

**Título: “El estigma”**

**Pseudónimo: Ambaya**

*El estigma no es la herida.  
Es el dedo que señala.*

*No es la ansiedad  
que me despierta a las tres.  
Es la mueca breve de sonrisa  
cuando digo que voy a terapia.*

*No es la depresión.  
Es el susurro:  
“siempre ha tenido algo raro”.*

*Me enseñaron  
a bajar la voz  
cuando hablara de mi mente,  
como si nombrarla  
pudiera romper la mesa.*

*Aprendí a decir  
“estoy cansada”  
en lugar de  
“no puedo más”.*

*A parecer fuerte  
para no incomodar.*

*Pero el estigma  
no vive en mi diagnóstico.  
Vive en la necesidad ajena  
de sentirse a salvo  
mirándome distinta.*

*Yo no soy el umbral  
que separa normalidad y locura.*

*Soy la evidencia  
de que cualquiera  
puede cruzarlo.*

*Y no hay nada monstruoso  
en eso.*

*Solo humano.*