

SOMBRAS

Gustina Alonso Cárdenas

A mi familia,
que me ha apoyado
siempre

Oscuridad...



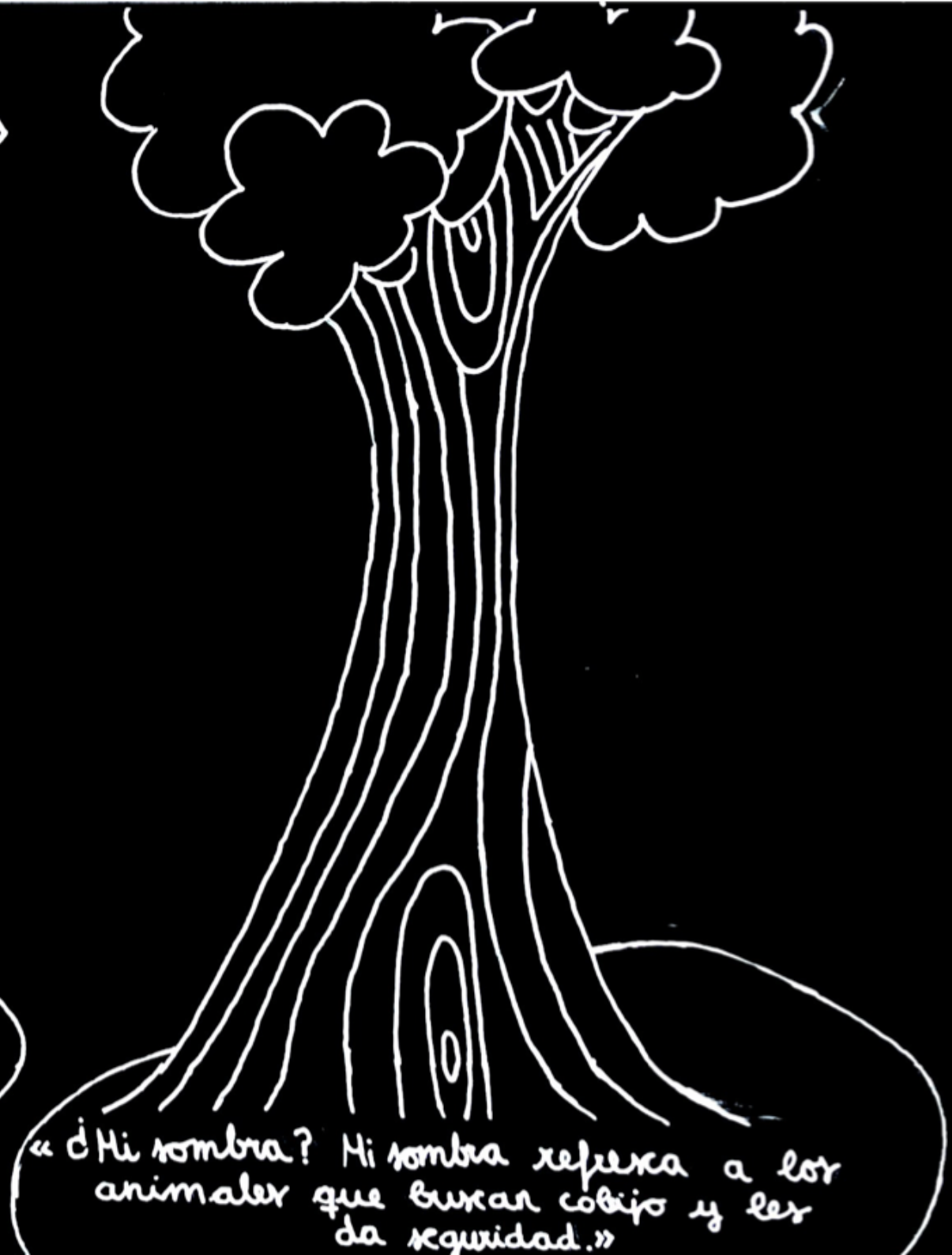


... que crece ...

... y se expande.

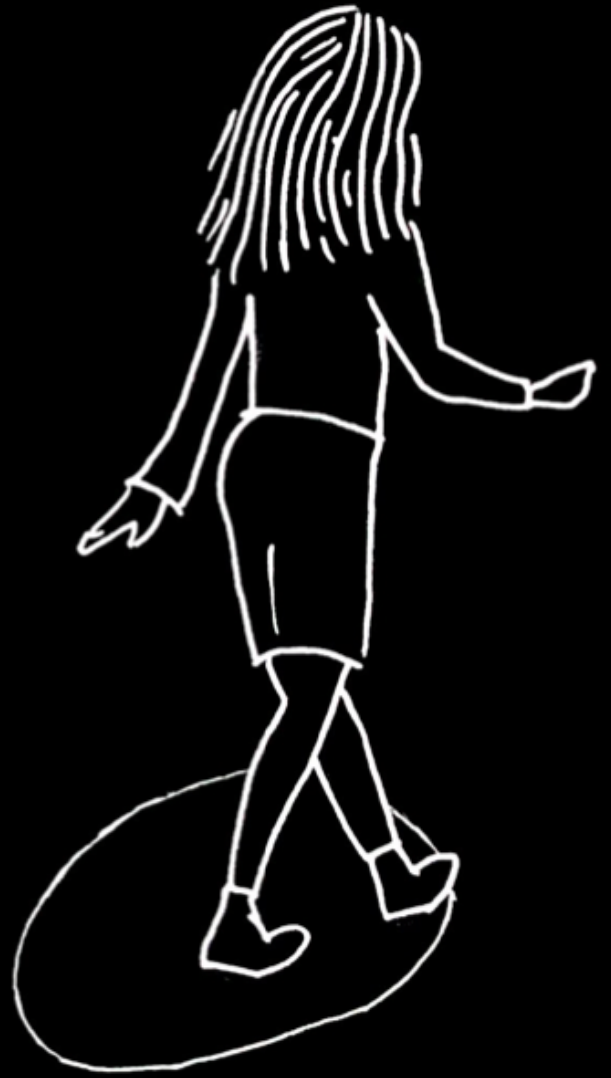


«¿Cómo estás tan tranquilo,
con esa sombra a tu lado?»



«¿Mi sombra? Mi sombra refugio a los
animales que buscan cobijo y les
da seguridad.»

«Supongo que cada uno ve las
sombras de una forma
distinta.»



angustia



desesperación

tranquilidad



«¿Sombra? ¿Qué sombra?
Ni siquiera me había dado
cuenta de que tenía una.»



«Y tú, ¿qué piensas de tu sombra?»



«Cada uno lleva su
sombra de una manera
diferente.»



« Abuelo, ¿ por qué
nadie se preocupa más
por su sombra ? »

«Porque han aprendido a vivir en
el presente.

Tu sombra es una parte de
ti y también debes amarla.

No le des poder a tus miedos,
alimenta tus sueños.»



Este libro es una muestra de lo que significa ser un adolescente. Muchos han sufrido una experiencia horrible durante la pandemia. Sus miedos e inseguridades han aumentado; sus sombras. Con la compra de este libro, estás colaborando a que estos adolescentes encuentren la estabilidad que necesitan. Gracias por apoyar mi proyecto.

La **Fundación ANAR** celebra sus 50 aniversario, promueve la defensa de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo y desamparo de toda España. Su principal programa de ayuda es el Teléfono **ANAR** (900 20 20 10) y también el (116 111). Se ofrece de forma inmediata y totalmente **gratuita** ayuda **psicológica, social y jurídica** a menores de edad y sus familias que tengan cualquier problema y no sepan cómo afrontarlo.

La **Fundación** tiene:

- **Hogares ANAR**, casas de acogida para niños y adolescentes carentes de un ambiente familiar adecuado.
- **Teléfono/Chat ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo**, línea gratuita y confidencial que opera en todo el territorio nacional, las 24 horas, todos los días del año. Ofrece ayuda psicológica, social y jurídica a menores de edad con problemas o en situación de riesgo.
- **Teléfono ANAR de la Familia y los Centros Escolares**, servicio de atención dirigido a adultos que necesitan orientación en temas relacionados con menores de edad.
- **Teléfono ANAR para casos de Niños Desaparecidos**, ofrece apoyo psicológico y emocional a las familias durante las 24 horas, los 365 días del año.
- **Email ANAR** canal de comunicación para prestar asistencia a menores de edad, adultos y profesores.

