

# Cosas que le diría a mi **YO** pequeño



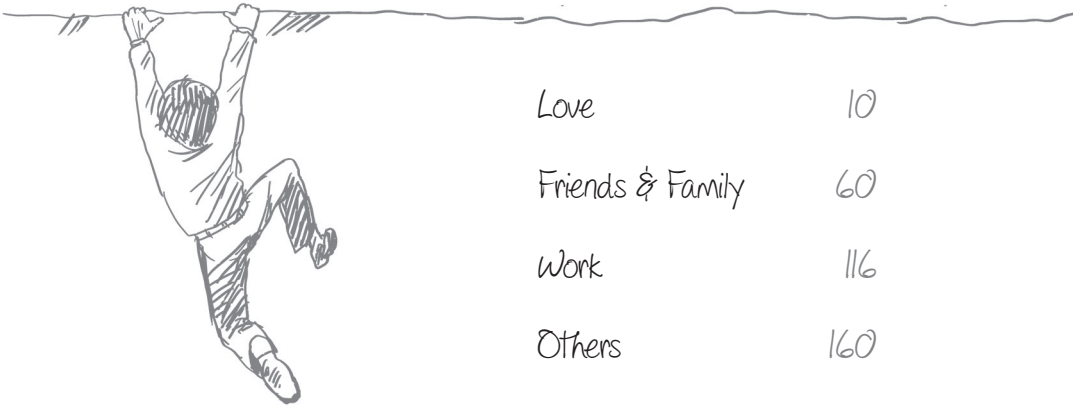
*Luzu y Lana*

# Cosas que le diría a mi **YO** pequeño

Para que nunca más vuelvas a decir  
«si lo hubiese sabido antes...»

,

# Indice



Love 10

Friends & Family 60

Work 116

Others 160

*Cuaderno masculino*

Tengo 24 años y una relación desde hace 3, pero he conocido a un compañero de trabajo que me hace sentir especial. Quiero a mi pareja y no deseo engañarla, pero no sé qué hacer con estos sentimientos hacia esta otra persona.

*Pregunta para Janita*

Esto es algo que pasa más a menudo de lo que parece.

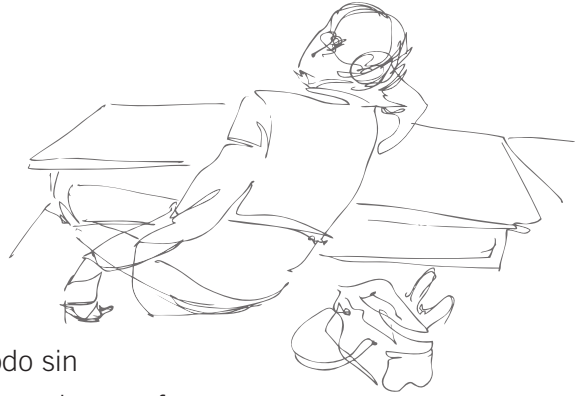
Es un sentimiento difícil de llevar, que provoca frustración y confusión. Antes de nada, quiero que te des cuenta de que eres humana y de que muchas veces podrás sentirte atraída por otra persona. Y no pasa nada. Sentirte simplemente atraída por tu compañero de trabajo no tiene por qué significar que quieras tener una relación con él.

Con frecuencia, nos atraen personas ajenas a nuestra relación, cuando la nuestra no va muy bien. Por eso, en vez de arriesgarlo todo por aquella persona nueva que te hace sentir especial, encuentra el tiempo para repensar tu propia relación. ¿Qué es lo que le falta? ¿Por qué no te sientes como antes? ¿Tu





pareja ha cambiado? ¿Tú has cambiado? Muchas veces esto pasa porque nos parece que nuestra pareja no es como antes. Yo que tú intentarías hablar con tu chico y tratar de arreglar las cosas, en vez de descartarlo todo sin más. Las relaciones duraderas requieren esfuerzo. Tú eres quien decide si esto merece la pena o no.



Por último, no olvides una cosa:

Termina una relación porque quieres

o porque no te hace sentir feliz;

nunca porque creas haber encontrado a alguien mejor.

Por cierto,  
recuerda también  
que lo que pensamos  
acaba materializándose.  
Si pones tu atención en aspectos negativos  
constantemente, solo verás eso. En lugar  
de hacerlo, busca aquello que te gusta  
en tu relación y concéntrate en ello!



### *Cuaderno masculino*

Soy un chico de 17 años que nunca ha salido con ninguna chica, no por falta de ganas, sino porque no sé cómo conseguirlo. ¿Me podéis recomendar algunas estrategias infalibles para ligar?

---

---

---

*Pregunta para Yuyu*

Quizá en este caso el problema pueda ser otro.

Por mucho que te extrañe, a todo el mundo le cuesta ligar. Por mucho que veas otros chicos a los que parece resultarles fácil o que tienen mucha confianza, es solo una apariencia. Lo cierto es que, cuando se trata de conquistar, todo el mundo está nervioso e inseguro, y no hay nada que puedas hacer para no sentirte así, porque, realmente, ¡no sabemos qué va a pasar!

Pero sí hay algo que puedo decirte, ya que yo era parecido a ti, y es que el problema no eres tú; el problema es que no has encontrado a la chica que te haga estar dispuesto a que te den igual los nervios. Tampoco te hablo del amor de tu vida, tan solo





de una persona lo suficientemente especial como para que no te importe estar nervioso y lanzarte. Aunque te cueste creerlo, llegado el momento, ni siquiera vas a pensar en los nervios.

(¡Mucha suerte!)



### *Cuaderno masculino*

Soy un chico de 25 años y mi problema es que, aunque me resulta bastante sencillo conocer chicas, no consigo tener una relación seria con ninguna de ellas. Quizá el motivo es que hace dos años me rompieron el corazón y a todas las comparo con mi primera novia. ¿Qué es lo que me pasa, lograré superarlo?

*Pregunta para Janita*

Parece como si estuvieras poniendo esas barreras porque tienes miedo de ser vulnerable de nuevo.

Temes dejar a alguien entrar en tu vida por si te rompe el corazón. No seas tan negativo con respecto al amor. Es maravilloso. Siempre hay una lección para aprender, incluso cuando las relaciones acaban mal. Cuando terminas con alguien, eres una persona diferente a la que eras cuando empezasteis a salir. Así que céntrate en ese aspecto de tus relaciones pasadas. No insistas en las cosas malas, fíjate en las buenas.

De todos modos, no creo que sea bueno comparar siempre tus relaciones anteriores con las actuales. Cada relación que tengas será un poco distinta. Por eso, no cierres tu corazón porque





te lo hayan roto antes. Tienes que seleccionar mejor a quién le das el privilegio de entrar en él, pero no dudes hasta el punto de terminar rechazando a todo el mundo por miedo. La vida consiste en asumir riesgos, pero, por supuesto, depende de ti decidir por quién merece la pena arriesgarse.

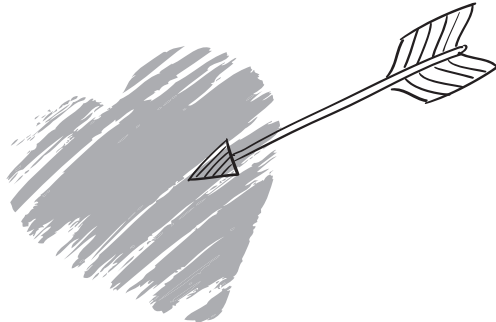
Lo cierto es que todas las personas con las que tengas una relación podrán herirte. No podemos controlarlo todo y no creo que esto sea malo. La gente está contigo por elección, no forzada u obligada. Eso hace que las cosas sean más emocionantes. Así que no tengas tanto miedo. No seas tan crítico.

¡Abre tu corazón!

¡Arriésgate!

¡Déjate enamorar sin temer nada!

Sinceramente, ¡¡te deseo lo mejor de lo mejor!!



LOVE

*Cuaderno masculino*

Mi novia se ha enfadado porque me ha pillado porno y ahora piensa que soy un perverso y que no la quiero, y yo no sé cómo arreglarlo. ¿Debería deshacerme de toda la pornografía?

¿Tan malo es?

*Pregunta para Wuu*

## Hombre...

he estado meditando mucho sobre la mejor manera de contestar esta pregunta, es un tema delicado. Por un lado, uno quisiera pensar que el hecho de estar con una chica que te llene hará desaparecer la necesidad de recurrir a... digamos «lecturas alternativas»; sin embargo, por otra parte, hay momentos de la vida, y en especial en la adolescencia, en los cuales estos temas son un bombardeo continuo.

Y este es uno de esos asuntos que todos los chicos ven normal y ante el que todas las chicas (o casi todas) reaccionan mal. Así que, teniendo en cuenta que no podemos recurrir a la comprensión de tu chica, creo que el mejor consejo que te





puedo dar, aunque suene increíble, es que escondas mejor tus lecturas alternativas.



No veo necesario que te deshagas  
de algo solo porque a tu novia no le gusta,  
siempre y cuando, eso sí, ese algo no sea ofensivo  
ni le haga daño de ninguna manera.

Lo que pienso es que estar viendo  
pornografía mientras tienes una relación  
puede crear fácilmente falsas expectativas  
sobre cómo serían las cosas cuando estás  
con tu chica. Si recurres constantemente  
a la pornografía para tener este tipo de  
satisfacciones, te costará conseguir... lo que  
ya sabes... con tu chica. Así que quizá deberías  
intentar dejarlo un poquito. No te estoy  
diciendo que lo abandones por completo,  
pero en vez de recurrir al porno,  
simplemente usa tu imaginación  
(jaja). ¡Suerte, amigo!



*Cuaderno masculino*

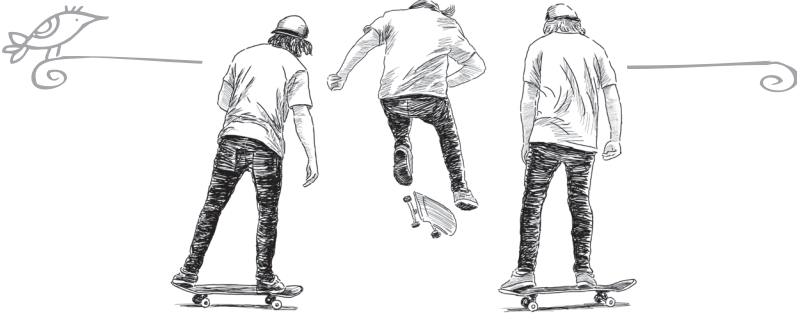
Soy un chico de 14 años que lleva desde siempre enamorado de la misma chica, pero la diferencia de edad es muy grande (ella tiene 19). Mis amigos me dicen que me olvide de ella y trate de fijarme en otras, pero no puedo ¿Es una locura seguir esperando?

*Pregunta para Janita*

Ok, voy a ser completamente honesta contigo...

Estoy totalmente de acuerdo con tus amigos. Creo que, por el momento, deberías dejar tus sentimientos a un lado y fijarte más en otras chicas. Especialmente en las de tu edad. La razón por la que te digo esto es porque, si os embarcarais en una relación —que en algunos lugares sería ilegal, por si no lo sabes, jeje—, cada uno se encontraría en una fase diferente de su vida. Aunque una diferencia de 5 años normalmente no se considera demasiado, a vuestra edad realmente sí lo es. Hasta que cumplas los 20 o así, estarás en esta etapa de crecimiento constante. Estás atravesando la pubertad, aprendiendo un poco más de ti mismo, y tus intereses están constantemente cambiando. Nece-





sitas estar con alguien que esté al mismo nivel que tú. Alguien con quien puedas identificarte y compartir cosas. Esta chica ya ha pasado por esta etapa en su vida. Ella ya ha tenido 14 años. Ahora tiene 19, lo cual significa que seguramente ya ha madurado un poco más que tú. Seguramente está llegando a una etapa en la que necesita algo más significativo y un poco más serio.

¡Eres muy joven todavía! Te quedan muchas cosas por vivir. Aunque sé bien que con 14 años se puede tener una relación sólida, simplemente no creo que sea necesario. A esta edad deberías estar libre de preocupaciones y no crearte tantos problemas. ¡Tienes que divertirte! Seguro que te lo han dicho antes: continúa siendo un niño todo el tiempo que puedas. Te queda todo el resto de tu vida para meterte en cosas más serias. Y si de verdad no quieres esperar, entonces al menos encuentra a alguien que esté atravesando la misma etapa que tú.

Al final, ¡disfrutarás de esta clase de relación muchísimo más!

*Estoy de acuerdo con Lanita, por desgracia, una chica de 19 no se va a fijar en un chico de 14, y no porque no seáis compatibles, sino porque ella está mirando a los de 23 ahora mismo... ¡jaja!*



### *Cuaderno masculino*

Mi novia siempre me reprocha que soy poco romántico, que no la quiero como antes. Esto no es cierto, pero tengo un trabajo de ocho horas y estoy sacándome un grado por la Universidad a Distancia. Apenas tengo tiempo libre y cuando lo tengo lo que me apetece es dormir o desconectar de todo con videojuegos, series o películas. ¿Cómo hago para que lo entienda? Quiero a mi novia, pero lo último que me apetece es aguantar reproches y malas caras cuando estoy con ella.

*Pregunta para Uzu*

## Te entiendo perfectamente.

En ocasiones la vida es bastante dura en cuanto a horarios, y si ya nos resulta complicado cuidar de nosotros mismos en esos horarios, lo es aún más cuidar la relación con otra persona.

En estos casos siempre opino que lo importante es que tu pareja entienda que estás en una situación complicada en la que no puedes jugar a «vamos a sentarnos a hacer cualquier cosa 3 horas todos los días», porque esa costumbre, en general,





acaba deteriorando la pareja y solo hace que aparezca la desgana hacia el hecho de estar juntos.

Lo ideal sería que ella pudiera darte el espacio que necesitas durante la semana, por ejemplo, y que a cambio de ese sacrificio tú tuvieras el detalle de reservarle las tardes del fin de semana. De esa manera, además, incluso echarás en falta el tiempo que pasas con ella en vez de sentir que su compañía es una carga que tienes todos esos días entre semana en los que lo que de verdad te pide el cuerpo es descansar. Es importante priorizar, y eso aunque nuestra pareja, familia y amigos deben ser fundamentales en nuestra vida.



Simplymente existen ocasiones  
en las que tenemos que organizarnos  
para que todo vaya mejor.



*Cuaderno masculino*

Jodí la relación con la chica de mis sueños por una infidelidad que, aunque no significó nada para mí y se debió a que estábamos pasando por un mal momento, ella no pudo perdonarme. Aunque ha pasado tiempo, no soy capaz de pasar página y creo que ella tampoco. ¿Cómo puedo demostrarle que he cambiado y conseguir una segunda oportunidad?

*Pregunta para Yanita*

Para ser completamente honesta contigo, creo que, si la quisieras de verdad, nunca la habrías engañado con otra persona.

Incluso cuando las relaciones de pareja se ponen difíciles, las personas deberían respetarse mutuamente. Y si no lo hacen, significa que nunca han estado enamoradas.

Creo que de verdad deberías aprovechar este momento para reflexionar sobre ti mismo. ¿Por qué ibas a poner en peligro tu relación por algo que para ti no significaba nada? ¿Te acabas de dar cuenta de que quieres recuperarla porque se ha vuelto a convertir en un reto? Como dicen, siempre queremos lo que no podemos tener. Y creo que esto, más que lo que deseamos realmente, refleja mejor lo que somos.





Párate también un momento a pensar cómo te lo habrías tomado tú si fueras ella. Te sentirías profundamente herido y tendrías miedo de volver a confiar en alguien que te ha traicionado. ¿Podrías perdonarlo? Y, si es así, ¿en qué circunstancias? La mejor manera de lidiar con todo esto es teniendo empatía.

Haz lo que te gustaría que te hicieran a ti si hubiera sucedido al contrario.



*Estoy de acuerdo con Lanita y, de hecho, si hay algo que constantemente hemos repetido en los videos es que las segundas partes nunca fueron buenas. Es un dicho que, salvo contadas excepciones, siempre funciona.*



### *Cuaderno masculino*

Hace un año rompí la relación con mi pareja después de varios meses de discusiones constantes. Ahora, mi exnovio quiere que volvamos y me ha prometido que va a cambiar y que esta vez será diferente. ¿Debo darle otra oportunidad? Me costó bastante superar la primera ruptura y no quiero pasar otra vez por lo mismo, pero sigo teniendo sentimientos hacia él.

*Pregunta para Wuu*

Creo que tanto Lana como yo contestaríamos a esta pregunta de la misma manera:

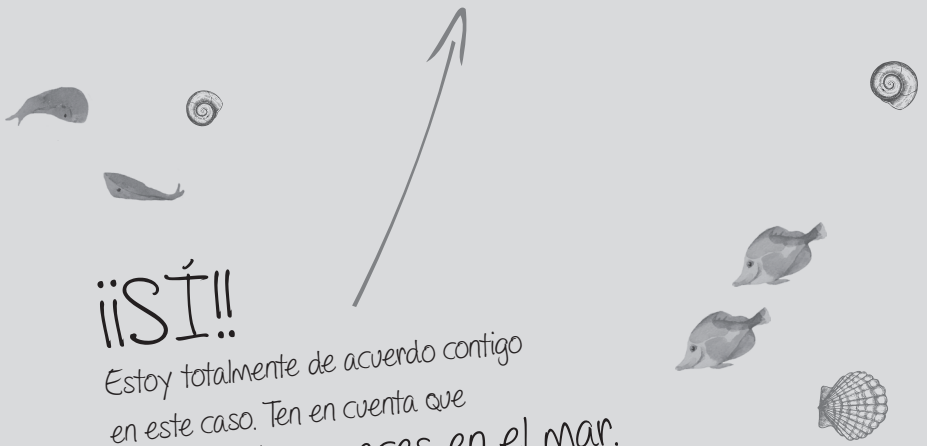
no somos amigos de las segundas partes. Esto no quiere decir que sea imposible que salga bien, solo que cuando dos personas deciden dejar de estar juntas por un motivo, ese motivo suele ser de peso. Lo que muchas veces ocurre es que el tiempo de separación hace parecer que la razón que causó la ruptura ha cambiado, o que otras maneras de llevar la relación son posibles, pero la realidad es que esa situación suele durar más bien poco y ambos miembros de la pareja enseguida vuelven a estar exactamente en el mismo punto donde lo dejaron.





Mi recomendación es que, si estuviste con esta persona y no funcionó, sigas hacia adelante para poder conocer a otros y tener otras relaciones.

Alguna quizá salga bien, o quizá no,  
pero estarás avanzando en lugar de estancarte  
atada a un ancla que te retiene en una circunstancia  
que ya has vivido y que no salió bien.



¡¡SÍ!!

Estoy totalmente de acuerdo contigo  
en este caso. Ten en cuenta que  
hay muchos peces en el mar.  
Llegará el momento en que encontrarás a una  
persona con la que encajes tan bien que ninguno  
tendrá dudas sobre la relación.

