

GABRIELA MOIRA TEDESCHI (COMPILADORA)

ENTRETENERNOS PARA SEGUIR ANDANDO

SINGULARIDADES NARRADAS
EN TIEMPOS DE PANDEMIA



EduLP

crónica

Entretenernos para seguir andando

**SINGULARIDADES NARRADAS EN TIEMPOS
DE PANDEMIA**

Alumnos del Taller Reflexivo
PROSAM (Programa de Promoción de la Salud de Adultos Mayores)
Facultad de Psicología- UNLP
Sede Chivilcoy
COMPILACION DE RELATOS



Entretenenos para seguir andando: singularidades narradas en tiempos de pandemia / compilación de Gabriela M. Tedeschi. - 1a. ed. - La Plata: EDULP, 2024.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-6568-18-2

1. Relatos. 2. Pandemias. 3. Adultos Mayores. I. Título.
CDD A860



EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA (D)
48 N° 551-599 4º Piso/ La Plata B1900AMX / Buenos Aires, Argentina
+54 221 44-7150
edulp.editorial@gmail.com
www.editorial.unlp.edu.ar

Edulp integra la Red de Editoriales de las Universidades Nacionales (REUN)

ISBN 978-631-6568-18-2

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723

© 2024 - Edulp

Impreso en Argentina

Índice

Presentación	7
La diversidad nos hace encuentro	9
Entretenernos para seguir andando	10
¿Un por qué?	11
Poesías	15
Cada relato nos relata, nos nombra	73
Paseando por la infancia	88
Un mensaje que quiero dejar	103

Presentación

Sabemos de las dificultades que nos presentó la pandemia y sus consecuentes efectos de aislamiento y distanciamiento. En ese contexto de incertidumbre se produce este libro que reúne fragmentos de un grupo de personas mayores en el marco del PROSAM, cuyo título *“Entretenernos para seguir andando. Singularidades narradas en tiempos de pandemia”* refleja el empuje necesario para continuar aún en la adversidad.

Felicitemos a quienes pudieron sostener con renovadas ilusiones y expectativas un proyecto colectivo que tuvo por finalidad transmitir las vivencias más profundas en tiempos de vacilación; y que habla a las claras de la potencia humana y de las posibilidades de cada quien de hacer de lo incierto un acto novedoso y artístico.

Es por ello que en esta ocasión celebramos con mucha alegría la presente publicación, fruto del trabajo siempre constante y dedicado de la coordinación del PROSAM que, en cada instancia, da muestras de un modo de construir teoría que no elude los problemas de la realidad. Del entramado entre los espacios de la universidad y la realidad que se impuso, adviene la creación original del presente libro.

Estamos transitando el onceavo año de creación del PROSAM, y eso nos habla de algo más profundo: este proyecto es una apuesta de la Facultad de Psicología para afirmar su compromiso con un proyecto de extensión en articulación con la investigación. Reafirma así un claro estilo universitario en tanto y en cuanto la producción de conocimiento nutre la intervención de manera precisa y relevante.

Agradecemos a todos aquellos que lo hicieron posible, especialmente a los responsables de la Editorial de Universidad Nacional de La Plata por su dedicación y compromiso. Y junto con ello una mención especial a cada una de las personas que dejan su marca a partir

de los relatos escritos. Asimismo, a la docente coordinadora que con su idoneidad supo reunir los esfuerzos hasta lograr esta publicación.

María Cristina Piro

Decana

FACULTAD DE PSICOLOGÍA / UNLP

La diversidad nos hace encuentro

Porque juntas podemos:

Afrontar más fácil los problemas.

Reírnos más fuerte.

Compartir emociones.

Sentir que no estamos solos.

Tener otras visiones, el mundo se abre a nuestro alrededor.

Consolarnos ante la tristeza.

-Toty

La tecnología nos animó a atrevernos a transitar la
pandemia sin ausencia.

Raquel

Entretenenos para seguir andando

¿QUÉ NOS SUGIERE EL LEMA?

- Es una forma de andar nuestro camino entretenidas y juntas. Entre todas resolvemos, nos acompañamos, nos apoyamos unas en las otras y formamos un grupo con un mismo objetivo. Yo logro ser. Por estar dentro del grupo, somos. Cada una forma un eslabón del abrazo que dábamos al final de los encuentros mirando un mismo objetivo. Tomándonos de la mano caminamos juntas hacia una nueva experiencia- **Toty**

- La diversidad ensancha nuestra perspectiva y enriquece- **Marta**

-El entretenernos parece una idea superflua, pero entre - tener - nos tiene otro valor. El valor de compartir con pares. Colectivamente se logra lo que individualmente no se puede lograr. Lo que uno disfruta con otros, lo disfruta más- **Titina**

- En el transitar juntas este espacio, como grupo humano, también hacemos hincapié en la práctica de la fraternidad, la ética y la lealtad del Ubuntu (Cuento)- **Angela**

- La relación con nuestro grupo es justamente porque tratamos de formar un equipo para sostenernos y estar activas en esta etapa en la que es probable caer en estados de aburrimiento y soledad. Todos estamos conectados a través de una red que nos une y nos conduce hacia el bien común- **Marta**

- Compartir es un legado, legado que Dios ha dado. Pensemos siempre AMIGOS, es un hermoso camino que podemos alcanzar estando muy unidos. ¡A descubrir! muchas dudas, a despertar la pereza, a valorar lo olvidado; de alegrías, de tristezas, y juntos, siendo AMIGOS, ¡ese amor siempre latente nos traerá hermosas sorpresas! COMPARTIR entre verdaderos amigos- **Marita D.**

¿Un por qué?

El presente libro tiene como objetivo visibilizar una experiencia de Taller con adultos mayores en un contexto de particular repercusión como fue la pandemia por el COVID-19. El título y también lema del taller: “ENTRE – TENER – NOS para seguir andando” nos invita a una acción concreta, importante y necesaria de estos tiempos.

La pandemia vino a irrumpir en nuestras vidas sorpresivamente, generando crisis – ruptura en el funcionamiento social; invadiendo la cotidianeidad y dejando en suspenso los mecanismos psíquicos que nos sostenían; impactando en la vida individual, familiar y social de todas las personas y en todas las edades.

El cuidado y la restricción de circulación de las personas mayores como factor de protección para evitar el contagio, fue un tema central y de agenda política en los primeros meses del aislamiento. En el decir de Ilda, “no es fácil vivir así, a esta edad sentís que te quitan años de vida”. Este tipo de situaciones amenazantes impactan psicosocialmente, sobrepasando la capacidad de afrontamiento de la población afectada y potenciando los rasgos propios. Siendo la soledad un eje central para cuidar y desanudar en las personas mayores.

En un momento de tantas pérdidas donde se reactivan antiguas experiencias de duelos, los interrogantes apuntaban a cómo poder aportar a la salud mental a pesar del encierro; cómo intervenir buscando reducir los riesgos a enfermar, no solo a nivel biológico, sino fortaleciendo la inmunidad emocional desde el caminar con pares.

Este nuevo mapa social de disrupción real también arrasaba el espacio y la presencialidad de nuestros encuentros y me convocaba a pensar una nueva modalidad, ampliando mi mirada. De manera creativa e innovadora, mi deseo buscaba la manera de alojar, de acompañar, de buscar otra presencia, continuidad, cuerpo y existencia. Con la fuerte convicción que “soy porque existo y existo porque soy para

otros”, las alumnas seguían siendo para mí el faro para sostener el espacio y promover el lazo entre ellas.

El desafío fue cómo mantener con vida a nuestro espacio semanal de taller, sosteniendo el valor del encuentro. Cómo potenciar y potencializar el entre - tener - nos y seguir entre - tejiendo - nos para seguir haciendo lazo. Cómo atravesar este tiempo en movimiento y convertir el estar afectados por el vincularnos con afecto.

Fue así como, primero por WhatsApp, con actividades diarias y luego por zoom en encuentros semanales; comenzó a fomentarse el dialogo permanente, la empatía con pares que pasaban por lo mismo, la construcción de discursos compartidos que aliviaban y acompañaban el sentir singular, y se hizo posible seguir armando lazo, un lazo que sostiene y enlaza resignificando las experiencias de la complejidad actual.

Poner en valor la palabra es recuperar y valorar el rol del adulto mayor, dando existencia y empoderamiento. Valorando el recuerdo para recuperar relatos

Alojar la escucha y dar lugar a la palabra, es poner voz a las personas mayores, jerarquizando el saber que tienen para contar.

GALEANO DICE:

*De tiempos somos.
Somos sus pies y sus bocas.
Los pies del tiempo caminan en nuestros pies.
A la corta o a la larga, ya se sabe,
los vientos del tiempo borrarán sus huellas.
¿Travesía de la nada, pasos de nadie?
Las bocas del tiempo cuentan el viaje¹.*

Contar, narrar, escribir, inscribir la historia de cada quien, de cada uno, de uno con los otros. En el aquí y el ahora, dando voz, palabra y sentido a esas bocas del tiempo que cuentan su viaje, en este aquí y

1 Galeano, E. (2004). *Bocas del tiempo*. Catálogos. Buenos Aires, Argentina.

ahora para quedar en un mañana. En el decir de Graciela *“de lo que no hablamos, se pierde. El hablar crea”*. El hablar, oírse, contar, escribir, da voz - existencia no solo de la historia, sino de cada uno, una forma de seguir vivos todavía.

Fue así que, desde la pandemia y a través de las redes tecnológicas, un espacio nuevo se construyó y cobró existencia hasta la actualidad. Los viernes, desde hace tres años, es el día de relatos. Narraciones, mayoritariamente de la propia autoría, cierran la semana con el sentido de escucharnos, de dejarnos contagiar por lo que el otro quiere decir y detenerse en cada resonancia de esa voz, con mi historia. Viajar, desde la imaginación, a territorios conocidos.

Desde este espacio, surgido casi por casualidad, se genera encuentro, emoción, resonancia; se entretiene, nos tenemos entre todos. Y ese encuentro genera “presencia” no solo porque ayuda a volver a sitios, lugares, personajes, experiencias, historias -aunque no de la misma manera-; sino que también permite la presencia de otros, del otro, de un “nosotros”, transitando historias, armando tramas y fortaleciendo lazos. Gladys dice “¡Que relato hermoso! ¡Cerré los ojos y realmente viví todo lo que has narrado con mucha emoción!”

Cada relato, cada narrativa, muestra la historia de cada quien. Su biografía, que permanece y pertenece, abre un universo de recuerdos, propios y ajenos. Dice Ángela “que hermosa es esta llave de abrir corazones”. El decir de otra alumna “comparto los recuerdos que van relatando, porque son los mismos que poblaron aquellos años mientras criaba a mis hijos”, o de Ilda “¡Tu relato me llevo a mi infancia, cuantos recuerdos me trajiste, lo disfrute!”.

Son relatos que buscan relatar singularidades, reinventar recuerdos y otorgarles nuevos sentidos a nuestras experiencias. Vivificar historias, vidas y experiencias es una forma de aprehender la vida; transitar, ligar, elaborar, inscribir sufrimientos, dolores, ausencias.

“Que a los 71 años te den un espacio para expresarte como cada uno pueda o sepa es maravilloso, ¿Cómo agradecerlo?”- Celina.

“A mis queridas compañeras, agradecidas por haberme dado el valor. Siempre estaré agradecida a cada una de ustedes. Y pienso que un hermoso collar de perlas no sería collar si no estaría formado

por una serie de ellas, cada perla con su hermosura única, pero en conjunto es una joya. Gracias a todos, hermosos momentos vividos, y no hubo ausencias porque en espíritu todas estuvieron presentes"-
Ángela.

En el modo de leer la vida, el mundo y la experiencia, está la riqueza de cada uno.

Sabemos que las palabras generan marcas. La palabra puede enfermar, pero también puede curar, como intenta ser este espacio compartido.

Escribir es un modo de constituirse como escritor, relator de una historia, de su historia. La escritura o la re-escritura permite volver sobre lo propio y armar otros textos, favoreciendo la propia visión de nuestras escenas, de nuestros recuerdos, de nuestras experiencias e ideas, para producir efectos. Escribir para que se inscriba, a partir de lo que se repite, dando posibilidad a algo nuevo -a la creación de sentido-, favorece a que la propia subjetividad se despliegue.

Lic. Gabriela M. Tedeschi

Poesías

*Los caminos encontrados me van llevando
A todos los lugares soñados*

-Amalia

VEJEZ

Vejez, noble estadio, tiempo de fructífera cosecha,
cuanto más largo ha sido el camino,
más se puede recoger de tanta siembra.

Caleidoscopio de vivencias, es la vida,
formando imágenes del tiempo transcurrido,
se componen de errores y de heridas
y también de amores sin olvido.

Pincel que plasma sobre el lienzo de la tarde
viejos paisajes grises o coloridos,
mirar su obra con amor y sin alarde
y disfrutarla sin ver lo desteñido.

El alma transita por la vida,
un recorrer de estadios emocionantes,
para llegar en la vejez a la salida,
pulida cual prístino diamante.

Así, ella emprenderá el eterno viaje,
que nos acercará al Señor que nos da vidas,
para mejorar en cada aprendizaje
y acercarnos más a la luz divina.

Ángela

CUARENTENA EN GRUPO

Qué hacendosas estas chicas,
cada una en su quehacer.
Unas dicen que cocinan
y otras que miran TV.

Unas gustan de gimnasio,
a otras les gusta coser,
las recetas van y vienen,
cuántas cosas para ver.

Se pasean las mascotas
y hasta cuidan el jardín,
está la que toma mate,
día tras día sin fin.

Pero todas conectadas,
a este grupo tan gentil,
qué lindo saber de todas,
de una manera sutil.

Sigamos pues trabajando,
ocupando nuestros días,
y que Gabriela se entere,
que es por ella la alegría.

Perla

LA AMISTAD

(Poesía hecha por varios, cada una agregó una estrofa)

La amistad es esa mano
que siempre está contigo,
siendo cómplice y testigo
de tu eterno caminar.

La amistad es ese paso
que acompaña tu camino,
compartiendo un buen vino
o un mate para charlar.

La amistad es algo noble
que se da y se es sincero,
se construye con esmero,
y no hay viento que la doble (Ángela).

Ni tormentas ni barrancos
que la hagan tambalear,
es una palabra enorme,
que nos da felicidad (Perla).

Amistad es ese otro
muy distinto, pero igual;
no atrás, no adelante
siempre camina a la par (Titina).

CUANDO EL SILENCIO HABLA

Cuando el silencio habla
se callan las flores,
se calla la noche,
callan los olores.

Cuando el silencio habla,
música divina,
callan los arroyos,
sus aguas cristalinas.

Cuando el silencio habla,
murmullo amoroso,
callan los colores,
todo es más hermoso.

Pero es ese silencio
que nos dice cuanto
hay dentro de nosotros
y nos inspira tanto.

Cuando el silencio habla
nos serena el alma,
esparce su paz,
nos llena de calma.

Ángela

SERÁ HERMOSO

Cuando pase la tormenta por un virus desconocido,
recorreré los caminos que me dirán "sos mi amigo".
Importante la palabra, la vista será testigo,
consciencia de lo vivido, recuerdos gratos tenidos.
Habrá un cambio, será lindo.
Gente nueva, agradecida.
Yo lo siento en mi ser, porque antes lo compartía
Valoré a mi familia, alejada por la vida;
mis amigos, los de siempre, cuyos rostros no veía.
Alegría fue volver a la existencia vivida,
compartí con mi interior, reflexionando mi vida.
Cuando pase la tormenta y volvamos a la vida,
no seremos los de antes, seremos fuentes de vida.

Zulma

UN DOMINGO DIFERENTE

Un domingo diferente el que nos toca vivir
Tal vez, ¿pasó por sus mentes que esto podía ocurrir?
Una plaza sin paseantes, sin niños jugando allí.
Hoy no se compra el pan fresco, ni hay mates por compartir.
La fuente humeante del horno hoy ha sido remplazada
por una más pequeña o tal vez por ensalada,
¿quién hubiera imaginado que llegare un día así?
Sin sonido de motores, pensando solo en vivir,
qué extraño este silencio, como nos hace pensar,
cómo sería el planeta si viviéramos en paz.
Tal vez es una propuesta que nos ofrece la tierra,
que nos pide que aflojemos, que no abusemos de ella.
Aprovechemos el día para poder meditar,
tenés razón, tierra mía, no te supimos cuidar.

Perla

VOLVAMOS A REÍR

Si ayer me hubieras pedido que dejara de llorar,
habría sido difícil esas lágrimas secar.

Pero hoy, pensando en la vida, en todo lo que nos da,
en este tiempo de espera, me sirvió para pensar.

¿Por qué llorar las tristezas, los malos ratos no más,
si tenemos por delante un camino por andar?

Busquemos a ese amigo que siempre a tu lado está,
que te toma de la mano y que te ayuda a cambiar.

Que en tus labios la sonrisa muy tímida asomara
y que se borre ese rictus que en tu boca siempre está.

Y perdiendo los prejuicios, anímate a algo más,
a reír con carcajadas y se enteren los demás.

Perla

POESÍA

En mi interior anidan
mil frases candorosas
que ayer fueron rosales
y hoy se convierten en prosa.

Crisálidas genuinas
de aquellas mariposas
que ayer fueron reales
y hoy se vuelven estrofas.

Aquellas noches blancas
de estrellas milagrosas
que ayer fueron mis sueños
y se traducen en glosa.

Cantares tan sinceros
de aquella edad hermosa
que ayer fueron vivencias
y hoy verdades luminosas.

Oscuras nubes tristes
corriendo tan briosas
que ayer fueron dolores
y hoy se vuelven rosas.

Todas las experiencias
que en mi interior anidan
pasadas y presentes
son un jirón de la poesía de mi vida.

Ángela

SON MOMENTOS REFLEXIVOS

Son momentos reflexivos a los que nos llama el Señor,
Volquemos las oraciones para sentirnos mejor.
Cuando pase la epidemia y salgamos al balcón,
miremos a todo el mundo con cariño y mucho amor.
Tal vez antes nos creíamos, por impotencia y pudor,
que los otros, los hermanos, no eran eso, eran peor.
Qué pobres, qué ignorantes pensando así, ¡ay qué horror!
Recapacitemos amigos, siempre nos llega el perdón.
Es más lindo recibirlo de alguien que no puede ver
las injusticias que se hacen sobre su ser, sin querer.
Bendice Dios a aquel al que se muestra más fiel,
pues sabe que lo que ha hecho, no lo volverá a hacer.
Ha visto en estos momentos que somos parte de un ser
que nunca quiso en la vida la maldad de aquel, aquel.
Bendice hoy nuestra vida, cada día, cada amanecer.
La unión de todos, de todos, si eso nos hará vencer, eso
nos hará crecer.
Muy pronto todos saldremos reconfortados y con fe.
Cada cual como lo sienta, no importa, solo diré
que ese nuevo día, al ver otro amanecer.
Daré gracias a mi Dios por estar viva esta vez.

Zulma

VACÍO

Qué larga es la noche sin sentido,
qué opaco el brillo de las estrellas,
qué poca razón tiene el vacío
que dejó tu cuerpo como huella.

Qué larga es la noche en vana espera,
de que el amanecer se transforme en día.
Qué vana es la esperanza eterna,
que vuelva a mi lado tu alegría.

Deberé aprender a amarme, como otrora,
te amé con profundo amor errante,
esperando que tu amor ya me devuelva
el corazón que te entregué sin preguntarte.

Ángela

ESTE AÑO

Este año seguiremos
con la profe compartiendo
muchas charlas, risas, juegos,
en el grupo y aún sin vernos.

Siempre juntas y compartiendo
ideas, opiniones, casi siempre coincidiendo,
lo que solas cuesta tanto,
unidas sí lo lograremos.

Silvia

EL CAMINO DE LA VIDA

El camino de la vida
es como un gran jardín florido.
Hay belleza, hay perfume,
hay colores y hay sonidos.

Vuelan insectos laboriosos
libando el polen divino,
polinizan capullos
de otros jardines floridos.

Pero hay plagas, tempestades,
hay peligros y hay desvíos,
hay espinas y hay dolores,
hay tristezas y hay olvidos.

Todo forma un microclima
que es la esencia misma del viaje,
que nos lleva caminando
por un asombroso paisaje.

Caminante que caminas
por el jardín de la vida,
mira siempre hacia adelante
y no importa si hay caída,
recuerda que tu estandarte
será la experiencia adquirida.

Ángela

TIEMPO DE ESPERA

Viento, dile a la lluvia
que agosto pronto se va.
Y juntos mojen a la tierra
para que las flores luzcan mucho más.

Viene ya la primavera,
el clima se mejorará.
Y el sol, con sus rayos tibios
tratará que el virus, no moleste más.

Marita D.

LAS CUATRO ESTACIONES

Las estaciones del tiempo
plasman amores de vida.

Primaveras floridas,
amores incipientes,
bondades de caricias,
sentires tan ardientes.

Veranos tan fogosos,
amores pasajeros,
infieles, ardorosos,
a veces traicioneros.

Otoños sin ataduras,
de pasiones alejados,
colmados de ternuras
y abrazos esperados.

Inviernos tan distantes
de pasiones perdidas,
abrazos anhelantes,
para un final de vida.

Y al llegar al ocaso,
sabia experiencia vivida,
vemos que no es escaso
como hemos amado la vida.

Ángela

LA CASITA MISTERIOSA

En una casita humilde
que siempre veía al pasar,
me gustó mucho una planta
con un verdor sin igual.

Estaba cerca en mi barrio,
dos cuadras o un poco más,
su puerta siempre cerrada,
yo pensaba ¿qué habrá?

Una mañana temprano,
cuando fui a buscar el pan,
me sorprendió, ¡un postigo!,
se abría, se abría más.

Me acerco yo, muy curiosa,
queriendo ver su interior.
Noté que estaba vacía,
¿Nadie, nadie la habitó?

Pero vi que algo surgía,
una rama ¡y de color!
No era solo una rama,
¡la acompañaba una flor!

Entonces caí enseguida,
que esa bonita flor,
¡era de la planta verde
que siempre la acompañó!

Marita D.

ESPERANZA

Sentir esperanza es esa confianza
de lograr que se cumplan nuestros deseos.
Es esa ventana que abren los sueños,
es esa puerta que se deja abierta
para ver si llegan, esperando verlos.

La esperanza vaga por nuestros anhelos
a veces con calma, a veces con miedos.
Es ese estado de vigilia previa
donde el alma transcurre y nunca abrevia.

Esperanza siente el niño pequeño,
que su madre llegue a velar su sueño.
Esperanza siente el enamorado
de un amor eterno, de un amor sagrado.
Esperanza siente el condenado
de ser libre de nuevo, de ser liberado.
Esperanza siente la madre anhelante
de ver regresar a su hijo errante.

Es el hilo invisible que nos mantiene vivos,
de sentir en sentir, de pedido en pedido.
Eterna consejera de nuestros desvelos,
motor de vida que nos remonta en vuelo.

Si muere vencida nuestra esperanza,
caducando vencida nuestra confianza,
cual fénix brillante renace en su acervo,
pues si anidan en el alma nuevos deseos
ella presta y con calma regresa al ruedo.

Es la esperanza de cándido linaje,
pues no distingue ni credos ni clases.
No la perdamos ni en nuestro desvelo,
pues con ella podemos remontar al cielo.

Ángela

ESA ESTELA MISTERIOSA

Una línea se ha formado en el cielo,
y un camino indefinido forma ya.
¿Hacia dónde se dirige? ¡No lo veo!
Es el viento que lo mueve suavemente
y parece que me habla, ¿qué dirá?

Es la tarde, cuando el sol se va durmiendo,
y sus ramos perezosos, no están más;
miro y miro, ese camino que se aleja
¿habrá alguien, que tal vez, lo ha visto ya?

Yo sugiero que fue un ser en movimiento,
que su estela fue dejando al pasar;
mientras sueño, mientras pienso, y me imagino
a otro mundo, ¡el camino llegará!

Marita D.

LA PUERTA

Así se ve, antigua, re triste y olvidada,
la que ahora permanece cerrada,
inactiva, viendo pasar la vida de otros
porque la propia quedo cercenada
por el destino que fijo su fin.
Esta es la misma puerta
que un día movió sus ágiles hojas
como brazos amorosos, compartiendo
alegrías y tristezas, momentos de gloria y desencanto
pero firme en su específica tarea
de participar de todos los acontecimientos
que había en su interior.
Eslabones de una cadena impregnada
de vitalidad y entusiasmo,
construyendo el acervo social de un pueblo
con deseos de progreso,
más la esperanza de encontrar
un final feliz.

Celia

LA PAVA

Ella ha sido el fiel testigo del crepitar de las llamas.
Siempre fiel y quietecita al comenzar la mañana,
ella no era muy coqueta pues el hollín la manchaba,
pero dentro de su panza estaba el mate cocido que toma-
ba la peonada,
se escuchaba la campana que a los obreros llamaba,
y ellos en un barco largo a disfrutar se sentaban,
conversaban de sus cosas con alpargatas gastadas,
si la vaca tuvo cría o si había mucha helada,
y si hacía mucho frío su compañera allí estaba,
también con agua caliente que a todos alimentaba,
cómo no tener recuerdos de esa pava tan manchada,
que con su panza caliente era reina en la jornada.

Perla

COMPENDIO

Hoy abrí el arcón de los recuerdos,
revolví los papeles hasta el fondo,
así mezclé los tiempos no devueltos,
que calaron en mí hasta lo más hondo.

Percibí las flores de otros tiempos,
que conformaron los momentos de alegría
y tomé entre mis dedos con tibieza,
como si en el tiempo no existieran días,
todos los momentos de tristezas.

Todo fue como mero torbellino,
como rueda de la fortuna, loca,
que giró desbocada en mi memoria,
arrancando suspiros de mi boca,
por abrir el compendio de mi historia.

Pero luego, la realidad errante
me volvió a la cordura del presente
y pensé ¡qué fortuna haber tenido
emociones y recuerdos tan candentes!
Y di gracias a Dios por lo vivido.

Ángela

EN LA PLAZA

El sol se esconde tras la palmera.
Y yo paseo sin descansar,
veo a pelusa que olfatea...
¡corre contenta! ¿Qué pasara?

Alguien se acerca y la acaricia,
mueve la cola, de aquí y allá,
se va corriendo por el camino
¿es que un amigo encontró ya?

Los estorninos vuelan y vuelan,
marcan figuras, ritmos de vals,
entre las ramas del verde pino
giran, se posan, ¿nidos harán?

El viento es suave, y por momentos,
a los molinos hacen girar,
Parecen flores multicolores
¡cómo alegran este lugar!

¡Hay muchos niños, en esta plaza!
Y es en la tarde que juegan más,
se hamacan, saltan, otros conversan,
y pasean con sus papás.

¿Quién los observa? Es la bandera,
como un soldado firme y tenaz,
es la bandera de nuestra patria
¡que va diciendo, hay libertad!

Pero la noche, se va acercando,
muy abrigados se alejan ya,
las aves, niños, también pelusa,
y este paseo, termina ya.

Marita D.

EL AMOR

Amor romántico, amor sin igual,
vivir un sueño de amor en Portugal.

Amor que pide, amor que ruega,
vivir un sueño de amor en Noruega.

Amor pasional, que te tiene en baba,
vivir un sueño de amor en Italia.

Amor que pide, amor que da,
vivir un sueño de amor en Canadá

Amor profundo, amor sutil,
vivir un sueño de amor en Brasil.

Amor no importa el qué dirán,
vivir un sueño de amor en Irán.

Amor sentido sin ton ni son,
vivir un sueño de amor Japón.

Amor divino, te pido y te doy,
vivir un sueño de amor en Chivilcoy

Ángela

LOS AMIGOS

¡La pava ya está caliente!
Le dijo Juan a José,
prepará, vení, sentate,
la carne la haré después.

Tomando mates y metes,
los dos gauchos conversaban...
De pronto... ¡llegó Ramona!
¿No ven que el fuego se apaga?

Los dos amigos tranquilos
le dijeron la verdad
¡Para que queremos fuego!
¡Vale más nuestra amistad!

Marita D.

El cincel de la vida fue esculpiendo
todas las emociones, por mí vividas,
caricias, sueños, penas y alegrías,
y mientras él iba esculpiendo...
yo vivía.

En el afán diario de pequeños logros,
de conquistas y avatares que no medía,
mientras él iba esculpiendo...
yo vivía.

El estudio, el amor y la maternidad tardía,
ese sueño que de a dos se concebía,
mientras él iba esculpiendo...
yo vivía.

El nido vacío, de repente un día,
me hizo sentir que tal vez moría,
mientras él iba esculpiendo...
yo vivía.

El amor maduro, noble estaba
de lejanos tiempos y cercanos días,
mientras él iba esculpiendo...
yo vivía.

Y al llegar al templo de la madurez sombría,
el cincel pidió descanso, como mi alma quería,
mientras él descansaba...
yo vivía.

Con ojos del alma miré la obra de mi vida,
esa pieza única, jamás repetida,
con lo bueno y lo malo que allí se exponía
pero eran dos las "obras", pues el cincel quería,
que viera a mi compañero que me sonreía.

Ángela

EL ENCUENTRO

Dos amigos que se encuentran esta tarde
juegan, corren, se acarician sin cesar.
¿Qué dirán sus cabecitas vivarachas?
Me pregunto y los miro más y más.

Es hermoso que estos seres muy contentos
nos demuestren este acto ¡tan real!
Yo recuerdo cuando encuentro a un amigo,
y me encanta el abrazo que él me da.

Miro al cielo, cuando el sol se va escondiendo,
y dos líneas blancas, rectas, surgen ya,
¿no serán, también ellas, dos amigas
que se acercan y se esconden para hablar?

Hoy yo pienso que no hay nada más hermoso,
¡que tener un amigo de verdad!
Con cariño, con respeto y con ternura,
y decirle que perdure esta AMISTAD

Marita D.

HORA CREPUSCULAR

Crepúsculo... hora de ensueño,
espacio solar sin dimensiones,
que acuna al "astro rey" para su sueño,
en un nuevo despertar de las pasiones.

Letargo de los rayos pululantes,
que emergen apagándose en la tarde,
buscando esconder en viaje errante,
sumergiéndose en el ocaso, sin alarde.

Hora mágica que no acepta "un luego"
y deja hipnotizada la mirada,
como mariposas atraídas por el fuego,
con aleteos en danzas alocadas.

La hora solar queda suspendida,
dorado instante que retiene el día,
como sin prisa por esconder su ida,
demorando su fluir, la luz tardía.

Hay un instante que cambia la mente,
adormeciendo en calma los sentidos,
el Astro Rey juega dulcemente,
con los momentos del día ya vividos.

Y se duerme en el ocaso eterno
de la fiel línea del horizonte,
escondiendo los penachos de su yelmo,
cual heroico sol bruñido en bronce.

Aquí la duda no tiene cabida,
nada es eterno en este mundo,
pero siempre habrá crepúsculos de vida,
que darán comienzo a nuevos rumbos.

Ángela

LLUVIA

Lluvia, fina cortina que escurre el cielo,
llamador de ángeles de mi refugio en calma,
hilera de gotas que llegan hasta el suelo,
adormeciendo los sentidos, curando el alma.

Suave armonía de tu tintinear sobre metales,
que al unísono se despliegan en sinfonía,
cual romántica temática en los cristales,
reconoce con emoción el alma mía.

Tu manto húmedo reverdece el césped,
entre surcos vienes a recorrerlo
y su tierra habitas como huésped,
tu misión es venir a socorrerlo.

Sobre mis flores derramas tu fresca alegría,
las besas, las nutres y las guías,
y ellas te esperan ansiosas cada día,
para mostrar con tu ayuda, su hidalguía.

Pared líquida que limita mi horizonte,
sin querer ver más allá, adormecida,
es tu rítmico sonido refrescante,
yo deseo se eternice tu caída.

Mas si paras, se renueva el paisaje,
el verdor corta el gris como una sierra,
tú sutilmente cambias como traje,
el aspecto sediento de la tierra.

Ángela

¿QUÉ MISTERIO OCURRE YA?

Te vas quedando sin hojas,
arbolito otoñal.
¿O es que ellas ya se alejan
y van otro lugar?
¿Qué misterio acompañan
a este dulce transitar?
Algunas quedan conmigo,
y otras muy lejos se van.
Otras forman una alfombra
en el suelo, en el tapial.
Las palomitas se apoyan,
saltan, pican, ¿qué dirán?
Todo esto es un misterio,
un misterio ¡sin igual!
Las nubes hoy te saludan,
muy blancas, como una espuma.
Con una brisa te cruzan,
y te hacen desnudar,
dejando tus brazos fríos,
con pocas hojas... ¡quizás!
Explícame arbolito,
arbolito otoñal,
que un día estuviste verde,
y hoy me miras sin cesar,
como queriendo decirme,
¡el otoño ya se va!

Marita D.

Entre candilejas, mi alma,
vivió tus actuaciones,
solo mis ojos, en calma,
vieron tus exquisitos dones.

Detrás de bambalinas
te amé con amor errante,
con luces de marquesinas
me proclamé tu amante.

En el proscenio, escondido,
te ví pasar altanera,
tu brazo rozó al descuido
mi brazo y mi alma entera.

Y al subir el telón
mi amor entró al escenario,
compartiendo tu actuación
en la fuerza de tus labios.

Tú en escena transportada,
yo en el foso sumergido,
nos cruzamos las miradas
y el amor quedó encendido.

Y al finalizar la obra,
el telón bajó de repente
y yo quedé en zozobra
entre el aplauso de la gente.

Solo en la sala vacía...
solo con mi alma cansada
de ver mil actuaciones tuyas
y yo sin decirte nada.

Ángela

¡SE ACERCA EL FRÍO!

¿Llegó la tormenta?
El sol deslumbrado, apenas se acerca,
una nube negra lo empuja... lo aleja...

Mi árbol los mira, ¡no sabe qué hacer!
No puede moverse ¡están duros sus pies!

Le pide al cielo ¡que lllore esta vez!
La tierra está seca... la quieren beber,
las plantas sedientas, las aves también.

El sol ya se ha ido, llega el atardecer,
y un viento muy fuerte, se siente a la vez.

Ya llega la lluvia... muy fría al caer,
y mi árbol fuerte, sin hojas se ve.

Pero está contento, contento de ver,
como esta lluvia, ¡hace renacer!
¡¡Ya llegó!!

Marita D.

CANCIÓN (música Lunita Tucumana)

Yo estaba esperando el día, esperando sin cesar.
El fin de la cuarentena, y así podernos juntar. (bis)
Los días que van pasando, solo nos hacen pensar
que estamos acompañadas con amigas sin igual. (bis)
Qué triste hubiera sido no poder hablarnos más
con Gaby a la cabeza esto pudimos lograr. (bis)
Qué lindo es no estar tan solas, que lindo es compartir,
llenando así nuestros días y sentirnos tan feliz. (bis)

Perla

AMOR MELLIZO (A mis hijas)

Amor mellizo, amor simultáneo.
Solo con los hijos se siente ese estado.
Amor multiplicado, amor al cuadrado.
Amor acunado al mismo tiempo.
Es dar el pecho de a dos en silencio.
Es vivir dos angustias si están enfermos.
Es elegir a quién se socorre,
ante una herida o un golpe pequeño.
Es ir de cuna en cuna velando su sueño.
Es bailar con los dos al mismo tiempo.
Es sentir culpa de elegir al primero.
Cocinar con uno en brazos y el otro en el pecho.
Es sufrir no estar en dos dividida.
Es morir de amor en sonrisa y sonrisa.
Es vivir en contexto dos alegrías.

Y así van creciendo, los guía la vida,
pero ese amor mellizo, amor al cuadrado,
el alma no entiende que se ha separado.

Ángela

MAESTRA JARDINERA

Las maestras jardineras
jardineras son y serán.

La sonrisa contagiosa, la ternura en su mirar,
con cuatro ojos atentos para cuidar el nidal.

Paciencia, mucha paciencia para poderlos formar
en esos primeros pasos de la etapa sin igual.

De ese grupo de mujeres que dijeron trabajar
enseñando a esos pequeños amistad, buenos modales y
miles de ejemplos más.

Para ellas el recuerdo que jamás se ha de olvidar

Perla

MIREN MI JARDÍN

Hoy los rosales están dormidos,
sus hojas frías se caen más.
Miro las nubes, no se sonríen,
y el sol muy triste, no brilla ya.

Llega el invierno, ¡todos lo dicen!
Los días grises ¡mucho estarán!
Pero la tierra, quiere descanso,
solo unos meses.... ya pasará.

Vendrá más tarde la primavera,
su alegría nos traerá,
así las plantas todas contentas,
hermosas flores... regalarán.

Marita D.

ASERTIVIDAD

El asertividad existe y es bueno practicarla,
es expresar emociones de manera adecuada,
sin agredir al otro ni aún con la mirada,
escuchar aun difiriendo y a su opinión respetarla.

Disentir con altura y empatizar el camino,
con un diálogo elevado en un encuentro genuino
donde comunicarse sea, este lenguaje asertivo,
porque amar al prójimo no es tan solo divino.

Expresar las ideas de manera directa,
opiniones y sentimientos de manera selecta.
no guardar rencor ni aun en las diferencias,
no tratar de cambiarlas o querer imponerlas.

La asertividad se cultiva, es honrar la palabra,
es cualidad sublime aun cuando se calla
y si con alguna expresión se hiera o se falla,
entregarla al corazón para que este se abra.

Quien fue muy asertivo fue Jesús el Nazareno
que, con asertivas palabras, condujo a todo su pueblo.
Jesús subió a los cielos, pero nuestro camino es terreno.
Por eso en tiempos de Pascua de él el ejemplo tomemos,
porque él también fue asertivo, asertivo en el silencio.

Ángela

DOÑA MAFALDA

La Mafalda es una niña
que tiene miles de ideas,
quiere hacer reír un poco
y a veces es muy sincera.

Al gobierno tiene en cuenta
desde el principio hasta el fin,
considera sus errores
pero no los quiere herir.

Es un poco dormilona
y eso ¿por qué será?,
y si temprano se levanta
miren ¡a dónde va!

A mirarse en el espejo
que le dicen: ¡linda estás!
Entonces muy comadrona
con barbijo y algo más...





Sin que nadie la acompañe
las vidrieras van a mirar.
Como el espejo le dice:
¡muy linda! ¡Muy linda estás!

No prueba los chocolates,
no los quiere ni mirar.
Defiende mucho al adulto,
pues ¡tiene capacidad!

Pero ¡por qué piensan tanto!
¡si luego van a olvidar!
Defiende mucho a la vida
Y a todos les dice YA...

¡Vivan! ¡vivan muy contentos!
Bailen, canten, ¡sean felices!
Que la vida es muy linda
para poderla VIVIR.

Marita D.

TODA UNA VIDA

Tú que vuelas radiante de flor en flor
zumbando alegre desde el albor
llevando polen en cada viaje
buscando flores entre el follaje.

Visitas flores de mil colores
sin queja alguna de tus labores
libando el néctar de alguna rosa
tan productiva y tan laboriosa.

Tu vida es breve para el humano
y es tu trabajo el que degustamos
solo vives poco más de una luna
y te esfuerzas orgullosa como ninguna.

Pero es bueno que aprendamos
que esa miel que de ti disfrutamos
es una consigna bien sabida
es el trabajo de toda tu vida.

Ángela

CONSEJOS AL ENVEJECER

Envejecer no nos da derecho
a dejar de ver todo lo que asombra,
por más cruel que haya sido el trecho,
no debemos sumirnos en la sombra.

Tener mente curiosa a toda hora,
desmenuzar todo lo que nos inquiete,
volvemos niños con una caja de Pandora
y bucear en nuestra infancia inocente.

Sanar las emociones que nos enferman,
tal vez ese sea el elixir de la receta,
sentir en el corazón juventud eterna
nos hará llegar sanos a la meta.

¿Que importan las arrugas exteriores?,
si por dentro mantenemos lisa el alma,
cantar, reír, bailar, recrear amores
y vivir el gran final con mucha calma.

Ángela

CANCIÓN: CONOCIÉNDONOS (AUTORÍA DE PERLA)

Hoy nos hemos reunido nuevamente
compartiendo cuentos, juegos y demás...
aprendiendo las cosas de la vida
y tal vez conocernos algo más.

Estribillo

Todo lo que nos pasa, nos preocupa y nos mueve,
encontrando cosas nuevas a pesar de nuestra edad;
nos llevamos después de cada encuentro
un motivo para dar un paso más.

En el grupo son diversas opiniones
pero todos nos podemos expresar,
escucharnos los unos a los otros
y entre todos sabernos respetar.

Estribillo

Todo lo que nos pasa, nos preocupa y nos mueve
encontrando cosas nuevas a pesar de nuestra edad...

CANCIÓN: SALVANDO AL GRUPO (AUTORÍA DE PERLA)

Cuando el covid nos separó
no nos pudimos encontrar
con este grupo que se unió
para llenarnos de ilusión.

Acá encontramos la verdad
de no vivir en soledad,
de reencontrarnos como amigos
de superarnos más y más.

La pandemia se sintió
ya no teníamos reunión
pero el WhatsApp nos ayudó
y fuimos toda una voz.

Estribillo

Y este volver a encontrarnos
no se debe acabar,
seguiremos con más fuerzas
uniendo nuestra amistad.

PALABRAS Y FRASES

Las palabras por sí solas, ¿viven
o necesitan anidar dentro de frases?
Y no siempre todo lo consiguen
traducidas en semánticas fugases.

Pero ellas son, al son de la vida,
las que nos persiguen en cualquier rumbo.
Hay frases amorosas... "yo te quiero",
"yo te amo", "no estás sola en este mundo".

Hay frases cuidadoras... "yo te ayudo",
"estoy contigo", "te acompaño, estamos juntos".
Hay frases tan encantadoras... "estás bella",
"gracias por estar", "te quiero mucho".

Hay frases de esperanza y de consuelo...
"ten fe", "no pierdas ni tu rumbo ni tu vuelo"
Pero hay frases tan hirientes, tan dañinas...
"te odio", "no te quiero", "no eres bueno".

Las palabras por sí solas ¿viven?
Si digo "amor", todos lo sienten,
si digo "odio", todos lo comprenden
si digo "guerra", todos la temen.

Por eso seamos cuidadosos
con las frases dichas con desgano
y que a veces el silencio es más valioso
que herir o lastimar a un hermano

Ángela

MAR

Mar(ta) Ga(briela)lante caballero en aguas calmadas
Bo(chi)nanzas das a las orillas que tú llegas
Su(sana)eño errante del espejo de mi alma
To(ty)do tu andar es guiado por estrellas

A(na) navegar tus aguas yo saliera
Nor(ma)te de naves marineras
Mar(ita) sereno en noches de luna llena
Ya(ni) mecirme en tus brazos yo quisiera

Mar(y) Car(men)mesi bajo la luna rosa
Ya(yi) no siento temor de tu misterio
Cris(tina)tálida en tu espuma candorosa
Titi(na)lan tus gotas bajo febo.

Jo(sefina)ya ecuánime tu seno color zafiro
Ra(quel)udo ronronear del rugido de tu oleaje
Es(ter)puma convertida en un quejido
Ro(sa)dea territorios tu linaje

Sil(via)fides surcan las crestas de tus olas
Su(sana)mergido es tu tesoro invaluable
Mar(ía) y Ro(sa)ca en algunos puertos tocas
Li(liana)bre explota tu espíritu indomable

Chi(quita)spas de plata danzan por tu cuerpo
Gla(dy)uca estela vas dejando en el camino

Perlas guardas en tu fondo enriquecido
Mar(ita) no dejes que me quede en el olvido

Cel(ina)lestes franjas cuando estás adormecido
Su(sy)ben y bajan los corceles de tus ondas
Mar(ta) y cielo al unísono fundidos
Li(li)bre es tu alma cuando estás embravecido

Da(niel)diva infinita es tu vida eterna
Bea(triz)tificada por Dios es tu marea
AZul(ma)es aguas que recorres sin destino
Ángeles guían en la noche tu albedrío

Mar(tha) bravío en tiempos de tormenta
Os(car)curo manto que enerva tu sentido
Gra(ciel)as gotas evaporas hacia el cielo
An(gela)cestrales ritos que no entran en olvido

MIs(abel)terio de tu profundidad en su infinito
Mil(da) años tardaría en recorrerte
No(ra) razonar siquiera me permito
Por ello no le temo ni a la muerte

Surrealismo en un sueño diferente
Yo(ly) quisiera mecerme en tu regazo
Que me acunes por todo el continente
Y fundirme contigo en un abrazo.

Ángela

SOÑAR

Soñar es desplegar alas, subir hasta los cielos,
es conciencia pura, al estar durmiendo,
es sueño y embeleso también en los desvelos.

Remontarse en vuelo, bajar a los infiernos,
con fantasías locas, quebrantos y tormentos.
abrir mil universos, soñar con nuestros muertos.

Cuando al amor soñamos, palpítamos la gloria,
éxtasis de un instante, instante que es eterno,
romanticismo incierto a guardar en la memoria.

Soñar no cuesta nada, si es medido por dinero,
pero si estás despierto y persigues un sueño,
es la mayor fortuna lograr que sea certero.

Ojalá fueran sueños las guerras que vivimos
y sean crueles pesadillas de las cuales despertemos,
viendo que no era cierto todo lo que sufrimos.

Para mí vivir soñando no es como dice Calderón,
que "la vida es sueño y los sueños, sueños son"
Qué sería de nosotros si no tuviéramos sueños,
porque es la esencia de la vida ser de ellos los dueños

Ángela

AMISTAD I

Enséñame qué es la amistad, tú que sabes,
pues mi ser y mi alma quieren encontrarla,
tal vez la idealicé y quemé mis naves
y ella pasó por mi lado sin yo notarla.

A veces la confundí con compañerismo,
y ante distintos intereses se alejaba,
otras con lástima y aforismo,
ante mi superación me abandonaba.

También, yo, fallé en este concepto,
porque creía que un amigo era el que pensaba,
de la misma manera y como precepto,
de la misma forma que yo esperaba.

Y así vi en ello mis falencias,
me di cuenta de que ello era pasajero,
porque amigo es compartir las diferencias
y aceptarlas en el fuero más sincero.

Lo que yo quiero de un amigo-compañero
es que no me juzgue ni divulgue mis secretos,
me tenga presente del modo más señero
y sea sincero en los momentos más molestos.

En mi corazón siempre hubo un vacío
y no es no tener amigos lo que me molesta,
sino tener que renunciar de modo impío,
dando por acabada su búsqueda y mi certeza.

Es como la búsqueda del amor que no se encuentra,
pero se sabe que en un lugar espera,
encontrar tu alma para unirse
y fundirse las dos en una entera.

Ángela

PRESENTE

Que no nos atrape un tiempo, que en realidad no existe,
una ilusión banal de un futuro incierto
o un pasado que se aleja cada vez más en el tiempo.

Lo hacemos pasajero al vivir en el ahora,
no siendo nunca fiel a los sentires de otrora.
Aceptemos lo que venga a tocar nuestra vida,
siempre es bueno aceptar porque atempera la herida.

Pensemos que las experiencias no son malas ni positivas
porque el fiel de la balanza son nuestras expectativas.
Después de vivir experiencias, es bueno reflexionar,
ponerlas en modo presente y recién decidir actuar.

No hay que dejarse llevar por una mente pasajera,
recordemos que la impulsividad es mala consejera.
Dejemos de lado prejuicios, pues ellos son barreras
que no nos dejan disfrutar el presente de mejor manera.

Renunciemos al control de todo lo que nos rodea,
si queremos vivir el presente como agradable odisea.
Dejando que las circunstancias fluyan en actitud relajada,
abrirse a las oportunidades y que sean aceptadas.

Saboreemos cada instante sin comparar sensaciones
ya que las del pasado tuvieron distintas motivaciones.
Realicemos las tareas siempre de una a la vez,
y pongamos en hacerlas esmero, amor y sensatez.

Aprovechemos el momento, la vida es regalo dado,
pensemos en el presente que en el día tiene su estrado
y recordemos que nuestras vidas tienen los días contados.

Ángela

VIENTO

Ojalá pudieras, con tus alas, viento,
llevarte las penas de este mundo incierto,
alejando hambrunas, penurias y lamentos,
borrar las huellas de tanto sufrimiento.

Envuelve al que sufre, con tu cálido aliento
y acuna su alma tan solo un momento,
para darle respiro y seguir viviendo.

Las alas del sueño son como las tuyas, viento,
nos remontan en vuelo sin ningún intento
y nos vivencian fogones sin espacio ni tiempo.

Ojalá pudieras, con tus alas, viento,
acariciar mi alma con tu suave aliento
y pudiera yo esparcir el sustento,
para borrar de la tierra todo el sufrimiento.

Ángela

AMISTAD II

Pero hace tres años encontré su reemplazo,
no será la amistad tal cual buscaba,
pero sé bien que al final en cada abrazo,
el Taller me da en parte lo que añoraba.

No necesito compartir cosas mundanas,
porque sé que en un plano que no vemos,
mi alma las siente como hermanas
y siempre hay lugar como consuelo.

Ángela

REMANSO

En los años juveniles, la vida es un torbellino,
río bravío que baja de una cumbre, indómito en su fluir
ardió.

En la adultez, es un cauce bravo, desbordante, fluido
que arrasa las represas en su bravura sumido.
Estas represas son las grescas y los sinsabores
y busca su confluencia, en los distintos albores.
Se encuentra con afluentes que sus aguas enriquecen,
como, también, crea efluentes donde ilusiones perecen.
La margen va lamiendo en un roce generoso,
forma parte de una cuenca y vive momentos hermosos,
luego va perdiendo fuerza cuando otros ríos lo dejan,
unos son bifurcaciones que propias leyes manejan.

En la adultez tardía se encuentra consigo mismo,
se valora, se perdona y se aleja de espejismos.
Encausa su propio cauce, genuino y con excelencia,
son sus aguas las mejores, las que muestran su esencia.
Ya su fluir aminora, ya no encuentra torbellinos,
ya no es bravo, ni indómito, ni ardió,
y fluye hacia el amor divino.

Y ya tarde, muy cansado de salvar tantos remolinos,
busca un remanso aciago, para alentar el camino,
donde esperar disfrutando, hasta que pueda y en calma,
hasta que llegue la aurora y al océano llevar el alma.

Ángela

SENTIRES SOBRE LA AMISTAD

La amistad es eso que nos une, que nos acompaña,
que nos hace aún a la distancia, compartir cosas y permitirnos ser
feliz juntas.

La amistad es una forma de demostrar AMOR **(Silvia)**

La amistad es un alma compañera,
que vibra al mismo ritmo de nuestro corazón
y se queda para siempre con nosotros,
aunque la vida nos aleje sin querer **(Marta)**

Amistad, una hermandad sin lazos de sangre,
solo unidas por un espíritu común
que da alegría y placer a los q lo comparten. **(Bochi)**

Las personas más importantes no se buscan,
la vida te las presenta. **(Celina)**

No importa que estamos separadas, porque mi corazón se formó
con los pedacitos de cada una, que me endulzaron la vida,
y me ayudan en esta pandemia a sentirme protegida. **(Ilda)**

La amistad y el compañerismo es un regalo.
Estoy agradecida por los amigos que vinieron a mi vida.
(Yolanda)

Cada relato nos relata, nos nombra

Pero también encuentra un punto de clivaje,
de resonancia con el otro.

*Feliz de pertenecer,
Ya no esperaba de mi vida
Poder llorar, hablar, leer, escribir, emocionarme
y sobre todo ser escuchada.*

Ángela

EL VALOR DE LA PALABRA

¿Qué es realmente distinto ahora? ¿Qué cambio con este aislamiento? ¿Qué paso a tener otro espacio? Creo que es la palabra.

Aun con mis amigas más queridas; a veces pasaba un tiempo y no nos hablábamos, no nos comunicábamos todo el tiempo, pero ahora eso cambió. Nos hablamos casi a diario, estamos pendientes de lo que le pasa a cada una. Acá, en este grupo nos enganchamos y cada una quiere compartir algo con los otros, es como que lo apropiamos y ahora que nos quedamos sin el beso, sin el abrazo y sin la mirada -que nos bastaba mirarnos con la persona que queremos, que uno lo mira y ya sabemos que es lo que le pasa-, nos quedó la palabra. San Juan decía "Al principio existía la Palabra, y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios" (1, 1-18) y Dios es amor.

Cuando juntamos las dos cosas, el amor y la palabra, tenemos un arma poderosa para acompañarnos y abrazarnos.

Titina

ESCAPAR POR LA VENTANA

Esta pandemia nos cerró puertas: las puertas a nuestras familias que asiduamente nos visitaban y empezaron a venir muy poco, casi nada, para cuidarse y cuidarnos según se aconsejaba; las puertas a nuestros amigos a quienes, desde lejos, cuando los vemos llegar, ya sabemos cómo están. A veces, antes de saludarnos, les decimos ¿qué te pasa? No necesitamos palabras, el otro trae ya en su cara el dolor y lo manifiesta porque espera nuestra pregunta, nuestro interés o nuestro consuelo.

Las puertas se cerraron para las salidas, los paseos, las compras y la libertad de salir en cualquier momento. Algunos, solo algunos, logramos escapar un poquito por la ventana.

Comencé en el grupo el día que se dijo “los viejos adentro, prohibido reunirse” y comenzó la tecnología a reemplazar la cara de las personas.

En las escuelas los chicos ya conocían ese abecedario, nosotros nos habíamos resistido.

Para mí fue muy revelador conocer gente sin haberla visto nunca y más aún descubrir que para el aprecio, la percepción del otro y luego el cariño, no es indispensable la presencia física. Va más allá, también se logra de corazón a corazón.

Titina

JUGÁBAMOS AL “ARROZ CON LECHE”

Muchas veces no pude disfrutar todo lo que hubiera querido por las demandas de los demás, y otras veces por las mías, propias, queriendo estar en todo, haciéndolo todo, organizándolo todo.

En la niñez cantábamos el “Arroz con leche” y lo incorporamos muy bien a nuestra vida. La señorita de San Nicolás para casarse debía saber coser, planchar, bordar, pero no nos enseñaban a abrir la puerta para ir a jugar.

Cada paso de mi vida fue dado con amor y por amor.

Nunca me arrepentiría, solo que con los años me pregunto ¿No me dejaron? ¿O yo no supe abrir la puerta para echar a volar mis sueños?

Haciendo, haciendo, haciendo muchas veces me olvidé de ser.

Titina

LA DIVERSIDAD NOS HACE ENCUENTRO

Si todos fuéramos iguales, además de aburrirnos como ostras, no habría nada para descubrir, para asombrarse. En el domingo de Ramos el Papa Francisco habló del asombro, que no debiéramos dejar de asombrarnos ante un Dios clavado en una cruz por amor.

A lo largo de los años vamos descubriendo que, entre la vida y la muerte, la enfermedad y la salud, el blanco y el negro, están los infinitos matices que nos descubren el mundo.

Cada ser humano que encuentro me abre la puerta a la diversidad, me muestra algo que yo no conocía o no había advertido. Solo queda asombrarse y crecer.

Titina

MI MUNDO

Aunque hoy me muera, mañana amanecerá.

El sol asomará en el horizonte, mi casa seguirá erguida y mi silla no se extrañará de no recibirme.

¡A veces nos sentimos tan importantes! Parece que nuestra opinión, nuestros dolores, nuestra vida toda es lo más trascendente. Claro que todo el mundo desaparece cuando desaparecemos. Todas las noches practicamos como es no estar, pero basta con que abramos los ojos al amanecer para volver a instalarnos en el mundo como si fuera nuestro.

Titina

LA TECNOLOGÍA Y YO

Cuando el *boom* de los celulares apareció, yo estaba enojada con la tecnología porque la comunicación y los afectos quedaron de lado gracias a esos aparatos; enojada ante tantos adelantos que no sabía manejar ni quería aprender, estaba negada, y a veces retaba a los míos por la falta de comunicación.

Llegó el 2020 y me tuve que amigar con todos los adelantos tecnológicos. Encerrada en casa, el único medio que tenía para comunicarme con el exterior era la tecnología de la comunicación (celular, computadora, Internet y toda su aplicación). Así aprendí a manejarla, pero ellas también, muchas veces, manejaban mi tiempo.

Igual, ahora, ya acostumbrada, sigo usando todo y sigo sosteniendo que tendríamos que volver, un poco, no mucho, aunque aún no nos dejan; a los abrazos, a la escucha presencial, a volver a leer los gestos, las emociones y a practicar valores.

Son importantes los cambios, pero no debemos olvidar lo humano.

Toty

Es la primera vez que soy libre, pero es el fruto de mucho dolor y sigue costando soledad.

¡Mis amados muertos que se fueron me hicieron libre! ¡Qué alto precio!

Una vez escuché a Facundo Cabral, quien perdió a su esposa y a su hijita en un accidente, decir que cada uno que muere da independencia al otro y comprendí que, aunque doloroso, es cierto.

¿Tanta gente nos necesitó antes o nosotros buscamos ser necesitados para sentirnos valiosos o importantes? Casi nos olvidamos de nosotros mismos.

Ahora nos podemos apropiarse de cualquier momento que queramos. Somos los vencedores de una batalla donde ya no hay enemigos en el frente.

Sabemos que nadie se interpone en nuestro camino, que lo que queda será para lanzar vistosas y perfumadas flores al viento, para alegrar y perfumar el aire de los que todavía quieren acompañarnos.

Titina

PERLA

Se llama Marta, ¿por qué la apodarán Perla? Eso me pregunté hace tres años cuando la conocí en el Taller. Gentil, cálida, alegre. A pesar de haber vivido situaciones muy dolorosas, estaba siempre dispuesta a ayudar. Si yo no sabía o recordaba el nombre de alguna compañera, ella me lo “soplaba”, ubicándome en el espacio.

¿Por qué la apodarán Perla? Con el tiempo y prestando atención supe que fue apodada por un señor mayor, vecino de la infancia: “Parecés una perlita”. Con el tiempo, creciendo, fue Perla.

Busqué que es una perla. “Una perla es un objeto duro y brillante producido dentro del tejido blando de un molusco con cáscara”. O sea, un ser vivo. ¡Cuánto dicen estos adjetivos! En su vida ha debido ser “dura”, blanda, ha brillado y sobre todo se mantiene “viva” porque siempre la vida pone en su camino a alguien que necesita ayuda, y ella está siempre dispuesta ¡Qué visionario ese vecino de la infancia!

Ángela

Al volver de un hermoso viaje en el que recorrimos idílicos pueblitos precordilleranos, ajenos al turismo usual, nos sorprendió la cuarentena. Cambiamos aire, sol, paseos, caminatas, lagos y picos nevados por cocina, comedor, living, dormitorio.

¡Qué contraste!

Se nos amontonaron en las manos las caricias, los abrazos que jugaban por salir. Mientras tanto, nuestros hábitos aparecían: cortinas abiertas hacia la calle desierta, dispositivos cargados para comunicarnos, aprendizajes rápidos y no siempre exitosos, palabras nuevas *Meet*, *Zoom*, videollamadas, *on line*, virtual, grupo de WhatsApp, nueva difusión...

No fue fácil encontrarnos de ese modo, compartir de ese modo; pero era el único medio posible.

Graciela

PASADO ENCERRADO

¿Cuántas veces escuchamos decir “¡hay que vivir el presente, no vivir en el pasado!”? Sobre todo, ¿por qué casi siempre nos detenemos en el pasado doloroso pero resulta fácil escapar de ahí? Como un pájaro al que abren su jaula después de mucho tiempo y en vez de escapar vuelve allí, donde se reconoce haciendo lo que siempre hacía, sin atreverse al desafío de las cosas nuevas, al esfuerzo de volver a empezar.

Mañana cuando me levante encerraré mi pasado en el ropero, le pondré dos vueltas de llave y usaré toda la libertad que tengo a disposición para hacer lo que se me cante.

Por las dudas no tiraré la llave, no sea cosa que me pierda y no me pueda encontrar.

Titina

SOLA

En la radio Cortés alguien canta “tu casa, mi casa, nuestra casa... se ha de llenar de estrellas que cada madrugada estarán celando las ventanas esperando el relevo del sol”.

¡Cuántos años! Más de cuarenta he tenido esta casa. He disfrutado esta casa, este patio. Muchos tiene su casa, pero añoran el patio y un patio grande es también el cielo, el sol, la luna. Mirar el mundo con solo levantar los ojos.

Estoy sola en la casa, los salmos dicen “una soledad poblada de aullidos” hasta hace poco creo que así estaba mi soledad porque podía ser juzgada, sorprendida, herida. Ahora mi soledad está poblada de silencios, con paz, tranquilidad y vacíos para llenar, solo que como nunca la tuve, a veces me encuentro en el silencio y otras me pierdo.

Titina

LA TECNOLOGÍA, LA PANDEMIA Y YO

La tecnología es un avance muy importante y casi incomprensible para nuestra generación. Salvo algunas excepciones, sabíamos que estaba, pero no la aprovechábamos del todo. Un por qué era que teníamos otros hábitos, y otro por no entender cómo usarla.

La pandemia nos puso en una situación de aislamiento que nos obligó a aprender a comunicarnos a través de distintas aplicaciones y redes sociales. Además, pudimos pagar servicios o hacer compras *online*.

Mucha gente sufrió también la experiencia de las etapas.

Como todas las cosas, la tecnología tiene mucho de positivo y algunas cosas negativas.

Marta G.

¿ME AYUDÁS A MIRAR?

Contaba Santiago Kovadloff (escritor y filósofo): “Cuando mi hijo tenía tres años, pensamos con mi esposa llevarlo a ver el mar. Cuando llegamos lo cargué a upa y lo llevé a la orilla, puso sus manitas en las mejillas, me miró y me dijo la frase filosófica más hermosa que escuché en mi vida ‘Papá, ¿me ayudas a mirar?’”

¡Qué importante que alguien a quien amamos nos ayude a mirar! Depositar en el otro lo que nos supera.

Aun sabiendo que nadie puede ayudarnos a mirar totalmente, porque cada uno verá lo que pueda con sus ojos, su edad, su altura, su distancia, su entorno, su estado de ánimo, su tristeza o su alegría.

Tantos seres humanos pasaron y pasarán por el mundo y no habrá dos miradas iguales.

Titina

LA CASA DE LA ABUELA

Pasó el tiempo y todo cambió. Sueña la pequeña niña, sentada en el patio de la casa de la abuela que nunca conoció. Ella admiraba esa típica casa “chorizo” con un largo comedor, donde pasaba el día jugando. Entraba contenta saltando con la soga o se sentaba en el banco “descanso” respaldado por una grilla de madera, enredada en ella una gran madre selva y una añeja rosa mosqueta blanca. Así, en el patio perfumado, la niña dejaba volar su imaginación. Soñaba, pensaba en toda su familia que allí vivió: su papá, sus tíos; solteros y casados hasta que se hicieron el nido y echaban a volar.

Paso el tiempo y todo cambió, pero el patio sí quedo, allí y en el recuerdo: la bomba, muy quieta; los macetones de tres patos con sus helechos “mosquitos” o “serruchos”; la pecera de pie ¿y los peces? ¡peces no! Solo cacharros viejos amontonados; la columna y, apoyada en ella, el caño que descargaba el agua en los días de lluvia, en un cántaro enmohecido de humedad. A cada lado de la puerta de la cocina dos apliques de cerámica negra en los que figuraban el rostro de una mujer y un retrato de Gardel; y un espejo donde el tío, padrino Domingo, que vivía allí porque había venido de Italia, rasuraba su barba. Y la niña recordaba.

¿Y el frente? con un zaguán tan alto y gallardo, con manijones de bronce, incorporado el buzón (cuántas cartas recibían de muchas personas naturales de su país y otras de paisanos de Italia) ¿El llamador “la mano con una esfera en ella” representaría el mundo? ¿O el mundo en su mano? Todo cambió. El zaguán desvencijado se cambió por una puerta. Nadie más entró, solo palomas vuelan, llevando los sueños de aquella niña que nunca, nunca olvidó, aunque paso el tiempo y todo cambió.

Celina

Paseando por la infancia

Cuentos infantiles en tiempos de cuarentena

*La barrera de la Pandemia
Nos privó de la cercanía.
La tecnología
Nos dio la llave de la comunicación*

Raquel

MANUELITA

“Me parece que estoy gorda”, dijo Manuelita. “Mi panza toca el suelo, ¿será por eso que me molesta?”, preguntó. Pero no, no era eso. Eran las mariposas, esas que se sienten cuando uno se enamora, ¡solo que también sentía el dolor de saber que su amor no la registraba!

Era un tortugo buen mozo, aristocrático y ¡parisino! “¿Qué habrá en París que le atrae tanto?”, se dijo. “Tendré que hacer algo”, y puso manos a la obra: juntó todos sus ahorros, que a fuerza de hacer economía había juntado, se puso su sombrero con flores, armó su valijita y salió casi corriendo.

Como estaba tan apurada no sabía ni que iba pasando a su alrededor, hasta que comenzó a cansarse y, por lo tanto, con más detenimiento, a observar todo lo que encontraba a su paso. Vio a un sapito metido en una alcantarilla, a quien lo ayudo a salir un perro con su pata lastimada, y ella rompió uno de sus vestidos para hacerle una venda para que no sangrara más; les dio parte de sus sanguchitos a unos pollitos desesperados de hambre porque su mamá no regresaba; y luego unas palomas comían de su mano las semillitas que iba juntando en el camino. Así, un poquito caminando y otro poquitito a pie, llegó a París.

Se sorprendió al ver una ciudad tan hermosa: la torre iluminada, el río, los negocios, la gente; pero no pudo recordar a que había ido, y sintió una gran nostalgia por su querido y humilde Pehuajó.

Y emprendió el regreso.

Los animalitos a quienes había ayudado en el camino la victoriarban, ¡Gracias Manuelita!, ¡Adiós!, ¡Vuelve pronto!, ¡Te queremos!

Y ella sintió que su corazón estaba desbordado y comprendió que lo que nos pasa no es el motivo de nuestra infelicidad, sino lo que hacemos.

Titina

Había una vez, en las afueras de un pequeño pueblito de un país lejano, un ogro llamado Skrek que vivía al lado de un pantano, en una choza de madera heredada de sus padres.

Él se sentía muy a gusto en su “pequeño rincón en el mundo”. Sabía que era huraño y gruñón, pero le bastaba con el canto de los pájaros que se posaban en las ramas de los árboles raquíticos que rodeaban el pantano, para ser feliz. Hasta el hedor del barro y el burbujeo eran perfume y música para él. Siempre empezaba y terminaba el día en paz y plenitud.

Un día, apareció en la entrada del pantano una comitiva de autoridades (del pueblo) que le dijeron, en nombre de todas las personas del pueblo, que su pantano era un lugar que los avergonzaba y le propusieron dragarlo y convertirlo en un lago, y que además se desviaría el río hasta el pantano para transformar el agua barrosa en cristalina.

El ogro, si bien era huraño, tenía buen corazón. Sintió culpa por ser la razón de la vergüenza del pueblo, y aceptó.

Llamaron a arquitectos e ingenieros de renombre para hacer el proyecto. Un día se convocó a todo el pueblo y se hizo una gran presentación en *Auto-Cad*, *Render* y *PowerPoint* de cómo quedaría el pantano. Se haría un gran centro comercial, un pequeño aeropuerto, un parque de diversiones y un zoológico. ¡Vendría gente de todos los pueblos cercanos! ¡El pueblo tendría grandes ingresos! Se hizo un enorme silencio. Se debería realizar el plebiscito de aprobación, pero de pronto, el carpintero que siempre iba a buscar madera al pantano, alzo la voz y llamó a la reflexión:

- ¿Qué será de Shrek? – preguntó. Será una atracción turística. Nada vale la pena si una sola persona del pueblo es infeliz, aun con nuestras diferencias-

Así que al final de la votación había ganado el No, o sea, nada cambiaría.

A la mañana siguiente, todo el pueblo fue al pantano a disculparse con Shrek y a compartir el día.

Ángela

EL PALACIO EN CUARENTENA

Cenicienta era una niña muy buena y hermosa que vivía en el palacio con su papa, el Rey.

El rey, sintiéndose solo y pensando en darle una madre a Cenicienta, se casó con una mujer que tenía dos hijas. En principio todo iba bien, pero las hermanastras comenzaron a sentir celos y envidia de la belleza y felicidad de cenicienta, entonces le dieron trabajos pesados como fregar pisos, lavar muchos platos y ollas, etc.; mientras ellas y su mamá paseaban y se divertían en los jardines del palacio. Pensaron que así Cenicienta se transformaría en una niña triste y fea, pero, en realidad, ella estaba cada día más feliz y hermosa porque era ayudada todos los días por los animalitos del bosque, a quienes la niña les daba comida y cariño.

Sucedió. Un día, llegó al palacio la cuarentena. Oh, oh, oh. Y con ella el “quedate en casa”, los barbijos y la convivencia. Las tres mujeres, envidiosas, ya no pudieron dar órdenes, ni decirle palabras hirientes a Cenicienta: todo quedaba en el barbijo y volvía hacia ellas. Ya no pudieron pasear por los jardines durante el día, tuvieron que aprender otras cosas dentro de la casa. Además, tuvieron que higienizar todo.

Así aprendieron a coser y bordar, aprendieron que todas las palabras hirientes se pueden transformar en suaves caricias; a convivir, a conocerse. Prepararon hermosos vestidos para la fiesta real que se realizaría después de la cuarentena. Le hicieron un lindo vestido rosa a Cenicienta. Mientras tanto, Cenicienta seguía comunicándose todos los días con los animalitos del bosque a través de las ventanas del Palacio.

Gracias a la cuarentena pudieron reflexionar, mirar hacia su corazón y encontrar un corazón noble y solidario. Aprendieron a convivir y a ser felices.

Toty

UN CUENTO QUE NO ES CUENTO

En el bosque se escuchaban cantos y risas. ¿Quiénes eran los que estaban tan alegres?

Pues siete personajes pequeños que regresaban de trabajar en la mina. De pronto se asombraron porque delante de ellos había una joven muy bella, tendida sobre las hierbas.

“¿Quién será? ¿Qué habrá pasado?”, se preguntaron. Ellos, que eran muy solidarios, la alzaron y entre todos la llevaron a su pequeña casita.

“¿Dónde la acostamos?”, se preguntaron. Todos se pusieron de acuerdo en juntar sus camitas para que ella pudiera entrar.

Cuando la joven despertó y se vio rodeada de esos pequeños hombrecitos, les preguntó: “¿Dónde estoy? ¿Quiénes son ustedes?”. Ellos le respondieron: “somos siete enanitos y esta es nuestra humilde casita ¿tu, por qué estabas en el medio del bosque sola y desamparada?”. Ella les contó que había salido a recorrer los alrededores, pero se perdió, y como estaba muy cansada se acostó y se durmió. “Bueno, quedate con nosotros uno o dos días hasta que te encuentres bien”, le dieron. A la noche comieron todos juntos ¿y saben qué? Armaron una pijamada, ya que tuvieron que poner todos los colchones en el piso.

Todos juntos reían, cantaban y jugaban. Cuando tocó el turno de las escondidas, ella no podía encontrarlos ya que ellos, al ser tan chiquitos, se podían esconder mejor.

Al otro día, a la hora del desayuno, los enanitos le propusieron: “Puedes ayudarnos con la comida, a ordenar nuestra casita mientras nosotros salimos a trabajar”. Así se pusieron de acuerdo y transcurrió ese día. Al día siguiente, mientras tomaban el desayuno y escuchaban la radio se enteraron que tenían que cuidarse de un bichito que andaba enfermando a la gente y que no se podría salir de las casas por unos cuantos días. Así que Blancanieves (así se llamaba la hermosa

joven) tuvo que quedarse a compartir más días con ellos, pero no les pesó ese encierro, entendían que debían hacer lo que pedía el Gobierno y cumplir al pie de la letra todo. Blancanieves estaba feliz con sus nuevos amigos y ellos también se encontraban muy a gusto con ella. ¿Y qué hicieron durante esos días de encierro?

Como en todas las casas, como hicieron todas las familias, pudieron conversar, contarse sus cosas, compartir juegos ¿y saben qué? Los enanitos aprendieron a cocinar tortas, bizcochitos, galletitas. Les iba enseñando su nueva amiga, igual que en una familia donde los niños aprenden recetas, participan de juegos o miran una película junto con sus padres y hermanos.

Y así esta cuarentena resultó menos agobiante y más placentera.

Y tachín, tachín, tachín este cuento llegó a su fin.

Perla

CAPERUCITA ROJA

Caperucita. Así llamaban a la simpática niña que vive con su mamá y viste una abrigada capa roja que le tejó su abuelita.

Es esta una zona de bosques, con casas de techos rojos, retiradas entre sí. Y así, alejada, vive la abuela, que está cumpliendo la cuarentena y no puede recibir visitas.

Caperucita deseaba hacerle llegar el pan que ella misma amasó, tomando una clase por *Zoom*, con su mamá. Entonces enviaron al *delivery* autorizado con una transferencia por *homebanking*. Por WhatsApp le advirtieron a la abuela que abra la puerta con mucho cuidado (el empleado llegaría cumpliendo los requisitos: con permiso especial para circular, barbijo, etc.), pero ¡los animales salieron a las calles! y algunos peligrosos, como el lobo, quien se hacía “el zorro”.

Llegó el empleado, tocó timbre y, cumpliendo las normas de higiene, entregó la bolsa de pan, saludó y se retiró. Al momento, ¡Ring! La abuela contestó:

¿Qué olvidaste? - le preguntó la abuela

Soy Caperucita, abuelita. No te envié la medialuna-

Antes de abrir, la abuelita recordó la advertencia de su nieta. Miró por la mirilla y ¡vio al lobo disfrazado! Llamó al 911 y rápidamente se lo llevaron, tirándolo de las patas y lo encerraron en una jaula a cumplir la cuarentena. Y así, Caperucita, mamá y abuelita vivieron tranquilamente.

Celina

EL GALLO

El gallo Pinto era conocido por toda la ciudad. A las 8 de la mañana cantaba muy feliz. Tan feliz cantaba que despertaba a todos para que se vayan a trabajar. Pero una mañana, al iniciarse la cuarentena, decidió quedarse durmiendo. Se quedó en el nido, quietito, quietito. De esa manera, nadie lo escuchó. Todos siguieron durmiendo, y se consiguió así aceptar la orden que dio el Intendente del lugar.

Todos quedaron en sus respectivas casas y nadie salió, respetando la cuarentena.

Colorín, colorete, este cuento es un juguete, pero todos le cantaban así:

“El gallo Pinto se durmió y esta mañana no canto,
todo el mundo espera su coco ricó,
El sol no salió porque aún no lo oyó”
Gallo Pinto, Gallo Dormilón, Gallo Pinto, Gallo Dormilón.

Marita

HABÍA UNA VEZ UN CANARIO LLAMADO TRI-TRI

Vivía encerrado en una hermosa jaula en una casa alejada del centro de la ciudad.

Cada mañana, cuando el sol asomaba por la ventana de la cocina, él cantaba, pero sólo lo oían sus dueños. Un día, cuando llegó la pandemia a la ciudad, la niña de la familia no podía salir ni a la vereda. Como estaba aburrida, se le ocurrió compartir en las redes de Internet el canto de su canario. Fue tal la repercusión, porque el trono era maravilloso, que todos lo felicitaban a través de la niña y lo estimulaban a seguir.

Tri- tri se sintió tan alegre e importante que pronto cambió su plumaje por otro más brillante y colorido. La niña, en agradecimiento, abrió su jaula para que volara en libertad. Pero él sólo se posó en el árbol del patio y siguió cantando. Cuando caía la tarde, quiso reencontrarse con su familia y volvió a la jaula a comer el alpiste que todavía lo esperaba.

Y colorín colorado, este era el cuento inventado.

Marta

HABÍA UNA VEZ

Había una vez, en un hermoso bosque rodeado de flores, ruiseñores, pajaritos; una conejita llamada Pompón. La conejita tenía muchos amiguitos en el bosque y los invitaba todos los días. Cantaban y jugaban en el bosque. Pero llegó la pandemia y no podían comunicarse, pobrecitos. ¿Entonces que hicieron? Con un tachito y un hilito, trataron de comunicarse.

Así es que se contaban cuentitos, charlaban, se reían. Pero estaban muy tristes porque no se podían ver. Hasta que llegó la primavera, se acabó la pandemia e hicieron una hermosa fiesta. El ruiseñor los invitó a todos, a la conejita Pompón también la invitó. Hicieron una fiesta con cotillos y cantaban:

“un buen día de primavera,
el alegre ruiseñor,
invitó a los pajaritos,
al gran baile de cotillón,
Tralalalala, tralalalala, tralalalalalalala”
Colorín colorín, este cuentito se ha terminado.

Marita

LA MENTIRA Y EL ENGAÑO

Doña Mentira y Don Engaño
viven juntos, ya, hace un año,
con otros detrás como rebaño.
Aunque nadie sabe la razón,
a muchos mellaron el corazón.

Creen sus palabras ciegamente,
tienen, en ellos, puesta su mente
y sin abrir juicios, propiamente.
Ellos cubren con hermoso paño,
felices de hacer tanto daño.

Pasa el tiempo, más se afianza
Y van ganando toda confianza,
es esta, fabuloso paladín
y de una grandiosidad sin fin.

Más, como hay un justo Dios divino,
cubriendo con manto cristalino,
a las almas que, en su camino,
rescata de quien le hace daño:
Doña Mentira y Don Engaño.

Doña Mentira y Don Engaño,
sin conseguir mas apaño,
deben abandonar su escaño.
Vuelve al alma la esperanza,
pero, aunque se pague la fianza,
nunca reparará la confianza.

Moraleja

La mentira y el engaño tienen fecha de caducidad, pues con el tiempo pueden ser descubiertos, y la confianza, una vez que se pierde, es para siempre.

Ángela

EL REENCUENTRO

-Lo mejor es que nos alejamos del olvido para acercarnos con renovados sentimientos de amistad, de cariño y, sobre todo, con ganas de asegurar lazos para construir resultados de verdadera armonía, espiritual y material.

Celia

-La palabra reencuentro está llena de emociones. Me llenan de alegría, sobre todo el reencuentro con seres queridos y que hemos extrañado. Revivir momentos compartidos y también soñar a veces con los que se fueron.

Marta

-La palabra reencuentro ha sido y será de mucho valor y sentimientos para mí, sobre todo a esta altura de mi vida, con mis 80 años. Sobre todo con esas personas que he conocido, mucho en su interior. Esta palabra surge a menudo, y más en estos momentos tan difíciles para mantener el contacto humano. Reencuentro es una manera especial de volver a recordar etapas. Ello nos ha hecho vivir con dignidad y poder seguir manteniéndonos en pie.

Marita D.

-Palabra que nos invita a encontrarnos con uno mismo, con alguien especial o con un grupo de personas que fueron y son importantes en nuestra vida. Siento alegría, ansiedad, emoción, sentimientos encontrados, ganas de que se concrete.

Toty

-Me sugiere una gran emoción previa. Añoranza, anhelo, esperanza, temor. Pero cada emoción se diluye y se funde en el valor del reencuentro. Siento que en las vivencias de mi vida hubo distintos reencuentros. Reencuentro con vivencias pasadas, al revolver mi "baúl de los recuerdos"; reencontrarme conmigo misma (redescubrirme). Todo está lleno de emociones, y hoy siento que hay muchas formas de generar reencuentro.

Ángela

-El reencuentro también nos ayuda a reconocernos a nosotros, a reencontrarnos con nosotros mismos a través de los recuerdos y las vivencias. Como en el tango Volver: "el reencuentro con el pasado".

Marta

-Recuperamos gente y sepultamos el olvido. Es recuperar algo que estaba perdido.

Ilda

Un mensaje que quiero dejar

*Se me ocurrió una metáfora:
Gaby proyectó y diseñó un collar.
Todas somos perlas,
y Perla con su hilo poético nos enhebró, terminando la joya.
A mi modo de ver, en la diversidad todas tenemos un valor.*

Ángela

CARTA PARA SER LEÍDA DENTRO DE 20 AÑOS

A esta generación no nos ha tocado pasar por una guerra, pero sí por una pandemia, que se le parece mucho. Encerrarse en casa, almacenar cosas, taparse la cara; con el dolor y la muerte a la vuelta de la esquina.

Casi siempre el sufrimiento trae frutos, o por lo menos nos hace crecer, madurar.

Dicen que al final de la vida, las personas, más que arrepentirse de los errores cometidos, se lamentan de lo que no se atrevieron a hacer.

¡Atrévete! Sobre todo, cuando tu osadía vaya en favor del que más te necesita.

¡Ama! Es lo único que nos llevaremos en las alforjas del alma.

Titina

QUERIDO AMIGO

Cuando recibas esta carta ya habrán pasado 20 años de vida sobre el planeta. Quería contarte cómo estamos viviendo estos tiempos para que puedas evaluar si ha cambiado o no nuestro pasaje sobre la Tierra.

Estamos atravesando una etapa de crisis, crisis de valores que se acentúan y se ven reflejados en la pandemia que se está desatando en el planeta. El ser humano ha perdido la empatía, el respeto, la solidaridad, el cuidado del medio ambiente. Estamos avasallados por la tecnología.

Sin embargo, no todo está perdido. Muchos jóvenes y niños, ayudados por adultos mayores, intentan revertir esta situación y, de a poco, creo que vamos a prepararnos para un mundo nuevo que tú estarás viviendo. La Madre Tierra florecerá y la vida feliz se desarrollará de nuevo sobre la Tierra.

Abrazos.

Toty

LA NOTICIA DEL 5200

En un viaje en el tiempo imaginario, llego al año 5200. Después de tantos desastres provocados por el poder del hombre, que, en términos simples, destrozó la tierra e hizo desaparecer de ella toda vida; me encuentro que el noble planeta comenzó a florecer nuevamente.

El clima es templado, hay paz y excelente relación entre los seres vivos. Mariposas multicolores, aves, insectos, vuelan pintando el aire. Los árboles tienen muchas flores y frutos y cobijan en sus ramas a los pájaros. Los animales pasean por los prados, juegan, emiten sus sonidos suaves. El hombre es un ser de luz, solidario, humilde, que convive sin competencias. No hay vehículos que descarguen en el aire gases tóxicos. La naturaleza se impone a la civilización. Todo es vida.

¿Es una utopía? ¿Será que todo esto vino a mi mente al ansiar un cambio en nuestro tiempo? ¿O simplemente será un cuento fantástico? No sé. Pero me gustaría que se pueda revertir un poco la situación que hoy estamos viviendo, que aparezcan la empatía, la solidaridad, la humildad y el amor.

Silvia

Estimados lectores y oyentes de mis artículos de viajes: hoy llegué a París, cuánticamente, desde Argentina. Subí al hotel por el ascensor neumático y aquí estoy, en el piso 107, observando, desde el *curtain wall* de mi habitación, el movimiento de los vehículos espaciales con banderas de todo el mundo, en el estacionamiento que se encuentra al nivel del piso 100.

Ya se preparan en París los festejos por los 3000 años (25 de mayo de 2200) de la Unificación Mundial.

¿Por qué París? Porque aquí, en el lejano 1789, el pueblo revelado contra la opresión de los Reyes y bajo el lema Libertad, igualdad, fraternidad; dio comienzo a la Edad Moderna.

Festejar la Unificación, esa decisión unánime de los líderes de todos los países de liberar fronteras físicas, étnicas e ideológicas, convirtiendo al mundo en un solo territorio; trabajando por la sustentabilidad y recuperación ecológica de la tierra y aguas del planeta.

Eso dio un giro de 180° en el equilibrio mundial. No más luchas por el petróleo, litio y agua potable. La decisión de confluir en una comunidad mundial fue un gesto inconmensurable, y el trabajo mancomunado de organizar la administración de la comunidad, de una generosidad humana sin límite. Se terminaron las guerras, se vive en paz y a nadie le falta el trabajo, la salud, la educación y el alimento.

Vuelvo a mi visión desde el piso 107. El movimiento vehicular espacial es enorme, los que traen representantes miembros de galaxias vecinas a festejar con nosotros. Este año será apoteótico.

Hasta nuestro próximo viaje.

Ángela

CARTA PARA SER LEÍDA EN UNOS AÑOS

Después de miles de años de devastación, la Tierra se tornó invivible. La mayoría de las especies animales y vegetales fueron desapareciendo, y el hombre, que había alcanzado un nivel altísimo en el avance de la tecnología y de la inteligencia artificial, migró hacia otros planetas. Ahora, en el año 5200, está nuevamente aquí y todo es diferente. La Tierra volvió a ser el paraíso del principio: todo florece, el agua y el aire son diáfanos y así seguirá siendo porque se aprendió de la experiencia. No se explotan excesivamente los campos y la energía es natural. Las comunicaciones son telepáticas. Se convive con robots y las emociones están escondidas. Es un mundo pacífico y armonioso, pero hay poco calor humano.

Marta

PARA QUIÉN LEA ESTA CARTA EN EL 2041

Estamos pasando una pandemia que nos tiene muy preocupados, el Covid cada vez contagia más.

Tal vez lo merecemos porque no supimos cuidar el planeta. Se contaminaron ríos, mares, tierra, se arrasó con la deforestación.

Perdimos mucho ser querido que no pudimos despedir. Ahora las esperanzas están puestas en varias vacunas de distintos laboratorios. No sabemos cuánto duran, si son verdaderamente eficientes o dejan secuelas.

El mundo está igual: unos primero, otros después, pero el sufrimiento es el mismo. Se cerraron las fronteras, debemos respetar normas para evitar contagios, se recomienda quedarse casa porque se espera una nueva cepa Delta muy contagiosa. Estamos defendiendo los matices del mundo del futuro.

Espero con alegría que estén con salud, paz, amor y felicidad en un mundo nuevo.

Ilda

HOLA, PARA QUIEN LEA ESTA CARTA

Hoy, 5 de agosto de 2021, mi vida es satisfactoria. Casi a los 80 años.

Siempre trabajé en lo que me gustaba ser: maestra. Si volviera a nacer elegiría esta profesión que amo. Hace años me jubilé y logro cada día pasarla bien sin temor a la soledad.

No soy persona que se queda quieta: manejo la computadora y estoy dispuesta siempre a aprender y a escuchar al que sabe. Así me contacto con mi hija y amigos por e-mail y WhatsApp.

Recuerdo mi juventud con sus alegrías y tristezas. Me siento bien física e intelectualmente. Disfruto del sol de cada día. Sonrío siempre, siempre sonrío. La alegría gana mi alma y soy una agradecida a la vida.

Isabel

5 DE AGOSTO DE 2041

Cuando llegue esta carta, yo habré cumplido 100 años.

Tengo experiencia de madre y abuela, y también como docente, así que te puedo pedir algunas cosas para que seas feliz.

La vida es muy corta. Cada minuto vale oro. Aprovecha el tiempo haciendo el bien a los demás cada vez que puedas y así también vos vivirás feliz.

Te saludo desde mi alma a la tuya, que debe ser pura.

Celia

En este tiempo de pandemia

RESUMO MI VIDA EN 6 PALABRAS

- Con mis canciones, alegró los corazones (Yoli)
- Mi vida en familia con amor (Ilda)
- Solo con amor armé mi familia (Bochi)
- Mi vida es bella, la disfruto (Isabel)
- ¡Mi gran felicidad: mis siete nietos! (Toty)
- Nacidos del amor: hijos, nietos, bisnietos (Titina)
- No la imagino de otra manera (Marta)
- Mi admirado compañero y mis hijas (Ángela)
- La cuarentena unió más nuestra familia (Susana P.)
- Familia cariñosa, disfrute simultaneo, servir, alentar (Celina)
- Familia, amigas, hacen feliz mi vida (Ana María C.)
- Descubrir este grupo me hizo feliz (Ángela)
- Soñar, un hábito difícil de erradicar (Ilda)
- Tener amigos es ampliar la familia (Bochi)
- Soy feliz por tener una familia (Perla)
- Mucha paciencia, responsabilidad, amor al prójimo (Marita D.)
- Gracias vida, me has dado tanto (Marita B.)
- Para mí la naturaleza, vida, amor. (Ma. Elena)
- La vida me dio una segunda oportunidad (Ana María B.)
- Familia, amigos, los quiero a todos (Silvia)

El Taller

Que hermoso descubrimiento,
fue pertenecer,
pertenecer a un Espacio,
espacio en un Taller.

Cada integrante una historia,
historias de vida son,
son tantas y tan profundas
porque salen del corazón.

Cada una aporta tanto,
todo da para reflexión,
nos unimos unas a otras,
como estrofas de una canción.

Cada una con su historia,
brinda una noble esperanza,
una amistad sin parodia,
con fe, calor y templanza.

Cada una con su historia,
diversidad completa,
completa en sabiduría
Y sabias en su memoria.

Quien dirige la batuta
de esta bella sincronía,
es tan sabia y afectuosa
que nos renueva día a día,
eso que llevamos dentro
como hermosa melodía.

Ángela

Participantes

- Marta Allusson – Perla
- Ilda Quiroga
- Isabel Lopepe
- María Beatriz Rolandelli
- Marita Banchemo
- Ángela Sartoni
- María Lia Zunino – Toty
- Marta Galante
- Marita Delvilano
- Celia Cicero – Bochi
- Silvia Lagarde
- Irlanda Olcese - Titina
- Zulma Mónaco
- Norma Boccasi
- María Susana Acosta
- Delmira Santoro – Chiquita
- Yolanda Donadio - Yoli
- Gladys Pierdomenico – Lili
- Graciela Bustos
- Stella Maris Ambrusso – Yayi
- María Josefina Sanguineti
- Susana Petit
- Juana Ferretti – Yani
- Susana Anfossi
- Raquel Sarubbe
- Marta Rizzoglio
- Nora Marsala
- Daniel Marino
- María Rosa Luccetti
- Oscar Lombardo
- Rosa Defina
- Marta Defina
- María Alicia Lannes – Lita
- Mara Cristina Diaz
- Amalia Suárez
- Ana María Moro
- Celina Burella

Este libro de crónicas reúne relatos y poesías que surgen en el año 2020, en el momento de la pandemia y en contexto de aislamiento preventivo y obligatorio.

Estos escritos se produjeron en el marco del taller reflexivo a cargo de la Lic. Gabriela Moira Tedeschi en el Programa de Promoción de la Salud de Personas Mayores (PROSAM) perteneciente a la sede de la Facultad de Psicología en Chivilcoy, dirigido por la Lic. Marina Canal.

Cada relato, producto de un trabajo de coordinación grupal, es una expresión de emociones y sentimientos que permitieron compartir, en su momento, la experiencia de transitar un tiempo novedoso e inédito que impuso la pandemia y sus consecuencias.

De esta manera, la escritura posibilitó tramitar pensamientos, afectos y la vivencia de incertidumbre que fueron compartidas a la distancia en el grupo de pares. Es por ello que su riqueza está en demostrar la capacidad humana de transformar una experiencia traumática en un acto de creación de escritura y brindar la posibilidad de establecer vínculos. Esperamos que disfruten de su lectura y pueda significarse por su valor simbólico en la construcción de la subjetividad.

Gabriela Moira Tedeschi Lic. En Psicología de la UBA. Especialista en Clínica de Adultos con título expedido por el Colegio de Psicólogos y Psicólogas de la Prov. de Buenos Aires. Su ejercicio profesional lo desempeña en el sistema público y privado. Docente extensionista en PROSAM (Programa de Promoción de la Salud de Personas Mayores) perteneciente a la Secretaría de Extensión de la Facultad de Psicología de la UNLP; Coordinadora del Taller Reflexivo – Sede Chivilcoy, desde el 2012 ha la actualidad. Docente de la carrera Tecnicatura Superior en Enfermería, Sede en Chivilcoy, desde el año 2018 a la actualidad. Desde el año 2010 a la fecha, presta servicios como Psicóloga en el Servicio de Salud Mental de APS (Atención Primaria de la Salud), ciudad de Chivilcoy, donde junto a lo asistencial realiza tareas en la Prevención y Promoción de la Salud. Desempeña tareas de Supervisión en instituciones educativas, desde el año 2017 a la actualidad. Ha participado en Jornadas y Congresos con la presentación de trabajos.