

LIBROS CÚPULA

EL ÚLTIMO LIBRO SOBRE NOSTALGIA GENERACIONAL EN FORMATO PAPEL



A la venta desde el 11 de junio de 2025

LIBROS CÚPULA

EL ÚLTIMO LIBRO SOBRE NOSTALGIA GENERACIONAL EN FORMATO PAPEL



Un libro que no pretende ofrecer soluciones, pero sí acompañar a toda una generación en su particular odisea vital.

Este es un cuaderno de actividades **para quienes han crecido entre dos mundos**: demasiado jóvenes para entender las referencias boomer, pero ya demasiado mayores para grabar un trend de TikTok sin sentirse fuera de lugar. Es la generación que vio nacer internet, que usó Messenger y Tuenti antes de que desaparecieran, y que creyó en el mantra del «estudia y triunfarás» solo para encontrarse con contratos precarios y alquileres imposibles.

Y, sin embargo, aquí sigue. Sobreviviendo. Este libro es para quienes sienten que la vida adulta es un nivel en modo difícil sin tutorial, para quienes el concepto de “comprar casa” provoca risa nerviosa, o para quienes cada vez entienden menos la música que suena en los bares.

A través de un enfoque nostálgico y cargado de sarcasmo, Súper Cuaderno Millennial repasa las crisis —económicas y existenciales—, las apps, el amor, la cultura pop y las modas que esta generación ha abrazado... y de las que ha huido en cuanto las han descubierto sus padres.



Si alguien recuerda el sonido del módem, si alguna vez escribió frases emo en su nick de Messenger, o si aún finge que todo va bien mientras su mundo se desmorona, **este es su cuaderno de supervivencia generacional.**



QUE VAS A ENCONTRAR EN ESTAS PÁGINAS

El índice del libro recorre 11 capítulos, cada uno con una “medalla” simbólica que reconoce las virtudes, contradicciones y luchas de la generación millennial:

1. Medalla a la supervivencia
2. Medalla al valor
3. Medalla a la resistencia
4. Medalla a la adaptación
5. Medalla al entusiasmo
6. Medalla a la iniciativa
7. Medalla al optimismo
8. Medalla a la lealtad
9. Medalla a la transparencia
10. Medalla a la comunicación
11. Medalla a la imaginación



ESTE LIBRO NO SOLO SE LEE: SE VIVE

Al final de sus páginas, los lectores encontrarán un **test** que, con humor y sinceridad, permite evaluar su grado de *millennialismo*.

Cada capítulo concluye con **actividades originales** que despiertan la memoria colectiva y el sentido del humor millennial. Ejemplos como:

“Vete a los Sims, construye la casa de tus sueños y apunta aquí cuánto vale. Luego, lloradita y a seguir.”

“Escribe la melodía entera de Aquí no hay quien viva (te la sabes).”



INTRODUCCIÓN

Los millennials somos los hermanos del medio de la historia. Esto es así. Nos han caído palos, y nos siguen cayendo, tanto por jóvenes como por viejos. Hemos abierto camino, pero «lo hemos tenido todo muy fácil», nuestros padres nos ven como unos modernos y los chavales de veinte años como unos patosos tecnológicos que no se saben ni un solo baile de TikTok.

Y no es porque no lo intentemos.

En Facebook entraron nuestros padres, y huimos de ahí. Nos fuimos a Instagram. Solo para ahora entender con miedo que los más jóvenes se están pirando hacia TikTok por el mismo motivo. Porque estamos NOSOTROS.

Si tu vida es un intento de entender TikTok y ya no te sabes ni la mitad de los temazos que suenan en las discotecas (si es que sigues yendo).

Si se te van a esguinzar los ojos de tanto ponerlos en blanco cuando te dicen que «los millennials no quieren comprarse una casa» o «a los millennials les va el coliving». (Claro que sí, José Luis, mi sueño en la vida es tener en mi salón, a cinco centímetros de mi cara, el tendedero con los calcetines con agujeros de otra persona de treinta años).



Si no te planteas tener hijos no porque no quieras (eso va aparte) sino porque no sabrías dónde meterlos porque en tu casa de diez metros cuadrados si entra una mota de polvo más te tienes que salir tú. O tu compañero el de los calcetines.

Si recuerdas vagamente el disquete y los VHS, pero eres el que instala el Netflix en casa de tus padres.

Si tus desgracias te las tomas a coña porque es tu manera de gestionarlas.

Si te sientes identificado o identificada: bienvenido a tu libro. Hagamos un repaso de la vida millennial y de todas las medallas que tendrían que darte por haberla sobrevivido.

>>>>>>> LA MODA DE LOS 2000

Si de algo podemos considerarnos supervivientes es, sin duda, de la moda de los 2000. Todos tuvimos que pasar por ahí y todos tenemos flashbacks de guerra de esa época.

Los pendientes de aro de plástico y de colores chillones, a juego con unas horquillas gigantescas para sujetar un flequillo lamido por una vaca que empezaba en un extremo del cráneo y acababa bien arremetido en la oreja contraria.

Esas chaquetas toreras minúsculas que apenas cubrían el sobaco, encima de capas y capas de ropa amontonada de manera aparentemente absurda, pero cuyas normas eran más estrictas que un adiestramiento militar.

Esos chándal adidas apretados en el tobillo, esas diademas anchas que te ampliaban la frente un 400 % o el pelo pincho por atrás que convertía la cabellera masculina en un arma blanca.

Las cejas tan finas que podrían servir de guía para escribir recto, la raya de abajo del ojo bien marcada y la piel naranja como si te hubieras pasado una bolsa de Cheetos pandilla por la cara.

Y cómo olvidar esa tendencia a llevar el pantalón lo más bajo posible, para enseñar o bien raja del culo o bien, en el caso de los chicos, más del 90 % del calzoncillo.

Actualmente, aún puedes reconocer a un millennial por el hecho de que puedas saber de qué color tiene los gallumbos.



>>>>>> DEL ZAPATÓFONO AL SMARTPHONE: LOS TOQUES Y LOS SMS

*En tu época, lo más guay que te podía pasar
era tener el Snake en el móvil. En un móvil que,
además, se abriera con un gesto molón.*

Los politonos eran lo más caro que te podías permitir (y muchas veces lo hacías sin querer, porque tu intención no era gastar 3 € de saldo en Bulería, de David Bisbal, y mucho menos tener ese tono enquistado en el cerebro hasta que conseguías averiguar cómo narices se quitaba).

Los toques eran un modo de comunicación en sí mismo, porque como ya hemos hablado en este libro, el saldo no daba para mucho.

Le dabas un toque a alguien, rezando todo lo que sabías para que no te lo cogieran (y había quien puteaba haciendo esto mismo. Esos eran los peores y se merecen un buen asiento en el infierno) y eso significaba... pues distintas cosas. Que te acordabas de ellos. Que sí. Que no. Que te llamaran desde el fijo.

Eran el yogur con cordel de la época, en realidad, porque nos creíamos especialmente listos por conseguir sacarle cosas gratis a un móvil que tenía literalmente dos usos, pero, en realidad, la utilidad era más bien poca.



>>>>>> LOS TAZOS Y LOS CROMOS

Nopi, nopi, sipi, nopi, sipi...



Los coleccionistas de hoy en día no tienen ni idea. No tienen ni idea de lo que es comprar las Ruffles (a 35 céntimos, para más inri) solo por el taza. No tienen ni idea de lo que se siente al ganarle un taza de los duros a tu amigo en el recreo, a conseguir intercambiar el cromo de encima de la pila, el manuseo. No saben el drama al darte cuenta de que tu Pikachu ya apenas se ve, la cantidad de tazos blancos con los que acabábamos. El saber que es probable que nunca completases una colección.

Y el hacer colecciones de movidas que, en realidad, ni te gustaban demasiado. Quién no ha hecho la colección de cromos de Shin Chan o de Doraemon cuando en el fondo pasaban bastante de la serie. Pero lo guay era coleccionar. Conseguir. Intercambiar. La cocaína de los recreos, si me preguntas.

>>>>>> EMOJIS Y EL NACIMIENTO DE LOS MEMES

*¿Recordáis cuál era el momento
más bonito de ser millennial?
No os preocupéis, yo os lo traigo
de nuevo a la memoria.*

Era explicarle a tu tía qué era :) y (L). Decirle que los «dos puntos paréntesis» eran una carita. Que no pillara nada. Pedirle que girara la cabeza. Maravilloso. Ese (L) que era un corazón, que nosotros seguimos entendiendo a pesar de que ya no lo entienda nadie. Era el A1 de la época.

Eso evolucionó en las caritas más complejas como ^ (o.o) ^ que ya eran el B1 de Internet, y luego estaban las que la gente copiaba y pegaba que llegan hasta un C1 o C2 que pocas personas llegaron a masterizar como (≥∇≤)/. Tengo que confesar con mucha vergüenza que yo no me incluía dentro de esas personas.



>>>>>> EL CHAT DE TERRA Y EL MESSENGER

En realidad, si te paras a pensarlo (aunque sé que no quieres) el chat de Terra era un lugar horrible.

En cuanto pillabas Internet (en un cibercafé, en casa de tu tío en una comida familiar o en cuanto tus padres se despistaban) tirabas para allí, te ponías un nick con toda la inocencia del mundo y el resto del mundo trataba de jugar con esa misma inocencia. La de cosas que hemos visto, y leído, y sufrido allí. La de cosas que jamás contaremos en voz alta porque, en realidad, son madera de psicólogo y ya tenemos muchas otras cosas que contarle...



El caso es que en el chat de Terra aprendimos los peligros de que cualquiera pueda decir lo que quiera en Internet, sobre todo porque casi todo lo que decían eran marranadas. Y luego llegó... el Messenger. El maravilloso Messenger, que si eres millennial me apuesto lo que quieras a que echas de menos con toda tu alma.

Ese conectarse y desconectarse para que la persona que te molaba te hiciera casito. Esos nicks y estados, delicadamente elaborados y meticulosamente pensados para enviar una indirecta muy precisa y nada sutil a quien tenía que llegarle.

Los zumbidos, esos cabrones. Que si el ordenador te iba a pedales hacían que la ventanita de la conversación se sacudiera como un asistente a Tomorrowland durante al menos cuatro minutos seguidos y te impedía hacer cualquier otra cosa.

Los emoticonos, que llegaba un momento en que la gente escribía y no se entendía una mierda lo que decían. Eso sí era una comunicación buena y plena, y lo demás tonterías.

LIBROS CÚPULA



SOBRE LOS AUTORES

Cristina Prieto Solano — Nana Literaria

Cristina Prieto Solano (Ferrol, 1994), más conocida como **Nana Literaria**, es una reconocida creadora de contenido cultural especializada en literatura juvenil. Con presencia destacada en plataformas como YouTube, Twitch e Instagram, combina su pasión por los libros con una habilidad innata para conectar con el público joven lector.

Desde Madrid, donde reside, modera y presenta habitualmente eventos literarios —especialmente enfocados en literatura juvenil—, participando activamente en encuentros, charlas y festivales del sector. Su estilo cercano, dinámico y lleno de humor la ha convertido en una figura muy valorada en el ámbito de la divulgación literaria.

Además de su faceta como comunicadora, Cristina es escritora, lectora incansable y una entusiasta del voluntariado con personas sin hogar. También disfruta de los bailes latinos, la vida con sus dos gatas y, según confiesa con ironía, de no tener tiempo libre.

Profesionalmente, trabaja en el ámbito de la **cooperación internacional**, donde aplica sus valores de compromiso y empatía. Su lema vital es claro: *"Pasar por la vida siempre con una sonrisa."*



@NanaLiteraria



@Nana Literaria



@NanaLiteraria



www.youtube.com/c/NanaLiteraria

LIBROS CÚPULA

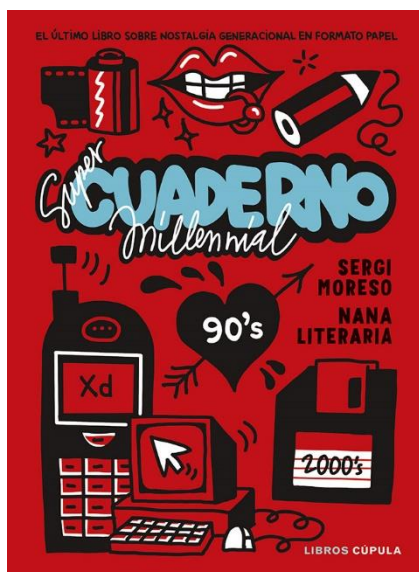


@sergi_moreso

Sergi Moreso

Sergi Moreso Ventura (Esplugues de Llobregat, 1987) es ilustrador y humorista gráfico, con una obra que combina sátira, ternura y una mirada crítica (pero cómplice) sobre la cotidianidad. Su trabajo se centra en **reflexionar con humor sobre el entorno social**, con un estilo reconocible por su honestidad, ironía y sentido del absurdo.

Ha colaborado con medios como **Mongolia**, **El Jueves**, **Cavall Fort** o **BCNMés**, y comparte de forma regular sus viñetas en Instagram, donde alterna lo autobiográfico con lo colectivo, mostrando —como él mismo dice— *sus vergüenzas y las ajenas*. En 2017 publica su primer libro, *¿Nos estamos volviendo idiotas o lo hemos sido siempre?* (Bang Ediciones), una recopilación de viñetas sobre la estupidez humana (con cariño). Le sigue en 2020 *El típico bar* (Lunwerg), una obra coral ilustrada que retrata con humor y ternura a los clientes de un bar de barrio, con un camarero paciente como eje central. Un homenaje ilustrado a la vida cotidiana y a quienes la sostienen desde la barra.



FICHA TÉCNICA

SÚPER CUADERNO MILLENNIAL

Nana Literaria, Sergi Moreso

Libros Cúpula. 2025.

16,8 x 22,7 cm. // 120 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 13.95 €

A la venta desde el 11 de junio de 2025

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Libros Cúpula

Tel.: 619 212 722 – lescudero@planeta.es