



#STOPBULLYING

*Sonríe  
aunque te cueste*

ÀNGELA MÁRMOL

LIBROS CÚPULA

#STOPBULLYING

*Sonríe  
aunque te cueste*

ÀNGELA MÁRMOL

LIBROS CÚPULA

## Índice



<i>Introducción</i>	<b>9</b>
<i>El comienzo</i>	<b>19</b>
<i>Todo cambia y no entiendo nada</i>	<b>31</b>
<i>Los días son grises y el silencio me ahoga</i>	<b>53</b>
<i>Mi tabla salvavidas: la gimnasia</i>	<b>67</b>
<i>Contarlo</i>	<b>83</b>
<i>Confiar</i>	<b>99</b>
<i>Ser uno mismo</i>	<b>115</b>
<i>Sonreír</i>	<b>137</b>
<i>Carta a las familias</i>	<b>149</b>
<i>Cómo hacer frente al bullying</i>	<b>157</b>



*El comienzo*

**A** veces hay un momento en la vida en el que las cosas empiezan a cambiar. Algo se tuerce y todo va a peor. A mí me ocurrió muy temprano, tanto que, si os soy sincera, lo recuerdo vagamente.

Como en muchas otras familias, mis padres se separaron.

Yo tenía cinco años y en casa la relación entre ellos iba mal desde mucho antes. Eso nos afectaba a todos. Mi madre y mi hermano mayor hacían todo lo que podían para que yo fuese feliz, pero lo cierto es que me acostumbré a vivir en una montaña rusa de emociones.

Cada familia es un mundo y cada divorcio también. Hay parejas que se separan de forma amistosa, otras con indiferencia y otras con odio.

No hace falta que os explique por qué el odio es la peor opción, ¿verdad? Basta con que uno de los dos se aferre a ese horrible sentimiento para que haga un daño terrible.

Y el daño no es solo para la expareja, sino para toda la familia. Y muy especialmente para los hijos.

Con el divorcio vino una época de inestabilidad física y emocional: ¡imaginad que en un año llegamos a pasar por siete mudanzas!

Pero eso no era lo peor. Lo peor fue que yo, una niña pequeña, me vi obligada a madurar de una forma muy brusca. Tuve que conocer de primera mano los juzgados, los juicios, los abogados, y afrontar un divorcio complicado.

A una edad en la que todos los niños deberían crecer conociendo solamente el amor, el cariño y el respeto, yo tuve que aprender otras cosas mucho menos bonitas. Cosas feas.

## **A veces me sentía atrapada, como en una cárcel. Prisionera.**

Tenía mucho miedo de que nos quedáramos sin casa, pero sobre todo tenía miedo de que mi madre sufriera más de lo que ya sufría. Y por eso le contaba lo mínimo.





Yo tuve que aprender  
otras cosas  
mucho menos bonitas.  
Cosas feas.



Bueno, para ser sincera, no le contaba nada. Quería protegerla porque veía que se mataba a trabajar para llegar a todo y porque lo que estaba pasando le dolía muchísimo. Yo no quería preocuparla más.

Cada vez que me tocaba pasar el fin de semana con mi padre, me ocurría algo. Siempre tenía dolor de cabeza o de barriga: un malestar intenso que atravesaba mi cuerpo como una espada.

A pesar de que yo no me encontraba bien, mi madre me insistía en que fuera a ver a mi padre porque no quería más problemas; el divorcio estaba siendo muy complicado y no quería que él pensara que se inventaba excusas para no llevarle a la niña.

**Y la niña, que era yo, lo pasaba fatal, porque mis dolores no eran excusas ni invenciones. Mis lágrimas no eran de mentira.**

Me sentía cada vez más atrapada. Como me ponía enferma tan a menudo, mi madre me llevó a que me visitaran casi todos los especialistas en medicina infantil. Me hicieron muchas pruebas, incluso un electroencefalograma. Pero

