

«Eres insumergible, aunque aún no lo sepas».

# CARE SANTOS



# LABERINTO

*Punes*

edebé





1

# LABERINTO

*lunes*



CARE  
SANTOS

1

LABERINTO

*Punes*

edebé

© Care Santos, 2026  
www.caresantos.com

© Edición: Edebé, 2026  
Paseo de San Juan Bosco, 62  
08017 Barcelona  
edebé.com

Directora de Publicaciones: Reina Duarte  
Editora: Elena Valencia  
Coordinadora de producción: Elisenda Vergés-Bo  
Diseño: Aurora Iraita  
© Fotografía de cubierta: DepositPhotos  
Maquetación: Baber comunicació, SL

1.ª edición, abril 2026

ISBN: 978-84-683-7786-5  
Depósito legal: B. 757-2026  
Impreso en España  
Printed in Spain



*Queda terminantemente prohibido cualquier uso de esta publicación para entrenar tecnologías de inteligencia artificial (IA) generativa. El autor y el editor se reservan todos los derechos de licencia de uso de esta obra para dicho fin y para el desarrollo de modelos lingüísticos de aprendizaje automático.*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

*A todas las Nayaras reales.*



I

**NAYARA**



*El impacto de una agresión sexual va mucho más allá de las lesiones físicas. Los efectos del trauma son demolidores y pueden durar años, incluso toda la vida. Algunos de esos efectos son: aislamiento, soledad, pesadillas, recuerdos invasivos de lo ocurrido en cualquier momento, desconfianza hacia todo el mundo, vergüenza de una misma, cambios en la conducta alimentaria, falta de autoestima, ansiedad, ataques de pánico o depresión.*

*Para quien ha sufrido una agresión sexual, el mundo deja de ser, de la noche a la mañana, un lugar seguro.*

Melinda Smith y Jeanne Segal  
*Psicólogas y periodistas*



# 00:13

¿Ya es de día? ¿Qué hora es?

No tengo modo de saberlo. Mi móvil está muerto, muerto, muerto.

«Eso es porque eres una cobarde».

Escucho si hay ruidos en la casa. Nada. Mamá duerme, Ferran duerme, Gorro duerme. Significa que no es hora de levantarse. Y que estoy sola.

¿Cuánto he dormido en los últimos tres días?

«Eres una holgazana».

Si pudiera, me quedaría para siempre en mi cama, en mi cuarto, en mi mundo. Mi cuarto es mi refugio. Lo último que quiero es ir al instituto.

«Eres una irresponsable».

El corazón me late como si quisiera estallar. ¿Puede estallar un corazón? ¿Me voy a morir? ¿Estoy exagerando?

«Estás exagerando. Porque eres una exagerada».

¿Qué voy a decirle a mamá cuando me pregunte qué me pasa? ¿Soy capaz de contarle a alguien qué me pasa en realidad?

«No, tú no eres capaz de nada. Porque eres una inútil».

¿Cuánto falta para que mamá entre en la habitación y diga: «Nayara, cariño, hora de levantarse», y no me quede otro remedio que fingir que todo es normal?

¿Cómo puede todo parecer normal después de ciertas cosas?

Estoy agotada. Más de lo que he estado jamás.

Cierro los ojos y dejo que vuelvan las pesadillas.

# 02:17

¿Qué hora es? ¿Ya es de día?

Escucho con atención: el mismo silencio de antes.

Necesito saber qué hora es. ¿O tengo hambre? No lo sé.

Me levanto despacio, voy a la cocina procurando no hacer ruido. No enciendo la luz. Gorro me mira sin entender qué hago levantada tan temprano. Tiene cara de sueño. No se mueve de su cama gigante para perros gigantes.

Abro la nevera. Bebo del gollete de una botella de agua.

«Eres una perezosa».

Bebo del gollete de una botella de leche.

«Esto que estás haciendo es una porquería, eres una puerca».

Entonces veo la fiambarrera de macarrones con tomate. Busco un tenedor en el cesto de los cubier-

tos. Abro la fiambarrera. Solo voy a comerme una pinchada o dos. No caliento los macarrones, ni siquiera cierro la nevera. Solo una pinchada o dos. Están ricos. Tengo un hambre feroz. Me los como aquí mismo, de pie, frente a la luz de la nevera que me ilumina como si fuera un payaso en el redondel del circo.

No pensar, lo que quiero es no pensar. Los movimientos repetitivos me sientan bien. Pinchar, llenar la boca, masticar, tragar; pinchar, llenar la boca, masticar, tragar; pinchar...

«Eres una gorda. Una pelota de carne grasienta y asquerosa».

Hasta que me canso de comer. Dejo la fiambarrera donde estaba. Antes de salir de la cocina, miro la hora en el reloj de la pared. Aún queda un buen rato para que suene el despertador de mamá.

Me duele la tripa.

Ni Gorro ni yo entendemos lo que estoy haciendo.

# 06:35

Suena el despertador. A lo lejos. Tres veces, y deja de sonar. Mamá está tan dormida que lo para sin despertarse. Dentro de cuatro minutos volverá a sonar. Me entretengo en contar los segundos uno a uno. Doscientos cuarenta segundos. Llego al final casi al mismo tiempo que vuelve a sonar la alarma, y vuelve a pararse. Presto atención a los pequeños ruidos de todos los días. Los pies descalzos de mamá sobre las baldosas, el interruptor del baño, clic, la puerta al cerrarse, el agua de la ducha, las voces de la radio. Son ruidos que me tranquilizan. Significan: mamá está despierta, mamá está aquí, todo es normal.

«Es mentira, nada es normal, y tú eres una idiota y estás sola, sola, sola».

Normalmente me gusta el sonido del agua, pero hoy es diferente. Cuando mamá cierra el grifo, mi corazón da un salto. Sé paso a paso lo que va a

ocurrir. Mamá se va a envolver con la toalla y va a llamar primero a mi puerta y, luego, a la de Ferran. Habla como cantando, alargando las palabras. Cada día lo mismo a la misma hora. De lunes a viernes, de septiembre a junio.

—Nayara, cariñooooo, hora de levantarseee.

Después:

—Ferran, cariñooooo, hora de levantarseee.

Ojalá pudiera quedarme en la cama para siempre.

# 07:05

—¿Qué te pasa, Nayara? ¿Te encuentras mal?

—Me duele un poco la tripa —respondo.

«Estás congelada. Eres como una de esas bacterias atrapadas en el hielo prehistórico».

Mamá prepara dos bocadillos idénticos. Ferran busca la leche en la nevera, aún medio dormido. Yo saco dos tazas y las dejo sobre la mesa. Nuestros movimientos de todos los días, sin una alteración.

—¿Qué has hecho todo el fin de semana? —pregunta mamá—. Apenas te he visto.

—Nada, estudiar. Dormir. —Lo primero es mentira y lo segundo, verdad.

—¿Tienes examen?

—No.

—¿Seguro que estás bien? Te noto un poco rara.

—Sí. —¿A qué contesto exactamente?

A mamá no le gustan las conversaciones largas.

No es de esas personas que se sientan para hablar. Está siempre haciendo mil cosas. Mientras habla, abre y cierra la nevera, guarda cosas, se toma el café, todo al mismo tiempo. Yo no sé cómo hace para levantarse con tanta energía. Últimamente, además, apenas tiene tiempo entre el trabajo, cuidar de la abuela y la venta del piso.

Ahora se queda quieta delante de la nevera abierta y pregunta:

—¿Dónde están los macarrones que había aquí? Tiene en la mano una fiambrrera vacía.

Mi corazón se sobresalta. Como si hubiera hecho algo malo.

—Me los he comido —reconozco.

Mamá abre mucho los ojos.

—¿Todos?

No contesto. ¿En serio me los he comido todos? No me acuerdo. Mamá me mira con cara de no poder creer lo que oye y dice:

—No me extraña que te duela la tripa.

Cierra la puerta de la nevera, enfadada.

—Pues hoy te va a tocar preparar algo para tu hermano y para ti. Esa era vuestra comida.

—Bueno —digo, avergonzada.

«Eres una gorda. Y, además, eres una mala hija».

Mamá se ha terminado el café, nos deja los bocadoillos sobre la mesa, mete su taza en el lavavajillas y anuncia:

—Voy a sacar a Gorro.

Gorro es una mezcla preciosa de labrador con no se sabe qué (su madre tuvo una historia de amor loca con un chucho callejero o algo así). También es el cuarto miembro de nuestra familia. Por las mañanas lo saca mamá y por las tardes, nosotros. Ferran o yo, por turnos.

Mamá saca la correa del cajón de la entrada. Gorro comienza a saltar de contento, como todos los días. Mueve tanto el rabo que parece que va a romper los muebles.

Mamá vuelve sobre sus pasos, se asoma a la puerta de la cocina y dice:

—Tenéis que dejar las camas hechas y vuestros cuartos recogidos. A las once viene una pareja a ver el piso.

En cuanto oigo la puerta cerrarse, echo la leche por el fregadero y meto mi taza en el lavavajillas.

—¿Estás bien? —pregunta Ferran, extrañado.

No contesto.

—A mí tampoco me gusta que entren desconocidos en mi cuarto —dice.

Tiene razón. Es horrible imaginar a gente extraña mirando tus cosas, imaginando qué van a poner en tu habitación.

Ferran me observa fijamente. Como si quisiera decirme algo. En mi familia no se nos dan bien las conversaciones. Solo contesto:

—Ya.

Debería decirle algo más. Algo que le tranquilizara, quizá.

«Tú eres la hermana mayor. No te comportas como tal».

Salgo de la cocina y me voy a hacer la cama.