

PARA LA MAMMA,
QUE ME ENSEÑÓ QUE EL AMOR ES UN
SUPER PODER.



PARA MAMÁ.

PARA MIS AMIGAS, QUE ME RECOGEN ENTERA
CUANDO YO LLEGO EN PEDAZOS.

© 2015, Amalia Andrade
c/o Indent Literary Agency
www.indentagency.com

Diseño de portada: Liliana Andrea Restrepo
Diseño e ilustraciones de interiores: Amalia Andrade
Adaptación de portada: Planeta Arte & Diseño / Lisset Chavarria Jurado
Fotografía de la autora: Lina Botero

Derechos reservados

© 2026, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masaryk núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx



Primera edición impresa en México: septiembre de 2026
ISBN: 978-607-39-4353-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de Inteligencia Artificial (IA).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal Federal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

NADIE LEE ESTO, PERO IGUAL ACÁ ESTÁ
¡HOLA, MAMÁ!

CAPÍTULO



LLA

UNO



NTO

Acción de derramar lágrimas en señal de dolor, tristeza, alegría o necesidad. Suele estar acompañado de lamentos o sollozos.



¿SABEN CUÁNTAS VECES LES PREGUNTÉ A MIS EDITORES SI PODÍA CAMBIAR TODAS Y CADA UNA DE LAS ILUSTRACIONES DE ESTE LIBRO? EXACTO: MÁS DE OCHO MIL VECES. A TODAS ME DIJERON QUE NO. ME QUEDA EL CONSUELO, NADA MENOR, DE QUE, CON LOS AÑOS, HE APRENDIDO A DIBUJAR. HAY ALGO PODEROSO EN MIRAR HACIA ATRÁS, RECONOCER EL PROGRESO Y QUEDARSE CON ESO.

Nunca le he contado esto a nadie pero cargo auestas un amor no resuelto. Un amor silencioso y privado que ya no existe y que nadie supo que existió. Un amor que no acabé yo, que no se me acabó. A veces siento ganas de llorarla y no puedo. He tratado de hacerlo por otra cosa, lo que sea: por una película, por una canción, por los dolores de mi mamá, por ese video de YouTube en el que un novio pide matrimonio con una comparsa al ritmo de una canción de Bruno Mars, por la foto de un gato muerto.



Pero no sirve. No lloro.

No la lloro y presiento que es una mala señal, que las lágrimas se acumularán vertiginosamente escondiéndose en alguna parte de mi cuerpo, tal vez en el codo o en el dedo pequeño del pie. Tal vez en la mitad de un recuerdo o en la parte de arriba de la suma de todos mis dolores. Quizás un día, cuando me golpee el codo con una puerta o cuando mi dedo pequeño del pie se reviente contra la esquina de la cama, lloraré como si no hubiera mañana. Me tiraré al suelo a llorarla por fin, sin poder levantarme durante una hora, dos horas, cinco horas y media.

A veces pienso que si no la lloro nunca, no la voy a olvidar ni me lavaré su nombre del cuerpo. Y a veces, la mayoría de las veces, quiero que nunca pase. Que se quede aquí para siempre, así sea convertida en un dolor en el codo.

LISTA DE COSAS QUE NO FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

- Intentar ahogarse en la tina de su casa. 😞
- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano con las palabras "Te odio", "Muérete" y/o "Eres lo peor que me ha pasado en la vida". *

* APLICA PARA EX-NOVIOS, EX-NOVIAS O MEJORES AMIGOS / AMIGAS.
NO APLICA PARA GATOS QUE SE ESCAPAN O PERRITOS QUE MURIERON.

- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano pidiendo perdón por los mensajes anteriores.

→ CREERÍA UNO QUE ESTO CON LOS AÑOS DEJA DE PASAR, PERO A VECES PASA. ME DA UN PESAR.

- Tomarse selfies desnudo.
HAGAN LO QUE QUIERAN. YO, SOLO SUGIERO, EN ESTE MOMENTO, EJERCER LA MÁXIMA PRUDENCIA Y CONSULTAR CASI TODO CON SU SISTEMA DE APOYO. DIGO YO.
- Usar quereme / hacer entierros para que el amado vuelva.

* INSERTAR MEDALLA DE SAN BENITO.

- stalkear de manera compulsiva vía Instagram, ~~Twitter, Facebook~~, Snapchat, etc. **TIKTOK. THREADS**

- **HAY GENTE MUY COOL QUE NUNCA HA SACARLA/O DE TODAS LAS REDES SOCIALES HECHO EN UN ARRANQUE DE IRA Y DESPUÉS ESTO. LAMENTO VOLVERLA/O A METER. INFORMAR QUE NO FORMO PARTE DE ESE SELECTO GRUPO DE PERSONAS.**

- ver cualquier película de amor (en especial: Blue is the warmest color, When Harry met Sally, Beginners, Amores Perros o Eternal Sunshine for the spotless Mind).

O ESTAS OTRAS MÁS VIGENTES: PAST LIVES, All of us Strangers, The Worst Person in The World, challengers, Normal People.

- Mandar una nota de voz de 14 minutos.
- Escribir un thread exponiéndolo/a.
- STALKEAR. Sí, ya habíamos hablado de esto. Sé que hoy es casi imposible no sentir la tentación de mirar los movimientos de alguien en redes sociales, pero la evidencia es CLARA: hacerlo vuelve el duelo más difícil y largo. Ver a la otra persona activa los mismos circuitos cerebrales asociados al apego y a la recompensa, impidiendo que el cerebro procese la pérdida. Cada vistazo reabre la herida. Todos los duelos son distintos, pero tomar distancia, dejar de ver, de saber, de espiar, le da al cerebro el tiempo y el silencio que necesita para adaptarse a la ausencia. Eso, aunque duela, ayuda a sanar.
- Hacerse el fuerte en CLOSE FRIENDS.
- Abrir TikTok para distraerse y salir 40 minutos después PEOR.
- Mi dignidad. Tampoco mi memoria.

(Escriba aquí otra cosa que quisiera
que funcionara en este momento,
pero que tristemente no funciona.)

→ O TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIR
AQUÍ TODO LO QUE NO QUIERES ADMITIR.



LISTA DE COSAS QUE SÍ FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

— EJEMPLO: _____

(Todavía no sé de nada que ayude a ciencia cierta en esta etapa. Si usted sabe de algo, comparta su sabiduría. ~~Arranque esta página y envíela por correo electrónico a sanatucorazonroto@gmail.com).~~

MEJOR ME MANDAN UNA FOTO A INSTAGRAM:

@amaliaandrade—

POR SU COLABORACIÓN, GRACIAS.

SI NO SABES QUÉ ES ESTO, VE A VER ETERNAL
SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND Y
LUEGO VUELVE CUANDO DEJES DE LLORAR.

Mientras se inventan una pastilla para
olvidar o abren oficinas mundrales de
Lacuna Inc., recomiendo lo siguiente:

- Ser indulgente en la medida adecuada.

Ejemplo: comer helado y llorar con sus
amigos = BIEN. Comer helado y llorar
mientras stalka a su ex = MAL.

IGUAL A QUIÉN ENGAÑAMOS SI OBVIAMENTE
VAMOS A HACER LAS DOS.

- Distraerse en eventos sociales donde
se sentirá miserable por dentro pero
ocupará su mente en otras cosas más
allá de su dolor.

MÁS SOBRE ESTO
ADELANTE.

- Permítase habitar la tristeza.

Recomiendo andar siempre con gafas
oscuras a la mano, comprar rímel a
prueba de agua y decir cosas como:

"NO ESTOY LLORANDO, ES QUE SE ME
METIÓ UN CAMIÓN DE BASURA EN
EL OJO". 

➤ LO IMPORTANTE ES QUE COMAN, PERO SI PUEDEN COMAN BIEN. POR FAVOR. GRACIAS.

- Tener una dieta básica de: pizza, cereal, chocolate, ensaladas y atún (más adelante encontrará recetas especiales para cada caso).
 - Como dijo mi tía María Eugenia:
"No hay tristeza que una agüita de cidrón no cure." * TAMBIÉN RECOMIENDO ALTAMENTE EL AGÜITA DE TORONJIL. AMÉN.
 - Cantar Unbreak My Heart de Toni Braxton, Seré un buen perdedor de Franco de Vita o All by myself de Celine Dion mientras llora en la ducha. BENDITO DIOS. DEJO NUEVAS ACA: FANTASMAS DE HUMBE, KALEIDOSCOPE DE CHAPPELL ROAN, GODSPEED DE JAMES BLAKE,
 - Llorar, llorar y llorar más. Las lágrimas tienen superpoderes invisibles pero sanadores.
- * MI TÍA MARÍA EUGENIA NUNCA DIJO ESTO PERO ES ALGO QUE ELLA PODRÍA DECIR.

EXILE DE TAYLOR SWIFT,
EL ACHANTADO DE JULIANA,
200 COPAS DE KAROL G.

HABITAR LA TRISTEZA ES FUNDAMENTAL

El duelo, sea cual sea su forma, es un proceso complejo, no lineal y profundamente humano. Las rupturas amorosas, en particular, no solo duelen por la pérdida de la persona, sino porque pueden activar heridas vinculares tempranas: miedo al abandono, a no ser elegidos, a no ser sostenidos. Desde la teoría del apego sabemos que los vínculos están en el centro de la vida psíquica, son lo primero que organiza nuestro mundo emocional y lo último que dejamos ir.

Por eso es importante, transitar estos momentos con COMPASION y NOBLEZA hacia uno mismo. No apurarse. No exigir claridad inmediata. Permitir que todo lo que tenga que salir, salga. Habitar lo que venga sin juzgarse es una forma de cuidado y, muchas veces, el único camino real hacia la elaboración del duelo.



SI NADA DE LO ANTERIOR SIRVE, PIENSEN EN:

1 cosa NOBLE (abrazos de amigos, terapia, caminar).

1 cosa ridícula (ver HORAS de videos de limpieza o de gente organizando perfectamente su nevera).

1 cosa medio tóxica pero real (revisar el chat antiguo SOLO una vez).

(Escriba aquí cosas que sí le han funcionado y no las olvide NUNCA).





MECANISMO INFALIBLE PARA SUPERAR TRISTEZAS



CHOCAR EL DEDO CHIGUITO
DEL PIE CONTRA LA
ESQUINA DE LA CAMA

EFEECTO SECUNDARIO: OLVIDAS A TU
EX DE TRES A CINCO MINUTOS
DEPENDIENDO DEL NIVEL DEL GOLPE.



* 0 BOOKTUBE SMUT / FANFICS DE WATTPAD.

INFOGRAFÍA DE MAESTROS SENTIMENTALES



PAULINA RUBIO

Sacerdotisa del amor nocivo

"NO ES NINGÚN JUEGO DE NIÑOS

ESTAR COMO ESTOY "

→ ESTA FRASE NO ENVEJECE
NI ENVEJECERÁ JAMÁS.



ROLAND
BARTHES



Papa del Discurso
amoroso

"EL LENGUAJE ES UNA
PIEL: YO FROTO MI LENGUAJE
CONTRA EL OTRO. ES COMO SI
TUVIERA PALABRAS COMO
DEDOS, O DEDOS EN MIS
PALABRAS"



RENEE
ZELLWEGER



MEG
RYAN



JENNIFER
ANISTON

Santísima Trinidad de la comedia romántica

"YOU LOOK LIKE A NORMAL PERSON BUT
ACTUALLY YOU ARE THE ANGEL OF
DEATH" - When Harry met Sally.

→ POSITIVO PARA (CASI) TODOS
LOS EX DE MIS AMIGAS.



VI CENTE FERNÁNDEZ

Diácono de la Auto Flagelación
"GRABÉ GRABÉ EN LA PENCA DE UN
MAGUEY TU NOMBRE, UNIDO AL MÍO,
ENTRELAZADOS, COMO UNA PRUEBA
ANTE LA LEY DEL MONTE, QUE
ALLÍ ESTUVIMOS ENAMORADOS"

} POESÍA



SHAKIRA

Madre Superiora de las
malas decisiones amorosas
"TODA ES COBA NUEVA
SIEMPRE BARRE BIEN"

☹ SIN
PALABRAS



JUAN GABRIEL

Arzobispo del pesimismo
crónico

"NO ME VUELVO A
ENAMORAR TOTALMENTE
¿PARA QUÉ?" > SOLO VERDADES
SALEN DE SU BOCA.



ORSON WELLES

Obispo de la
Sensatez Afectiva

"WE ARE
BORN ALONE,
WE LIVE ALONE
WE DIE ALONE

AMÉN. ✨



PHOEBE WALLER-BRIDGE

Santa Patrona de la madurez emocional

" — I LOVE YOU.
— IT WILL PASS."

OLIVIA RODRIGO

Novicia de las verdades que duelen

" I GAVE YOU MY BEST
AND WE BOTH KNOW
YOU CAN'T SAY THAT".



BILLIE EILISH

Maestra de la sensatez relacional

" I TRIED TO SCREAM,
BUT MY HEAD WAS
UNDERWATER".

