

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

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

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

1 ganas

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

Corrió y corrió. Nunca se la comió.

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.

Con quién cuentas hoy?

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

2 soledad

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

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.

¿Dónde has visto un tobogán así?

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

3 tobogán

Entonces le pusieron un tobogán delante, con tres carteles.

te explican tu dolor

te dan un «nosotros»

te dan un plan

4 el escalón alto

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

Decirle «liberarte» a quien no tiene con qué es culpable por no llegar.

¿Qué te ha faltado para poder elegir?

tiempo

casa

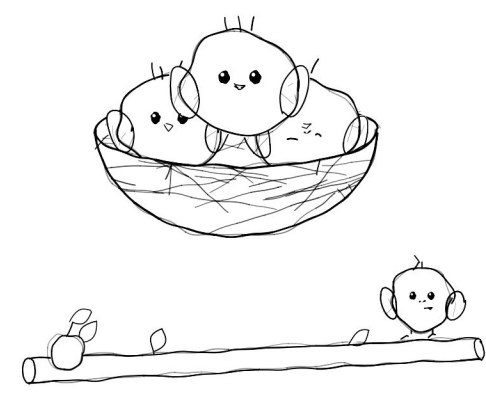
red

plata

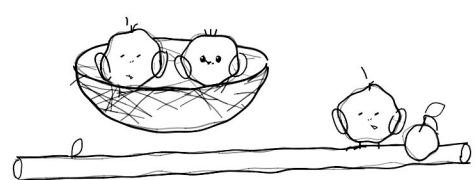
libre

Nidito

lo que sostiene el nido



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 necesita 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 si le ofrece un lugar.

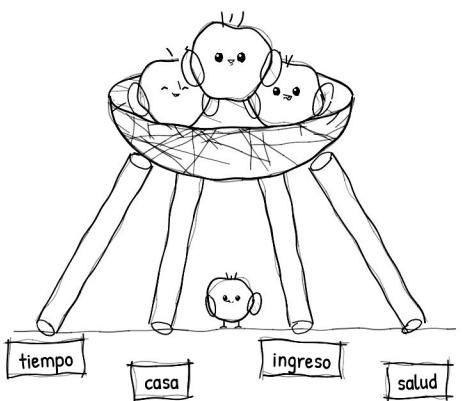


«Ese es un peligro.»

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

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.