

¿En realidad  
estoy bien?

Carla Cárdenas



Este libro va dedicado a mí familia por que son los que siempre están para mí, al igual que ha esos adolescentes que pasan por las mismas fases de duelo, amor, odio y temor, gracias a todas esas personas que han entrado para bien o para mal porque han dejado marcas en mi que me han permitido escribir y poner todas estas historias aquí, espero y puedan amar ese libro por que fue hecho con lágrimas y amor.



*Un poco de  
todo*



## **Emociones en el tiempo**

El tiempo a mi edad es algo que nunca podrás volver a encontrar y muchas de las veces lo dejamos ir tan deprisa que no nos damos cuenta del momento en el que estamos.

Si los años, los días y las horas que en verdad disfrutamos no pasaran tan rápido, se imaginan lo feliz que seríamos, o esas noches que encerrados en nuestra habitación lloramos por cosas de la vida.

Me pongo a pensar en todas las veces que, por un enojo, un berrinche o por mi orgullo, he perdido momentos con familia y amigos que hoy quisiera vivir y poder tener la oportunidad de no haber echado tanto tiempo a perder.

## **Color de Rosa**

Su vida era triste, era conformista con las cosas sentimentales y materiales, se quejaba y dormía la mayor parte del día.

No dio su primer beso le parecía absurdo, no abrazaba a las personas que quería, no se divertía con sus amigos y nunca tuvo una relación, no reía porque se le había acabado el sentido del humor.

Vivía rutinariamente sin cambiar nada, no tenía iniciativa de mejorar, se le acababan las ganas de vivir.

Cuando por fin la muerte llegó se puso triste, por primera vez en millones de años no quería llevársela, sentía pena por ella y sus únicas palabras fueron.

–Era una adolescente que nunca vivió.

## **Desvanecerte**

En un planeta fuera de la tierra nació una criatura que le hizo mucho daño a la humanidad, matándolos y haciéndolos sufrir, pero existía un Dios que todo lo veía y le dio un castigo, iría al planeta tierra y sería un humano.

Su castigo era enamorarse de una humana y cuando tuviera amor verdadero se desvanecerá en una muerte profunda donde su corazón se rompería y recibiría el daño que tanto daño hizo a los humanos.

Tenía diez años trabajando como maestro en una preparatoria con una vida rutinaria y aburrida, un día se presentaron los alumnos de nuevo ingreso y ahí estaba ella, pero como un profesor se podía enamorar de una alumna.

Pasó el tiempo y se dieron cuenta que eran el uno para el otro, decidió contarle su situación, ella lo entendió y no lo dejó solo a pesar de lo malvado que fue.

Cuando por fin se lo confesó y le declaró que era lo mejor que le había pasado en su vida, se empezó a desvanecer convirtiéndose en cenizas y flotando hacia arriba, mientras ella lloraba desconsoladamente le prometió en que otra vida se verían para remediar sus errores y poder estar juntos.

## **Las dos etapas de la niñez**

En la nube existía un ratón que acompañaba a Gretel en sus viajes que venían de la imaginación y ella lo llevaba a la vida real.

Conforme Gretel iba creciendo los viajes se iban acabando y ya no imaginaba lugares magníficos como playas y bosques que la humanidad no podría conocer, poco a poco se caía ese mundo, el ratón se hacía pequeño sin vuelta atrás.

Un día cuando Gretel despertó se había ido todo, no recordaba nada más y todo en su vida se derrumbaba, todos los días se sentía triste, era la adultez que llegaba poco a poco arrasando con sus recuerdos.

Una noche en su sueño el ratón la visitó y le recordó que todos pasamos por las mismas

etapas, tratando de superarnos y ser una mejor persona, le dijo que en su vejez volviera con esa niña tan alegre y soñadora de cinco años.

## **Ella lo es todo**

Ella es arte, de todas las formas que te puedas imaginar, su textura es como una blanca palomita al andar, las flores son feas al compararse con ella y su vibra es única e inigualable.

Me pregunto sí todo de ella es perfecto, pero creo que sí lo es, me sorprendo con su belleza y el arte que es como persona, me gusta que pinta maravillosos atardeceres que describen su personalidad.

La persona de la que hablo es mi madre, y su perfección no la puedo explicar, porque no se compara con el arte de los demás.

## **Contexto de nuestra historia**

Todas las historias tienen su contexto de la situación que acontecerá, tienen un final que a veces nos desagrada y otras veces lo amamos porque pasó lo que pensábamos.

Pero al momento de escribir encontramos un tema en específico, como adolescentes en este momento de nuestra vida pasan demasiadas emociones y pensamientos en nuestra cabeza, que lo que estamos pasando se refleja en esa historia ya sea feliz o triste.

Muchas de las veces escribiendo dejamos todo lo que nos sucedió en el día y nos sentimos más relajados, porque escribimos nuestra inconformidad con la sociedad, nuestras alegrías, problemas, y demás cosas que pasamos.

Encontramos un método de escape, escribiendo lo que nos aqueja, pero sabemos que vamos a superar esa situación, y cuando pasen los años, alguien se identificará con nosotros, y será un claro ejemplo de que fuimos escritores normales y no locos como pensábamos en ese momento.

## Control

Mi manera de contraatacar es demasiado frágil, que cada vez que quiero sacar mi furia es demasiado complicado, mi mente lo piensa, pero mi cuerpo y mi boca no reaccionan.

El día de hoy mis ojos se llenaron de lágrimas y mi pecho comenzó a doler como si alguien intentara aplanarlo muy fuerte, me estaba dando un paro en el corazón.

Desperté en un cuarto de rodillas, sola sin nadie a mí alrededor, pero en el fondo había una voz de una persona desconocida que desde pequeña me daba miedo y no lo soporté, así que cerré mis ojos y le pedí a Dios que me ayudara con una mejor actitud, para no ser mi propio enemigo.

## Tía

Tus manos tiernas y suaves  
generan felicidad en mí,  
tus ojos que me embriagan  
de amor y me llevan  
a amarte más.

Tus locuras,  
travesuras y berrinches  
es lo que me hace vivir,  
mis emociones son diferentes  
cerca de ti.

No estaba preparada  
para tú llegada,  
pero es lo que le dio  
sentido a mi vida.

No hablas  
ni te expresas  
pero sé que con tu sonrisa  
eres feliz a lado de mí.

Quiero que crezcas  
y seas feliz,  
viajar juntos sin mirar atrás,  
darte todo en la vida  
sin faltar nada más.

*Mi corazón  
late*



## **Mi manera de pensar**

Te escribiré una carta a escondidas, para hacerte ver el amor que sientes por esa persona, pero lo quieres negar.

Son almas gemelas en miles de aspectos buenos y malos, el destino los volvió a unir para que se quitaran esa venda de los ojos y se dijeran un te amo, se acercaran y se dieran un beso de amor verdadero.

Aunque yo sufra por tu amor y este agonizando del dolor, mi corazón se parta en pedazos, y me tenga que aferrar a la idea que tú no me amas, estaré contenta si tú lo eres.

Porque cuando uno ama a una persona no importa con quien es feliz o a quien ama verdaderamente, si no el verla feliz es más que suficiente para yo estarlo.

## **Por los siglos de los siglos**

Una bella damisela tiene que esperar a su bello príncipe para ser besada o la bella damisela puede cortejar al príncipe y ella besarlo.

## Sonó la Canción

Tú eres la paz de mi tormenta,  
la luz en la oscuridad y  
el viento en la ciudad,  
mi salida cuando todo se derrumba  
y mi abrigo en tiempos de tempestad.

Cuando estoy solo, te siento  
y escucho tu andar  
pienso si podrás venir aquí,  
porque estas en mi cabeza  
y no dejo de pensar en ti.

Me hablas de lo mismo día con día  
pero no me canso de escucharte,  
generas algo en mí

sacándome una sonrisa

haciéndole desistir.

Cayendo en tus versos, muriendo de amor

sangrando de mis oídos,

pero no me iré de aquí,

me endulzas con tus palabras

eres tú la que me hace feliz.

## **El marco de esa puerta**

Cabello largo, piel blanca y suave, era muy alto, estaba junto al marco de la puerta, cuando iba a entrar bajó su brazo bruscamente y entre su brazo y el marco, lo miré a los ojos y entre en pánico mi corazón latía muy fuerte.

Solo con ver su rostro me atrapó, había algo dentro de mí que hacía que mis pupilas se agrandaran y que mi corazón se agitara, me veía y lo veía, pero ninguno se acercaba, chocábamos al bailar, pero nadie decía nada.

Se llegó la hora de ir a casa, pero de pronto siento que alguien toca mi mentón y me hace voltear mi cabeza, él me robó mi primer beso, cuando terminó se marchó por la puerta trasera dejando atrás esa noche donde todo terminó.

## **Fue bonito**

Sentada en mi cama recuerdo cuando estaba enamorada de ti, cuando no sabía que sentía y todo se nublaba cuando te veía, pero había otro chico que llegó primero y mis sentimientos estaban confundidos.

Me encantaba tu sonrisa, tu forma de ser y tu inteligencia, se me olvidaba caminar, hablar y hasta respirar cuando te veía, hablaba con todos sobre ti y no paraba de hacerlo simplemente me encantabas.

Como decidirme entre dos personas que amo, como pensar tranquilamente si puedo cometer un error, si los dos me aman por cual elegir, como descansar en paz si me decían

–Despierta ya

## **Esto no es normal**

No es su físico,  
menos su belleza  
ni su manera de caminar,  
es simplemente él,  
que me deja sin respirar.

Qué será que me pone mal  
que me mata sin dejar más,  
me derrito al verlo andar  
y me llama a amarlo más.

Nadie como él  
me llegó a hacer sentir algo igual,  
pero su romanticismo  
me deja sin aliento  
y me pausó al caminar.

Me enamoró más y más,  
me quedo mirándolo  
para darle una señal  
de estos sentimientos  
que ya no pueden más.

Pero mi mente  
me hace pensar en  
cosas que no van a pasar  
y solo me queda imaginar,  
sí llegáramos a pensar igual.

**888**

No me quería dar cuenta por que como psíquico entraste en mi mente para quedarte siempre, necesito sanar para olvidarte y sacarte de mi mente.

## Nuestra dupla

Se siente personal  
que te acerques  
de esa manera,  
mirándome a los ojos,  
dando tensión a la situación.

Cuando acercas tu cabeza  
viajo a otro mundo,  
haciéndome fluir,  
de manera rápida  
y eficaz.

Soy otra a tu lado,  
tu rostro grabado en mi cabeza  
no me deja descansar

y me derrite lentamente  
cada vez que te vuelvo  
a pensar.

Esto es una obsesión,  
estoy pensando en ti  
y no lo puedo negar  
sé qué piensas en mi  
y eso mata la realidad.

## **Sacando sentimientos**

Sí en verdad me gustas  
como demostrarlo,  
me escondo detrás de tu ventana  
para ocultarlo.

Me confundes cada que te veo,  
enloquezco con tus palabras,  
me tornó pálida cuando te acercas,  
y me derribo con tu mirada.

Mi corazón revolotea  
una y otra vez,  
estar a tu lado me llena de amor  
me despreocupa de todo  
y deja volar a tu alrededor.

## **Tú eliges**

La atracción no es única pero el amor si lo es, y sé que nos pueden gustar más de dos personas a la vez, pero hay que entender que se ama verdaderamente una sola vez.

## Si me mirarás más

Tus palabras tienen  
el poder de quebrarme,  
cada vez que te escucho  
mencionar el nombre de ella.

Como decirte que yo te amo  
si tu no piensas igual,  
y amas a otra persona  
y no puedo más.

Estoy tan cerca de ti  
y me matan las  
ganas de destruir nuestra amistad  
para que veas mi realidad.

Se que nunca voltearas  
a mirarme porque soy tan normal,  
me demuestras cariño  
pero no del real,  
así que mejor dejare  
las cosas por la paz.

## **Apunta de papel y lápiz**

Quizás hubiera escrito otra historia de amor, pero mi alma está destruida a causa de tu traición.

Todas las noches escribía tu nombre en mi libreta pensando que un día esas dos letras podrían amarse.

Estaba equivocada, porque nunca me quisiste en realidad, quisiera retrasar el tiempo para nunca amarte de verdad.

## Ausencia

Me destroza saber que  
que nunca te veré de nuevo  
y que mi vida será vacía  
sin ti.

Mi mente te extraña cada minuto del día,  
porque puedo soñar con tus recuerdos,  
vivir con tu presencia  
y sentirme bien con tus caricias.

Solo quiero que me liberes  
como yo lo te lo hice a ti  
porque cada vez que siento el viento  
Sé que estás aquí.

Puedo recordar que te daba  
lo que querías,  
que pasa la noche entera  
pensando si mi actitud del día  
no te haría sentir mal

porque solo quería que te  
quedarás un poco más.

## **Solo tú**

Estoy enamorada de mí misma, porque no hay amor más grande que el que debemos sentir por nosotros.

Amarnos a nosotros nos permitirá enamorarnos y amar a los demás, vivamos este amor adolescente con nosotros mismos.

*Déjame  
dejarte ir*



## **Más que hermanos**

No quiero pensar más  
pero tus acciones me hacen dudar,  
estoy muy confundida  
y mi intuición no suele fallar.

Sus vibras los hacen ver mal  
me hicieron ver la realidad  
y me pongo mal  
por qué prometieron  
estar conmigo.

Muchas oportunidades  
me ha dado el destino de alejarme  
y por miedo no lo hago,  
pensando en que  
son amigos de verdad.

No somos verdaderos,  
tenemos que alejarnos  
consumen mi energía  
y les imploro parar.

Están festejando que estoy  
mal y no puedo respirar,  
que me derrumbó lentamente pero  
van a rogar tenerme de vuelta  
y volver a brillar.

## **Máxima expresión**

Mi mente es poderosa y lo sabía,  
no me pueden engañar  
tengo el poder de deducir,  
decidir y pensar.

No te encariñes fácilmente  
puedo lastimarte,  
encontrar tus defectos  
y hacerlos flotar  
en tu realidad.

Soy la persona  
que a las tres de la mañana  
es la más bonita,  
inteligente y capaz,  
simplemente me siento invencible.

Crees conocerme,  
creen saber qué haré después  
pero soy totalmente  
impredecible.

Mis pensamientos son solitarios,  
oscuros y con miles  
de significados,  
solo observo, analizo  
y después actúo.

## Para siempre

Vas a desear  
nunca haberme conocido,  
estaré detrás de ti  
buscando tus debilidades  
y tristezas.

Cuando estabas mal  
recurrías a mí,  
deberíamos volver a los  
buenos tiempos  
donde todo era perfecto.

Me traicionaste  
y mírame sigo de pie,  
sonriendo con el corazón roto,

descubriendo que todo puede  
acabar en una noche.

Sé que fue difícil  
y lo puedo ver en tu cara,  
pero si estabas mal  
porque me heriste más,  
convirtiéndote en mi enemigo.

Solo te quedaba contarme  
y te apoyaría como lo hice  
toda la vida,  
pudimos ser felices para contárselo  
al mundo entero.

## **Aburrida**

No bastó con tan solo destruirme, tuviste que arrodillarme para sentirte bien, y poder ver que eras poderosa, con tus cuentos imaginarios pensado que alguien te ama.

Tranquila, porque cuando vuelvo a casa y sé que no estás ahí me siento segura, pero en mente sigues presente.

*Hundida*



## **Somos el enemigo**

Nunca olvidaré esto  
la etapa donde no vivía,  
donde mi rutina era de noche y día,  
mis hábitos son diferentes  
y pronto colapsaré.

Confió en mí,  
en que soy capaz,  
pero tengo que aprender a  
decirle a mi mente que puede  
descansar.

Nunca es demasiado tarde  
para cambiar y dar un giro  
a esta situación que pronto  
detonará.

Herirnos a nosotros mismos  
provoca más dolor que  
cuando lo hace alguien más,  
empezar a desconfiar de  
nosotros nos hace pensar.

Cambiaré, renaceré  
y pronto olvidaré  
estas emociones de  
psicópata que no me dejan  
descansar en paz.

## **Identifícate**

Una vez me pidieron que describiera mi personalidad con un objeto y lo primero que dije fue un carrito de montaña rusa, suena ilógico pero mi punto de vista es totalmente yo.

Un vagón siempre está abajo o en la cima como mi vida diaria hay días buenos y unos peores, algunas veces están solos sin nadie a su alrededor y otros días llenos de personas.

Entonces por más ilógico que te parezca con quien o que te identifiques, no importa siempre trata de entender el por qué y dalo a conocer.

## Comencemos a hablar

Cansada de fingir que estoy bien  
cuando yo sé la realidad,  
mi mente es mi enemiga  
y todos saben la verdad,  
tengo malas intenciones  
hacia mí y los demás.

Estoy dañada  
de cuerpo y alma,  
y nadie me ayudará a sanar,  
me da miedo admitir que estoy mal  
porque no quiero ver la realidad.

Los veo a todos  
y todos tienen algo por que sufrir  
sé que todos lloran por la noche,  
sé que no duermen  
y las veinte cuatro  
horas están despiertos.

Con sus pensamientos  
que no los dejan en paz,  
su cabeza que no sé dejan de agachar  
sin fe en ganar,  
es donde afirmó  
que los adolescentes debemos de hablar.

## **Estar en el limbo**

Como sabemos que es el inicio de algo, o solo volvemos a empezar las cosas que nos salen mal o que no sabemos cómo arreglar y lo dejamos atrás, así es está soy yo pesimista, alocada y algunas veces divertida.

Cuando me pongo a pensar en qué época nací y veo a la generación que pertenezco donde tienen una etapa de rebeldía extrema, su propia moda, iconos, metas y ser diferente nos hace únicos a pesar que no todos pensamos igual.

Sinceramente estoy exhausta de esto, de que la gente se enamora cada semana, le rompen el corazón y vuelven a empezar, que lloramos por todo, somos drásticos al momento de contar las cosas y nos afecta lo que nos digan.

Se que mi vida no es interesante que estudió la preparatoria, último año para ser exactos solo tengo dos amigos, y pronto tengo que empezar a pensar que es lo que quiero de mi vida, si no

sé qué ponerme un día para estar en mi casa creen que lograre pensar en eso.

Escucho voces en mi cabeza diciéndome que solo me quedé acostada, pero saben este año será diferente no se si todos los que ahora están se quedarán, lo que doy por segura es que saldré de este cuarto y dominaré el mundo a mi manera y daré el inicio a esta nueva era.

## **Fiestas del mañana**

Cuando ponemos atención  
a las cosas simples,  
sé torna todo más difícil  
por qué nos hace abrir los ojos  
y ver la realidad.

Sí perdiéramos  
el único lugar del mundo  
donde nos sentimos identificados  
a dónde iríamos.

Necesitamos escuchar la voz  
de las personas que amamos  
dejar el orgullo aun lado  
y encontrar el por qué estamos aquí,  
no déjanos vencer por cosas simples.

Es bueno llorar  
liberar la tensión  
y poner las cosas en orden.

No tendremos paz  
sí decidimos irnos  
y no luchar por lo que queremos,  
decir lo que sentimos  
nos hace preguntarnos  
quienes somos ahora.

## **Mi mente**

La familia de una pequeña niña que siempre la apoyaba, no destruyen sus sueños porque querían que lograra todo lo que se proponía, y siempre estaban para ella en las buenas y en las malas, sabían que algún día iba a tropezar, pero no se rendiría.

Nunca había vivido el estrés, la presión, y la ansiedad, se convirtió en la niña que no se peina, le da igual todo, nunca se arregla, sigue en la rutina, no duerme porque no tiene sueño, solo escucha música, se desinteresa rápido y malhumorada todo el tiempo por solo preocuparse por la escuela.

Solo puedo decirles que ella trata de cambiar por su bien propio y el de su familia, porque en realidad sabía que no estaba bien, que sólo estaba empeorando y no saldría nunca de ese charco de tristeza en el que vivía.

La moraleja es que busques a una persona que te pueda ayudar qué por más que sientas que

estás destruida sabrás que alguien para tomarte de la mano, como ella tiene a su familia para ayudarla y llevarla a recuperar tu salud mental porque si no estas bien de mente tampoco de cuerpo y alma.

## Lapso

La presión  
aprieta mis oídos,  
corazón y entrañas,  
dejándome pequeña  
y con el alma destrozada.

Tengo que poder  
con todo el peso  
sí quiero ser la mejor,  
darme tiempo y  
encontrar hacia dónde voy.

Estoy dañada  
y todos lo saben,  
esto me está matando  
y no lo quiero ocultar.

Espero con ansias  
el día de mi descanso  
aunque sé que nunca  
pasará.

Y solo podré  
gozar la vida en el cielo  
porque si sigo así,  
mi pase está  
pronto a llegar.

## **Es muy difícil sonreír**

Como no podemos  
ser felices tan solo un día,  
encontrar lo que nos hace feliz,  
lo que nos llene por completo  
y nos haga sonreír.

Se qué podemos lograrlo,  
disfrutar cada segundo de la vida  
y disfrutar de las cosas pequeñas.

Estar escondidos detrás de cuatro paredes  
y no disfrutar de lo que nos da la vida,  
es un error que no podremos remediar,  
solo salgamos y rompamos  
este ciclo de vida.

## **Viviré**

He estado aquí quince años, ochocientos dos semanas, miles y cientos de minutos con vida.

No es muy común que una persona te cuente esto al primer instante de conocerla, pero no es raro, a simple vista vez a una joven de quince años con ganas de comerse al mundo.

Como es de costumbre una persona celebra el aniversario de su nacimiento, ya que es obvio que se siente feliz con una sonrisa de oreja a oreja al igual que agradecida por un año más de vida, y me pregunto si yo estaré contenta por eso.

Ha estado merodeando en mi cabeza el cómo es posible que en un abrir y cerrar de ojos se te vaya la vida, dentro de ocho meses cumpliré dieciséis años, creceré me haré independiente y seguiré mi vida.

Me da tanto miedo el cómo mis papás se harán viejos y habrá un momento en el que diremos adiós, no sé responder la pregunta porque sin

ellos me puedo morir, sé que así es el ciclo de la vida y tengo que vivir en la realidad.

Ayer en la cena platicábamos de su niñez del como nada es como antes, las personas jugaban a las escondidillas a la una de la mañana sin ninguna preocupación, el cómo mis abuelos que ahora ya no están eran tan buenos.

Si, tengo miedo de no saber lo que me sucederá en algunos años, quisiera ser esa niña sin preocupaciones, obligaciones y demás cosas que solo hacen, en ese momento mis apuros eran el color de vestido que le pondría a mi muñeca.

El día de hoy me di cuenta que viví la mejor infancia que pude escoger y agradezco cada uno de los momentos que marcaron a esa niña tan platicadora, inquieta y ocurrente.

Pero a qué me refiero con este escrito es que cada uno de los momentos buenos y malos me ayudaron, como esas veces que me derrumbé,

pero salí adelante, cuando las personas no me creyeron capaz y cada una de esas palabras hirientes de falsos amigos.

Es lo que hoy me hace ser quien soy una joven que no es común y corriente, que le gusta su vida, su escuela, sus actividades, que es plenamente feliz con lo que tiene, y que luchará por sus sueños y no se rendirá.

Mi aniversario de dieciséis años era lo que necesitaba para darme cuenta que la vida solo es un lapso de tiempo que nos prestan para ser felices y morir en paz.

## **Hundida**

Y en todas las páginas dejé claro con lágrimas marcadas que lo intenté, pero no funcionó, no lo logré, me derrumbé porque mi alma estaba cansada y no dejó seguir luchando a mi cuerpo.

## **Mi sociedad un cristal**

Bienvenidos al siglo veintiuno donde el amor es caro y difícil de encontrar, dónde depender de un teléfono es necesidad vital.

Donde la ropa determina el valor de tu persona y no deja ver tu personalidad, la lealtad no es algo prioritario, y saber tus amigos no existen en realidad.

Donde el dinero es la clave para mover cielo, mar y tierra, y la justicia queda de un lado para el necesitado.

Le llamó la era negra donde la mentira es una moda, la traición es inteligencia y la pobreza es un defecto.

## **En realidad, estoy bien**

Claro que lo estoy, sé que mis últimas palabras son muy tristes, pero estoy tratando de sanar mis cicatrices.

Sé que tenemos faces de todo, muchas veces pienso que ya no puedo más, pero son lapsos de tiempo que pasarán.

Es cansado estar triste y vacía, así que hay que arrancar todo lo malo de nuestro corazón y dejarlo atrás.

Hay que encontrar la felicidad y seguir adelante, siempre nos hundiremos, pero hay que aprender a flotar.