

ANIKO VILLALBA

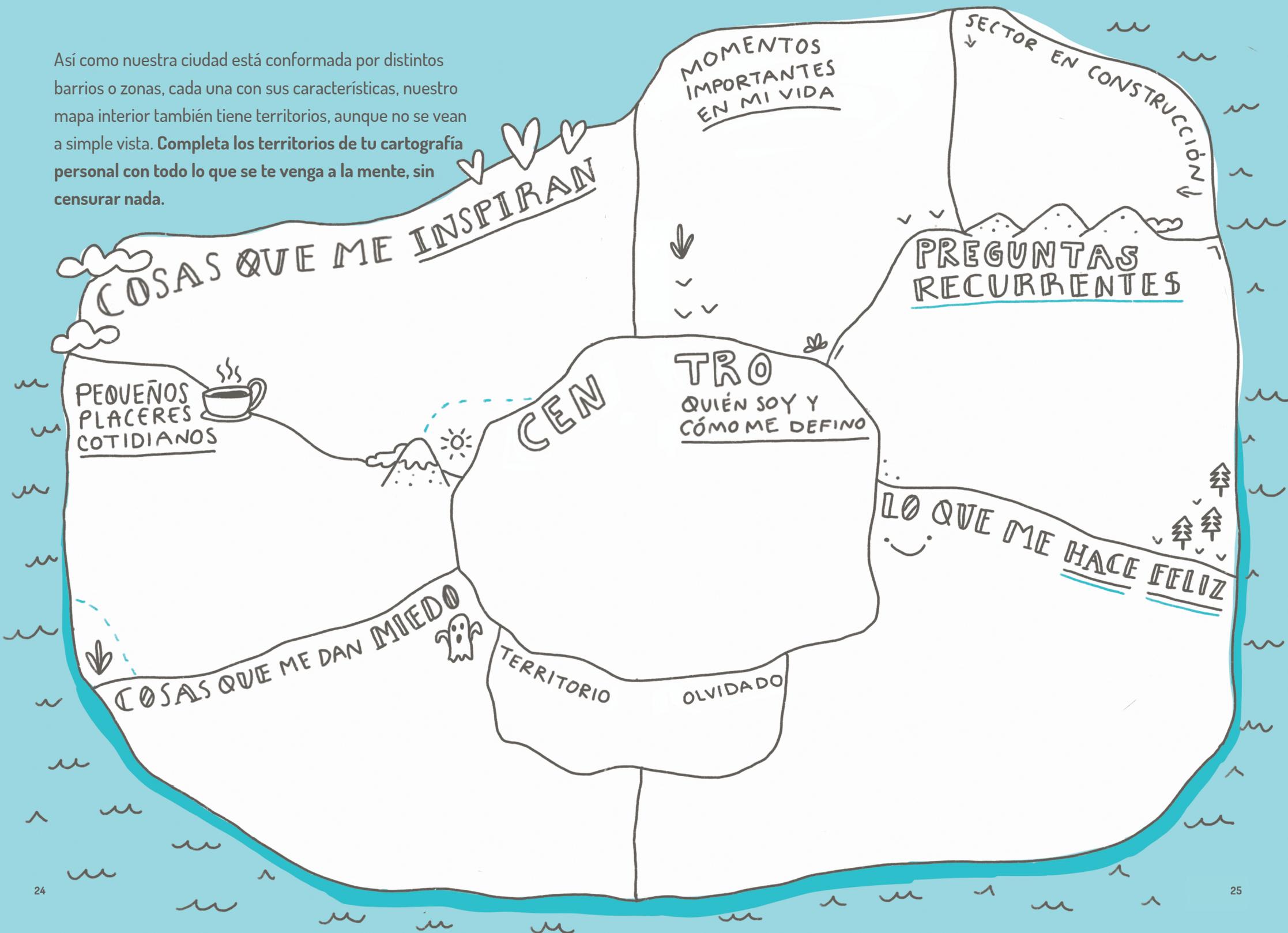
ilustrado por  
ISA

SOY *la* CIUDAD  
*que* HABITO

Un diario para explorar  
tu ciudad y conocerte más

PLAN  
**B**

Así como nuestra ciudad está conformada por distintos barrios o zonas, cada una con sus características, nuestro mapa interior también tiene territorios, aunque no se vean a simple vista. **Completa los territorios de tu cartografía personal con todo lo que se te venga a la mente, sin censurar nada.**



Ahora que lo recorriste y lo conoces un poco mejor, **haz una presentación de tu barrio.**

Rincón favorito para sentarme a observar

“Aquí me siento bien”

Dónde se come mejor (plato sugerido)

Un lugar que me sorprende cada vez que lo veo

Edificio o casa que más me llama la atención



Calle preferida para perderme



Sonidos característicos

Y, de este lado, **haz una presentación de ti misma**, como si estuvieras hablándole a un grupo de gente que quiere conocerte mejor.

Éstas son las cosas que me importan en este momento de mi vida:



Soy:

Me gustaría:

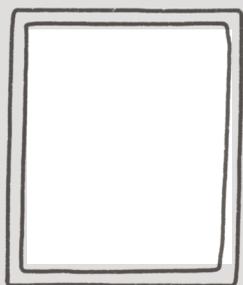


Creo en/que:

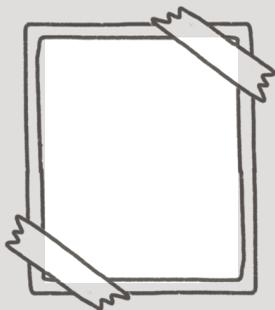


Divido mi tiempo entre:

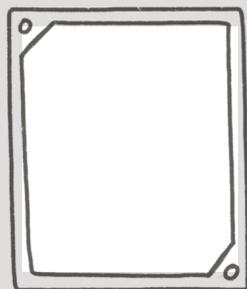
Éste es tu álbum de figuritas urbanas. Cada vez que encuentres alguna de las ideas sugeridas, haz un dibujo, escribe o pega algo en cada casillero.



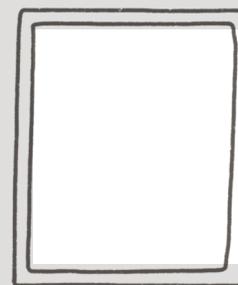
El título de un libro con el que te topes de casualidad



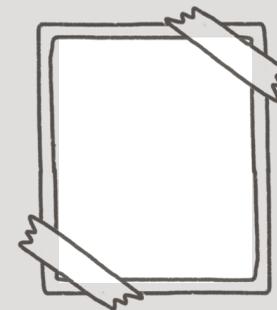
El nombre de una calle que no conocías



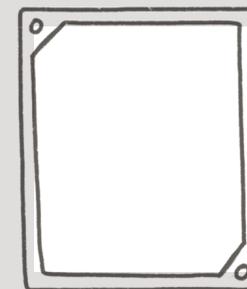
El detalle de una cúpula



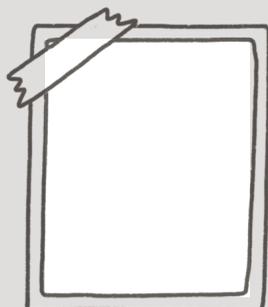
Un número de teléfono al que te gustaría llamar



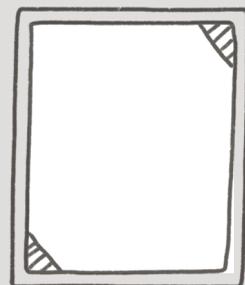
Un olor que te transporte a otra época



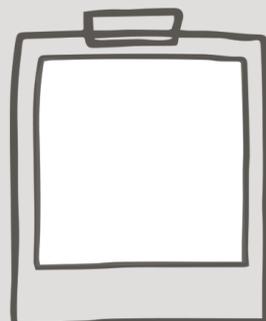
Algo que descubriste por mirar hacia arriba



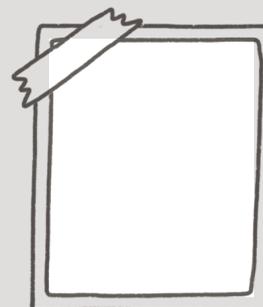
El título de una obra de teatro



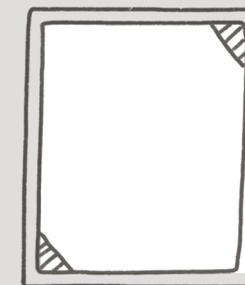
Una publicidad divertida



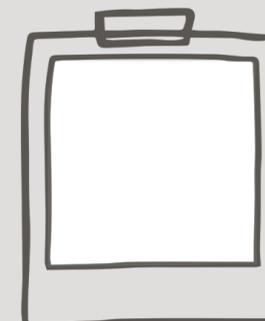
Un sello



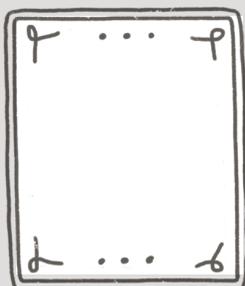
Algo que descubriste por mirar hacia abajo



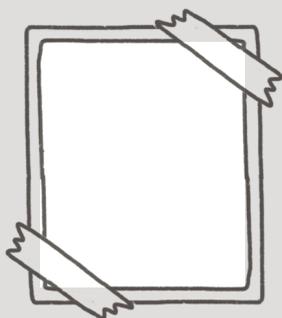
Algo estacionado que te llamó la atención



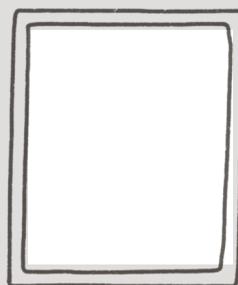
Algo típico de otro lugar del mundo



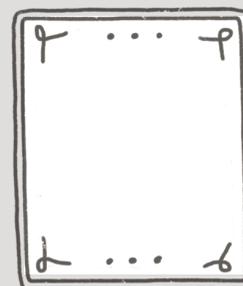
Un fragmento de una carta escrita a mano (figurita difícil)



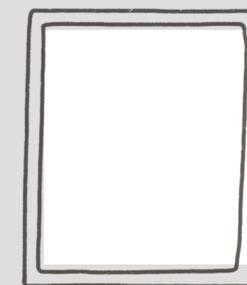
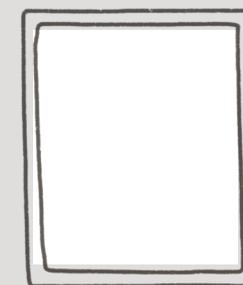
Una comida típica que nunca habías probado



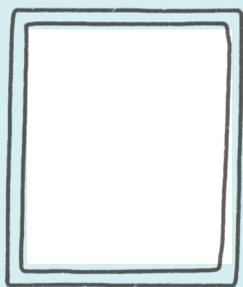
La envoltura de tu golosina preferida



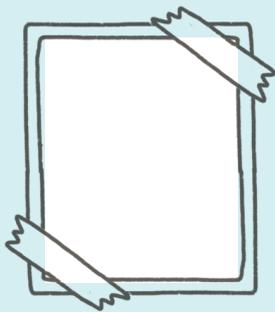
Algo típico de tu ciudad



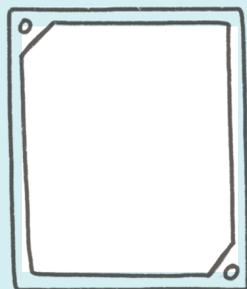
Y éste es tu álbum de figuritas emocionales. Cada vez que experimentes alguna de estas emociones o vivencias, haz un dibujo, escribe o pega algo en cada casillero.



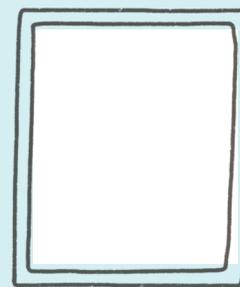
Ganas de teletransportarte al pasado



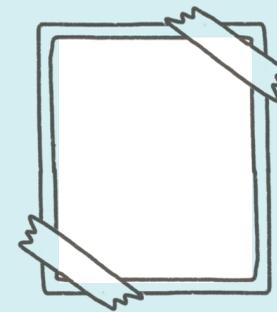
Ganas de viajar al futuro



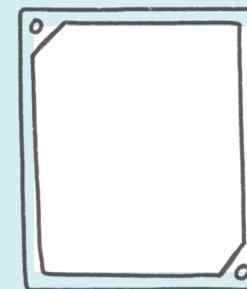
Nostalgia del presente



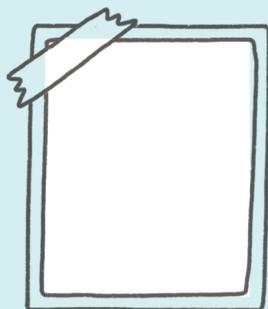
Ataque de risa



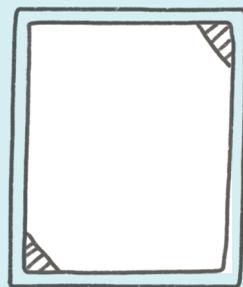
Desilusión



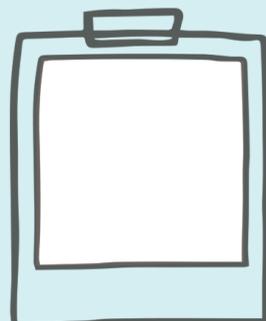
Enojo



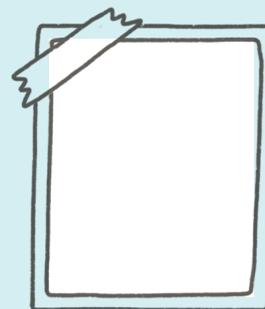
Aceptación de algo que ya no es



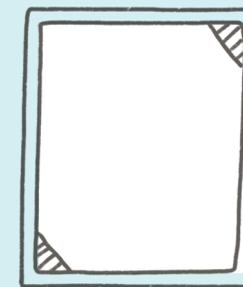
Indignación



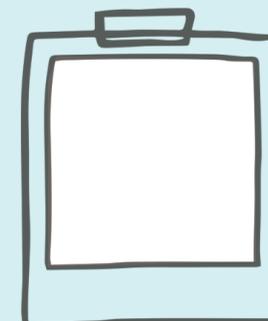
Incertidumbre



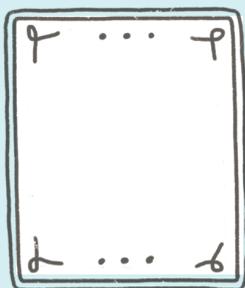
Ganas de estar sola



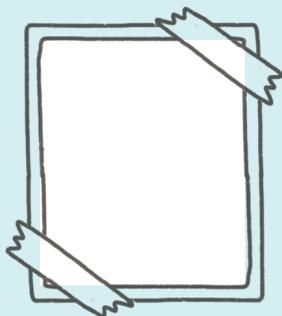
Ganas de estar acompañada



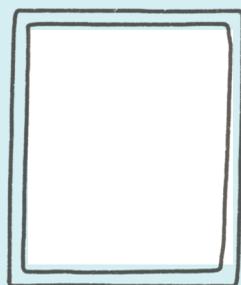
Alivio



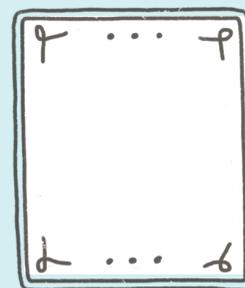
Gratitud



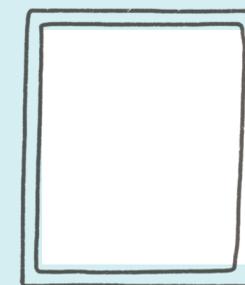
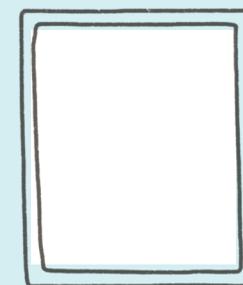
Tristeza



Euforia



Alegría



Nuestros niveles de energía también suben y bajan según la etapa del ciclo menstrual en la que estemos. Cada fase trae cambios hormonales que producen distintos estados físicos y emocionales y, si los conocemos de antemano, podemos alinearlos con lo que nos está pasando y trabajar junto con nuestro cuerpo.

## MENSTRUACIÓN

(Duración: 3 a 7 días)

Éstos son los días de sangrado. Tu energía está en su nivel más bajo, es normal que te sientas más cansada, sensible o introspectiva. Baja el ritmo, descansa, mímate y recarga las baterías. No intentes ser hiperproductiva ni hagas ejercicio muy intenso.

## FASE LÚTEA

(de 9 a 18 días)

Esta fase se divide en dos y es la que prepara al cuerpo para un posible embarazo. Si no hubo fertilización, en la segunda fase empiezan los síntomas premenstruales, como cambios de ánimo, antojos y cansancio. Es momento de volver a descansar y conservar tu energía.

## FASE FOLICULAR

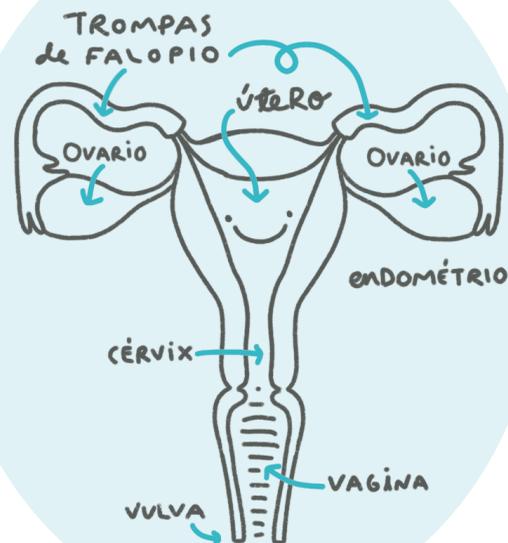
(de 7 a 10 días)

Durante esta etapa, la hormona FSH estimula los folículos (los sacos con óvulos inmaduros) de uno de tus ovarios para que maduren. Tu energía aumenta de a poco, te empiezas a sentir más poderosa y segura de ti misma. Es una buena etapa para empezar proyectos nuevos y hacer ejercicio más fuerte.

## OVULACIÓN

(de 2 a 3 días)

Ésta es la etapa más importante del ciclo. El óvulo maduro viaja a las trompas de Falopio, donde sólo vivirá entre 12 y 24 horas, y será fertilizado o morirá. Es normal que durante estos días sientas mucho bienestar. Tu libido está en su nivel más alto, te sientes atractiva, seductora, segura y con ganas de conectar de manera más profunda con otras personas y proyectos.



El día 1 de tu menstruación se considera el inicio de tu ciclo, que puede durar entre 21 y 38 días. Usa esta página para *trackear* tu ciclo y observar tus cambios y estados de ánimos.

## MENSTRUACIÓN

(Duración: 3 a 7 días)

Inicio:

Fin:

¿Cómo me siento?:

## FASE LÚTEA

(de 9 a 18 días)

Inicio:

Fin:

¿Cómo me siento?:

## FASE FOLICULAR

(de 7 a 10 días)

Inicio:

Fin:

¿Cómo me siento?:

## OVULACIÓN

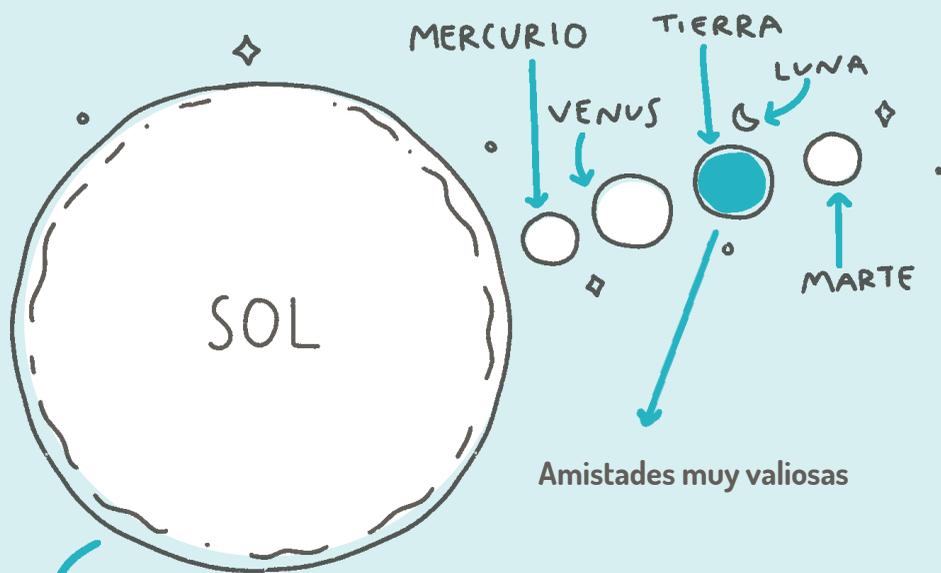
(de 2 a 3 días)

Inicio:

Fin:

¿Cómo me siento?:

**Tu sistema solar.** Así como tu ciudad es un ecosistema de personas, construcciones y transportes que se interconectan y trabajan juntos para que todo funcione, tú también eres una pieza fundamental de un ecosistema de relaciones interpersonales. Una vez, mi mejor amiga me sugirió que ordenara mis vínculos por planetas, como si fuesen parte de un sistema solar: “En Mercurio están tus vínculos más cercanos, en Venus tu familia, en Marte tus buenas amigas, en Júpiter tus colegas, y así... Cada planeta tiene sus habitantes y sus reglas”. **Piensa en la comunidad o tribu de personas que te rodea, te apoya y te sostiene y dale a cada una su lugar en el planeta (o planetas) que corresponda(n).**

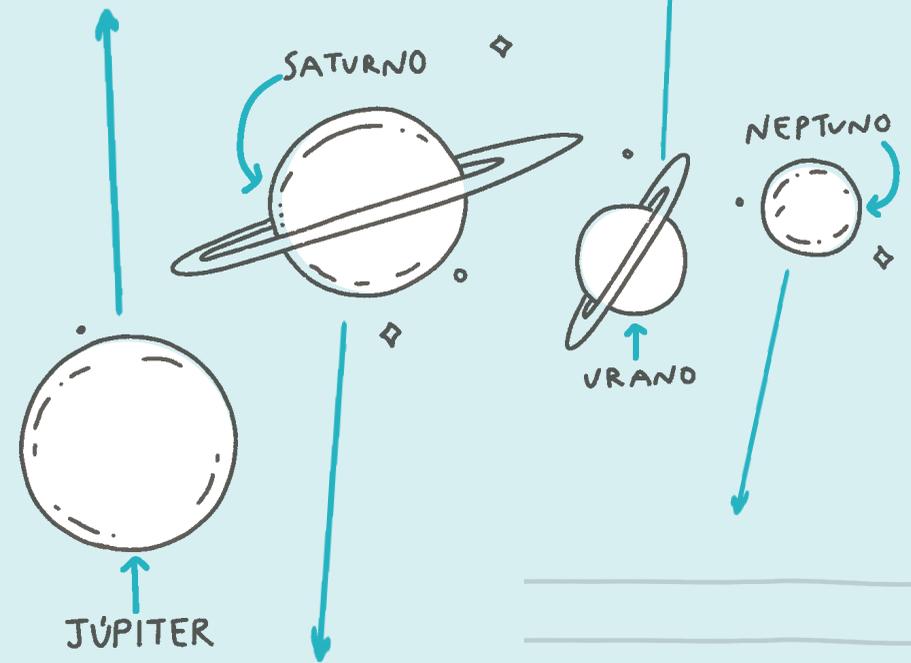


Amistades muy valiosas

Vínculos más cercanos

Personas con las que me encanta trabajar

Personas a las que no veo muy seguido, pero siempre están presentes



JÚPITER

Personas con las que me río mucho

## Acerca de la autora y la ilustradora



**Aniko Villalba** nació y creció en Buenos Aires. Es autora de *Días de viaje* (2013) y *El síndrome de París* (2016); creadora de los diarios interactivos *Mapa subjetivo de viaje* (2017), *Usted está aquí* (2019) y *Diario de viajes mágicos* (2020); y coautora del libro *Rituales para una vida creativa* (2021). Dicta talleres de creatividad, *journaling* y escritura en su escuela *online* (escribir.me) y en *Domestika.org*. Tiene un *podcast* que se llama “Mientras no escribo”.

Durante el 2008 y el 2018 viajó por más de 50 países y compartió sus historias en su blog ([viajandoporahi.com](http://viajandoporahi.com)), así como en periódicos y revistas de Argentina y España.

Actualmente vive en Ámsterdam. Durante su tiempo libre le encanta llenar cuadernos, caminar por la ciudad y nadar.

Instagram: [@anikovillalba](https://www.instagram.com/anikovillalba) y [@escribirme](https://www.instagram.com/escribirme).blog

**Isa** es una mexicana que ha ilustrado todo tipo de cosas, desde productos para marcas, murales para tiendas y hasta universos digitales.

Es creadora del blog ilustrado [malascostumbres.blog](http://malascostumbres.blog) donde habla sobre temas que representan estigmas para la sociedad latinoamericana. Actualmente tiene un canal en YouTube donde cuenta sus procesos creativos, historias de *millennials* y los prejuicios que ha vivido a lo largo de su vida.

Redes sociales: [@isabela.420](https://www.instagram.com/isabela.420) y [@malascostumbres.blog](https://www.instagram.com/malascostumbres.blog)



