

**SONIA HERRERO  
PRESENTA SU LIBRO**

**GIRA 2025**

# CUANDO NOS VOLVIMOS LOCOS

*Cuando nos volvimos locos*, además de dar voz a una realidad oculta y silenciada por la mayoría de familias, reflexiona sobre la salud mental y plantea preguntas cruciales a las que, como sociedad, debemos responder para hacer frente al elevado aumento de trastornos mentales en la infancia y adolescencia.

¿Qué sucede hoy en día con la gente joven y su salud mental? ¿Por qué hay tantas personas jóvenes sufriendo de trastornos mentales? ¿Cómo puedo ayudar a alguien que lo está pasando mal? Y si ese alguien es mi hijo: ¿qué hago? ¿y cómo evito volverme loca yo también?

Estas fueron algunas de las preguntas que marcaron la vida de Sonia Herrero, autora del libro, durante el año en el que su hijo Darío, de 19 años, sufrió varios episodios psicóticos. A través de su relato, Sonia comparte no solo su experiencia personal, sino también una reflexión necesaria para entender y abordar esta crisis desde una perspectiva humana.

Sonia Herrero



Editorial Saldesol

**¿Cómo puedo ayudar a alguien que lo está pasando mal? Y si ese alguien es mi hijo: ¿qué hago? ¿y cómo evito volverme loca yo también?**

Dividido en cuatro capítulos, Sonia guía al lector en un viaje de descubrimiento, tan impactante como esperanzador, donde combina historias profundamente personales, reflexiones basadas en investigaciones y herramientas prácticas que desarrolló como terapeuta mientras acompañaba a su hijo. Este testimonio en primera persona está dirigido tanto a quienes atraviesan una situación similar como a aquellos interesados en comprender los trastornos mentales y su impacto en nuestras vidas.

**Contáctanos:**



[www.soniaherrero.com](http://www.soniaherrero.com)



[prensa@soniaherrero.com](mailto:prensa@soniaherrero.com)

# SONIA HERRERO PRESENTA SU LIBRO

GIRA 2025

*“Este es un libro lleno de dolor, lleno de locura, pero también lleno de cordura. ¡Un impresionante mensaje de esperanza y superación!”.*

*“Una historia brillante, desgarradora y fascinante, llena de momentos hermosos y de sabiduría duramente adquirida. Este libro ayudará a muchos padres e inspirará a los que no lo son.”*

*“El libro es tan rico, valioso, profundo y con descripciones tan detalladas que es de gran ayuda incluso para las personas que no padecemos o tenemos cerca a alguien con una enfermedad mental.”*

Sonia Herrero



**Sonia Herrero** es terapeuta del método NARM y coach, conferenciante y escritora. Ha creado numerosos programas formativos de desarrollo personal para líderes, emprendedores y personas que desean tener una vida laboral con menos esfuerzo y una vida personal de más calidad. Empezó su carrera profesional como abogado en instituciones internacionales, pero a los cuarenta años tuvo una crisis existencial de la que salió reforzada gracias a un proceso muy intenso de desarrollo personal. Fue esa experiencia la que la llevó a formarse como coach de vida primero, y como terapeuta de trauma de desarrollo más tarde. Es madre de dos hijos. **Cuando nos volvimos locos** es su primer libro, fruto de las necesidades que se encontró como madre de un hijo con episodios psicóticos y su determinada voluntad de dar herramientas a las familias para acompañar mejor, así como contribuir a la prevención del trastorno mental.

**Contáctanos:**



[www.soniaherrero.com](http://www.soniaherrero.com)



[prensa@soniaherrero.com](mailto:prensa@soniaherrero.com)