

volumen 4

HEARTSTOPPER

MÁS QUE PALABRAS

ALICE OSEMAN

CROSS
BOOKS



ALICE OSEMAN



HEARTSTOPPER

VOLUMEN 4



CROSS
BOOKS

CONTENIDO

- ❖ Diario de Charlie: 10 de agosto
- Heartstopper capítulo cinco*
- Heartstopper capítulo seis
- Minicómic: «Primeras veces»
- Perfiles de los personajes
- Publicaciones
- en redes sociales
- Recursos de salud mental
- Nota de la autora

ADVERTENCIA SOBRE EL CONTENIDO

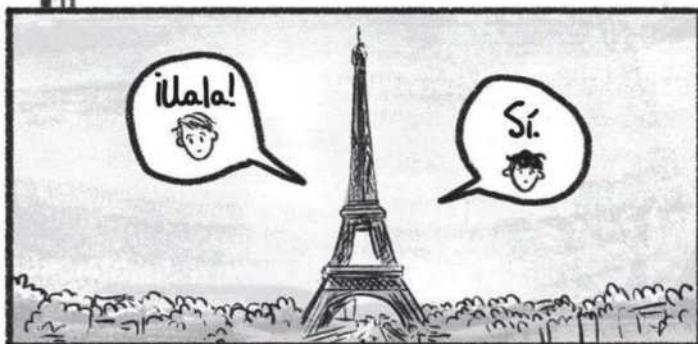
Por favor, tened en cuenta que este volumen de Heartstopper describe problemas de salud mental, incluidas anorexia y autolesión. Para una descripción más detallada del contenido, podéis visitar: aliceoseman.com/content-warnings

* ¿No has leído la historia hasta el momento?
¡Disfruta de los capítulos uno y dos en el Volumen 1,
del capítulo tres en el Volumen 2
y del capítulo cuatro en el Volumen 3!

10 de agosto

¿¿Es demasiado pronto para decírselo a Nick?? Llevamos juntos como cuatro meses, ¡aunque parece más tiempo!

Ya somos novios oficialmente,



hemos ido
juntos
a París

y hemos salido del
armario en plan...
delante de toda
la clase.

Yo.

Estamos
saliendo.



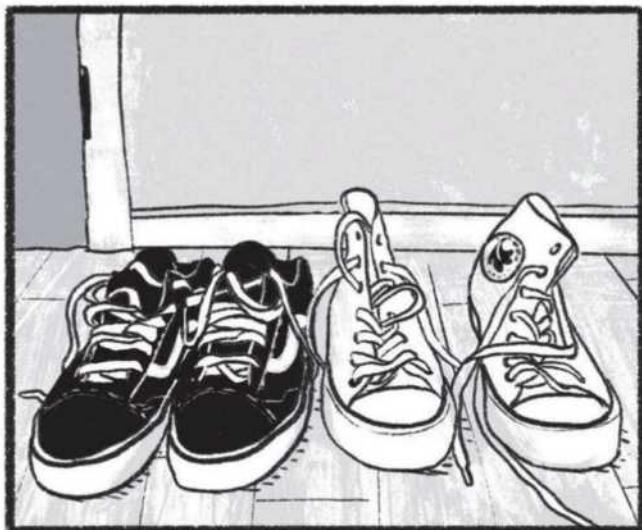


También le he hablado de ese problema raro que tengo con la comida... aunque estoy perfectamente y no tiene que preocuparse por nada.

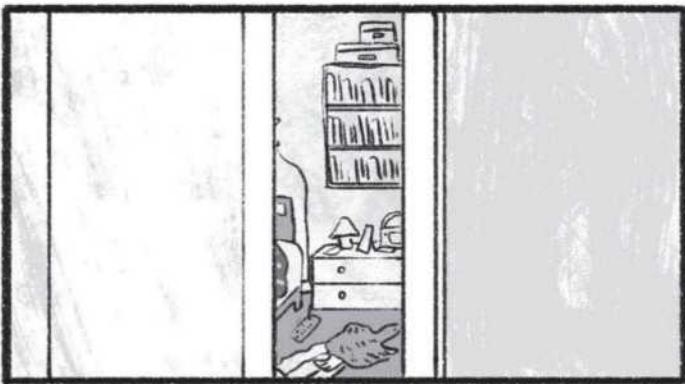
Pero ¿debería decirle que lo quiero?

¿Y si no siente lo mismo por mí??

5. AMOR



AGOSTO



Nick...

Te quiero.

Hum...
O sea...
Estoy enamorado
de ti.

Es que...
solo quería
que lo
supieras.



Y...
no
hace
falta
que tú
me lo
digas
todavía...

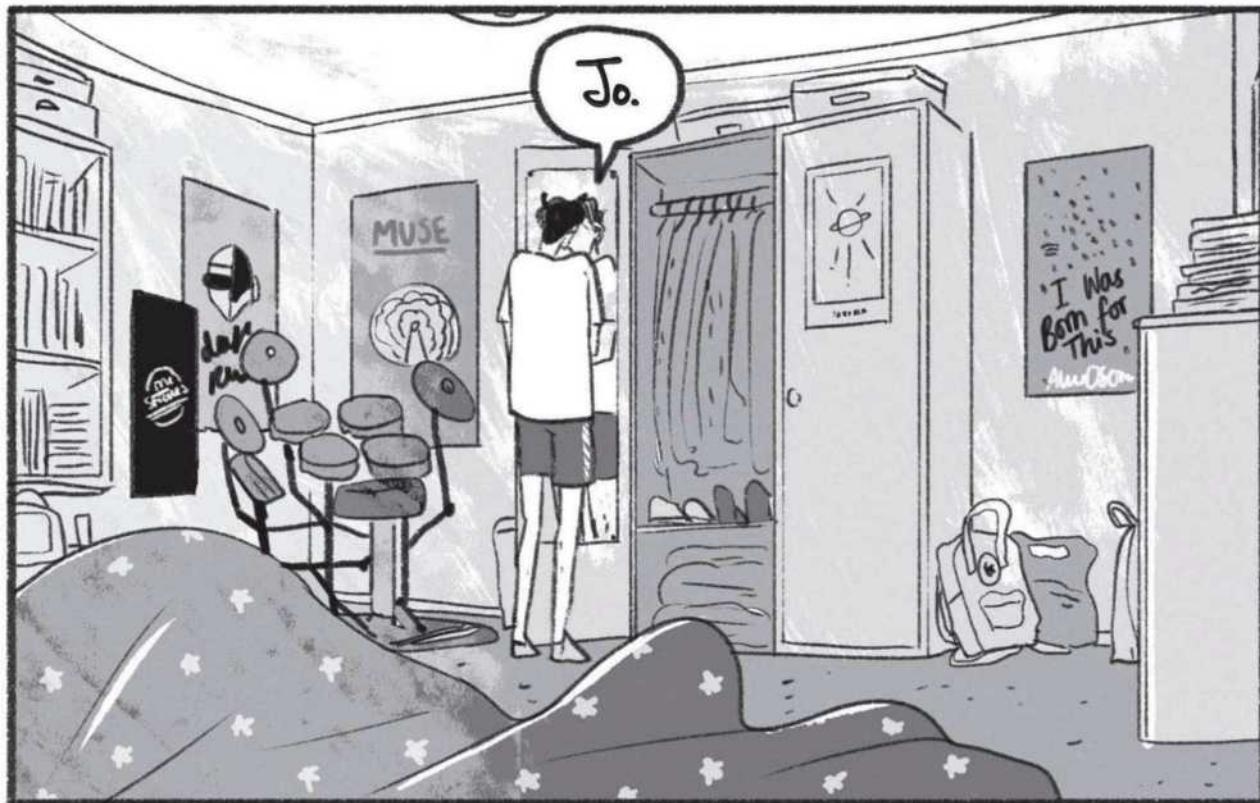


Bueno,
ni nunca.



O sea... me gustaría
que me lo dijeras algún
día, porque estoy muy
enamorado de ti y
espero que acabes
sintiendo lo mismo,
pero, por favor,
no te sientas
obligado a...











¿Estás pensando en decirle a Nick que lo quieres?

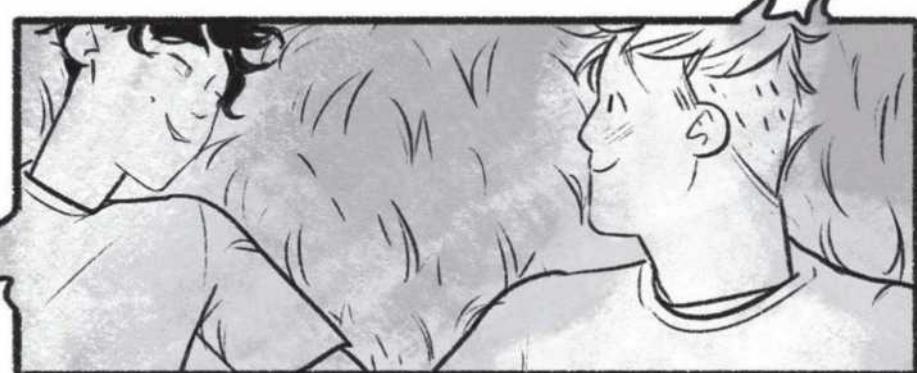




¿No crees
que siente
lo mismo?



Habéis estado
juntos todo
el verano.



Está
obsesionado
contigo, estoy
segura.





Así que... ya no tendré más oportunidades
este verano.

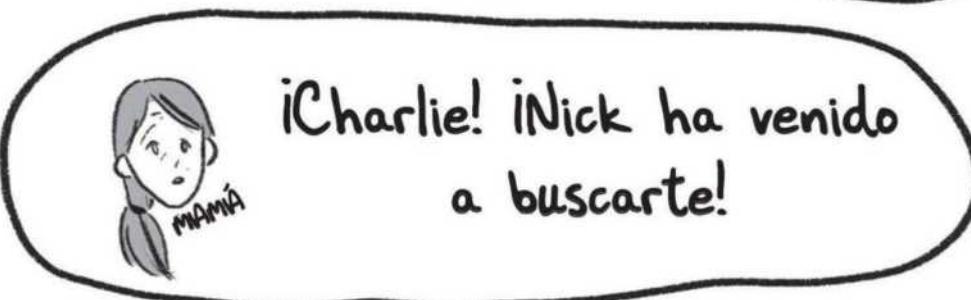


Si le dices
<<te quiero>>
a Nick...

¿Significa
que estaréis
juntos para
siempre?

Ja, ja, pues....
eso espero!

¡¡¡CHACHA!!!













Os llevo a la playa porque soy un ángel del cielo y así me lo pagas...



MAMÍA.



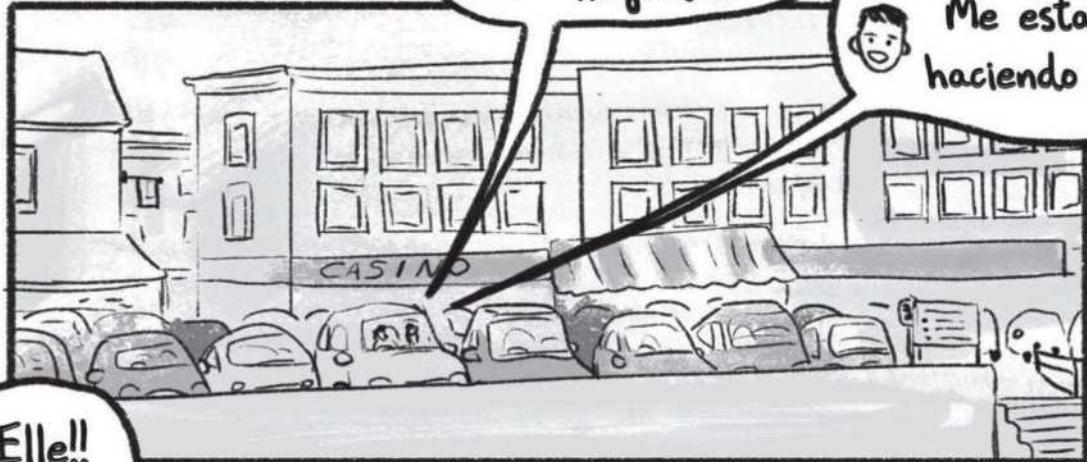
¡¡Hemos llegado!!

Menos mal.
Me estaba
haciendo pis.

¡¡Elle!!

No te
olvides de
ofrecerles
a todos.

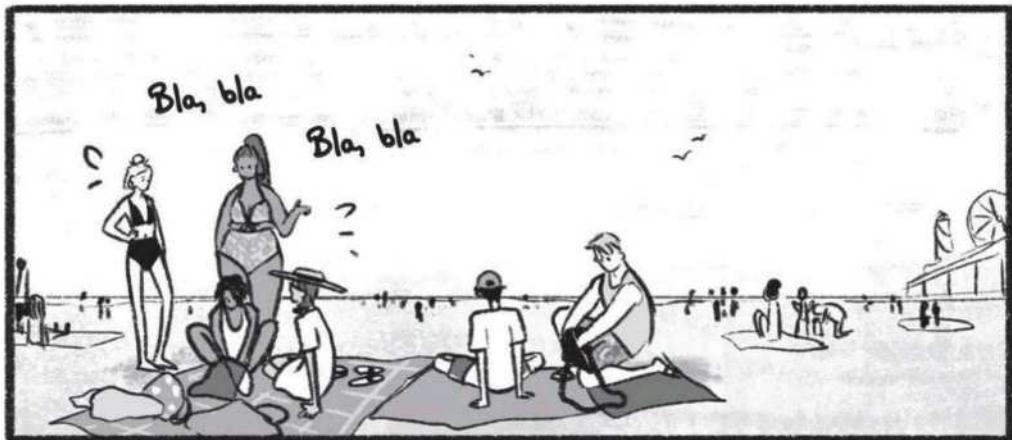
¡Claro!















Ah...
Esto...
Vaya, yo...

Gracias,
pero...

Me parece
demasiado
pronto para
decirte... eso.

Lo siento.

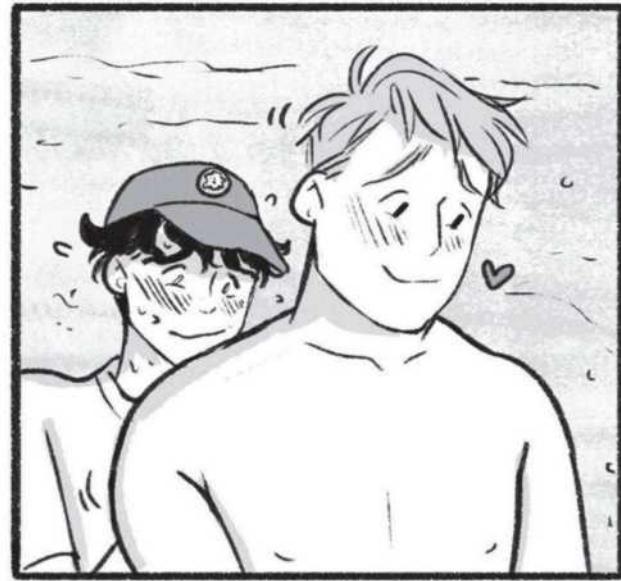
¿Charlie?

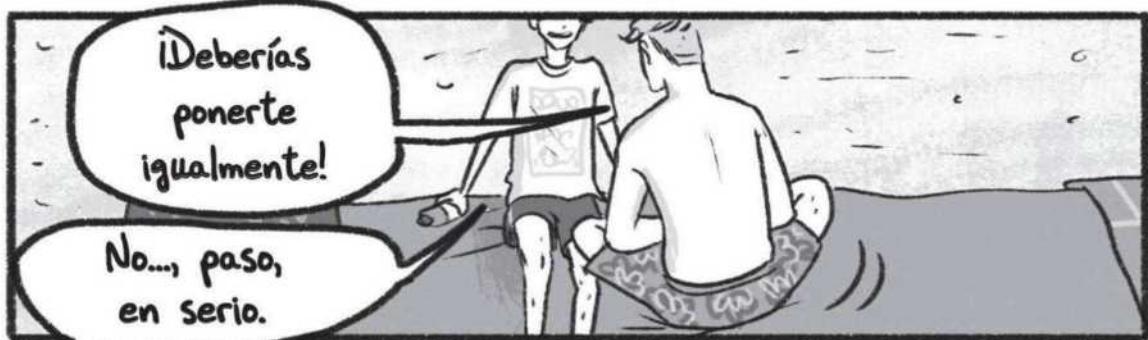
¿¿Charlie??

¡¡Charlie!!











¿Cómo estás? Pareces
un poco agobiado...















Pero pareces un poco agobiado.



¿Qué te pasa?



...



Quiero decirle a Nick que estoy... ejem... enamorado de él.



Chaval, si ya estáis saliendo.

YA LO SÉ.

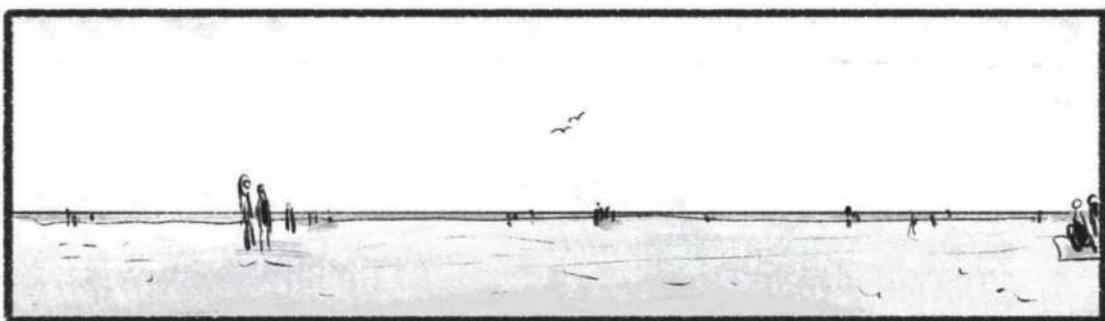


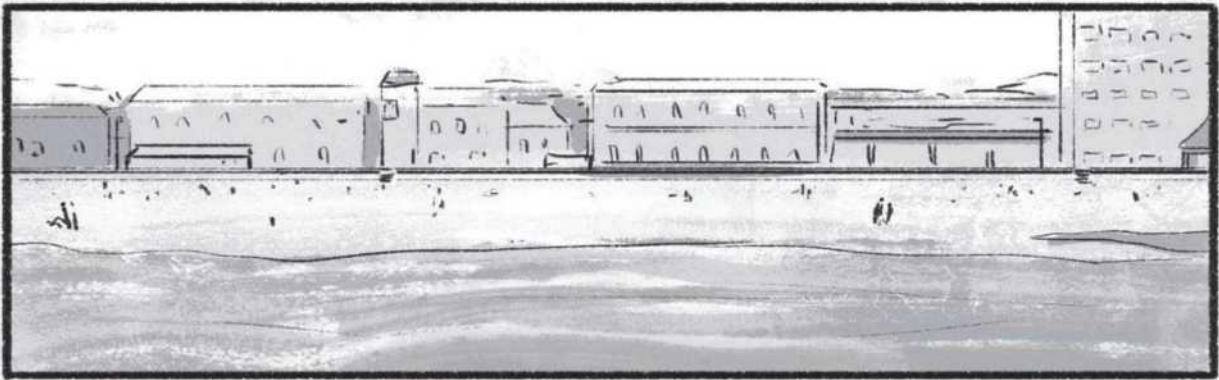


¡YO SÍ QUE QUIERO PICAR ALGO!

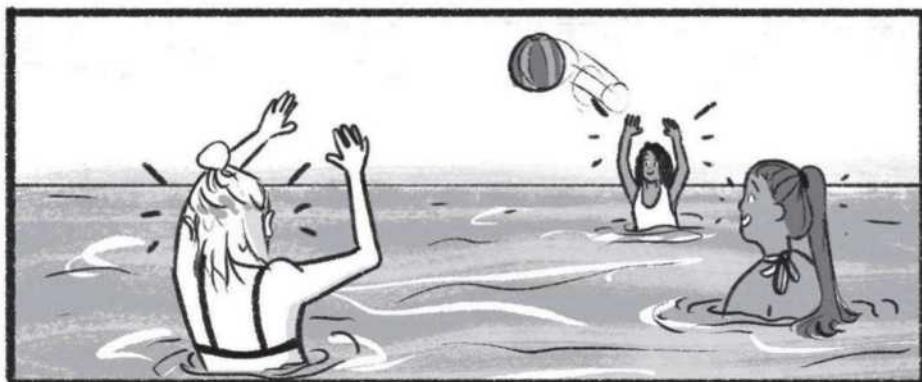




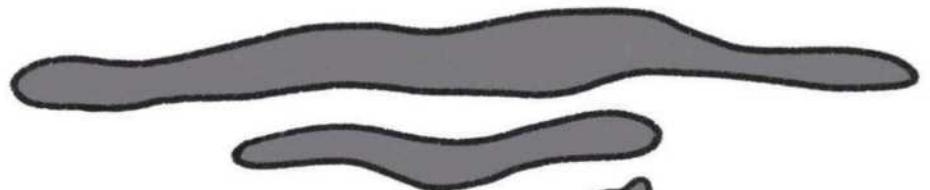












Al cabo de un rato...

Por favor,
dime que ya
es hora de
comer.

Es hora
de comer.

MENOS MAL.
Necesito patatas
fritas.

¡Eh,
Nick!

¿?

¡Hola,
Sahar!

¿Podemos
hablar un
momentín?

Claro,
¿qué
pasa?

Pues... Me voy a cambiar al Truham para hacer allí el bachillerato.

¡Ah!

Sí, y estoy un poco nerviosa. Sé que los dos últimos cursos son mixtos desde hace siglos, pero aún hay pocas chicas, ¿verdad?

Sí...
Entran como diez chicas cada año y hay como doscientos chicos.

Eso me parecía.
Estoy de los nervios...
O sea, empezar el bachillerato impresiona, pero si encima cambias de cole, da todavía más miedo.



Supongo que no he pensado mucho en eso.



¿Cómo ayudar a alguien con un trastorno alimentario |

Buscar 



Uf, vaya,
ahora estoy
MUCHO
mejor.





¿Charlie?





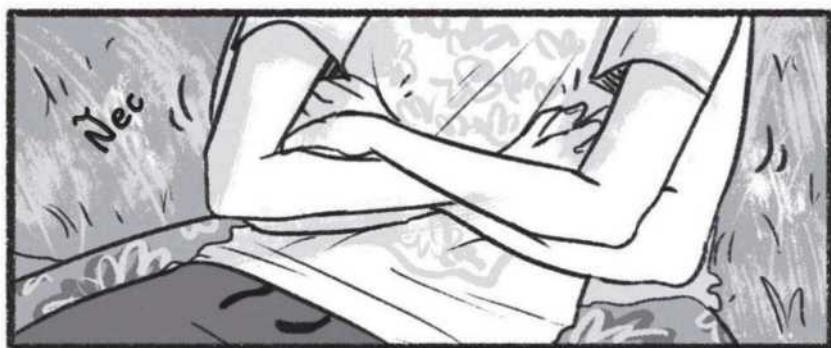
PENSANDO UN PLAN.

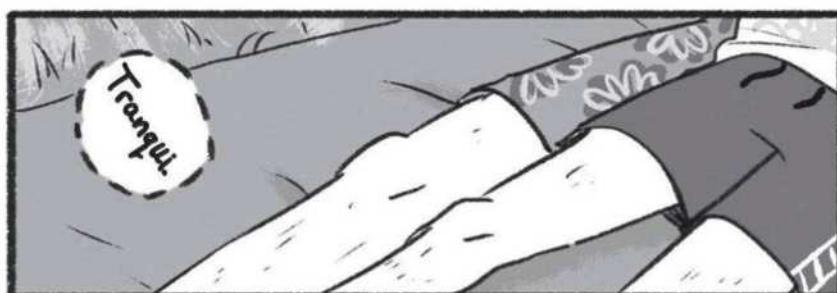






¿Vais
a seguir
tonteando o nos
ayudáis a comer esto?

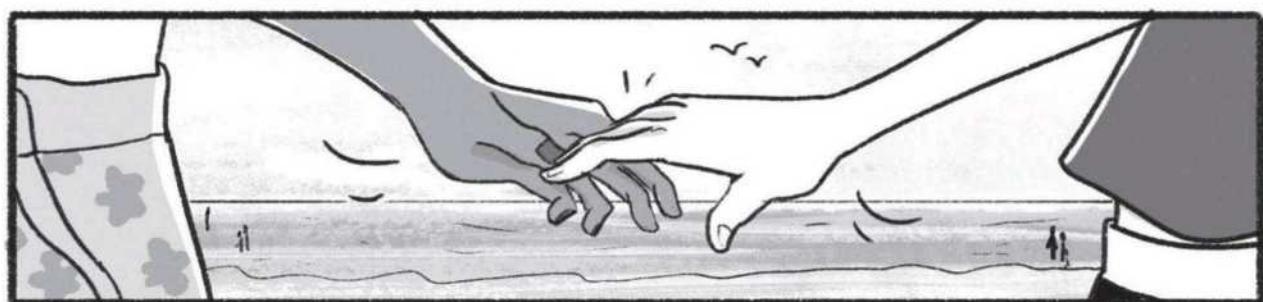










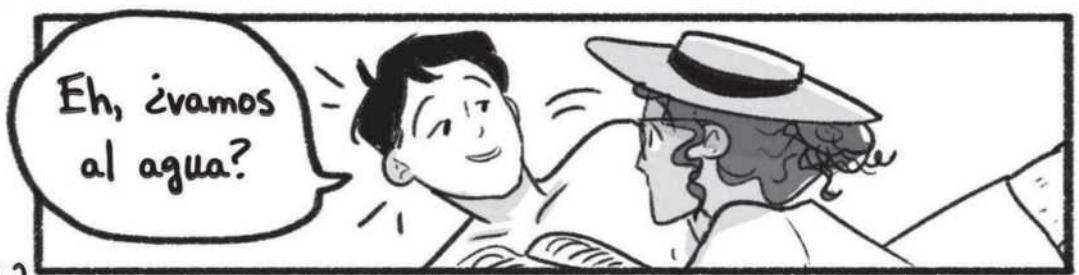






Pero os tengo
a vosotros. Con
eso me basta.

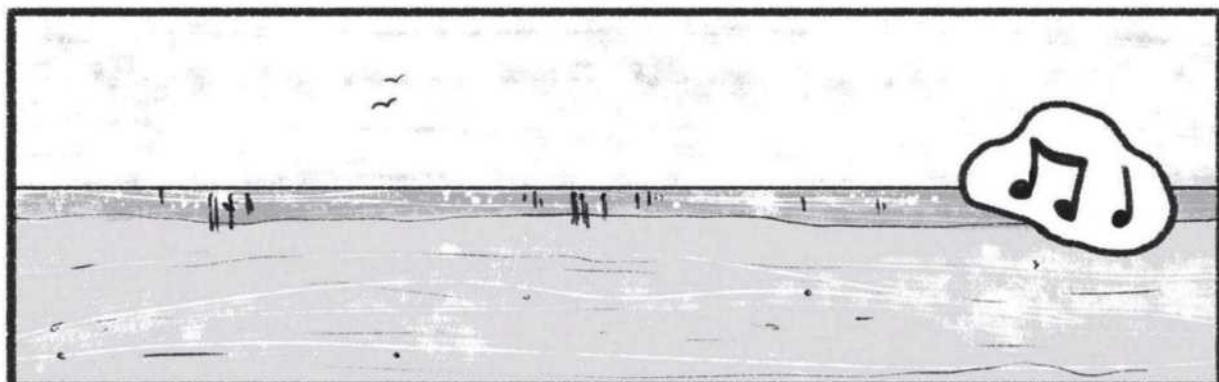






Vale. ❤





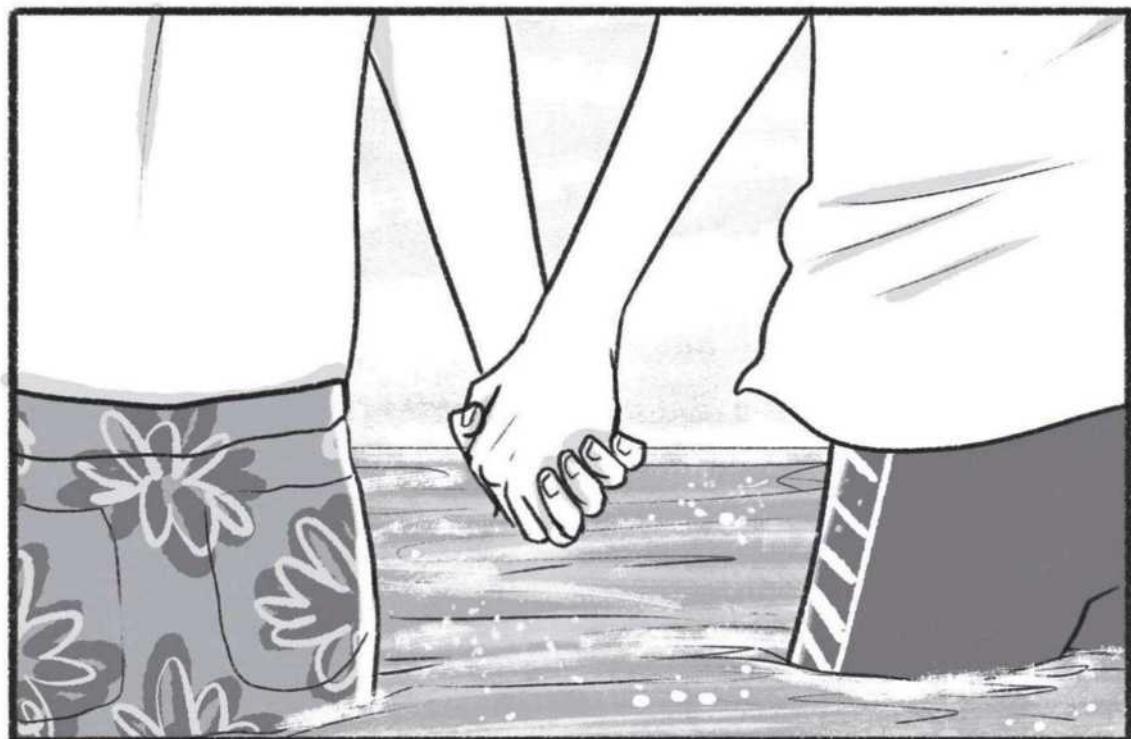




Déjatela puesta.



Se secará
con el sol.



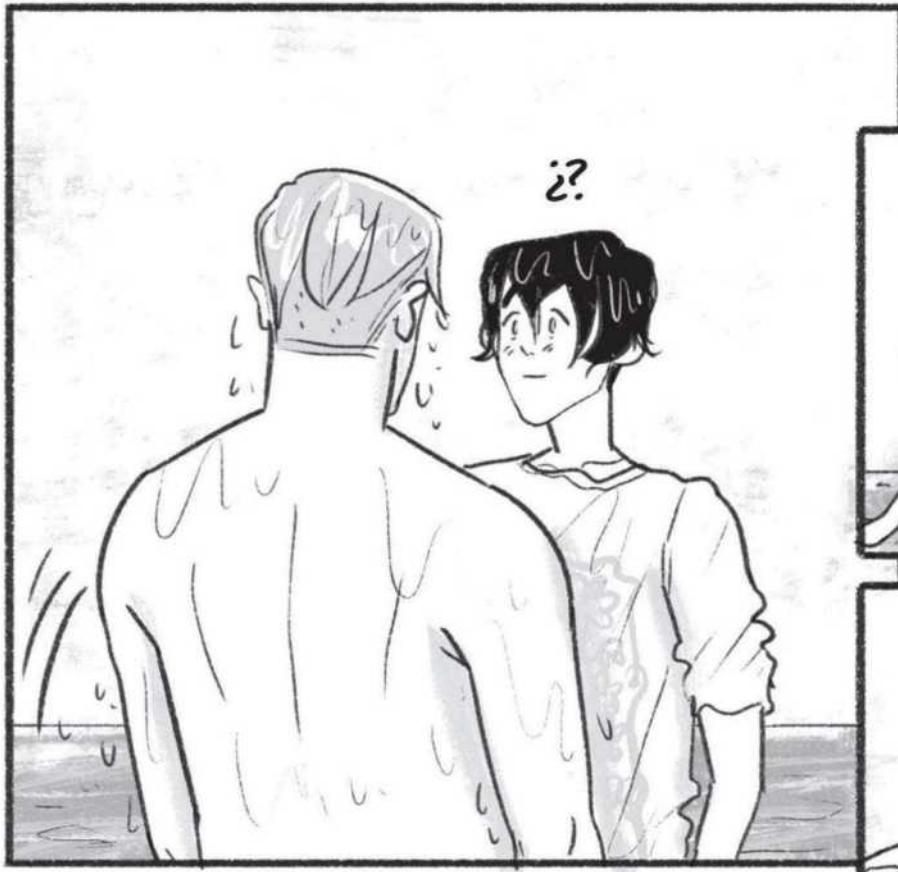


Me arriesgaré.















Nick...

Quería decirte
una cosa...



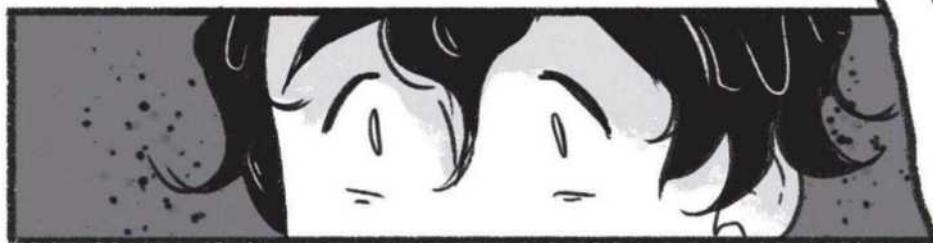
Vale, bueno, pues...

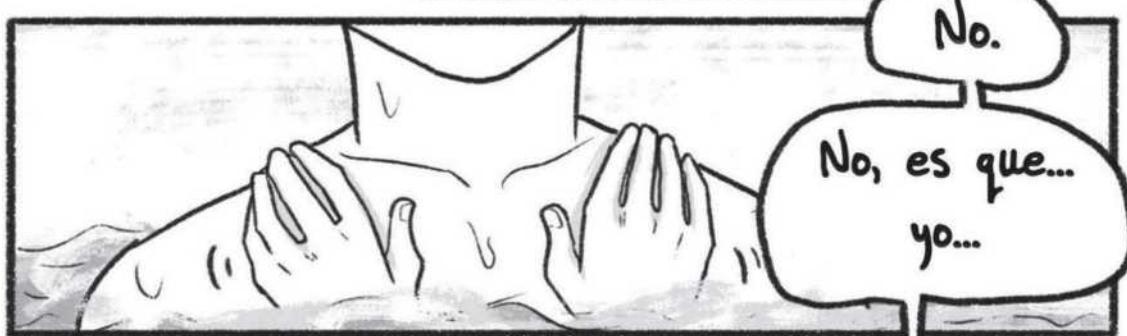


Me parece que tienes
un trastorno de la
conducta alimentaria.

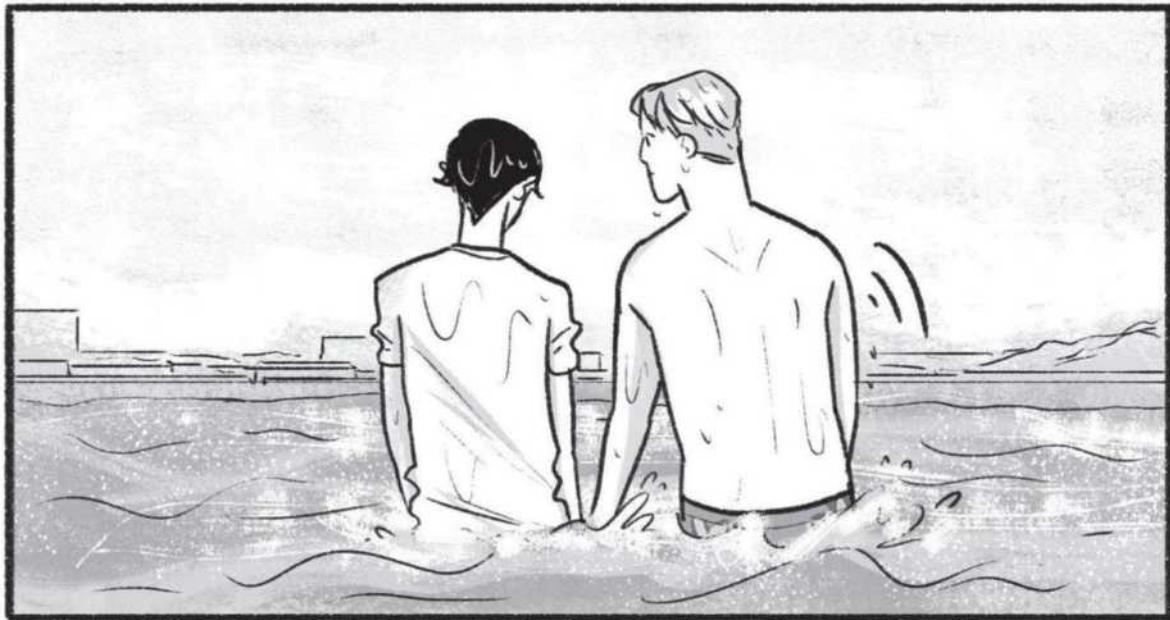


He estado
buscando
información
en internet
y ya sé que no
quieres que... en
plan... que intente
curarte y eso, pero
me importas muchísimo
y me he dado cuenta
de que el problema
está empeorando













¿Te dejo
en tu casa,
Charlie?



¿Me dejas en casa de Nick, por favor?

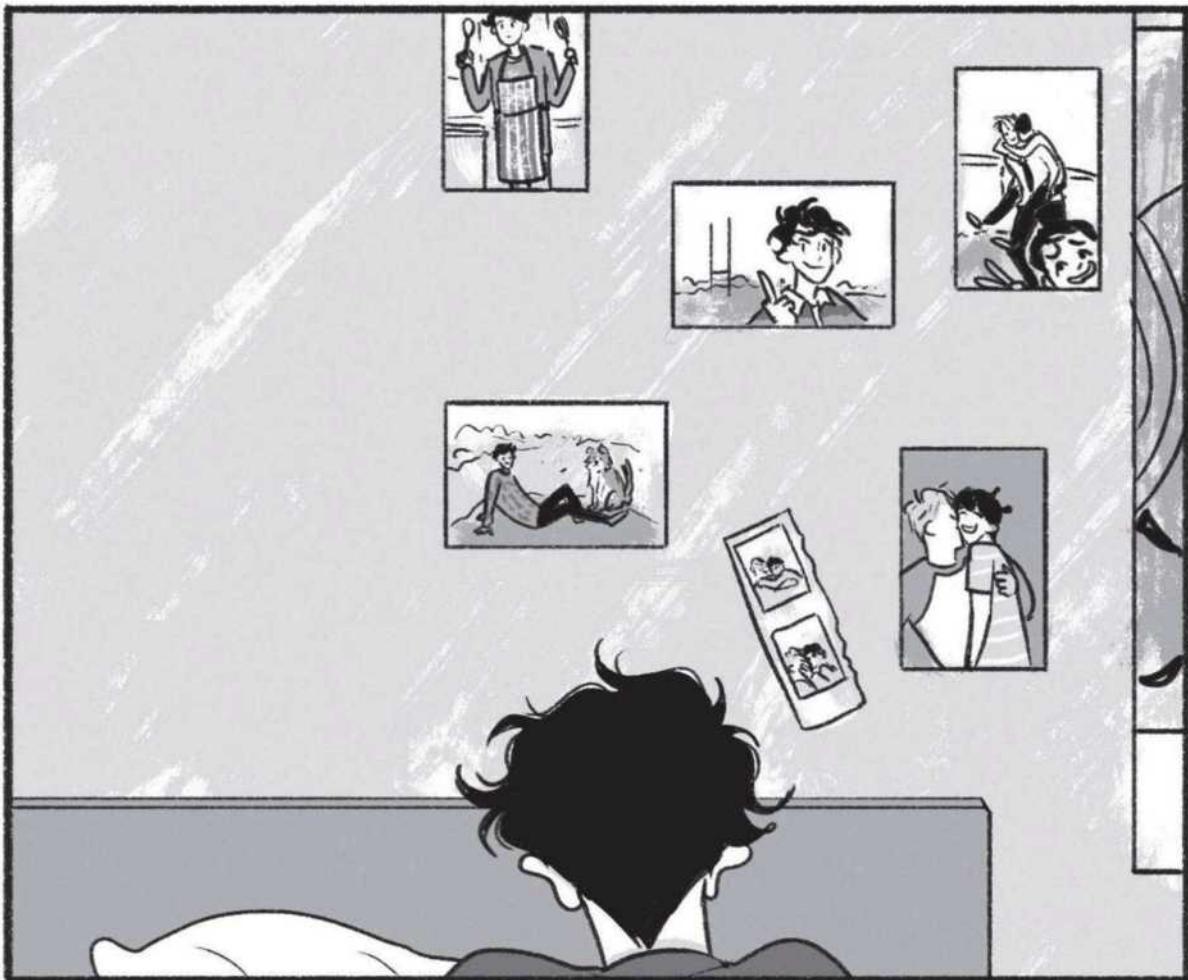














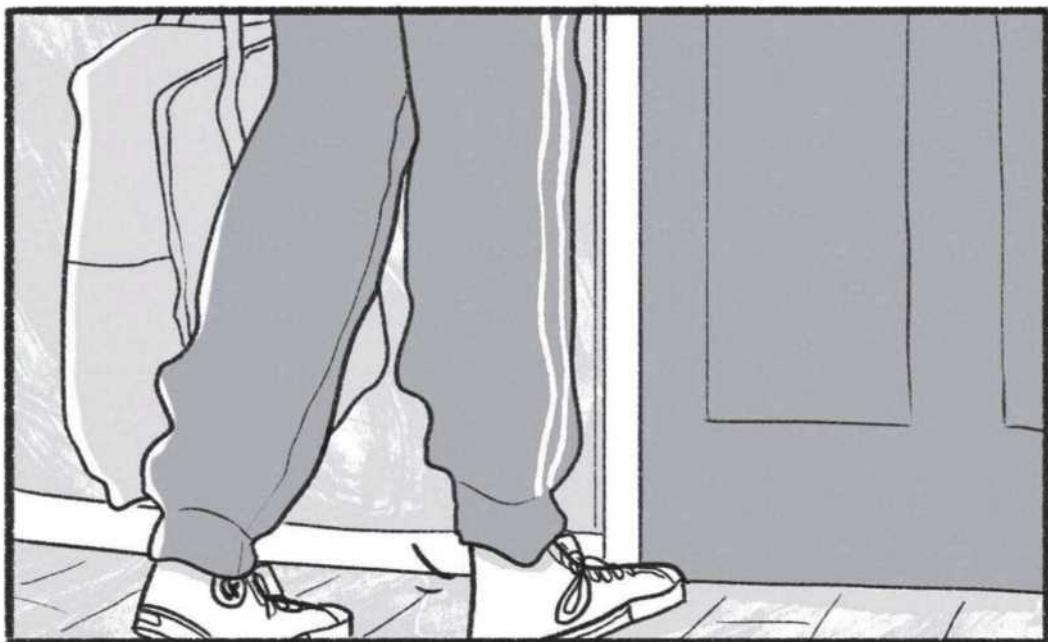


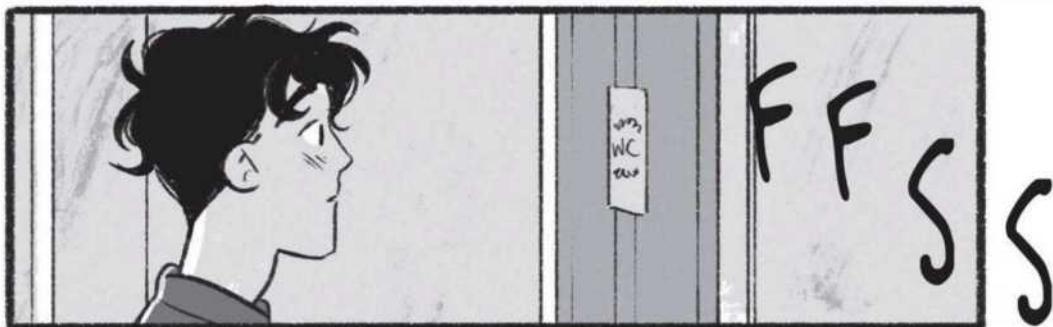


Nick está tan enamorado
de ti que casi dais asquito.



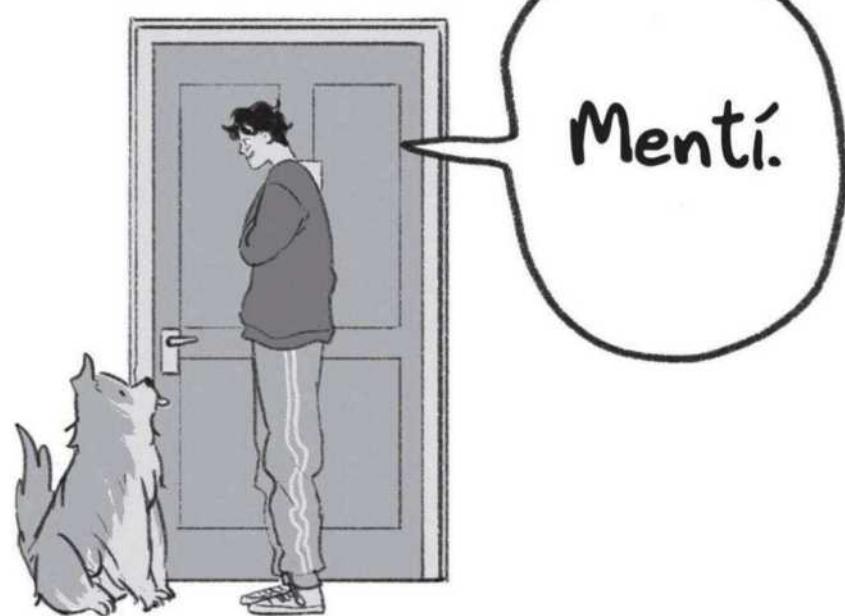












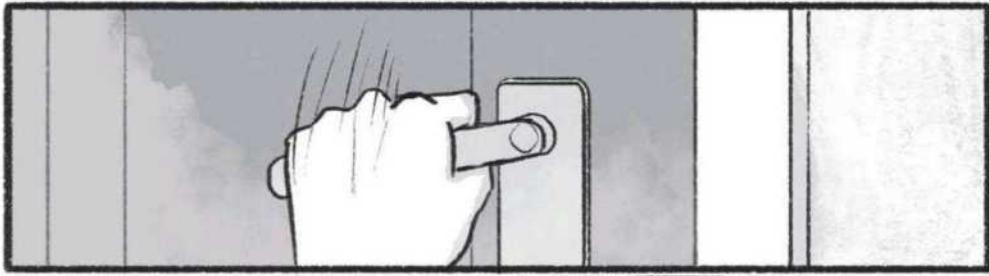




Te
quiero.





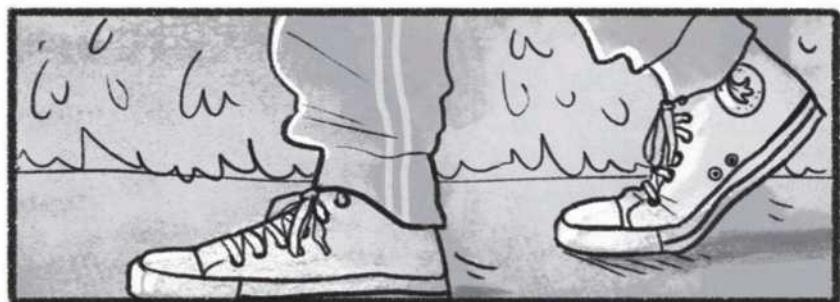


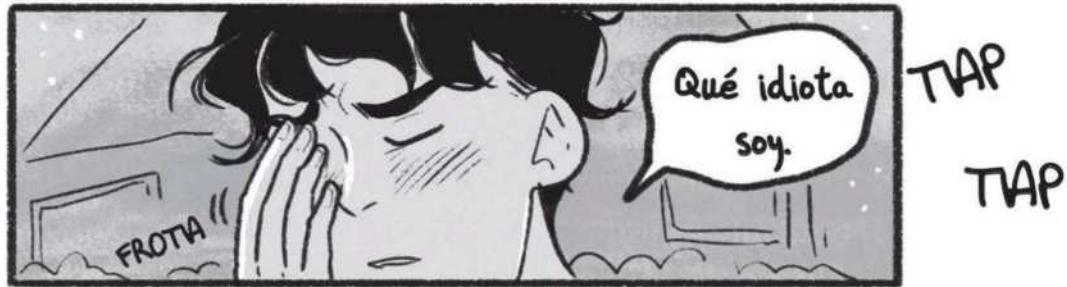




¡¡Nicky!!
¡Ponte
unos zapatos
al menos!



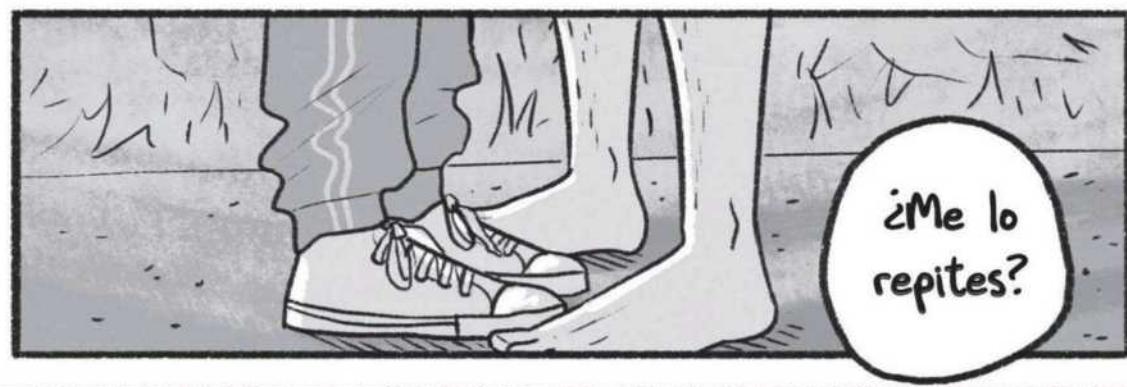














Me da
vergüenza.



¿Te lo
digo yo
primero,
entonces?



Eh,
yo lo
he dicho
antes.
¡¡No te lo
apropies!!

JÁ
JÁ
JÁ







¡Todavía
estás
mojado!



Sí, claro, me
has dicho
«te quiero»
por primera vez
mientras estaba
EN LA DUCHA.

Ay, jo,
¿cómo se
me ocurre?

¿Por qué
somos
así?

Porque eres
mono.

Y me
quieres.

Y yo
te quiero.







Charlie.







Entonces,
¿lo has
pasado
bien?

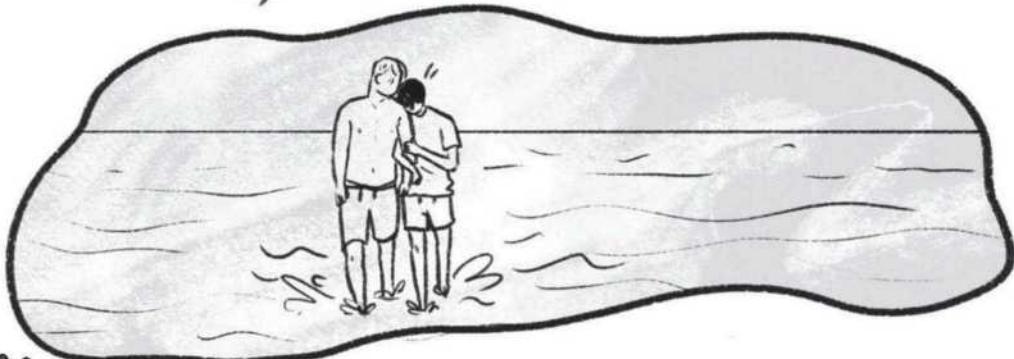


Sí, ha sido...

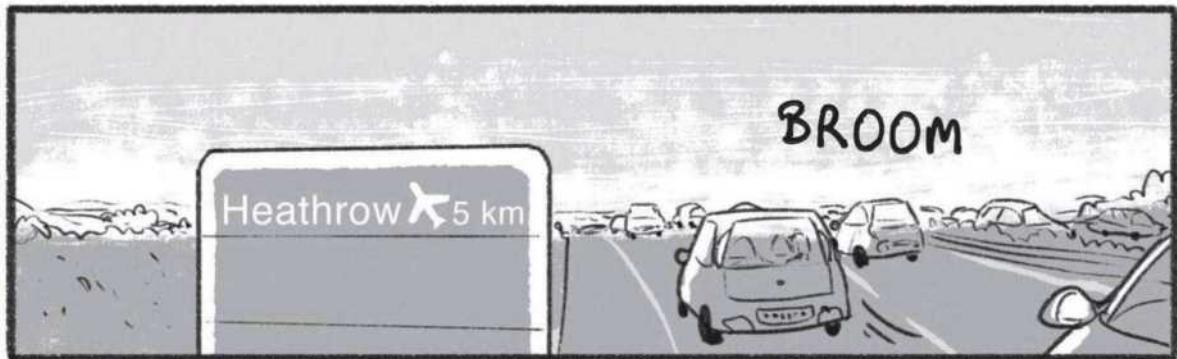


lata

Nick y yo
hemos
hablado
de...







hola



te quiero

mucho



Hola yo también

TE QUIERO!!! Me gusta decirlo

Ya te echo mucho de menos

has llegado siquiera al aeropuerto? lol

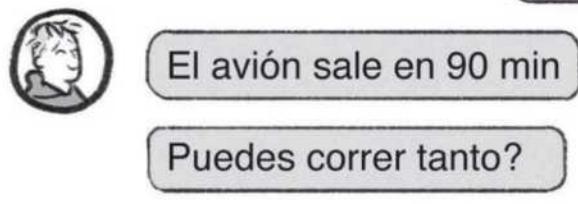


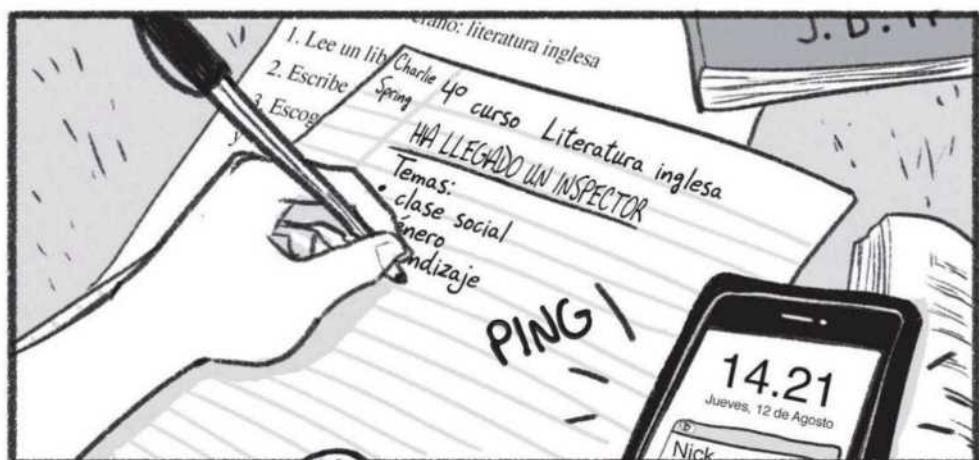
... No





puedo ir contigo a Menorca pls





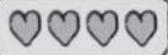
Hemos llegado!!

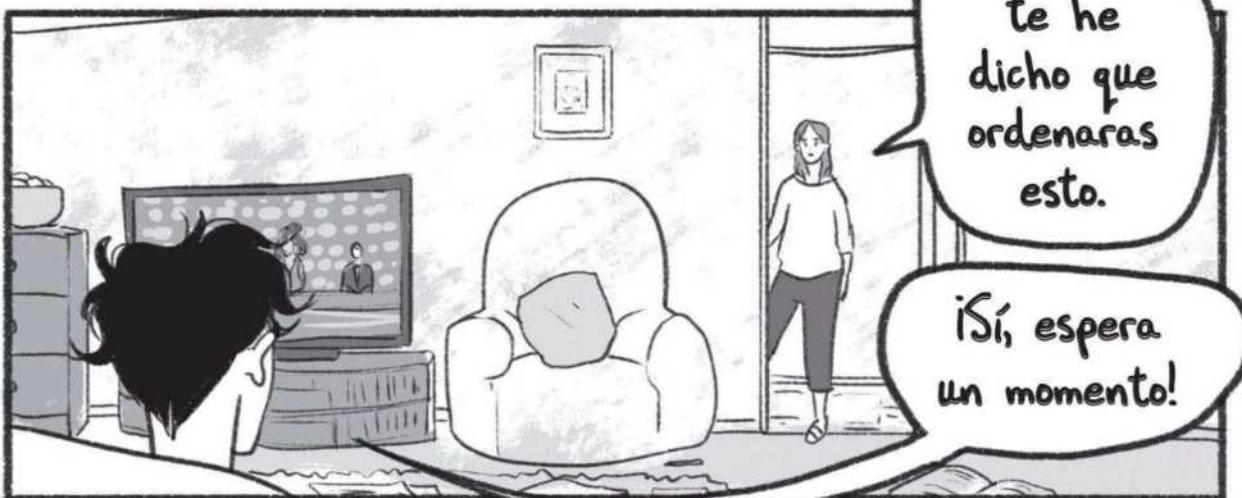
vuelve 😊



Vas a hablar con tus padres sobre el asunto de la comida?

tal vez xx











CLICK

bip

bip

bip

NICK
Fin llamada

bip

De todas
formas
tenemos que
hablar sobre
Nick.

No quiero que te quedes
en su casa hasta las
tantas.

Sois demasiado
jóvenes para
tener relaciones.

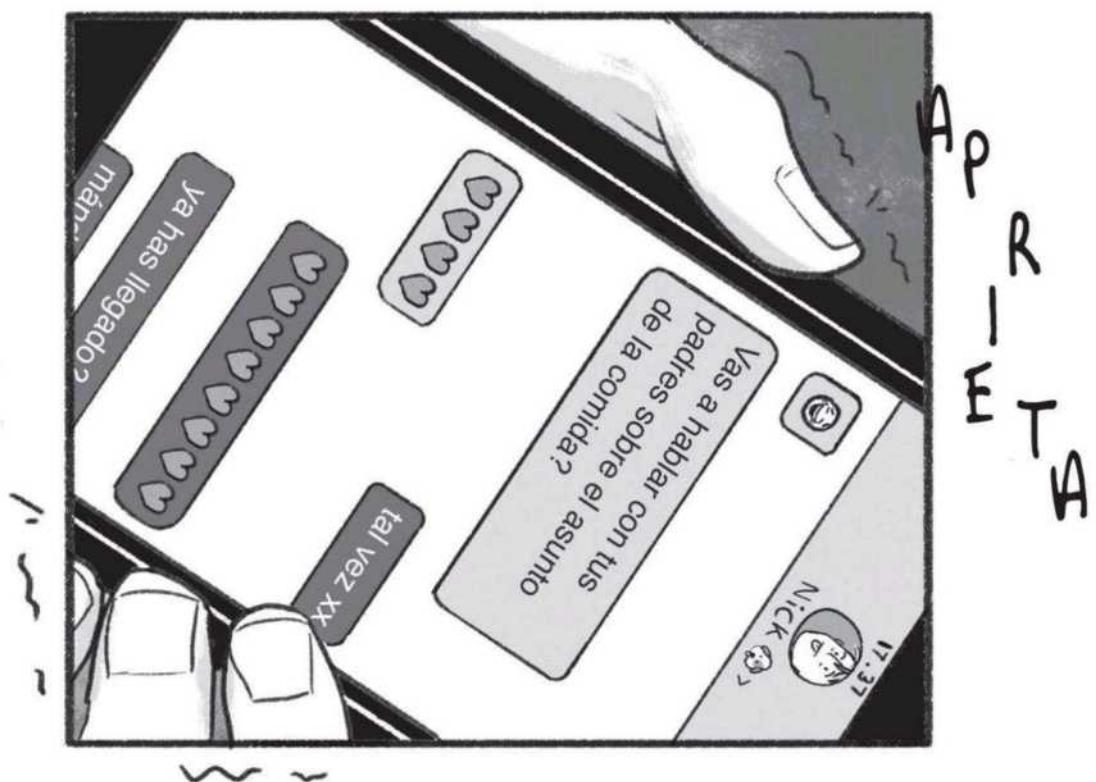
¿Qué...?

Pero si nosotros
no...



Solo te digo
que no abandones
todo lo demás
por un romance
de instituto.





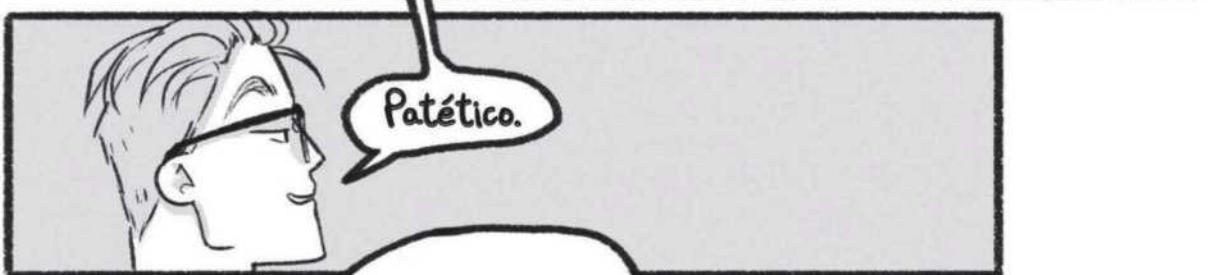






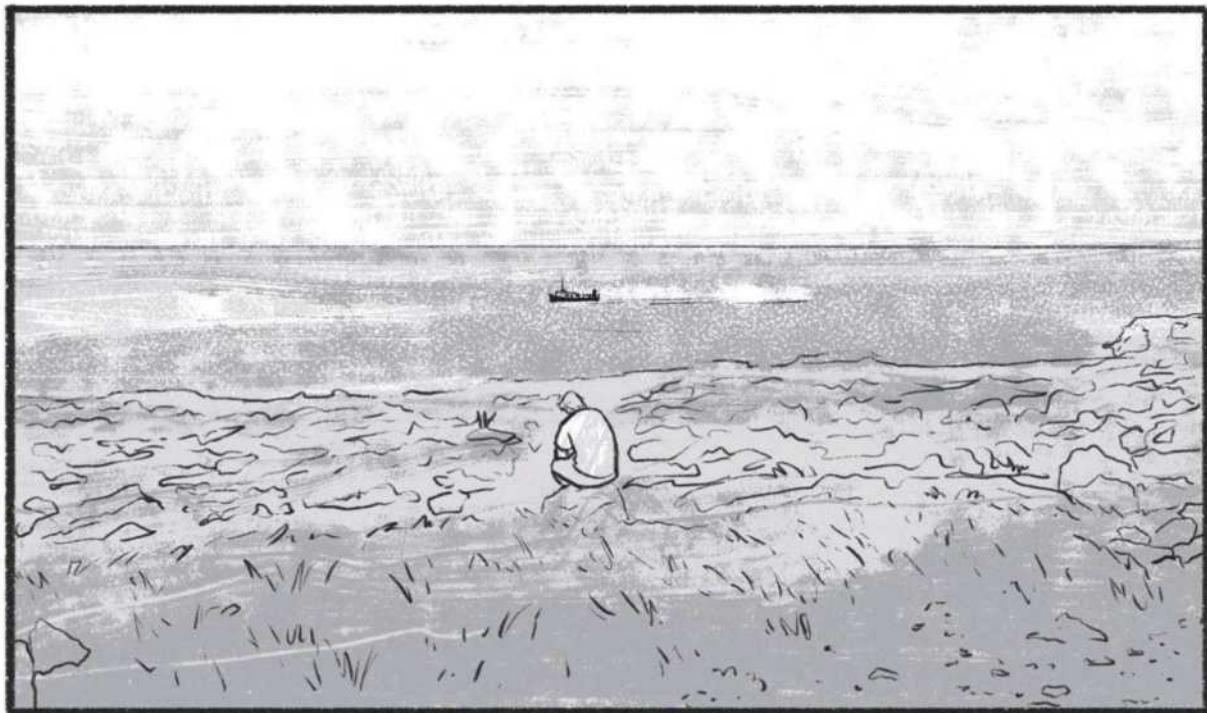
La primera semana...



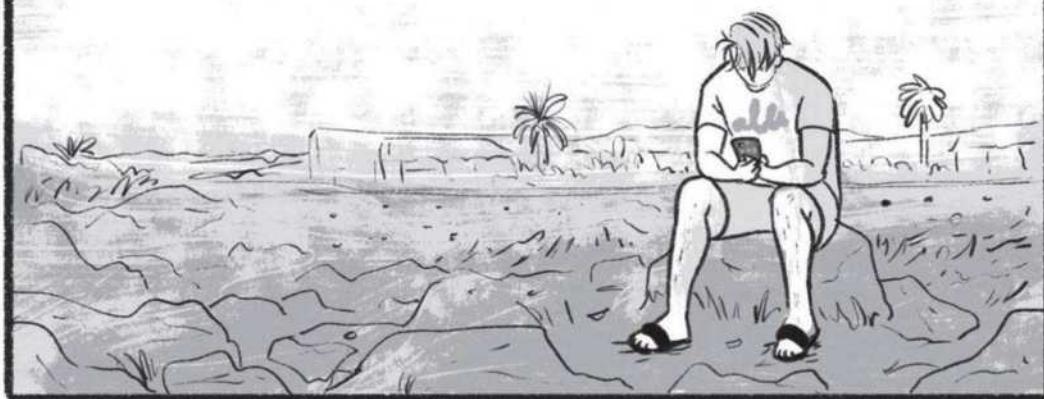




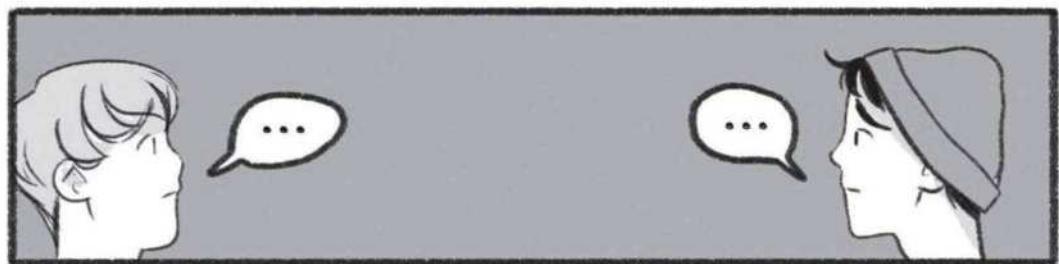
La segunda semana...



Eh!! Qué tal hoy???





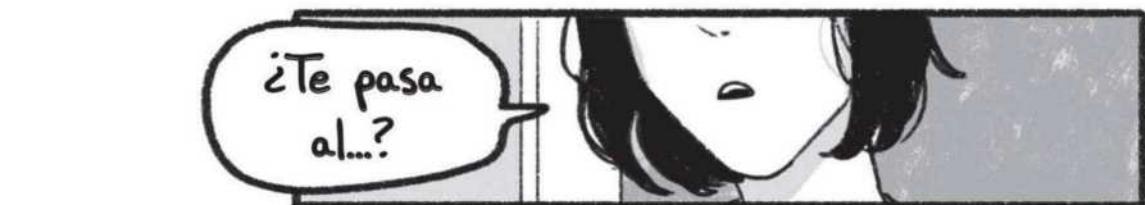






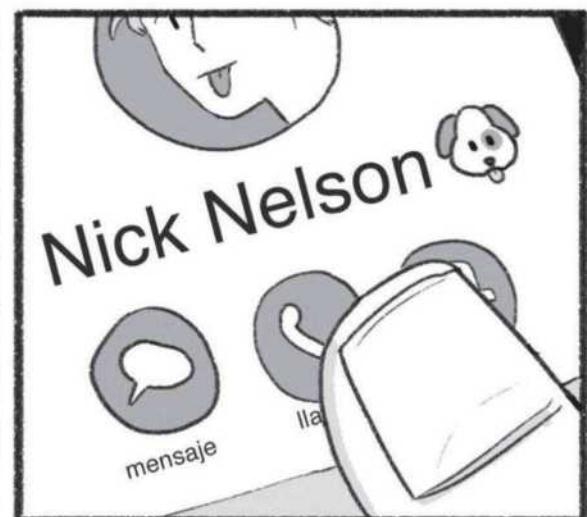
La tercera semana...

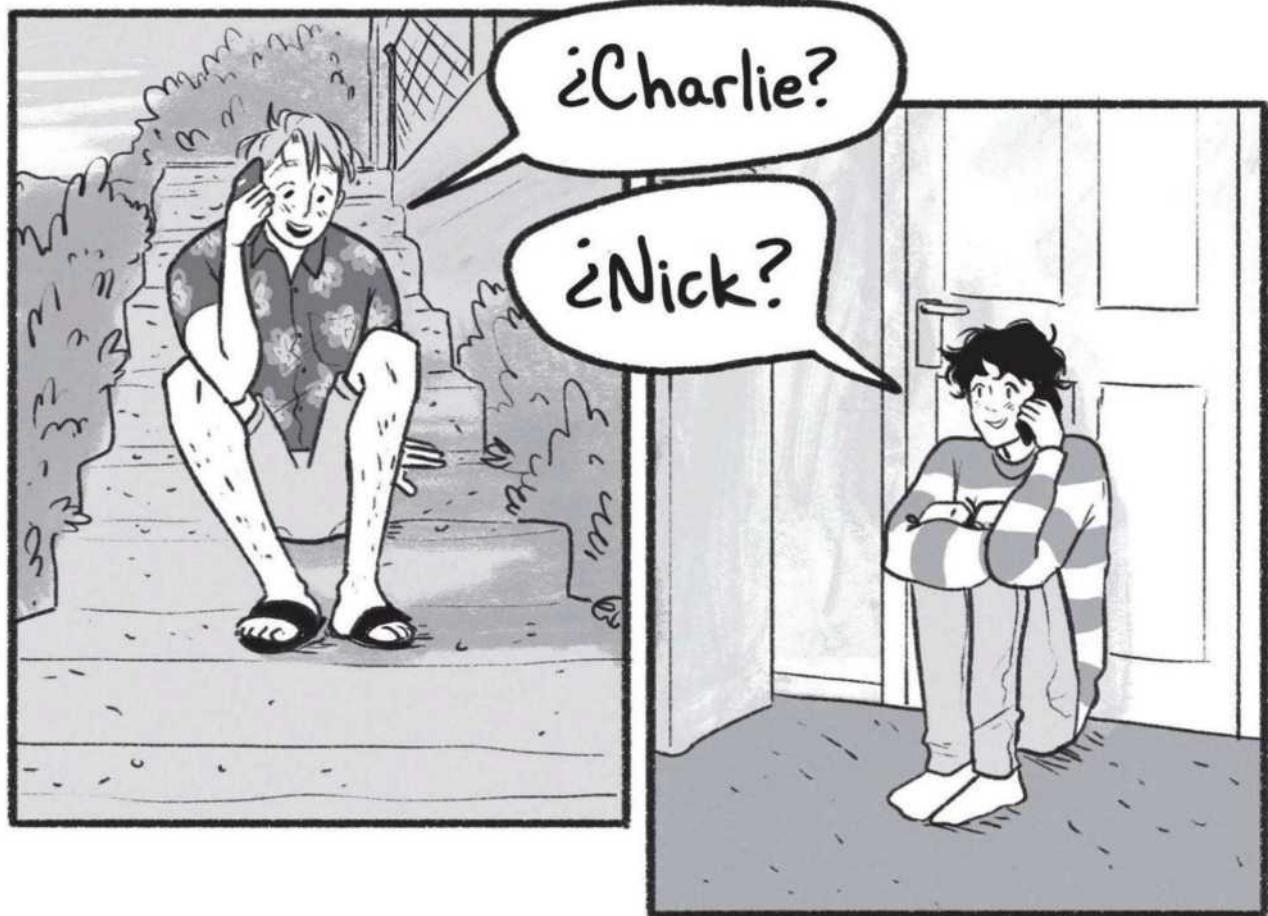














Cállate,
David.

Llevamos
todas las
vacaciones
aguantando tus
sarcasmos.

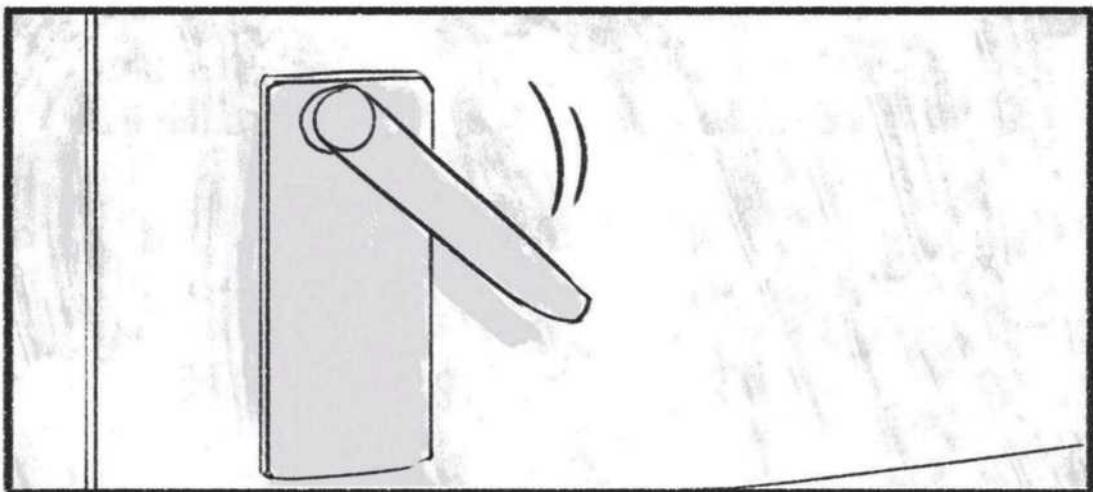
Si vas
a ser tan
desagradable,
el año que viene
te quedas
en casa.

buff

Bueno...
y lo demás
¿qué tal? Ya
sabes... lo de
la comida.



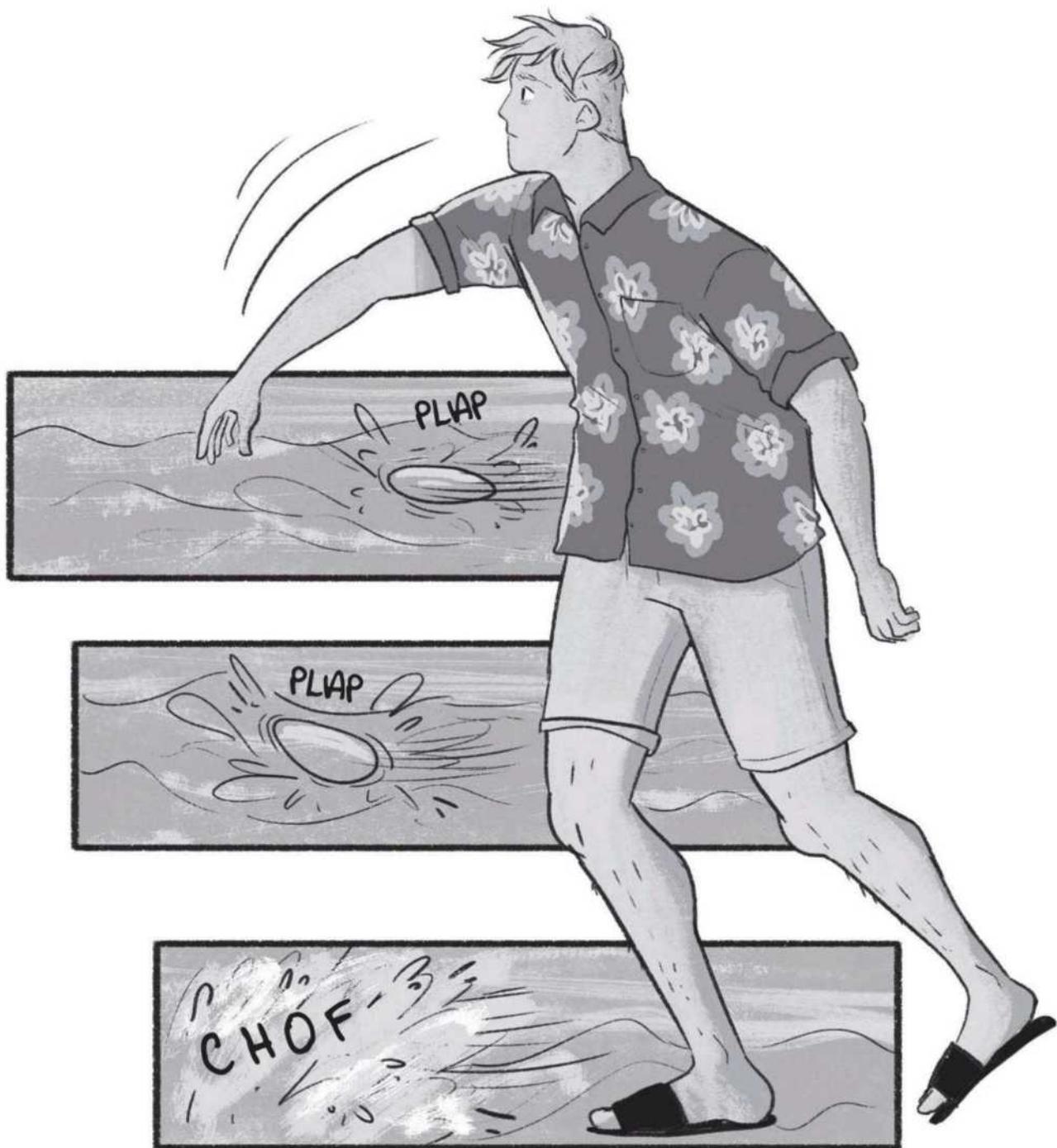
















Le cuesta mucho comer y se pone mu nervioso.

Está cada vez peor y yo he intentado convencerlo de que se lo cuente a sus padres, pero dice que no puede hablar con ellos de cosas así y...



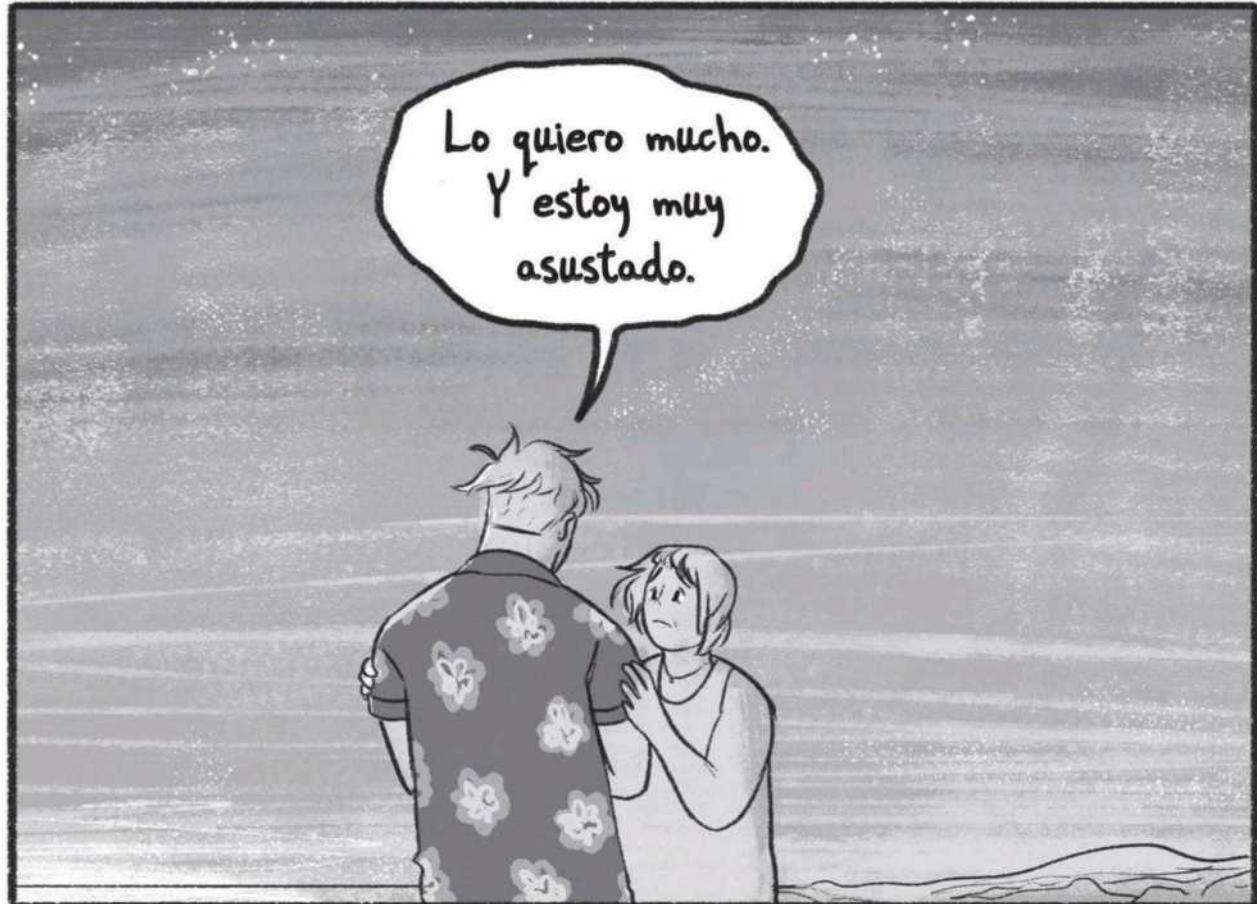
no sé qué decirle.

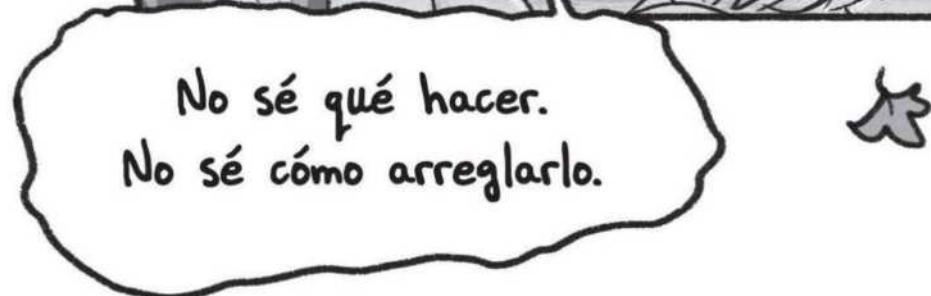
No quiero obligarlo a comer, porque se agobiaría y se estresaría, pero...



Si no hago algo, al final se... se...







¿Qué? Pero...
¡tengo que
hacerlo!

¡Soy
su novio!

Y sé que
lo quieres
muchiísimo.

Ya lo sé,
cariño.

Y seguro
que él
también
te quiere.

Y tienes
la sensación
de que
debes
«salvarlo».



Pensáis que
no podéis vivir
el uno sin el otro,

pero tanta
dependencia
no es sana
para ninguno
de los dos.



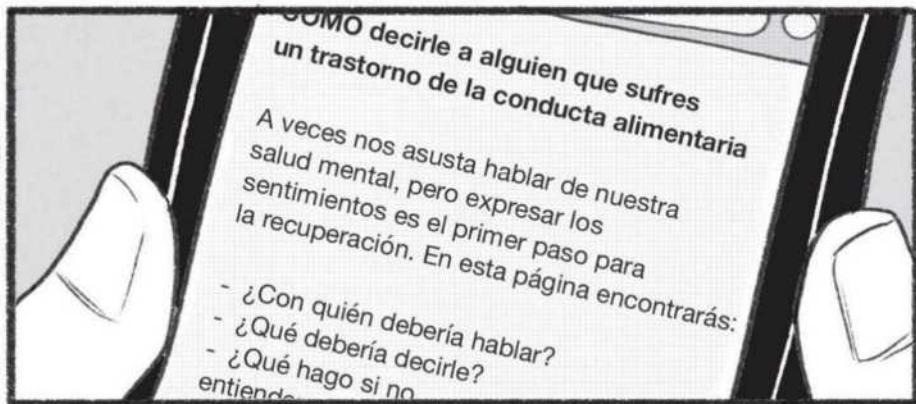
Charlie debe
pedir ayuda
a alguien que
no sea su novio
de dieciséis
años.



Tiene que hablar con un médico o un psicólogo.

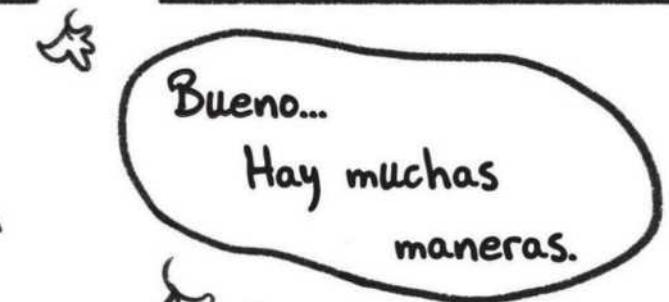


Alguien que entienda de trastornos alimentarios y sepa cómo tratarlos.



El amor no puede curar una enfermedad mental.







Y si tiene un mal día...



Me duele mucho la garganta.

¿Cómo te encuentras?

¿Quieres ver una peli?

Mejor no.



Te contagiaré.

¿Dormimos un ratito?

Da igual.

Pregúntale qué puedes hacer para que se sienta mejor.



Estar
a su lado,

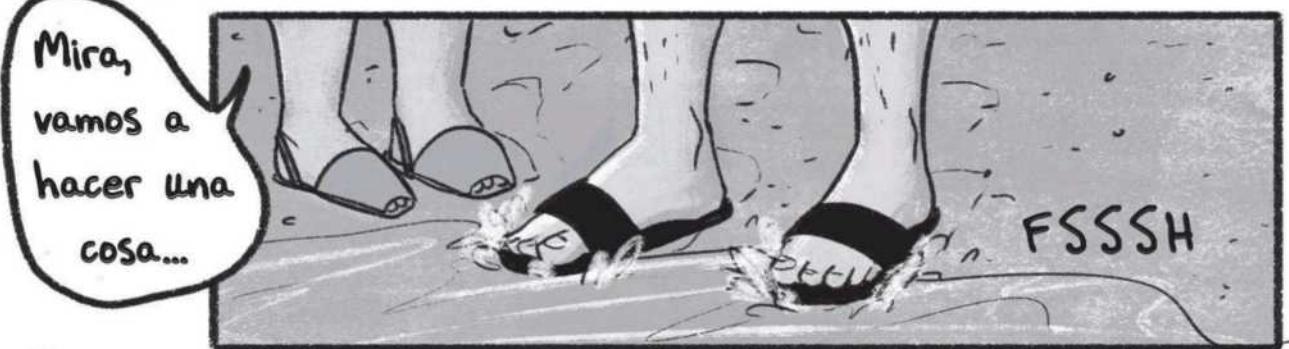
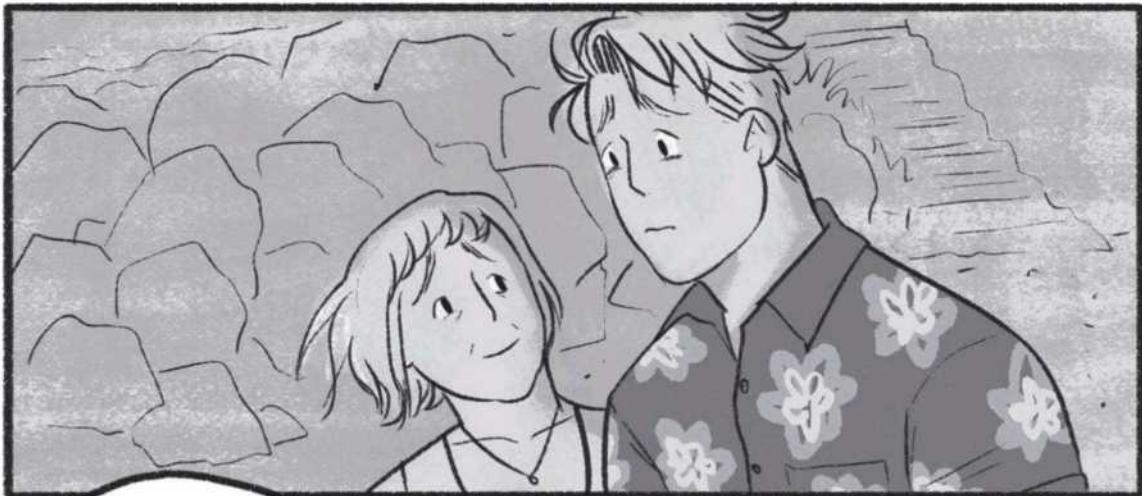


Pero siendo consciente de que...

a veces las personas necesitan más ayuda de la que tú les puedes dar.



Eso es el amor,
cariño.

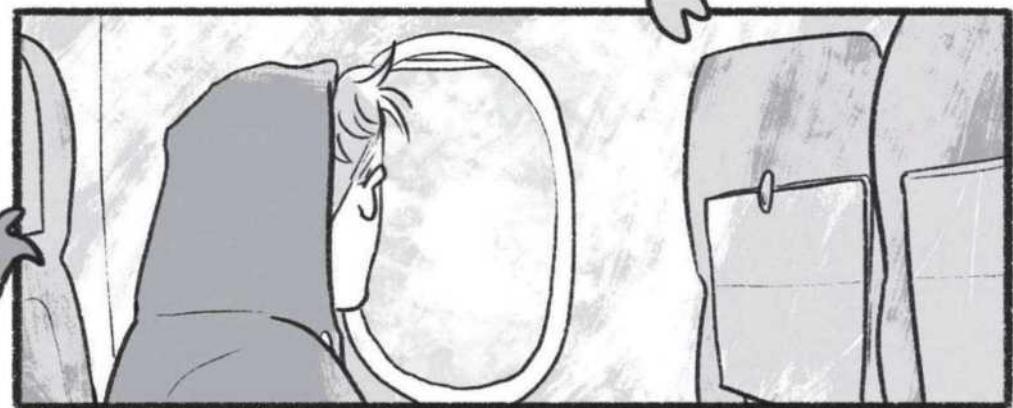


Cuando lleguemos
a casa, tú y yo
nos sentaremos y
buscaremos cómo
podemos ayudar
a Charlie a hablar
con sus padres
o con
un médico.

¿Te parece
bien?

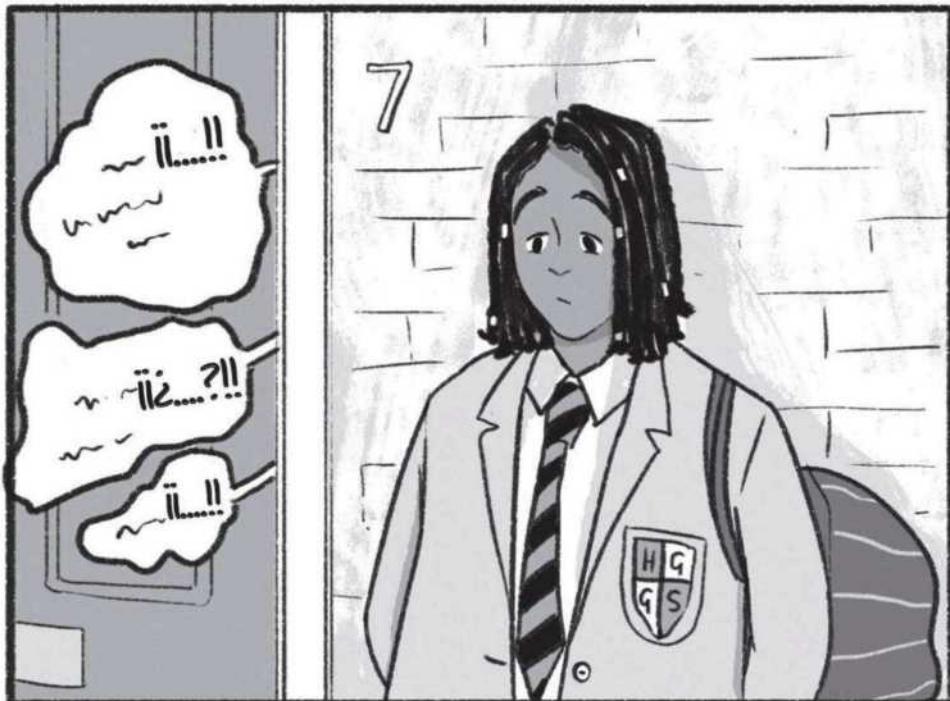
Sí.

FSSSSSH



estoy deseando verte en el cole mañana!!!!!!!

Y yo!!!! TE ECHO DE MENOS











Será mejor que te vayas antes de que nos vean juntos.

Colegio Truham
Aparcamiento para empleados

¿Por qué?
¿Está prohibido compartir coche con otro profe?

Bueno...
Ahora que los dos somos profes del Truham...
deberíamos tener cuidado.

Los chicos hablarán si saben que estamos saliendo.

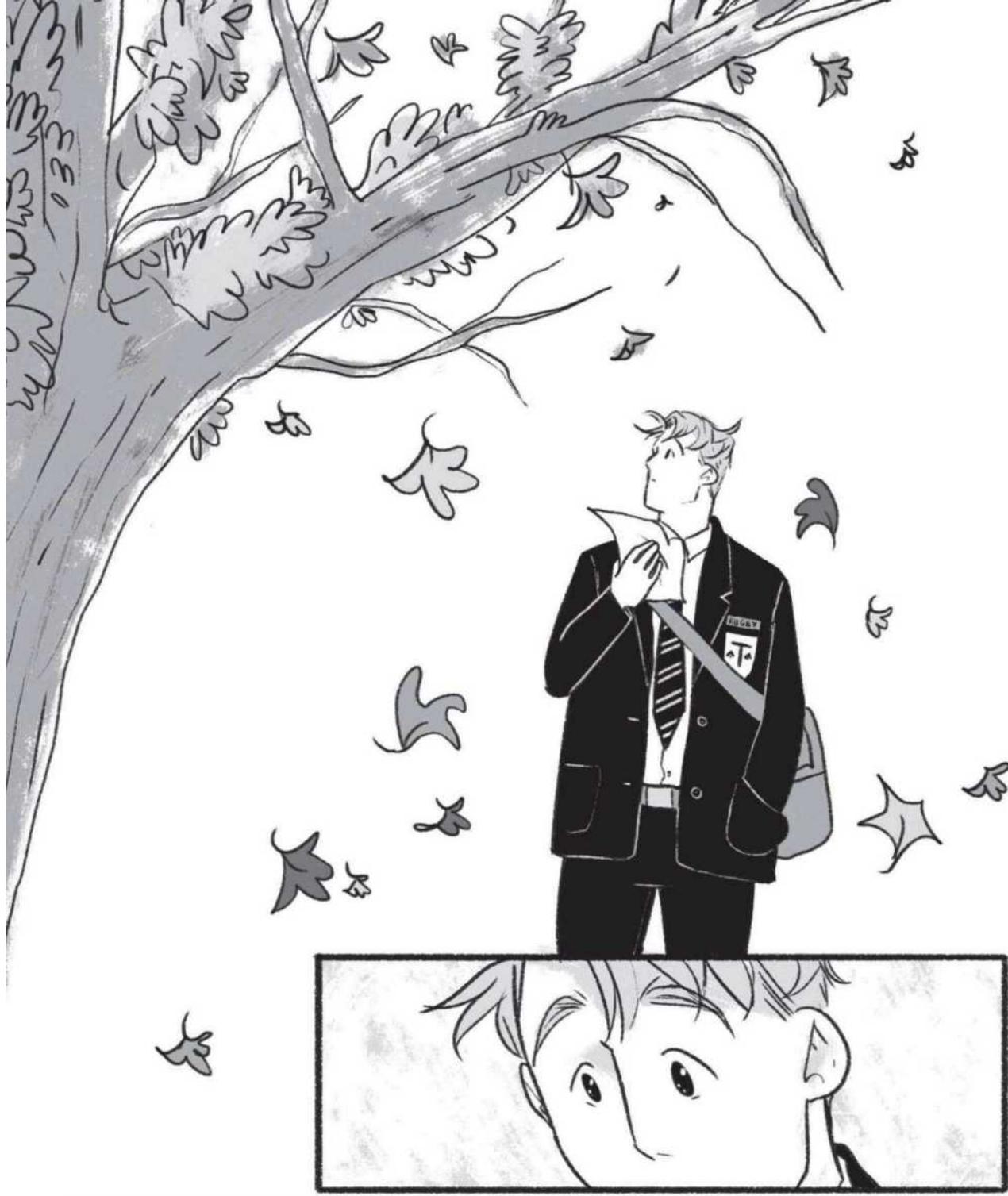
Así que...
¿estamos saliendo?

Eso
espero.
Después
de pasarnos
todo el
verano
juntos...

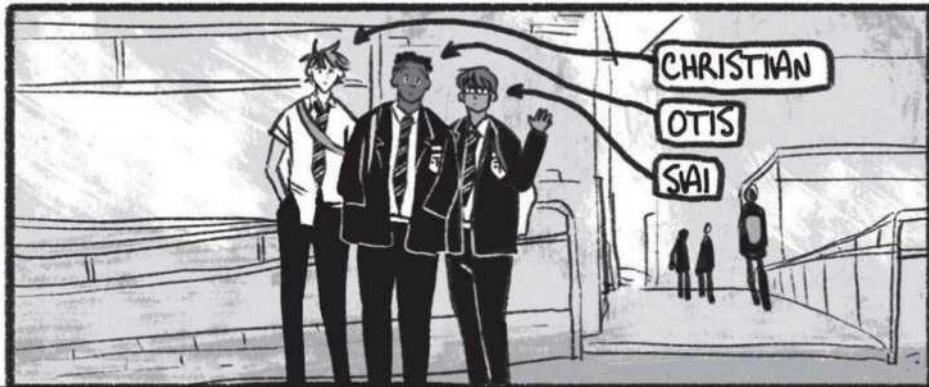


Eso
espero.
Después
de pasarnos
todo el
verano
juntos...





Nombre: Nicholas Nelson					
Curso: Bachillerato					
Clase: Hamlet 5					
Asignaturas					
PSI: PSICOLOGÍA					
EF: EDUCACIÓN FÍSICA					
BIO: BIOLOGÍA					
GEO: GEOGRAFÍA					
HORA	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
1	LIBRE	PSI	EF	LIBRE	BIO
2	GEO				



Jo, Nick, ¿dónde
has estado todo
el verano?

Es verdad, ¡has
desaparecido
del mapa!

Ah, sí, es que he pasado tres
semanas en Menorca y...

Entonces no ha sido porque estuvieras muy ocupado
con tu NOVIO.

Que conste que
ya lo sabemos.

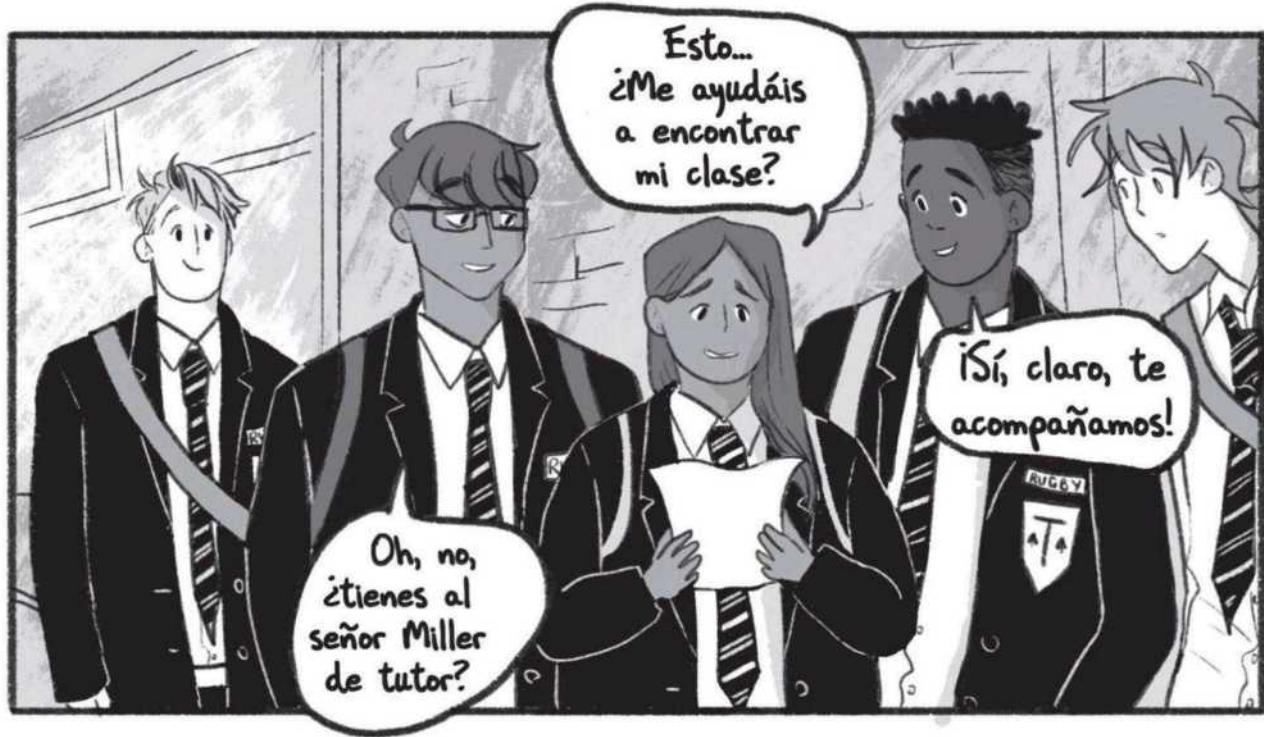


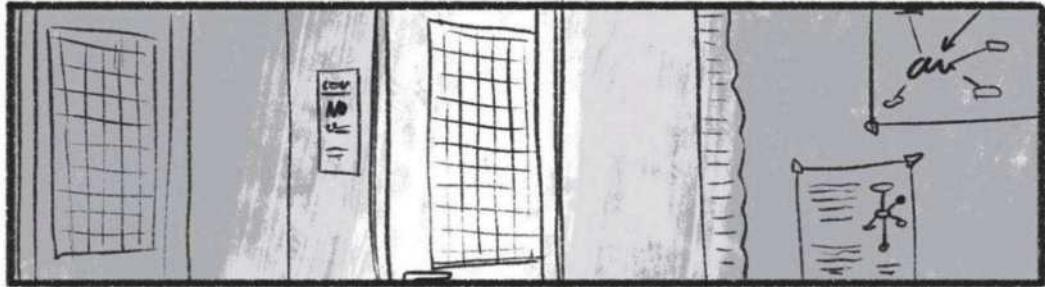
El comentario de los <<buenos amigos>> no ayudó.

Fue UNA SOLA VEZ.













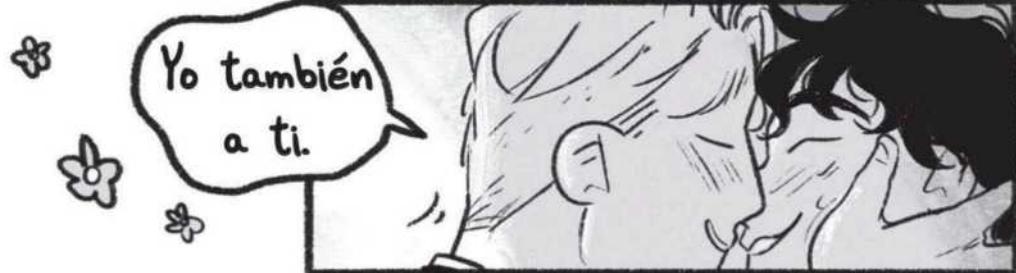


Vale.
♥











Eh...
¡Llevas
la
corbata
de los
mayores!

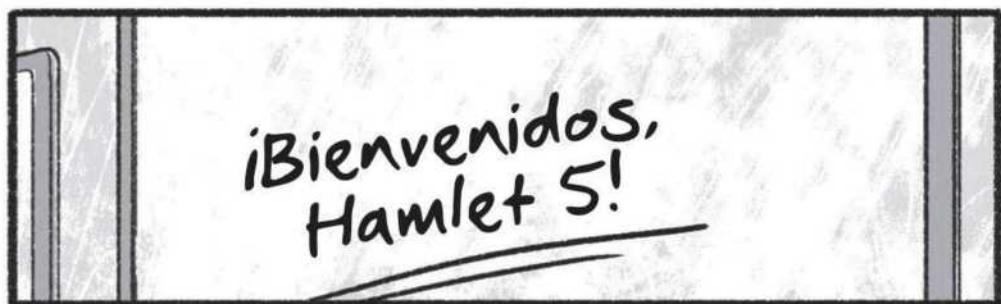
Sí...
¿Y?

Ja,
ja...
salgo
con
un tío
mayor.

¿¿Y??

Pues que mola.

¡¡Charlie!!



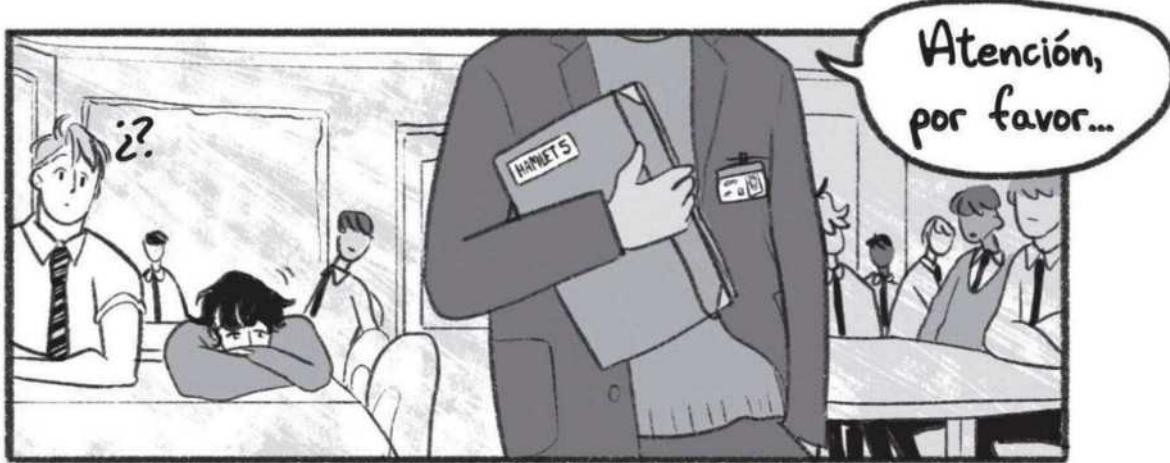
Si estás preocupado por una persona querida

A veces es complicado abordar el tema de las salud mental, incluso con las personas que tenemos más cerca. Tal vez te preocupe decir algo inapropiado o que el otro se enfade. Pero romper el silencio es un paso fundamental para la recuperación.

A continuación te damos algunos consejos para hablar con una persona querida de su salud mental.



¡Vale, gente!



¿Quieres venir
a mi casa
el sábado?



¡Claro!
¡Es tu
cumpleaños!



Mi padre estará allí y...
me gustaría que
te conociera.

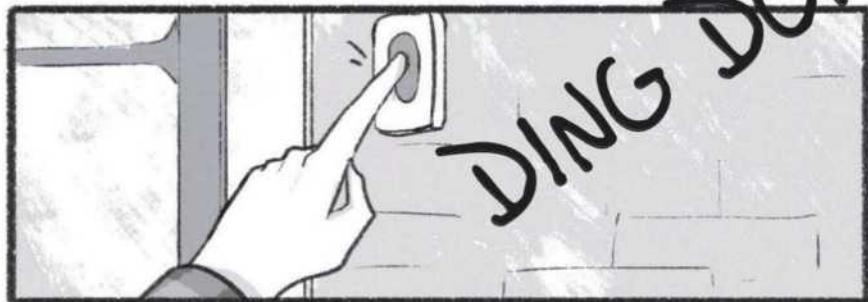
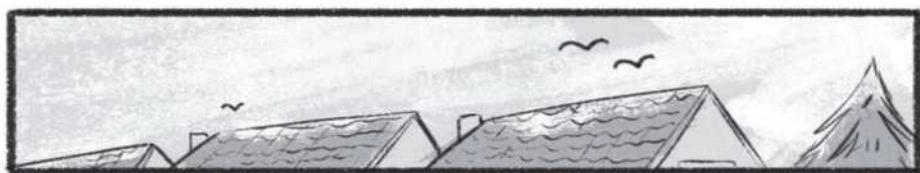
¡Ah!!
Sí!



¡Nick y
Charlie!
¡Callaos,
por favor!



Sábado



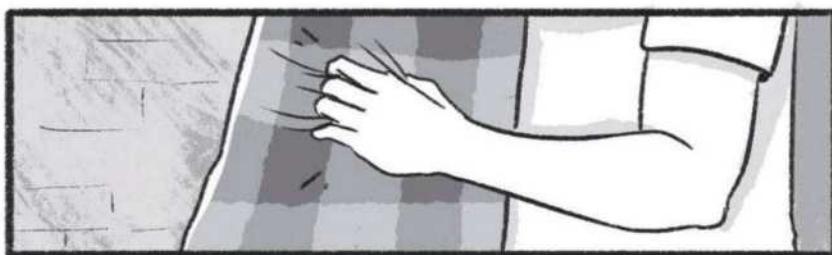


Mi padre no ha podido venir. Ha tenido un problema.



O sea...
No me dijo
seguro que
vendría pero...
Sí...



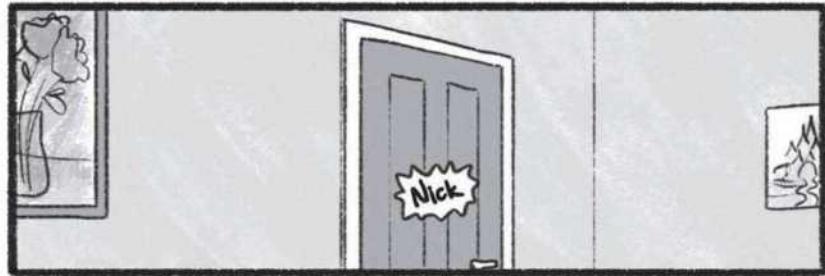


Bueno, de todas formas vamos a pasar una tarde de cumple genial.









Charlie,
qué
FUERTE...











Tú me regalaste una foto nuestra en la nieve. Aquí tienes una foto nuestra al sol.

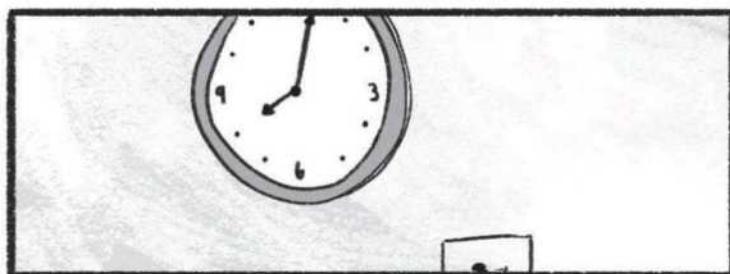
Con amor, Charlie XXX



Je...
Ya sé que es
medio cursi
pero...
el resto
del álbum
está vacío
así que...







¿E-eh?



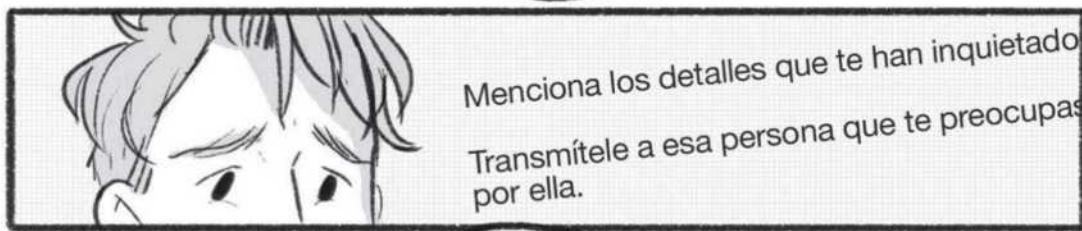
Char... Has dicho
que te despertara.



Cómo iniciar la conversación

1. Escoge un lugar en el que os sintáis segur







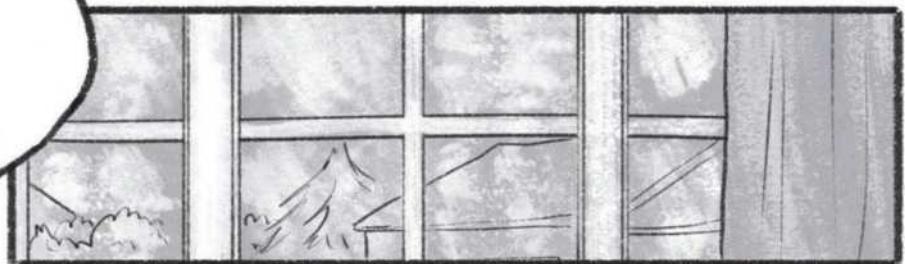
¡No solo por eso de la comida!



Es que... últimamente te noto muy estresado y cansado.



Algunos días... simplemente pareces muy triste.











¿Qué te parece si te acompañó? Y..., no sé...,
¿te sostengo la mano? No se van a enfadar
si yo estoy delante.



Y también...
He leído en
internet que
a veces
es más
fácil si lo
escribes...





Ya sé que parece un poco tonto, pero...



¿Crees que eso te ayudaría a hablar con ellos?



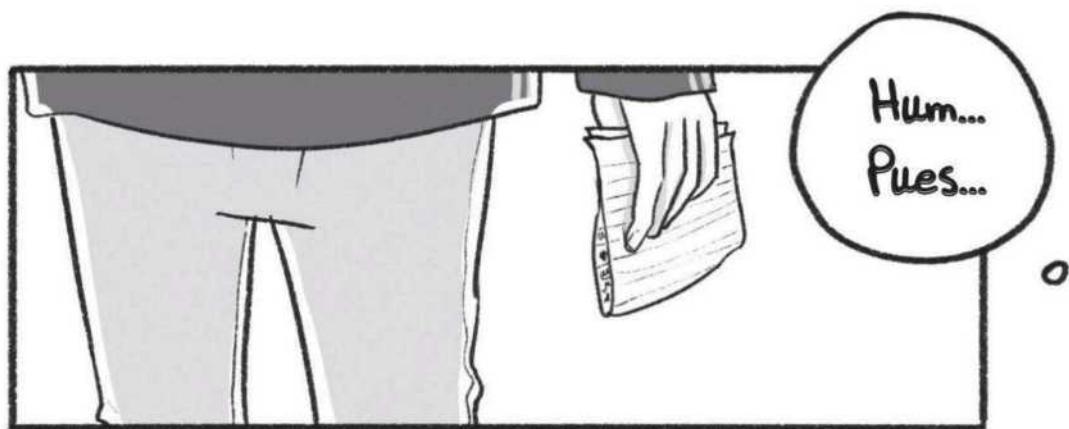
¿Tienes un bolígrafo y un papel?







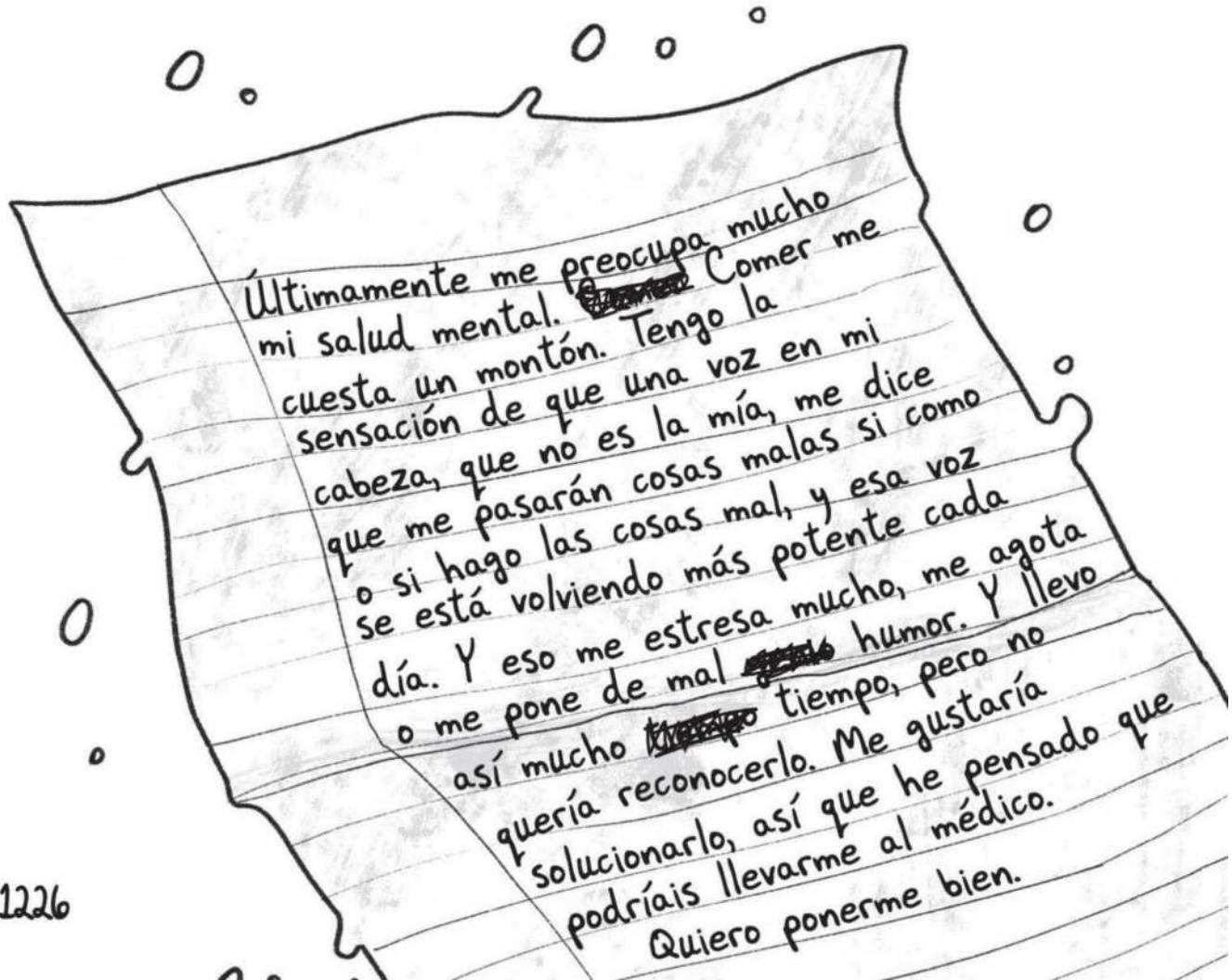
Tengo que deciros
una cosa.



o o
o







6. VIAJE





Casi cuatro
meses
más
tarde...



Vengo,
Nell,
ya casi
hemos
llegado!



¿Nicky?
¿Estás
en casa?



¡Está
lloviendo
a mares!!

¡He
preparado
té!

Alguien
necesita
un baño,
¿eh?

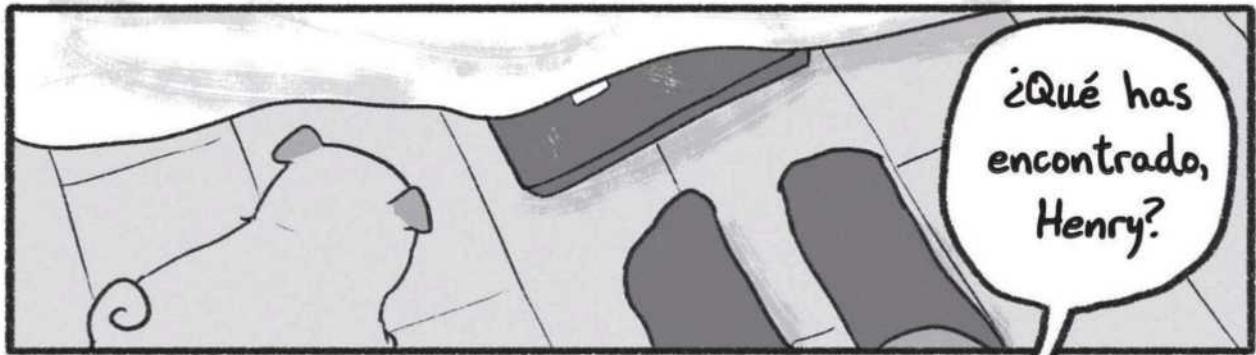


IGUALL!











Bueno... Hacía un tiempo que no escribía.
Estos últimos meses han sido
superestresantes, pero... me parece que
las cosas empiezan a arreglarse.

Aunque... ¿habéis oido eso de que a veces las cosas han de empeorar para mejorar?

Sí. Creo que ahora lo entiendo.

En septiembre, la madre de Charlie pidió hora en el médico.

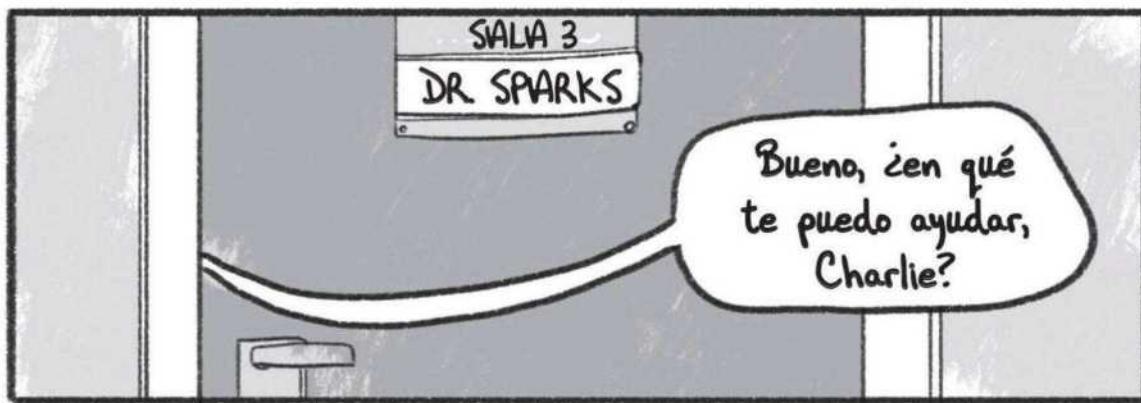
¡¡BRAVO!!

¿A las 9.15?
Bien, gracias.

Me dijo que odia ir al médico para lo que sea. No es el único.



Pero esta visita lo aterraba.



Por razones obvias.

El médico entendió la situación y derivó a Charlie a un servicio de trastornos de la conducta alimentaria, pero la lista de espera era languidamente larga.



y las cosas

empezaron a complicarse

después de eso...

Mucho.





Hacía pellizcos todo el tiempo y su madre siempre estaba enfadada con él.



Y ¿os acordáis de que me dijo que
se autolesionaba?

Bueno, pues volvió
a hacerlo.

Perdón.

No
es
culpa
tuya.

Más que nada porque
estaba estresado
con todo lo demás,
creo.



Yo no sabía qué hacer, excepto
estar a su lado.

Pero Charlie estaba cada vez peor.
Una noche, en octubre, sus padres tuvieron
que llevarlo a urgencias.



Sabía que las compulsiones no tenían sentido.

Pero no sabía cómo detenerlas.

Ni yo tampoco.

Mientras Charlie estaba allí, le hicieron una serie de pruebas y le dijeron que sería mejor que se quedara un tiempo ingresado.

Pero solo
si él
quería.

Tratamiento en una unidad de Salud Mental

En la mayoría de los casos, las enfermedades mentales se tratan fuera del hospital. Sin embargo, si sufres una crisis relacionada con tu salud mental, quedarte en el hospital puede ser la mejor opción por tu seguridad y para que recibas el tratamiento que necesitas.

Aunque cada hospital es distinto, en este folleto encontrarás respuesta a algunas de tus dudas:

- ¿Cuándo debería ir al hospital?
- ¿Cómo accedo a tratamiento intrahospitalario?
- ¿Cómo me preparo para la estancia en el hospital?
- ¿Me pueden obligar a ingresar?
- ¿Qué pasa en el interior de un hospital psiquiátrico?
- ¿Cómo son las distintas salas?
- ¿Qué pasará cuando me marche?

Más información en obertament.org

Charlie dijo que sí.

Todo fue muy rápido.

Yo estaba asustado.

Él estaba asustado.



A ver, yo solo había visto
hospitales psiquiátricos en las películas,
y la única plaza disponible en una
unidad de salud mental estaba a
más de dos horas de distancia en coche.

Sabíamos que era lo mejor.



Al menos tenía que intentarlo para ver si
le ayudaba.



Era muy
raro

estar
en
el
cole
sin
charlie.



ESTaba muy preocupado
por él, todo el tiempo.

Hablábamos por teléfono cuando podíamos
y lo visitaba a menudo, obvio, pero...

me
habría
gustado
saber
cómo se
sentía en
todo momento.

¿Añoraba
su casa?

¿El
tratamiento
lo estaba
ayudando?

¿O estaba
empeorando
las cosas?

¿Cómo es estar ingresado
en una unidad psiquiátrica?

Tu experiencia dependerá del hospital
en el que ingreses, del tipo de
tratamiento que recibas y de tus
sentimientos respecto a estar ingresado.

Sin embargo, algunos aspectos
generales del tratamiento intrahospitalario
incluyen:

- acceso a psicoterapia y medicación
- profesionales de apoyo in situ
- una rutina/estructura diaria

También hay algunas posibles desventajas:
- estarás lejos de tu familia y amigos,
y puede que solo se permitan visitas en
horarios concretos
- no siempre puedes decidir a qué
dedicar el tiempo
- el personal podría registrarte si
piensan que

¿Se sentía
solo?

¿Se
aburría?

¿Había
hecho
amigos?

Me da mucha rabia quejarme por cómo
me siento mientras Charlie está pasando
por todo eso, pero es que llevo unos meses
muy angustiado.



Aunque hablo
mucho con mi madre.

ESO ayuda.

También he visto más a mis colegas
del rugby.



Ahora que saben lo mío con Charlie, puedo ser
yo mismo cuando estoy con ellos. Y me siento a gusto
cuando estamos juntos sin hacer nada especial.

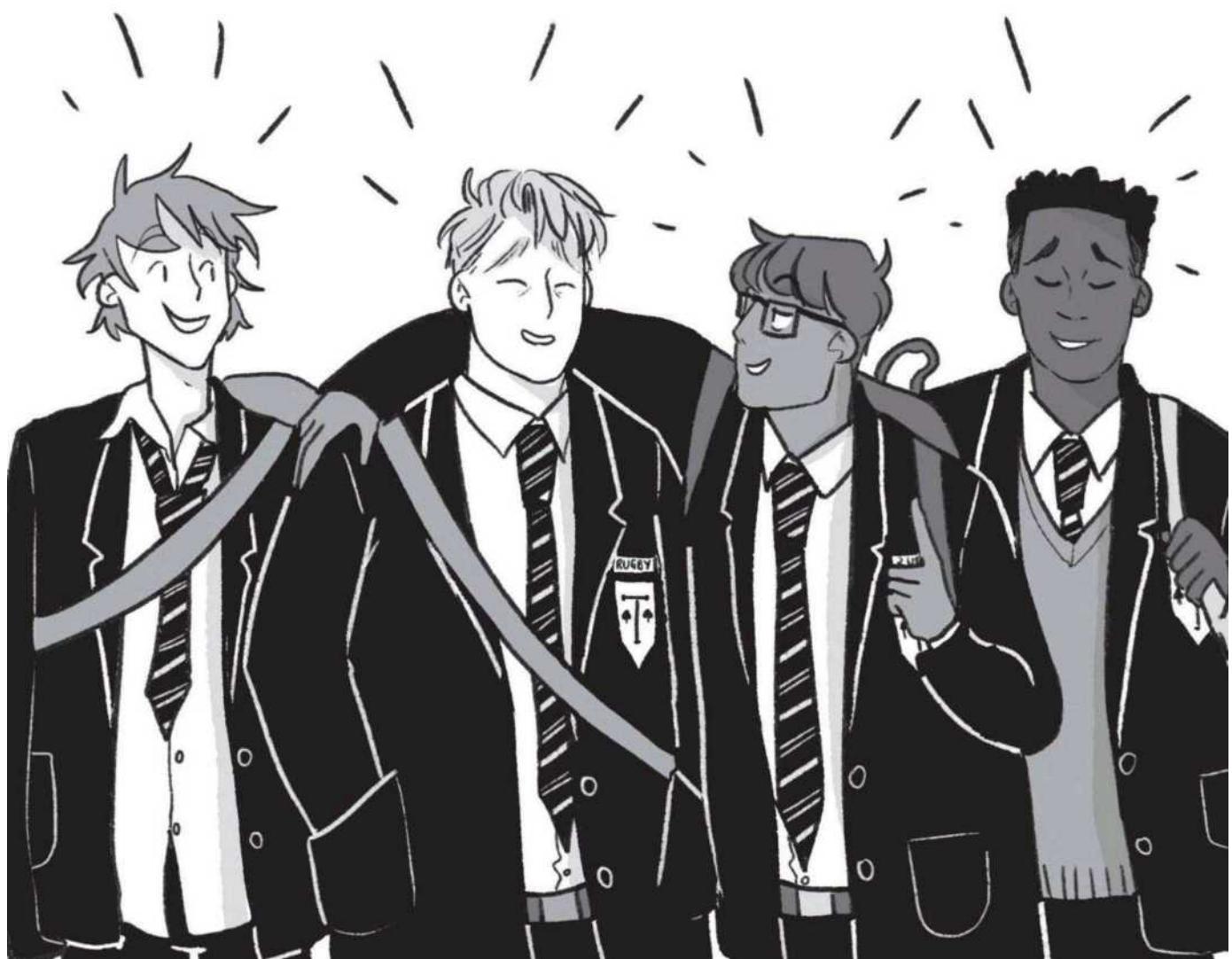


Charlie me pidió que no les contara lo que
le había pasado.

Le daba un poco de miedo que corriera la voz
por el cole.



De todas formas, sabían que Charlie no iba a clase
porque no estaba bien y me han apoyado
a su manera.



charlie dijo que podía mantener informada a la banda de París.



Elle Argent
Darcy tienes la tarjeta para Charlie?



Darcy Olsson
Sí, una gigante, más larga que mi brazo



Tara Jones
Omg



Tao Xu
Nick Charlie puede usar reproductor de DVD???
Podríamos enviarle unas cuantas pelis divertidas

Nick Nelson
Sí!! Buena idea, me dijo que no tienen Netflix ni nada y que solo hay pelis como de 2005 jaja



Tara Jones
He comprado una cesta! Y adhesivos y cosas para decorarla



Aled Last
Yo le he hecho dibujos!



Sahar Zahid
Yo le he pillado unos libros!! Me dijo que le gusta leer, os parece bien?

Nick Nelson
Queréis venir mañana a mi casa después de clase?? Así firmáis la tarjeta y podemos decorar la cesta y eso! También podemos dar un paseo con Nellie si os apetece!!



Darcy Olsson
YO QUIERO CONOCER A NELLIE



Elle Argent
Yo también quiero conocerla!!!



Tao Xu
A todos nos gustaría conocer a Nellie

No quería que lo visitaran todos. Me parece que se habría sentido abrumado. Pero de todas formas buscaron maneras de ayudarlo.



y también
me ayudaron
a mí.

Yo iba a visitar a Charlie con su familia un par de veces a la semana.

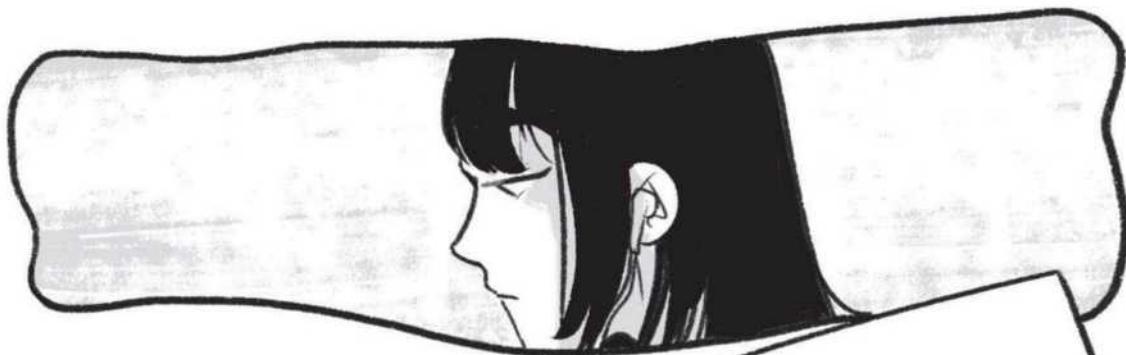
Me habría gustado ir cada día, pero él necesitaba estar tranquilo.

Como los trayectos eran tan largos, acabé conociendo muy bien a Tori y a Oliver.

Tori es más bien callada, pero creo que le caigo bien. Bueno, no sé.



ES como muy... Trágica



Unas cuantas semanas y un montón de visitas más tarde, por fin empezamos a notar que Charlie estaba mejorando un poco.

Ingresar en el hospital entrañaba un gran riesgo. Seguramente no ayuda a todo el mundo.

Pero a él
lo ayudó.

Ja, ja, Tao está
empeñado en que
vea esto.



Pudo centrarse en su salud
mental sin preocuparse por
el cole y por lo que pensaría
la gente.

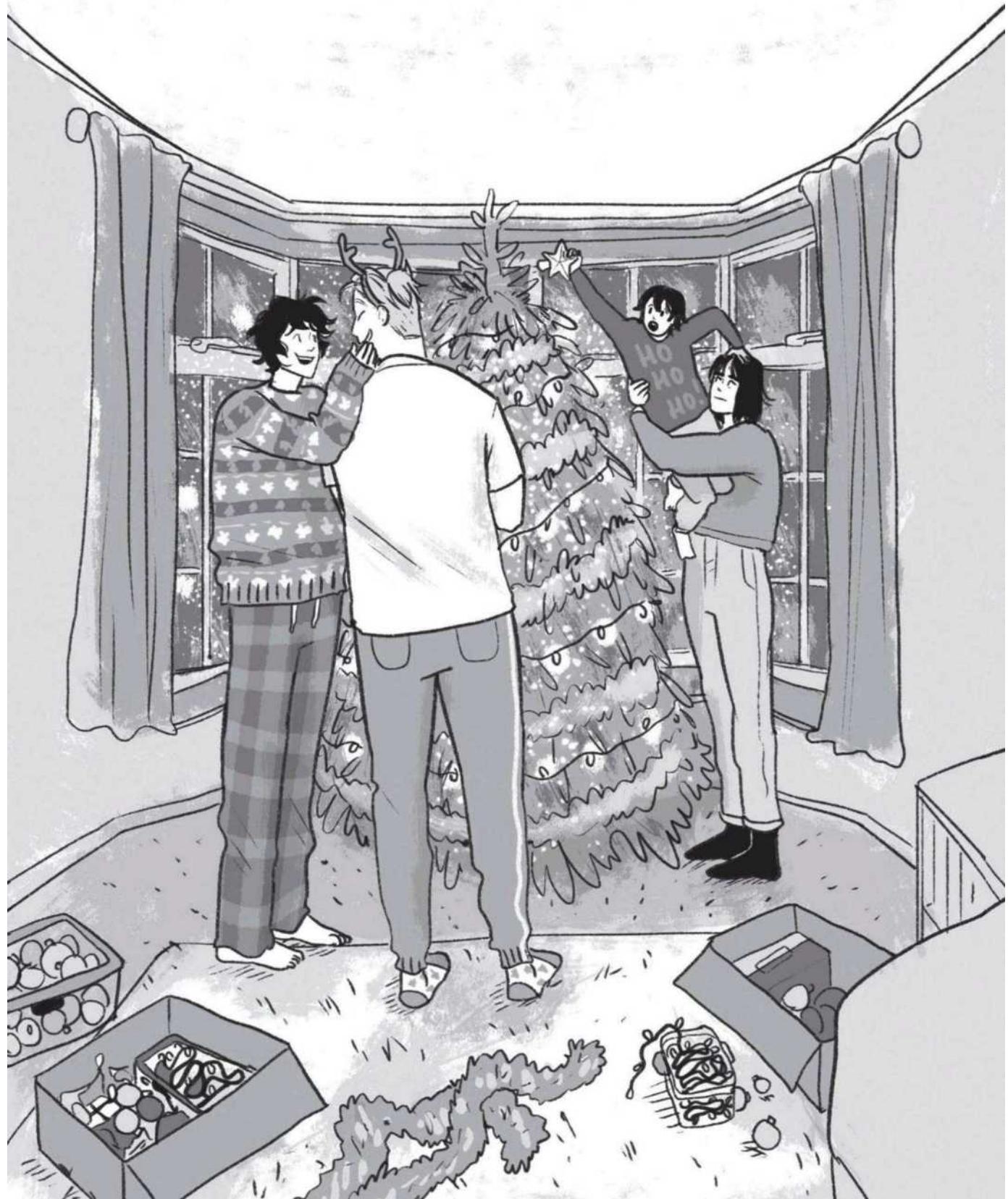


Hola.

Hola.

Volvió a casa
a principios
de
diciembre.

Justo a tiempo para
las fiestas de Navidad.



Aún no estaba recuperado del todo, así que se saltó
también el resto del semestre.



El día de Navidad fue el más complicado. Cuando
vino a mi casa, me contó que había tenido
una bronca horrible con su madre.



Conoció al otro perrito que hemos
adoptado, Henry, que lo animó
un poco, pero...



Pasar siete semanas en el hospital no te cura por arte de magia.

Ya sé que no soy un experto ni nada, pero estos últimos meses he aprendido que las enfermedades mentales tardan mucho tiempo en desaparecer del todo... si llegan a hacerlo alguna vez.



Por lo que parece, esto solo es
el principio de un largo viaje.

Pero Charlie está mucho mejor.

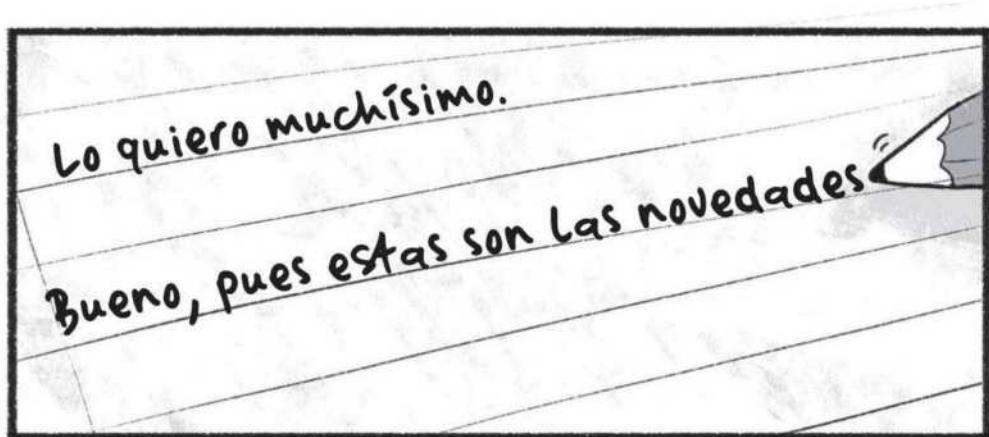






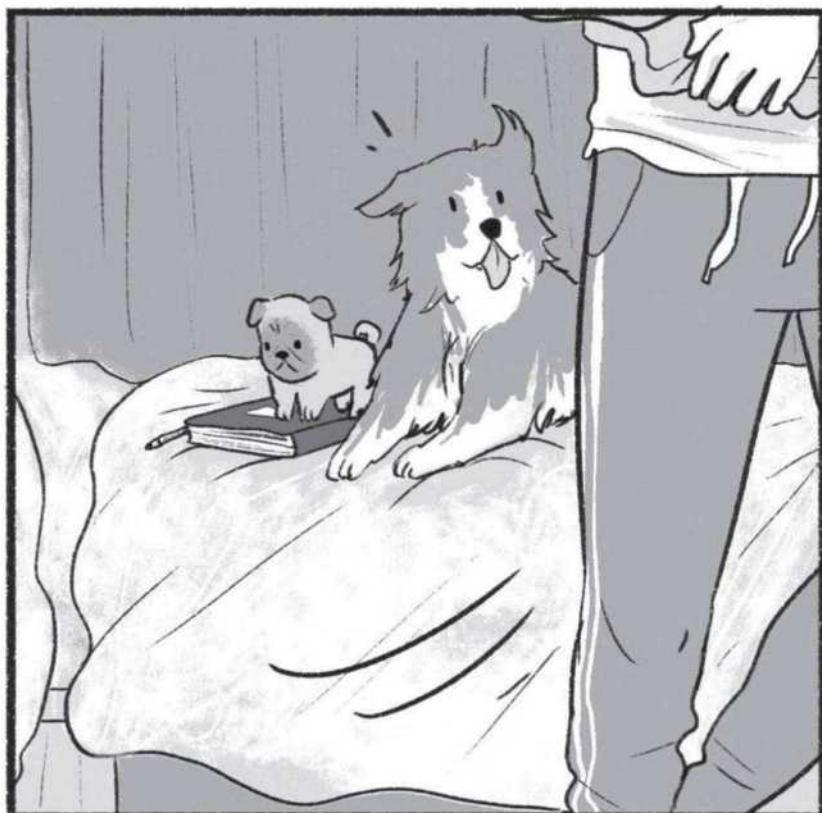


Lo quiero
muchísimo.





En fin, ahora
tengo que
irme. Charlie
no tardará
en llegar.
¡ESTA noche
VAMOS a una
fiesta de fin
de año!





Un compañero de clase da una fiesta en su casa
con fuegos artificiales y todo.



Será la primera vez que Charlie vuelve a reunirse con
un montón de gente del cole. Podemos marcharnos si
es un horror, pero me hace ilusión.





Tengo muchas ganas de ir de fiesta
con mi novio.





















¡DOS!

¡Uno!

Fluuu

BOOM

BOOM

¡¡¡FELIZ AÑO
NUEVO!!!



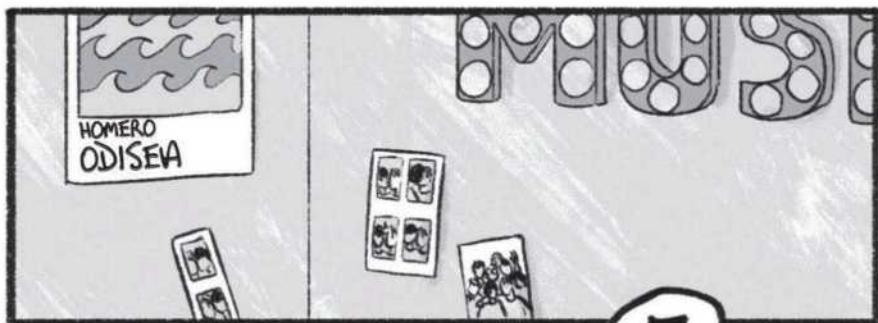


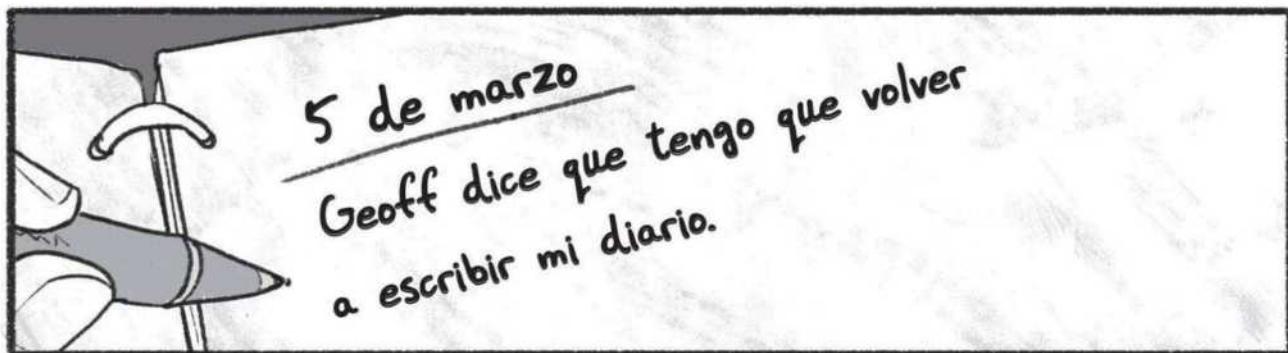






MARZO





Bueno, no ha dicho que TENGA
que hacerlo. Solo que podría ayudarme.

Seguramente
tiene razón.

Casi siempre tiene
razón. Qué asco da.



Pero llevo desde el verano pasado sin escribir nada
y han pasado muchas cosas en ese tiempo.

Ya llevo cuatro meses haciendo terapia.
Es alucinante.



Aunque
sabía que
me hacía
falta.



Y las cosas no empezaron bien, que digamos,
con el problema de la lista de espera.

Después de eso, yo caí
en picado.

Próxima cita: Martes 4 de enero

me levanté
de la cama y dejar
el gato andar
porque

charlie lee el chat de gato
¿dónde se ha metido?

isquierdoso

éstame por favor
oy preocupado por ti!!!

que controloso
o aunque sea
mal y

as saltado las clases otra vez
¿Te encuentras bien? Te puedo llamar
los deberes de mates porque son
y si no los haces

Todavía te saltas las
comidas, ni siquiera
te esfuerzas

Y no te mereces
Listas de espera en salud mental
niños y adolescentes: "peligrosas"
encuesta sobre las
listas de espera en salud mental
que

Las cosas empeoraron
muy deprisa.

Pasar unas semanas en una unidad de psiquiatría
no entraba en mis planes, obvio.



Y hubo de todo, momentos buenos y malos.



Pero creo que tuve suerte, porque la gente
del hospital supo ayudarme.



Allí empecé a hacer terapia. No con Geoff, pero la psicóloga era muy maja.

También tenía una nutricionista. No todos los servicios psiquiátricos la tienen.



No nos dejaban usar el móvil, pero podía llamar a casa desde el teléfono de la unidad.

Algunas reglas eran un rollo y tuve días horribles, pero en general no estuve mal. Incluso hice un par de amigos.



Tengo la sensación de que al principio, en el fondo, no quería curarme. Solo quería seguir fingiendo que estaba bien para no tener que hacer el esfuerzo de cambiar.



Tenía mucho miedo de perder la cabeza.

La comida era lo único que podía controlar.

Pero no estaba bien.
Sufría -sufro- una
enfermedad mental.
Anorexia.

Más información en acab.org/es/

¿Qué es la anorexia?

La anorexia nerviosa es un trastorno de la c
una pérdida de peso significativa debida a
acompañada de un ejercicio físico intenso y
puede experimentar episodios repetidos de
tener una percepción alterada de la silueta
miedo a aumentar de peso.

Los estudios han demostrado que personas
«normal» pueden cumplir los criterios de
No se puede saber si una persona sufre

Muchas personas enfermas de anorexia
gran preocupación por la dieta y un de

También me diagnosticaron
TOC. Geoff dice que los
dos trastornos están
relacionados.

Más información en asociaciontocgranada.com

¿Qué es el TOC?

El trastorno obsesivo-compulsivo es un trastorno
por pensamientos intrusivos, recurrentes y persistentes.
Producen conductas repetitivas o «rituales»
que se denominan «compulsiones».

El TOC se puede manifestar de muchas
afectado de TOC, es probable que tus obsesiones
interfieran en tu vida de manera significativa.

Es habitual que una persona afectada
otros problemas de salud mental tengan
difícil de diagnosticar o de tratar porque

Anorexia y TOC,
parece ser.

Bueno, sí,
encaja.

Ya, ja, ja.

Da miedo que
te lo digan,
pero también

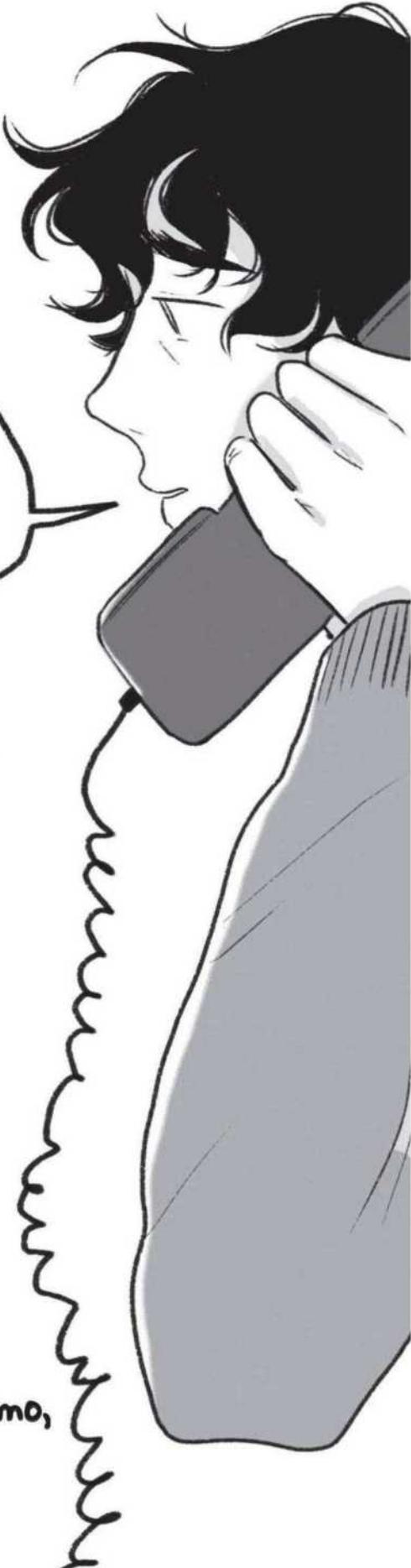
es un
alivio.



Todo empezaba a encajar por fin.

Sobre todo el asunto del TOC.

Creo que ni siquiera Nick
se había dado cuenta de que
lo tenía.



Es como que te inventas un montón de reglas sobre la comida.

Tienes que comer en un orden, de maneras determinadas y a ciertas horas.

Y si rompo las reglas, creo que voy a morir.

Mi cerebro es rarísimo, en serio.

Estar en el hospital no puso fin
a la enfermedad mental.
Para nada.



Pero ya no me sentía
tan perdido.



Ahora hago terapia con Geoff, mi psicólogo.



Geoff y yo hemos hablado de cómo ha sido
mi vida estos dos últimos años.





Geoff dice que son
traumas.



Es una palabra muy fuerte, creo yo,
aunque Geoff dice que te pueden
traumatizar toda clase de cosas.

Según Geoff, estoy progresando, pero empiezo a entender que esto podría no tener fin.



Pero Geoff dice que los días malos serán menos frecuentes. Y puedo disfrutar de la vida y no estresarme casi nada por la comida.



A veces pienso
que solo dice
chorradas.

Otras, en cambio, tengo muchas esperanzas.
No hay que tirar la toalla, ¿verdad?

Así que volví al cole después de las vacaciones de Navidad.



Un par de profes saben lo que me pasó.



El señor Farouk y la señorita Singh me han apoyado mucho.



Menos mal, porque volver al rugby ha sido duro.



Me parece que Tori se siente culpable.



su salud.
mental
tampoco es
una maravilla
últimamente.



Ahora tiene un nuevo amigo.
Se llama Michael.

No creo
que estén
saliendo,
aunque Tori
no me
lo cuenta
todo.

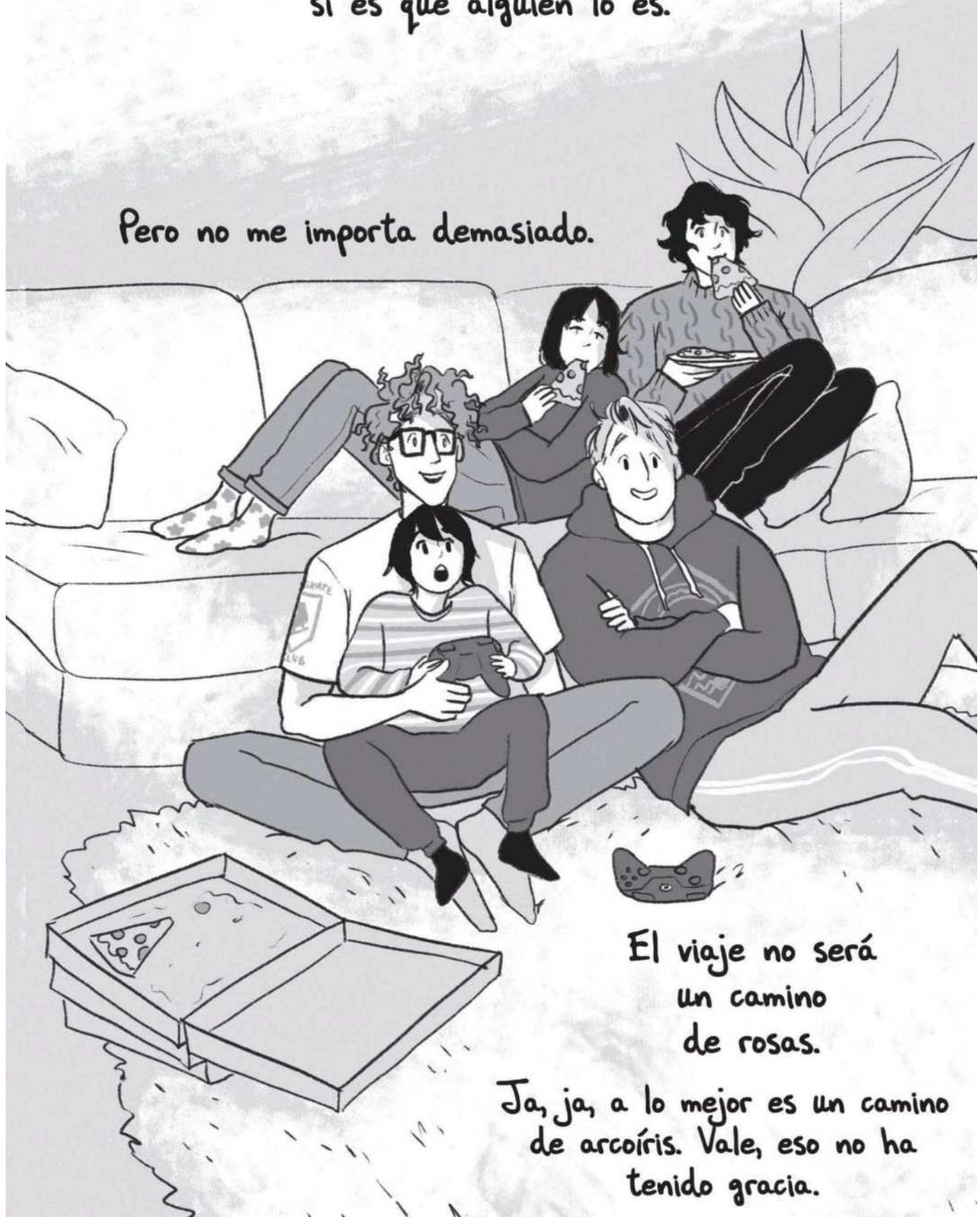


No se
parecen
en nada,
pero se
llevan
superbien
de una
manera
difícil de
explicar.



Bueno, supongo que muchas cosas están cambiando.
Y puede que nunca vuelva a ser una persona <<normal>>,
si es que alguien lo es.

Pero no me importa demasiado.



El viaje no será
un camino
de rosas.

Ja, ja, a lo mejor es un camino
de arcoíris. Vale, eso no ha
tenido gracia.

La verdad es que...

Volví a autolesionarme a mediados de enero.



Nick y yo
estábamos
cenando en
mi casa y
empezamos
a discutir.



Sentí la necesidad.

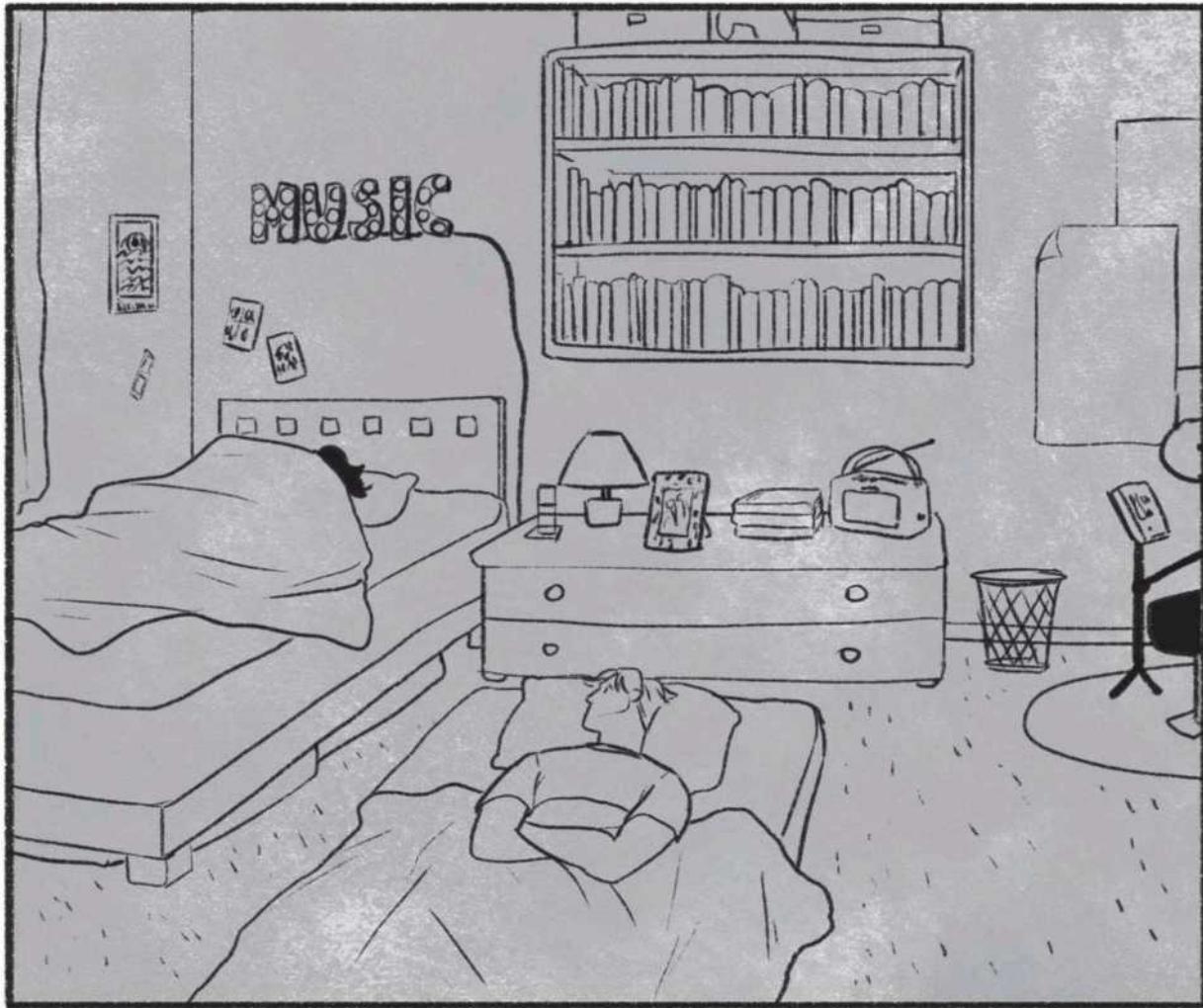
No fue culpa de nadie. Es normal sufrir recaídas.

Tori le contó a Nick lo que había pasado y él volvió esa misma noche.



Hicimos
las
pases.

Mamá y papá le dejaron quedarse a dormir para que
«me echara un ojo».



No hacía falta, pero no iba a quejarme.





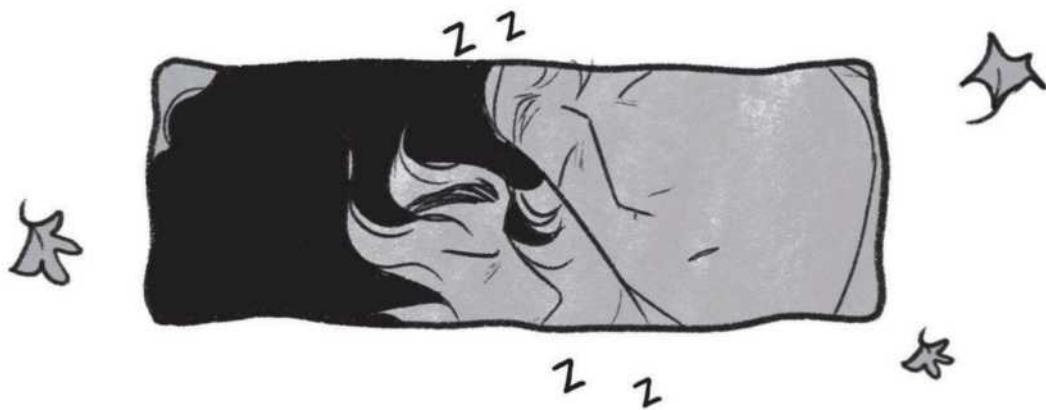




Quiero a Nick.



Lo quiero tanto...



Pero si algo he aprendido en este tiempo,
es que necesitamos también a otras
personas.

Hermanos.



Padres.



Amigos.



Más amigos.



Un psicólogo.



Incluso profes, a veces.



Eso no significa que nuestra relación
no sea sólida.



Si acaso...

Me parece
que ahora
es más sólida.









Podrías haber invitado a Michael, ¿sabes?

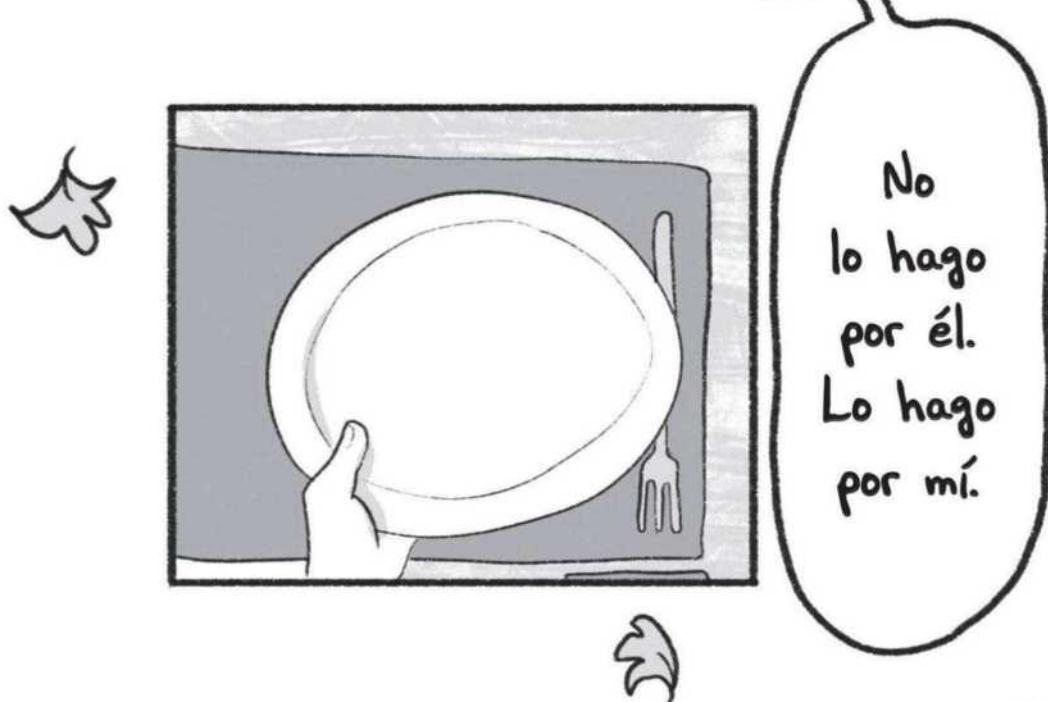
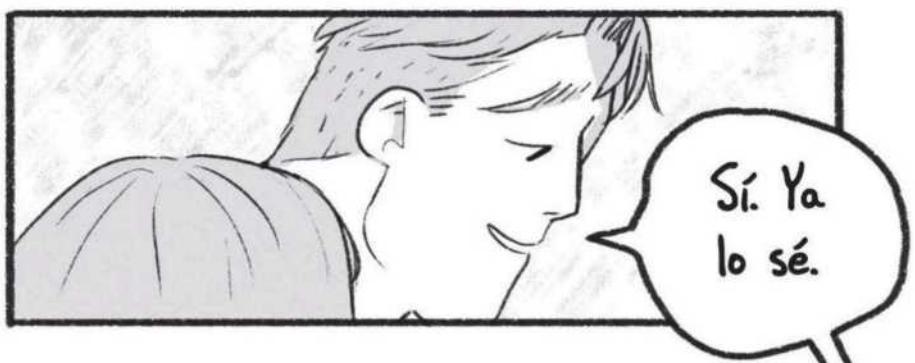
No es mi novio.

Yo no he dicho eso.

Ñe.











¡Cuánto me alegro de conocer
al mejor amigo de Nicholas!
¡Llámame Stéphane!

Je, soy Charlie,
encantado. Y este es
mi padre.

Hola, soy
Julio.

¿Cómo estás,
Jane?

Ah, muy bien,
Sarah. ¿Y tú?

¿Cómo lo llevas?
¿No es
demasiado?

Ya, bueno...
Casi siempre
salimos a cenar
cuando viene mi
padre, pero quería
conocer a Charlie y...

Charlie
no va a
restaurantes.

Sí, exacto.

¡Hola, perritos!!
¡Soy vuestro
amigo Oliver!!



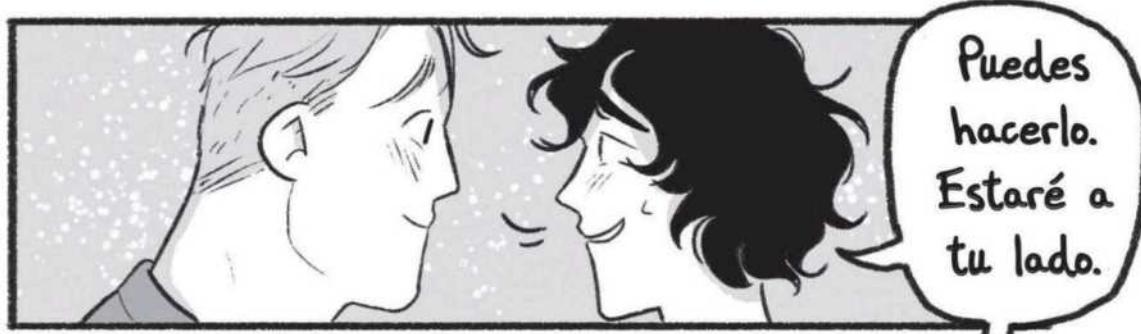


Todo irá
bien.



Hoy
me toca
a mí
pensar
en ti.





Más tarde...









Sí, Nick estaba obsesionado con que Charlie entrara en el equipo.

¿Por qué sería?

Pues porque con el rugby se liga mucho.

Yo estuve jugando un tiempo en la universidad. A las chicas les encantan los jugadores de rugby!

¿Alguno de vosotros dos tiene novia?





Soy bisexual,
él es gay y me
sorprende que no
lo hayas deducido
de lo mucho que
te hablo de él por
teléfono.



Llevo meses
agobiado porque
no sabía cómo
decírtelo.

Pero ¿sabes
qué?



¡Me da igual
lo que pienses,
la verdad!

¡Te importamos tan poco que solo vienes
a vernos una vez al año!













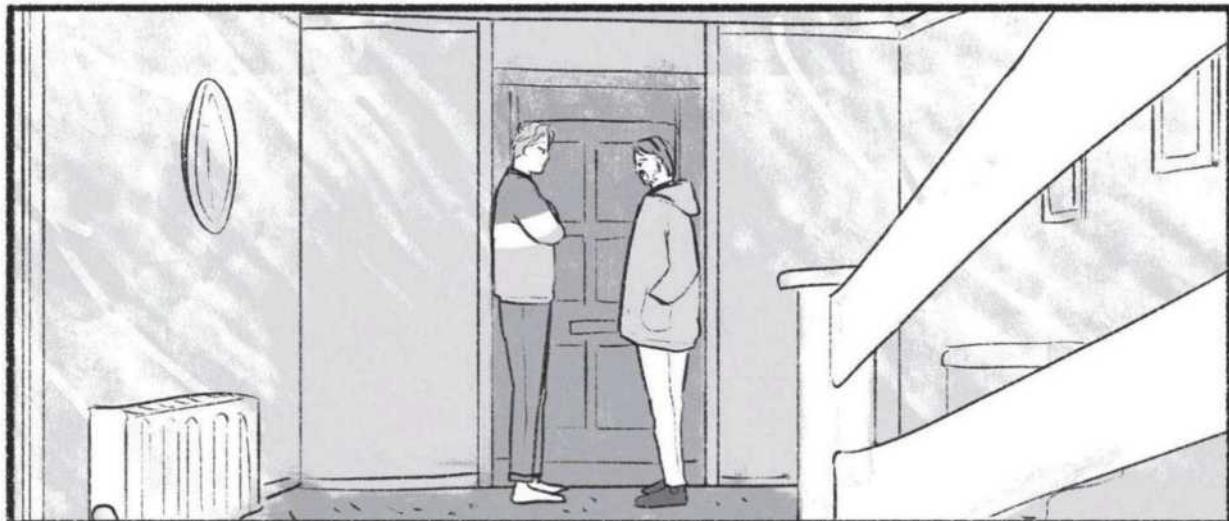


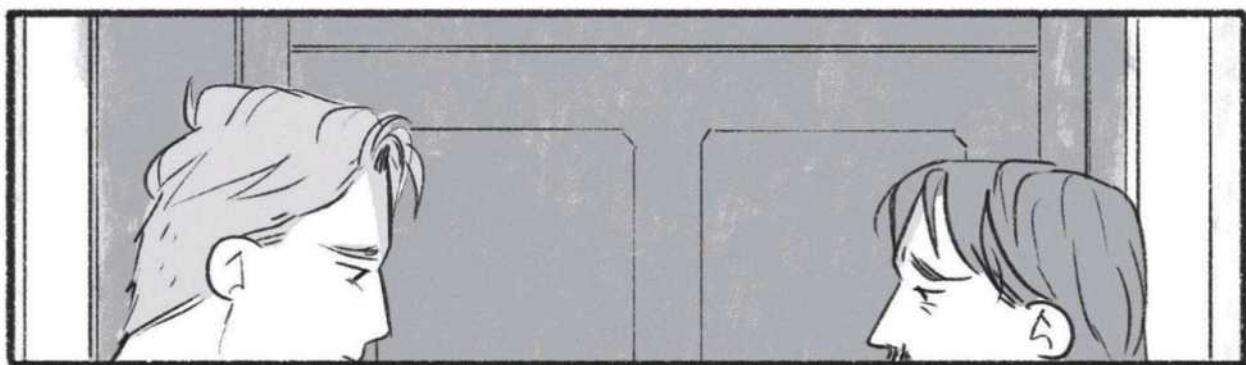


No,
no... Prefiero
hablar yo.



Sin gritos.









Sí.
Vale.



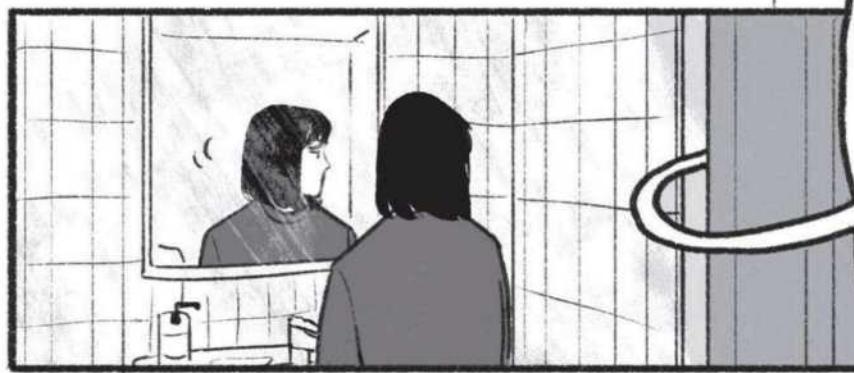
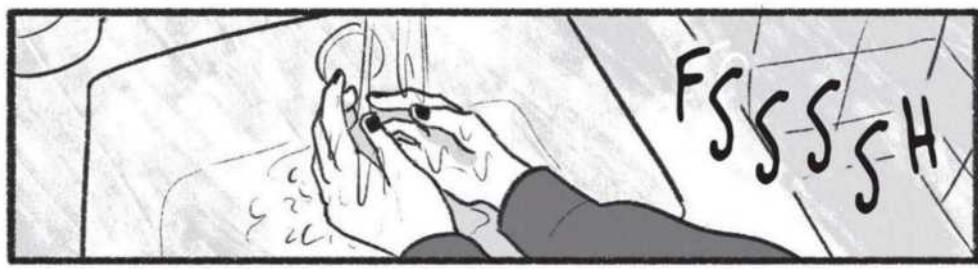


¿Nick?

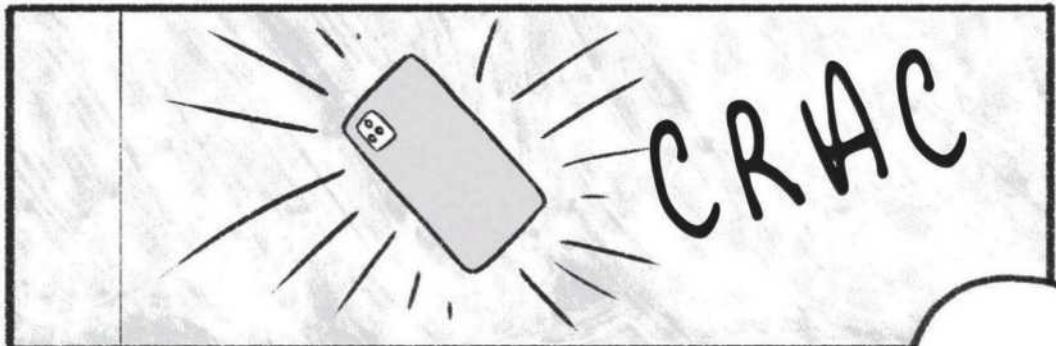
¿Sí?

Tengo una
idea.











Podríamos Nick
y yo... como ha
aprobado el
examen... ¿dar
un paseo en
coche?

No sé... al salón
recreativo o... al sitio
de los batidos que
cierra tarde...

No estaremos
mucho rato.
Te lo prometo.

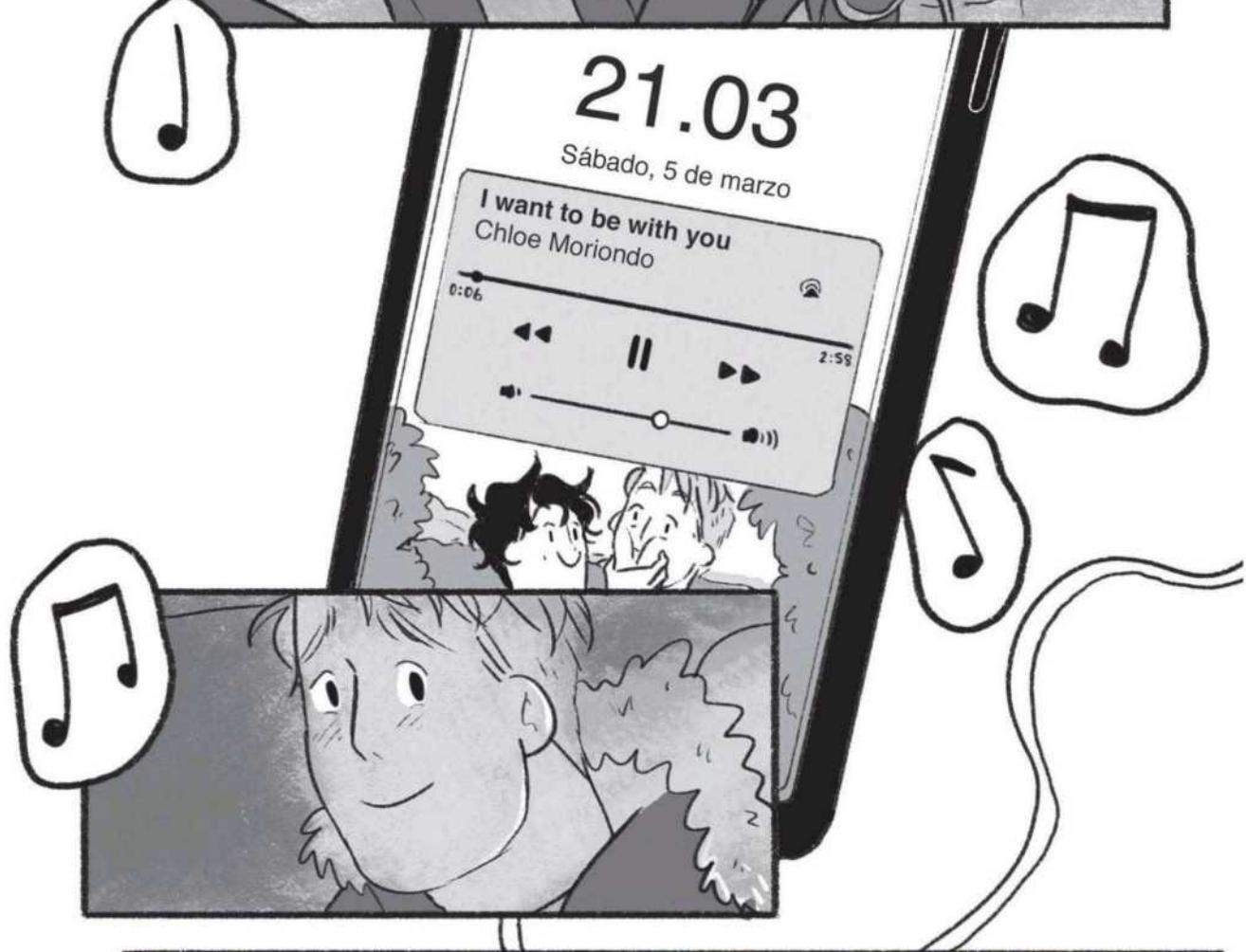
?



Gracias, mamá.











No sé.

Ya se verá.
De momento,
hacia delante.

¡Heartstopper continuará
en el volumen 5!



Primeras veces

Un minicómic de Heartstopper

PRIMER BESO



PRIMERA CITA

Nunca había ido a
un sitio así. Tampoco
tenía motivos,
supongo...

¡Pues
ya los
tienes!



PRIMERIA MAÑANA JUNTOS

Je... He preparado
tortitas. Perdona si te
parece un poco loco.



PRIMERA SESIÓN DE COCINA



PRIMER RESFRIADO



PRIMER FIN DE SEMANA



PRIMERA REUNIÓN CON AMIGOS



¡Youssef!
¡Teníamos ganas
de conocerte!

¡Hemos oído
hablar mucho
de ti!

¡Qué
mono!!

PRIMERA RECONCILIACIÓN
TRAS UNA DISCUSIÓN



PRIMER ALUMNO MOSCIA



PRIMER <<TE QUIERO>>

¿Qué acabas
de decir?

...





NOMBRE: CHARLES «CHARLIE» SPRING
QUIÉN ES: NOVIO DE NICK
CURSO: CUARTO DE SECUNDARIA
EDAD: 15
CUMPLEAÑOS: 27 de abril
PERSONALIDAD MBTI: ISTP
CURIOSIDAD: ME ENCANTA LEER



NOMBRE: Nicholas «Nick» Nelson
QUIÉN ES: Novio de Charlie
CURSO: PRIMERO DE BACHILLERATO
EDAD: 17
CUMPLEAÑOS: 4 de septiembre
PERSONALIDAD MBTI: ESFJ
CURIOSIDAD: Preparo unos pasteles riquísimos.



NOMBRE: Tao Xu
QUIÉN ES: Amigo de Charlie
CURSO: Cuarto de secundaria
EDAD: 16
CUMPLEAÑOS: 23 de septiembre
PERSONALIDAD MBTI: ENFP
CURIOSIDAD: Tengo un blog de cine.



NOMBRE: VICTORIA «TORI» SPRING
QUIÉN ES: HERMANA DE CHARLIE
CURSO: PRIMERO DE BACHILLERATO
EDAD: 16
CUMPLEAÑOS: 5 DE ABRIL
PERSONALIDAD MBTI: INFJ
CURIOSIDAD: ODIO A (CASI) TODO EL MUNDO.



NOMBRE: Elle Argent

QUIÉN ES: Amiga de Charlie

CURSO: Primero de Bachillerato

EDAD: 16

CUMPLEAÑOS: 4 de mayo

PERSONALIDAD MBTI: ENTJ

CURIOSIDAD: Me encanta diseñar ropa. ❤



NOMBRE: Tara Jones

QUIÉN ES: Novia de Darcy

CURSO: Primero de Bachillerato

EDAD: 16

CUMPLEAÑOS: 3 de julio

PERSONALIDAD MBTI: INFP

CURIOSIDAD: Me encanta bailar (sobre todo ballet).



NOMBRE: Darcy Olsson

QUIÉN ES: Novio de Tara

CURSO: Primero de Bachillerato

EDAD: 17

CUMPLEAÑOS: 9 de enero

PERSONALIDAD MBTI: ESFP

CURIOSIDAD: Una vez, me comí un tarro entero de mostaza en un rato.



NOMBRE: Aled Last

QUIÉN ES: Amigo de Charlie

CURSO: Cuarto de secundaria

EDAD: 15

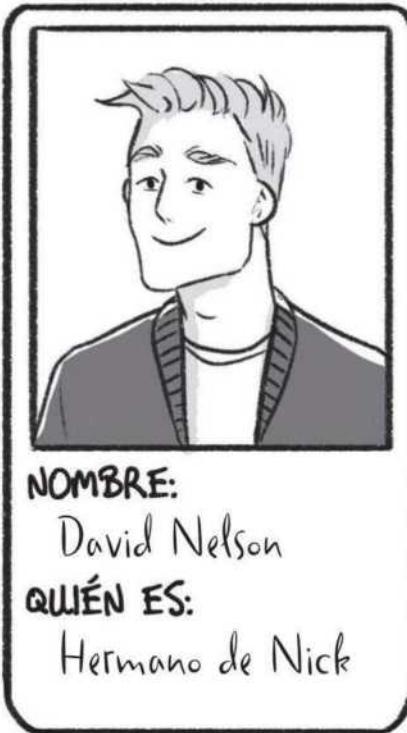
CUMPLEAÑOS: 15 de agosto

PERSONALIDAD MBTI: INFJ

CURIOSIDAD: Quiero tener un podcast.



NOMBRE:
Sarah Nelson
QUIÉN ES:
Madre de Nick



NOMBRE:
David Nelson
QUIÉN ES:
Hermano de Nick



NOMBRE:
sahar zahid
QUIÉN ES:
Amiga de Tara,
Darcy y Elle



NOMBRE:
Señor Ajayi
QUIÉN ES:
Profe de dibujo



NOMBRE:
Señor Farouk
QUIÉN ES:
Profe de ciencias



NOMBRE:
Nellie
QUIÉN ES:
Perrita de Nick



NOMBRE:
Jane Spring
QUIÉN ES:
Madre de Charlie



NOMBRE:
Julio Spring
QUIÉN ES:
Padre de Charlie



NOMBRE:
Oliver Spring
QUIÉN ES:
Hermano de Charlie



NOMBRE:
Stéphane Fournier
QUIÉN ES:
Padre de Nick



NOMBRE:
Henry
QUIÉN ES:
2º perro de Nick



el.xu.tao



64 Me gusta

el.xu.tao de sujetavelas





el.xu.tao



71 Me gusta

el.xu.tao de sujetavelas parte 2 (llevan como media hora
liándose)

cfspring por qué estás tan obsesionado conmigo!!!

el.xu.tao es que apoyo a tope vuestra relación

cfspring que te den



el.xu.tao



98 Me gusta

el.xu.tao de sujetavelas parte 3, intentando hacer
los deberes de mates

cfspring HA SIDO SOLO UN PIQUITO NI SIQUIERA
NOS ESTÁBAMOS LIANDO

el.xu.tao @**cfspring** aún así está prohibido en el cole
y os denunciaré

cfspring @**el.xu.tao** homofobia



cfspring



102 Me gusta

cfspring y AHORA quién es el sujetavelas eh @el.xu.tao

el.xu.tao ...tregua?

cfspring @el.xu.tao tregua

Recursos de Salud Mental

Si buscáis información, ayuda, apoyo y orientación sobre salud mental, por favor echad un vistazo a los siguientes recursos:

Centros de Atención Primaria
(te derivarán a los centros de salud mental infantiles y juveniles)

Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo:
anar.org

Asociación en defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia:
adaner.org

Asociación contra la Anorexia y la Bulimia:
acab.org

Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales:
felgtb.org

Teléfono de la esperanza:
telefonodelaesperanza.org

Sociedad Internacional de la Autolesión:
www.autolesion.com

Asociación La Barandilla:
telefonocontraelsuicidio.org

Red Umbral de Asistencia <>psi>>:
umbral-red.org

Nota de la autora

¡Hola a todos! Espero de corazón que hayáis disfrutado con el cuarto volumen de Heartstopper. ¿Os podéis creer que ya vayamos por el cuarto?
¡Yo no!

En este volumen, ante todo, acompañamos a Charlie en su viaje por la salud mental. Quería explorar las dificultades que le plantea su trastorno de la conducta alimentaria, pero dejando claro que la recuperación es posible y que, aunque tal vez no sea un camino fácil, las cosas pueden mejorar. Ahora bien, el amor romántico no <<cura>> ninguna enfermedad mental, como a menudo sugieren las películas. Y Nick lo descubre en este volumen. Nick puede apoyarlo, pero Charlie tendrá que encontrar la manera de recuperarse.

Han pasado muchísimas cosas desde el último volumen. A principios de 2020 hice una gira promocional por Reino Unido, publiqué un libro para colorear de Heartstopper y por fin pude anunciar que ya está en marcha una adaptación para la televisión con Netflix y See-Saw Films. Nada de todo eso habría sido posible sin vosotros, mis geniales y apasionados lectores. Os agradezco infinitamente el apoyo y el amor a esta serie.

Como siempre, muchísimas gracias al maravilloso equipo implicado en Heartstopper: mi fantástica agente, Claire Wilson, mi increíble editora, Rachel Wade, mi fabulosa jefa de publicidad, Emily Thomas, todo el personal de Hachette que forma parte del viaje de Heartstopper y los extraordinarios editores de todo el mundo que están apoyando la serie.

Sé que a muchos os entristece que el próximo volumen sea el último de la historia entre Nick y Charlie. ¡A mí también me da pena! Pero os prometo que el final será mágico, enternecedor y rebosante de alegría queer.

¡Nos vemos en el Volumen Cinco!

Alice x

HEARTSTOPPER

y queda mucho por llegar...





Heartstopper 4. Más que palabras
Alice Oseman

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Este libro es una obra de ficción. Los nombres, personajes, lugares y hechos son producto de la imaginación de la autora o están usados de manera ficticia. Cualquier parecido con personas vivas o muertas, lugares o hechos reales es una mera coincidencia.

Rogamos al lector que sea consciente de que este libro contiene descripciones de acoso físico y homofobia verbal.

CROSSBOOKS
infoinfantilyjuvenil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

Título original: *Heartstopper. Volume 4.*
© del texto y de las ilustraciones: Alice Oseman, 2021
© de la traducción: Victoria Simó, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2021

ISBN: 978-84-08-24507-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com