

ANTO GARCÍA

@MrAnto

Por ser  
**diferente**  
no soy  
**raro**

m̄r

ANTO GARCÍA  
@MrAnto

Por ser  
diferente  
no soy  
raro

m̄r

© Anto García, 2020

Edición y fijación del texto: Lorena Montón, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.mrediciones.es](http://www.mrediciones.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© Ilustraciones de interior: Jesús Sanz, 2020

Diseño de interiores: María Pitironte

Primera edición: octubre de 2020

ISBN: 978-84-270-4714-3

Depósito legal: B. 7.272-2020

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Liberduplex

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE

**10** VIDA EN CLASE

**32** AMISTAD

**54** YO CONMIGO MISMO

**74** VIDA EN REDES

**94** VIDA EN FAMILIA

**118** EL AMOR

**142** PENSAMIENTOS



# VIDA EN CLASE

*(experiencia propia)*

## CÓMO SOBREVIVIR SIENDO EL NUEVO

▀▀ Recuerdo perfectamente mi primer día de instituto. Estaba solo porque todos mis amigos del colegio se habían cambiado al mismo insti y yo me fui a otro. Me sentía muy nervioso y me limitaba a escuchar lo que decían en la presentación, sin hablar con nadie. Supongo que es lo normal cuando eres el nuevo, ¿no?

Había gente que venía de colegios muy distintos al mío, y yo me sentía un poco fuera de lugar, como que no encajaba. Así que al principio me costó un poco tener amigos. ¿Qué fue lo que pasó?



## CONFESIÓN

Pues que acabé convirtiéndome en un idiota para llamar la atención, y eso es algo de lo que me arrepiento.



**AQUÍ TE DEJO ALGUNAS PISTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR PARA QUE NO TE PASE COMO A MÍ.**



### LO QUE **NO** DEBES HACER CUANDO ERES «EL NUEVO»

- ✓ Convertirte en el payaso de la clase para que los demás vean «lo gracioso» que eres.
- ✓ Inventarte cosas de tu vida para impresionar y que te acepten. ¡Al final te descubrirán y quedarás como un mentiroso!



- ✓ Cambiar tu forma de ser o de opinar para encajar con lo que hacen o dicen los demás.
- ✓ Encerrarte en tu mundo y quedarte aislado.
- ✓ Pasar de la gente que se te acerca para conocerte y ser un borde.
- ✓ Meterte con los profes o faltarles al respeto para dejar claro que eres guay.



## CONSEJOS PARA ACERCARTE A TUS NUEVOS COMPAÑEROS DE CLASE

Aunque lo de ser «el nuevo» es algo que da palo, piensa que se trata de un estado temporal. Al final acabarás integrándote con la gente de tu clase. Tan solo necesitas tiempo (y un poco de paciencia). Aquí te dejo algunos consejos que te ayudarán a que sea más fácil:

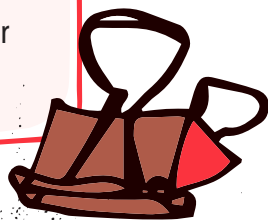


1. Toma la iniciativa: echa un ojo a los grupos de gente y atrévete a acercarte y presentarte. Seguro que te darán conversación y te integrarán en su círculo para que no te sientas solo. Y si no lo hacen, puede que no sean el tipo de amigos que buscas. 😊

**2.** Búscalos en redes sociales y pídeles amistad o empieza a seguirlos. No solo podrán conocerte un poco mejor sino que tú podrás conocerles a ellos y descubrir si hay alguien con quien compartes aficiones, gustos musicales, etc.

**3.** No juzgues a nadie por la impresión que te dé. Puede que se te acerque a hablar la chica que tiene pinta de pija o el chaval con aspecto friki y tu primer pensamiento sea de rechazo porque creas que no tenéis nada que ver. ¿Y si te equivocas? Muéstrate abierto a conocer a todo el mundo, sin discriminar, y seguro que te llevas más de una sorpresa.

**4.** Pregunta por los sitios a los que suelen ir. Cuando llegue la hora del almuerzo, acércate a alguien para saber dónde van a comprarse el bocadillo o si hay una tienda de chuches cerca. Es probable que te digan que te unas a ellos, con lo que no tendrás que pasar el rato del descanso en solitario.

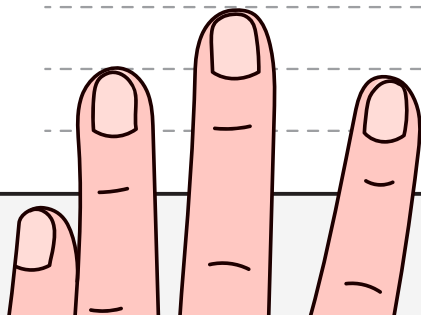






## CÓMO ME HE SENTIDO SIENDO EL NUEVO

Mi primer día de instituto estaba tan nervioso que me sudaban las manos todo el rato. Y tú, ¿has sido el nuevo del cole, del equipo de baloncesto o de la academia de inglés? ¡Cuéntame cómo te sentiste en tu primer día!





## REFLEXIÓN

Al final todo es más sencillo de lo que parece. Ser el nuevo siempre es difícil, pero todo pasa y te acabas integrando con tus compañeros. Piensa que a lo largo de tu vida tendrás que ser «el nuevo» en alguna ocasión: en la universidad, en tu primer trabajo, en la academia de idiomas, cuando te vayas de Erasmus... Así que no te agobies, tómatelo con calma y date tu tiempo. Al final acabarás haciendo amigos, ya verás.



(experiencia propia)



## CÓMO SER UN BUEN COMPAÑERO DE CLASE

---

“ En una clase hay muchos tipos de personas. Está el típico empollón que siempre lo aprueba todo con la mejor nota y que es el primero en levantar la mano cuando el profe pregunta; luego tenemos a los que no dejan de hablar aunque les echen la bronca diez veces y acaben expulsados en el pasillo por no callarse ni bajo el agua; también hay un perfil de estudiante que está todo el rato con el móvil, sacándolo del bolsillo a escondidas para ver si tiene mensajes nuevos; y, cómo no, no puede faltar el payaso que se encarga de soltar bromillas en voz alta y que puede llegar a desesperar a algún profe. No sé a qué tipo perteneces tú, pero lo que sí sé es que compartes aula con más gente, así que no está de más intentar ser un buen compañero de clase. ¿Sabes cómo hacerlo? ”



## LO QUE TODO COMPAÑERO DE CLASE TE AGRADECERÁ


- ✓ Asegúrate de llevar tu propio material. Vale, un día se te puede olvidar un libro o la libreta, pero hasta ahí.
- ✓ Controla tu higiene. Sobre todo el día que te toque Educación Física. Sentarse al lado de alguien que no se ha puesto desodorante o que ha comido chorizo es bastante desagradable.
- ✓ Aprende a estar callado. Si tienes alma de comentarista deportivo, muérdete la lengua. Hay gente que quiere escuchar a los profes. XD
- ✓ Apaga el móvil. O por lo menos ponlo en silencio.
- ✓ No vayas de sabiondo. Está bien que participes en clase pero ser quien SIEMPRE levanta la mano es de insostenibles.



  
TEST:

## ¿ERES EL COMPAÑERO DE CLASE IDEAL?

1. La profe de Matemáticas pide que uno de vosotros salga a la pizarra a solucionar un problema. El elegido no tiene ni idea. ¿Qué haces?
  - a. Me da la risa. ¿Cómo puede ser que no vea la solución?
  - b. Intento darle pistas de cómo resolverlo cuando se da la vuelta y me mira.
  - c. Paso. No es cosa mía.
  
2. Una de tus compañeras se ha dejado el bocadillo del desayuno en casa. Tú...
  - a. ¡Mala suerte! Haber prestado más atención...
  - b. Le doy la mitad del mío. ¡Si me pasa a mí, me muero!
  - c. Seguro que alguien le deja dinero para que se compre algo o le regala el suyo.




3. Mañana hay examen de Latín y tú eres un *crack*. Uno de tus compañeros te pide que le eches una mano estudiando.

- a. ¡Sí, claro! Y si quiere le suplanto la identidad y hago el examen por él. . .
- b. ¡Sin problemas! Me reservo un par de horas de la tarde para quedar y explicarle lo que no entienda.
- c. Buff, la verdad es que me da pereza. Que me mande un wasap si no entiende algo y ya si eso se lo explico por chat.

4. El tímido de la clase se ha quedado sin grupo para el trabajo de Ciencias que os acaban de poner. ¿Qué piensas?


- a. ¡Pringao! No me extraña, la gente no sabe ni que existes.
- b. ¡Ay, pobre! Que se venga con nosotros, por supuesto.
- c. Me da penita, pero que se busque la vida. Fijo que hay algún grupo por hacer aún.

## RESPUESTAS




**MAYORÍA A:** ¡Enhorabuena! Te acabas de llevar el premio al PEOR COMPAÑERO DE CLASE DEL MUNDO. ¿En serio eres capaz de reaccionar así? No es que te den igual tus compis, es que te lo pasas genial viéndoles en apuros. Ya puedes ir rezando para que el karma no se encargue de ponerte en tu sitio, porque cuando lo haga... ¡sufrirás, y mucho!

Comportate con los demás  
como te gustaría que se  
comportaran contigo.



**MAYORÍA B:** Todos necesitamos a alguien como tú en clase. Solidario y empático, te pones en la piel de los demás y sabes echar una mano cuando hace falta, sea en la situación que sea. ¡Así se hace!



**MAYORÍA C:** Te lo podrías currar un poquito más, ¿no? Vale que hay cosas que no van contigo, pero si puedes ayudar a alguien, ¿por qué no lo haces? Venga, quítate la pereza de encima y haz un pequeño esfuerzo... ¡que en el fondo hay un corazón bueno ahí debajo!





## CÓMO ACTUAR ANTE UN ABUSÓN

---

“ A mí me hicieron *bullying*. Fue en el instituto y por diversos motivos: por partes de mi físico, por mi voz, por ser gay... En fin, cualquier motivo era bueno para meterse conmigo. A veces me insultaban, pero en otras ocasiones la cosa iba a más. Calentaban un anillo y me lo daban para que me quemase la mano, por ejemplo. O me estrechaban la mano con una chincheta para hacerme una herida. Lo fuerte es que, aunque me daba cuenta de que aquello no estaba bien, no me atrevía a contárselo a nadie. Ni a los profes, ni a mis padres. Y me sentía fatal. Si pudiera volver atrás, no actuaría así para nada. Lo diría, porque quien está haciendo algo mal es el abusón, no la víctima. Así que si te está pasando o sabes de alguien a quien están acosando, cuéntalo. Es lo mejor que se puede hacer para frenar el *bullying*. ”

(experiencia propia)



Cómo actuar ante una situación

# DE ACOSO

---



## LO QUE **SÍ** DEBES HACER

- ✓ Defender a la víctima
- ✓ Hablar con la persona acosada para saber cómo la puedes ayudar
- ✓ Hablar con un adulto sobre lo que está ocurriendo (tanto si eres la víctima como si le ocurre a alguien a quien conoces)
- ✓ Si el abusón es amigo tuyo, hablar con él y decirle que lo que hace está mal
- ✓ Ser fuerte y señalar a los abusones

## LO QUE **NO** DEBES HACER

- ✓ Ignorar lo que está pasando y seguir a tu rollo
- ✓ Saber que hay alguien con quien se meten y sumarte a ello
- ✓ Compartir y dar *like* en redes sociales, mensajes o fotos donde se estén metiendo con alguien a quien conoces
- ✓ Aplaudir el comportamiento de un abusón
- ✓ Avergonzarte por estar sufriendo *bullying*





## SI TE ESTÁ PASANDO

Tranqui, sé cómo te sientes. Una mezcla de rabia, temor y vergüenza se juntan en tu cuerpo, ¿verdad?

Te entiendo. Durante mucho tiempo viví callado mientras se metían conmigo porque tenía MIEDO. ¿De qué? Pues de que si se lo contaba a algún adulto, las cosas que me hacían fuesen a peor. Y eso me hacía estar metido en un círculo del que no salía.

Como te he dicho antes, si volviese atrás, no dudaría en contarlo para acabar con ello. Ese es mi consejo. Por mucho miedo que sientas, o tengas vergüenza porque creas que eres débil...

### ¡ CUÉNTALO !

Te prometo que esa es la solución y que todo mejorará una vez lo hagas.

### TIPS PARA DETECTAR A UN ABUSÓN

- Se ríe de la gente más tímida.
- Utiliza el físico para avergonzar a los demás.
- Disfruta cuando alguien se pone nervioso por las cosas que le dice.
- Delante de los profes y de los adultos se comporta de forma normal.
- Busca cómplices que le rían las gracias y ser el centro de atención.
- Va de superior y utiliza el miedo o las amenazas para que los demás hagan lo que él quiere.

# ¿ERES TÚ EL QUE HACE BULLYING?

La palabra acosador no es muy agradable, pero si te metes con gente de tu clase por disfrute, tienes que saber que lo eres: eres un abusón. ¿Por qué lo haces? Sé que piensas que así llamarás la atención de los más populares, o que te ves muy poderoso al hacer sentirse inferior a alguien. Pero en realidad, al único al que estás dejando por los suelos es a ti. Porque sí, puede que haya gente que se ría de tus bromas (por llamarlas de alguna forma), pero eso no te hace ni ser gracioso ni ser mejor que nadie. Al revés. Seguro que muchos lo hacen porque te tienen miedo, y prefieren seguirte el rollo para que así no les ataques. ¿Es eso lo que quieres? La vida es más guay rodeada de amigos que de gente atemorizada.

Sé el tipo de persona  
de la que te enorgullezcas  
en el futuro.



(experiencia propia)

## CÓMO SER TIKTOKER Y BUEN ESTUDIANTE A LA VEZ

---

“ La vida de estudiante no es fácil: deberes, apuntes, horas de biblioteca, trabajos, exámenes (por no hablar de los exámenes sorpresa...). ¿Qué te voy a contar? Y como si eso fuese poco, voy yo y me meto a tiktoker. ¡Bravo! Lo cierto es que no tenía planeado convertirme en alguien conocido, así que he tenido que ir aprendiendo sobre la marcha cómo combinar los estudios con los vídeos en TikTok. Y aunque a veces me vuelvo un poco loco, ¡se puede! Por ahora he sobrevivido, aunque debo confesar que con la universidad me está costando un poco más. ¡Pero si quieres, puedes!

”



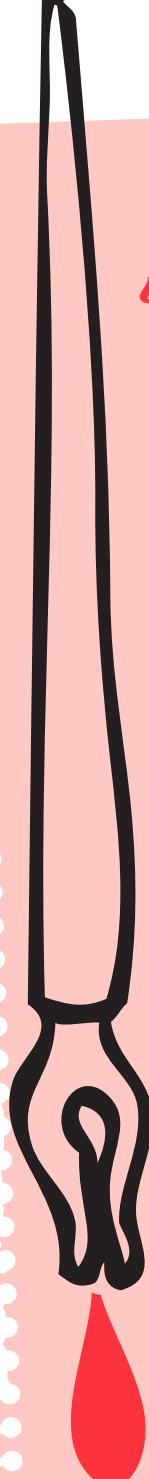




## CONSEJOS PARA COMBINAR TUS AFICCIONES CON LOS ESTUDIOS

¿Baile? ¿Deporte? ¿Tocar algún instrumento? Sea lo que sea, aquí te dejo cuatro consejos para combinar tus aficciones con los estudios y no morir en el intento.

- 1. Respeta tus horas de sueño.** Necesitas descansar y reponer fuerzas, y eso solo se consigue durmiendo. Vete a la cama a una hora normal (sin pasarte dos horas viendo Netflix bajo las sábanas). Te costará menos levantarte y habrás dado tiempo a que tu cuerpo vuelva a estar cargado de energía.
- 2. Come bien.** Los alimentos son como el cargador del móvil: los necesitamos para mantenernos a *full*. Así que no te saltes el desayuno por estar quince minutos más en la cama y no olvides merendar porque te quedas una hora *stalkeando* a tu *crush* en Instagram. Come y aguanta el ritmo.
- 3. Márcate un horario.** El día tiene las horas que tiene, ni más ni menos. Así que hay que repartirlas para llegar a todo. Si te impones un horario dejando claro cuánto tiempo le dedicas a cada actividad, te será más fácil llegar a todo.

- 
4. **Concéntrate.** Si estás haciendo algo, pon todos tus sentidos en ello. Tendrás mejores resultados (ya sea practicando un deporte o estudiando) y no necesitarás tiempo extra para acabar lo que estás haciendo. ¡Más vale una hora al cien por cien que tres al 50 por ciento!

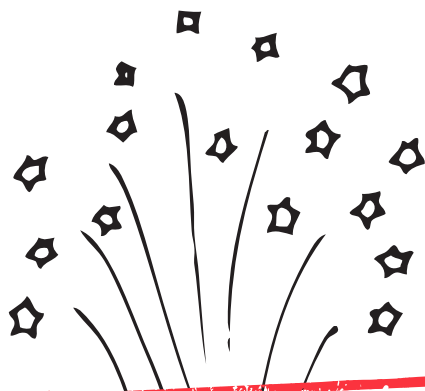
### MI MEJOR MOMENTO DEL DÍA

Confieso que uno de los mejores momentos de mi día es cuando hago un vídeo y lo subo. Me encanta ver la reacción de la gente y sus comentarios porque siempre hago todos los tiktoks con mucho cariño.

¿Cuál es tu mejor momento del día y por qué?

**¡Cuéntamelo!**





## RECETA PARA TRIUNFAR EN CLASE

- ✓ Atención
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Respeto
- ✓ Concentración
- ✓ Compromiso
- ✓ Dedicación

Este cóctel parece complicado pero si tienes los ingredientes que te pido, te saldrá superrico. Para triunfar en clase hace falta prestar **ATENCIÓN** (nada de hablar o de ponerte a pensar en los *likes* que lleva tu última publicación de Insta). Si le añades **CONCENTRACIÓN** en lo que te cuentan los profes y **DEDICACIÓN** a la hora de hacer los deberes y los trabajos, verás como todo te resulta mucho más fácil.

Para darle más sabor a este cóctel no podemos olvidarnos de echar un poco de **RESPONSABILIDAD** (llegar a las entregas a tiempo, por ejemplo) y de **COMPROMISO** (si dices que te encargas de hacer las conclusiones del trabajo en grupo, las haces sí o sí). Y por último, como guinda del vaso, el **RESPECTO** es fundamental (tanto hacia los profes como hacia tus compañeros). ¡A tu salud!

### y RECUERDA...

No eres un superhéroe de Marvel. Si no puedes con todo, frena. Tal vez estés dedicándole demasiadas horas de entreno o de ensayos a algo que te está dejando agotado. Háblalo con tus padres para encontrar una solución.