



## Quién me ha robado el mes de abril...

En la posada del **fracaso**  
donde no hay consuelo ni ascensor

**El desamparo** y la humedad  
comparten colchón

Y cuando por la calle pasa  
la vida como un huracán  
el hombre del traje gris  
saca un sucio calendario del bolsillo  
y grita

¿Quién me ha robado el mes de abril?  
¿Cómo pudo sucederme a mí?  
¿Quién me ha robado el mes de abril?  
Lo guardaba en el cajón  
donde guardo el corazón

La chica de BUP casi todas  
las asignaturas suspendió  
el curso que preñada  
aquel chaval la dejó  
Y cuando en la pizarra pasa lista  
el profe de latín  
**lágrimas de desamor**  
ruedan por las páginas de un bloc  
y en él escribe

¿Quién me ha robado el mes de abril?

El marido de mi madre  
en el último tren se marchó  
con una peluquera  
veinte años menor  
Y cuando exhiben esas risas  
de Instamatic en París  
**derrotada** en el sillón  
se marchita viendo Falcon Crest  
mi vieja, y piensa

¿Quién me ha robado el mes de abril?

1. ¿Qué crees que ha pasado en la vida de cada una de estas personas?



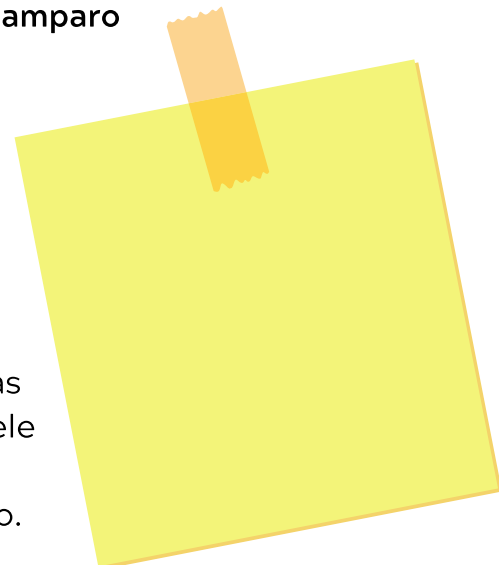
2. Escucha la canción y ordena las tres historias según su aparición.

3. ¿Sabes qué significan las palabras en negrita?  
¿Conoces más palabras "tristes" en español?  
Relaciónalas con sus antónimos:

**a. las risas**   **b. el amor**   **c. el éxito**  
**d. vencedora**   **e. el amparo**

4. ¿Por qué crees que el hombre guardaba su corazón en un cajón?

5. Elige a una de las personas y escríbele unas frases para levantarle el ánimo.



# Frases para levantar el ánimo



Todo va a ir/ irá/ saldrá bien

No te desespere/ preocupe/ desanime

Todo se arreglará

Estoy aquí para lo que necesites

Las cosas van a mejorar

Si necesitas hablar, estaré aquí para ti

Vas a superarlo



¿Recuerdas la última vez que te sentiste desanimado/a? ¿Qué te ayudó?  
¿Qué aconsejarías o cómo ayudarías a una persona que se siente así?

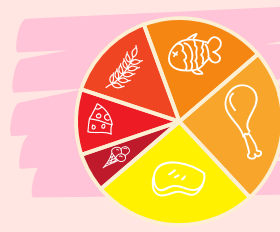
## CONSEJOS PARA LEVANTAR EL ÁNIMO



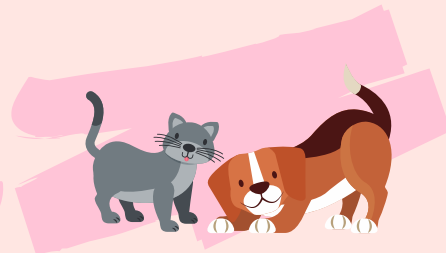
ejercicio físico



sueño y descanso



alimentación razonable



mascotas



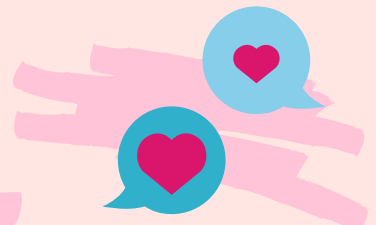
apoyo social



relajación y meditación



pensamientos positivos



conversaciones con personas de confianza



música



risoterapia



...y si todo esto no ayuda, ve a un especialista.  
No estás solo/a