

Metáfora

Revista del Hospital de día de adolescentes del Grup Pere Claver, CASA JOVE LA MARINA

EL RELATO DE FICCIÓN COMO METÁFORA DE NOSOTROS

CONCURSO DE FOTOGRAFÍA 2025 "LOS OTROS"

LA MÚSICA COMO FORMA DE TERAPIA

LA ESCRITURA COMO EJERCICIO GRUPAL

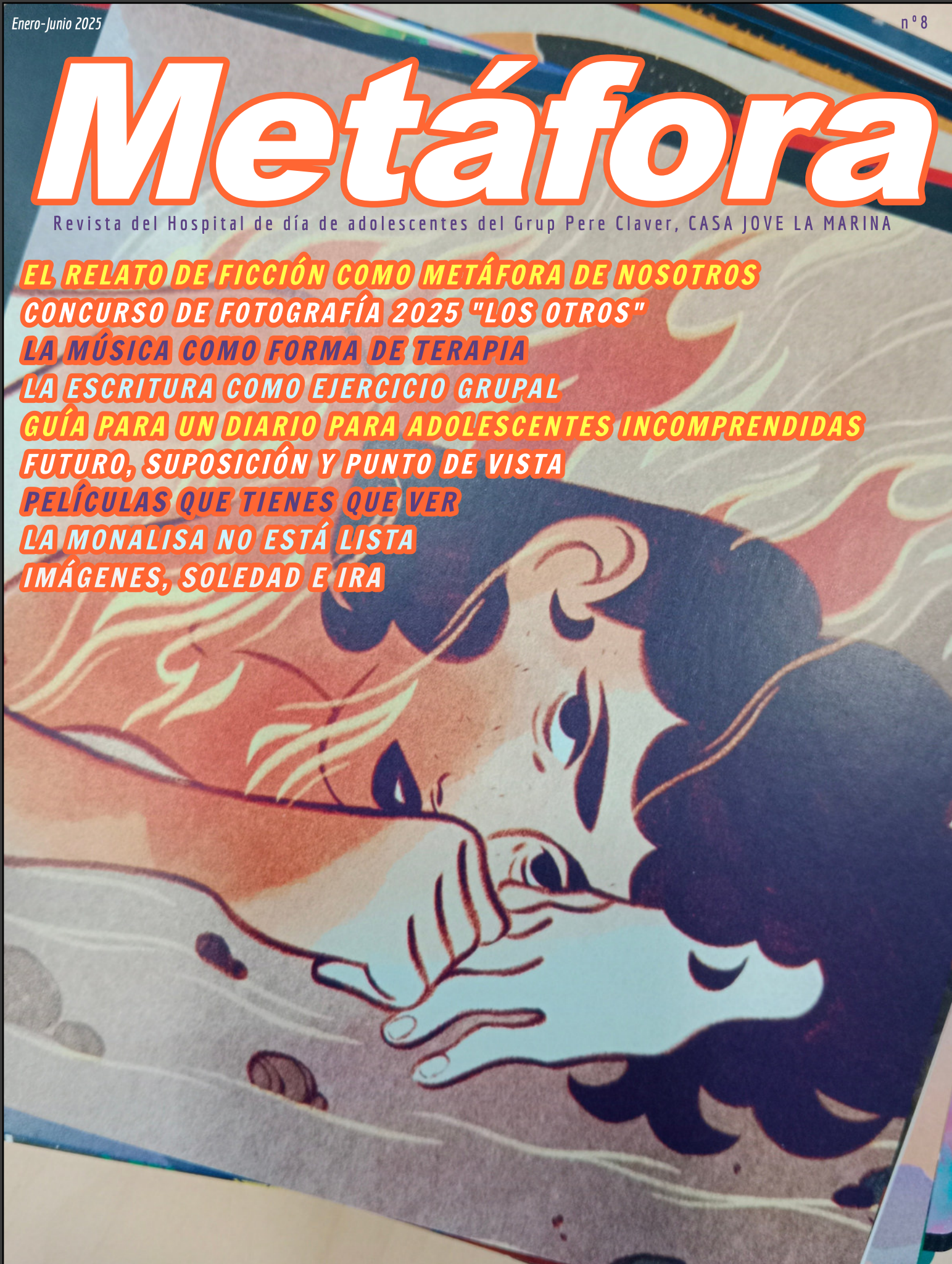
GUÍA PARA UN DIARIO PARA ADOLESCENTES INCOMPRENDIDAS

FUTURO, SUPOSICIÓN Y PUNTO DE VISTA

PELÍCULAS QUE TIENES QUE VER

LA MONALISA NO ESTÁ LISTA

IMÁGENES, SOLEDAD E IRA



EDITORIAL *metáfora*

"Todo es una metáfora de algo más".

A lo largo de la vida nos vemos envueltos por infinidad de situaciones variopintas que, ya sean positivas o negativas, nos aportan una enseñanza. Hasta la acción más trivial esconde una moraleja si la ves en la luz correcta. Las palabras son la canalización del cúmulo de emociones y pensamientos que alberga nuestra mente. A veces estas palabras se atascan en la garganta, el peso de lo que queremos decir supera la voluntad, y es ahí cuando recurrimos a las metáforas. Escogemos cuidadosamente las palabras, buscando transmitir un mensaje que sea la representación más discreta de aquello que pasa en el corazón. Si observas a tu alrededor, te darás cuenta que estás rodeado de representaciones de muchas otras cosas: por ejemplo un río podría ser una metáfora de la esencia humana: enérgico, en constante cambio y de un incesante fluir.

Mi corazón es como una revista, está lleno de palabras que nunca se pudieron expresar en voz alta, escritas a fuego alrededor de las arterias. Esta revista tiene que ver con el intento de expresar algo usando las palabras justas y cómo las metáforas nos lo facilitan. Imagínate poder decir de todo sin preocupaciones, usando las palabras como camuflaje, obligando a los demás a imaginar y pensar un buen rato. Porque sí, las personas no logramos pensar mucho, porque cuesta. Todos estamos quizá demasiado centrados en nuestros propios corazones, cegados quizá por algo que nos impide ver más allá, no lo sé. Las cosas dependen mucho de cómo las mires y las metáforas sirven para cambiar de perspectiva y descubrir que todo es más de lo que creemos, incluso nosotros. Estas hojas llenas de palabras, dibujos y fotografías, constituyen un espejo, que refleja el alma de sus autores. Todas las obras aquí presentes han sido elaboradas en los talleres que realizamos en la Casa Jove o durante nuestra estancia más o menos larga, aquí.

A veces las metáforas, igual que las obras de arte, surgen a propósito pero no siempre, pueden surgir también sin querer, y estas formas accidentales tienen el mismo mérito. A veces nos sorprenden y nos superan, porque revelan algo grandioso que no éramos capaces de ver antes. Como alguien dijo una vez: "Todo en este mundo, el cielo, el mar, la luna... el mundo entero es una metáfora de alguna otra cosa".

Hace unos meses, Laia fue nombrada editora de la revista y se encargó de revisar el material que habíamos reunido hasta el momento y pensar en nuevos contenidos. Después de ella, los participantes del último taller de escritura, Cris, Paula, Nora y Lev, se han encargado de seguir escribiendo en torno a las temáticas surgidas durante los meses de invierno y profundizar. La idea de que los relatos que escribimos son una representación de algo que sentimos atraviesa toda la revista, a veces con humor, otras veces de forma desgarrada. De manera

sorprendente hemos comprobado escribiendo que podemos llegar al otro, transmitir ideas, inquietudes, hacernos preguntas, a veces sin la necesidad agobiante de tener las respuestas, y compartir estas palabras con los compañeros. A menudo las palabras forman imágenes de nosotros mismos y del mundo que nos envuelve, imágenes que no podríamos expresar de otra forma. Ahora la revista, maquetada, es el compendio de muchos meses de trabajo y elaboración entre muchos individuos, cada uno desde su vivencia, y debe convertirse en un regalo para todos. Para que tengáis un recuerdo de este viaje, aunque para cada uno pueda representar algo diferente, o solo sea el símbolo de la experiencia compartida.

Doce adolescentes han participado en esta edición de la revista escribiendo textos de diferentes tipos.. Dieciocho han aportado ilustraciones y fotografías de su creación. El resultado va dedicado a todos los demás también, a las familias y al equipo.

NORA, CRIS y PAULA
(taller de escritura)

TONI
(educador encargado de la revista)



CONTENIDO

EL TIBURÓN.....	2
EL TIEMPO PERDIDO.....	2
ERES TÚ.....	3
LOBO FERROZ.....	3
EL FUTURO.....	4
NO ESTOY.....	6
AMÁNDONOS MATÁNDONOS.....	7
LEÑA PARA EL FUEGO.....	10
CRUEL WORLD, CRUEL MIND.....	10
LA HORA.....	10
CÓMO SOFÍA COPPOLA ME SALVÓ LA VIDA.....	12
A PARTIR DE UNA MIRADA.....	14
UNICORNIO	14
McDONALDS.....	14
CÓMO ACABÉ CON VUESTRA MADRE	15
SE SUPONE QUE ESTAMOS BIEN.....	16
SE SUPONE QUE EL MAR ES AZUL.....	16
SE SUPONE QUE NOS PARECEMOS.....	17
MI PSICÓLOGA, LANA DEL REY	18
FABULOSA.....	19
UNOS GOLPES EN LA PUERTA	202
TODO ES POSIBLE.....	20
DAVID BOWIE.....	21
EL AUTOBUSERO.....	22
NO ES LO QUE PARECE.....	22
OTRO UNIVERSO.....	24
ES TARDE.....	24
DONDE TODO SUCEDIÓ.....	30
FAN DE TITANIC.....	30
CUATRO PELIS QUE TENÉIS QUE VER.....	32
LOS OTROS. CONCURSO DE FOTOGRAFÍA.....	34
GUÍA DE LIBRETAS PARA CHICAS INCOMPRENDIDAS....	38
BIENVENIDOS AL CAOS (canción).....	39
TURQUÍA)miau).....	40
MI GATO SUELTA VERDADES COMO PUÑOS.....	40
KANSAS.....	40
TUVIMOS UNA DISCUSIÓN : Cinco relatos entre varios.....	42
EL LUGAR QUE LA VIO CRECER.....	45
SIN RODEOS.....	45
LA MONA LISA NO ESTÁ LISTA	46
LA ÚLTIMA VEZ QUE NOS VIMOS.....	51



dibujo de ARI



dibujado por MÓNICA



MERCAMONA, por VALENTINA



dibujado por ADRIAN



El tiburón

CRIS (15 años)

El día que casi te ahogaste, ¿qué pasó? ¿Quién o qué te salvó?

Decidí acabar con todo el día después de nuestra ruptura. Tampoco me afectó tanto como pensaba, pero se me habían juntado tantas cosas que no había manera de continuar. Ese mar de soledad me producía una inmensa paz. Con esas olas de tristeza cada segundo que pasaba se convertía en una hora de nuestros recuerdos juntos. El puente era largo y solitario, igual que mi vida en general. Me asomé y no lo pensé mucho, solo quería fluir con el agua y no volver.

Caí en silencio, Escuchaba las gaviotas gritar y volar con esa libertad que nunca tuve. En el exacto momento que toqué el agua solo supe una cosa, quería seguir viviendo. No salí a la superficie ya que me había metido piedras en todos los bolsillos posibles. Intenté luchar y salir de ahí, pero no lo conseguí. En ese momento sentí algo nadando a mi alrededor. Era grande y se movía con una rapidez lenta.

Supe al salir del agua que era un tiburón, me llevó a la orilla y no entendí cómo era posible. No estaba segura de si acababa de morir, si esa había sido mi manera de llegar al más allá, pero solo pude pensar en una cosa: los tiburones nunca paran, solo pueden seguir moviéndose hacia adelante.

El tiempo perdido

PAULA (16 años)

Siempre he pensado que la gente no vale la pena. Al final te acaban decepcionando y es un tiempo perdido, pero cuando entendí que cada persona pasa por tu vida para enseñarte algo, bueno o malo, mi perspectiva cambió.

Con el paso de los años me he dado cuenta de que, efectivamente, hay gente que no vale la pena, pero también he podido conocer a gente que sí que lo vale. Y al final, por mucho que esa gente se pueda acabar yendo de tu vida, seguirá valiendo la pena, porque habrás aprendido algo nuevo, habrás podido disfrutar de buenos momentos.

Ahora ya no me cierro a conocer gente nueva, porque sé que cada una de esas nuevas personas me proporcionará alguna nueva experiencia y para mí la vida es eso, experiencias.

*Siempre he pensado que
la gente no vale la pena,...
pero cuando entendí que
cada persona pasa por tu
vida para enseñarte algo,
bueno o malo, mi
perspectiva cambió.*

Eres tú

LAIA (13 años)

Eres tú, te veo ahí arriba, brillando,
porque eres tú. algo que nunca nada ni nadie podrá
alcanzar.
Porque eres tú, solo tú, el deseo más puramente egoísta.
Porque eres tú, en tu pedestal, mirándonos con
superioridad.
Porque sabes que, por mucho esfuerzo que se le ponga,
nada ni nadie te alcanzará.
Porque eres tú, el ideal.

Porque todo el mundo te tiene.
Pero yo soy la única que te ve así,
como una luz, un rayo de sol.
Cuando mis amigas hablan de tí, todo es diferente,
para ellas eres un chico, a veces una chica, de ojos claros
y cabellos rizados, con un buen estilo, buena familia y
buenas notas.
Sin embargo yo solo te veo flotando en el aire, igual de
brillante que siempre.
Así eres tú, mi ideal, un rayo de esperanza fugaz.



Lobo feroz

DEVA (16 años)

Era de noche, la luz de la luna inundaba mi habitación.
Y se escuchaba aullar, al lobo feroz.

Salí de mi cuarto, en busca de mi padre.
Pero ya no estaba.
Busqué a mi madre, y después escuché un grito desgarrador.

Lo seguí hasta ver al lobo, que tenía la cara roja y las manos
llenas de sangre.

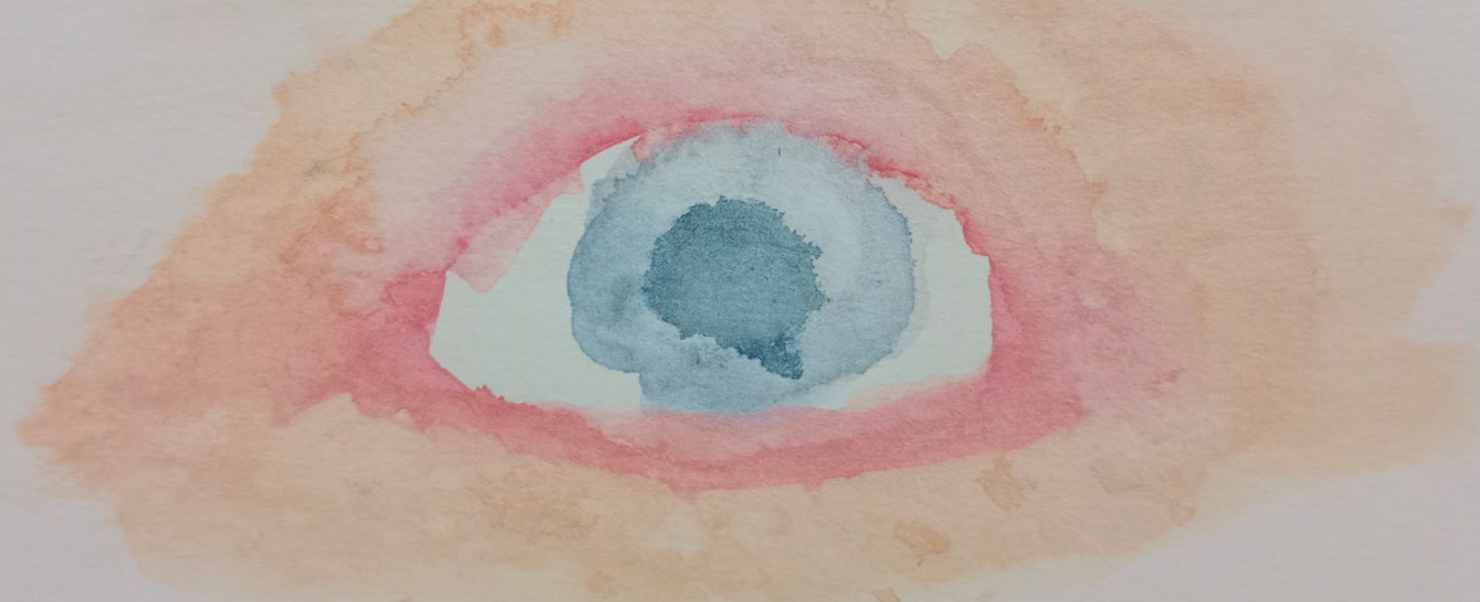
Mi madre estaba tendida en el suelo.

Y el lobo me gritó.

Yo me puse a llorar.
Y el lobo me persiguió.

Corriendo, pisé una botella de algún zumo extraño.
Pero la botella era de vidrio. Y me cortó.
Cuando se encendió la luz pude observar.
Me giré y vi a mi padre, que tenía un cinturón, y las manos
llenas de sangre.
Su nariz estaba roja, pues pude entender.

Que mi padre era el lobo feroz después de beber.



El futuro (escrito entre varios)

LAIA (13 años), AINA (17 años), ANNA y TONI (educadores)

Imaginate que el cuento de la Caperucita en realidad se titula El futuro, y reescríbela desde el punto de vista del lobo.

Salí apresurada de casa (si es que se le puede llamar así). Acababa de discutir con mi madre. Dando fuertes pisotones en la hierba verde, avancé con el ceño fruncido. “¡Otra vez!”, pensé, “¡otra vez tengo que hacerle los recados a esa espantosa mujer!”.

-¡ Ay, shhh, calla, caperucita- me dije a mi misma-. No debes pensar estas cosas ni llamarle cosas feas a tu madre.

Me ajusté la falda roja, que me llegaba por encima de las rodillas, y me aseguré de que llevaba en el sujetador el dinero que me acababa de dar la vieja estúpida. Otra vez a andar por ese bosque oscuro donde no se ve el suelo y siempre acabo pisando barro... ¡Qué desesperación! Pero bueno, la parte positiva es que puedo entretenerme, mi madre me ha dicho que tengo todo el día, así que puedo darme una vuelta hasta casa de la abuela.

Seguí caminando más tranquilamente, hasta que vi una gran ave comiéndose un conejo. El líquido rojo salpicaba sobre las finas hierbas y recordé lo que me había gritado mi madre:

-¡Levanta ese culo vago del sofá y al menos ve a hacer la compra!
Desde que papá y ella discutieron, está muy irascible.

Entonces vi las luces del supermercado entre los árboles. El sol se ponía sobre las montañas así que me apresuré. Cuando entre todo el mundo se giró a mirarme. Sería por mi falda roja o bien porque volvía a pisar fuerte por las prisas. Compré todo lo de la lista y como

me sobraba algo pensé en compartir una tableta de chocolate con nueces con mi abuela, que es su favorita. Mientras llegara a casa con la compra antes de las doce todo iría bien.

Salí corriendo hacia casa de mi abuela, las bolsas se balanceaban y caían cosas por el camino, pero no me importaba. Llegué y toqué a la puerta.

-Entra, hija, entra- oí su voz ronca a través de la puerta y me adentré en la casa, que estaba extrañamente oscura. Pasa, hija, pasa - me insistió desde el dormitorio al fondo del pasillo.

-Hola abuela, te he traído la compra que me ha mandando mamá.

Le acerqué la bolsa que llevaba colgando.

-Pero caperucita si aquí dentro no hay nada

Me percaté de que la bolsa estaba vacía. ¡Se me había caído todo por el camino! Después de reírnos un rato me giré a ver a mi compi de trabajo, quién pensaría en ese tiempo que, en el futuro, acabaría con todo lo que tengo...

EL FUTURO

-¿Otra vez, hijo?...- se oía a la madre en tono de queja y tristeza.

-Si, mamá. Otra vez he intentado hacer amigos por el bosque y de nuevo se han pensado que me los iba a comer y me han pegado en defensa propia.

Las lágrimas bajaban por mis mejillas.

-No quería hacerles daño- pensaba - No

se que voy a hacer, mamá.

Ella, como siempre, me intentó tranquilizar sin éxito:

-Bueno, no te preocupes tanto. ¡Es que eres muy bruto! - me miró a los ojos y sonrió, benevolente -. La próxima vez que te encuentres a una joven en el parque, la dejas tranquila. Tú a tus cosas, no te metas en líos.

Pero yo veía el futuro negro.

Mi madre insistió en que volviera a salir y cerró la puerta tras de sí. Arrastrando los pies fui siguiendo el sendero del bosque y mientras más me adentraba más oscuro se tornaba todo. Hasta que de pronto un destello rojo iluminó el camino. Sonreí, sabía lo que era, me estaba llamando...

Ella me sonrió, con infinita ternura e inocencia y lo demás es historia, ya lo conocéis. Me volví a meter en otro berenjenal. Me explicó que iba a casa de su abuela y yo me ofrecí a acompañarla.

-Uy, voy muy justa de tiempo- dijo -, pero vale.

Nos dirigimos por un sendero a casa de su abuelita y cuando ya íbamos atravesando el caminito de piedra del jardín, apareció un francotirador saltando de la copa de un árbol.

Y empezó a apuntarme mientras me gritaba:

-¡Tirate al suelo! ¡No te muevas!

Agarró a la chica y la separó de mí.

-¡¿Que?!...- Cuando menos me lo esperaba sentí un disparo en el hombro izquierdo. Toqué el hueco que se ceñía entre mi cuello y mi brazo. Y vi mi mano

El líquido rojo salpicaba sobre las finas hierbas y recordé lo que me había gritado mi madre:

-¡Levanta ese culo vago del sofá y al menos ve a hacer la compra!

Desde que papá y ella discutieron, está muy irascible.



toda llena de rojo carmesí.

Los ojos se me cerraron y las voces se oían lejos y distorsionadas. Cuando los volví a abrir parecía un sueño, estaba en una cama tumbada con la boca seca y una venda en el hombro donde me habían disparado, y se oía una voz de fondo cantando, que cada vez parecía más cercana. Un destello rojo penetró en la habitación de nuevo: era ella, me había salvado. Con la poca saliva que tenía solo pude decir:

-Gracias...

Ella me miro y me dijo con una sonrisa: -No estás solo. Yo te ayudaré a construir un mundo donde todos seamos aceptados por igual y en el que podrás tener el futuro que desees.

EL FUTURO

Me encanta este sofá. Me estiro en él cada tarde en casa para hacer la siesta, pero ayer cuando estaba a punto de cerrar los ojos unos golpes en la puerta me sacaron de mi letargo.

¿Será mi nieta favorita que viene a verme? ¡Ojalá! Pero lo más probable es que sea un vendedor, ella ya no viene mucho por aquí... Pues por un repartidor no me levanto del sofá que ya estoy mayor para tanto paseo. El timbre siguió sonando hasta que no lo pude soportar más y fui a abrir.

Resultó que era uno de Amazon que me

traía los nuevos cuchillos de la cocina que había pedido. Me fijé por un momento en el mango rojo que tenían.

-¿Dónde se los dejo, señora? -dijo él, entrando a sus anchas por la puerta. Era muy apuesto y amable, y recuerdo que piroleó mi nuevo vestido rojo.

Yo en mis tiempos era muy popular, pero con los años y viviendo en esta casa tan alejada, me he ido quedando sola. Ya no estaba acostumbrada a las alabanzas y le ofrecí quedarse un rato a tomar el té.

Volví a la realidad.

-Dejamelos aquí... sí, aquí -dije señalando la mesita de la cocina.

Debí de despistarme un segundo porque lo siguiente que recuerdo es ya estar encerrada en el armario del dormitorio, desde donde podía ver al chico estirado en mi cama, vestido con mi vestido rojo y mi pintalabios rojo.

Forcejeé con el pomo hasta que conseguí salir. El chico se levantó de un salto y se puso a llorar delante de mí.

-Perdona, señorita, siempre había deseado tener un vestidito rojo pero por desgracia nunca me dejaron. La verdad es que me encanta la moda y el maquillaje.

Al principio me enfadé muchísimo y se me escapó algún que otro insulto. Pero luego empecé a pensar... ¿Cómo debe

ser la vida de este chico? ¿A qué futuro puede aspirar? Al fin y al cabo me ha llamado señorita pues resulta que tiene educación y buenos modales, quizá no está perdido del todo....

Decidí perdonarle ese pequeño desliz y desde entonces le invito a casa de vez en cuando, para hablar o tomar algo, y nos hemos hecho bastante amigos. Este sábado que viene he decidido que se lo voy a presentar a mi nieta. Creo que se llevarán muy bien. Me pregunto qué les deparará el futuro.

*Ella me miro y me dijo con una sonrisa:
-No estás solo. Yo te ayudaré a construir un mundo donde todos seamos aceptados por igual y en el que podrás tener el futuro que desees.*

Entonces le vi.
Estaba tapando la
puerta... Tenía una
cesta llena de
galletas en la
mano.

-¿Por qué me
odias?

Esa frase me
rompió.

imagen generada por IA



No estoy LEV (17años)

Reescribir el cuento de la caperucita desde otro punto de vista.

Tun tun, tun tun, tun tun. Los golpes resonaban con el ritmo de mi corazón. Las cadenas del saco chirriaban como si estuviesen pidiendo ayuda en cada combinación. En mi cabeza, sonaba exactamente como ellos. Años y años sin respuesta convirtieron mis lloros en violencia, y estaba preparado para convertir los suyos en silencio. Me quité los guantes y salí de casa. Cada paso levantando años de abandono y con cada mirada por encima de mi hombro realimentando mi paranoia, llegue a su casa. Llamé a la puerta y su abuela me abrió. Le empujé y entré caminando rápidamente recorrí los pasillos pasando la mano por encima de las mesas y estanterías, tirando todo al suelo. Mis manos temblaban y mis venas irradiaban calor, un ardor que no me

podía quitar de encima, una corrupción inestable que me llenaba el cuerpo.

Entonces le vi. Estaba tapando la puerta en un estado que no pude saber si era frialdad e indiferencia o shock y disociación. Tenía una cesta llena de galletas en la mano.

-¿Por qué me odias?

Esa frase me rompió. Salí de ese estado, me quedé paralizado.

-Es más fácil.- respondí.

-¿Es más fácil que qué?- me preguntó.

-Que entenderlo. Sois felices. Sois felices y no estoy.



ilustración por LAIA



Amándonos matándonos STEF (15 años)

Mi bello artista estaba delante mío pintando como todos los días. De lunes a domingo. Doce horas al día.

Mucha gente diría “qué fastidio tener un novio loco por el arte” pero yo lo amaba, incluso demasiado si es que se puede.

Llevamos años juntos. No solo como pareja sino como compañeros, amigos, mejores amigos. A tal punto de que “él y ella” se transformó en “ellos”. En una sola palabra. Como si fuéramos un pack de dos por uno, y así era. Yo daría mi vida por él y él por mí.

Nunca antes habíamos hablado del tema pero no necesitaba más pruebas para saberlo. Ya tenía las necesarias.

Estábamos en nuestro último año de secundaria y aunque para muchos fue uno de los mejores, por el viaje de fin de curso y por fin terminar la educación obligatoria para mí fue una mierda, una gran mierda.

No me sentía bien y me parece que él tampoco, al menos eso notaba en su mirada la cual se asomaba del caballete para admirar mis rasgos y de esta forma perfeccionar más mi retrato. Intenté desnudarlo con mi mirada, pero no fue posible, ya que el humo junto a un olor a

nicotina inundaba la habitación.

-Tus ojos se ven... cansados- comente en voz alta sin darme cuenta.
No hubo respuesta por su parte pero pude notar que fruncía el ceño.
-¿Podrías apagar tu cigarro, por favor? Me molesta el olor- le pedí intentando no sonar maleducada.

Su mirada se asomó al lienzo y me contestó con un simple “no te muevas”.

-Perdona, no te noto bien, ¿quieres hablar sobre lo que te preocupa?-

-No- dijo tomando una calada - Tú ya tienes suficientes problemas como para preocuparte por los míos.

En realidad, no quiere hablar de sus preocupaciones para no parecer débil delante de mí. Otra vez me está usando como excusa para esquivar el tema.

-¡Háblame, me da igual si lloras o gritas! No soy tan débil como tú crees.-

-Yo nunca he dicho eso, yo nunca he dicho que seas débil.- Dejó el caballete a un lado y me miró a los ojos.

-¡Ya no me quieres! ¡No confías en mí como lo hacías!- grité -Admito que tengo problemas, al menos yo si que lo hago! Acaso no te das cuenta?! Haces ver que me miras cuando me pintas pero yo no me veo en tus pinturas. No me reconozco en esos retratos. No soy yo, no me ves. Llevamos años así.

Él se quedó en silencio. Retiró la mirada, fijándola de nuevo en el lienzo, no entendía nada. ¿Cómo me pude enamorar de alguien así?

*Otra vez me está
usando como excusa
para esquivar el tema.
-¡Háblame, me da
igual si lloras o gritas!
No soy tan débil como
tú crees.*



A veces estas palabras se atascan en la garganta, el peso de lo que queremos decir supera la voluntad, y es ahí cuando recurrimos a las metáforas. Escogemos cuidadosamente las palabras, buscando transmitir un mensaje que sea la representación más discreta de aquello que pasa en el corazón



*Estaba llena de rabia,
tenía una relación amor-
odio con ella. En el
fondo, con el tiempo, me
di cuenta de que estaba
mejor sola.*



*Necesitas aprender
a amarte a tí
misma", dicen ellos.
"Tu peor enemiga
eres tú misma", me
dijo una vez ella.*

Leña para el fuego CRIS (15 años)

Estaba fumándome un puro mientras me bebía una botella de vodka. Obviamente sabía que era malo para la salud, y más teniendo setenta y ocho años. No lo hacía solo para disfrutarlo, que también, sino para morir de una vez, o al menos acelerar el proceso. La muerte no me asustaba, ya llevábamos juntas desde que me quedé sola en esa pequeña cabaña de mierda en medio de la nada, sin mis hijos, sin mis nietos y sin mi marido. Gracias a Dios que conseguí tirarlo por ese barranco, han pasado años desde entonces y todavía nadie lo sabe. Estaba llena de rabia, tenía una relación amor-odio con ella. En el fondo, con el tiempo, me di cuenta de que estaba mejor sola.

Cuando me termine la botella, salí afuera para tirarla y entonces vi algo a lo lejos. Era una chica con una sudadera roja, me encantaba ese color, por la sangre, claro, se acercó y me dio una bolsa con comida, apenas escuché lo que decía, estaba tan atrapada en su joven belleza. Me abrazó y me preguntó por su abuelo.

-Oh, él ha salido a recoger leña para el fuego. ¿Vamos a verlo?

La joven me siguió con toda la confianza del mundo por el bosque. Llegamos al barranco

-Si te asomas un poco lo podrás ver.

Me puse a sus espaldas y a nada de que mis manos las tocaran, un chico salió de la nada corriendo hacia nosotras. Gritó algo de cuidado pero mis manos ya habían actuado y el cuerpo de la chica estaba junto a los restos de su abuelo. El chico se asomó con una expresión de horror en su rostro. La vio. Fue muy estúpido, en unos segundos ya habían dos muertos bajo el barranco y unos restos.

Cruel world, cruel mind SUGEYLI (16 años)

Me despierto por la tarde, cansada, aunque haya dormido más de ocho horas, siempre estoy cansada, mental y físicamente.

Me miro al espejo.

"¿Qué está mal conmigo?"

Siempre pienso eso.

"Necesitas aprender a amarte a tí misma", dicen ellos.

"No sé cómo hacer eso", digo.

"Tu peor enemiga eres tú misma", me dijo una vez ella.

Lo sé perfectamente pero simplemente no puedo callar estos pensamientos.

Una de mis canciones favoritas dice:

"Love me until I love myself".

"I'm tired of this shit" es lo que dijo una vez ella. Se me erizó la piel al escuchar esas palabras, nunca me había sentido tan identificada en toda mi existencia.

La hora ADA (!7 años)

Cada día miraba la hora.

Siempre esperaba hasta las doce, las doce de la mañana.

A esa hora quedaba con mi familia. Toda la familia.

Pocas veces aparecían.

Un día vi a mi abuelo, cosa que fue extraña. Había fallecido hace tiempo, pero ahí estaba.

Empezamos a hablar de música, hablamos de John Denver. Empezó a llegar gente, la cual no conocía.

De repente ya no eran las doce. Siempre había gente a la misma hora, nunca en otra.

Y cada hora más gente aparecía, hasta que daban las doce. Allí caí: no había más gente.



Sus padres, en su intento de mantenerlas "a salvo", terminan aislándolas, reduciendo su existencia a un espacio donde la libertad es un espejismo.

Cómo Sofía Coppola me salvó la vida

CRIS (15 años)

Tenía trece años cuando me enamoré del cine de Sofía Coppola. Solo tenía trece cuando el universo que conocía dio vueltas y vueltas hasta dejarme tirada en una esquina con una película de Sofía Coppola, para luego nunca volver a ser igual. Fue la primera vez que comprendí lo que me estaba pasando. La primera vez que una pequeña y destruida chica sintió el cálido abrazo de la soledad. En ese momento, un ángel recuperó sus alas.

El himno de la melancolía adolescente

La película en concreto era Las Vírgenes Suicidas, en ella conocemos a las hermanas Lisbon, Cecilia (13 años), Lux (14 años), Bonnie (15 años), Mary (16 años) y Therese (17 años), que viven en un mundo de opresión disfrazada de protección. Sus padres, en su intento de mantenerlas "a salvo", terminan aislándolas, reduciendo su existencia a un espacio donde la libertad es un espejismo. Aún así, hay algo profundamente bello en su mundo: la luz dorada que baña su habitación, los vestidos vaporosos, la música que suena como un eco de emociones que no pueden expresar. La historia está contada desde la perspectiva de los chicos del barrio, que suspiran al verlas pasar, sin saber exactamente qué es lo que esconden las paredes de esa casa. Todo empieza cuando Cecilia, la más pequeña, intenta suicidarse, no sabemos por qué, aunque claro, podemos suponerlo, pero como Cecilia dijo, si nunca has sido una chica de trece años, nunca lo sabrás. El brillo engañoso del privilegio.

Algo que siempre resuena en las películas de Sofía es como todas las protagonistas parecen vivir en una situación privilegiada, cuando en el fondo no es así. Lux de Las Vírgenes

Suicidas en su gran casa, María Antonieta siendo la reina de Francia, Charlotte en Lost In Translation en el hotel de Tokio, Priscilla en la mansión de Elvis... Todo esto nos explica cómo la sociedad ve a estas chicas vivir bien por lo que tienen, cuando nunca podrán saber lo que es estar ahí, cómo se sienten, por lo que han pasado, esa soledad, esa melancolía, esa incompreensión, esa tristeza... Los cantos de la chica incomprendida En muchísimos momentos he vuelto a las bandas sonoras de sus películas, que me transportan una y otra vez a cuando tenía 13 años y estaba igual que Cecilia, a cuando entendí a Lux a los 14 o cuando me sentí igual de sola que Charlotte.

Sus películas usan música indie, dream pop y shoegaze para transmitir emociones de forma sutil. Las Vírgenes Suicidas tiene la melancolía etérea de Air, Lost in Translation captura la soledad con canciones de My Bloody Valentine y The Jesus and Mary Chain, y Marie Antoinette rompe con lo tradicional al mezclar la estética barroca con New Order y The Strokes.

La belleza de la soledad. La estética de Sofía Coppola es inconfundible: una combinación de sutileza, melancolía y belleza etérea que convierte cada escena en una especie de recuerdo difuso, como si viéramos la película a través de un filtro de nostalgia. Su estilo visual no solo es un deleite para la vista, sino que también refuerza las emociones de sus personajes, atrapados en mundos que parecen preciosos pero que esconden una tristeza silenciosa. Sofía juega con paletas de colores pastel, tonos cálidos y luz difusa para transmitir emociones sin necesidad de palabras. En Las

Vírgenes Suicidas, los tonos dorados y rosados evocan la idealización de las hermanas Lisbon, mientras que en Marie Antoinette, los azules y rosados pastel contrastan con la opulencia de Versalles y la soledad de su protagonista. La luz, muchas veces filtrada por cortinas o reflejada en superficies, crea una atmósfera onírica que acentúa la sensación de ensueño. La reina adolescente del siglo XVIII y sus Converse.

Hay una escena en Marie Antoinette que es clave para entender el cine de Sofía. En ella, podemos ver un par de zapatos converse de color pastel que no tienen nada que ver con Versalles ni el siglo XVIII y que no deberían estar ahí. Esta elección no fue un descuido, sino una declaración de intenciones. Sofía Coppola nunca quiso hacer una película de época tradicional; en cambio, quiso capturar la juventud de María Antonieta desde una perspectiva moderna. Al igual que la banda sonora, los Converse sirven como un guiño al público contemporáneo, enfatizando que, detrás del mito y la historia, María Antonieta era solo una adolescente.

Sofía Coppola me ayudó a entender qué es lo que pasaba conmigo sin ninguna palabra, solo unos fotogramas específicos. Vuelvo una y otra vez a su cine, nunca falla en reconfortarme. Sin duda, todas las chicas adolescentes que se sienten incomprendidas aman a Sofía Coppola. Sus películas están más enfocadas a un público femenino con sentimientos melancólicos, pero no es necesario identificarse con esto para disfrutarlo. Quiero terminar diciendo que su cine ayudó a la chica de trece años a entender que pasaba cuando estaba en una crisis existencial, algo así como verlo y pensar: "Bueno, al final todas estamos jodidas". Y así fue como Sofía Coppola me salvó la vida.

A close-up, slightly blurred photograph of a woman with long, wavy blonde hair. She is looking down and to the left with a somber, melancholic expression. Her face is the central focus, with her eyes cast downward. The background is out of focus, showing hints of green foliage and other people, suggesting an outdoor social gathering. The lighting is soft, and the overall color palette is dominated by the blonde of her hair and the muted tones of the background.

*Su estilo visual no solo
es un deleite para la
vista, sino que también
refuerza las emociones
de sus personajes,
atrapados en mundos
que parecen preciosos
pero que esconden una
tristeza silenciosa.*



*Ella no me creía pero
yo nunca había
conocido a nadie como
ella. Tenía que
podérselo decir.
-¿Cómo te lo puedo
demostrar? -le
pregunté angustiado.*

A partir de una mirada

ADA (17 años), LEV (17 años), CRIS (15 años), ANNA y TONI (educadores)

Escribe un relato que empiece así: Me giré hacia ella y le dije...

1. El unicornio

Me giré hacia ella y le dije:

-Por favor, deja ya de hablar y escucha por una vez.

Nos habíamos parado en la esquina y hacía un frío de la ostia.

-Te digo que sí, que esta vez no es una teoría conspiranoica, es la verdad -me aseguré-. Debes de hacerme caso y huir conmigo a la montaña, donde nadie nos encontrará-

-¿Qué está diciendo? -pensé-. ¡Claro que no nos encontrarán! Con este frío nos vamos a quedar congelados y petrificados. Por eso no te escucho cuando dices tonterías.... Ir a la montaña ahora...

-Es la única manera de completar el ritual - insistió-. He visto cosas que ni te puedes imaginar.

La miré a los ojos y solo vi decepción.

-¿Qué ritual? ¿Qué estás diciendo?

-Claro, el ritual, ese para poder ser unicornios y volar.

Me cubrió los ojos con la mano y me hipnotizó. La seguí a través del bosque hasta el estómago de la montaña, donde un grupo se había reunido alrededor de una roca pintada de color rosa.

-¡Debéis tener fe y cruzar la roca -se oyó la voz de una mujer a lo lejos.

Yo, anonadado, me quedé observando

qué hacía el grupo pero para mi sorpresa todos me miraron a mí, esperando que fuera el primero en responder.

Sin decir ni una sola palabra caminé hacia la roca y la atravesé como si no estuviese ahí. Mi visión explotó en colores. Estaba en caída libre, entre las nubes de un mundo diferente.

Ahí empecé a caer, caer y caer. y justo cuando me iba a chocar, me aparecieron unas alas. De repente volaba. Y aquí estoy, frente a tí, asustado y alucinado, y solo quiero decirte lo que siento:

-Creo que me he enamorado.

2. McDonalds

Me giré hacia ella y le dije:

-Tu sonrisa irradia luz, tus ojos esperanza... Eres tan hermosa que no entiendo como ni tú no te lo crees.

-Es fácil decirlo pero ¿alguna vez me lo demostrarán?

-¿Qué dices? Sabes que solo tienes que esperar, que aunque no lo creas encontrarás a alguien.

Ella no me creía pero yo nunca había conocido a nadie como ella. Tenía que podérselo decir.

-¿Cómo te lo puedo demostrar? -le

pregunté angustiado.

-No sé... son actitudes que se perciben, difíciles de explicar... -Contestó en voz baja mientras escondía la cabeza en un pañuelo verde que llevaba en el cuello.

-Quizá no dependa tanto de los demás sino de tí misma...-Me quedé pensando en si eso había sido una buena idea. Me digo estas cosas a menudo pero sé que en el fondo no puede cambiar la manera en que te tratan las personas. Eso de "está todo en tu cabeza" es solo una salida fácil para no hablar de una realidad incómoda.

-Sí, ya, no lo puedes cambiar pero sí que puedes hacer dos cosas: primero, cambiar cómo te afecta a tí, y dos, cambiar cómo tratas tú a los demás.

Dio unos pasos hacia atrás y extendió la mano para que parara.

-¡Buf!.... Mira, vamos a dejarlo, me estás rayando la cabeza. Mi sonrisa no irradia luz -me dijo enfadada-. Eres tú que estás ciego.

Me subí las gafas, que a estas alturas de la conversación se habían deslizado hasta la punta de la nariz.

-La realidad es que todos tenemos días mejores o peores, y hoy me has pillado un poco de bajón. Yo sé quién soy, sé que tengo mis cosas buenas y también sé que no es oro todo lo que reluce. Así que deja de tirarme los trastos e intentar enamorarme con palabras y vamos a comer un McDonalds para llenar esta



dibujo por LAIA

Me cubrió los ojos con la mano y me hipnotizó. La seguí a través del bosque hasta el estómago de la montaña, donde un grupo se había reunido alrededor de una roca pintada de color rosa.

hermosa barriga-. Se rió y nos fuimos a comer.

3 Cómo acabé con vuestra madre

Me giré hacia ella y le dije:

-¿Por qué? ¿Por qué tienes que cantar todo el rato la misma canción? Sabes que no te puedo escuchar. Me ponía de los nervios y ya no sabía cómo hacerla callar. La cogí de las mejillas y la acerqué suavemente para darle un beso.

-¿Y eso? -me preguntó con una sonrisa al abrir los ojos.

Yo simplemente esbocé una sonrisa burlona y me giré para continuar andando mientras comprobaba de reojo si me seguía. Vi su sombra acercarse a saltitos hasta que se puso a mi lado y me rozó el brazo, hasta que nuestras manos se tocaron.

Quise seguir caminando pero mi cuerpo no me escuchó y nuestras manos se entrelazaron con la fuerza de toda mi irritación y cariño.

Luego no pude evitarlo y la volví a besar, pero esta vez sentí que las mariposas me salían de la cabeza, que flotaba y que

todo iba a estar bien.

-Canto porque te quiero -me confesó mirándome a los ojos-. Porque te quiero y no te lo sé decir.

Se le escapó una risa nerviosa y suspiró de golpe

-Ya está, por fin lo he dicho -me entró el deseo de salir corriendo y justo cuando iba a arrancar me cogió de las manos, me miró y dijo:

-I'm singing in the rain.... -mientras saltaba y daba tubos.

-Yo también te quiero. Me arrepiento de haber evitado este momento. Tenía vergüenza, no sabía qué decir. Lo siento.

-No pasa nada-. Y me volvió a besar.

Y así, hijos, fue como acabé con vuestra madre.



dibujo por ALEX V.



dibujo por ARI

*a culpa se
convirtió en rabia.
-Yo también lo
siento, a veces
somos un poco
cabezotas y nos
dejamos llevar por
nuestras
emociones*

Se supone que estamos bien

CLAUDIA (17 años), CRIS (15 años), ANNA Y TONI (educadores)

-Se supone que estamos bien -me dijo, estirado a mi lado. El rugido de las olas camuflaba sus insinuaciones y el sol pegaba fuerte. Me estaba quemando la cara.
-¿Por qué no hablas claro? -le pregunté.

Me contestó indignado y con los ojos llorosos:
-Ya sabes que me cuesta expresarme y tú tampoco me lo pones fácil. Quiero decirte las cosas pero a la vez me da miedo cagarla y empeorar la situación.

Aparté la vista para mirar la playa vacía en la que nos encontrábamos, así de vacío me sentía yo.

Sentía que pasara lo que pasara todo era culpa mía y que todo lo hacía mal.

*Ya sabes que me
cuesta expresarme y tú
tampoco me lo pones
fácil. Quiero decirte las
cosas pero a la vez me
da miedo cagarla y
empeorar la situación.*

Tengo miedo de estar siempre así.

Entonces él me tocó el hombro y me sobresalté.

-Oye, que no somos perfectos -se sinceró-. Nadie lo es. Igual podemos volver a empezar. Lo siento.

La culpa se convirtió en rabia.

-Yo también lo siento, a veces somos un poco cabezotas y nos dejamos llevar por nuestras emociones -respondí, pasándole una mano por la cintura, y proseguí:- Vale, y ahora dime, ¿cómo te puedo cuidar y mimar un poquito más?

Aunque las palabras las dije yo, parecía que no salían de mi boca. Habíamos pasado por tantas cosas.... Quería que volviera a ser como antes... pero no lo parecía.

SE SUPONE QUE EL MAR ES AZUL

Se supone que el mar es azul pero ese día tenía un tono rojizo que me dejó inquieta.

Era el reflejo de un precioso atardecer de verano, con el cielo repleto de colores, rosa, rojo y naranja.

Me acerqué a la orilla y dejé que mis pies se mojaran. Entonces lo vi. Era el cuerpo

de una tortuga, flotaba boca arriba. El mar la arrastró hasta la orilla.

Lo cogí entre mis brazos con mucha delicadeza y la observé atentamente, fijándome en cada mancha de su caparazón. De pronto me dí cuenta que esa no era una tortuga cualquiera, sino que tenía algo especial. Una mancha en forma de corazón oculta tras una alga marina.

Era fabulosa, no estaba segura de si seguía viva o si ya había pasado a un mundo mejor. Aún así, una lágrima brotó de mis ojos y la tristeza de la que quería escapar volvió a aparecer.

La toqué para confirmar que estaba muerta. Después, inmediatamente me puse a hacerme preguntas: ¿estaba muerta antes de que yo la viera? ¿Había muerto delante de mí sin yo poder hacer nada por ella?

Me adentré en el agua con ella en brazos y la arrastré mar adentro con mucho cuidado. Cuando ya la costa estaba lejos la solté y vi cómo se hundía lentamente, desapareciendo en la oscuridad bajo mis pies. Pensé en todas las cosas que había perdido y traté de despedirme.

¿Cuántas lágrimas podía soportar ese mar? ¿Cuántas despedidas y tortugas caben en el océano? ¿Cuánto dolor hay



en el fondo marino? Volví a llorar... y de pronto escuché el sonido de una gaviota y miré hacia arriba. Más gaviotas volaban a mi alrededor, no sabía si querían atacarme o comerme, pero al menos no estaba sola. Floté en el agua y dejé que la corriente me llevara, igual que a la tortuga. Tal vez ahora podríamos irnos juntas.

SE SUPONE QUE NOS PARECEMOS

Se supone que cuando llevas tanto tiempo con alguien le conoces pero a veces no es así. A veces solo conoces la superficie, como si fuera el escaparate de una tienda y de pronto descubres el almacén, la trastienda, lo oculto, y te sorprendes...

Esto es lo que me pasó con mi ex novia, después de seis años juntos, cuando salió a la luz la extraña verdad que descubrí sobre ella ese día. Sentí tal decepción... y unas ganas de encerrarme en mí mismo para siempre: me había estado engañando con mi hermano mellizo durante dos años.

¿Qué hacer en una situación así? Mi hermano aún vivía en casa y no me lo quería encontrar. Le pedí el coche a una amiga que se ofreció a acompañarme.

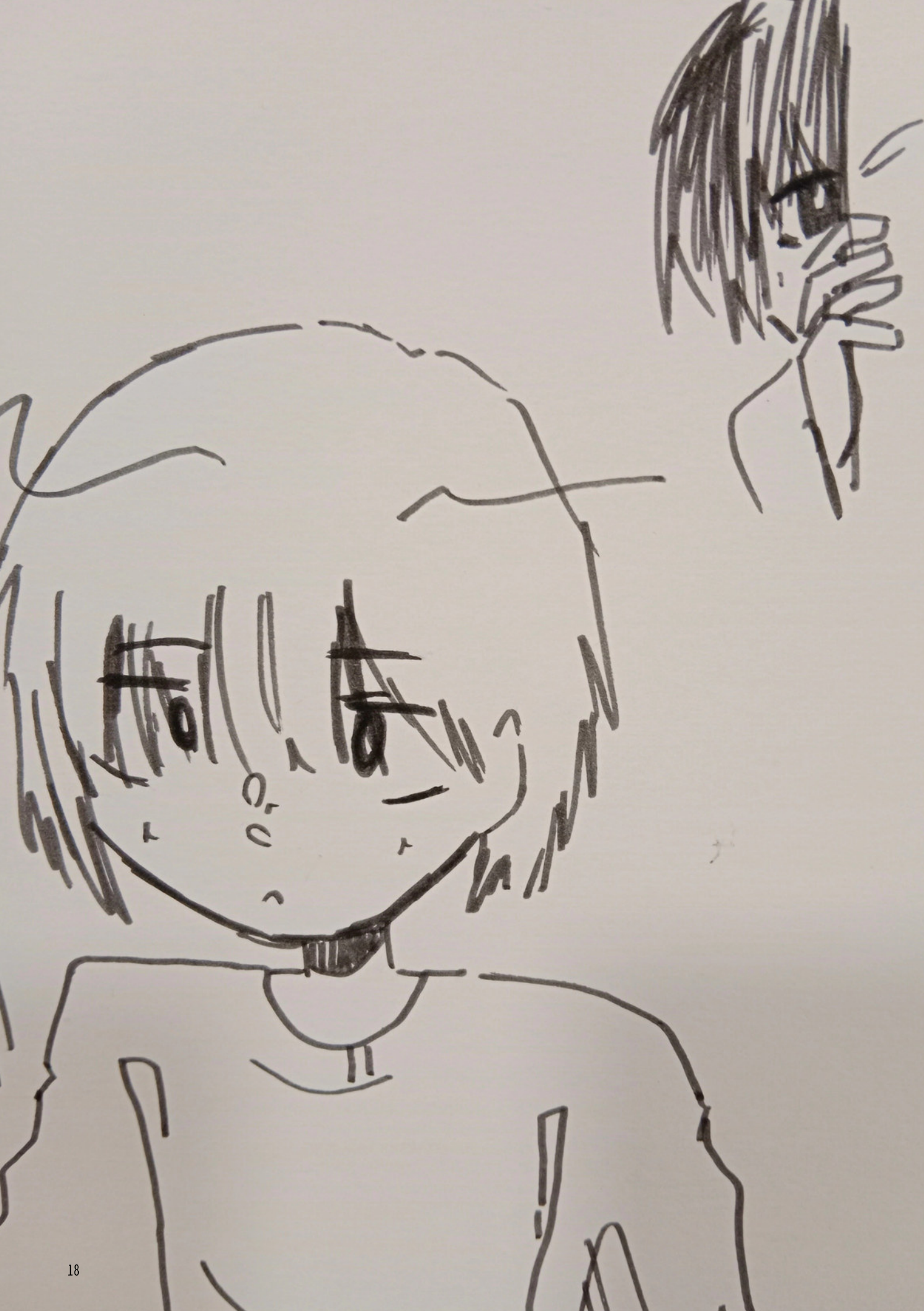
Tenía que pirarme de allí.

Pero antes debía pasar por casa para recoger mis cosas. Mi amiga me esperó en el coche mientras yo subía rápidamente las escaleras de casa a toda velocidad. Hice la mochila rápidamente y regresé justo a tiempo de ver como mi hermano mellizo se montaba en el coche con mi amiga.

Abrí la puerta del copiloto con una violencia impresionante y lo saqué. Mi plan había sido no verle nunca más pero en ese momento sólo quería reventarle la cara al hijo de puta, así que eso hice.

Comencé a darle patadas y puñetazos, sacando toda la rabia que llevaba dentro. Y cuando terminé, me detuve, exhausta, y con las manos ensangrentadas le miré a la cara. Se supone que nos parecemos. Durante toda mi vida he oído a la gente decirlo. Pero en realidad no nos parecemos en nada.

Comencé a darle patadas y puñetazos, sacando toda la rabia que llevaba dentro. Y cuando terminé, me detuve, exhausta, y con las manos ensangrentadas le miré a la cara. Se supone que nos parecemos. Durante toda mi vida he oído a la gente decirlo. Pero en realidad no nos parecemos en nada.





*Enfatiza el no ser
necesario ser más
fuerte de lo que
uno es.*

Mi psicóloga, Lana del Rey

SUGEYLI (16 años)



Mi psicóloga es una artista, cantante y poeta, que cuando compone y escribe, sabe cómo reflejar sus emociones; eso me hace sentir comprendida. Aunque la mayoría de canciones son melancólicas; hay otras que tienen significados muy bonitos y poéticos. Hay frases que me han marcado e incluso me han hecho ver algunas cosas de manera diferente.

“Little bird, blue bird. Fly away for both of us.”- Bluebird

El pájaro, con su capacidad innata para volar, representa la libertad que ella anhela pero que siente que no puede alcanzar por sí misma.

“You’re scared to win, scared to lose. I’ve heard the war was over if you really choose.”- California

Lana ofrece un refugio de aceptación y cariño. Enfatiza el no ser necesario ser más fuerte de lo que uno es. Transmitiendo una sensación de comodidad y seguridad.

“Every time I close my eyes, It’s like a dark paradise.”- Dark Paradise
La frase “Dark Paradise” insinúa que el único consuelo que encuentra es en sus sueños, aunque esto le cause dolor al despertar y enfrentarse a la realidad.

“Love me until I love myself.”- Did you know that there’s a tunnel under Ocean Blvd
La crudeza de esta línea demuestra vulnerabilidad extrema y la necesidad de una conexión profunda que lleve a la autoaceptación y amor propio.

“Sometimes it feels like I’ve got a war in my mind. I want to get off, but keep ridin’ the ride. I never really noticed that I had

to decide, to play someone’s game or live my own life.”- Get Free

Una expresión poética de liberación y transformación personal. Habla de un cambio significativo en su vida, pasando de un estado de oscuridad a uno de luz y esperanza. Ella se compromete a dejar atrás cargas del pasado y avanzar hacia una versión auténtica de sí misma.

“Happiness is a butterfly.”- Happiness Is a Butterfly

La felicidad es representada en una mariposa, algo hermoso y efímero que es difícil de atrapar y se escapa fácilmente. Una lucha constante por alcanzar esos momentos de alegría que son, naturalmente, transitorios.

“I was living on the edge. Right between heaven and hell, and I’m tired of it.”- Living Legend

Una confesión de cansancio, una aceptación de vivir en un estado constante de angustia entre dos extremos; el bien y el mal.

“They mistook my kindness for weakness. I fuck up, I know that, but Jesus ¿Can’t a girl just do the best she can?”- Mariners Apartment Complex

Aborda que la bondad no debe ser vista como una debilidad, que el cometer errores es parte del humano. Un himno de empoderamiento y autoaceptación, encontrar tu fuerza interior y resistir las tormentas de la vida.

“Drinking and driving, excessive buying, overdose and dying. On our drugs and our love, and our dreams and our rage. Blurring the lines between real and the fake. Dark and lonely, I need somebody to

hold me.”- National Anthem

Estas líneas representan un mundo de excesos, de autodestrucción. Del Rey, critica la superficialidad de estos valores y también expone la vulnerabilidad y soledad que se esconde detrás de la fachada del glamour. Un comentario sobre cómo la búsqueda del éxito material puede arrebatar la autenticidad y conexión humana.

“I’m gonna take mine of you with me.”- The Grants

La frase idea de que lo único que nos llevamos al dejar este mundo son nuestros recuerdos, por eso, la importancia de las relaciones y momentos compartidos que forman nuestra historia personal. Esos recuerdos se convierten en tesoros personales que deseamos llevar con nosotros.

*Expone la
vulnerabilidad y
soledad que se esconde
detrás de la fachada del
glamour. Un
comentario sobre cómo
la búsqueda del éxito
material puede
arrebatar la
autenticidad y conexión
humana.*



Fabulosa

CRIS (15 años)

Escribe la misma historia desde dos puntos de vista

1.

Empecé a seguirla por pura curiosidad. Era fabulosa. Su manera de caminar me llamó la atención y ya no pude quitarle los ojos de encima. Vestía ropa oscura, azules y negros que se mezclaban a la perfección. Quería hablarle, invitarla a tomar algo y luego llevarla a casa, pero no hacer nada, solo verla dormir.

La seguí durante una hora, pero ni siquiera era consciente del tiempo, estaba embobada por la luz que desprendía al caminar. Ya no sabía donde estaba cuando giró una esquina y al acercarme, desapareció. Me adentré en el extraño callejón, buscándola, pero no la encontré. Cuando la di por perdida, escuché una dulce voz a mis espaldas: "Perdona ¿tienes un mechero?" Me sonrió de tal forma que ni siquiera me di cuenta de lo que llevaba en las manos. Casi temblando saque un mechero de mi bolsillo y se lo di. Lo último que recuerdo fue ver como se echaba gasolina encima y se prendía fuego.

*Quería hablarle,
invitarla a tomar
algo y luego llevarla
a casa, pero no
hacer nada, solo
verla dormir.*



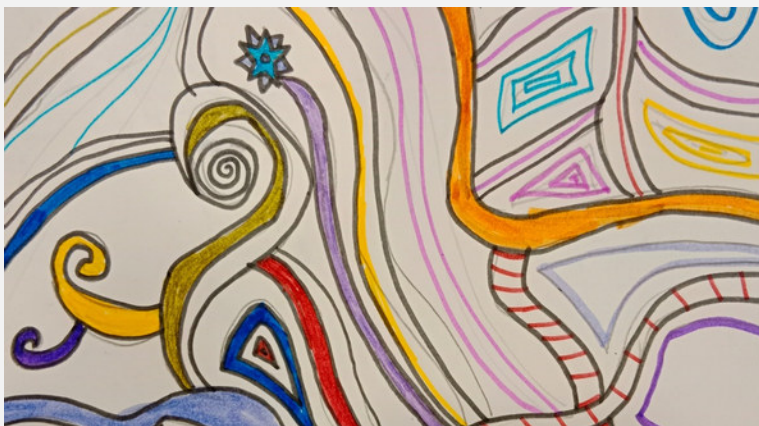
dibujo por LAIA

2.

Esa chica me seguía y la estúpida se pensaba que no lo sabía. Yo ya tenía mis planes, y no iba a dejar que se arruinaran por culpa de una desconocida. Caminé sin parar durante más de una hora. Ya me estaba empezando a preocupar, ¿Y si por su culpa no lo conseguía? Decidí que daba igual, tal vez incluso podría ayudarme. Ella vestía normal, no tan extravagante como yo, era fácilmente olvidable. Cuando giré la esquina fui directo a por la gasolina, que estaba detrás de unos contenedores. Me situé detrás de ella y le pregunté si tenía un mechero.



dibujo por MÓNICA



dibujo por CRIS



Estaba en la ducha cuando de pronto oí unos golpes en la puerta

ADA (17 años), CRIS (15 años), ANNA y TONI (educadores)

Escribe un relato que empiece con la frase: Estaba en la ducha cuando de pronto oí unos golpes en la puerta...

Estaba en la ducha cuando de pronto oí unos golpes en la puerta... Seguro que era la pesada de mi vecina que siempre se queja de la música alta y decidí ignorarla, pero aún así los golpes persistieron. Eran tan insistentes que me di prisa en salir. Abrí la puerta ya vestida, y me encontré con dos agentes de policía esperándome.

Empezaron a preguntar por mi hermano, el cual había muerto hace ya diez años. Me sentaron en el sofá, envuelta en la toalla, amartillándome con una avalancha de preguntas agobiantes, hasta que de repente me desperté en la cama. ¡Menuda pesadilla! Ese día tocaba examen de matemáticas a primera hora. ¡Qué agobio!

Me levanté del sobresalto y corrí a meterme en la ducha, ya que necesito despejarme y más antes de un examen importante. Pero de pronto tuve un extraño deja vu. ¿Estaban picando a la puerta? ¿O aún seguía soñando? Me acerqué a la entrada y cuando abrí, allí estaban los mismos policías de mi sueño. Volvieron a preguntar con insistencia las mismas preguntas. Me volví a despertar en la cama por unos golpes en la puerta.

Pero esta vez no estaba en mi cama. No sabía dónde estaba, ni cómo había llegado.

-Sonia, ¿estás bien?- me preguntó la profe acercándose a mí con preocupación.

-Profe, ¡es que no sé las respuestas! He estudiado, lo juro, pero estoy bloqueada.

-Si, yo también quedo atrapada en un bucle temporal a veces- me explicó mi profesora, muy comprensiva.

-¿Y qué haces para salir de ellos?- le pregunté con mucho interés.

-Pues me centro en aquellas cosas que aún no he procesado y que por ello se repiten. Para cerrar un bucle tienes que mirar a través del bucle y de tí. Me quedé reflexionando mientras miraba por la ventana del instituto frente a ese examen de mates... Echo de menos a mi hermano, quizá esa sea la razón de mi bucle.

Estaba en la ducha cuando de pronto...

Estaba en la ducha cuando de pronto oí unos golpes en la puerta. Ahí estaba, el fantasma de mi prima, la que había muerto de la manera más violenta.

Me pegué tal susto que resbalé con el jabón y caí al suelo, pero cuando levanté la mirada para comprobar si lo que había visto era real, comprobé que ella me miraba con candidez, tímida.

-Hola, prima -me sonrió con amor.

-Hola... ¿eres tú, de verdad? -Se lo pregunté con miedo.

-Claro, sino qué voy a ser, ¿un fantasma? -dijo mientras se le escapaba una sonrisa burlona,

-¿Y qué quieres? ¿Qué haces aquí? -le pregunté, extrañada.

-Pues a partir de hoy seré tu sombra, te acompañaré siempre a dónde vayas y nunca estarás sola, jamás.

Me desmayé y caí tieso en el suelo. Lo único que recuerdo es que estaba soñando. En el sueño flotaba por un campo de flores rosas con purpura

cuando, de la nada, mi prima apareció y me engullía con su gran boca.

Una vez en su boca empecé a bajar y bajar hasta llegar al estómago donde me esperaban mis padres.

Nos abrazamos. Curiosamente, no sentía miedo.

-Queremos que estés mejor -me dijeron, y una increíble paz me invadió.

Pasamos un gran día todos juntos, en familia. Fue como un día de pícnic pero en un estómago familiar. Todo parecía estar bien hasta que empecé a preguntarme cuánto tiempo llevaba allí. ¿Habrían pasado horas, días, semanas? Quería salir al mundo real pero a la vez quería quedarme, todo era tan bonito allí dentro.

En mi indecisión, algo comenzó a pasar. Era la digestión, que quería completar su ciclo. Todo fue un caos. Mi familia gritando y llorando, yo sin saber qué hacer... De repente, un zumo extraño nos empujó hacia los intestinos.

Y ahí es cuando salimos. Vi el mundo en negro, pero solo porque tenía los ojos cerrados. Cuando los abrí, estaba otra vez en la ducha y nada había pasado.

Todo es posible

Estaba en la ducha cuando de pronto oí unos golpes en la puerta.

-¡Venga, va, que llegamos tarde! -me gritó mi hermana.

Salí corriendo del baño pero al abrir la puerta no había nadie. ¿Se habrán ido sin

*Abrí la puerta y me encontré con un hombre vestido de pollito. Empezó a hacer ruidos y de repente le salió un huevo de la boca. Me lo entregó, como un tesoro. En la tele había imágenes de la guerra en Ucrania así que la apagué. Entonces el pollito me dijo:
-Pío, pío.*



mí?

Cuando ya había revisado toda la casa y confirmado que no había nadie, alguien golpeó en la puerta de la entrada. La abrí y me encontré con un hombre vestido de pollito. Empezó a hacer ruidos y de repente le salió un huevo de la boca.

Lo cogió con delicadeza entre las manos y me lo entregó, como un tesoro. Llevé el huevo dentro de casa y lo puse en la tercera incubadora, junto a la tele. En la tele había imágenes de la guerra en Ucrania así que la apagué. Entonces el pollito me dijo:
-Pío, pío.

Justo en ese momento apareció mi hermano: ¿has oído lo que ha dicho?
-¿Desde cuándo estás en casa? -le pregunté, extrañado por su repentina aparición.
-Pues acabo de llegar pero ¡me ha parecido que el pollo hablaba! -respondió él chillando.
-¿Qué dices? Yo solo he oído pío, pío.

Cuando le miré a los ojos entendí lo que estaba pasando, había vuelto a consumir sustancias. Pero. ¿lo habría hecho yo también? Me dí cuenta de lo surrealista que era todo y empecé a correr.

El pollito saltó y me empezó a seguir. En ese momento decidí volver a encerrarme en el baño, y ahí es cuando caí:

-Esto es el taller de escritura y todo es posible. Me miré en el espejo, perplejo. Llevaba unos cuernos de diablo en la cabeza. Las gafas se me entelaron.

David Bowie

Estaba en la ducha cuando de pronto oí unos golpes en la puerta. Sabía que era alguno de los compañeros de piso con los que convivía. Entré al cuarto de baño.

Pero ¿por qué a esas horas y por qué no llevaba ropa? ¿Y qué tenía en el pie?

Parecía una flor, atrapada entre el dedo pulgar y el anular. Mi compañero tenía los ojos cerrados, como si caminara dormido. Y de pronto los pétalos de la extraña flor se abrieron y esta dijo:
-Ven, sígueme, únete a nosotros.

Por mucho que volviera a preguntarle, no volvió a dirigirme la palabra, simplemente se limitó a andar... Me vestí a toda prisa y lo seguí... Salimos de la casa, bajamos al portal del edificio y salimos de él. Caminamos cinco calles hasta llegar a la falda de la montaña, donde de pronto lo perdí de vista. ¿Dónde se había metido? ¿Qué hago ahora, perdido a los pies de la montaña? ¿Lo busco o me vuelvo a casa?

Decidí buscarlo y finalmente lo encontré, junto a más gente. Todos estaban en círculo y murmuraban una extrañas palabras que no logré entender.

De repente salió un rayo de luz y de ahí salió David Bowie cantando "Life on Mars". ¿Eso quería decir que estaba en Marte?

-¿Hola? ¿Dónde estoy? -pregunté asustado.

David Bowie me miró a los ojos y extendió la mano hacia mí. La tomé, dejé que me guiara. Me dio un beso en la frente y dijo:
-Estás aquí, en tí. Todos estamos en tí.

¡Me dio un agobio que flipas!

Quería huir, pero todos me habían hecho el pasillo por el que sin darme cuenta ya estaba andando. Me subí al escenario frente a un micrófono y todos se me quedaron mirando, expectantes. Yo, aún con las piernas temblorosas y agobiado por una situación de lo más extraña, solo se me ocurrió decir:
-Adoradme, soy ahora vuestra nueva reina.

Todos se arrodillaron a mis pies y David Bowie se subió al escenario junto a mí. A partir de ahora, ese sería nuestro ejército, y a continuación nos dedicamos a viajar por el multiverso, en busca de conocer nuevas culturas y nuevos horizontes.

Ahí estaba, el fantasma de mi prima, la que había muerto de la manera más violenta. Me pegué tal susto que resbalé con el jabón y caí al suelo.

El autobusero

LEV (17 años)

Eres un autobusero, siempre haces la misma ruta desde hace años, hasta que un día alguien sube a tu bus y te regala algo que cambiará tu vida.

Desde que dejamos de hablar estuve permanentemente atrapado en un bucle. Un bucle constante entre la manía e intoxicación y el dolor de nunca poder olvidar. Mi autobús recorría el mismo bucle. Parada tras parada, cientos de caras que al no ser la suya, igual que las de mis amigas y familiares, parecían grises y estériles.

Estaba conduciendo y me temblaban las manos. El síndrome de abstinencia que experimentaba en esos momentos nunca fue comparable a la ansiedad de saber que nunca recuperaré el trozo de mí que le pertenece a ella. El autobús estaba vacío cuando la figura se subió. Estaba vestida de negro y debajo de su capucha había tal oscuridad que no pude discernir sus rasgos. Me dio una caja. Cuando parpadeé la figura ya no estaba.

Pensé que era otra de mis visiones pero era diferente. La caja era igual de real que el resto del autobús. La abrí y vi un collar hecho de alambre espinado y una nota. "Dame tu sangre y te daré ese día".

Supe de lo que hablaba instantáneamente. Llegué a casa y me puse el collar. Las cuchillas desataron un río de sangre por todo mi cuerpo pero el dolor me dio igual. Entonces una caída, oscuridad, silencio, lo que parecía años de espera, y de repente la mano de alguien.

-¿Estás bien? Creo que te has pasado con la keta. -Me ayudó a levantarme.

Era el día que nos conocimos

y por primera vez en años vi el brillo que su sonrisa tenía antes de que tuviéramos las almas hechas pedazos. Bailamos hasta medianoche, hasta que me volví a desmayar. Me desperté en casa. Mi charco de sangre ya no estaba pero el alambre se fusiona con mi cara. Supe que nunca me desharía de ese dolor.

Mi autobús recorría el mismo bucle. Parada tras parada, cientos de caras que al no ser la suya, igual que las de mis amigas y familiares, parecían grises y estériles.



*No volví a ver su cara pero
volví a oír su voz.
Su sangre sigue en la lluvia,
sus huesos en la tierra
Y si el mar también se traga
mi cuerpo
seré una cuchilla
seré un agujero negro en el
estómago de dios.*

No es lo que parece
LEV (17 años)

Me dijo- "encuentras paz en la violencia, la perversión y el miedo"

y se escapo por el muelle negro

No volví a ver su cara pero volví a oír su voz.

Su sangre sigue en la lluvia, sus huesos en la tierra

Y si el mar también se traga mi cuerpo

seré una cuchilla

seré un agujero negro en el estómago de dios.

Tu serás el fentanilo, mi dolor, mi salvador

Juntos el veneno en las venas que llora, sangra y vomita días

Y el año que viene estaremos en el mismo lugar,

en la boca salada del mundo

para repetir el ciclo una vez más

y escucharemos todo el universo susurrar al unísono

Me pones enfermo.



Otro Universo CRIS (15 años)

Escribe un texto inspirándote en estas imágenes del fotógrafo ERWIM WURM.



Nadie parecía darse cuenta. Su padre lo ignoraba, su madre no lo aceptaba. Lo veía poco, pasaba días sin salir de su habitación. Nadie hablaba, nadie hacía nada. Yo era la única persona que tenía un mínimo de interés, aunque no sabía por dónde empezar. Notaba sus silencios, sus miradas y su aura. Notaba como sentía que no pertenecía a ningún lugar, que su familia no era suya, que sus cosas no le pertenecían... Me gustaría poder ayudarlo, pero él no aceptaría necesitar ayuda. Encontré entre sus pensamientos ideas que nunca había escuchado, cosas ilógicas. ¿Quién querría ser una planta? Nadie. ¿Quién pasaría toda su vida fantaseando sobre otro universo? Nadie. Solo él. Llegué a un punto en el que no podía dormir por estar pensando en él. Estaba segura de que se moría por dentro deseando que le importara tanto a alguien, pero claro, no lo aceptaría. Mi obsesión llegó a un punto tan exagerado que un día me metí en su casa sin que nadie lo supiera. Toqué sus cosas con un cariño inmenso, todo tenía su olor. Cuando entré en su habitación ni siquiera me sorprendí. Al final consiguió lo que quería. Pero fue demasiado lejos, No debes regar demasiado una planta. Se ahogó. Salí corriendo sin rumbo. Nunca me había sentido tan descontrolada. En algún momento paré, sin poder respirar. Ahora al menos estará en otro universo.

Es tarde LEV (17 años)

Jose caminaba por la calle. No sabía a donde caminaba ni por qué. La niebla cubría la ciudad como telaraña en sus ojos, Esta niebla es especial. Jose escucha la niebla, siente la niebla, recuerda la niebla desde el día que nació. Jose no sabe cuándo camina, solo que es tarde. ¿Tarde para quien? ¿Tarde por qué? Le encantaría recordar.

Con cada paso de Jose, el suelo respira. No recuerda cuando empezó a respirar, ni por qué. Entonces Jose llega a la pared. Sí, esa pared. Jose no lo sabía pero conoce la pared con cada célula de su cuerpo. La pared respira, la pared late sangre, la pared tiene voz.
-Es demasiado tarde -dijimos nosotros.
-Quiero entender -dijo Jose, tocando la pared.
Entonces vi mi cuerpo y sentí cada insecto y la hierba creciendo en mi piel.
-Es demasiado tarde -dijo Jose.
-Es demasiado tarde -dijimos al unísono, y Jose murió en nuestro abrazo.

*Notaba sus
silencios, sus
miradas y su aura.
Notaba como
sentía que no
pertenecía a
ningún lugar, que
su familia no era
suya, que sus
cosas no le
pertenecían...*







Esta revista tiene que ver con el intento de expresar algo usando las palabras justas y cómo las metáforas nos lo facilitan. Imagínate poder decir de todo sin preocupaciones, usando las palabras como camuflaje, obligando a los demás a imaginar y pensar un buen rato.

PROHIBIDO
JUGAR
A PELOTA





Fan de Titanic KAITH (15 años)

Salía del cine, no muy contento. Menuda basura de película.

Todo el mundo le echa flores a Titanic pero a mi me ha parecido aburridísima. Salgo del cine y me pongo mis auriculares. Busco algo que escuchar en Spotify pero no encuentro nada interesante. Entonces ahí recuerdo que una compañera de trabajo me había compartido su playlist. La busco y la pongo en aleatorio.

La primera canción que sale es casualmente de mi grupo favorito, las Sweet California ¡Que bien!

Estoy un rato escuchándola caminando por la calle hasta que salta una canción algo familiar... una de la banda sonora de Titanic. ¡Joder!

En ese momento quito la playlist, Hasta luego. Me quito los auriculares de golpe y los guardo en mi bolsillo. A pesar de que haya tenido ganas de estamparlos contra el suelo y pisotearlos.

Me enfado tanto que cojo mi móvil. Abro el correo y le escribo un correo a mi jefe: "Dimito".

No pienso trabajar en la misma oficina que un fan de Titanic.

Donde todo sucedió LEV (17 años)

Escribe una historia que termine con la frase "Y esta es la habitación donde todo sucedió".

Una sola lágrima cae de mi ojo. Cae por mi cara y mi cuello. No suelo llorar pero hay cosas que te rompen. El ruido pesa pero el silencio pesa más. El silencio saca a la luz cada susurro, el silencio te ruega por respuestas, te grita como un prisionero a punto de morir.

-¿Entonces?- dice el agente en una voz firme.

Su voz es el puñal que penetra el hielo, el martillo que rompe mi corazón.

-No sé nada. No sé nada. No sé nada.

Hay un agujero negro en mi y mis pensamientos forman ciclos alrededor de él. Es una herida que no cicatriza, una herida que no cauteriza. Un veneno que el cuerpo no puede metabolizar. Corre en mis venas y en las de mis padres antes de mi. Y también en las tuyas, cuando aún tenía sangre, claro.

-Si no colaboras nunca encontraremos al

monstruo que hizo esto-

Cierro mi cuerpo en una bola y me tambaleo delante y atrás.

Empiezo a recordar lentamente, imágenes detrás de mis ojos.

-¿Podemos ver la habitación?- Dije yo.

-Claro- Respondió el agente

En mi bolsillo mi mano agarra el cuchillo con tal fuerza que empieza a sangrar y algo en mi cabeza susurra - todo está bien, seremos un ángel como ellos.

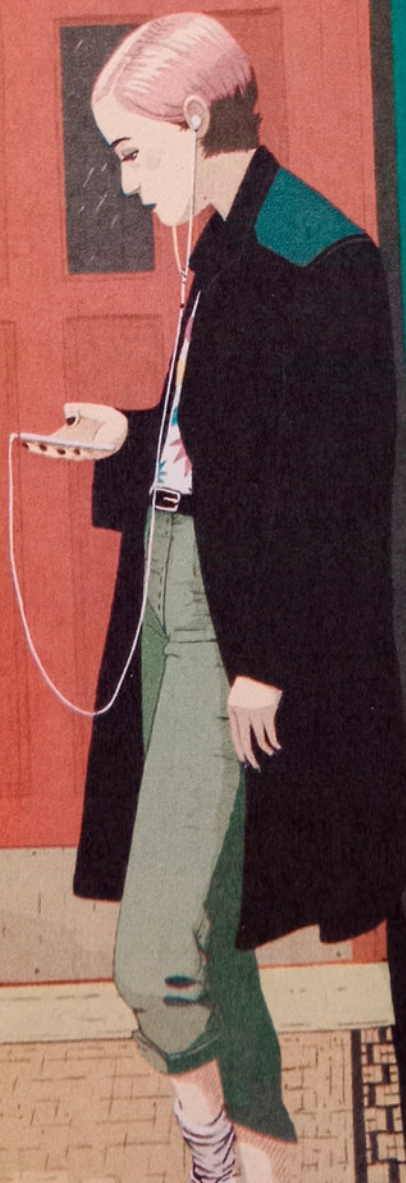
Sonrí, preparándome para el final y veo mis sueños y pesadillas en su terrible belleza, cuando el agente abre la puerta y dice:

-Y esta es la habitación donde todo sucedió.

*Su voz es el puñal
que penetra el hielo,
el martillo que
rompe mi corazón.
-No sé nada. No sé
nada. No sé nada.*

THE
LITTLE **ROXIE** CINEMA

3125



Me enfado tanto
que cojo mi móvil.
Abro el correo y le
escribo un correo
a mi jefe:
"Dimito".

Patty, una chica sin amigos y con una gran afición por el punk, conoce a un chico rebelde, que es todo lo contrario a ella. Aun así, comparten una cosa que al principio ninguno sabe,



Cuatro pelis que tenéis que ver CRIS (15 años)

Dinner in America

Si estás harta de ver películas con las mismas historias de amor y todos los protagonistas perfectos, ésta película es para ti.

Patty, una chica sin amigos y con una gran afición por el punk, conoce a un chico rebelde, que es todo lo contrario a ella.

Aun así, comparten una cosa que al principio ninguno sabe, Simon, el chico, es el cantante de su banda favorita al que ella le manda cartas de amor.

A Simon le busca la policía y necesita una casa para quedarse escondido y la casa de Patty es el lugar perfecto. Allí seguro que la poli no les buscará nunca. A partir de ahí, comenzarán una relación divertida, extraña y poco convencional. Si quieres saber por qué su relación es así, tienes que verla. Tiene toques de humor y es muy entretenida.

Whiplash

¿Alguna vez te has sentido tan obsesionado con algo que has estado dispuesto a arriesgarlo todo? Sí, sí, ésta película es perfecta para ti, sino también.

Andrew es un chico que toca la batería y que está dispuesto a hacer lo que sea para llegar a la perfección. En su camino se cruza con un profesor que parece intentar ayudarlo pero descubrimos lo horrible que puede ser para conseguir lo que quiere. Esta es la historia de un artista obsesionado y como arriesga lo que sea para llegar a la perfección, aunque arriesgue incluso su propia humanidad.

¿Alguna vez te has sentido tan obsesionado con algo que has estado dispuesto a arriesgarlo todo? Sí, sí, ésta película es perfecta para ti, sino también.

Con una atmósfera envolvente, una banda sonora icónica y una narrativa que deja más preguntas que respuestas, Donnie Darko es una experiencia cinematográfica única que sigue cautivando a generaciones.



Brokeback Mountain

Brokeback Mountain es una historia de amor tan conmovedora como desgarradora. Ambientada en los vastos paisajes de Wyoming en los años 60, la película sigue a Ennis del Mar y Jack Twist, dos vaqueros que, durante un verano cuidando ovejas en la montaña, desarrollan una conexión profunda que desafía las normas de la época.

A lo largo de los años, sus vidas toman caminos distintos, pero el vínculo entre ellos persiste, atrapado entre el deseo y la imposibilidad de vivir su amor libremente. Con actuaciones magistrales, una fotografía impresionante y una emotiva banda sonora, Brokeback Mountain es una joya del cine que invita a la reflexión sobre el amor, la represión y el destino.



Donnie Darko

Donnie Darko es una película de culto que desafía la lógica y el tiempo y es un excelente thriller psicológico. Donnie es un adolescente brillante pero perturbado que comienza a tener visiones de un enigmático conejo llamado Frank, quien le advierte sobre el fin del mundo.

A medida que Donnie se adentra en una espiral de eventos extraños, la película entrelaza ciencia ficción, viajes en el tiempo y una exploración inquietante de la mente humana. con una atmósfera envolvente, una banda sonora icónica y una narrativa que deja más preguntas que respuestas, Donnie Darko es una experiencia cinematográfica única que sigue cautivando a generaciones.

LOS OTROS



Todos venimos al Hospital de Día buscando otra versión de nosotros. O bien porque nos pasa algo y no sabemos qué, o bien porque queremos volver al instituto y no podemos. Tenemos unos objetivos que queremos alcanzar. Queremos cambiar, o en todo caso conocernos mejor, reconocernos al fin y al cabo. Tenemos a otros en la cabeza, o nos imaginamos a nosotros mismos de una manera distinta a la que ven los demás. Podríamos decir que a veces el otro está en nosotros. De aquí la propuesta de explorar nuestra alteridad, el otro o los otros que llevamos dentro, a través de una serie de autorretratos.

Esta fue nuestra manera de aproximarnos al tema propuesto este año por el concurso de fotografía para Hospitales de Día que organiza el Hospital de Día de adolescentes de la Fundación 9 Barris. El tema del otro o de los otros, pero explorado desde el autorretrato. Tres chicas aceptaron el reto y las tres obtuvieron premio en el certamen.

Nos-otros STEF (15 años)

Con el tiempo me he convertido en alguien diferente para que los otros me acepten.

**3er premio
blanco y negro**



Versiones CRIS (15 años)

Esta versión se preocupa por conseguir todo lo que deseas, mientras todas las demás se pelean entre ellas.

**1er premio
blanco y negro**



El otro yo por LAIA (13 años)

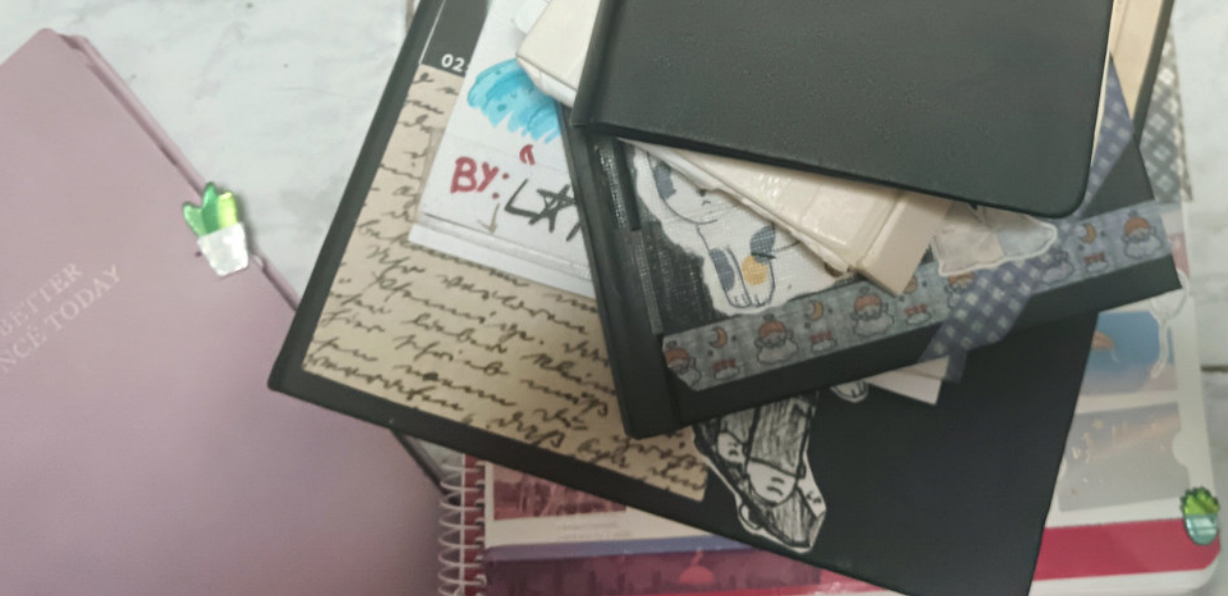
El otro yo, indiferente me mira, expectante de lo que hago. Yo misma, que no quiero ver.

**1er premio
color**



A veces las metáforas, igual que las obras de arte, surgen a propósito pero no siempre, pueden surgir también sin querer, y estas formas accidentales tienen el mismo mérito. A veces nos sorprenden y nos superan, porque revelan algo grandioso que no éramos capaces de ver antes. Como alguien dijo una vez: "Todo en este mundo, el cielo, el mar, la luna... el mundo entero es una metáfora de alguna otra cosa".





Cuando me pongo a dibujar es como una sensación de liberación. Liberas tus propias emociones y te ayuda a expresarte.

Guía de libretas para chicas incomprendidas

LAIA (13 años)

¿Por qué tengo una libreta? ¿Por qué he tenido tantas? Me gusta pensar que cogerla y dibujar en ella es como crear mi propio mundo donde yo elijo lo que se comprende y lo que no. Porque cuando dibujas, primero te imaginas desde fuera lo que ven los demás, y luego miras desde dentro lo que te gustaría representar. Normalmente suelo representar un tema o un motivo.

Cuando me pongo a dibujar es como una sensación de liberación. Liberas tus propias emociones y te ayuda a expresarte. Me gusta dibujar, me expreso dibujando, y también a medida que he ido aprendiendo, los demás también me recomiendan o piden que dibuje cosas. Dibujar me ayuda.

PASOS A SEGUIR:

1.
Escoge una libreta a tu gusto. Por ejemplo, a mí me gustan las que tienen papel grueso, en las que puedo hacer diferentes tipos de dibujo. Porque así puedo ir dibujando sin cambiar de libreta. Hay gente que elige papel fino, solo para escribir a lápiz. Y luego están las personas que prefieren papel normal, como de oficina.

2.
Elige tu material. Puede que te expreses mejor a partir de diferentes materiales, porque dependiendo del material te será más fácil expresarte. Cada uno puede expresarse diferente dependiendo del material. Luego cada material permite diferentes técnicas. Por ejemplo, el lápiz, dependiendo de la inclinación y la presión, se marca de una forma u otra.

3.
Personaliza tu libreta. Hacer esto, a veces va muy bien. Porque así, a parte de que te ayuda a reconocerla entre otras libretas, la sientes más tuya y solo tuya. Aquí podrás hacer lo que tú quieras.

4.
Decide si eres de esas personas que le gusta llevar la libreta siempre encima, como yo, o si prefieres tenerla en un rincón, guardada, y sacarla solo cuando la necesitas.

5.
Utiliza la emoción a tu favor. Yo no puedo dibujar bien si no hay sentimiento que me guía, por lo tanto cuando veas la oportunidad de tener ese sentimiento aprovecha al máximo, deja que te guíe. A mí estos momentos de más intensidad a mí se me pasan rápido y si no los aprovecho, a veces no logro volver a ponerme así en días, y puede ser frustrante.

6.
Hay que tener paciencia con tu libreta, porque el dibujo o el escrito que estamos haciendo no siempre saldrá como queremos. Hay que tener conciencia de que no somos perfectos y puede que por mucho que repitamos el mismo dibujo muchas veces, este no nos salga. Es algo que se aprende también: ser paciente.

7.
Estar preparada. A veces las grandes ideas vienen en los momentos más inesperados. Y ojo, a veces el aburrimiento también es un sentimiento que guía.

*El colegio no era
para mí, me aburro
en clase necesito
salir
La niña que me
gusta tiene mi
edad
No sabe quién soy,
ella es feliz...*



Bienvenido al caos

Canción de Depresión Sonora · 2022

Un día de repente estás aquí, y nadie te ha
explicado cómo vivir
Todo lo que hagas va a estar mal, que si la
abuela fuma va a morir
El colegio no era para mí, me aburro en
clase necesito salir
La niña que me gusta tiene mi edad
No sabe quién soy, ella es feliz (ah)

Mira el cielo, imagina el espacio
Salir de aquí, visitar otros lados
Hay quien tiene suerte y dinero, luego hay
otros que no tienen tanto

Otro día sin hacer los deberes
Otro día sin decir que me quieres
Otro día que me acuesto tarde, no está tan
mal, me voy acostumbrando

Bienvenido al caos
Bienvenido al caos
Siéntate aquí, ya somos unos cuantos
Bienvenido al caos (bienvenido al caos)
Córtate el pelo, búscate un trabajo

Nunca supe montar en patín

Me duele el culo de caer frente a tí
Sin atreverme a acercarme un poco
Nunca dije que sí, idiota de mí
Siempre fui un poco infantil
Corre sin mirar, qué frenesí
Te has dado de frente contra la pared
Toda la vida con la cicatriz (ah)

Me pegaban por no hacer la tarea
Huye de aquí sin que nadie te vea
El callejón no tiene salida
Con el tiempo te quedas sin fuerzas

Todo alrededor parece una guerra
La gente mata por un trozo de tierra
Sin saber qué culpa tengo,
me he caído del cielo, encima 'e una piedra

Bienvenido al caos
Siéntate aquí, ya somos unos cuantos
Bienvenido al caos (bienvenido al caos)
Córtate el pelo, búscate un trabajo
Bienvenido al caos (bienvenido al caos)
Bienvenido al caos (bienvenido al caos)
Siéntate aquí, ya somos unos cuantos
Bienvenido al caos (bienvenido al caos)

Bienvenido al caos (bienvenido al caos)
Córtate el pelo, búscate un trabajo
Los veranos se hacen cortos
Los helados saben poco
Los balones están pinchados
Sudo mucho y huelo raro
Los veranos pasan rápido
Los helados derretidos
Los balones deshinchados
Así es la vida y está en mi libro
Así es la vida y está en mi libro

*Utiliza la emoción a
tu favor. Yo no puedo
dibujar bien si no hay
sentimiento que me
guía, por lo tanto
cuando veas la
oportunidad de tener
ese sentimiento
aprovecha al máximo.*

¿Me estás llamando gordo y tonto a mí cuando tú eres el mayor pringado que he visto nunca? Que triste que un gato como yo viva mejor que tú.



Mi gato suelta verdades como puños

PAULA (16 años)

Turquía (Miau)

CRIS (15 años)

Estaba viendo la tele como cualquier otro día. Había vuelto de trabajar y estaba increíblemente cansada. En el canal de noticias estaban hablando sobre los conflictos y guerras a nivel mundial. Mi gata estaba sentada a mi lado, en silencio. Ya llevábamos viviendo juntas con la misma rutina desde hacía dos años. Todos los días lo mismo. Estaba a punto de dormirme cuando de repente escuché a mi lado:

-Bro, con el Putin este... el mundo terminará pronto. Aunque tampoco me molesta, pero sueño con viajar a Turquía algún día.

Silencio total. En esos instantes se me olvidó cómo respirar. Me levanté con lentitud del sofá y la miré fijamente.

-¿Qué? Digo.... ¿Miau?

Casi se me para el corazón al comprobar que estaba hablando de verdad. A ver, era mi sueño poder hablar con mi gata; tampoco tenía amigos, pero no pensé que fuera posible, obviamente.

Me senté en el sofá de nuevo y lo primero que hice fue abrir mi ordenador y comprar billetes para viajar en avión a Turquía.

Otro día en mi vida de pringado solitario, que solo me relaciono con su gato que, además de estar obeso, es lelo.

Era un día normal, igual a los otros. Me levanté, me puse lo primero que pillé del armario y me fui a trabajar. El día empezaba genial, perdiendo el bus y por ende llegando tarde al trabajo. La bronca de mi jefe fue monumental.

Al volver a casa, me encontré con el siguiente panorama: mi gato fofó se había dedicado a arañar y romper todo el sofá, los cojines y las cortinas, además de mear por todos lados.

-¡Lo que me faltaba, el gato gordo este ya está dando por culo como siempre! - dije, gritando.

Lo que menos me esperaba fue la respuesta que recibí.

-¿Me estás llamando gordo y tonto a mí cuando tú eres el mayor pringado que he visto nunca? Que triste que un gato como yo viva mejor que tú, aunque si por mí fuera, ni de coña seguiría viviendo aquí contigo, que al final voy a entrar en depresión de solo ver la mierda de vida que tienes, por no hablar de cómo roncas por las noches y de la indecente cantidad de pedos que te tiras.

La verdad es que me quedé en shock. Lo último que hizo fue caminar hasta mí, mear en mi zapato e irse por la puerta.

Kansas

KAITH (15 años)

-Toto, tengo la sensación de que ya no estamos en Kansas -digo, mirando a mi alrededor, observando el paisaje frente a nosotros.

Todo es desierto, apenas hay árboles o plantas. Lo único que veo son una especie de árboles extraños, muy altos, sin hojas ni ramas, pero tampoco son de madera... Son como... hongos gigantes.

Con Toto en mis brazos camino hacia los árboles. Camino un largo rato hasta que me encuentro en una especie de selva. Todo está repleto de plantas gigantescas y desconocidas. A lo lejos veo una especie de escorpión pero diez veces su tamaño. No hay ni un humano a la vista y todos los animales que veo son o desconocidos o conocidos pero triplicando su tamaño.

Dejo a Toto en el suelo para que investigue. Él corre entre las plantas y de repente se para en seco a olisquear una flor extraña.

-Todo, aléjate -le aviso.

Pero ya es demasiado tarde, se la ha tragado. Justo en ese momento cae al suelo y muere.

Put a flor.

MADE IN ITALY
Segnostrada ornamentale
modellata in legno, metallo,
vetro
CONTRASTO SRL R
0719700487
Lungarno Archibugi 143 R
ITALIA
Non adatto ai bambini: di età
inferiore ai 14 anni non è un
giocattolo.



En el canal de noticias
estaban hablando sobre los
conflictos y guerras a nivel
mundial. Mi gata estaba
sentada a mi lado, en silencio.
Ya llevábamos viviendo juntas
con la misma rutina desde
hacía dos años. Todos los días
lo mismo.



¿Y ahora qué hacemos? Estamos en el mismo punto que siempre. ¿Lo olvidamos y aquí no ha pasado nada? ¿Lo hablamos? ¿Por qué nos hacemos esto?

Tuvimos una discusión

KAITH (15 años), SUGEYLI (16 años), LEV (17 años), CRIS (15 años), VERO y TONI (educadores)

Cinco textos escritos entre todos, empezando siempre por esta frase

1.

Tuvimos una discusión. Porque me habló mal. Me dijo que me callara y le envié a la mierda. Aún así, luego me arrepentí. Tal vez se metió conmigo y con toda mi familia, pero no era su intención, ya que cuando se enfada suele decir cosas sin pensar.

Justo igual que yo. Siempre hablo sin pensar cuando me enfado.

En todo caso, ¿hasta qué punto se puede tolerar? ¿Qué tan difícil es el autocontrol, o es que no le importa suficiente? Puede que sean las dos.

¿Y ahora qué hacemos? Estamos en el mismo punto que siempre. ¿Lo olvidamos y aquí no ha pasado nada? ¿Lo hablamos? ¿Por qué nos hacemos esto?

Quedé con él para hablarlo, en la cafetería de al lado de casa, y llegó diez minutos tarde, pero hice un esfuerzo por no perder el hilo de lo que le quería decir.

-Escucha -le pedí mientras se sentaba torpemente al otro lado de la mesa-. Tenemos que podernos decir las cosas sin hacernos daño o esto se acabó.

-Vale. Pues entonces eres una guarra sin futuro que lo único que sabe hacer es quejarse. No pudo reprimirse. Acto seguido, le estampé un vaso en la

cabeza. Me levanté de la silla hecha una furia, salí en estampida a la calle donde me choqué con un chico que entraba despistado, leyendo un libro. Me sonrió, sorprendido por mi ímpetu, y se disculpó: -Perdón.

Fue lo primero que me dijo. Así fue como Juan y yo nos conocimos.

2.

Tuvimos una discusión. Y él agarró el florero y lo alzó sobre su cabeza. Ella se echó a reír y no podía parar, cada vez las carcajadas eran más fuertes. Estaba llorando.

Y las lágrimas tuvieron un efecto inesperado. Él dejó caer el florero al suelo, que reventó en mil pedazos, como nuestra relación.

Se agachó con rapidez y empezó a recoger los trozos. En el acto se cortó las manos y empezó a sangrar.

-Eso es el puto karma -dije, enfadada-. Y qué irónico, intentas recoger algo que está roto y has terminado haciéndote daño, así como nuestra relación -dije.

-¡Putá! -me soltó de repente.

-¡Maricón! -contraataqué.

Y nos quedamos los dos callados, hundidos en un largo e incómodo silencio. -¡Mariconá tú! -gritó de repente, después de pensárselo.

-Si te follaste a mi hermana, vi los mensajes en tu móvil.

-¡Y yo vi los tuyos!-. Nos quedamos paralizados, taladrándonos el alma con

los ojos.

Salimos corriendo cada uno por un lado. Agarré un plato de porcelana de tu abuela y él una fuente china de coleccionista, muy valiosa. Los alzamos al mismo tiempo mirándonos desafiantes (aunque se nos escapaba un poco la risa).

Ambos los dejamos en la mesa. Entonces él empezó a reír.

-¿Qué? -dije yo.

-So -respondió.

Me levanté y caí al suelo. ¿Cómo podía estar con alguien tan inmaduro?

-Quiero el divorcio.

-Estaré encantado.

No volvimos a vernos.

3.

Tuvimos una discusión en medio del desierto. Era de noche y apenas le veía la cara porque la luna llena lo alumbraba tenuemente a contraluz.

-Ha sido culpa tuya -me dijo, temblando.

Era tan gilipollas. La culpa no era de nadie. Aunque él empezó todo.

Él había propuesto que fuéramos a explorar el desierto. Yo al principio no quería, pero me convenció cuando me explicó que podíamos secuestrar camellos.

Pasó un buen rato y no vimos ni un putísimo camello. Entonces me enfadé.



Estoy un poco cansada ya de la misma historia. Creo que voy a empezar a buscar algo para limpiar toda esta ceniza. Quiero cambiar de color.

Pensaba que se había inventado lo de los camellos solo para convencerme de ir.

-¿Culpa mía? Si fuiste tú quien me convenció de venir aquí. El calor me estaba matando, tenía sed, perdía el contacto con la realidad. Entonces sentí la navaja en mi bolsillo y miré al fondo de sus ojos.

Me daba una rabia... toda la situación. Y era de día ya. No veas qué calor. Cuando le miró a los ojos algo hizo "click" dentro de mí, pero me contuve, no podía hacerlo.

Por suerte soy una jodida psicópata, fría como un Cornetto de nata en el clímax del verano.

-¡Aaaarggggh! -gimió, agonizante, mientras la navaja se hundía en su costado y la sangre regalimaba por mis manos sobre la tierra partida.
-Te lo mereces -sentencié.

Creo que fue una mala idea pasar nuestra luna de miel en un desierto, en fin....

4.

Tuvimos una discusión sobre qué era mejor: ¿El frío o el calor? Yo dije que el frío. Me hacía sentir muy despierta y además, es un perfecto "antiaging", para mantener la piel joven y tersa.

El calor es peor. Te pones a sudar, se te engancha la ropa, todo te pica y uno no se logra concentrar.

-¿Eres tonta? ¿Y si te da una hipotermia? Ahí supe que nuestra relación debía terminar.

-Existe algo llamado abrigarse, gilipollas. Si quiere que te sude el culo todo el día -contesté-, es que el tonto eres tú. La leche, qué tonto era.... me dijo que abrigarse era incómodo y bla bla bla...

Entonces pensé ¿qué estamos haciendo? ¿Tan superficial es nuestra relación que algo así nos puede destruir? No dije ni una palabra más, solo empecé a coger mis cosas en silencio.

-¿Ves? -dijo mofándose, como si yo me hubiera rendido-. Tengo razón. El calor es mejor

Y al escuchar esas palabras una furia dentro de mí me consumió. Cogí un cuchillo y tras hacerle callar, empecé a trocearlo para guardarlo en el congelador.
-¿Ves? ¡El frío es mucho mejor!

5.

Tuvimos una discusión. Era igual que todos los días. Gritos, odio, paranoia. Cada noche hay un incendio en esta casa. Las cenizas cubren nuestros ojos como un filtro de blanco y negro, una capa de polvo en el abandono.

Estoy un poco cansada ya de la misma historia. Creo que voy a empezar a buscar algo para limpiar toda esta ceniza. Quiero cambiar de color.

Así que en lugar de llevarle la contraria a mi hermano, le empecé a dar la razón y a ser super amable. Como si le echara leña al fuego, él se enfureció aún más.

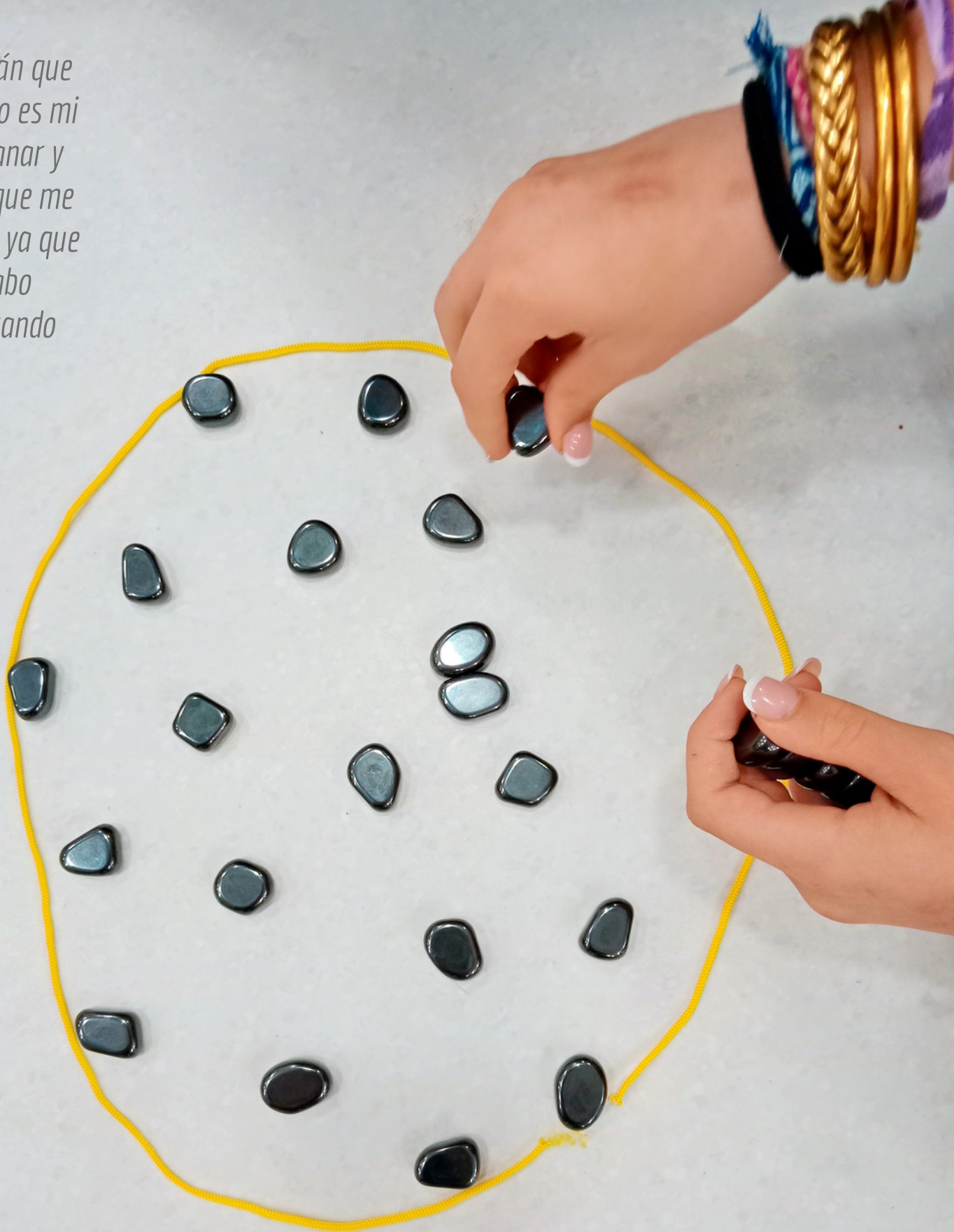
A causa de esto se fue de casa sin decir nada. Qué cabrón tan dramático. Encima que le estaba tratando tan bien, ojala un coche le atropelle al estúpido de mi hermano.

Pero bueno, no importa, al fin y al cabo nada es para tanto, ¿no?

Nada es para tanta, nada es para tanto... Esa frase resonaba en mi cabeza. Empecé a beber cada día, todos los días y aún así veía esas llamas en las paredes.
-Nada es para tanto -repetí, en mi manía, echando el licor por el suelo con la cerilla encendida en la mano-. Nada es para tanto.

Era tan gilipollas. La culpa no era de nadie. Aunque él empezó todo.

*Algunos dirán que
es huir, pero es mi
forma de sanar y
no admito que me
lo discutan, ya que
al fin y al cabo
estoy intentando
avanzar.*





El lugar que la vio crecer

NORA M. (16 años)

Mientras bebía su café, observaba el lugar que durante tantos años la vio crecer.

El tobogán desde donde se tiraba con su hermano, la hierba por la que se revolcó innumerables veces o el columpio que tantos raspones en las rodillas le había provocado. Lo observaba todo con atención, intentando retener hasta el último detalle de su entorno. Miraba con una atención que solo tiene aquel consciente de lo limitada de su estadía. Terminó el café de un trago y dejó lentamente la taza en la mesa, a sabiendas de que ya no tenía excusa alguna que la retuviera allí, por lo tanto no había más razones para alargar su presencia.

Al ponerse en pie echó una última mirada a la que había sido la casa de su infancia, lugar que durante la mayor parte de su vida había deseado abandonar para no volver jamás, y sin embargo al llegar la hora había “algo” que no la hacía estar cómoda en su decisión. El camino hasta la estación fue silencioso, no tenía ganas de acallar su diálogo interior con música, así que se dio rienda suelta para divagar entre recuerdos y sentimientos pasados.

No tardó mucho en llegar al andén, donde se dejó caer en el primer banco que encontró, haciendo tiempo para finalmente escapar de esa ciudad. Contempló, por la que sería la última vez, las ya tan conocidas montañas y no se permitió sentir ni un ápice de tristeza por su pérdida.

Sin rodeos

PAULA (16 años)

Aquella fue la gota que colmó el vaso. Mis ojos vieron lo que mi corazón no quería reconocer. Me dije a mí misma que no valía la pena derramar lágrimas por alguien que no lo merecía, pero al final no pude evitarlo. Siempre he sido una persona que lo siente todo mucho, por muy mínimo que sea, y como tampoco estaba en condiciones de reprimirme, me desahugué por fin.

Cuando finalmente no me quedó ni un resto de pena, hice lo que mejor se me da hacer: seguir adelante sin mirar atrás. De hecho, me lo tomé muy en serio, porque no titubeé en hacer las maletas y coger el primer avión hacia un nuevo destino. Algunos dirán que es huir, pero es mi forma de sanar y no admito que me lo discutan, ya que al fin y al cabo estoy intentando avanzar.

Es mi oportunidad para mejorar y crecer como persona, sin estar sufriendo por alguien a quien no le importo y que claramente no me quiere.

LA MONA LISA NO E

Nuevas versiones por descubrir de nosotros

ESTÁ LISTA

mismos

ilustración por ADRIÁN



ilustración por SUGEYLI



ilustración por RICART

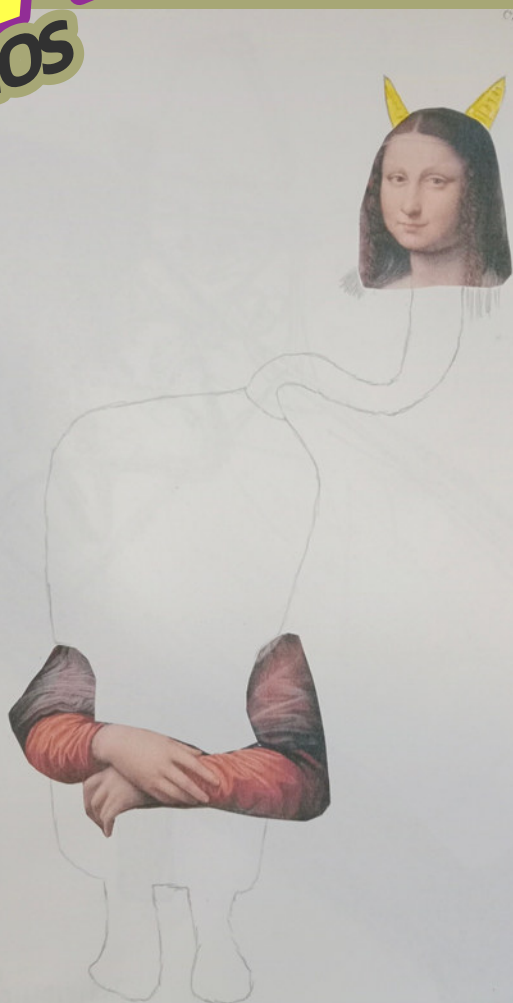


ilustración por KAITH







*Contempló, por la
que sería la última
vez, las ya tan
conocidas montañas
y no se permitió
sentir ni un ápice de
tristeza por su
pérdida.*

*De manera sorprendente hemos
comprobado escribiendo que
podemos llegar al otro, transmitir
ideas, inquietudes, hacernos
preguntas, a veces sin la necesidad
agobiante de tener las respuestas, y
compartir estas palabras con los
compañeros.*





foto: SUGEYLI

*No hablábamos pero él seguía añadiendo
canciones a nuestra playlist y preguntando
sobre mí a mis amigos.*

La última vez que nos vimos

LEV (17 años)

escribe la misma historia desde dos puntos de vista.

Ella

Habían pasado cuatro meses desde la última vez que nos vimos. Con el tiempo entendí por qué lo hizo. Él estaba con otras personas y yo también. Imaginaba que habría pasado página. Acababa de colapsar, estaba de fiesta de nuevo, pero no era ni de lejos la misma persona que cuando rompimos. Dicen que el tiempo cura. El viento se lleva las hojas, el sol seca el agua, y el peso se hace más ligero. Aún así, escuchar ciertas canciones me hacía imposible no acordarme de él. No hablábamos pero él seguía añadiendo canciones a nuestra playlist y preguntando sobre mí a mis amigos.

Estaba sentada en el sofá decrepito de ese okupa, hundiéndome en ese mar de keta y cervezas. Entonces él abrió la puerta y me preguntó: ¿Aún me odias? Le dije la verdad: Nunca te he odiado.

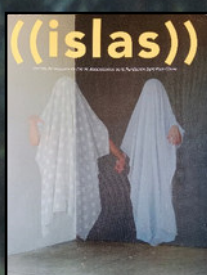
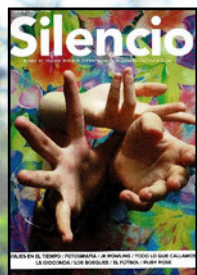
Él

Habían pasado cuatro meses desde la última vez que nos vimos. Ninguna de esas noches puede hacerme cerrar los ojos. Dicen que el tiempo cura, pero no es verdad. Las acciones curan, el tiempo solo te degrada. Tus huesos se vuelven más frágiles, tu mente más consciente de la pesadilla que vives, el peso de las hojas y la lluvia se acumula y crece. Abrí la puerta del local. El sofá era viejo, gris y sucio. Ella era una isla de vida en ese mar de latas vacías.

Cruzamos miradas y me senté a su lado.

-¿Aún me odias? -La pregunta resonó en mi mente. Lo había preguntado miles de veces a decenas de personas y sabía que en la profundidad de mi alma nunca aceptaría la respuesta.

-Nunca te he olvidado -me respondió.



EL RELATO DE FICCIÓN COMO METÁFORA DE NOSOTROS
CONCURSO DE FOTOGRAFÍA 2025 "LOS OTROS"
LA MÚSICA COMO FORMA DE TERAPIA
LA ESCRITURA COMO EJERCICIO GRUPAL
GUÍA PARA UN DIARIO PARA ADOLESCENTES INCOMPRENDIDAS
FUTURO, SUPOSICIÓN Y PUNTO DE VISTA
PELÍCULAS QUE TIENES QUE VER
IMÁGENES, SOLEDAD E IRA

MILCASA IDEAL por LAIA

