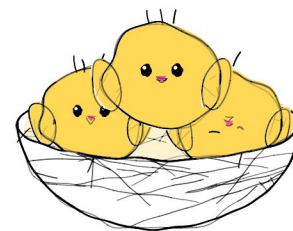


Nidito

lo que sostiene el nido



1 **ganas**

Corrió y corrió. Nunca se la comió.

Un pichón vio una baya colgada de una caña y salió corriendo tras ella.

Querer no es disfrutar: una cosa te empuja, la otra te alimenta.

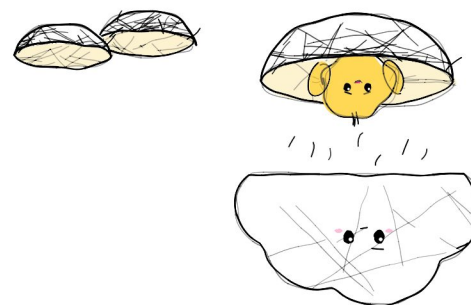
¿Has querido algo muchísimo y, al tenerlo, no sentiste nada?

El cerebro tiene un sistema para querer y otro, distinto, para disfrutar. Con las adicciones se ve claro: se sigue queriendo lo que ya no gusta.

datoico

2 **soledad**

Pasó el tiempo y el pichón se quedó solo en su nido, con su nubarrón encima.



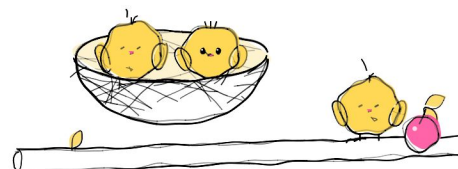
Estar solo mucho tiempo no es solo tristeza: también se siente en el cuerpo.

¿Con quién cuentas hoy?

Una revisión de 70 estudios, con más de tres millones de personas, encontró que el aislamiento social sube cerca de un 29 % el riesgo de morir antes de tiempo.

datoico

para llevar



Esta semana, ofrécele una rama chiquita a alguien: un rato, un plato, un sitio donde sentarse.

Sin sermón y sin pedir nada. Y si la que necesitas una rama eres tú, pídelas.

Un nido no se sostiene solo con invitaciones: necesita ramas.

Nidito - lo que sostiene el nido

Bogotá · septiembre de 2026 · ed y ñawita ♥

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CCO) · si haces una, déjala libre como esta

tres trampas



«Compra tu libertad.»

Viene con precio y catálogo: más para consumir, no más libertad.



«Arréglate solo.»

Sin tiempo ni plata no levanta a nadie: lo deja con quien sí le ofrece un lugar.

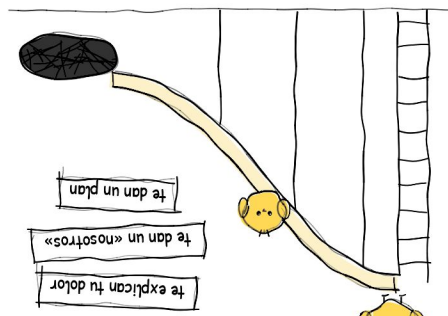


«Ese es un peligro.»

Mirar así a quien está solo lo deja más solo. Es alguien con quien estar.

3 **tobogán**

Entonces le pusieron un tobogán delante, con tres carteles.



Los carteles dicen justo lo que le falta al nido solo. Por eso el tobogán funciona.

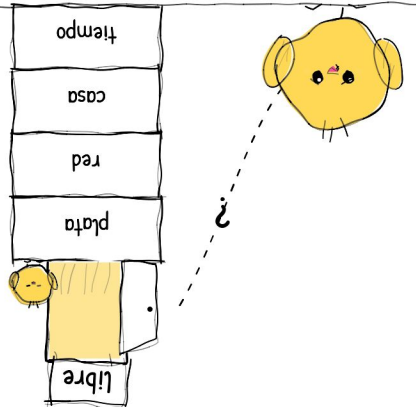
¿Dónde has visto un tobogán así?

datoico

Un estudio de 28,8 millones de mensajes en seis comunidades en línea vio que, con los años, mucha gente pasaba de unas a otras cada vez más extremas. No es destino.

4 **el escalón alto**

La puerta decía «libre» y estaba abierta. Pero el primer escalón era más alto que el pichón.

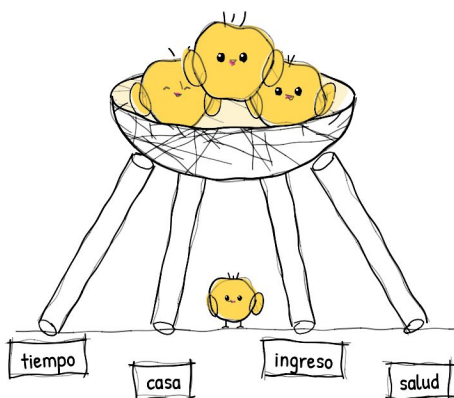


Decirle «libérate» a quien no tiene con qué es culparlo por no llegar.

¿Qué te ha faltado para poder elegir?

5 **ramas**

Puede que el nido no necesitara más invitaciones, sino cuatro ramas debajo.



Con ramas debajo, cabe más gente.

Tip

Antes de invitar a alguien, pregúntale qué le falta más: tiempo, casa, plata o salud. Y empieza por esa rama.