



Subcomisión de Persona Adulta Mayor
Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social
Consejo Nacional de Rectores (CONARE)

MEMORIA CONCURSO LITERARIO: CUENTO Y POESÍA

Octubre, 2021

“
VIVENCIAS
DURANTE LA
PANDEMIA POR
COVID-19
”



MEMORIA CONCURSO LITERARIO:
CUENTO Y POESÍA

“
**VIVENCIAS
DURANTE LA
PANDEMIA POR
COVID-19**
”

374.1

C8379m Costa Rica. Consejo Nacional de Rectores (CONARE), Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social, Subcomisión de Persona Adulta Mayor.

Memoria Concurso literario : cuento y poesía "Vivencias durante la pandemia por COVID-19" / Consejo Nacional de Rectores (CONARE), Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social, Subcomisión de Persona Adulta Mayor. -- 1 edición -- Cartago, Costa Rica : Editorial Tecnológica de Costa Rica, 2022.

55 páginas ; 21.6x21.6 cm : ilustraciones a color.

Bibliografía

Disponible también en formato digital

ISBN: 978-9930-617-04-5

ISBN: 978-9930-617-05-2 (e-book)

1. Educación de adultos 2. Certámenes literarios 3. Persona adulta mayor 4. Poesía 5. Cuento 6. Experiencias personales 7. Memorias I. Universidad de Costa Rica (UCR) II. Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) III. Universidad Nacional (UNA) IV. Universidad Estatal a Distancia (UNED) V. Universidad Técnica Nacional (UTN) VI. Título.

Consejo Nacional de Rectores

Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social

Subcomisión Persona Adulta Mayor

Memoria: Concurso Literario: cuento y poesía "Vivencias durante la pandemia por COVID-19"

San José, Costa Rica: 2021

Disponible también en formato digital

ISBN: 978-9930-617-04-5

ISBN: 978-9930-617-05-2 (e-book)

Formato pdf (1 archivo : 4.4 Mb)

Consejo Nacional de Rectores. 2021.

conare@conare.ac.cr

<https://www.conare.ac.cr/>

Teléfono: (506) 2519-5700

Derechos reservados. Prohibida la reproducción de esta Memoria en cualquier forma o medio electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, grabadoras sonoras y otros, sin el permiso de los autores. Los participantes autorizan a la organización del concurso a publicar sus obras en esta memoria y la exoneran de cualquier responsabilidad. La subcomisión de Persona Adulta Mayor se reserva el derecho de hacer ediciones y modificaciones con el fin de editar y mejorar la presentación de las obras sin alterar el contenido de las mismas.

Lista de abreviaturas

CONARE:	Consejo Nacional de Rectores
PAIPAM:	Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor de la Universidad Nacional
PAM:	Persona Adulta Mayor
PAMTEC:	Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica
PIAM:	Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica
TEC:	Tecnológico de Costa Rica
UCR:	Universidad de Costa Rica
UNA:	Universidad Nacional
UNED:	Universidad Estatal a Distancia
UTN:	Universidad Técnica Nacional

MEMORIA

CONCURSO LITERARIO: CUENTO Y POESÍA “VIVENCIAS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID 19” SUBCOMISIÓN PERSONA ADULTA MAYOR, CONARE

Justificación

Como parte del Plan de Trabajo de la Subcomisión Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (CONARE) se formuló como una de sus acciones realizar el I Concurso Literario Virtual (Géneros Poesía y Cuento) para motivar y estimular la creación literaria, ya que ésta es una forma más de contribuir al envejecimiento integral y saludable de las personas adultas mayores, pues cuando se escribe se activan el área visual, las habilidades motoras y el área cognitiva al incrementarse la actividad neuronal y, por tanto, la capacidad para la resolución de problemas. Asimismo, la escritura fomenta la imaginación

y creatividad y también se ven reforzados elementos como la memoria, la concentración, la capacidad de observación y atención y el pensamiento crítico.

Con el tema “***Vivencias durante la pandemia por COVID-19***”, para este Concurso se presentaron 11 obras literarias (10 cuentos y 1 poesía) las cuales se presentan a continuación, así como aquellas que resultaron ganadoras del Primer, Segundo y Tercer Lugar en el género cuento.

Agradecimientos

A las personas mayores participantes que con sus obras nos brindaron un poquito de sus vivencias y talentos, y nos motivan a continuar trabajando con empeño.

A las personas integrantes de la Subcomisión por sus aportes y compromiso.

A cada uno de los Programas Universitarios para mayores de las Universidades Estatales por su trabajo por el derecho a la educación de las personas mayores.

Un agradecimiento especial al Tecnológico de Costa Rica por el apoyo en la gestión de esta memoria.

Es importante resaltar que esta memoria representa el trabajo de muchas personas y contiene ilusiones, arte, experiencias, aprendizajes de las personas involucradas, esperamos que lo disfruten mucho.

Créditos: producción de la memoria

Autor:

Subcomisión de Persona Adulta Mayor, CONARE

Diseño y diagramación:

Lic. José Alejandro Mena Siles

Unidad de Publicaciones. TEC

Fotografías:

CONARE

Impresión:

Unidad de Publicaciones. TEC

Subcomisión de la Persona Adulta Mayor CONARE 2021

Dra. Maribel León Fernández, Coordinadora, UNA
 Máster. Ismael Corrales Camacho, UNA
 Dra. Sofía Segura Cano, UCR.
 Licda. Carolina Gómez Mayorga, UCR
 M.Sc. Jaime José Fernández Chaves, Dirección
 del Posgrado en Gerontología de la UCR
 MAE. Adriana Solano Alfaro, TEC
 MAE. Karla Halabi Guardia, TEC

Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz, UNED
 Licda. Martha Rodríguez Villalobos, UTN
 Bach. Joel Rodríguez Soto, UTN
 MGP. Elena Montoya Ureña, CONARE
 Licda. Bignory Moraga Peralta, CONARE
 Sra. Maritza Carballo, Representante persona
 adulta mayor

Equipo de la Memoria

Dra. Maribel León Fernández, UNA
 MAE. Adriana Solano Alfaro, TEC

Licda. Martha Rodríguez Villalobos, UTN
 Licda. Carolina Gómez Mayorga, UCR

Colaboradores instrumentales

Máster. Ismael Corrales Camacho, UNA
 Dra. Sofía Segura Cano, UCR.
 MAE. Karla Halabi Guardia, TEC
 Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz, UNED
 Bach. Joel Rodríguez Soto, UTN
 MGP. Elena Montoya Ureña, CONARE

Licda. Bignory Moraga Peralta, CONARE
 M.Sc. Jaime José Fernández Chaves, Posgrado
 en Gerontología de la UCR
 Sra. Maritza Carballo, Representante persona
 adulta mayor



CONTENIDOS

Lista de abreviaturas	3
Justificación	4
Agradecimientos	5
Créditos: producción de la memoria	6
Subcomisión de la Persona Adulta Mayor CONARE 2021	7
Equipo de la Memoria	7
Colaboradores instrumentales	7
Metodología	10
Público meta	10
Categorías.....	10
Convocatoria y proceso de inscripción.....	10
Conformación del jurado y selección de obras ganadoras	10
PRIMERA PARTE	
Presentación de las obras	12
SEGUNDA PARTE	
Jurado calificador	42
TERCERA PARTE	
Premiación de las obras	48
Categoría cuento	48
Categoría Poesía	48
CUARTA PARTE	
Reflexión final	50
Anexo 1. Invitación	52
Anexo 2. Bases del concurso	53
Anexo 3. Rúbrica de evaluación	55

Metodología

Como parte de los objetivos del plan de trabajo de la Subcomisión de Persona Adulta Mayor del CONARE para el año 2021 se planteó el propiciar espacios y acciones interuniversitarias que fomenten y promuevan el intercambio de experiencias entre las personas adultas mayores. Es así, que por primera vez esta Subcomisión organiza un concurso literario, el cual se enfocó en el tema “Vivencias durante la Pandemia por Covid-19 y el cual se planteó a través de una metodología virtual.

Público meta

Se definió la participación de personas mayores de 60 años nacionales o extranjeras que residan en Costa Rica.

Categorías

Para este concurso se seleccionaron los **géneros literarios: cuento y poesía**, a través de los cuales se invitó a los participantes a reflexionar, escribir y expresar sus vivencias durante este proceso de pandemia, mediante la creación de obras inéditas como una muestra creativa de expresión.

Convocatoria y proceso de inscripción

El proceso de convocatoria se realizó a través de la red social Facebook que utiliza la Subcomisión como principal medio de comunicación. Asimismo, se divulgó en las redes sociales de los programas universitarios para mayores que conforman la Subcomisión, así como a través de la herramienta WhatsApp.

Por otra parte, el proceso de inscripción se llevó a cabo mediante un formulario creado con la herramienta Google Forms donde cada persona interesada conoció las bases del concurso, realizó su registro de participación e hizo entrega de la obra literaria.

Conformación del jurado y selección de obras ganadoras

El jurado designado para este concurso se conformó por una persona representante de cada Universidad con experiencia en el campo literario, quienes realizaron una evaluación para determinar que las obras cumplen con los requerimientos solicitados y posteriormente, se calificaron con base en la rúbrica preparada para tal fin.

Una vez que, el jurado realizó la revisión de cada una de las obras procedió a seleccionar los tres primeros lugares en la categoría cuento. Por otra parte, debido a que solamente una persona participó en el género poesía, se le brindó un reconocimiento por su participación.

La resolución del concurso se dio a conocer mediante correo electrónico a todos los participantes.

PRIMERA PARTE

***“Me enamoré de la vida, es la única
que no me dejará sin antes yo hacerlo”***

Pablo Neruda (1904-1973) Poeta chileno

Presentación de las obras

No cabe duda que, a nivel mundial, los efectos producto de la pandemia por Covid-19 han cambiado de manera drástica la vida de las personas, tanto negativa como positivamente. La persona adulta mayor ha sido identificada como población vulnerable ante esta situación, es por ello que se pensó en abrir un espacio para que las personas puedan expresar sus emociones y compartir sus experiencias durante este proceso que aún continúa.

A continuación, se muestra el trabajo realizado por las personas participantes en cada uno de los géneros literarios seleccionados para este concurso.



Cuento

*“La escritura
es la pintura de la voz”*

Voltaire (1694-1778), Escritor francés

Historia y testimonio del Covid-19

Por: Cloro

A mediados del año 2019 comienzan los medios de comunicación a dar noticias acerca de un virus que se inició en China, país del medio oriente, decían que proviene de un murciélago, otros que, de un armadillo, así comienza a propagarse este coronavirus en diferentes países del mundo.

Se acercaba la Semana Santa y nos encontramos en tiempo de cuaresma, en nuestra comunidad tradicionalmente se acostumbraba hacer un Vía Crucis por las calles de nuestro pueblo, como preparación a la Semana Santa, a nuestra casa llegó una persona para solicitarnos un pequeño altar de una estación del Vía Crucis, por lo que fabriqué una cruz de más de un metro de altura, comencé a formar un globo de aproximadamente 70 centímetros de alto, para ponerlo debajo de la cruz representando al mundo.

Pero me llevé una gran sorpresa, porque a raíz de la pandemia clausuraron las procesiones, y no se pudo hacer el altar para el Vía Crucis, esto para evitar aglomeración de la gente.

Continuaban las noticias, diciendo que ya había muchos contagiados en los hospitales por causa del Covid-19 en muchos países y también muchos fallecidos y en las noticias nacionales informaban que había muchos contagios y el primer fallecido a causa del Covid-19 en nuestro país.

El Ministerio de Salud ordena los protocolos para protegernos y proteger a las demás

personas, el distanciamiento de 1,80 metros, usar mascarilla, lavarse las manos con agua y jabón, y desinfectarse con alcohol gel.

También se ordenan las restricciones vehiculares con horarios diferentes, cierre de algunos establecimientos comerciales en horas nocturnas, para evitar los contagios.

Siguen llegando personas a los hospitales contagiados por el Covid-19, y ya son muchos los fallecidos, las personas sienten preocupación por la situación que se vive por la pandemia.

La Iglesia Católica al inicio de la pandemia, promovió un sobre vuelo en avioneta con la Virgen de los Ángeles, Patrona de Costa Rica rogando a Dios por el fin de la pandemia, no solo para Costa Rica sino para el mundo entero.

En los hospitales se vive mucha preocupación de parte de los doctores, enfermeros y todo el personal.

En la familia ya estábamos acatando las ordenes sanitarias emitidas por el Ministerio de Salud, cuando por la tarde llega nuestro hijo y nos dice que se siente mal, con fiebre y dolor de cabeza, se va para su casa y su esposa le dio una flotada y una pastilla y al otro día amanece muy bien y se va para su trabajo. Al otro día, mi esposa y yo, nos empezamos a sentir mal, con tos y dolor de cuerpo, pero pensábamos era una gripe, pero al

no sentir mejoría visitamos al doctor del pueblo, nos examinó y nos recetó jarabe y pastillas, luego nos dice que deberíamos hacernos la prueba del Covid-19, ya que teníamos varios síntomas.

Así lo hicimos, al otro día fuimos al Ebais a realizarnos la prueba, y al tercer día recibimos una llamada que nos informaban que habíamos dado positivo, perdimos el apetito, nos dolía la garganta, al respirar dolía el pecho, nos sentíamos débiles y los líquidos que tomábamos nos sabían amargos.

Por mi parte, cuando dormía todas las noches veía un paredón como de tres metros de altura, y la tierra color amarillo bajando como si fuera agua, también al frente mío veía muchas plantas como de un metro de altura que se iban inclinando hacia mi izquierda, también unas ramas altas y detrás una figura de una persona que se movía, al sentarme en la cama y miraba la pared, veía muchos puntos negros, todo esto me sucedió a raíz del Covid-19, mi mente no estaba bien.

Mientras estuvimos con Covid-19, nos acompañó un ángel que fue nuestra hija, que no se apartó de nuestro lado, ni de día ni de noche, nos daba los medicamentos médicos, la alimentación y nos preparaba remedios caseros para combatir al virus, con ayuda de las plantas medicinales, tales como el tomillo, hojas de laurel, jengibre, limón y miel, además de prepararnos fusiones de romero y ciprés, para que las inhaláramos, para descongestionar nuestros pulmones.

Una de las cosas que no se olvidan en la enfermedad, es la solidaridad de personas que se acercaron a dejarnos en la puerta de nuestra casa paquetes de víveres, a ofrecerse para hacer mandados ya que no podíamos salir de la casa,

en esos momentos brilló el amor de amigos y familiares, que Dios los bendiga.

Las noticias no se detienen, ahora dicen que los hospitales están al tope de pacientes y muchos en cuidados intensivos, que ya son más de seis mil fallecidos en nuestro país.

Los medios de comunicación hablan del gran desempleo, también del cierre de las escuelas, iglesias, lugares de diversión, piscinas, playas y los teatros.

Contamos con una luz de esperanza con la creación de las vacunas, la Pfizer y el anuncio de otras vacunas para evitar los nuevos brotes.

Esta pandemia ataca a jóvenes, niños, ricos, pobres, sabios e ignorantes, a campesinos y de la ciudad.

El distanciamiento ha traído mucha preocupación, las personas sienten miedo, soledad, estrés y hay más pobreza por falta de trabajo.

El Ministerio de Salud sigue pidiendo a los habitantes no bajar la guardia y respetar los protocolos para evitar más contagios, respetar las burbujas familiares y evitar fiestas clandestinas, todo con el fin de detener esta pandemia.

En nuestra comunidad ya se cuentan casi 100 contagios y siete fallecidos.

Dios tenga misericordia de la humanidad y que la humanidad escuche a Dios.

El portón

Por: Mamey

Todos los días salgo de mi casa buscando cómo encontrarme con la rutina que me acompañó toda mi vida, es la fuerza de la costumbre, antes en plenitud de persona trabajadora como la mayoría, después, ya habiendo aflojado las riendas de las ocupaciones, siempre sintiéndome libre de ocuparme en alguna de mis actividades: salir a caminar, en mi carro viajar a la ciudad a diferentes operaciones, hacer compras, pocas veces detenerme para conversar con algún conocido.

Pero en este momento todo el acontecer descrito queda definitivamente detenido, obstruido, prácticamente sellado por este objeto llamado el portón. Si, el portón de la verja que rodea nuestro jardín. Y es que mis familiares sentenciaron, desde hace meses, usted no puede salir, ni con la infaltable mascarilla, el artefacto que nos protegerá del contagio. Al principio la consiguiente rebeldía por tener que obedecer a este nuevo orden de vida, ya no somos libres, ahora somos mandados, por la esposa, las hijas, por todo el mundo, no queda sino obediencia para no enojarnos, cómo cuesta.

Qué hacer dentro del espacio que delimita el portón. Como si recibiéramos órdenes de un jefe autoritario debemos ponernos en acción, pellízquese señor, piense en que invertir su tiempo para no aburrirse o para no aburrir a los que le

rodean, con su mal humor. Me gusta escribir, pero no voy a estar pegado al teclado todo el santo día; podemos ver qué reparaciones de la casa podemos realizar, cuáles están al alcance de mis habilidades para llevarlas a cabo. Todavía sobra mucho tiempo, cojo el teléfono para llamar al pariente más cercano o al amigo que nunca nos llama, sigue sobrando mucho tiempo. Me acerco a una pequeña bodega de chunches y encuentro algunos sobrantes de madera. A pesar de que nunca he fabricado nada que se pueda catalogar como mueble se me ocurre elaborar alguna pieza que sea de alguna utilidad. Me conecto con la gran afición de mi esposa que tiene macetitas de todo tamaño y clase y pongo manos a la obra, serrucho, martillo y un puño de clavos y fabrico una repisita, no es una obra de arte, pero medianamente puede alojar varias plantas en sus macetas. Para continuar con el pasatiempo, ya recibí aprobación de la familia, debo conseguir herramientas prestadas que faciliten la labor, más adelante podré adquirir las propias. Rebuscando entre objetos olvidados van apareciendo materiales que despiertan mi imaginación, no sabía que tenía este medio talento escondido, y poco a poco voy creando mesitas, repisas para la cocina, el comedor, muebles para el baño, todo un conjunto de piezas que encuentro son bonitas, no de acabado perfecto no soy pretencioso; debo darles acabados, en la bodega encuentro

barnices y esmaltes de diferentes tonos, después tendré que ir adquiriendo otros materiales.

De pronto me siento orgulloso de mi impensada obra, repito no sabía de mi capacidad de crear algo, siempre me ocupé de cosas muy distintas, orgulloso, pero de poder ir regalando a casi todos mis parientes, a veces a una persona muy amiga, esos pequeños muebles, a mis hijas, a los hijos, a algunos nietos. Me he realizado, a veces busco modelos en internet, pero la mayoría del tiempo me esfuerzo en fabricar a base de mis ocurrencias, repito no son obras perfectas, pero me dicen que son bonitas y sobre todo útiles, seguiré construyendo siempre, creo, hasta el final de mis fuerzas.

Después de tantos meses de casi un absoluto encierro considero que no queda espacio para el aburrimiento, cuando estoy trabajando escucho la radio en que por ratos aparece la música de mi predilección o la charla interesante de muchos temas, a veces los comentarios deportivos y eternamente repetitivos. En las tardes, después de una corta siesta, mi señora y yo sintonizamos la Santa Misa por internet, luego escuchamos música o buscamos alguna película que realmente nos agrade. Al final del día ponemos las noticias,

poco, porque siempre son de asuntos negativos, pero para estar al día con el acontecer nacional.

El portón me limitó, es cierto, pero me ayudó a encontrar nuevas fuentes de entretenimiento, de crecer espiritualmente. Cómo cuesta regular el carácter para no reaccionar ante la llamada de atención y hasta el regaño para seguir las recomendaciones y así evitar el contagio. Si se añora la relación personal, el abrazo, nos hace falta todo esto, muy pocas veces nos juntamos unos poquitos para tomarnos un cafecito. Nos armamos de paciencia, confiamos en Dios que algún día la situación volverá a normalizarse. Pero considero en que esta prueba tan dura nos hace meditar mucho, en que debemos dar importancia a lo que realmente vale la pena, a unirnos más en la familia, con nuestros amigos y allegados, preocuparnos por nuestra gente, nuestro país, dejar de ver solo lo negativo, no perder el optimismo, tratar de ser felices ante la adversidad, fortalecer nuestra espiritualidad.

Todas estas buenas intenciones, me ha costado reconocer, son tan necesarias, me apunto al cambio en mi vida, gracias portón.

Mi perspectiva durante la Pandemia

Por: Chacha

La vida está llena de cambios inesperados, los cuales llegan en el momento menos previsto, este virus llamado COVID 19, trajo consigo un sinfín de calamidades.

Muchos de nuestros vecinos han fallecido a consecuencia del mismo, algunas personas se han sumido en la desesperación y la depresión, la falta de empleo y la delincuencia se han incrementado, dando pie a una pobreza indescriptible.

Los niños y jóvenes recibiendo una educación a medias, alejados de sus seres queridos, sin poder disfrutar de la compañía de sus amigos y parientes, por otro lado, los adultos mayores alejados de sus grupos, esos lugares donde comparten sus anécdotas y pasan un rato de esparcimiento, todo ha quedado atrás.

¿Cómo se vive en la actualidad?, se vive con temor a salir, temor al contagio, a que ese virus tan dañino nos arranque a un ser querido, familias enteras procurando llevar el pan a sus hogares, siendo discriminadas por no tener un trabajo “decente”.

Mucha de nuestra gente ha tenido que improvisar un empleo ocasional, vendiendo comidas desde su casa, deshaciéndose de sus enseres para aliviar un poco la crisis, convirtiéndose en taxistas informales, arriesgando su vida, recorriendo

esas calles, que se han vuelto más oscuras y tenebrosas.

Pero no todos sufren por igual, el Narcotráfico sigue haciendo dinero a costa de la ignorancia y necesidad de los demás, la ansiedad ha calado en el alma de muchos que buscan la salida fácil que son las drogas, todo se ha complicado.

Cada día sentada frente al televisor veo pasar una y otra vez las noticias sobre las muertes diarias a consecuencia del COVID, personeros del Ministerio de Salud, casi rogando a los habitantes de este país para que se vacunen y que guarden las debidas medidas sanitarias y como siempre no ha de faltar la persona que se cree inmortal y no acata los mandatos y sugerencias.

Al principio de la Pandemia las personas un poco asustadas por los acontecimientos, procuraban estar en casa y evitar las salidas innecesarias, pero a estas alturas, se ve a muchísima gente relajada, paseando por doquier e ignorando, que este virus llegó para quedarse y que pasará un largo tiempo para que nuestras vidas vuelvan a la normalidad.

¿Qué se puede hacer en estos tiempos?, tratar de llevar la situación con calma, hacer una pequeña huerta en casa, buscar un rinconcito donde se pueda hacer un ratito de ejercicios, leer un buen libro y disfrutar de un cafecito con su burbuja,

evitar las compras innecesarias, cuidar el dinero que es escaso en estos tiempos.

Es de admirar, que muchos adultos mayores han aprendido a utilizar la tecnología, reciben charlas por Zoom, disfrutan de ejercicios, se comunican con sus parientes por medio del WhatsApp, han innovado en un mundo que era desconocido para

muchos y han enfrentado con valentía el tiempo de Pandemia.

Queda mucho por hacer, tratar de entrar en las mentes de los demás, para hacerles entender, que como comunidad nos debemos apoyar, poner un granito de arena y reconstruir entre todos esta Patria, para que los que vienen detrás, no sufran las consecuencias de nuestra indisciplina.

Sobre las alas de un ave

Por: Paluro

Día 105 de confinamiento. Hoy vinieron mis hijos a dejar los víveres para la semana. Salí, protegido con mascarilla hasta el corredor frontal, convertido en una especie de cabina de desinfección, lo que antes era un lugar de encuentro. Con lágrimas en los ojos, conversé unos pocos minutos, cuando ellos estaban ya al otro lado de la cerca y luego regresé a la agobiante rutina, sin un abrazo, sin beso cariñoso.

Esto es lo más terrible e insoportable de este confinamiento. Puede ser que los abrazos no solucionen los contratiempos de la vida, pero tienen una magia que ayuda a sanar heridas, mitigar sufrimientos e irradian confianza en la humanidad. Ese pequeño gesto, cargado de sentimiento es como acariciar el alma de la otra persona y ofrecerle un refugio entre los brazos. Pero hoy, están muy lejos y las noticias los distancian cada día más.

A mis años, mi única compañía son unas pocas plantas que adornan la ventana. Observé en el cielo una parvada de aves en dirección al sur. Recordé la infinidad de oportunidades que pensé en viajar...

De pronto, un ave distraída se apartó del grupo y buscó refugio en mi ventana. Noté de inmediato la diferencia en aquel monótono paisaje, cuando

la pequeña avecilla se movía con extraordinario descaro. “¿Estás perdida?”, pregunté (por supuesto, sin esperar respuesta) mientras lanzaba unas migajas de pan. Me imaginé volando sobre las alas de aquella ave. Ella me miraba fijamente, como si entendiera lo que estaba diciendo. Luego se alejó como vino, volando.

Día 106 de confinamiento. El ave regresó a mi ventana y se movía con la misma osadía que el día anterior. Le lancé migajas que picoteaba con gran agilidad. Luego me miró fijamente. Me sorprendí, pero, de alguna manera, percibí en su mirada un amargo desconsuelo observado durante su recorrido. La tierna tristeza de su mirada cubrió mi alma dirigiéndola hacia una lejana y fantástica orilla. Entonces experimenté una gran paz y tranquilidad, algo que no sentía desde hacía muchísimos años. Le lancé más migajas en agradecimiento. Luego se alejó.

Día 107 de confinamiento. El cielo está despejado y regresó nuevamente el ave. Le lancé migajas, como en los días anteriores y caminó por la ventana con el mismo desparpajo. Su mirada reflejaba misterio, sorpresa. Los días pasaban y el viento jugaba con las hojas en caminos y callejuelas sin tropezar con gúilas y escobas. Nos vimos sorprendidos, como con las primeras lluvias del año, lavando el terreno y acarreado los

despojos del año anterior. Me miró con asombro y luego se marchó.

Día 108 de confinamiento. La lluvia entristeció el ambiente, pero el ave regresó cansada y parecía angustiada. Igual caminó por mi ventana y después de comer algunas migajas dirigió su mirada hacia mí. No fue muy agradable lo que observé. Una imagen horrorosa del olvido turbó mis pensamientos apesadumbrados y exhaustos de tantas batallas perdidas, pero al final espero en paz la hora fatal. El pajarillo bajó la mirada y voló bajo la lluvia.

Día 109 de confinamiento. Los rayos del sol volvieron a iluminar el día y con ellos, apareció de nuevo en la ventana. La esperaba con ansiedad. Caminó como de costumbre por la ventana y por entre las plantas. Ese día regresó a mi cansado cuerpo la serenidad que habita en el

lago, aquella dulce paz que necesitaba mi alma. El dolor fue, entonces, una piadosa claridad que orienta mi vida hacia la ansiada cumbre de la serenidad. Su mirada interpelaba la necesidad de ir personalmente en busca de ese mundo que me arrebataron y, luego, voló. El resto del día y la noche la pasé pensando en aquella interrogante.

Al día siguiente, regresaron los hijos a dejar los víveres, pero nadie salió a recibirlos. Se extrañaron. Llamaron insistentemente a la puerta y gritaron con fuerza, pero nadie respondió. Ingresaron a la casa, buscaron en todas las habitaciones, pero solamente encontraron un cuerpo inerte desde hacía varios días y una nota sobre la mesa.

Día 110 de confinamiento. Hoy me fui a ver el mundo sobre las alas de un ave.

El Bichillo

Por: Flor de lotto

Al Covid-19 tan solo lo visualicé como un bichillo chino que rondaba por Wuhan. Era algo que no me afectaba en lo más mínimo. Incluso, hasta pensé que los chinos se lo merecían por cochinos.

Después el bichillo pasó a Italia y España haciendo estragos de su voracidad: matando millares de humanos; pero, para mí era tan solo un bichillo más.

Después anuncian cierres de fronteras, medidas sanitarias, protocolos de distancia, muertes, vacunas, mascarillas, contagios y más para casi todo el planeta.

Uff...entonces, el bichillo se hizo real. Le puse color, forma y otras características. Incluso, le tomé respeto.

Ya para el 2020 se hablaban de muertos en mi país, en mi barrio, entonces, el bichillo se tornó más grande, feo y peligroso.

Mis respetos ... mis temores aumentaron.

En agosto ataca a mi hermano menor. Ufff... el bichillo ya me era familiar. Ya lo podía visualizar. Hasta lo podía sentir y olfatear.

En setiembre hospitalizan a mi hermano mayor y todo gracias al bichillo. Varios días con oxígeno;

todos pensábamos que el bichillo lo vencería. Al final logra vencer al bichillo.

El bichillo ya era real y acechaba a mi tribu

En octubre el bichillo ataca mi hermana Chavela, quien por ser de alto riesgo casi no salía de casa para nada. Pero, el bichillo quien parece ser terrible y todo un bichillo entra como endemoniado en todo su cuerpo, en todo su torrente sanguíneo y puff en tan solo 15 días se la devoró.

Fue una película de terror. Un monstruo, quien se apodera y aterroriza a mi pobre e indefensa hermana mientras se apodera de su cuerpo, de su mente, de sus órganos, en especial de sus pulmones y riñones. La pobre sucumbe intubada mientras toda la familia se doblegaba ante los estragos del bichillo.

El bichillo se hizo real... el bichillo se hartó a mi hermanita... y el bichillo dejó de ser chino. El bichillo era el bichillo que exterminó a Chavela en casi quince instantes, aunque fueron quince días, pero para la familia fueron casi quince segundos pues no nos dio tiempo de pensar tan solo nos hizo sentirnos humanos tan solo como unos humanos pequeños e insignificantes ante un bichillo perverso y magnánimo.

El visitante inesperado

Por: Ranasazi Luz

Buenas tardes a todos. Mi nombre es Isabel Cordero y estoy aquí esta tarde como representante de los padres de familia del Colegio Saint Lawrence donde mi hija cursa su noveno año. Tengo el honor de haber sido escogida para hablar ante nuestra Asociación de Padres de Familia de Colegios de Secundaria acerca de la situación que estamos viviendo por la pandemia causada por el virus COVID-19 y los retos que enfrentamos como padres de familia.

Hace tres semanas mi padre pasó a dejarme una carta que me enviaba mi madre. No nos vemos desde hace meses. Así lo decidimos en familia. Ella se llama Amelia Cordero, una educadora jubilada que dedicó treinta años de su vida a la docencia. Yo no quiero contarles su historia porque deseo que la escuchen a ella misma. Voy a leerles su carta y será su voz quien hoy nos hable a todos. Esta es mi madre y dice así:

“¡Covid! Esta palabra siempre significó para mí algo muy real desde que las noticias del contagio empezaron en China. Con familia en Italia, California y España tuve noticias de este virus antes de su presencia en Costa Rica. Mi esposo Juan Pablo y yo nos aislamos desde marzo siguiendo los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud. Jamás olvidaré el llamado desesperado del ministro Salas repetido todos los días en las primeras semanas después de la aparición del primer caso en Costa Rica.

Pienso que este clamor, “ocupo que se cuiden”, ya es legendario en la memoria de muchos costarricenses.

Fuimos una burbuja desde el principio. Nunca la mezclamos con ninguna otra por largos siete meses. No nos reunimos ni con nuestra hija. Hubo gente que no lo creía. Nos dijeron que éramos exagerados. Publiqué un sinfín de recomendaciones en mis redes sociales acerca de lo que leía e investigaba. Quería ayudar. Quería sentir que colaboraba en esta emergencia con mi país, con mi comunidad, y con el planeta entero.

Pero la vida tiene sus grandes ironías. El padre del Dr. Salas contrajo el virus y falleció. El ministro tuvo que guardar cuarentena y hacer el duelo al mismo tiempo. ¡Qué situación tan dolorosa! Pienso que a estas alturas y, en un país tan pequeño como Costa Rica, nuestros enfermos y fallecidos tienen nombres y caras conocidas. Bueno. ¡Aquí está una cara más! ¡Fui infectada por el virus! Entró a mi vida de forma totalmente inesperada.

Covid no me encontró en una fiesta, reunión de amigas o familia, en un restaurante, concierto o cine. No me encontró haciendo algo que no era necesario hacer. Me infectó en un consultorio médico, una actividad necesaria para sobrevivir. Esto ahora no importa. Lo que importa es la enorme rapidez de contagio del virus. Apenas

basta un descuido y nos lleva sin maletas ni aviso a un viaje que bien podría significar la muerte.

El Dr. Macaya sostiene que un adulto mayor saludable tiene las mismas posibilidades de sobrevivencia que un joven saludable. Tal vez esto me ha ayudado a sobrevivir. No sé. ¿Alimentación sana? No sé. ¿Actitud positiva ante el miedo? Quizás. ¿Ser una mujer activa? ¿Mis creencias espirituales? ¿El amor de mi familia? Creo que todo esto, en conjunto, formó mi escudo.”

De pronto, una voz en el auditorio.

- “Disculpe Isabel. Su mamá, ¿está bien hoy?”
- “Sí. Eso pensamos. Está recuperándose de los efectos post Covid. Creemos que ya pasó lo peor. Poco a poco y un día a la vez. Gracias. ¿Puedo continuar?”
- “Claro que sí. Quería saber si su mamá estaba bien. Continúe, por favor.”

“En mi caso, pude quedarme en mi casa, pero confinada a un dormitorio, sin que mi esposo pudiera entrar por peligro de contagio, en días en que yo sola me medía el oxígeno, la presión y la temperatura y, en que, durante las noches, con miedo de morir, me bañaba en un sudor frío mientras deliraba, conversando con Covid, pidiéndole que me hablara, que me tratara bien, y que se fuera sin hacerme daño. ¡Qué viaje tan solitario!

He aprendido que los seres humanos somos sociables por naturaleza. Nos encanta la familia, la fiesta, los amigos. Encontramos razones para celebrarlo todo. Sin embargo, la pandemia que enfrentamos termina de tajo con las celebraciones y nos manda a donde más tememos: a un aislamiento total en casa u hospital sin ninguna

garantía de cómo va a reaccionar nuestro organismo. Entonces esa reunión, ese paseo a la playa, esa salida de compras al mall, o ese cafecito con amigas a un lugar cerrado y sin mascarillas, podría ser lo último que hagamos. El beso a la madre, al abuelo, al padre, podría ser el último para ellos o para nosotros. En siete meses, hubo un sólo día en que no usé mascarilla. Fue durante una cita médica. Ese día bastó para contagiarme.

Recibir el diagnóstico positivo de Covid a los 70 años es un impacto durísimo. Creo que a cualquier edad lo es. Créanlo. La recuperación tampoco está siendo fácil. Un día me siento muy bien, el otro menos, y hay días en que parece que continúo con síntomas. Pero tengo fe que voy a salir de esto. Mi esposo ha sido mi estandarte, solitario en la casa, extrañamente con un diagnóstico negativo. Quizás su misión fue cuidarme. Al lado mío, un sobrino médico que por vía telefónica me dio todo el apoyo que necesitaba. Cuando pude dar la noticia a mis amistades, recibí muchos mensajes de cariño, y multitud de vibraciones positivas fueron llenando mis días.

Esto lo cuenta uno cuando siente que lo puede contar. Para que la gente reaccione. Para que crean en la malignidad del virus, para que no se reúnan fuera de sus burbujas, para que sigan el protocolo de higiene, para que sean cuidadosos y no hagan cosas que no son necesarias. Para que todos adoptemos cambios en nuestros estilos de vida y enseñemos a nuestros niños y adolescentes con nuestro ejemplo porque la cosa es seria. Para que piensen en la soledad de este viaje si se infectan.”

Octubre 30, 2020

Un gran silencio y la audiencia se puso de pie. Antes de responder a los aplausos, Isabel miró una última hoja de papel y sonrió satisfecha.

Querida hija,

Hay momentos en que las palabras pierden sus sonidos. Ante lo que veo, leo y experimento hasta yo misma me siento sin voz. Por eso escribo. El silencio es mi mejor compañero. Sé que mientras lleno mis pulmones de aire, miles de otros lo pierden para siempre. Estoy consciente de lo que pasa a mi alrededor. Despierta, pero en silencio. Aunque sea sobreviviente, la experiencia ha sido

muy dura. Por eso te he escrito esta carta. Aquí están mis reflexiones días después de salir de la cuarentena. No quería olvidar. ¡Como si estar acompañado por Covid durante días interminables pudiera olvidarse! Escribir me hizo bien. Es necesario hablar de ello. Comunicarlo. Que no se quede adentro. Cuando tengas oportunidad de leérsela a alguien, de darla a conocer de alguna forma, hazlo, por favor. Quizás ayude a que otros no se infecten.

Noviembre 21, 2020

Una familia extendida

Por: El garapato

Aclarar que soy un médico viejo que no se cocina con una carga de leña, las vivencias de mi núcleo familiar son muy ajustadas a cumplir con toda indicación de salud existente o las nuevas que se dicten con el surgir de una enfermedad emergente.

Relatar mi vivencia con ocasión del ataque de la Corona del Demonio, tan breves son que en pocas líneas y en cinco puntos las señalo: 1) desde luego que, si creemos en la existencia del Sar Covid 19, 2) Si esa corona viaja en las narices de algunos cuadrúpedos bípedo, que no aceptan el “quédate en casa” como el as de bastos. 3) el as de copas lo persiguen muchos libando en él y de ninguna manera la distancia recomendada para que el Covid caiga al suelo y ahí muera. 3) El lavado de mano y no tocarse la cara es el as de flores, complementándose con taparse la boca y nariz. Naípe rechazado por algunos arguyendo, no quiero oler las flores, me quedo con el perfume del alcohol depositado en las copas.4) El gran as de Diamantes “vacúnate” muy buscado por las autoridades de salud, suficiente a veces, escaso otras de bajo costo ahora y muy caro ahora.

Es sin duda este as al que más cuestionamientos recibe de la población en general y refuerzan su rechazo con el llamado subrepticio de sectas religiosas a no vacunarse, que en subliman en cabezas ajenas “no se vacune”.

Dejo a mi familia, voy a buscar una muy numerosa y con domicilios cercanos, armado de una serie de un cuestionario con el fin de ampliar el tema central a desarrollar “vivencias durante la pandemia”, desde luego mi primera pregunta se orienta a consideraciones sobre el “virus”, muy variadas y ricas son las ideas sobre el Sar Covid 19, siendo la más difundida “ese bicho no existe”, que no sabían nada de él y aún hoy día es una nebulosa, no saben de donde viene ni para donde va.

Intentando ilustrar un poco a sujetos de la comunidad familiar empecinados que el Sar Covid no existe, obtuve como respuesta que lo hicieron para que los “muy ricos inhumanos” con esa arma disfrutaran produciendo muertes”. Y de seguido dicen que la vacuna es un artilugio para obtener más dinero de la “peste”.

Caí en la trampa tendida al as de diamantes, la mitad creen en la vacuna y otro tanto igual, aducen que ese tratamiento no sirve, no protege, con ella o sin ella igualmente son coronados.

Me cuentan que una familiar cercana pero que vive en otra comunidad lejana; siendo vieja, hipertensa, diabética y obesa, cumpliendo con todos los protocolos, vacunada y usando el as de bastos se mantiene aislada en su casa, recibe pocas visitas más algún asno transportando el virus se lo pegó. Sobrevivió gracias a que ella es muy positiva con vibras fuertes acabó venciendo

al bicho. Lanzado este nuevo argumento de mente positiva les expreso mis felicitaciones y ellos agregan que fue el triunfo del pastor de la iglesia que por unos pocos pesos la conservó viva y les advierte a otros miembros de la familia que vean como la vacuna no sirve. Con inocencia pregunto ¿Esa recomendación de no vacunarse la han seguido muchos miembros de la familia? No todos, prácticamente solo los mayores buscan vacunarse, los jóvenes se vacunan para poder asistir a fiestas.

Acercado un tanto a conocer sobre lo que acontece en el seno de las familias en nuestro país y recordando habían nombrado “la peste”, busqué que conocimientos tenían sobre los términos “endemia, epidemia y pandemia”, me llevé la sorpresa de que con sus palabras sabían lo que es una enfermedad endémica y al brote de una epidemia le califican como peste y más allá aprendí que la pandemia es una “panpeste”. Así que finalicé con una preguntando ¿qué beneficios nos dejará la panpeste?

Las llamadas, las amigas Isabela, Emma y Sol

Por: Kai

Inicios de marzo 2021 que bello tiempo para ver a las amigas, bella tiquicia, precioso terruño soleado y fresco a la vez que nos inspira a pasear, cantar, comer y bailar.

De pronto sonó el teléfono, Sol, ella tenía el poder de la convocatoria, ella quería que se vieran además del café con mucha leche azúcar y pastel hoy rompería la dieta y mañana haría más ejercicio. Se encontraron con Emma que acababa de terminar de ayudar con recomendaciones en los menús especiales para los negocios familiares y después llegó Isabella que como modista y conocedora de novedades en el vestir venía enfundada en unas dos piezas con jeans. Sol al verlas sonriente, chistosa y bromista dijo ... “invité yo” para callar la conciencia del cúmulo energético propiciado para ella y sus amigas. La sodita de la reunión estaba abarrotada de clientes que acompañados de una ruidosa pantalla exhibía las noticias cada hora. Los usuarios incluidas las amigas, comentaban de lo que usualmente se coreaba, el fútbol, la política, las modas, las noticias, de pronto al unísono todo quedó en silencio y Sol dijo: “hay que torta” se confirmó “5 **de marzo del 2020**. El Ministerio de Salud estudia el primer caso sospechoso por Covid-19. Se trata de una mujer costarricense, de 52 años, vecina del cantón de Pococí, que estuvo en Italia y Túnez y que llegó al país el día 29 de febrero sin síntomas

que coincidan con la definición de caso, iniciando posteriormente con la sintomatología” (MS 2020).

Comenzaron a elucubrar, a desmentir y al mismo tiempo a temer, nada se daba por sentado se afirmaba , se negaba por doquier , todo era especulación pero, Emma comenzó a decir en tono fuerte y casi irrefutable que esos comentarios realmente era puros dimes y diretes y que como Santo Tomàs “hasta no meter el dedo en la llaga no creía nada”, que jamás, en ésta época acentuó, eso nunca iba a ocurrir y que por eso no le gustaban las noticias, Isabela apuntó también que las veía poco o casi nada porque siempre eran alarmantes y pesimistas que si no eran asesinatos, políticos y anuncios eran futbol. Así mismo Isabela aseveró “total de algo se tiene que morir uno...o no... o antes o después, pero de seguro vamos a morir todos, nadie es eterno” luego mira hacia la caja para pedir la factura donde súbitamente los Administradores de la soda anuncian “vamos a cerrar” aduciendo que darían una limpieza extrema al establecimiento, se veía, se sentía en el aire un signo de interrogación, un recelo, un susto y los teléfonos no dejaban de sonar.

La factura la pagó Sol, los carbohidratos las tres entre pecho y espalda, las amigas tenían risas nerviosas , los chistes del virus , el confinamiento y los silencios de pensamientos profundos no se hicieron esperar, “algo pasa en el ambiente” decía

Sol pero Isabel y Emma seguían presionando para seguir de tiendas vamos a ver jiji reían o tal vez comprar asentaban, bueno “tenemos buchaca” para regatear decía Isabel de forma ferviente y jocosa caminemos que las tiendas están llenas y no nos va a dar tiempo de comprar”...llega a tiempo a pagar y corren al parqueo en una carrera estrepitosa, llenas de risas estridentes , fatigadas y felices de verse .

Se despiden, quedan en avisarse de la llegada a sus casas, avisa primero Sol vive cerca, luego Emma informa que llegó y de último Isabela que vive más largo en las afueras de San José, paralelamente, sorpresota todas en casa encuentran a sus allegados viendo ...noticias!!! , nada de sorpresa dicen para sus adentros las tres...el tema...el virus famoso...bueno será tema de unos días decía una...que se alarman por nada decía la otra...que pereza este va a ser el tema de hoy decía la última de , las amiguis...y así terminó esa noche recordando chistes, ropa innecesaria, pastel, chascos y más...de pronto.. carrera al parqueo ya se sentía un nervio un desasosiego la gente se miraba un poco recelosa pero todos atentos a las llamadas anheladas.

Pasaron días, “sorry hay confinamiento según las autoridades” rezaban las amiguis se mensajeban, se contaban como las diferentes situaciones en las casas de cada una se desarrollaban , seguían conversando pero los temas eran cada vez más resbaladizos, así , Emma como siempre influía en la posición de alguna cura saldría y que Tiquicia era un lugar de privilegio , aquí no pasará nada , que la gente era poca Fe, sin embargo, Sol, si mencionaba ya las vacunas, pronto en todo caso estaban a la vuelta de la esquina , las farmacéuticas son muy poderosas, no iban a dejar pasar esta gran oportunidad de investigar

y sacar una vacuna. El mundo está en eso. Si si claro, decía Isabella “entre broma y broma la verdad se asoma”.

No se volvieron a ver...pasaron los días y los mensajes también escasearon, la época se puso seria, la que no veía noticias veías hasta las extranjeras, la que ponía el chiste, el sarcasmo y la broma se puso seria , la que creía que la medicina ya estaba a la vuelta de la esquina rogaba para que su pronóstico pronto se cumpliera, los días se tornaron fríos , austeros y sombríos, siguieron conversando pero los temas eran diferentes , una decía del confinamiento eso las separaría, otra decía sobre los negocios de la familia iban a quebrar porque nadie llegaría y la otra decía que le preocupaba la familia , eso desaparecerá.

La gente emprendió a confinarse, casi por obligación, había información algo certera, es un virus tan nuevo rezaban las noticias, los adultos más grandes, abuelitos y más se acordaban de otros momentos sentían temor, los jóvenes incrédulos, desafiantes y retadores se negaban a concebir que de verdad había una emergencia de interés de Salud Pública, las cabezas de hogar sintieron el peso de la economía sustentable, mísera. Los mayores comenzaron a caer como robles sin raíz, amparados en los profesionales de la salud, soldados que en el frente van a luchar con todo lo que tienen decía Sol, pero hay tristeza apuntaba Isabela, desesperanza e impotencia en los rincones de Tiquicia, más allá, la niebla densa de desconcierto, temor y desazón.

El teléfono sonó a las once con diferencia de minutos de la mañana, era la hija de Emma le comentó primero a Sol y luego a Isabela que habían pasado a su amiga con problemas respiratorios a emergencia del Hospital el día

anterior en la tarde noche, que todos los de la casa estaban en cuarentena y que ella las estaba llamando porque su amiga pidió que les dijera “las quiero con todo el corazón”, el llanto brotó espontáneo en las dos vertientes, los silencios y las súplicas no se hicieron esperar...por favor no contar a nadie porque les daba mucha vergüenza y temor de lo que la gente les iba a decir o hacer se despidió no sin antes decirles ...“está delicada, su diagnóstico es reservado pero tenemos mucha Fe en Dios”... colgó .

Pasaron días, una lentitud y un peso aplastante, no fluían las líneas de comunicación a todo nivel, se acrecentaron las visitas a Internet, se aumentaron los teletrabajos lo que permitió más trabajo en los hogares y algunas empresas. Las calles estaban vacías, había escaso el transporte público, Tiquicia un pueblo fantasma, nadie hablaba y menos si tenían personas contagiadas simplemente dejaban de conversar, las amigas se aislaron, así como la familia de Emma no se volvió a saber nada de ellos, no contestaban el teléfono, los negocios de ellos quebraron, el perrito no ladraba, la tierra se los tragó o lo peor “alguien murió”.

De pronto una llamada, “viste le decía Isabela a Sol “las bolsas negras, las camas disponibles el no poder despedirse ni de los familiares más cercanos inundó de desconsuelo, abatimiento y debilidad a todos los habitantes del terruño, pero algo muy positivo, llegaron las vacunas yupiiii. y aunque fue un proceso tímido al inicio se volvió eficiente, denso y aguerrido, se destacaron figuras públicas comentaban Sol e Isabela... “no sabía que existía ese señor” ... que profesionalismo, dedicación y entrega, bueno seguiremos confinadas amigas, sabes algo de Emma, nada de nada.

Llamada de Sol, Isabella, hagamos mascarillas triple capa contactos necesitan, pongámosle y entreguemos la próxima semana” de inmediato hecho está. El confinamiento y las medidas de protección surtieron algunos efectos, Sol decía “cuesta que las personas se acostumbren a ser flexibles, pero hay que apoyar dice Isabela ya están vacunando por todo lado y a todo mundo, lo fatal es la gente incomoda, pero estamos más cerca de salir de esta hay más a favor que en contra.

Te cuento... ahora comemos más comida de internet porque esta pesado lo de cocinar todos los días para todo mundo, en esta casa todos están teletrabajando los que se quedaron sin trabajo se les dio cuarto aquí y como los chicos no van a la escuela y yo soy la que cocina y todo el trabajo de la casa.

Por fin la llamada esperada, “hola, Isabella, ¿soy yo la hija de Emma... si cuénteme como esta? Silencio y llanto , miles de pensamientos derrotistas ... mi amigas la más entregada como fue a pasar esto ... le cuento me dice, “son mejores noticias que las esperadas ya salió de la UCI, puede respirar sin ayuda , la vi a través de un vidrio ... esta delgadita, un poco ausente , me vio , me reconoció, está risueña eso me alentó, estamos muy optimistas , el personal médico la atiende como una reina, tiene dieta especial y apenas se pueda la ponen a caminar me dijo el Doctor a cargo ella es muy fuerte, dispuesta y alegre. Se tomaron medidas en la casa para cuando regrese, de la familia partieron dos conocidos, pero estamos bien. Apenas se pueda les avisamos para que lleguen a la calle y ella las pueda ver y ¿ustedes cómo están?, bien Gracias un poco ocupadas con todo esto, pero haciendo caso y a veces enojadas por lo que no lo hacen,

mucha gente vacunada y esperando que esto sea cada vez menos severo, seguiremos en la brecha tenaz muchas gracias por avisarnos ya llamo a Sol.

Llamando a Sol, Sol ...Emma está bien salió airosa, todo va a estar mejor los tiempos

mejoraran veo luz, hay esperanza hay Fe a penas nos den luz verde vamos a verla, todavía no nos podemos abrazar, pero, aunque sea a la distancia nos abrazaremos y daremos gracias, cantaremos de alegría y gritaremos un guiiipia. Mil Besos

Quédate en casa

Por: La bruja Maruja

Contaba los días que aún faltaban para que llegara la Semana Santa. Imaginaba lo delicioso que sería no tener horarios tempraneros que obedecer, para asistir cada mañana a mis actividades acuáticas. Dos piscinas con diferentes propósitos. Una para realizar ejercicios en grupo, y otra donde solo me empeñaba en nadar un poco. Esa semana esperada me proporcionaba siempre este tipo de placeres, cambiar mis ritmos, dormir más tarde y dedicar horas a cuidar mis plantas, buceando en mis jardines con especial deleite. Me aseguraba para esa Semana Mayor de tener a mano distintos elementos que usaría esos días: macetas de diferentes tamaños, suficiente tierra, arena, piedras y otros materiales afines.

Se oía por los medios de comunicación de un raro bicho allá muy lejano por las tierras de China. Seguía curiosa todo lo relacionado a sus efectos y posibles causas, teorías de conspiración que me encantaban. Así empezó a brincar de un país a otro, como si fuera un juego divertido. Algo nos hacía creer que este paisito tan chiquito y especial era inmune y que nunca por acá llegaría. Pero reunidos en una gran mesa en la Sala de la Casa Presidencial, grandes personajes de nuestro Gobierno y de Salud, comenzaron a explicarnos y advertirnos lo que podría suceder, lo que se avecinaba. Deberíamos lavar las manos de tal manera, usar alcohol en gel y otras recomendaciones conocidas.

Comenzó a poquitos la búsqueda de esos elementos que podrían mantenernos a salvo. Corríamos a todo sitio con cara un tanto despreocupada buscándolos, era solo por aquello. Pero comenzaron a escasear y comprarlos se convertía en toda una fortuna. En intensas Conferencias de Prensa y con caras de pocos amigos e infundiéndonos terror, estos señores de Salud y del Gobierno nos dijeron que no podríamos salir de casa hasta nuevo aviso. Tal vez uno, o máximo tres meses.

Así, un día amanecí huérfana de afectos. Me robaron las caricias. Me negaron todos los besos. Nada de abrazos apretados a mis hijas y mis nietos. Nada de cantar en grupo en el coro al que asistía, ni bailar en mis clases presenciales y las piscinas serían cerradas indefinidamente. Se robaron toda mi alegría, las tardes de café con mis amigas, los vinos relajados que tomábamos en nuestras casas contándonos anécdotas y riendo tanto. Las grandes caminatas por los parques de mi comunidad que son tan hermosos, divirtiéndonos, jugando, Lolita mi perrita y yo, nos fueron prohibidos. No pudimos volver a ver los árboles florecidos por esa época de verano, Robles Sabanas, Corteza Amarilla, Jacarandas. No más visitas al supermercado, un paseo semanal que disfrutaba. Ni visitas a los Centros Comerciales. Poco a poco, todo aquello cotidiano comenzó a ser solo recuerdos, memorias de

épocas vividas a las que no dábamos atención. Se deseaban con una añoranza cargada de culpa y de ansiedad. Culpa por todos esos besos que negamos, por esas horas de gran regocijo que no valoramos y que tan lejanas se miraban hacia el futuro. Ansiedad al no saber si tendremos un futuro. Tantas dudas, tanto desaliento llenaron de nebulosas nuestra mente y acabaron afectando nuestro sueño. El insomnio, como otro bicho contagioso, se fue apoderando de muchos de nosotros, afectando nuestra salud mental, poniendo en peligro nuestra capacidad cognitiva.

El silencio envolvió mi casa. Un bullicio de pájaros que no conocía invadió las madrugadas y las mañanas. Pero luego el silencio era absoluto. Mi Lolita me seguía como una amorosa sombra y me miraba midiendo mis estados de ánimo. Aprendió que se habían acabado los paseos, intuía que todo había cambiado. Por eso, cual un niño temeroso dependía más de mí. Sabía que su sobrevivencia era segura si yo también lograba sobrevivir.

Mujer de tercera edad. ¿Llegará para mí la liberación de este encierro? ¿Hay un mañana también para gente de mi edad? Si, volveré a sentir mi cuerpo sumergido en el fondo de la cristalina agua. Si, volveré a besar y a abrazar a toda mi tribu, mi descendencia. Si, sentiré de nuevo el sol y el viento sobre mi piel y mis ojos brillarán alegres. Esto me lo repito día a día, como un mantra, con convicción, venciendo el miedo.

Mientras tanto, yo sembraba. Germinaba semillas de flores porque ellas son la esperanza. Tejía dando forma a un mandala, acompañada de la voz dulce de una chica que vive en Francia. Cada día, guiada por ella, lo iba formando, símbolo de la resistencia en tiempos de cuarentena. Después haría un arcoíris, mezclando con agujas sus bellos colores. Luce desde entonces en la puerta de mi casa como un sello protector que me recordará siempre el tiempo del Covid-19.

De ese tiempo, de ese día, cuando me dijeron;
quédate en tu casa.

Luchando contra la pandemia

Por: Sin seudónimo

Siento decir que no me quede quieta. Pero había cosas que debían hacerse, pequeñas luchas que librar, y como no estaba en el frente de batalla, soy ya medico pensionado, busque en que podía colaborar.

El tiempo se acaba, no sé cuántos años me quedan, cuanto tiempo tendré mi cognición íntegra y una salud física adecuada.

Y así fue que mascarilla en boca, mascara en cara y alcohol en mano, me fui en mi viejo carro a entregar comestibles que el gobierno enviaba al Club de Leones para entregar a familias con Covid.

Fue una ardua tarea, era arriesgarse mucho, pero alguien debía hacerlo, otros Leones y yo. Se llamaba a la puerta y se dejaba la comida cerca de la puerta con todos los protocolos. La gente agradecía; lo cual era suficiente pago. Quería hacer más, preguntarles más, acercarme, pero no era posible. Pero los años de médico me permitían valorar de lejos y ver al menos si estaban bien.

No tengo mucha fuerza física, soy pequeña y ya no soy joven, pero la fuerza me salía del fondo de mi alma para alzar esos sacos de comestibles y llevarlos a las familias.

Algunas familias ya salidas de la cuarentena le hablaban a uno de la enfermedad, padres de

familia que no sabían que hacer por sus hijos pues se habían quedado sin trabajo.

Recuerdo ver como una niña se le llenaron los ojos de ilusión al ver la leche Pinito en polvo entre los comestibles, el padre dulcemente se le quedo viendo como pensando, que haría después.

Una madre que se veía preparada académicamente, contaba que una vez salida de la cuarentena estaba saliendo a vender empanadas.

También he de confesar que me iba a darles de comer a las palomas, los parques estaban cerrados y nadie se preocupaba por los animales, solo unos pocos valientes.

Valientes a enfrentarse a que dirán los demás, valientes al enfrentarse a la enfermedad por las pobres criaturas.

Gente que atacaba, gente que agradecía el esfuerzo. Las calles vacías en algún momento de la pandemia, ciertamente asustaban.

Pero yo en la Pandemia me dedique a llevar comida, a familias y criaturas indefensas también.

Cierto me he arriesgado, pero con alcohol en mano y mascarilla en boca y con la debida precaución.

El tiempo se acaba y me siento feliz de poder haber dado algo de mi alma, de mi esfuerzo en esta Pandemia.

Me molesta que vean a nosotros, a la gente mayor como seres acabados, indefensos seres que tienen que morir confinados en sus casas,

muertos de miedo a la vida y también a la enfermedad.

Espero que cuando ya no tenga fortaleza alguien se acuerde de mí.

Poesía

*“Escribir es la manera
más profunda de leer la vida.”*

Francisco Umbral (1932-2007), Poeta español

No grato

Por: Anais

Llegaste,
Sin que nadie te invitara,
A fuerza pretendes
Adueñarte de todo.
Pero, sabes,
No te quiero cerca de mí,
No me toques,
No me abrases,
Te detesto.
Haz hecho mucho daño
lo sabes,
pero no te importa,
tu ego es tan grande
que no escuchas
los lamentos y súplicas
porqué no desapareces
déjanos en paz
queremos ser libres,
vivir felices
sin tu presencia
Esta pandemia nos agobia
es como vivir
al borde del abismo.
Eres invisible.
Y, sin embargo,
Todos hablan de ti.
Covid 19

SEGUNDA PARTE

***“Las palabras
abren puertas sobre el mar”***

Rafael Alberti (1902-1999) Escritor español

Jurado calificador

La comisión encargada de resolver el concurso está conformada por profesionales de las distintas Universidades, quienes cuentan con amplia experiencia en el campo literario. Además, fungen como facilitadores de los programas universitarios para mayores. A continuación, se muestra un breve resumen de las calidades de cada una de las personas que conforma el jurado.



Máster María de los Ángeles Sancho Ugalde

Actualmente es académica, extensionista e investigadora del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica (desde el año 2006). Posee un Bachillerato en Literatura y Lingüística, una Licenciatura en la Enseñanza del Español, ambos de la Universidad Nacional de Costa Rica, así como una Maestría Académica en Lingüística de la Universidad de Costa Rica. Es responsable de Proyectos de Extensión (periodo 2006 al presente) dirigidos a personas adultas mayores: “Expresión Literaria UNA”, “Encuentros literarios UNA” adscritos al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional. Participante en el Proyecto de Investigación Cátedra Rolando García de Interdisciplina, Complejidad y Humanismo del Centro de Estudios Generales de la UNA (período 2016- 2018). Participante en el proyecto Valores y Educación en Derechos Humanos en la educación superior docente. Proyecto DAAD. Proyecto conjunto entre la UNA, la UCR y la Universidad de Osnabruck (Alemania). Proyecto vigente de 2018- 2021. Su producción académica incluye ponencias, artículos y libros en literatura, lingüística y pedagogía (revistas especializadas con sello editorial de universidades públicas).



Máster Enrique Villalobos Quirós

Periodista, abogado, escritor y educador. Estudió Periodismo en la Universidad de Navarra, España. Derecho en la Universidad de Costa Rica. Tiene una Maestría en Derecho Constitucional por la Universidad Estatal a Distancia (UNED). Tiene escritos libros en el campo del periodismo: El derecho de respuesta en la prensa y El derecho a la información. En la rama del derecho, publicó varios textos educativos sobre El derecho tributario y El derecho financiero. En el campo de la literatura publicó: Crónica de un amor en El paso de la Vaca y Un rugido al amanecer. Es pionero en Costa Rica de la novela policiaca. Sus novelas son Huellas de Ceniza, El Eclipse de los Sátiros y Malas Decisiones. Actualmente escribe lo que será la cuarta novela de esa saga policiaca. Como educador es Catedrático de la Universidad Autónoma de Centroamérica (UACA) y la UNED. Dirigió durante 30 años la carrera de periodismo de la UACA. Fue presidente del Colegio de Periodistas de Costa Rica, durante 3 años. Es miembro del consejo directivo de la Revista Cultura, de la UNED.



Dra. Olga Solano Córdoba

Docente-Extensionista e investigadora de la Escuela de Ciencias del Lenguaje del Instituto Tecnológico de Costa Rica. Actualmente imparte cursos de Comunicación Oral y Comunicación Escrita y Seminario de Investigación en el Campus Central del TEC en Cartago y en el Campus Local en San José. Como extensionista se ha dedicado a trabajar por el fomento de la lectura en poblaciones de personas adultas y mujeres de zonas rurales. En esa línea ha liderado los siguientes proyectos: “Descubriendo estrategias exitosas de lecturas con mujeres de zonas rurales” realizado en comunidades de Guápiles, Tres equis, La Suiza de Turrialba y Birrisito de Paraíso (realizado a través de la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica), el “Proyecto de formación de mujeres lectoras y líderes de procesos de lectura”, realizado en la comunidad de Cachí-Paraíso y alrededores(gracias a una beca del Colegio de Costa Rica del Ministerio de Cultura). Es colaboradora del Programa del Adulto Mayor (PAM TEC) desde el año 2014, en el cual imparte el taller “El arte de contar cuentos”. También es productora del espacio de narración oral “La Casa Cuenta” del programa Miércoles de la Casa (Casa de La Ciudad, TEC). Además, es coordinadora de LEETEC, un proyecto que realiza la Escuela de Ciencias del Lenguaje a través de FundaTEC y que promueve la lectura y la escritura como prácticas recreativas (en primera instancia). Su línea de investigación es la Escritura y TIC, temática sobre la cual tiene varias publicaciones, además de las que ha publicado en torno a su experiencia con poblaciones adultas y el fomento a la lectura de estas.



Sr. Cristopher Montero Corrales

Académico de la Dirección de Extensión y Acción Social y del área de Formación Humanística de la UTN. Ganó el Premio Nacional de Literatura Aquileo J. Echeverría 2018. Autor de artículos académicos, reseñas, libros de ensayo, poesía y narrativa.



Máster Giselle García Pereira

Magister Scientiae en comunicación. Idiomas: español, inglés, portugués e italiano. Labor como docente desde el año 2007 en la Universidad de Costa Rica como facilitadora del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica (PIAM) Escritura creativa, escribamos juntos. (2010-2013) Universidad Nacional. Bioética Licenciatura en Enseñanza de la Ciencia. (2008-2010) Universidad Veritas Curso Introducción al Proyecto de Graduación. Escuela Animación Digital. 1990-1986 UCR Profesora de Escuela de Comunicación Universidad de Costa Rica. Algunas de sus publicaciones: (2021) Vidas y lugares, (2018) Nudos sueltos, (2017-2019) Notas periodísticas (224) para Extensión Cultural VAS UCR, Comunicación, comunidad y conflicto. El caso de la Hacienda Juan Viñas en 1977 I Congreso Centroamericano de Comunicación, Fundación Friedrich Ebert FES AMÉRICA CENTRAL (2013) COSTA RICA. Todas Merecemos una vida digna (PAG 23 A 32).

TERCERA PARTE

***“No dejes de creer que las palabras
y las poesías sí pueden cambiar el mundo”***

Walt Whitman (1819-1892) poeta estadounidense

Premiación de las obras

Los miembros del jurado calificador luego de leer las bases del concurso y cada una de las obras participantes, realizan la evaluación correspondiente y acuerdan otorgar los siguientes premios:

Categoría cuento

PRIMER LUGAR	SEGUNDO LUGAR	TERCER LUGAR
Sobre las alas de un ave Por: Paluro	El visitante inesperado Por: Ranasazi Luz	Quédate en casa Por: La bruja Maruja

Categoría Poesía

Para esta categoría se contó solamente con la participación de una obra, por lo que no se pudo seleccionar una obra ganadora. No obstante, se decidió brindar un reconocimiento por la participación a la única persona que postuló su obra en esta categoría, a saber:

No grato
Por: Anais

La calificación de las obras se realizó con base en la rúbrica elaborada para tal fin, donde se llevó a cabo la evaluación de los siguientes rubros:

- Temática
- Estructura
- Originalidad
- Utilización de lenguaje figurado
- Cualidades estéticas

CUARTA PARTE

*“Cada día el sol ilumina
un mundo nuevo”*

Pablo Coelho

Reflexión final

La literatura tiene la capacidad de transportar a las personas a lugares mágicos, únicos y vivir experiencias inolvidables con sólo cerrar los ojos y dejar volar la imaginación. En esta época de pandemia por COVID-19 caracterizada por restricciones, temor al futuro, a la enfermedad y a la muerte, especialmente para las personas más vulnerables a enfermar gravemente, se hace imperativo desarrollar espacios para promover la salud mental, a través del arte y en este caso específicamente de la literatura.

El concurso literario organizado por la Subcomisión Persona Adulta Mayor del CONARE ha sido una oportunidad para que personas mayores del todo el país puedan expresar a través de la escritura sus pensamientos, sentires y deseos respecto al tema “Vivencias durante la pandemia por COVID-19”. A través de la literatura se promueven procesos creativos, para motivar a las personas mayores a plasmar su visión y percepciones de esta pandemia, además de brindar la posibilidad de recibir un reconocimiento al esfuerzo realizado. Esto indudablemente mejora la calidad de vida de la población y les hace sentirse personas valiosas, productivas y con voz para transmitir su mensaje.

El envejecimiento poblacional nos acarrea retos importantes para la sociedad, especialmente el de envejecer de manera activa, saludable y con calidad de vida, es por este motivo que la Subcomisión Persona Adulta Mayor del CONARE se complace en promover el bienestar integral de la PAM, habilitando espacios para la promoción del arte, la cultura y estimular la producción

literaria de la población adulta mayor, con historias contadas desde los y las protagonistas de estas vivencias.

Esta experiencia del I Concurso Literario tuvo como objetivo estimular el gozo, la creatividad y el disfrute por medio de la literatura, esto nos permite recordar que el aprendizaje es importante a lo largo de toda la vida. Asimismo, el reto de promover salud mental a través de medios virtuales nos deja múltiples enseñanzas, nos hace reflexionar en torno a la importancia de generar bienestar a través de este tipo de proyectos, que tiene componentes intelectuales, emocionales y de ocio.

Para finalizar este apartado de reflexiones del Concurso Literario “Vivencias durante la pandemia por COVID-19” se les invita a reflexionar en torno al siguiente texto de Ernest Hemingway:

“Temía estar solo, hasta que aprendí a quererme a mí mismo.

Temía fracasar, hasta que me di cuenta que únicamente fracaso cuando no lo intento.

Temía lo que la gente opinara de mí, hasta que me di cuenta que de todos modos opinan.

Temía me rechazaran, hasta que entendí que debía tener fe en mí mismo.

Temía al dolor, hasta que aprendí que éste es necesario para crecer.

Temía a la verdad, hasta que descubrí la fealdad de las mentiras.

Temía a la muerte, hasta que aprendí que no es el final, sino más bien el comienzo.

Temía al odio, hasta que me di cuenta que no es otra cosa más que ignorancia.

Temía al ridículo, hasta que aprendí a reírme de mí mismo.

Temía hacerme viejo, hasta que comprendí que ganaba sabiduría día a día.


Temía al pasado, hasta que comprendí que es sólo mi proyección mental y ya no puede herirme más.

Temía a la oscuridad, hasta que vi la belleza de la luz de una estrella.

Temía al cambio, hasta que vi que aún la mariposa más hermosa necesitaba pasar por una metamorfosis antes de volar.

Hagamos que nuestras vidas cada día tengan más vida y si nos sentimos desfallecer no olvidemos que al final siempre hay algo más. Hay que vivir ligero porque el tiempo de morir está fijado”.

Anexo 1. Invitación



La Subcomisión de Persona Adulta Mayor
del CONARE invita al

Concurso literario *Cuento y Poesía*


"VIVENCIAS DURANTE LA PANDEMIA
POR COVID-19"

Dirigido a personas mayores de 60 años

Para conocer las bases del concurso y
realizar su inscripción ingrese al enlace
adjunto a esta publicación.

Inscripciones del 4 al 7 de octubre

****Cupo limitado****



Anexo 2. Bases del concurso

Artículo 1.

El tema es: “**Vivencias durante la pandemia por COVID-19**”.

Los géneros literarios para participar en el concurso son: Cuento y Poesía

Artículo 2.

Podrán participar personas adultas mayores de 60 años y que residan en Costa Rica. El cupo de participantes es limitado.

Artículo 3.

Las obras que se presenten deben ser originales e inéditas, o sea, la obra es elaborada por la persona participante. NO debe ser copia, imitación o traducción de otra o que haya sido publicada con anterioridad o en espera de publicación, tampoco puede haber sido premiada en otros concursos anteriores.

Artículo 4.

- Las obras deben ser enviadas en un archivo de WORD con una portada con el nombre de la obra, el género y un seudónimo de la persona concursante. NO debe aparecer el nombre del autor o autora en ningún lugar.
- La extensión máxima de las obras tanto en cuento como poesía será de 3 páginas.

- Las obras deben ser escritas con letra Arial número 12, espacio 1.5 y los cuatro márgenes de 2,5 centímetros.

Artículo 5.

Cada persona concursante podrá participar únicamente en un solo género y con una obra (1 cuento o 1 poesía).

Artículo 6.

La persona que incumpla con alguno de los criterios de los artículos anteriores, queda descalificada.

Artículo 7.

El medio para llenar el formulario de inscripción y entrega de obras será a través de un formulario de Google.

En ningún momento se le solicitará información sensible o confidencial.

Al ingresar sus datos y cargar los archivos usted está aceptando las Bases de este Concurso.

Artículo 8.

El período de recepción de las obras será del 04 al 07 de octubre de 2021.

La obra deberá ser enviada al formulario establecido para este fin, dentro del período establecido, hasta las 4:00 p.m. del 07 de octubre.

Artículo 9.

Las obras que se presenten en el Concurso serán recopiladas y reproducidas en una memoria que se elaborará al finalizar la actividad, por tanto, la persona que presenta su obra automáticamente autoriza a la Subcomisión Persona Adulta Mayor de CONARE para utilizarlas en publicaciones sin fines de lucro y la exonera de cualquier responsabilidad.

Artículo 10.

El Jurado Calificador estará conformado por 5 personas de experiencia en el campo literario.

Queda a completa discreción del Jurado Calificador declarar desierta la premiación de

cualquiera de los dos géneros literarios de este Concurso. El fallo del Jurado Calificador es inapelable. No se hará entrega de criterios de calificación de forma individual a ninguna persona participante, solamente se referirá a criterios generales de calificación de las obras ganadoras para efectos informativos si se considera necesario.

El fallo del Jurado será dado a conocer, en la última semana del mes de octubre, por correo electrónico a cada participante y publicado luego en las redes sociales.

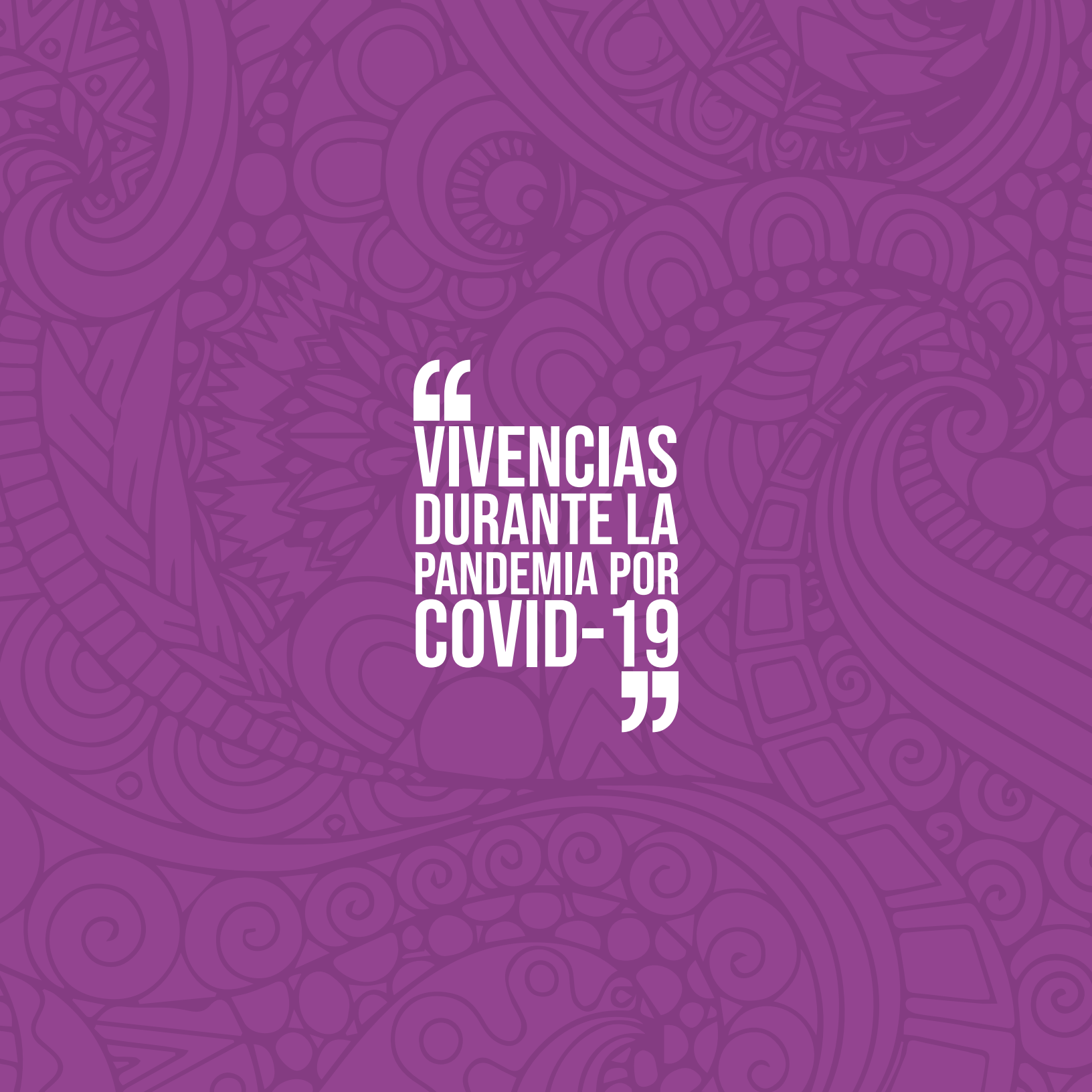
Artículo 11.

La premiación consistirá en una placa y un obsequio al 1, 2 y 3 lugar de cada género. Todas las personas recibirán un certificado de participación digital.

Anexo 3. Rúbrica de evaluación

Elaborada por: María de los Ángeles Sancho Ugalde

ASPECTOS POR EVALUAR	VALOR POR RUBRO	PUNTOS OBTENIDOS
<p>1. Temática</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema propuesto “Vivencias durante la pandemia por COVID-19”. • Profundidad • Visión (crítica, lúdica, catártica) • Coherencia temática 	20	
<p>2. Estructura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concordancia de ideas • Ideas tópicas • Extensión adecuada (máximo tres páginas) 	20	
<p>3. Originalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Claridad • Dinamismo • Motivación • Capacidad imaginativa 	20	
ASPECTOS POR EVALUAR	VALOR POR RUBRO	PUNTOS OBTENIDOS
<p>4. Utilización del lenguaje figurado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de recursos literarios • Musicalidad • Cualidades rítmicas 	20	
<p>5. Cualidades estéticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discurso poético (poesía) • Discurso en prosa (cuento) 	20	
TOTAL	100	

The background is a solid purple color with a complex, repeating pattern of white line art. The patterns include various geometric shapes like circles, spirals, and triangles, as well as organic, leaf-like motifs. The overall effect is a dense, textured background.

“
**VIVENCIAS
DURANTE LA
PANDEMIA POR
COVID-19**
”