

diez consejos
para las
oturas



autora

Haydee Ramos Cadena

ilustración

Haydee Ramos
Cadena Denyitzel
Ramos Cadena

a





Un corazón loco
se quitó el codo,
hizo un


rompecabezas
TanTan TararÁ

Se puso a hablar con
extraños, comió mucho
chocolate,
habló con perros
vagabundos
y se quedó
un poco loco

TanTan taRaRá

Se puso un curita,
se hecho alcohol,
prendió una velita
para hablar
con los marcianos
que les gustan
las risas.

tantanrará



cuando
la noche
llegaba

Un corazón
estaba tan loco
que no quería
hablar
con nadie,
pataleaba
por las noches

y por el día
se sentaba a
quejarse,

comenzó a
comer
carnitas
y a conversar
con las puertas,

nadie sabía
porque estaba
tan loco,
le decían:

bicho raro

cabecita hueca

hombre tonto



Le gustaba
columpiarse
por la noche
en los parques

y por el día
la escuela
no le importaba.

Estaba desvariado.

No paraba de
escuchar música
hasta que casi se
queda sordo.

Un día apareció otro
corazón
que escuchaba
a los pájaros y
también le gustaban
los perros
-domésticos-,
pero sobretodo
amaba a los enanos.

Este corazón
encontró al otro
desvariado.
Y como las
variaciones
de los dos eran
muchas decidieron
hacer música.

El más loco tocaba
el tambor.

Y el menos loco
escuchaba a los
pájaros y tocaba
la flauta.

Así formaron un
ensamble y se fueron
a viajar...Hasta llegar
a los Balcanes.

Danzaron con los
viejos de la región.

El corazón
más anciano,
les dio
unos consejos
para los
corazones rotos.

Ellos anotaron
todo
en sus libretas
y las guardaron
hasta su
regreso a
México.

Una vez bailando
decidieron
que debían
compartir
los secretos
con los rotos.

He aquí los 12
pasos para la
rotura y la locura:

la respiración



InHALAR y exHALAR.



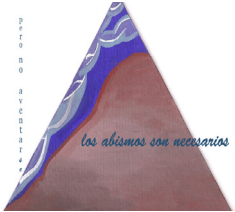


meditar mediar meditar



P
e
r
o
n
o

a
v
e
n
t
a
r
e



los abismos son necesarios

sentir náuseas
tener revuelta
la panza

por favor

VOMITAR
VOMITAR
VOMITAR
A TIEMPO



s o l t a r
la
negrura
a b o r t a r
no quedarte nada
de nuevo



aminar

camir

Saber miyo, en las
raíces y caminar mucho



Ver
con
paz



un paisaje...



respetar la locura
conocer lo que cura



la palabra
guarda
recuerdos
en su
mochila



hay polvo
en las letras

sopla fuerte
sobre ellas

borra lo que no sirva

para vivir
sin roturas,
hay que tejer
el corazón.