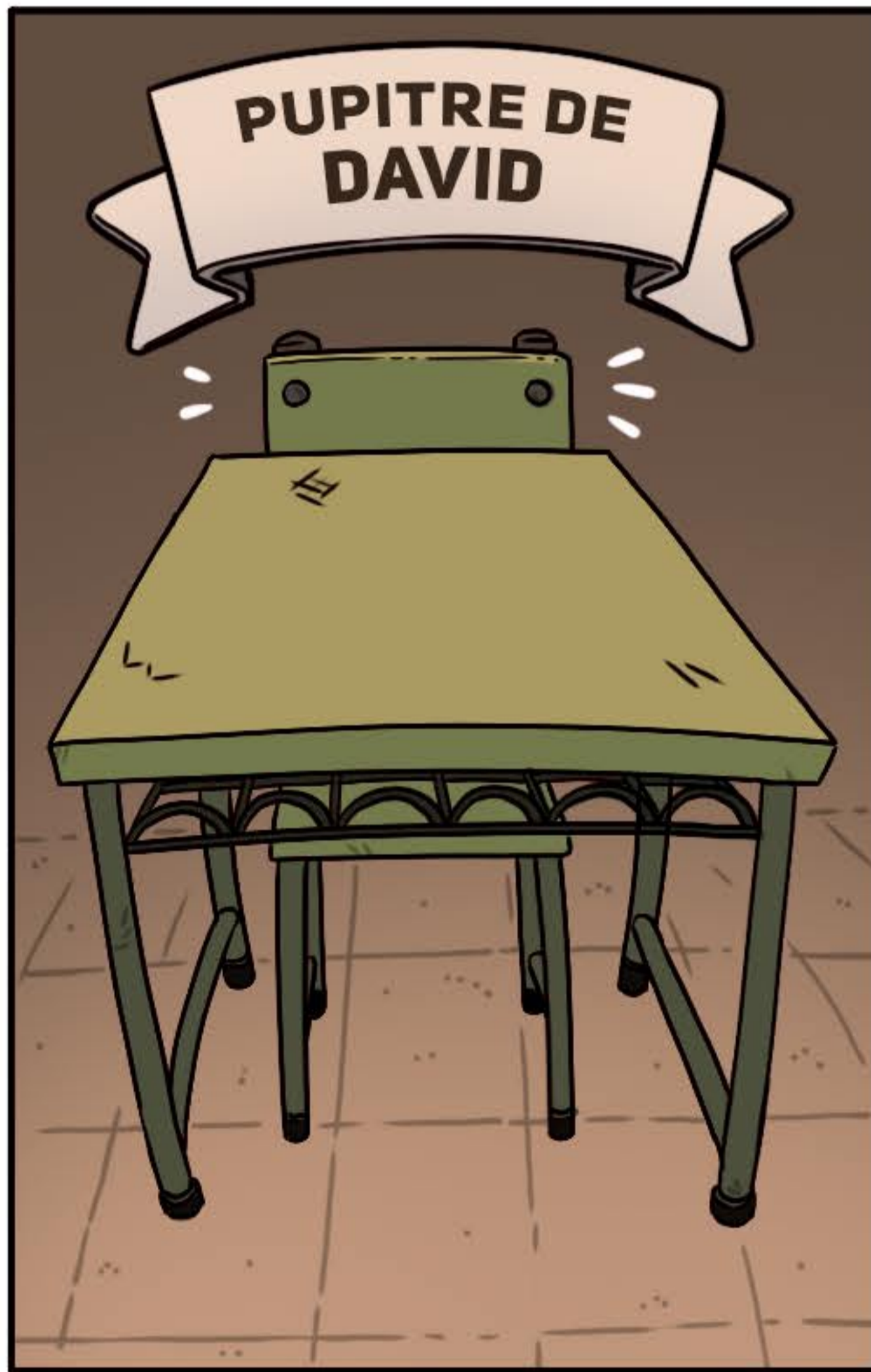




Estoy aquí para lo que necesites, no me voy a ir a ningún sitio, lo digo muy en serio.



En la adolescencia tenemos un peor control de los impulsos debido a que de que nuestro sistema nervioso aún está madurando.



No sale de su casa desde que le dejó la novia.



AL ACABAR LA CLASE.



¿Quieres contarme lo que te pasa?

No lo sé, snif, todo va mal, muy mal.

¿Por qué piensas eso?

Cada vez me cuesta más todo, no sé qué me pasa, no quiero que pienses que estoy loca o algo.

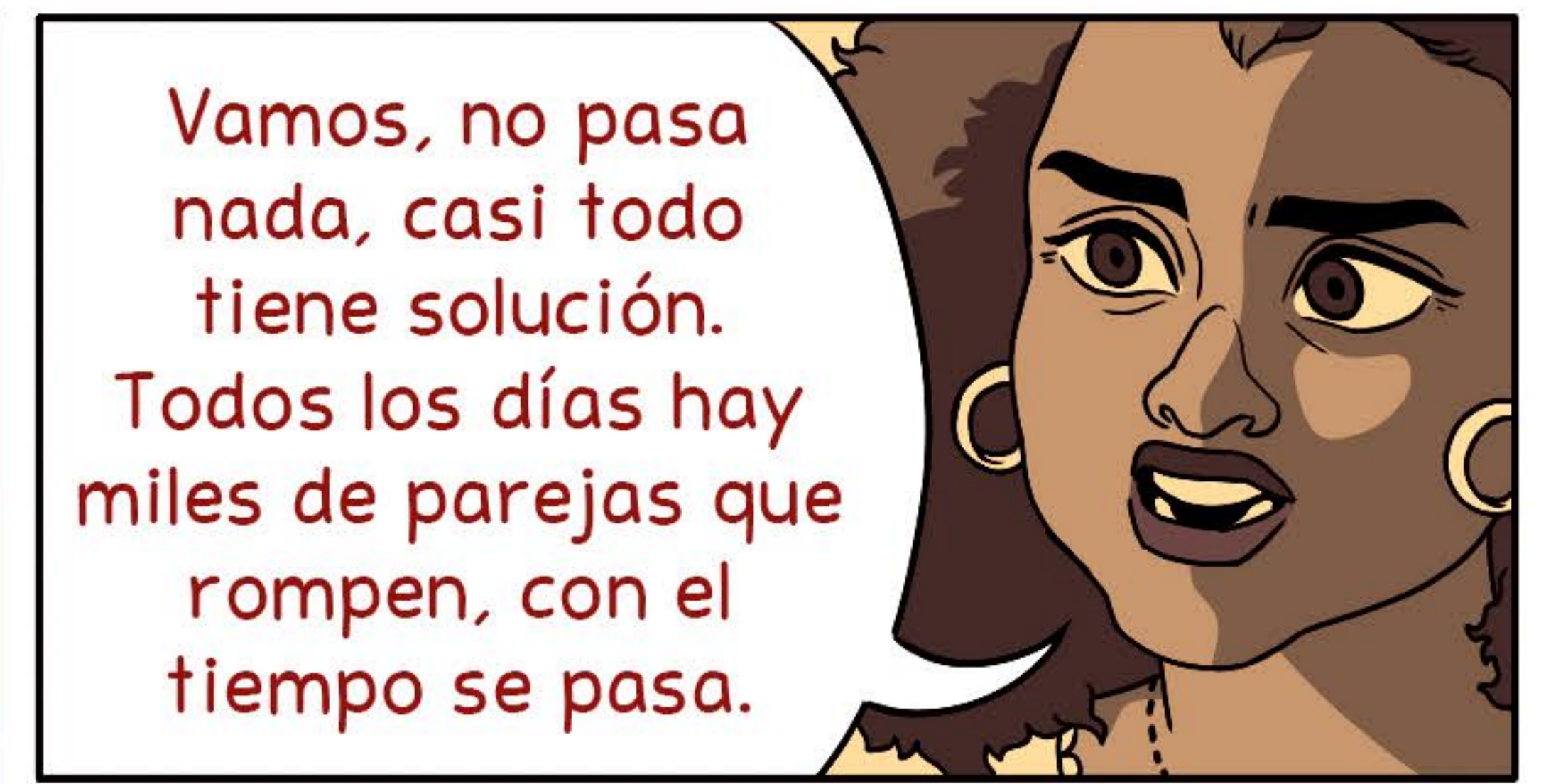
Yo no creo que estés loca.



Siento que no puedo con todo esto... a veces cuando me acuesto, desearía no despertar... no se lo digas a nadie por favor.



Tranquila, no se lo voy a contar a nadie.



Estás MUY rara últimamente, un poquito insoportable a decir verdad ¿qué te pasa?



Nada, fuera.

Las notas no lo son todo, ¿sabes? ¿Te crees que no me doy cuenta?



Tú qué sabrás, si estás todo el día con el móvil, ¡como sigas así no vas llegar a nada!



Bua tía, no hay quien te aguante, cada vez te pareces más a mamá, paso.



Soy una mierda de hermana y de hija, soy lo peor.

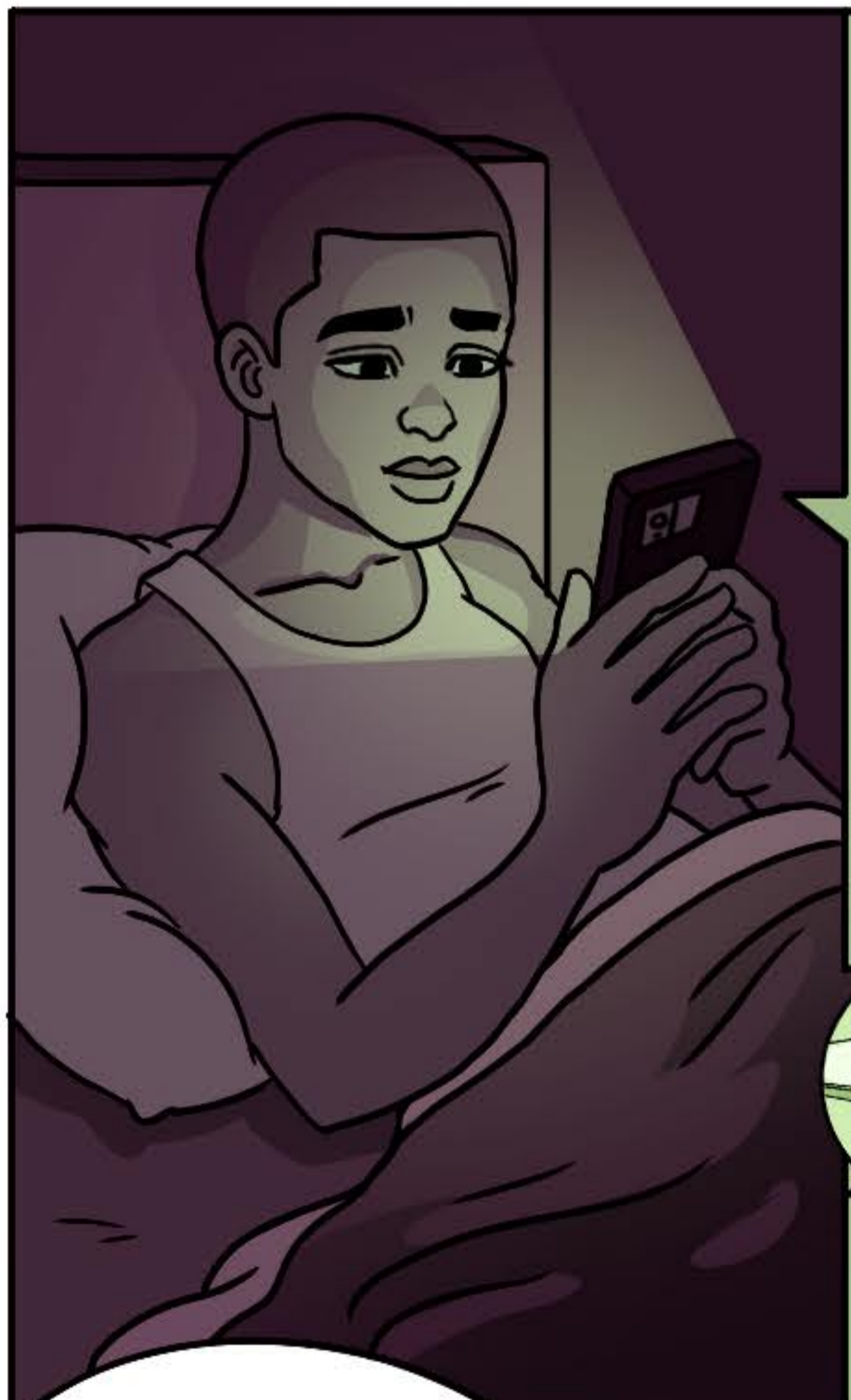


MIENTRAS TANTO.



¿Hoy tampoco viene David?

No le apetecía... sigue de bajón por lo de su ex.



JAVI Daviid veinte para acá ya!

SARA 4º VEEEEEN PESAAAAAO 😏

ZORRILLO Yo solo digo que hay chicas

GRINGO Traete tu música bro, que estos solo ponen basura Necesito refuerzos ya!!! 😭

**Samu**

Porfa sal un rato, aunque sea, te vendrá bien



A ver cuándo nos preparas un concierto, que nos tienes olvidados jajajaj.

¡Ey tío!

¿Qué tal David?

Jajaj. ¿Qué

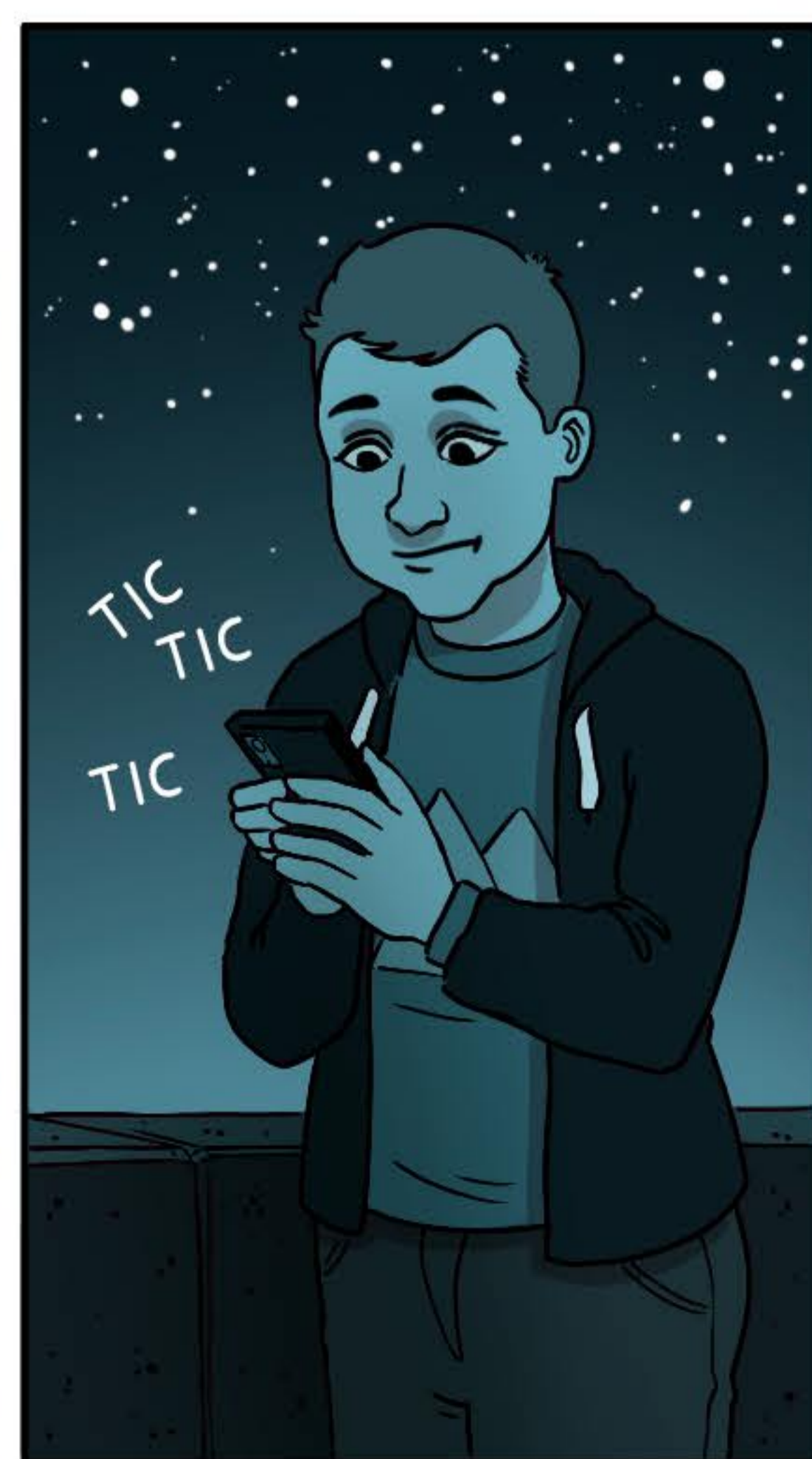
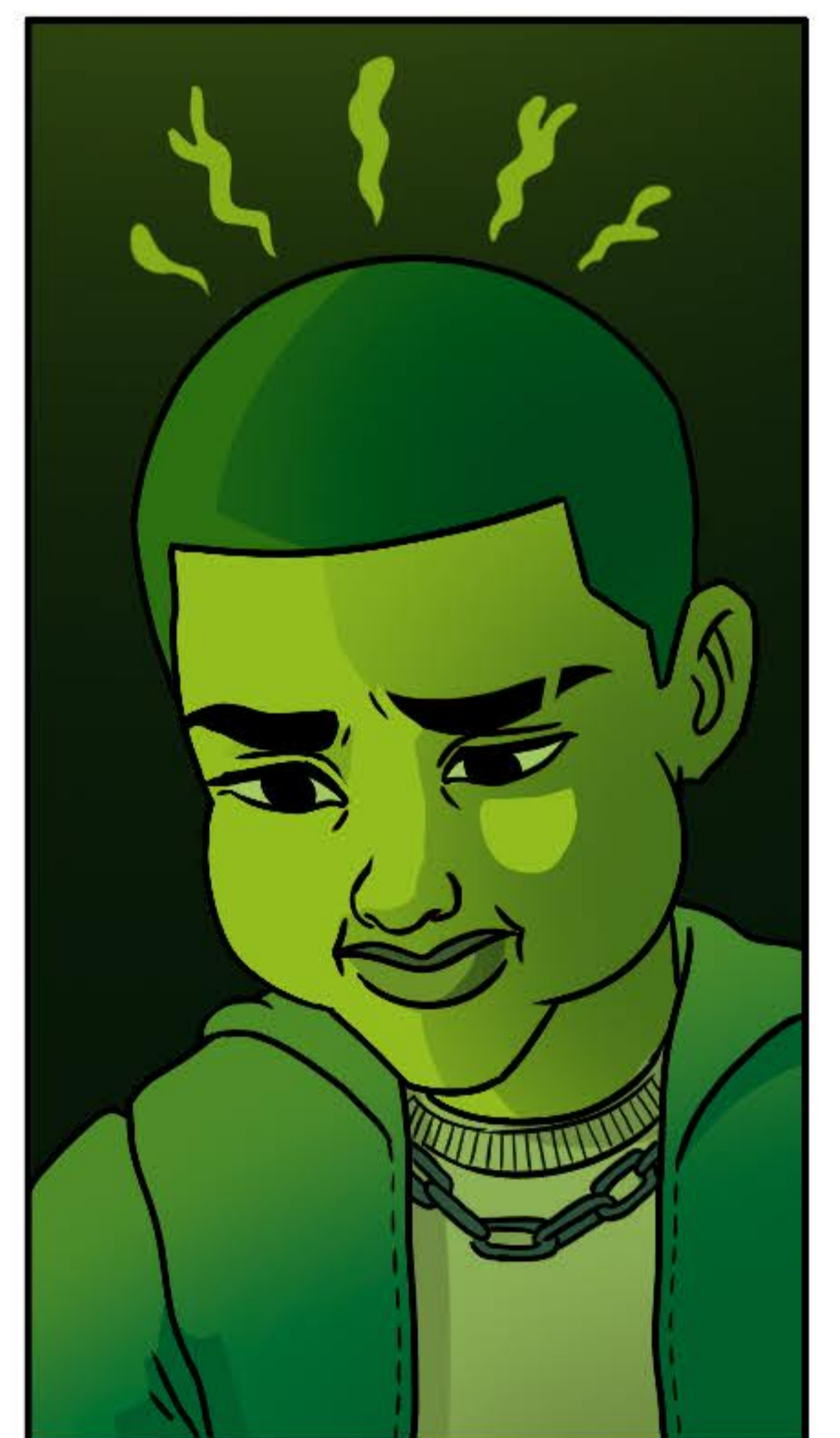
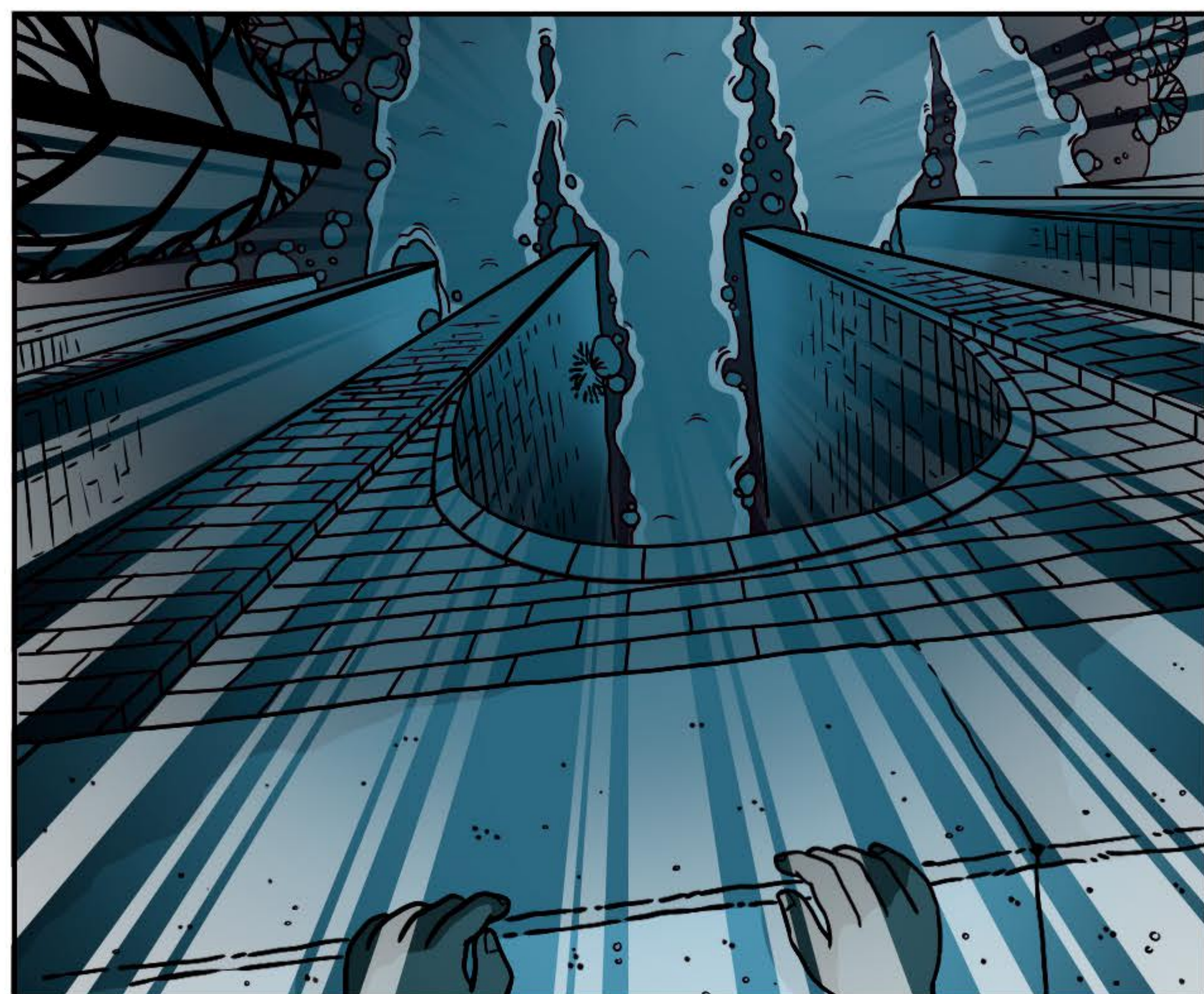


¿Sabes cómo se dice calzoncillos en sueco? "Escondinavo"

Pfff... ese sí que es malo jajaj



¿Es ella? Seguro que sí, con el tipo ese, menudo idiota. No tenían otro sitio...



**Sofi**

ESA MISMA NOCHE.

Hoola 😊

Vamos a ir a ver las estrellas con el telescopio de Ana.

¿Te vienes?

clic

CHAT ahora 3 mensajes

OFF

BLOQUEADO

Solo soy una carga, estarán mejor sin mí. Voy a desaparecer para siempre...

pero hoy no, tengo que hacerlo bien. En tres meses me habrán olvidado.

Ojalá entendiese lo genial que es.

DÍA SIGUIENTE.

Se acabó. Voy a ir a hablar con esa... Ay... psicóloga.

UNOS DÍAS MÁS TARDE.

Todo empezó cuando...

UNOS MINUTOS MÁS TARDE

Al principio no estaba seguro de esto pero joder, creo que esta tía me entiende

Sería bueno que hablastes con tus mejores amigos y explicarles cómo te sientes, todos estamos mal en algún momento, seguro que lo entenderán.

De acuerdo.

Es importante que yo hable con alguien en quien confíes.

Sí, lo entiendo

**HABLAR PUEDE AYUDARTE**

Te voy a pedir 2 cosas importantes:

Que hagas una lista de personas a las que llamarías en caso de crisis, sin olvidar que puedes llamar también al 112, al 024, o acercarte a urgencias;

y que te comprometas a volver a la sesión del próximo día.



DÍAS MÁS TARDE.

Jo qué guay.

Graaciaas.

¡Me encantan!  
¿Seguro que ya no los quieres?

Nah, puedes quedártelos.

Una señal de alerta puede ser regalar objetos muy personales, preciados y queridos.



De acuerdo, entonces ¿estamos en paz?

Que sii, peero me debes un vale por "te hago los deberes".

¡Te quiero papá!

Y yo a ti mi chica.

¡Te quiero mamá!

¡Anda! ¿Pero y esto? Y yo a ti campeona.

¡Eso ni en sueños! Jajajaj



Sigo estando mal, pero ahora es más fácil porque ya no me siento tan solo. El finde pasado hablé con mis amigos y esta semana me han dicho un montón de veces de quedar y de ir a sus casas.

Me alegro, que ellos sepan qué te pasa es fundamental para ayudarte.

...este verano, una chica cortó con un amigo y al día siguiente él estaba normal.



Las personas somos muy diferentes, pero todos atravesamos momentos difíciles y es normal que tú ahora te sientas mal con lo que te ha ocurrido.

Ser feliz no es estar siempre bien.

A veces me pongo a pensar y a darle vueltas a las cosas y no puedo parar... sobre todo por la noche. Es como una espiral.

Dar vueltas a los problemas es completamente natural, pero cuando lo hacemos todo el rato entramos en un laberinto sin salida.

No avanzamos ni nos ayuda a solucionar el problema, al revés, nos obsesionamos y lo vemos todo negro.

Nosotros lo llamamos "rumiar".



UNOS INTERMINABLES MINUTOS MÁS TARDE...



# Recursos

Si te preocupa el estado de alguien,  
si crees que está en peligro llama al 112

Línea de atención a la conducta suicida: 024

Teléfono de la Esperanza: 914 590 055

Teléfono ANAR de ayuda a niños/as y adolescentes:  
900202010

Servicio gratuito de Atención Psicológica para jóvenes  
de la Comunidad de Madrid (teléfono y whatsapp).  
900 143 000 (lunes a viernes, 15:00 - 00:00 h)

# Creadores



Gema  
Abuin Figueiras



Vera  
Calvo Martín



Lola  
Herrero Agüero



Carlota  
Moya Lacasa



José Carlos  
Soto Madrigal

**Ejemplar gratuito.  
Prohibida su venta**

Este cómic se terminó de imprimir  
en septiembre de 2023



CEMIN



Asociación de Coordinadores/as de Parentalidad de Aragón



Foro abierto de derecho de familia de Asturias



ABIE

Asociación para el Bienestar de la Infancia y su Entorno



Centro de la Familia



FADES

Asociación familias de acogida de España



A.V.A.F.I.

La Pobla de Farnals



cures

Centro de bienestar y crecimiento personal



Con la financiación de:



## CEMIN CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

C/ Casado del Alisal, nº 4-5º - Dcha.  
28014 MADRID

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones  
con el número 607.829

<http://cemin.org>  
contacto: [administracion@cemin.org](mailto:administracion@cemin.org)

