MIREIA GRAS

¿CÓMO SOBREVIVIR AL 1ER AÑO DE INSTITUTO?



SEIS AMIGAS, SEIS VIDAS DISTINTAS, UN CURSO POR DELANTE...

Best FRIENDS Forever


MG
PLÁSTICA Y VISUAL
MIREIA GRAS







Sofía

Vianey

Mel



¿CÓMO SOBREVIVIR AL 1ER AÑO DE INSTITUTO?



Marta



Luna

Noha

SEIS AMIGAS, SEIS VIDAS DISTINTAS, UN CURSO POR DELANTE...

ÍNDICE

PRÓLOGO .....

MARTA .....

CAPÍTULO 1: El lado de seis caras.....
CAPÍTULO 2: La selfie.....
CAPÍTULO 3: La carta.....
CAPÍTULO 4: No estoy sola.....
CAPÍTULO 5: Segundas oportunidades.....
CAPÍTULO 6: Ellas siempre.....

NOHA .....

CAPÍTULO 1: Cartas de internado.....
CAPÍTULO 2: Miedo a mamá.....
CAPÍTULO 3: ¿Porqué no puedo decidir?.....
CAPÍTULO 4: Malas noticias.....
CAPÍTULO 5: Miedo a perderlo de todo.....
CAPÍTULO 6: El principio.....

MEL .....

CAPÍTULO 1: El espejo.....
CAPÍTULO 2: La prueba.....
CAPÍTULO 3: Presión.....
CAPÍTULO 4: El rumor.....
CAPÍTULO 5: El rescate.....
CAPÍTULO 6: El respiro.....

LUNA .....

CAPÍTULO 1: Conectada.....
CAPÍTULO 2: WathsApp.....
CAPÍTULO 3: Desconectada.....
CAPÍTULO 4: El robo.....
CAPÍTULO 5: El orígen.....
CAPÍTULO 6: Desconexión.....

VIANEY .....

CAPÍTULO 1: El sonido del silencio.....
CAPÍTULO 2: El eco de la distancia.....
CAPÍTULO 3: En el cruce de caminos.....
CAPÍTULO 4: El sueño americano.....
CAPÍTULO 5: Sin perder el foco.....
CAPÍTULO 6: La fuerza de la amistad.....

SOFÍA .....

CAPÍTULO 1: Envidias.....
CAPÍTULO 2: Mentiras.....
CAPÍTULO 3: Pillada.....
CAPÍTULO 4: Corazas.....
CAPÍTULO 5: Rompiendo capas.....
CAPÍTULO 6: Confesiones.....

FIN DE CURSO .....

CAPÍTULO 1: **MARTA** .....
CAPÍTULO 1: **LUNA** .....
CAPÍTULO 1: **NOHA** .....
CAPÍTULO 3: **MEL** .....
CAPÍTULO 4: **VIANEY** .....
CAPÍTULO 5: **SOFÍA** .....

EPÍLOGO .....
REGALO EXTRA.....
SEGUNDO CURSO.....
QUERIDA YO.....
AGRADECIMIENTOS.....
SOBRE LA AUTORA.....

PRÓLOGO

Seis. Así se llaman entre ellas. Se conocen desde la infancia, han crecido compartiendo patios, cumpleaños y secretos. Pero este primer año de instituto lo cambia todo. Las clases ya no son lo más difícil. Lo verdaderamente complicado es enfrentarse a una misma.

En este viaje emocional narrado por sus propias voces, Marta, Sofía, Noha, Luna, Mel y Vianey atraviesan el primer curso de secundaria con una mochila invisible mucho más pesada que la de los libros.



Marta se desvive por las notas perfectas y la aprobación, hasta que se da cuenta de que su exigencia la está rompiendo por dentro.

Noha, sobreprotegida por su madre y profundamente ligada a ella, se da cuenta de que debe seguir su camino y mirar de frente a la vida.





Mel busca validación a través de la belleza y el deseo, enfrentándose a una presión sexual para la que no está preparada.

Luna, siempre conectada, empieza a darse cuenta de que su adicción a las redes la está desconectando de sí misma.





Vianey, la más distinta, siente que debe elegir entre su pasión por el tenis y encajar con las demás, hasta que aprende a abrazar su singularidad.



Sofía lucha en silencio
contra un trastorno
alimentario que
transforma su cuerpo
y su mente.

Cada historia es un espejo de lo que muchas chicas viven en silencio.

Un relato honesto, íntimo y profundo sobre crecer, equivocarse, descubrir quién eres… y, sobre todo, saber que no estás sola. Porque aunque las cosas cambien, aunque se sientan distintas, siguen siendo seis. Y a veces, eso basta.

Una novela que habla de crecer, de equivocarse, de perdonarse… pero sobre todo, del tipo de amistad que te salva la vida.

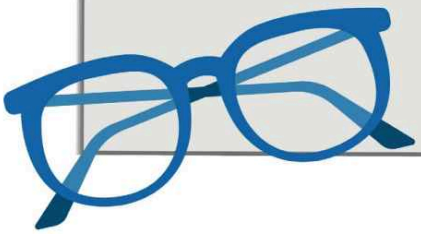
Un retrato generacional valiente, sensible y necesario.

SEIS AMIGAS, SEIS VIDAS DISTINTAS, UN

CURSO POR DELANTE...







Marta

Perfeccionista, responsable, siempre ha sido “la lista” del grupo. Muy madura para su edad, se siente en deuda con las expectativas.



CAPÍTULO 1

“El dado de seis caras”

Hoy es el último día de primaria.

Lo escribo y todavía no me lo creo.

El aula está rara. Como si también ella supiera que nos vamos. Las paredes, que durante años estuvieron llenas de mapas, dibujos, frases motivacionales y recortes mal pegados, ahora están casi desnudas. Solo quedan unos cuantos restos de cinta adhesiva y alguna pizarra con polvo de tiza. Todo huele a cierre: a rotuladores gastados, a mochilas medio vacías, a ese perfume invisible que se queda cuando un ciclo termina.

Yo estoy en mi sitio de siempre. Segunda fila, junto a la ventana. El estuche perfectamente alineado con el borde de la mesa. Mi cuaderno abierto, en blanco. El lápiz entre los dedos, pero no escribo. Solo paso la punta sobre la hoja como si de ahí fuera a salir alguna respuesta. Pero no hay respuestas hoy. Solo preguntas.

¿Y si no me va bien en el instituto?

¿Y si no saco las mejores notas?

¿Y si ya no soy “la lista”?

¿Y si me pierdo?

—Hoy no hay deberes, Marta —me dice la profe Ana mientras pasa por mi lado. Me sonríe con ternura, como si supiera exactamente lo que estoy pensando.

Pero en el fondo, deseo que nos pusiera un examen sorpresa. Algo difícil. Algo que me salvara. Porque si no hay tarea, ¿cómo demuestro que valgo? A mi lado, Noha está concentrada doblando una hoja con

cuidado. Ha hecho una carta. Una de esas que huelen a rotulador de purpurina y están llenas de pegatinas de corazones.

—¿Vas a llorar hoy? —me pregunta sin mirarme. —¿Yo? No. —Me encojo de hombros—. Es solo un final. Y los finales... también son buenos, ¿no? —Pues yo sí que voy a llorar —dice, y saca un pañuelo de los perfumados—. Ya me lo noto en la nariz. Noha siempre ha sido así: sensible, detallista, con un radar para las emociones ajenas. Sofía, en cambio, aparece con su calma de siempre. Camina lento, como si no quisiera llegar todavía. Se sienta cerca, me da un pequeño empujón en el hombro.

—¿Estás bien?

Asiento. No le digo que tengo un nudo en el estómago desde hace días. No le cuento que soñé que me perdía por los pasillos del instituto y nadie me encontraba. Cuando suena el timbre, sabemos que ya no habrá vuelta atrás. Es el último.

Bajamos al patio y salimos a la plaza de delante de la escuela para ir directo a nuestro sitio: el banco bajo el plátano de Indias. Lo elegimos en segundo, y desde entonces es nuestro lugar. Las seis, siempre allí. La madera está desgastada, y el tronco del árbol tiene nuestras iniciales grabadas con boli azul. Las hojas caen sobre nosotras como si el árbol quisiera despedirse también. —Este banco va a echar de menos nuestras risas —dice Luna, que llega con su móvil en la mano, como siempre. Se sienta a mi lado.

—¿Has traído el dado? —le pregunto. Ella asiente. Lo saca de su mochila como si fuera un tesoro. Un dado de seis caras, en el que pintamos cada una de un color diferente. Lo usamos desde que éramos pequeñas. Para decidir juegos, para asignar retos, para divertirnos. Pero hoy... hoy es diferente.

—¿Y si hacemos una promesa?—salta Vianey, impaciente, con esa energía suya que no puede contener ni en los días tristes. —¿Otra más? —se ríe Mel, tirándose en el banco con las piernas cruzadas.

Siempre tiene ese aire de que nada le preocupa, aunque sabemos que por dentro le dan vueltas muchas cosas.

—Esta es seria. Muy seria —insiste Vianey, y pone la mano en el centro del banco.

—Prometamos que nada cambiará entre nosotras. Ni aunque vayamos a clases distintas. Ni aunque conozcamos a más gente.

—Ni aunque una de nosotras se eche novio —añade Mel, con una ceja levantada y la sonrisa pícara. —Ni aunque repitamos curso —ríe Sofía, que siempre lo convierte todo en broma, pero tiene una mirada que esconde secretos.

Todas van poniendo la mano encima de la de Vianey. La última soy yo. Dudo. No porque no quiera. Es solo que algo en mi interior ya me avisa: cambiará. Todo cambiará. Pero igual pongo la mano.

—Lo prometo.

Entonces Luna lanza el dado sobre el banco. Cae en el tres amarillo.

—Tres eres tú, Marta. Amarillo —dice Noha, suave—. Te toca abrir la nueva etapa.

Y ahí lo entiendo. El dado es más que un juego. Es nuestra manera de recordarnos que, aunque seamos seis y cada una es distinta, seguimos formando parte del mismo todo. Como las caras del dado: diferentes, pero inseparables. Y este banco… este banco viejo y torcido... ha sido nuestro primer refugio.

El instituto será otro mundo. Y tenemos miedo. Yo tengo miedo.

Pero algo dentro de mí me dice que si seguimos lanzando el dado, si seguimos sentándonos juntas aunque sea en otro banco… tal vez, solo tal vez, todo estarà bien.

CAPÍTULO 2

“La selfie”

El verano antes de empezar el instituto, llené un cuaderno entero con listas: libros para repasar, temas que no había entendido bien, rutinas para estudiar más rápido. Todo lo que me diera la sensación de control.

Pero entre repaso y repaso, sentía que algo se me escurría entre los dedos. Mis amigas no se veían tanto. Cada una estaba en su mundo: playa, familia, campamentos. El grupo de WhatsApp pasaba días sin mensajes. Un día, Sofía escribió: “¿Y si vamos cada una a una clase distinta?” Tragando saliva, mi corazón se aceleró. Respondí rápido: “No importa. Nos veremos en los recreos.” Pero me quedé mirando el mensaje mucho rato, como si con eso pudiera volverlo más verdad.

La noche antes de empezar el instituto, no pude dormir. Repasé mentalmente las capitales europeas, los verbos irregulares en inglés, las fórmulas matemáticas. Pero mi estómago no se calmaba.

—¿Estás nerviosa? —me preguntó mi madre desde la puerta, con voz suave.

—Un poco —admití. Ella entró y se sentó a mi lado en la cama.

—Tú puedes con esto, cariño. Siempre has sido muy lista. Y esas palabras, que antes me daban orgullo, ahora me pesaban como piedras. “¿Y si ya no lo soy?”, pensé. A la mañana siguiente me desperté antes de que sonara el despertador. No fue por nervios exactamente, o tal vez sí, pero era una especie de energía extraña que no me dejaba quedarme en la cama.

Había dejado la ropa preparada desde la noche anterior, con los calcetines doblados y la mochila revisada al menos tres veces. Bolígrafos, cuadernos, agenda, estuche de repuesto, un paquete de pañuelos por si acaso. Todo listo. Mi madre me preparó tostadas con

aguacate y un vaso de leche. Comí en silencio mientras repasaba mentalmente mis objetivos para el primer día: llegar puntual, caer bien a los nuevos profes, sentarme delante, no olvidarme de sonreír pero tampoco parecer una pesada, preguntar si hacía falta, callar si no.



Quedamos en el plátano de Indias. Cuando llegué, las vi a todas. Estaban ahí: Noha con su carpeta forrada de pegatinas, Vianey con su ropa deportiva y su visera blanca, Luna grabando un TikTok a escondidas, Sofía sacándose una selfie como si nada importara, Mel con las uñas recién hechas como si fuera a una pasarela.

Me acerqué como siempre, como si nada hubiera cambiado, pero ya no era lo mismo.

—¡MARTAAAA! —gritó Luna, abrazándome por la espalda.

—Eh, ¿cómo estáis?—pregunté mientras nos agrupábamos todas.

—¿Preparadas para que nos explote la cabeza este año? — bromeó Luna.

—Estoy impaciente por ver qué nos depara el primer año de instituto. ¿Aquí los chicos son más guapos o me lo hace la vista?—siguió Mel.

—¡Siempre estás con lo mismo Mel! —se quejó Vianey. —¡Si no se fijara en los chicos no sería nuestra Mel!—continuó Sofía.

Yo me reí, pero no del todo. Sabía que era una broma. Pero también sabía que había algo de verdad. Este año importaba. Este año empezaba a contar.

—Chicas, tengo una idea —dijo de repente Noha— ¡Hagámonos un selfie todas juntas, el primer día en la ESO debe quedar

inmortalizado!

—¡Si, así veremos lo viejas que somos cuando salgamos! No lo sabíamos, pero esa foto sería un símbolo del fin de una etapa inocente y del inicio de algo desconocido. En esa foto aún llevábamos la risa fácil, las coletas desordenadas y las mochilas llenas de pegatinas, sin saber que la vida pronto nos haría cambiar.

Éramos seis, juntas, apretadas como si inconscientemente quisiéramos congelar ese momento antes de que todo empezara a moverse.

Esa imagen se convirtió en nuestro punto de partida, el recuerdo intacto de quienes fuimos antes de crecer, equivocarnos, separarnos… y reencontrarnos.

CAPÍTULO 3

"La carta"

En el instituto, la primera semana fue un torbellino. No entendía el horario. Las clases cambiaban cada día. Once profesores diferentes, cada uno de ellos con una metodología distinta, cambios de aula, clases partidas... Y los deberes eran tantos que tuve que reorganizar dos veces mi agenda. Ya no estábamos en primaria, con la misma profesora a todas horas, que nos conocía y nos cuidaba. Ahora teníamos que espabilarnos y estas primeras semanas del trimestre tendríamos que adaptarnos a otro método de enseñanza, mucho más exigente, para el que apenas nos habían preparado.

La primera clase fue Lengua. Me senté en primera fila, como siempre. Saqué mi libreta y apunté todo desde el minuto uno. La profesora parecía simpática, pero no paraba de repetir que el nivel sería más exigente, que la ESO no era un juego. Me sudaban las palmas.

Después vino Matemáticas. Y ahí fue cuando la presión se coló sin pedir permiso. Empezó a explicar fracciones algebraicas como si ya

supiéramos todo. Yo lo apuntaba todo, pero no entendía nada. Me obligué a no fruncir el ceño. A no levantar la mano todavía. "Ya lo miraré en casa", me dije. "Seguro que lo pillo sola".



Saqué un 7,4 en el primer examen de matemáticas. Se lo escondí a mi madre. No se lo enseñé a nadie. Lo doblé con cuidado y lo guardé en el fondo de la mochila, como si esconderlo también pudiera ocultar la sensación de fracaso que me crecía por dentro.

A la semana siguiente, un 6,8 en lengua. Luego, un 5,9 en naturales.



En el recreo me senté con las chicas. Todas hablaban al mismo tiempo. Luna contaba algo sobre un reto viral, Mel decía que ya tenía crush en 3ºB, Noha hablaba de la profe de inglés como si fuera una celebridad. Yo escuchaba, sonreía, asentía. Pero tenía la cabeza en los ejercicios que no había entendido.

—¿Todo bien, Martu? —me preguntó Vianey. —Sí, claro. Solo que... hay que empezar con buen pie —le respondí. Nadie le dio más vueltas. Yo tampoco. Aunque por dentro me sentía como si estuviera haciendo equilibrios sobre una cuerda muy fina.



La segunda semana empecé a inventar excusas para no quedar con las chicas. Decía que tenía que estudiar. Que me dolía la cabeza. Que estaba castigada. Pero la verdad era que no soportaba que me vieran así. Vulnerable. Normal. Rehice mi horario de estudio al menos cinco

veces. En cada versión, los bloques de tiempo eran más estrictos, más cuadriculados, más imposibles.

Me levantaba antes de las siete, desayunaba con el libro de historia abierto y me iba al instituto con los auriculares puestos, escuchando listas de reproducción de concentración como si fuera una adulta con exámenes de oposición. Pero algo no cuadraba. Por más que memorizara, repasara y subrayara, los resultados no acompañaban. El último examen de ciencias fue un 5,4. El de inglés, un 6,1. Para muchos sería suficiente.

Para mí, acostumbrada a los sobresalientes en primaria, era como hundirme en un lago helado sin saber nadar. —¿Otra vez encerrada en la habitación? —preguntó mi madre desde la cocina.

—Tengo que repasar los conectores discursivos —grité desde el pasillo.

—Marta, ya son las cinco y media. Sal a merendar al menos. —¡No seas pesada mamá...No tengo hambre! El grito me salió más fuerte de lo que quería. Hubo un silencio del otro lado. Luego oí sus pasos alejándose. Apoyé la frente sobre el escritorio. No sabía si quería llorar, romper algo o simplemente desaparecer un rato. Durante la cena, nadie mencionó el incidente. Mi padre intentó hacer su clásico comentario conciliador.

—Las notas no están tan mal. Estás empezando, hija. Es normal que te cueste un poco.

—Pero yo no soy normal —dije, y al instante me arrepentí. Pero ya lo había soltado. Como si alguien dentro de mí lo necesitara gritar.

Mi madre dejó el tenedor a medio camino. Me miró, confundida. No dijo nada. No lo entendían. Ellos no sabían lo que era ser "la lista" desde los seis años. Llevar el peso de las sonrisas orgullosas, de los "mi hija es una crack", de los "ella puede con todo".

Subí a mi habitación sin decir nada más. Esa noche lloré con la almohada sobre la boca para no hacer ruido. Lloré de rabia, de cansancio, de no saber quién era si no era la mejor.



En clase, las cosas no mejoraban. Aunque me esforzaba, los números bajaban. Un 6,3 en lengua. Un 5,7 en historia. Me decía que no importaba, que subiría. Pero dentro de mí, algo se partía cada vez un poco más.

No podía entender como podía sacar tan fácilmente excelente en todas las asignaturas en primaria y ahora no llegar ni al notable. ¿Qué me estaba pasando? Durante los recreos me alejaba. A veces fingía repasar. Otras decía que tenía que entregar algo. Me dolía la cabeza, decía. Estaba cansada. No quería que me vieran así. Menos Sofía. Menos Noha. Menos nadie.

Vianey me encontró sentada sola junto al gimnasio un viernes. —¿Seguro que estás bien?—preguntó, dejando su mochila en el suelo.

—Sí. Solo estoy organizándome. El instituto es… otra cosa. Ella no me creyó. Lo vi en sus ojos. Pero no insistió. Solo se sentó a mi lado. Y en ese silencio, me sentí vista. No por lo que hacía. No por lo que sacaba. Por mí.



La siguiente semana fue peor. El martes, en clase de lengua, la profesora nos devolvió los textos. Tenía un 5,7. Lo miré, intenté doblarlo rápido, pero la hoja temblaba en mis manos. Me ardían los ojos.

—¿Marta? —dijo la profesora.

Me puse de pie de golpe. Salí del aula. Corrí al baño. Me encerré y apoyé la espalda en la puerta. No pude más. El llanto me explotó desde el estómago. Como si llevara semanas acumulándose. Cuando salí, Sofía me esperaba en el pasillo. No dijo nada al principio. Solo estaba ahí, sentada en el suelo con las piernas cruzadas, apoyada contra la pared, como si llevara un buen rato esperándome. Su sonrisa era pequeña, tímida, diferente a la de siempre. No era la de la Sofía que cuenta chistes en clase o la que se ríe más alto que nadie en el patio. Era otra sonrisa. Más real.

Me senté a su lado sin decir palabra. Ella tampoco habló enseguida. El silencio entre nosotras no era incómodo, era como un descanso. Como si por fin no tuviera que fingir que estaba bien.

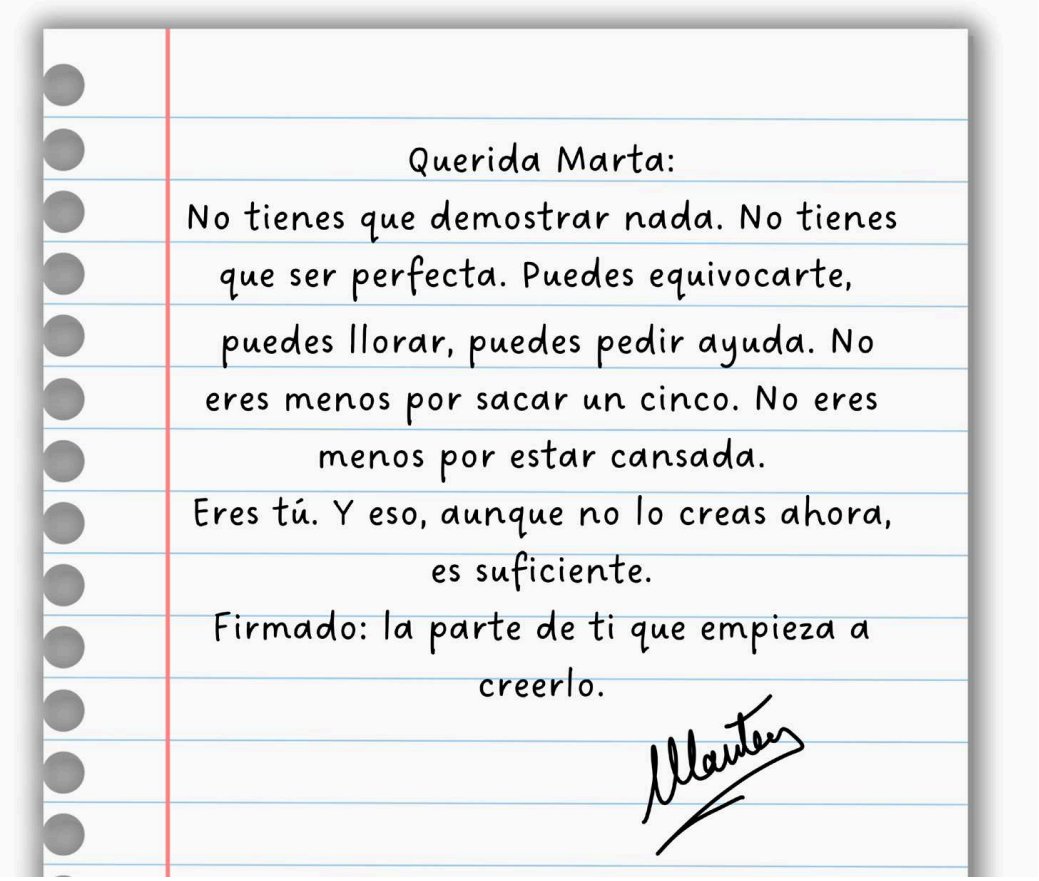
—Sé lo que es tener la cabeza llena de ruidos —dijo al fin, sin mirarme—. Ruidos que no se ven, que nadie más oye. Pero que están todo el tiempo.

Me mordí el labio. Sentí un nudo en el estómago, una mezcla de vergüenza y alivio.

—No hace falta que me digas nada —añadió—. Pero si algún día quieres… solo hablar, estoy.

Asentí. Fue lo único que pude hacer. No me salieron las palabras, pero algo dentro de mí se aflojó, como si por fin pudiera respirar un poco.

Esa noche, escribí una carta. A mí misma:



Aquella carta se quedó guardada en el cajón, entre los cuadernos de verano y una pulsera que me hizo Mel cuando teníamos nueve años.

No la leía todos los días, pero sabía que estaba ahí. Como un salvavidas de papel. Un recordatorio de que tal vez no estaba tan sola como pensaba.

El instituto no aflojaba. Era como una montaña rusa sin cinturón de seguridad. Un día sentía que lo tenía todo bajo control, y al siguiente me encontraba en medio de un examen de matemáticas con las manos sudando y la mente en blanco. La sensación era siempre la misma: decepción. Decepcionaba a mis padres, a mis profesores, y sobre todo, a mí misma.

CAPÍTULO 4

“No estoy sola”

Un miércoles, justo después de tutoría, me llamaron por megafonía para ir al despacho de la orientadora. Sentí un nudo en el estómago.

—Marta —dijo con voz suave cuando me senté frente a ella—. ¿Cómo te estás sintiendo últimamente? La miré sin saber qué decir. Pensé en decirle que bien, que todo iba como siempre. Pero mis ojos hablaron antes que mi boca. Ella asintió lentamente, como si ya supiera la respuesta. —No tienes que hacerlo sola, ¿sabes? Puedes respirar. Puedes parar un poco.

No contesté. Me limité a asentir, tragando saliva. Al salir del despacho, encontré a Sofía esperándome de nuevo. —¿Otra vez tú? —intenté bromear. —Algún día te hartarás de mí.

—No creo. Me salvas más de lo que crees. Sonrió. Nos fuimos juntas al patio sin decir nada más. A veces, la compañía silenciosa vale más que mil frases de ánimo.



Ese viernes tuvimos una excursión. Caminata por el monte y picnic con toda la clase. Era la primera salida desde que habíamos empezado el curso. Había evitado apuntarme, pero la profesora de lengua me convenció. —Te vendrá bien despejarte, Marta. No todo es estudiar. Tenía razón, aunque yo no lo admitiera. Subimos por un sendero que bordeaba el bosque. A la mitad del camino, me senté en una roca a descansar. El aire fresco me ayudó a respirar de otra forma.

Vianey se sentó a mi lado. Sacó una botella de agua y me la pasó.

—He estado pensando… ¿Recuerdas cuando prometimos que nada cambiaría entre nosotras?

—Sí —susurré.

—Pues igual sí cambian cosas. Pero eso no significa que dejemos de querernos. Solo significa que estamos creciendo. Y que a veces necesitamos tiempo. Ya no estamos en primaria. Demasiados cambios de golpe. No somos perfectas. Podemos permitirnos fallos.

Aquello me tocó hondo. Sentí las lágrimas a punto de salir, pero las contuve. Solo le dije:

—Gracias.

Después del picnic, jugamos a adivinar canciones con las demás. No gané, claro, pero me reí. Y eso ya era una victoria.

Una noche, en casa, me animé a hablar con mi madre. Fue después de cenar. Ella estaba en el sofá, viendo una serie. Me senté a su lado. Se sorprendió.

—¿Todo bien, cariño?

—Creo que necesito ayuda. A veces… siento que no puedo con todo. Y me da miedo no saber quién soy sin las notas altas. No me respondió de inmediato. Me abrazó. Largo. Como cuando era pequeña.

—Gracias por decírmelo, Marta. Vamos a buscar una forma. Juntas.

Y ahí supe que algo había cambiado. En mí. En cómo me miraba. En cómo me dejaba mirar.



Esa semana empecé a ir a las sesiones del grupo de apoyo en el instituto. No éramos muchos. Un chico que tartamudeaba cuando le tocaba leer en voz alta. Una chica que odiaba los exámenes de historia. Yo. Cada uno con su mochila invisible de miedos.



Y aprendí que no era la única. Que ser fuerte no era nunca rendirse, sino saber cuándo parar. Cuándo decir basta.



El día que me dieron el primer boletín de la ESO, me temblaban las manos. Lo abrí en el pasillo, sola. Tenía un 6,3 en ciencias. Un 7 en lengua. Un 5,8 en matemáticas. Y no lloré. No me castigó la voz interior. Solo pensé: estoy avanzando. A mi ritmo. Con mis tiempos. Me estoy adaptando al instituto. Guardé el boletín en la carpeta y, por primera vez, no sentí que eso definiera quién era.

Porque yo era más. Y lo estaba descubriendo, paso a paso.

CAPÍTULO 5

"Segundas oportunidades" Enero llegó con el frío calándome los huesos y un nuevo cuaderno que olía a posibilidad. Era el segundo trimestre y algo en mí, una pequeña Marta menos exigente, quería empezar con otra mirada. Tal vez no había sacado los mejores resultados, pero tampoco me había derrumbado. Y eso, ya era algo.

La víspera del primer día de clase, me pasé horas ordenando la mochila. Puse los bolígrafos por colores, los subrayadores alineados

como soldados, la libreta nueva con una pegatina de un faro que decía:

"Sé tu propia luz".

Me quedé mirándola un buen rato. —¿Nerviosa? —preguntó mi madre desde la puerta. —Un poco. Pero también... no sé. Curiosa. —Eso es bueno. La curiosidad abre más puertas que el miedo. Sonreí. No era una frase cualquiera, era un pequeño escudo que me pondría al día siguiente.



Volver al instituto tenía un sabor extraño. Algunas cosas seguían igual: los pasillos llenos de ruido, las agendas apretadas, las bromas en el patio. Pero yo no era del todo la misma. Había aprendido a respirar antes de un examen. A decir "no llego" sin sentirme un fracaso. A mirar a mis amigas con menos culpa y más cariño.

La primera clase fue lengua. Noha se sentó a mi lado y me mostró su agenda nueva. Tenía una portada con planetas y una frase que decía:

"Estamos hechas de polvo de estrellas". —Este trimestre me voy a tomar las cosas diferente —dijo. —¿Sí? ¿Cómo?

—Menos presión, más constancia. Me he puesto horarios, pero con descansos. Y he dejado de seguir a cuentas de estudio que me agobian.

—Yo también he hecho limpieza. Me he quedado con las que me inspiran. Y con una que publica memes de gatos con frases filosóficas.

Nos reímos. Empezar el trimestre así ya me daba fuerzas y paz.



Un viernes de ese mes, después de clase, nos quedamos en un banco del patio del instituto, las seis. Hacía semanas que no coincidíamos todas.

Hablamos de los profes, de los nuevos compañeros, de lo diferente que era la ESO de la primaria, de series, de que Mel había empezado yoga porque decía que su madre la obligaba pero en realidad le gustaba...

En un momento de silencio, dije algo que no había dicho en voz alta:

—Estoy cansada de fingir que siempre puedo con todo. Así que este trimestre voy a fallar, a veces. Pero también voy a cuidarme. Y me gustaría que me lo recordaseis, si me olvido. Nadie habló de inmediato. Pero entonces Noha sacó una pulsera de hilo rojo de su mochila.

—Hice seis. Una para cada una. Para recordar que no tenemos que ser perfectas. Solo estar.

Nos las pusimos en silencio. Yo apreté la mía fuerte. Era sencillo. Y poderoso.



Una tarde de febrero, salí de una sesión del grupo de apoyo con la sensación de que ya no era un sitio al que iba porque estaba mal, sino porque quería estar mejor. Caminé hasta la biblioteca del barrio y me senté con un libro de poesía.

Leí una frase que subrayé:

“No tengas miedo de deshacerte de quien fuiste para convertirte en quien eres”.

Pensé en la Marta de hace unos meses. En la que se exigía más de lo que podía dar. En la que callaba para no molestar. En la que lloraba por un ocho.

Y pensé en la Marta que se estaba construyendo. Una que hablaba un poco más. Que aceptaba ayuda. Que intentaba no ser tan exigente. Que veía los errores como un aprendizaje y que se aceptaba con sus virtudes y sus defectos. Que ya no necesitaba demostrar tanto para sentirse suficiente.

CAPÍTULO 6

“Ellas siempre”

Marzo trajo lluvias y también la preparación para los exámenes de la segunda evaluación. Pero esta vez no me encerré sola.

Formamos un grupo con Mel y Noha y estudiábamos en la biblioteca. Hacíamos pausas, nos compartíamos apuntes, hablábamos sin juicios.

Una tarde, mientras hacíamos ejercicios de mates, Mel me miró y dijo:

—No sé cómo lo haces para seguir tan organizada. Pero me encanta que ahora también te rías más. Le devolví la sonrisa. Quizás eso era lo que más me gustaba de esta nueva etapa. No el orden, ni las notas. Sino la risa. Mi risa.

El día que nos dieron las notas del segundo trimestre, no fui la primera en abrir el boletín. Lo guardé en la mochila y me fui al patio con las chicas.

Nos sentamos en el banco del instituto, el nuevo, el que ya empezaba a parecer "nuestro". El cielo estaba anaranjado, como si el día también estuviera despidiéndose del trimestre. Hablamos de cómo había ido el trimestre, de que ya solo faltaba el último para acabar primero y de lo bien que nos caía el profe de plástica, y como nos gustaba su asignatura, la única que nos dejaba mostrar un poquito de nostras en los proyectos creativos que nos proponía. La verdad es que, para mí, era como una bocanada de aire fresco en medio de la presión de los exámenes de las otras materias. De repente, casi sin pensar, solté:

—Tengo que deciros algo —dije, sintiendo un nudo en la garganta, de esos que no duelen, pero que pesan. Todas se giraron hacia mí, con esas miradas que no juzgan, que solo esperan. Respiré hondo.

—Este segundo trimestre me ha costado. Mucho más de lo que esperaba. Y no hablo solo de estudiar… —hice una pausa—. En primaria todo parecía fácil. Sacar buenas notas, entender las cosas. Pero ahora… ahora siento que todo es cuesta arriba. Que por más que me esfuerce, hay días en los que no llego.

Vianey frunció el ceño con suavidad. Luna me rozó la rodilla con la suya, como quien dice: "te escucho". —Me he sentido muy presionada —seguí—. Como si tuviera que demostrar que sigo siendo la Marta de siempre. La que saca buenas notas, la que nunca falla. Pero… no siempre puedo. Y cuando fallo, me siento menos yo. —No tienes que ser perfecta para ser tú —dijo Sofía, casi en un susurro—. A veces, ser tú es justo eso: permitirte no poder con todo.

—¿Sabes qué pienso? —intervino Mel—. Que a veces creemos que si no lo hacemos perfecto, decepcionamos. Pero ¿a quién, en realidad? Nosotras no te queremos por tus notas, Marta. Te queremos porque eres tú. Sentí cómo algo dentro de mí se aflojaba. Como si las

palabras me hubieran quitado una mochila invisible. —Gracias —dije, sonriendo—. Por estar, por no esperar que siempre tenga que ser la fuerte. Me he sentido muy sola con esta presión, y necesitaba decirlo en voz alta. —Ya no estás sola —dijo Noha, firme, como si lo estuviera sellando—. Ninguna lo está.

Nos quedamos en silencio, mirando el patio vacío. Y por primera vez en mucho tiempo, me sentí ligera.



Esa noche, en casa, abrí el sobre con las notas No eran perfectas. Pero tampoco eran malas. Y sobre todo, no dolían. Porque ahora entendía que un número no podía decir todo lo que era.

Guardé el boletín con cuidado, justo detrás de una carta que seguía siendo mi salvavidas. Y, por primera vez, sentí que iba a estar bien.



La Marta que se preparaba para el tercer trimestre ya no necesitaba hacerlo todo sola. Ni demostrarlo todo. Ni sacar dieces para sentir que valía. Había aprendido que crecer no iba de perfección, sino de permitirse fallar sin miedo, de soltar el control sin perderse, de aprender a pedir ayuda sin sentir vergüenza.

Ya no quería ser la que lo sabe todo, la que lo puede todo. Ya no necesitaba la perfección. Solo quería ser yo. Con mis días buenos y mis días torpes. Con mis dudas, mis emociones mal explicadas, mis silencios. Y también con mi risa fuerte, mi orden cuando todo me desordena y mis ralladas de adolescente.

Porque por fin entendí algo importante: que crecer no es un reto que se gana, sino un camino que se recorre, un camino que se comparte.

Y ese camino, lo quería seguir andando con ellas. Porque eso sí que no había cambiado: seguíamos siendo un grupo. De amigas. De apoyo. De imperfectas. De valientes. De seis.





Dulce, observadora, muy cercana a su madre, pero también le cuesta decirle que no.
Sobreprotegida.



CAPÍTULO 1

“Las cartas de internado” Desde pequeña, mamá siempre fue mi brújula. La que ponía orden, la que me recordaba llevar el suéter por si refrescaba, la que me preparaba meriendas que olían a infancia y me recogía con una sonrisa aunque hubiera tenido el peor día en el trabajo. Su mundo giraba en torno a mí. Me crió sola. Y el mío, por mucho que me pesara a veces, también giraba en torno a ella.

Me llamo Noha. Soy dulce, eso dice todo el mundo. También dicen que soy tranquila, que siempre tengo una palabra amable. Me cuesta decir lo que siento si sé que va a herir a alguien, y con mamá, eso se multiplica por mil. Su mirada es mi termómetro emocional. Si está feliz, todo brilla. Si frunce el ceño, siento que algo dentro de mí se encoge.



Los últimos días de primaria, las cartas empezaron a llegar. Cartas de internados. Uno en Suiza, otro en el norte de España. Mamá las guardaba en una carpeta celeste, como si fueran la llave a un futuro brillante. Para ella, lo eran. Para mí, eran cadenas.

—Noha, cariño, piensa en todo lo que podrías aprender allí —me decía mientras me servía el té con miel que tanto me gusta.

Como si el dulzor pudiera suavizar lo amargo de sus palabras—. Un entorno más controlado, más seguro. Gente educada, menos distracciones. Menos... influencias. Influencias. Sabía a qué se refería. A mis amigas. A nuestro instituto público lleno de chicos y chicas de todos los orígenes, colores, acentos. A esa mezcla viva y real que para mí era hogar, pero para ella era una amenaza. —Mamá, ¿por qué no me preguntas si quiero ir? —me atreví a decirle una tarde. Lo solté entre sorbo y sorbo, casi como quien lanza una botella al mar esperando que nadie la recoja. Ella se quedó callada, con la cucharilla en el aire. —Noha, no entiendes. El mundo puede ser cruel. Quiero que tengas oportunidades. Quiero protegerte. —Pero mamá, yo no quiero que me protejan de vivir. Quiero estar con mis amigas. Quiero equivocarme, quiero aprender. Quiero... elegir.



A veces me pregunto qué duele más: que te subestimen o que no te escuchen. Con mi madre, era una mezcla de las dos. Un martes por la tarde, la conversación que veníamos posponiendo desde hacía semanas estalló, sin anestesia. —Noha, ya está decidido. Lo he pensado mucho, y creo que el internado de Suiza es lo mejor para ti —dijo, con ese tono de quien cree que está salvando el mundo.

Me quedé quieta, como si las palabras tardaran más en caer dentro de mí. Cuando por fin lo hicieron, dolieron. —¿Me estás castigando por crecer? —solté, con la voz temblando.

Ella suspiró, cansada. —No, hija. Estoy intentando protegerte. Ese instituto… con tanta mezcla, tanta influencia… no es un sitio para ti.

—¿Una mezcla? ¿De qué hablas, mamá? —La miré, sintiendo cómo algo dentro de mí se rompía. Ya no era solo sobre el instituto, era sobre cómo veía el mundo. Y a mí. —No quiero que te distraigas, ni que te metas con gente que no te conviene. Ya sabes a lo que me refiero. —¡No, no sé! —grité, más fuerte de lo que jamás le había hablado. Me dolía el pecho de la rabia—. ¿Es por los del este? ¿Por los árabes? ¿Por qué son diferentes? ¿Porque tú crees que eso es peligroso?

Mi madre cerró los ojos. Evitar mi mirada era su forma de protegerse de mi verdad. Pero yo ya no podía callarme más. —¡Tengo derecho a decidir! Quiero ir al instituto con mis a migas. Quiero ver qué hay más allá de lo que tú controlas. ¡Estoy harta de que me encierres en tus miedos! —¡Tú no sabes lo que es el mundo real! —respondió ella, ahora alzando la voz también. —No sabes lo que es ser herida, rechazada, perder el rumbo. Estoy intentando evitarte eso.

—¿Y cómo lo vas a evitar? ¿Aislándome? ¿Quitándome a las personas que me hacen sentir segura, viva, capaz? Silencio.

—Mamá… —bajé el tono, pero no la firmeza—. No puedes protegerme del dolor si me robas la vida. Quiero ir al instituto. Solo te pido eso. Si me equivoco, me haré responsable. Pero si no me dejas intentarlo… nunca lo sabré. Y te lo reprocharé siempre.

Ella me miró. Por primera vez, sin respuesta. Con miedo, sí, pero también con una duda que le temblaba en los ojos. Ese día entendí que crecer era también mirar a quien más amas y decirle “no”. Aunque se te parta el alma haciéndolo. Discutimos. Por primera vez, de verdad. Con lágrimas, con palabras que nunca había dicho en voz alta. Me dolía. Me dolía verla dolida. Pero también dolía seguir fingiendo que todo estaba bien, que estaba de acuerdo con algo que me ahogaba por dentro.



Aquel día me encerré en mi cuarto y escribí. Escribí como si las palabras pudieran ordenarme el alma. Escribí sobre el miedo de mamá, sobre mi miedo de decepcionarla. Sobre cómo se siente amar tanto a alguien que te cuesta decirle que no, aunque eso signifique decirte que sí a ti misma.

La carpeta celeste con la carta del internado seguía sobre la mesa de la cocina. Esa noche no la miré con culpa ni con miedo. La miré con calma. Como quien entiende que no todas las decisiones se toman de golpe. Que a veces basta con darse permiso para esperar. Para pensarlo bien. Para preguntarse: ¿esto lo elijo yo o lo eligen por mí?

Y aunque temblaba, di un paso.

Solo uno. Pero era mío.

CAPÍTULO 2

“Miedo a mamá”

A la mañana siguiente, mamá me trató como si la discusión de la noche anterior nunca hubiera pasado. Me preparó el desayuno, me deseó suerte para el día... y guardó la carpeta celeste en el cajón del comedor sin decir una palabra. Como si tenerla fuera de la vista fuese otra forma de protegerme. En clase no podía concentrarme. Las palabras del profesor flotaban sobre mi cabeza como globos sin cuerda. Cada vez que mi mente se escapaba, volvía a la misma imagen: yo, con un uniforme gris, en un lugar que no era mío. Sonriendo para no preocupar a mamá. Fingiendo que estaba bien. Fue Irene quien me vio.

Irene, la orientadora del colegio, siempre tenía la puerta abierta. Literalmente. No sé cómo acabé sentada frente a ella ese día.

Solo recuerdo que mis piernas me llevaron hasta allí y que, cuando ella me miró y me dijo “¿Quieres pasar?”, algo en mí se aflojó.

—Estoy bien —mentí, porque era lo que, últimamente, siempre hacía.

Ella asintió, sin presionarme. Me ofreció una taza de té. No el que tomaba en casa con mamá. Uno diferente, con un toque de jengibre. Más fuerte. Más valiente.

—A veces decir que estamos bien es más fácil que explicar todo lo demás —dijo, como si me leyera por dentro. No dije nada. Solo bajé la mirada.

—¿Sabes? —continuó—. A veces proteger a alguien también puede ser una forma de miedo. Pero vivir... vivir requiere un poco de

riesgo.—Sabía las intenciones de mi madre, todo el claustro las sabía.

Le conté todo. A trozos. Con silencios largos y ojos brillosos. Le hablé del internado, de mi madre, de cómo no quería herirla pero tampoco quería desaparecer dentro de sus decisiones. Y Irene no me interrumpió. Solo escuchó. Haciéndome notar que mis palabras eran importantes. Que yo era importante. Cuando salí de su despacho, no tenía una solución. Pero tenía algo más raro y valioso: tenía esperanza.

CAPÍTULO 3

“Malas noticias”

Era una de esas tardes de agosto que no sabías si amar u odiar. El sol seguía cayendo fuerte, aunque el verano ya se estaba deshaciendo en los bordes. Nos habíamos reunido las seis en el banco de siempre, donde el plátano de Indias, con nuestros vestidos veraniegos, botellas de agua medio vacías y restos de helado en los dedos. El suelo ardía bajo nuestras chanclas, y las sombras de nuestro árbol nos abrazaba. Yo no había dicho nada aún. Las miraba, a todas, reír por alguna tontería de Mel, pelearse por unas pipas, hablar de las libretas nuevas para el instituto. Y yo ahí, con el corazón apretado, sintiéndome fuera de lugar. La risa me sonaba lejana, como si yo ya estuviera en otro sitio, más oscuro, más solo.

—Chicas... —dije por fin, como quien rompe una burbuja muy fina—. Tengo que contaros algo.

Sofía fue la primera en girarse. Luna dejó de mascar chicle y me clavó los ojos. Vianey frunció el ceño, como si ya sospechara algo. Todas se quedaron calladas. El aire parecía detenerse.

—Mi madre... —tragué saliva—. Está pensando en llevarme a un internado.

El silencio fue tan inmediato que sentí vértigo. No había ni pájaros. Ni viento.

—¿Qué? —dijo Marta, sentándose más recta—. ¿Pero por qué?

—Porque... cree que el instituto es un lugar peligroso. Que hay demasiadas influencias malas. Gente nueva que no conocemos. Dice que quiere protegerme. Que en un internado voy a estar más segura.

—¿Y tú quieres irte? —preguntó Vianey, con esa calma que a veces parece venir de otro planeta. Negué con la cabeza, sintiendo los ojos picarme. —No. Yo quiero estar aquí. Con vosotras. Vivir todo esto juntas. Pero ella... tiene miedo. Cree que aquí me voy a perder.

Mel se levantó de golpe.

—¡Pero si aquí es donde estamos nosotras! ¿Cómo vas a perderte con nosotras al lado?

Luna asintió, seria.—Es injusto. No puede decidir sola algo tan grande. No a esta edad. Tú también cuentas. —Entiendo que tenga miedo —dijo Marta más suave—. Pero también tiene que entender que crecer es enfrentarse al mundo. No puede vivir con una venda en los ojos. Y tampoco puede hacerte vivir con una.

—¿Y se lo has dicho? —preguntó Vianey, bajando un poco la voz.

—No sé cómo —respondí—. Siempre ha sido ella la que decide todo. Yo solo... no quiero decepcionarla. Pero tampoco quiero dejaros. No quiero dejar esta parte de mi vida atrás. —¿Hay algo más? —preguntó Vianey, con cuidado. Respiré hondo. Lo que venía me pesaba en el pecho desde hacía meses. Y aunque había ensayado muchas veces cómo contarlo, ahora, frente a ellas, me temblaba la voz. —Hace unos meses —dije—, fui con mi madre a un centro comercial. Buscábamos una mochila para este curso. Era un día cualquiera, pero hay momentos que se te clavan sin previo aviso.

Al salir, cruzamos por una de esas plazas interiores donde siempre hay gente sentada, charlando, matando el tiempo. Había un grupo de chicos, adolescentes como nosotras, hablando en otro idioma. Reían. Uno de ellos se estaba grabando con el móvil. Nada raro. Solo estaban siendo adolescentes.

Mi madre se puso tensa. Sentí cómo me agarraba más fuerte del brazo, como si algo en aquel grupo la pusiera en alerta. Me miró de reojo y dijo, casi sin mover los labios: "¿Ves por qué no quiero que

vayas a ese instituto? Está lleno de gente que tiene otra cultura y otros valores. Eso no es bueno para ti". Las palabras se me quedaron clavadas. No por lo que dijo… sino por lo que quiso decir. Porque no los conocía. No sabía quiénes eran, ni cómo eran. Solo vio algo que no encajaba en su mundo. Y con eso le bastó para decidir que no eran "buenos".

—No estaban haciendo nada —continué—. Ni mirándonos. Solo estaban. Y eso bastó para que mi madre los etiquetara. Para que los redujera a una amenaza invisible. Como si hablar otra lengua, tener otro acento, otra piel, otra ropa, fuese motivo suficiente para tener miedo. Mis amigas escuchaban en silencio. Luna tenía el ceño fruncido, Sofía me observaba con los ojos muy abiertos, como si sintiera conmigo esa mezcla de vergüenza y rabia. —No dije nada —admití, bajando la mirada—. Me sentí cobarde. Tenía tantas cosas en la cabeza. Pensé en cómo habría reaccionado si alguien hubiese dicho algo así sobre mí sin conocerme. Pensé en cómo sería vivir con esa mirada sobre ti todos los días. Ser "lo que no es bueno" para otros, solo por ser quien eres.

Hice una pausa.

—Ese día entendí que su miedo no era solo por mí. No era que pensara que yo no era capaz, o que necesitaba protegerme. Su miedo era al otro. A lo que no encaja con su forma de ver el mundo. A lo que no puede controlar. Y eso... eso me dolió más que cualquier otra cosa. Porque me di cuenta de que yo vengo de ahí. De ese mismo miedo.

—Entonces lo que te duele es lo que arrastras —dijo Luna en voz baja—. Lo que temes repetir.

—Sí —susurré—. Porque si no lo cuestiono, si no rompo con eso, lo voy a llevar dentro. Lo voy a convertir en parte de mí. Y no quiero. No quiero ser otra persona que mira con recelo lo que no entiende. No quiero que mis hijos, algún día, crezcan con esa misma

desconfianza heredada. Sofía se acercó un poco, tocó mi brazo con suavidad. —Y por eso estás aquí. Por eso estás hablando. Para romper con eso. Lo que haces es valiente, Noha. No todo el mundo se atreve a mirar a su familia con honestidad. —Y no estás sola —añadió Vianey—. Aquí nadie te va a juzgar por lo que has vivido, ni por lo que estás intentando dejar atrás. Estás haciendo tu propio camino. Y eso ya te hace diferente.

Miré a mis amigas y no me sentí atrapada entre la lealtad a mi madre y mi deseo de pensar distinto. Sentí que podía honrarla sin imitarla. Quererla sin convertirme en una copia de sus miedos.

Y pensé: Tal vez este sea el primer paso de verdad. No negar de dónde vengo, pero elegir a dónde voy.

CAPÍTULO 4

"¿Porqué no puedo decidir?" El despacho de Irene tenía algo cálido. No solo por las lámparas de luz tenue o las plantas que adornaban los estantes, sino porque era un lugar donde uno sentía que podía ser, simplemente, uno mismo.

Esa mañana, mi madre estaba sentada frente a ella, con la espalda recta y la carpera celeste apoyada sobre las piernas. Irene empezó con una sonrisa amable y una taza de café caliente que ofreció a mi madre sin forzar nada. Yo me quedé fuera al principio, escuchando desde el pasillo mientras los sonidos se colaban por la puerta entreabierta. —Señora Navarro —empezó Irene con voz tranquila—, sé que quiere lo mejor para Noha. Y eso es admirable. Su dedicación, su cuidado... son evidentes. Y el internado tiene muy buena pinta. Pero hay algo importante que necesitamos conversar. A veces, lo mejor para nuestros hijos no es lo que imaginamos, sino lo que ellos necesitan construir por sí mismos. Mi madre no contestó al principio. Supongo que no estaba acostumbrada a que alguien cuestionara sus decisiones, y menos en relación conmigo. Pero Irene no estaba ahí para juzgarla, sino para tender un puente. —Noha es una chica brillante, empática, muy consciente de lo que la rodea. Y ahora está en una edad en la que necesita pertenecer. No solo al instituto, sino a su grupo, a sus amigas. Romper con eso, en esta etapa, puede marcarle más de lo que parece.

Mi madre frunció el ceño.

—Pero el mundo ahí fuera... es cruel. No quiero que le hagan daño. No quiero que se pierda.

Irene asintió lentamente.

—Entiendo ese miedo. Muchas madres lo comparten. Pero proteger no siempre es encerrar. A veces, acompañar en la libertad es el mayor acto de amor. Sus amigas son una red muy sólida para ella. Se

cuidan, se entienden. Separarla de eso ahora sería como arrancar una planta de su tierra justo cuando empieza a florecer.

Hubo silencio. Luego escuché el sonido de la taza apoyándose sobre la mesa.

—No estoy diciendo que no considere oportunidades — continuó Irene—, solo que la escuche. Que la deje participar. Que decidan juntas.

Mi madre no respondió enseguida. Pero esa tarde, cuando salimos del instituto, me tomó de la mano como cuando era niña y dijo:

—Eres demasiado joven para decidir, no tienes la capacidad de ver lo que de verdad es importante para tu futuro.

CAPÍTULO 5

"El miedo de perderlo todo"

Era un día gris, el tipo de día en que el cielo parece reflejar todo lo que sientes por dentro. Cuando llegué a casa después de quedar con las chicas, mi madre estaba en la cocina, preparando algo para comer. La casa olía a comida reconfortante, algo que siempre me hacía sentir segura, pero hoy me sentía como si estuviera a punto de tomar una decisión que cambiaría todo.

Me quedé parada en la entrada, observando su figura detrás de la encimera, tan metida en su rutina que ni siquiera me vio entrar.

Respiré hondo antes de acercarme, y, cuando por fin me animé, me senté en la silla frente a ella. —Mamá, tenemos que hablar —dije, tratando de que mi voz sonara firme, aunque me temblaba por dentro. Ella levantó la vista, sorprendida, pero enseguida sonrió al verme.

—¿De qué se trata, hija? ¿Cómo te fue ayer en la piscina con las chicas?

Le respondí con una sonrisa forzada, pero el nudo en mi garganta me lo impedía. La sonrisa desapareció rápidamente cuando vi la preocupación en sus ojos. —Mamá... —comencé, vacilante—. No quiero ir al internado. No quiero irme. No quiero separarme de mis amigas. Mi madre, que ya había vuelto a sus tareas, se detuvo y me miró con una expresión que no logré leer. —No entiendo, Noha. Sabes que lo hago por tu bien. Quiero que estés a salvo. Hay muchas cosas que podrían afectarte si te quedas en ese instituto. Y no solo eso, me preocupa lo que podrías llegar a vivir, con toda esa gente diferente, con sus costumbres, con su... actitud.

La escuché, pero la desesperación que sentía por dentro no me dejaba calmarme. Sabía que su miedo era real, pero también sabía que esa protección venía de un lugar que no me permitía ser quien realmente soy.

—Mamá, lo que estás diciendo... —me sentí como si todo lo que había callado durante semanas estuviera a punto de salir de golpe—. No es justo. Yo no soy como tú. No tengo miedo de la gente que es diferente. Tú tampoco entiendes lo que realmente me preocupa. Me preocupo más por perder a mis amigas que por cualquier cosa que pase en el instituto. Su rostro se endureció, pero me adelanté antes de que pudiera interrumpirme.

—Te has olvidado de lo que esto significa para mí, mamá. No es solo un instituto. No es solo un lugar con gente extraña. Son mis amigas. Son las que me entienden. Son las que me apoyan. Si me separo de ellas... me estoy separando de mí misma...—ella solo me miraba.

— Yo... —continué, buscando las palabras que pudieran explicar lo que sentía—. Tengo miedo, mamá. Miedo de no encajar en ese internado. Miedo de no teneros a mis amigas y a ti cerca. Miedo de estar sola. Pero no solo eso, también tengo miedo de perderme a mí misma. Si me alejo de ellas, ¿quién soy? ¿Qué me queda si no tengo a mis amigas? Son mi casa, mi seguridad.

Mi madre se quedó en silencio. Era como si lo que le estaba diciendo fuera tan grande que no pudiera procesarlo de inmediato.

El ambiente se cargó de una tensión incómoda, pero en el fondo, sabía que tenía razón. No podía alejarme de las personas que más me importaban solo por miedo a lo desconocido.

Finalmente, mi madre rompió el silencio. Su voz era más suave ahora, como si también estuviera buscando una salida a lo que sentía.

—No quiero que te pierdas, Noha. Quiero que seas feliz, pero también quiero que estés bien. Sé que el mundo puede ser duro, pero no quiero que te enfrentes a todo eso sola. Me levanté de la silla y caminé hasta donde ella estaba. La miré fijamente, y por primera vez, pude ver el miedo en sus ojos. Ya no era una madre que intentaba protegerme a toda costa, era una mujer que temía perder el control. —No estoy sola, mamá. Pero puedo estarlo si me separas de todo lo que me hace sentirme yo misma. Si me envías a un internado, ¿cómo sabes que voy a estar bien? No quiero que tu miedo me controle.

Hubo un largo silencio entre las dos. Mi madre seguía mirando al suelo, pero pude ver cómo sus manos temblaban ligeramente.

Finalmente, levantó la cabeza y vi que en su rostro había una expresión más suave, menos rígida. —Te prometo que lo pensaré —dijo, con voz quebrada—. No quiero que sientas que te estoy privando de algo que es importante para ti.

Sentí un alivio enorme al escuchar esas palabras. No era una respuesta definitiva, pero al menos sentía que no me estaba cerrando la puerta.

Miré a mi madre con la esperanza de que, finalmente, pudiera entender lo que necesitaba.

—Gracias, mamá. —susurré, mientras me acercaba y la abrazaba, más por mí misma que por ella. Porque, al fin y al cabo, lo que realmente necesitaba era que me dejara ser quien soy, sin miedo, sin barreras. Y, aunque fuera solo por un momento, sabía que estaba un paso más cerca de conseguirlo.

CAPÍTULO 6

"El principio"

El día que marcó la diferencia, el día que todo cambió, llegó de una forma inesperada.

Estaba sentada en el sofá de mi casa, con los ojos fijos en el teléfono, esperando que sonara, esperando ese mensaje que podría poner todo en su lugar. El sol de la tarde se filtraba por la ventana, creando un juego de luces que hacía parecer que todo estaba más calmado de lo que realmente estaba. La espera me estaba consumiendo, pero no podía hacer nada más que esperar.

Mi madre estaba en la cocina, como siempre, con las manos en la masa, haciendo una de sus comidas que solían calmarme, aunque yo no tenía apetito en ese momento. La conversación que había tenido con ella hacía unos días parecía tan lejana y tan cercana al mismo tiempo. Había sido intensa, dolorosa, pero también liberadora. Después de mucho pensarlo, y de ver que mi madre realmente lo estaba reflexionando, decidí decirle lo que sentía. Apreté las manos y, con todas mis fuerzas, le pedí que me dejara decidir por mí misma, que confiara en mí. Que quería quedarme en el instituto con mis amigas, que tenía miedo de estar sola, de no encajar, pero que no me importaba tanto lo que pasara fuera si ellas seguían a mi lado. Finalmente, después de un largo silencio, después de un par de días en los que pareció que estaba decidiendo entre la protección y la libertad, mi madre había cedido, pero con con-diciones.

Una oportunidad. Un año de prueba. Y ahora estaba esperando la llamada que confirmaría que, al menos por un tiempo, mi vida seguiría como siempre. El curso estaba a punto de comenzar y yo aún no sabía cómo reaccionar. Estaba temblando, no de miedo, sino de esa sensación agridulce que llega cuando sabes que las cosas pueden cambiar, pero no sabes exactamente cómo. Mi teléfono vibró, y con el corazón a mil, lo tomé con las manos sudorosas. Era un mensaje de Irene. "Hablé con tu madre y con la orientadora del instituto. Hemos acordado que este año será una prueba. Si todo va bien, si te sientes cómoda y encuentras tu lugar, seguirás en el instituto. Si no, entonces hablaremos de otras opciones. Pero sé que puedes hacerlo."

Mi respiración se calmó de golpe. Fue como si toda la presión que sentía desde hacía semanas se deshiciera de un solo golpe.

Un año. Era todo lo que necesitaba. Un año para demostrarle a ella, y a mí misma, que podía estar en el mundo sin su protección. Que no todo era un riesgo tan grande como ella pensaba.

Salí corriendo hacia la cocina, donde ella estaba, y cuando la vi, sentí una mezcla de gratitud y alivio en cada rincón de mi ser.

—Mamá, acabo de leer el mensaje... —le dije, con la voz un poco temblorosa, pero llena de emoción. Ella me miró, una sonrisa tímida asomándose en sus labios, y me abrazó. Ese abrazo fue todo lo que necesitaba, un pacto silencioso, el entendimiento de que eso era una oportunidad, no solo para mí, sino para ella también. Para ver que yo podía, que podía manejar las cosas por mí misma. —Te confío este año, Noha. Pero no me defraudes. Lo único que quiero es que estés bien, que seas feliz. Y si alguna vez no lo eres, me lo dirás, ¿verdad?

Asentí, aunque sabía que las palabras no eran necesarias. No iba a defraudarla. No podía. Este era mi momento de ser yo misma, de luchar por lo que quería, y por fin, después de tanto tiempo, lo iba a lograr.



Esa misma tarde, quedé con las chicas. Quería que supieran lo importante que era este momento. Este último paso que había dado para decidir mi futuro.

Estábamos todas reunidas en nuestro rincón habitual, con las pieles morenas y las risas llenando el aire, pero aquel día sentí que había algo más, algo que iba más allá de las bromas y las charlas de siempre.

Les conté lo que había pasado con mi madre, con las decisiones, con el miedo que sentía. Y vi en sus ojos la misma preocupación, el mismo amor incondicional que siempre había estado allí.

Ellas sabían lo que había sido vivir con esa presión, pero también sabían que ese era mi momento, mi oportunidad para ser quien era.

—Chicas, mi madre me ha dado un año de prueba. Si todo va bien, seguiré en el instituto. Si no, pues... ya veremos. Pero, por ahora, tengo una oportunidad. Y quiero que estéis ahí para mí. —les dije, mirando a cada una de ellas, sintiendo que la vida que había elegido era la correcta. Sofía fue la primera en abrazarme, seguida de Mel, Marta, Vianey y Luna. Cada uno de esos abrazos era una promesa. No solo para mí, sino también para ellas. Una promesa de estar juntas, sin importar lo que pasara.

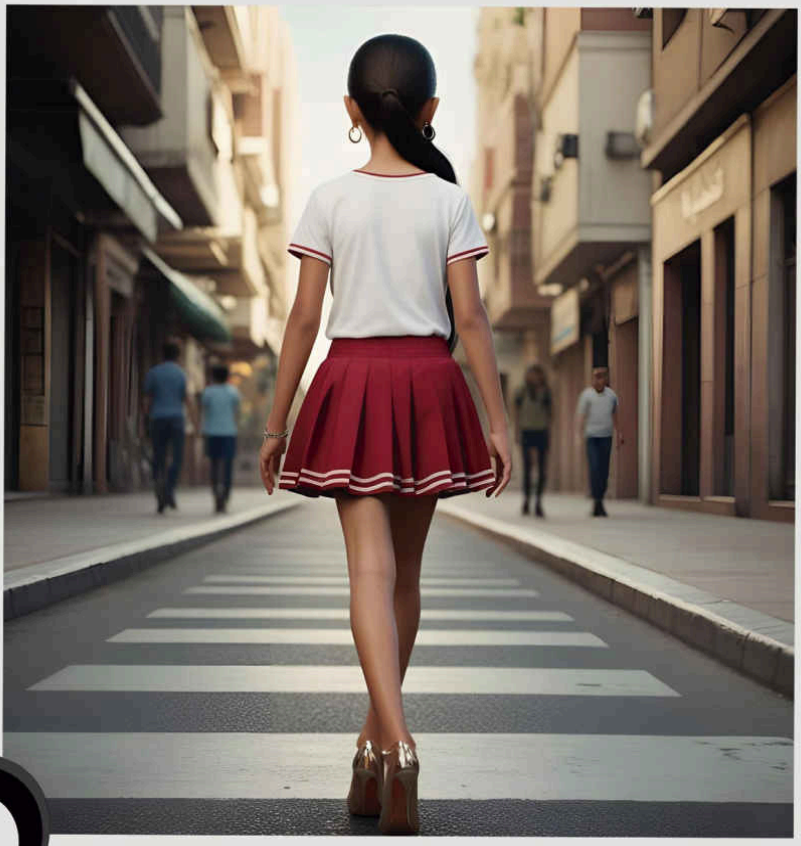
—Te vamos a apoyar, Noha —dijo Sofía, sonriendo—. Este año es solo el principio. Vamos a demostrar que tú puedes, y nosotras también.

Y entonces entendí que no importaba lo que sucediera, no importaba si el miedo seguía presente. Ese era mi momento, y tenía un año entero para luchar por lo que quería. Con ellas a mi lado, no había

nada que no pudiera enfrentar. El curso estaba por comenzar. El sol se estaba poniendo y el cielo, ahora sin nubes, parecía decirme que todo iba a estar bien.

Al menos, por un tiempo, yo tenía todo lo que necesitaba: el apoyo de mis amigas, la oportunidad de decidir por mí misma y la promesa de que lo intentaría, sin importar lo que viniera. Por fin, podía respirar. Y sabía que, pasase lo que pasase, estaba lista para enfrentar lo que viniera.







Mel

Provocadora, segura de sí misma
(por fuera),
muy pendiente de gustar.
Obsesionada con atraer chicos, con
el maquillaje, el skincare, las
uñas...



CAPÍTULO 1

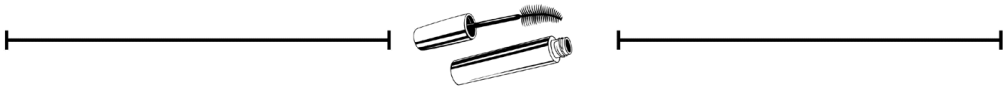
“El espejo”

El primer día de instituto, me miré al espejo y no vi nada que me disgustara. No es que fuera la más guapa, pero sí sabía lo que tenía y cómo resaltarlo. Un buen lápiz de labios, una base perfecta y las cejas perfectamente delineadas. Eso era lo que se esperaba de mí: siempre perfecta, siempre lista, siempre con una sonrisa que no dejaba ver lo que realmente sentía por dentro.

Ese día, mientras entraba por la puerta del instituto, me sentí observada. No de una manera incómoda, sino como si todos los ojos estuvieran fijos en mí, esperando que cumpliera con el papel que había construido durante años. No podía defraudar. El maquillaje era como una armadura. La ropa, una declaración de intenciones. El cabello, siempre en su lugar. Cada

detalle, por pequeño que fuera, tenía que estar controlado. Cada vez que me miraba al espejo, me aseguraba de que estaba bien, de que no faltaba nada. Y no solo físicamente, sino emocionalmente. Sabía que si me veían bien, todo iba a estar bien.

Pero algo empezaba a cambiar. No sabía qué, pero ya no me sentía tan segura como antes.



Esa tarde, después de clase, fuimos las seis a dar una vuelta por el centro comercial. Mientras caminábamos, no podía evitar observar a todas las chicas que pasaban. Todas eran tan diferentes a mí. Algunas eran altas y delgadas, otras tenían el pelo rizado, otras

tenían un estilo único, pero todas parecían tener algo que me faltaba: la capacidad de no preocuparse tanto.

Me pasó un pensamiento fugaz: ¿Y si no soy suficiente? Traté de deshacerme de esa idea, pero la verdad es que me asustaba pensar que no lo fuera. Pensar que no podría atraer a nadie si no era "perfecta", si no era la más guapa del grupo. Ese miedo se había metido dentro de mí sin que pudiera evitarlo.

Las chicas hablaban de las clases, de los profes, de lo que les gustaba hacer, de los compañeros. Yo asentía con una sonrisa, pero no escuchaba, una pequeña chispa de inseguridad se encendió. No salía de mi bucle. Mi cabeza se llenó de pensamientos contradictorios. Quería gustar, sí, pero también me asustaba lo que eso significaba. Empecé a preguntarme si realmente me gustaban a mí o solo era una forma de encajar. De sentirme valorada. Y entonces, entre risas y bromas, sentí un vacío. No sabía si estaba realmente participando en la conversación o solo fingiendo. Porque en mi cabeza, mi única preocupación era asegurarme de que mi piel estuviera perfecta, que no hubiera ni un grano visible, que mis uñas estuvieran impecables. Todo lo demás parecía un accesorio.



Esa noche, me quedé mirando mi teléfono, deslizándome sin rumbo entre las publicaciones de las redes sociales. Había subido una foto en la que me veía bastante bien, sonriendo y con el maquillaje perfecto. El número de "me gusta" subía cada vez más, y la satisfacción era momentánea. Sin embargo, no podía dejar de pensar en el chico de la clase de biología, Janik, el mas guapo de tercero. Me había sonreído hoy durante el recreo, y algo en su mirada me hizo sentir... especial. ¿Por eso estuve estudiando a chicas desconocidas esta tarde?, ¿me estaba comparando?, ¿Me sentía menos? Entonces, ¿era eso lo que realmente quería? ¿Sentirme especial por fuera? ¿O por dentro?

Con cada imagen que veía, con cada comentario que leía, la presión aumentaba. Las chicas que veía en Instagram, todas tan guapas, tan seguras de sí mismas, me hacían pensar que yo también debía ser así. Siempre perfecta. Siempre deseable. Cerré el teléfono y me miré al espejo otra vez. Me acerqué más, me observé detenidamente. ¿Era yo realmente feliz con lo que veía? ¿O solo estaba buscando un reflejo que me diera lo que pensaba que quería?

Mi teléfono vibró. Un mensaje de Marta, una de mis amigas del grupo."

"¿Te has fijado en Janik? Se nota que le gustas. Mi corazón dio un salto. ¿De verdad le gustaba? ¿O solo estaba fingiendo que le gustaba porque yo tenía todo lo que se suponía que una chica debía tener? Me sentí confundida. Porque, por un lado, quería que a Janik le gustara. Quería ser la chica popular, la que todos quisieran. Pero por otro, me aterraba la idea de que todo eso fuera solo una fachada, algo vacío. ¿Realmente valía algo si era solo una imagen perfecta, pero vacía por dentro?



El lunes siguiente, la situación no mejoró. En el colegio, me encontraba pensando más en cómo me veía que en lo que estaba sucediendo a mi alrededor.

Durante las clases, me costaba concentrarme. Ya no estaba tan atenta a lo que decía la profesora, sino que pensaba en mi piel, en mi maquillaje, en si todo estaba en su sitio. Al salir de clase, vi a Janik, por el pasillo. Me sonrió. Y esa sonrisa me hizo sentir como si todo lo demás fuera irrelevante. Como si lo único que importara en ese momento fuera el cómo él me veía.

Me acerqué, con el corazón acelerado, y traté de sonreír con seguridad, como siempre hacía. Pero, al mirarlo, algo se rompió dentro de mí. No era tan segura como pensaba. Ni por fuera, ni por dentro.

Ese día, me quedé en casa pensando. Pensando en lo que realmente quería. Y me di cuenta de algo importante: todo lo que estaba haciendo no era para mí. Era para ellos. Para los chicos, para las chicas, para las redes sociales. Y en ese momento, no pude evitar preguntarme: ¿Quién soy realmente si no soy la que quiero que vean? Decidí no seguir por ese camino. No porque lo hubiera decidido de inmediato, sino porque me di cuenta de que estaba luchando contra mí misma. Contra mi propia imagen, contra mis propios deseos.

Me senté frente al espejo, sin maquillaje, sin adornos. Y por primera vez en mucho tiempo, me permití no ser "la perfecta". Era solo yo. Y no sabía si eso era suficiente, pero decidí que, al menos por esa noche, estaría bien con ello.

CAPÍTULO 2

“La prueba”

Había algo en el aire esa mañana. Una sensación extraña, como si todos estuviéramos esperando algo, aunque ni siquiera sabíamos qué.

La conversación en el pasillo de los de tercero giraba en torno a las mismas cosas: chicos, chismes, si había habido algún beso en la fiesta del sábado, si ya habían “pasado de nivel” en sus relaciones. Pero no era solo de eso de lo que hablaban. Había algo más, algo que hacía que mi corazón latiera más rápido cuando escuchaba esas conversaciones. Algo que yo no sabía si quería entender, pero que estaba ahí, empujándome a ser parte de ello.

A veces, algunas compañeras de tercero, con las que útimamente me relacionaba más, hablaban sobre sus experiencias. La última vez, Berta, una chica de mi clase que había repetido curso, mencionó a un chico de tercero, y explicó cómo habían “dado el siguiente paso”. Y aunque todas las demás fingían que no les importaba, era claro que en algún momento, el tema del sexo se convertía en algo inevitable. El primer beso había sido un tema recurrente. Todos querían contarlo, compararlo, evaluarlo. Pero yo no. Yo no tenía ninguna historia que contar. Y sentía que debía tenerla, porque todos lo hacían. Porque en ese grupo, la presión era real.

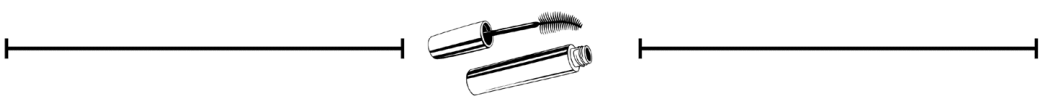
Nadie lo decía directamente, pero todos sabían que ser la más popular de primero y que no hubiera vivido ciertas experiencias me colocaba en una posición rara. Como si por eso no puediera estar completamente dentro del círculo de los mayores. Como si algo me faltara.



Ese día, mientras caminábamos entre clases, Berta me miró con esa sonrisa de complicidad, como si supiera lo que estaba pensando. A veces me asustaba lo bien que me conocía habiéndola conocido ese mismo año. —Oye, Mel... ¿Has pensado en lo que hablaban hoy en el pasillo, en lo de dar el siguiente paso? —me preguntó, con esa mirada en la que intentaba disimular la curiosidad, pero no lo hacía tan bien.

Mi estómago se encogió. Quería decir algo, pero no supe qué. A lo largo de la conversación, no pude evitar sentir que no estaba tan segura de todo eso, como ellas creían. Sí, había tenido algunas citas, pero nunca había sentido la urgencia de ir más allá. No me sentía lista. Pero también sabía que, había aparentado que si, y si no lo hacía pronto, probablemente me quedaría atrás. Y no podía permitírmelo. —No sé... —respondí, dudando. —¿Tú qué piensas? —le devolví la pregunta, tratando de disimular mi incomodidad. Berta, siempre tan segura, siempre tan desinhibida, se notaba que había repetido curso, que llevaba tiempo juntándose con los de tercero y que tenía incluso más experiencia que algunos de ellos.

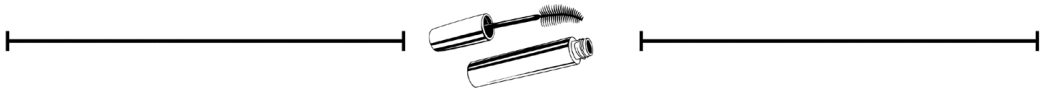
—Es divertido, Mel. Todos lo hacen, y es lo que hay. Es solo un paso más. ¡Algún día tendrás que darlo!—Su tono era ligero, como si no hubiera nada que temer. Pero yo sí sentía miedo. Miedo de no estar preparada, miedo de que, al igual que con tantas otras cosas, no fuera suficiente.



Esa tarde, cuando llegué a casa, me senté frente al espejo y me miré. No me reconocía. Quería ser esa chica segura de sí misma, la

que sabe lo que quiere, la que sabe cómo manejar las situaciones, la más madura de primero. Quería ser como Berta y sus amigas. Quería que me vieran madura, como ellas, con cosas vividas. Pero lo que no entendía era que estaba empezando a ser alguien que no era yo. Me estaba perdiendo. No quería ser la que no supiera nada, la que no tuviera historias que contar. La que no tuviera "experiencias", como todas las de primero. Porque, al final, ¿qué importaba ser yo si no podía encajar con las chicas populares del instituto? Esa misma noche, abrí Instagram y me di cuenta de cuántas chicas ya estaban publicando fotos con chicos, fotos donde se les veía cómodas, seguras, atractivas. ¿Y yo? Yo solo tenía fotos de mis outfits, de mis uñas, de mis productos de skincare. No quería ser esa chica, la que solo era conocida por su imagen.

Miré mi teléfono durante un rato, como si esperara que algo cambiara, pero nada ocurrió. En ese momento, no sabía si quería seguir el camino que me estaban imponiendo o si quería detenerme y pensar si realmente quería estar allí.



El siguiente día, me encontré con Janik en el pasillo. Durante unos segundos, me sentí como si todo el ruido del instituto desapareciera. Solo estábamos él y yo. Me sonrió, como siempre, y un calor recorrió mi cuerpo. Pero esa vez fue diferente. No era solo la sonrisa de un chico agradable, era la sonrisa de alguien que sabía lo que esperaba de mí. Y en ese momento, sentí miedo. En nuestros últimos acercamientos me di cuenta de que él siempre hablaba como si supiera más que los demás. Como si el mundo fuese un tablero y él ya conociera las reglas. Me decía que yo no era como las otras de primero, que tenía "algo más".

Al principio pensé que era un cumplido. Me lo repetía a menudo, con esa seguridad suya que parecía imposible discutir. “Tú no tienes pinta de quedarte en lo de siempre”, “tienes hambre de más, ¿a que sí?”, “las de tercero te van a enseñar un montón, si sabes mirar bien”. Cada frase suya era como un espejo que me devolvía una imagen de mí que yo no sabía que quería ver. Fuerte. Distinta. Más adulta. No me lo pedía directamente. Solo dejaba caer ideas, expectativas. Pero eso bastaba. Me hacía sentir que tenía que demostrarle que tenía razón al confiar en mí. Y yo... yo le creí.

Le admiraba. Me gustaba cómo caminaba, cómo hablaba con las profesoras sin parecer un niño, cómo se reía con las mayores sin ponerse nervioso. Era como si todo el mundo se inclinara un poco a su paso.

Y cuando hablaba conmigo, sentía que me elegía. Que entre todas, era a mí a quien veía.

Así empezó todo. Él hablaba y yo absorbía sus palabras como si fueran verdades. Me hablaba de las chicas de tercero como si fueran modelos a seguir: decididas, atrevidas, sin miedo a mostrar lo que quieren. Me decía que si me movía bien, yo también podría estar ahí, entre ellas. Como si fuera un sitio especial, reservado solo para unas pocas. Yo no me daba cuenta de que me estaba moldeando. De que cada palabra suya me empujaba un poco más hacia un lugar que no había elegido por mí misma. Me hacía creer que yo también podía ser deseada, admirada. Que estaba a punto de convertirme en algo... más. Y yo quería ese “más”. No porque lo entendiera. Sino porque venía de él. Por eso, cuando me miró en el pasillo y me sonrió, sentí ese calor familiar. Pero también sentí algo nuevo. Algo que me tensó el pecho.

Porque esa sonrisa ya no era solo una señal de afecto. Era como un recordatorio. De lo que debía seguir siendo para él. De la versión de mí que él esperaba. Y por primera vez, me pregunté si esa versión era realmente mía.¿Y si no estaba lista? ¿Y si no sabía cómo? No

quería ser solo una cara bonita, no quería ser un cliché más. Pero, al mismo tiempo, no quería perder la oportunidad de ser vista como la madura, de ser deseada.

Entonces, algo en mí cambió. Fue un pensamiento fugaz, pero claro. Si no era capaz de decidir por mí misma, de ser honesta con lo que sentía, entonces sería una más. Una más que se deja arrastrar por lo que los demás esperan. No quería ser esa chica.

A pesar de la presión de Janik, de los comentarios, de las bromas en las que todos parecían involucrarse, yo decidí que no quería que mi valor dependiera de mi apariencia, de lo que un chico esparaba de mi o de las experiencias que "debería" tener.

No me importaba si los mayores pensaban que era una farsa por no haber vivido esas experiencias. Yo quería ser más que una cara bonita.

Cuando volví a mirar a Janik, sonreí. Esta vez, sin presión. Solo por mí misma. Sabía que, tarde o temprano, tendría que hacer frente a esa parte de mí, esa que estaba aterrada por no ser suficiente.

Pero no sería hoy. No hasta que yo decidiera cuándo.

CAPÍTULO 3

"Presión"

Era una tarde de viernes, el sol ya comenzaba a ponerse, tiñendo de tonos naranja el cielo. Todos estábamos emocionados por el fin de semana; una fiesta en casa de Berta, con música a todo volumen, luces de colores, y la promesa de una tarde divertida.

A todos les gustaba la idea de desconectar, de olvidarse un rato de los exámenes, de las preocupaciones del instituto. Pero esa tarde, algo me dijo que no todo sería tan sencillo. Janik me había estado

mirando de una manera diferente en las últimas semanas. Al principio pensé que solo era parte de su encanto, esa manera relajada que tenía de hablarme, de reírse conmigo. Pero en ese momento, mientras estábamos en la fiesta, su mirada me hacía sentir algo que no sabía cómo manejar: expectativa. Me había estado preparando sin darme cuenta.

La música estaba alta, los chicos jugaban a algo en el jardín, las chicas charlaban entre risas. Yo me encontraba en medio de todo eso, pero mi mente estaba en otro lugar. Cada vez que Janik me miraba, sentía una presión creciente en mi pecho. Algo me decía que no podía seguir ignorando lo que estaba pasando.

A esa hora, ya nos habíamos separado del grupo. Todos estábamos bailando, y Janik me tomó de la mano, guiándome hacia un rincón más apartado de la casa. El ambiente estaba cargado, y aunque intentaba ignorarlo, sentía su aliento cerca de mi oído mientras hablaba. —¿Qué pasa, Mel? —me preguntó con voz suave, pero con un toque de insistencia. —Estás rara hoy. No eres la misma de siempre.

Tragué saliva. La verdad es que me sentía rara. No era la misma. Algo dentro de mí estaba dando vueltas, como si mi mente se negara a aceptar lo que estaba sucediendo. Había algo en su tono, en la forma en que me miraba, que me hacía sentir vulnerable. Sentía como si hubiera un reloj en mi interior, marcando el tiempo, y él lo sabía. —Nada... es solo que... —intenté decir algo, pero mi voz no salió con firmeza. Mi mente estaba a mil por hora, confundida. Janik se acercó más, y su mano, sin que pudiera evitarlo, empezó a rozar mi cintura. La calidez de su contacto me hizo sentir un escalofrío. Yo me quedé quieta, pero al mismo tiempo, mi cuerpo respondía de una manera extraña, como si no pudiera controlarlo. La presión, la sensación de estar atrapada, me ahogaba.

—¿Qué pasa, Mel? —repetía, mientras se acercaba más. —Tú y yo sabemos que hay algo entre nosotros. Lo sabemos de hace tiempo.

El corazón me latía tan rápido que sentía que podía oírlo retumbando en mis oídos. Estaba atrapada en un mar de pensamientos. Por un lado, sentía que algo dentro de mí me decía que no quería que esto fuera así. No quería ser solo una más, no quería seguir la corriente. Pero por otro lado, el miedo a quedarme atrás, a defraudarle, me presionaba. Sabía que, si no actuaba, si no seguía el ritmo de los demás, la etiqueta de "inmadura" me iba a perseguir. Janik se acercó aún más. Estaba tan cerca que podía sentir su respiración sobre mi piel. La tentación de ceder estaba ahí, tan fuerte, como una ola que me arrastraba. ¿Qué iba a hacer? ¿Qué era lo correcto?

—No tienes que hacerlo si no quieres —dijo él, pero sus palabras no sonaban como una verdadera opción. Era otra forma más de presionarme para que cediera. —Solo es... una cosa normal. Todos lo hacen, Mel. Eres una chica madura. Solo tienes que dejarte llevar, disfrutarlo. Su sonrisa, su cara confiada, me hizo sentir aún más pequeña. Su tono, suave y persuasivo, me daba la sensación de que, si no lo hacía, me estaría perdiendo algo importante. Me miraba como si él ya lo supiera, como si estuviera completamente seguro de lo que iba a pasar. Como si fuera inevitable.

Pero había algo dentro de mí que me decía que no estaba lista. No era una cuestión de miedo, era algo más profundo. Sentía que no quería hacer algo solo porque "todos lo hacen". No quería seguir el camino de la presión, no quería ceder por miedo a quedarme atrás o por complacerle a él.

Quería ser yo misma, aunque no sabía quién era en realidad. Quería decidir, no dejar que otros lo hicieran por mí. —Janik, no sé si... — me salió tartamudeado. —No tienes que decir nada. Solo... fluye— interrumpió, pero de una manera tan suave, casi como un susurro. Como si ya lo supiera.

La habitación parecía desvanecerse a mi alrededor, y de repente me sentí completamente sola. A pesar de que él estaba ahí, a pesar de

que todos estaban en la fiesta, me sentía atrapada en mis propios pensamientos. ¿Qué hacía en aquella fiesta? ¿Con aquella gente? Algo en mi interior gritaba que no, que no quería hacer esto, pero mi cuerpo, mi mente, mi miedo a ser juzgada, me empujaban a seguir adelante.

Entonces, en ese momento, tomé una decisión. No era una decisión fácil, ni la más clara. Pero era mía. —No, Janik. No quiero hacerlo — dije finalmente, y el sonido de mi propia voz me sorprendió.

Él se quedó callado, su sonrisa se desvaneció por un momento, y me miró como si no entendiera bien qué acababa de pasar.

Estaba acostumbrado a que las cosas fueran fáciles para él, a que las chicas cayeran en su juego sin resistencia. Me sentí vulnerable, pero también sentí que había ganado algo. No sé exactamente qué, pero era un peso que se levantaba de mi pecho.

No me importó si Janik se molestaba, no me importó si pensaba que era una niña, o si ya no me vería igual. Lo único que importaba era que había tomado una decisión por mí misma, sin dejarme arrastrar por la corriente. Y mientras caminaba de vuelta a casa, sentí que algo dentro de mí empezaba a sanar. Aunque no sabía qué iba a pasar después, al menos había dejado claro que, por primera vez en mucho tiempo, mis límites eran importantes. Y no iba a permitir que nadie los cruzara sin mi consentimiento.

CAPÍTULO 4

“El rumor”

El día después de la fiesta, todo comenzó a cambiar. O más bien, todo comenzó a tomar forma. Algo que había estado en el aire, flotando, ahora era real, y era imposible de ignorar. Las palabras “calienta braguetas” comenzaron a sonar por todo el instituto como una alarma a lo lejos. Un eco que no dejaba de crecer.

Nunca imaginé que lo que había sucedido entre Janik y yo fuera a ser el centro de atención. Claro, pensaba que si alguien se enteraba, sería un chisme pasajero, algo de poca importancia, algo que se olvidaría tan rápido como llegó. No había sido nada. Pero, ¿por qué nunca es tan fácil como parece?

La primera vez que lo escuché fue en el pasillo. Un grupo de chicos pasaba a mi lado, y uno de ellos, no sé quién, lo dijo en voz baja, pero lo suficientemente fuerte como para que yo lo escuchara.

—¿Sabías que a Mel le gusta calentar el horno? Va de madura pero en realidad es una niñata? Juega a ser mayor y después sale corriendo a las faldas de su mamá. El dolor me golpeó como una ola. La humillación me hizo sentir como si me estuvieran arrancando algo de dentro. No sabía qué hacer. No podía hacer nada. Mis piernas se sintieron débiles, como si me fuera a caer en cualquier momento. Pero no lo hice. Continué caminando, mirando al suelo, con la cabeza gacha, como si de alguna forma eso me protegiera.

Esa tarde, mientras caminaba al comedor, me crucé con Noha y Luna. Las dos me miraron con una mezcla de sorpresa y preocupación, pero yo solo sentía verguenza. Lo peor de todo es que sabía que ellas ya lo sabían. Claro que lo sabían, era imposible que no lo supieran. Los rumores siempre se diseminan, como una mancha de tinta en el agua, extendiéndose y sin poder detenerse. Y

muy dentro de mí, sentía que me culpaban por haberme separado de ellas, por juntarme con gente a la que no conocía, por haber querido crecer demasiado rápido.

—Mel... ¿estás bien? —me preguntó Luna, con una expresión seria, lejana.

Casi no las podía ni mirar a la cara. Estaba avergonzada y arrepentida. No quería que me miraran con esa pena en sus ojos. No quería que me señalaran, que me preguntaran qué había pasado, que me dijeran que había elegido mal. —Sí, claro, estoy bien —respondí, con una sonrisa forzada, que ni siquiera me convenció a mí misma. Y me fui. Me alejé de ellas, de sus preguntas, de sus miradas llenas de interrogantes. Y no las culpo. Yo también lo haría. Me alejé de ellas justo cuando más necesitaba tenerlas cerca. Seguro que pensaban que, de no haberme separado, nada de eso habría pasado.

Caminé hasta el baño, cerré la puerta de un golpe, y me apoyé contra ella. No podía dejar de pensar en lo que había pasado el día anterior, en lo que Janik había dicho, en lo que se estaba diciendo ahora.

La palabra "niñata" se repetía una y otra vez en mi mente. Cada vez que la escuchaba, me sentía más pequeña. Más impotente. Más perdida. ¿Por qué él había hecho eso? ¿Por qué había comenzado a esparcir esos rumores? ¿Por qué no me dijo a la cara que no toleraría que no hiciera lo que él esperaba? ¿Por qué me lo dejó todo en el aire, en el silencio de una fiesta, en un rincón oscuro? Me miré al espejo, intentando encontrar algo que me reconfortara. Pero lo único que vi fueron mis ojos rojos y la expresión agotada de mi rostro. Mi reflejo me decía todo lo que no quería escuchar. La verdad estaba ahí, escrita en mi propia cara.

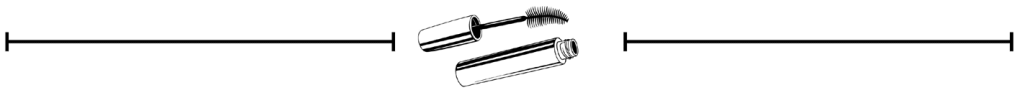
De repente, escuché el sonido de las puertas del baño abriéndose. Sabía que no podía quedarme mucho más tiempo. Me sentía como si

el aire fuera espeso, como si me faltara espacio para respirar. Así que salí, con la mirada fija en el suelo, sin atreverme a mirar a nadie. Y entonces, allí estaba él. Janik.

Lo vi desde lejos, parado en medio del pasillo, con una sonrisa como si nada hubiera pasado. Como si no hubiera lanzado una bomba que ahora me estaba explotando en la cara. —¿Qué pasa, Mel? —me dijo, otra vez, con tono relajado, como si fuera una simple conversación. ¿Es que no lo entendía? ¿Es que no veía lo que estaba pasando?

—No quiero hablar contigo, Janik —respondí, sin mirarlo.

Él no dijo nada, solo se quedó parado, como esperando que yo dijera algo más. Pero no lo hice. No podía. No quería. Unos minutos después, me di cuenta de que había algo más que me estaba afectando, algo más que los rumores. La gente ya me miraba de manera diferente. En los pasillos, sentía que los ojos de todos estaban puestos en mí. Algunos me sonreían de una manera rara, como si supieran algo que yo no. Otros simplemente me evitaban, como si tuviera una etiqueta invisible que me marcaba como "diferente". El resto del día pasó en un ruido distante. Las clases, las risas, todo me parecía lejano. Solo estaba esperando que llegara la tarde, para poder irme a casa, encerrarme en mi cuarto, y no tener que enfrentarme a las miradas.



Esa noche, no dormí. Me quedé mirando el techo, preguntándome cómo iba a enfrentar el día siguiente. Cómo iba a ponerme frente de las chicas, de mis amigas de toda la vida y decirles que no era verdad lo que Janik había insinuado. ¿Cómo iba a explicarles que había sido más complicado que una simple etiqueta?¿Cómo iba a

decirles que había hecho mal al juntarme con gente que no convenía y separarme de ellas?

Pero no sabía si quería explicarlo. No sabía si quería que me vieran como algo que no era. ¿Y si preferían que me fuera con los de tercero? ¿Y si pensaban que soy una falsa y que las he estado engañando y que la amistad que nos ha unido todos estos años ha sido una mentira?

Estaba atrapada en un mar de inseguridades, y lo peor era que no sabía cómo nadar. Solo me dejaba llevar, sin saber a dónde me llevaba la corriente.

El miedo a ser incomprendida, a ser vista solo por lo que Janik había dicho, me estaba consumiendo. Y no sabía si alguna vez podría recuperar el control de mi propia historia. Me levanté y me miré al espejo. No reconocía a la chica que estaba al otro lado. ¿Esa era yo? ¿O una versión que otros habían construido con rumores, juicios y likes que no significaban nada? Intentaba maquillar el daño con brillo de labios y sonrisas falsas, como si eso pudiera borrar lo que sentía. Pero no podía. No era suficiente. Lo peor era que me sentía culpable por necesitar tanto la aprobación de fuera. Por dejarme deslumbrar por promesas vacías y por no haber escuchado antes a las únicas personas que siempre estuvieron para mí.

CAPÍTULO 5

“El rescate”

Era uno de esos días grises en los que el cielo parecía anunciar algo que nadie quería escuchar. La mañana comenzó con murmullos y risas bajas a mi alrededor, y aunque intenté mantener una fachada de normalidad, la verdad era que estaba colapsando por dentro.

La sombra de los rumores de Janik seguía acechándome. No podía dejar de pensar en lo que había inventado, en cómo se había esparcido entre todos. Al principio, traté de hacer caso omiso, de seguir como si nada. Pero al final, no pude. No pude seguir ignorándolo.

La mirada de mis amigas empezó a cambiar. En especial, la de Noha. Aunque no lo dijo en voz alta, pude sentir que estaba preocupada por mí, aunque no sabía distinguir si era preocupación o rencor.

A veces me miraba de reojo, como si estuviera esperando que yo me acercara, pero no pude. El miedo de ser recahzada, de que ya no me quisieran en su grupo, de que no me entendieran, me paralizaba.

Al final del día, mientras me dirigía a mi taquilla para recoger mis cosas y salir, una mano se posó sobre mi hombro. Era Marta.

—¿Quieres hablar? —Su voz suave y tranquila me sorprendió. No podía seguir diciendo que no. No podía seguir huyedo de algo que sabía inevitable. Teníamos una conversación pendiente, una de esas que te retumban en el pecho cuan-do intentas dormir. Sabía que no podía seguir esquivándolas, alejándome cada vez más, como si el silencio fuera a borrar lo que dolía.

Estaban esperando que diera el primer paso, que me acercara a hablarles. Lo veía en sus miradas, en cómo bajaban la voz cuando

me acercaba, en la paciencia con la que me esperaban sin presionarme.

Pero yo aún no estaba lista para ponerlo en palabras. Decirlo en voz alta era admitir que no había actuado bien. Que había sido una tonta.

Me volví para mirarla, y vi en sus ojos que no quería presionarme. Sabía que la estaba rechazando, que me estaba alejando. Pero Marta no se rendía fácilmente. —¿Mel? —insistió.

Una pequeña lágrima comenzó a resbalar por mi mejilla, sin que pudiera detenerla. Fue solo una, pero suficiente para que mi amiga la viera. Fue como si todo mi dolor estuviera saliendo de golpe, y no podía evitarlo. —Lo siento, Marta —susurré—. Me equivoqué al alejarme de vosotras, por pensar que crecer era parecer mayor, juntarme con gente más grande, dejaros atrás. Quería demostrar que ya estaba lista para todo… pero en el fondo, solo tenía miedo de no estar a la altura. Gracias por no darme la espalda, incluso cuando yo sí lo hice.

Marta me miró en silencio durante unos segundos que se me hicieron eternos. Luego, sonrió, esa sonrisa suya que siempre parece una tregua.

—Te esperábamos, ¿sabes? —dijo, bajando la voz para que solo yo la oyera—. Cada día. Aunque pareciera que no. Aunque nos doliera verte alejarte. Entendimos que tenías que descubrir cosas por ti misma. Pero eso no quiere decir que no nos doliera.

No pude contener las lágrimas—Lo de Janik... Es todo mentira —musité, sintiendo el nudo en la garganta. La mentira que Janik había esparcido y que ahora no tenía cómo detener. Marta, sin pensarlo, me abrazó. Ni siquiera dijo nada. Solo me abrazó. Eso fue todo lo que necesité. Sentí su calor, su apoyo, y me di cuenta de que no estaba sola. De repente, sentí que mis amigas estaban ahí, al alcance de la mano, dispuestas a luchar a mi lado. Mis amigas no me juzgaron. Ni siquiera me lo echaron en cara. No me había dado cuenta. Solo me

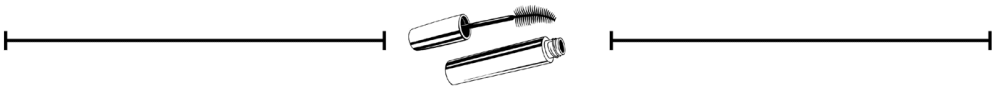
estaban abrazando con su cariño. Y ese abrazo, silencioso y lleno de ternura, fue más fuerte que cual-quier grito. Me salvó.

—No te preocupes —dijo Marta, acariciando mi espalda—. No vas a estar sola en esto. Las chicas y yo te vamos ayudar. Mi corazón latió un poco más rápido, no de miedo, sino de esperanza. Tal vez podría dejar de esconderme y pedir ayuda. Al día siguiente, cuando llegué al instituto, algo había cambiado. Las miradas ya no eran las mismas. Algunas personas me miraban con cierta compasión, otras con curiosidad, pero una cosa era clara: el rumor seguía allí. Sin embargo, mis amigas estaban decididas a que yo no lo enfrentara sola.



Al final de la mañana, Noha y Marta se acercaron a mí durante el recreo. Parecía que tenían un plan, pero no decían nada. Solamente me miraban, con una sonrisa que trataba de calmarme.

—Tenemos que hablar con Janik —dijo Marta, con una seriedad que no era común en ella. Me quedé sin palabras. La idea de que ellas fueran a enfrentar a Janik me asustaba, pero al mismo tiempo, sentí un alivio. —No quiero que lo hagáis —protesté, aunque sabía que no tenía mucho sentido. No podía quedarme en silencio, y ellas no iban a dejar que me hundiera en eso. —No te preocupes, no será nada agresivo —dijo Marta, dándome un golpecito en el hombro para tranquilizarme—. Solo necesitamos que él sepa lo que está haciendo. Nadie tiene el derecho de tratarte de esa forma. Me quedé en silencio por unos segundos. No sabía si eso realmente iba a cambiar algo, si Janik entendería lo que nosotras sentíamos. Pero algo dentro de mí, algo que había estado apagado por tanto tiempo, empezó a encenderse. Tal vez el miedo no debía ser más fuerte que la amistad, ni los rumores más poderosos que lo que que realmente era importante.



Cuando nos acercamos a Janik, él estaba con sus amigos, como siempre. Estaba haciendo un chiste, y todos se reían, ajenos a lo que se venía.

—Oye, Janik —dijo Marta, firme—. Necesitamos hablar. El chico dejó de reír y nos miró. Su rostro cambió al instante, como si sospechara que algo no iba bien. Intentó mantener su postura de chico seguro, pero su mirada no tenía esa chispa de arrogancia que siempre lo acompañaba. —¿De qué? —preguntó, algo incómodo. Noha fue la que empezó a hablar.

—No sé qué tienes en la cabeza, pero lo que hiciste con Mel no tiene ni un poco de gracia —dijo con firmeza. No estaba gritando, pero su tono era claro. No iba a dejar que él se saliera con la suya.

Janik la miró, pero no dijo nada. Estaba sorprendido. Pero no parecía arrepentido, solo incómodo. Intentó defenderse. —No dije nada tan grave, no es para tanto —respondió, casi en tono de broma, pero sin convicción. —¿Sabes lo que pasa cuando insinúas cosas como esas? — interrumpió Marta—. Estás jugando con la reputación de una persona. Estás jugando con la vida de alguien solo porque te apetece. Parece que no eres consciente del daño que puedes hacer.

Yo solo estaba ahí, observando, sin saber cómo reaccionar. Si hubiera sido por mí, me hubiera marchado corriendo. Pero mis amigas estaban peleando por mí. No me sentía sola. Algo dentro de mí, un sentimiento de absoluta gratitud, me mantenía firme.

Janik, finalmente, pareció entender que no íbamos a dejarlo pasar. Estaba viendo la seriedad en nuestros rostros, y aunque no se disculpó, su actitud cambió.

Me miró un rato, repasando mi rostro, como si esperara que yo dijera algo. Pero yo me mantuve en mi posición aguantándole la mirada y de repente dijo: —No volverá a pasar —lo dijo casi como si fuera una amenaza, pero lo dijo. Nosotras asentimos, como dejando constancia de lo ocurrido y nos alejamos, sin esperar ninguna disculpa. Lo que importaba era que lo había reconocido. Había sido res-ponsable de sus palabras.

Cuando regresamos a nuestro lugar en el patio, el sol brillaba más que antes. Había algo más ligero en el aire. La sensación de estar acompañada, de que mis amigas no me dejarían caer, era más fuerte que nunca.

A veces, el miedo no desaparece de inmediato. Pero sabía que mientras estuviera rodeada de gente como Marta, Noha y las demás, el rumor ya no tenía el poder de destruirme. El peso de la mentira de Janik había dejado de ser mío. Ahora era solo un rumor más. Un eco del pasado.

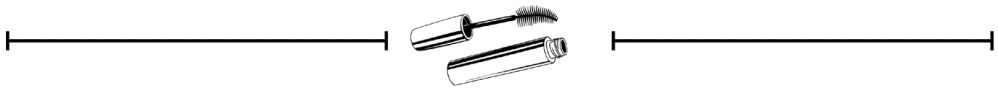
Y con mis amigas, sentí que podría empezar a reconstruir lo que el miedo había intentado destruir.

CAPÍTULO 6

“El respiro”

No sé por qué, pero a veces la vida tiene una forma extraña de sorprenderte. Como si el universo, después de tanto caos, decidiera darte un respiro. Una pausa en el que todo lo que sentías de pesado, de confuso, de abrumador, se disolviera, aunque fuera por un momento.

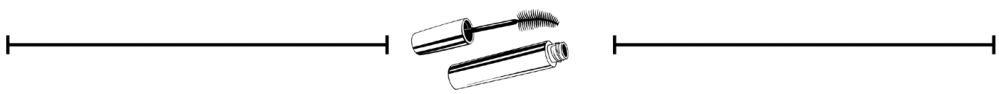
Este capítulo de mi vida comenzó de manera tan inesperada que todavía no me lo creo. De hecho, a veces ni siquiera me atrevo a decirlo en voz alta, porque parece tan irreal.



Era una tarde de viernes, y nos había tocado ir a una fiesta de cumpleaños. No era una fiesta como la de la otra vez, donde todo el mundo jugaba a ser mayor, y solo se preocupaban de de qué había pasado en el grupo de WhatsApp o de lo que uno había subido en Instagram. No. Esta fiesta era diferente. Nadie estaba pendiente de qué tan perfecto era tu maquillaje, o si tenías las mejores uñas de la temporada. Era como si, por primera vez en mucho tiempo, pudiera ser yo misma, sin miedo a que alguien me juzgara. La música sonaba suave, pero agradable, y el ambiente no era ni de cerca el típico sitio donde todos están compitiendo por ser los más "cool" del grupo. Ahí, la gente parecía estar relajada, no tener prisa por crecer.

Conversaciones, risas, juegos, no sé, algo en el aire me hizo sentir que por fin había encontrado un lugar donde no todo era sobre mostrar algo que no eras. Y fue entonces cuando lo vi. Joel.

No era el típico chico popular, el que todo el mundo reconocía o al que todos querían impresionar. No era el chico que iba a todas las fiestas, ni el que se presentaba con una actitud arrogante. Simplemente estaba ahí, de pie, con una sonrisa tranquila, observando a los demás, como si estuviera disfrutando de la compañía sin preocuparse por nada más. Lo curioso es que, sin quererlo, me atrajo. Quizás porque no intentaba ser lo que no era, ni jugar a ser alguien que no necesitaba ser. Y de alguna forma, eso me hizo sentir que yo tenía que hacer lo mismo.



Nos conocimos cuando nuestras amigas nos empujaron a jugar un juego en grupo. Yo no estaba muy animada, pero decidí quedarme.

Al principio, me sentí incómoda. Siempre había sido la chica que se preocupaba por lo que pensaban los demás, por estar perfecta, por mostrar la imagen correcta. Pero con Joel no era así. Era como si el aire entre nosotros fuera más ligero, como si no hubiera presiones, como si me estuviera permitiendo ser… yo.

—¿Te pasa algo? —me preguntó con una sonrisa genuina, mientras jugábamos.

Yo me quedé un segundo pensativa. En mi mente, las palabras flotaban como si quisieran escapar, pero las aparté. ¿Qué podía decirle? ¿Que todo lo que había estado pasando últimamente me había dejado rota por dentro? ¿Que me sentía perdida? No. No quería decirle eso. —Nada, solo... no soy buena en este juego —respondí con una pequeña sonrisa.

Joel asintió, pero no dijo nada más. En lugar de presionarme o reírse, como otros lo habrían hecho, se dedicó a jugar sin más, sin darle importancia a mi respuesta. Me hizo sentir que no tenía que ser perfecta para encajar. A lo largo de la tarde, comenzamos a hablar de cosas sencillas. De música, de películas, de cosas que a veces uno olvida cuando se pierde en el constante afán de querer gustar a los demás.

Con él, sentí que las palabras fluían de manera natural, como si no hubiera máscaras entre nosotros. Cada conversación era una pequeña escapatoria de todo lo que me había estado agobiando.

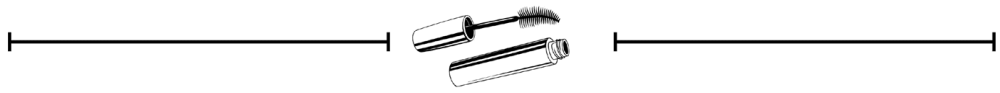
Y entonces sucedió. En un momento de la fiesta, cuando ya nos habíamos alejado un poco del grupo, nos encontramos bajo un árbol en el jardín, lejos de las luces y la música. La tarde estaba tranquila, y solo se oía el sonido de las hojas moviéndose con el viento.

Joel me miró de una manera que no me había mirado nadie antes, con esa calma que había tenido durante toda la tarde. No había presión, no había expectativa. Simplemente, miraba. —¿Te gustaría salir alguna vez? —me preguntó. No me lo esperaba. En serio, no sabía qué responder. Había pasado tanto tiempo buscando la aceptación de los demás, buscando ser la "chica guapa" que todos quisieran, que no sabía cómo reaccionar a algo tan sencillo, tan genuino. —Sí —respondí finalmente, y me sorprendí de lo natural que salió. No estaba nerviosa, no estaba tratando de mostrarme perfecta. Solo había sido yo, en su presencia. Y entonces, mientras me sonreía, sentí como si el peso de todo lo que había estado soportando se desvaneciera un poco. Joel no estaba interesado en que fuera alguien que no era. No me presionaba, no me decía qué tenía que hacer ni cómo tenía que lucir. Simplemente, me respetaba, me trataba con una amabilidad que nunca antes había experimentado.



Pasaron varias semanas después de esa noche, y las cosas entre Joel y yo fueron avanzando lentamente. Salíamos de vez en cuando, no había presión, no había expectativas. Me sentía libre con él, como si todo lo demás pudiera esperar. A veces, simplemente nos sentábamos en silencio, disfrutando de la compañía del otro sin tener que hacer nada extraordinario. Y me di cuenta de algo: no necesitaba hacer nada fuera de lo común para sentirme especial. Con Joel, ya no sentía la necesidad de ponerme el maquillaje perfecto o preocuparme por si mis uñas estaban bien hechas. No era "la chica que gustaba" o "la chica perfecta". Era solo Mel, y eso estaba bien.

Y lo más importante, no tenía expectativas sobre mi, ni prisa por que hicieramos nada. Simplemente fluíamos. Poco a poco, me di cuenta de algo fundamental: el amor y el respeto no venían de lo que te pones ni de lo que haces. Venían de lo que eres. Y con él, me sentí segura, como nunca antes.

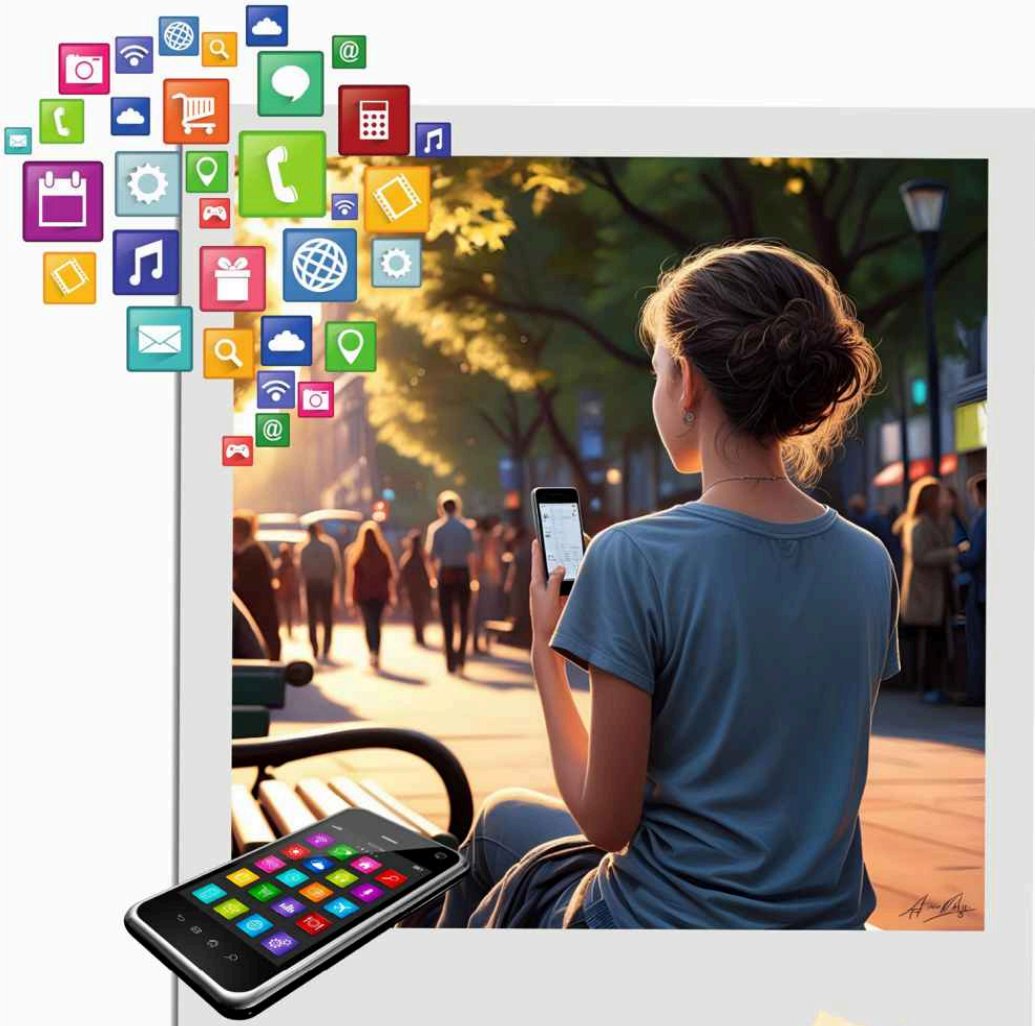


A veces, me detengo a pensar en todo lo que he vivido hasta ahora, en todos los momentos de inseguridad, de miedo y de presión.

Con Joel, aprendí algo importante: no todo se basa en la imagen que proyectas o en lo que otros piensan de ti. A veces, solo necesitas encontrar a alguien que te vea como eres, sin juzgarte, sin exigirte.

No necesito ser perfecta para ser vista. Solo tengo que ser yo.





Luna

Impulsiva, energética, desde pequeña pegada al móvil.

Está perdiendo la capacidad de concentrarse, tiene problemas de atención, se aísla en su mundo virtual.

CAPÍTULO 1

“Conectada”

El primer día del tercer trimestre, el sol apenas asomaba por la ventana de mi cuarto, pero yo ya había empezado mi rutina diaria: abrir el móvil. Lo primero que hacía cada mañana, incluso antes de poner un pie fuera de la cama, era revisar las notificaciones. Un “like” de hace cinco horas, un comentario en una foto vieja. Mi mundo, mi vida, estaba en la pantalla, y no en el espacio físico que me rodeaba. Cuando entré a clase, ni siquiera miré a los ojos de mis compañeros. Había algo en sus miradas, algo que no quería enfrentar. No sabían lo que estaba pasando dentro de mí, ni siquiera me importaba si lo sabían o no. Los veía a todos, pero a la vez, no veía a nadie. Lo que sentía era intangible, ni siquiera podía ponerlo en palabras. Solo sabía que lo único real en mi vida eran las notificaciones, el scroll sin fin de imágenes y videos que me mantenían ocupada, pero vacía al mismo tiempo.

El sonido del timbre me sacó de mis pensamientos. Ya habíamos empezado la clase de Lengua, pero ni siquiera me importó. Abrí Instagram otra vez, solo un vistazo rápido, nada que me pudieran pillar. Necesitaba saber si alguien más estaba tan aburrido como yo.

—Luna, ¿puedes apagar el móvil? —me dijo la profesora sin levantar la vista de su libro, pero sus palabras me cortaron el flujo. Me tocaba guardar el móvil si no quería problemas.

—Sí, claro —respondí con una sonrisa rápida, tan rápida como la velocidad con la que metí el móvil en el bolsillo. “Ya está, todo controlado”, pensé. Pero lo que no sabía es que lo único que estaba controlando era mi distancia de las personas a mi alrededor.

Mi mente, a esa altura del curso, ya no estaba en clase, no estaba en nada. La verdad es que ya no me acordaba de nada de lo que nos

enseñaron en la lección de aquel día. Solo recordaba el sonido de las notificaciones, el color de la pantalla brillando en mi rostro cuando no debía estar mirando. A

veces, las palabras de los profesores parecían voces lejanas, como si todo lo que estaban diciendo no tuviera ningún peso real.

Cuando terminamos la clase, Marta se me acercó. —Luna, ¿te pasa algo? Estás muy distraída últimamente —me dijo, con una sonrisa que intentaba esconder una pizca de preocupación.

¿Qué podía responder? No quería decirle que mi cabeza estaba llena de imágenes que no eran reales, que vivía pendiente de las notificaciones, de los likes y las visualizaciones. Ni siquiera sabía cómo explicar lo que me pasaba. Yo misma no lo entendía.

—No, nada —dije, con el tono más natural que pude encontrar—. Solo tengo mucho en la cabeza. Ya sabes, como siempre.

Marta no insistió más, pero sabía que no le convencia. Y, para ser honesta, a mi tampoco.

Pero era más fácil fingir que todo estaba bien, como siempre. Sonreír y decir que no nada pasaba. Porque si lo hacía, me sentiría más perdida de lo que ya me sentía. El resto del día pasó entre la vorágine de notificaciones y mensajes de grupos que ni siquiera me importaban. Me sumergí tanto en mi móvil que apenas me di cuenta de que Vianey me hablaba en el pasillo.

—Luna, ¿me estás escuchando? —me preguntó, con la ceja levantada y su típica mirada curiosa. Me detuve en seco, como si me despertara de un sueño profundo.

—¿Qué? Ah... sí, claro, ¿qué decías? Ella me miró fijamente, un poco confundida. —No, nada —contestó, con un suspiro—. Solo que... te veo siempre con el móvil. ¿No te aburre? Deberías descansar un poco de las redes. Hay vida fuera de ellas, ¿sabes? Su tono fue tan

genuino que me hizo sentir incómoda, como si me hubiera descubierto. Pero, en lugar de responder, solo sonreí, esa sonrisa vacía que ya había perfeccionado. —No, para nada —dije, aunque sabía que ella no me creía. No lo decía en serio, pero no quería pensar en ello. No quería que mi mundo virtual se colara en las conversaciones reales, no ahora.

En clase de Matemáticas, era peor. No me concentraba en nada. Solo veía números y símbolos que parecían bailar alrededor de mí, y mi mente vagaba entre mensajes, memes y videos que había visto horas antes.

Me sentía como un espectador, pero no de la vida, sino de algo ajeno a mí, algo que me estaba atrapando sin que pudiera detenerlo.

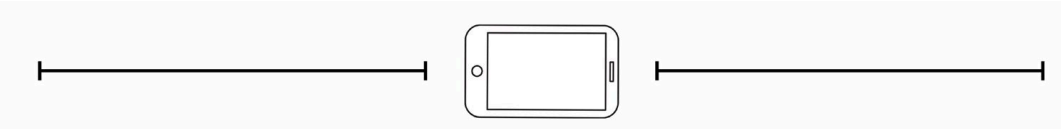
El sonido del timbre me despertó nuevamente. Era hora de comer, pero yo no tenía hambre. No hambre física, pero sí de algo más. Un vacío, un abismo que trataba de llenar con los reels y las stories, pero que nunca se llenaba del todo. Fui al baño antes de ir al comedor, como hacía todos los días, solo para revisar algo en el móvil. Mis dedos recorrían la pantalla de forma automática de unas apps a otras, deslizando las publicaciones, buscando algo que me distrajera, que me hiciera sentir que valía algo, aunque solo fuera por unos segundos.

De repente, vi una foto. La había subido una chica de mi clase, algo que había hecho con sus amigos el fin de semana. Todos parecían tan felices, tan perfectos. La envidia me pinchó como una aguja. Todos tenían algo que yo no tenía: la capacidad de desconectarse de sus teléfonos y estar presentes en sus vidas. Me sentí pequeña, perdida, como si no encajara en ese mundo tan perfecto que me era ajeno. Me miré al espejo. Vi a una chica, pero no era yo. No reconocía a esa persona. No sabía si me gustaba.

No sabía quién era fuera de las redes sociales. Había construido una imagen de mí misma basada en lo que los demás veían de mí, pero esa imagen era vacía, irreal. Y lo peor era que no sabía cómo dejarlo.

¿Cómo podía dejar de vivir en un mundo virtual que me mantenía distraída, pero también me aislaba más y más de todo lo que realmente importaba?

Decidí ir al comedor a encontrarme con las chicas. Pero mi mente seguía dando vueltas, atrapada en ese mundo virtual que no dejaba de parpadear.



Ese día, cuando regresé a casa, me senté en mi escritorio. Tenía una sensación de incomodidad que no podía sacudirme, una pesadez en mi pecho que no sabía cómo describir. Miré el móvil otra vez, pero esta vez, algo dentro de mí me decía que tenía que detenerme. Me tomé un segundo y, no sin hacer un esfuerzo, dejé el móvil sobre la mesa. "Tal vez debería intentar desconectar", pensé, pero la ansiedad empezó a invadirme. ¿Y si me perdía algo? ¿Y si me quedaba atrás? ¿De dónde salía ese impulso que me hacía mirar el móvil sin ningún motivo aparente? Pero antes de que pudiera seguir pensando, el móvil vibró. Un mensaje nuevo de Vianey.

"¿Estás bien, Luna? Te noto rara. ¿Por qué no hablamos?" Lo leí una vez, dos veces. Sabía lo que me pedía, pero también sabía que si hablaba, me expondría. Me expondría a algo que no estaba lista para enfrentar.

Respondí rápidamente, sin pensarlo mucho, para que no pensara que me importaba demasiado. "Todo bien, en serio. Solo cansada." Cerré la pantalla, pero la verdad era que no sabía ni yo misma si era cierto.

CAPÍTULO 2

“WathsApp”

Hoy, el día empezó como siempre: con el móvil en mis manos, aún sin ni siquiera abrir los ojos. Es como si no pudiera vivir sin esa pequeña pantalla que me da una dosis de algo que se supone que me hace sentir conectada con el mundo. Pero, en realidad, me desconecta cada vez más de las personas reales que están a mi alrededor.

El grupo de WhatsApp de clase ya estaba lleno de mensajes cuando me desperté. Había al menos veinte notificaciones. No me sorprendió, porque a veces las conversaciones en el grupo de 1ESO C no tienen fin.

La mayoría de los mensajes eran sobre un nuevo video que se había grabado en la última excursión, algo sobre un juego ridículo que habíamos hecho en el parque. Todos estaban riendo y comentando sobre el video. Sabía exactamente de qué hablaban, pero no lo había visto. No había tenido tiempo. O tal vez no había querido verlo.

Me senté en la cama y empecé a leer los mensajes uno por uno. Todos estaban riendo y comentando sobre el video. Nadie mencionaba nada raro. Pero entonces, de repente, apareció un mensaje de Carlos. Era un chico de mi clase, uno de esos que tiene un sentido del humor algo irreverente, pero que siempre sabe cómo hacer reír a todos. “Luna, ¿te ves en el minuto 1:23 del video? ¡Eres una máquina!“

La burla me dio un giro en el estómago. Mi corazón empezó a latir más rápido, no porque me sintiera avergonzada, sino porque había algo en ese video que me aterraba. No lo había visto, pero no podía dejar de pensar en lo que pudiera estar mostrando. ¿Salía diciendo

algo absurdo? ¿Se me veía haciendo el ridículo? ¿Me grabaron desde un ángulo horrible? Mi cabeza no paraba de imaginar todo tipo de situaciones vergonzosas, y cuanto más lo pensaba, peor me sentía. Era como si cada segundo de ese video fuera una amenaza contra cómo me veían los demás. Sentía que todo el mundo tendría una opinión sobre mí, basada en unos segundos grabados sin permiso. Y lo peor es que ni siquiera sabía qué imagen estaba dando. Me daba miedo abrir el grupo, miedo el ver que alguien más se estuviera riendo o comentara algo. En el fondo, sabía que no debería importarme tanto, pero no podía evitarlo. En el instituto todo iba de eso: de lo que aparentas, de cómo te ven. Y en este momento, sentía que lo había perdido todo.

El mensaje de Carlos me hizo sentir como si toda la atención estuviera sobre mí, como si todos estuvieran observando y comentando algo que yo preferiría que permaneciera oculto. Los mensajes en el grupo de WhatsApp empezaron a aumentar. Todos estaban reaccionando al video, riendo, enviando emojis, citando los momentos más divertidos, los más tontos.

Pero seguro que no había nada divertido en ver cómo me veía en ese video.

Lo peor fue que no podía salir del grupo de WhatsApp. Era el grupo de clase, el lugar donde todos compartían lo que sucedía en el insti, lo que había pasado en los recreos, lo que se decía por los pasillos. Si salía, me perdería todo lo que pasaba. Y si no participaba, sentía que quedaría fuera, que no encajaría. Así que me quedé, observando, escuchando, pero cada mensaje que llegaba aumentaba mi ansiedad. En ese momento, no quería que nadie me viera, no quería que nadie se fijara en mí. Pero el comentario de Carlos me puso en el centro de todo, como si de repente todas las miradas estuvieran sobre mí. Ese pensamiento me estaba comiendo por dentro. Me sentía como si me exigieran ser perfecta y, al mismo tiempo, aceptarme tal como soy… y ni siquiera sabía si era capaz de hacerlo.

No quería verlo. Sabía que estaba ahí, pero algo en mí se resistía. Como si al no mirarlo, pudiera fingir que no existía. Pero al final, la curiosidad —o tal vez el miedo— fue más fuerte. Cogí el móvil, abrí el grupo, busqué el minuto 1:23 del video y le di al play.

Era una selección de videos cortos de algunos días, y mi parte no duraba más de quince segundos. Era de la excursión del viernes. Estábamos en el área de descanso, y yo no sabía que me estaban grabando. Aparecía en mitad de una tontería: estaba imitando a uno de los profes con mis amigas, exagerando los gestos y la voz.

Nos estábamos riendo, pasándolo bien. Pero en el vídeo solo salía yo, sola, con un plano súper cercano y justo en el momento más ridículo. Hacía una mueca rara y decía una frase que, sacada de contexto, parecía de un sketch cutre.

Lo peor fue que recortaron el final, donde todas nos echábamos a reír juntas. En el vídeo parecía que solo yo estaba haciendo el payaso.

Y debajo, el comentario de Carlos: "Tremendo show, tío". Todos los demás lo habían visto. Y algunos habían reaccionado. Con risas, con emojis. Nadie dijo nada para frenarlo.

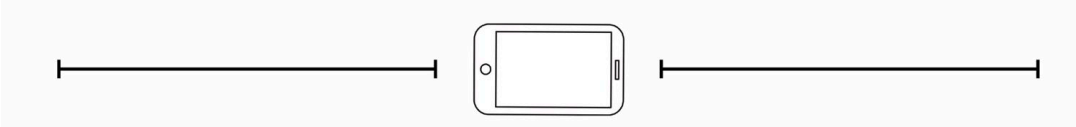
Sentí cómo me ardía la cara. Era como si se me encogiera el pecho. Esa imagen no era yo, o al menos no la yo que intento mostrar. En ese momento, me pareció que todo lo que soy dependía de esos segundos. De ese ángulo. De ese comentario.

Y es que, en el instituto, una imagen vale más que mil palabras. Y si esa imagen te deja en ridículo, no hay forma fácil de borrarla.

Y entonces lo pensé: ¿cuántas veces he hecho yo lo mismo, reírme, pasar vídeos sin pensar? Sentí vergüenza, sí. Pero no solo por lo que vi, sino porque, por primera vez, me vi como los demás podían verme. Y dolía. Mucho. Pero después de un rato… no sé. Lo volví a ver. Y sí, fue incómodo, pero tampoco era para tanto. No hacía nada

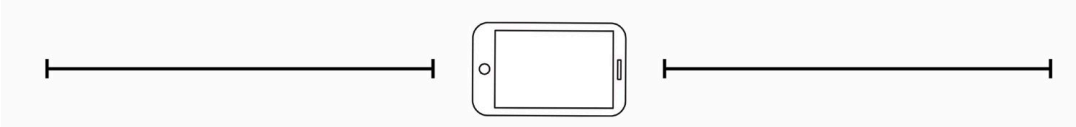
malo. Solo estaba siendo yo, pasándolo bien. Y aunque no me gustaba cómo salía, la verdad es que todos había hecho el tonto alguna vez. Quizá dentro de alguno días ya nadie se acuordaría. Y si lo hacían… pues bueno, al menos me reí. Entonces me sentí un poco más aliviada. Pero no mucho. La ansiedad seguía ahí, rondando. El grupo de WhatsApp seguía notificando, y, al mirar la pantalla, vi más mensajes, más reacciones, un meme en el que me habían ridiculizado aún más. Pero algo dentro de mí me dijo que tenía que desconectar.

Tomé una decisión. Me levanté y guardé el móvil en un cajón. Sabía que no podía seguir viviendo solo para ver si alguien había comentado sobre mí, o si me habían puesto un "like" en una foto. Tenía que encontrar una forma de estar más presente en el mundo real, aunque eso significara sentirme vulnerable.



La mañana siguiente me senté con las chicas a la hora del almuerzo. Estaban todas riendo, como siempre, y aunque intentaba ser parte de la conversación, me sentía perdida. Mi mente seguía volviendo al video, al grupo, al meme, a las imágenes que no podía borrar. Pero me obligué a escuchar, a estar allí, sin mirar mi móvil, sin escapar. Me di cuenta de que tenía que aprender a estar con ellas, en el momento, en el presente.

Mientras Marta hablaba sobre un proyecto de ciencias, no pude evitar sonreír. Tal vez todo estaba bien, tal vez no necesitaba estar pendiente de lo que decían los demás en las redes. Tal vez todo lo que necesitaba era estar aquí, ahora, sin esconderme.



El día terminó, pero la sensación de incomodidad siguió persiguiéndome. No sabía si había hecho lo correcto al dejar el móvil, pero sentí que al menos había dado un paso. Un pequeño paso hacia algo que me parecía tan lejano como una

vida fuera de las pantallas.

Ya en casa oí el móvil vibrando en el cajón, pero lo dejé allí, sin mirarlo.

Quizá hoy, solo por hoy, podría dejar que mi vida fuera un poco menos virtual y un poco más real.

CAPÍTULO 3

"El robo"

A veces me pregunto si la gente sabe lo que es realmente estar enganchado a algo.

Yo, por ejemplo, no lo veía como un problema. Era mi vida, mi forma de estar conectada con el mundo. Las redes sociales, los mensajes, los reels, los likes, los comentarios, todo lo que me hacía sentir importante, todo lo que me mantenía ocupada, alerta, entretenida. Todo en mi vida giraba en torno a ese mundo.

Pero a veces, las cosas se salen de control sin que te des cuenta. Y cuando menos lo esperas, un pequeño cambio puede ser suficiente para que todo se derrumbe. Ese día, todo comenzó como cualquier otro. Me levanté temprano, tomé el móvil y revisé las notificaciones antes de salir de la cama. Había mensajes de las seis, de grupos, notificaciones de Instagram, Snapchat, Tik Tok... Mi cerebro se había acostumbrado a esa sensación de constante actualización. No podía dejarlo. Era como un imán, atrayéndome a la pantalla, como si no pudiera resistirme. Sin embargo, ese día algo fue diferente. Mientras estaba en clase de matemáticas, algo extraño sucedió. Estaba tan

concentrada en revisar los emails en el portátil que ni siquiera escuchaba lo que decía el profesor. Hice scroll por mi feed de Instagram, mirando fotos, buscando algo que me distrajera de lo que pasaba a mi alrededor.

Todo parecía en su lugar hasta que de repente, sentí que alguien tocaba mi hombro.

—Luna... —dijo Vianey, su voz sonaba extraña, como si algo no estuviera bien.

Miré hacia arriba y vi que me miraba fijamente, con una expresión preocupada. Mi corazón dio un vuelco. —¿Qué pasa? —pregunté, intentando disimular el miedo. —¡Tu mochila! —su voz era más baja ahora. Miró hacia mi mochila y me señaló, y entonces me di cuenta de lo que estaba pasando.

Mi mochila estaba abierta y mi móvil había desaparecido. No sabía qué hacer. Cuando me di cuenta de que el móvil no estaba sentí un nudo en el estómago. Lo había tenido justo antes de entrar en clase, estaba segura. Lo busqué en la mochila, en los bolsillos, en el estuche… nada. Me empezaron a sudar las manos. Quería levantarme, decir algo, preguntar si alguien lo había visto. Pero no podía.

Si decía en voz alta que había perdido el móvil, el profe me preguntaría por qué lo tenía encima, y eso solo me traería más problemas.

Me quedé quieta, con el corazón acelerado, como si cada segundo que pasaba el móvil se alejara más de mí. Miraba a mi alrededor intentando disimular, pero por dentro me estaba desesperando. De pronto, todo se volvió borroso. —Luna, tranquila —me dijo Vianey, pero sus palabras llegaron a mí como si vinieran desde el fondo de un túnel. Me bloqueé. Traté de calmarme, pero no podía. El móvil, ese aparato que representaba tanto para mí, se había ido. Y no estaba segura de si era más por la pérdida en sí, o por lo que

significaba. El móvil era mi vida. Mi ventana al mundo. Lo que me manteía distraída. Mi forma de comunicarme, de estar con mis amigas, de ser parte de algo. Sin él, me sentía como si estuviera completamente aislada.

De repente, el profesor me miró con severidad. Sabía que había algo raro. Todos en la clase estaban observando. Algunos miraban curiosos, otros ya se habían dado cuenta de que algo no estaba bien.

No sabía qué hacer. Estaba paralizada. Mis manos empezaron a temblar y mi visión se nubló aún más. Todo lo que había construido alrededor del móvil, la necesidad de validación, la constante conexión, ahora se desmoronaba. Sentí que me ahogaba en un mar de ansiedad. Necesitaba el móvil. Necesitaba que todo estuviera bajo control. No era solo un teléfono. Era mi seguridad. Mi conexión con todo lo que me hacía sentir importante. Mi forma de ser parte de algo. Sin él, no sabía qué iba a hacer. El sonido del timbre me despertó de mis pensamientos. La clase terminó, pero yo seguía paralizada. Me quedé allí, mirando la mesa, con las manos sudorosas, mientras todos salían a la siguiente clase. Vianey me miraba desde la puerta, pero no me atrevía a seguirla. Me sentía atrapada, como si todo el peso del mundo cayera sobre mí. En cuanto la clase se vació, me levanté de golpe y salí a toda prisa hacia los pasillos. Busqué en los baños, en los pasillos, en las mochilas de mis compañeros. Pregunté a los profesores, a los vigilantes, pero nadie sabía nada. El móvil no estaba en ningún lado.

Fue entonces cuando mi mente comenzó a colapsar. La ansiedad me estaba consumiendo por completo. No podía dejar de pensar en lo que había perdido. Todas la fotos, las conversaciones. Todo lo que había hecho, todo lo que había compartido en esa pantalla. ¿Qué iba a hacer desconectada? ¿Qué pasaría si no lo encontraba? El miedo de perderme algo, de quedar fuera, me estaba destrozando. La presión sobre mis hombros era insoportable.

En el baño, me miré al espejo. No reconocía a la chica que veía allí. Era una chica que ya no podía vivir sin su móvil, que no podía separarse de esa pantalla por miedo a quedarse sola, a perder algo.

Mis ojos estaban hinchados, mi piel estaba pálida, y mis manos seguían temblando. Había algo en esa imagen que me horrorizaba. Y de repente, no pude más.

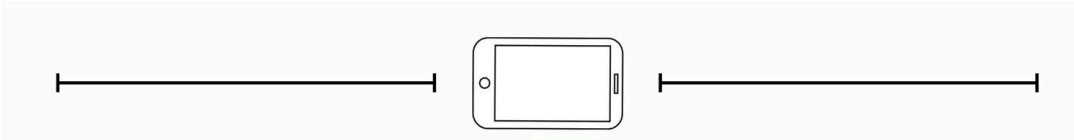
Me dejé caer al suelo, sin poder respirar, con la cabeza entre las manos. Estaba completamente sola, a pesar de estar rodeada de gente.

Mi cuerpo se tensó, mi pecho se apretó y las lágrimas empezaron a caer, pero esta vez no eran solo lágrimas de frustración. Eran lágrimas de miedo, de ansiedad. Miedo a estar perdida, miedo a no poder volver a encontrarme, miedo a estar desconectada de lo único que había sido mi mundo desde que tenía consciencia.

Esa tarde, después de las clases, intenté hablar con mis amigas. Pero la charla ya no era la misma. Me sentía vacía, y aunque estaban allí, no podía conectarme con ellas de la misma forma.

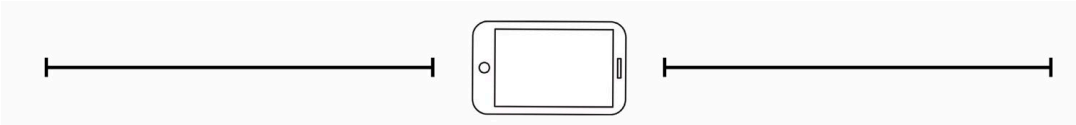
Yo estaba atrapada en mi mundo, en mi adicción, en el miedo de que ya no podía escapar.

Mi móvil seguía desaparecido. Y aunque había intentado llamar, preguntar, no había pistas. La única certeza que tenía era que algo dentro de mí se había roto. Había perdido más que un teléfono. Había perdido una parte de mí.



Me tumbé en la cama, el móvil ya no estaba, mi mirada lo buscaba constantemente en la mesita, en el escritorio, encima de la cama...

Me sentía vacía, como si todo lo que había hecho hasta aquel momento no sirviera para nada.



Lo que necesitaba era encontrar un equilibrio, necesitaba arrancar esa necesidad de tener algo en mi mente, algo que me diera dopamina, que no me dejara pensar, que no permitiese que fuera consciente de mi problema, de mi adicción.

CAPÍTULO 4

“Desconectada”

Los días empezaron a pasar más despacio. O al menos eso es lo que sentía. Como si todo estuviera borroso, como si cada vez que intentara concentrarme en algo, la cabeza me flotara en un mar de niebla.

El móvil seguía sin aparecer, pero ya no me preocupaba tanto. Al principio pensé que sería el fin de mi mundo, pero después de un par de días, me di cuenta de que la vida seguía, aunque yo no sabía cómo seguirla. Tenia mi portátil que me mantenia en mi mundo virtual.

El problema era que ya no podía seguir con normalidad. Ni en clase, ni en casa, ni en mi cabeza.

Ese día, en clase de Lengua, intenté seguir el ritmo de lo que decía el profesor, pero todo me sonaba como un eco lejano. Era como si las palabras se desvanecieran antes de llegar a mi cerebro, como si mi mente no pudiera hacer el esfuerzo de retener nada.

El profesor estaba explicando un tema sobre literatura contemporánea, pero me encontraba mirando la página de mi libro sin entender nada. No veía las letras. Solo veía las páginas en blanco, una tras otra, mientras mi cabeza corría en otra dirección. Mi mente viajaba hacia el pasado, hacía lo que había hecho antes, hacia las cosas que había dejado atrás. Imposible concentrarme.

El sonido de la voz de la profesora me llegaba como si estuviera debajo del agua.

Yo trataba de escuchar, de seguir, de entender. Pero mi cerebro estaba ocupado en algo que no podía controlar. Vagaba entre ideas

y pensamientos; las redes sociales, la necesidad de revisar mi cuenta, ver qué estaban haciendo los demás, me distraía en cada segundo. Era como si hubiera dos mundos: el real y el virtual. Y no podía vivir en el real, porque mi mente estaba siempre atrapada en el virtual. Y lo peor de todo era que no podía detenerme, no sabía cómo hacer que el mundo real volviera a ser importante.

El profesor me llamó varias veces para que respondiera a una pregunta, y me di cuenta de que había estado mirando fijamente la pizarra sin escuchar ni una sola palabra. No tenía ni idea de lo que estaba pasando, ni de lo que se estaba explicando. Intenté hacer una sonrisa, como siempre, pero fue tan forzada que me dolió.

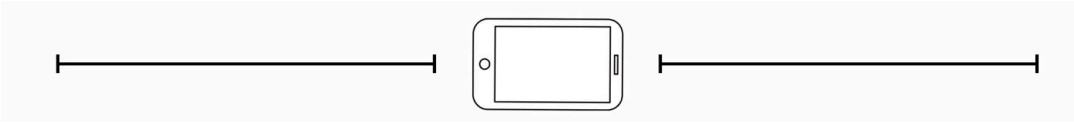
—¿Luna? —preguntó el profesor, con una ceja levantada. Mi nombre sonó raro en mi cabeza. Había estado tan desconectada que ni siquiera lo había escuchado cuando me llamaron.

—Sí, profe —respondí, sintiendo cómo mi estómago se tensaba.

—¿Puedes explicar el anterior párrafo para todos? —me pidió, señalando un fragmento del libro en su mano. Me quedé en blanco. No sabía qué hacer. No recordaba el contenido, no podía retener nada.

Sabía que tenía que decir algo, pero mi boca estaba seca. Al final, solté algo que no tenía sentido, intentando disimular. —Este... El autor utiliza una metáfora para representar... la... la historia de la vida, ¿no? —dije, sin mucho sentido, intentando que nadie notara que no tenía ni idea de lo que estaba pasando.

El profesor me miró con desaprobación, y sentí cómo el calor subía a mis mejillas. Pero no era solo vergüenza lo que sentía. Era una especie de desesperación que me envolvía, como si no pudiera controlar mi propia mente. Y lo peor de todo es que ni siquiera sabía por qué estaba así. Antes, me había encantado estudiar, aprender, ser buena estudiante. Ahora, todo se desvanecía, como si estuviera perdiendo algo fundamental de mí misma.



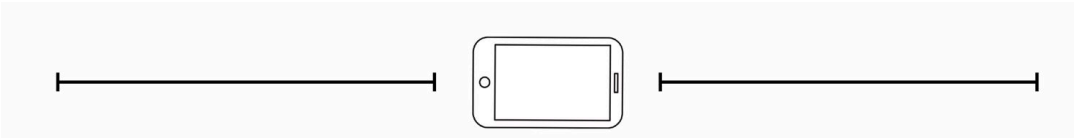
Cuando el timbre sonó y salí al patio, intenté hablar con Vianey. Estaba tan desesperada por encontrar una solución, por pedir ayuda sin que nadie lo notara. Pero no podía. No sabía cómo decirlo. No sabía cómo contarle que ya no podía concentrarme, que no recordaba lo que estudiaba, que sentía como si me estuviera volviendo invisible en el mundo real.

—Oye, ¿cómo vas con los estudios? —le pregunté, intentando sonar casual.

Vianey me miró con una sonrisa, pero algo en sus ojos me dijo que había notado que algo no estaba bien. — ¿A qué viene esta pregunta?—Se extranó. Sabía que era difícil, que no era fácil hacerle frente a este tipo de cosas, pero lo estaba intentando. —Me está costando. No puedo concentrarme. Todo el tiempo estoy pensando en... otras cosas. —Dije, y mi voz se apagó al final.

Vianey me miró con preocupación, pero no dijo nada. Solo asintió lentamente, como si estuviera entendiendo, pero sin saber qué hacer.

Al principio, pensé que era una buena señal, que me había dado cuenta de que no estaba sola. Pero por dentro, me sentía completamente aislada.



Una tarde, al llegar a casa, traté de estudiar para un examen de matemáticas que tenía al día siguiente. Abrí el libro, busqué los apuntes, traté de concentrarme. Pero no podía. Mis ojos se deslizaban por las páginas, pero no las leía. No podía hacer que mi

mente se centrara en el contenido. Mi nuevo teléfono vibró en el bolsillo y lo saqué sin pensarlo. Como siempre.

Miré mi móvil. Había una notificación de Instagram. Una de TikTok. Un mensaje de mi grupo de WhatsApp. Mi cerebro se detuvo en ese momento. De repente, todo lo que me rodeaba, todo lo que tenía que hacer, se desvaneció. Todo lo que importaba en ese instante era lo que estaba pasando en la pantalla. Las risas, las imágenes, las vidas ajenas. Lo que no era mío.

Me senté en mi cama, mirando la pantalla sin pensar. Todo lo que tenía que hacer se deshizo en aire, y me dejé llevar. El tiempo pasó, y no me di cuenta de cuánto había perdido.

Cuando ya era tarde, me di cuenta de que no había estudiado nada. No había retenido nada. Y el miedo comenzó a invadirme. ¿Cómo iba a salir de esta? ¿Qué me pasaba? ¿Por qué no podía concentrarme? No sabía qué hacer. Ni siquiera podía detenerme, ni dejar de revisar el móvil, ni ponerme a estudiar de verdad.

Todo se sentía tan lejos. Como si me estuviera hundiendo en un agujero, donde nada importaba, donde todo se desvanecía. Y entonces, me di cuenta de algo: ya no era solo que no podía concentrarme. Era que no quería hacerlo. No quería enfrentarme a mi propia cabeza. No quería quedarme sola conmigo misma. Y, sobre todo, no quería ver lo que estaba pasando. Porque la pantalla me permitía escapar. Pero, ¿y si ya no podía escapar más?

CAPÍTULO 5

“El orígen”

No recuerdo exactamente el momento en que mis padres se separaron. Era demasiado pequeña, o quizá mi cerebro d ecidió borrar los detalles como una forma de protegerme. Lo que sí recuerdo es la sensación de que algo se había roto para siempre.

Como cuando un jarrón se cae y, aunque intentes pegarlo con todo el cuidado del mundo, siempre quedan grietas.

Tenía cinco años cuando mi madre empezó a dormir en el sofá. Decía que era por la espalda, que el colchón de la cama no le venía bien, pero yo ya entendía que no era solo eso. Papá llegaba tarde, y cuando llegaba, a veces ni saludaba. Había silencios largos en casa, como si las palabras fueran bombas a punto de estallar. Una noche, me desperté y los escuché discutir bajito en la cocina. No entendí todo, pero escuché mi nombre.

Cuando me dijeron que papá se iba a ir a vivir a otro lugar, no lloré. Me quedé quieta, como si no pudiera reaccionar. Mamá dijo que todo estaría bien, que podría seguir viéndolo, pero algo en su mirada decía otra cosa. Y no estaba equivocada. Papá empezó a aparecer cada vez menos. Al principio venía los fines de semana. Luego, solo uno de cada dos. Hasta que las apariciones se volvieron esporádicas. Para compensar su ausencia, llegaban los regalos. Ropa de marca que no sabía cómo combinar, juguetes caros que no necesitaba, y luego, el móvil. Tenía solo siete años. Demasiado pequeña para tener un teléfono, pero él dijo que era para poder hablar conmigo cuando quisiera. La verdad es que casi nunca llamaba.

Al principio, mi madre se opuso, pero luego lo permitió. Estaba demasiado cansada para discutir. Ella trabajaba mucho, llegaba tarde, y aunque estaba físicamente en casa, su mente solía estar en otro lado.

Yo me acostumbré a cenar sola, a ver la tele sola, a dormirme con el móvil en la mano. Ese teléfono, que en teoría era un puente hacia mi padre, se convirtió en mi mejor amigo, mi canguro, mi ventana al mundo.

Con el móvil descubrí los dibujos animados, los juegos, las canciones. Y también descubrí las redes sociales. Vi que había niñas que subían fotos bonitas, con filtros y frases de autoayuda. Vi que

podías contar cosas sin tener que decirlas en voz alta. Vi que el mundo virtual tenía espacio para mí, aunque el real pareciera olvidarme. Me inventaba historias. Decía que había ido al parque, aunque no hubiera salido de casa. Que había comido pizza, aunque cenara un yogur frente a la tele. Nadie lo sabía, porque nadie preguntaba. Salvo mis seguidores, mis likes. Ellos eran mis testigos, mi pequeño público silencioso. Con los años, me volví experta en fingir. Sabía qué decir, cómo posar, cuándo reír. En el fondo, estaba sola. Pero online, parecía feliz. Y eso bastaba. O eso creía. Mis amigas del grupo nunca lo supieron todo. Ellas me conocieron en el cole, cuando ya tenía ese aire independiente, esa chispa que parecía que no necesitaba a nadie. Pero en realidad, lo necesitaba todo.

Ellas fueron las primeras personas reales con las que sentí que podía ser yo. Que si un día no quería hablar, no me forzaban. Que si un día hablaba sin parar, me escuchaban. El móvil sigue siendo parte de mi vida. Pero ya no lo veo como un salvavidas. Es solo una herramienta. Mis salvavidas tienen nombre y apellidos. Son cinco chicas que me encontraron cuando ni yo sabía que estaba perdida. Y aunque todavía no le haya dicho todo esto a nadie, aunque me lo siga guardando muy adentro, siento que pronto podré hacerlo. Porque con ellas sé que no estoy sola. Nunca más sola.

Este es solo el principio del capítulo de Luna. Su historia de verdad empieza cuando decide escribirla sin filtros. Y, por primera vez, sin la pantalla de por medio.

CAPÍTULO 6

“Desconexión”

La decisión me llegó como una ola. Primero suave, casi imperceptible, y luego desbordándome. Me había estado preparando para esto sin saberlo. Y, cuando finalmente lo decidí, fue como si toda la presión que había estado acumulando dentro de mí, como un aire atrapado en un balón de fútbol, se desinflara de golpe.

Era tarde, de noche. Estaba en mi habitación, el teléfono brillando en la oscuridad, compitiendo con la luz de la luna que entraba por la ventana. Estaba sentada en mi escritorio, mirando la pantalla, como si mi vida dependiera de lo que allí pasaba. Pero al mismo tiempo, mi mente estaba demasiado cansada de todo.

Mis dedos recorrían la pantalla sin pensar. A veces era Instagram, otras veces TikTok. Lo sabía de memoria: las mismas historias, los mismos videos, las mismas caras. La mayoría de las veces, ni siquiera me interesaban. Pero no podía dejarlo. No podía dejar de desplazar, de mirar. Miré el reloj. Eran casi las tres de la mañana. El día siguiente sería igual, o peor. Tenía el examen final de física, pero no había estudiado. El miedo me recorrió como un escalofrío. Pero lo peor no era el examen, lo peor era que, por primera vez, me di cuenta de que lo que me estaba agotando no eran las clases, ni los exámenes, ni los amigos. Era la pantalla. La necesidad constante de estar conectada, de ser parte de algo que no podía ni siquiera comprender.

El teléfono vibró una vez más. Un mensaje. Al principio, pensé en ignorarlo, pero algo me empujó a mirarlo. Era un mensaje de mi grupo de amigas, del grupo en el que siempre estaba, el grupo que me mantenía “conectada” al mundo. Escribí sin pensar:

“Chicas, ¿por qué no nos vemos mañana después de clases? Tengo ganas de hablar de todo, de lo que sea.“ Reí amargamente para mí

misma. Y me di cuenta de lo que había estado haciendo durante todo este tiempo: fingiendo. Fingiendo que estaba bien. Fingiendo que era la misma. Pero no lo era. Ya no lo era.

Dejé el móvil en la mesa. Solo por un instante. Solo un momento de respiro.

Me sentí vacía, pero a la vez liberada. "No quiero más", susurré. "No puedo seguir así." Fue un pensamiento tan claro, tan nítido, que me sorprendió. Y sin pensarlo más, me levanté de la silla. Fui hasta la mesa de noche y cogí el teléfono. Lo miré por un momento largo, como si estuviera analizando qué significaba para mí. Después, fui a la configuración.

"Eliminar cuenta," pensé. Pero no pude. No pude apretar ese botón.

Era difícil. Era aterrador.

Me tumbé en la cama, mirando al techo. Pasaron minutos, tal vez horas, antes de que mis pensamientos se calmaran lo suficiente como para tomar una decisión definitiva. Estaba agotada. Todo ese ruido, las actualizaciones constantes, los mensajes, las expectativas, las comparaciones… ya no podía con todo eso. Necesitaba silencio. Necesitaba volver a ser yo. Con el corazón acelerado, me levanté de nuevo y cogí el teléfono. Me di cuenta de que no tenía que eliminar mis cuentas para siempre. No tenía que borrarlo todo. Solo tenía que desconectar. Solo un rato. Un descanso. Tomé una respiración profunda.

Desactivé mis cuentas de redes sociales. Fue como cerrar una puerta. Estaba aterrada, pero también sentí que algo dentro de mí se relajaba. La ansiedad que me había acompañado durante tanto tiempo, esa sensación de estar atrapada entre el mundo real y el virtual, comenzó a desvanecerse.

Recuerdo que me quedé allí, en la oscuridad, pensando en lo que había hecho. Pensando en cómo me sentía. No sabía qué vendría

después, no sabía cuánto duraría este cambio. Pero sentí una pequeña chispa de esperanza. Algo dentro de mí se había encendido, como una vela tímida, que no sabía si sería suficiente para iluminar el camino, pero que al menos estaba allí, ardiendo.

No me sentía sola. Estaba conmigo misma, algo que hacía mucho que no experimentaba.

El día siguiente fue raro. Al principio, me sentí desconectada, vacía. Pero luego, a medida que las horas pasaban, la sensación de vacío se fue desvaneciendo. Me concentré más en las clases, en los compañeros de siempre. Durante el recreo, empecé a hablar más con las chicas. Hablamos de cualquier cosa, pero sentí que todo tenía más sentido.

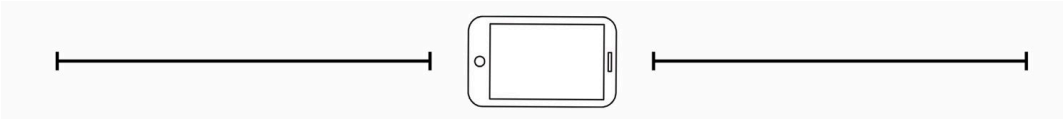
Al final del día, me encontré con Vianey en la puerta del instituto.

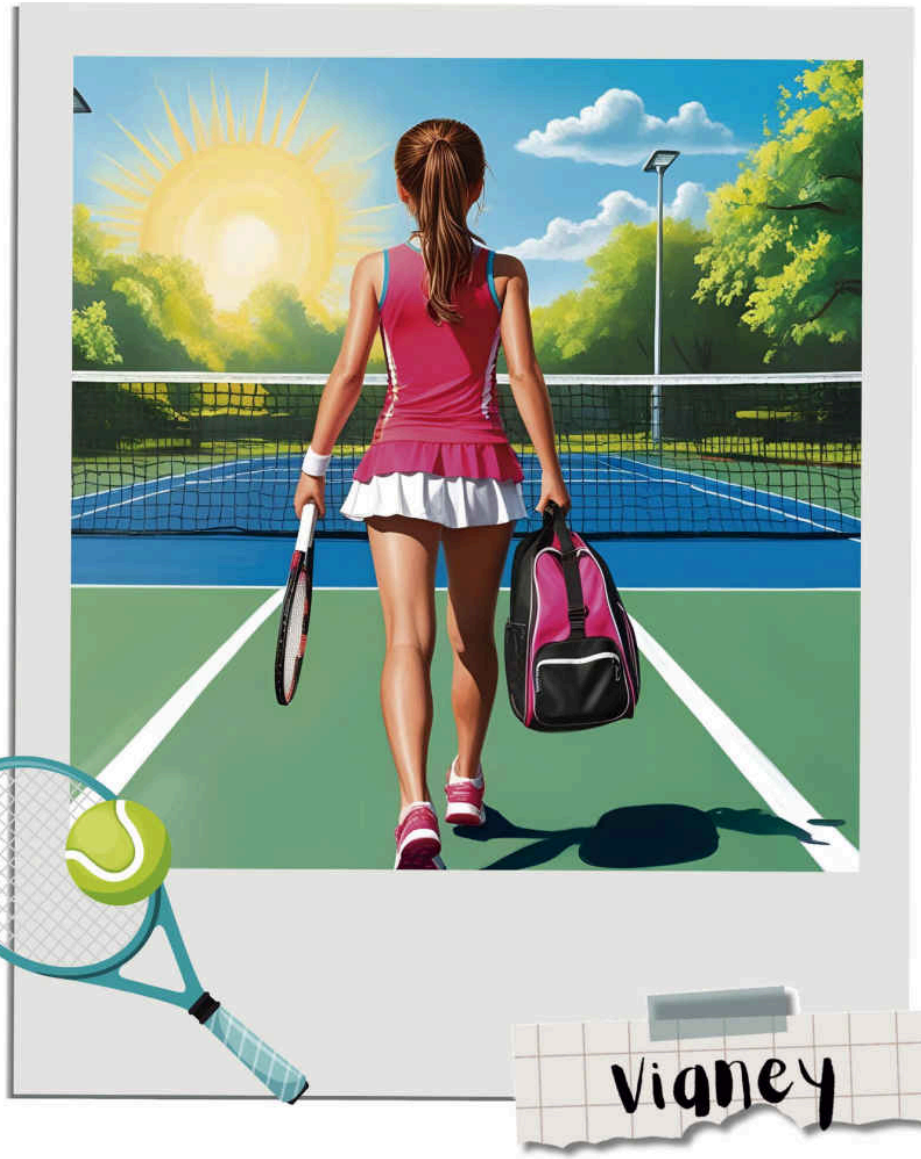
—Oye, ¿cómo estás? —me preguntó con una sonrisa. No le dije lo que había hecho, no le dije que había desconectado de todo. No le dije que estaba aterrada, pero también aliviada. Solo la miré, sonreí y le dije: —Estoy bien. Mejor.

Y en ese momento, lo sentí. Lo sentí de verdad. Estaba empezando a sanar.

Era solo el principio.







Tranquila, profunda, muy enfocada en el deporte, no le gusta la moda ni la música del momento.
Se siente diferente.



CAPÍTULO 1

"El sonido del silencio" Llevo toda mi vida con una raqueta en la mano. Desde que tengo memoria, el tenis ha sido mi refugio. No es solo un deporte; es mi forma de respirar, mi manera de estar en el mundo.

Es curioso cómo algo tan físico puede conectarte tan profundamente con tu interior, ¿no? Cada vez que golpeo la pelota, siento que el mundo se desvanece por un momento. Que ya no soy Vianey, la chica que se siente fuera de lugar, sino solo una raqueta, una pelota y el silencio del campo. No hay más ruido que el eco del impacto. Nada más importa. Pero hoy no fue un día cualquiera. Hoy, mientras me preparaba para el entrenamiento, no pude evitar sentir una extraña sensación en el estómago, como si algo estuviera a punto de romperse.

Ya estaba en la pista, con la raqueta en la mano, cuando escuché el sonido familiar del coche de mi madre acercándose. Me levanté, ajusté las cuerdas de la raqueta y miré hacia el horizonte. La pista parecía más vacía de lo habitual.

Mi mente divagó hacia mis amigas. Todo el grupo había estado cambiando en estos meses. Ya no estábamos en la primaria, y aunque seguíamos juntas, algo en el aire era diferente. Las chicas estaban metidas en sus cosas, en sus dramas de adolescentes. Y yo, bueno, yo estaba aquí, en esta pista solitaria, pensando que, a lo mejor, las cosas estaban cambiando para mí también.

En primaria, era "la diferente", pero esa diferencia no me dolía tanto. Ahora, en el instituto, me sentía más sola que nunca. Mis amigas parecían ser todo lo contrario a mí. Marta se ahogaba en los estudios, Sofía en su cuerpo, Luna en el móvil, Mel en los chicos y Noha en su mundo… Yo, por otro lado, solo pensaba en mejorar mi saque o mi

revés. Y mientras las veía tan centradas en lo que les preocupaba, me preguntaba si alguna vez podrían entenderme.



El entrenamiento comenzó como siempre. El coach me miraba desde la línea, con una mezcla de concentración y satisfacción.

—Vianey, concéntrate en el golpeo, tienes que darle un poco más de fuerza. Imagina que estás sacando una carta de triunfo. Si te conectas con eso, lo lograrás —me dijo con tono firme pero con esa calma que caracteriza a los entrenadores. Asentí, ajusté mi postura y me preparé para el siguiente saque. El viento soplaba suavemente, y sentí cómo todo mi cuerpo se alineaba con la pelota. El golpe fue limpio, como siempre. La sensación fue como una explosión de energía controlada. Y ahí estaba de nuevo, el silencio. Nada más que el sonido de la pelota y el eco en mis oídos. Un suspiro que se escapó de mis labios sin darme cuenta.

Cuando terminé, mi cuerpo estaba cansado, pero mi mente seguía inquieta. Mi mirada se perdió en el horizonte mientras recogía las pelotas. Pensé en cómo mi vida se sentía igual a esa pista de tenis: vasta, vacía, pero con algo dentro de mí que me empujaba a seguir adelante, a no rendirme. No sé cuánto tiempo estuve allí, de pie, mirando el sol que comenzaba a esconderse. Y, de repente, una pregunta me asaltó: ¿Qué haría si dejara el tenis?. No era una opción real, por supuesto, pero la duda estuvo ahí, como una sombra acechando. El tenis siempre había sido mi centro, mi constante, mi refugio. Pero, ¿qué pasaría si, algún día, ya no tuviera más que hacer en esta pista?



Cuando llegué a casa, mi madre me recibió con un abrazo. Ella siempre me apoyó en todo, y me entendía de alguna forma, pero no podía evitar preocuparse por mí. —¿Cómo te fue en el entrenamiento? —preguntó mientras sacaba algo de la nevera.

—Bien, como siempre —respondí, un poco distraída. Me senté en la mesa, dejando caer la raqueta a un lado. Ella me miró con esos ojos que siempre parecían leerme, como si pudiera ver más allá de lo que decía. —Vianey, ¿estás bien? Últimamente te noto algo… pensativa. —Su voz sonaba suave, pero había algo en sus palabras que me hizo sentir incómoda.

¿Qué iba a decir? ¿Que me sentía perdida? Que mis amigas ya no compartían mis intereses y que, en el fondo, temía que mi vida estuviera reducida solo a uan pista de tenis vacía y a mi soledad constante.

—Sí, mamá. Todo bien. Solo es que… —me detuve, buscando las palabras adecuadas— es que las chicas… ellas están tan centradas en cosas que a mí no me interesan, y a veces siento que me estoy quedando fuera.

Mi madre me miró por un segundo antes de responder, como si lo estuviera meditando.

—Vianey, cada persona tiene su camino. Y aunque no compartas los mismos intereses con tus amigas, eso no significa que no puedas seguir adelante. A veces es más importante saber quién eres, que encajar en los demás. Y tú, hija, sabes perfectamente quién eres. Esas palabras, tan simples, pero tan ciertas, me hicieron pensar. Mi madre siempre sabía qué decir, aunque no lo creyera en ese momento.

Tal vez no tenía que encajar en lo que otros querían. Tal vez el tenis, ese espacio donde todo parecía tener sentido, era mi lugar.



Esa noche, me quedé pensando en la conversación con mi madre, mientras miraba mi raqueta apoyada en la pared. La idea de seguir con el tenis, de enfocarme en lo que realmente me apasionaba, me empezó a dar algo de paz. A lo mejor no era tan mala la idea de ser "la distinta". Quizás, solo tal vez, esa diferencia era lo que me hacía fuerte. Y aunque todavía me costaba encontrar mi lugar entre las demás, sabía que el tenis me esperaba al día siguiente, como siempre. Y ahí, en la pista, no tenía que encajar en nada ni en nadie. Solo tenía que ser yo misma.

CAPÍTULO 2

"El eco de la distancia"

Las semanas pasaron lentamente, como el viento que se cuela por las rendijas en el invierno, frío y persistente. El tenis seguía siendo mi refugio, mi lugar de confort, mi único espacio en el que no me sentía diferente, no me sentía ajena. Pero fuera de la pista, todo era distinto. Mis amigas parecían haber tomado un rumbo diferente, y yo no encajaba en ese nuevo camino que cada una había elegido. El instituto, que antes me parecía un lugar lleno de risas y complicidad, ahora se había convertido en un campo de batalla silenciosa, lleno de conversaciones que no entendía, bromas que no me hacían reír y miradas que no sabía cómo interpretar.

Luna estaba constantemente mirando su móvil, siempre estaba a la última en todo. Desde los grupos de WhatsApp hasta los memes más raros. Mel se había cerrado tanto en su mundo que rara vez venía con nosotras, y cuando lo hacía, parecía que llevaba un maquillaje tan perfecto que casi no la reconocía.

Sofía ya no me miraba como antes, ahora solo me lanzaba miradas rápidas, como si yo fuera un fenómeno extraño, casi invisible. Y Marta, mi amiga de toda la vida, ahora se ahogaba en sus estudios, cada vez más competitiva, más centrada en lo que se esperaba de ella.

Cada vez que pasaba por los pasillos del instituto, me sentía como un espectador ajeno a la obra. Podía verlas a lo lejos, riendo, hablando de cosas que no entendía, de chicos, de Instagram, de cantantes de reggaeton, de cosas que no tenían sentido para mí.

Pero cuando me acercaba, se apagaban las risas. Como si mi presencia fuera una sombra que opacaba algo. No sabía si era yo la que me estaba distanciando o si ellas me estaban empujando sin quererlo. O tal vez ambas cosas a la vez.



Un viernes por la tarde, decidí salir con ellas. De alguna manera, quería recuperar esa sensación de pertenecer, de ser parte de algo.

Habíamos planeado ir al parque, sentarnos en la explanada y hablar. Pero cuando llegué, la situación me golpeó de frente. Mel y Noha estaban hablando de los chicos, Marta estaba concentrada en sus apuntes, y Luna no hacía más que desplazarse por su pantalla sin levantar la vista. —Oye, Vianey, ¿te has enterado de lo que ha pasado con Janik? —preguntó Mel, como si no estuviera hablando con una persona, sino con una audiencia. No sabía de qué hablaba, no entendía nada. Me senté junto a ellas, pero ya no me sentía cómoda. Algo se había roto, no solo en mi cabeza, sino entre nosotras. Como si un hilo invisible que nos había unido durante tantos años se hubiera desgarrado en silencio.

—No, ¿qué pasó? —pregunté, intentando seguir el ritmo. Pero, al parecer, nadie se percató de mi desconexión. Las chicas seguían hablando de Janik, de una fiesta, de cosas que a mí ya no me interesaban. Ya no podía unirme a las conversaciones sobre los últimos chismes del instituto. Ya no me divertía hablar de esas cosas, ni quería fingir que me importaban.

Me sentía como si estuviera viendo una película en la que no tenía ningún papel, ni siquiera como extra. Y aunque intentaba ponerme al día con lo que ellas compartían, sentía como si las palabras y las risas fueran simplemente ruido. No estaba ahí, aunque mi cuerpo estuviera presente.



Esa tarde, después de unos minutos de silencio incómodo, me levanté.

—Chicas, creo que voy a ir a dar una vuelta. Tengo que entrenar —les dije, sin esperar respuesta. No me miraron, no dijeron nada. Simplemente me dejaron ir. Y yo, con la cabeza llena de pensamientos y el corazón algo vacío, me alejé de ellas sin mirar atrás. El parque estaba casi vacío, salvo por un par de niños jugando al fútbol en el campo de al lado. Caminé por el sendero que rodeaba el lago, el sonido de mis pasos resonando en el silencio. Mis manos, al principio vacías, pronto buscaron la familiaridad de la raqueta en mi mochila.

El peso de ella me dio una sensación de control, como si aún hubiera algo que pudiera manejar en este mundo que me parecía tan incierto.

No podía dejar de pensar en mis amigas. Ellas ya no parecían entenderme, o tal vez era yo la que no las entendía a ellas. Ya no había risas como antes, ni confidencias sobre nuestros miedos y sueños. No había nadie con quien hablar de lo que realmente me estaba pasando.

El tenis era lo único que seguía siendo lo mismo. Allí no importaba quién era o quién dejaba de ser. Solo importaba el juego, la concentración. El sol se estaba ocultando, y la pista de tenis se veía vacía, sola. Pero era un vacío que me reconfortaba.



En casa, me encerré en mi habitación. Miré mi teléfono, la pantalla se iluminó con los mensajes de siempre, de las chicas, pero ya no sabía cómo responder. Lo dejé sobre la mesa. No quería seguir fingiendo que todo estaba bien. Mi madre me llamó para la cena, pero no tenía hambre. Me metí en la ducha, el agua caliente cayendo sobre mi piel, como si intentara lavar toda la tensión acumulada. No entendía por qué me sentía tan sola. Después de todo, era un sentimiento extraño porque siempre había tenido a mis

amigas a mi lado. Pero ya no estaba segura de qué parte de mí pertenecía a este grupo, ni si alguna vez lo había hecho. Me senté frente al espejo del baño, mirándome a los ojos. Vi a una chica que ya no se reconocía en sus propias elecciones, en sus propios deseos. Vi a alguien que se había perdido en su propio camino, buscando algo que no sabía si encontraría. El sonido del agua se desvaneció. Y el eco del vacío quedó resonando en mi mente.

CAPÍTULO 3

"En el cruce de caminos" Las semanas siguieron su curso, y la distancia entre mis amigas y yo parecía crecer con cada día que pasaba. El instituto se había convertido en una selva de voces y colores que no conseguía descifrar, y mis amigas, aunque cercanas, se sentían como figuras lejanas que se movían a otro ritmo. Por un lado, estaban las chicas, con su mundo de risas, conversaciones sobre chicos y moda, y por otro, estaba yo, abrazando el silencio que traía el tenis, mi única forma de mantenerme centrada.

Había algo extraño en mi interior. Un tirón entre dos mundos que nunca parecían cruzarse. Por un lado, quería estar con ellas, pero por otro, sentía que mi pasión por el tenis, por ese deporte que me llenaba de una sensación de control y satisfacción, era lo único que me daba paz. Los entrenamientos, las competiciones, las raquetas golpeando la pelota con una precisión que me llenaba por completo. Era como si solo en la pista pudiera respirar. Pero esa paz tenía un coste. Y ese coste era mi relación con mis amigas. Cada vez que me sumergía en un entrenamiento, o en la idea de mejorar, de ganar, me desconectaba más y más de las conversaciones que giraban sobre otros temas, los temas de mi grupo.



Unas semanas más tarde las chicas estaban hablando sobre una fiesta que se celebraría el fin de semana, de cómo arre-glarse, de quién iría con quién, de qué chicos estaban de moda en la escuela.

Era un mundo que no me llenaba, pero al mismo tiempo, me hacía sentir como si estuviera perdiendo una parte importante de mi vida.

Esa misma tarde, mientras mi madre me preparaba la cena, me encontré en la cocina mirando al vacío. Mi móvil vibró en la mesa, y

vi que era un mensaje de Marta: "Vianey, no te olvides de que la fiesta es este viernes en mi casa. Nos hace falta tu energía, ¡te necesitamos! Lo pasaremos genial, ya verás."

Lo miré un par de veces. ¿Debería ir? ¿Realmente quería estar allí, en ese mundo lleno de chicos, de conversaciones sobre ropa y modas? No estaba segura.

Pensé que tal vez ir a la fiesta me ayudaría a reconectar con ellas, a sentir que todavía formaba parte de algo. Pero una parte de mí sabía que lo que realmente deseaba era entrenar. Prepararme para el próximo torneo, mejorar mi servicio, correr más rápido en las dejadas. Esa parte de mí, que siempre había sido mi refugio, me llamaba con fuerza. La voz de mi madre me sacó de mis pensamientos. —Vianey, ¿me ayudas a poner la mesa? —me pidió mientras se inclinaba sobre la olla de sopa.

Asentí en silencio, tomando los platos. Me sentía atrapada entre dos mundos que no se mezclaban. Una parte de mí quería seguir siendo la amiga que se reía con las demás, la que estaba al tanto de todo lo que sucedía. Pero otra parte de mí, la más fuerte, deseaba más que nada ser la mejor jugadora de tenis, una atleta enfocada y disciplinada. La comida transcurrió en silencio. Mientras masticaba sin ganas, mi mente seguía atrapada en ese tira y afloja. ¿Podía seguir siendo la misma persona que era antes? ¿Podía ser la Vianey que entrenaba y la Vianey que salía con sus amigas a fiestas? La respuesta, aunque me doliera, era que no podía. Algo tenía que ceder. Y lo que cedió fue mi lugar en la conversación, mi presencia en sus planes.



El viernes siguiente, mientras todas se preparaban para la fiesta en casa de Marta, me encontré nuevamente en la pista del club de tenis.

El entrenamiento era el único lugar en el que podía encontrar algo de paz. Estaba sola, con mi raqueta y la pelota. Solo eso y yo.

En ese momento, me sentí realmente viva. En la pista, mi mente se vaciaba, mis pensamientos ya no se mezclaban con las voces de las chicas ni con la presión por estar en algún lugar donde no quería estar.

Aquí, en este espacio solitario y enfocado, era donde encontraba mi propósito.

Pero cuando la sesión de entrenamiento terminó, la realidad me golpeó de nuevo. Miré mi móvil. Un mensaje de Marta había llegado. Decía:

"Vianey, ¿por qué no has venido a mi fiesta? Te necesitamos, ¿por qué te estás apartando? Lo notamos." La sensación de culpa me invadió al instante. Ellas me necesitaban, eso lo sabía. Pero yo necesitaba el tenis. La verdad era que ni siquiera sabía cómo decirles que no podía estar en dos mundos al mismo tiempo. Que no podía ser la amiga que siempre iba a las fiestas y la jugadora que entrenaba cada día para mejorar.

Mi cabeza se llenó de una espiral de pensamientos contradictorios. Estaba separada de mis amigas, pero seguía enamorada del tenis, ese deporte que me ayudaba a sentirme completa, que me daba algo que el resto de las cosas no podían darme.

Pero, por otro lado, me dolía saber que no estaba presente para ellas. La soledad se hizo más fuerte. ¿Qué había cambiado en mí? ¿Qué había pasado con la chica que solía disfrutar de las conversaciones sin sentido sobre chicos, moda y cosas que no importaban?

La respuesta era sencilla, aunque dolorosa. Había cambiado porque yo había cambiado. Y ya no sabía cómo encajar en un mundo que no sentía como el mío.



Decidí contestar el mensaje de Marta más tarde, cuando mi mente estuviera más tranquila. Pero por dentro, sentía que me estaba perdiendo algo importante. Algo que solo el tiempo me diría si había sido la decisión correcta o no. El sábado por la noche, las luces del club de tenis estaban apagadas, pero yo seguía allí, corriendo de un lado a otro, sin rumbo fijo, buscando una respuesta que no sabía si encontraría en la pista o en mis amigas.

CAPÍTULO 4

“En sueño americano”

El sol de la tarde se colaba a través de las persianas de mi habitación, iluminando el desorden de raquetas, zapatillas de tenis, libros y papeles esparcidos por mi escritorio. La brisa fría mecía las cortinas, pero yo apenas la sentía. Estaba completamente inmersa en los papeles frente a mí. Eran los requisitos para aplicar a la beca deportiva en Estados Unidos.

Mis manos temblaban un poco al revisar los documentos. No podía creer que ya estuviera divisando de uno de mis sueños más grandes: estudiar y seguir jugando tenis a nivel profesional en otro país.

Mis padres siempre habían dicho que se haría realidad si yo luchaba por ello. El pensamiento de que podía estar tan cerca me hizo sentir como si mi vida estuviera a punto de dar un giro monumental. Un giro hacia la independencia, hacia una nueva etapa que solo yo podía construir. Pero no era tan fácil. No lo había sido nunca. Mi familia no podía permitirse costearme los estudios en el extranjero, y la beca deportiva era mi única oportunidad. Había estado entrenando duro durante años, pero ahora no se trataba solo de ser buena en la pista. Era más que eso. Se trataba de demostrar que podía competir a nivel internacional, que mi pasión por el tenis era algo real y no una simple afición.

La competencia era feroz, y mi corazón latía con una mezcla de ansiedad y determinación.

Cada vez que pensaba en la beca, algo dentro de mí se aceleraba. Sabía que si quería conseguirla, tendría que destacarme, tener una constancia que ya casi rozaba la obsesión. No podía permitirme fallar. Había entrenado más que nunca en los últimos meses, pero las dudas también habían crecido. ¿Sería suficiente? ¿Realmente

tendría lo que se necesitaba para competir con chicos y chicas que llevaban años compitiendo por una beca en Estados Unidos, en academias de élite? No tenía tiempo para pensar en todo eso, así que me centré en lo que tenía delante: la solicitud. Había que escribir una carta de motivación, llenar formularios, incluir mis estadísticas en las competiciones y las cartas de recomendación de mis entrenadores.

De alguna manera, todo parecía mucho más real ahora que estaba frente a mí, en esta pequeña habitación de casa, con los papeles extendidos sobre la mesa.



Al día siguiente, mientras estaba en el gimnasio, me encontré con una de mis entrenadoras, Alicia. Ella había sido mi guía desde que llegué al club, y siempre había confiado en mí. Su mirada penetrante no dejó de escanearme cuando entré al vestuario, como si estuviera buscando algo en mi expresión. —Vianey —dijo, con tono suave pero firme—, ¿estás segura de que esto es lo que quieres?

Me detuve en seco. Sabía de lo que hablaba. Alicia había notado la presión que sentía últimamente, esa ansiedad que me estaba comiendo por dentro.

Todos mis esfuerzos, todo mi tiempo, todo se centraba en obtener esa beca. A veces sentía que si no la conseguía, algo se rompería dentro de mí. Como si todo lo que había construido se desmoronaría en un segundo. —Sí, quiero hacerlo —respondí, tratando de sonar más convincente de lo que me sentía.

Alicia asintió, pero su expresión seguía siendo grave. —Está bien, pero ten cuidado. El tenis puede ser tu sueño, pero no puede ser lo único que tienes. Recuerda que hay una vida fuera del campo. No todo tiene que girar en torno a ese objetivo.

Sus palabras me calaron hondo. A veces me sentía como si solo existiera para el tenis, como si todo mi valor dependiera de mi rendimiento. Pero, ¿y si no lo conseguía? ¿Qué pasaría si fracasaba? El miedo a la respuesta me dejó sin palabras. Me apresuré a cambiar de tema y cambié de rumbo, dirigiéndome hacia el club. Pero no podía dejar de pensar en lo que había dicho. Alicia tenía razón. No podía dejar que mi vida dependiera solo de una pelota y una raqueta. Tenía que encontrar algo más, aunque no sabía cómo. Aún así, mi deseo de conseguir la beca seguía ahí, fuerte como nunca.



En los días siguientes, mi vida se redujo a una rutina imparable de entrenamientos, deberes escolares y la ansiedad por llenar los formularios para la beca.

Mi cuerpo pedía descanso, pero yo seguía adelante. Si no entrenaba más, si no me preparaba al máximo, ¿cómo podría conseguir mi objetivo?

Los días se convirtieron en una larga sucesión de entrenamientos agotadores, noches sin dormir y el constante peso de mis pensamientos sobre la beca. Durante el recreo, cuando las chicas se reunían a hablar de cosas triviales, yo me quedaba aislada, mirando mi móvil, buscando en Internet algún consejo sobre la beca, leyendo sobre sus requisitos, esperando que algo me hiciera sentir más cerca de mi sueño.

Pero en esos momentos de soledad, no pude evitar sentirme aún más distante de las chicas. Sabía que ellas no entendían lo que estaba sucediendo. Para ellas, todo era mucho más sencillo. El instituto, las fiestas, las relaciones, los chicos... para mí, todo eso había quedado en segundo plano. Mi vida estaba aquí, en el campo, con la raqueta en la mano, peleando por algo que parecía más grande que yo misma.



El día que envié la solicitud, sentí una mezcla de alivio y pavor. Lo había hecho. Había entregado mi solicitud a la vida de mis sueños. La beca estaba solicitada, y ahora solo quedaba esperar.

Una parte de mí quería saltar de alegría, quería gritar que lo había conseguido. Pero la otra parte, la que tenía miedo de no ser suficiente, se mantenía en silencio, esperando que algo de este esfuerzo, de este sacrificio, valiera la pena.



Pasaron dos semanas, y me encontraba en el club de tenis, pegando la pelota con más fuerza que nunca, como si cada golpe fuera una oración, una súplica al universo para que me concediera mi deseo.

La espera estaba matando lentamente mis nervios, pero no podía dejar que me venciera. No podía rendirme. Entonces, una tarde, mientras entrenaba con el equipo, mi móvil vibró. Un correo. Mi corazón dio un vuelco. Lo abrí con manos temblorosas.

Era del High School de Tenis de Texas: *"Estimada Vianey,*

Nos complace informarle que hemos seleccionado su solicitud para la beca deportiva de tenis. Estamos emocionados de ofrecerle la oportunidad de continuar sus estudios y su carrera en nuestro centro deportivo en Estados Unidos... Seguiremos su carrera para que logre los resultados requeridos para entrar en nuestro programa. Tiene 4 años para prepararse y finalizar tus estudios secundarios obligatorios con éxito".

Mi mente estalló. Era todo lo que había soñado. Mi esfuerzo, mis sacrificios, mi lucha... todo había dado resultado. Estaba dentro. La

beca era mía.

Estaba decidida a dedicar los próximos cuatro años a competir con todas mis fuerzas para llegar al mejor ránking posible y devolverles a mis padres todos los sacrificios que habían hecho por mi y por mi pasión por el tenis durante todos estos años.

Sin embargo, al mismo tiempo, algo dentro de mí se quebró. La alegría de la noticia era inmensa, pero el miedo a lo que venía después también era enorme. ¿Cómo cambiaría mi vida? ¿Cómo sería mi vida sin el apoyo de mis amigas, sin el calor de mi hogar? Pero tenía tiempo para asimilarlo. Iban a ser cuatro años muy duros.

Aún estaba muy lejos, pero ya podía divisarlo en el horizonte. Y solo podía pensar en una cosa: lo había logrado. Y ese era solo el comienzo.

CAPÍTULO 5

“Sin perder el foco”

Hay días en los que me levanto a las seis de la mañana, cuando el resto del mundo aún duerme. Corro durante una hora antes de que empiece el instituto, desayuno algo medido al gramo —nada de bollos, nada de dulces—, y reviso mentalmente los ejercicios que tengo pendientes. Después de clase, voy directa a entrenar. Dos, a veces tres horas. Ceno pronto, repaso apuntes y, si queda tiempo, leo un poco. Y vuelta a empezar.

Amo el tenis. Lo digo sin dudar. Me ha dado metas, orden, confianza. Pero también me exige. Y mucho. La beca que conseguí no es un regalo; es una responsabilidad. Cada partido, cada nota, cada comida. Todo cuenta. Me han dicho que tengo potencial, que puedo llegar lejos. Pero para eso tengo que sacrificar cosas. Y a veces, ese precio se siente más alto de lo que imaginaba.

Mientras las demás hablan de series, fiestas o crushes, yo pienso en cómo mejorar mi derecha, en si estoy comiendo lo correcto, en si estoy haciendo suficiente. Me gusta, sí. Pero hay momentos en los que me siento fuera de lugar, como una pieza que no encaja del todo.

—¡Vianey, al fin apareces! —dijo Luna con una mezcla de broma y reproche cuando me senté con ellas en el banco del instituto.

—Perdón, chicas. Tuve doble sesión de entrenamiento esta semana —expliqué, dejando caer la mochila como si pesara toneladas.

—Ya, pero no te vemos casi —añadió Marta—. A veces siento que ya no te importamos tanto como antes. Sus palabras me golpearon más fuerte de lo que esperaba. Quise contestar, justificarme, pero lo único que me salió fue: —No es eso. De verdad. Es solo que… estoy

dando todo lo que tengo. Y a veces no me queda nada para más. Me da miedo aflojar y que todo se venga abajo.

Noha me miró con esa calma suya que siempre me reconforta. —Sabemos que amas lo que haces. Y lo admiramos. Pero también queremos compartirte cosas. Buenas, malas, tontas. Porque tú también eres parte de esto. Y te echamos de menos.

Me quedé en silencio. Porque sabían tocar justo donde dolía. —Lo siento —dije, mirando a cada una—. Sé que me he alejado. No es que no me importéis… es que siento presión todo el tiempo. Como si tuviera que demostrar algo cada día. Que ser "la buena en algo" es lo único que me define. —Pero tú eres más que eso, Vianey —dijo Mel, poniéndome una mano en el hombro—. Eres la que siempre anima al resto cuando perdemos una prueba. La que sabe escuchar. La que se atreve a decir verdades cuando las necesitamos. —Y también la que más memes manda al grupo cuando no estamos ni de humor —añadió Sofía, arrancándonos una risa a todas.

—Solo prométenos que cuando puedas, vendrás. Que seguirás siendo parte de esto.

Y lo supe. Que aunque mi camino fuera distinto, no tenía por qué hacerlo sola.

—Lo prometo. A mi manera. A mi ritmo. Pero con vosotras. Me hicieron ver que ser diferente no es malo. Tener un sueño tampoco. Lo peligroso es dejar que ese sueño te aísle. Lo difícil es no perderte mientras corres detrás de algo tan grande. Y lo valiente… lo valiente es parar un momento, mirar a tu alrededor y recordar quiénes estaban ahí cuando todo empezó.

La beca no me había robado mi lugar en el grupo. Lo había hecho yo. Por miedo. Miedo a no estar a la altura, a decepcionar, a quedarme atrás. Pensé que si no me exigía el doble, me lo quitarían todo. Pero en esa presión silenciosa, me fui alejando sin darme cuenta.

Y sin embargo, ahí estaban ellas. Como siempre. Como desde el principio. No con reproches, sino con manos abiertas. Con bromas, con abrazos, con paciencia. Me enseñaron que no tenía que elegir. Que podía ser jugadora y amiga. Que el podio no tenía que estar tan lejos del banco del patio. Que las metas no sirven de nada si al llegar no tienes a nadie con quien celebrarlas.

Y entendí algo más: que crecer no es dejar atrás a quienes te quieren, sino aprender a hacerles espacio mientras tú también avanzas.

Porque sí, el entrenamiento me dejará agotada muchas veces. Tendré días de derrotas, de dudas, de querer rendirme. Pero ahora sé que cuando eso pase, habrá un banco esperándome. Y en él, cinco chicas que no me miden por mis puntos, ni por mis medallas, ni por mis errores. Cinco amigas que me ven, simplemente, por quien soy.

Y eso, más que cualquier trofeo, es lo que me hará seguir luchando.

Con ellas. Siempre con ellas.

CAPÍTULO 6

"La fuerza de la amistad" El campeonato era fuera de la ciudad. Dos días. Un pabellón enorme, cientos de personas, y ese aire frío que solo tienen los lugares donde se juega algo importante. Esa mañana me desperté antes de que sonara el despertador. Tenía el estómago cerrado, como si hubiera tragado una bola de nervios. Me vestí en silencio, repasando mentalmente cada golpe, cada táctica que había practicado una y otra vez. Sabía que era mi oportunidad. Que todos los entrenamientos, las renuncias, los fines de semana sacrificados, me habían llevado hasta allí.

Pero, al pisar la pista, sentí que el mundo se hacía demasiado grande. La raqueta pesaba más de lo normal. Las luces, demasiado blancas. El silencio, demasiado ruidoso. El primer set fue ajustado, pero lo perdí. En el segundo, no conseguía concentrarme. Las piernas no me respondían, los errores se encadenaban y, cuando quise darme cuenta, el partido ya estaba perdido.

No lloré en la pista. Pero en el vestuario, sola, el silencio me aplastó. Me senté en el banco de madera, mirando mis zapatillas llenas de polvo rojo, y sentí un nudo en la garganta. No dejaba de preguntarme si valía la pena tanto sacrificio. Si realmente tenía lo que se necesita para llegar lejos. Si no me estaba engañando a mí misma.

Había hecho todo lo que se suponía que debía hacer: entrenar, comer bien, estudiar en los ratos libres, renunciar a los planes con mis amigas. Y, aun así, no había bastado. De regreso en el bus, con la frente apoyada en la ventana, me descubrí dudando de algo que siempre me había sostenido: mi pasión. ¿Y si no era tan buena? ¿Y si solo me habían dado una beca porque parecía disciplinada, no porque tuviera verdadero talento?

Cuando bajé del bus, con la raqueta colgando del hombro como si pesara mil kilos, no esperaba verlas. Pero allí estaban. Las cinco. En

la puerta del instituto, aunque era domingo por la tarde. Marta fue la primera en acercarse. —¿Cómo fue? —preguntó, con esa dulzura que usa cuando sabe que no fue bien.

Tragué saliva. Pensé en fingir que no importaba. Que había aprendido mucho. Que todo era parte del camino. Pero no. No podía. No con ellas.

—Perdí en semifinales —dije. Y fue como romper una presa. Se hizo un silencio. No de esos incómodos, sino de los que contienen espacio para lo que duele. Luna me abrazó sin preguntar nada más. Luego Noha, Mel, Sofía y Marta se unieron. Todas en ese abrazo circular que me sostuvo más de lo que pude expresar.

Nos fuimos a nuestro banco, el del patio del insti. El que ya sentíamos como parte del grupo. Me senté en el centro. Todas me miraban, esperando a que pudiera hablar.

—Fue horrible. Sabía que era un partido duro, pero… me bloqueé. Todo lo que había entrenado desapareció. Me temblaban las piernas. No podía pensar. Y cuando quise remontar, ya era tarde.

—¿Y qué? —dijo Mel—. ¿Sabes cuántos errores cometí yo este curso por hacerme la mayor y terminar sola en el peor momento?

—No es lo mismo, Mel —susurré.

—Sí lo es —interrumpió Sofía—. Porque es miedo. Al qué dirán. A no estar a la altura. A decepcionarte a ti misma. Y eso nos ha pasado a todas.

Me dolía admitirlo, pero sí. Era miedo. Miedo a no ser sufi-ciente. A no estar a la altura de la beca, de los entrenadores, de mis padres, de mí misma.

—Estoy cansada. A veces me pregunto si todo esto vale la pena —confesé.

—¿Y qué harías sin el tenis? —preguntó Noha, mirándome con esa profundidad suya—. ¿Podrías vivir sin ello? —No. Pero no sé si puedo vivir con él a este nivel todo el tiempo.

—Entonces baja el volumen —dijo Marta—. Baja la exigencia, no la pasión. Nadie puede ser perfecta todo el tiempo. Ni siquiera tú.

Luna asintió con fuerza.

—Y si necesitas recordarlo, aquí estamos. Para sujetarte cuando caigas. Para que no se te olvide lo lejos que has llegado.

—Tienes 13 años —añadió Mel, con una sonrisa ladeada—. No tienes que demostrarle nada a nadie. Ni ahora ni nunca. Sentí cómo se me llenaban los ojos de lágrimas. No era tristeza. Era alivio. Había aguantado tanto tiempo siendo fuerte, que casi se me había olvidado que también podía apoyarme en alguien.

—Gracias —dije. Me costó. No solo por orgullo, sino porque sentía que no era suficiente para ellas. Pero lo era. Ellas lo veían. Solo yo tenía que creerlo.

Nos quedamos hablando una hora más. De cosas tontas. Del campeonato. De qué helado pediríamos si salíamos el sábado. De la peli que querían ver juntas. Y en esa normalidad, en esa sencillez, encontré la respuesta que no me había dado el partido:

Sí, valía la pena.

Porque más allá del tenis, estaba esto. Nosotras. Ellas. Nos quedamos un rato más en silencio, como si ninguna quisiera romper la magia de ese instante. Pero fue Luna la que se levantó primero y estiró los brazos exageradamente. —Bueno, campeona —dijo guiñándome un ojo—, ¿nos acompañas a casa o tienes otra sesión secreta de entrenamiento ninja?

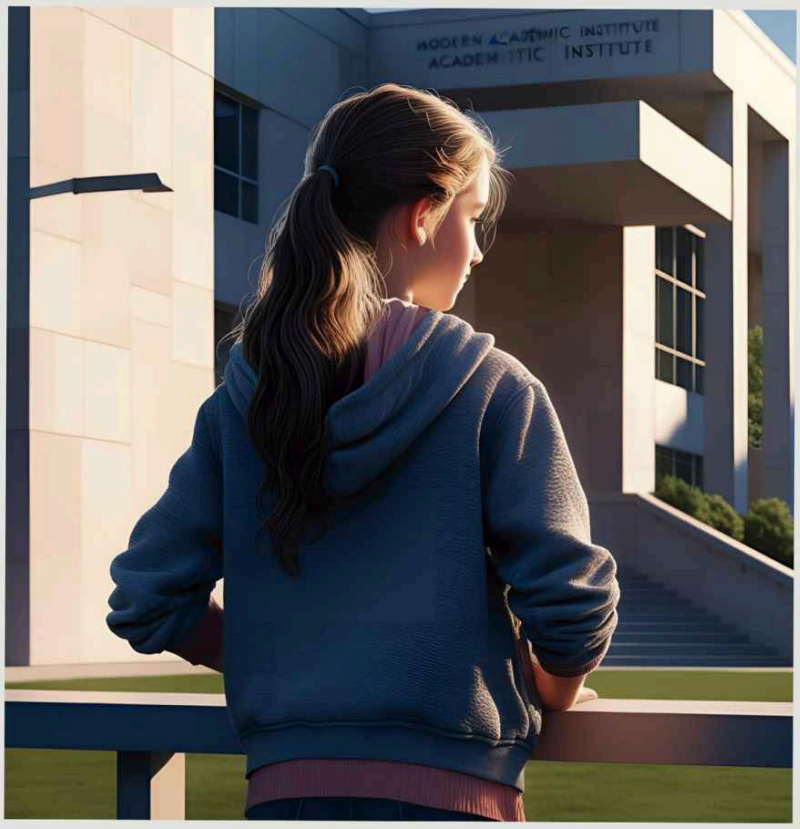
Todas se rieron, incluso yo. Me puse en pie y me sacudí los pensamientos tristes como quien se sacude la tierra de las rodillas tras una caída.

Y juntas, como antes, como siempre, empezamos a andar por el camino de vuelta. Hablamos de cosas sin importancia, hicimos bromas tontas, y por un momento todo fue ligero. Como si no hubiera derrotas, ni presión, ni miedo. Solo seis chicas caminando juntas, riéndose de la vida, sabiendo que lo importante no es hacia dónde vas, sino con quién decides hacerlo.

Llegué a casa con sus voces en mi memoria. Con sus abrazos aún marcados en mi espalda. Y con algo muy claro en mi cabeza:

Perder no me quitaba valor. Rendirme, sí. Y yo, Vianey, no estaba dispuesta a rendirme.







Sofía

Divertida, con chispa, la payasa del grupo. Siempre está riendo. Empieza a controlar lo que come obsesivamente, inventa excusas para que no se entere nadie.



CAPÍTULO 1

“Envidias”

Siempre he sido la que hace reír. La que se inventa voces, chistes tontos, coreografías improvisadas en mitad del pasillo. Sofía, la divertida. La que no para. A veces creo que si me quedo callada un minuto, alguien podría ver todo lo que no quiero mostrar. Por eso me mantengo en movimiento, siempre sonriendo, siempre con algo que decir. Nadie sospecha nada cuando te ven feliz.

El primer día de instituto, me puse tres camisetas antes de decidirme por una. Me miraba en el espejo y nada me gustaba. Todo me apretaba, todo me hacía verme “grande”. Aunque las etiquetas dijeran otra cosa, mi reflejo siempre decía: no es suficiente.

Caminamos juntas hacia el instituto. Marta, Luna, Noha, Vianey, Mel y yo. De toda la vida. Seis. Como los lados de un dado. Como si cada una fuera una cara distinta, pero juntas formáramos algo completo. Ellas hablaban de nervios, de ganas, de miedo. Yo hacía bromas. Era más fácil hablar de cualquier cosa que de lo que de verdad sentía. En el recreo, fuimos a la cantina. Yo dije que ya había desayunado mucho. Mentira. Tenía el estómago vacío y lleno de pensamientos al mismo tiempo. Empezó como un reto, una forma de control. Comer menos. Elegir. Hacerlo bien. Pero poco a poco se volvió una voz que no podía callar. —No tengo hambre —mentí otra vez, cuando Noha me ofreció una barrita.

—Tú nunca tienes hambre —dijo Vianey, medio en broma. Reí. Como siempre. Como si nada. Pero dentro de mí, sentía una mezcla de alivio y culpa. Me creyeron. Una vez más. Las clases pasaron lentas. Tomé apuntes sin mirar al profesor. Dibujé corazones, flechas, cuerpos perfectos en los márgenes del cuaderno. A veces me imagino siendo otra. Alguien con una figura distinta, con seguridad, con esa ligereza con la que caminan algunas chicas por los pasillos. En

silencio, envidio un poco a Mel, con su piel siempre perfecta y su forma de brillar sin esfuerzo. O a Vianey, con su cuerpo fuerte, definido por horas de entrenamiento, y esa mirada decidida que nunca parece temerle a nada. No es que las culpe. Ni que las quiera menos. Pero a veces, solo a veces, me gustaría saber lo que se siente ser vista como ellas. Y no solo sentirme vista desde lejos, deseando ser otra. Esa noche, mientras cenábamos en casa, dije que me dolía el estómago. Otra mentira. Me encerré en mi cuarto, puse música y empecé a hacer abdominales. Cincuenta. Luego sesenta. Me miré de perfil. Me pellizqué los brazos. Me dije que mañana lo haría mejor. Que mañana sería menos. Quiero que me vean. Pero si me ven, ¿me verán de verdad? No sé. Por ahora, seguiré sonriendo. Como siempre.

CAPÍTULO 2

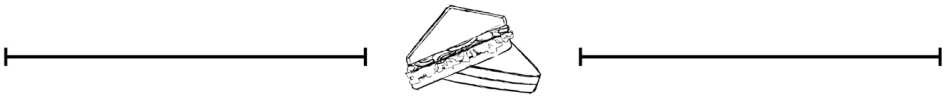
"Mentiras"

Hoy en el recreo saqué un sándwich de la mochila y lo dejé sobre las rodillas. Era de jamón y queso, como casi siempre. Lo había preparado mi madre, que sigue creyendo que tengo el mismo apetito que cuando tenía diez años. Lo abrí, lo olí... y sonreí. A las chicas les dije que me había comido uno en casa antes de salir.

Mentira. No había desayunado. Pero era más fácil decir eso que dar explicaciones.

—No sé cómo puedes comer tan temprano —dijo Luna, dándole un mordisco a su bocadillo gigante. Me reí. Una de esas risas grandes, que parecen salirte del alma. Porque eso espero que vean: una Sofía alegre, sin dramas, sin complicaciones. Como siempre. Esa soy yo, ¿no? La que hace bromas en clase, la que improvisa imitaciones de profes y hace que todas se rían. Me gusta esa versión de mí. Me gusta tanto que me da miedo perderla. Pero dentro de mi mochila, el sándwich se quedó ahí. Frío. Intacto. Como una especie de secreto pequeño. Como si guardar comida fuera menos grave que confesar

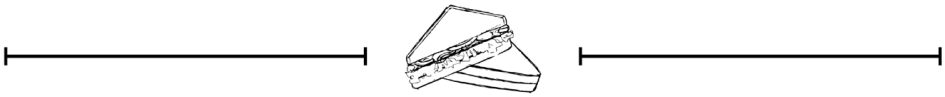
que cada vez me cuesta más mirarme al espejo sin pensar que me sobra algo. Un brazo, un muslo, la panza.



El otro día, en el baño del insti, me quedé mirando mi reflejo durante mucho rato. No es que me odie. No, eso sería más fácil de entender. Es que no me reconozco del todo. Como si la Sofía de antes se hubiese quedado en primaria, y esta nueva se estuviera montando con piezas que no terminan de encajar. Noha me preguntó si quería ir al Burguer el viernes. —Paso. Estoy mal del estómago esta semana —le dije. Otra mentira.

Me miró raro, pero no insistió. Y yo sonreí. Siempre sonrío, es más fácil sonreír que explicar lo que de verdad me pasa. Además, si hablara, tendría que escucharme a mí misma. Y no estoy segura de querer eso.

En casa, dije que había merendado en el insti. Pero me fui directo al cuarto y me acosté con el estómago haciendo ruido. Me gusta esa sensación. Es como una victoria pequeña, como si hubiera ganado el control por un día más. No sé si esto está bien. Pero lo estoy haciendo bien. ¿No?

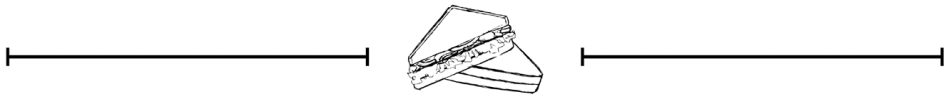


Después de la merienda, me encerré en mi cuarto. Puse música, abrí Instagram… y ahí estaban todas. Las chicas del insti, las influencers adolescentes, incluso algunas de mis propias amigas. Cuerpos perfectos. Sonrisas perfectas. Vidas perfectas. O al menos eso parecía.

Me pasé un buen rato deslizando el dedo, viendo stories de meriendas coloridas, chicas en ropa deportiva posando como si acabaran de salir del gimnasio, selfies en los que la piel brilla como si la vida fuera un filtro constante. Me detuve en una foto de Mel, en la playa, con un bikini mínimo y un cuerpo que parecía esculpido. Mil "me gusta", comentarios de fueguitos, corazones, "diosa". Después entré en el insta de Vianey. Todas las fotos eran de ella en la pista de tenis, jugando des del fondo de pista,o en el momento del saque, cuándo la pelota está en el punto más alto antes del golpeo, o posando con una copa, con el sol poniéndose detrás, su sonrisa perfecta y la raqueta en la mano, como si estuviera lista para conquistar el mundo. Algo en su mirada, tan segura, tan enfocada, me hizo sentir una punzada en el pecho. Un nudo de celos se formó dentro de mí sin quererlo. Ella siempre tan… perfecta. Todo parecía tan fácil para ella: sus logros, su cuerpo, su vida. ¿Y yo? Yo aún me sentía invisible a veces, buscando mi lugar en medio de tantas expectativas, tanto ruido.

Deslizé el dedo sobre la pantalla, mirando las cientos de reacciones y comentarios que tenía la última foto. ¿Por qué me sentía tan pequeña al verla tan grande en ese mundo que parecía tan lejano al mío?

Me dolía el pecho. ¿Por qué yo no me veía así? ¿Por qué cuando me miraba en el espejo solo veía piernas demasiado grandes, barriga hinchada, cara rara? Me había sacado una foto esa misma mañana, frente al espejo, con la intención de subirla. La abrí. No era horrible, pero… no me veía como quería verme. Cerré la foto. La eliminé. Yo también quería ser la que todos vieran y dijeran: "guau". Quería encajar. Quería sentirme bonita sin necesidad de esconderme detrás de chistes o de filtros. Pero sobre todo, quería que me vieran feliz… aunque no lo estuviera. Me volví a mirar en el espejo. Me subí la camiseta. Me toqué la barriga. "Demasiado", pensé. Otra vez esa voz. Esa que no se calla. Esa que me repite, cada día, que tengo que mejorar. Que tengo que controlar. Que tengo que ser fuerte. Porque si no controlo mi cuerpo, ¿qué me queda?



Al día siguiente decidí que no iba a merendar nada. Me inventé que me dolía el estómago. Sonreí, como siempre. Hice un par de bromas para desviar la atención. Nadie lo notó. O eso creí.

Y mientras caminaba a casa, volví a pensar en Vianey y en todas las chicas con cuerpos de revista que llenaban mi feed. En cómo yo también quería ser una de ellas. Ser admirada. Ser vista.

Pero, sobre todo, quería dejar de sentirme tan invisible… y tan rota por dentro.

CAPÍTULO 3

"Pillada"

No recuerdo qué me hizo bajar tanto la guardia ese día. Tal vez era el cansancio, o quizá ya no me quedaban más excusas. Lo cierto es que Vianey me pilló.

Fue en el recreo. Yo estaba junto al árbol del fondo, el que queda detrás del gimnasio, fingiendo que hablaba por el móvil mientras tiraba a la papelera el bocadillo que mamá me había puesto en la mochila.

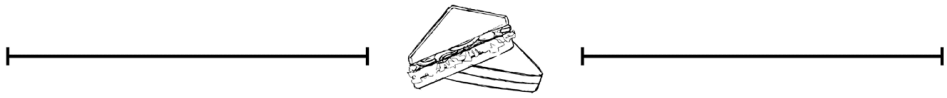
Ella apareció de la nada. No me dio tiempo a esconderlo. —¿Sofía? —dijo, con el ceño fruncido. Me giré, rápido. Sonreí, como siempre. Quise hacer una broma. Pero sus ojos ya lo habían entendido todo. —¿Hace cuánto no comes en serio? —preguntó. Su tono no era acusador. Era otra cosa. Era preocupación. Quise decir algo gracioso. Cambiar de tema. Decirle que estaba a dieta. Pero no me salió la voz. —No se lo digas a nadie —fue lo único que logré decir, bajito. Ella no respondió. Solo me miró un rato, largo, y luego asintió. Se fue sin

decir nada más. Pensé que ahí quedaría todo. Que podía seguir como si nada.

Pero esa misma tarde, mi madre me llamó al salón con cara seria. El corazón me saltó del pecho. Estaba sentada con el móvil en la mano, y su expresión era de esas que no admite escapatoria.

—He hablado con la mamá de Vianey —dijo—. Me ha contado algo que me ha preocupado mucho. Me quedé quieta. Lo negué todo al principio, claro. Dije que era una exageración, que estaba todo bien, que solo estaba un poco estresada, que si comía, pero no mucho, porque no tenía hambre, que era normal. Pero mamá no tragó. Me miró con ese amor rabioso que duele. Me abrazó. Y ahí… ahí no pude mentir más.

Al día siguiente fuimos juntas a hablar con la tutora. Ella ya había notado cosas también. "Cambios de humor", dijo. "Fatiga". "Desconcentración en clase". Yo quise que se callaran todas. Quise deshacerme. Salir corriendo. Pero no lo hice.



Nos derivaron al psicólogo del centro, y luego a una especialista en salud mental adolescente. Y entonces llegaron las palabras que me sonaron como una condena: hospital de día. Unos meses ingresada, terapias, seguimiento, nutricionista. Lo dijeron con voz suave, como si me estuvieran dando un regalo.

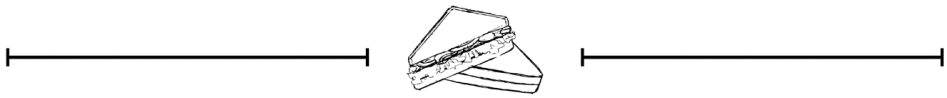
Yo solo sentía que se me venía el mundo encima.

Odié a Vianey por esto.

No lloré. Ni delante de la psicóloga, ni en el coche, ni en casa. Pero me dolía todo. Como si el cuerpo se negara a sostenerme. Como si algo dentro se hubiera roto y no pudiera encontrar los pedazos.

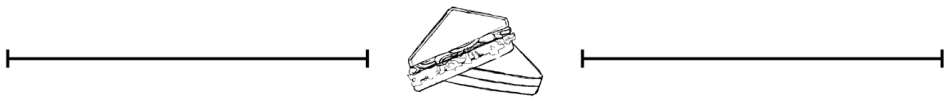
El hospital de día. Lo dijeron como si fuera algo normal, hasta positivo. "Estás a tiempo", "esto te va a ayudar", "vas a estar con otras chicas que también lo están pasando mal". Yo no quería estar con otras chicas que lo pasaban mal. Yo quería volver a mi cuarto, subir una historia, poner un filtro bonito y que todo el mundo siguiera creyendo que yo era Sofía: la divertida, la que siempre ríe, la que no tiene miedo a nada.

Mentira. Estaba llena de miedo.



Mamá me llevó a hacer la matrícula al centro terapéutico. Era una casa grande, con un jardín al que entraba el sol. La gente sonreía. Pero no eran sonrisas de Instagram. Eran sonrisas raras, como si hubieran llorado justo antes y ahora se sintieran más ligeras. Me dieron un cuaderno con mi nombre y una agenda con colores pastel.

No sé qué esperaba. Quizá una habitación blanca, silenciosa, como en las películas. Pero no. Era cálido. Y eso me asustó aún más.



WhatsApp - "Las seis"

Por la tarde, las chicas escribieron en el grupo: *Luna:* ¿Merienda hoy en mi casa? *Mel:* ¡Siii! Sofi, ¿tú puedes o sigues "con mil cosas"? *Marta:* Venga ya, ¡hazte un hueco! Y me quedé mirando la pantalla. Vianey no dijo nada. ¿Qué digo? ¿La verdad? ¿"Estoy yendo a un hospital porque no sé comer sin odiarme"?

No. Dije lo que sé decir.

Yo: Hoy no puedo, sorry. Examen de mates + lío familiar Mentí. Otra vez.

Apagué el móvil y me metí en la cama. Era muy pronto. Ni siquiera era de noche. Me dolía la cabeza. Y el estómago. Y los pensamientos.

Pero también, en el fondo, muy al fondo, sentía algo que llevaba semanas sin sentir.

Como si alguien hubiera encendido una pequeña luz. Como si tal vez, solo tal vez, alguien por fin me estuviera viendo de verdad.

CAPÍTULO 4

"Corazas"

La puerta del hospital de día no tenía nada especial. Una puerta blanca, normal. Pero cuando la empujé, sentí que estaba cruzando a otro planeta.

Mi madre me acompañó, pero no entró conmigo a la sala. "Es importante que lo hagas sola", me había dicho la terapeuta en la llamada de bienvenida. Y ahí estaba yo, con mi mochila y mi chaqueta demasiado grande, intentando parecer tranquila. Dentro, me recibió una enfermera con voz suave. Me sonrió como si ya supiera todo de mí. Me dijo su nombre, que no recuerdo, y me llevó a una sala con cojines, puffs y una pizarra con frases motivacionales que daban un poco de vergüenza ajena.

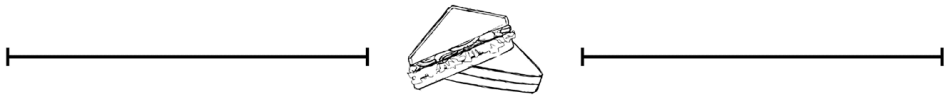
—Chicas, ella es Sofía —dijo la enfermera. Me sentí observada. No de la forma en la que te miran por una foto bonita en redes. Era otro tipo de mirada. Más directa. Más real.

—Hola —murmuré, sin saber qué hacer con las manos. Tres chicas me devolvieron el saludo. Una no dijo nada, solo asintió con la cabeza. Me senté lejos, como si eso pudiera protegerme. Pero

entonces, una de ellas, una chica bajita con el pelo rizado y los ojos más vivos que había visto nunca, se acercó.

—Yo soy Alba. Tranquila, la primera semana es un asco —me guiñó un ojo—. Pero luego te haces adicta al té de menta y a hablar de tus mierdas con gente que no se ríe de ti. Reí sin querer.

—Yo soy Sofía —le dije, y por un momento, no me sentí tan sola.



Esa mañana tuvimos terapia de grupo. Hablamos de la comida, de las voces que nos castigan en la cabeza, de lo difícil que es mirarse al espejo sin querer cambiar todo. Yo no hablé. Pero escuché. Y pude ver que no estaba rota, solo… atrapada.

Después del almuerzo (vigilado, lento, tenso), Alba me llevó al jardín.

—No somos tan diferentes, ¿sabes? Tú solo llevas más capas encima.

—¿Capas?

—Sí. Corazas. Yo también tenía una. Hasta que vi que si no la rompía yo, la vida lo haría por mí.

Me callé. Quise preguntarle qué había pasado. Pero justo entonces, otra chica salió corriendo de la casa, gritando. Alba se puso pálida.

—¿Qué pasa?

—Es Nora… —susurró Alba—. No… no puede ser… Las siguientes horas fueron confusas, entre llantos, ambulancias y personal corriendo. Nora, la chica que no me había saludado al llegar, había tomado algo. No aguantó más. Su madre llegó gritando su nombre. Yo me quedé paralizada, sintiendo que todo se me hundía dentro. Esa noche, no pude dormir. Pensaba en su silencio. En cómo la vi

solo unas horas antes, entera por fuera, destrozada por dentro. Como yo.

Y entonces entendí lo que decía Alba. Si no rompes tú la coraza… la vida te la arranca a golpes.

CAPÍTULO 5

“Rompiendo capas”

El primer mes en el hospital fue como estar atrapada en un túnel del que no sabía si algún día saldría. No era solo el control sobre lo que comía, que eso ya lo sabía, sino el control sobre todo lo demás.

Las horas, las actividades, las reglas que se repetían hasta que ya ni las pensaba. Todo estaba diseñado para desmontar la fachada que había estado construyendo durante años, y no era nada fácil.

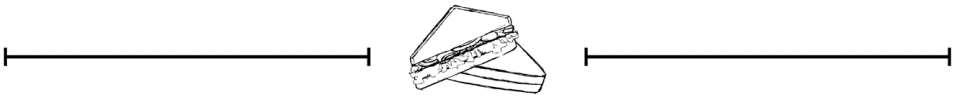
Cada día comenzaba a las 7:00 a.m. con una revisión de peso. La báscula se convirtió en una enemiga constante, y sin embargo, era imposible no mirar los números. Cuando subía, sentía que el aire se me escapaba, como si cada gramo fuera una condena. Si bajaba, respiraba más aliviada, pero era solo un momento fugaz. Al final del día, no importaba cuánto hubiera bajado, siempre sentía que no era suficiente. Las dietas que nos daban en el hospital eran estrictas, pero no estaban pensadas para hacerme sentir mal. Al principio, lo único que sentía era rabia, frustración, y una constante sensación de derrota. Comíamos cinco veces al día, como si el tiempo de las comidas fuera una cárcel de la que no podía escapar.

El desayuno era a las 8:00 a.m., y consistía en avena, pan integral y una porción pequeña de fruta. Tenía que comerlo todo. Cada trozo. Y me sentía observada en cada bocado. Lo peor era la merienda, ese momento del día en el que todo lo que veía me resultaba asqueroso. La comida que me daban me parecía repulsiva, como si mi estómago ya no aceptara nada de lo que ponían en frente. La merienda era un trozo de fruta o un puñado de almendras, algo que ni siquiera me apetecía tocar.

El simple hecho de verla sobre la mesa me provocaba una sensación extraña en el estómago, como si mi cuerpo ya hubiera desconectado

de la necesidad de comer. No quería comer. No me sentía capaz de tragar nada. Y aunque sabía que tenía que alimentarme, la comida me daba asco, como si fuera una obligación que no podía cumplir. Mi estómago rugía de hambre, pero me negaba a darle nada de lo que me ofrecían. A veces, me sentaba junto a las otras chicas del grupo, pero la tensión era palpable. Algunas comían sin problemas, otras trataban de disimular lo poco que comían, y yo… yo solo deseaba no estar ahí. Pero, al mismo tiempo, sabía que necesitaba estar allí.

Necesitaba que alguien me obligara a comer. Las tardes eran una sucesión de terapias individuales y grupales. Empezaron a hablar sobre "relación emocional con la comida" y "autoaceptación". Sonaba fácil, pero era todo lo contrario. Cada sesión de terapia me dejaba más vacía. Había días en los que me sentía como una niña perdida en un cuerpo que no entendía. No entendía cómo podía vivir con tanta presión, tanto miedo a comer, a no ser perfecta. ¿Cómo podía salir de esto?

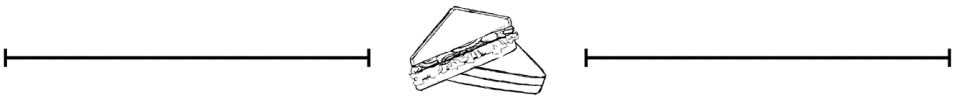


Un día, después de una sesión especialmente difícil, me senté con Alba en el jardín. Ella siempre había sido la que más hablaba, pero hoy estaba callada.

—No quiero seguir haciendo esto —le confesé. Mis manos temblaban, y no sabía si era por el miedo o por la frustración de no ver el fin.

Alba me miró, su rostro había cambiado. Ya no era la chica que me había dado el consejo de romper las capas. Era alguien más triste, pero con una tristeza de la que no se podía escapar. —No es fácil, Sofía. Nadie quiere estar aquí. Pero si no estás aquí, el camino será aún más largo. No estamos luchando por estar perfectas, estamos luchando por sobrevivir, por aprender a vivir con nosotras mismas.

Aquel día, por primera vez en todo el tiempo que llevaba en el hospital, sentí que algo dentro de mí cambiaba. Empecé a darme cuenta de que no estaba sola en mi lucha. Todas las chicas que compartían este espacio con nosotros tenían sus propias batallas, y aunque las comidas, los horarios y las dietas fueran una imposición, en realidad, era el primer paso para aprender a confiar en nuestro cuerpo nuevamente.



Las semanas pasaron, y aunque no todo era más fácil, empecé a darme cuenta de que la ansiedad no era algo con lo que tenía que vivir para siempre. Había días en los que me sentía más fuerte.

Con el tiempo, comencé a darme cuenta de que, al menos, no podía seguir ignorando el hecho de que necesitaba comer. Fue un proceso lento, pero poco a poco aprendí a ver la comida de una manera diferente.

Un día, decidí no pensar en las calorías ni en lo que "debería" comer, sino en cómo me haría sentir el cuerpo después de haberla ingerido. Empecé por pequeños pasos: un trozo de pan, una ensalada fresca, incluso un puñado de frutos secos. Cada bocado era una pequeña victoria. Al principio, me costaba, pero cuando notaba que mi estómago dejaba de retorcerse de hambre y mis fuerzas volvían, empecé a disfrutar un poco más de cada bocado. Ya no era solo la comida como una obligación, sino algo que me nutría, algo que me permitía sentirme completa. De repente, el asco se desvaneció y comenzó a surgir, tímidamente al principio, una sensación de satisfacción, como si mi cuerpo por fin pudiera agradecerme lo que le estaba dando.

Finalmente, el día llegó. El día en que me dieron el alta. —Sofía, creemos que estás lista para dar el siguiente paso — me dijo la

doctora.

Su tono era serio, pero también cálido. Me sonrió, y yo le devolví la sonrisa, aunque sabía que el camino que tenía por delante aún no había terminado. De hecho, ahora comenzaba una etapa más difícil, porque no estaba dentro de esa burbuja de seguridad que me daba el hospital. Al salir por la puerta, sentí una mezcla de miedo y alivio. El aire fuera era más fresco, más real, y mi cuerpo parecía estar respirando de nuevo. Pero aún había un nudo en mi estómago. El alta no significaba que ya estuviera curada. Me iría a casa, seguiría en terapia, pero el control de mi vida ya no estaba en las manos de las enfermeras. Estaba en las mías. Y aunque la voz de la perfección aún rondaba por mi mente, sentí que podía enfrentarlo.

CAPÍTULO 6

“Confesiones”

Era una tarde soleada de primavera cuando, después de mucho tiempo, decidimos reunirnos las seis en el que había sido nuestro rincón de siempre: El banco del plátano de Indias, tan imponente y conocido, nos miraba como un guardián de nuestras historias.

Ya no estábamos en primaria, ni siquiera en el primer día de instituto. Ya éramos otras. Aunque, de alguna forma, no importaba cuánto hubiésemos cambiado, siempre encontraríamos un lugar donde nuestras risas fueran las mismas.

Nos sentamos en círculo, como en aquellos viejos días, cuando todo parecía más sencillo. Pero, en el fondo, yo sabía que ya no era tan fácil. Había algo que pesaba sobre mí, algo que debía compartir, aunque temiera que eso cambiaría todo. Pero si había algo que sabía con certeza, era que no podía seguir llevando ese peso sola.

—Chicas, tengo algo que contaros —empecé, nerviosa, pero decidida.

Ellas me miraron, esperando. Sus ojos, llenos de comprensión y paciencia, me daban el valor que no encontraba dentro de mí.

—Sé que a veces parezco feliz, siempre riendo o haciendo chistes. Pero, en realidad, no es así. He estado luchando contra algo mucho más grande que yo misma… algo que he mantenido en secreto durante mucho tiempo. —Respiré profundo, tratando de controlar la emoción que amenazaba con salir a borbotones. —Sé que ya lo sabéis, pero quiero que lo escuchéis de mi boca, además, necesito hacerlo. Tragué saliva. Continué.—Tengo un trastorno alimenticio. Hace meses que lucho con la comida, con mi imagen. He estado controlando lo que como, y he llegado a puntos en los que me costaba mirar mi propio reflejo. Contaba cada una de las calorías que me metía en la boca, y era incapaz de controlarme. La perfección se

volvió mi única meta, y ya ni siquiera sé qué es la felicidad. Lucho cada día contra mi voz interna que me ordena que no coma, mi celebro me dice que no la escuche, pero siempre gana.

Hubo un momento de silencio absoluto. Las chicas me miraron fijamente, pero nadie dijo nada. Sentí que la culpa me devoraba por haber callado todo esto durante tanto tiempo. Pero, en vez de rechazo, vi algo mucho más valioso: preocupación.

En sus rostros no había juicio, sino una comprensión profunda, algo que me hizo sentir que al fin estaba haciendo lo correcto. Vianey se levantó y me abrazó.

—Me has salvado la vida, amiga.— le susurré al oído. —Te quiero.- Me susurró ella. Y se sentó junto a las otras. Noha fue la primera en hablar. Su voz, normalmente tan chispeante, ahora sonaba suave, casi temblorosa.

—Sofía, estábamos esperando este momento … pero te entendemos. —Miró a las demás, que asintieron, y continuó—: Yo también he tenido miedo de que no me aceptaran, y siempre he intentado complacer a los demás, sin pensar en mí. Mi miedo a no ser lo que esperaban hace que no sepa si realmente soy como me muestro. Vianey asintió con la cabeza, y sus ojos, normalmente tan brillantes, mostraban una vulnerabilidad que no había visto antes.

—Todas estamos en un momento difícil, nos estamos haciendo mayores y ya no es todo de color de rosa. Yo también he estado luchando, aunque de otra forma. He puesto el tenis delante de todo. Como si no hubiera nada más importante, y eso me ha distanciado de vosotras y de mi. Luna levantó la mano, como cuando éramos más pequeñas y todas habábamos al mismo tiempo y algo la preocupaba, pero no sabía cómo expresarlo.

—Tienes razón. Yo también... Siempre he intentado ser la amiga fuerte, la que tiene las respuestas. Pero, en realidad, a veces no sé cómo gestionar todo lo que siento. No sé cómo lidiar con la soledad,

con la angustia, con la necesidad de estar simepre conectada. ¿Esto es hacerse mayor? Mel, la más impulsiva de todas, parecía al borde de las lágrimas. Se frotó los ojos con la mano, como si quisiera borrar sus emociones, pero no lo consiguió. —Yo siempre he tenido miedo de que me olvidaran. Mi peor pesadilla siempre ha sido quedarme sola. Y a veces, eso me hace tomar decisiones sin pensar. He estado tan concentrada en lo que los demás pensaban de mí, y en gente para la que no soy nada que me olvidé de la gente a la que realmente le importo. Me reprocho cada día haberme alejado de vosotras, haber buscado estar con los de tercero solo porque pensaba que tenía que crecer más rápido. Creí que me estaba haciendo más madura, pero en realidad, solo me perdí. Me cuesta vivir con la sensación constante de que podría perderlo todo si no soy lo suficientemente buena o si no en-cajo en lo que los demás esperan de mí. En ese momento, nos quedamos en silencio. Era como si el tiempo se hubiera detenido. Todo lo que habíamos estado callando durante tanto tiempo, todo lo que nos había estado pasando, ya no estaba guardado solo en nuestro interior. Ahora, todo era más claro, y la sensación de unión entre nosotras nunca había sido tan fuerte. Después de un largo rato, Marta fue la primera en romper el silencio.

—Chicas, no estáis solas. Ninguna de nosotras lo está. Yo también he tenido mis miedos, mis inseguridades. Pero si algo he aprendido es que no podemos enfrentarlo todo solas. Lo que hemos compartido hoy, todo esto, es la primera vez que siento que nos necestiamos de verdad. No tenemos que ser perfectas. No tenemos que buscar gustar a la gente. Tenemos que ser nosotras, cada una con sus defectos y sus virtudes, y aceptarlas. Aceptarnos tal y como somos. Y lo más importante es que estamos juntas, y que vamos a cuidar unas de otras. El sol ya empezaba a ponerse, tiñendo el cielo de tonos rosados y naranjas, pero el brillo en nuestros ojos era mucho más cálido.

—Lo prometemos —dijo Luna, y todas, una por una, levantamos las manos al centro del círculo, como en aquellos días en los que éramos pequeñas y prometíamos cosas sin pensar, sin saber que las

promesas realmente importaban. —Lo prometemos —repetimos todas, con fuerza. Después de todo lo que habíamos compartido, el silencio se instaló, pero no era incómodo. Era un silencio lleno de comprensión, de aceptación. No teníamos todas las respuestas, pero algo había cambiado. Sabíamos que no estábamos solas, que nuestras cargas podían ser más livianas si las compartíamos.

Respiré hondo y, al mirar a mis amigas, sentí una mezcla de gratitud y alivio. Ya no me sentía tan perdida. No importaba lo que viniera, porque, juntas, íbamos a seguir adelante. No era solo cuestión de pasar los días. Ahora sabía que lo importante era cómo los vivíamos.

Y con ellas, me sentía lista para todo. “Nosotras. Simepre junats”. “Nosotras. Simepre junats”. Era la única promesa que necesitaba. Era la única promesa que necesitaba.



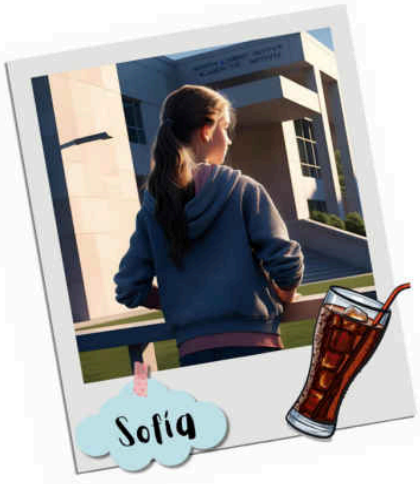


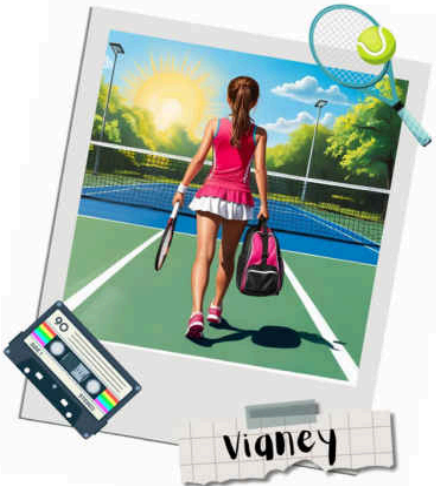




FIN
DE
CURSO









CAPÍTULO 1



"La imagen que nunca cambia" El timbre del instituto sonó como un eco lejano. Había algo diferente en el aire ese día, una mezcla entre cansancio y liberación, como si todo lo que habíamos vivido durante ese primer año ya estuviera a punto de quedar atrás. Nos sentamos en el banco del patio, en el mismo lugar donde siempre nos encontrábamos cuando las clases terminaban. El sol estaba bajo, casi rozando el horizonte, y todo parecía más tranquilo, como si el tiempo estuviera desacelerando para dejarnos saborear esos últimos momentos. De repente Luna sacó su móvil, sonríe de lado y dice: —Mirad esto.

Nos inclinamos todas hacia ella. En la pantalla aparece esa foto. La de primaria. Seis niñas con caras redondas, las coletas desordenadas, las mochilas llenas de pegatinas, y los ojos grandes de quien todavía no entiende lo complejo que es el mundo.

El viejo plátano de Indias y el viejo cole en el fondo y la promesa silenciosa de que "nada cambiará". —¿Os acordáis de ese día? — pregunta Luna, pero en realidad no hace falta que lo haga. Claro que nos acordamos. Yo siento una punzada en el pecho.

Esa imagen ha vivido siempre en mi cabeza como un escudo. Un lugar seguro al que volver cuando todo se descontrola. Pero hoy la

miro diferente. Hoy, por primera vez, no me comparo con la niña que fui. La observó con ternura. Con orgullo incluso.

—Ha pasado solo un año pero siento que éramos pequeñas e inocentes —murmura Noha, con voz baja. —Y muy valientes —añade Sofía—. Aunque no lo sabíamos. Nos miramos. De verdad. Como si todas entendiéramos que este año ha sido una especie de renacimiento. Cada una, con su historia, con su caos. Pero seguimos aquí. Juntas. Distintas. Más heridas, sí. Pero también más sabias. —¿Creéis que hemos cambiado mucho? —pregunta Mel, rompiendo el silencio.

—Sí —responde Vianey sin pensarlo—. Y no. Cambiar no es dejar de ser quien eres. Es encontrar partes nuevas de ti que estaban escondidas.

Yo asiento. Recuerdo mis ataques de ansiedad por las notas, el miedo a no ser suficiente, el cansancio de tener que sostenerlo todo sin romperme. Y ahora estoy aquí. No porque ya no me importe todo eso, sino porque aprendí que no tengo que cargarlo sola.

—Yo creo —digo, sintiendo el nudo en la garganta— que si hemos llegado hasta aquí es porque nunca dejamos de sostenernos unas a otras. Incluso cuando no sabíamos cómo. Luna hace una nueva foto. Esta vez de nosotras, hoy. Sentadas, con mochilas tiradas a un lado, alguna coleta despeinada, ojeras, pero también sonrisas que ya no necesitan fingirse.

—Quiero tener esta foto para el futuro —dice—. Para cuando dudemos de lo fuertes que somos.

Y entonces entiendo. Que no se trata de volver a ser esas niñas. Se trata de seguir adelante con la misma promesa: cuidarnos, reconocernos, crecer.

Queda tanto por hacer. Tantos miedos por enfrentar. Pero mientras estemos juntas, tengo la certeza de que todo valdrá la pena.



CAPÍTULO 2



“Sin filtros”

No sé en qué momento dejé de vivir para la cámara. O mejor dicho, no sé en qué momento empecé a vivir de verdad. Hoy me he despertado sin mirar el móvil. Suena tonto, pero para mí es un logro. Antes, era lo primero que hacía. Desbloquear la pantalla, abrir las redes, buscar algo que me hiciera sentir parte de algo. Una notificación. Un mensaje. Un “like” que me dijera que existo.

Esta mañana, en cambio, me levanté, abrí la ventana y dejé que entrara la luz. Sentí que no necesitaba mostrarle eso a nadie para que fuera real.

Nos encontramos en nuestro banco del insti, echamos de menos el plátano de Indias, pero parece como si el nuevo siempre hubiera estado ahí esperándonos. El cielo estaba limpio y el aire olía a lo que sea que huele el fin de una etapa. Y el principio de otra.

Sacamos nuestras meriendas, hablamos de lo que se viene, de las vacaciones, de las series que no hemos terminado. Y entonces, saqué la foto. La vieja. La de primaria. La que he guardado en mi galería como un recuerdo que nunca borré, aunque muchas veces quise. Estaba esperando el mejor momento, un momento juntas, un momento de paz. —Mirad esto —dije.

Y sus caras se iluminaron como en la foto. Yo las miraba en la pantalla, pero también las miraba de verdad. Marta, con su serenidad nueva. Sofía, con una chispa más honesta. Noha, con esa calma que parece envolverlo todo. Mel, menos a la defensiva. Vianey, con su energía canalizada en cosas buenas. Y luego estaba yo. Que durante años me escondí detrás de una pantalla, construyendo una versión de mí que pareciera suficiente.

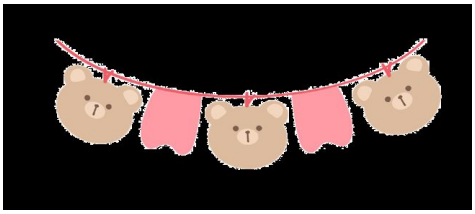
Pero hoy, por primera vez, me siento suficiente sin filtros. —¿Sabéis? Antes pensaba que mi móvil era mi salvavidas — les dije—. Pero el verdadero salvavidas siempre fuisteis vosotras.

Lo dije bajito, como si al decirlo en voz alta fuera a romper algo. Pero no se rompió nada. Al contrario. Se reforzó. Marta me puso la mano en el hombro. Sofía asintió, como si ya lo supiera. Noha me sonrió con esos ojos que todo lo comprenden. Mel se rió bajito. Vianey dijo: —Pues ahora no te soltamos, ¿eh?

Y eso era todo lo que necesitaba escuchar. No me hace falta que me den “me gusta”. Me basta con saber que, si me caigo, tengo cinco manos que me van a levantar. Y que esta vez, la historia que voy a contar no necesita filtros, ni hashtags, ni seguidores. Solo amigas. De verdad.



CAPÍTULO 3



“Un año no basta”

Termina el curso y siento como si el aire del instituto hubiera cambiado. Es más ligero, como cuando se abre una ventana después de mucho tiempo cerrada. O tal vez soy yo la que ha cambiado.

Me senté en el banco nuevo con las chicas, como siempre. Era nuestra costumbre, nuestro ritual sagrado. Luna sacó su móvil, como cada tarde, y empezó a buscar algo entre sus fotos. Todas estábamos hablando a la vez, y sin embargo yo solo escuchaba el tambor constante de mis pensamientos. ¿Y ahora qué?

Mi madre dijo que sería solo un año. Que me daría una oportunidad para probar. Como si la vida se pudiera resumir en una prueba. Como si la amistad, el crecimiento, las risas, los días malos, las charlas en los pasillos y las confidencias en los baños… fueran algo que pudiera evaluarse en un año. —¿Estás bien? —me preguntó Marta, con esa mirada que ve más de lo que digo.

—Sí —respondí, porque siempre respondo eso primero.— Solo estoy pensando.

Luna, como si sintiera que el momento lo pedía, nos interrumpió con una foto. La foto.

Aquella que sacamos en el último día de primaria, con la sombra del árbol cubriéndonos a todas. Se nos veía pequeñas, aunque creíamos que ya éramos mayores. La promesa de "nada cambiará" seguía pegada a esa imagen como una cinta invisible.

—Miradnos… —dijo Marta—. ¿Quién nos iba a decir que aguantaríamos todo esto?

Y ahí lo solté.

—Tengo miedo. —Las palabras me salieron sin pensarlo—. De que mi madre cambie de opinión. De que este haya sido mi único año aquí. Con vosotras.

Se hizo un pequeño silencio. Pero uno de esos bonitos, que no pesan.

—Noha… —dijo Vianey, acercándose—. Ya no eres la misma. Y tu madre también lo ha visto, seguro. Has crecido. —Y si no lo ha visto, se lo recordaremos —añadió Luna, con esa determinación suave que a veces tiene. —No te va a perder —dijo Sofía—. Porque ahora sabe quién eres.

—Y si hace falta hablar con ella, hablamos —dijo Marta—. Pero tú decides. Lo prometiste.

Me eché a reír. Porque sí, me acordaba. Lo prometí. Y a veces cuesta, pero sigo aprendiendo a elegirme. A poner mi voz en el centro. No para gritar, sino para decir.

El año acabó, pero mi historia sigue. Y ahora sé que pase lo que pase, tengo un lugar al que pertenezco. Aunque me manden lejos.

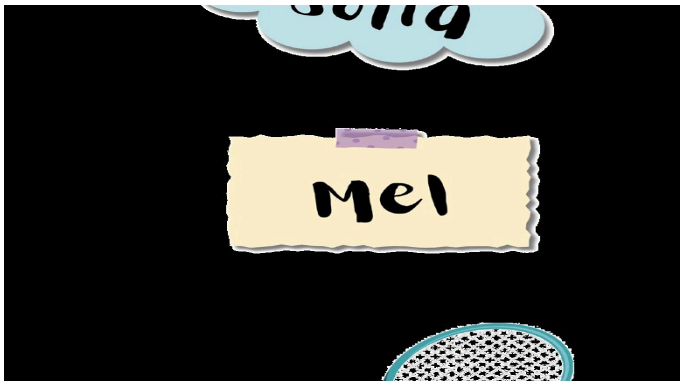
Aunque haya dudas.

Aunque haya miedo.

Porque tengo cinco anclas que me recuerdan quién soy cuando todo tiembla.

Y eso, mamá, no se enseña en ningún internado.

CAPÍTULO 4



“No hay prisa, todo llega” No sé cuándo empecé a sentir que tenía que correr. Como si la vida fuera una carrera en la que la última en llegar perdía. Tal vez fue cuando oí por primera vez que parecía mayor, o cuando alguien me dijo que tenía que “espabilar”, que las chicas listas sabían cómo manejar a los chicos, a las amigas, al mundo.

Yo solo sabía que no quería sentirme pequeña. Quería que me miraran. Que me eligieran. Que no me dejaran atrás. Así que me adelanté a mí misma.

Fingí saber cosas que no entendía del todo. Me acerqué a personas que no eran mis amigas, solo para sentirme parte de algo. Busqué cariño en lugares equivocados. Y cuando todo se volvió confuso,

cuando los rumores empezaron a correr, me asusté. Pensé que lo había arruinado todo. Que nadie me creería. Que estaría sola.

Pero ellas estaban ahí.

No preguntaron con desconfianza. No me juzgaron. No me hicieron sentir culpable por haberme alejado. Solo me abrazaron. Me miraron con los mismos ojos de siempre. Y supe que, aunque me hubiera equivocado, seguía teniendo un sitio.

Fue Luna quien primero me dijo: "No importa lo que digan. Nosotras te creemos." Y Noha me cogió de la mano sin decir nada, como si supiera que no podía explicarlo todo en ese momento. Marta, Vianey, Sofía… cada una, a su manera, me sostuvo. Me sostuvieron cuando yo ya no podía más. Y no me lo echaron en cara.

Me enseñaron lo que de verdad significa la amistad. No la de las fotos, los emojis o los likes. Sino la que se demuestra cuando todo se tambalea y alguien sigue ahí. Ahora sé que no quiero seguir corriendo. Que crecer no es adelantarse, sino aprender a caminar a tu ritmo. Que no tengo que regalar mi cuerpo, ni mis palabras, ni mi confianza, solo para que me acepten.

Ahora sé que tengo a quien sí me acepta. A quienes me conocen de verdad.

Y, lo más importante: me acepto yo.

CAPÍTULO 5



“Correr sí, pero juntas” Hay una parte del entrenamiento que nadie te enseña: la parte en la que aprendes a no correr sola. A no ir tan rápido que pierdes de vista a quien más quieres. Yo tardé en entenderlo. Durante años, lo único que me importaba era ganar. Superarme. Subir en el ranking. Darlo todo en la pista. Y lo sigo queriendo. Mucho. El tenis es mi pasión. Es mi manera de respirar, de canalizar todo lo que no sé decir con palabras. Cuando entreno, todo se ordena. Cuando juego, siento que puedo con todo. Pero este año aprendí que, fuera de la pista, también hay partidos que se juegan en equipo. Y que no quiero perderlos.



El curso se acaba, y siento ese nudo raro en el estómago. No es miedo exactamente. Es esa mezcla entre “quiero que esto dure” y “sé que todo cambiará”.

Nos quedan tres años juntas, si todo sale bien. Tres años para vivir lo mejor de la adolescencia con las cinco personas que hacen que cualquier día sea especial. Pero también sé que voy a tener que tomar decisiones duras. Que habrá torneos lejos, semanas sin verlas, sacrificios. Y me da miedo que, sin querer, el tenis me aparte de ellas. Así que hoy, justo antes de que suene el timbre por última vez este curso, lo digo en voz alta.

Porque a veces hay que decir las cosas para que no se te escapen.

—No quiero elegir entre el tenis y vosotras. Quiero darlo todo en la pista, sí. Pero también quiero estar aquí. Reírme con vosotras. Ir al parque, a los cumples, a llorar si hace falta. — Las miro, una por una —. Me quedan tres años a vuestro lado. Y voy a disfrutarlos al máximo.

Marta asiente, como si entendiera lo que significa cargar con un objetivo. Luna me sonríe desde su pantalla, pero esta vez sin esconderse detrás de ella. Mel me aprieta el hombro y me guiña un ojo, como diciendo "tú puedes con todo". Noha me lanza esa mirada que dice más que mil palabras. Y Sofía… Sofía se levanta, se acerca y me abraza. Sin decir nada. Pero lo dice todo.

Este es el tipo de equipo que no te dan en un club deportivo. Este es el equipo de la vida.

Y pienso, mientras nos vamos despidiendo del curso, que quizá sí se puede tener todo.



CAPÍTULO 6



“Las seis”

Nos volvimos a sentar en círculo. En nuestro banco nuevo. Más grande. Más frío. Más de instituto. Pero lo llenamos con la misma calidez que en aquel banco del patio de primaria, el del plátano de Indias, que tenía nuestras iniciales en boli, y su banco de pintura desgastada y las patas cojas, pero que nos sostuvo tantas veces como niñas.

Luna sacó el móvil y nos mostró la foto. —¿Os acordáis de esto? —susurró. Éramos nosotras, con calcetines blancos y rodillas llenas de cicatrices. Seis. Siempre seis.

Y Noha murmuró que éramos pequeñas..., como si eso pudiera explicar todo lo que había pasado desde entonces. Yo las miré. A todas. Marta, con sus cuadernos impolutos. Noha, con su mundo lleno de colores. Luna, siempre con el móvil en alto, grabando la vida para no perder ni un segundo. Vianey, fuerte como el sol del

mediodía. Mel, seguridad con raíces profundas. Y yo… la que siempre reía más alto para que no escucharan sus gritos interiores. —¿Sabéis qué? —empecé, con un nudo en la garganta—. Durante un tiempo, dejé de contar con vosotras. No porque no estuvierais… sino porque creí que no merecía estar en este grupo. Me miraba al espejo y solo veía fallos. Así que me castigué. Dejé de comer, de sentir, de respirar tranquila. Me estaba rompiendo por dentro, y lo peor… es que creía que era lo que me tocaba.

Las miradas no se apartaban de mí. Ni una sola. —Lo hice para agradar. Para que me vierais bonita, perfecta. Sobre todo tú, Vianey… te veía tan fuerte, tan imparable. Quería estar a tu altura. Pero eso no es tu culpa. Es mía, por creer que valía solo si era perfecta.

Ella se acercó y me cogió la cara con las manos. —Tú eras el centro, Sofía. Nos hacías reír cuando todo dolía. Nos hacías sentir en casa. Perdóname si alguna vez te hice sentir menos. No lo vi. Pero aquí estamos. Y no pienso soltar tu mano.

Lloré. Sin miedo esta vez. Sin esconderme detrás de bromas. —No lo sabía y estuve a punto de morir. No sé si sois realmente conscientes pero ¿Sabéis qué me salvó la vida? — dije sacando el dado de colores del bolsillo, nuestro símbolo. Las seis caras, todas diferentes pero partes de un todo. Todas nos quedamos en silencio. Luego Mel rompió a llorar. Marta me abrazó. Noha me tiró encima en un abrazo exagerado, como siempre. Luna grabó sin grabar. Solo con la memoria. Y Vianey… me puso el dado en la palma de la mano y la apretó fuerte.

—Nunca más te olvides —dijo—. Tú eres parte de este seis. Aunque alguna vez creíste que no.

Y allí, en nuestro nuevo banco, el dado volvió a girar. No por azar, sino porque decidimos seguir juntas. Quizá no somos las mismas niñas de la foto. Quizá estamos llenas de grietas, de miedos, de

errores. Pero también es-tamos llenas de amor, de fuerza, de esa magia rara que solo existe cuando alguien te ve caer… y te espera abajo, con los brazos abiertos.

—¿Listas para segundo? —preguntó Mel con una sonrisa temblorosa.

—¿Y si no lo estamos? —dije yo.

—¡Lo estaremos! —respondió Marta—. Porque estamos juntas.

Y así, con el dado apretado en la mano, el banco nuevo como testigo, y el pasado sosteniéndonos, dimos por cerrado un año que nos cambió para siempre.

Pero también, el primero de muchos que viviremos… juntas. Las seis.



EPÍLOGO

Para quien alguna vez se sintió sola, incomprendida o invisible. Este libro es para ti.

Para ti, que sonríes más de lo que realmente sientes. Para ti, que escondes tus miedos entre deberes perfectos, filtros, silencios o promesas que nunca te hiciste a ti misma. Para ti, que buscas un lugar donde ser, sin tener que disimular. Para ti, que sueñas con brillar sin que eso signifique apagar a nadie.

Las seis chicas de esta historia no son perfectas. No salvan el mundo.

Pero se salvan entre ellas.

Cometen errores, se pierden, dudan. Y aún así, caminan juntas. A veces a ciegas, pero siempre con el corazón abierto.

Porque crecer no es tener todas las respuestas. Es aprender a sostenerse… sin hacerlo sola. Gracias por llegar hasta aquí.

Por sentir con ellas, por reconocerte en algún rincón de sus historias.

Gracias por dejar que esta lectura te abrace. Recuerda esto:

No importa cuántas veces la vida lance el dado, ni si el número te gusta o no.

Siempre puedes volver a intentarlo. Lo importante no es el número,

es con quién compartes la partida.

¡Nos vemos en segundo!

¿QUIERES MÁS?

Este libro no acaba con la última página.

Queremos regalarte un pedacito más. Algo íntimo. Algo que solo tú, que has confiado en nuestra historia, vas a descubrir.

Un capítulo extra de cada una de nosotras.

Porque nuestras voces aún tienen mucho que decir.

Porque crecer no es lineal. Porque a veces, después de los

finales, vienen los comienzos más importantes.

Este regalo es para ti.

Por leer, por sentir, por acompañarnos.

ESCANEA CON TU MÓVIL ESTE QR:

O manda un email a la autora con el asunto "LAS SEIS" a:

mireia.gras@gmail.com



y te enviará **NUESTROS CAPÍTULOS MÁS ÍNTIMOS** junto con

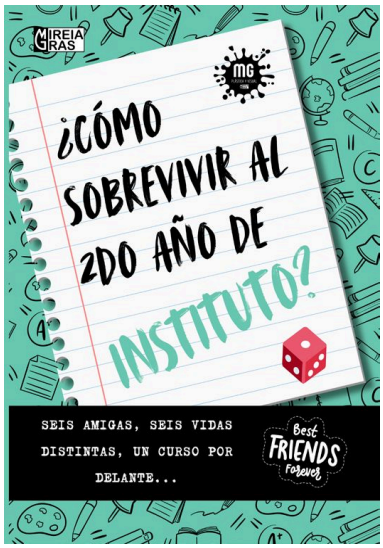


una **ÚLTIMA SORPRESA ÚLTIMA SORPRESA** que hemos preparado para ti.

Gracias por no soltarnos de la mano.

YA ESTÁ AQUÍ EL SEGUNDO CURSO DE

"LAS SEIS "



¡Escanea este QR

y hazte con él!

¿Quieres descubrir qué les espera a Marta, Noha, Vianey, Sofía, Luna y Mel?

Este curso será mucho más intenso que el anterior. Decisiones difíciles pondrán a prueba su amistad, y nada volverá a ser igual.

Más maduras y exigentes consigo mismas, vivirán primeras veces que marcarán su camino: el amor, el sexo, las drogas, malas compañías… y situaciones que traerán celos, desconfianzas y grietas difíciles de ignorar en su relación. Pero, entre errores y descubrimientos, aprenderán que una amistad verdadera vale más que cualquier experiencia. Porque, aunque el mundo intente separarlas, saben que no están solas, y que el lazo que las une es más fuerte que cualquier obstáculo.

¡No te la puedes perder!



-
-
-
-
-
-
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
-
-







































SI TE HA GUSTADO ESTE LIBRO, NO TE PIERDAS:



¡TU MEJOR ALIADO PARA TU PASO

POR LA ADOLESCENCIA!

Mucho más que un diario, mucho más que una agenda, mucho más que una guia.

Con este libro resolveras todas las dudas que te van surgir durante los siguientes años y aprenderas todos los trucos para tener éxito y ser feliz en tu vida.

Amistades, estudios, sexo, dinero... Aquí encontrarás consejos indispensables sobre todos los temas que te interesan. Además de test de autoconocimento, actividades prácticas, espacios para escribir, colorear...

¡EL MEJOR REGALO QUE TE PUEDES HACER!

AGRADECIMIENTOS

A mis alumnas Martina C., Júlia S. y Daniela F. 3ESOF (24/25)
Gracias por haber leído estas páginas, por haberos sumergido en cada emoción, en cada silencio, en cada palabra escrita desde lo más profundo. Este libro nació pensando en vosotras. Para que las chicas que lo lean encuentren una historia que les remueva, les enganche y les haga convertirse en tan buenas lectoras como sois vosotras.

Gracias por vuestra atención generosa, por dejarme compartir esta historia y, sobre todo, por compartir también las vuestras. Porque si algo me ha enseñado este año, es que cada una de vosotras es una historia en construcción, valiente y hermosa, con sus miedos, sus luces, y esa fuerza que a veces ni vosotras mismas sabéis que tenéis.

Este libro os pertenece tanto como a mí. Porque fuisteis inspiración, espejo y motivo. Porque con cada comentario, con cada pregunta y con cada risa o emoción al leer, lo habéis hecho más vivo.

Y ahora, os toca a vosotras, nuevas lectoras. Si la historia os ha tocado de alguna manera, si os ha hecho pensar, reír o sentir, os agradecería muchísimo que dejéis una reseña en Amazon. Solo os llevará un minuto, pero para el libro significa muchísimo. Las reseñas ayudan a que más lectoras como vosotras puedan encontrarlo y dejarse acompañar por estas palabras.

Me encantaría saber qué os ha hecho sentir esta historia. Qué partes os removieron, con qué personaje os habéis sentido más conectadas. Qué os ha faltado, qué os ha sobrado, qué cambiaríais. ¿Qué otras historias creéis que deberían contarse? ¿Qué voces todavía están esperando ser escuchadas?

Porque vuestras ideas importan. Y porque, si algo quiero que os llevéis de este libro, es que vuestra voz tiene valor. Que nadie os convenza de lo contrario.

Gracias por leer, por sentir, por estar.

Puedes dejar tu reseña haciendo una foto con tu móvil

este QR o también siguiendo el link:

https://amzn.to/44EcCES

Tu reseña es muy importante para que más chicas

como tú conozcan la historia de “LAS SEIS”.

SOBRE LA AUTORA

Mireia Gras, autora de este libro, es profesora de instituto desde el año 2006 y, a lo largo de su carrera, ha tenido la oportunidad de acompañar a muchos adolescentes en su tránsito por los primeros años de instituto, una etapa llena de miedos, inseguridades y desafíos.

Ha vivido de cerca las experiencias y las inquietudes de los jóvenes, observando cómo enfrentan los cambios en sus vidas, las presiones sociales y académicas, y las tensiones familiares. Esto la ha llevado a entender profundamente las emociones que atraviesan los estudiantes y a ser consciente de la importancia de estar atentos a sus necesidades emocionales y psicológicas.

A través de este libro, la autora ha querido reflejar los problemas actuales que afectan a los adolescentes, tales como la ansiedad, el miedo al fracaso, la búsqueda de aceptación en las redes sociales, las dificultades familiares y la presión por cumplir con las expectativas externas. Estos problemas no son ajenos a la realidad de las aulas de hoy, y es vital que tanto educadores como padres los reconozcan y los aborden de manera empática. La autora destaca la importancia de estar cerca de los adolescentes, de escucharlos y de ofrecerles apoyo en momentos de incertidumbre.

La publicación de este libro también deesea transmitir un mensaje fundamental para los jóvenes: la importancia de confiar no solo en sus amistades, sino también en sus educadores y en sus familias cuando se sientan perdidos o abrumados.

A veces, los adolescentes se sienten solos en sus luchas internas, pero a través de las relaciones auténticas y de la comunicación abierta, pueden encontrar el apoyo que necesitan.

Este libro busca ser una llamada a la acción para que padres, profesores y amigos creen espacios seguros donde los jóvenes se sientan cómodos para expresar sus sentimientos y preocupaciones sin miedo a ser juzgados. En resumen, la autora pretende que los adolescentes se sientan vistos, escuchados y comprendidos. Les anima a confiar en sí mismos, en sus seres cercanos y en los adultos que los acompañan, porque, aunque la vida adolescente esté llena de desafíos, la clave para superarlos está en la solidaridad, el apoyo mutuo y el entendimiento.



©2025, Mireia Gras

©2025, Amazon KDP

mgplasticayvisual

Primera edición: Abril 2025

IBSN: 9798319456939

Independently published



Todos los derechos reservados. El contenido de esta obra está



protegido por la ley, que establece penas de prisión y multas, además

de indemnizaciones correspondientes por daños y perjuicios, para aquellos que reprodujeran, plagiaran o comunicaran públicamente, total o parcialmente, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de apoyo o comunicada por cualquier medio, sin autorización preceptiva.