

# ©REDES REALES

## Catálogo de búsquedas audiovisuales por capítulo

### *Elena*

Luis Manuel Alcántara

#### **Sobre este documento**

Este compendio recoge una pieza de presentación general de la novela y un dossier de búsqueda audiovisual por cada uno de los trece capítulos de Elena. Está pensado para servir de base a la creación de los vídeos introductorios (3-4 minutos, sin voz en off, solo imagen y música) que precederán a la lectura dramatizada de cada capítulo, y a la búsqueda de la banda sonora que acompañe cada pieza.

Una nota sobre la pieza de presentación: a diferencia del prólogo de Esperanza entre las sombras, que es un texto narrativo del autor donde se presenta a los personajes, el prólogo de Elena es un texto crítico-académico firmado por M<sup>a</sup> Isabel Borda Crespo, Doctora en Filología Hispánica de la UMA. No se presta, por su naturaleza, a una traducción audiovisual literal. La pieza incluida en este compendio funciona como apertura general de la novela: puede usarse como pieza única al inicio del ciclo, antes de la lectura del prólogo académico, o adaptarse según convenga.

Cada dossier contiene una descripción breve de la atmósfera del capítulo, un listado de planos con los términos de búsqueda concretos para localizar clips en bancos de vídeo gratuitos (Pexels, Pixabay, Mixkit) y los términos para encontrar la música principal y sus variantes en bancos gratuitos de audio (YouTube Audio Library, Pixabay Music, Free Music Archive, Uppbeat). Los términos de búsqueda están en inglés porque las plataformas rinden mucho más con consultas en este idioma; se incluye alguna búsqueda en español solo cuando interesa una textura local específica.

## Índice

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| Pieza de presentación · Antes de empezar Elena     |
| Capítulo 1 · Una casa llena de ruido y de silencio |
| Capítulo 2 · Tormenta y sala de espera             |
| Capítulo 3 · Carla entra en escena                 |
| Capítulo 4 · Bronca con Luis y plan de Pablo       |
| Capítulo 5 · El cine de la abuela                  |
| Capítulo 6 · Puentes con adolescentes              |
| Capítulo 7 · Segunda sesión                        |
| Capítulo 8 · Cine intergeneracional y duelo        |
| Capítulo 9 · Señales del cuerpo                    |
| Capítulo 10 · Fiesta lenta                         |
| Capítulo 11 · Otoño de encuentros                  |
| Capítulo 12 · El día en que el cuerpo dice basta   |
| Capítulo 13 · Una vida que se ensancha             |

## Pieza de presentación · Antes de empezar Elena

### Atmósfera

Una pieza para abrir el ciclo de la novela completa. El "prólogo" de Elena es un texto crítico de M<sup>a</sup> Isabel Borda Crespo (Doctora en Filología Hispánica, UMA) y no se presta a una traducción audiovisual literal. En su lugar, esta pieza presenta visualmente el universo de Elena: una mujer mayor sola en su piso sevillano, la soledad de los mayores como pandemia silenciosa, la ciudad que sigue su curso indiferente y la pregunta de fondo: ¿qué pasa cuando, en mitad de la caída, aparece una red de personas que sostienen? Sirve como apertura general de la novela: antes de la lectura del prólogo, o como pieza única para presentar el conjunto.

*Nota práctica: las plataformas (Pexels, Pixabay, Mixkit, Freesound, Pixabay Music, Uppbeat) rinden mucho más en inglés. Las búsquedas van en inglés por defecto; se añade alguna en español solo cuando interesa una textura local específica.*

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Sevilla amanece — barrio de bloques antiguos.

Seville Spain neighborhood morning · old apartment buildings Andalusia · Sevilla Triana barrio amanecer · narrow Spanish street morning · pastel facades Spanish city dawn

#### 2. Persianas que se abren — ritmo lento del barrio.

old wooden persianas opening · woman opening shutters morning · Spanish balcony morning light · curtains opening soft light

#### 3. El piso de una mujer mayor — mobiliario antiguo.

old Spanish apartment interior · vintage living room sofa lace · grandmothers living room photos · old apartment crochet doily · sunlight through curtains old room

#### 4. Una taza vacía — la presencia por defecto.

empty coffee cup table close up · two cups one empty table · cup on table sunlight close up · lonely breakfast table

#### 5. Manos mayores — taza, cucharilla, gesto pausado.

elderly hands holding cup tea · old hands stirring coffee · wrinkled hands close up tender · senior hands gentle morning

#### 6. El reloj de pared marcando el tiempo.

old wall clock ticking close up · vintage pendulum clock home · clock hands close up macro · time passing wall clock

#### 7. La ciudad indiferente sigue su curso.

people walking city sidewalk hurried · busy market square Spain · commuters morning city Spain · people passing café crowd

#### 8. La calle vista desde una ventana alta.

view from window apartment street · curtain old woman looking outside · street below apartment view · figure window watching street

### **9. Móvil reposando sobre la mesa.**

old phone on table waiting · smartphone face down table · phone on doily silent · mobile phone elderly hand

### **10. Una mujer mayor — mirada de espera.**

elderly woman pensive window light · senior woman silent contemplation · grandmother profile portrait warm · elderly woman alone room

### **11. Apunte del cierre — una mano que recibe otra.**

young hand holding elderly hand · intergenerational hands tender · helping elderly woman gentle · woman taking grandmother arm

### **12. Un grupo intergeneracional alrededor de una mesa.**

intergenerational group around table · seniors and young people meeting · community center group Spain · diverse ages coffee meeting

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Tono andaluz contenido, sin tópicos. Piano principal, guitarra acústica delicada al fondo. Atmósfera de doméstica reflexión, con una luz que se va abriendo en el último minuto cuando aparece la idea de la red. Nada de melodrama: la dignidad de lo cotidiano.*

cinematic warm piano reflective · Spanish acoustic guitar gentle warm · introspective piano hopeful slow · cinematic mediterranean piano · gentle warm strings cinematic · slow piano warm intimate

## **MÚSICA — variante para el último tercio (la red apareciendo)**

*Apertura, esperanza muy serena, sin euforia. Piano y cuerda suave que se va sumando.*

piano strings opening warm cinematic · gentle hopeful piano strings · cinematic gentle uplift warm · soft cello piano emotional warm

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

kitchen morning ambience · old clock ticking room · distant market voices Spain · steam coffee machine soft · neighborhood traffic afternoon · pages turning notebook

## Capítulo 1 · Una casa llena de ruido y de silencio

### Atmósfera

Elena, mujer mayor viuda en un piso sevillano, prepara el café por la mañana. Pone dos tazas, aunque vive sola: una costumbre que duele y consuela. Radio de magazine, tic-tac de reloj, el silencio del salón. Mensaje de Luis (el hijo, en Madrid): "¿Videollamada luego?". La llamada es breve, el nieto Adrián asoma, Luis se excusa (guardia, partido), Elena disimula con "yo también tengo lío". Por la tarde, mercado: frutero amable, mujer joven impaciente. Ascensor con Rosa la vecina ("vente un día a casa, que tengo bizcocho", "ya, ni yo contigo"). De vuelta al piso, el aparato rojo de la Teleasistencia sobre la mesa como un animal peligroso al que aún no se atreve a tocar. Una mujer entera, todavía no nombrada como sola. El presagio del capítulo: la noche siguiente, tormenta, dolor en el pecho.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Cocina pequeña — preparar café con cafetera italiana.

moka pot stove top close up · espresso pot blue flame · Italian moka coffee close up · gas stove blue flame coffee · old kitchen morning sunlight

#### 2. Dos tazas sobre la mesa — una llena, una vacía.

two cups one empty table morning · cup of coffee table empty seat · breakfast table set for two empty · cup with gold rim porcelain

#### 3. La radio antigua sobre la encimera.

old radio kitchen counter close up · vintage radio dial close up · retro radio interior morning · kitchen radio domestic

#### 4. Móvil vibra sobre la mesa — mensaje del hijo.

phone vibrating wood table · smartphone notification close up · text message screen close up · elderly hand reaching phone

#### 5. Videollamada — cara de hijo cansado, nieto pegado a cámara.

video call phone screen family · grandfather video call grandchild · child face close to camera phone · father child video call kitchen background

#### 6. Galería de fotos antiguas — Navidad, familia, marido.

old family photo gallery phone · scrolling family photos elderly · old Christmas family photo · paella family table photo · photo album hands turning

#### 7. Mercado cubierto de Sevilla — colores, voces.

covered market Spain stalls · Spanish market fruit stall colorful · Mediterranean market vendor calls · indoor food market vendors · oranges fruit stall close up market

#### 8. Frutero con naranjas — manos eligiendo.

fruit vendor weighing oranges · hands selecting oranges market · friendly vendor smiling customer · greengrocer scale market

#### 9. Mujer joven con prisa mirando el reloj.

young woman impatient market queue · high heels woman checking watch · stylish woman waiting in line · busy woman phone shopping

### **10. Portal antiguo — mármol, fluorescente verdoso.**

old apartment building lobby marble · vintage doorway lobby fluorescent · old mailboxes lobby Spain · dim lobby green light old

### **11. Ascensor con vecina — encuentro breve y cordial.**

elderly women elevator small talk · two senior women elevator · old elevator interior · elderly neighbors talking elevator

### **12. Salón — el aparato rojo de Teleasistencia sobre la mesa.**

red emergency button device table · medical alert button close up · personal alarm device table · red SOS button old apartment · telecare device close up

### **13. Cierre — Elena en la butaca, manta, ojos cerrados.**

elderly woman armchair eyes closed · senior woman blanket lap chair · grandmother resting armchair · woman alone living room afternoon

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Atmósfera doméstica con un trasfondo melancólico. Piano principal, alguna cuerda muy suave. Que respire la cotidianidad de una mujer mayor sola sin dramatizarla: dignidad, no lástima.*

cinematic gentle piano daily life · introspective piano warm domestic · slow piano melancholic warm · soft piano elderly cinematic · gentle piano strings reflective · piano alone tender warm

### **MÚSICA — variante para el cierre (presagio del aparato rojo)**

*Una sombra muy leve. Piano que se ralentiza, una nota sostenida.*

sparse piano slow cinematic · piano single note suspended · cinematic gentle tension piano · slow piano cinematic shadow

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

moka pot bubbling close up · old wall clock ticking · radio magazine talk muffled · phone vibration table wood · market voices Spanish · elevator ding old

## Capítulo 2 · Tormenta y sala de espera

### Atmósfera

Noche de tormenta. Elena en su butaca con la tertulia del corazón en la tele. Apaga el televisor de pronto. El silencio. Dolor en el pecho, falta de aire, pánico. El miedo concreto: morirme en el salón y que nadie se entere hasta el lunes. La mano que duda sobre el botón rojo de la Teleasistencia. Por fin lo aprieta. La voz de Miguel al otro lado: "No está sola, Elena, aunque el piso lo esté". Respirar juntos. Días después: consulta con Nuria, médica joven. Las tres preguntas de la soledad ("¿con qué frecuencia siente que le falta compañía?"). La derivación: "Lo que tienes se parece mucho a soledad no deseada. Y esa soledad enferma". Visita en casa de Pablo, trabajador social. La propuesta: jueves de café en el centro cívico. Elena acepta: "una vez. Si hay galletas, algo ganamos".

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Lluvia contra los cristales — tormenta de noche.

rain on window night close up · heavy rain glass window · drops on window night city · raindrops window slow motion

#### 2. Relámpago sobre el barrio — recorta sombras.

lightning over city night · lightning flash apartment window · stormy night urban thunder · flash lightning room shadows

#### 3. Tele de tertulia — gente discutiendo en estudio.

TV gossip show panel · talk show panel discussion · television talk show close up · TV screen old apartment

#### 4. Mando apagando la tele — silencio de golpe.

hand pressing TV remote close up · turning TV off close up · remote control elderly hand · TV screen going black

#### 5. Mano apretando el pecho — el aprieto.

elderly woman hand on chest panic · senior woman chest pain night · grandmother hand chest worried · woman holding chest distress

#### 6. Botón rojo de Teleasistencia — el dedo que duda.

red emergency button hesitant finger · finger hovering button close up · medical alert button pressing · personal alarm device button

#### 7. Luz roja que parpadea, aparato hablando.

red light pulsing close up · device speaker close up · emergency device active glow · red blinking light night room

#### 8. Respirar juntos — primer plano de la cara.

elderly woman breathing deep eyes closed · senior calming breath close up · grandmother breathing exercises · woman face peace breath

#### 9. Pasillo del centro de salud — sillas de plástico.

health center waiting room Spain · plastic chairs medical waiting · health clinic corridor Spain · public clinic waiting area

#### **10. Consulta médica — médica joven, ordenador.**

young female doctor consultation Spain · doctor talking elderly patient · clinical consultation elderly · GP appointment senior patient

#### **11. Conversación cercana — mirada de la médica.**

doctor leaning forward elderly patient · empathetic doctor older patient · doctor patient hands consult · gentle medical conversation

#### **12. Pablo visita el piso — trabajador social en el salón.**

social worker home visit elderly · friendly social worker living room · social services worker elderly home visit · folder home visit elderly

#### **13. Folleto del centro cívico — café con galletas.**

community center brochure hand · biscuits coffee group meeting · cookies on plate meeting room · senior group flyer Spanish

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Dos atmósferas en una pieza. Primera parte (tormenta, dolor): piano grave, sostenidos de cuerda, suspense contenido. Segunda parte (Miguel, médica, Pablo): piano más cálido, cuerda que respira. Arco de "noche sola → primer hilo con el mundo".*

cinematic anxiety to calm strings · piano tension to warmth · cinematic slow piano emotional · suspense to relief strings cinematic · piano arc grief to gentle · cinematic piano emotional arc

### **MÚSICA — variante para el momento del botón rojo**

*Suspense muy contenido, casi silencioso. Una nota grave que se sostiene.*

tense low drone cinematic · sustained string suspense cinematic · ambient low tension film · sparse piano suspended tension

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

heavy rain window indoor · thunder distant rumble · TV remote click off · device beep medical · ambulance siren distant · breathing slow close up



## Capítulo 3 • Carla entra en escena

### Atmósfera

Llega Carla, voluntaria de veintiséis años: vaqueros rotos, zapatillas, mochila grande, moño con mechones sueltos. "Vengo a quitarle audiencia a la tele". Conversación inicial cargada de ironías y descubrimientos: Carla tiene abuelos en Cádiz, viene a "cuidar abuelas prestadas". Elena confiesa una hija que ya no está. Le enseña el WhatsApp ("estos tres puntitos archivan grupos pesados"). Risas auténticas. Jueves, día del café en el centro cívico: Carmen, Antonia, Manuel, Julián. La tarjeta donde Elena escribe sin pensarlo: "Lo peor es cenar en silencio. Y que si me pasa algo, nadie se entere hasta el lunes". Pablo lee tarjetas anónimas y los miedos coinciden. La sesión termina con Elena saliendo a la calle con una sensación nueva: no es la única. Al volver a casa, abre el armario y saca dos tazas. "Hoy sí. Una para mí. Y otra por si acaso".

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Carla en el rellano — joven con mochila.

young woman backpack apartment door · twenty something woman doorway smile · young volunteer doorway hallway · ripped jeans young woman backpack

#### 2. Saludo en la puerta — dos generaciones.

young woman greeting elderly woman door · intergenerational welcome doorway · two women different ages doorway · young woman elderly handshake door

#### 3. Salón de Elena — Carla mirando alrededor.

young woman observing old apartment · visitor looking at family photos wall · young person living room old · gallery of old framed photos wall

#### 4. Enseñar el WhatsApp — manos cerca, móvil compartido.

young woman teaching elderly phone · two hands sharing phone screen · grandmother learning smartphone close up · phone screen WhatsApp close up

#### 5. Risas auténticas — la barrera se rompe.

young and old woman laughing together · genuine laughter intergenerational · two women laughing sofa · joy elderly young moment

#### 6. Caminar juntas hacia el centro cívico.

young woman walking with elderly arm · two women walking sidewalk Spain · arm in arm intergenerational walk · neighborhood walk elderly companion

#### 7. Centro cívico — fachada modesta, cartel.

community center building Spain entrance · simple community center entrance · social center entrance Spain · centro cívico Spanish neighborhood

#### 8. Sala con mesas en cuadrado — cafetera, galletas.

community room tables coffee group meeting · simple meeting room coffee biscuits · senior coffee group meeting room · plastic chairs around tables coffee

#### 9. Caras del grupo — la primera vez juntos.

elderly people coffee group conversation · senior support group meeting · diverse seniors meeting room talk · group elderly people coffee cups

### **10. Escribir en tarjetas — bolígrafos, manos vacilantes.**

elderly hand writing card pen · senior writing slowly index card · hands writing small card close up · cards on table writing intimate

### **11. Pablo leyendo tarjetas — el momento de reconocimiento.**

man reading card group meeting · social worker reading aloud group · facilitator group session reading · group listening reflective seniors

### **12. Calle al salir — luz del barrio.**

elderly woman walking out building afternoon · light afternoon street Spain · neighborhood walk back home afternoon · post meeting walk street Spain

### **13. Armario — dos tazas que se sacan.**

two cups cabinet kitchen hands · hands reaching two cups shelf · old kitchen cabinet cups · two ceramic cups close up table

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Cálida, con un toque luminoso pero contenido. Piano y guitarra acústica, ritmo lento. Tono de "algo se abre", sin caer en lo dulce. El capítulo tiene a la vez intimidad doméstica y descubrimiento colectivo.*

warm acoustic guitar piano gentle · hopeful piano warm cinematic · uplifting acoustic instrumental gentle · cinematic warm meeting community · piano guitar friendship warm · gentle warm strings cinematic hopeful

## **MÚSICA — variante para las dos tazas finales**

*Más íntima, casi música de cuna. Solo piano.*

solo piano tender gentle cinematic · simple piano warm intimate · piano slow warm cinematic · gentle piano resolution warm

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

apartment ambience afternoon · WhatsApp notification chime · coffee pouring cup · community room voices low · door creak old · paper card writing pen

## Capítulo 4 • Bronca con Luis y plan de Pablo

### Atmósfera

Domingo. Elena cocina pollo, pone mantel, dos vasos. A las 14:40, Luis llama: "Al final se nos complica, otro finde". Elena no se traga la frase como siempre: "Ese otro finde ya está muy manido. Hoy tenía yo la ilusión". Discusión real, sin gritos, demoledora. Luis se defiende ("chantaje emocional"). Elena no cede: "Te pedí que pararas". Cuelga. Almuerzo sola, pero con resaca de dignidad. Llega un mensaje de Luis pidiendo perdón. Días después, "el hueco negro": jueves cancelado, sin Carla, sofá interminable, el pensamiento peligroso ("si desaparezco, descanso"). Escribe al grupo de WhatsApp: "Hoy estoy rara". Respuestas. Carla llega con pan de semillas y chocolate. El plan de Pablo: "rutas de calor", quedar en casa de cada uno. Primer "cine en casa de Elena" un miércoles: proyector, vecinos del grupo, película antigua. El salón ya no recoge solo silencio.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Cocina — pollo asándose en el horno.

roasted chicken oven tray close up · Sunday roast home oven · whole chicken roasting potatoes · domestic kitchen Sunday cooking

#### 2. Mesa puesta con mantel y dos vasos.

set table for two empty home · plates glasses set table Sunday · domestic dining table awaiting · home dining table waiting nobody

#### 3. Móvil sobre la mesa — el mensaje que llega.

phone vibrating table notification · phone face up notification screen · text message close up Spanish · waiting phone home table

#### 4. Plano de Elena con el móvil — voz firme.

elderly woman phone serious face · senior woman phone call living room · grandmother phone determined face · woman phone hand kitchen

#### 5. Hijo en Madrid — conversación tensa al teléfono.

middle aged man phone call worried · man on phone home stressed · worried man phone kitchen · tense phone conversation man home

#### 6. Comer sola — un muslo en el plato.

elderly woman eating alone home · solitary lunch elderly · grandmother eating chicken plate alone · single plate dining table lonely

#### 7. Pasar de "hueco negro" — días grises, sofá.

elderly woman sofa staring nothing · senior woman vacant stare living room · grandmother sad sofa afternoon · woman blank stare sofa

#### 8. Tele cambiando de canal — la inercia del ruido.

TV channel surfing close up · zapping channels remote close up · screen flicker channels · woman remote control channels

#### 9. Móvil — mensaje escrito al grupo.

typing message phone elderly hand · phone screen typing close up · WhatsApp message typing hands · text message group chat phone

**10. Carla en la puerta con bolsa — visita inesperada.**

young woman doorway bag visit · friend bringing groceries doorway · paper bag visitor door · young volunteer bringing food door

**11. Carla y Elena en el sofá — conversación cercana.**

young and elderly women sofa talking close · intergenerational confiding sofa · two women sofa serious conversation · young woman listening elderly intimate

**12. Pablo dibujando círculo con nombres — rutas de calor.**

man drawing circle paper community · hand drawing diagram meeting · paper plan circle names · folder paper group plan

**13. Proyector improvisado en el salón — primer cine.**

home projector wall living room old · old film projecting wall home · home cinema cozy setup · friends watching projection home wall

**14. Salón lleno — gente comiendo bizcocho.**

small home gathering elderly group · friends watching film home Spain · group home movie night seniors · sponge cake plate gathering home

**MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo dual. Empieza con tensión emocional contenida (la bronca, el hueco negro): piano grave, cuerda baja. Hacia el ecuador se abre cuando llega Carla, y al final se vuelve doméstica y cálida con el cine en casa. Que el último tercio respire calor doméstico.*

cinematic emotional arc piano strings · piano tension to warmth cinematic · slow piano grief release warm · cinematic gentle emotional family · piano arc dark to warm · cinematic emotional warm strings

**MÚSICA — variante para el primer cine en casa**

*Cálida, casi nostálgica, con un punto cinéfilo. Piano y guitarra acústica.*

nostalgic piano warm cinematic film · cinematic warm vintage piano · acoustic piano guitar cozy warm · cinematic home gathering warm

**EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

oven timer kitchen · phone ringing soft · doorbell home · soft conversation living room · projector fan home · sponge cake cutting plate

## Capítulo 5 • El cine de la abuela

### Atmósfera

Mensaje de Luis: "Este finde subimos". Sin "ya veremos". Elena prepara la casa con cuidado, hace la cama del cuarto antiguo de su hijo. Adrián, el nieto preadolescente, se le echa al cuello con un abrazo que casi la tira. Luis ha envejecido. Sobremesa, descubrimientos: Adrián mirando los DVDs con fascinación. "Cine de la abuela: versión nieto" esa misma tarde. Tres generaciones sobre el mismo sofá, mirando hacia la misma pared. Por la noche, conversación a corazón abierto en la cocina entre Elena y Luis: "haga lo que haga, llego tarde". Acuerdo nuevo: citas concretas, mensajes aunque sean cortos. Días después, miércoles de cine en casa. Elena se marea en el pasillo. Pablo le toma la tensión, Carla la sostiene, todo el grupo la cuida. No es grave. Pero Elena nota algo nuevo: cuando el cuerpo flaquea, ya no hay solo paredes alrededor. Hay manos cerca.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Llegada del hijo y el nieto — abrazo en el rellano.

preteen hugging grandmother tight · grandson embracing grandmother joyful · family reunion hallway apartment · suitcase grandson hug grandmother

#### 2. Sobremesa familiar — tres generaciones a la mesa.

three generations Sunday meal table · family lunch table grandmother father child · multigenerational family meal Spain · long lunch table family conversation

#### 3. Adrián descubriendo los DVDs — la estantería.

teen looking old DVDs shelf · preteen exploring living room shelf · child reading DVD covers shelf · young person finding old films home

#### 4. Tres en el sofá — la película comienza.

three generations sofa watching TV · grandmother son grandson sofa movie · family watching projection sofa · family sofa blanket movie home

#### 5. Risa compartida — el mismo chiste, tres voces.

family laughing watching TV together · three people laughing same time · grandparent child grandparent laugh · genuine family laughter sofa

#### 6. Cocina por la noche — Elena y Luis frente a frente.

mother middle aged son kitchen night talk · elderly woman adult son kitchen serious · domestic kitchen night conversation deep · two adults talking kitchen yellow light

#### 7. Manos — el toque suave de reconciliación.

hand touching arm gentle reconciliation · mother son hands touching gentle · careful touch arm conversation · gentle gesture talk family

#### 8. Cama del cuarto antiguo — la habitación preparada.

bedroom prepared old apartment Spain · spare bedroom ready guest · made bed soft light afternoon · old bedroom door open ready

#### 9. Miércoles de cine — grupo en el salón.

small home gathering seniors movie · elderly group living room film · home cinema group cozy · neighbors home movie evening

#### **10. El mareo — apoyada en la pared del pasillo.**

elderly woman leaning wall corridor dizzy · senior woman steadying herself wall · grandmother dizzy hand wall · woman lightheaded corridor home

#### **11. El grupo alrededor — preocupación, no pánico.**

people helping elderly woman home · group concerned around senior · friends supporting elderly home · gentle help elderly woman floor sit

#### **12. Tensiómetro y vaso de agua — cuidado doméstico.**

blood pressure cuff elderly arm home · glass of water elderly hand · friend taking blood pressure home · domestic care moment elderly

#### **13. Videollamada por la noche — Luis preocupado.**

man video call worried phone night · adult son video call mother night · concerned video call phone night · phone screen face concerned

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo cálido por antonomasia. Tres generaciones, una visita esperada, una pequeña crisis sostenida en grupo. Piano principal, guitarra acústica, cuerda suave. Tono familiar sin caer en lo dulzón. Esperanza serena.*

cinematic warm family emotional · gentle piano family generations · acoustic piano warm family cinematic · cinematic warm three generations · hopeful warm piano strings · emotional warm strings cinematic family

### **MÚSICA — variante para la conversación en la cocina**

*Más íntima, casi confesional. Piano solo, lento.*

intimate piano kitchen night confession · slow piano warm intimate family · solo piano emotional vulnerable · piano confidential cinematic

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

family laughter living room · dishes washing kitchen evening · projector hum living room · ambulance distant siren · blood pressure cuff inflating · doorbell home day

## Capítulo 6 • Puentes con adolescentes

### Atmósfera

Pablo propone algo nuevo: trabajar con chavales de 4º ESO del instituto del barrio. Sesiones intergeneracionales en el centro cívico. Elena protesta ("yo con adolescentes no pinto nada"), pero acepta si van varios. Día de la primera sesión: Elena se viste como para una boda, se echa colonia de la buena. Llegan los chavales con capuchas y móviles. Mesas pequeñas, parejas mezcladas. A Elena le tocan Nerea y Samu. Conversación inesperada: "estamos conectados todo el rato, pero no sabemos a quién escribir si estamos mal". Elena cuenta lo del botón rojo. Nerea confiesa que está sola muchas tardes en su casa, con los padres delante. "Si me muero aquí, se enteran por el olor", piensa Elena, y ve que la frase encaja en ambas vidas. Vuelve a casa con la sensación de que su soledad puede curar algo en otros. Esa noche, foto al grupo: "porque lo eres, tía. Mucho más de lo que crees".

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Grupo de café — Pablo proponiendo la idea.

social worker presenting idea group seniors · facilitator explaining whiteboard group · meeting room community center proposal · folder presentation seniors group

#### 2. Vestirse con esmero — el espejo del pasillo.

elderly woman dressing up mirror · senior woman putting on earrings mirror · grandmother adjusting blouse mirror · elderly woman perfume bottle hand

#### 3. Llegada al centro cívico — voces jóvenes.

teenagers entering community center · group teens hallway · young people backpacks hallway · diverse teens building entrance

#### 4. Sala mixta — adultos mayores y adolescentes.

intergenerational meeting room seniors teens · diverse ages community room workshop · seniors teens around tables · meeting young old community room

#### 5. Mesa pequeña — Elena, Nerea, Samu.

elderly woman two teens small table talking · senior teens conversation table · grandmother chatting two teens · close conversation three people table

#### 6. Móvil boca abajo — gesto de sacrificio adolescente.

phone face down table teen reluctance · phone on table teens meeting · smartphone placed down talking · teen letting go phone table

#### 7. Nerea — coleta alta, eyeliner, sudadera oversize.

teen girl ponytail oversized hoodie · teenage girl serious portrait close up · adolescent girl listening attentive · teen with eyeliner reflective

#### 8. Samu — delgado, gris, gafas, hablando bajo.

thin teen boy gray hoodie glasses · shy teen boy talking soft · teenage boy nervous portrait · adolescent boy looking down talking

#### 9. Escuchar de verdad — el momento que cambia.



elderly woman listening teen attentive · senior really listening younger person · grandmother focused listening teen · intent listening cross generational

#### **10. Despedida torpe — choque de manos a medias.**

awkward handshake elderly teen · half handshake intergenerational · subtle goodbye teen elderly · simple goodbye different generations

#### **11. Calle al volver — barrio al atardecer.**

elderly woman walking sidewalk afternoon · neighborhood walk afternoon Spain · senior walking home golden hour · empty Spanish street late afternoon

#### **12. Cuaderno — escribir en la libreta vieja.**

old notebook open elderly writing · hand writing journal old notebook · diary entry handwriting close up · pen worn notebook journal

#### **13. Mensaje y foto del grupo en el móvil.**

phone screen photo message close up · WhatsApp photo notification close up · elderly hand phone reading message · photo on phone screen meeting

#### **14. Ventanas iluminadas del barrio de noche.**

apartment windows night lights various · neighbor windows night city · building windows night different lives · windows night silhouettes home

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo de cruce de mundos. Que la música no se vista de "viejo" ni de "joven" sino que respire los dos. Piano con un pulso muy contenido (algún arpeggio limpio, un tempo lento pero vivo), guitarra acústica. Que termine abriéndose con algo de esperanza.*

cinematic intergenerational piano warm · coming of age piano gentle cinematic · acoustic gentle reflective warm · cinematic warm piano emotional · piano hopeful intergenerational · warm piano strings discovery

### **MÚSICA — variante para la conversación con Nerea y Samu**

*Casi suspendida, íntima. Piano solo con un eco muy leve.*

intimate piano teen conversation cinematic · sparse piano gentle intimate · piano alone vulnerable cinematic · soft piano intimate close

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

school hallway teens voices · phone notification soft · murmured conversation classroom · perfume bottle spray · pen on paper writing · evening street ambience



## Capítulo 7 • Segunda sesión

### Atmósfera

Segunda sesión con los chavales: mesa en círculo, dinámica más honda. Pablo empieza contando la muerte de su padre y cómo le costó pedir ayuda. Samu confiesa haber pensado "en desaparecer", su salida con el profe, la psicóloga. Nerea cuenta su lío con el cuerpo, la comida, Instagram. Elena suelta su frase: "muchas noches yo también pensé que si no estoy mañana, no pasa nada". Asombro de Nerea: "mi abuela nunca diría eso". Frases anónimas intercambiadas. Semanas después, charla en el salón de actos del instituto: 80 chavales escuchando a cuatro mayores. Elena dice "no es un epílogo", la frase se viraliza por los chats. Adrián la llama: "eres un meme, abu". Empieza el taller de escritura. La frase se imprime en bocas adolescentes. Elena, antes invisible, citada en mensajes ajenos.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Círculo de sillas — atmósfera asamblearia.

circle of chairs meeting room community · group circle therapy meeting · classroom chairs in circle intimate · open circle seniors teens meeting

#### 2. Pablo hablando — primera confesión adulta.

man speaking circle community calm · facilitator opening confession group · social worker leading group emotional · man talking deep group meeting

#### 3. Samu con la mirada baja — confidencia difícil.

teen boy looking down nervous talking · shy boy confession group meeting · adolescent boy vulnerable circle · teen looking ground difficult talk

#### 4. Nerea — sin rímel hoy, gesto serio.

teen girl serious portrait no makeup · girl deep emotion group meeting · adolescent honest moment circle · girl talking circle vulnerable

#### 5. Elena confesando — la voz baja del público.

elderly woman speaking soft serious · senior woman confessing group · grandmother quiet revealing moment · woman speaking honestly group

#### 6. Manos escribiendo frases anónimas.

hands writing anonymous notes paper · index cards writing serious meeting · pens hands cards group · anonymous handwritten note close up

#### 7. Salón de actos del instituto — 80 chavales.

school assembly hall students sitting · auditorium students teens listening · school hall full students Spain · students audience auditorium

#### 8. Cuatro mayores en mesa con micrófonos.

panel elderly people microphones table · panel discussion seniors microphone · group seniors at panel auditorium · seniors table talk microphones

#### 9. Elena hablando al auditorio — micro pequeño.

elderly woman speaking microphone public talk · senior woman public speaking podium · grandmother lecture microphone serious · woman talk audience microphone

#### **10. Chavales escuchando — móviles guardados.**

teens listening attentively auditorium · students audience attentive listening · adolescents focused presentation · diverse teens listening hall

#### **11. Pantallas de chats — la frase circula.**

phone chat messages close up · group chat phone scrolling · WhatsApp screen quote · phone chat conversation close up screen

#### **12. Adrián videollamada — risa cómplice.**

preteen video call grandmother laugh · grandson video call grandmother smile · phone video call generations · video call generations joy

#### **13. Taller de escritura — pluma sobre papel.**

writing workshop seniors notebook · creative writing class hand pen · hands writing notebook workshop group · workshop participants writing notebooks

#### **14. Ventanas del barrio — el cierre del capítulo.**

apartment windows night lights warm · neighborhood windows late evening · soft glow windows building Spain · evening neighborhood building windows

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo de elevación contenida. Empieza íntimo, casi confesional, y se va abriendo hacia lo colectivo. Piano principal, cuerda suave que crece, sin nunca volverse épica. Tono de "voces que se encuentran".*

cinematic intimate to collective piano · piano strings building gentle cinematic · cinematic voices coming together · piano strings warm uplifting slow · intimate to public cinematic piano · cinematic emotional gentle build

### **MÚSICA — variante para la charla en el salón de actos**

*Más solemne pero cálida. Piano y cuerda. Que respire la importancia del momento sin grandilocuencia.*

cinematic gentle solemn piano strings · public talk cinematic warm piano · cinematic gathering warm orchestral light · piano strings dignified gentle

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

auditorium ambience quiet · microphone hum subtle · pen on paper close up · school bell distant · phone notifications multiple soft · breathing slow contemplative

## Capítulo 8 · Cine intergeneracional y duelo

### Atmósfera

Primer "Cine Puentes" oficial: cartel en la cristalera del mercado, sillas en filas, palomitas, mezcla de mayores y chavales. Proyectan "Cadena perpetua". Nerea con sus amigas, Samu con un grupo nuevo, Elena presentando con voz que chirría en el micro. Al terminar, conversaciones cruzadas sobre el encierro. Reconocimiento institucional: el ayuntamiento les invita a un acto, premio simbólico, frase de Elena en boca de una concejala. Pero la vida no entiende de guiones: muere Julián, fulminante, de infarto. Velatorio. Discurso improvisado de Elena junto al féretro: "Julián, cabroncete, nos has dejado el cine a medias". Bar después del tanatorio, anís, churros. Carla: "si Julián estuviera aquí, os diría que pidáis una tapa de chorizo y que la vida sigue". Elena vuelve a casa con la certeza de que el duelo, compartido, no se traga sola.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Cartel pegado en la cristalera del mercado.

handmade poster market window Spain · drawing poster taped door · community event poster wall · simple flyer wall close up

#### 2. Sala del cine intergeneracional — proyector y filas.

community center movie projection rows · indoor cinema community center · projector light dark room rows · folding chairs cinema community

#### 3. Bol gigante de palomitas — detalle popular.

large bowl popcorn close up · big popcorn pot home · popcorn hands kids · sharing popcorn bowl

#### 4. Caras en la penumbra — mayores y chavales mirando.

profiles cinema audience dark room · diverse audience watching film silhouettes · seniors teens audience attentive · faces lit screen audience

#### 5. Detalle de Elena mirando — su público.

elderly woman watching from side reflective · senior woman observing community moment · grandmother proud gentle moment · woman watching her project room

#### 6. Acto institucional — atril, banderas, concejala.

civic award ceremony town hall · official ceremony municipal speech Spain · public recognition ceremony hall · councillor speaking podium event

#### 7. Elena en el atril, micrófono, gente sentada.

elderly woman receiving award podium · senior woman ceremony microphone · grandmother speaking ceremony hall · woman award public speech

#### 8. Aplausos discretos — manos varias.

hands clapping audience close up · gentle applause ceremony · audience clapping close up · applause warm event

#### 9. Llamada que cambia el día — Pablo al teléfono.

elderly hand phone shocked face · serious phone call elderly woman · phone call bad news face · grandmother phone hand shock close up

#### **10. Tanatorio — sala con coronas, féretro.**

funeral home interior Spain solemn · funeral room flowers coffin · small chapel funeral Spain wreaths · velatorio funeral room Spanish

#### **11. El grupo entrando, vestidos de oscuro.**

group attending funeral dark clothes · friends entering wake funeral home · small group funeral entrance · seniors attending wake group

#### **12. Elena hablando junto al féretro — gesto contenido.**

elderly woman speaking funeral discreet · senior woman eulogy quiet · grandmother speech funeral close · gentle speech funeral woman

#### **13. Bar de barrio — café, anís, churros.**

old Spanish bar interior coffee · bar counter coffee anise glasses · churros cup coffee plate close · Spanish neighborhood bar afternoon

#### **14. Brindis silencioso — tazas en alto.**

cups raised in silent toast · friends raising cups quiet toast · seniors silent toast bar table · raised glasses subtle remembrance

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo en dos tiempos. Primera mitad celebrativa pero contenida (cine, reconocimiento): piano y guitarra acústica cálida. Segunda mitad de duelo amable: piano lento, cuerda baja, sin marchas fúnebres. Termina con dignidad serena.*

cinematic warm to mourning gentle · piano arc celebration to grief · cinematic emotional warm community to loss · slow piano dignified warm sad · cinematic gentle elegy piano strings · piano emotional cycle community loss

### **MÚSICA — variante para el velatorio y bar**

*Andaluza pero contenida. Guitarra clásica española muy sobria, sin floreos. Sentimiento sin folclore.*

Spanish classical guitar slow sad · classical guitar elegy gentle · sober Spanish guitar instrumental warm · cinematic Spanish guitar mourning

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

cinema projection sound · audience murmur applause · phone ringing serious · funeral home ambience subtle · bar counter coffee cups · Spanish bar background voices

## Capítulo 9 · Señales del cuerpo

### Atmósfera

El invierno. Elena nota cansancio nuevo: ahogo subiendo escaleras, piernas hinchadas. Un martes, mareo en plena calle. Una chica la lleva al centro de salud. Nuria diagnostica: insuficiencia cardíaca. "Tu corazón está protestando. Lleva años trabajando y se cansa". Medicación nueva, controles. Llama a Luis. Mientras tanto, "Puentes" crece: otros barrios, universidad, premios, le proponen ir a Triana a contar la experiencia. Elena va, pero ya con menos fuerza. Pacta con Pablo ceder protagonismo. Conversación dura con Nuria sobre voluntades anticipadas. Larga conversación nocturna con Luis en la cocina, cada uno con sus miedos. Acuerdo: dependencia compartida, ayuda a domicilio sin convertirla en mueble. Firma las voluntades anticipadas en una oficina gris. Vuelve a casa con la sensación de "haber hecho los deberes". El futuro deja de ser un túnel oscuro y se convierte en un tramo del camino donde ella decide dónde poner los pies.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Invierno tibio en Sevilla — fachadas blancas, frío.

cold winter Spanish city sun · winter Andalusian street facades · Seville winter morning bright · empty winter street Spain

#### 2. Subir escaleras con esfuerzo — ahogo.

elderly woman climbing stairs slow · senior woman stairs holding railing · grandmother stopping stairs breath · effort climbing stairs old age

#### 3. Mareo en la calle — apoyo en una marquesina.

elderly woman leaning bus stop dizzy · senior woman holding wall street faint · grandmother dizzy public street · woman feeling unwell sidewalk

#### 4. Una chica joven ayuda — gesto puntual.

young woman helping elderly stranger street · stranger helping older person sidewalk · kindness stranger elderly woman street · young helping elderly arm street

#### 5. Consulta médica — Nuria con bata, ordenador.

female doctor consultation listening serious · doctor explaining elderly woman calm · GP consultation elderly woman quiet · doctor screen elderly patient consult

#### 6. Pastillas nuevas, blister, receta.

pills blister pack close up hand · medication boxes elderly home · prescription paper close up hands · pills counted in palm elderly

#### 7. Triana — río Guadalquivir, gente cruzando puente.

Triana bridge Seville Guadalquivir · Spanish river bridge afternoon · river Seville bridge people walking · Guadalquivir river afternoon city

#### 8. Otra sala con micrófono — esta vez en otro barrio.

community center hall presentation new · elderly speaker microphone hall · senior speaking podium audience · panel presentation community new audience

#### 9. Cocina por la noche — conversación con el hijo.

mother middle aged son kitchen night serious · domestic kitchen serious talk night  
· two adults kitchen table low light · honest conversation kitchen night

#### **10. Manos firmando un documento gris.**

hand signing document office serious · elderly hand signing form pen · signing  
official document close up · pen signing important paper

#### **11. Oficina pública gris — sillas incómodas.**

public office Spain waiting room · gray administrative office Spain · bureaucratic  
office interior Spain · institutional office gray atmosphere

#### **12. Carta abierta en el cuaderno — palabras serenas.**

open notebook handwritten letter close up · journal entry handwriting elderly ·  
personal letter notebook close up · serene writing notebook

#### **13. La taza vacía como hueco reservado — final.**

empty cup table close up morning · cup left empty wooden table · two cups table  
reserved space · cup morning sunlight close up

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo grave pero sin tragedia. La música acompaña una toma de conciencia adulta. Piano sereno, cuerda baja que respira. Tono de "ordenar el final con dignidad".*

cinematic reflective piano strings serene · slow piano dignified mature cinematic ·  
cinematic piano awareness gentle · piano strings reflective grown · cinematic slow  
piano dignity · reflective piano warm grown

### **MÚSICA — variante para la firma de voluntades anticipadas**

*Más solemne, casi ritual. Piano y cello solo. Sin tristeza adornada: aceptación.*

piano cello solemn cinematic acceptance · cello piano slow ritual cinematic ·  
cinematic ritual gentle piano · slow piano cello quiet acceptance

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

street ambience winter city · medical equipment soft beep · doctor office  
paperwork pen · bureaucratic office distant phone · pen signing document close ·  
pill bottle rattle

## Capítulo 10 · Fiesta lenta

### Atmósfera

Calor adelantado de abril. Elena, vuelta del centro de salud, se descompensa en la calle. Esta vez aprieta el botón a tiempo, sin esperar a la crisis grande. Ambulancia, hospital, planta de cardiología. Habitación con Lola, compañera más joven. Visita de Luis con miedo de niño. Visita del grupo con bizcocho sin azúcar. Visita de Nerea y Samu con un collage del instituto: "Mientras respiremos, no es un epílogo". Llamada al alta: hay que cambiar de ritmo. Lista en la libreta: "Cosas que sí / cosas que ya no". Carla propone la "fiesta lenta": polos en el balcón, paseo fluvial con Antonia y Carmen, pizza con los chavales, semana de Adrián y Luis en agosto, piscina del polideportivo. Y cierre con "Cine en la azotea" del centro cívico, proyectando "Cinema Paradiso" bajo guirnalda baratas. Foto de grupo, sin pose. No es un epílogo: es un capítulo que se sabe cerca del final pero se resiste a pasar deprisa.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Calor adelantado — fachada deslumbrante.

spring heat Andalusia white walls · Mediterranean heat city Spain · Seville heat sun white facade · spring sun bright street Spain

#### 2. Apretar el botón portátil — a tiempo.

medical alert button pressing hand street · personal alarm button hand close · pendant alarm pressed close up · senior pressing emergency device

#### 3. Ambulancia llegando — luces, calle.

ambulance arriving urban street day · paramedics helping elderly woman street · ambulance lights urban day · sanitarios emergency street Spain

#### 4. Hospital — pasillo de cardiología.

hospital cardiology corridor day · hospital ward corridor Spain · cardiology unit hallway · clean hospital corridor day

#### 5. Habitación compartida — dos camas.

shared hospital room two beds · hospital double room window · hospital ward two patients · simple hospital room beds

#### 6. Luis llega con la mochila — cara de niño.

middle aged son hospital bag worried · adult son visiting mother hospital · man hospital corridor worried · son arriving hospital backpack

#### 7. Visita del grupo con bizcocho.

friends visiting hospital homemade cake · seniors visiting hospital tupperware · group visiting patient sponge cake · friends bringing food hospital

#### 8. Collage con frase — el regalo del insti.

handmade collage card hospital patient · teen artwork gift hospital · personalized poster handmade close up · drawn folded card hospital

#### 9. Polos en el balcón — fiesta lenta.



two ice pops balcony sunny day · popsicle hand balcony summer · elderly young eating ice cream balcony · summer balcony two people popsicles

#### **10. Paseo fluvial — río, terraza, horchata.**

river walk Seville afternoon · elderly women river promenade · horchata glass cafe terrace · river walk three friends elderly

#### **11. Pizza adolescente — Nerea y Samu en casa.**

pizza box couch teens elderly · home pizza party intergenerational · teens elderly woman pizza living room · pizza slice hand close up

#### **12. Piscina — Elena flotando, Adrián, Luis.**

elderly woman pool gentle floating · grandmother pool grandchild son · senior swimming pool helped family · public pool family elderly day

#### **13. Azotea, guirnalda baratas, proyector.**

rooftop fairy lights string Spain · rooftop cinema community summer night · projector outdoor screen rooftop · summer night rooftop gathering lights

#### **14. Foto de grupo en la azotea.**

group photo rooftop night smiling · community group photo lights night · group portrait warm intergenerational · friends photo rooftop summer

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo veraniego y bellissimo, con la muerte rondando pero sin nombrarla. Tono mediterráneo cálido sin tópicos. Piano y guitarra acústica, cuerda muy suave. Que sepa a "todavía hay vida, despacio". La música del estar vivo a fuego lento.*

cinematic warm summer Mediterranean piano · slow life cinematic piano warm · acoustic guitar piano warm summer · cinematic slow gentle joy warm · piano summer cinematic emotional warm · gentle Mediterranean piano cinematic

### **MÚSICA — variante para el cine en la azotea ("Cinema Paradiso")**

*Pieza emocionalmente abierta, nostálgica, cinéfila sin caer en imitación. Piano y cuerda con un punto luminoso. (Si encuentras algo "in the style of Cinema Paradiso", muy libre de derechos, perfecto; si no, sigue la línea cálida.)*

cinematic nostalgic piano warm summer · evocative piano cinematic film nostalgia · piano strings cinematic warm classic · cinematic gentle film nostalgic warm

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

ambulance siren approaching · hospital ambient soft beep · pool water splash gentle · summer evening crickets · projector outdoor evening · neighborhood evening summer voices



## Capítulo 11 · Otoño de encuentros

### Atmósfera

Septiembre. El cuerpo de Elena va dando pequeñas señales. Revisión con Nuria: "el margen se está estrechando". Nueva opción: un dispositivo cardíaco por catéter para resincronizar el latido. Visita de Luis un viernes, conversación honda en el salón. Él confiesa miedo de niño, ella se planta. Decisión: si entra en el procedimiento, lo necesita "como hijo, no como Renfe". Luis se compromete a teletrabajar varios días al mes desde Sevilla. Mientras tanto, "Puentes" se vuelve un fenómeno: universidad, prensa local, otros barrios. Elena participa por videollamada, sentada "en primera fila digital". Firma con Luis las voluntades anticipadas y los papeles de la representación. Llamada inesperada del nieto Adrián: en la tutoría del instituto ha hablado de Puentes y de ella. Quiere escribir una redacción sobre su abuela "borde que se dejó querer tarde". Elena escribe en la libreta: "Esto parece el ensayo de una segunda temporada". El otoño desde la ventana parece menos oscuro.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Otoño en Sevilla — hojas y luz oblicua.

autumn Mediterranean city street · fallen leaves Spanish street autumn · golden autumn light city · autumn afternoon Spain street

#### 2. Consulta — Nuria explicando el dispositivo.

doctor explaining medical procedure elderly · doctor showing leaflet patient · GP explaining heart device · medical consultation diagram serious

#### 3. Folleto del dispositivo cardíaco.

medical brochure heart hand close · cardiac device leaflet close up · heart diagram medical brochure · medical informational leaflet hand

#### 4. Luis llegando un viernes — mochila, planta.

middle aged man arriving home plant bag · man entering apartment friday · son arriving with shopping bag · adult son doorway plant gift

#### 5. Conversación en el salón — sentados de cerca.

mother son living room serious conversation · adult son armchair mother close · two adults living room afternoon · honest family conversation living room

#### 6. Luis arrodillado tomando manos de Elena.

son kneeling holding mothers hands · adult kneeling beside elderly parent · gentle moment son mother hands · adult son tender moment parent

#### 7. Universidad — reunión con investigadores.

university researchers meeting community · researchers interviewing seniors · academics meeting community center · university interview elderly people

#### 8. Prensa local — recorte de periódico en mano.

local newspaper article hand close up · Spanish newspaper article elderly · hands holding newspaper clipping · newspaper page article close up

#### 9. Videollamada al grupo — Elena en pantalla.

video call community group screen elderly · elderly woman video call group meeting · phone video call screen meeting · senior video call community session

#### **10. Firma papeles en el salón — Pablo y Carla.**

signing official documents living room · social worker signing papers home · documents signing home meeting · paperwork home elderly signature

#### **11. Adrián videollamada otoño — su voz cambia.**

teen video call grandmother bedroom · adolescent video call grandparent home · teenager phone video call serious · teen bedroom phone video call

#### **12. Libreta con la frase "ensayo de segunda temporada".**

notebook open handwriting close up · journal entry handwritten close · diary writing hand close up · open notebook pen close

#### **13. Ventana al atardecer — luz indecisa.**

window late afternoon autumn light · apartment window orange light afternoon · pensive window view autumn afternoon · woman by window autumn light

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo de bisagras. Música meditativa, con un latido subyacente (sutil) que recuerde el motivo del corazón. Piano principal, cuerda, alguna nota cálida de viento. Tono otoñal sin caer en lo melancólico.*

cinematic autumn piano reflective warm · piano strings autumn mature cinematic · cinematic gentle pulse piano slow · reflective piano strings autumn warm · cinematic mature gentle piano · slow piano autumn warm cinematic

### **MÚSICA — variante para la conversación con Luis y el acuerdo**

*Más íntima, casi confesional. Piano solo, lento, con espacio entre las notas.*

intimate piano family confession cinematic · sparse piano slow tender · piano solo confession cinematic warm · piano intimate parent son cinematic

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

autumn wind leaves street · phone notification autumn · video call connection sound · keyboard typing soft · pen signing paper · soft heartbeat subtle

## Capítulo 12 · El día en que el cuerpo dice basta

### Atmósfera

Mañana cualquiera. Elena se despierta, va al baño, dolor en el pecho de otra naturaleza. Tantea el bolsillo: el aparato rojo no está. Cruza el pasillo con la mano en la pared. Aprieta el botón a tiempo. Ambulancia. Hospital. La llamada al hijo en mitad de una reunión: él recoge la maleta, no espera respuesta, sube al tren. Urgencias, cortinas verdes, monitores. La doctora Salas plantea el procedimiento: dispositivo de resincronización, ahora o seguir parchando. Elena pregunta a Luis "¿tú qué piensas, sin tonterías?". Luis: "esta vez no te dejo sola en este lío". Elena pregunta a la doctora "¿usted se lo haría a su madre?". La doctora: "sí". Elena decide: adelante, pero con una condición —"que me habléis claro siempre". Días de pruebas, Luis durmiendo en silla de hospital. Sala de hemodinámica. Procedimiento bien. Recuperación: "respiro mejor, no perfecto, pero más libre". Alta. Luis le anuncia: ha hablado con su jefe, va a teletrabajar desde Sevilla. "Si un trabajo no permite cuidar de tu madre, igual el problema no eres tú ni tu madre, sino el trabajo".

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Mañana cualquiera — luz gris suave en el dormitorio.

soft morning bedroom Spanish apartment · gray morning light bedroom · elderly woman waking bed close up · bedroom morning routine elderly

#### 2. Cruzar el pasillo agarrada a la pared.

elderly woman hand on wall corridor weak · senior holding wall walking home · grandmother slow walking hallway home · woman corridor leaning wall pain

#### 3. Apretar el botón rojo — esta vez sin dudar.

pressing emergency button decisive elderly · hand pressing alert button firm · medical alert button pressed close up · alarm device button hand close

#### 4. Ambulancia llegando — sanitarios entrando al piso.

paramedics entering apartment urgent · medical team home Spanish apartment · ambulance crew arriving apartment elderly · emergency response home elderly

#### 5. Camilla saliendo por el portal.

stretcher leaving building elderly patient · ambulance loading patient stretcher · medical team carrying stretcher building · paramedics stretcher street Spain

#### 6. Luis recibiendo la llamada — sala de reuniones.

office worker urgent call meeting room · man phone meeting room serious · suit man receiving emergency call · serious phone call office Spain

#### 7. AVE — la ventanilla con los campos pasando.

spanish high speed train window view · countryside passing train window · AVE train window Spain · train journey window scenery

#### 8. Urgencias — cortinas verdes, monitores.

emergency room green curtains monitors · hospital emergency department interior · ER cubicle monitors Spanish · emergency room interior beds

### **9. La doctora Salas explicando — claridad sin adornos.**

female cardiologist explaining serious calm · doctor speaking patient family ER · cardiologist consultation honest serious · doctor explaining diagram serious

### **10. Manos cogiéndose junto a la cama.**

hand holding hand hospital bed close · son holding mother hand hospital · gentle hand holding hospital close up · hand on hand hospital bedside

### **11. Pasillo del hospital — Luis esperando.**

man waiting hospital corridor anxious · waiting room hospital tired man · man hands on knees hospital wait · adult son waiting hospital chair

### **12. Sala de hemodinámica — focos, pantallas.**

cardiac catheterization lab clean · hospital cath lab procedure room · medical procedure room monitors · operating room cardiology bright

### **13. Médico saliendo con gorro verde — buena noticia.**

cardiologist exiting OR green cap relieved · doctor with surgical cap hallway · medical professional leaving procedure relieved · doctor good news family corridor

### **14. Recuperación — Elena respira mejor.**

elderly woman hospital bed peaceful · senior patient recovering breathing easy · grandmother hospital recovery calm · woman hospital bed light morning

### **15. Vuelta a casa — silla de ruedas que rechaza.**

elderly woman discharged hospital walking · senior leaving hospital own feet · grandmother hospital exit walking · patient leaving hospital corridor walking

### **16. Escritorio plegable en el salón — Luis monta su oficina.**

small folding desk apartment laptop · home office setup small space · laptop desk apartment Spain · improvised home office living room

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo de tres tiempos. Tensión inicial contenida (la crisis), después un puente medio de espera y esperanza frágil (urgencias, decisión), y por último apertura cuando llega el alta. Piano principal con cuerda. Que no caiga en thriller ni en melodrama: drama humano contenido.*

cinematic emotional arc piano strings crisis to relief · cinematic drama gentle piano · piano strings urgent to calm cinematic · slow piano emotional cinematic family · cinematic gentle tension to warmth · piano strings drama healing cinematic

## **MÚSICA — variante para la decisión (Elena dice "adelante")**

*Solemne sin grandilocuencia. Piano y cuerda con un punto luminoso muy contenido. Aceptación.*

cinematic acceptance piano strings warm · solemn gentle piano cinematic decision · piano strings dignified warm · cinematic emotional acceptance piano

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

ambulance siren approach urban · hospital monitor beep · train passing window ·  
waiting room hospital ambience · keyboard typing office tense · door opening  
hospital corridor

## Capítulo 13 • Una vida que se ensancha

### Atmósfera

Invierno. El piso ha cambiado: rincón de oficina de Luis en el salón, portátil abierto, auriculares colgando. Convivencia nueva. La recuperación avanza despacio: paseos cortos, días buenos y malos. Pero Elena se ahoga ahora de otro modo: del exceso de vigilancia de Luis. Bronca limpia: ella quiere ir sola al mercado, él tiene pánico de otra llamada. Acuerdo: ni burbuja ni barra libre. Bajan juntos. Vuelta a "Puentes" en el centro cívico: Pablo presenta "Puentes en bata", proyecto piloto en hospitales. Elena, voluntaria. Cine en casa, segunda temporada: vienen Adrián con una amiga, Lucía, "rayada" como Nerea. Película antigua. Al final, ejercicio: cada uno dice un miedo a estar solo. Luis interviene desde la puerta: "He llegado tarde a muchas cosas con mi madre. Pero estoy aprendiendo que llegar, aunque sea tarde, no es lo mismo que no llegar". Primavera. Adrián lee su redacción sobre la abuela. Elena escribe: "Pensaba que la historia se acababa en el hospital. Resulta que solo era un cambio de capítulo". La planta del balcón, que casi se seca, tiene hojas nuevas. La historia cambia de ritmo. Elena, sentada en su butaca, está dispuesta a seguir bailando.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Invierno en el barrio — chaquetas, mañanas frescas.

Spanish neighborhood winter morning · cold winter morning Spain street · people coats walking street winter Spain · winter morning building entrance

#### 2. Salón con escritorio plegable y portátil.

small home office living room laptop · folding desk laptop apartment · improvised office living room afternoon · home work setup small apartment

#### 3. Luis en videollamada de trabajo — fondo doméstico.

man video call work home meeting · adult man video conference apartment · remote work video call home · professional video call domestic background

#### 4. Elena en la butaca interrumpiendo con humor.

elderly woman armchair smiling reading · grandmother armchair reading book · senior woman armchair afternoon · woman armchair amused observing

#### 5. La bronca en el rellano — abrigo y carrito.

elderly woman with shopping cart hallway · senior woman doorway determined coat · grandmother shopping cart doorway · woman with cart apartment door

#### 6. Bajar juntos al mercado — paso a paso.

elderly woman son walking together sidewalk · adult son elderly mother shopping street · two people walking arm in arm street · son helping mother walking street

#### 7. Puentes en bata — visita a una habitación de hospital.

visitor hospital room elderly patient gentle · volunteer reading patient hospital bedside · gentle visit hospital elderly · companion visiting patient bed warm

#### 8. Cine en casa segunda temporada — salón lleno otra vez.

small home gathering watching movie diverse · home film night intergenerational  
· projector wall living room friends · cozy living room movie night people

### **9. Lucía, adolescente nueva — capucha y cascos.**

teen girl hood up shy doorway · adolescent hooded headphones quiet · shy teen entering room hood · teenage girl reserved entering home

### **10. Círculo final — cada uno dice su miedo.**

small group circle home talking serious · intimate group conversation living room  
· friends circle living room confession · diverse group home talk emotional

### **11. Luis hablando desde la puerta.**

man leaning doorway emotional speaking · adult son speaking emotional doorway  
· man standing doorway moved · father speaking room sincere

### **12. Adrián leyendo la redacción a la mesa.**

teen reading homework family table · adolescent reading aloud family · grandson reading text grandmother · boy reading paper home table

### **13. Cuaderno con "Continuará" — última página.**

open notebook handwritten word close · last page notebook open hand · journal final entry close up · word continued handwritten notebook close

### **14. Planta del balcón — hojas nuevas.**

plant new leaves balcony close up · small plant green new growth · pot plant balcony spring new leaves · house plant recovery balcony

### **15. Elena en la butaca al atardecer — final.**

elderly woman armchair peaceful sunset · senior woman armchair smiling alone evening · grandmother armchair window afternoon golden · woman armchair contented evening light

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Cierre del ciclo. Música cálida, abierta, hogareña. Piano y guitarra acústica con cuerda en el último tercio. Que respire "una vida que se ensancha": ni eufórica ni triste, agradecida. Como una primavera serena.*

cinematic warm ending piano strings · hopeful piano strings life renewed · cinematic gentle ending warm family · uplifting piano family warm cinematic · warm spring piano strings cinematic · piano strings cinematic life warm

## **MÚSICA — variante para la lectura de la redacción de Adrián**

*Casi música de cuna, suave. Piano solo con una cuerda muy lejana. Que no pise la voz.*

soft piano tender reading cinematic · gentle piano background reading warm · sparse piano warm tender cinematic · piano solo gentle warm intimate

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

home ambience daytime soft · keyboard typing soft work · neighborhood spring birds · door opening closing soft · pen on paper close up · family laughter living room soft



# ©REDES REALES

Catálogo de búsquedas audiovisuales por capítulo

## *Esperanza entre las sombras*

Luis Manuel Alcántara

### **Sobre este documento**

Este compendio recoge un dossier de búsqueda audiovisual por cada uno de los trece capítulos de la novela *Esperanza entre las sombras*. Está pensado para servir de base a la creación de los vídeos introductorios (3-4 minutos, sin voz en off, solo imagen y música) que precederán a la lectura dramatizada de cada capítulo, y a la búsqueda de la banda sonora que acompañe cada pieza.

Cada dossier contiene una descripción breve de la atmósfera del capítulo, un listado de planos con los términos de búsqueda concretos para localizar clips en bancos de vídeo gratuitos (Pexels, Pixabay, Mixkit) y los términos para encontrar la música principal y sus variantes en bancos gratuitos de audio (YouTube Audio Library, Pixabay Music, Free Music Archive, Uppbeat). Los términos de búsqueda están en inglés porque las plataformas rinden mucho más con consultas en este idioma; se incluye alguna búsqueda en español solo cuando interesa una textura local específica.

La separación entre vídeo, música principal, variante musical y efectos sonoros responde al criterio de utilidad práctica: cada bloque corresponde a un momento distinto del montaje y a un tipo distinto de búsqueda.

## Índice de capítulos

- Capítulo 1 · El brillo de la abundancia
- Capítulo 2 · La firma con Henderson
- Capítulo 3 · Primera noche en la calle
- Capítulo 4 · Aprender a sobrevivir
- Capítulo 5 · Puerta abierta: el albergue
- Capítulo 6 · Normas, comedor y Raquel
- Capítulo 7 · Paseo por el puerto
- Capítulo 8 · El estallido en el comedor
- Capítulo 9 · Laura en la plaza
- Capítulo 10 · La verdad sobre Laura
- Capítulo 11 · Preparar el regreso
- Capítulo 12 · Crisis y rescate
- Capítulo 13 · Una familia inesperada

## Capítulo 1 · El brillo de la abundancia

### Atmósfera

Amanecer de un ejecutivo soberbio en su ático malagueño con vistas al puerto. El lujo material como armadura: reloj suizo, traje gris marengo, espejos. Frialidad doméstica con Ana y los niños. Llegada a la "Torre Cristal", despacho panorámico, confrontación con su socio David que ya huele la quiebra. Cierre con presagio: dos meses después estará junto a un cajero con ochenta y cinco euros arrugados. El vídeo debe transmitir esa luz dorada y arrogante con una sombra creciendo por debajo.

*Nota práctica: las plataformas (Pexels, Pixabay, Mixkit, Freesound, Pixabay Music, Uppbeat) rinden mucho más en inglés. Las búsquedas van en inglés por defecto; se añade alguna en español solo cuando interesa una textura mediterránea o muy local.*

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Apertura — amanecer sobre Málaga y el puerto.

Malaga harbor sunrise aerial · Mediterranean port sunrise drone · sunrise city skyline window · golden hour sea container ship · puerto Málaga amanecer

#### 2. El reloj suizo y el tiempo que cuenta.

swiss watch macro close up · wristwatch second hand ticking · luxury watch detail gold · clock mechanism gears macro

#### 3. El ático y el ritual del lujo.

luxury penthouse interior morning light · modern minimalist apartment sunrise · expensive italian lamp interior · crystal trophy office desk

#### 4. Frente al espejo — la liturgia del ego.

man looking mirror bathroom morning · businessman reflection mirror tying tie · marble bathroom luxury morning · man shaving mirror reflection

#### 5. El traje, la corbata, la armadura.

tying blue tie close up · gray suit hanger walk in closet · man dressing suit mirror · cufflinks watch hand close up

#### 6. La cocina familiar — distancia con Ana y los niños.

modern white kitchen empty morning · child drawings fridge magnets · woman back coffee phone kitchen · family breakfast cereal children · mother daughter kitchen morning

#### 7. Salida y umbral — la puerta que se cierra.

man in suit walking corridor briefcase · apartment door closing back view · elevator doors closing reflection

#### 8. La ciudad corporativa — torre de cristal y ascensor.

glass office tower reflection blue sky · corporate skyscraper low angle · elevator businessmen phones silent · executives walking corridor office

#### 9. El despacho panorámico.

panoramic office view city skyline · executive office window pensive · financial charts red green screen · stock market data monitors office · corporate boardroom empty

#### **10. Tensión con David — la grieta asomando.**

two businessmen tense conversation office · argument boardroom executives · hand slamming folder desk · executive frustrated window view

#### **11. Cierre con presagio — la sombra que viene. (Planos muy breves, casi subliminales, para fundir al final del vídeo.)**

ATM at night empty street · cajero automático calle noche · wet crumpled money hand · rain city window night · empty bench harbor night

#### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Cinematográfica, lenta, con cuerda y piano oscuro. Aire de "thriller corporativo": arrogancia luminosa con tensión latente. Mejor instrumental, sin voz, sin percusión muy marcada.*

cinematic corporate tension · orchestral slow build suspense · dark piano strings cinematic · dramatic underscore building tension · slow tension orchestral instrumental · cinematic ambient melancholic strings

#### **MÚSICA — variante para el fundido final (último minuto)**

*Más oscura, descendente, presagio.*

dark ambient melancholic piano · ominous slow piano cinematic · falling tension orchestral · cinematic dark melancholy

#### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay) — opcionales, mezclar muy bajo**

clock ticking close up · mechanical watch ticking · harbor distant cranes · elevator ding ambient · office ambience keyboard typing

## Capítulo 2 · La firma con Henderson

### Atmósfera

La caída en un solo día. Sala de juntas como altar: madera, champán francés, notario, firma de los veinte millones. La advertencia de Henderson ("las apuestas bien pensadas son las que contemplan el día en que se pierden") flota como un presagio. Esa misma noche, gráficos en rojo, whisky en el despacho, mensajes ignorados. Al amanecer siguiente, despido fulminante con dos guardias de seguridad, finiquito en sobre, caja de cartón con sus cosas. Y al llegar a casa: las maletas de Ana, los niños llorando en el sofá, la orden de lanzamiento bajo una silla. De la cima al abismo en menos de veinticuatro horas. El vídeo debe contar ese arco descendente con una elegancia gélida.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. La sala de juntas — altar corporativo.

corporate boardroom long wooden table · champagne bottles ice bucket meeting · notary signing contract close up · gold pen signature document · boardroom chandelier elegant

#### 2. La firma y el brindis.

businessmen toasting champagne meeting · close up pen signing contract · hands shaking deal corporate · champagne pour glass slow motion · executives celebrating boardroom

#### 3. La advertencia silenciosa de Henderson.

elderly businessman cold stare · gray haired executive watching · old man hand wristwatch corporate · serious investor portrait suit

#### 4. La noche en el despacho — los gráficos en rojo.

red stock chart falling screen · whisky glass office night · financial market crash monitors · executive alone office night · falling graph red trading

#### 5. El whisky y la llamada ignorada.

whisky pouring glass slow motion · phone vibrating ignored desk · man drinking alone night office · amber liquor bottle close up · executive frustrated phone

#### 6. Despertar en la oficina — cajas vacías y miradas que esquivan.

empty cardboard boxes office floor · whispering employees office gossip · woman avoiding eye contact office · empty office corridor early morning · disheveled businessman waking desk

#### 7. El despido — los guardias y el sobre.

security guards office escort · businessman handed termination letter · two men suits confrontation office · finiquito documento despido · executive packing personal items box

#### 8. Recoger sus cosas en la caja.

man packing photo frame cardboard box · office desk being emptied · employee leaving with box · personal items office goodbye · suit and cardboard box hallway

#### 9. El reloj suizo abandonado sobre la mesa.

luxury watch left on desk · wristwatch abandoned table · empty office desk after leaving · expensive watch close up table

#### **10. El ascensor del descenso.**

elevator descending reflection man · businessman elevator alone tired · mirror elevator suit cardboard box · going down floors elevator

#### **11. Casa vacía — las maletas, los niños llorando.**

suitcases packed hallway home · children crying sofa parents arguing · woman papers eviction notice · family leaving home divorce · empty apartment after departure

#### **12. La orden de lanzamiento.**

eviction notice red letters paper · legal document hand close up · man sitting floor empty room defeated · foreclosure papers close up · man head in hands sofa

#### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*De brindis triunfal a derrumbe. Empieza con cierta solemnidad orquestal (no festiva, sí elegante) y va oscureciéndose hasta convertirse en algo casi fúnebre. Cuerda en crescendo de tensión y piano descendente al final.*

cinematic descent orchestral dark · slow orchestral tragedy strings · piano descending melancholic cinematic · cinematic fall dramatic strings · orchestral collapse epic sad · cinematic doom slow build

#### **MÚSICA — variante para el cierre con la orden de lanzamiento**

*Silencio casi total, solo un piano que apenas sostiene la imagen.*

lonely piano sparse melancholic · single piano notes cinematic sad · minimalist piano grief · solo piano slow emotional

#### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

champagne cork pop · pen signature paper · door slam echo · paper falling floor · clock ticking ominous · phone vibration desk

## Capítulo 3 • Primera noche en la calle

### Atmósfera

La caída por dentro. Flashback narrativo: los meses anteriores Juan ya estaba en números rojos, prestamistas, falsificaciones para que Ana no lo supiera. La ruina llega en cadena, los falsos amigos enmudecen el teléfono, el doble check azul sin respuesta. Y luego, la noche real: Málaga reflejada en el asfalto mojado, traje gastado, maletín pesado, hambre nuevo. El cajero como cubículo extrañamente acogedor, ochenta y cinco euros sobre la repisa metálica, la primera conversación con Carlos. Al día siguiente, el puente del Guadalmedina: la barandilla, el cauce seco, la idea limpia de saltar. La rodilla en el suelo, el llanto que por fin sale. Un hombre que baja del lado seguro sin haber tomado ninguna decisión heroica.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Flashback de la ruina — el dinero que se escurre.

red bills calculator desperate · hands counting money worry · debt papers overdue red stamp · selling watch pawn shop · luxury car for sale sign · phone unanswered messages double check

#### 2. El silencio social — los falsos amigos.

phone screen unanswered messages · WhatsApp double check unread · empty restaurant booth alone · man looking phone bar disappointed · ignored phone call screen

#### 3. Málaga nocturna — asfalto mojado y reflejos.

rainy city street reflection night · Malaga night streets puddles · empty wet street lights · neon reflections wet pavement · raindrops asphalt streetlight

#### 4. Caminar sin destino con traje y maletín.

man walking suit briefcase night street · businessman tired walking alone · suit walking empty street wet · briefcase hand walking close up · figure walking city lights blurred

#### 5. Las terrazas iluminadas — el mundo al otro lado del cristal.

restaurant terrace warm light night · people laughing outdoor cafe night · waiter serving plates terrace · man looking through restaurant window outside · warm interior cold outside contrast

#### 6. El cajero como refugio — luz verde, cubículo metálico.

ATM machine green light night · cajero automático interior · empty ATM booth night · man inside ATM booth · ATM screen blue glow · security camera ATM angle

#### 7. Contar lo que queda — billetes y monedas en la repisa.

few crumpled bills coins counting · counting last money table · hands counting coins desperate · wrinkled euro bills close up · empty wallet open close up

#### 8. Sentado en la acera junto a la sucursal.

man sitting curb suit defeated · homeless suit wall night · briefcase next to man sitting street · tired man back against wall street · suited man sitting pavement night



### **9. Encuentro con Carlos — un hombre mayor con abrigo.**

older homeless man wool hat coat · weathered face man street night · two men talking street night · old man backpack street profile · grizzled man bench night

### **10. Dormir a la intemperie — frío húmedo.**

man sleeping curb head against wall · cold homeless person sidewalk · breath cold night man street · streetlight overhead sleeping figure · early dawn empty street

### **11. El puente del Guadalmedina al día siguiente.**

concrete bridge urban river dry · empty river bed graffiti walls · pedestrian bridge gray sky · metal railing bridge city · dry riverbed cement empty

### **12. La barandilla — el borde.**

hands gripping bridge railing · man looking down bridge desperate · close up knuckles white grip · man leaning over bridge railing · wind hair bridge contemplation

### **13. El derrumbe — de rodillas, llanto contenido.**

man kneeling ground despair · crying hands face desperate · man hugging himself ground · breakdown crying alone street · figure curled up pavement

### **14. Bajar del lado seguro — caminar agotado.**

man walking exhausted bridge end · dragging briefcase tired figure · slow walk away camera bridge · spent figure walking afternoon · receding silhouette city

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Tono crepuscular, descenso interior. Piano triste con cuerda muy lenta. Nada de melodrama: algo contenido, casi mudo. La pieza ideal acompaña el cansancio, no lo subraya.*

sad cinematic piano alone · melancholic strings slow cinematic · emotional piano lonely night · introspective piano sad cinematic · cinematic piano despair slow · slow cello melancholic film

## **MÚSICA — variante para el momento del puente**

*Casi silencio. Una nota de cuerda sostenida, un piano que duda. Tensión emocional sin ruido.*

sparse piano tension cinematic · ambient drone emotional film · sustained string emotional cinematic · piano single notes despair · minimalist emotional underscore

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

rain on pavement city · distant traffic wet street · ATM beep · footsteps wet street · cold wind bridge · breath cold air

## Capítulo 4 • Aprender a sobrevivir

### Atmósfera

Los días pierden fecha y ganan textura. Aseos públicos en la estación de Vialia, espejos crueles, barba creciendo a parches. El hambre democrática. Cola en el comedor social de la calle Trinidad, bandeja de plástico, "compañero" en boca ajena. El bocado de orgullo tragado con el puré. Después, hurgando en un contenedor por media pizza fría. La libreta de tapas negras —antes agenda elegante— estrenando un nuevo uso: anotar la vergüenza. Por la noche, callejón en El Palo, oliendo a fritura y a salitre. Y entonces aparece Laura: diez años, sudadera enorme, coleta mal hecha, el pan en una servilleta. "Te vi llorar en el puente. Pensabas que nadie te veía". El primer eco humano en mucho tiempo.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Días sin fecha — paso del tiempo borroso.

time lapse clouds city · days passing blur urban · weathered man face changing · calendar pages flipping · sunrise sunset urban time lapse

#### 2. Aseo público — el espejo cruel.

public bathroom mirror tired man · station restroom washing face · disheveled man bathroom reflection · unshaven man morning mirror · cold water tap face

#### 3. Cola del comedor social.

food bank queue line people · soup kitchen waiting line · homeless people queue outside · social services line city · waiting outside building cold

#### 4. Bandejas de plástico y comedor industrial.

soup kitchen volunteers serving · plastic tray food line · industrial kitchen serving · community meal hall · canteen long tables eating

#### 5. Comer entre desconocidos — el bocado humilde.

man eating bowl soup downcast · soup kitchen meal close up · spoonful soup hand · solitary eater fluorescent light · plate bread shared table

#### 6. Salida del comedor — vergüenza en la calle.

man walking out cold air street · doorway leaving building afternoon · tired figure street alone · turning street corner gray day

#### 7. Rebuscar en un contenedor.

dumpster open garbage bags · hand reaching trash bin · homeless searching dumpster night · cardboard pizza box garbage · alley dumpster discarded food

#### 8. Sentado en el bordillo comiendo.

man eating curb sidewalk alone · slice pizza hand close up · sitting street eating bread · figure curb pizza box · low angle man eating outdoor

#### 9. La libreta negra — la nueva agenda.

black notebook hand writing · pen writing notebook close up · journal writing hands · diary entry close up · jotting notes urban scene

#### 10. Callejón de El Palo al anochecer.

narrow alley evening Mediterranean · laundry hanging balcony Spain · neighborhood alley dusk · old building façade evening · blue tv glow window evening

### **11. Refugio bajo un voladizo, cartón en el suelo.**

homeless cardboard sleeping doorway · man wrapped blanket alley · sleeping rough urban · cardboard bed sidewalk night · figure huddled doorway

### **12. Encuentro con Laura — niña con sudadera enorme.**

street child oversized hoodie night · young girl blanket alley · kid sitting street wrapped · child eyes tired streetlight · girl hood up street night

### **13. El pan compartido — gesto pequeño, gigante.**

piece of bread hand offering · hands sharing bread close up · small hand passing food · simple gesture kindness · bread napkin offered hand

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Melancólica pero con algo de calidez al final. La textura del aprender a sobrevivir. Piano y guitarra acústica, alguna cuerda muy suave. No queremos lástima: queremos dignidad en la dureza.*

melancholic acoustic guitar piano · cinematic emotional warm sad · soft piano hope despair · acoustic instrumental gentle sad · cinematic gentle melancholic strings · introspective piano warm

## **MÚSICA — variante para el encuentro con Laura**

*Más cálida, casi infantil sin caer en lo dulce. Un piano que se abre.*

tender piano gentle warm · soft music box cinematic · emotional piano hope tender · warm minimal piano gentle · soft strings hopeful cinematic

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

cafeteria utensils clatter · queue murmur low · dumpster lid close · pages turning notebook · evening crickets neighborhood · distant teenagers laughing

## Capítulo 5 • Puerta abierta: el albergue

### Atmósfera

Despertar con dolor de nuca, sin Laura, manta vacía aún tibia. El cartel pegado a la pared: "ALBERGUE DE LA ESPERANZA — ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS SIN HOGAR". La palabra "personas" clavándose. El edificio austero, el patio andaluz al otro lado del cristal con su luz cálida y su zócalo mudéjar. Raquel, la trabajadora del centro, lo ve dudar y desbloquea la puerta sin decirle nada. Dentro: temperatura nueva, comedor con manteles blancos, primer plato caliente. Carlos en la habitación —el mismo del cajero—, ironía afilada. Por la noche, fregando el pasillo con la fregona, descubrimiento elemental: hay algo nuevo en mirarse al espejo del baño común.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Despertar en el callejón — manta vacía a su lado.

morning alley waking up homeless · empty blanket ground · early light alley sleeping man · disheveled man waking street · cold dawn street figure

#### 2. Lavarse en una fuente pública.

public fountain washing face · cold water tap street face · hands cupping water fountain · man washing street fountain

#### 3. El cartel del albergue.

poster wall street wind · paper sign taped wall · close up hands touching poster · weathered street poster · fingers reading sign

#### 4. El edificio del centro — fachada austera.

simple white building façade Spain · institutional building entrance austere · social services building exterior · sober façade entrance · andaluz limestone building exterior

#### 5. Dudar frente al cristal.

man hesitating door entrance · reflection glass door figure · tentative step doorway · standing outside building doubt · pausing entrance threshold

#### 6. Patio andaluz interior — luz cálida.

andalusian courtyard warm light · patio interior arches columns · Spanish patio mudéjar tiles · warm indoor courtyard glow · ceramic tiles wall andaluz

#### 7. Raquel — la mujer de la recepción.

woman receptionist counter smile · social worker office portrait · friendly worker chaleco vest · woman ponytail uniform interior · social worker phone receptionist

#### 8. El "clac" de la puerta — abrirse.

glass door opening close up · automatic lock door click · pushing glass door entering · hand on glass door push · threshold crossing entrance

#### 9. El comedor del centro.

community dining hall long tables · soup kitchen interior warm light · white tablecloths community dining · fluorescent dining hall people · simple cafeteria long benches

#### **10. Primer plato caliente servido.**

bowl of soup steam close up · plate bread water hand · hot meal community served  
· soup ladle bowl steam · simple meal hands receiving

#### **11. Habitación compartida — camas, somier.**

shared dormitory beds simple · institutional bedroom rows beds · simple bedroom  
metal frame bed · shelter dormitory neat beds · shared room window light

#### **12. Carlos en pijama — reencuentro.**

older man bed reading magazine · grizzled man dormitory bed · senior reading  
bed simple room · older man pajama reading

#### **13. Fregando el pasillo de noche.**

man mopping floor corridor night · cleaning hallway empty · mop bucket  
institutional floor · cleaning floor late hours · empty corridor wet floor mop

#### **14. Espejo del baño común — el reflejo nuevo.**

foggy mirror bathroom face · wiping mirror hand reflection · institutional bathroom  
mirror · tired man mirror shared bathroom · steam mirror face emerging

#### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Atmósfera de umbral. Algo se entreabre. Combina contención (piano y cuerda muy suave) con un latido subyacente de esperanza muy frágil. Ni dramática ni inspiradora al uso: contenida.*

cinematic threshold piano strings · hopeful melancholic piano cinematic · slow  
build emotional piano · warm strings ambient cinematic · gentle hope piano slow  
· cinematic emotional reflective

#### **MÚSICA — variante para el momento del comedor y la habitación**

*Algo más cálido, doméstico. Casi guitarra de cámara.*

warm acoustic guitar gentle · soft piano domestic warm · gentle strings home  
cinematic · acoustic warm reflective instrumental

#### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

door buzzer unlock · interior building ambience · cutlery soft dining hall · floor mop  
wet · distant tv evening · breathing sleep dormitory

## Capítulo 6 • Normas, comedor y Raquel

### Atmósfera

La primera mañana en el centro. Miguel grita el desayuno por el pasillo. Carlos bromea con "el spa". Raquel le explica las tres normas: respeto, participación, límites. Juan, el directivo que firmaba contratos en torres de cristal, reducido a servir sopa con un cucharón torpe. Antonio, el cocinero de delantal manchado, lo coloca tras el caldero: "Mira al plato, no al desastre que llevas en la cabeza". Los días pasan, la rutina se vuelve salvavidas. Y un día, por la ventana del comedor, ve a Laura sentada en la plaza con un niño pequeño. Le pide a Raquel acercarse a ella. La promesa: nada de héroes. El cierre del capítulo: Juan mira la plaza por la noche como un espejo negro y entiende que su salida del pozo tiene algo que ver con esa cría.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Amanecer institucional — luz blanca y pasillo.

hospital corridor morning light · institutional hallway lights on · simple bedroom morning waking · neon ceiling light corridor · early morning empty corridor

#### 2. La cama estrecha, el techo manchado.

narrow bed dormitory waking · stained ceiling moisture water · simple bedroom morning man waking · institutional dormitory morning · springs old bed close up

#### 3. Pasillo a primera hora — el centro despierta.

corridor people walking morning · shelter hallway residents morning · institutional corridor footsteps · early morning residents corridor · people emerging rooms morning

#### 4. Carteles en la pared — normas de convivencia.

rules poster wall institution · workshop poster wall colorful · sign rules of conduct wall · community noticeboard posters · wall posters institution close up

#### 5. Raquel explicando con carpeta.

social worker explaining clipboard · woman talking man counseling · staff and resident conversation shelter · clipboard folder counselor talking · social worker portrait conversation

#### 6. La cocina del centro — Antonio y el caldero.

cook stained apron commercial kitchen · large soup pot stirring · institutional kitchen worker · chef wiping hands cloth · busy commercial kitchen steam

#### 7. Juan tras el mostrador, cucharón en mano.

volunteer serving food tray line · ladle soup bowl close up · hands serving food cafeteria · apron worker serving · cucharón sopa cazo manos

#### 8. El gesto torpe — sopa derramada.

spilled soup tray volunteer · napkins wiping spill table · clumsy serving moment cafeteria · spoon drop spill close up

#### 9. Las caras del comedor — diversidad humana.

people eating cafeteria different ages · diverse faces community meal · close ups eating soup kitchen · older man eating hands · woman eating quietly cafeteria · young man capucha eating

#### **10. Raquel cruzando la sala — pulgar arriba.**

social worker walking dining hall · woman supervising lunch room · staff giving thumbs up worker · supportive gesture work · supervisor talking residents

#### **11. La ventana del comedor — la plaza al otro lado.**

window cafeteria view street · plaza bench through window · square bench afternoon · dry fountain plaza Spain · view through window plaza

#### **12. Laura en el banco con el niño pequeño.**

teenager bench small child plaza · young girl helping kid park · teen sitting bench plaza Mediterranean · adolescent and child outdoor bench · backpack child plaza

#### **13. Conversación al final del turno — fregadero.**

two people talking dishwashing · staff conversation kitchen evening · kitchen sink end shift · worker leaning counter talking · evening kitchen winding down

#### **14. La ventana del comedor de noche — espejo negro.**

reflection window night empty plaza · dark window cafeteria night · forehead against glass introspection · empty plaza night streetlight · indoor reflection night sad

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Atmósfera diurna, doméstica, comunitaria. Algo de bullicio sereno. Mejor con guitarra acústica o piano cálido, sin sobrecargar. Aire de vida ordinaria que de pronto empieza a tener sentido.*

warm acoustic piano daily life · gentle instrumental community warm · acoustic guitar piano hopeful · soft piano kitchen ambient · cinematic gentle everyday warm · hopeful acoustic cinematic

### **MÚSICA — variante para los planos de Laura en la plaza**

*Un poco más misteriosa, casi suspendida. Algo se está cocinando entre los dos personajes sin que ninguno lo nombre.*

cinematic gentle suspense piano · soft strings unresolved tender · contemplative piano subtle · ambient gentle introspective · piano slow uncertain warm

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

voices breakfast cafeteria · chairs scraping floor dining · ladle pot stir · cutlery clatter community · footsteps corridor institution · distant kitchen activity



## Capítulo 7 • Paseo por el puerto

### Atmósfera

Tarde de cielo limpio, sol naranja sobre el Muelle Uno, olor a sal y calamares fritos. Raquel y Juan caminan junto al agua, sin el ático corporativo de fondo, ahora a ras de suelo. Por primera vez alguien le pregunta no por objetivos, sino por la vida. Juan confiesa el episodio del puente. Raquel le devuelve algo distinto: la confianza no como premio sino como apuesta. Hablan de TikTok y de aplausos, de la vergüenza y del "útil de verdad". Un músico callejero, un bolero triste, una niña embobada. Cuando vuelven al centro, el edificio ya no parece un refugio de emergencia: parece un lugar desde el que construir. Es el capítulo más luminoso del libro.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Puerto de Málaga — ras de suelo, no desde arriba.

Málaga port walkway afternoon · Muelle Uno Malaga sunset · Mediterranean harbor stroll · marina boats afternoon light · puerto Málaga paseo

#### 2. Cielo limpio, mástiles dorados.

masts boats sunset golden · harbor late afternoon golden hour · sailboat masts sunset light · marina golden hour mast · winter blue sky harbor

#### 3. Caminar junto al agua — dos figuras.

two people walking harbor pier · friends walking pier conversation · couple walking marina afternoon · two figures harbor sunset · pier walk afternoon back view

#### 4. El agua, las olas suaves contra el muelle.

gentle waves pier marina close up · water against dock slow · ripples harbor light reflection · sea surface afternoon close up

#### 5. Plano de Raquel — chaleco abierto, cruz mínima.

woman pier conversation portrait · social worker outdoor harbor · woman jeans sneakers pier · friendly portrait harbor afternoon · woman talking outdoor warm light

#### 6. Juan escuchando — chaqueta que le queda grande.

man oversized jacket harbor listening · listening profile pier afternoon · thoughtful man outdoor light · pensive man pier sunset · figure listening sea breeze

#### 7. Familia de turistas, niño señalando un crucero.

family tourist pointing boat · child pointing cruise harbor · tourists harbor afternoon · cruise ship background harbor · child wonder harbor

#### 8. Apoyo en la barandilla — pensar.

hands railing pier sea · leaning railing harbor contemplative · close up hands holding railing · two people leaning pier · railing close up sea behind

#### 9. Lancha dejando estela blanca.

boat wake harbor white trail · speedboat trail water · small boat leaving wake afternoon · wake foam dispersing sea

#### 10. Confidencia — gesto contenido.



man hand on face emotional pier · two people serious conversation outdoor · vulnerable conversation harbor · listening compassionately outdoor · gentle outdoor confidence

### **11. Adolescentes haciendo TikTok junto al agua.**

teenagers filming TikTok harbor · group teens dancing pier phone · kids recording phone marina · teenage selfies pier sunset · phone recording dance plaza

### **12. Músico callejero — bolero, niña embobada.**

street musician guitar harbor · child watching musician street · busker afternoon harbor · little girl listening musician · busking afternoon Spain · street guitarist sunset

### **13. Volver al centro — el edificio al fondo.**

two people walking back building afternoon · figures returning building street · returning home afternoon light · institution building golden hour exterior · walking back urban building

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*El capítulo más luminoso. Música cálida, abierta, con aire mediterráneo sin tópicos. Guitarra acústica, piano, una cuerda suave que respira. Tono de "abrirse al mundo otra vez". Esperanzada sin caer en lo dulce.*

cinematic warm hopeful piano guitar · uplifting acoustic guitar gentle · mediterranean acoustic warm · hopeful piano cinematic emotional · warm strings hope cinematic · acoustic guitar piano sunset

### **MÚSICA — variante para el momento del músico callejero**

*Una pincelada de bolero. Bolero instrumental triste, latino, contenido. (Para usar muy brevemente, en transición visual.)*

instrumental bolero sad guitar · Spanish guitar melancholic slow · latin slow bolero instrumental · classical guitar bolero · acoustic guitar latin nostalgic

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

seagulls harbor distant · waves against pier soft · footsteps wooden pier · distant boat horn · marina ambience afternoon · breeze microphone soft

## Capítulo 8 • El estallido en el comedor

### Atmósfera

Tercer mes en el centro. Día de cobro, tensión en el aire. A Carlos le ha llegado carta del hijo: dolor disfrazado de mandíbula apretada. Llega Rubén, recién llegado, oliendo a alcohol, y se sienta sin saber en la silla "del hijo de Carlos". El estallido. Empujones, plato volando, gritos. Juan se mete en medio sin pensar: "Carlos, mírame a mí, no a él". El antiguo directivo recupera, transformada, su capacidad de mediar. En el despacho del director, propone una solución que no es echar a nadie a la calle. Y obtiene un cambio de rol: pasa de "usuario en crisis" a alguien con un sitio en las reuniones de equipo. Cierre: fregando platos codo con codo con Carlos, y la ventana al fondo, donde Laura juega con el niño.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Mañana tensa — día de cobro.

tension community kitchen morning · waiting line people anxious · people nervous breakfast cafeteria · tense atmosphere dining · pay day worry portraits

#### 2. Carlos en la mesa del fondo, hombros tensos.

old man tense back wall cafeteria · grim portrait older man dining · man bracing himself dining · letter unopened table close up · clenched fist tense table

#### 3. La carta del hijo.

envelope letter table close up · hands holding letter folded · sad letter reading close up · paper letter open table · folded letter pocket close up

#### 4. Rubén entra tambaleándose.

man walking unsteady cafeteria · drunk man tray cafeteria · stumbling figure community dining · man with backpack staggering · disheveled man entering dining

#### 5. La discusión por la silla.

two men arguing dining hall · confrontation seat dining · standing argument cafeteria table · pointing finger argument cafeteria · standoff dining room

#### 6. El empujón — comida por el suelo.

tray crashing floor dining hall · spilled food floor cafeteria · chair falling argument · plate breaking floor close up · scattered food spill floor

#### 7. Juan interponiéndose — manos abiertas.

man intervening fight hands open · peacemaker between two men · separating fight conflict · open hands stopping fight · mediator confrontation

#### 8. Mirada Carlos — rabia y miedo.

angry man eyes close up · old man rage and fear face · trembling fists older man · breath heavy emotional man portrait · vulnerable rage close up

#### 9. Raquel llegando con autoridad.

woman supervisor approaching fast · staff arriving conflict resolution · social worker firm intervening · woman calm authoritative · supervisor calming room

### **10. El despacho del director — póster en la pared.**

small office cluttered papers · director office institution simple · cross wall office institution simple · office plaque slogan wall · plain office desk papers

### **11. Conversación reparadora — cuatro alrededor de la mesa.**

meeting four people office serious · circle conversation tense office · resolution meeting institution · staff mediating office · people around table conversation tense

### **12. Fregando los platos juntos.**

two men washing dishes side by side · hands washing plates sink soap · industrial sink dishes close up · dish washing reconciliation kitchen · cleaning dishes evening

### **13. La plaza al otro lado de la ventana — Laura y el niño.**

view window plaza teen child playing · backlit window evening plaza · teenager and kid bench plaza distant · window frame community park distant figure

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Arco tensión-resolución. Primera mitad inquieta (cuerda tensa, percusión muy contenida), segunda mitad que se calma y se hace cálida (piano, guitarra suave). No estridente: el conflicto es humano, no de acción.*

cinematic tension building strings · slow building tension dramatic · cinematic conflict orchestral · resolution cinematic piano warm · tense to gentle cinematic arc · suspense to calm piano strings

### **MÚSICA — variante para el cierre (fregando juntos)**

*Calma posterior al conflicto. Piano amable. Una pequeña victoria sin trompetas.*

gentle piano aftermath warm · soft piano resolution warm · calm acoustic instrumental warm · post-conflict piano reflective · cinematic calm piano gentle

### **EFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

chair falling crash · plate shattering floor · raised voices argument · dish washing running water · muffled shouting room · scraping chair tile

## Capítulo 9 • Laura en la plaza

### Atmósfera

Tarde templada, aire indeciso entre invierno y primavera. Juan sale a la plaza con la excusa de tirar la basura. Laura, en el banco de siempre, sudadera enorme, cascos, con Alvarito —el niño del bloque de enfrente— a su lado. La conversación es un combate de defensas y desarmes: ella le dice "traje" (un apodo del barrio), él reconoce que era un gilipollas. Hablan de Luca y Sofía, de la madre toxicómana de Laura, del pan duro y de los hijos ajenos. Comparten medio bocadillo de tortilla. Juan le ofrece la puerta del centro sin presionar. Esa noche escribe en la libreta: "He tendido un puente. No sé si lo cruzará. Pero ahí está".

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Plaza con árboles, baldosas levantadas, fuente que gotea.

small urban plaza dry fountain · tree roots breaking pavement · Spanish neighborhood plaza afternoon · simple plaza benches afternoon · old plaza Spain afternoon

#### 2. Salir del centro con bolsas de basura.

man taking out trash bags afternoon · dumpster trash bags street · taking out garbage building · employee carrying bags out

#### 3. Laura en el banco — sudadera enorme, cascos.

teenage girl bench oversized hoodie headphones · adolescent bench plaza phone · teen wearing headphones bench afternoon · girl with phone bench plaza Mediterranean

#### 4. El niño pequeño a su lado, mirando el móvil.

small child watching phone girl · kid leaning girl phone screen · child phone close up watching · young child fascinated phone

#### 5. Acercamiento prudente — animal que puede huir.

man approaching teen bench tentative · pause before sitting bench · cautious approach bench plaza · two people meeting bench plaza

#### 6. Conversación en el banco — distancia respetuosa.

man teen sitting bench far apart · two figures bench plaza talking · respectful distance bench conversation · two people bench plaza afternoon

#### 7. Risas y sarcasmo — ella se relaja.

teenage girl laughing covering mouth · teen smiling bench plaza · girl laughing despite herself · genuine laugh teenager candid · ironic smile teen close up

#### 8. Medio bocadillo compartido — tortilla envuelta.

shared sandwich tinfoil hand · bread tortilla close up · breaking sandwich half hand · plain food sharing close up · simple food street sharing

#### 9. El niño corriendo a hacer pis.

small child running plaza · kid running away camera plaza · child running corner store · child sprint plaza afternoon

### **10. Móvil cargándose — pantalla iluminada.**

phone screen charging close up · low battery icon phone · phone glow night close up · charging cable phone close up

### **11. Despedida — el gesto de la barbilla.**

subtle chin nod greeting · small acknowledgement gesture · teen nodding farewell · brief look exchange goodbye · understated farewell

### **12. Vuelta al centro — la escena vista desde fuera.**

man walking back across plaza · figure crossing plaza building behind · returning indoor afternoon · back view walking plaza building

### **13. La libreta abierta en la cama — escribir.**

notebook open pen bedside lamp · writing journal night lamp · hands writing notebook close up bed · pen on paper close up bedside · diary entry handwriting close up

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Tono adolescente sin caer en lo musical-pop. Algo entre la calle y la ternura. Guitarra acústica con punteos limpios, piano sencillo, un toque urbano-contenido. Que respire lo joven sin caer en lo edulcorado.*

acoustic guitar tender cinematic · indie acoustic gentle warm · piano guitar coming of age · cinematic gentle teen warm · soft acoustic emotional film · gentle indie cinematic warm

## **MÚSICA — variante para la escritura nocturna**

*Solitaria, íntima. Solo piano, un poco más oscuro.*

solo piano night intimate · piano alone introspective night · slow piano late night writing · ambient piano lonely warm

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

plaza traffic distant afternoon · children playing far · footsteps plaza tile · phone notification soft · paper pen scratch writing · plastic bag rustle

## Capítulo 10 • La verdad sobre Laura

### Atmósfera

Capítulo de dos crescendos. Primero, la reunión de equipo: Nuria, la trabajadora social, lee el expediente. Madre toxicómana, padre en la cárcel, ocho años, primera denuncia, centro saturado, fugas, casa de acogida, abuso del hijo mayor sin denuncia. La rabia y la vergüenza de Juan al oír esto. Después, la llamada a Ana: la voz ronca de su exmujer al otro lado, la primera conversación con Sofía después de meses. "Estoy en un albergue. He comido de un contenedor. He pensado en tirarme de un puente. Y ahora intento no joderla más". Y por la tarde, bajo la lluvia, Juan saliendo descalzo de palabras a la plaza para convencer a Laura. Ella entra al centro. Una ducha caliente. Nuria pone la carpeta boca abajo: "Hoy no existe el expediente". Un milagro pequeño: un chorro de agua caliente rompiendo años de intemperie.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Despertar pensando en Laura.

man waking thinking dormitory · pensive man dawn bedroom · sitting bed dawn thinking · early morning thinking bed simple

#### 2. Sala de reuniones del centro — mesa ovalada, pizarra.

small meeting room nonprofit · whiteboard half erased words · office meeting community simple · oval table small office · social services meeting room

#### 3. Nuria con la carpeta azul.

social worker file folder serious · woman glasses reading file · case file documents close up · social worker case files reading · woman professional clipboard

#### 4. Expediente abierto — palabras duras.

official document close up serious · file folder open papers · child protection paperwork file · case notes paper close up · official forms close up

#### 5. Juan escuchando — vergüenza creciente.

man listening grave meeting · man hand on forehead distressed · listening pained portrait · serious portrait office meeting

#### 6. El teléfono gris en el despacho.

old gray office phone close up · landline phone office close up · vintage office phone receiver · hand picking up office phone

#### 7. La llamada — dial, espera, voz.

hand dialing phone close up · waiting on phone tense · phone receiver pressed ear man · anxious phone call listening · sitting making call alone

#### 8. Llamada interpretada — la mirada absorta.

man on phone emotional listening · profile listening call eyes closed · phone call hard conversation portrait · man phone deep listening

#### 9. Lluvia fina sobre Málaga — la plaza vacía.

light rain Mediterranean city plaza · drizzle empty plaza afternoon · rain on pavement plaza close up · gray sky rain plaza

#### **10. Laura refugiada bajo un toldo.**

teenage girl wet hoodie shelter awning · teen sheltering rain doorway · drenched hood teenager portrait · drizzle teen sheltering shop closed

#### **11. Conversación bajo la lluvia.**

two people talking rain close · soaked conversation street rain · figures sheltering rain talking · raindrop curtain awning two people

#### **12. Cruzar el umbral del centro — empapados.**

wet people entering doorway · soaked figures entering building · water dripping floor entrance · stepping into warm building wet

#### **13. Raquel recibe con toalla.**

woman handing towel welcome · social worker giving towel · towel offered close up · warm welcome towel community

#### **14. Carpeta boca abajo — el expediente esperando.**

folder upside down counter · file face down desk · folder hand placing down counter · case file unopened close up

#### **15. Sonido de ducha — vapor saliendo del baño.**

steam shower bathroom door · hot shower steam close up · warm steam emerging door · shower head water flowing close up · bathroom door steam light

#### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Doble arco. Empieza grave y cargada (cuerda baja, piano profundo) por el expediente y la llamada, y termina abriéndose en una ternura húmeda, casi infantil, cuando Laura entra al centro. Mucha contención: el capítulo es duro y debe sonar a duro.*

cinematic emotional heavy strings · slow piano grief cinematic · cinematic dark to hopeful arc · heavy piano social drama · cinematic emotional release strings · grief to relief cinematic piano

#### **MÚSICA — variante para el momento de la ducha caliente**

*Calidez frágil, casi música de cuna. Piano suave, una nota sostenida.*

fragile piano tender cinematic · gentle warm piano relief · soft strings tender child · cinematic gentle hope warm · lullaby piano cinematic gentle

#### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

rain on awning loop · phone ringing landline · phone dial tone old · paper folder closing · running shower water · interior building rain outside

## Capítulo 11 • Preparar el regreso

### Atmósfera

Capítulo bisagra. Laura sale del baño con el chándal gris prestado, vapor a su alrededor, irreconocible. Cena de lentejas, ironías. Sale sin despedirse: "Solo una ducha". Pero algo ha cambiado. Los días siguientes, péndulo: entra y sale, deja la sudadera en consigna, duerme una siesta. Mientras tanto, Juan prepara el otro reencuentro: el de sus hijos. La noche antes Carlos le da el mejor consejo de su vida desde la cama de al lado: "Enséñales esta versión tuya. Entera. Con la mierda y con lo limpio". Parque del Oeste, lago de los patos. Llega Ana con Luca y Sofía. La primera conversación real con sus hijos. Sofía dibujando dragones para hacerlos pequeños. Un abrazo. Una segunda cita pactada. Vuelve al centro y encuentra a Laura fumando en la puerta: "Mira quién viene. El padre en prácticas". "Y la adulta sin contrato".

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Vapor saliendo del baño — Laura emerge.

steam emerging bathroom door girl · teen emerging shower room towel · misty bathroom door figure · foggy mirror after shower close up

#### 2. Espejo empañado — la cara nueva.

hand wiping foggy mirror · teen face reflection foggy mirror · young face surprise mirror · clean face teenager mirror after shower

#### 3. Chándal prestado, ropa limpia.

gray tracksuit folded clean · teenager putting on sweatshirt · clean clothes hanging community · laundry fresh clothes folded

#### 4. Comedor — lentejas, ironía adolescente.

lentil stew bowl close up · spoon eating stew close up · teenage girl tasting food skeptical · cafeteria community evening dinner · plate food close up

#### 5. Salida sin despedirse — capucha y plaza.

hooded teen walking out door · teenager leaving building back view · figure walking dark plaza · silhouette plaza night hood up

#### 6. Días pasando — péndulo de entrar y salir.

teen entering and leaving building day · time lapse doorway entries · revolving glass door figures · multiple people entering building

#### 7. Consigna — sudadera colgada.

hoodie hanging hook locker · clothing storage shelter close up · gray hoodie hung up · personal effects storage simple

#### 8. Carlos y Juan hablando de noche — la cama de al lado.

two men talking dormitory night · older man bed conversation night · low light dormitory two beds · whispered conversation late night beds

#### 9. Parque del Oeste — familias, patinetes, lago de los patos.



urban park ducks pond afternoon · families park playground winter sunny · children scooter park afternoon · duck pond park families · grandparents bench park sun

#### **10. Juan esperando en el banco.**

man waiting bench park anxious · solo man bench observing families park · anxious man clasped hands bench · nervous man bench afternoon

#### **11. Llegada de Ana y los niños.**

mother walking park two children · family approaching father park afternoon · woman scarf coat winter park · children walking park afternoon

#### **12. Sofía acercándose — coleta, mochila de unicornios.**

little girl ponytail unicorn backpack park · child shy approach father park · daughter cautious approach park · little girl looking up shy

#### **13. Luca — más alto, chándal, vista en el suelo.**

boy preteen looking ground reserved · adolescent boy hands pockets · teenage boy avoiding eye contact · boy reserved park afternoon

#### **14. Conversación junto al lago.**

father children duck pond talking · family talking pond afternoon · two kids and father bench pond · gentle family conversation outdoor

#### **15. El abrazo con Sofía.**

father hugging young daughter gentle · careful hug father child park · tearful father child embrace · gentle reunion hug park afternoon

#### **16. Vuelta al centro — Laura fumando en la puerta.**

teen smoking outside building · adolescent cigarette doorway · group teenagers entrance smoking · teen exhaling smoke evening building

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo de reencuentros. Música cálida y emotiva, ascendente sin grandilocuencia. Piano principal con cuerda que se va sumando, percusión orgánica muy suave. Ritmo de "algo se está reconstruyendo".*

cinematic emotional reunion piano strings · uplifting piano strings hope · warm cinematic family emotional · piano building hope cinematic · gentle rising piano cinematic · emotional cinematic warm reunion

### **MÚSICA — variante para el abrazo / dragón**

*Más íntima, infantil sin dulzona. Caja de música suave o piano muy sencillo.*

music box gentle cinematic · piano child innocent warm · soft piano childhood cinematic · gentle music box emotional · simple piano lullaby cinematic

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

shower steam soft · cafeteria distant voices · park children laughing · ducks pond quack · footsteps gravel park · cigarette exhale soft

## Capítulo 12 · Crisis y rescate

### Atmósfera

El punto más oscuro y el giro. Han pasado siete meses. Laura, oscilando. Llega la noticia: plaza preasignada en un piso tutelado pequeño y vivible. Se lo presentan en la sala. Estalla, recuerda el centro de menores, la familia de acogida con el hijo mayor, sale dando un portazo. A las 48 horas, no ha vuelto. Alvarito susurra: "Está con Dani el Gordo, en los bloques del río". Juan y Raquel van con un policía de barrio. Tercero sin ascensor, olor a marihuana y fritanga, música alta. Encuentran a Laura colocada en un colchón mugriento. Juan se pone de cuclillas: "Estás en el puente ahora mismo. No quiero ver cómo caes". La rescatan. En la enfermería, Laura dormida. Juan llora. Y por la mañana, mensaje de Ana: "Si quieres, mañana venís a casa a tomar algo. Los cuatro".

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Paso del tiempo en el centro — siete meses condensados.

seasons changing community building exterior · time lapse community center year · winter to spring institution exterior · year passing front building

#### 2. Laura oscilando — péndulo de presencia.

teenager coming and going building · figure entering leaving doorway repeated · bruise hidden teen close up · tired teenager portrait sleepless

#### 3. El correo con la plaza preasignada.

official letter hand close up · email screen good news laptop · printed page email institutional · folder paper close up institutional

#### 4. Conversación en la sala — el papel sobre la mesa.

meeting room paper face down table · serious conversation three people office · social worker explaining teen tense · paper sliding across desk

#### 5. Estallido — silla chirriando, portazo.

teenager standing angry walking out · door slamming back view · chair pushed back fast anger · teen leaving room angry · slammed door office close up

#### 6. Las 48 horas sin noticias — buscarla.

empty plaza bench cold afternoon · people looking around neighborhood worried · figure searching alleyways evening · checking phone worry meeting

#### 7. Alvarito susurrando un secreto.

small boy whispering adult zipper · child quiet conversation worried · kid speaking softly to adult · small boy backpack adult talking

#### 8. Bloques junto al río — fachada deteriorada.

run down apartment block exterior · deteriorated building façade graffiti · old apartment block neighborhood · grimy building exterior gray sky

#### 9. Escalera grafiteada, bicicletas desguazadas.

staircase apartment graffiti broken · old stairwell broken bicycle · neglected staircase apartment building · dim hallway apartment damaged

#### **10. Llamar a la puerta entornada.**

knocking apartment door close up · door ajar dark interior · hand knocking close up · standing outside apartment door

#### **11. Piso de Dani — colillas, latas, música alta.**

messy apartment interior ashtrays · trashy living room beer cans · loud party low light apartment · cluttered floor apartment interior · neglected interior afternoon

#### **12. Laura en el colchón mugriento.**

teen sitting mattress floor disoriented · drugged teenager intoxicated close up · vulnerable teen mattress floor · disoriented young person low light

#### **13. Juan agachado frente a ella.**

adult kneeling front of teen calm · man squatting front of girl gentle · careful gentle approach teen · low angle adult gentle teen

#### **14. Salida del piso — sostenida por los dos lados.**

two adults helping teen walk · person being supported between two adults · leaving building supported gently · helping young person stand

#### **15. Ambulancia y enfermería — Laura dormida.**

ambulance lights street night quiet · sleeping young person hospital blanket · enfermería cama joven dormida · medical examination calm night · sleeping patient simple infirmary

#### **16. Juan llorando — el final del día.**

man crying alone chair beside · adult tears beside sleeping person · exhausted man face hand · man hugged crying gently

#### **17. Mensaje de Ana en el móvil.**

text message close up phone screen · phone notification reading close up · mobile message text Spanish · soft phone glow hand morning

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*El capítulo más oscuro y más bellamente resuelto. Empieza inquieta y baja al sótano emocional. Por el medio se hace tensa, casi de thriller pero sin acción de cine. Y al final se abre hacia una luz frágil con la imagen del mensaje de Ana. Mucho piano, cuerda baja, silencios.*

cinematic dark social drama strings · tense piano underscore drama · cinematic descent and recovery · slow tension cinematic emotional · cinematic dark heart piano · emotional drama cinematic deep

### **MÚSICA — variante para el cierre / mensaje de Ana**

*Un pequeño rayo. Piano que respira de nuevo. Esperanza muy frágil.*

fragile piano hope cinematic dawn · gentle piano emerging warm · barely there piano hope · cinematic relief piano gentle · piano breath after grief

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

door slam echo office · footsteps stairs apartment · muffled music apartment door  
· ambulance siren distant · hospital monitor soft beep · phone vibration table

## Capítulo 13 · Una familia inesperada

### Atmósfera

El cierre luminoso. Domingo de sol lavado tras la tormenta. Ana invita: "Los cuatro a tomar algo". Juan lo aclara: él, Laura, Luca y Sofía (más Ana, más Stalin el gato). Subir al portal viejo, sin mármol. Apertura de Ana con un trapo de cocina. Bizcocho del barato. Sofía: "Aquí ya eres la de la sudadera. Eso es otro nivel". Conversación cocinera entre Juan y Ana: nada de rebobinar, otra vida con más fregona. Meses después: educador en prácticas, luego educador. Piso tutelado para Laura. Y por fin: acogimiento familiar formalizado. La redacción que escribe Laura: "Mi familia no es normal... No sé si es una familia según los libros de texto. Pero para mí lo es". Juan, en la libreta vieja: "Día 730. Si me asomo al puente del Guadalmedina, no tengo ganas de saltar. Tengo ganas de llegar a casa a tiempo para la cena". El cierre: tres puertas entornadas, tres carteles: SOFÍA, LUCA y "NO ENTRAR SIN LLAMAR. FIRMA: LAURA (Y STALIN A VECES)".

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Domingo de sol después de la tormenta — Málaga limpia.

sunny city after rain clean light · Mediterranean city Sunday morning · clean wet pavement sunlight · Málaga Sunday quiet street · clear sky urban morning

#### 2. Portal viejo, sin lujos.

old Spanish apartment building entrance · worn doorway mailboxes · old apartment hallway lobby simple · plain residential entrance Spain

#### 3. Ascensor antiguo, paredes con pintadas.

old elevator interior small Spain · graffiti elevator interior · simple lift two people · old apartment lift close up

#### 4. Ana abriendo la puerta — trapo de cocina.

woman opening door apron home · welcoming hostess doorway home · woman with dish towel doorway smile · home door open warm light

#### 5. Salón pequeño, mantas en el sofá, dibujos en la mesa.

small living room cozy lived in · sofa with blankets afternoon home · children drawings table home · home interior simple warm Spain

#### 6. Stalin, el gato gris en lo alto del mueble.

gray cat on top of shelf · cat watching from shelf · grumpy gray cat home · cat aloof living room

#### 7. Luca con camiseta del equipo y mando de consola.

preteen boy gaming controller hand · boy in football jersey home · child holding gamepad close up · boy doorway holding controller

#### 8. Sofía con la cara manchada de rotulador.

little girl marker on face giggling · girl with felt tip pen smudge cheek · child smiling marker drawing · girl drawing dragons close up

#### 9. Bizcocho casero en la mesa.

homemade sponge cake table close up · plain sponge cake cut slice · simple cake  
afternoon family table · bundt cake warm home

#### **10. Cocina estrecha — Juan y Ana hablando.**

narrow kitchen two people talking · couple kitchen conversation honest · old  
kitchen tiles couple talking · domestic kitchen close conversation

#### **11. Risas en el salón — Laura, Sofía y Luca.**

siblings laughing together sofa · teenager kids playing together home · two girls  
laughing brother home · family laughter home afternoon

#### **12. Sala de reuniones — firma del acogimiento.**

family signing papers social worker · pen signing paper meeting · gathering  
signing official document · official signing meeting community

#### **13. El abrazo de Sofía a Laura.**

little girl hugging teenager joyful · spontaneous child hug teen home · sisters  
hugging close up · teen surprised hug young child

#### **14. Apretón de manos entre Luca y Laura.**

boy and teenage girl handshake home · teens shaking hands friendly · welcome  
handshake siblings home · small handshake close up

#### **15. Mano de Ana dentro de la de Juan — pasillo.**

two hands holding close up gentle · couple hands holding hallway · mature couple  
holding hands gentle · holding hand soft warm close up

#### **16. Libreta abierta — la entrada del Día 730.**

old worn notebook open table · pen writing diary close up · journal entry hand close  
up · scratched notebook warm light · final notebook entry hands

#### **17. Tres puertas con tres carteles — el pasillo final.**

three doors hallway children rooms · door sticker child name · handwritten sign  
door room · hallway with bedroom doors home night

#### **18. El gato Stalin en la cama de Laura.**

gray cat at foot of bed asleep · cat curled bed teenager · cat sleeping bed simple ·  
cat on bed dim light

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Cierre del arco. Música cálida, abierta, hogareña. Piano y guitarra acústica con  
cuerda en el último tercio. Que respire "hogar reconstruido": ni eufórica ni triste,  
agradecida. Como un atardecer doméstico.*

cinematic family home warm emotional · uplifting piano strings home cinematic ·  
warm acoustic guitar piano family · cinematic gentle ending warm · hopeful piano  
family cinematic · emotional warm strings ending

### **MÚSICA — variante para la lectura de la redacción de Laura**

*Más íntima, casi suspendida. Piano solo, tímido. Para no pisar el texto.*

sparse piano tender child cinematic · solo piano gentle innocent · piano lullaby  
cinematic gentle · minimal piano tender warm · simple piano emotional reading

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound • Pixabay)**

household ambience afternoon • kitchen utensils gentle • cat purring close up •  
door creaking soft • pen on paper close up • family laughter distant home

# ©REDES REALES

Catálogo de búsquedas audiovisuales por capítulo

## *Pantallas entre nosotros*

Luis Manuel Alcántara

### **Sobre este documento**

Este compendio recoge un dossier de búsqueda audiovisual para el prólogo y cada uno de los once capítulos de *Pantallas entre nosotros*. Está pensado para servir de base a la creación de los vídeos introductorios (3-4 minutos, sin voz en off, solo imagen y música) que precederán a la lectura dramatizada de cada parte, y a la búsqueda de la banda sonora que acompañe cada pieza.

Una nota sobre el prólogo: el de esta novela es un texto narrativo del autor —no académico—, una invitación literaria con imágenes muy concretas (la barandilla, la azotea, el vídeo viral, el sofá-espejo, los pasillos del instituto). Por eso se incluye como pieza inaugural y se trabaja con el mismo formato que los capítulos.

Cada dossier contiene una descripción breve de la atmósfera del capítulo, un listado de planos con los términos de búsqueda concretos para localizar clips en bancos de vídeo gratuitos (Pexels, Pixabay, Mixkit) y los términos para encontrar la música principal y sus variantes en bancos gratuitos de audio (YouTube Audio Library, Pixabay Music, Free Music Archive, Uppbeat). Los términos de búsqueda están en inglés porque las plataformas rinden mucho más con consultas en este idioma; se incluye alguna búsqueda en español solo cuando interesa una textura local específica.

Una advertencia especial para esta novela: *Pantallas entre nosotros* aborda situaciones delicadas de la adolescencia (autolesión por exposición, ciberacoso, pensamientos de desaparición, consumo abusivo de alcohol y sustancias en una fiesta, una caída en el sofá tras una mezcla peligrosa). Los términos de búsqueda



evitan deliberadamente el morbo: ningún plano busca dramatizar el sufrimiento ni mostrar consumo explícito. Las escenas más duras (cap. 3 sobre todo) se sostienen con planos sugeridos, no literales, para preservar la dignidad del relato y la integridad del público.

## Índice

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| Prólogo · Pieza inaugural                           |
| Capítulo 1 · Todo empieza con un móvil              |
| Capítulo 2 · Azotea, tutoría y wifi cortado         |
| Capítulo 3 · Fin de semana al límite                |
| Capítulo 4 · El vídeo que lo cambia todo            |
| Capítulo 5 · Volver a casa                          |
| Capítulo 6 · La semana de la pausa digital          |
| Capítulo 7 · La propuesta de la charla              |
| Capítulo 8 · Salón de actos                         |
| Capítulo 9 · Después del altavoz                    |
| Capítulo 10 · Taller en el centro cívico            |
| Capítulo 11 · Un final con pantallas, pero distinto |

## Prólogo · Pieza inaugural

### Atmósfera

El prólogo, narrativo del autor, es una invitación literaria a la novela. Habla de personas que "se caen desde muy alto sin moverse del sofá", de Laura como una de tantas, de la barandilla, la azotea, el vídeo que no se descuelga del todo, el sofá-espejo de todo lo que se puede perder por un momento de "contenido". Habla de pasillos de instituto tan duros como cualquier red social, de risas que duelen más que un golpe, de la soledad y la necesidad de validación, de lo que hay debajo del enganche. Termina con una invitación urgente y discreta: encender menos pantallas y más miradas. El vídeo debe abrir la novela transmitiendo esa doble cara —vértigo de pantalla y vida que se cae por dentro— y dejar al espectador en disposición de escuchar.

*Nota práctica: las plataformas (Pexels, Pixabay, Mixkit, Freesound, Pixabay Music, Upbeat) rinden mucho más en inglés. Las búsquedas van en inglés por defecto; se añade alguna en español solo cuando interesa una textura local específica.*

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Apertura — primer plano de una pantalla iluminando una cara joven en penumbra.

teenage girl face lit phone screen dark · blue light face close up bedroom · phone glow young face night · screen reflection eyes girl dark

#### 2. Habitación adolescente desordenada con luz azul de móvil.

teenage bedroom messy night blue light · teen room mess phone glow · teenage girl room cluttered dim light · adolescent bedroom blue screen ambient

#### 3. Aro de luz torcido sobre trípode barato.

ring light tripod close up · streaming setup teen bedroom · ring light tripod home setup · ringlight on tripod close up

#### 4. Una mano deslizándose el dedo en infinito por la pantalla.

finger scrolling phone close up infinite · thumb scrolling smartphone slow · hand scrolling phone night close · scroll phone close up infinite

#### 5. Málaga al atardecer — ciudad como decorado.

Malaga sunset city skyline · Mediterranean Spanish city evening · Malaga seafront afternoon light · Spanish coastal city evening rooftops

#### 6. Barandilla metálica de una azotea contra el cielo.

metal railing rooftop sky · railing edge rooftop urban · safety bar rooftop sunset · rooftop barrier high city view

#### 7. Pasillo de instituto vacío — eco silencioso.

empty high school corridor day · empty school hallway lockers · school corridor light empty silent · vacant school hallway sunlight

#### 8. Pasillo lleno entre clases — móviles levantados, risas.

high school students phones hallway crowded · teens phones in hand corridor · teens laughing hallway phone · students between classes phones up

**9. Una mano que recorta la cara de otra al fotografiarla.**

phone filming someone candid close · phone recording person discreet · teen recording another teen sneaky · hand holding phone filming someone

**10. Sofá vacío iluminado solo por la luz de un móvil tirado encima.**

empty sofa phone screen glow · sofa lit only phone light dark · couch dark night phone screen · sofa low light phone shine

**11. Una habitación, un sofá, una cama: lugares cotidianos vistos como escenarios.**

empty teenager bedroom morning light · domestic still life teen bedroom · ordinary living room afternoon empty · empty kitchen morning soft light home

**12. Café, mesa familiar, sitio vacío — la presencia que falta.**

empty seat breakfast table family · breakfast table one empty chair · family kitchen morning empty plate · domestic breakfast table sunlight empty

**13. Manos de adolescente entrelazadas con manos adultas, gesto contenido.**

teenage hands adult hands gentle close up · young hands older hands holding · intergenerational hands tender close · hand reaching for hand close up gentle

**14. Cierre — un móvil que se apaga, una mirada que se levanta.**

phone screen turning off close up · phone face down table close · teen looking up from phone · young person eyes lifting from screen

**15. Dos miradas que se encuentran en silencio.**

two people eye contact quiet close · gentle eye contact intergenerational · mother daughter eye contact silent · two faces looking at each other close

**MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Atmósfera contemporánea, contenida, con un punto inquieto. Piano principal, algún arpeggio limpio de sintetizador suave, cuerda que entra en el segundo tercio. Nada de tono adolescente caricaturesco ni de drama subrayado: la pieza debe vibrar a la altura del prólogo, que es una invitación adulta a mirar de cerca. El último tercio se abre con una luz tímida cuando aparece la idea de "encender más miradas".*

cinematic introspective piano modern · ambient piano soft synth reflective · contemporary cinematic piano emotional · piano strings modern restrained cinematic · cinematic gentle modern hopeful · piano arpeggio cinematic warm reflective

**MÚSICA — variante para el cierre ("encender menos pantallas y más miradas")**

*Apertura serena, casi un suspiro. Piano y cuerda con una sensación de aire que entra por una ventana.*

cinematic gentle uplift piano strings · piano strings opening hopeful slow · soft cinematic warm light strings · cinematic exhale piano warm

**EFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

phone notification soft single · phone vibration table close · teen bedroom ambient  
night · distant city traffic night · breath slow close up · clock ticking soft

## Capítulo 1 · Todo empieza con un móvil

### Atmósfera

Tres tiempos. Primero, la habitación de Laura a las 3:42 de la madrugada: directo, aro de luz, contador subiendo, el pacto absurdo de los 20.000 likes. La luz azul como única luna. Después, la cocina familiar por la mañana: Marta (madre, enfermera con ojeras de Urgencias), Sergio (padre, tablet), Dani (hermano de 12 años, dibujos), el sitio vacío de Laura, la tostada fría. Llegada de Laura, ironía, fuga, "¿cómo estás? No en el canal. Tú". Y tercer tiempo, el instituto: pasillo-colmena, el aula, la profesora le quita el móvil ("esto no es trabajo, es una fuga. Y algo gordo te está pasando cuando te agarras a esto para no mirarme a la cara"), el cajón cerrado con candado simbólico. Laura piensa en la azotea del centro comercial. La pieza debe transmitir la doble vida de Laura —digital y carnal— y la grieta entre las dos.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. 3:42 AM — habitación con aro de luz y trípode.

teenage bedroom 3am ring light · streaming setup teen bedroom night · ring light blue glow bedroom · phone tripod bedroom night dark

#### 2. Pantalla del directo — contador subiendo en vertical.

live stream counter rising close up · viewer counter increasing screen · livestream screen vertical phone · viewers count climbing close up

#### 3. Comentarios cayendo en cascada en la pantalla.

comments cascade live stream phone · chat scrolling fast phone · live chat phone close up · social media comments rolling phone

#### 4. Cara de Laura — eyeliner corrido, ojeras, sonrisa ensayada.

teen girl smudged eyeliner tired close up · young woman face blue light tired · teenage girl forced smile camera · teenager exhausted made up close up

#### 5. Reloj rojo de mesilla — 03:42.

red digital clock 3am close up · alarm clock red digits night · bedside clock night close up · clock face 3 am red dim

#### 6. Apagar directo — pulgar pulsando botón rojo.

thumb pressing end live stream · finger ending livestream phone · close up phone red button pressing · ending broadcast finger close

#### 7. Cocina familiar — luz blanca obstinada, mañana.

family kitchen morning bright light · domestic kitchen Spanish morning · kitchen morning routine family · sunny kitchen breakfast time home

#### 8. Madre con uniforme de enfermera bajo rebeca, ojeras.

tired nurse uniform mother kitchen · woman scrubs morning home tired · mother nurse uniform kitchen morning · exhausted nurse woman home morning

#### 9. Plato vacío y tostada fría — sitio de la hija.

empty seat breakfast cold toast · breakfast plate untouched table · uneaten toast plate family table · cold breakfast empty seat

**10. Hermano pequeño mirando dibujos en tablet.**

young boy tablet cartoons kitchen breakfast · child watching tablet breakfast table  
· 12 year old boy tablet morning · little brother tablet kitchen

**11. Padre con tablet abriendo el correo del trabajo.**

father reading tablet work email morning · man scrolling tablet breakfast · adult  
tablet work coffee · dad tablet kitchen morning

**12. Adolescente entra en cocina — sudadera XXL, móvil pegado.**

teenage girl entering kitchen hoodie phone · teen oversized hoodie phone hand ·  
girl walking kitchen phone messy hair · teenager kitchen morning grumpy phone

**13. Madre alargando la mano hacia el móvil.**

mother reaching for daughter phone tense · hand reaching phone across kitchen  
table · parent confronting teen phone · mother trying to take phone

**14. Portazo en el pasillo.**

door slamming hallway close up · slamming door home interior · teenager  
slamming door · door bang home hallway

**15. Pasillo del instituto — colmena con móviles.**

high school hallway students phones · busy school corridor teens · students  
between classes hallway phone · high school crowd hallway

**16. Móvil sonando bajo la mesa en clase — luz azul en la cara.**

phone under desk classroom hidden · teen phone under table class · classroom  
secret phone blue light · phone glow face classroom

**17. Profesora cogiendo el móvil con gesto firme.**

teacher confiscating phone classroom · teacher taking phone student class ·  
teacher hand reaching phone student · firm teacher confiscating phone

**18. Cajón cerrándose con clic metálico.**

desk drawer closing close up classroom · metal drawer shut close up · drawer  
locking sound close up · teacher closing desk drawer

**19. Ventana del aula — patio, cielo gris, mar al fondo.**

classroom window playground sea distance · school window cloudy sky · gray  
morning classroom window view · school view sea Spain

**20. Laura saliendo al patio sin móvil — vacío en el bolsillo.**

teen girl walking corridor empty hands · teenager empty pocket hand · girl walking  
school corridor hands in pockets · teen walking school hallway alone

**MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Pieza dividida en tres atmósferas. Madrugada: pulso electrónico contenido, casi sin melodía, con un latido tipo "directo" muy bajo. Mañana en casa: piano, tensión doméstica sostenida, sin estallidos. Instituto: arpegio limpio, cuerda baja, sensación de "fuga interior". Que no sea una pieza machacona: que respire.*

cinematic teen anxiety piano modern · electronic ambient subtle pulse cinematic  
· cinematic piano tension family modern · piano synth modern restrained ·  
cinematic urban morning piano · contemporary piano teen drama subtle

## **MÚSICA — variante para la confiscación del móvil**

*Suspendida, casi sin nota. Una textura muy fina sobre un silencio. Para que la frase "algo gordo te está pasando" pueda quedar limpia visualmente.*

sparse piano suspended cinematic tension · ambient suspended texture cinematic  
· single piano note sustained tense · minimal piano cinematic pause

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

phone notification multiple soft · live chat typing fast keyboard · alarm clock click  
off · kitchen morning ambient family · classroom murmur low · metal drawer close  
· school bell distant · phone vibration table



## Capítulo 2 · Azotea, tutoría y wifi cortado

### Atmósfera

Tres movimientos. Azotea del centro comercial: Paula con aro de luz y trípode, Laura subiéndose a la barandilla, la caída fingida, el grito mitad actuación mitad pánico, los comentarios pidiendo más. La notificación "tutoría urgente con familia" deslizada al limbo. La tutoría llega de otra forma: correo, llamadas, la mesa baja del salón convertida en campo de batalla de papel —informes, boletines, facturas de Internet—. Confrontación con los padres, Laura subiendo el volumen de su propio vídeo de la azotea. Sergio apaga el router; las luces verdes se apagan como un corazón nervioso. Mensaje en el móvil de Laura: "Sin conexión". El fin de semana en modo avión: ansiedad, animal enjaulado, datos quemados. Dani aparece en la puerta con su consola: "¿Puedo ir a casa de Óscar? Es que él Sí tiene wifi". El "Sí" inocente golpea a Laura en un lugar profundo. El vídeo debe transmitir la doble vertiginosidad: la del precipicio físico y la de quedarse sin conexión.

### VÍDEO (Pexels · Pixabay · Mixkit)

#### 1. Azotea del centro comercial — vista panorámica de Málaga.

shopping mall rooftop view city · rooftop parking high view Spain · mall rooftop city panorama · panoramic rooftop urban view

#### 2. Barandilla metálica al borde del vacío.

metal railing rooftop edge close up · rooftop barrier vertigo · railing edge sky urban · safety bar rooftop high city

#### 3. Aro de luz portátil junto al trípode en exterior.

portable ring light rooftop · ringlight outdoor setup · selfie ring light tripod outdoor · streaming gear outdoor rooftop

#### 4. Laura subiéndose a la barandilla — riesgo real.

teenage girl climbing railing rooftop · teen on edge rooftop dangerous · girl on railing rooftop city view · risk taking teen rooftop railing

#### 5. Comentarios pidiendo más riesgo en pantalla.

live chat hate comments phone screen · scrolling toxic comments close up · phone chat aggressive comments · livestream insults phone close

#### 6. Notificación gris ignorada — "tutoría urgente con familia".

phone notification swipe away close up · ignoring notification phone close · swipe notification dismiss close up · phone notification dismissed close

#### 7. Salón familiar — mesa baja con papeles, informes.

family meeting living room papers · documents on coffee table tense · family table reports papers serious · living room school report papers

#### 8. Manos sosteniendo un informe con párrafos subrayados.

hand holding school report highlighted · report card highlighter close up · school report subrayados close · disciplinary report close up hand

#### 9. Adolescente sentada en sofá con móvil — la luz azul en las pupilas.

teen girl sofa phone blue light face · teenage girl living room phone glow · teen on couch phone face lit · adolescent sofa phone face light

#### **10. Router con luces verdes — discreto en el mueble.**

home router green lights close up · wifi router LEDs blinking close · home internet router shelf · router lights flashing close up

#### **11. Mano pulsando el botón del router.**

hand pressing router button close up · finger turning off router close · hand reaching router off · turning off home router close up

#### **12. Luces del router apagándose una a una.**

router lights turning off close up · LEDs going dark close up router · device powering down close · wifi router shutting down close up

#### **13. Pantalla del móvil con el aviso "Sin conexión".**

no internet connection phone screen · no signal phone message close up · offline phone screen close up · disconnected phone close up message

#### **14. Laura caminando en su cuarto como animal enjaulado.**

teen pacing bedroom anxious · teenage girl walking room nervous · pacing back and forth bedroom · restless teen bedroom phone

#### **15. Dani en la puerta con la consola y los cables arrastrando.**

younger brother doorway video console cables · child holding game console doorway · boy with console doorway home · 12 year old boy console hands

#### **16. La cara de Laura cuando suena el "sí" — primer plano.**

teenage girl face hurt close up bedroom · teen reaction face hurt close · teen subtle wound face close up · girl absorbing painful word face

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo del vértigo doble. Primera mitad con un pulso electrónico que recuerda al algoritmo y al directo, tenso pero contenido. Mitad central con la bronca: piano grave y cuerda baja. Última parte —el wifi cortado— con un silencio musical casi total, solo un drone bajo y respiraciones. Que no se llene de música el desierto.*

cinematic vertigo electronic piano · pulse electronic tension cinematic · cinematic tension piano strings family · electronic ambient drone cinematic · cinematic withdrawal piano sparse · contemporary tense cinematic piano

### **MÚSICA — variante para el "Sí" de Dani**

*Un suspiro. Una sola nota de piano sostenida, larga, que se va apagando. Sin más adornos.*

sustained piano single note cinematic · piano sustain emotional drop · single piano note long sad · cinematic piano sustain quiet

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

rooftop wind ambient · phone notification dismiss · paper rustling documents · TV faint background · router beep off · door slam bedroom · phone vibration ignored · console cables drag



## Capítulo 3 • Fin de semana al límite

### Atmósfera

El capítulo más oscuro de la primera mitad. Tres movimientos. La batalla: la pelea por la consola, el crujido frágil de la pantalla rajada, el llanto limpio de Dani, el miedo en sus ojos. Laura, dentro de sí, "te odio. Te estás cargando todo". La huida: Marta entra con el móvil de Laura, hablan de psicóloga, "Siento que me estáis quitando el único sitio donde no me siento basura", Laura empuja a Marta contra la pared en el pasillo al intentar arrebatarse el móvil. Sergio confisca el aparato. Laura mete ropa en una mochila, portazo, llovizna de Málaga. La fiesta y Álex: casa de Paula, vasos de plástico, "vapeos", reguetón grave, pastilla blanca de un chico con gorra. Realidad deformada. Aparece Álex (el ex). Paula le pone el móvil en la mano del trípode. Laura agarra a Álex, beso delante de la cámara, el chat explota. Sofá, no puede mover las manos, móviles encima como insectos con ojos de cristal. Una mano anónima le arranca su móvil. Negro. El vídeo viral cocinándose. El vídeo debe mantener la dignidad: no morbo, no espectáculo. Es la caída de una chica de 17 años contada con respeto.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Consola cayendo al suelo a cámara lenta.

video game console falling floor slow motion · game device dropping slow motion · console cracking floor close up · plastic device breaking floor slow

#### 2. Pantalla rajada en diagonal — primer plano.

cracked screen diagonal close up · broken screen device close up · shattered tablet console screen · cracked plastic screen close up

#### 3. Cara de niño con lágrimas — sin sobreactuación.

young boy crying real close up · child tears close up genuine · 12 year old boy crying real · boy face tears bedroom close up

#### 4. Portarretratos de niños felices — grieta atravesando.

old picture frame cracked glass · family photo frame broken close · cracked frame children photo · broken glass family photo close up

#### 5. Discusión pasillo — madre apoyada en pared, mano en hombro.

woman leaning wall hurt shoulder hallway · mother holding shoulder pain hallway · woman pressed against wall hallway · adult holding own shoulder hurt hallway

#### 6. Mano de adulto guardando móvil en bolsillo — confiscación.

adult pocketing phone close up · hand putting phone pocket father · man confiscating phone close up · phone going into pocket close

#### 7. Mochila siendo llenada con ropa a la carrera.

teenager packing backpack hurried bedroom · clothes stuffed in backpack close up · teen filling bag clothes quickly · backpack messy clothes close up

#### 8. Portazo en el rellano — eco en el edificio.

apartment door slamming hallway · slammed door echo apartment building · teenager leaving home door slam · loud door slam apartment

**9. Llovizna en calle de Málaga al anochecer — neones, taxis.**

rainy night city street neon Spain · light rain night Spanish city · drizzle urban night  
neon · wet street night Spain neon

**10. Portal viejo — escalera y olor a humedad insinuado.**

old apartment building staircase dim · damp stairwell old building · narrow  
staircase old building dim · run down stairwell building Spain

**11. Salón pequeño de fiesta — luces colores, móviles, humo.**

small house party teens lights phones · indoor party low light teens crowded · party  
teens phones up small room · house party Spain teens lights

**12. Trípode con móvil emitiendo en directo en la fiesta.**

phone tripod house party live stream · phone on tripod party recording · livestream  
setup party teens · streaming phone party close

**13. Mano abriendo la palma con una pastilla blanca.**

open hand white pill close up dim · hand offering pill close up · single pill palm dim  
light · pill in palm offering close

**14. Vasos chocando — primer plano.**

plastic cups toast close up party · drinks cups clinking close up · cups raised toast  
party close · plastic cup contact close up

**15. Luces de colores fragmentándose — realidad deformada.**

colored lights blur abstract distortion · party lights distorted abstract · light streaks  
abstract motion · colored light bokeh abstract movement

**16. Pareja besándose ante un móvil grabando — desenfocada.**

silhouette couple kissing party blurred · couple kiss recorded phone night · two  
people kiss party dim blurred · phone recording couple party blur

**17. Sofá visto desde arriba — figura tumbada y móviles alrededor.**

overhead shot sofa person lying phones · person lying couch dim lights · top down  
view sofa figure dark · person sofa party from above

**18. Mano anónima retirando un móvil — primer plano.**

hand taking phone away close up dim · anonymous hand grabbing phone close ·  
phone being pulled away dim light · hand removing phone close up dark

**19. Fundido a negro lento.**

fade to black slow cinematic · slow fade dark cinematic · gentle blackout cinematic  
transition · black slow fade cinematic

**MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo en descenso. Tres tiempos. Primera parte (consola, huida): piano grave con cuerda baja, contenido, sin estridencias. Segunda parte (lluvia urbana, llegada a la fiesta): pulso electrónico bajo, casi tribal pero apagado. Tercera parte (la fiesta y la deformación): textura electrónica y distorsionada, sin reguetón explícito (la escena ya lleva carga) — más bien una sensación de pesadilla suave, como si la música también se mareara. Final: silencio musical, solo un drone tenue para el negro.*

cinematic descent piano strings dark · cinematic tense piano family conflict ·  
electronic ambient urban rain night · cinematic distorted texture nightmare · dark  
cinematic electronic muted · piano strings descent emotional dark

### **MÚSICA — variante para la fiesta y la deformación de la realidad**

*Pesadilla suave. Texturas electrónicas con leve distorsión, sin ritmo de fiesta —la fiesta queda fuera de la música—. Sensación de "todo se aleja". No volverla agresiva: es la subjetividad de una chica que se desconecta.*

cinematic dissociation ambient texture · slow distorted ambient cinematic ·  
dreamlike ambient dark cinematic · cinematic blurred reality ambient · ambient  
slowed texture cinematic dark

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

plastic console cracking floor · child crying authentic · door slam apartment · light  
rain wet pavement · distant traffic night · party crowd muffled · phone notifications  
multiple chaotic · breathing slow heavy

## Capítulo 4 • El vídeo que lo cambia todo

### Atmósfera

Mañana siguiente, salón de Paula como decorado de batalla: vasos volcados, charcos pegajosos, cuerpos durmiendo en posturas imposibles, aro de luz apagado como ojo blanco que perdió el interés. Laura despierta, boca a cenicero. Pregunta por su móvil, Paula se lo da. Avalancha de notificaciones: +327 seguidores, 175k visualizaciones, "trending #3 España". Y los comentarios: "Qué cringe", "Te vas a matar un día", "Alguien que la lleve al psiquiátrico". Recortes con su beso, con su caída al sofá, con música de circo. La llamada de Marta en el móvil de Paula: Laura no la coge. Se va. Mar gris, paseo marítimo lleno de gente ajena, banco. Tarjeta de la orientadora con un número de salud mental ("LA SALUD MENTAL TAMBIÉN SE HABLA"). Pensamientos peligrosos por primera vez nombrables: "Si desaparezco, se acaba el contenido". Le da miedo su propia frase. Camina junto al mar sin rumbo, la tarjeta en el bolsillo como un mosquito que no para de picar. Por primera vez, intuye una salida que no es ni más contenido ni desaparecer del mundo: pedir ayuda de verdad. Pero "eso quedaría para después". El vídeo debe mostrar la primera grieta hacia dentro: las consecuencias del directo, sí, pero también el inicio de la posibilidad de salir.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Salón de casa de fiesta a la mañana siguiente — vasos volcados, luz sucia.

aftermath house party morning · messy living room morning party · empty cups bottles floor morning · party leftovers morning light low

#### 2. Aro de luz apagado como objeto inerte.

ring light off close up · empty ring light dim morning · ringlight unused close up · ring light still close up object

#### 3. Cuerpo dormido en el sofá — postura imposible.

person asleep sofa morning awkward · teen passed out couch morning · awkward sleeping position couch · person crashed sofa morning light

#### 4. Pantalla del móvil — notificaciones interminables.

phone screen endless notifications close · smartphone notification flood close · phone notifications stacking close up · notifications screen avalanche close

#### 5. Contador en redes — visualizaciones disparadas.

view counter rising fast close up · view count rising social media close · video views climbing fast phone · view count surge phone screen

#### 6. Comentarios crueles desfilando — pantalla en primer plano.

cruel comments scrolling phone close · hate comments phone screen close up · toxic comments scroll close up · phone hateful comments close up

#### 7. Cara de Laura leyendo — sin lágrimas, sin filtro.

teen girl reading phone shocked close · young woman face devastated phone · teenage girl phone screen distressed · adolescent stunned phone close

#### 8. Mochila al hombro, salir del piso, escaleras.

teen leaving apartment backpack stairs · person walking down stairwell backpack  
· teenager backpack staircase dim · backpack stairs leaving building

### **9. Calle de Málaga con tráfico — andar sin rumbo.**

teen walking street aimless morning · young woman walking street alone day ·  
adolescent street walking lost · teen sidewalk wandering daylight

### **10. Mar gris desde el paseo marítimo, oleaje sin energía.**

gray sea Mediterranean overcast Spain · sea promenade overcast day · sea wave  
tired gray morning · empty beach gray morning Spain

### **11. Banco vacío frente al mar — figura sentada sola.**

lonely figure bench seafront gray · person sitting bench facing sea alone · empty  
bench promenade person · lone person bench overlooking sea

### **12. Vida cotidiana ajena — pareja con perro, niño con cubo.**

couple walking dog promenade Spain · child playing beach bucket · runner along  
promenade morning · everyday life beach promenade Spain

### **13. Cartera abierta — tarjeta doblada en cuatro.**

open wallet folded paper card close · hand holding folded card wallet · ID cards  
close up wallet · paper note close up wallet

### **14. Tarjeta desplegada — número de teléfono visible.**

phone number written paper card close up · helpline card close up hand · folded  
card hand close up · paper card phone number close up

### **15. Ojos mirando el horizonte — el mar como pregunta.**

teenage girl looking sea reflective · young woman gazing horizon close up ·  
adolescent face reflective sea · girl staring distance contemplative

### **16. Hombre con perro pasando de largo — la mirada que no se atrevió.**

older man walking dog promenade · stranger walking past person bench · man  
passing by lonely figure · stranger glancing dog walker promenade

### **17. Caminata final junto al mar — paso lento, decisión pendiente.**

teen walking along beach edge solo · young woman walking seafront alone ·  
adolescent walking beach reflective · figure walking shoreline gray day

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo del despertar. Piano principal, lento, una cuerda muy suave. Sensación de "el morning after" pero no melodramática: una chica desayunando consecuencias. En el último tercio (cuando aparece la tarjeta y el mar), una luz mínima asoma: una nota más alta, sostenida. No es esperanza todavía; es la posibilidad de la esperanza.*

cinematic morning after piano slow · cinematic aftermath piano strings · slow  
piano emotional cinematic gray · cinematic reflection piano sea · piano strings  
ocean reflective cinematic · cinematic slow piano hangover emotional

## **MÚSICA — variante para el pensamiento "si desaparezo se acaba el contenido"**



*Silencio musical y un drone bajísimo. Que la frase, aunque no se diga, pese sola.  
Nada heroico, nada dramático.*

low ambient drone cinematic quiet · suspended ambient dark cinematic · sparse  
ambient slow cinematic · low texture ambient cinematic still

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

phone notifications flood multiple · sea waves gentle gray day · seagulls distant  
beach · footsteps slow promenade · phone vibration ignored · breath slow morning  
· door closing apartment soft

## Capítulo 5 • Volver a casa

### Atmósfera

Dos partes. El salón en llamas: Marta y Sergio ven el vídeo en el portátil; Marta se tapa la boca; Dani asoma en pijama, "dicen que mi hermana está loca", "tu hermana no está loca, está hecha polvo". Llamada a Clara, la psicóloga. Por la tarde, Laura vuelve a casa con barro en las zapatillas, el pelo pegado, la sudadera empapada. No hay abrazo grande: dos pasos hacia ella. "Sé lo del vídeo. Me acuerdo de todo". Ducha caliente, lágrimas con mocos —no las dramáticas de las películas—, sueño sin luz azul por primera vez. Clara: el despacho con frases motivacionales discretas, vaqueros, jersey amplio, gafas redondas. "No vengo a hacer de jueza". Laura habla a solas con ella: "Cuando estoy en directo, siento que importo. Fuera, soy el problema". Plan: una semana sin redes. Libreta para escribir antes de abrir TikTok. "Nadie lo puede reenviar, nadie lo puede comentar. Es el único sitio donde lo que pongas no va a convertirse en contenido. Solo en vida. Tu vida". Laura sale con el "Plan de pausa digital" y una libreta. En la primera página, al pasar junto al insti, escribe su primera entrada. El vídeo debe transmitir el aterrizaje, no la salvación: una grieta por donde entra aire fresco.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Salón a oscuras — portátil abierto, dos adultos viendo una pantalla.

couple watching laptop screen dark living room serious · parents watching laptop concerned · two adults laptop shocked living room · dimly lit living room laptop couple

#### 2. Manos tapándose la boca al ver algo en pantalla.

woman covering mouth shocked close up · hand over mouth horrified close up · mother shock face hand close · woman gasping hand mouth close

#### 3. Niño en pijama asomando por la puerta del salón.

young boy pajamas doorway peeking · child pyjamas hallway doorway · kid peeking doorway home night · 12 year old pijama doorway home

#### 4. Tarjeta de psicóloga sobre la mesa entre tazas y restos.

business card on kitchen table close up · psychologist card hand close up · card paper among breakfast plates · contact card on cluttered table close

#### 5. Llamada de teléfono — manos temblorosas.

trembling hands dialing phone close up · shaking hand smartphone call close up · adult hands phone urgent close · trembling fingers phone screen close

#### 6. Llaves entrando en cerradura — vuelta a casa.

keys entering apartment door lock close · door lock turning key close up · key in keyhole close up entrance · turning key apartment door close

#### 7. Adolescente empapada en el portal de casa — barro, pelo pegado.

wet teenage girl tired entrance · soaked teen returning home hallway · exhausted young woman home doorway wet · teen wet from rain home doorway

#### 8. Madre dando dos pasos hacia su hija — sin abrazo aún.

mother approaching daughter careful hesitant · woman taking step toward teen home · two figures hallway emotional distance · careful approach mother teen hallway

**9. Ducha caliente — vapor en el espejo, mano limpiando vaho.**

steam shower bathroom hand wiping mirror · misted bathroom mirror hand close · foggy mirror bathroom hand wipe · shower steam mirror hand close up

**10. Cama y almohada — cabello mojado, ojos cerrados.**

teen sleeping wet hair pillow soft light · young woman crying bed pillow close · teen face pillow tired close up · pillow tear stain morning

**11. Edificio anónimo con placa "Centro de Orientación Familiar".**

modest urban building plaque office Spain · simple medical office building Spain · neighborhood mental health office facade · plain office building entrance Spain

**12. Despacho de psicóloga — sofá gris, cojines, pizarra pequeña.**

small therapy office cozy interior · simple psychologist office sofa cushions · therapy room couch cushions plant · counseling office interior warm

**13. Psicóloga joven con gafas redondas, vaqueros, mirada atenta.**

young female therapist glasses listening · female counselor casual office listening · young psychologist sofa attentive · female therapist round glasses warm

**14. Conversación a dos — adolescente y profesional cara a cara.**

teen girl therapy session sofa face to face · young woman talking therapist serious · adolescent therapy session intimate · therapy session teen confiding female counselor

**15. Libreta nueva con tapas sencillas pasando por una mano.**

plain notebook close up hand · new notebook empty pages close up · simple journal hand open · blank notebook close up first page

**16. Bolígrafo escribiendo en la primera página.**

hand writing first page notebook close · pen writing diary close up · teen handwriting journal close up · ballpoint pen blank page close up

**17. Cierre — la chica caminando con la libreta en el bolsillo.**

teen walking street notebook pocket · young woman walking outside reflective · adolescent walking sidewalk afternoon reflective · teen carrying notebook street day

**MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo del aterrizaje. Piano cálido y lento, cuerda muy suave que entra en el segundo tercio. Tono de "algo se abre, despacio". Que no sea redentor: que sea simplemente humano. La última parte —Laura escribiendo en la libreta— debe respirar una pequeña dignidad.*

cinematic warm piano return home · cinematic piano emotional family · slow piano warm cinematic healing · piano strings gentle warm reflective · cinematic piano strings opening · piano emotional family warm

**MÚSICA — variante para la sesión con Clara**

*Más íntima, casi confesional. Piano solo, lento, con espacio entre las notas. Cada silencio cuenta.*

intimate piano confession cinematic slow · sparse piano confidential cinematic · solo piano vulnerable warm cinematic · piano therapy intimate cinematic

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

rain on window evening · shower water running soft · keys in lock close up · door opening apartment · paper turning notebook · pen on paper writing · soft breathing intimate · footsteps street afternoon

## Capítulo 6 • La semana de la pausa digital

### Atmósfera

Estructura de diario: siete días. Día 1 (noche): vibraciones fantasma en la muñeca, libreta abierta, Dani apoyando la cabeza en su hombro cinco segundos sin querer. Día 2 (pasillo del insti): Paula reclama daño cruzado, "no sé ser tu amiga offline", Laura amenaza con estampar el móvil de un chaval que la grababa. Día 3 (lentejas): la mesa familiar sin móvil, Dani con la cuchara contando que los vídeos de Laura ya no circulan tanto. Sergio anuncia que ha borrado el vídeo de su portátil. Día 4 (Clara, segunda cita): "el mono es real", la propuesta de hablar en el salón de actos del instituto. Día 5 (Dani y el dragón): Dani aparece con la Xbox vieja de Óscar como gesto reparador. Tarde de dragones offline, primera risa de verdad. Día 7 (la tentación): trampa pequeña —dos minutos en la app desde el móvil de Paula—, "¿la de este vídeo ya se ha muerto o qué?", el "qué floja" clavado. Vuelta a casa, confesión limpia a la familia, dragón de dos cabezas de Dani —"una mira el móvil y otra mira un libro"—. Risa de los cuatro. Apaga la luz: "No me he muerto sin las redes. Tampoco me he iluminado. Estoy en medio". El vídeo debe latir como un diario semanal: días distintos, microvictorias, microcaídas, mucha luz doméstica.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Lámpara de mesilla encendiéndose en cuarto oscuro.

bedside lamp turning on dim bedroom · small lamp light bedroom night · turning on lamp night close up · bedside lamp close up warm light

#### 2. Mano abriendo libreta — bolígrafo dispuesto.

hand opening notebook bed night · journal opening pen ready close · diary bed lamp light close up · notebook on bed pen close up

#### 3. Adolescente escribiendo a mano en la cama, luz cálida.

teen girl writing notebook bed warm light · young woman journaling bed night warm · teenager writing diary bed close up · girl handwriting journal bed cozy

#### 4. Hermano pequeño apoyando la cabeza en el hombro de la hermana.

little brother head on sister shoulder sofa · child leaning sibling shoulder couch · 12 year old boy sister sofa soft · siblings sofa tender head shoulder

#### 5. Pasillo de instituto — caminar sin móvil en la mano.

teen girl walking school hallway hands empty · student walking corridor without phone · teenager school hallway pocket hands · adolescent walking school corridor calm

#### 6. Mesa familiar con plato de lentejas y manos cortando pan.

family kitchen lentil stew plate close · home cooked meal family dinner Spain · plate of lentejas table close up · family eating dinner home Spain

#### 7. Cuatro personas cenando juntas sin pantallas en la mesa.

family of four dinner table no phones · family dinner home conversation · family four eating together kitchen · home family dinner together Spain

#### 8. Hijo pequeño con una cuchara llena, contando algo.

boy spoonful eating talking dinner · child talking table mouth full · young boy enthusiastic dinner story · 12 year old boy eating dinner story

### **9. Padre cerrando la tapa del portátil.**

man closing laptop home evening close · adult shutting laptop dinner time · hand closing laptop home close up · laptop closing close up evening

### **10. Caja de Xbox vieja entrando por la puerta del cuarto.**

cardboard box doorway bedroom · old video console box hand · used console box close up · hand holding cardboard box doorway

### **11. Hermanos jugando a videojuego en el sofá, gritando al jugar.**

siblings playing video game sofa shouting · teen and child gaming couch laughing · siblings video game home couch · brother sister gaming sofa fun

### **12. Risa real entre hermanos, sin móvil cerca.**

teen and brother laughing genuine sofa · siblings real laughter sofa home · sibling laughter close up tender · genuine teen laughter home moment

### **13. Dibujo del dragón de dos cabezas sobre la mesa.**

child crayon drawing dragon close up · simple kid drawing two heads paper · child's drawing on kitchen table · sketch dragon paper close up child

### **14. Móvil de Paula —prestado— en la mano de Laura, dudando.**

teen girl looking phone uncertain hand · adolescent hesitating phone hand close · phone in hand teen doubtful · finger hovering phone screen close

### **15. Pantalla con app de vídeos abriéndose dos minutos.**

phone screen video app opening close up · smartphone short scroll close up · brief moment opening app phone · phone app launching close up

### **16. Comentarios "qué floja" — frase clavada.**

phone comment screen close up insult · single comment phone close up · cruel comment phone close up · phone screen one comment close up

### **17. Familia riéndose en la cocina, una risa para cada uno.**

family of four laughing kitchen genuine · diverse family laughing kitchen evening · family laughter home kitchen warm · family bonding kitchen laughing genuine

### **18. Casa apagando luces — móviles, portátil, router en reposo.**

home devices off night still life · laptop closed phone face down night · quiet home night devices charging · sleeping devices home night close

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo cálido pero no triunfalista. Piano y guitarra acústica suave, con un latido lento. Estructura de "días que pasan": que la música sugiera continuidad, repetición buena, rutina sana. Pequeñas variaciones tonales para los distintos días, sin que cambie radicalmente.*

cinematic warm acoustic guitar piano days · acoustic piano gentle weekly rhythm cinematic · cinematic gentle warm everyday piano · acoustic warm cinematic family days · piano acoustic gentle routine warm · cinematic gentle slow warm acoustic

## **MÚSICA — variante para el dragón de Dani y la risa familiar**

*Más juguetona, sin caer en lo infantil. Piano y un punteo de guitarra acústica. Una sonrisa musical.*

gentle playful piano acoustic warm · acoustic guitar playful warm cinematic · cinematic gentle smile piano · warm acoustic guitar piano family

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

pen on paper diary close · school hallway distant teens · cutlery soup kitchen close · video game controller buttons · sibling laughter close · laptop closing soft · phone face down vibration

## Capítulo 7 • La propuesta de la charla

### Atmósfera

Cuatro movimientos. El cartel: la jornada "MENTE EN PANTALLA" en el corcho del insti, "invitad@ sorpresa", un grupo apostando si será "la del vídeo". Clara propone a Laura hablar. "No vas a dar lecciones. Vas a decir cómo te has caído y cómo intentas levantarte". Laura pone tres condiciones: revisar lo que va a decir, que no vayan sus padres, y poder irse si se raya. El grupo: audio de Paula cargado de bilis, "ahora vas de portavoz del drama". Laura escribe en la libreta, responde un mensaje calmo, recibe un "Ok" lacónico que duele más que un párrafo. Dani ofreciéndose a partirle la cara a quien la insulte. Ensayos: aula vacía con Clara, el orientador e Inés (universitaria, también afectada por un enganche, pero a videojuegos). Mapa de la charla. Laura empieza: "Me llamo Laura y la mayoría ya me habéis visto en mi versión más lamentable. Así que hoy vengo a enseñaros otras versiones, a ver si compenso". En casa, la noche antes: Sergio "acojonados, pero sí". Marta "si en algún momento ves que no puedes, paras". Dani: "Yo soy fan de Messi. Pero Laura también me gusta. A ratos". El vídeo debe transmitir la preparación de un salto: la artesanía de levantarse de un golpe público y volver a hablar.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Corcho del instituto con cartel "MENTE EN PANTALLA".

school bulletin board posters close up • school noticeboard flyers wall • school corkboard posters announcements • school poster close up notice

#### 2. Grupo de chavales hablando ante el cartel — móvil disimulado.

teens looking school noticeboard talking • students reading poster wall hallway • teen group bulletin board hallway • students whispering noticeboard hallway

#### 3. Despacho pequeño — Clara y Laura frente a un cartel impreso.

two women looking flyer table small office • therapist teen looking paper office • woman teen sharing paper desk close • therapy office paper between two women

#### 4. Móvil de Paula con audio reproduciéndose — onda gris en pantalla.

voice message playing phone screen close • voice note audio wave phone • audio message phone close up screen • voice memo phone screen close up

#### 5. Adolescente escuchando con auriculares cara contenida.

teen girl earbuds listening serious close • young woman earphones intent close up • teenager headphones listening sober • teen earbud face contained close up

#### 6. Manos escribiendo respuesta en WhatsApp lentamente.

hands typing WhatsApp slowly close up • texting phone slow careful close • typing message phone close up screen • slow texting WhatsApp close up

#### 7. Mensaje recibido "Ok" — pantalla en primer plano.

short message phone screen close up • two letter response phone screen • WhatsApp brief reply close up • short text reply phone close up

#### 8. Hermano pequeño levantando el puño de broma.



young boy raising fist playful indoor · child mock fight pose home · 12 year old boy joking fist · boy playful protective gesture

### **9. Aula vacía con sillas en semicírculo — ensayo.**

empty classroom chairs semicircle · empty classroom afternoon light · classroom rehearsal chairs few people · empty school room workshop setup

### **10. Universitaria con coleta y camiseta indie hablando con Laura.**

young university student woman casual conversation · twenty year old woman jeans conversation · young adult woman talking teen warm · university student talking teen casual

### **11. Mesa con esquema de charla en papel — boli encima.**

paper outline pen close up workshop · simple notes paper table close · workshop draft paper pen close up · meeting notes paper pen close

### **12. Adolescente de pie en el lugar imaginario del escenario.**

teen standing empty classroom imagined stage · young woman standing center empty room rehearsing · teen rehearsing speech empty room · standing front empty classroom rehearsal

### **13. Cocina familiar — copa de vino, plato de pasta, vaso de agua.**

family dinner pasta wine table evening · home cooked pasta wine glasses · family kitchen dinner warm Spain · pasta dinner home four plates

### **14. Padre sirviendo agua a su hija con cuidado.**

father pouring water glass daughter close · adult pouring water teen dinner · father careful gesture dinner close · pouring water family dinner close up

### **15. Esquema escrito en libreta — frases cortas para mañana.**

notebook handwritten bullet list close up · journal personal list pen close up · handwritten plan notebook close up · diary list close up handwriting

### **16. Apagar luz de la habitación, ventana al cielo nocturno.**

turning off bedroom light night window · bedroom window night sky soft · turning off lamp bedside night · dark bedroom window night city

## **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo de preparación. Música expectante, contenida, con un pulso lento y un piano que recuerda al de la libreta. En el último tercio (la cena, el esquema, la noche), una calidez familiar que se va asentando. Sin épica anticipada: la charla aún no ha ocurrido.*

cinematic preparation piano slow build · piano strings building cinematic quiet · cinematic piano contained anticipation · piano warm slow cinematic prep · cinematic piano build family warm · piano strings building gentle cinematic

## **MÚSICA — variante para el ensayo en el aula vacía**

*Suspendida, casi flotante. Un piano que prueba notas, como Laura probando palabras. Que respire la artesanía del momento.*

piano testing notes cinematic slow · sparse piano experimental cinematic · gentle piano probe cinematic warm · piano slow cinematic exploring

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

school hallway distant chatter · phone vibrate single notification · audio message ping · empty classroom echo footsteps · kitchen dinner cutlery soft · wine pouring glass close · pen on paper close · light switch click

## Capítulo 8 • Salón de actos

### Atmósfera

El día. Salón de actos del instituto entre lo solemne y lo cutre: escenario alto, telón rojo que no cierra bien, fluorescentes. Doscientos cuerpos respirando. Detrás del telón Laura mira sus manos sudadas; Clara le ofrece agua, "si quieres parar, lo dices". Asoma por la cortina: Paula está en un lateral, móvil en mano, brazos cruzados. Suben Clara e Inés, abren con datos y experiencias. Laura sube los tres escalones del escenario con las piernas de gelatina. "Me llamo Laura. Y sí, soy la del vídeo". Su discurso: el mono de likes, el miedo a desaparecer, "una parte de mí decía Has llegado a donde querías. Otra quería borrar mi existencia del mapa". Clara levanta tres dedos: respira tres veces. Pregunta del chico de capucha: "¿Por qué no paraste antes?". Otra pregunta: una chica habla por su hermana pequeña. Risas, silencios densos, algún aplauso al final. Después: dos chicas se le acercan, "lo has hecho guay, gracias". Patio: encuentro con Paula junto a la fuente. "He grabado dos minutos. Los he borrado". Vuelven a clase. Laura escribe en la libreta: "Por primera vez desde el vídeo, me he sentido algo más que la del vídeo". El vídeo debe respirar el respeto del momento: una chica de 17 años hablándole a su instituto, ni heroína ni víctima, simplemente honesta.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Salón de actos vacío visto desde el escenario.

empty school auditorium stage view rows · empty assembly hall stage perspective · school auditorium empty seats stage · empty theater rows school

#### 2. Telón rojo viejo a medio abrir.

old red theater curtain partial open · vintage stage curtain school auditorium · faded red curtain stage close · school stage curtain old close up

#### 3. Sillas plegables manchadas — primera fila.

folding chairs auditorium row close up · old auditorium folding seats close · school plastic chairs row close · stained school chairs auditorium

#### 4. Manos sudadas frotándose nerviosamente.

nervous hands rubbing close up · sweaty hands close up anxiety · teen hands nervous close up · clasped hands anxious close up

#### 5. Botella de agua pasando de mano en mano.

water bottle handed close up backstage · hand offering water bottle close · water bottle exchange close up · giving water bottle close up

#### 6. Salón llenándose — chavales entrando, conversaciones.

auditorium filling students entering hall · high school students entering auditorium · students settling auditorium seats · school assembly filling seats

#### 7. Movil entre brazos cruzados — Paula en lateral.

teen girl arms crossed phone hand serious · adolescent skeptical phone arms crossed · teen waiting auditorium phone arms · adolescent arms crossed phone defiant

**8. Micrófono de diadema colocándose con cuidado.**

headset microphone close up adjustment · adjusting headset mic close up · headset mic on hand close up · microphone headset close up speaker

**9. Tres escalones del escenario subidos con piernas inseguras.**

feet climbing stage steps tentative close · climbing three steps stage close up · uncertain feet stairs stage close up · stage stairs ascending close shoes

**10. Luz blanca cenital sobre figura sola en el escenario.**

spotlight stage single figure overhead · stage light alone speaker overhead · solo person stage white light · spotlight school auditorium person

**11. Micrófono de mano cerca de la boca, primer plano.**

handheld microphone close up speaker · person holding microphone close up · mic close up mouth speaker · hand holding mic close up auditorium

**12. Adolescente hablando — gesto sereno, sin dramatismo.**

teenage girl public speaking calm close up · young woman speaking microphone serene · teen speaker stage microphone composed · adolescent speech mic earnest

**13. Caras de público escuchando — móviles abajo.**

high school audience listening attentive · teens auditorium listening serious · students attentive assembly hall · student faces listening serious auditorium

**14. Mano en lateral del escenario levantando tres dedos — "respira".**

hand raised three fingers side stage · gesture three fingers close up support · hand cue signal close up backstage · supporting gesture hand three fingers

**15. Chico con sudadera negra y capucha haciendo una pregunta.**

teen boy hoodie asking question auditorium · adolescent in hoodie hand raised audience · teen hoodie speaking audience close · teenage boy serious question audience

**16. Aplausos discretos — manos varias en filas.**

subtle applause school auditorium hands · light applause audience rows close · scattered applause auditorium close · audience clapping discreet close up

**17. Bajando del escenario, piernas blandas.**

teen descending stage steps relieved · person leaving stage relieved close · descending stage close up speaker · stage exit close up feet

**18. Patio del insti — fuente, encuentro entre dos chicas.**

school courtyard fountain two teens · two teen girls courtyard standing · school yard fountain teens talking · schoolyard reconciliation two girls

**19. Dedo borrando un vídeo en el móvil — gesto concreto.**

finger deleting video phone close up · phone delete button finger close · removing video phone close up gesture · finger pressing delete phone close

**20. Libreta abierta en clase, manos escribiendo bajo la mesa.**

notebook open hand writing under desk classroom · handwriting notebook discreet under desk · classroom journal under desk close · pen writing notebook under desk

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo del salto al vacío sostenido por otros. Música solemne sin grandilocuencia. Piano principal con cuerda que crece muy despacio. En el momento del discurso (el corazón del capítulo), la música baja casi hasta el susurro: que las imágenes de las caras hablen. Reaparece con calidez en el reencuentro del patio.*

cinematic dignified piano strings build · cinematic emotional speech piano strings · piano strings restrained cinematic public · cinematic warm piano strings recovery · cinematic gentle build piano stage · piano strings slow cinematic dignified

### **MÚSICA — variante para el reencuentro con Paula en la fuente**

*Cálida, frágil, casi un suspiro. Una guitarra acústica con piano muy bajo. Una amistad que se está reescribiendo.*

cinematic gentle acoustic warm friendship · piano guitar warm reconciliation cinematic · acoustic guitar gentle warm cinematic close · cinematic warm piano acoustic fragile

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

auditorium ambient before show · microphone feedback brief · audience murmur quiet · footsteps stage wood · paper rustle stage · light applause close up · school courtyard fountain water · pen on paper close up

## Capítulo 9 • Después del altavoz

### Atmósfera

Las semanas siguientes en "modo eco". El día siguiente de la charla: cocina, agua del grifo, mensajes de profes. Marta ofrece ver los trozos grabados; Laura prefiere de momento la versión audio. Dani: "Entonces estás más chetada que mi dragón". Insti: alguna pulla en clase ("no te subas a la mesa que te haces viral"), pero también una chica de primero que pide el número de la tarjeta. Paula, versión beta: cara a cara en el autobús, "el otro día uno puso a ver cuándo acabas como tu amiga la del sofá. Me sentó como el culo". Mensaje breve esa noche: "He guardado el número. Por si acaso. No te flipes". Clara, fase 2: rascar debajo del móvil, hablar del silencio, de quién era antes. "¿Y qué ves si miras hacia adelante?". Idea nueva: usar lo que sabe (contar historias) para algo útil. "El móvil deja de ser solo un cuchillo y pasa a ser, a ratos, una herramienta". Redes 2.0: un domingo, vídeo sin filtros, sin maquillaje, sin aro de luz, hablando despacio. Comentarios desactivados 24h. "Si estáis usando esto para llenar un agujero y cada vez os sentís peor, no sois solo vosotros. A mí me ha pasado". Días buenos y días malos. Clara propone el taller del centro cívico, sillas en círculo, sin focos. Laura lo escribe en la libreta. El vídeo debe transmitir un suelo nuevo: no euforia, sino habitar la vida cotidiana de otra manera.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Cocina por la mañana — beber agua a morro.

teen drinking water bottle kitchen casual · young woman drinking water kitchen home · drinking from bottle kitchen morning · teen casual water drink home

#### 2. Móvil de adulto con varios mensajes — pulgar deslizando.

adult phone multiple messages scrolling close · texts scrolling phone hand close · phone notifications work messages close · scrolling messages phone close up adult

#### 3. Pasillo de instituto — chica de primero acercándose con timidez.

young teen girl approaching shy school corridor · younger student timidly approaching older teen · shy first year teen school hallway · younger student shy approach hallway

#### 4. Móvil entre manos — alguien apuntando un número.

phone hand typing contact close up · entering phone number close up · saving contact phone close up · adding number phone close up note

#### 5. Interior de autobús urbano — dos chicas frente a frente.

two teens standing bus facing each other · teens facing bus pole hand · public bus interior two adolescents · bus interior teens conversation close

#### 6. Móvil con mensaje muy breve — "He guardado el número".

short text message phone screen close up · brief WhatsApp message phone close · phone message close up short text · WhatsApp screen brief text close up

#### 7. Despacho de psicóloga con luz tarde — sofá gris.

therapy office afternoon soft light · counseling room soft afternoon · psychologist office calm interior · therapy office gray sofa warm light

**8. Adolescente recostada — postura más relajada que en sesiones anteriores.**

teen girl relaxed sofa therapy session · young woman relaxed couch therapy · adolescent comfortable sofa office talking · teen leaning back sofa therapy warm

**9. Habitación — móvil sobre estantería como cámara improvisada.**

phone on shelf recording video close · smartphone propped shelf recording · phone makeshift tripod shelf · phone on books recording teen

**10. Adolescente sentada en la cama hablando a cámara sin filtros.**

teen girl talking to camera bedroom honest · young woman speaking phone camera natural · teenager candid recording bedroom no makeup · adolescent honest selfie video natural

**11. Móvil reposando boca abajo en mesilla.**

phone face down nightstand close up · phone face down bedside table close · smartphone face down bed close up · phone face down still close up

**12. Familia en el salón — series, revista vieja, suelo con juego.**

family living room evening television cozy · family relaxed living room evening home · domestic living room casual evening family · home family evening tv warm

**13. Cuaderno con frases nuevas escritas.**

notebook open written page close up · journal handwritten entry close up · personal notebook page close up · diary entry close up handwriting

**14. Móvil con un comentario amable — "espero que estés mejor".**

phone comment kind message close up · supportive comment phone screen close · positive social media comment phone close · phone screen kind message close up

**15. Centro cívico exterior — fachada modesta, naranjos.**

community center facade Spain orange trees · neighborhood community building Spanish modest · centro civico exterior Spain modest · community center modest facade trees

**MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo del aterrizaje cotidiano. Música cálida, contenida, con un fraseo limpio. Piano y guitarra acústica. La pieza debe respirar "rutina sana", no "happy ending". Una sonrisa, pero discreta. Que el último tercio insinúe lo que viene (el taller, otras pantallas, otras formas de mirar).*

cinematic gentle daily life piano acoustic · cinematic warm grounded piano · acoustic guitar piano gentle cinematic daily · cinematic mature warm piano acoustic · piano acoustic warm cinematic everyday · gentle piano cinematic warm community

**MÚSICA — variante para el vídeo sin filtros que Laura graba**

*Casi sin música. Solo un piano muy bajo o silencio. Que el gesto se sostenga por sí mismo, sin acompañamiento que lo decore.*

sparse piano honest cinematic minimal · single piano slow cinematic intimate · minimal piano close cinematic warm · solo piano cinematic vulnerable warm

## **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound • Pixabay)**

kitchen tap water glass · school hallway distant ambient · bus interior city urban ·  
phone vibration soft single · therapy office quiet ambient · room ambient bedroom  
· pen on paper writing · community center distant voices



## Capítulo 10 • Taller en el centro cívico

### Atmósfera

Cuatro movimientos. El centro cívico: fachada desconchada, naranjos sufridos, pasillo con olor a lejía. Sala 3, mesas plegables, pizarra con palabras a medio borrar: "ASERTIVIDAD", "LÍMITES", "NO ES NO". Cartel "PANTALLAS ENTRE NOSOTROS, 12 a 14 años, hablemos de redes, juegos y movidas". Siete chavales: Nora, Yassin, Lucía, Marcos, y otros. Clara presenta a Laura como "veterana de móviles". Conversación honesta sobre el "por si pasa algo", los "stickers" con la cara, el potro de Educación Física. Yassin: "yo también me he pasado". Laura habla por primera vez en un círculo pequeño: "Yo fui de las dos partes". Lucía, al final, se queda rezagada: "esa chica que dijiste que pensó en desaparecer... ¿eras tú?". El verano desordenado: turnos de Marta, Sergio con vacaciones desincronizadas, calor de Málaga, persianas bajadas. Playa los fines de semana, fotos que se quedan sin subir. La recaída: viernes de julio, sola en casa, scroll de una hora, vídeo de otra chica en otra barandilla, comentarios crueles, su propio vídeo antiguo resubido, el dedo cerca del botón de "emitir en directo". El móvil vibra al detectar la pulsación. Pitido en la cabeza: "controlas" es una mentira. Marca el número de la tarjeta. Diego al otro lado. Quince minutos: no recetas mágicas, "qué puedes hacer ahora mismo que no sea quedarte mirando el móvil". Ducha de agua fría. Libreta. Consecuencias: con Clara, "no has hecho trampas. Recaída habría sido hacer el directo". El verano sigue, con más talleres, con Clara, con Paula, con Dani. Final de agosto se acerca con melancolía. El vídeo debe respirar la verdad del proceso: avances, recaídas, llamadas a tiempo, vida que sigue.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Fachada del centro cívico — naranjos, cartel oxidado.

community center facade Spain entrance · neighborhood civic center building Spanish · centro cívico Spain entrance modest · public community building exterior Spain

#### 2. Pasillo interior con carteles de actividades.

community center hallway notices posters · public center corridor posters · community building interior corridor signs · neighborhood center hallway posters

#### 3. Cartel A4 "PANTALLAS ENTRE NOSOTROS" pegado con celo.

handwritten poster taped wall close up · simple printed flyer wall close up · A4 paper poster tape wall · improvised poster community center close

#### 4. Sala 3 — mesas plegables, sillas de plástico, pizarra.

community workshop room folding tables · workshop room plastic chairs whiteboard · small training room community center · meeting room folding tables chairs

#### 5. Pizarra blanca con palabras a medio borrar.

whiteboard partial erased words close · half erased whiteboard words close up · workshop whiteboard close up writing · whiteboard old writing close up workshop

#### 6. Chavales de 12-14 entrando con mochilas y auriculares.

group middle school teens backpacks entering room · 12 13 14 year olds workshop entering · early teens with hoodies workshop room · diverse young teens room workshop

**7. Móviles boca abajo en el centro de las mesas — gesto difícil.**

phones face down workshop table close · phones placed down center table close up · cellphones face down group meeting close · phone reluctant face down close up

**8. Círculo de sillas con conversación honesta — caras concentradas.**

small group teens circle workshop talking · circle of chairs teens deep conversation · workshop circle young teens earnest · group seated circle intimate workshop

**9. Niña de gafas grandes y jersey gordo escuchando con seriedad.**

young teen big glasses oversized sweater listening · 12 year old girl glasses sweater serious · teen with round glasses earnest workshop · shy young teen glasses serious close up

**10. Adolescente con sudadera negra hablando bajo.**

teen boy black hoodie speaking quiet workshop · adolescent boy hoodie talking soft circle · teen with hoodie open conversation workshop · boy hoodie thoughtful talking workshop

**11. Cartel final pegado en pasillo, frases de los chavales.**

handmade collaborative poster wall close up · group made poster phrases close up · workshop collective drawing poster wall · DIY poster phrases close up wall

**12. Playa de Málaga con familia — sombrilla, nevera, niño con bici.**

Spanish family beach umbrella cooler day · Mediterranean beach family Spain summer · family beach day Spain summer umbrella · Malaga beach family summer day

**13. Salón de casa por la noche, ventilador girando, calor.**

fan rotating apartment summer night close · electric fan close up summer warm room · oscillating fan apartment evening summer · fan rotating dimly lit room summer

**14. Móvil iluminando una cara en el sofá vacío del piso.**

teen face lit phone alone living room night · solo person sofa phone glow dim · adolescent on couch phone face light night · sofa person phone light dim alone

**15. Dedo cerca del botón de "emitir en directo" — primer plano.**

finger hovering live stream button close · thumb near broadcast button phone close · finger hesitating live button phone · close up finger hovering button screen

**16. Móvil dejado bruscamente sobre la mesa.**

phone slammed down table close up · phone dropped quickly table close · phone face down table sudden close up · setting phone down decisive close up

**17. Marcando un número de teléfono — pulgar sobre teclado numérico.**

dialing phone number close up trembling · finger dialing phone keypad close · pressing numbers phone screen close up · dialing helpline phone close up hand

**18. Ducha de agua fría — pies en el plato, agua cayendo.**

cold shower feet on tiles close up · feet in shower water falling close · shower water falling tiles close up · cold water shower close up tiles

### **19. Libreta abierta en la cama, escribir tarde por la noche.**

notebook open late night writing bed close · diary entry late hour bed close · journal handwriting night lamp close · notebook bed late writing close up

### **20. Fin de agosto — atardecer largo, ropa colgada, ventana abierta.**

late summer apartment window evening Spain · drying laundry window summer Spain · summer evening apartment Spanish window · golden hour window apartment Spain

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Capítulo largo y de tres movimientos. Primera parte (taller): piano y guitarra acústica cálidos, con un pulso de comunidad. Segunda parte (verano y recaída): pulso electrónico lento, casi insomne, que no cae en agresividad —es la noche del scroll—. Tercera parte (llamada, ducha, escribir): piano que vuelve, esta vez muy bajo, con respiración. Final: calidez serena.*

cinematic community workshop piano acoustic warm · cinematic summer insomnia electronic muted · piano electronic arc cinematic struggle · cinematic recovery piano slow warm · cinematic mature piano strings warm restraint · cinematic gentle return piano warm

### **MÚSICA — variante para la llamada al número de ayuda**

*Solo una respiración musical: un piano muy lejano, una nota larga, casi inexistente. Que la conversación pueda sostenerse sin acompañamiento.*

distant piano single note cinematic · sparse ambient slow piano cinematic · single sustained piano cinematic quiet · minimal piano cinematic helpline call

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

community room voices low · marker on whiteboard close up · fan rotating apartment summer · phone screen tap close up · cold water shower close · pen on paper writing close up · summer evening crickets distant · dialing keypad close up

## Capítulo 11 • Un final con pantallas, pero distinto

### Atmósfera

Tres movimientos. El círculo: último día del taller en el centro cívico. Cartulinas, rotuladores, pegatinas. Los chavales escriben frases para colgar en el pasillo: "Lo que subes no baja", "No somos stickers", "Mirar a alguien no es grabarlo", "No estoy loca, estoy cansada", "No hace falta llegar a ser trending para pedir ayuda" (esta última, suya, dicha por Lucía). Laura sube el vídeo del taller a sus redes, sin filtros, sin música, sin hashtags. Comentarios abiertos. Llega: "Soy profe. Mañana voy a preguntar a mi clase qué frase pondrían en su cartel". Algo se mueve por dentro. El verano que se acaba: tarde con Paula en la azotea del centro comercial. La misma barandilla, pero ahora Laura "la mira con respeto, no con deseo". Conversación honesta. "He hecho un directo de unos diez minutos. Solo he hablado. Me han dejado de seguir treinta personas". "El truco es que no sean lo único que vale". El mensaje: noche antes de empezar las clases. Mensaje de un usuario desconocido: "Sergio (otro, no tu padre), 14 años. Hace tiempo que estoy mal. Hoy estaba pensando que igual sería mejor no estar. Luego he visto tu vídeo". Laura responde con cuidado, le pasa el número. "Yo lo hice una vez con las manos temblando y sigo aquí". Diez minutos sin respuesta. Cuando empieza a dormirse, el móvil vibra: "Gracias por contestar. Saber que tú también pensaste lo de desaparecer y ahora estás ahí contestando... da esperanza". Más tarde, otro mensaje de un usuario desconocido, anónimo: "Yo también he aguantado hoy". Sonrisa pequeña, nerviosa, auténtica. "La historia no había terminado. Solo acababa de empezar". El vídeo debe transmitir el cierre del ciclo: no salvación, no final feliz cerrado, sino la apertura a que la propia historia se convierta en hilo para otros.

### VÍDEO (Pexels • Pixabay • Mixkit)

#### 1. Mesas en círculo con cartulinas de colores y rotuladores.

workshop tables circle colorful cardboards markers · cardboard markers craft workshop close up · workshop circle craft materials community · craft tables circle colorful supplies

#### 2. Manos jóvenes escribiendo frases con rotulador grueso.

teen hand writing marker cardboard close up · young hand marker poster close · hands writing block letters cardboard · marker writing poster close up hands

#### 3. Cartel grande "PANTALLAS ENTRE NOSOTROS" con letras tipo cables.

big handmade poster colored letters close up · DIY workshop poster collaborative close · craft poster wall lettering close · handmade lettering poster close up community

#### 4. Pasillo del centro cívico con cartel recién colgado.

community center hallway homemade poster wall · community hallway poster new wall · neighborhood center poster hallway · poster taped wall community center hallway

#### 5. Adolescente grabando un vídeo corto con el grupo al fondo.

teen recording phone friends background workshop · phone recording group community center · young woman filming friends warm workshop · phone selfie video group community

#### **6. Pantalla con comentarios amables — uno de ellos de un profe.**

kind comments phone screen close up · supportive comment phone close up positive · phone screen positive feedback close · phone comments encouraging close up

#### **7. Azotea del centro comercial al atardecer — barandilla al fondo.**

rooftop sunset Spain shopping mall · mall rooftop sunset orange sky · rooftop city sunset Spain railing distance · sunset rooftop urban view Spain

#### **8. Dos chicas sentadas en el suelo con bocatas y refresco.**

two teens sitting rooftop sandwiches drinks · friends seated floor rooftop sunset · two adolescents picnic rooftop · friends sandwiches rooftop conversation

#### **9. Cielo naranja y rosa sobre Málaga al atardecer.**

orange pink sunset sky Malaga · Mediterranean sunset coastal city · sunset over Spanish city orange pink · rooftop sky sunset Spain warm

#### **10. Ascensor con familias — todos con móvil, mezcla cotidiana.**

elevator mall mixed people phones · shopping mall elevator crowd phones · people elevator looking phones mall · mall elevator diverse people daily

#### **11. Cocina familiar con libros nuevos forrados — vuelta al cole.**

family kitchen new school books wrapping · back to school books table home Spain · school supplies kitchen table preparation · book covers wrapping new school year

#### **12. Etiquetas con nombres recortándose con tijeras.**

hand cutting name labels scissors close · name labels paper scissors close up · school labels cutting close up · personalizing labels scissors close up

#### **13. Cuarto de Laura por la noche — ventana abierta a septiembre.**

teen bedroom window night cool air · bedroom window open evening fresh · open bedroom window night city · cool September night bedroom window

#### **14. Móvil sobre la cama con mensaje desconocido entrante.**

phone on bed unknown message close up · phone screen unread message close · smartphone bed new message close · phone bed receiving notification close

#### **15. Manos escribiendo respuesta con cuidado en WhatsApp.**

hands writing careful WhatsApp message close · teen typing careful long message phone · careful texting phone close up serious · typing thoughtful response phone close

#### **16. Indicador "escribiendo" en pantalla.**

WhatsApp typing indicator close up screen · typing indicator phone close up · phone screen writing status close · chat typing close up screen

#### **17. Móvil bocabajo en la sábana — dos estrellas en la ventana.**

phone face down bed sheet close up night · two stars window night bedroom · bedroom window starlight night close · stars sky bedroom window close up night

### **18. Sonrisa pequeña en una cara joven en penumbra.**

small genuine smile teen face dim light · subtle smile young woman bed dim · gentle teen smile close up night · authentic small smile face close up

### **19. Cierre — móvil apagado boca abajo, ojos cerrados.**

phone face down bed teen sleeping close · phone bed teen eyes closed dim · phone resting bed person sleeping close · final teen sleep bed phone face down

### **MÚSICA — pista principal (3-4 min)**

*Cierre del ciclo. Música cálida pero contenida. Piano principal, guitarra acústica, cuerda suave en el último tercio. Que respire la idea de "hilo": frágil, real, abierto. Sin final cerrado de película: la pieza debe quedar a medio abrir, como la historia.*

cinematic warm ending piano open · cinematic piano strings hopeful gentle · acoustic piano warm cinematic ending · cinematic gentle open piano strings · hopeful cinematic warm piano gentle · cinematic piano strings life continuing

### **MÚSICA — variante para el intercambio de mensajes nocturno**

*Casi suspendida. Un piano muy delicado con espacio entre las notas. Que el mensaje "yo también he aguantado hoy" pueda quedar limpio, sin acompañamiento que lo subraye.*

cinematic gentle piano suspended warm · sparse piano cinematic tender warm · piano soft slow cinematic open · cinematic warm piano breath delicate

### **EFFECTOS Y AMBIENTES (Freesound · Pixabay)**

marker on cardboard close up · community center distant voices · rooftop breeze evening · elevator hum mall · kitchen evening home soft · scissors cutting paper close · phone vibration single soft · WhatsApp typing keyboard soft