



MARTA PTERROBA

PARA QUE TE UBICUES:

(de lo que vamos a hablar)

1. NACIMOS PARA AMAR ... 15
2. CÓMO SER UNA PRINCESA ... 33
3. LIKE, MATCH, GHOSTING ... 55
4. EL DESAMOR ... 85
5. APRENDER A ESTAR SOLA ... 107

PARA ESA AMIGA
QUE NECESITA
ABRIR LOS OJOS.



HOLA, ESTA SOY
YO, UNA CHICA
DE 23 AÑOS A
LA QUE LE HA
COSTADO MUCHO
ENTENDER DE
QUE VA EL AMOR*

* CREO QUE SIGO SIN
ENTENDERLO

COMO ENTENDEREIS,
NO SIEMPRE HE SIDO
LA MISMA, ASI QUE OS
PRESENTO A TODAS LAS
CHICAS QUE LLEVO
CONMIGO.

¿CUÁNDO
LLEGA EL
PRÍNCIPE AZUL?

MI YO DE 8



PVF,
ESO NO
EXISTE



MI YO DE 16

(es una nostalgia extraña,
me odiaba y amaba a la vez)

ESTA SOY YO,
PERO EN VERSIÓN:

"VENGO A DARTE UNA
LECCIÓN DE VIDA"

Y OS PREGUNTAREIS,
¿PERO TÚ QUIEN ERES?

EHH,....
YO SIGO
SIN
SABERLO



TENGO DEMASIADAS
COSAS QUE CONTAROS,
Y PARA ELLO, HE
ESCOGIDO MI OUTFIT
FAVORITO:



LO QUE
LLEVO EN
MI BOLSO DEL
AMOR:

MUVUCHOS
MENSAJES SIN
RESPUESTA



LA CORONA DE
PRINCESA



PROMESAS
DE FINALES
FELICES



UN
VINO (para
echarle humor)

The End



LA CLAVE
PARA
ABRIR TU
CORAZÓN



MUVUCHAS
RED FLAGS



NACIMOS

PARA

AMAR

(o eso nos dijeron)

¿Nacimos para amar?, o ¿eso nos dijeron?

Desde bien pequeña sentí muchas diferencias en cuanto a como se educaban a los niños y a las niñas, por el mero hecho de ser niñas o niños.

El **sentirme insuficiente** pasó a ser mi lema de vida en la adolescencia, creando muchas contradicciones en mi día a día. De repente la película que nos habían contado del amor, no era real, **los hombres no eran ni príncipes** ni personas educadas emocionalmente. Esto me hizo darme cuenta de que íbamos por caminos muy opuestos, y que lo que ellos buscaban de nosotras era imposible de cumplir, y viceversa. Nosotras necesitábamos cosas de ellos, que nadie les había enseñado a hacer nunca.

"No llores", "**eso es de niñas**", "los hombres son fuertes", "los hombres ganan" ..., y mil frases más, que la verdad es que ya me he cansado de escuchar.

En el crecimiento que he tenido como mujer, me voy dando cuenta de que sí, **hemos sido totalmente estafadas**, nada es como parecía que sería, la vida no es un planning perfecto en el que nada falla.

Otra de las cosas que he descubierto a lo largo del tiempo, es que **no hay una sola forma de ser mujer u hombre**, que los estereotipos de género yo creo que a deberían pasar página, y que no hay una manera correcta de cumplir con la feminidad o la masculinidad.

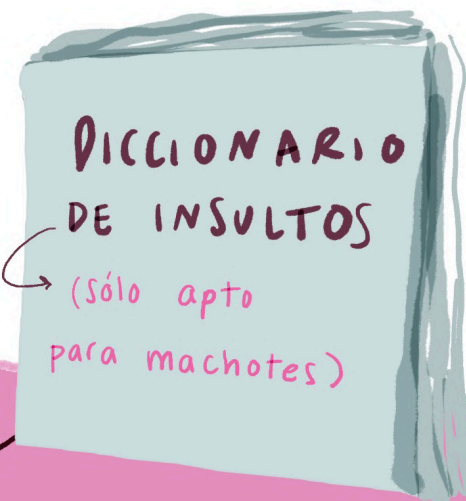
Simplemente debemos vestirnos y comportarnos como mejor nos sintamos, dejemos de buscar la aprobación constante de los hombres, y empecemos a valorarnos a nosotras mismas.

Espero que pronto lleguemos a encontrarnos, y a descifrar ese idioma que nunca nos enseñaron en el colegio, **el idioma de los hombres**. Claramente nunca pudimos ni hemos podido entenderlo, al igual que ellos el nuestro. ¿No creéis que más que nacer diferentes, la sociedad nos fuerza a ser totalmente diferentes?

Y bueno, ya para acabar, ojala se deje de decir el ilustre insulto de.... "**lloras como una niña**", creo que con eso ya podría dormirme más tranquila.

LLORAS COMO UNA NIÑA

DESDE BIEN PEQUEÑA
SENTÍ QUE SE ESPERABAN
COSAS DIFERENTES DE LOS
NIÑOS Y LAS NIÑAS.



* EL TOP
VENTAS

DICCIONARIO
DE INSULTOS

(sólo apto
para machotes)

APRENDE LOS + CONOCIDOS :

1. Pareces una niña

2. Lloras como las
niñas

3. Corres como una niña

¿ENSERIO NO VEÍS ALGO RARO?





SEGÚN FUI
CRECIENDO,
ME DI CUENTA
DE QUE NUNCA
SERÍA SUFICIENTE



¡PAUSA POR FÍ!
¿SUFICIENTE PARA QUIÉN?

PUES HIJA NO SE,
SUPONGO QUE PARA
LOS CHICOS

DEMASIADO
G-O-R-D-A

MUY
INTENSA

DEMASIADO ALTA

¿DEMASIADO
LISTA?

TÍA, CREO
QUE ASÍ NO LE
VAS A GUSTAR



YO LO
QUE CREO
ES QUE
ME GUSTO
A MÍ



TÍO, YO ME RINDO CONTIGO,
¿CÓMO SE TE OLVIRRE IR
VESTIDO DE ROSA?!!!



CUANDO EMPECÉ
A CAMINAR
DISPUESTA A
ENCONTRAR EL
"AMOR"



DEL
QUE
TAAANTO
ME
HABÍAN
HABLADO
...



SENTÍ, QUE
LA CARROZA DE
LAS PRINCESAS
ME ATROPELLABA

Y DESCUBRÍ . . .
QUE NOS HABÍAN
ESTAFADO , NOS
HABÍAN EDUCADO DE
FORMAS TAAAAN
DIFERENTES, QUE NO
CONSEGUÍAMOS
VERNOS . . .



"NO ENCUENTRO
A NINGUNA
CHICA COMO YO"

¿TAN IMPOSIBLE
ES ENCONTRAR A
UN CHICO QUE ME
QUIERA TAL Y COMO
SOY



OJALÁ NOS
HUBIERAN
ENSEÑADO A
LLORAR



LOS
CHICOS
NUNCA
LLORAN

OJALÁ
NOS
ENTENDIERAN



CREO QUE
HABLAN
OTRO
IDIOMA



Quería ser una princesa, dulce, frágil y sonriente.

La cuestión es que **ya no quiero serlo más**. Quiero ser yo, auténtica, fuerte y valiente.

Está claro que las películas de Disney no ayudaron mucho a forjar nuestra idea del amor de una manera sana. A través de las historias que veíamos en la televisión de pequeñas, y de los libros que leíamos, fuimos construyendo el gran ideal de, "**Príncipe Azul**", otro cuento que nunca llegó a existir en la vida real.

Con el paso del tiempo he entendido que todas las historias que amábamos, quizá no estaban tan bien como pensábamos. Quizás son el ejemplo de donde no queremos acabar, quizás **ya no nos reflejan** tal y como somos ahora.

A los 16 el problema fue creciendo y nos enamoramos de Hache, y nos sentimos Babi en "**A tres metros sobre el cielo**". Nos parecía super admirable lo mucho que se querían y lo mucho que ella se sacrificaba para que su relación funcionara (aunque tuviera que renunciar a su felicidad).

En estas páginas por fin podremos imaginarnos lo que nos hubiera gustado contestar a **nuestros primeros amores**, sí, aquellos que has querido olvidar y a los que nunca llegaste a entender (creeme que ellos siguen sin entenderse a sí mismos). Escribiremos juntas aquellas contestaciones que les habrían dejado con la boca abierta, porque jamás se hubieran esperado que pusieras un límite para tu bienestar.

Otra de las cosas que me pone de los nervios es la manía que ha tenido la sociedad por **edulcorar todas las situaciones románticas**, creando mitos tan heavys como que el amor verdadero duele, o que hay que aguantar para que las cosas funcionen. Pero yo me pregunto, ¿aguantar exactamente el qué? **Creo que ya no quiero quedarme** en sitios en los que no estoy bien, no me siento cuidada, querida y escuchada, en fin, para eso prefiero estar sola ¿no?

Una de las cosas que más me motivan para recuperar ilusiones perdidas, es **atterizar de una vez por todas en la realidad**, si aquella que Disney jamás quiso contarnos. Saber que los finales no siempre son felices, que el día a día no es perfecto, que las inseguridades existen y que hay veces que las cosas no funcionan, así de simple.

NO SOY UNA PRINCESA



SOY
DE AMOR
A 1ª
VISTA

SOY
FRÁGIL

SOY DULCE

SOY
CUIDADORA

SOY
DELICADA

SOY
BELLA

SOY LO QUE
MI PRÍNCIPE
QUIERA...



NO ME
ENAMORO
DE
CUALQUIERA

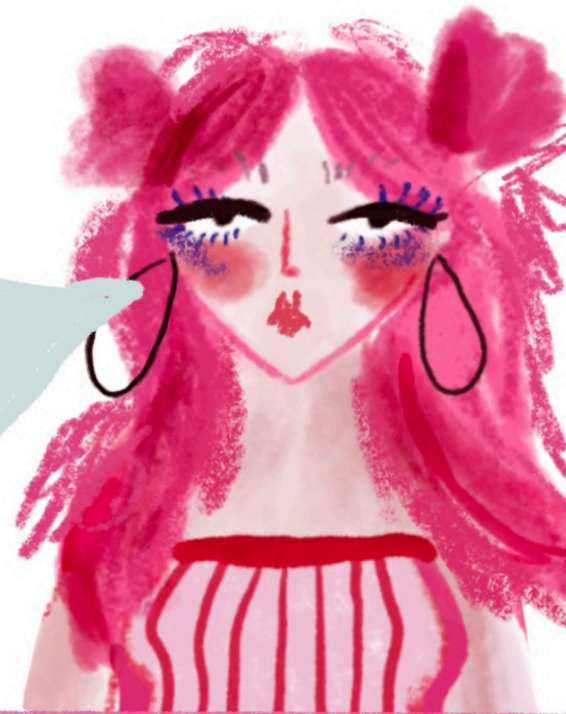
SOY
FUERTE

SOY
"YO MISMA"
(y muchas horas
de terapia)

ME
CUIDO A
MI
MISMA

SOY FIEL
A MIS
IDEAS

NO SOY
PERFECTA



YO A MIS 23



NO ENTIENDO POR QUÉ
ERA MI LIBRO FAVORITO



COSAS
 QUE ME
 GUSTABAN

(de los chicos,
 por 2018...)

Y QUE AHORA
 SON RED FLAGS
 DE MANUAL
 (2025)



UNA PAUSA, ¿A QUÉ
 LLAMAS TU RED FLAG?



SEGÚN LA RAE...

SEGÚN YO:

UNA "RED FLAG", ES UNA ALERTA PARA QUE SALGAS CORRIENDO

BASICAMENTE SON ESAS COSAS QUE NUNCA QUERRÍAS QUE TUVIERA TU NOVIO...

POOR?

VOY A PONERTE EJEMPLOS:

¿CON 16 NO LO

SABÍA VER?

NO SOY BUENO
PARA TI

ESTOY
MUY LIADO,
YA LE CONTESTARÉ

PREFIERO NO
PONER ETIQUETAS

YO ES QUE
SOY ASÍ...

ME GUSTA
CONducIR MUY
RÁPIDO...

TIENES QUE
APRENDER A
"FLUIR"

¿POR QUÉ
LLORAS?



YO NUNCA
LLORO

SE VE QUE
NO...

LO QUE ME
GUSTARÍA HABER
DICH0:

1. ¿QUÉ **ÑO ES FLUIR?
2. PASO MIEDO CUANDO CONDUCES
3. DESDE LUEGO QUE NO ERES BUENO PARA MÍ.
4. TE VENDRÍA BIEN LLORAR Y EVITARTE OTRA PALIZA
5. LLORO PORQUE QUIERO IRME Y NO SE' HACERLO.



ÚLTIMAMENTE HE ESTADO
PENSANDO EN QUE
DEBERÍAMOS RESIGNIFICAR
ALGUNOS "MITOS ROMÁNTICOS"



(PUES YO PASO DE ESO)

SINCERAMENTE, SI
NO ME HACES REÍR,
PREFIERO ESTAR SOLA.



¿HAY PELIS/SERIES CON
LAS QUE TE SIENTAS
IDENTIFICADA?

ES DIFÍCIL, PERO
..... SÍ



NORMAL PEOPLE ★★☆☆

THIS IS US ★★☆☆

LOS AÑOS NUEVOS ★★☆☆☆☆

MODERN LOVE ★★☆☆

(¿SE NOTA QUE
NO LA HE
SUPERADO?)

* POR CIERTO, NO QUIERO
DECIRTE DE QUÉ VAN, SOLO
QUIERO QUE LAS VEAS



LIKE,
MATCH,
GHOSTING

(y otros deportes
de riesgo)

Sí, en algún momento de tu vida llega ese día en el que te descargas tinder.

Te descargas tinder en busca de un hombre con el que compartir tu vida, y no, **no es de desesperada**. Pero creo que sí que tengo que advertirte de varias cosas. Vas a reírte mucho, ¿de qué?, pues de la cantidad de **hombres desubicados** que hay en estas aplicaciones.

¿A qué llamo yo desubicado?, pues a ese tipo de hombres que siguen diciendote la célebre frase de **"yo fluyo"**, vamos, en resumen, que no están preparados para tener una relación, que simplemente se descargan la aplicación por aburrimiento, o... que acaban de romper con su ex.

Y bueno, no les juzgo porque todas hemos recurrido a tinder como si de un juego se tratase, como un entretenimiento para cuando quería confirmar que sí que **tenía posibilidades de gustarle a los tíos**.

Y bueno, que decirte amiga, creo que debes **sanar tus movidas** para poder entrar de una forma sana en el mundo de las citas. La realidad es que por más que quieras rebajar tus expectativas, siempre esperarás algo de la persona que tienes en frente, y **no eres rara** por ello.

En estas páginas verás reflejadas situaciones ridículas que se presentan en los perfiles de muchos hombres en aplicaciones como tinder, y sobre todo, verás plasmada esa "gran" ilusión al creer haber encontrado al **"hombre perfecto"**, si ese que en la tercera cita parece esfumarse como el humo.

Y bueno, para añadirle un poco más de **dosis de realidad** a esta sección hablaremos de la envidia, la emoción que más sentido tiene vivir en la actualidad. Las comparaciones con **"esa pareja perfecta"** de instagram, y lo que esconden, los cuerpos perfectos y las vidas perfectas, que te aseguro que solo existen en tu cabeza.

No te desesperes, encontrar a alguien que merezca la pena por tinder puede ser el mayor reto de tu vida, pero por lo menos **si fracasas, tendrás una historia para todas tus amigas**, vamos, que serás el entretenimiento de tu grupo, y no precisamente por tus éxitos en las citas.

¿EN SERIO NO HAY ALGUIEN NORMAL?

BIENVENIDA
AL MUNDO
DE LAS
CITAS,



SÍ, SE
NECESITAN
CLASES, A NO
SER QUE QUIERAS
DESCUBRIR TODO
TÚ SOLITA 😊

SÍ, ME HE DESCARGADO
TINDER. NO SÉ QUÉ PUEDO
ENCONTRARME.
¿ENCONTRARÉ EL AMOR AHÍ?
¿CÓMO DETECTO RED FLAGS?
CREO QUE ME HAN HECHO
GHOSTING.

JATAJA,
TRANQUILA, ESTO SOLO
ACABA DE EMPEZAR



~~ASÚMELO, EL AMOR~~
~~HA CAMBIADO, LA~~
FORMA DE ENAMORARSE
HA CAMBIADO.

VARIAS COSAS
ANTES DE EMPEZAR:

1. USAR APLICACIONES
NO TE HACE SER UNA
DESESPERADA.
2. SI NO ESTÁS BIEN,
MENTALMENTE, ESPÉRATE
3. RECUERDA SIEMPRE, QUE
NO CONOCES A ALGUIEN
POR UNA PANTALLA.



ADVERTENCIA

HAY MUY MUUCHO
DESUBICAO'



COMO SE CONOCIAN
NUESTROS PADRES,

¿ME DAS
TU NÚMERO?



CÓMO NOS
CONOCEMOS AHORA



CADA VEZ QUE ABRO INSTAGRAM
ME DEPRIMO UN POCO, Y ME PREGUNTO
SI LO QUE VEO ES REAL, O SIMPLE-
MENTE SOY UNA FRACASADA QUE
NO ENCUENTRA UN NOVIO QUE
LA QUIERA.

PERO LUEGO PIENSO,
LO QUE VEMOS DE LAS
PAREJAS X INSTAGRAM
ES SOLO UN
10% DE SU
RELACION.

OBVIAMENTE NO VAN A
GRABARSE DISCUTIENDO
(avngve me encantaría
verlo)

Y SÍ, LAS COMPARACIONES
SON UNA MIER** ...

PERO ¿CON QUÉ TE
COMPARAS?

¿CON QUÉ NO?, CON
LAS PAREJAS PERFECTAS QUE
SIEMPRE ESTÁN FELICES, QUE
TIENEN UN "CUERPO PERFECTO",
QUE HACEN UN VIAJE CADA
MES, Y QUE NO SOPORTO O O O O O

QUIZÁS TE HACEN PENSAR QUE
SIEMPRE TE FALTA ALGO, QUE
NUNCA ES SUFICIENTE.
¿ES ESO?

Y NO TE ASUSTES,
Y NO SEAS IMPACIENTE,
ENCONTRAR A ALGUIEN
NORMAL ES MUY
JO**DO



NORMAS BÁSICAS:

1. NO TE FÍES DE LAS FOTOS
2. ESCUCHA UN AUDIO ANTES DE QUEDAR (no preguntes)
3. NO PIDAS ALCOHOL (para ver con claridad las redflags)
4. SE' TÚ, NO INTENTES AGRADAR (siendo alguien que no eres)





EL QUE OLVIDA
QUITARSE
+ EL ANILLO +



EL QUE PARECE QUE
VA A ROMPER SU
PANTALLA ...



EL QUE NUNCA
HA LEIDO UN
LIBRO ...



EL QUE QUIERE
ASEGURARSE QUE
CONOCE SU COCHE"

"LO QUE HAY QUE VER"



EL QUE NO SE QUITA LAS
GAFAS NI PARA C*GAR



EL QUE HACE
TOODOS LOS
DEPORTES...

(Pero nunca
tiene tiempo para
ti)



REALIDAD VS INSTAGRAM



EL QUE TE COME
LA OREJA

ERES LA CHICA
MÁS GUAPA DEL
MUNDO

ERES...
¡PERFECTA!

NUNCA HABÍA ESTADO
CON NADIE COMO
TÚ

PUF,
NO ME CREO
N-A-D-A

ME
GUSTAS
TAAANTO
...

NECESITO
SABER QUE
ESTÁ PASANDO



A NO LE GUSTO

B ESTÁ CON OTRA

C ES MENTIROSO
COMPULSIVO

D TODAS SON
CORRECTAS

ES QUE,
MI EX ESTABA
L-O-C-A

NO
SIGAS

EL INTENSO

9:00 BUENOS DÍAS ¿CÓMO HAS DORMIDO?

9:01 HAS SOÑADO CONMIGO? YO SÍ, HE SOÑADO QUE NOS CASÁBAMOS

9:02 ¿QUE HAS DESAYUNADO? YO TOSTADAS Y CAFÉ

9:03 ¿QUE PLAN DE DÍA TIENES?

9:03 YO NO TENGO PLANES... ¡OYE! CONTESTAME

1ª CITA

☆☆☆☆☆

*NUNCA TE
FÍES DE LAS
1ª IMPRESIONES

DIOS MÍO,
ERES REAL?



HE CONOCIDO
AL HOMBRE PERFECTO



2ª CITA
☆☆☆☆☆



5:00

¿DÓNDE HAS
ESTADO TODO ESTE
TIEMPO?



¿CREO QUE
ES DIFERENTE
...?

¿Y SI ME
LA JUEGA?

¿HABRÉ
SIDO MUY
INTENSA?

¿HABRÉ
IGNORADO
RED FLAGS?

YO CREO
QUE ES "ÉL"

¿Y SI LE
PAREZCO
PESADA?

¿ESTARÁ
QUEDANDO CON
OTRAS?



NECESITO
DORMIR,
*ODER



UNA PAUSA ENTRE CITAS PARA PONERTE AL DÍA CON TU AMIGA

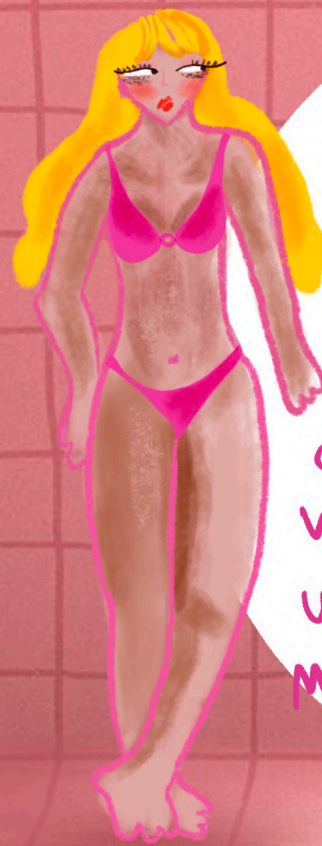
"LO ACABO DE DEJAR CON MI NOVIO"

"¡WTF!? PERO ¿CÓMO VAIS A ROMPER? SI SOIS LA PAREJA PERFECTA!!"

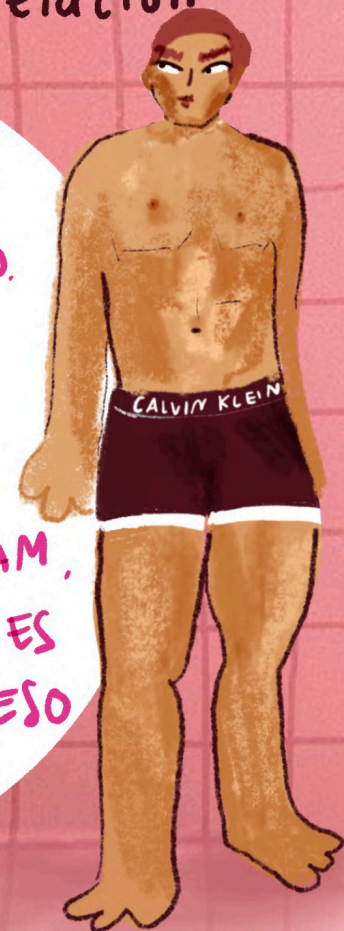


COSAS QUE NUNCA HEMOS CONTADO:

- Ella no soporta a mi madre
- Ella llora porque nunca se ve "bien"
- Discutimos todas las semanas
- Él nunca quiso mostrar la relación



ESTAMOS HARTOS DE FINGIR QUE TODO ES PERFECTO. ENSERIO, PARA DE CREERTE LO QUE VES EN INSTAGRAM, UNA RELACION ES MUCHO MÁS QUE ESO



¿3ª CITA ?

¿Se pueden restar ☆ ?

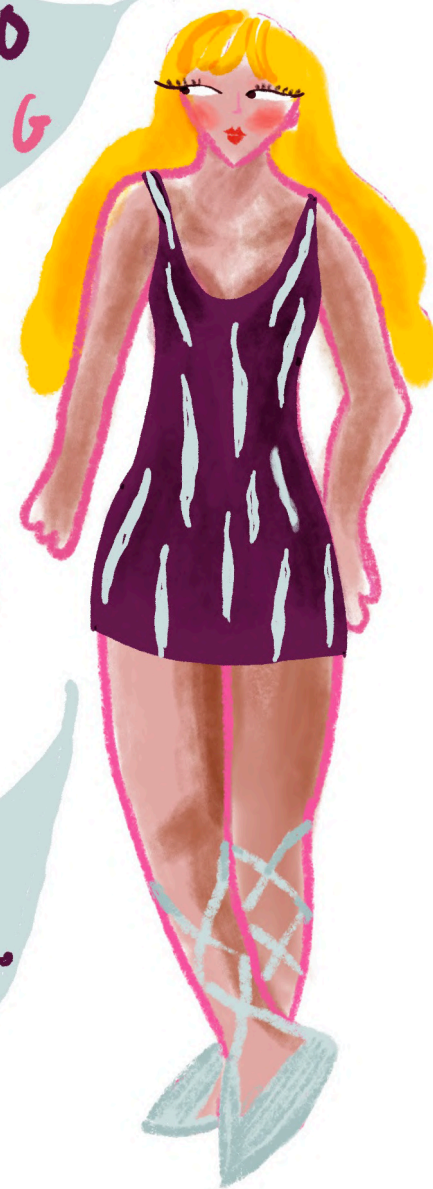
¿ENSERIO NO VA
A VENIR ?



CREO QUE
TE HAN HECHO
G-H-O-S-T-I-N-G

¿QUÉ ES
ESO ?

ESTO DA PARA
OTRO CAPÍTULO...





EL

DESAMOR

(y lo que
Disney nunca
nos contó)

El desamor, y lo que Disney nunca nos contó en las películas.

Cuando te rompen el corazón por primera vez sientes que no vas a poder seguir viviendo, y descubres que nadie te ha hablado nunca de cómo **pasar página**, o como recuperarte poco a poco.

Y bueno, tengamos en cuenta que sobrevivir a **una ruptura no es un proceso fácil ni perfecto**, cada una tiene el suyo, y cada una encuentra la manera de salir a flote como puede. En este capítulo vamos a intentar echarle un poco de humor al asunto, para no caer en depresión.

Vas a aprender nuevos términos que no conocías, para poder dar en la clave de por que **"ese tío"** no ha vuelto a contestarte. Y no amiga, no tiene que ver con lo que tú eres y vales.

Muchas veces has pensado, ¿nadie sabe verme?, ¿no merezco la pena?, **¿por qué me han hecho tanto daño?**, y las respuestas puede que nunca lleguen a contestarse.

Ninguna ruptura es igual, cada persona tiene sus motivos para acabar con una relación, y es importante que no caigas en el endiosamiento de otras parejas.

¿A qué llamo yo endiosamiento?, pues a pensar que todo lo que ves es real, que realmente hay parejas que nunca discuten, que sus planes siempre son brutales, y que realmente tu vida es una mier**.

Y bueno, por que no aprovechar este momento en el que te sientes una fracasada, como punto de partida para descubrirte a ti misma y sanar esas **cosas que** sientes que **llevas en el bolso del amor**.

Es buen momento para salir de tu mente, de rodearte muuuucho de tus amigas, y pausar aunque sea por un rato tus pensamientos obsesivos, y el **bucle en el que llevas tiempo enredada**. Y es que las amigas desbloquean y sanan.

Algo que también puedes plantearte por primera vez en tu vida es, que efectivamente, **no puedes siempre con todo tu sola**. Así que pierde el orgullo y pide ayuda, ve a terapia y suelta eso que llevas teniendo dentro tanto tiempo.

Y recuerda, no hay una forma correcta de vivir una ruptura, así que deja de mirar al resto, y **mírate a ti misma** y a todos los pasos que vas dando cada día para estar mejor, que por cierto, no son una línea ascendente, se puede volver a la casilla principal cuando te creías casi recuperada, y viceversa.

¿CÓMO LE
DOY AL X2?

"ESTOY ROTA"

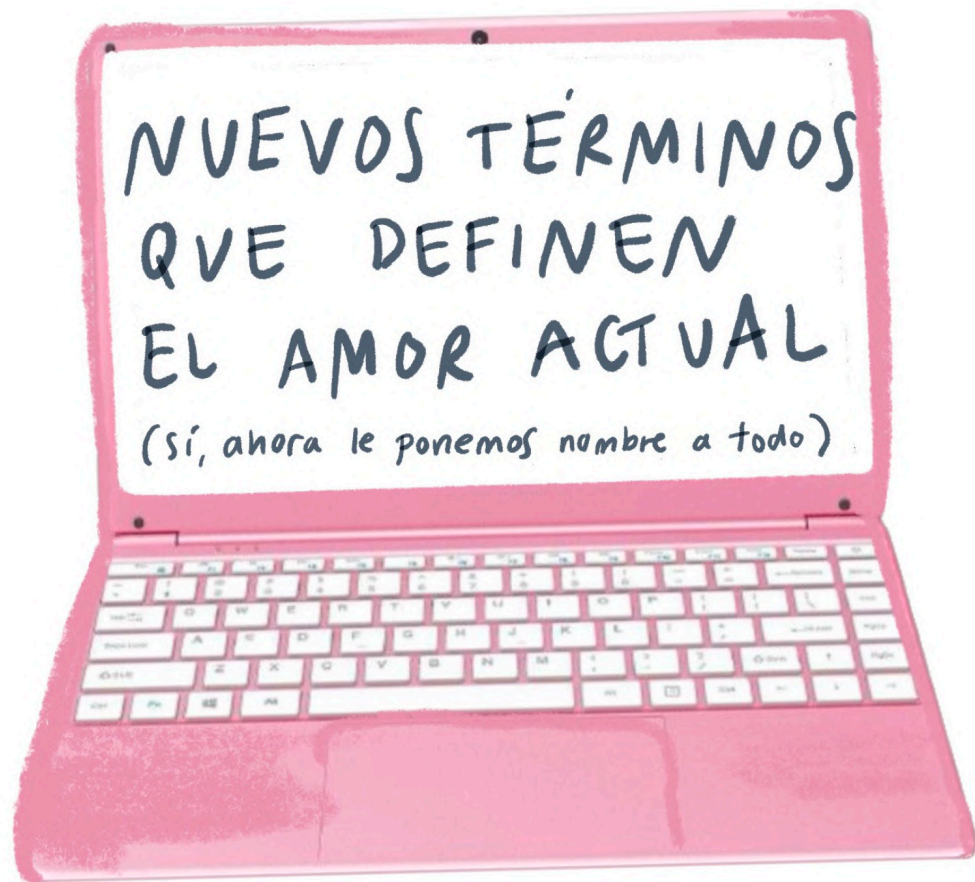
SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, ES
PORQUE ALGUNA VEZ TE HAN
ROTO EL CORAZÓN.



ESTÁ CLARO QUE LA MAYORÍA
DE VECES NO SABEMOS QUÉ
HA PASADO, Y NOS HACEMOS LA
PREGUNTA DE:

¿POR QUÉ NO ME
ELIGEN?





LOVE BOMBING:

AL PRINCIPIO TE TRATA COMO SI FUERAS LA ÚLTIMA COCA COLA DEL DESIERTO, 24/7 COMIÉNDOTE LA OREJA Y DE REPENTE... LE DAS IGUAL.

GASLIGHTING:

EL QUE TIENE UN MÁSTER EN HACERSE EL LOCO. QUEDASTEIS TRES VECEs, OS ENCONTRÁIS, Y... ¿TU QUIÉN ERES? VAMOS QUE SEGÚN ÉL NUNCA HAS EXISTIDO.

ORBITING:

UN EX CON ALMA DE SATELITE, SIEMPRE RONDANDO. PERO NUNCA LLEGA A ATERRIJAR (SIEMPRE ES EL 1º EN VER TUS STORIES).

BENCHING:

CLARAMENTE, ERES SU OPCION B, PERO TE MANTIENE EN EL BANQUILLO COMO SUPLENTE, POR SI EL PLAN A FALLA.

SLOW FADING:

DESAPARECE A CÁMARA LENTA, PASA DE: "BUENOS DÍAS PRINCESA", A AHORRARSE PALABRAS CONTESTANDO: "AHH", "OKEY", "ADIOÓS."

ZOMBIEING:

CUANDO EL MAYOR GHOSTING DE TU VIDA, ESE QUE PARECÍA MUERTO, DE PRONTO, RESULTA: "PERDON, ESTABA EN COMA."

SITUATIONSHIP:

NO SOIS NOVIOS PERO ACTÚA COMO SI LO FUERA. SI LE PREGUNTAS: ¿QUÉ SOMOS? SE QUEDA SIN BATERÍA, SIN AIRE, Y SIN GANAS DE ECHARLE HUE***.





¿QUÉ COÑ*
ES EL
GHOSTING?

Según yo:

FENÓMENO PARANORMAL DEL
S.XXI EN EL QUE EL TÍO
QUE TE VENDIÓ UNA VIDA
JUNTOS, **DESAPARECE** POR
COMPLETO, COMO UN FANTASMA.

**NO LE VUELVES A VER, PERO
EN EL FONDO SABES QUE
NO ESTÁ MUERTO.**

**¡ TÍA, IGUAL LE HA
PASADO ALGO!**

**¡ SÍ, QUÉ
ESTÁ CON OTRA!**

ÁBRAME

Y ES ENTONCES
CUANDO ME ENCUENTRO:



A VECES
ABRO LA NEVERA
PARA VER QUE HAY



¿POR QUÉ
SIGO AQUÍ?



ESO DE LO
QUE ME QUIERO
OLVIDAR

ESO QUE
NUNCA LLEGAMOS
A HACER

ESO QUE
YO NUNCA
QUISE

"ESE PLAN"
QUE SE CONVIRTIÓ
EN NUESTRO

ESE "VINO" QUE
ME PROMETISTE

CREO QUE
YA NO TENGO
HAMBRE...

CIÉRRAME



A) DETAR

B) QUE TE DEJEN

C) ESO NO DEBERÍA
SER UNA PREGUNTA

AL PRINCIPIO PARECE
QUE UNA NUBE TE NUBLA
LA VISTA Y NO TE DEJA
VER CON CLARIDAD
...

LAS RUPTURAS

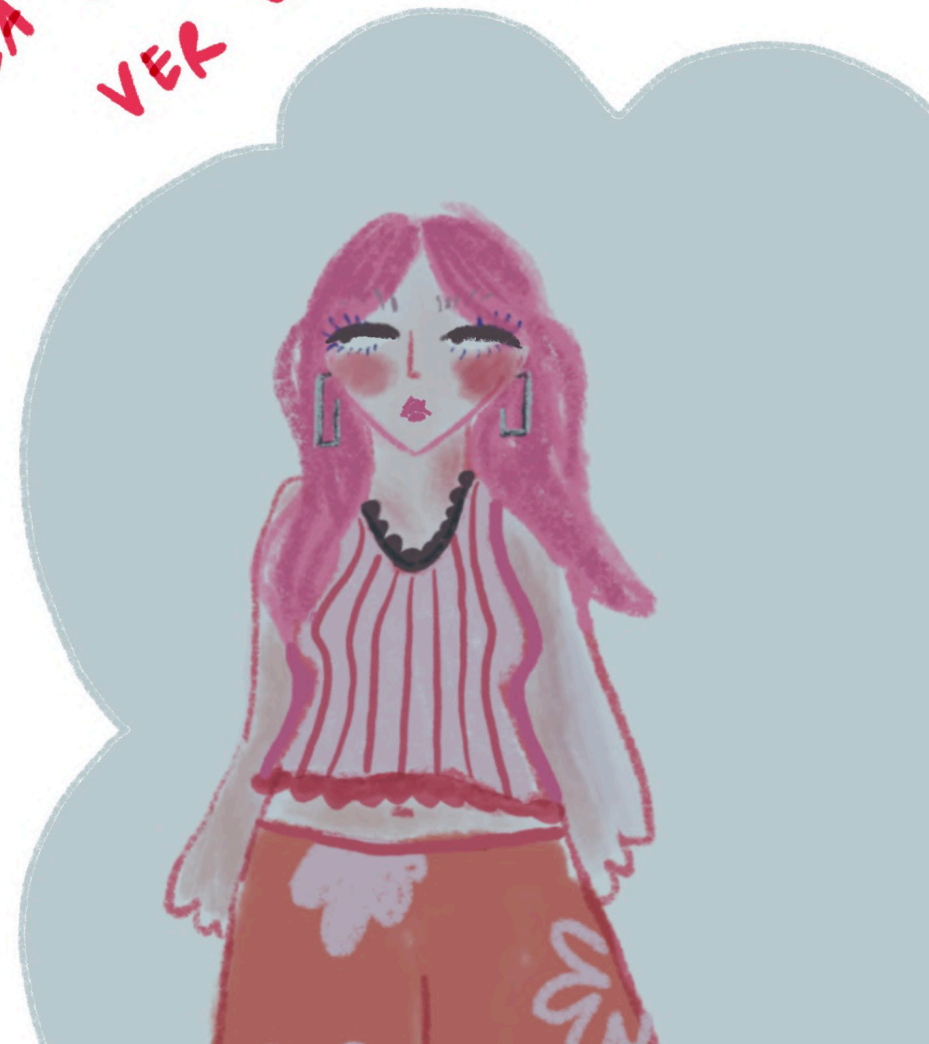
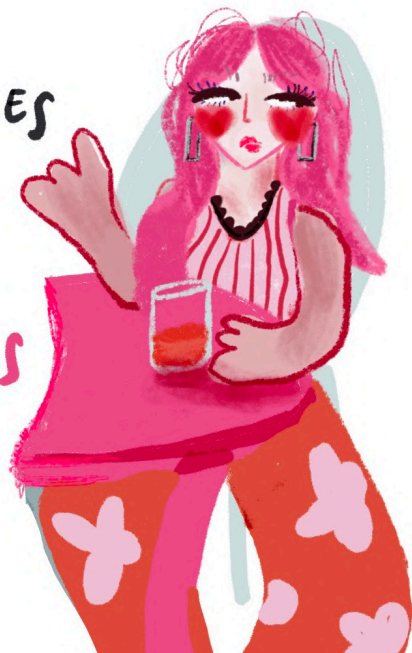
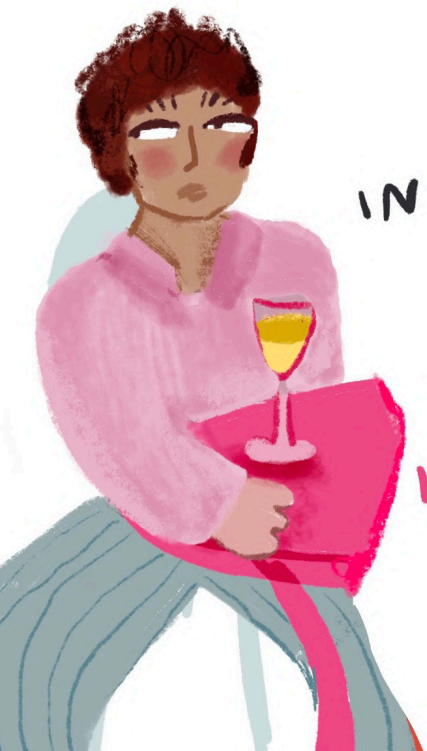
NO SON

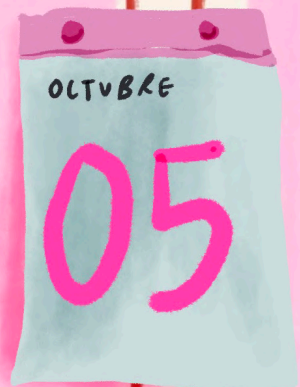
INEXPLICABLES

SON

INESPERADAS

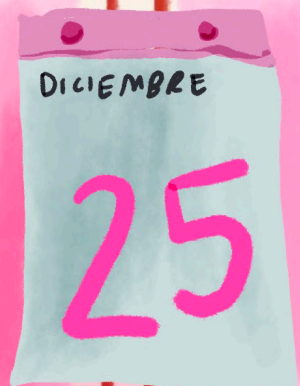
?





"EL DÍA"
EN EL QUE
TODO TERMINÓ'

¿ESTO ES
REAL?



"QUIERO
LLAMARLE"

¿PUEDO DARLE
YA AL X2 A
ESTA MIER**?

¿POR
QUÉ ME
DEJA?

¿POR QUÉ
AHORA?

¿POR QUÉ'
A MI?

¿POR QUÉ'
NO VUELVE?



BUENO, COMO HABRÁS
VISTO, LOS 1^{OS} MESES
SUELEN RESUMIRSE EN:
"ENTRAR EN BUCLE"

PARECIENDO, QUE LO
MÁS IMPORTANTE ES
DESCUBRIR LA RAZÓN
X LA QUE TE HA
DEJADO...

CUANDO LA
RAZÓN ES LO DE
MENOS, LA REALIDAD
ES QUE YA NO QUIERE
ESTAR CONTIGO Y TÚ
NO QUIERES ASUMIRLO



TIPOS DE AMIGAS

(EN UNA RUPTURA)



"LA QUE SE PASA EL DÍA EN LA CAMA"



"LA QUE TIENE NUEVO NOVIO"

"LA QUE SE PASA EL DÍA DE FIESTA"
(porque bailar cura las penas)



"LA QUE CAMINA TODOS LOS DÍAS POR SU CALLE PARA CRUZARSE CON ÉL"



"LA QUE SE PASA EL DÍA HABLANDO DE ÉL"

(y las amigas no pueden más)

"LA QUE TIENE LA SÚPER IDEA DE RELEER CONVERSACIONES"



¿CUÁNDO VOY A ESTAR BIEN?



PODRÍA DECIRSE QUE LAS RUPTURAS TIENEN DIFERENTES ETAPAS O FASES, PERO REALMENTE **NO HAY UNA FORMA CORRECTA DE VIVIRLA** (así que deja de compararte)

ES BUEN MOMENTO PARA:

IR A TERAPIA
(en serio, te va a abrir los ojos)

SALIR DE CASA
(necesitas salir de tu mente)



24 AÑOS, INFLUENCER

PROBLEMAS CONSTANTES DE AUTOESTIMA, HASTA DE HACER PÚBLICA SU RELACIÓN.



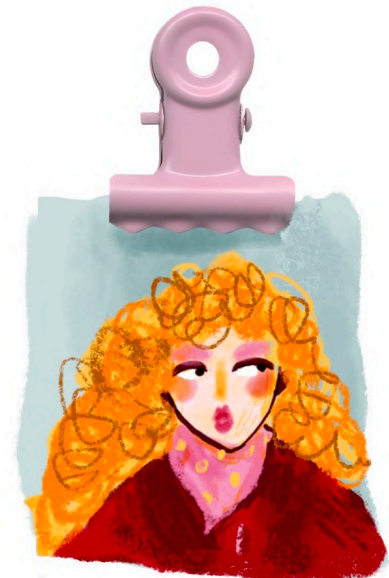
20 AÑOS, ESTUDIANTE

NUNCA HA ESTADO ENAMORADA, TODAVÍA NO HAN SABIDO VALORAR SU PERSONALIDAD.



28 AÑOS, EN PARO

AYER POR FIN PUSO LÍMITES A SU RELACIÓN TÓXICA Y DEJÓ A SU NOVIO.



30 AÑOS, PSICOLOGA

LO ACABA DE DEJAR CON SU NOVIO DE TODA LA VIDA Y NO SABE COMO SEGUIR VIVIENDO.



APRENDER

A ESTAR

S-O-L-A

(sin acabar hablando con las plantas)

"Te vas a quedar sola"

"se te va a pasar el arroz", "es que eres muy exigente", "solo piensas en tú trabajo", "¿no has pensado que igual eres tú quién tiene el problema?", "**¿soltera a los 30?, por algo será**", "siendo tan guapa, ¿cómo es que sigues soltera?".

Sí, efectivamente no suena bien, pero son los comentarios más sonados al estar soltera, pero se me ha olvidado el más famoso: "**tranquila tía, ya te llegará**". No si yo la verdad que estoy muy tranquila, porque precisamente no estoy buscando pareja en este momento (ojalá contestar este tipo de frases).

¿Por qué parece que la meta de nuestras vidas tiene que ser acabar emparejadas? ¿Enserio seguimos creyendo que necesitamos a una media naranja?. En mi opinión, siento que **nuestra otra mitad somos nosotras mismas**, pero muchas aún no lo han descubierto.

Es normal que sintamos que nos falta algo siempre que estamos solteras, ya que todos los estímulos que nos rodean nos gritan, isola! isola! isola! isola! , pero jod*r, **iqué estar soltera y sentirse sola no es lo mismo!**.

La soledad puede sentirse estando en una sala llena de gente, o en una relación que no te llena, y es por eso que a veces cuando más acompañada y plena te sientes, es con tu perro, tus flores, y contigo misma.

Aprender a estar sola es una de las mayores lecciones de vida, ya que vas a tener que pasar mucho tiempo contigo misma (y sí, **hay veces que no te soportarás**).

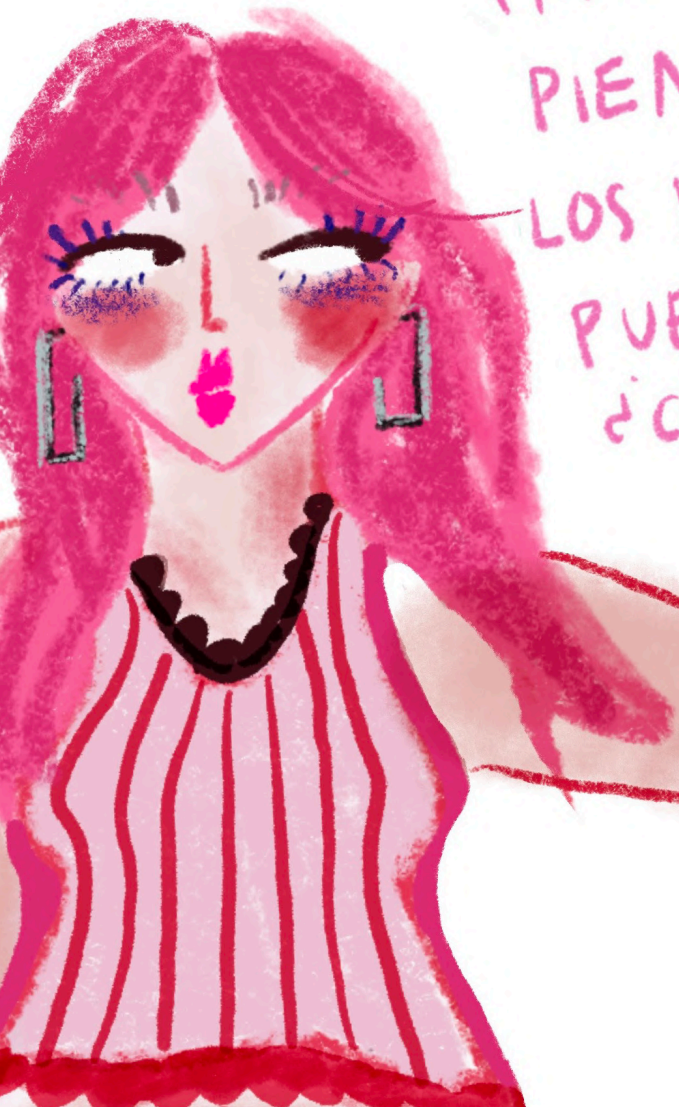
Tener **citas con una misma** es algo que todas deberíamos hacer, pero de repente llega el sentimiento de vergüenza, de ser tan narcisista que piensas que absolutamente "todo el mundo está mirándote". Y ..., no quería ser yo quien te lo dijera, pero **la gente va a su bola**, y la realidad, es que nadie está atendiendo a si estás sola y nadie se va a acercar a preguntarte por que has ido sola al cine.

No hay un solo camino correcto, aunque creas que sí, que debes seguir esos pasos que te harán convertirte en una mujer exitosa. Cada una tiene su camino, pero hay veces que es difícil desaprender todas esas creencias aprendidas, para salir del molde y hacer lo que realmente quieres. Yo creo que puedes conseguirlo (por que sino, que aburrimiento ¿no?).

TRANQUILA,

YA LLEGARÁ

♥ LLEVO TODA LA VIDA PENSANDO QUE NUNCA SERÍA FELIZ SIN UNA PAREJA, LO PIENSO TODOS LOS DÍAS Y NO PUEDO PARAR. ¿CÓMO LE DOY A PAUSA?



CREO QUE ES MUY DIFÍCIL ENTENDER QUE NO NECESITAS UNA PAREJA, CUANDO TODO EL MUNDO PARECE NECESITARLA (o te hacen pensar que la necesitas)





SIENTO QUE NO AVANZO



NOVIO
HIJOS
INDEPENDIZARME



PERO
YO CREO QUE
ESO NO ES
AVANZAR

ESTE ES
UN CAMINO

Y ESTE
ES EL
TUYO



¿AVANZAR EN QUÉ?!





NUNCA ME HABÍA
SENTIDO TAAAN
ACOMPANADA...



LA CUESTIÓN NO ES SI TIENES
PAREJA, SI NO SI TE TIENES A
TI MISMA.

→ VAYAMOS CON LA CLAVE:

"ESTAR SOLA NO ES SINÓNIMO
DE ESTAR SOLTERA"

PUEDES SENTIRTE SOLA
EN UNA RELACIÓN, CON
TUS AMIGOS O CON TU
FAMILIA.

→ Y SÍ,
MUCHAS VECES
LA SOLTERÍA TRAE
PAZ Y FELICIDAD

(Y TE DAS
CUENTA DE TODA LA
GENTE QUE NO TE APORTA)

COSAS QUE
NUNCA HAGO
SOLA:



- IR AL CINE
- COMER SOLA
- IR A UN CONCIERTO
- HABLAR DE MÍ

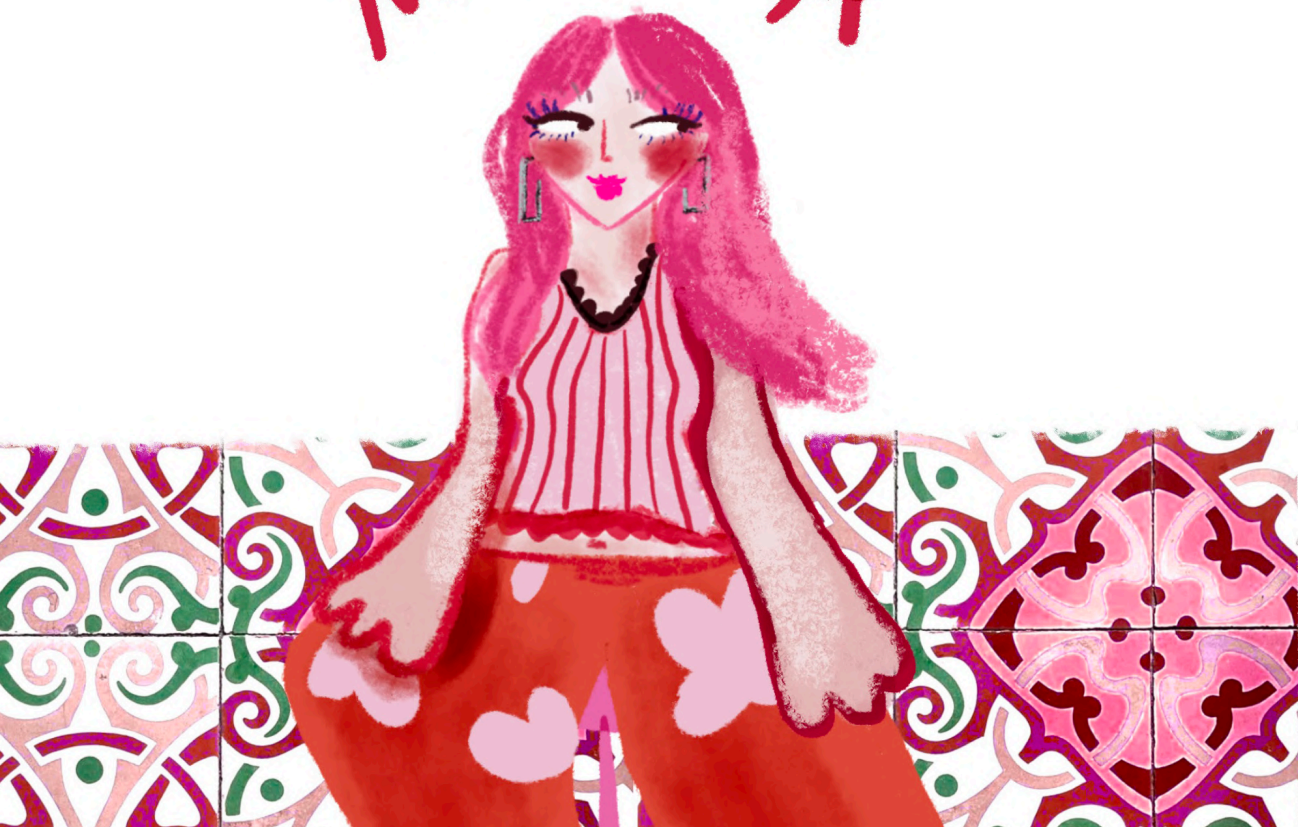
→ TÚ Y YO SABEMOS
QUE HAY PLANES QUE
NO HACES POR NO
TENER CON QUIÉN HACERLOS

"LA PEÑA VA
A SU BOLA"



AMIGA, HA LLEGADO
EL MOMENTO DE QUE
EMPIECES A TENER
CITAS CONTIGO

MISMA



CÓMPRATE
ESE CAPRICH
QUE QUERÍAS



REGÁLATE
UN BUEN CAFÉ'
(EN UN SITIO BONITO)



VETE AL CINE SOLA

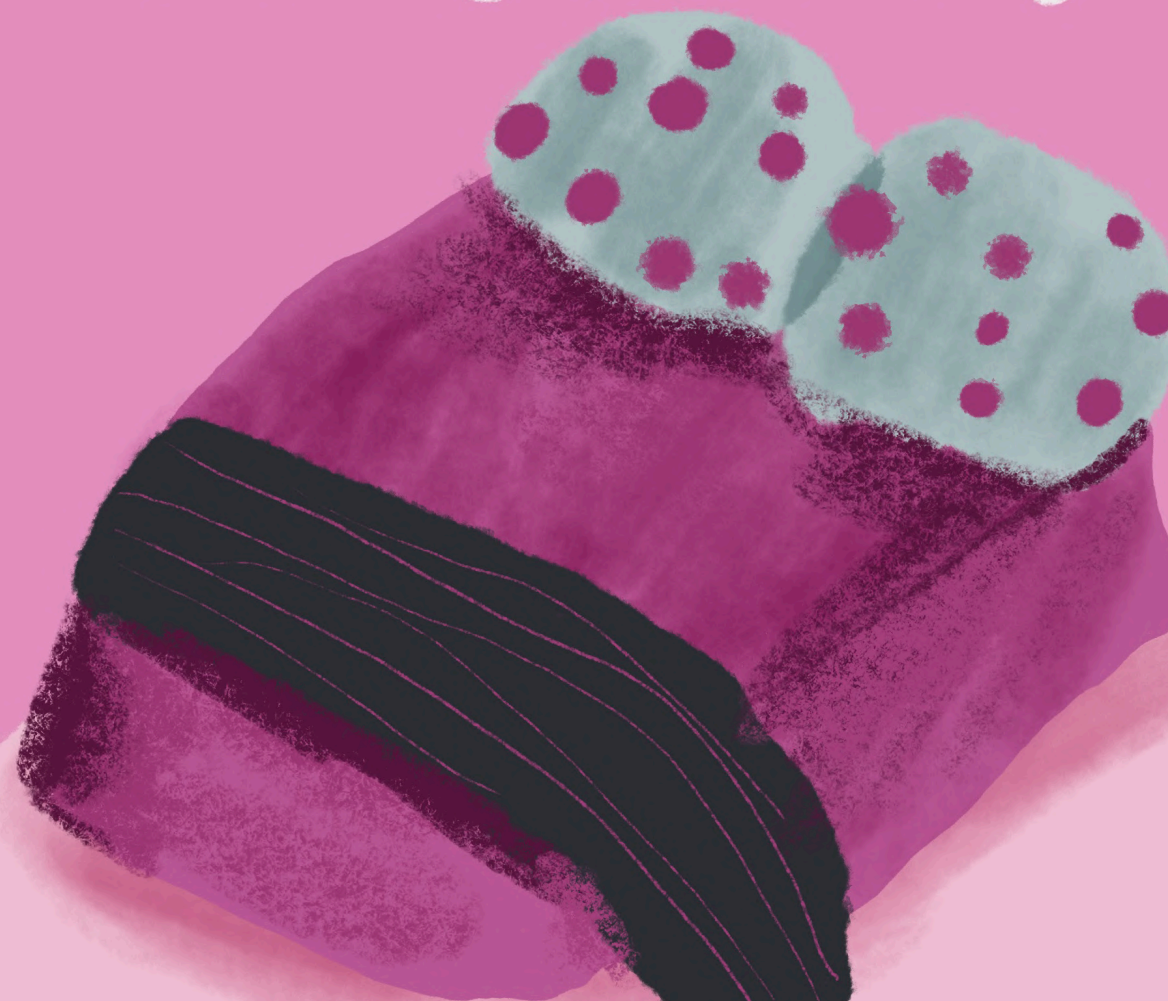




ORDENA



TU CUARTO





DATE UNA
DUCHA CON TU
PLAYLIST FAVORITA

GRITA
CANTA "ESA"
CANCIÓN EN
EL COCHE



REGÁLATE
FLORES





VER ARTE
DES BLOQUEA,
INSPIRA Y
EMOCIONA



VETE A
VER ARTE

COÍNATE
ALGO RICO
(sólo para tí)





TÚMBATE EN
EL CAMPO Y
RESPIRA

QUÉ FUERTE QUE
HAYAMOS LLEGADO
HASTA AQUÍ...

A APRENDER QUE
NO NECESITAMOS A
NADIE PARA SENTIRNOS

COMPLETAS



ANTES DE
QUE ME, LO
DIGAIS...


SE' QUE HE
PARECIDO UN POCO
HATER CON TODO
ESTO DEL AMOR,
PERO NO IBA POR
AHÍ. MAS BIEN VA
POR QUÉ APRENDAS
A QUERERTE A
TÍ, ANTES DE
BUSCAR PAREJA.



POR ÚLTIMO QUERÍA
DECIRTE: **AMIGA, DATE CUENTA**

DE amiga a
amiga: DA EL PASO
NADIE
ESTA' MIRÁNDOTE
TE MERECEES ALGO MEJOR
ABRAZA A ESA NIÑA QUE FUISTE
AHÍ NO EJ CÓMPRATE FLORES
TU CUERPO ES VÁLIDO
EL AMOR NO DUELE SI ES AMOR.





¿Alguna vez has sentido que hablas otro idioma cuando te relacionas con tíos?
¿Has confundido estar soltera con estar sola?
¿Pensabas que habías encontrado el amor... y al final solo quedó el humo?

Amiga, date cuenta es un diario de esos que podrías leer con un café en mano. Un recorrido por las cosas que nos contaron desde pequeñas, desde cuando soñábamos con ser **princesas**, hasta ese momento en que empezamos a romantizar amores que duelen más de lo que sanan.

Aquí no hay una fórmula mágica para encontrar al amor de tu vida, pero sí vas a encontrar un montón de **verdades que**, al principio, **escuecen...** y con el tiempo se vuelven anécdotas que contar entre **risas con tus amigas.**

Porque **estar sola** no es lo que duele.
Lo que duele es que nos enseñaran a tenerle **miedo**

