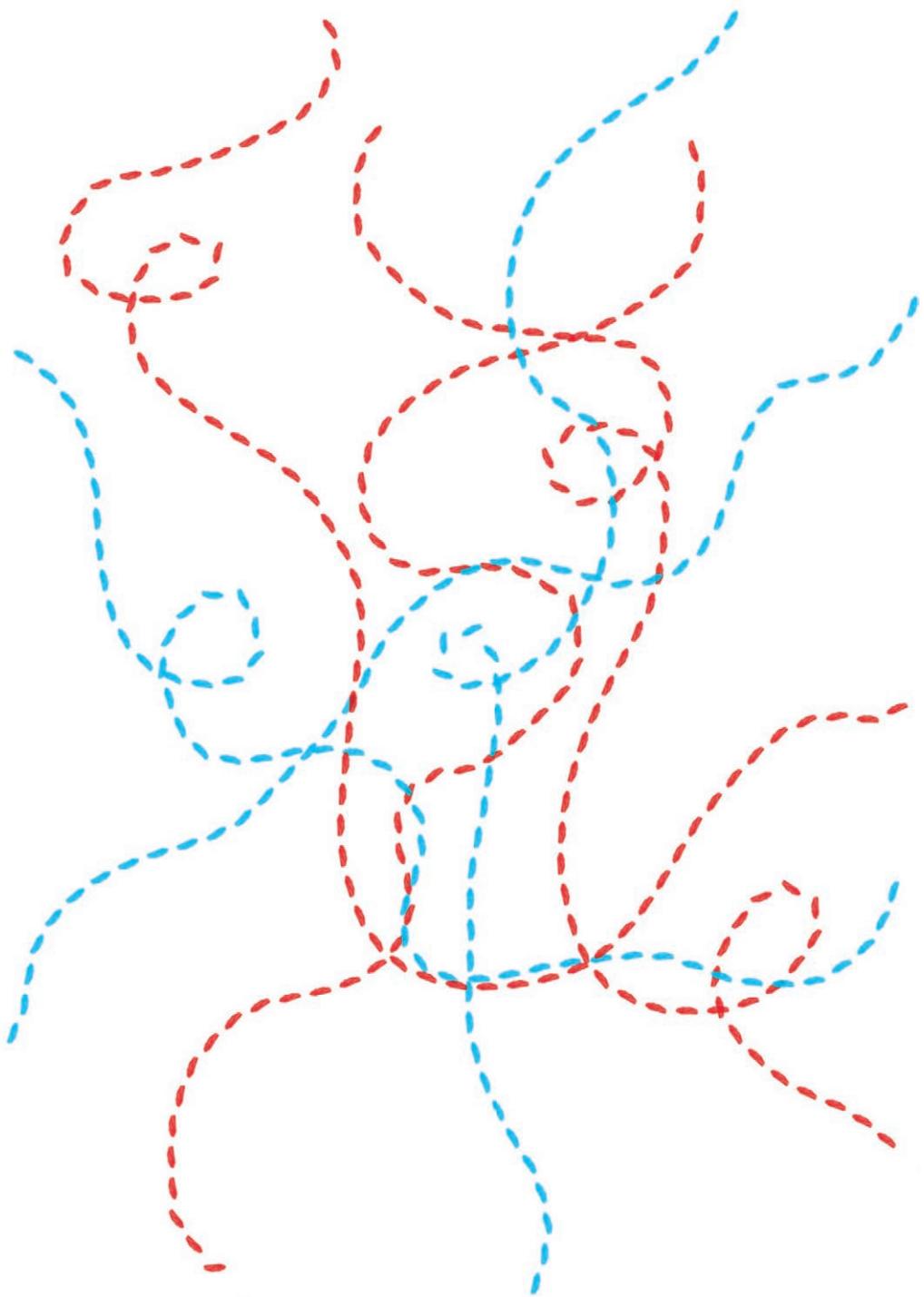


Hola,  
¿cómo  
estás?





Sobreviviendo

Pasándola

Todo bien, gracias, ¿tú?

Ahí  
voy

Bien

La verdad no sé

No me  
puedo quejar

Genial



ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN

D. R. © del texto: Inti García Santamaría, Abril Castillo Cabrera, Dahlia de la Cerdá, Ricardo Chávez Castañeda, Frida Cartas, Olivia Teroba, Alejandro Paniagua Anguiano, Sylvia Aguilar Zéleny, Ilallalí Hernández, Arianna Aquino Ortega (La prima de Karina), María de Jesús Paz Rodríguez, Edmundo Arana Estrada, Mariel Márquez Oliva, Rafael Cessa, Ariadna Rojas, 2025

D. R. © de las fotografías: Inti García Santamaría, Abril Castillo Cabrera, Ricardo Chávez Castañeda, Frida Cartas, Olivia Teroba, Alejandro Paniagua Anguiano, Ilallalí Hernández, Arianna Aquino Ortega (La prima de Karina), María de Jesús Paz Rodríguez, Edmundo Arana Estrada, Mariel Márquez Oliva, Rafael Cessa, Jorge López García, Gabriella Monteón Rodríguez, Carlos Daniel Reyes Cruz, Victoria Sophia Ruiz Bohorquez, Luz del Carmen Chacón García, Diego Altamirano Mata-moros, Yamileth Desire García Manzanarez, Leopoldo Quintanar José, Lesly Chevez Alonso, Gema Yeraldí García Ruiz, Ximena Gutiérrez Feria, Jeanette Elena Lázaro Martínez, Kevin Damián Cruz Mejía, Ximena Karim García Mejía, Aziel Barak García Hernández, Bernardo de León Hernández, Siomara Kitzia Martínez Mendoza, 2025

D. R. © de la intervención fotográfica: Ariadna Rojas, 2025

D. R. © Santillana Educación México, S. A. de C. V., 2025

Av. Río Mixcoac 274, piso 4, Col. Acacias  
03240, México, Ciudad de México

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN: 978-607-585-218-8

Impreso en México

Reservados todos los derechos conforme a la ley. El contenido y los diseños integros de este libro se encuentran protegidos por las Leyes de Propiedad Intelectual. La adquisición de esta obra autoriza únicamente su uso de forma particular y con carácter doméstico. Queda prohibida su reproducción, transformación, distribución y/o transmisión, ya sea de forma total o parcial, a través de cualquier forma y/o cualquier medio conocido o por conocer, con fines distintos al autorizado.

[www.loqueleo.com/mx](http://www.loqueleo.com/mx)



Está  
bien

no  
estar

bien

# Un lugar distinto

Algunas historias nacen del dolor, de las cuentas pendientes con el pasado, de las heridas que jamás cerraron y que el mundo entero te pide que sanes, pero ¿se puede sanar sin olvidar?

Recordar esas historias, contarlas, reconciliarte con sus detalles a través de la escritura, es una manera de volver a lo que dolió, pero desde un lugar distinto.

*Está bien no estar bien* es una invitación para conversar sobre cómo nos sentimos, para descubrir, a partir de relatos, preguntas, respuestas, cartas, tips, fotografías y bordados, que está bien sentir enojo o tristeza y que el dolor es una parte inevitable de la vida, pero que hay mucho por hacer para que nuestras emociones no se vuelvan un sufrimiento constante que nuble nuestras alegrías o nos impida dormir por las noches.



Algo que podemos hacer es reconocer que realmente nunca estamos solos. En estas páginas hay muchas presencias que nos acompañan y nos recuerdan que no somos las únicas personas que viven, piensan o sienten de determinada manera. Y que la bondad existe en este mundo y, si tenemos el valor de hablar de nuestras dificultades, siempre encontraremos personas dispuestas a ayudarnos, aunque algunas veces no serán las que esperamos.

La formación de este libro —con sus respectivos talleres, sesiones virtuales con especialistas en temas de salud mental y la creación de textos por parte de los autores— llevó diez meses, pero la certeza de saber que no siempre estamos bien y la necesidad de decirlo, nos ha llevado ya muchos años.

Este es un libro sobre todo lo que nos sostiene en los momentos más difíciles, sobre la importancia de cuidarnos, de ser comprensivos, pacientes y amables con nosotros mismos y con las demás personas, sobre el tiempo que, finalmente, le da sentido a las cosas más caóticas.



Ari y Rafa



¿Qué vas  
a encontrar  
en este  
libro?

## • Historias de escritoras y escritores que amamos

### • Preguntas y respuestas

Todas las preguntas fueron escritas por adolescentes y expresan sus preocupaciones reales, concretas y urgentes sobre su salud mental. Las respuestas fueron dadas por especialistas en la materia mediante reuniones virtuales.

### • Fotobordados

Además de intervenir las fotografías de quienes escriben en este libro, la artista visual Ariadna Rojas impartió una serie de talleres de autorretrato a adolescentes e intervino una selección de sus fotografías.

• Algunas recomendaciones para cuidarte e información útil por si necesitas ayuda.