

Antología

UVG
UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

RELATOS DE CUARENTENA

comunidad UVG



UVG
UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

EDITORIAL
UNIVERSITARIA

ÍNDICE

- 1** **Descripción de la obra**
- 2** **Terminó el primer semestre de clases**
Por Roberto MorenoGodoy | Rector
- 5** **¿Estar bien?**
Adriana Juárez | estudiante
- 7** **Un pequeño relato de cuarentena**
Alejandra Samayoa | estudiante
- 9** **Guatemala, renacerás...**
Álvaro Hugo Ordóñez Ramírez | estudiante
- 11** **Resiliencia, una palabra que salva y que reta a las personas a ser diferentes en medio de la adversidad**
Aly Morales Cabrera | estudiante
- 13** **Bad Good Times**
Ana Belén Lemus Monterroso | estudiante
- 14** **Cuarentena: Un momento para apreciar los detalles en mundo acelerado**
Ana Lucía Orellana García | Colaboradora, Unidad de Egresados
- 15** **La cuarentena sacó a flote nuestras vulnerabilidades: reflexión sobre los valores ciudadanos**
Ana Lucía Solano Garrido | Colaboradora, Instituto de Investigaciones
- 18** **Eternidad**
Ana Lucrecia Castejón Rodríguez | estudiante
- 20** **A afuera,**
Andrea A. Barillas | estudiante
- 21** **La respuesta**
Andrés Ardón Dávila | estudiante
- 27** **A la espera del alba del mañana**
Ángel Andrés Rodas López | estudiante
- 30** **Platos vacíos para pintar rostros alegres**
Ángel Estuardo Estrada Quino | estudiante

- 35** **Frutos en el tiempo oportuno**
Ángel Racancoj | Docente de Ingeniería en Agroforestería
- 38** **Recorrido de cuarentena**
Aracely Martínez Rodas | Colaboradora, Departamento Maestría en Desarrollo
- 39** **Su huella en mis memorias Guatemala 2020**
Cándida Julieta Méndez Fuentes | estudiante
- 41** **Relato de cuarenta**
Carlos Wilfredo Girón Vásquez | estudiante
- 43** **4 poemas de cuarentena**
Carlota Escobar Campollo | Colaboradora, Facultad de Educación
- 47** **Desde mi ventana...**
Carmen María Escobar Ramírez | Colaborador, Facultad de Educación
- 50** **Relato**
Claudia Marisol Maltez Aguilar | estudiante
- 53** **Libertad de un alma sangrante**
Cristina Díaz | estudiante
- 54** **Coronavirus covid-19**
Cristina Zilberman de Luján | Colaboradora, Facultad de Ciencias Sociales
- 57** **Semana Santa en Santiago Atitlán Durante la Cuarentena**
David M. Schaefer | Docente de la Facultad de Educación Campus Altiplano
- 67** **Cierres de cuarentena (dom)**
Diana Sosa | estudiante
- 70** **Viviendo lo inesperado**
Diego Alexander López Reanda | estudiante
- 72** **Reflexiones desde la resiliencia**
Tannia de Castañeda | Docente del Departamento de Psicología
- 76** **Antes de dormir**
Elisa Samayoa | estudiante

- 80** **Relato de cuarentena**
Elizabeth Bennett | estudiante
- 82** **La cuarentena**
Emilio Arturo Xoquic Ajcalón | estudiante
- 83** **El miedo**
Estefanía Arriola Ordóñez | estudiante
- 85** **Historia: El campesino y su nieto**
Eva Pablo Güit | estudiante
- 87** **¿Crisis o experiencia?**
Evelyn Cardona | Colaboradora, Facultad de Ingeniería
- 89** **Mira hacia el cielo...**
Evelyn Marina Mutzutz Alvarado | estudiante
- 91** **Cuarentena 2020: Ser y estar presentes en la creación de nuestro bienestar**
Eyrin Gabriela López López | estudiante
- 93** **Carta a un ser humano**
Francia Tercero | Docente del Departamento de Nutrición
- 94** **Las nubes grises**
Héctor Romeo Tuy Tún | estudiante
- 95** **¿Qué día es hoy?**
Heidy Salomé Túl Aguilar | estudiante
- 97** **La vida sigue**
Ignacia Pérez Sicaján | estudiante
- 99** **Cuando todo regrese**
Jorge Andrés Yass Coy | estudiante
- 100** **Un día tras otro**
José Andrés Nájera Payes | estudiante
- 101** **La portentosa carta de Roberto Simonet Picante**
José Lisandro Alvarado Pol | estudiante
- 105** **Las hormigas listas**
José Miguel Ortega Yung | estudiante
- 107** **Veinte, veinte COVID**
Julián Bocel Ajiquichí | estudiante

- 108** **Cuando regresemos a la normalidad**
Julio Héctor López Cumes | estudiante
- 109** **Las estrellas siguen brillando en el cielo**
Julio Saquic Canil | estudiante
- 111** **Y todo cambio de un día para otro
Para Mathías José**
Karin Padilla | Colaboradora, Facultad de Educación
- 113** **Lecciones**
Layla Rojas | estudiante
- 114** **Querida soledad mía**
Lilly Melissa Stell Arriaza González | estudiante
- 115** **Era la tarde del viernes de Semana Santa**
Lizza María Aldana Castillo | Colaboradora, Facultad de Ingeniería
- 117** **Invencibles**
Lorena Flores Moscoso | Colaboradora, Relaciones Internacionales
- 119** **Lágrimas de tiempo**
Luis Emilio López del Valle | estudiante
- 121** **Crónica de nuestra realidad guatemalteca
(Acciones y actitudes frente a la pandemia Covid-19, según la percepción de responsabilidad personal, familiar y social)**
Manuel Antonio Tol Gutiérrez | Catedrático postgrado UVG
Facultad de Ciencias Sociales
- 124** **Relato**
Madeleine Cesilia Car | estudiante
- 128** **La paz en la cuarentena**
Manuel Cornelio Cotiy Perechú | estudiante
- 129** **Crónica de un virus en Guatemala**
Marco Antonio Oxlaj Cumes | estudiante
- 133** **Relato de una estudiante en cuarentena**
María Alejandra Ceballos López | estudiante
- 134** **Un niño desesperado**
María Bertila Cholotío Pérez | estudiante
- 135** **Historias en 30 lugares y de 60 personas**
María Cecilia De León García | Colaboradora, Department of Design, Innovation & Arts

- 138 Acróstico**
María Elena Bocel Chumil | estudiante
- 139 Todos podemos ser héroes**
María Fernanda Cóbar Díaz | estudiante
- 143 Pandemia de reflexión, solidaridad y resiliencia**
María Fernanda Jiménez Colindres | Docente de la Facultad de Educación
- 146 Del exterior al interior y viceversa**
María Isabel Ciudad-Real Solís | Colaboradora, Educación. Departamento de Educación Musical
- 148 Sofía y el coronavirus**
María Purificación Moreno Sánchez | Docente de Química Farmacéutica
- 151 Relato de la cuarentena**
María Sac Salquil | estudiante
- 154 El gato en la ventana**
Maricruz Álvarez Mury | Colaboradora, Dirección del Colegio Universitario y Asuntos Estudiantiles
- 156 Un tiempo de reflexión (Discurso)**
Marisela Xoquic Xep | estudiante
- 158 Lamentos en días de cuarentena**
Matilde Sicáp | estudiante
- 159 Mi mente**
Mayarí Panjoj | estudiante
- 160 La cuarentena fue el momento ideal para reconectarme**
Mayra Lucelly Estrada Revolorio | Colaboradora, Unidad de Asuntos Estudiantiles. Campus Sur
- 163 Vivencias con personas de la tercera edad en tiempos de cuarentena**
Migdalia Aguilar | Colaboradora, Facultad de Educación
- 165 Coaching en cuarentena**
Programa de Coaching para la Excelencia | Colegio Universitario y Asuntos Estudiantiles

- 167** **Mi relato de cuarentena**
Regina Fanjul de Marsicovetere | Colaboradora, Unidad de Bienestar Estudiantil,
- 168** **Mis cambios en la cuarentena**
Rita María Calzia de Molina | Colaboradora, Colegio Universitario y Asuntos Estudiantiles
- 170** **Delirios de libertad**
Rodolfo De Jesús Urizar Tuells | estudiante
- 171** **Todo estará bien**
Rodrigo José Morales Castellanos | estudiante
- 175** **Poema: Quédate en casa**
Rolando Alfonso Meletz Aju | estudiante
- 176** **El pájaro en la ventana**
Samantha Zoe López Gramajo | estudiante
- 177** **Cuarentena inesperada y perfecta**
Sandra Patricia Buch Queché | estudiante
- 179** **El paraíso deviene el infierno**
Sebastian Schippers | estudiante
- 180** **Amanaki**
Sergio Alexander Castellanos Robles | Colaborador, Coordinación PRONACOM
- 181** **Reinventarnos, reflexiones varias**
Sofía Menchú | estudiante
- 183** **La Luna**
Sophia Raquel Toledo Rosales | estudiante
- 185** **La ética ambiental**
Vanessa Granados Barnéond | Colaboradora, Vicerrectoría de Investigación y Vinculación
- 189** **Cuento Corto**
Willy Emanuel Donis Cu | estudiante

Descripción de la obra

Este libro es una compilación de relatos escritos por algunos miembros de la comunidad delvalleriana.

En el mes de abril 2020 Guatemala inició el esfuerzo de defenderse contra la pandemia del coronavirus, razón por la cual las autoridades del país notificaron que, para prevenirla, deberíamos guardar cuarentena en nuestras casas. Toda la comunidad UVG inició un proceso de adaptación para continuar con las importantes labores operativas, educativas, administrativas y de investigación que permitieron que la universidad no solo apoyara a la crisis sanitaria del país, sino también siguiera apostando por el talento de los estudiantes. Los estudiantes, docentes e investigadores también pasaron por un proceso de adaptación, donde demostraron resiliencia y la excelencia que les caracteriza.

La Editorial Universitaria lanzó una convocatoria para recoger los “Relatos de Cuarentena” de la comunidad UVG, donde recibimos textos, cuentos cortos, poemas, anécdotas, ensayos y demás escritos esperanzadores, catárticos, reflexivos e inspiradores; y que a su vez demostraron la resiliencia, el sentido de solidaridad, la capacidad y de empatía que caracterizan a nuestra comunidad.

Terminó el primer semestre de clases

Por Roberto Moreno Godoy
Rector

Nos deja muchos aprendizajes y de qué sentirnos orgullosos.

El primer semestre de clases llegó a su fin. Es un buen momento para agradecerles a todos por la labor realizada. Estudiantes y profesores de la Universidad del Valle de Guatemala se aprestan a completar las últimas tareas vinculadas a exámenes y proyectos para ponerle la tapa al pomo. Sin duda, se ha tratado de un ciclo atípico, en donde buena parte de las actividades sucedieron de forma remota, en un esquema muy distinto al habitual. Una resolución gubernamental para ayudar a contener la pandemia de Covid-19 condujo hace doce semanas al cierre súbito de las actividades presenciales en todos los establecimientos educativos del país, incluidos

escuelas, colegios, institutos y universidades. De un día para otro, las acciones regulares de clase fueron suspendidas, mientras que todos se preparaban para continuar sus labores de forma virtual.

Esto ha representado un desafío inmenso. Conllevó cambios de paradigmas, expectativas, formas de hacer las cosas y canales de comunicación. La crisis ha evidenciado las virtudes de los miembros de nuestra comunidad educativa, quienes lucieron su mejor voluntad y pusieron el empeño requerido para responder a las exigencias del momento. Más allá de las metodologías, tradiciones y mecánicas de trabajo a las que estaban acostumbrados, todo debió mutarse para asegurar la continuidad de los estudios. Hemos sido testigos de la buena disposición y tesón de estudiantes y profesores, quienes ajustaron el rumbo

con prontitud, habiendo logrado un genuino trabajo en equipo. El apoyo de la DITA, de la DITIC y de la Dirección de Estudios han sido de mucho valor en esta transición. Asimismo, han sido notorios la perseverancia y profesionalismo de los investigadores para no interrumpir los proyectos en marcha. Los integrantes de las unidades administrativas no se han quedado atrás, estando siempre listos para dar soporte a las actividades a distancia y velando porque las actividades en el campus se realicen con las medidas necesarias para garantizar la salud y bienestar de todos. Con el apoyo de todas las unidades, se han hecho los acomodos presupuestarios necesarios para manejar los recursos con especial cuidado.

Los docentes adecuaron sus programas, se capacitaron en modalidades educativas alternativas, incursionaron en el uso de nuevas tecnologías y atendieron con esmero a sus estudiantes, mientras que éstos últimos hicieron lo propio, velando todos por la consecución de los aprendizajes previstos. Las jornadas han sido largas e intensas. Paradójicamente, el trabajo remoto, producto de la estrategia de distanciamiento social para prevenir más contagios, hizo que docentes y estudiantes estuvieran más cerca que nunca, conectados por vía electrónica de manera constante. Han brillado las mejores cualidades de todos. Hemos sido testigos de su pasión por el conocimiento, búsqueda de la calidad, responsabilidad, dedicación, potencial para aprender, creatividad, flexibilidad, juicio crítico, solidaridad, emprendimiento y capacidad de adaptación.

Finalmente, más allá de la fructífera labor de los investigadores y de la habilidad de docentes y estudiantes para trasladar exitosamente sus actividades de los salones de clase a sus hogares, ha sido palpable su compromiso con el país. Aparte de cumplir con sus obligaciones ordinarias, estudiantes, graduados, profesores, directores y decanos han dedicado tiempo y energía en múltiples iniciativas para ayudar a mitigar la pandemia, habiendo tejido alianzas con otras entidades. También hemos visto a líderes estudiantiles trabajar hombro con hombro con colaboradores y fiduciarios para asegurar que sus compañeros contaran con los medios para no interrumpir su educación.

Lo anterior es reflejo de la identificación de todos con la misión de la UVG y de su enorme compromiso con Guatemala. Se ha reafirmado la naturaleza de una entidad privada con una clara proyección humana, que es motivo de inspiración y orgullo para sus miembros. Aún no sabemos cuándo volveremos a la normalidad y es previsible que el segundo semestre pueda comenzar a distancia. Pese a la incertidumbre que prevalece, estamos seguros que pondremos buena cara a las vicisitudes, nos reinventaremos las veces que sean necesarias y seguiremos caminando con pasos firmes. Saldremos fortalecidos de la crisis y seguiremos aportando a nuestra sociedad, a través de nuestro liderazgo y experiencia en ciencia, tecnología y educación.

¿ESTAR BIEN?

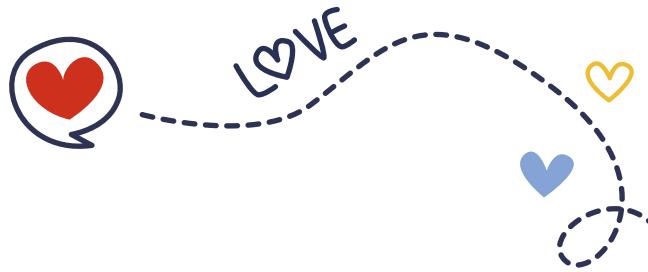
Por: Adriana Juárez

¿Estar bien? ¿cuestión de actitud?, pero como estar bien si nos quitaron lo más lindo que tenemos en la vida, los gestos de cariño. Así que estar bien en este momento es por momentos.

Damos gracias de todo, de donde estamos de lo que tenemos, la oportunidad de estar bien, la oportunidad de estar en familia. Pero se nos privó de todo, hay una cosa importante que olvidaron, es el apego y el sentir. Todos piensan hagamos aislamiento, tomemos distancia, usemos mascarilla. Se dan cuenta de todo lo que nos han quitado. ¿Qué pasa con esa sonrisa que le cambia el día a una persona? ¿Qué pasa con ese abrazo que llena de alegría a la otra persona? ¿Qué pasa con ese saludo que te llena de buena energía? ¿Qué pasa con todos esos momentos, en donde quedaron y en donde quedarán? Quiero que pensemos en eso y no lo dejemos de hacer cuando la tormenta pase.

Veamos otra cosa, creo que ya todos estamos aburridos de usar el teléfono o la computadora, cuando antes usábamos el teléfono mientras hablábamos con alguien o estábamos en una reunión. Se dan cuenta, cuánto extrañan a la persona y no al aparato. Se dan cuenta que desearían estar en alguna reunión hablando de todo menos de lo que no es. Se dan cuenta que vivimos anclados a las redes y ahora solo quisieramos vivir para amar. Vivir y salir. Vivir y tener libertad.

Por eso vivamos y seamos felices, aprovechemos los momentos. Dejemos nuestras redes, teléfonos, computadoras. Hay momento para todo.



No saben cuánto me tristece pensar en la carita de mi abuelito cuando abre su periódico y lee todas las noticias. Lee comentarios acerca de "las personas grandes o de la tercera edad, son las que tienen riesgo". Ver a mi abuelito con su cara de miedo y tristeza a la vez, decirle que todo pasará y saldremos de esto. Seguir viendo su cara con lágrimas en los ojos. Decirle que ya no vea noticias, que ya no lea el periódico. Pero que puede hacer él, es parte de su rutina ver noticias y leerlas. Solamente querer abrazarlo y decirle todo estará bien. Los abuelitos siempre nos dijeron eso, creo que debemos cambiar de papeles. Si hay que cuidarlos, pero que podemos decirles de todo esto, solo me parte el corazón. Un abrazo lo resuelve todo, pero no podemos tener ese afecto, porque está prohibido. Quien dijo que algún día nos prohibirían algo tan básico para vivir.

Un simple abrazo que muchas veces olvidábamos. La frase de qué bonitos serán los reencuentros, definitivamente lo bonito será darse un abrazo y poder decir si se pudo. Porque esos abrazos saben mejor, cuando tenías tiempo de no ver a alguien y lo miras otra vez, un abrazo dice más que unas cuantas

palabras. ¡Ese abrazo! No saben el buen sabor que tiene. No hay que perder nunca eso, no hay que dejar de pensar que lo mejor es estar hablando por teléfono. No, no debería no poderse no abrazar. Se que es por nuestra seguridad, así que es lo mejor.

Todos hablando de la economía y cómo va a ser afectada. Si son temas importantes, pero es que no ven más allá de que esto nos quitó la libertad de afección. Qué pasa con todo eso, que pasa con lo que sentimos. Querer ver a esa persona especial, querer ver a toda la familia, querer ver a tu abuelito y abuelita, querer pasar un buen rato con ellos sin tener un teléfono o un dispositivo electrónico en frente. Que ganas todas esas...

La enseñanza de esto es vivir una vida, vivir sin miedo y lo más importante sin internet, eso sí es felicidad. Recordemos hay tiempo para todo.

UN PEQUEÑO RELATO DE CUARENTENA

Por: Alejandra Samayo

Honestamente, ya no sé en qué día estoy,
se me ha perdido la fecha entre el ayer y hoy.

Pero me desperté en la mañana, a las mismas cuatro paredes,
y a un sonido nuevo.

No se puede evitar vivir en ruido,
y me he dado cuenta de que los ruidos que extraño son un poco raros:

Como la bulla en los pasillos de la universidad,
entre risas y conversaciones con amigos,
y el murmullo entre clases,

Ruido al que ya me había acostumbrado,
ruidos que me imagino,
todavía suenan como eco de las paredes,
en las clases vacías.

pero no, hoy escuche algo nuevo.

Desde mi ventana, escucho con frecuencia,
los ruidos de las calles de mi Guatemala.
Siempre llenas de carros y bocinas y vida,
pero hoy me desperté...
y escuché silencio.

Me tomo un segundo averiguar qué era lo que oía...
tan acostumbrada a la vida que llevo,



Pero tras unos segundos lo escuché claramente:

Un silencio total.

Y me envolvía de tal manera,

que no hizo ruido mi respiración, ni el latido de mi corazón.

Y yo también fui parte de él,

hasta que, en el fondo, suave, como que si no estuviera acostumbrado,

a tener un espacio para sonar,

escuché a un pájaro cantando,

y entre el silencio y el canto,

sentí esperanza,

porque sé que el silencio es un esfuerzo de todos,

y es esta tragedia.

La que ha demostrados quienes somos los seres humanos,

y lo vemos en canciones cantadas desde balcones,

y en el sacrificio de aquellos que no paran de trabajar,

y en el sentimiento de solidaridad que se ha contagiado,

y lo vemos en el silencio de las calles de Guatemala,

y en las flores que siguen creciendo,

y los pájaros que ahora cantan y siguen cantando,

y en la Tierra que sigue caminando,

recordándonos que mañana será mejor.



GUATEMALA RENACERÁS

Por: Álvaro Hugo Ordóñez

Comienza otro día, me preparo para mi clase en línea,
pienso en lo mucho que ha cambiado desde aquel día,
donde la vida en Guatemala cambió de una forma tan repentina,
pero necesaria.

Guatemala,
tú, que mirabas atenta ante cualquier logro,
tú, que protegías mi corazón si empezaba a temblar.
Ahora te azota un mal con nuestros recuerdos detrás.

Guatemala, mi tierra,
donde la primavera jamás acaba,
tú que aún brillas con toda tu excelencia,
cuando alzamos al viento tu himno.

iEstamos contigo!
Escucha atenta,
lograremos vencer al mal,
que tanto atenta a tu esplendor.Guatemala, tú que has estado,
cuando nuestro rumbo ha sido borrado,
tú, que nos has dado el calor de tu diversidad.
iEstamos junto a ti!



¡Guatemala renacerás!

**Gracias a la ayuda de tus habitantes,
que criaste con una devoción perdurable.
Lucharemos para devolverte tus latidos.**

Guatemalteco,
cuando creas que la vida nos ha puesto un muro,
no dejaremos que sucumbas,
nos uniremos para derrumbarlo.

**Sé que hay momentos,
en los que hay cansancio,
y la oscuridad aparece,
estaremos junto a ti para salvarte.**

**Guatemala,
así como fluyen tus hermosos ríos,
así fluye nuestro amor por ti.
Tierra que nos da una primavera de vida.**

**Guatemala, te levantarás y alzarás tu vuelo,
al igual que aquel quetzal,
que ahora vuela más allá de los cielos.
¡Guatemala, tu nombre inmortal!**



RESILIENCIA, UNA PALABRA QUE SALVA Y QUE RETA A LAS PERSONAS A SER DIFERENTES EN MEDIO DE LA ADVERSIDAD

Por: Aly Morales Cabrera

Las situaciones muchas veces no son como nosotros pensamos o damos una perspectiva de ello. En la vida, las personas biológicamente son adaptables a sus entornos y van mejorando de generación en generación, pero ahora, ¿Qué pasa con nuestros sentimientos, con todo lo que no podemos ver, pero sí sentir? Las emociones y los sentimientos no son biológicamente adaptables a las situaciones, pero hay un factor muy importante que impulsa el desarrollo de esto, y es la Resiliencia.

Durante este tiempo de confinamiento mundial nos podemos dar cuenta que la salud mental y emocional son esenciales para soportar una pandemia mundial. Ver las noticias cada día sobre muertes, infectados y economías mundiales colapsando no es algo que nos ayude a crecer personalmente, al contrario, indirectamente absorbemos sólo lo negativo de las cosas. Muchos de nosotros vemos las cosas en su forma negativa y en cómo nos puede afectar, pero hay algo que pasamos desapercibido y son las cosas buenas que hay. La resiliencia por su parte no es una fantasía, promesas vacías o nos pinta que todo será color de rosa, pero sí nos enseña a que no importa qué pase, todo pasará, porque nada es eterno.

Algunas personas desde pequeñas han tenido que ser resilientes no porque les hayan enseñado sus padres, sino que han aprendido que si te encuentras en una situación difícil y dejas que te consuma, no podrás salir de eso hasta que tu decidas que ya no te afectará más. Otros aparentan ser resilientes mientras la mentira los consume por dentro y al final terminan peor de lo que esperaban. La resiliencia a pesar que se debe creer, también debe practicarse. Hay 7 aspectos que quisiera resaltar, los cuales durante el tiempo de confinamiento muchas personas han aprendido a apreciar, porque la vida a como la conocíamos es diferente a la que ahora vivimos.

- Disfrutar de los paisajes que la naturaleza nos regala cada día, aún sin devolverle algo a cambio.
- Apreciar el sentimiento que nos genera escuchar una melodía instrumental
- Sentirnos felices con el simple hecho de escuchar la voz de algún familiar al cual no hemos visto.
- El entusiasmo que nos genera saber que algún día volverán las clases presenciales.
- Hablar con nuevas personas y fortalecer amistades
- Saber que si nos quedamos en casa podemos avanzar en la lucha contra el Covid-19
- Mantener una buena conexión con tu familia lo es todo.

El dolor y el temor son inevitables, pero nos dan la certeza que la esperanza da una salida realista a que todo en algún momento dejará de ser negativo. El tiempo que hemos pasado en cuarentena nos ha abierto los ojos a una realidad absoluta en donde apreciamos cosas que antes eran sólo parte del diario vivir, como la salud, el dinero, el trabajo, comprar pequeños caprichos, entre otros.

Todo eso nos hizo darnos cuenta que hay personas allá afuera que antes de todo esto, no lo tenían y ahora se ven en la necesidad de hacer hasta lo imposible para que en su casa haya comida para su familia. ¿Crees que después de esto seguiremos siendo iguales?, ¿seguiremos comprando cosas de más? Yo no lo creo, la impotencia de no poder dar a los que más necesitan es un sentimiento que sólo la empatía puede producir, y la empatía es parte del proceso para alcanzar la resiliencia. Cuando nos demos cuenta que hasta con los más mínimos detalles podemos ser agradecidos, sabremos que la esperanza ha dado su fruto en nosotros. Desde ese punto se puede partir para desarrollar nuevas características muy positivas, como la bondad, la amabilidad y algo muy importante, la responsabilidad social.

Fortalecer nuestra resiliencia nos preparará para el fin de esta cuarentena, porque adaptarse a los cambios es una ventaja que nos fortalecerá. No sabemos cómo será el día de mañana, pero lo que sí sabemos y de lo estamos seguros es que sea lo que sea, debemos dejar de resistir para que, lo que tenga que doler, duela, lo que tenga que nacer, crezca y lo que tenga que ser sea (Alonso, s.f.).

BAD GOOD TIMES

Por: Ana Belén Lemus

Brote, sorpresa, conmoción, contagio, escepticismo, expansión, endemia, preocupación, prevención, distanciamiento, reorganización, epidemia, ansiedad, caos, angustia, contingencia, escases, egoísmo, pandemia, colapso, incertidumbre, separación, suspensión, confinamiento, silencio y de repente paramos... paramos en seco.

Es increíble pensar como un microorganismo invisible para el ojo humano, ha puesto al mundo en pausa... trabajos, estudios, economía, ocio, deportes, familia, amigos, planes... libertad.

El ser humano ha sobrevivido y evolucionado a lo largo de la historia gracias a su capacidad para adaptarse y aprender. A simple vista nos estamos enfrentando a un panorama negativo y poco alentador, el hecho de pensar en las consecuencias que traerá esta crisis puede ser sumamente angustiante y frustrante, pero creo que este momento de pausa para el mundo puede ser la oportunidad que muy pocas veces se presenta para reiniciar o continuar con nuestra vida de una mejor manera.

No se trata de bienes materiales solamente, se trata de reflexionar, de auto descubrirse, de autoevaluarse, de actuar y de evolucionar. Se trata de que hoy más que nunca unirnos con nuestros queridos, pedir perdón y perdonar, arrancar aquello que no nos edifica y nos permite avanzar y en su lugar llenarnos de fortaleza mental, espiritual y emocional, retomar hobbies e iniciar buenos hábitos, convertirnos en personas autodidactas, empáticas y volubles ante el cambio, pero sobre todo apreciar las pequeñas cosas, esas cosas que a causa del agobiante estilo y ritmo de vida hemos ignorado durante años pero que hoy tenemos la oportunidad de volver a disfrutar apaciblemente en estos **bad good times**.



CUARENTENA: UN MOMENTO PARA APRECIAR LOS DETALLES EN UN MUNDO ACELERADO

Por: Ana Lucía Orellana

Desastrosa y caótica Cuarentena,
una semana llevas y faltan muchas más.

Mi organizado horario ya no existe
y quiero que regrese lo que dejé atrás.

Cada día me enfrento a cosas nuevas,
mi pacífico esposo ahora se estresa,
mis dos bellos retoños lloran por atención
y nunca falta una súbita sorpresa.

Chocante e inoportuna Cuarentena,
he decidido que no me puedes controlar.
¿Cómo continúo firme y efectiva?
Tengo que parar y sentarme a analizar.

Más semanas han pasado y sigues acá,
pero ahora te enfrento con felicidad.
Me hice más fuerte y me abrí al cambio,
mis aliadas: disciplina y creatividad.

Sigue el tiempo avanzando y no te vas,
pero acá sigo aprendiendo sin parar.
Disfruto ordenar, enseñar, consolar
y los momentos en los que puedo trabajar.

Después de varias semanas te apreció más,
me dejas ejercer como buena profesional
y me das más tiempo para cosas valiosas:
para amar, abrazar y ser mamá genial.

Querida y aleccionadora Cuarentena,
soy consciente que no estarás para siempre.
No sé cuánto tiempo más permanecerás,
pero seguiré viviéndote profundamente.

Cuarentena, te sustituirá la Normalidad
porque el país en el que vivo te vencerá.

Mi corazón te extrañará seguramente,
pero estos recuerdos nada los borrará.

Antes que te marches querida Cuarentena,
te doy gracias por lo bueno ocasionado.

Gracias a ti disminuí la velocidad,
vi mejor lo que la vida me ha regalado.

Te estoy esperando a ti Normalidad,
para vivirte con aquello aprendido.
Menos abrazos y llantos tendrán tus días,
pero valoraré más todo lo que viva.

LA CUARENTENA SACÓ A FLOTE NUESTRAS VULNERABILIDADES: REFLEXIÓN SOBRE LOS VALORES CIUDADANOS

Por: Ana Lucía Solano

En esta situación difícil y de tanta incertidumbre salen muchos temas a reflexión que nos han hecho plantearnos la vida y el futuro de una forma diferente. Surgen preguntas que en nuestros ajetreados días tal vez no habíamos podido hacer, cosas que dábamos por hecho en una rutina que funcionaba bien, pero en esta crisis nuestras vulnerabilidades y contrasentidos han salido a flote y nos hacen recordar valores ciudadanos tan fundamentales para lograr una convivencia buena y justa.

El viernes 10 de marzo del 2020 en Guatemala nos encontrábamos ante la incertidumbre de qué hacer en caso que la situación empeorara, pero en un par de días pasamos de la fase 1 a la fase 3 que suponía quedarnos en cuarentena, suspender clases y actividades, dejando solo lo más esencial. Cada persona se encontró con nuevos retos en casa que no se habían presentado antes ni de esta manera. Tratando de equilibrar la vida familiar, los que haceros de la casa, el trabajo, la educación de los hijos, entre tantas cosas.

La cuarentena nos hizo buscar maneras de adaptación en el espacio más familiar y seguro que tenemos: nuestra propia casa. Y sería genial pensar que ha sido así en todos los casos, pero sabemos que lamentablemente no es así y es aquí en donde esta situación nos debe llevar a una reflexión profunda sobre las vulnerabilidades que tenemos como sociedad y los contrastes que han permanecido por tanto tiempo y una vez más se hacen evidentes.

Para citar algunos casos, podemos observar en el plano político posiciones tan contrarias entre líderes que han puesto en marcha acciones urgentes para cuidar a la población de su país mientras en el extremo vemos gobernantes que han priorizado y privilegiado las acciones para mantener la economía a flote a costa de la salud y seguridad de todo un país. Hemos escuchado el actuar de organizaciones y empresas que responsablemente han velado por la vida y seguridad de sus empleados y sus familias y empresas que han seguido operando al margen de las disposiciones gubernamentales en donde los empleados, amenazados por la crisis económica que inevitablemente tendrá este acontecimiento, no les ha quedado más que seguir laborando en condiciones de riesgo.



Por otro lado, vemos cómo por un momento parecía que el mundo se detenía, pero esta vez la educación surge con una nueva fuerza rompiendo barreras y paradigmas para adecuarse en tiempo récord a una educación virtual que aún se encontraba en maduración, una educación que rompe con los esquemas de la educación presencial de más de 200 años, para muchos docentes alrededor del mundo esto representó empezar casi desde cero, contra el tiempo, con el reto de llevar la escuela a casa. En estos momentos los docentes y estudiantes nos hemos puesto a prueba y hemos demostrado que no solo en el aula se aprende, que hoy la tecnología es parte fundamental del proceso educativo porque nos permite crear nuevos espacios de aprendizaje, que se aprende jugando, que se aprende haciendo. Pero por otro lado esta situación saca a luz la desigualdad tan grande en la que aún vivimos en donde muchos estudiantes no pudieron continuar sus estudios porque la tecnología de la comunicación aún no ha llegado a cada rincón de la tierra, aunque en algunos países ya se plantea como un derecho el acceso al Internet, aún falta para que todos lo logremos. Las poblaciones menos favorecidas vuelven a quedarse rezagadas a pesar de existir avances en el tema.

Y si vemos dentro de casa, en los supermercados o en la calle a todas las personas que transitan con su mascarilla, algunos con miedo, otros tranquilos, otros pensando en los demás o en los suyos, nos invita a reflexionar que hoy más que nunca debemos rescatar los valores cívicos como la libertad responsable, la solidaridad, el respeto activo, la disposición al diálogo, la empatía, la justicia y sobre todo la búsqueda del bien común.

Esta situación de crisis ha sacado a flote lo mejor y lo peor de cada persona, de cada gobernante, de cada empresa, de cada tomador de decisiones. Nos damos cuenta que el ser humano no debería ser un maximizador de su propio beneficio sino más bien un ser cooperante, solidario y compasivo con su misma especie y con las demás especies que comparten esta casa común.

Y si buscamos las causas subyacentes de esta problemática volvemos a encontrarnos con estas mismas debilidades: la injusticia, la desigualdad, la ambición y el uso desmedido que hemos hecho de la naturaleza y que ha causado este desbalance que hoy nos demuestra que con todos nuestros avances y la economía creciente somos tan pequeños y vulnerables ante algo que ni siquiera podemos ver. Como mencionó el Papa Francisco en el

Vaticano cuando Italia se encontraba en lo peor de la crisis: “Nos creíamos sanos en un mundo enfermo”, es una frase sencilla, pero con un significado profundo, con un contraste tan grande que nos hace pensar realmente que cuando esto termine no podemos regresar como los que éramos antes, tendremos que ser mejores.

Debemos descubrir que todos tenemos algo para aportar, algo valioso que compartir con los demás, como ciudadanos de Guatemala y del mundo en cada pequeña acción que hagamos. Es fundamental que todo lo que hemos vivido y aprendido en estos meses no se quede como un recuerdo de aquel extraño 2020 si no como una lección de vida que nos abrió los ojos y nos indicó el punto de partida para construir un mundo mejor.

ETERNIDAD

Por: Ana Lucrecia Castejón

Era una biblioteca enorme. Por las paredes subían espirales de volúmenes que serpenteaban hasta hacerse pequeños y perderse en la oscuridad. Allí estaban, tantos libros. Tantas noches viajando entre sus páginas, tantos viajes buscando ejemplares perdidos, libros escritos por amigos, por maestros, primeras páginas dedicadas, ejemplares únicos, primeras ediciones, manuscritos inéditos, pergaminos apenas legibles. Allí estaban todos, al alcance de su mano. Ahora los veía llenos de luz y podía abrirlas y leerlos y entenderlos con el roce de sus dedos.

Se aferraba a la escalera. Y subía. Y alcanzaba. Buscaba un libro, ese libro que eran todos, que era uno, una llave, un espejo, un laberinto, un aleph para verlo todo, para verse descalzo en la casa del campo, allá lejos, en sus primeros años, para viajar al otro lado del mundo, en mil y una noches, en un segundo, y ser dueño del tiempo, y de todos los libros, y dormir abrazado de todos sus recuerdos y soñar otra vez con aquellas estrellas que lo vieron nacer.

Subía lentamente, deteniéndose a leer cada nombre, mientras cantaba en un murmullo que se hacía plegaria y subía como humo por la espiral de libros hacia el infinito. Con una mano se aferraba a la escalera, y con la otra acariciaba los lomos de tantos ejemplares, y dibujaba sus títulos, como si con la punta de los dedos pudiera escuchar cien mil historias. La mano extendida se manchaba de tinta que se escurría por las páginas, hacia los lomos, para dictarle frases que aún no se escribían y murmurarle secretos borrados por el tiempo.

Subía poco a poco, con la cara empapada de nostalgia y la risa profunda en cada encuentro de amigos. Cabalgó con quiijotes y navegó con odiseos, bajó hasta el noveno círculo y salió hasta ver las estrellas, recorrió París con los poetas, reconoció a todas las generaciones de Buendías, saboreó codornices en pétalos de rosa, construyó catedrales, viajó a la luna, al centro de la Tierra, al asteroide B-612, a Comala y a dónde viven los monstruos. Recordó a Barrabás, llegado a la casa por vía del mar, a un cuervo que repetía siempre el mismo verso, y a aquel conejo que persiguió muchas veces

sin la prisa de un reloj. Siguió subiendo, y encontró personajes borrosos de un tiempo muy lejano y títulos olvidados que aún le tocaban el alma.

El péndulo del reloj se había detenido. Las horas eran largas y lo abrazaban sin esperar nada a cambio. Y ahora, más que nunca, necesitaba encontrarlo, ese libro que era todo, que narraba sus sueños y su vida, y todos los sueños y todas las vidas del tiempo, ese libro que convertía un día en mil años y un segundo en eternidad.

Su madre lo encontró dormido, abrazado a un cuaderno. Tenía lágrimas en las mejillas y las manos llenas de tinta. Curiosa, la mujer abrió el cuaderno y descubrió los garabatos del pequeño. Había dibujado varios libros, todos revueltos, en una espiral. En el centro había escrito una sola palabra: eternidad.



A AFUERA

Por: Andrea A. Barillas

Me pregunto si usted,
también nos extraña.

Cuénteme si las tazas del café,
preguntan por nuestra ausencia,
si el polvo se ha acomodado,
y ha hecho de las mesas y repisas su hogar.

Pregúntele a la grama
si extraña nuestras sombras,
ya tienen frío
de solo estar en azulejos y losas.

Dígame si las estrellas se entretienen,
mirando hacia abajo,
en búsqueda de algún,
peatón fugaz.



LA RESPUESTA

Por: Andrés Ardón Dávila

La luna llena iluminó de blanco cada rincón del cielo, lo hizo con fuerza y sin guardar rencor a los muchos que no tuvieron tiempo para admirarla siquiera por un instante aquella noche. Rosario traía a su mente los antiguos reclamos de su madre con cada trabajoso paso que daba mientras cruzaba la calle: caminas demasiado rápido. Ese no era el caso de aquel momento, pues el pastel que sujetaba con firmeza y las muchas bolsas que con dificultad sostenía sobre los antebrazos no le permitían avanzar suficientemente rápido. Al menos no lo suficiente para librarse de la ira del vehículo que transitó la calle a toda velocidad inmediatamente después de ella. «¡Vieja bruta! ¿Acaso no ve?» le gritó una mujer malhumorada desde el carro que fugazmente desapareció al mismo tiempo que Rosario alcanzaba a pisar la acera. Esto no era usual para Rosario, quien siempre andaba a paso ligero, siempre como con prisa según protestaban su madre, su tía y Mauricio, quien fue alguna vez su esposo. Con los años había aprendido que moverse con presteza en las calles era preciso y no opción como algunos creían, así que opinaba firmemente que si acaso alguien podría decirle algo sería Dios mismo. Apenas un minuto de retraso podía significar perder el autobús y retrasarse hasta media hora.

Además, era una lucha inservible responder con indignación a las groserías ruinmente disfrazadas de cumplidos que le lanzaban hombres viles y grotescos en las esquinas, los parques, las paradas de bus, por lo que pasar lo más rápido posible tratando de ignorar lo que dijeran era el único remedio. Moverse rápido no era su forma, sino más bien la única. No sería su forma aquella noche, sin embargo, y debía aceptarlo.

A Rosario le pesaban las bolsas plásticas cargadas de víveres, pero más le pesaba la incertidumbre. Las bolsas le colgaban de los brazos y dejarían en su piel delgadas y numerosas marcas que desaparecerían, la incertidumbre le colgaba desde el alma y amenazaba con hundirla en el miedo. Por cada pregunta a la que trataba buscarle respuesta le surgían otras más. No sabía si tendría que ir a trabajar el día siguiente y de ser así se preguntaba cómo llegaría a su trabajo. Horas atrás se había anunciado la suspensión indefinida del servicio de transporte público por instrucciones presidenciales, además del cese de actividades laborales a excepción de supermercados, farmacias y aquellas empresas que solicitaran permiso. Estaba segura de que la importadora donde trabajaba como secretaria solicitaría seguir en operaciones, mas no tenía la

misma certeza de mantener su empleo por mucho tiempo si dicha solicitud fuese negada. Y entre tantas dudas, también le angustiaba que el pastel que presionaba contra su pecho se mantuviera a salvo hasta llegar a casa. Le faltaban todavía cinco minutos de camino que se sentirían más bien como diez, toda culpa de su equipaje que no era de aventura sino de subsistencia. Rosario no acostumbraba a comprar provisiones para un mes entero en el supermercado, mucho menos para dos o tres, sino que compraba dos veces por semana. Iba los días de rebajas que eran lunes y miércoles o martes y jueves dependiendo del mes, de manera que se abastecía de leche cuando le era oportuno y en su casa se comía del jamón que conviniera, fuera este de cerdo, de pavo o de lo que la encargada de embutidos en la tienda afirmara que fuera. Incluso si quisiera comprar lo necesario para un mes completo no podía hacerlo ya que llevarlo del supermercado a casa sería, como lo comprobaba por primera vez esa noche, tan difícil como plantarse sin angustia ante la pandemia que gobernada al mundo.

Consideró que sus compras -a excepción del pastel- habían sido inútiles si en cualquier caso los supermercados seguirían abiertos, pero no podía ignorar los rumores de que absolutamente todo negocio cerraría sus puertas para evitar la propagación del temido virus que había aterrizado en el país hacia tres días. No pudo dar marcha atrás porque el mensaje presidencial fue transmitido justo cuando la caja en la que había hecho una interminable fila finalmente se liberaba para atenderla. Por un momento el murmullo y el caos se detuvo y todos los ojos se dirigieron a una pantalla

situada frente a la fila número 5. Las disposiciones se escucharon con atención y cuando el mensaje terminó, todos volvieron a lo suyo. Se sintió como cuando al encontrarse bajo la frontera de un cielo azul y de nubes grises la lluvia se corta por un breve instante, únicamente para retornar con más fuerza una vez el viento indica a las nubes que sigan avanzando.

Había llegado a la tienda cuando todavía era de día con la esperanza de que lo hacía a tiempo y le tomaría muy poco comprar lo necesario para el mes y para el cumpleaños. Se sorprendió al notar desde lejos que el sitio estaba atestado y previó que no habría carritos disponibles dentro, así que inteligente y amablemente se lo pidió a una pareja en el parqueo que ya se marchaba. Ingresó y recordó las épocas festivas en las que la gente atoraba las tiendas como si no existiera el mañana. La única diferencia que podía marcar era que en esas épocas la gente iba tras el vino mientras que ese día lo hacían tras el desinfectante y el papel higiénico. Usó el carrito como escudo para aventurarse entre el mar de desesperados y consiguió lo que tuvo que conseguir faltándole solo una última cosa. Se dirigió hacia la sección de postres y pasteles y por fin pudo escoger lo que buscaba y no lo que sobrara. Escogió un pastel de cereza, que era una media esfera impecablemente formada y tenía un degradado del centro hacia la orilla comenzando por rojo y terminando en rosa pálido. Se dirigió al estante

de velas de cumpleaños y escogió las más modestas, un paquete de velas sin sabor y de un mismo color gris que seguramente algún día fue blanco. Se dio cuenta de que no eran compatibles con el colorido y adorable pastel que había escogido, así que regresó y decidió cambiarlas. Se fijó en aquellas que tienen forma de número, que eran el doble de atractivas y el doble de costosas, pero su hijo, a quien consideraba el único valioso resultado de su matrimonio, se lo merecía. De su padre aquel niño sólo tenía el nombre. Mauricio era un niño respetuoso como pocos, más bien reservado y derramaba generosidad hacia los otros sin tomar en cuenta cuántas patas usaran para caminar. En sus tres años de escuela su madre había recibido una sola queja de él: un día de lluvia compró un pan de pollo en la tiendita de la escuela, lo rebanó en dos, atravesó el campo de fútbol corriendo. Empapado llegó a un viejo y alto roble que marcaba los límites del establecimiento en donde descansaba una bola de pelo color nieve que se levantaba precipitadamente ante la súbita llegada de Mauricio. Se agachó y regaló la mitad del pan a Conejo, el gato blanco sin bola que le pertenecía a las calles y merodeaba con regulidad los jardines de la escuela. Rosario acomodó el número hecho de cera y mecha junto con el pastel, se dirigió a la caja y se culpó a sí misma al darse cuenta de que la noche había llegado.

Emprendió viaje de vuelta a casa y lamentó no haber pedido doble bolsa para la leche que atentaba con desgarrar el plástico cuando menos se lo esperara. Cruzó la calle, suspiró al escuchar el insulto y siguió caminando hasta llegar a su colonia. Estaba a mitad de camino

que representaba suficiente tiempo caminando para que ya el cansancio y el peso de la crisis comenzaran a apoderarse de ella. Se detuvo, haciendo una maniobra de equilibrio se inclinó hasta llegar al suelo donde situó el pastel con el cuidado de una madre colocando a su bebé en la cuna, y se desprendió de las bolsas cual guantes que cubren toda la extensión del brazo. Respiró profundamente y se percató de una serenata de nocturnos insectos cantores que le habían acompañado durante todo el camino. Imaginó qué se sentiría ser uno de ellos, vivir en el césped y del césped. Después de unos momentos llegó a la conclusión de que preferiría ser cigarra a ser grillo o saltamontes, puesto que estas vuelan más alto y al ser sus camuflajes básicamente idénticos a los de la corteza y de las ramas, les basta con enmudecer para volverse invisibles. Desde niña le habían fascinado los insectos, de alguna manera disfrutaba el murmullo de los pequeños intérpretes de las sombras que a muchos resultaba molesto. Recordó la noche que Mauricio le pidió con espanto que le acompañara a su habitación por motivo del primo menos agraciado de los bichos de noche.

-¿Qué pasó? - le preguntó con preocupación Rosario.

-Apareció este insecto debajo de mi cama. ¿Es bueno o es malo? - dijo mientras sostenía uno de sus zapatos de la escuela listo para atacar según lo que respondiera su madre.

-Es un ronrón. No es ni bueno ni malo, sólo es.

-¿Sólo es qué? - preguntó de

nuevo su hijo, confundido porque un ronrón - según le había nombrado su madre- le parecía tener toda la apariencia de un invasor maligno.

-Solo es. - Dijo por última vez Rosario mientras con habilidad lo encerró entre ambas manos en el aire para luego escoltarlo al jardín.

Rosario se sintió recuperada, se agachó para introducir sus brazos por los sujetadores de las bolsas que habían quedado apiladas en fila y se levantó con pastel en manos. No era la noche oportuna para convertirse en cigarra, así que se conformó con cantar como ellas. Siguió caminando al tiempo que murmuraba con poco aliento, aunque no por eso con menos sentimiento, la voz «no sé qué de mi vida será sin el lucero azul de tu ser, no sé qué de mi vida será o si vuelva a verte después».

No supo si realmente sentía tristeza o si solo le pesaban las horas. No pudo discriminar si de tristeza, angustia o coraje se trataba lo que sentía. No podía sentir enojo, no tenía sentido alguno estar enojada con un virus, y aun así no podía evitar estarlo. O tal vez sentía un poco de todo eso, si no podía reconocer qué sentía a lo mejor se trataba de una mezcla jamás experimentada. Era una mujer que sabía controlar sus emociones, pero hasta quien sepa disfrutar de un buen güisqui lo amargo y de miel recién recolectada lo dulce encontraría complicado disfrutar de ambos juntos. Entretanto llegó a su casa y sintió algo distinto que sí pudo reconocer de inmediato: miedo. No podía corroborar con su móvil la hora, pero sabía que ya era

tarde y temía que Mauricio estuviera molesto con ella o, peor aún, decepcionado. Se paró frente a la puerta que daba paso a un pequeño rectángulo cercado lleno de césped, rosales y hierbabuena al que llamaba jardín y separaba la casa de la calle, se dio media vuelta y empujó con su espalda hasta abrirla. Era una puerta de metal rechinante que llevaba puesto un candado inservible cuyo único propósito era servir como engaño.

El rechinido de la puerta alertó a los de adentro así que al tiempo que Rosario daba la vuelta vio la luz de la sala prenderse. La cortina de la ventana fue corrida por una pequeña mano y resaltó del borde inferior la mitad de una pequeña cabeza con abundantes rizos cuya mirada buscaba identificar a su madre o a un intruso según fuera el caso. Mauricio abrió la puerta rápidamente y su madre entró finalmente del caos a su hogar. Rosario colocó el pastel sobre la mesa y sintió alivio al librarse de las bolsas de una vez por todas, alivio que le duró solamente el instante que le tomó darse cuenta de que su hijo no le había saludado como solía hacerlo. Cuando estaba por voltearse para ofrecer una disculpa, oyó la carrera de los cuatro pasos que le tomó a Mauricio llegar de la puerta hacia ella y sintió un par de brazos pequeños enrollarse alrededor de sus piernas. Se puso de cuclillas y le sostuvo firmemente entre sus brazos como lo hacen los que están en deuda. Se separó de él, sujetó sus manos fuertemente y le dijo feliz cumpleaños cachetón. Era la tercera vez que se lo decía en el día y sin embargo la primera que sentía genuinamente real. Lo había hecho en la madrugada cuando no quiso despertarlo antes de partir al trabajo y le había llamado en la



mañana, pero ahora se lo decía de frente, a los ojos. Rosario intentó excusarse, pero Mauricio no se lo permitió:

-La abuela me lo ha explicado todo- le dijo sonriendo mientras encogía el cuello.

Rosario le abrazó de nuevo y le dijo que le tenía una sorpresa. Mauricio no tuvo remedio más que llamar a su abuela corriendo y cuando volvió junto a ella observó en la mesa la media esfera de cereza que tenía por sombrero un número siete que a su vez tenía por sombrero una pequeña e inocuña llama. Mauricio corrió hacia el pastel y tomó asiento cerca de él, demasiado cerca para el gusto de su madre que le pidió que se apartara un poco. Sus ojos que eran más bien un par de esferas brillantes que reflejaban las tonalidades naranjas y amarillas de la llama brillaban observaron con gratitud aquel pastel, que era suyo y de nadie más. Una vez la petición lanzada al aire, sopló con fuerza y entre los tenues aplausos que su madre y su abuela pudieran causar le dirigió una mirada a su madre con la que le dijo gracias. Mauricio se comió dos pedazos y le contó a su madre sobre su día y los sucesos de él con la emoción de quien no estaba enterado de lo que sucedía afuera. En la escuela lo habían sorprendido al detener la clase de matemáticas para felicitarlo y los frijoles del proyecto de ciencia habían germinado, cosa que Mauricio al haber sucedido el día de su cumpleaños no consideraba podía ser coincidencia. Rosario

escuchaba con atención a su hijo y al mismo tiempo que en su rostro se dibujaba una sonrisa al recordar otro hecho extraordinario de cumpleaños, se dibujaba una más grande en el de ella. Rosario no tenía respuestas sobre el porvenir, no sabía cuándo las tendría y menos confianza tenía de que al tenerlas serían las que ella esperaba, pero, al ver el amable ser en el que se convertía su hijo al crecer en aquella vieja casa que le había visto crecer a ella también, supo que no le era necesario tener respuesta a todo si no es que a nada. Lo contempló fijamente al punto de no poder escuchar más qué decía y supo que tenerlo en su vida era lo único que necesitaba para resistir a los días y los retos que ellos traían: que si acaso en algún lugar estaba la respuesta, estaba en casa.

-¡Ah sí! ¡Y además la luna salió llena! - concluyó Mauricio su lista de las maneras en las que el mundo celebraba su cumpleaños. Rosario se rio pensando que su hijo comenzaba a crear inventos, así que se dirigió a la ventana y abrió la cortina. Fue testigo entonces no solo de que su hijo no mentía, sino de la luna llena más deslumbrante que jamás hubiera visto. La luna seguía colgando del cielo alumbrando intensamente las nubes, las calles y el césped como lo había hecho durante toda la noche, mas ahora era amarilla, casi naranja, y no blanca. Rosario la vio con admiración y de alguna manera sentía que la luna también la veía a ella.

A LA ESPERA DEL ALBA DEL MAÑANA

Por: Ángel Andrés Rodas

Algunas veces me pregunto qué deparará el mañana, cuando veo el sol caer por el oeste tiendo a pensar en que cosas pasarán mañana, que accidentes cobrarán la vida de las personas y que ruidos harán mis padres por la mañana a despertar. No me extraña en lo más mínimo que me digan que soy despistado por andar pensando en el futuro demasiadas veces un mismo día, creo que es un problema con el que siempre me toparé en mi vida, y lamentablemente lo que pienso siempre es en cosas que me estresan o que me ponen la mente a dar vueltas y vueltas.

A las 20:45 de un día como cualquier otro el gobierno declaró estado de cuarentena para los habitantes del país donde vivo. No soy una persona de noticias realmente, por lo general tiendo a ser el último en escucharlas, creo he llegado a tener una aberración contra los noticieros y periódicos con sus noticias de fatalidad y desastres, cantidad de personas desaparecidas o sin trabajo. No mucho después de la noticia que el gobierno dio me encontré con el terror de mirar en línea los noticias,

es inútil no intentar ver los títulos que aparecen en gigantescas negritas y, en mi caso, distraerse con otro montón de noticias. Al parecer todas las noticias indicaban que un contagioso virus se estaba esparciendo por todo el mundo, debates de si era en realidad tan letal o no aparecían de un lado a otro, gente culpándose las unas a las otras y la paranoia consumiendo todo el ciberespacio con teoristas que decían que era un ataque de la élite a las masas. Creo que hasta leí que era un virus espacial creado por marcianos en alguna parte, y preguntan después porque no me gusta leer noticias.

Debo decir para el lector que mi sorpresa fue grande al saber que estaría encerrado con mi familia por un tiempo indeterminado. No me malinterpreten, amo a mi familia, pero con el tiempo cada uno toma su camino e incluso los padres llegan a separarse de sus hijos, cada uno está formando parte de lo que será su propia vida solo e incluso yo siendo el casi más joven de todos, encontraba extraño el tener que estar en casa con toda la familia.



Los primeros dos días de la cuarentena fueron extraños, aun a pesar de estar juntos todos parecíamos extraños los unos de los otros, incluso estando en una misma casa cada uno tomaba una parte de la casa por un tiempo determinado y no se movían de ahí a excepción de idas al baño y comida. Con cada día que pasaba creo que la frase de “extraños en casa” resonaba muy bien entre todos, nadie sabía qué hacer, las conversaciones entre la familia eran insípidas o cortas y sin importancia. No fue hasta la mitad de la segunda semana que las cosas empezaron a ponerse acaloradas en la casa, alguien dijo una vez “la distancia hace más fuerte al amor”, creo que tenían razón porque la cercanía es difícil, creo que las malas cosas que tratamos de no decirnos tienden a salir cuando estas constantemente con esa persona. No es de extrañarse que las cosas estuvieran explosivas entre todos nosotros, incluso yo no podía el soportar oír a mi madre después de un tiempo.

Un día simplemente dejamos de hablarnos los unos a los otros, en la vida hay varias clases de silencio y

el silencio en el que habíamos caído era un silencio de contemplación y enojo. Por mi parte mi mente volvió a viajar hacia el futuro, me pregunte e imagine distintas cosas unas más posibles que otras y algunas tan desalineadas que seguramente eran salidas de una película de ficción. No recuerdo muy bien que paso a mi alrededor, uno de mis problemas es que puedo adentrarme demasiado en mi cabeza y perder la noción de las cosas a mi alrededor, no sé qué pensé durante todo ese tiempo, pero no creo que importase demasiado pues al momento me percaté de como todos en mi familia estábamos comiendo sin decir nada.

Entre todo el silencio entre nosotros mi mente fue hacia el pasado, recuerdo haberme recordado de un momento en nuestra vida en familia, exactamente de mi padre que me dio tanta gracia que no pude contener imitar a mi padre frente a mi familia. Mi familia rio y creo que el tiempo de enojo entre nosotros debía terminar. Al pasar de los días cada uno hablaba del pasado, del futuro, de las cosas que hacíamos y nos molestaban entre nosotros. Había días buenos como había días malos, pero tengo

la certeza de que algo pasaba con mi familia, es que había una paz que surgía y nos envolvía.

No puedo decir que todo está bien ahora, eso sería decir una mentira, creo al final encontramos en nosotros la manera de volver a conectarnos a tener paz, incluso aunque no nos hablemos o no nos guste algo los unos de los otros. Me pregunto si esto mismo que pasa con mi familia está pasando con las demás en el mundo, el mundo afuera es un lugar muy gris y triste para mi gusto, pero aquí entre mi familia tengo la sensación que las cosas tal vez cambiarán para todos. ¿Qué cambiará? No tengo la menor idea, lo único que se mientras miro el alba de un nuevo amanecer es que no importa el futuro del mañana o el de veinte años. Lo único que me importa en este momento es el viento de la mañana, el sonido de los gallos y pájaros que cantan a lo lejos, mi respiración.

Por primera vez he dejado de pensar en el mañana para finarme en el ahora y estoy feliz con eso, porque se que el nuevo amanecer del mañana será mi regalo, mi presente y estaré ahí para recibirlo con la paz de este momento.



PLATOS VACÍOS PARA PINTAR ROSTROS ALEGRES

Por: Ángel Estuardo Estrada

El ruido de la sirena lo despertó repentinamente, levantó el rostro con los ojos entreabiertos para atisbar el vacío del autobús. Manuel se había quedado dormido durante el viaje, el recorrido era muy largo y él estaba muy agotado, pero no fue la fatiga que lo adormeció, sino el deseo de olvidar por un momento las preocupaciones que lo inestabilizaban en su asiento. Había emigrado desde hace 10 años a los Estados Unidos en busca de un mejor trabajo, pero el sueño que tuvo esa tarde en el autobús mientras era deportado a Momostenango, su lugar de origen pareció ser más aterrador y real que ser un indocumentado: mientras dormía soñó que abrazaba a sus hijos, y entre besos y sonrisas se dio cuenta que su mujer no salió a su encuentro.

Manuel sudaba sin pudor cuando despertó, una turba gritaba con euforia mientras corrían como si persiguieran a un cerdo encebadito, como si la feria del pueblo se hubiese adelantado y se hubiese salido de control, pero la feria titular de Momostenango no se celebraría hasta en Julio. Una patrulla de la policía civil se apresuraba por asistir

al extraño evento comunitario. Manuel se puso en sus cabales y recordó de dónde venía, pero sus sentidos se arraigaban al desconocimiento de su ubicación, nada le parecía familiar, no sabía dónde estaba. Cuando bajó del autobús abandonado por sus compañeros de viaje los rayos del sol plasmaron en su vista una luz tenue que le irritó los ojos impidiéndole predecir el puñetazo que lo dejó boca abajo en el suelo.

Las horas de camino en el autobús desde México a Momostenango asimilaban el tiempo que Manuel pasaba todos los días estudiando para conseguir “ser alguien” en la vida cuando era un niño. Su padre solía trepar los árboles huesudos de naranja y cuidaba sus chompipes en el viejo pueblo de Xequemeyá. La experiencia de una vida desheredada llevó al padre de Manuel a luchar por el bien de sus hijos mandándolos a la escuela mientras él apaciguaba los viejos campos atestados de cultivos verdosos. El tiempo le contaba ironías a Manuel, que tuvo que dejar la escuela y dedicarse al cuidado de sus ganados mientras crecía y aprendía de la vida con su propia experiencia.

Manuel dio un paso frágil y cayó al suelo. Lo perseguía una turba queriéndolo linchar por haber tenido una infancia con pocas oportunidades, por haber tenido una hermosa esposa y tres grandiosos hijos en un mundo de quiebra y lucha, por pasar de ser un indocumentado miserable en un país desconocido a ser un migrante peligroso en su propio país. La gente enfurecida quería quemarlo, y para Manuel era más fácil huir precipitadamente que explicarle a una turba que no tenía Coronavirus. Sus compañeros habían escapado con vida, unos se refugiaron en algunas casas cercanas, otros huyeron a las montañas, y otros prefirieron viajar en el tiempo y llegar al momento en que Jacobo Árbenz gobernaba y refugiarse en sus agallas.

El pueblo de Xequemeyá vivía bajo cuarentena desde hace varios años, alejado de la modernidad, de las brisas frías de los parques lujosos y de las grandes iglesias amarillentas. La gente del pueblo de Xequemeyá come porque trabaja, duerme porque vive en cálida armonía y su exclusión la protege esta vez de la amenazante pandemia. Bajo robustos árboles añejos de caoba con hojas enfermizas por el calor del verano, la esposa de Manuel esperaba ansiosa la noticia de su llegada mientras descansaba en su hamaca pendular y sus hijos guardaban el toque de queda jugando en el patio polvoriento a las escondidas, la vieja escuela en Xequemeyá aún era moderna. Los diez años de la ausencia de Manuel habían hecho a la valiente esposa añorar lo valioso de la compañía conyugal, cosa que las remesas no habían

logrado reemplazar en su corazón. El aislamiento la había animado a emprender: costuraba mascarillas de tela para los vecinos. La idea le vino después de que se enteró que su esposo había sido detenido en los Estados Unidos, y que pronto sería deportado. No soportó la idea de la miseria eventual y del plato vacío, así que comenzó a invertir sus ahorros en la compra de material textil y reinstalar su máquina Singer que le había regalado su padre años atrás. La demanda de las mascarillas creció rápidamente y pronto empezó a suplir las prevenciones sanitarias del pueblo mientras sus hijos visitaban al vecino por las mañanas para atender sus clases en la televisión, felices porque podían ir al baño sin pedir permiso.

Manuel bebió un sorbo de su coco calentado por los penetrantes rayos del sol, llevaba dos horas caminando y pronto serían las cuatro de la tarde. El autobús debía llevarlos a Querzaltenango para guardarlos en el confinamiento durante más de 15 días y luego ser enviados a casa. Había estado tan contento porque pronto vería a su familia, los abrazaría, los disfrutaría y sufrirían juntos, y serían felices. Pero las personas que detuvieron el autobús, por rumores de que en su interior habían deportados provenientes de México y los Estados Unidos, creyeron que todos estaban contagiados de Coronavirus e intentaron deshacerse de sus propios compatriotas con palos y machetes. Manuel por primera vez se sintió en casa y agradeció los gestos generosos del anciano que se ofreció llevarlo cuando lo vio moribundo caminando en la carretera

desolada y vaporosa después de haber escapado hábilmente de sus verdugos paisanos. El coco se lo dio un niño al verlo sediento cuando salía de la ciudad de Momostenango, lo disfrutaba mientras sus pasos empezaban a narrar la siguiente temporada de su vida en los campos de Xequemeyá.

El golpe de la crisis económica, el peligro de ser migrante en su propio país y el toque de queda no detenían el caminar de Manuel. Su familia lo esperaba con ansias, la esposa emocionada de tenerlo de vuelta, los hijos dibujaban su rostro y apostaban por quién acertara con el parecido, desde que su padre partió no habían tenido la oportunidad de verlo ni de oír su voz nuevamente. En el pueblo, y sobre todo en esa casa, comer y vestirse aún eran una necesidad básica y tener un teléfono solo era un lujo para el tendero de la esquina. Manuel dibujaba el rostro de sus hijos en su mente, pero solo lograba concebirlos con el mismo parecido de diez años atrás, eran muy pequeños entonces, ya era mucho tiempo sin verlos, ahora ya serían unos adolescentes, pero sintió más largo el tiempo que le estaba tomando llegar a casa, lo torturaba la idea de que la policía lo detuviera y que lo apresaran por no llevar sus documentos personales por haberlos perdido mientras escapaba de la turba enardecida de Momostenango.

Los de arriba comían sin detención y en desmedida, los que tenían un mejor puesto no eran los que estaban de primero, eran los de abajo, los que tenían y comían lo necesario; pero

en este juego de supervivencia había terceros: los que habían caído y los que seguían cayendo amortiguados solo por la suerte. Manuel despertó despavorido cuando sentía que iba cayendo, no de la cima, sino de abajo hacia lo más profundo, sujetaba fuerte sus zapatos con una mano y con la otra la almohada empapada en sudor saleroso. Creyó por un momento estar en El Hoyo, pero al reparar que era solo un sueño, se dio cuenta que su realidad era distinta, aunque igual cruel, que la película que estaba viendo cuando los agentes tocaron a su puerta aquella noche en Connecticut y no supo qué hacer.

La noche enchamarraba las casas de lámina aluminio del pueblito desconocido por Manuel, despertó casi a media noche, y el frío nocturno lo saludó con un resfriado cuando salió silenciosamente de la casa del anciano que lo había acogido gentilmente. Esa tarde había comido hasta saciarse, el baño le cayó muy bien y se relajó después de varios días en el desierto de lo pernicioso. El anciano y su familia eran el cactus que le dio de beber y lo cubrió con su sombra limitada, pero reconfortante para continuar su camino a casa. Expresó su sincera gratitud al anciano benevolente y a su familia generosa dejando una nota en la cocina, se puso sus zapatos y se marchó en el silencio de la noche para aprovechar la desolación del toque de queda y apresurar sus pasos hacia su familia. Estaba solo y caminaba solo, la oscuridad de la noche era placentera sin tráfico. La madrugada tenía

de las llantas de los automóviles, los árboles vigorosos estaban cansados de moverse en la oscuridad, pero querían seguir viviendo por lo libros, por los lápices que se parten en dos para servir más, por las hojas que necesitaban los hijos de Manuel para recrear el rostro incierto de su padre. Manuel prefería delegarle las penas a las cosas que veía mientras caminaba en plena madrugada, él ya tenía suficiente, así que las repartía con delicadeza. Pocos minutos faltaban para el alba, el toque de queda se echaría a dormir para despertar horas después, pero quien se echó al suelo fue Manuel. Un oficial le colocó los grilletes, lo levantaron con brusquedad y sin mediar palabra se lo llevaron justo antes del amanecer en medio del silencio infructuoso.

La esposa de Manuel era una mujer valiente y audaz, con hijos obedientes y fuertes. La escuela había cerrado hace más de veinte días, las horas en casa se hacían más largas de lo normal, la esposa trabajaba el campo regando las siembras de frijol que había plantado en pleno verano, este fue su primer plan para sostener a su familia y para cuando Manuel llegara. Los niños caminaban un largo camino para llegar al río pedregoso y sustraer agua para la siembra. Aunque la situación era difícil, la sonrisa pintaba los rostros alegres del pueblo. La esposa no había tenido noticias de Manuel desde que supo de su aprehensión en el extranjero. Había pasado ya más de treinta días y la desesperación poco a poco crecía a medida que cuidaba de sus tres hijos, de sus plantaciones y su negocio de las mascarillas de tela que poco a poco disminuía.

Manuel bajó de la patrulla con atisbo de melancolía, cuando pisó la tierra de Xequemeyá sintió en su cuerpo un hormigueo causado por su ansiedad y desesperación por estar pronto a ver a su familia luego de quince días en cuarentena cuando la policía se lo llevó, alejado de todo contacto social. Se apresuró a su hogar, muchas cosas habían cambiado después de muchos años. Los pájaros chirriaban

en su entrada al pueblo, el viento silbaba anunciando el retorno del indocumentado, perpetrando su identidad y exponiendo sus penas agravadas por haber dejado la tierra que lo vio nacer por un sueño desacertado pero necesario. Las rocas del camino polvoriento se alineaban dándole paso y se inclinaban con respeto ancestral, mientras el indocumentado más apresuraba sus pasos estos parecían ir más lentos. La hazaña de su retorno cada vez se hacía más corta, la escapada de la turba no tenía precedentes, agradecía el gesto del anciano en la carretera, miraba al cielo como gesto de gratitud hacia los policías que lo cuidaron y lo protegieron durante el aislamiento, pero, sobre todo, agradecía estar de regreso en casa con vida.

La emotiva y tan esperada llegada de Manuel a su casa hizo que la esposa preparara una cena especial de bienvenida, quiso invitar a sus vecinos, pero las crisis son malas amigas y tienen poder sobre las personas, sobre todo en Xequemayá. Esa noche comieron felices. Manuel no dejaba de apreciar la presencia de sus hijos admirado por cuánto habían crecido y cambiado. Los pequeños pasaron toda la tarde rodeando al hombre extraño para conocerlo mejor y concebir la relación padre e hijo. Las sirenas sonaron y todos se acogieron en sus casas para guardar el toque de queda. El sereno de invierno comenzó a caer sobre los techos a medida que el silencio adormecía el cansancio de las buenas personas del pueblo. La familia de Manuel no pudo dormir hasta tarde por la convivencia conmovedora dentro de las cuatro paredes de lámina sostenidas con fuertes columnas de eucaliptos cortados en los campos adehesados y parcelados que durante invierno eran muy fértiles. Pero el verano estaba en su cúspide durante el mes de abril, al igual que el Coronavirus, pronto los platos vacíos servirían para pintar rostros alegres.

FRUTOS EN EL TIEMPO OPORTUNO

Por: Ángel Racancoj

Don Arturo Citalán es una persona humilde, se ocupa del trabajo que heredó de su padre, talla piedra, es un artista, sus manos hábiles, delicadas, pero al mismo tiempo firmes y fuertes, convierten la roca golpeándola con martillo y cincel en verdaderas obras de arte. Amigo en primer lugar de mi papá y ahora mío también, se presentó cierta mañana de sábado en la puerta de mi casa. Vistiendo una chumpa azul y una gorra que ya casi no se ve el color (por el tiempo que ha estado expuesta al sol), llevaba una bolsa de nylon negra en la mano, saca algo envuelto en un periódico viejo, huele muy bien, intentando sacarla sin romper la bolsa, sus manos encalladas y rajadas, desdoblan con sutil y delicado cuidado el papel hasta mostrar una pequeña matita de algo que no estoy muy seguro de saber que es. Me dice: "usted siempre me anda regalando cosas para leer, aquí le traigo una su matita de higo, siémbrela de una vez hoy y le hecha bastante agua, ahí va a ver que higos le va a dar". Ante un regalo tan inusual sentí un profundo agradecimiento para con Don Arturo, pocas personas dan regalos tan valiosos como este y no hablo del valor económico sino del cariño tan grande con el que me lo dio. Sin dudarlo me dirigi al jardín y siguiendo las instrucciones de Don Arturo sembré con mucho cuidado la matita, así que empecé a contar los días para disfrutar de esta deliciosa fruta, que, por cierto, iMe encanta!

Durante los primeros días regaba incesantemente la plantita, temía que no "pegara", pero al cabo de algunos días la plantita empezó a crecer, ahora sólo era cuestión de esperar.

Emocionado le pregunté a mis amigos Agrónomos en cuanto tiempo podría disfrutar de los frutos de esta higuera, a lo que me contestaban que en unos seis meses vería los frutos. Fueron meses de emoción, cada semana salía a ver la plantita, observaba las hojas verdes crecer y crecer, aquella matita ahora era una planta madura. Llegaron los seis meses, un año y la emoción se convirtió en ansiedad por los frutos, pasaban los días y no se veían señales de ellos. El tiempo fue pasando y pasando, hicimos todo lo posible y toda clase de acciones para que aparecieran los ansiados higos, pero la ilusión se fue desvaneciendo poco a poco. De vez en cuando iba a revisar la planta, que continuó creciendo bastante, tratando de disimular la frustración de no ver lo esperado.

Pasaron cuatro años y la ilusión quedó enterrada totalmente. De vez en cuando salía a podar la planta, a revisar que no tuviera bichos que la dañaran, pero ya no esperaba ver los frutos. Resignado solamente disfrutaba de los deliciosos y relajantes tés que sus hojas nos proveían.



Cierto día noté algo distinto, las hojas empezaron a ponerse amarillentas y algunas tenían agujeros, era evidente que algo le estaba haciendo daño. Como no tenía ya mucha ilusión la descidé, después de algunas semanas salí al jardín y quedé asustado al ver que unas hambrientas orugas estaban infestando las plantas del jardín, especialmente la higuera. Nunca en mi vida había lidiado con estos animalitos, así que no sabía qué hacer, un día intenté quitar algunas, pero me di cuenta que sus espinas queman la piel, así que me preocupé al ver tantas. Para ser sincero a veces pensaba en dejar que las orugas terminaran con la planta al final no había dado los frutos que esperaba. Pero algo dentro de mí me insistía en que luchara por la planta. Podé aquellas ramas que tenían orugas, me di cuenta que un arbolito de aliso, que estaba muy cercano era el centro de la infestación, así

que con hacha en mano corte por completo el arbolito y quemé sus ramas más afectadas. Fue un trabajo duro. A la mañana siguiente me levanté a ver la higuera, dándome la sorpresa que aún continuaban varias orugas. Preparé una mezcla de ruda y chiltepe que un amigo profesor me recomendó, mientras lo rociaba en las hojas, levanté mis ojos al cielo y oré por la planta, en ese momento me di cuenta de lo efímera que es la vida, de lo poco que podemos hacer como humanos, que dependemos de una fuerza divina que nos impulse para luchar en contra de las adversidades, terminé la oración y luego me preparé para viajar y dar mis clases respectivas en el campus de UVG Altiplano. Ese viernes 13 de marzo, el presidente de Guatemala daba a conocer la infiusta noticia: "primer caso de covid-19 en Guatemala", se suspendieron las clases, todos fuimos al distanciamiento social y la vida cambió en un momento. La incertidumbre, la congoja y el temor nos inundó, de pronto todo se volvió diferente, el mundo cambió sin que nadie se diera cuenta.

Las semanas pasaron sin tener certeza del futuro, con muchas preguntas a cuestas, las cuales no se pueden responder hasta el día de hoy.



Una mañana desperté un tanto preocupado por el futuro, decidí salir a tomar un poco de aire al jardín y regar las plantas, empecé a revisar y me di cuenta que las orugas habían desaparecido, me acerqué al higo y de repente: ¡oh sorpresa! Sin darme cuenta los frutos brotaron, la higuera había dado los primeros frutos, en el momento oportuno, en el momento más crítico, el cielo me envío un claro y contundente mensaje, ¡HAY ESPERANZA! Saldremos de esta. Medité profundamente en la lucha que tuve con las orugas, si me hubiera rendido en ese momento me hubiese quedado muy cerca de la victoria, me pareció que la planta fue agraciada con mi esfuerzo, ¡el fruto llegó en el momento oportuno!

Que grandes lecciones se obtienen de los momentos más críticos de la vida, las crisis son oportunidades para crecer, no es en el tiempo que uno quiere, es en el tiempo de la infinita sabiduría divina. En medio de esta crisis he podido disfrutar de los frutos en el tiempo oportuno!

RECORRIDO DE CUARENTENA

Por: Aracely Martínez Rodas



Salgo de casa a hacer un mandado, después de un mes de cuarentena. Creo que todavía sé conducir, pero voy nerviosa, porque desde antes de cruzar la puerta ya comienza el estrés. Ponerme la mascarilla, recogerme el pelo, ojalá que no se empañen los anteojos... ah, es que hay un truco dando vuelta a los elásticos.... ¿Llevas todo? Si... No... es como saltar al vacío.

Una ciudad que es y no es, familiar y desconocida a la vez, que recorres con desconfianza y alerta. La gente está en la calle, todavía no es hora del toque de queda. Ves a los vendedores de fruta, de flores, niños en los semáforos, más o menos lo normal. Lo que impacta es que todos van con mascarillas, hasta los más pequeñitos en los brazos de sus madres o padres. ¿Recordarán esta época cuando sean mayores? ¿Qué gestos faciales aprenderán a reconocer: ¿la viveza o tristeza de los ojos, las sonrisas y muecas intuidas detrás de la tela? ¿Sobreviviremos a la distopia que generará esta pandemia?

No lo sé. Y mientras llego a mi destino, veo un par de carros que se detienen a la izquierda, de los cuales se bajan dos chicos, ella y él, y tierna (e irresponsablemente, pienso luego como adulta que soy) se dan un beso de boca con mascarilla puesta, y se abrazan muy fuerte por largo tiempo. Y yo sonrío y sigo de largo, pensando en cuál será su historia, en cómo acordaron citarse en una calle a falta de otro lugar, cómo expresan los gestos de amor y afecto en esta coyuntura, qué dirán sus padres si lo saben, y en fin, paranoias, qué posibilidades de contagio hay en esta situación.

Atrás quedaron los chicos, yo termino lo que tenía que hacer y vuelvo a casa, y mientras me desinfecto antes de entrar, sigo sonriendo, asombrada de cómo se adapta la ciudad y su gente, yo incluida.

SU HUELLA EN MIS MEMORIAS

GUATEMALA 2020

Por: Cándida Julieta Méndez

Un 15 de marzo desperté con angustia, miedo y ansiedad, y no fue por un tsunami, un temblor o una tormenta; se sentía un ambiente diferente y solo veía a todos correr, comprar y comprar. Algunos accidentes ocurrían durante el día. Me preguntaba ¿qué sucedía?

Y seguí observando, un anciano había dejado de respirar y otros estaban ingresando a una sala, veía a personas correr en los pasillos de los hospitales vestidos con trajes blancos, guantes y mascarillas. Pero aún no entendía qué estaba sucediendo.

Unas horas después se dio el anuncio sobre un virus, que no se podía ver, pero se podía sentir. Al parecer era mortal para la vida del ser humano, y no solo iba afectar la salud; sino también iba influir en la economía, la educación, entre otros.

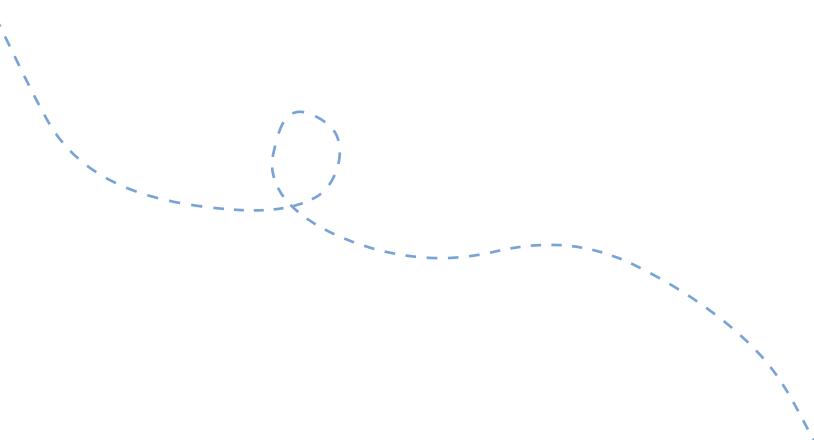
Los días pasaban, volvían a correr y comprar, hasta que un día las calles se vaciaron. ¿Qué ocurrió? ¿Dónde estaba la gente? De repente escuché una melodía ejecutada por una trompeta que lo dijo todo...

"Si mañana tu suelo sagrado
lo amenaza invasión extranjera,
libre al viento tu hermosa bandera
a vencer o a morir llamará.

Libre al viento tu hermosa bandera
a vencer o a morir llamará;
que tu pueblo con ánima fiera
antes muerto que esclavo será"

Luego reflexioné después de escuchar tal melodía, que vivíamos en un tiempo difícil. Era una pandemia que una huella dejaba en mi suelo. Vista como una invasión, amenazando lo bello de mis colores, pero en lo alto y en lo profundo, mi pueblo me defendía. Mi gente, mi pueblo libre un día será. Y aunque la muerte llamó a otros, valientes lucharon, y otros vencieron, pero no se volvieron esclavos de dicha enfermedad.

Entonces me detuve un momento y observé más allá.



Después de ese núcleo nostálgico que pulsaba más en mi pueblo, las demás circunferencias que lo rodeaban eran positivas, más personas se volvían solidarias, más personas se unían en oración, familias se reencontraban, aunque vivían bajo el mismo techo, más personas veían el rostro pobre de la nación y ya no veían su propio bien. Se empezó a valorar la labor de distintos profesionales, y a valorar la vida desde el más joven al más anciano. La naturaleza empezó a tomar fuerzas y demostraba que necesitaba un respiro para poder volver a ser lo que era.

Durante este tiempo, había días claros y otros oscuros, noticias que sacaban mis lágrimas de alegría y tristeza, veía como unos morían, veía como otros se recuperaban y veía los milagros de la vida nacer.

Quizás sea un pueblo considerado muy pobre, pero mi gente es una gente a todo dar. Les dicen chapines y ellos lo resaltan chapines de corazón, llenos de fe y esperanza de que todo lo que está sucediendo termine un día, y despierten al otro para no ser lo que eran, sino ser mejores ciudadanos, celebrar que se ha vencido y aprender de la huella que dejó la pandemia en mi memoria.

Yo soy Guatemala y esta es mi gente llena de esperanza.

RELATO DE CUARENTENA

Por: Carlos Wilfredo
Girón

Para mi relato exponer,
quisiera antes aclarar,
que son ideas que quise poner
y por ningún motivo copiar...

En esos tiempos de reflexión,
pienso hasta de sobra,
en tomar la mejor decisión
y que todo lo que haga sea la mejor obra.

Y no sé por qué, aunque no me crean,
cuando abro ese libro maravilloso,
me asombro y quiero que todos lean
datos de la Biblia que llenan de gozo.

Es realmente el momento de pensar,
que de esta vamos a salir,
con más armas para amar
y así con sentido vivir.

Yo te invito mi hermano,
a que no te rindas ni un segundo.
Todo esto no será en vano,
te lo digo de lo más profundo.

Aunque no lo entendamos,
es la hora de la purificación,
por el bien de los que amamos,
hacer todo con emoción.

Es tiempo de solidaridad,
de compartir lo que no te sobra,
de dar todo con bondad
y no anunciar tu obra.

Sé que el mañana vendrá,
y nos dará una segunda oportunidad,
nada nos detendrá.
Será una gran oportunidad.

Es tiempo de mostrar fortaleza,
de nunca rendirnos,
de luchar sin rareza
y unidos sentirnos.

Ya no más miedos infundados,
solo buenos pensamientos y empatía.
El corazón y la mente estarán asegurados,
pero solo se logrará si en Dios se confía.

Creo sinceramente y con el alma,
que Dios nos protege,
por eso mantén la calma
y que la paz nunca te deje.

No te rindas, no te alejes;
que hoy mi país está unido
y son ellos los ejes
para vencer este ruido.

Es tiempo de compartir
y la familia aprovechar,
para que ellos puedan sentir
tu nobleza al reflejar.

Valorar más a la naturaleza
será un pensamiento no fingido,
apreciar esa belleza
será el lema del conmovido.

De ahora en adelante
el reto será amar más,
sin tener un paso vacilante
ni como una estrella fugaz.

Demos todo con amor,
a darle la mano al que necesita.
De rezar con fervor
ya que en el futuro tendremos una cita.

Finalmente depende de ti,
el demostrar de lo que estás hecho;
de querer con frenesí
y de sacar con coraje tu pecho.

Dios nunca te abandonará,
siempre bendiciones tendrás;
larga vida te dará
y todo bien te sobrevendrá.

4 POEMAS DE CUARENTENA

Por: Carlota Escobar Campollo

REFLEJO

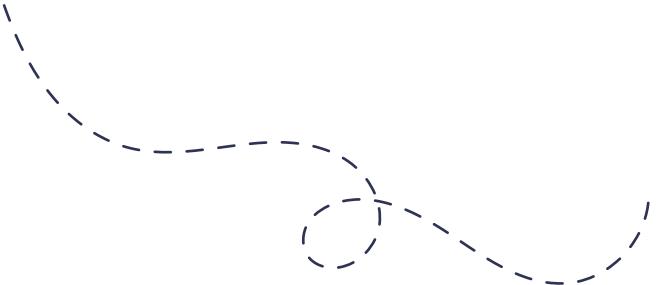
En esta tarde que atrapa mi nostalgia,
he llorado en el silencio de la calle,
viene a mi mente cada rostro, cada rincón,
envueltos en la incertidumbre del resguardo.

La imagen del calor de los abrazos,
el evocativo suspiro de algunos besos,
se transforman ahora en opaco encierro,
entrelaza la armonía de colores del espacio cotidiano.

Del bullicio y la prisa, extrañamente deseados,
sobresale en mi memoria el transcurrido boulevard,
con su ritmo desenfrenado e indiferente de vehículos,
combinación de sonido, movimiento y anónimos transeúntes.

Hoy, silente me traslado en tiempo y espacio,
las imágenes cotidianas se traslapan con el viento y el vacío,
la información que fluye globalmente aturde mi percepción del mundo,
los reflejos de la puesta de sol atraen mi deseo de esconder la tristeza, evadirla.

La esperanza aflora en el jardín,
el trino de las aves y el viento fresco apacigua mi inquietud,
hacen crecer mis anhelos de un abrazo cálido,
el ocaso, indiferente, evoca en la distancia,
el reflejo de pandémica separación.



SOLO EL TIEMPO

La vida sigue su ritmo
Este vaivén de sentimientos acalora mi corazón
Surca mi rostro una furtiva y discreta lágrima,
El silencio de la tarde me recuerda la realidad viral del resguardo

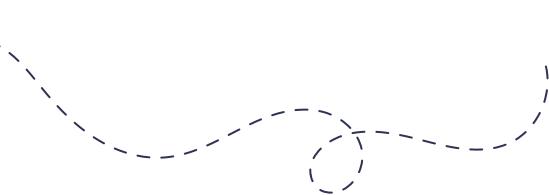
El tiempo continúa su cadencioso paso
Atesora los recuerdos, espera, teme, añora
Las diversas sonrisas y recuerdos adheridos a mi piel se afellan
Son abrazos perdidos en la distancia obligada.

Las promesas de un mundo mejor invaden las redes
El temor de la agónica espera, en medio del Covid diecinueve
Transforma las relaciones en distantes comunicaciones, frustración
Espera, eco de soledades, armonía digital, tecnológico dilema.

El futuro espera incierto, transforma la cotidianidad,
Mi mente acrecienta la creatividad, el traducir de imágenes
La inacabable esfera de palabras, noticieros, propuestas de transformación
Se conjugan con dilemas, soledades, necesidades de un abrazo

La vida, el tiempo y el futuro
Se enredan en mi mente, me abandono a su paso,
El silencio de nuevo invade el jardín
Se confunde la realidad y el anhelo, la esperanza
El viento de la tarde transforma el silencio en melódica armonía,

Sola, intuyo la pérdida paulatina de la percepción del tiempo
Me abandono al onírico deseo de libre transitar por el bullicio de la ciudad
Al finalizar la cuarentena.



SIN TEMOR

Desplaza lentamente tus manos, tus pies
Es la fuerza de la vida
Que callada te dirige a la meta propuesta

Entre la borrasca del destino
Nunca olvides, que a pesar del dolor
Eres el timón de la nave de tu camino

Penas o alegría, frustrante encierro cotidiano
Silencio, frío, evocación de un beso peregrino
Canción lejana de ave solitaria

Pensamiento y expresión
Transformadas en comunicación digital, energía
Suspiro tenue, imagen de arroyo cristalino

Roca resignada a soportar la turbulencia
Con la inquebrantable certeza de saberse amigo
Ciudadano de un mundo restrictivo, para seguir existiendo

Nada es para siempre,
Amar, sufrir, llorar, ser creativo
Cantar y perseguir un sueño de tecnológico encuentro

Esperanza, de quien sin temor
Camina entre la niebla al ocaso
Esperando sentir de nuevo el sol calentar su ser.

ENCUENTRO

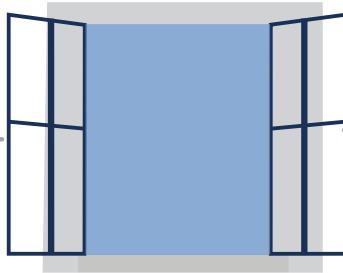
Temores infundados, fatídicos dilemas, pensamientos
Cielos griseos y tardes de tormenta global, estadística mortal
Pérdida aparente de tranquilo existir,
Espectrales dilemas se adormecen en vacíos parques y catedrales

Temores desbordados
Provocación de sufrimiento y enfermedad mundial
Celajes apagados de distante playa en olvido aparente,
Plenitud evocadora de flota y fauna que confiada pasea por la ciudad

Temores aprendidos
Nostalgia de tiempos mejores, cosecha de miel y caña
Esperanza confundida con dilema cuántico, viral
Riachuelo que vuelve a ser río cristalino
En medio de la pandémica soledad.

Vuelo de verdades y enraizados pensamientos,
Encuentro colectivo de teletrabajo y conectividad
Ojos furtivos con ansia de sonrientes rostros
Esperanza del calor de abrazo matutino oloroso a café

Temores compartidos
Superados y vencidos
Encuentro que se pinta de celaje y jacaranda,
Evocación convertida en vida
Ancestral ritual de nuevas expectativas.



DESDE MI VENTANA

Por: Carmen María Escobar

Aquí, desde la ventana de mi alma, de mi computadora y de mi casa me animo a expresar lo que durante estos cuarenta días y un poco más, he tenido la oportunidad de vivenciar junto a mi bella familia. ¡Fue tanta la novedad que no sé por dónde empezar...!

Cierro los ojos y recuerdo aquel lunes 16 de marzo 2020, mi último día en la Universidad, fue un sentimiento extraño, parecía un día de vacaciones, ya que había más silencio que estudiantes. Recuerdo que esa mañana no desayuné en casa y pasé a comprar mi desayuno en la cafetería de la U. Allí un joven se acercó a medir la temperatura de las pocas personas que estábamos comprando. Se percibía la intriga y expectativa en las personas a mi alrededor, tanto de las vendedoras como de los compradores. Ese día volví a casa con la ilusión de que al siguiente día regresaría nuevamente a la Universidad, sin embargo, en la noche se oficializó la noticia #QuédateEnCasa y desde entonces todo dio una vuelta de 360°. Así lo veo yo, ya que en mi familia todos tuvimos que buscar alternativas a nuestro alrededor para acoplarnos y seguir con nuestras atribuciones desde las posibilidades que teníamos en casa.

Personalmente me considero una persona amante del cambio, ya que busco constantemente renovarme y sorprenderme con las novedades que me rodean. Así que, cuando se indicó que las clases presenciales pasarían a la modalidad de educación remota de emergencia, me pareció una oportunidad para replantear las metodologías que venía utilizando en los encuentros presenciales y así aprovechar la tecnología para favorecer el aprendizaje de los estudiantes. En ese inicio, me negué a aceptar que había posibilidades de que terminaríamos el ciclo en esa modalidad y en el transcurso de las siguientes semanas asimilé la idea, con añoranza, gratitud y empatía. ¡Semana a semana los estudiantes me siguen sorprendiendo cada vez más! Estamos convencidos que por, sobre todo, está la vida y la prevención para cuidar de nosotros y nuestras familias.

Mientras tanto, la vuelta de 360° en casa nos permitió que pudiéramos visibilizar y admirar el trabajo que cada miembro de mi familia hace. Movimos el mobiliario para organizar el espacio que cada uno necesitaba y creamos nuevos códigos de comunicación, para indicar cuándo estábamos reunidos en una videollamada y necesitábamos silencio. Tuve la oportunidad de entrar a la oficina de mi papá, para apreciar su trabajo

desde la sala de mi casa, en donde le ayudamos a instalarse. Mientras tanto, mi hermana se convirtió en mi nueva vecina de escritorio y juntas nos coordinábamos para evitar interrupciones, nuestros audífonos nos mantenían concentradas en lo que cada una hacía y con la música favorita de cada una. Y con mi hermano, todos colaborábamos en los maratónicos sábados en los que pasaba frente a la computadora en donde recibía sus clases sincrónicas.

Estar en casa nos permitió compartir tiempo de calidad en familia, valorar el talento de mi mamá y agradecer por la salud, el bienestar y la abundancia que tenemos, al disfrutar los tres tiempos de comida en familia; lo cual en vez de ser un derecho para muchas familias se convirtió en un lujo, debido a la crisis económica. En esporádicas salidas, en las que fui a realizar el supermercado express, pude ver a varias familias con banderas blancas, pidiendo ayuda para satisfacer las necesidades básicas. Al manejar de regreso a casa me puse a pensar que ante esta crisis las estructuras injustas salen a la luz y exigen también cambios profundos que busquen el bien común de la sociedad. ¡Porque todos importamos y merecemos vivir una vida digna!

Ante esta situación el cuento de “El príncipe feliz”, vino a mi mente, ya que este cuento de Oscar Wilde narra a un príncipe que vivió con lujos en su palacio muy feliz. Al morir le hicieron una estatua en su honor y desde allí descubrió las penas y necesidades de las personas que vivían a su alrededor. Sé que resulta difícil salir y ver cuáles son las

necesidades de nuestro prójimo, sin embargo, por medio de una llamada o un mensaje podemos estar pendientes de las personas, en especial de las que amamos y están lejos de casa. También han surgido diferentes iniciativas para donar y apoyar a quienes tienen limitaciones para alimentarse o continuar sus estudios.

¿Qué he hecho por los demás? ¿Qué han hecho por mí? Son dos preguntas en las que reflexiono, principalmente en los momentos de silencio, cuando tengo la sensación muy similar a las mañanas del domingo, en donde en vez de escuchar las bocinas de los carros, se aprecia el canto de las aves en los parques de la colonia. En esos detalles descubro la abundancia que me rodea, por ejemplo, en mi casa tuvimos nuevas visitas, a las que no hubo necesidad de aplicarles el extremo protocolo de limpieza, ya que eran aves que nunca antes habíamos escuchado o que probablemente habían venido, pero no nos habíamos percatado de su hermoso canto y color.

También en el silencio apreciamos a las laboriosas abejas, quienes siguieron su trabajo en el panal que construyen en mi ventana. Al igual que ellas, muchos colegas a los que admiro siguieron trabajando con determinación durante largas jornadas para: dar seguimiento a la lluvia de correos que llegaban a la bandeja de entrada, en espera de ser reenviados; preparar el material que utilizarían en la semana y medianlo por las diferentes opciones de Canvas u otros medios digitales; calificar las tareas y dar realimentación inmediata; entre otras más responsabilidades en las que 24 horas resultaban ser insuficientes.

Aunque yo tampoco pude agregarle horas extras a cada día, reconozco que me organicé mejor al tener físicamente un calendario semanal, el cual me permitió anotar las tareas, reuniones, clases y webinar a los que quería participar. Fue divertido, ya que, a pesar de agendar también en el calendario de Google, hubo webinars a los que no pude ingresar porque ya habían caducado, por tener un horario diferente al de Guatemala. Aprendí a ampliar mis horizontes y ponerme en el lugar de los organizadores, dependiendo el lugar en el mundo en donde se conectarían. Fue fabuloso ingresar a webinar en el que había participantes de diferentes países, apasionados por la educación y todos unidos gracias a la tecnología y la facilidad de la universalidad del inglés.

Me encantaría seguir detallando mi relato de cuarentena, ya que cada día ha sido diferente y especial, he aprendido a conocerme y también a las personas que me rodean. Hice lo que por varios días había tenido en pausa, por ejemplo: aproveché a leer los libros que no había empezado, completé las ilustraciones para mi primer libro infantil, fotografié los hermosos amaneceres y atardeceres desde el palco de mi pequeña ventana, celebré mi cumpleaños con mensajes y sorpresas auténticas, saqué ropa cómoda para estar en casa, hablé con mi vecina desde la terraza de mi casa, aprendí a usar herramientas para pintar digitalmente, grabé videos para mis estudiantes y sobre todo considero que descubrí que en medio de la tormenta puedo conservar y afianzar mi fe, esperanza, positivismo y amor. ¿Qué has descubierto de ti durante estos días? ¿Estás listo para regresar y demostrar lo que has aprendido?

RELATO

Por: Claudia Marisol Maltez

Algo sucedía alrededor del mundo, nunca antes en mi vida había sentido tanta ansiedad por estar informada acerca de lo que transmitían las noticias, me detuve y pensé “eso solo pasa en otros países” las redes sociales empezaban a saturarse de variedad de información relacionada el temible virus que causa la COVID-19 me preguntaba a mí misma iQué poderoso y agresivo es! No respeta género y edad, cada día que pasaba quería saber más y más sobre este enigmático mal y encontré que este dio inicio en el continente asiático en el Sur de China en un lugar llamado Wujan.

Ante todo aquello solo pensé - Aquí no llegarán- y como afirmaban algunas noticias que en los lugares cálidos era difícil que este virus entrara; pero sin embargo la Organización Mundial de la Salud como representante de este tema, en ningún momento admitió que así sería; no obstante las noticias eran aterradoras los casos en china iban en aumento convirtiéndose en el ojo del huracán a nivel mundial, con cifras altas de contagios y de muertes, con el tiempo empezó a propagarse a otros países; no obstante seguía mi ansiedad de creer que a Guatemala iba ser ligero y fácil de detenerlo y que donde vivo actualmente el clima iba ser un punto a nuestro favor, por el factor clima como lo explicó... es cálido y el virus podría morir, iqué absurdo pensar así!

Un viernes 13 de marzo como todos los días me dirigí al lugar donde trabajo como colaboradora en un centro educativo, donde me desempeño como directora académica; todo marcha como un día normal; sin embargo estábamos trabajando en un plan de acción por si este fenómeno nos tomaba por sorpresa.... Como era de esperarse ese día a las 13:00 horas aproximadamente el presidente oficializaba en las noticias el primer caso de coronavirus en nuestro país, al estar informada previamente de ello sentí mucho miedo, pero no estaba tan segura que fuese afectarnos a gran magnitud, lo veía muy lejos de eso; sin embargo, el caos se vino... las redes sociales, la radio, televisión solo hablan del tema.

Los días pasaron y el gobierno no se hizo esperar y tomó las primeras medidas para evitar la propagación, una de ellas fue la suspensión de clases a nivel nacional, tanto oficial como privado, argumentando en esto que ya estaba activado el estado de calamidad que permitía al gobierno central trabajar en todo aquello que beneficiara a la población y hacerle frente a este virus.

Puedo decir que algunos países de los diferentes continentes donde es latente este virus se preparan con medidas de prevención; pesé a la negatividad

de las personas y la falta de conciencia social, donde las recomendaciones principales se basan en aspectos fundamentales como: lavarse las manos, tomar distanciamiento, uso de mascarilla, uso de gel entre otros... lo que conlleva a la propagación masiva e inmediata del mismo por no obedecer y seguir las reglas indicadas.

Mientras pasaba el tiempo, el lapso de contagio es inminente por lo tanto se reactivan los protocolos en mi país y ... imanos a la obra!, se empezó a realizar las gestiones institucionales para contar con todos los insumos, equipo, mobiliario e infraestructura para prepararse en todas las etapas que lleva el impacto del COVID-19.

No obstante en el continente Europeo estaba viviendo uno de los peores escenarios de la historia, Italia donde su población es conocida por ser longeva habían desobedecido las normas implementadas por el gobierno sin darse cuenta que cometían el peor error de sus vidas, tal y como lo explicó, las noticias eran abrumadoras, los casos en ese país iban en incremento y las muertes también al extremo que tuvieron que tomar decisiones duras de ceder la vida a personas jóvenes y dejar morir a los que se encontraban en estado crítico sin recuperación y todo ello por la falta de recursos humanos y físicos; puedo expresar que inundaron todo mi ser con sentimientos de tristeza, dolor, impotencia donde solo una oración era lo que me permitía aportar a todo aquellos que vivían las personas de ese país.

Existen ángeles vestidos de azul, blanco, rojo en algunos casos de negro; ellos son nuestros héroes que sin importar

condiciones arriesgan su propia salud y vida para poder ayudar a los demás; sé que es un voto que realizan al entregar su profesión a la población; aun así, mis respetos y admiración para ellos, tienen ganado desde ya el fruto de su sacrificio, amor y entrega en lo que hacen.

Siguiendo con el panorama de mi país respecto al tema se implementaron diversas medidas entre ellas: cuarentena que va incluida con el toque de queda, cierre de centros comerciales, suspensión del transporte público, restricciones de horarios en mercados, entre otros, siendo el uso de mascarilla el más importante y quedó institucionalizado para que sea de uso obligatorio.

Toda pandemia tiene varias etapas tal como lo establece la Organización Mundial de la Salud, las cuales se refiere al estatus según el número de contagios que se tengan y de esa forma evaluar las diferentes medidas y restricciones que ayuden a la población a evitar contagios de manera ordenada y eficiente; ante esto Guatemala se prepara para poder procesar satisfactoriamente cada una de las etapas brindando desde un principio todas las medidas pertinentes y aun así conscientes de que si la propagación va llegar en cualquier momento pero estando preparados e informados.

Guatemala como mencionaba anteriormente recibió el primer caso importado siendo este la primer fase del virus, se tomaron todos los controles, las autoridades por un tiempo habían logrado

tener controlado esto; más sin embargo pesé a todos los esfuerzos con el tiempo se llegó a la fase dos siendo este el contagio comunitario que este se ha vuelto hasta la fecha lo más común debido a que muchas personas no han seguido las indicaciones, sin excusar dejaron de prestarle atención debido a que las necesidades básicas eran latentes y debían salir a trabajar y poder generar ingresos; actualmente estamos en fase tres, el contagio epidémico muy leve.

Ante este monstruo que así lo he llamado que ha colocado al mundo a sus pies, puedo expresar que la tecnología ha jugado un papel importante en esta crisis, ha permitido acercarnos con familia y amistades siendo la comunicación virtual en este momento lo más importante, resaltando en este tema que nos ha tocado que aprender herramientas, volvemos autodidactas y a no darnos por vencidos que si se podemos realizar muchas cosas a través de la distancia, en este proceso a todos niños y adultos aprendieron y fortalecieron sus destrezas tecnológicas.

Con el tiempo de cuarentena puedo constatar que muchas familias han experimentado una serie de cambios siendo uno de ellos, estar más tiempo con los hijos apoyándolos a realizar sus tareas, a valorar en el tiempo con ellos reconociendo que en esta parte ellos fueron los más afectados a este cambio abrupto el que de un día a otro dejaron de ir a la escuelas, dejaron de ver a sus docentes, sus compañeros de clase, en fin puedo expresar que no les ha sido fácil para todos , sin embargo esta crisis ha escudriñado lo más profundo de nuestros corazones sentimientos de empatía, solidaridad y amor al prójimo, y ante todo reconocer que Dios nunca nos ha abandona y que solo necesita que nos acerquemos más a él.

El planeta nos está transmitiendo muchos mensajes, necesitaba también desintoxicarse que faltaba que recuperar todo aquello perdido, el volvemos más sensibles, retomar los valores, el significado verdadero de la familia, el valor de un trabajo, el valor de una sonrisa y sobre todo el valor a la vida.

“Ninguna crisis cambiará nuestros planes, somos los dueños de lo que transformamos en nuestra vida” (Maltez, 2020)

LIBERTAD DE UN ALMA SANGRANTE

Por: Cristina Díaz

Déjale las preguntas al tiempo
y no a la sensación de vacío
que se expande en tu pecho
pues no te dará respuestas
solo verdades a medias.

Déjale tus recuerdos al océano
a las olas de espuma blanquecina,
pues se los llevará y solo si son necesarios
entre la arena volverán.

Déjale tu dolor al viento
pues entre él fluirá
y como marchitas hojas secas
hacia el horizonte se lo llevará.

Déjale tus secretos a la Luna
entre su murmurante luminiscencia
y no a ojos que parecen tener brillantez
pues la brillantez de la Luna es más pura, más fiel.

Déjale las últimas palabras
a alguna vieja canción
que sangre al igual que tú.

• •

CORONAVIRUS

COVID-19

Por: Cristina Zilberman de Luján

Es una época extraña, o un sentimiento extraño. Las horas, los días transcurren de forma diferente. Acostumbrada a una actividad constante, a una libertad para salir cuando quiero, sin restricción de horarios, comprar, visitar amigos, caminar sin mascarilla....

Al comienzo pensé que tendría mucho tiempo para mí, poder ver las noticias de España en la tele, leer los periódicos por la mañana tranquila, sin prisa. Leer un libro en francés muy interesante que me prestó Alejandra: HHhH, sobre la Segunda Guerra Mundial en Checoslovaquia. He leído mucho sobre ese periodo que me ha interesado desde pequeña, pero aparte de saber que esa gran contienda ya se fraguaba con los acuerdos de Múnich cuando Chamberlain y Daladier (Inglaterra y Francia), argumentando "Paz para nuestro tiempo" le cedieron a Hitler la región de los Sudestes traicionando acuerdos anteriores con Checoslovaquia.

Volviendo al precioso tiempo que pensaba tener, de pronto no lo tuve: organizar las comidas con las cosas que tengo en casa y tener en cuenta lo que tengo que usar antes para que no se ponga malo porque la compra

me tiene que durar toda la semana o diez días.

Mi primera compra en el supermercado fue frenética: ¿Para cuánto tiempo? ¿Qué dura más? Legumbres fue una de mis primeras opciones, recordé mis primeros tiempos recién llegada a Guatemala, en los años sesenta tuvimos numerosos intentos de golpes de Estado, estados de sitio, toques de queda... una amiga me avisó, ¿Ya compraste tu quintal de frijoles, arroz, azúcar, leña? Me quedé asombrada, sólo éramos dos en casa ¿Para qué necesitaba esas cantidades? ¿Y la leña? Era para cocinar, las estufas de gas eran pocas entonces y la electricidad se cortaba frecuentemente. He vivido muchas de estas situaciones en Guatemala y he visto a la gente comprar alocadamente. En esos años aún no había supermercados. Ahora, con más experiencia como ama de casa compré 5 libras de azúcar, dos de harina, dos de café, pastas, arroz, aceite de oliva, legumbres... no

Es una época extraña, o un sentimiento extraño. Las horas, los días transcurren de forma diferente. Acostumbrada a una actividad constante, a una libertad para salir cuando quiero, sin restricción de horarios, comprar, visitar amigos, caminar sin mascarilla....

Al comienzo pensé que tendría mucho tiempo para mí, poder ver las noticias de España en la tele, leer los periódicos por la mañana tranquila, sin prisa. Leer un libro en francés muy interesante que me prestó Alejandra: HHhH, sobre la Segunda Guerra Mundial en Checoslovaquia. He leído mucho sobre ese periodo que me ha interesado desde pequeña, pero aparte de saber que esa gran contienda ya se fraguaba con los acuerdos de Múnich cuando Chamberlain y Daladier (Inglaterra y Francia), argumentando "Paz para nuestro tiempo" le cedieron a Hitler la región de los Sudestes traicionando acuerdos anteriores con Checoslovaquia.

Volviendo al precioso tiempo que pensaba tener, de pronto no lo tuve: organizar las comidas con las cosas que tengo en casa y tener en cuenta lo que tengo que usar antes para que no se ponga malo porque la compra me tiene que durar toda la semana o diez días.

Mi primera compra en el supermercado fue frenética: ¿Para cuánto tiempo? ¿Qué dura más? Legumbres fue una de mis primeras opciones, recordé mis primeros tiempos recién llegada a Guatemala, en los años sesenta tuvimos numerosos intentos de golpes de Estado, estados de sitio, toques de queda... una amiga me avisó, ¿Ya compraste tu quintal de frijoles, arroz, azúcar, leña? Me quedé asombrada, sólo éramos dos en casa ¿Para qué necesitaba esas cantidades? ¿Y la leña? Era para cocinar, las estufas de gas eran pocas entonces y la electricidad se cortaba frecuentemente. He vivido muchas de estas situaciones en Guatemala y he visto a la gente comprar alocadamente. En esos años aún no había supermercados. Ahora, con más experiencia como ama de casa compré 5 libras de azúcar, dos de harina, dos de café, pastas, arroz, aceite de oliva, legumbres... no caí en la tentación mundial del papel higiénico, ¿por qué se volvió algo tan indispensable en todo el mundo? Después se han hecho muchos chistes sobre ello.

¿Cómo cocinar todo aquello? Y ahí si me aloqué, compré una gran cantidad de tomates, cebolla, ajo, que tuve que convertir en salsa para que no se arruinaran.

Detergentes, gel, lejía, se volvieron de primera necesidad, los tuvieron que racionar en el supermercado. La verdad es que no sabíamos por cuanto tiempo íbamos a necesitarlos, si escasearían, si podríamos salir, perdimos el sentido común.

Poco a poco lo fuimos recuperando, las cosas no se agotaban, los anaqueles seguían llenos, las frutas y verduras, lo mejor de Guatemala, ahí estaban. Lo malo es que no todos los podían comprar. Es fácil decir 'Quédate en casa' ¿Y el que gana día a día ¿Y el que no tiene trabajo o medio para transportarse? Lávate las manos iqué fácil para el que tiene agua corriente!

Empezaron a salir las banderas blancas o rojas pidiendo ayuda. ¿No se da cuenta el gobierno que es más honroso trabajar que pedir limosna? ¿O no saben que la mayoría no puede tener ahorros y que lo poco que gana es para comer? En fin, son las contradicciones que se encuentran en todos los países pero que son más evidentes en toda Hispanoamérica. Tratamos de ayudar, pero no podemos a todos.

28 de abril, iya está en órbita el Quetzal 1! ¡Cómo me hubiera gustado estar con todos en la UVG! Fue emocionante ver cómo se elevaba. Es un orgullo para la Universidad y para todos los que han colaborado en ello.

Siguen los días, repaso mentalmente las epidemias que ha sufrido el mundo, no sólo la gripe de 1919 de la que hablan los periódicos y que he explicado tantas veces en clase: guerra, población mal alimentada un virus nuevo que en ese momento mató a millones de personas. Pero antes hubo muchas, ya griegos y romanos escriben sobre ellas, las pestes de la Edad Media, cómo las pintó en sus cuadros Brueghel el Viejo y que he visto tantas veces en el Museo del Prado en esas carretas de muerte en las que van reyes, obispos, campesinos... y las grandes pandemias en América a la llegada de los españoles. El Memorial de Sololá cuenta una de éviruela o sarampión?

En una entrevista a Cees Nooteboon, escritor y sociólogo holandés le preguntaron, ¿la Historia ayuda a esquivar ciertos errores? Y responde: No es una formulación tan sencilla. Cada vez hay menos interés por la Historia. O peor, se manipula la Historia en favor de unos o de otros. Hay demasiados jóvenes que no se interesan por ella. Así es difícil no repetir los errores.

Recuerdo que cerraron el Departamento de Historia porque tenía pocos alumnos...

Tengo grandes esperanzas que pronto descubran una vacuna o al menos una medicina que ataje este virus. ¿Cómo será el mundo después? Yo no lo puedo imaginar. Vendrán tiempos difíciles pero la humanidad se recuperará, siempre lo ha hecho.

Guatemala y el Mundo saldrán adelante y ojalá sea un futuro mejor para todos.

SEMANA SANTA EN SANTIAGO ATITLÁN DURANTE LA CUARENTENA

Por: David M. Schaefer

Santiago Atitlán is well-known and heavily visited for its Semana Santa celebrations each year. Holy Week in this town is rich in activities that differ significantly from those in Antigua, Esquipulas, and other popular locations, which makes them fascinating to observe and participate in. Although possessing visibly Catholic-Christian elements, there is a distinctively Maya-Tz'utujil "flavor" to these events, which remain orchestrated by Santiago's small Traditionalist cofradía community. A colorful blend of Christian and native expressions is believed to have fused during the colonial period through what anthropologists term "religious syncretism," creating the distinctive "Atitlaneco" Holy Week we see today. Indigenous elements tend to lie hidden beneath the Christian narrative, however, and they are apparent only after years of slow familiarity. While this year's Semana Santa in Santiago was threatened and reduced in scale by the health crisis, several of the most important events still happened. I report here on a few of these events, showing that pride and resilience are central to keeping cherished traditions alive during times of challenge and change.

Santiago Atitlán es bien conocido y altamente visitado por sus celebraciones de la Semana Santa cada año. Sus actividades son muy diferentes a las que se celebra en Antigua, Esquipulas, y otros lugares populares, algo que lo hace fascinante para observar. Aunque muestra elementos muy visibles de la tradición Católica-Cristiana, hay un sabor definitiva Maya-Tz'utujil en los eventos que siguen siendo organizados por la comunidad pequeña de tradicionalistas de la cofradía. Una mezcla llamado "sincretismo religioso" según antropólogos ocurrió en el periodo colonial, cuando tradiciones pre-colombinas y cristianas se fundieron. Sin embargo, sus elementos indígenas se quedan escondidos debajo de una narrativa cristiana dominante, visibles solo después de muchos años de lenta familiarización. Mientras que la Semana Santa 2020 en Santiago Atitlán fue amenazada y reducida en su tamaño por el susto de coronavirus, algunos de los eventos más importantes todavía ocurrieron. En este ensayo pequeño, doy un reportaje de unos eventos que muestran que el orgullo y la resiliencia tienen un papel central para mantener tradiciones vivas durante tiempos de desafío y cambio.



Preparations for Semana Santa began on the first Friday after Ash Wednesday, February 28th of this year. At 7:00 am, the San Nicolas cofradía welcomed about 40 members of the Traditionalist community for ceremonial matz', a toasted corn beverage presented in carved gourd cups called ak'b'al. Meanwhile, male vocalists known as sacristanes serenaded the regal image of San Nicolas with Easter-themed prayers before the saint was ceremonially processed to the Catholic church amid clouds of incense. At 5:00 pm that same afternoon, Traditionalists again gathered for the even larger procession of a cross-bearing Christ, María de Dolores, and San Juan "Carajo" (a curious figure related to fertility). Leading the spectacle were the female tixels draped in their nim pots and tocoyal headwraps, each bearing a long, dripping white candle in her hand, followed by the male staff-bearing alcaldes and their cofrades, identified by colorful su'te's flowing from their heads and shoulders. The "First Friday," as it is called, is typically a rather quick, three-hour affair, but this year's took five hours. Tired, slightly annoyed, and practically freezing due to a bitter cold blowing from the north across Lake Atitlán, we arrived at 10:00 pm back at the Catholic church after completing the circuit, placed the images before the main altar, shook hands, and departed for home in defiance of the strong norte.

Preparaciones para la Semana Santa en este pueblo empezaron en el primer viernes después del miércoles de ceniza, el 28 de febrero. A las 7 de la mañana, la cofradía de San Nicolas dio la bienvenida a unos 40 miembros de la comunidad tradicionalista para tomar un matz' ceremonial. Matz' es una bebida hecha de maíz tostada presentada en copas de calabaza que se llama localmente ak'b'al. Mientras tanto, cantantes llamado sacristanes corearon a la imagen de San Nicolás con himnos de la pascua, antes que el santo fue llevado en procesión envuelta con incienso a la iglesia católica. A las 5 de la tarde, los tradicionalistas se juntaron de nuevo para una procesión aún más grande—esta vez para llevar el cristo cargando la cruz, María de Dolores, y San Juan "Carajo" (una figura curiosa que simboliza la fertilidad de la tierra). Adelantando el espectáculo caminaban las tixelest vestidas con su nim pot y xqo'ob (tocoyle), y una vela blanca en la mano de cada una, seguidas por los los alcaldes y sus cofrades, identificados por sus bastones y xkaq'oj su'tes vistosos. El llamado "Primer Viernes" normalmente tarda unas tres horas, pero lo de este año tardó cinco. Cansados, un poco molestos, y medio-congelados por un viento frígido que venía del lago, la procesión llegó a las 10 después de recorrer el circuito rectangular. Dejamos las imágenes en frente del altar principal y nos despedimos para la casa en rebeldía del norte que nos pegaba.

I participated in these pre-Semana Santa Friday activities for two more weeks before hearing rumors of an impending ban of Semana Santa-related gatherings and processions. Fourth Friday was supposed to be the highlight for the San Nicolas cofradía because the regal saint would normally join the trio previously mentioned. But it was not to be this year, and the stay-at-home order had us doing just that. I recall a sudden survival instinct that took over in my mind, one that I hadn't felt since Hurricane Stan in 2005. In the United States, I had heard reports that products like toilet paper were flying off of store shelves, apparently never to be seen again. Could the same happen here in Guatemala, I wondered? Would my 20-month old daughter have enough diapers to withstand a long-term shortage? Thus, I bought three packs of Pampers (not to mention some Scott extra-soft) and a new refrigerator, in which I immediately stashed several pounds of dorado and lomito.

Yo participé en las actividades cada viernes por dos semanas más cuando empezaron los rumores de una parada de actividades de la Semana Santa oficial por el gobierno. El cuarto viernes iba a ser el máximo momento para la cofradía de San Nicolás, porque el santo regio se junta en la procesión solo este día. Pero no pudo pasar este año, y las órdenes de toque de queda obligaron exactamente eso. Yo recuerdo que surgió en ese momento un instinto de supervivencia que no me había pasado desde el Huracán Stan en 2005. En los Estados Unidos, escuché reportes de productos como el papel de baño que volaban de los estantes de las tiendas, aparentemente jamás vistos. Me ocurrió la curiosidad ¿nos podría pasar lo mismo aquí en Guatemala? ¿iba a tener mi nena suficientes pañales?



Alcalde of the Santa Cruz cofradía weeps before the Mam on the morning of Holy Wednesday / El alcalde de la cofradía de Santa Cruz llora ante el Mam durante la mañana del Miércoles Santo

But I wasn't the only one who experienced a brief panic at this moment when transportation into and out of the village was suspended and nervous corn buyers were hearing of a possible scarcity of the sacred staple, ixim, and a surge in price for each quintal. The panic was short-lived, however, as Santiago's new alcalde, Bartolome Ajchomajay, made truckloads available at the normal price in front of the municipalidad. So, I added a quintal of corn to my kitchen stash.

When the weekend of Palm Sunday, Domingo de Ramos, arrived, an anticipation of Semana Santa could be felt in the air despite government orders. I spoke to several of the Traditionalist cofradia leader alcaldes about which Semana Santa events might still be happening this year, but there seemed to be a lot of doubt due to the anxiety of creating large crowds, which are typical of these events.

Normally, Semana Santa activities here are coordinated by the Santa Cruz cofradía, with the nine other official cofradías and their members playing participatory, subordinate roles. The Santa Cruz cofradía contains Atitlán's most famous example of religious syncretism, on display publicly for all to see during Holy Week. Its principal images, or statues, are the Cristo Sepultado and the Rilaj Mam. While the story of Christ during Holy Week needs no explanation, the story of Rilaj Mam does, for the identity of this four foot-tall Pre-Columbian nawal being has come to be misunderstood even among the Tz'utujil population which first created it—what the first foreigner anthropologist in Santiago Atitlán referred to as a “confusion of personalities” (Mendelson 1957).

Después de comprar mis Pampers y Scott, y una nueva refri para meter varias libras de dorado y lomito, mi di cuenta que yo no fui el único cayendo en el pánico, porque habían colas enormes esperando maíz en el parque central. Habían llegado rumores de Guatemala que los precios para quintales iban a subir, pero este pánico no duro mucho. El nuevo alcalde de Santiago, Bartolome Ajchomajay, trajo camiones de maíz disponibles con precios normales. Así sumé un quintal de maíz en mi cocina.

Cuando llegó el Domingo de Ramos, una esperanza se levantó por la llegada de la Semana Santa, a pasar de las reglas del gobierno. Yo fui a hablar con algunos de los líderes de cofradías (los alcaldes), preguntando sobre los eventos que podían todavía suceder. Pero había mucha duda por la ansiedad de atraer multitudes de gente, algo muy típico de los eventos.

Normalmente, las actividades de la Semana Santa son coordinadas por la cofradía de la Santa Cruz, con los demás nueve cofradías tomando un rol de apoyo. Sus imágenes principales son el Cristo Sepultado y el Rilaj Mam. Mientras que la historia de Cristo durante la Semana Santa no necesita explicación, la historia del Mam, sí la necesita. La identidad de este nawal pre-colombino ha desarrollado hasta ser mal entendido por la misma población Tz'utujil que lo creó—algo que el primer antropólogo extranjero en Atitlán caracterizó como una “confusión de personalidades” (Mendelson 1957). Hoy día, el Mam es el ejemplo de sincretismo religioso más famoso de todos los pueblos indígenas alrededor del Lago de Atitlán.

When approaching the identity of the Santa Cruz cofradía's Mam, also known as Maximón, a conflict seems to exist between what the figure has evolved to become today versus a Pre-Columbian meaning which likely existed before the fusion of European and indigenous traditions and the rise of evangelization. The first clue of any "original" meaning comes from the name Mam, which in ancient Mayan language signifies "Grandfather" or "Ancestor"; and Maximón (ma ximun), which means "The tied/knotted one" or "Mr. Tie/Knot" in the Tz'utujil-Mayan language. While often attributed to the figure's physical appearance—either the ties which hold the body together or the scarves around his neck—the name almost certainly derives from the public role that the Mam plays during Semana Santa, when it is tied to a post in a prominent public space for over 48 hours from Holy Wednesday to Holy Friday. One of the pioneers in Maya studies, Eric Thompson (1970), described Santiago's Mam as being "clearly" a parallel to a tradition known in Yucatan and associated with calendric ceremonies known as Wayeb', the five-day period which symbolized the end of the solar/agricultural cycle before the "rebirth" of the new year. This "tying" or "bundling" of time symbolized by the tying of Mam to a post likely connects to the logic of these ancestral Mesoamerican traditions, yet it remains hidden beneath a syncretized identity which makes Mam a more "accepted" participant, for he plays the role of Judas Iscariot, hanged for his betrayal of Christ.

Para acercarnos más a la identidad del Rilaj Mam, también conocido como Maximón, un conflicto existe entre los significados que han recibido la figura en tiempos modernos versus los significados que existían antes del encuentro entre las tradiciones europeas e indígenas. El primer indicio es el nombre, Mam que quiere decir "Abuelo" o "Ancestro" en idiomas mayas; y Maximón (ma ximun) significa "El amarrado" o "El atado" en el idioma Tz'utujil. Aunque muchos atribuyen este nombre a los amarres que forman su cuerpo desde adentro, o a los pañuelos que se lleva, el nombre más probable deriva por el papel público que juega durante la Semana Santa, cuando está amarrado a un poste públicamente por más de 48 horas, desde Miércoles Santo a Viernes Santo. Uno de los pioneros de los estudios Mayas, Eric Thompson (1970) escribió que el Mam de Santiago Atitlán "claramente" compartió la misma tradición bien estudiada en Yucatán, asociado con ceremonias calendáricas que se llaman Wayeb', un período de cinco días que simbolizaba el fin del año agrícola/solar antes del "renacimiento" de un nuevo año. La atadura de Mam a su poste conecta al lógico de tradiciones mesoamericanas ancestrales, pero se esconde debajo de una identidad sincretizada que garantiza que el Mam sea "aceptado" como participante en la Semana Santa: es identificado como Judas Iscariote, colgado por traicionar a Jesús.

Santiago's Rilaj Mam figure seems to be much more ancient than is typically discussed among Tz'utujil townspeople or narrated by local tour guides who make a living by dragging tourists to visit Maximón each day. Michael Coe (1978) was one of the first to identify a relationship between a cigar-smoking, merchant traveler god found in scenes from Maya Classic period ceramic vessels, known as God L, and Santiago Atitlán's Mam. Numerous studies have since suggested a relation between the ancient Maya deity and Maximón, including those by Stanzione (2000), Vallejo (2005), Martin (2009), Grofe (2009), Grube (2012), and Van Akkeren (2012). Some of these interesting parallels focus on Maximón's wooden tzite' body and the age of pre-humans considered to be "wooden" in the Popol Vuh creation story. Regardless of these clues, the antiquity of these traditions is less important to Santiago's Traditionalist cofradía members than the mere act of being a part of them, and keeping the traditions going as part of an ancient cycle of time.



El Rilaj Mam de Santiago parece de ser mucho más antiguo que es discutido entre pobladores Tz'utujiles o narrado por las multitudes de guías locales que ganan la vida diaria agarrando turistas de las lanchas para llevar a la cofradía. Michael Coe (1978) era uno de los primeros en identificar una relación entre un dios Maya conocido como Dios L—un comerciante-viajero caracterizado por fumar un cigarrillo—y el Rilaj Mam. Desde entonces, estudios numerosos han hecho esta relación más concreta, incluyendo Stanzione (2000), Vallejo (2005), Martin (2009), Grofe (2009), Grube (2012), y Van Akkeren (2012). Una de las comparaciones interesantes existe entre el cuerpo de madera tzite' de Maximón y los seres de madera considerado de gran importancia en el Popol Vuh.



San Juan Bautista cofradía on the morning of Holy Thursday / La cofradía de San Juan Bautista en la mañana del Jueves Santo

How would the village of Santiago Atitlán, particularly its Traditionalist community, handle being without these traditions this year? I went to investigate on Holy Wednesday, entering the Santa Cruz cofradía in the morning at 10 am. Two members were seated on either side of a pop (petate) mat, and between them laid the Mam, who had been ritually re-created in total darkness the previous evening. As tradition states, the Mam was dressed entirely in new clothes, from the cowboy hat to the more than a dozen scarves, the new sute' draped over his shoulders, down to the bird designs of the skaf men's pants, and his oversized cowboy boots.

An important moment of Semana Santa normally occurs the morning of Holy Wednesday when the telinele, Rilaj Mam's official caretaker, becomes the first to physically touch the "reborn" Mam, and dances it to a traditional marimba beat, thus instilling new life and starting a new cycle. Afterwards, hundreds of people normally fill the streets from the cofradía all the way to the municipalidad, watching the telinele process the Mam up the parade route with accompanying live music while saluting the cardinal directions at each block. Then, after two hours at the Muni, the onlookers who have packed the central park view the second half of this procession, when it rises up before the Catholic church and culminates inside of a humble, yellow chapel where the Mam is tied to the post.

Estas evidencias de la antigüedad de las tradiciones significan menos a los miembros de la comunidad tradicionalista que su participación en las tradiciones para mantenerlas vivas. Entonces, ¿cómo iba a reaccionar el pueblo, y especialmente este grupo de cargadores del tiempo, si no pasaría nada este año? Yo fui a investigar la situación el Miércoles Santo, entrando a Santa Cruz cofradía a las 10 de la mañana. Dos miembros estuvieron sentados en ambos lados de un pop (petate), y entre ellos acostó el Mam, que había sido recreado en la pura oscuridad la noche anterior. Según la tradición, se vistió completamente de nueva ropa, desde los sombreros Stetson, docenas de pañuelos, un nuevo sute' encima de los hombros, abajo hasta los diseños de pájaros en su Skaf - pantalón, y sus botas 3 veces más grandes que sus pies.

Un momento importante para la Semana Santa normalmente ocurre en la mañana de Miércoles Santo cuando el telinele, el cuidador de Rilaj Mam, es la primera persona que toca el Mam "nuevamente renacido," y lo baila con un son de marimba, y así le da nueva vida para un nuevo ciclo. Después, cientos de personas normalmente llenarían las calles desde la cofradía hacia la municipalidad, mirando el telinele seguir con el Mam encima de su hombro, saludando a las direcciones cardinales en cada cuadra. Luego, después de dos horas en la municipalidad, los espectadores que ahora han llenado el parque central miran la segunda mitad de la procesión, cuando sube a la plaza de la iglesia y culmina dentro de una capilla humilde, donde el Mam es amarrado a su poste.

There was a palpable sadness to the pathetic situation this year, as barely a dozen people were present for the Holy Wednesday dance of the Mam, which was furthermore restricted to the confines of the cofradia patio. The telenel danced him well for an exhausting 20 minutes before returning the Mam to his short altar platform. Then, tears poured down the alcalde's face as he, in a state of humility, apologized to the nawal for the calamitous state of humanity in which we find ourselves. "It is still a privilege," I mentioned to the alcalde before exiting to the near-empty street outside.

My attention this Holy Wednesday then shifted to another of Santiago Atitlán's important worship houses known as the cofradía of San Juan Bautista, several blocks to the north. Earlier in the week, I had asked the alcalde of San Juan: if we are not allowed to have alfombras on the usual parade routes, why not create a small alfombra within the cofradía? He told me that he would investigate the proposal to see if it were possible.

The San Juan cofradía, like the Santa Cruz, contains elements of the Pre-Columbian past which have syncretically "fused" with the more familiar, Christian ones. Here, San Juan is designated as the lord of the animals, especially deer. Today, deer are very rarely seen in the hills around Santiago Atitlán. However, in the surrounding mountains and volcanoes, the remains of extensive deer bone shrines have been documented by archaeologists (Brown 2009). The San Juan cofradía appears to have been part of this tradition, for it maintains a collection of deer skins, antlers, and crania which were given to the cofradía long ago. On the day of San Juan (June 23-24) each year, the deer dance is performed here.

Hubo tristeza por la patética situación de este año, cuando apenas una docena de personas se presentó para el baile de Mam, que además fue confinado en el patio de la cofradía. El telenel lo bailó expertamente por unos 15 minutos antes de reponerlo en su pequeña plataforma. Lágrimas cayeron entonces de la cara del alcalde mientras él, en un estado de humildad, pidió perdón por el estado de calamidad en que la humanidad se encuentra. "Todavía es un privilegio," le dije al alcalde antes de salir a la calle vacía afuera.

Mi atención el Miércoles Santo entonces cambió a otra de las casas de oración importantes conocido como la cofradía de San Juan Bautista, unas cuadras al norte. Más temprano durante la semana, yo había preguntado a la cofradía de San Juan—si no podemos tener alfombras en la ruta de la procesión, ¿por qué no crear una alfombra pequeña dentro de la cofradía? Me contó que tendría que investigar la propuesta para ver si fuera posible.

La cofradía de San Juan, como en la Santa Cruz, contiene elementos del pasado pre-colombino que han sincretísticamente fundido con los símbolos cristianos. Aquí, San Juan es designado como el señor de los animales, especialmente de los venados. Hoy día, los venados raramente se encuentran en Atitlán. Sin embargo, arqueólogos han documentado varios santuarios extensivos de huesos de venado en las montañas cercanas (Brown 2009). La cofradía de San Juan parece de haber sido parte de esta tradición, porque se mantiene una colección de pieles, cráneos, y cuernos de venados que fueron regalados a la cofradía hace mucho tiempo. En el día de San Juan (23-24 de junio) cada año, el baile del venado esta realizado en la cofradía.

But the Semana Santa tradition maintained by San Juan cofradía involves not San Juan, but an agricultural saint known as Martín. The Martín bundle, as it is known, is not a typical carved wooden figure like most saints which have survived from the colonial period. Rather, it is a sacred wrap containing within it the clothing (and/or additional, unknown items) of a powerful shaman, quite possibly the legendary Francisco Sojuel, who was believed to have called the rains in times of agricultural need through prayers made with the Martín bundle. (Historically, this is believed to have occurred during the time of Jorge Ubico). According to tradition, Martín is important to the agricultural symbolism of Semana Santa, which generally precedes the coming rains. In order for agriculture to thrive, Martín must be removed from his box on Holy Thursday by a caretaker known as the nabeysil, and danced to a designated marimba beat with all doors and windows of the cofradía shut, and candles in hand.

San Juan cofradía came to life on Holy Thursday morning. An alfombra was laid out with white sand and decorated quite beautifully with floral designs rich in purple, emerald, red, and gold. When the su'te's were tied about the cofrades' heads and the incense smoke rose, and Martín was removed from his box to the wails of "Ay Martín!" from the tijax guitarist, we knew that we had done our part to maintain the tradition, and to keep it alive for another year. Semana Santa, albeit a miniature version of it, had arrived in Atitlán.

Pero la tradición de Semana Santa mantenida por la cofradía de San Juan no se involucra San Juan, sino un santo agrícola conocido como Martín. El Bulto Martín, como lo conocen, no es una figura típica de madera como los demás santos que han sobrevivido desde el periodo colonial. Más bien, es un bulto sagrado que contiene la ropa (y/o cosas desconocidas) adentro de un shamán poderoso, posiblemente el leyендario Francisco Sojuel, quien logró llamar las lluvias en tiempos de necesidad a través del Bulto Martín. (Históricamente, eso pasó en el tiempo de Jorge Ubico). Según tradición, Martín es importante al simbolismo de fertilidad de la Semana Santa, que generalmente ocurre un poquito antes de las lluvias. Para que la agricultura sobreviva y prospere, el Bulto Martín tiene que ser removido de su caja el Jueves Santo por su cuidador que se llama el nabeysil, y luego bailado con todas las puertas y ventanas de la cofradía cerradas, y candelas en las manos.

La cofradía de San Juan resurgió con vida el Jueves Santo por la mañana. Una alfombra fue diseñada con arena blanca y elaborada con elementos florales de color morado, esmeralda, rojo y oro. Cuando los suete's fueron amarrados en las cabezas de los cofrades y el humo de pom incienso se levantó, iy el Bulto Martín salió de su caja durante gritos de "Ay Martín!" del guitarrista, nosotros sabíamos que habíamos hecho nuestra parte para mantener la tradición, y mantenerla viva hasta otro año. Semana Santa, una versión pequeña de ella, llegó en Atitlán.

REFERENCES / REFERENCIAS

- Brown, Linda. 2009. Communal and Personal Hunting Shrines Around Lake Atitlán, Guatemala. In *Maya Archaeology 1*, edited by Charles Golden, Stephen Houston, and Joel Skidmore, pp. 36-59. San Francisco: Precolumbia Mesoweb Press.
- Coe, Michael. 1978. *Lords of the Underworld: Masterpieces of Maya Ceramics*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Grofe, Michael. 2009. The Name of God L: B'olon Yokte' K'uh? Wayeb Notes No. 30.
- Grube, Nikolai. 2012. Personal communication.
- Martin, Simon. 2009. Cacao in Ancient Maya Religion in Chocolate in Mesoamerica: A Cultural History of Cacao. Edited by Cameron L. McNeil. University Press of Florida.
- Mendelson, Michael E. 1957. Religion and World-View in a Guatemalan Village. Microfilm Collection of Manuscripts on Middle American Cultural Anthropology, no. 52. Chicago:University of Chicago Library.
- Stanzione, Vincent. 2000. *Rituals of Sacrifice*. University of New Mexico Press.
- Thompson, J. Eric S. 1970. *Maya History and Religion*. University of Oklahoma Press, Norman.
- Vallejo, Alberto. 2005. *Por los Caminos de los Antiguos Nawales*. México, D.F.: Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Van Akkeren, Ruud. 2012. *Xib'alb'a y el nacimiento del Nuevo Sol. Una visión posclásica del colapso maya*. Editorial Piedra Santa. Guatemala.

CIERRES DE CUARENTENA (DOM)

Por: Diana Sosa

Quiero creerte.
A veces preferiría no hacerlo.
Porque de esa manera sería más fácil.
Y ¿a quién no le gusta lo fácil?
Incluso a tí, aunque no lo creas.
Lo sé porque aquí todo ha sido fácil.
Crees que tu esfuerzo por recuperarme
Alcanzó su máximo esplendor.
Pero no.
Lo siento, yo no lo creo.
Quiero creerlo.
Solamente quiero creerlo.
Me gustaría saber si te hubieras rendido.
Si te hubieras dado por vencido.
Porque así tendría una razón para dejarte.
Para dejarnos.
Dejarnos atrás y caminar
Quizá tenga una lista de razones.
Los detalles van primero.
Los detalles fantasmas que yo
Fantaseaba por recibir.
Los detalles pequeños que yo
Ideaba para mí misma.
Para que fuera (de nuevo) más fácil para tí.
Los detalles que te mostraba con entusiasmo.
Los detalles que anhelaba con frecuencia.
Los detalles que yo
Incluso pedí.
Porque creí que tenía que decírtelo todo.
Creí que tenía que pedírtelo todo.

Porque posiblemente, no soy lo que quieras.
Y mis demonios van cuarto.
 Me aburro con facilidad
 Me molesto con facilidad.
 Me entristezco con facilidad.
 Me confundo con facilidad.
Con facilidad cuando se trata de ti.
 Y por lo mismo, me disculpo.
Porque mis demonios me atacan.
 Me prueban.
 Me retan.
 Me desquician.
Haciéndome creer que no soy suficiente.
 Que no eres suficiente.
 Y que no somos suficientes.
 Quiero creerte.
Con tantas fuerzas que me siento cansada
 Me siento cansada de intentar.
 Y de no intentar.
 De hablar.
 Y de no hablar.
 De pelear.
 Y de no pelear.
 De solucionar.
 Y de esperar.
 Quiero creerte.
 Te juro que quiero.
 Pero ya no puedo.

VIVIENDO LO INESPERADO



Por: Diego Alexander López

Al terminar un año, siempre se recuerda todo lo que ha acontecido ya sea negativo, positivo o relevante en la vida de una persona, el año 2019 para mí fue año muy emocionante y esperado durante los ocho años de trabajo que llevo en la institución educativa, específicamente en el mes de agosto se abrió una convocatoria en la cual podría optar a un puesto permanente, para una mejor estabilidad laboral y hasta un mejor salario, todo estaba marchando bien hasta que llegó el día de las inscripciones, la cual se implementó una modalidad especial, fue por medio de un sistema de informática.

Antes de empezar la semana de inscripción virtual, se realizó una reunión en donde se manifestó que se debía tener mucho cuidado al momento ingresar y que cualquier error uno quedaba fuera del proceso, para no hacerles larga la historia yo fui uno de los que no pudo registrarse a la primera, por los nervios de cometer algún error, finalmente después de unos días se pudo restablecer el sistema y al fin pude inscribirme.

El tiempo continuó su marcha y no muchos salieron beneficiados, pero se dijo que

todos pasaríamos al reglón permanente en el año 2020, por tal motivo estaba anhelando la llegada del año venidero.

Empezó el año 2020 lleno de metas a alcanzar y lleno de actividades ya programadas de los primeros seis meses, todo estaba trascurriendo con normalidad, seguía la rutina diaria de la casa al trabajo y del trabajo a la casa y los sábados a la universidad.

De repente ya se hacía sonar de una enfermedad extraña que estaba afectando a un país asiático la cual era China específicamente en Wuhan, las noticias solo hacían eco, pero nunca imaginé que el viernes 13 de marzo llegó a Guatemala el tan esperado Coronavirus o Covid -19, al siguiente día se informa por el presidente que desde el lunes 16 de marzo quedan suspendidas todas la reuniones y empezaba la famosa cuarentena y posteriormente el toque de queda la cual es la cerecita del pastel.

Sin saber y con la esperanza en las palabras de aquel hombre que dijo que solo sería un mes de estado de calamidad, se tenía la esperanza que todo iría a acabar, se dijo que nadie podía salir de sus casas que teníamos que estar aislados para detener

la propagación de este virus que acabó con el año tan esperado. Lo que más me dolió y efecto es la perdida de trabajo de mi esposa, pero, con una mirada de ternura le dije: esta situación será pasajera y que Dios tiene el control de todo, nunca en mi vida estaba atento de las noticias como los primeros días de la cuarentena, empezamos optimistas pero, actualmente la preocupación nos invade por no saber cómo y cuándo irá a terminar toda esta situación.

En los aspectos positivos de esta cuarentena puedo resaltar que la familia es lo más importante porque son los primero y los últimos a quienes veremos cuando pase algo peor, las frases que crean muchas interrogantes es la que el gobierno impulsó **QUEDATE EN CASA, JUNTOS SALDREMOS ADELANTE**, se ve que no aplica para todos, por la necesidad de comer a diario y como se diría al buen chapín tres veces comemos y con tres refacciones, hace que el panorama se complica más aun, pareciera que esta situación es una lucha de poderes y saber quiénes pueden sobrevivir y quienes soportan sobrevivir.

No digo que es fácil la situación para mí y mi familia pero puedo decir ya he aprendido a vivir en cuarenta y con el aislamiento, lo

que preocupa es cuando termine todo esto, sino cómo podremos retomar nuestras actividades diarias “normales”, pero lo cierto es, que he aprendido que la provisión no lo puede dar un amigo algún conocido el jefe u otra persona de buen corazón que por cierto es bueno que los guatemaltecos nos estemos apoyando, sino que el dueño de todo esto es Dios, pues él me ha demostrado que todo tiene un propósito y todo principio tiene un fin, y después del fin vendrá el renacimiento de las actividades y anhelos que se habían perdido, con la diferencia que ahora estaremos más atentos a nuestra familias que todo tiene una solución y que mientras haya vida habrá una oportunidad de salir adelante. Esta situación dejará un gran vacío en el tiempo y en la historia de la humanidad pero, lo que nunca olvidaré es que la misma vida nos habla diciendo que la salud es más importante que los bienes materiales, económicos y que los únicos que estarán ahí para apoyarnos siempre será la familia que hemos formado con nuestra actitudes pasadas y que ahora nos toca vivir con ellos y de nosotros depende cambiar los pensamientos negativos y analizar profundamente lo que debemos mejorar, y así poder lograr la llamada felicidad.

REFLEXIONES DESDE LA RESILENCIA

Por: Tannia de Castañeda

Escuchar la resiliencia en el silencio 31 de marzo 2020

Hoy, es el momento de silenciarnos y encontrar eco de nuestra belleza interior, reencontrarnos con el pozo de riquezas que nos habita originalmente.

La evidencia nos dice que las personas que superan adversidad son aquellas que recurren a sus recursos personales y a los recursos a los que pueden acceder en su contexto. Nos dice que, las personas resilientes son las que aprovechan cada oportunidad por pequeña que sea, son optimistas y a la vez realistas, poseen una confianza básica en la cual pueden apoyarse interiormente, escuchan esa voz que les dice “que saldrán adelante”. Son personas con valores profundos, solidarias, trabajadoras, creativas, son líderes en sus contextos de vida, emprendedoras pues tienen el ingenio para aprovechar los recursos por limitados que sean (Castañeda, 2018; Castañeda y Grazioso, 2018; Stevenson, Castañeda, Oldfield y Klie, 2020).

¿Cómo no sentirnos confrontados hoy, atravesando una situación sin precedentes? El COVID-19 viene a alterar nuestros planes y

proyecciones, impone mandatos que restringen nuestra libertad. Es un buen momento, para dirigir la mirada hacia nosotros mismos, hacia la única libertad que no tiene restricciones, “nuestra libertad interior”. Es allí, en nuestra esencia íntima, en donde encontramos nuestros dones, virtudes y talentos. Esta situación es una oportunidad para ver hacia dentro y escucharnos en esa profundidad, una mirada y una escucha así, requiere de intención y fuerza de voluntad, pues el ajetreo y las demandas de la vida moderna, nos ha llevado a poner la mirada hacia fuera, alejándonos constantemente de la mayor fuente de fortaleza y riqueza, “la que llevamos dentro”.

La invitación es esta: apagar los ruidos externos, validar con bondad nuestros miedos y sintonizar con la fuente inagotable de recursos interiores que poseemos, que nos permitirá transformar las dificultades en oportunidades de crecimiento, “ser”, hoy más que nunca, es esencial.

El poder del lenguaje ihoy!

13 de abril 2020

En estos días en los que experimentamos diferentes restricciones, en los que incertidumbre es el término más común y a la vez, el más tenso; no es de extrañar que nos sintamos susceptibles, confundidos e impacientes. Son momentos de gran vulnerabilidad emocional ya que, muchas circunstancias escapan a nuestro control.

Por momentos podemos encontrarnos sin deseos de hablar, sumergidos en nuestros pensamientos, inmersos en uno y muchos escenarios probables, preocupados por lo que pueda pasar. Nos encontramos por momentos en silencios incómodos con quienes compartimos o en nuestra propia soledad. Difícil encontrar las palabras correctas, el lenguaje que a mí y al otro le haga bien.

Comunicarnos hoy, va más allá de las palabras, tanto lo que decimos, como lo que no decimos, tiene un impacto en nosotros mismos y en los demás.

Veamos lo que funciona: funciona “invitar”, no imponer; funciona “preguntar”: ¿quieres?, ¿te gustaría?; funciona evitar el “deberías” y sustituirlo por: ¿consideras que podrías?, ¿quizás te funcionaría?, ¿qué opinas? La mayoría de nosotros estamos mucho más dispuestos a colaborar cuando nos sentimos tomados en cuenta, respetados en nuestro espacio personal

y comprendidos en nuestra vivencia.

Así también, es muy importante que analicemos nuestro diálogo interno, ¿qué pensamos de nosotros mismos? ¿qué nos decimos cuando acertamos? ¿qué nos decimos cuando dudamos y quizás cuando percibimos que hemos fallado? Ser bondadosos con nosotros, implicará también ser benevolentes con los demás, ser amables y respetuosos con lo que nos decimos a nosotros mismos, implicará cuidar de lo que decimos a quienes nos rodean.

Recordemos que es esencial cuidar de nuestros sentimientos y de los sentimientos de los demás, comprender que en estos momentos somos más sensibles a una mirada, a una palabra, a un gesto. Demos los regalos que quisiéramos recibir: empatía, aceptación incondicional, gratitud.

En la sombra o en la luz

14 de abril 2020

Cerrar nuestros ojos por un momento, para tener un instante de quietud, para encontrarnos dentro. Sentir por un momento que detenemos el tiempo y hacemos el encuentro con la luz. Cierra tus ojos un momento, respira hondo, profundo y sereno, siente el latido de tu corazón, acalla los ruidos y disfruta del silencio... ¿No es maravilloso parar por un instante y sentir el latido vital?

Para saborear el encuentro con nuestro centro positivo, “el rincón de luz que llevamos dentro” necesitamos “querer estar” y caminar al encuentro de los pilares que nos sostienen en todo momento, sobre todo ahora ante la adversidad y en esos momentos de sombra y desaliento. Estar de pie hoy, en el esfuerzo que requiere cada día, es fiel evidencia de perseverancia, fortaleza y determinación. Avanzar desde nuestras fortalezas atravesando un momento oscuro en el tiempo, inevitablemente nos conduce al otro extremo, la luz que llevamos dentro.

Cuántas veces somos testigos de momentos de luz... despertar y ver el sol naciendo, madrugar y presenciar la lucha de personas que quieren trabajar, contar con la familia, recibir un saludo atento, aunque sea desde lejos.

Hoy, la sonrisa la vemos en los ojos, las conversaciones son escritas, la comunicación es a distancia. Aun así, se puede percibir el ánimo, la buena energía, los buenos deseos.

Es increíble percibir de cerca pero también de lejos, cómo nos sentimos y cómo podemos hacer sentir a los demás. Con un breve mensaje, con una imagen, con un “te quiero”, con un pequeño acercamiento, podemos llevar luz a tantas personas.

La luz que podemos aportar hoy viene desde el “ser”; permanecer, acompañar, brindar una mano amiga, estar en lo pequeño y en lo grande, perdonar y reconciliarnos; en definitiva, es “acercarnos” desde el amor y la compasión. “Ser” el héroe de quien tienes a tu lado, no tienes que ir muy lejos, y si puedes ir más allá de casa para hacerlo: “en hora buena”, qué maravillosa labor.

El poder del lenguaje ihoy!

13 de abril 2020

Una persona resiliente supera la adversidad, los retos para ella son oportunidades y en los desafíos encuentra aprendizajes. Su energía creativa y capacidad de recuperación le mantiene en una constante renovación.

Ser flexibles, “resistir” y avanzar hacia un propósito y sentido mayor son rutas que nos permiten gestionar recursos, integrar fortalezas individuales y posibilidades en nuestro entorno. Clave es encontrar en nuestro ser “original” los puntos de apoyo que estimulen nuevas formas de vivir.

Interiormente estamos equipados, con deseos, con ganas de trabajar, de ser felices, de disfrutar y tener bienestar. La “chispa” que llevamos dentro promueve alternativas y encuentra vías de solución.

Que “resiliencia” en nuestra propia definición sea “tomar impulso”, desarrollar nuestras fortalezas, continuar luchando por recuperarnos y salir adelante, que sea agilidad y adaptación a los cambios y, sobre todo, que sea una transformación que nos permita ser visionarios de un futuro mejor.

Referencias:

- Castañeda, T. (2018). La experiencia de jóvenes guatemaltecos en contextos de adversidad: procesos de resiliencia subyacentes en oportunidades educativas. [Tesis de doctorado no publicada]. Departamento de Psicología, Universidad del Valle de Guatemala, Guatemala.
- Castañeda, T. y Grazioso, M.P. (2018). Resilience in Guatemala: Contextual overview with future perspectives. In Rich, G., & Sirikantraporn, J. (Eds.). Human strengths and resilience: Developmental, cross-cultural, and international perspectives. Lanham, MD: Lexington Books. 59-73.
- Stevenson, A., Castañeda, T., Oldfield, J. y Klie, M. (2020). Zones of comfort and imaginability: using video case studies to explore ecologies of resilience in Guatemala City. [Manuscrito presentado para publicación]. Departamento de Psicología Manchester Metropolitan University, UK y Departamento de Psicología, Universidad del Valle de Guatemala, Guatemala.

ANTES DE DORMIR

Por: Elisa Samayoa



Creo que empecé a olvidar cómo lucen las calles, ¿qué tan grandes son los árboles en el parque? Ni siquiera recuerdo cómo se siente el sereno de un viernes por la noche y como muchos otros, tampoco puedo dormir. A veces simplemente me limito a pensar y lo hago tan a menudo que aún me pregunto si todo aquello que imaginé pudo llegar a ser verdad.

Esta noche, entré en una lucha con mi yo interior para decidirme a ir o no a los brazos de Morfeo; pero entre tanto argumento, dejé que mi mente se liberara y fuera a explorar aquellas historias que se resguardaban en el silencio de la madrugada, en la fina capa de estrellas observándonos lidiar con el encierro.

Idealicé junto con los planetas, a la historia de Julia, una estudiante becada del extranjero en el tercer semestre en la Facultad de Humanidades. Morena, coqueta y liberal. Tenía un gran grupo de amigos, llamaba a sus padres una vez por semana y salía de fiesta cada vez que podía. Era una luz en la vida, volátil y etérea.

Un viernes salió de casa, fue a la discoteca y regresó hasta la mañana siguiente sin pensar que esa iba ser la última vez en mucho tiempo en que podría volver hacer algo similar. No lo supo de inmediato, pero todo estaba a punto cambiar.

Hoy nadie sabe que aquella valerosa chica tiembla del miedo cada vez que se entera que se han llevado a un conocido suyo al hospital en emergencia; que tiene pequeños ataques de ansiedad poco antes irse a dormir y que ha dejado perdido a su apetito en uno de los rincones de su habitación. No solo está separada de sus padres por la inmensidad del Atlántico, sino que ahora es aislada incluso de su vecina de al lado. Hace mucho que no ve una sonrisa que no sea a través de una pantalla y hace poco perdió la cuenta de los días.

A veces las paredes también la hacen sentir asfixiada y cuando la soledad la abraza en un estado de veinticuatro horas los siete días de la semana, puede que la cuarentena se haya convertido en su peor pesadilla. Sin embargo, no importa cuántas veces se haya pellizcado el brazo intentando despertar, aún no es momento de volver a lo que un día fue parte de su realidad.

Escuché de la Luna la tragedia de don Luis. Unos pocos días después de iniciar la cuarentena, perdió el único trabajo que le quedaba. Antes tenía tres empleos, nunca le alcanzaba el tiempo para descansar y, cuando estaba en casa, cuidaba a su mujer en cama a causa de una complicación de su embarazo. A pesar de que pasara sus días malhumorado, al menos dinero para la comida, pagar el colegio de sus hijos y la franqueza de que el dueño de la propiedad donde vivían no los iba a obligar a marcharse por rentas atrasadas.

Sin embargo, con la tragedia presente, todo esto ha cambiado. No se lo cuenta a nadie, pero tiene tres hijos a los cuales debe mantener y no tiene ni una sola idea de cómo lo seguirá haciendo en las próximas semanas. A escondidas aún se va a rezar un Padre Nuestro, se ha saltado los desayunos, racionado los almuerzos y ya no toma el café con pan para la cena.

Probablemente al pobre de don Luis ya le salieron más canas en los últimos días, se encuentra más fatigado de lo normal y le asusta pensar que en la medida en que el virus está infectando a las personas, él y su familia también amanezcan enfermos y deban marcharse al hospital.

Sé que sus hijos voltean

el rostro cuando lo ven llorar de la impotencia y que se tragan la angustia cuando salen a escondidas a buscar la manera de ganarse unos billetes para colocarlos en la billetera sin que su papá lo sepa. Ojalá pudieran regresar el tiempo, ser pequeños e ignorar todo lo que pasa, mejor aún, ojalá que nada de esto estuviera pasando, así nadie tendría que sufrir, así podrían volver a ver a sus amigos en el colegio y correr durante los recreos sin preocuparse de mantener un metro de distancia entre cada persona, sin que sean presos de una mascarilla y gel antibacterial.

Me contaron los asteroides las penas de la buena señora Herminia. Tres matrimonios fallidos se llevaron no solo más de dos tercios de su fortuna, sino también su juventud. Aun así, a pesar del fracaso amoroso, tuvo cinco hijos, como unos doce nietos y un biznieto en camino. Una mujer tan alegre, demasiado amable y cada vez que alguno de los niños de su colonia le llevaba un postre que su madre había preparado, le regalaba tantos dulces que le podrían alcanzar hasta para un año entero.

Doña Herminia es aquella clase de personas que parecen merecer irse al cielo, acaba de cumplir 95 años y antes de que el confinamiento comenzara, ella y sus amigas del club de lectura

habían planeado hacer una reunión para festejar su cumpleaños. Por supuesto que, dadas las circunstancias, tuvo que cancelar la reservación en el hotel, el pedido de comida y despedir al grupo de música que había contratado. En su lugar, la única opción que tuvo fue pasar sola en casa, comiendo una rebanada de pastel que su vecina le envió de regalo mientras esperaba con ansias la llamada de sus hijos para felicitarla. Tal y como había pasado en los últimos tres años, solo tres de ellos la llamaron porque los otros dos estaban muy ocupados para hablar con ella aun cuando estuviesen en cuarentena y no tenían nada más qué hacer.

Si estuviera estado en la flor de la vida, estaba segura que aquella situación no le hubiese molestado en lo absoluto, quizá incluso le hubiera sacado provecho; empero, a estas alturas, le afecta saber que el riesgo de enfermarse de la pandemia era grande. No quería infectarse y morir sabiendo que no tendría un entierro digno, que sus amigas no podrían ir a despedirse y que probablemente tampoco podría conocer a su bisnieto. Aunque a veces sentía a la muerte tocar a su puerta, no estaba lista para partir de este mundo y se le erizaba la piel al imaginarse lo sencillo que sería contraer el coronavirus si tenía un descuido. ¡Qué Dios la cuidara!

A medida que las historias siguieron rondando por mi cabeza, mi cuerpo empezó a sentirse más pesado y las lágrimas comenzaron a tocar los bordes de mis ojos. Tantas realidades, muchísimas personas, pero después de todo, solo un mundo y una misma causa.

Fue allí cuando supe de algo que había estado pasando por alto, que no importaba que tan devastados, miserables y oprimidos están todos—yo incluida—, hay algo que la enfermedad no se ha llevado aún, algo que por muy pequeño e insignificante que parece ser, estoy segura que es la única fuerza motivadora que hace que todos se levanten de sus camas cada mañana creyendo que ese día será mejor que el anterior: la esperanza. ¡Eso era! La razón por la que todos aún abren sus ventanas y admiran el cielo como si fuera la primera vez que lo tienen ante sus ojos, cómo a pesar de todo lo que pasa, aún encendemos la televisión pensando que esta vez las noticias van a ser diferentes y que aún soñamos por el momento en que podamos salir a la calle y tomarse de las manos no implique ser un peligro.

Me di cuenta entonces de algo que parece haber ocurrido de la noche a la mañana, ha vuelto a unir el mundo en medio del caos. Porque, aunque parece que todo está hecho pedazos, nos ha hecho

olvidar los idiomas, los colores y los gustos y de repente, todos somos uno. Pienso en la manera en que todos nos abrazamos con amor, aunque no podamos tocarnos, en cómo lanzamos besos, aunque estemos a uno o a miles de kilómetros de distancia y en la forma en que de repente hemos empezado a ser un poco más empáticos con el resto de las personas.

Entonces recuerdo aquellas historias del inicio y en cuántos más deben pasar por algo similar. Me siento pequeña, vulnerable y enfadada porque no tengo mucho por hacer para ayudarlos más que seguir teniendo esperanza. Esa misma que me deja irme a dormir esta noche tranquila sabiendo que, aunque no sea el día de mañana y nadie conoce cuándo ni cómo ocurrirá, un día todos podremos volver a sonreír con honestidad, sentir la cercanía del otro haciendo a nuestros corazones palpitárs y comenzando a vivir aquellas cosas que para muchos fueron consideradas parte de la monotonía, definirán de nuevo nuestra felicidad.

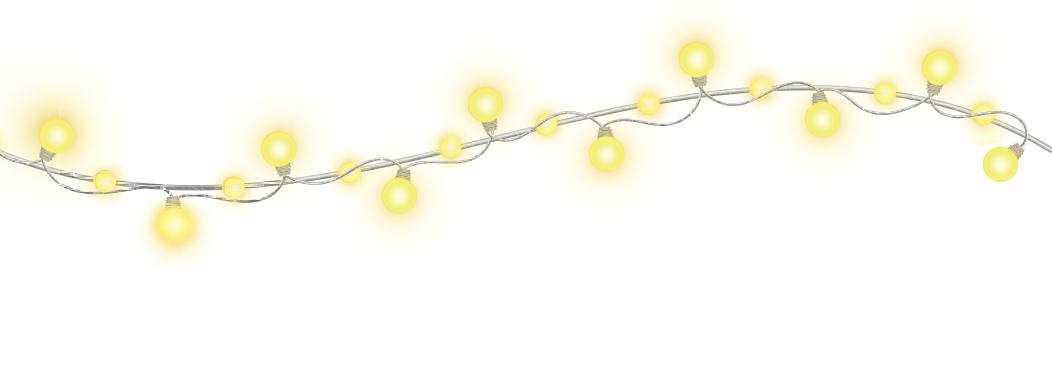
RELATO DE CUARENTENA

Por: Elizabeth Bennett

Distinguir sus rostros era complicado, pero podía ver, veía y encendía mi luz para ver mejor... se apaga. Parece que a nadie le interesa, pero no me resistí y enciendo de nuevo, sus voces amenazaban la luz y no se apagaba, era apagada. En medio de la charla intento de nuevo pero sus palabras no dejaban que la luz se mantuviera, pero no había precio, no había precio para los segundos de luz. Estaba loca, solo yo quería esto, a nadie le importa ver o no ver. La charla seguía y yo reía para disimular, tal vez así la luz dure más tiempo. Sus voces se hacían más fuertes y la luz no era vista, yo reía aún más fuerte para saciar sus voces e intentar de nuevo. Enciendo la luz, y veo, veo y grito, grito del susto, estaba sorprendida, era algo terrible esto no es lo que hablan, esto no es la belleza y éxitos de lo que tanto hablan, pero no estaba segura, probablemente no haya visto bien. Pero el grito inquieto a las voces estaban aún más fuertes y sonaban al mismo tiempo no se distinguían unas de otras era arriesgado pero no me importo y enciendo la luz, pude ver lo que era pero... soy tomada, soy alejada y la luz se me es arrebatada, es destrozada y maldecida, en ese momento siento que muero... siento como que si arrancaran alguna parte vital de mi cuerpo. Ahora soy prisionera, prisionera de la oscuridad, soy tirada, escupida, maldecida y vendada.

No se puede seguir, no se puede dar ni un solo paso más si no sé dónde estoy pisando y me tiro al suelo a desear, cuando siento que algo me incomoda y me inquieta, el suelo era frío, empecé a tocar, empecé a gatear hasta que sentí algo distinto, calor.

Decido seguir sintiendo y gateo pero choco y me caigo, los sentidos no me bastan, no puedo continuar sin ver donde piso, probablemente esto ni sea la luz, la tiro pero capta mi atención cuando escucho que topa con algo. La curiosidad y la esperanza hacen



que siga gateando, más calor, y lo tomo, puede que me lleve a algo. Sigo y otro y otro, hasta que ya no caben en mis brazos. Me siento, y me doy cuenta que la venda no está más y voy tomando cada una y las admiro, todas me cantaban una melodía diferente, pero todas llegaban a mí, mientras las escuchaba las ponía alrededor mío, era hermoso, era cálido, podía ver.

¿Cómo es que nadie quiere esto?, necesitaba mostrar esto, necesitan saber, necesitan ver, pero cuando levanto mi cabeza hay mucha gente alrededor, gente que está viendo la luz y no maldice, y no maltratan y no separan. Esta gente viene a dejar luces, y a llevarse otras. Y decido cantar como las luces, canto y me disgusto, intento de nuevo, pero nada, la frustración se apodera de mí, el desentendimiento volvía con cada segundo que se iba haciendo

cada vez más pesado. Y grito, pero no, nada. Cerré los ojos y poco a poco el frío llegaba, pensé que las luces estaban apagadas, pero no, estaban igual que siempre, pero esta vez ya no bastaban. Las empecé a apagar y volver a encender todas y nada, empecé a traer más y más luces y nada. Nada saciaba ese frío y la gente poco a poco dejó de ser visible. Decido apagar las luces, ya no tiene más sentido su luz y su calor.

Regreso poco a poco a la oscuridad a gatear sin rumbo. Hasta que decido parar, incluso gatear había perdido su sentido. Moriré... pero mi esperanza vuelve cuando siento una luz que empieza a iluminar todo el lugar y empiezo a buscarla, hasta que me sorprendo cuando siento un calor inmenso que va creciendo cada vez más, es un calor que me inunda. Hasta que bajo la mirada y era fuego no luz y ese fuego venía de mí.

LA CUARENTENA

Por: Emilio Arturo Xoquic

El hombre se afanaba en su diaria rutina,
no existía más que él y su mundo ideal;
labraba con sudor la tierra como su mina,
extraía de su vientre el sustento, su grial.

En Lontananza amaneció distinto que ayer,
las maquinas han dejado de funcionar;
muchos vuelven a casa más deprisa que antier,
es momento de oración y reflexión y no de migrar.

La pandemia ha llegado, y no es para siempre;
la batalla ha comenzado, se espera la victoria.
Venceremos antes de la estocada fuerte del hambre,
y solo será un recuerdo como una lección la historia.

La madre Tierra, renace a la vida y de paz,
para el hombre es un mal, para ella un bien;
una gran lección una oportunidad fugaz,
es tiempo de cuidar nuestro bello edén.

Sin duda el mundo será distinto mañana,
los abrazos, los besos y el apretón de manos,
estarán ausentes por esta cuarentena
y en la aurora brotarán con intensidad al hermano.

Aún queda mucho trecho por recorrer,
que nunca cesen al Padre las plegarias,
nuestra fe será nuestra arma para vencer;
con la esperanza de triunfar con gloria.

Hoy el tiempo conspira para el dialogo y el amor,
florece la bondad y la solidaridad al prójimo,
no hay lugar para el protagonismo o el dolor;
es momento de hacer reinar el bien al prójimo.

Las acciones insensatas, nuestra propia aniquilación,
la irresponsabilidad y la desobediencia nuestra condena,
como hoy se actué, marcará nuestra conservación;
el legado será que otros no lleven la misma cuarentena.

Precisa un virus que inyecte creatividad y hermandad.
Una infección de optimismo, una fiebre de soluciones e ideas;
que ayude hoy a Guatemala, para cambiar mañana a la humanidad,
para evitar la cuarentena en la vida y no vivir una vida en cuarentena.

EL MIEDO

Por: Estefanía Arriola Ordóñez

El miedo es un arma poderosa contra hasta la más fuerte de las almas. Puede llegar a paralizarte, a hacerte correr, gritar o llorar. El miedo colectivo es aún peor. No te deja ningún lugar para esconderte de los cientos de personas que insisten en que todo va a ser fatal.

Cualquier tipo de miedo puede llevarnos a tomar decisiones erróneas, pero cuando te enfrentas con miles de errores diarios es cuando todo comienza a irse en picada.

Un toque de queda es simplemente una hora en la que todos deben de estar en su casa.

¿o no lo es?

Un toque de queda implica que la sociedad ya no puede mirar a un lado cuando su miedo se les pone enfrente.

Un toque de queda pone en alerta hasta al más indiferente del montón.

Pasar más de 12 horas seguidas encerrados en una casa no es tan malo.

No es malo a menos que estés solo.

No es malo a menos que compartas casa con alguien que pasa la mayor parte de esas horas diciéndote que no vales para nada y que eres un desperdicio de oxígeno.

No es malo a menos que debas dormir junto a una persona que en cualquier momento puede voltearse y darte una paliza.

No es malo a menos que debas compartir habitación con otros 20 niños y no te den ni una migaja de pan para comer.

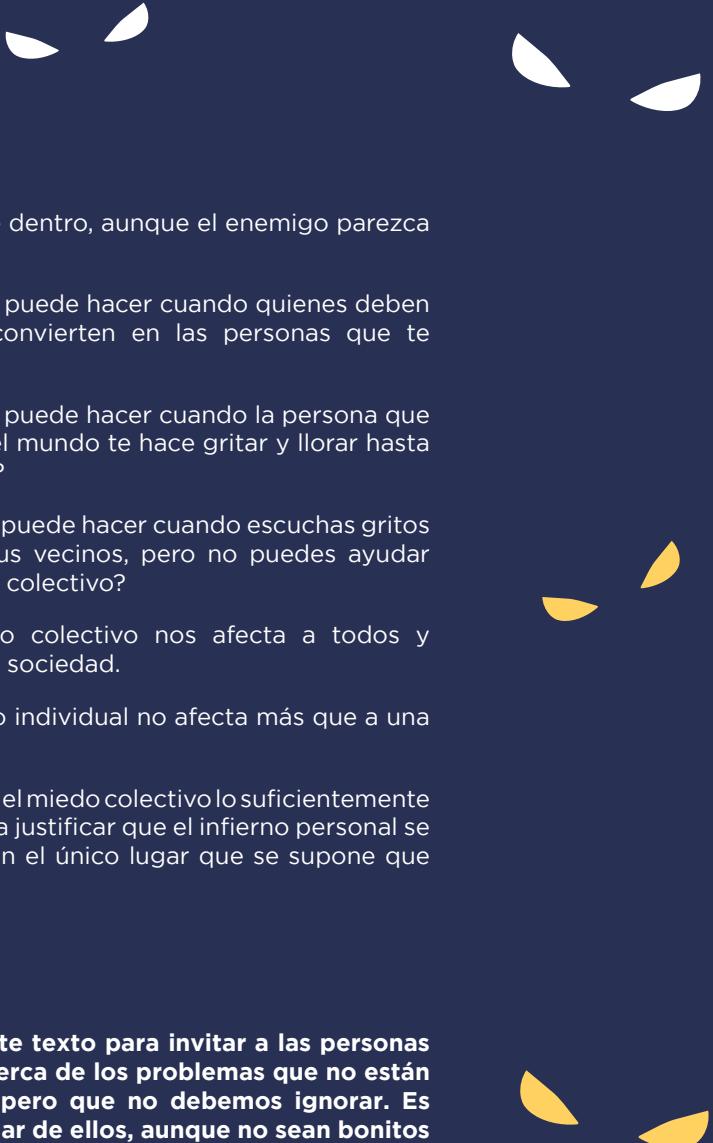
Pero no, un toque de queda está hecho para proteger a la sociedad.

Para que el miedo colectivo se ponga en evidencia y todos estén alertas.

Para que todos se cuiden de ese enemigo común que amenaza con acabar con, por lo menos, la cordura.

¿Qué pasa con el miedo privado?

¿Qué pasa con ese miedo tan grande que no se puede poner en palabras?



destruirte desde dentro, aunque el enemigo parezca venir de fuera?

¿Qué se puede hacer cuando quienes deben protegerte se convierten en las personas que te causan pánico?

¿Qué se puede hacer cuando la persona que más te ama en el mundo te hace gritar y llorar hasta la inconsciencia?

¿Qué se puede hacer cuando escuchas gritos en la casa de tus vecinos, pero no puedes ayudar debido al miedo colectivo?

El miedo colectivo nos afecta a todos y causa caos en la sociedad.

El miedo individual no afecta más que a una persona.

Pero ¿es el miedo colectivo lo suficientemente fuerte como para justificar que el infierno personal se haga presente en el único lugar que se supone que es seguro?

Nunca lo sabré.

Nota: Escribí este texto para invitar a las personas a reflexionar acerca de los problemas que no están a simple vista, pero que no debemos ignorar. Es importante hablar de ellos, aunque no sean bonitos o esperanzadores porque son parte de la realidad de este problema que nos afecta a todos. Solo estando conscientes de su existencia podemos comenzar a tomar acciones para ayudar.

HISTORIA: EL CAMPESINO Y SU NIETO

Por: Eva Pablo Güít

Érase una vez en un lejano lugar, donde ni una moto puede llegar, vivían ahí un abuelo y un niño de nueve años de edad, antes de que vivían en ese lugar, el abuelo vivía cerca de un pueblo donde habían mucha gente, eran tan felices hasta que un día el pueblito fue azotado por una enfermedad rara y maligna, en ese entonces las personas no contaban con suficientes recursos como para comprar medicina, entonces hubo mucha gente que perdió la vida, entre ellas los hijos de aquel abuelo, pero uno de los hijos del señor tenía un hijo pequeño, tan pequeño que apenas tenía tres meses de haber nacido, el cual el abuelo se hizo cargo de él desde ese día en que perdió a sus hijos, los únicos que sobrevivieron de la aquella familia era el abuelo y su nieto Juanito.

El abuelo estaba muy deprimido por la pérdida de su familia entera, pero un día venció la tristeza y reflexionó que si se muriera de tristeza su nieto quedaba huérfano lo cual el pobre abuelo no lo permitiría. Al cabo de unos días pensó vender su propiedad cerca del pueblo, ya que ahí le trae recuerdos que no permitía ser feliz con su nieto, con el paso del tiempo logró vender para luego comprar un terreno lejano del pueblo donde vivía antes. Con tristeza dejó su hogar donde vivió por mucho tiempo, con el paso de los días Juanito iba creciendo, ayudando a su abuelo en las cosechas de maíz, frijol, papa entre otras cosas para el sustento diario.

El pequeño Juanito no asistía a clases puesto que le quedaba demasiado lejos, solo se dedicaba a ayudar en las siembras y cocinar los alimentos con su abuelo. El campesino solo necesitaba ir al mercado para vender su cosecha para luego comprar algunos utensilios de cocina entre otras cosas, porque todo lo que consumía tenía todo a la mano en el campo de cosechas. Un día fue a vender su cosecha al mercado del pueblo, escuchó a mucha gente hablando de una enfermedad, pero para el abuelo fue un día especial y fue el mejor de los días porque logró vender toda su cosecha en un instante, el abuelo asombrado quedó, puesto que nunca le ha habido sucedido algo así durante mucho tiempo, ese día hubo mucha gente entrando en pánico. El pueblo quedó vacío en poco tiempo,



Luego el abuelo antes de regresar a casa fue en busca de una radio grabadora para llevársela a su nieto y contarle lo bien que le fue y el extraño comportamiento de las personas en las compras masivas.

Juanito estaba tan desesperado en un gran cerro en espera de su abuelito porque sabía que siempre le compraba algo, de pronto apareció a lo lejos.

Juanito sin esperar gritó y salió corriendo, diciendo ¡abuelo! ¡abuelo! a recibir a su amado abuelo, encontrándose Juanito con su abuelo lo abrazó muy fuerte porque los minutos pasaron muy lentos para el pequeño niño, el abuelo agarró a su nieto y lo echó al hombro hasta llegar a su humilde casita.

El campesino le contó a su nieto todo lo que había visto y luego le entregó la radio que le había comprado. Juanito a pesar de no asistir clases era un niño muy inteligente, le puso baterías al aparato y lo prendió, después de unos minutos pasaron las noticias diciendo que una grave enfermedad muy contagiosa había ingresado al país y que todas las

personas tenían que permanecer en sus casas y ponerse mascarillas para evitar ser contagiados y morir.

Después de oír esa noticia el pobre campesino se preocupó porque tenía mucha siembra por cosechar, después de varios días la cosecha del abuelo se echó a perder.

Juanito como buen niño animó a su abuelo a seguir adelante porque no todo estaba perdido, el pobre campesino se orgullecía de su pequeño nieto y lo abrazó. El campesino y su nieto pudieron pasar muchos días hasta que se calmó la enfermedad, sin embargo, las noticias que pasaban en la radio no fueron alentadoras por que murieron muchas personas a causa de la enfermedad.

Después de varios días el campesino y su nieto estaban sanos y salvos, puesto que estuvieron aislados del pueblo y siguen viviendo muy felices en aquel lugar lejano.

¿CRISIS O EXPERIENCIA?

Por: Evelyn Cardona

Para entrar en contexto sobre lo que vivimos hoy los guatemaltecos a cómo gestionamos el cambio antes una experiencia como esta. Sí, experiencia le nombraré. Porqué cada momento y espacio de nuestra vida está llena de experiencias.

Las generaciones nacidas después de los años 1918 no vivieron la pandemia “gripe española”. En aquel momento, varios países estaban inmersos en la Primera Guerra Mundial (1914-1918) y la epidemia quedó en un segundo plano. Ya tenía cuatro años la guerra en ese tiempo, y los gobiernos no querían que la gente tuviera el foco de atención y miedo en la pandemia. Increíble los informes que bautizaron el nombre de “gripe española”, que no se originó allí. (Puedes investigar más si lo deseas).

Con tanta información que nos rodea acerca de la pandemia hoy es preguntarnos **¿en qué zona nos encontramos?**



Zona miedo, aprendizaje y cambio. Podrías iniciar trabajando con estos elementos y por unos minutos reflexionar indicando si está en determinada zona (¿qué haces allí y por qué?)

La pregunta para ti sería... ¿A qué les estás dando valor? ¿al virus? ¿al contagio? ¿al miedo? ¿a la incertidumbre?

A la “crisis”, ehhhh aquí me detengo, no generalizo, (no decir todos), pero la mayor parte del mundo le llama “crisis”, y me detengo a pensar... En tiempos de crisis se presentan nuevas oportunidades.

Qué tal si en lugar de llamarle “crisis”, hacemos el ejercicio de llamarle “EXPERIENCIA”

Una nueva experiencia para muchos con algo que afrontamos en nuestras generaciones y que la mayor parte de generaciones, pues no tienen la experiencia de haber vivido tal situación.

¿Cómo lo vemos ahora? Veamos la experiencia o situación desde otro lugar.

Te invito a hacer un ejercicio de auto reflexión...

Con esto que me pasa y atravieso hoy....
¿Cómo puedo resurgir y continuar adelante?

Responde desde otro lugar, con otra mirada, con otras perspectivas y hasta con soluciones poco convencionales.

Entonces, ¿vivo ante “crisis” o ante situaciones, experiencias?



MIRA HACIA EL CIELO...

Por: Evelyn Marina Mutzutz

Mira hacia el cielo...

¿Lo ves?

Ahora, respira profundo...

Te has dado cuenta que todo este tiempo hemos estado encerrados en el mundo exterior, profanando el verdadero sentir de la vida. Y ahora que realmente estamos encerrados en nuestras casas comenzamos a apreciar esos pequeños e incluso insignificantes detalles.

No te juzgo, yo fui igual. Me mantenía ocupada estudiando, manteniéndome activa, corriendo de un lado para otro con tal de ser productiva para el mundo exterior, no quiero decir que eso este mal, solo que me deje llevar por esa rutina y se convirtió en un exceso que provocó encerrarme en mi propio mundo.

En estos días un espíritu iracundo invadía mi ser, por pensar que yo no estaba haciendo algo “productivo”, ahora entiendo que estoy siendo fecunda, miro hacia el cielo y respiro profundo.

En estos días de cuarentena estoy aprendiendo a ser fecunda, dando resultados positivos en mi vida, convivir con mi propia energía, retomar mi virtud, tomar una pausa para apreciar a nuestra madre naturaleza y apreciar nuestras experiencias, buenas y malas.

¿Lo ves?

No todo está tan mal, las personas se están uniendo, las personas están fortaleciendo la convivencia con la familia inclusive con ellos mismo, están perfeccionando sus habilidades, ayudando a los que más lo necesitan. Esta crisis



que nos está fortaleciendo para futuras adversidades.

¿Lo ves?

Ves a esos guatemaltecos trabajadores, luchadores y emprendedores fortaleciéndose, que prefieren ingeníárselas para emprender otro negocio con tal de sobrevivir. Ves a esos estudiantes tratando de ayudar con lo poco que tienen y transformando grandes ideas, ves, ves a esas personas quedándose en casa y desde ahí educando a los niños, ves a esas personas ayudando a su próximo como nunca lo había hecho.



Al parecer todo el mundo tiene más empatía. Pero ¿acaso se necesita provocar una pandemia para ver estos resultados? ¿Necesitamos estar separados para estar unidos?

El día que todo esto cese, espero que esto se más que un momento histórico de tragedia, sino que sea un momento de despertar, de tener paz con nosotros mismos, tener amor a la naturaleza, respeto a la vida y unidad entre nosotros de forma permanente en la historia.

Con mucho amor me despido de ti deseándote fortaleza. Mira hacia el cielo, respira profundo...

Se despide ti, tu propio ser.

CUARENTENA 2020: SER Y ESTAR PRESENTES EN LA CREACIÓN DE NUESTRO BIENESTAR

Por: Eyrin Gabriela López

La cuarentena ha sido un periodo de resguardo ante la situación suscitada por el COVID-19. Como cualquier experiencia, ha propiciado un sinfín de nuevas interpretaciones vinculadas a todo aquello que se expresa como nuestra realidad. Ha representado cambios en la forma de concebir la cotidianidad y procesar la información que surge de nuestro entorno.

Aprender es una de las capacidades más extraordinarias del ser humano. Se logra mediante la interacción entre procesos bioquímicos complejos y el contexto que nos rodea. En conjunto, integra las experiencias relacionadas con estar vivos. Permite establecer patrones de pensamientos, emociones y comportamientos según los estímulos que hemos recibido desde que nacemos. Su importancia subyace al hecho de que nos hace capaces de modificar el conocimiento que se ha adquirido con anterioridad: facilita la invención de nuestra propia realidad.

En tiempos de confinamiento resulta sumamente útil estructurar nuevas dinámicas de aprendizaje al explorar perspectivas intrapersonales y nociones socioculturales aún desconocidas. Se trata entonces de fragmentarnos a través de la reflexión y análisis de nuestras propias vivencias, para reencontrarnos en la unidad de nuestras particularidades como individuos y seres sociales. En su totalidad constituye una de las diversas oportunidades en las que podemos indagar.

Las oportunidades, a su vez, se construyen inclusive en circunstancias adversas. Se suscriben a dimensiones intrapsíquicas y un balance energético coherente con nuestra esencia como seres humanos. Se fomentan por medio de fortalezas, actitudes e interacciones que promueven nuestra satisfacción. Y durante la cuarentena, nos dan esperanza. La trascendencia en sí misma no está limitada al espacio físico o a la movilidad que tenemos en un momento determinado, dado que se constituye desde el potencial inherente que nos corresponde como humanidad.

Es válido, incluso necesario, reconocer nuestros límites actuales: dificultades en los espacios que habitamos, emociones diversas, situaciones fuera de nuestro control, medidas obligatorias para resguardar nuestra salud, pensamientos recurrentes, variaciones en nuestras rutinas, entre otros. Las experiencias vinculadas a este momento histórico pueden variar para cada persona. Pero hay mecanismos de afrontamiento que prevalecen en nosotros. Generar respuestas adaptativas en condiciones adversas, es uno de ellos.

El poder está en nosotros aun cuando percibimos que no es así. Al enfrentarnos a sucesos que no cumplen con nuestras expectativas o vulneran nuestra integridad, podemos experimentar sensaciones que socialmente se entienden como negativas. Sin embargo, son estas mismas las que nos mueven a la acción. El presente es un momento propicio para resignificar el valor de nuestras decisiones, ya que nos permiten reaccionar de tal forma que procuremos nuestro crecimiento personal y el desarrollo de nuestra identidad.

La adaptación al cambio requiere de reflexibilidad para aprender del pasado, honrar el presente y dirigir el futuro. Somos agentes primarios en la construcción de nuestro destino, por lo que elaboramos lo que somos y hacemos día con día con base en nuestras decisiones y acciones. La búsqueda de nuestro propósito nos apropiá de quienes somos y hacia dónde vamos. La esperanza, durante el proceso, se descubre a sí misma en nuestro interior.

El encuentro con nosotros mismos durante este período de tiempo, por lo tanto, puede favorecer la transformación de nuestra realidad actual e inspirar la excelencia que nos caracteriza. Incluso en la incertidumbre que se presenta por las circunstancias, puede contribuir a originar estilos de vida más empáticos, asertivos y beneficiosos. Las coincidencias no existen: el instante preciso para ser y estar presentes en la construcción de nuestro bienestar es hoy.

CARTA A UN SER HUMANO

Por: Francia Tercero



¡Qué ganas de volverte a ver!
¡Qué ganas de coincidir!

Aunque cuando lo vuelva a hacer,
unas cuantas cosas voy a redimir.

Porque ahora que mi contacto es solo con teclas y pantallas,
reconozco que muchas veces no soy tan humano como esperabas.

He caído en la trampa de la automatización,
cuando lo más valioso en ti, es tú alma, tú corazón.

Me he perdido tantas miradas a la hora de la cena,
cambiándolas por esta pantalla, que ahora me tiene enferma.

Dejé de contemplarte en tus tres dimensiones,
Enfocándome solo en contar tus acciones.

Ahora pienso que, en nuestro usual café,
nunca contemplé, si la música que ambientaba era jazz o reggae.
Cada día me hace falta tu calor de amigo,
de hermano, de madre, calor de ser vivo.

No solo te ofrezco disculpas gastadas,
te ofrezco un trato, una coartada.

Cuando esto termine, cuando el COVID mine
Usemos perfume, sintamos las rosas,
hagamos churrasco ¡A salir del enfrasco!

Vivamos la vida con los cinco sentidos
Estemos contentos, vivamos unidos.

LAS NUBES GRISES

Por: Héctor Romeo Tuy Tún



La vida se nos fue de la mano
por culpa de un virus
que tiene angustiado al mundo
lo sabemos cómo coronavirus.

Hoy más que nunca debemos entender,
ya ni podemos salir de nuestra casa,
porque debemos de cuidar a nuestra familia,
es un tiempo de valorar la vida.

No nos debemos de asustar lucharemos
hasta vencer esta enfermedad,
aunque los días se ven grises,
por los que han muerto.

Hay tantas angustias y dolores en los corazones,
por perder a un ser querido,
cada día se vuelven obscuras a las necesidades,
del nuestro prójimo la esperanza a desfallecido.

Con la ayuda de Dios lograremos,
salir de esta cuarentena y vencer,
todas las dificultades como guatemalteco
Tener fe y creemos en los milagros de Dios.

¿QUÉ DÍA ES HOY?

Por: Heidy Salomé Túl



Hoy, caminando por las calles de mi pueblo "Panajachel" me preguntaba ¿Qué día es hoy?, tristemente volteaba a ver a todos lados sin poder responderme esa pregunta que agobiaba mi corazón, por lo que nuevamente me pregunto ¿Qué día es hoy?

En mi camino, me encuentro a una escuela muy conocida llamada "Escuela Central", y muy atrevida asomo mi cabeza por el portón de la misma y varios sentimientos brotaron dentro de mí, no sé si realmente eran sentimientos de tristeza o enojo, pero lo que sí sé es que lo que sentía no era felicidad al ver las aulas vacías, sin ningún grito de un niño o niña, sin ninguna voz de aquel maestro que arduamente daba sus clases día a día, sin las señoritas que día con día llevan la refacción a los niños. Entonces, mi corazón comienza a quebrantarse cada vez más.

Prosigo mi camino, y veo como las calles de Panajachel se encuentran vacías, sin aquellos vendedores artesanos que con sus coloridos productos adornaban las calles de Panajachel, sin aquellos comercios abiertos para ir a disfrutar en familia.

En mi caminar, hago una pausa y me detengo viendo desde lejos que se asomaba un señor de avanzada edad, de mis ojos casi caían lágrimas al ver al pobre señor ofrecer sus productos a las pocas y contadas personas que circulaban ahí. Exhalo

aire muy profundamente y prosigo mi camino. Al final de mi camino me encuentro con un hermoso lugar donde varias personas, turistas nacionales e internacionales, venían a visitar en cualquier fecha del año por ser un lugar tranquilo, hermoso, bello y muy conocido llamado "Lago de Atitlán", me detengo en un punto estratégico y comienzo a observar toda la belleza que refleja ese hermoso lago pero algo muy fuerte se apodero de mí al ver que ahora, en todos sus rincones todo era diferente, no circulaba ninguna persona, no habían movimientos de lanchas ni vendedores. Los restaurantes cerrados cuando hace 4 meses atrás todo retornaba alegre repleto de familias disfrutando de ese hermoso lago, subiéndose a los barcos y lanchas dando un paseo familiar o entre amigos, pero hoy, solo se escucha el cantar de las aves, el sonido de las olas y un enorme silencio que logró hacer que en mis ojos cayeran lágrimas de tristeza y soledad.

Siguió pasando la tarde cuando de pronto, el sol comenzó a caer, y logró hacer que mi mente fuera aclarándose y en mi corazón comencé a sentir poco a poco tranquilidad. A lo lejos escuché risas de niños jugando y me asome a ver, nuevamente esa pregunta surgía en mi corazón ¿Qué día es hoy?, pero ahora ya más tranquila y con mi mente despejada y mi corazón más contento que al principio, pensé y me respondí: hoy es un día en donde

todos y todas debemos de seguir luchando, hoy es un día donde debemos mostrar solidaridad a nuestro prójimo, hoy es un día de seguir adelante sin estancarnos, ni darnos una pausa siquiera para llorar, hoy es un día en que debemos de respirar profundamente y seguir avanzando el camino de nuestras vidas, hoy es un día para convivir y disfrutar a nuestras familias, hoy es un día para reír, jugar, cantar, bailar, pero sobre todo, hoy es un día para tomarnos de la mano y darnos un tiempo para hablar con Dios, reflexionar en los errores que hemos cometido, pensar en corregirlos y mejorar como personas, hoy es un día para ser felices con nosotros mismos.

Dieron las diecisiete horas y al ver que por fin pude lograr responderme esa pregunta, venía entonces a mi mente todas aquellas personas de las cuales están padeciendo por una situación difícil, entonces, elevé mi mirada al cielo eh hice una oración por cada una de ellas.

Nuevamente, comencé a sentir una paz en mi interior sabiendo que; a pesar de cada situación difícil, siempre habrá algo para disfrutar, un motivo para ser felices, una razón para sonreír y así ver nuevamente un nuevo amanecer y sé que, si Dios nos da la oportunidad de un mañana mejor, seremos personas distintas, personas que disfrutaremos cada segundo de nuestras vidas, que

disfrutaremos cada instante a nuestras familias, sé también que seremos más solidarios con los nuestros por que como chapines que somos extenderemos nuestra mano al necesitado, al que a gritos pide ayuda... y juntos saldremos adelante con la ayuda de Dios, nada nos detendrá.

Finalmente, al llegar a mi casa pude abrazar a los míos tan intensamente como nunca lo había hecho, pude disfrutar a mi familia y lo que me satisface es que pude inyectar en ellos ese ánimo, esa paz, esa fuerza de superación y seguir adelante sabiendo que con la mano de Dios y todos juntos de ésta, salimos por que salimos. Y, si en algún momento te sientes estresado y agobiado y te preguntas ¿Qué día es hoy?, entonces recuerda que no todos tienen la dicha de tener un día más para disfrutar así que disfruta de este día como si fuera el último de tu vida.

LA VIDA SIGUE

Por: Ignacia Pérez Sicaján

Era un día viernes como cualquier viernes en donde se dio una noticia, tan impactante no para bien, al contrario era el inicio de un aislamiento total, tal vez para unas semanas o quizás para unos meses, o no sé, dónde los medios de comunicación, todos hablaban de una enfermedad muy complicada y contagiosa, con el tiempo todos le tuvimos miedo por la complicación y el riesgo que puede provocar principalmente en las personas de tercera edad, con enfermedades crónicas, y otros padecimientos. Cada vez se vuelve más poderoso, este virus no respeta edad, sexo, condición social, raza ni fronteras. Todos somos vulnerables ante esta pandemia. Hoy todo valió como decímos los chapines, necesitamos trabajar, salir de paseo, visitar a nuestros seres queridos, ganar el pan de cada día, pero no es posible por el simple hecho de guardar la cuarentena en nuestros hogares, con la preocupación de que está pasando allá fuera, en los pueblos, en el país de Guatemala, en los departamentos y el mundo entero con casos positivos y muertes. En las noticias cada vez con más casos y más muertes. ¿Será posible concentrarme en realizar cada vez más tareas de la de U este es un caos? Espero que mis colegas no se rinden porque en realidad, yo estoy para rendirme. Es lamentable esta situación. ¿Hasta cuándo seguiremos así? Solo le pido fuerzas al creador supremo para seguir adelante con mis proyectos y que proteja a mis seres queridos, a los héroes expuestos por amor al trabajo, por necesidad o por las razones por las que están al servicio de los necesitados en todos los rincones del país y del mundo. Ellos se merecen el respeto, el agradecimiento por la ardua labor que realizan día a día sin descanso.

La vida sigue, claro, pero no igual por todos los desafíos, dificultades, el miedo que hoy sentimos. Y me pregunto será una llamada de atención o una lección para rectificar nuestros errores, por tanta maldad, por tanta crueldad en el mundo, ¿porque la juventud de hoy ya no practican los valores que son esenciales en la vida de ser humano? Quizás porque están aferrados a tanta tecnología. Nuestros ancestros, con sus sabios consejos decían que “todo se paga en esta vida”.

Es lamentable que aún haya personas en las calles que no toman en cuenta las medidas de prevención como el distanciamiento social, el uso de mascarillas. Me preocupa porque “nadie está protegido sino estamos todos protegidos”,



he escuchado a personas diciendo si Dios conmigo, ¿Quién contra mí? Dios nos ama sin discriminación alguna. ¿Por qué dejar todo en las manos de él?, si la biblia nos relata este mensaje donde Dios dijo: "Ayúdate que yo te ayudaré" está claro este bello mensaje para realizar todo lo que está en nuestras manos y enseñarles a los niños la prevención y cuidado que deben tener, creando el hábito de higiene, también la importancia y costumbre del uso de mascarilla y que cuando regresen a las aulas no sea un impedimento para ellos.

Es triste que existen personas con mala intención de crear pánico en la población, principalmente en los niños y ancianos que son los más sensibles en recibir noticias tan alarmantes y angustiantes. Entonces ¿cuál será el futuro de todos?, si no colaboramos no saldremos de esta pandemia, ¿dónde quedan nuestros sueños, nuestros anhelos?, ¿cómo vamos a reconstruir el mañana?, ¿dónde están los emprendedores? Ánimo a todos, hay momentos de desesperación y hay momentos de reflexión en donde uno reacciona y sigue adelante.

Esta pandemia, nos ha enseñado que además de las angustias, tristezas y dolor, aun hay personas de buen corazón, que nos demuestran el amar al prójimo, al desposeído, compartiendo con ellos lo poco que tienen sin esperar nada a cambio. Si todos tuviéramos ese corazón, nuestro mundo sería diferente, viviríamos en paz, en armonía sin ver la diferencia, de quien posee más y quien no. Lamentablemente son pocas las personas que manifiestan esa actitud positiva. Solo espero que en el transcurso del tiempo seamos más solidarios, ya que habrá efectos de esta gran pandemia en la economía, industria, el desempleo causante de más pobreza y desigualdad.

Por otro lado, ¿dónde queda todo el apoyo que el gobierno está recibiendo?, ¿llegará a los más necesitados o no? al fin los pobres seguiremos luchando, avanzando poco a poco por nuestros propios medios, pero con la conciencia tranquila. Gracias.



CUANDO TODO REGRESE

Por: Jorge Andrés Yass

Cuando todo regrese, veré como nunca había visto en años, porque que estos meses me están revelando que estaba ciego a las maravillas del día a día.

Cuando todo regrese, disfrutaré cada respiro que haga, libre de la armadura de mi rostro, que me protege, pero me pesa en el corazón más que cualquier metal.

Cuando todo regrese, apreciaré la importancia de cada paso, porque hoy, aún los destinos más cortos son inalcanzables.

Cuando todo regrese, reconoceré esos momentos de felicidad pura, esos pequeños detalles que antes vivía sin ser consciente de ellos pero que sé que fueron importantes porque son los recuerdos que me acompañan estos días.

Cuando todo regrese, quiero recordarme de este tiempo, siempre, para no perder mi rumbo nuevamente y dejar de ver, oír y sentir, perdido en la rutina y la costumbre.

Cuando todo regrese, quiero vivir como vivo ahora, porque me doy cuenta de que puedo vivir sin muchas cosas, sin cosas que no necesito, sin cosas que solo están de más, sin cosas que necesitan más los demás.

Y cuando todo regrese, y tu regreses, y yo regrese, entonces será el reencuentro total, la alegría de vernos, escucharnos, la fiesta, el brindis, los besos, los abrazos, las lágrimas que valen la pena, el jolgorio, un paroxismo de felicidad.

UN DÍA TRAS OTRO

Por: José Andrés Nájera

Un día tras otro, contando, soñando
un día tras otro extrañando y sollozando
un día tras otro conectando, editando
un día tras otro intentando mantenerse calmó

Lejano se encuentra el día
cuando por última vez nos vimos
un mensaje, una notificación
preocupación y despedidas ilusas.

Aunque lejos tu y yo estemos
aunque riesgo de muerte enfrentemos
cada vez más fuertes nos volvemos
valientes y esforzados seremos.

Un abrazo y un beso dedicado
un abrazo y un suspiro resonando
un abrazo y una cámara encendiendo
un abrazo y esperanza renaciendo.

LA PORTENTOSA CARTA DE ROBERTO SIMONET PICANTE

Por: José Lisandro Alvarado

Mi nombre es Edward Sergio Prescott y trabajo para el servicio de correo local de Gales, en una peculiar mañana en la que se me fue dada la orden de desechar las cartas que jamás se entregaron por no sé qué razón, cuando me disponía a cumplir mi cometido encontré una pequeña carta enmohecida y desgastada, aparentemente de una década ya muy pasada, me sorprendió que aun sobreviviese al pasar del tiempo, pero tras leerla sé que perdurará por los anales de la historia, la carta que transcribiré a continuación tiene una veracidad irrefutable pero también goza de verdades que nos hace reivindicar nuestra concepción sobre resiliencia la cual establece que ella es únicamente la adecuación al cambio, yo diría que también es la acción de apreciar lo que muchas veces ignoramos por considerarlo trivial o monótono, de igual manera denoto que la resiliencia nos humaniza y transfigura no en mejores versiones de nosotros si no que en versiones más completas... la carta contenía lo siguiente:

“Llevo por nombre Roberto Simonet Picante y soy profesor de cristalográfia en el Johanneum, aunque el hecho poco importa pues no tengo amigo alguno a quién contarle, por las últimas 5 décadas me he dedicado con ahínco al

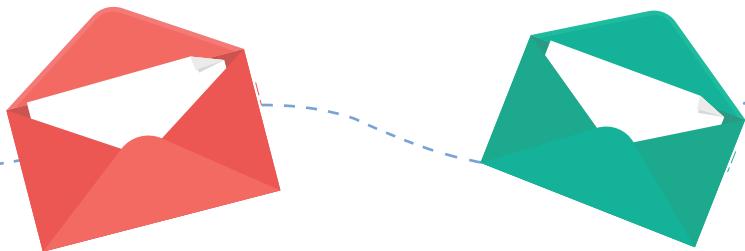
ejercicio de mi autentica misantropía y al arte de la vituperación de una sociedad irascible e insaciable, jamás he comprendido el trivial ímpetu de las personas que buscan vanagloria en situaciones subjetivas, quizás esta constante desaprobación es producto de mi soledad injustificable o lo que es peor, una envidia infantil hacia el vulgo tan sociable en fin... Era yo una persona muy fría y desesperanzada, los típicos sentimientos que otorga el raciocinio de una vida centrada en la erudición y la conservación de una conducta magnánima, en mis alumnos cultive el interés por la ciencia y la pericia, jamás reparé en molestarme por tratar de inculcarles las que para mí representaban banales habilidades de aprecio y reconocimiento de la calidad del humano como ser sociable, sin embargo, nunca tuve problema con la forma de instruir a mis pupilos y a cuanto lo necesitase. Con mis homólogos gozaba de una paupérrima fama, que si bien no me otorgaba felicidad me encaminaba a la dura realidad de mi falsa alegría en los muchos simposios de los cuales era partícipe.

iAhí Érame grata aquella forma de vivir mis días con esa peculiar y graciosa manera mía de computar el tiempo no por horas, ni por meses, ni por días, sino que, por respiros, albas, ocasos, arreboles y libros que transfiguraban mí ya viejo y



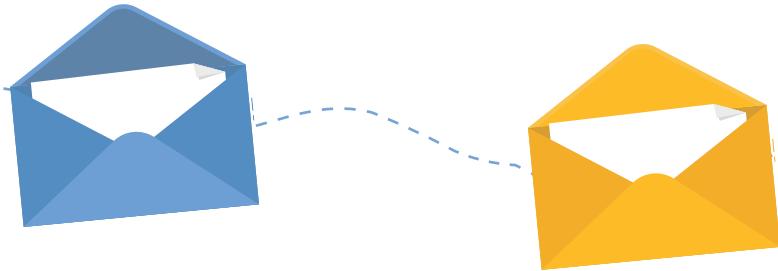
pesado yugo por una joven libertad expedita. Durante mis tiempos libres frecuentaba la biblioteca con una actitud empedernida al escudriñamiento de las églogas de Virgilio y al apartado de ictiología y mineralogía de la solmene Historia Natural de J.Langleber, durante los meses previos a junio del 1974 mi visión comenzaba a languidecer como resultado de una ceguera hereditaria progresiva que constituía ya una intrínseca y secular tradición en mi familia. Sea cual fuese el caso me estaba quedando ciego y lo aceptaba no porque me fuese ameno el hecho de perder la visión, sino que, esa privación representaba para mí la expiación que por defecto era la más concisa y la que finalmente me conllevaría a un sempiterno resguardo en exilio de la oscuridad etérea. Sin embargo, otro sentimiento yacía cual ascua abrazadora quemando mi pecho, era la ansiedad de no poder volver a leer y observar la brusca precipitación de la lluvia en las frías mañas de mayo, y el revolotear de las semillas en la desesperada empresa de vivir. No podía contra aquél sentimiento y esto agravó mi introversión de manera que pasaba los días leyendo y releyendo una cantidad ingente de libros e investigando a profundidad las propiedades físicas del espato de Islandia.

No fue hasta el 6 de Junio de 1974 que tuvo lugar la catarsis que convulsionó mi realidad, era un día peculiarmente gris y la viga caía tímidamente para perecer en las alturas, supongo que fuese así porque para esa fecha había perdido ya gran parte de mi visión y mi magra compleción torpemente se había adaptado al andar a ciegas, me dirigía yo a la biblioteca con la esperanza de leer por última vez la Aeropagítica de Milton para recordar por siempre que se debe de perseguir la libertad del espíritu aun en los momentos más fatídicos. Conseguí mi cometido había ya cubierto la noche al pueblo, digamos que eran las 8 de la noche cuando decidí retornar a mi morada, por el viejo barrio de las flores en la parte más septentrional del pueblo, estaba yo caminando y divagando en mis pensamientos, me encontraba ya cansado por el trayecto a paso lento, finalmente decidí reposar en una banca de frío concreto, ahí estuve por un largo rato hasta que opté por continuar el viaje, en el momento exacto en el que me levante fui preso de una cefalea recalcitrante que le hurto el equilibrio a mi cuerpo, hubiese podido yo apoyarme con algún objeto de no haber sido que en ese preciso momento mi ceguera se agravó al punto de estar yo completamente inmerso en una oscuridad homogénea, caí torpemente contra aquella banca que momentos antes me otorgaba



tranquilidad y ahora me laceraba con martirio, mi cabeza impactó en seco contra una de las aristas de la banca y perdí la conciencia en el acto, ignoro cuál fue el desenlace posterior al accidente, lo único que recuerdo son fugaces momentos de la incontrolable faena en el centro médico por estabilizar mi sistema.

Desperté y aquel ambiente me era ignoto, los médicos me indicaron que me había salvado de una septicemia fulminante que arrastró mi senectud hasta el filo de la muerte, pero el destino tenía preparado para mí una serie de epifanías que me harían comprender que la resiliencia ante la adversidad es descubrir nuestras más íntimas habilidades de calidez humana. El primer hecho tuvo lugar a la entrada del nosocomio donde un hombre que era escritor había perdido ambas piernas en un fatídico accidente, el incidente me provocó una amarga ambivalencia, que rápidamente se transformó en un aliciente para la reflexión, aquel que para mí era hombre desgraciado en un intento de auto consolación exclamó lo siguiente: "No solo por medio de las piernas anda el hombre", aquella pero poderosa frase me hizo comprender la pobreza de mi alma que se aferraba desesperanzadamente a mi inminente desgracia, cuando aquel hombre privado de locomoción sabía que las palabras y los sentimientos le permitirán andar senderos a los cuales sus terrestres extremidades jamás le hubiesen posibilitado, comprendí que se había liberado de su facultad telúrica, confieso que sentí una extraña vergüenza seguida de una felicidad inexplicable. El siguiente hecho tuvo lugar en el zaguán de mi casa donde solía alimentar a las aves silvestres que mancebas disfrutaban de su festín y yo de su danza aleatoria y de su etérea sinfonía, cuando llegué a casa mi sorpresa fue que aquellas putativas amigas se habían ido lejos quizás, en aquel momento me sentí más solo, cuando por fin llegué a mi pieza y me recosté sobre mi costado derecho, observe a través de mi turbada retina que en aquel árbol de hayas situado al frente de mi ventana, en una rama alongada perpendicularmente, se hallaban las avecillas que en



vista de mi larga ausencia repararon en andar en aquella atalaya, más profunda fue quizás reflexión en aquel momento en el cual pensé que muchas veces ante la adversidad buscamos soluciones en base a recursos externos sin evaluar previamente las que ya poseemos intentando estructurar nuestro entorno desde cero, rechazando así una simple readecuación que bien podría constituir la solución verosímil a la congoja, también comprendí que las contingencias gozan del asombroso poder de impulsar a nuestros acostumbrados seres a la expansión de nuestras fronteras más allá de los que consideramos nuestros límites lo que por consiguiente proyecta de lo que verdaderamente somos capaces....

La tercera y última epifanía tuvo lugar dentro de mí, y fue la dura realidad que ante mi situación podía aplicar lo que inconscientemente había aprendido, ante el hecho de mi ceguera inminente podía aprender a vislumbrar al mundo de una manera más cercana al tener contacto directo con las cosas de manera más frecuente, sabía que había perdido la posibilidad de deleitarme con el carmesí de una rosa pero que aprendería a percibir su belleza en la tercia textura de su corola. También comprendí que a mi naturaleza huraña se superponía ahora la necesidad de convivir con las personas para adaptarme a mi nueva vida, estaba claro que debía cambiar, y así lo hice, puesto que me mude aquí al norte de Gales donde funde un museo de mineralogía con mis más de 5,000 ejemplares, al cual acuden ansiosamente jóvenes, niños, mujeres, ancianos, viajeros y eruditos. Perdí la visión, pero gané una nueva perspectiva, y ahora defiendo la que antes para mí era una falacia colectiva, aquella idea extraña idea que asegura que una vida gregaria es indispensable para nuestra satisfacción” ...

LAS HORMIGAS LISTAS

Por: José Miguel Ortega

Érase una vez, una colonia de hormigas que se caracterizaba por su eficiencia y desarrollo. Esta colonia había dado un énfasis enorme en la perfección de todos los aspectos de su colonia. Habían creado su propia reserva de agua subterránea al canalizar una fuga de agua entubada de una casa cercana, habían creado dentro de sus laboratorios un hongo que servía de alimento estándar en la colonia y realizaban estudios cuantitativos y cualitativos para mejorar su desempeño.

Un día, un fumigador llegó al lugar donde vivían las hormigas y empezó a echar insecticida en todas partes. Muchos insectos empezaron a fallecer y los que seguían vivos buscaron refugios. Sin embargo, fumigaron por tantos días que era difícil salir sin que uno muriera de envenenamiento. Esto causó un hambre generalizada. Las hormigas vieron que esto era perjudicial, porque a pesar de ser autosuficientes en muchos aspectos, aún dependían de las tareas de los demás insectos. Por lo que, en el consejo supremo de la colonia, se decidió que iban a ayudar a sus compatriotas invertebrados.

Primero, crearon canales de agua para que los insectos no murieran de sed y para que se pudieran bañar. Segundo, decidieron crear paquetes de comida para los insectos más necesitados. Tercero, realizaban estudios

VEINTE, VEINTE COVID

Por: Julián Bocel
Ajiquichí.

La vida se nos fue de la mano,
por culpa de un virus,
muchos lo llaman coronavirus,
otros COVID-1.

Que hoy nos pone de rodillas,
ya ni podemos salir de nuestras casas,
porque debemos cuidar a nuestra familia,
a nivel mundial todo está paralizado.

Es un enemigo silencioso,
que entre en el cuerpo sin aviso,
lo pone al ser humano,
al borde de la muerte.

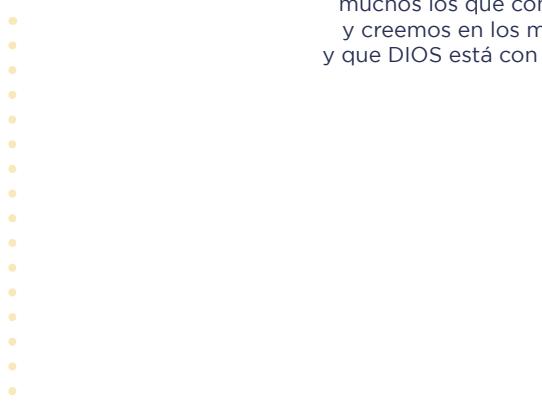
Pero no nos tenemos que asustar,
lucharemos hasta vencer,
esta enfermedad, ya que la vida,
nos dan armas poderosas.

Es el momento de la unión,
la solidaridad, la generosidad,
con el prójimo, que más lo necesita,
en este tiempo de cuarentena.

Tarde o temprano volveremos,
volveremos a estar cerca de nuestros,
seres queridos y yo sé,
que lo lograremos.

Con la ayuda de DIOS lo lograremos,
como guatemaltecos debemos,
de arrodillarnos día y noche,
así lo venceremos como nación.

Venceremos ya que somos,
muchos los que confiamos,
y creemos en los milagros,
y que DIOS está con nosotros.



CUANDO REGRESEMOS A LA NORMALIDAD

Por: Julio Héctor López

Desde que inició el confinamiento en nuestro país debido a la pandemia del Covid-19 o coronavirus he oído a muchas personas decir esta expresión y hasta yo mismo la he dicho, pero luego me he preguntado ¿Será que esta “normalidad” es lo mejor que podemos tener?

Creo que, si “regresamos a la normalidad” con la misma actitud, el mismo pensamiento y los mismos hábitos, es porque realmente no hemos aprendido nada.

A raíz de esta pandemia la tierra está más sana, las familias han aprendido a compartir más, hemos descubierto que podemos realizar el trabajo y el estudio desde casa, si bien no todos los tipos, pero sí una buena parte.

Ha habido ahorro en transporte (ya sea gasolina o pago de pasajes) y en tiempo, ya que, en mi caso, me ahorro de 3 a 4 horas diarias. La ingesta de comida rápida ha disminuido y nos encontramos más pendientes de nuestros parientes que antes.

Para quienes profesamos una religión, nos ha ayudado a estar más cerca de Dios y de las personas necesitadas, así como sensibilizarnos a las realidades sociales que se viven en nuestro país.

Hemos podido ver las carencias que sufren las personas que se encuentran sin trabajo y sin poder cubrir sus necesidades básicas, pero también se ha visto esperanza en la solidaridad de las comunidades que se han volcado a ayudar a los más necesitados, aunque lamentablemente siempre hay personas a las que no les llega esa ayuda tan necesaria.

Personalmente no deseo regresar al mismo tipo de “normalidad”, creo que todo esto ha sido un respiro más que necesario, aunque, por supuesto, tampoco puedo dejar de lado el sufrimiento que muchas personas alrededor del mundo están pasando, tanto los que han enfermado y fallecido como sus familias; con estas personas están mis pensamientos y oraciones.

Espero que toda esta solidaridad y cuidado no se pierda al “regresar a la normalidad”, porque las sociedades se estaban deshumanizando y desensibilizando.

LAS ESTRELLAS SIGUEN BRILLANDO EN EL CIELO

Por: Julio Saquic Canil

El humo nubla los sueños,
el viento sopla sin cesar,
la luna se esconde detrás de las nubes,
los sueños se reflejan en el charco.

¿Dónde quedó lo que éramos?
El lucero de los ojos de una madre,
aquellas almas llenas de amor,
el refugio de un padre.

En la calle al andar veo,
almas llenas de desesperación,
sin vida, cuerpos caminantes,
Arrastrando los sueños por el suelo.

A mi hogar llegando,
siento el olor de la tierra liberada,
mi gente asustada,
los rumores como el agua corren.

Sin embargo, las estrellas,
siguen brillando en el cielo,
distantes a los ojos humanos,
tan cercanos en la imaginación

Dicen que después de la tormenta,
siempre llega la calma,
como aquel bello cometa,
después de la lucha doma al viento.

Amigo mío,
resiste, que de eso se trata,
alza la mirada al cielo,
observa el universo esplendoroso.

Con las lágrimas en el rostro,
un nudo en la garganta,
no pierdes la esperanza,
mañana saldrá el sol.

Deja de mirar a tu alrededor,
observa en tu interior,
en ti hay grandeza,
en ti está la luz.

Siento tu dolor,
tal como sintieron
Poe, Neruda, Borges, Darío...
En sus poemas.

Resiste, que de eso se trata,
caminar en la oscuridad,
recuerda que los nahuales,
nunca te abandonan.

Este no es el final,
porque las estrellas,
siguen brillando en el cielo,
guiándonos en el naufragio.

Y TODO CAMBIO DE UN DÍA PARA OTRO: PARA MATHÍAS JOSÉ

Por: Karin Padilla

Apenas acabas de nacer y no has podido conocer el mundo... no sé cuánto tiempo más deberá pasar para poder abrazarte y darte muchos besos... Has crecido tanto, gracias a la tecnología nos hemos podido ver todos los días, ya reconoces mi rostro y mi voz; respondes con gorgoritos a cada cosa que te digo, disfruto tu sonrisa, tu mirada... ambos estamos aprendiendo una nueva forma de comunicarnos...

Quiero que sepas que este mundo que aún no has podido conocer de primera mano, es un lugar hermoso: está lleno de árboles, animales, flores, montañas, volcanes, mares, ríos... no te puedes imaginar que cantidad de cosas maravillosas conforman esta tierra... hay otros niños y niñas como tú, niños y niñas más pequeños y grandes, niños y niñas gorditos, flaquito, niños y niñas con mucho pelo y otros con muy poquito... Hay otras abuelitas como yo, también hay muchos abuelitos... hay familias grandes y familias pequeñitas... hay muchos papás y mamás... Este mundo es tan diverso y al mismo tiempo tan homogéneo...

Hay tantas cosas diferentes en cada rincón de la tierra: naciones, idiomas, culturas, costumbres, religiones... En todos los lugares amanece y anochece, en cualquier parte del planeta se pueden recibir los rayos de sol, por las noches

algunas veces la luna deja verse... pero siempre, siempre -si pones atención- podrás ver las estrellas...

Tenías un mes de nacido cuando un virus bautizado con el nombre de coronavirus vino a cambiar muchas cosas en el mundo... y realmente no sé si esos cambios serán permanentes... El mundo sigue girando... dicen las noticias que la pandemia y todos sus efectos le dieron un respiro a la tierra, que la cuarentena del hombre le ha brindado al plantea la oportunidad de recuperarse... He visto imágenes de muchos animales llegando a los lugares normalmente habitados por los humanos, he visto animales disfrutando de una libertad, que las personas conscientes o no, les hemos robado...

Y todo cambió de un día para otro... ahora todos nos cubrimos con una mascarilla, ya no podemos abrazarnos, no podemos aglomerarnos, se cerraron las empresas, las escuelas, las iglesias, los comercios...los medios de transporte están vacíos, no hay colas, no hay reuniones, no hay visitas a enfermos ni a los privados de libertad... para algunos las horas de trabajo se redujeron, para otros dejaron de existir... algunos están trabajando desde su casa, pero muchos, muchos siguen haciendo lo que siempre han hecho -quizá ahora con muy poco tiempo



para descansar y con muchísimo riesgo de enfermar- los médicos y las enfermeras, los bomberos, los policías, los militares, los que limpian hospitales, los que recogen la basura, los que atienden en el super, la tienda o el mercado, los que siembran y cosechan, los que transportan y reparten... los que creman y entierran, sacerdotes, pastores, rabinos... y en esa lista larga de ocupaciones que no se pueden abandonar, también hay psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, maestros...

El mundo es un lugar hermoso... deseo con todo el corazón que tengas la oportunidad de conocerlo, quiero que viajes a todos los rincones de este bello planeta, quiero que disfrutes de sus montañas y sus volcanes, de sus llanuras y sus desiertos, quiero que crezcas y que seas un hombre de bien...

Sé que esta situación que estamos viviendo no será para siempre, sé y entiendo que todo se debe de volver a activar: comercios, transporte, economía, educación... no podemos quedarnos eternamente encerrados, esta tampoco sería una solución...

Quiero que esta enfermedad que vino a cambiar todo de un día para otro, deje mucho más que pérdidas- humanas

y materiales- , deseo que los seres humanos cambiemos de forma permanente, que podamos convivir todos en paz y armonía, que nos sigamos tendiendo la mano, que esta enfermedad que hizo que todo cambiara de un día para otro, nos haga entender que tenemos que respetar a los otros seres humanos, a los animales y a la naturaleza... quiero que continúe la solidaridad, que no dejemos de apoyar al que lo necesite, deseo que los padres sigan compartiendo con sus hijos como lo están haciendo ahora, que todos tengamos un plato de comida en la mesa, un techo que nos proteja de las inclemencias del tiempo... quiero un mundo mejor para ti.

LECCIONES



Por: Layla Rojas

Son las 5:30 de la mañana, suena la alarma, mi día inicia con un batido y un baño fresco, me apresuro para «desayunar», me pongo botas de trabajo, una camisa y salgo hacia lo que, para mí, es el futuro. Me encanta el campo, la brisa, el aroma a flores, me encanta esa sensación de libertad, el olor a grama verde que conoce mis pasos y los pasos de mis acompañantes «los perros de la calle», si la calle, quien los acobijó porque a nosotros los humanos se nos olvida que también son seres vivos.

A lo lejos suenan las piedras sutilmente acariciadas por agua fresca. Los grillos están felices, cantan, cantan y cantan. Ya son las diez, hay que refaccionar dicen mis compañeros de trabajo, un «panito» con frijol y un vaso de atol hace que ellos sean fuertes como robles iAy que fuera de nosotros sin nuestros agricultores! ... llegan las doce, el sol arde y todos tratamos de protegernos bajo la sombra de un árbol de aguacate, ¿de aguacate? Si, un árbol de aguacate no falta en ningún terreno. Son las tres, regresamos a casa, con pies cansados me doy un baño, ceno algo ligero «para no perder la línea» y me dispongo a leer y estudiar temas de la universidad. Son las diez, ya tengo sueño, pero debo preparar mi almuerzo para el día siguiente, pienso que mi vida es muy activa, pero a veces ya no quiero estudiar y trabajar, estoy agotada, sobre todo porque tengo que dar el triple de esfuerzo solo por ser mujer, *“porque las mujeres no son de campo y mucho menos deben mandar a los hombres, pero debo hacerlo, es mi deber, debo ser una mujer ejemplar con respeto y humildad”*.

Son las 5:30 de la mañana, ya no suena la alarma, una vuelta a la derecha, una vuelta a la izquierda. Son las ocho, ya no escucho a los grillos cantar, ya no siento el aroma de flores, ya no tengo libertad. No puedo expresarme, un pedazo de tela cubre la mitad de mi rostro, pero he aprendido a sonreír con las ventanas del alma iY me luce, me queda, me encanta!

Ahora conozco otro tipo de cansancio, ese que no termina con dormir, que me ha hecho saber que era feliz y no estaba consciente de ello, que antes me agotaba, pero retribuía...

Y porque quiero que esto termine pronto, sigo las reglas, me adapto, soy consciente para que un día no muy lejano pueda volver a ser libre y regresar...

QUERIDA SOLEDAD MÍA

Por: Lilly Melissa Stell Arriaza

Mis manos se dan a la libertad de temblar mientras que mi pecho se agita al paso acelerado del aire por mis pulmones. Estoy tranquila, inmersa allá a donde solo los medicamentos saben llevarme. Taquicardia le dicen.

Descanso el cuerpo en la pared, a veces en la almohada y otras en el colchón que tan bien me seduce no solo por las noches, sino por la madrugada y a veces hasta durante un día entero. De veinticuatro horas me la paso más de doce envueltas en mi sábana favorita, a veces escondiendo no solo los miedos de allá afuera sino los de aquí adentro de mi ser.

Las cuatro paredes contemplan (curiosas) cómo me hago bolita, cómo mi pecho anda subiendo y bajando, subiendo y bajando como quien no respira. Y no es que no respire, es que lo intento porque lo he olvidado.

Me hace falta acudir a libros que me indiquen cómo es que le puedo abrir paso a una respiración sincera, que me venga de mi como mujer, que le dé airecito a mis ideas, inspiración y que así mi mundo interno que me arma la batalla se me salga por la boca. Pero de la boca no me sale nada más que el sollozo.

Quisiera redactar aquí un mi cuento de esos que invitan a una reflexión positiva. Pero no puedo. Mis manos son necias y

me tienen hablando de estas cosas y ¡Ah! Me hizo falta decir que ya no quiero al sol paseándose por mi cuarto, por favor, tanto hartar el encierro me tiene bien cansada de la luz, ni siquiera pido a la luna que me salute, pues también me oculto de ella. Me oculto de todo, hasta me he vuelto penosa con las paredes, un, dos, tres y cuatro exactamente que hacen de mi único público aquí presente en el encierro.

La soledad, un golpe a quien se atreva a declararla como necesaria. Yo no la quiero más, me aburre, me aturde, yo no puedo estar inmersa en ella porque gracias a la misma es que mis pensamientos se hacen un eco que se va extendiendo cada vez más y parece eterno su joder. Perdóñenme la mala palabra, en serio. Vaya usted y decida si es correcto su uso en esta circunstancia (para mí que sí, honestamente)

Pero mejor ya me voy callando, sí, aunque bueno, ni tanto. Tengo que dejar inconcluso este grupito de letras, usted(es) vayan decidiendo si esto es un cuento, carta, texto lleno de absurdos o lo que sea. Yo me voy porque me reclama una mujer muerta, quiere que la lea y pues yo también, ¿Saben? Para huirle un poquito a este martirio llamado cuarentena.

ERA LA TARDE DEL VIERNES DE SEMANA SANTA

Por: Lizza María Aldana

Era la tarde del viernes de semana santa. Allá, cerca de las olas y el mar, con el aroma a agua salada y los colores del atardecer, dentro de las cuatro paredes de la casa, reinaba el silencio. Como si estuviéramos en un pueblo fantasma, a la redonda, las luces de las viviendas vecinas brillaban por su ausencia; en las calles, el viento se paseaba solitario y el sonido de las hojas y las copas de las palmeras era lo único que armonizaba el momento.

Alrededor de un mes transcurrido luego de una fatídica noticia, que el sonido de un barco que en la lejanía se escuchaba parecía aún lamentar. Campanadas de una iglesia cercana y una frase de Hemingway cantaba en mi cabeza "... nunca hagas preguntar por quién doblan las campanas: doblan por ti." Observaba en ese momento a las aves volar, sin un rumbo aparente, revoloteando de aquí para allá, en completa libertad, ajenas a la congoja humana.

Pero en esa melancolía vespertina, cuando el reloj marcaba poco más de las 18 horas, recordé un pequeño suceso acontecido horas antes. Mi madre nos reunió a todos alrededor de una vela, la llama danzaba al ritmo de pequeña corriente de aire que se filtraba por la ventana. Preguntó a todos si sabíamos la razón de que aquella vela estuviese encendida; todos respondimos que era debido a la oración que estábamos por ofrecer. Negó con la cabeza. Dijo, que aquel día se conmemoraba la muerte de nuestro señor Jesucristo, quien entregó su vida por nuestros pecados. Un acontecimiento terrible, desde nuestra percepción humana; sin embargo, el regalo del inicio de una nueva vida. La razón de la vela encendida era la conmemoración de una muerte que dio vida. Una vida en la que suponía, dejaríamos atrás el "ojo por ojo" y adoptaríamos el "por el bien del prójimo." ... ¿fue realmente así?

Nos hemos vuelto ciegos, sordos y mudos. Como si viviésemos en una especie de burbuja individual a la que no le afecta el entorno. Los ríos ennegrecen, los árboles caen, el aire se vuelve gris, los animales desaparecen. Y nosotros nos preocupamos por el evento deportivo del año. Nos hemos vuelto incluso indiferentes. Una niña llora al perder a sus padres a causa de una guerra sin sentido (realmente ninguna lo tiene), una madre muere junto con el hijo que

recibe en una caja, un bebé grita de hambre sin un alma que se apiade cerca de un basurero; pero ninguna de ellas parece tan trágico al mundo como una caída en precio de un lodo negro. Nos hemos vuelto mentirosos y egoístas. Tomamos a un país desangrado y lo único que buscamos es abrirle más la herida para alimentarnos de su sangre. Aprovechamos las catástrofes para romperle aún más sus cimientos por construir nuestros palacios. Le quitamos la comida de la boca a nuestros hijos para nosotros engordar aún más (sin importar que tan obesos seamos ya).

¿Realmente tenemos conciencia?... entonces lo que no tenemos es alma. ¿Cuál fue entonces el propósito de la muerte más dolorosa de la historia?... convertirse en un suceso más, aparentemente. ¿Por qué entonces se pierden tantas vidas alrededor y lo único importante parece ser la cantidad de verdes?... Porque hasta a la vida le hemos puesto un precio. Se volvió entonces necesario, dañar desde los adentros a este mundo, para desplazar del altar al codiciado verde y colocar en él, aquello que siempre debió allí morar. El amor. ¿No fue esa la enseñanza que dejó como legado la vida más preciada que alguna vez estuvo entre nosotros?... Qué rápido olvidamos y que lento aprendemos.

Creo entonces que inevitablemente debemos de morir nuevamente. Junto a estos seres que hemos llegado a ser. Llevarnos en la sepultura nuestro individualismo, egoísmo, avaricia, soberbia e indiferencia. Implorar desde el fondo del corazón a aquella divina mano que nos creó que, en su misericordia, nos permita renacer con un nuevo corazón. Despertar con el deseo de ayudar al prójimo en lugar de criticarlo, con el impulso de compartir en lugar de quitar, con el instinto de preservar la vida en lugar de extinguirla. El ímpetu de sembrar, alimentar y cosechar aquello que alimente el espíritu antes que el bolsillo.

Aprender a vivir una vez más con la plena conciencia de que al alma no tiene un precio, pero si una métrica. Algo contra lo que un día hemos de ser medidos: honestidad, gratitud, bondad y amor. Porque son ellos quienes hablarán, el día en que se nos haya de juzgar. Y solamente ellos dirán, si somos merecedores de cruzar el divino umbral.

INVENCIBLES

Por: Lorena Flores Moscoso

El tiempo dejó de importar hace una semana o dos. El confinamiento ha tenido ese efecto. La noción del tiempo es vaga y hasta innecesaria. Afuera las calles se ven enormes y vacías. Adentro, en casa, el mundo se vuelve más pequeño e íntimo. Estas últimas semanas he sido con más intensidad de todo: trabajadora, esposa, maestra, mamá, cuidadora, hija y simplemente una mujer de su época. Aunque debo confesar que, por ratos, entre el cansancio y la incertidumbre esta cuarentena extendida me ha hecho pensarme como mamá, ponerme en sus pies y sentir sus ochenta y ocho años.

Sentada en su poltrona, serena, tejiendo, serena con los ojos levemente aguados, serena con su sonrisa sutilmente triste, serena abrazando con su dulzura a mis hijos a pesar de la distancia impuesta. Serena, como siempre ha sido mamá. Como la recuerdo en mi niñez y como la sé ahora.

Varias veces la he escuchado hablar de cómo la abuelita Eloína le contaba sobre la gripe española. Cómo su mamá le decía que no saliera y ella sin hacer caso vio las carretas fuera de las casas cargando los cuerpos de sus vecinos sin vida. Era casi como la guerra. Era la guerra y la estaban perdiendo. La familia de la abuela no se diezmó como otras tantas, pero el recuerdo de esos días de peste jamás se fue,

ahora los recuerda mamá, ahora los recuerdo yo y seguramente lo harán Pablo y Mateo. Aunque ellos recordarán también sus propios días de confinamiento y de peste.

Yo sé que ellos saben que algo sucede. Pero están a salvo bajo la serena presencia de mamá. En ella no hay aburrimiento ni desesperación, cada día tiene su afán y su belleza. Se sabe vulnerable, todos se los dicen y los noticieros lo repiten constantemente. Ella es una persona en riesgo. Pablo a sus seis años y Mateo a sus escasos tres lo intuyen. Los abrazos a su Yaya de pronto se volvieron escasos. Aunque la dulzura de sus brazos alcanza para rato.

Entre Mateo y mamá hay ochenta y cinco años de distancia, una guerra mundial, una peste, muchas arrugas, cientos de canas, miles de días, pero salvan esa distancia con el amor que se tiene y que este confinamiento y el distanciamiento no ha logrado

vencer. Mamá lo mira y a veces pienso que revive su infancia, Mateo la ve y espero que ya de adulto cuando vuelva a estos días recuerde su amor.

Ambos tienen unas manos pequeñas y suaves que ahora juegan a colocar en el aire, los dos tiene unos brazos cálidos que ahora juegan a ver quién da el abrazo más fuerte de mentiritas. Mateo me dice dibuja a la Yaya en tu cuaderno ahora dibújame a mí, dibújame bien mis ojitos, ahora las manitas, una sobre la de la Yaya, así, así, hay que rica su manita.

Adentro de casa el mundo se ha vuelto más pequeño e íntimo y todos los días gozamos de la serenidad de mamá, las risas de Mateo, las explicaciones y preguntas de Pablo. Nuestro amor, Andrés. Y a pesar que hay días que todos nos sentimos vulnerables, juntos nos sabemos invencibles.

LÁGRIMAS DE TIEMPO

Por: Luis Emilio López

Amaneció llorando recuerdos. Tendría que salir de nuevo a ese mundo en el que ya no nos vemos las caras para comprobarlo. De hecho, tenía semanas de no vérsela a nadie, ni siquiera la suya en el espejo. Miedo y Paranoia se habían mudaron a su casa. No lo dejaban tranquilo. A veces, invitaban a su amigo Insomnio.

Silenció todo, se alejó de todo. Hacía lo que tenía que hacer para luego perderse en un libro. Sí, le gustaba perderse en las palabras: crudas, fuertes, desgarradoras. Incluso leyó esa novela que prometió jamás tocar; esa que lo calcinaba en cada página con métodos de tortura y afecto. Entre más cruel, mejor; lo hacía olvidar lo que pasaba afuera. Vivía en una burbuja de nervios y esperanzas.

«¿Se acabó?».

«No, hay veinte más».

«¿De dónde salió?».

«Nadie sabe».

«¡Ojalá el tiempo...!».

«Es todo lo que tenemos».

«¿Por qué?».

«¡POR QUÉ!».

Salió el día anterior. Con nuevas prendas, subió al carro. Ahí no podría tocarlo. Estaba seguro del microenemigo. ¿Seguro? Nadie lo confirmaba.

Vio los mismos lugares, mas carecían dealma: la tienda de la esquina, la universidad,



la iglesia, el colegio, el centro comercial... Había algo en el aire, como un olor a humedad por las lágrimas de familias enteras. Iban con banderas "blancas" que lavaban con desesperación. Crack. Bebés, niñas, abuelos, madres... Crack.

«Voy a dar la vuelta y tú bájate a comprar champurradas», le dijo su hermano.

El paseo no fue tan mudo como esperaba. Se bajó. Había recorrido esa panadería durante años. Los jueves, después de misa, tomaban café ahí. Deconstruían y arreglaban el mundo a su manera, pero esta vez no pudieron.

Cuando entró, crack, se rajó otro pedazo de su corazón. Faltaban las luces, las risas de los niños, el tín tín de las charolas, la sonrisa del personal, el aroma a pan horneado... ahora olía a alcohol. Recordó la vez en la que organizaron las vacaciones, ahí, en esa mesa de la esquina; cuando se enteró de que había ganado los exámenes en aquella junto a la ventana; y cuando decidió comenzar de nuevo en esa que está cerca de la salida. Ya no reconocía el lugar, era distinto... oscuro. Crack. Mientras pagaba, se sintió culpable. Crack.

Subió al carro de nuevo. Regresaron. El resto del día solo pensó en blanco. Esa noche Insomnio también se quedó a dormir junto con Incertidumbre. Lo mantuvieron despierto hasta que amaneció llorando recuerdos.

CRÓNICA DE NUESTRA REALIDAD GUATEMALTECA (ACCIONES Y ACTITUDES FRENTE A LA PANDEMIA COVID-19, SEGÚN LA PERCEPCIÓN DE RESPONSABILIDAD PERSONAL, FAMILIAR Y SOCIAL)

Por: Manuel Antonio Tol

Aproximadamente hace tres semanas se publicó por redes sociales algunas líneas sobre los motivos para enfrentar de una mejor manera esta situación que ha afectado a todos de alguna manera, en especial en lo económico y psicológico. Dicha publicación lleva el título de “Quién tiene un porqué para vivir, encontrará o será capaz de soportar cualquier cómo” Viktor Frankl “El hombre en busca de sentido”.

Según experiencia personal, esta situación, por las restricciones aplicadas por parte de las autoridades ha evidenciado múltiples reacciones a nivel individual, familiar y social. Un buen porcentaje de la población acata dichas medidas de prevención según sus posibilidades económicas, laborales, fundamentalmente. Sin embargo, está la contra parte, personas que viven el día a día, y por necesidad de llevar comida a su familia, incumplen dichas medidas, actuando ante el dilema: dejar de trabajar y prevenir la enfermedad o arriesgarse a buscar el alimento para no morir de hambre. Situación que nuevamente hace conveniente recitar el siguiente párrafo:

La cuarentena ha venido a poner a prueba a muchas personas, derivado del estilo de vida que estamos acostumbrados y por lo tanto, muchas actitudes puede ser simplemente el tamaño del

sufrimiento que cada uno padece en su propio espacio. Y en esta ocasión se agregaría, que nuestra actitud puede ser el simple reflejo de nuestra conciencia de querer sobrevivir ante esta situación.

El párrafo en cursiva más lo agregado, es producto de dos situaciones que llama la atención, que se dieron a conocer estos días en los diferentes medios de comunicación y social.

Primer, se evidenció una gran cantidad de automovilistas dirigiéndose hacia el sur del país, especialmente a las playas guatemaltecas, desobedeciendo las restricciones indicadas por las autoridades durante esta semana mayor, prohibición de salir del departamento por motivos de paseos o recreaciones.

Segundo, lo publicado en la página oficial del Ministerio Público de Guatemala, la institución reporta descenso en incidencia delincuencial a nivel nacional.

Situaciones que, en lo personal, genera una serie de incertidumbre sobre nuestra actitud ante la situación. Si realizamos un análisis sobre estas actitudes, considerando que las personas que decidieron hacer el intento de viajar, conscientes de las prohibiciones indicadas, podemos pensar que son personas que hasta el momento

pueden tener una solvencia económica para disponer de no arriesgar sus vidas y la de sus familias, a contagiarse de este virus que como todo mundo tiene conocimiento, la única forma de evitarlo es el resguardo en sus casas y el distanciamiento social.

Sobre este tema, las personas que tienen la dicha y fortuna de tener un trabajo estable, con un sueldo seguro a finales de cada mes a pesar de la suspensión parcial de labores; tienen la obligación social, seguridad y personal de acatar dichas disposiciones, pudiendo pasar esta cuarentena de la mejor forma posible psicológicamente hablando, hasta el punto de poder gozar una parte de esta vida como “*millonarios, en la pura gloria, podemos levantarnos a la hora que queremos, no tenemos que salir a estresarnos en el tráfico para trabajar, comemos a la hora que queremos sin límite de tiempo, hacer una siesta después de la comida... iqué más quiere la gente!*” (Aclaración, la expresión es metáfora y solo para un porcentaje muy bajo de la población, sé muy bien que muchos quisieran tener en un lapsus de tiempo ese goce de vida aunque sea por unos días).

Expresión que hace referencia a la oportunidad de realizar actividades nuevas, sin dejar de continuar con las obligaciones diarias según el grado de responsabilidad laboral y económica.

En contra parte, al darle lectura al comunicado emitido por el Ministerio Público de Guatemala, indican que durante el tiempo que lleva el Estado de Calamidad Pública decretado por

el presidente de la República para atender la contingencia del Covid-19, evidenció una disminución en los delitos contra la integridad física, el patrimonio con uso y sin uso de violencia, extorsiones, contra la vida, entre otros. Según hipótesis de la Dirección de Análisis Criminal de dicha entidad, la reducción se debe a dos motivos: uno, impacto que ha generado una mayor sensación de seguridad a nivel república derivado de mayor control de las fuerzas de seguridad en mercados, puestos de control y registro en carreteras. Dos, las acciones tomadas en función del Estado de Calamidad Pública: suspensión parcial de las actividades de comercios e industrias, suspensión total del servicio de transporte público y la restricción de interacción social (distanciamiento social).

Analizando ambos escenarios, puede generarse inferencias de esta dicotomía:

1. Pareciera que las personas que se dedican a cometer acciones ilícitas relacionadas a los delitos descritos que han disminuido en su incidencia, tienen mayor responsabilidad personal (consciencia) ante la pandemia en comparación con las personas que tienen una solvencia económica y no la cumplen.
2. Por las disposiciones decretadas por el Presidente de la República, de suspensión de actividades comerciales, industriales, transporte público, generó un efecto negativo para las organizaciones criminales y delincuencia en general, disminuyó su mercado de obtención económica (efecto de las medidas se seguridad planteadas ante las actividades

1 Omito nombre del autor, pero estoy seguro que al leer estas líneas sabrá que sus palabras fueron utilizadas con la mayor responsabilidad, expresando una opinión acerca de la actitud de las personas que pueden realizar y obedecer las prohibiciones sin mayores complicaciones, pero prefieren desafiar y contradecir con sus acciones dicha responsabilidad que tienen en sus manos de colaborar en la no propagación de este virus.

autorizadas, por un lado, y por el otro, la mayoría de actividades suspendidas son la fuente primordial que genera la economía delictiva de los integrantes de las organizaciones criminales, actividades que tienen que ver con las extorsiones, robo y hurto de objetos relacionados al patrimonio de las personas).

3. A pesar de la información y conocimiento que se tiene hasta la fecha, la percepción de resguardo personal, familiar y social recae en dos situaciones:
 - La necesidad de buena parte de la población que vive el día a día para llevar comida a su casa y alimentar a su familia, necesidad que hace desafiar esta enfermedad invisible sin mayores opciones.
 - La necesidad (terquedad, porque no es por ignorancia o falta de información) de desafiar esta enfermedad sin la responsabilidad de proyectar a futuro mediano y a largo plazo una calidad y nivel de vida, bienestar individual y social, con la finalidad de proteger al resto de la población guatemalteca.

Independientemente que las inferencias anteriores sean acertadas o no, el miedo a contagiarse o el peor de los casos morirse por las complicaciones asociadas, a no poder ver a nuestros familiares y amigos en un futuro cercano, debería de ser un motivo único y suficiente para acatar las disposiciones de distanciamiento social; concluyendo para el presente, con la última frase del artículo que se citó en los primeros párrafos. Lo que en verdad necesitamos, es un cambio radical en nuestra actitud ante la vida.

RELATO

Por: Madeleine Cesilia Car

Este será un relato de cómo aprendí a entenderme mejor y conocerme más en la cuarentena. Antes de que la cuarentena comenzara, yo aseguraba que casi solo llegaba al apartamento a dormir. Todos mis días siempre fueron ajetreados, sino estaba en clases, estaba en ensayo con la banda, los domingos los pasaba fuera por partidos o ensayos extra, y en las mañanas se podía hacer ejercicio y luego ir a prácticas. No había día que no estuviera fuera de casa. Incluso cuando estaba dentro de ella, pensaba en salir al gimnasio o salir a caminar. Las personas suelen decir que me gusta estar ocupada, y en efecto, considero que estar ocupado es de las mayores bendiciones porque tu mente siempre está activa. Sin embargo, cuando esto comenzó, una mañana tras otra, del cuarto a la cocina y de la cocina al cuarto. Todas paredes blancas, todas las tardes calurosas y una ansiedad y cuestionamientos que crecían con el pasar de los días. Fueron días de empezar a conectar más conmigo misma, descubrir que soy más sensible de lo que realmente parezco y además que me gusta estar activa incluso cuando estoy dentro de esas cuatro paredes.

CAMBIO DE ENTORNO

Hubo un punto de quiebre cuando impusieron el toque de queda de cuatro a cuatro, somos de un departamento así que no sabíamos si quedarnos en el apartamento o viajar a la casa del departamento. Decidimos con mi familia aguantar una semana más, aunque claro, no sin haber ciertos roces porque mi mamá se angustió, o ciertas presiones de mi padre a la rápida. Llegó un punto en el que se decidió cambiar de entorno y regresar al departamento, eso fue una muy buena noticia para mí. Me emocioné tanto como cuando era chiquita y me decían que íbamos a salir a un lugar a comer o a jugar, y pasaba todo el día en la puerta con mi mochilita lista con mis juguetes para salir de la casa. Pues justamente ese sentimiento de dejar el apartamento me invadió, cual sería mi sorpresa cuando cambian de día (recuerdo que era miércoles) y me dicen que no será hasta el fin de semana. Me afectó muchísimo, y busqué la primera solución que se me viene a la mente cuando esas cosas suceden: hacer ejercicio. Estaba liderando una hora de ejercicio rutinario todos los días con mi familia, y ese día nadie quiso acompañarme porque

Me encerré en mi cuarto y lo hice solita. Luego recibí clases a la par de la cama, porque mi escritorio suele estar junto a la ventana, y en la ventana como dije, suelen ser tardes tan calurosas que te hacen sudar incluso si el profesor no te preguntaba directamente una pregunta cuya respuesta no conocías en la clase en línea.

Me encontraba desesperada por salir del apartamento, encontré las respuestas en tratar de ocuparme como antes, pero no sabía cómo, pues había perdido los ensayos del sábado con la banda, las prácticas por la mañana, los ensayos con coro, las cenas y salidas a bailar los sábados o viernes y los partidos de baloncesto los domingos.

Sentía que era un momento de cambiar la rutina, y empecé por ayudar a mi mamá en la cocina, es increíble, nunca creí que cocinar fuera tan difícil y al mismo tiempo práctico, fuera tan retador pero al mismo tiempo tan bello. Me di cuenta que a pesar de que mi mamá no tuviera un título de chef, claro que se lo merecería. Despues me decidí enfocar en las clases, siempre se me ha dado por esforzarme, pero desde el colegio no prestaba atención así al recibirlas como cuando empezaron las clases en línea, lo cual es irónico porque varios amigos me han contado que es más fácil distraerse. Y luego cuando mencionaron que el formato de prácticas seguía en pie, empecé a aprender más a cómo trabajar en línea, buscar técnicas

nuevas en Excel y un formato nuevo de prácticas que se adaptara a la situación. Entre todo esto llegó el fin de semana, y nos trasladamos del apartamento a la casa.

PERDONAR NO ES SENCILLO

He de decir que es una casa más grande, la del departamento, que tres cuartos y una sala-cocina del apartamento, y está rodeada por una vista en la terraza hacia un suelo azul infinito, y noches frías llenas de estrellas. El cambio me hizo muy bien, y como dije antes, empecé a conocerme mejor a mí misma. Esta conversación continúa con mi persona, y el descubrir un libro del perdón un fin de semana me hizo darme cuenta de ciertos pendientes que yacían en mi corazón. No sé si a alguien le habrá pasado, pero ese libro del perdón y en el punto en el que leí en una oración: "Perdona con tu gracia a los que a mí me ofenden, y espero al mismo tiempo que sanes las heridas que yo he causado" (Gomez, 1997), tuvo un eco profundo en mi alma y corazón, y ese día, a pesar de la distancia decidí escribirles a dos personas con las que creí que existía ese pendiente. El primero un muy buen amigo de primer año, y el segundo el mejor amigo que pude haber tenido en la universidad. Es muy fácil decirlo, "perdón", una palabra tan sencilla pero no se entiende el significado hasta que tomas acción y la palabra se siente, y el pendiente no terminaba allí, entendí que el mayor pendiente era el que tenía conmigo misma, disculparme por los errores que había cometido y entender que aunque no puedo cambiar el pasado,

si puedo aprender de él, y formar experiencia para tomar mejores decisiones. Y aunque perdonarme, también se escribe fácil, sé que no es tan sencillo. Todos los días cuando me recuerdo el error, recuerdo perdonarme, y se hace más fácil aceptarlo, y duele menos entender que la vida es así, que los errores del pasado, son aprendizajes, y ese dolor se convierte en una fuente continua de fe. En una lucha interior, que con el tiempo y mucha oración, va pasando, y se convierte en esperanza.

CONOCER DE NUEVO A TU FAMILIA

Otra situación que me marcó muchísimo fue un punto en el que quieras crecer en liderazgo, siempre he considerado que soy de las personas que aprende con el día a día en vez de nacer con el talento nato, como varios de mis compañeros de los cuales admiro mucho su desenvolvimiento con las personas o su manera de hablar en público para convencer. Esto me llevó a llamar al director de una organización mexicana, un director que creo que tiene una amplia experiencia y me podía enseñar de cómo ser líder. Cuando lo llamé platicamos por una hora y media, y el punto clave estuvo cuando él me preguntó porque estaba en un coro, me dijo “¿por qué lo haces?”, yo respondí que el trabajo en equipo refleja la sinergia; es decir el trabajo colectivo es mayor a la suma de trabajos individuales y que me gusta lo que hacemos juntos. Pero él me dijo, “no, no es

eso, es la amistad, son las personas y el cariño por ellas, convivir con ellas, por eso lo haces”. Y claro me hizo ver que tenía toda la razón, no puedo decir que se sintió como un balde de agua fría, sino que se sintió bien, como ver un paisaje claro e iluminado por una ventana por la que antes no se miraba porque estaba muy sucia. El mismo director me dijo, “yo ahora con el encierro me doy cuenta que esa señora que dice ser mi esposa es buena onda, creo que me cae bien”. Y de nuevo, fue toda una realización, las cuatro personas que estamos viviendo juntas, en este momento, mi papá, mi mamá y mi hermana, son personas que conocía pero que en la cuarentena volví a conocer, volví a descubrir sus lados buenos y malos, volví a descubrir mis lados buenos y malos también, volví hablar más seguido con ellos que antes, y ciertamente, me doy cuenta que también son buena onda y no lo habría sabido de nuevo, de no haber pasado la situación de la cuarentena.

En pequeños detalles como cuando me sentía decaída por un mal examen y por cancelación de una reunión que había planeado, mi hermana me animaba trayéndome la cena o haciéndome que me matara de la risa por algún mal chiste que había dicho y del cual le hacía burla. Mi mamá por sus consejos tan profundos como que existe el verdadero amor, y no se conoce hasta que se vive profundamente en una relación de años entre ella y mi papá, en la que han pasado tantos obstáculos, pero aun así sienten amor y fortaleza el uno con el otro, y se denota en pequeños detalles como una mirada

entre ellos o un agradecimiento por las cosas que hacen por el otro, y por mi hermana y yo.

En pocas palabras, me he conocido mejor, y he tenido lecciones de vida al estar encerrada dentro de paredes físicas, pero no hay límites para el alma, pensamiento y corazón, no hay límites para seguir tratando de conocer quién soy y quién estoy tratando de ser, y puedo decir que me siento bendecida y feliz de tener la dicha de vivir, y poder estar aprendiendo este tipo de lecciones. Entender que el dolor es necesario y te ayuda a ser mejor si sabes vivirlo con fortaleza al estar al lado de Dios, que las personas que te rodean nunca paras de conocerlas y de darte cuenta de lo especiales que son al conocerlas una segunda vez, y que incluso nunca pararé de conocerme a mí misma, que existe un mundo allá fuera, pero también hay un mundo interior que es igual de interesante por descubrir. No sé cuánto tiempo más durará la cuarentena, pero estoy segura que me ha traído conocimiento e instrucción, me ha traído nuevas experiencias y recuerdos, que guardo con gratitud en mi corazón.

Bibliografía

- Gómez, S. (1997). Oración. En S. Gómez, Del perdón al amor (pág. 42). Guatemala: Católica Siembra.

LA PAZ EN LA CUARENTENA

Por: Manuel Cornelio Cotiy

En estos momentos de cuarentena lo más valioso que hay es el calor del hogar, la unidad de la familia. Apoyarnos como personas en lo que podamos compartir un poco de pan con el otro no significa que nosotros nos quedemos sin nada, es mas de ahí empezamos a sembrar buenas semillas que de un futuro florecerán y de esas flores darán buenas frutas de nuestras buenas acciones.

Si nos damos cuenta, la que se está renovando es la naturaleza, los animales están libres de comer en paz sin temor de ser cazados por el hombre, las plantas bailan libremente con el viento que los hace mover. Los arroyos en los bosques se están purificando solas, pero no estemos tristes porque cada mañana el sol sale a iluminar nuestras ventanas para decirnos que debemos levantarnos de la cama alegre y ser agradecidos con Dios que todavía nos permitió una mañana más.

Llenemos nuestra boca de alegría, aunque el mundo se pinte de gris nosotros lo podemos pintar del color del arcoíris, sé que no es fácil hacerlo, pero tenemos intentarlo, buscar nuestra paz interior y la valentía del cuerpo, también del espíritu hallando esto tendremos buena cara al mal tiempo, no estamos solos, Dios nos acompaña en este tiempo de la pandemia no sabemos cuándo durara o cuando finalice pero nuestra fe es lo que nos dará seguridad y aliento de esperanza.

Al final esto nos dejó una gran lección, que una cosa tan pequeña puede acabar con la humanidad, pero cuando termine hay que ser más conscientes de que en nuestras manos esta hacer el cambio de ya no torturar más a la madre naturaleza. Cuando termine sé que nuestro ser supremo dará una señal, yo lo creo e invito al que leyó esto a creerlo también. No importa cuál sea nuestro credo si juntamos nuestro clamor, saldremos adelante. Ánimo mi querida Guatemala no estamos solos.

CRÓNICA DE UN VIRUS EN GUATEMALA

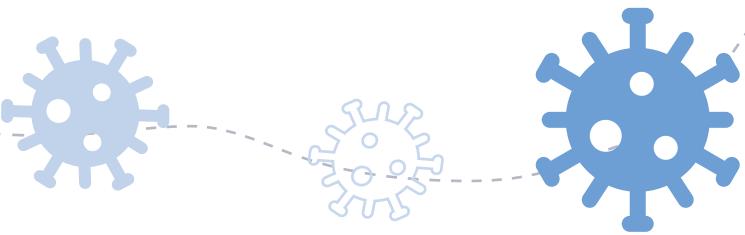
Por: Marco Antonio Oxlaj

El 31 diciembre del año 2019, todas las personas esperaban la media noche para dar por terminado el año y a la vez darle la bienvenida al nuevo año, nadie imaginaba lo que estaba por suceder. Todo transcurría con normalidad en Guatemala como en el resto del mundo, pasadas las fiestas decembrinas, continuaban algunas celebraciones, con las cuales iniciaba el nuevo año, tales como el día de reyes y por qué no decirlo el día del cariño! algo que no pasa desapercibido en nuestro país.

En el instituto donde yo trabajo se celebró el día del cariño con normalidad, juegos, concursos, intercambio de regalos besos, abrazos y por último un refrigerio. Todo esto como algo normal en las actividades de celebración del día del cariño. Recuerdo que fue un viernes. Al llegar el día lunes empezaban los memes en las redes sociales, haciendo referencia a los días que faltaban para la Semana Santa la cual estaba a dos meses aproximadamente. En la casa con mi esposa platicábamos sobre hacer un paseo familiar por las orillas del lago de Atitlán en lancha y luego un almuerzo en uno de los restaurantes más conocidos en San Pedro La Laguna.

Todo marchaba bien cuando de pronto, a lo lejos se comenzaron a escuchar rumores sobre un virus mortal que estaba matando personas en la China, pero nadie le puso importancia, todos creímos que iba a pasar y que la situación sería controlada rápidamente. En las redes sociales y en la televisión comenzaron a circular las noticias sobre el Coronavirus y las muertes que estaba causando. En internet algunos médicos y enfermeras comenzaron a divulgar videos alertando al mundo que un virus mortal y peligroso estaba matando a las personas en Wuhan, China.

Entre los consejos que daban estaban: no salir de casa, usar mascarillas, utilizar alcohol en gel o jabón antibacterial para las manos, entre otras recomendaciones, de pronto aquella noticia lejana ya había arribado al país de Guatemala, el presidente dio a conocer que se registraban los primeros casos de COVID-19 y comenzaba la alerta! Como medida preventiva se sugirió no salir de casa. Luego se paralizó el comercio desde los vendedores ambulantes, hasta las grandes empresas las cuales debían cerrar sus negocios a excepción de los mercados y supermercados de abarrotes.



Como si esto no fuera poco, se decretó toque de queda el cual casi ha durado más de un mes y los casos han ido en aumento. Hasta el momento ya van alrededor de trescientos casos positivos diez muertos y un futuro incierto para el país y la humanidad. Pese a la pobreza que la mayoría de los guatemaltecos vivimos, tenemos la fortuna de contar con salud la cual en estos momentos no tiene precio.

Llegó la Semana Santa y para entonces se esperaba que todo hubiera pasado para poder volver a la normalidad, las familias aun esperaban poder salir de paseo a algún lugar. Los vendedores de las playas tanto de mares como de lagos incluso ríos se preparaban para la ocasión. Por otra parte, las procesiones tanto en la capital como en La Antigua Guatemala esperaban una noticia alentadora, sin embargo, todo esto cambió cuando el presidente dio a conocer por cadena nacional de radio y televisión, que se extendía la cuarentena y el toque de queda, y de esta forma se esfumaban los planes de todos en la sociedad guatemalteca.

Desde actividades religiosas hasta recreativas, todo quedaba

suspendido, esto será algo que no olvidaremos, quizás nuestros hijos y nietos un día escucharán historias y anécdotas de un virus que cambio la forma en que vivía nuestra sociedad.

Dentro de todo este caos la economía se ha visto afectada, el turismo es nulo, los hoteles y restaurantes están cerrando, un día entré a uno de los bancos del sistema y encontré a una chica que me contaba la desesperación que sentía, pues tiene un restaurante en la playa y si no hay turismo no hay dinero para pagar la renta del local ni para comer. Así de duro es para los guatemaltecos que como ella viven la misma situación.

El otro día salió una señora en redes sociales maltratando al gobierno, a los diputados y a los ministros acusándolos de no hacer nada por la situación. Guatemala, aun no salimos de esta crisis, pero en medio de la crisis hay esperanza, en medio de la confusión y la incertidumbre el mundo tiene que levantarse, no será fácil, pero loharemos.

Un ejemplo claro de lo fuerte que es nuestra gente en momentos difíciles, es un señor comerciante al

que llamaremos Esteban, antes de la cuarentena y el toque de queda, Esteban tenía un negocio de trajes típicos en el cual le iba muy bien, con el colapso de la economía este señor no perdió tiempo e inmediatamente se puso a confeccionar mascarillas, las cuales ha estado vendiendo como pan caliente, pues se volvieron un producto indispensable y el día de hoy su uso es obligatorio. Incluso el presidente decretó sancionar con multa y cárcel a quien no la portara.

Pues este es un ejemplo del ingenio del guatemalteco que se las inventa. Otro ejemplo de creatividad en plena crisis son los piñateros quienes han comenzado a elaborar piñatas con la forma del virus que tiene al mundo paralizado, por las calles de la zona uno capitalina se pueden observar estos tipos de piñatas muy creativas. Por un momento los engranajes de la economía se detuvieron, aunque los aeropuertos están cerrados, la libre locomoción en el país está restringida, algunos casos ya han surgido en el interior, no hay duda que el país comienza a levantarse.

El país no se levantará cuando termine la cuarentena o cuando termine el toque de queda o cuando el virus sea controlado. El país de Guatemala y sus pueblos han comenzado ya a levantarse. Desde el vendedor de frutas hasta el gran empresario que busca y propone soluciones para no dejar que la

economía colapse definitivamente.

Vemos a una humanidad acorralada por un virus mortal y mientras el mundo se refugia en sus casas, la madre naturaleza ha comenzado a resurgir paulatinamente. Un ejemplo de ello es que durante el toque de queda, en algunos países han aparecido en pleno parque central animales salvajes tales como los venados, pavos reales y otras especies únicas de la vida silvestre.

Ha disminuido el nivel de contaminación en el aire, eso es debido a que no hay emisión de dióxido de carbono por los vehículos que transitan casi día y noche. Las ciudades lucen tranquilas y serenas, no se ve el trajín del día a día en las calles, con personas que van y vienen unos trabajando, otros paseando, en fin, lo normal que se vive en nuestras ciudades.

También las aguas de los ríos, lagos y mares están teniendo un impacto positivo debido a la disminución de la actividad humana en ellos. Por ejemplo, el lago de Atitlán cuyas aguas son surcadas por cientos de lanchas a diario y con diferentes destinos ahora lucen cristalinas y transparentes, el horizonte se ve más paradisiaco y los peces también han aumentado en número.

La tierra necesitaba un descanso y lo encontró, aunque el precio es

muy alto. Hoy podemos apreciar un medio ambiente más limpio y sano, no hay duda que la presencia del ser humano hace mella en el medio ambiente y la ausencia del ser humano deja ver la belleza de la naturaleza, es más, podemos apreciar fotografías de paisajes mucho más limpios y hermosos.

Primero Dios todo este caos terminará pronto y entonces volveremos a las escuelas, los centros comerciales abrirán nuevamente, las fábricas operarán en horario normal, el transporte público urbano y extraurbano volverá a funcionar con normalidad. Pero lo más importante, es que debemos de ser más respetuosos con nuestro medio ambiente y con la naturaleza.

RELATO DE UNA ESTUDIANTE EN CUARENTENA

Por: María Alejandra Ceballos

Escribir un relato de la Universidad del Valle de Guatemala me ha inspirado a ser una estudiante perseverante, honesta, ante los trabajos realizados durante estos 3 años, ya que esto me ayudado a ser una persona que debe de ser responsable, aprendinedo lo que se me presenta en cada actividad educativa y desenvolviéndome en la sociedad.

Sin embargo, mi relato de cuarentena me ha ayudado a conocerme a mí misma, a tener esa oportunidad de convivir en familia, actividades que nunca pensábamos realizar, como cocinar, leer noticias y sucesos en el mundo. Debemos de tomar nuestro rosario, hacer oración, para que entremos en fe.

Seguir el tiempo y aceptar los días de pruebas.

Para eso les comarto un enlace, en donde podemos tomar consciencia, que muchas personas también están trabajando en sí mismas y continuan en sus quehaceres:

Podemos leer un libro o relatos que nos ayudan a tener la voluntad en qué hacer en esta cuarentena.

<https://www.lavanguardia.com/cultura/20200317/474210487653/relatos-cuarentena-gemma-sarda-el-avioncito.html>

UN NIÑO DESESPERADO

Por: María Bertila Cholotío

En un hermoso lugar llamado Molino Belén, era un día nublado, triste y con disposiciones del gobierno central entra vigencia el Toque de queda las 4:00 PM, un niño desesperado corría y corría en el patio de su casa y de repente se le ocurre salir al callejón y se encuentra con un amigo vecino de la misma edad, empiezan una conversación siguiente:

¡Hola! ¿Cómo te va?

Hola, amigo gracias a Dios todo bien pero un poco triste de todo lo que cuentan mis padres de lo que está pasando en el mundo.

¡Ya te enteraste!

Siiiiiiiiiiiiiiiiii.

¿Pero por qué estas así?

Por lo mismo que estoy desesperado y digo ¿Por qué a nosotros nos pasa esto? somos niños necesitamos jugar, divertirnos como lo hacíamos antes, jugando entre las milpas, contando chistes con los amigos, pero ahora ya no lo podemos hacer porque nuestros padres nos protegen de esa enfermedad y no podemos estar a altas horas en la calle.

Y me Pregunto...

¿Cuándo terminará todo esto?

HISTORIAS EN 30 LUGARES Y DE 60 PERSONAS

Por: María Cecilia De León

Esta es la historia y algunos relatos breves de 30 lugares del mundo, donde 60 personas de 20 a 80 años y de forma anónima, abrieron su mente y corazón, al mismo tiempo que hablaron de sus frustraciones y esperanza.

Tomo la analogía del libro titulado: Veinte poemas de amor y una canción desesperada de Pablo Neruda, quien aborda esencialmente el tema del amor, el recuerdo y el abandono. Es por ello que he decidido recopilar las impresiones del corazón de ciertas personas que viven en distintas partes del mundo, porque las considero valiosas y no se leen en las noticias.

Para mi sorpresa, respondieron con diversas formas en las que abandonaron hábitos y aprendieron a amar más; el recuerdo los sostiene para un futuro donde esperan una nueva normalidad afrontando las virtudes y miserias de cada uno.

Mi versión titulada: 20 palabras de amor y un grito de esperanza.

Desde Gyeonggi en Corea del sur; Noumea en Nueva Caledonia; Santa Marta y Medellín en Colombia; Villanueva, Antigua y Cd. De Guatemala; Madrid, Barcelona y Valencia en España; Guadalajara y Querétaro en México, Zúrich en Suiza, Inglaterra; Taichung en Taiwán; Erlangen en Alemania; Tegucigalpa en Honduras, Cd. de Panamá; Nueva Jersey, Queens, Tulsa, Nashville,

Nueva Orleans, San Diego de Estados Unidos y Maui en Hawaii; San Salvador, Buenos Aires en Argentina; Copenhague en Dinamarca; Eindhoven en Holanda; Quito en Ecuador y Trnava en Slovakia.

Personas de estos lugares expresaron actitudes y sentimientos que desarrollaron en la época del Covid-19 en el año 2020 durante los meses de marzo y abril. Las más comunes lograron visualizarse en las redes sociales como creatividad, meditación, nostalgia, humildad, y resiliencia; descubrí otras que no salen a la luz con frecuencia como:

1. Ilusión por mis metas a largo plazo.
2. Reencontrarme con las personas con quienes convivo.
3. Obedecer reglas de mi familia y del gobierno.
4. Tolerancia hacia las personas y a mí mismo.
5. Productividad en lo que ahora realizo con un nuevo negocio.
6. Conversaciones profundas con mi pareja y familia.
7. Aprendí que se puede vivir con menos.
8. Ilusión de un futuro que hoy sueño cumplir con pequeñas acciones.
9. Valorarme más en silencio.
10. Tratar de reir más.
11. Sanar heridas de mi pasado.

12. Curiosidad para aprender sin temor a fracasar.
13. Adaptarme cuando tengo menos recursos.
14. Civismo como ciudadana.
15. Valentía.
16. Compromiso hacia algo.
17. Sentirme agradecido.
18. El amor y paciencia a mis mascotas.
19. Trabajar mejor con mi equipo y delegar.
20. Aprendí la importancia de tratarnos mejor en mi hogar.

No dejaré atrás las frustraciones que expresaron y que motivan un grito de esperanza que cada uno presenta con ilusión hacia el día que, una mascarilla no oculte la sonrisa que nos identifica como seres humanos.

“Me frustra que los gobiernos no incluyan a científicos en sus equipos, y que no presenten atención o apoyen los avances de la ciencia”.

“El exceso de trabajo me abruma y dejar ir la idea de cumplir mis metas personales a corto tiempo, es mi mayor frustración”.

“Una enorme ansiedad por lo que viene y no tener el control del tiempo, ni los ingresos que mes con mes contaba con mi empleo”.

“Educar en casa no es fácil para nadie, y no sé cómo ser maestra de mis hijos sin perder la paciencia”.

“No celebrar el futuro nacimiento de mi hijo y no me

decido si prefiero hacerlo con una partera para evitar un hospital donde podemos contagiarnos”.

“Extrañar tanto a la naturaleza y perder el contacto con ella de la forma que lo hacía”.

“Extraño un poco la fiesta y los traguitos de los viernes por la noche”.

“Me abruma la ola de noticias con poco fundamento y el “repost” de muchos, que no saben dónde buscar las fuentes que la originaron”.

Con estos relatos me identifico en su mayoría, sin embargo, llamaron mi atención algunas reflexiones que salieron a la luz con un especial interés por escribir más allá de las preguntas que realicé:

“He estado preparado para el fin del mundo por mucho tiempo, En inglés se llama “prepping”, soy un “prepper”.

Una persona destacó “el árbol que tengo en frente de mi ventana me acompaña en mis momentos de soledad. Mientras que otros extrañan el sol y algunos cuantos creyeron que el luto que habían sobrellevado y dejado atrás, volvieron a aparecer.

Finalmente me gustaría pensar que aprendimos a ser más flexibles y dejamos atrás el consumo sin límite y desmedido para enfocarnos en la colaboración y cocreación. Es este un punto de partida para la creatividad y nuevas formas de la búsqueda para ser más humanos, después de haber tenido mucho tiempo para conocernos mejor. Por ello incluyo un collage que resume el final de mis preguntas, con fotografías que las personas escogieron como significativas y representan la época que vivieron la cuarentena del COVID-19.

ayuda



la vida sigue

inspiración



libertad



fiestas improvisadas de cumpleaños



atardecer.
Un día termina, uno nuevo vendrá



En tu apuro por
regresar a lo normal,
usa este tiempo para
considerar a qué
partes de lo normal



ACRÓSTICO

Por: María Elena Bocel Chumil

C
U
A
R
E
N
T
E
N
Á

uando todo iba bien y no valorábamos la vida

na enfermedad respiratoria que afecta especialmente a adultos mayores

parece causando pánico a nivel mundial;

icos y pobres son expuestos a contagiarse,

I encierro se puso de moda, pero esto hizo que se unieran y compartieran las familias,

o obstante, el arma principal para muchas familias es la oración

omando en cuenta que Dios está y estará siempre con nosotros.

sto es una guerra que se combatirá con fe y esperanza

ada es imposible si nos apoyamos los unos a los otros y recordemos que

ngeles de Jehová acampan alrededor de los que le temen, los guarda y los defiende.

TODOS PODEMOS SER HÉROES

Por: María Fernanda Cóbar

¿Quién lo iba a pensar? Al parecer, en el confinamiento encontré mi verdadero propósito. Mi vida no había sido muy diferente a una cuarentena después de todo, pero ¿Cómo puede una persona ser útil y productiva mientras está en casa? Muchos me cuestionan por ello, sin embargo, hoy puedo decir que por fin me siento plena y realizada, incluso estando en casa 24/7. Porque, mientras sigo dentro de las mismas cuatro paredes de siempre, mi mente y mi espíritu son libres por fin al haber encontrado mi motivo para seguir adelante. Aunque, no siempre fue de esa manera... tuve que luchar por mucho tiempo para poder lograr lo que más deseaba: ser feliz haciendo lo que amo y ayudar a otros en el proceso.

Pasé toda mi adolescencia y parte de mi adultez dudando de mis capacidades. Para la opinión popular, no era más que una pobre chiquilla atada a su pasado y a malas costumbres que seguramente, terminarían por hundirla en un abismo del cual difícilmente podría salir. Alguien que elige la seguridad y las comodidades por sobre el riesgo y emoción del mundo exterior; la esclavitud moderna, esclavitud impuesta por mí misma de manera voluntaria. Esa era yo.

“¿En serio crees que alguien que vive encerrada en su cuarto leyendo cómics y jugando

videojuegos logrará algo en la vida?” Esas interrogantes me llevaron a pensar que nunca sería capaz de hacer un aporte significativo a la sociedad. Me perdí entre las páginas de la ficción para olvidar por un momento la decepción que sentía... simplemente quería alejar de mi mente aquellas palabras que parecían quemar en lo más profundo de mi alma.

Creí ciegamente en lo que los demás decían de mí y durante mucho tiempo, me abstuve de responder o defenderme. ¿Quién era yo para cuestionar lo incuestionable? Conocía muy bien mis límites y de alguna manera, pensaba que sería más fácil aceptar el “cruel destino” que seguramente enfrentaría si evitaba luchar. Pero, en ese momento entendí que la vida muchas veces es como una enorme montaña: algunos llegan a la cima fácilmente y otros en cambio, deben escalar con mucho esfuerzo para lograrlo.

Inicié un nuevo año con ese pensamiento, sentía que por fin sería mi momento de brillar. Había conseguido un empleo en una institución educativa y por fin estaba cerca de la tan anhelada estabilidad económica. No obstante, cuando por fin me sentía en la cima, di un paso en falso y volví a caer en el abismo. Muchas personas ignoran el impacto que

un diagnóstico médico puede tener en sus vidas, yo era una de ellas... hasta que lo viví en carne propia.

Si bien mi enfermedad no era mortal, fue difícil aceptar el hecho de que me acompañaría hasta el día de mi muerte. Las medicinas que debían convertirse en mis aliadas dieron inicio a un proceso que día a día deterioraba mis habilidades cognitivas y motrices. Mi vida se convirtió en un constante "prueba y error" y yo no estaba emocional ni físicamente preparada para ello. Era doloroso, pero no tanto como lo fue el haber renunciado al empleo que por tanto tiempo quise tener.

¿Qué haría ahora? Volví a pasar horas frente al computador, viendo la pantalla de carga de aquel videojuego que juré no volver a jugar. Nunca imaginé que ese momento sería catártico. De aquellos personajes escuché palabras que me habría encantado oír cuando era una adolescente. Recuerdo que rompí a llorar y tuve que abandonar la habitación en ese instante. Luché y fracasé, pero rendirme era un privilegio que no deseaba tener.

Comencé a reflexionar sobre lo que estaba haciendo con mi vida. ¿Realmente estaba haciendo lo que amaba? ¿Estaba aportando algo a las personas que me rodean? Estaba muy lejos de ser como aquellos grandes héroes de las historietas.

Entonces, un sonido proveniente de mi ordenador me sacó de mis pensamientos: "¿Quién diría que hay tantos héroes?" dijo un pequeño personaje mientras empuñaba un martillo que le superaba varias veces en tamaño. Nunca imaginé que una simple frase pudiera ayudarme a encontrar las respuestas que necesitaba.

En efecto, no todos los héroes provienen de grandes linajes o tienen poderes extraordinarios. Algunos son simples seres humanos que decidieron salvar a quienes más lo necesitaban, utilizando sus habilidades e inteligencia para convertirse en mentores y en agentes de cambio. Eso sonaba más realista que detener meteoritos con las manos y correr a la velocidad de la luz. Era justo lo que necesitaba hacer: compartir mis conocimientos para ayudar a las personas a mejorar su vida.

Años de cómics y videojuegos me habían ayudado a adquirir un buen dominio del idioma inglés y siempre tuve el sueño de convertirme en ilustradora para alguna editorial, fue eso lo que me llevó a adentrarme en el mundo del arte desde una edad temprana. Había pasado gran parte de mi vida vendiendo pequeños cuadros, dibujos y esculturas. Las personas que me rodeaban lo veían como una pérdida de tiempo, pero eso nunca me detuvo. El arte y los

idiomas eran de esas pocas cosas que me llenaban de felicidad y satisfacción. Estaba decidida a cambiar mi vida por medio de lo que me apasionaba. Era el momento de que mis pasatiempos se convirtieran en los medios que me ayudarían a sobrellevar mi crisis económica.

Al principio no fue fácil, pero todo fue mejorando con el paso de los días. Personas que al igual que yo buscaban un cambio, se acercaron a mí. Tenían deseos de aprender un segundo idioma para aplicar a un mejor empleo o a esa beca que seguramente les cambiaría la vida. Otros, simplemente querían aprobar la asignatura que tantos problemas les causaba.

Fue así como me convertí en tutora de inglés a medio tiempo, mientras vendía pinturas y joyería hecha a mano en mis ratos libres. Entonces sucedió, justo cuando todo iba viento en popa, aconteció lo que jamás pensé experimentar. Siempre fui fanática de los relatos apocalípticos y de ciencia ficción, pero nunca pensé que viviría para presenciar una pandemia. Estaba siendo testigo de cómo el mundo comenzó a tomar medidas extremas de aislamiento y distanciamiento social. Nadie estaba preparado para un cambio tan repentino.

¿Qué haría ahora? Salir de casa no era una opción, sin embargo, no podía arriesgarme a perder los únicos ingresos que poseía. La ansiedad y la incertidumbre me invadieron nuevamente. No quería experimentar ese sentimiento de inutilidad e impotencia, no ahora

que por fin me sentía feliz. Parecerá increíble, pero nuevamente encontré la respuesta en el mismo lugar. Mientras me distraía online, escuché una frase que, a mi parecer, refleja perfectamente lo que todo docente debe hacer: “Un verdadero maestro nunca deja de estudiar”.

Fue con esa premisa que decidí buscar nuevas herramientas para continuar con mi trabajo. Debía aprovechar los recursos tecnológicos con los que contaba para volver mis clases más interactivas. Ahora, mis estudiantes y yo pasamos algunas horas disfrutando del mundo de los juegos juntos. Decidí tomar sus aficiones y modificarlas lo suficiente para que pudieran contribuir con su aprendizaje del idioma inglés. Para las personas, es más fácil aprender cuando hacen lo que les gusta. Su progreso es más satisfactorio y no sienten la presión que podrían experimentar de maneras más tradicionales.

Me llenó de mucha alegría el ver que conectarse conmigo por una o dos horas al día, los ayuda a olvidar por un momento la situación actual. Ver sus avances y la felicidad que sienten con ellos mismos, me hace sentir que todo el arduo camino que tuve que recorrer ha valido la pena. Esta experiencia me ha brindado la oportunidad de entender que la educación debe ir de la mano con el amor.

Enseñar es una pasión que nos permite buscar los medios que sean necesarios para que nuestros estudiantes tengan un aprendizaje significativo; un aprendizaje que los acompañará por el resto de sus

vidas. Ahora entiendo que los héroes no existen solamente en la ficción, existen en la vida real y muchas veces pasan horas frente al computador planificando una clase.

Así como hay héroes allá afuera, patrullando las calles o atendiendo a las personas convalecientes en los hospitales, también hay muchos otros que han tenido que cambiar los libros de texto por un computador y una webcam para llevar el pan del saber a sus estudiantes. Esta situación ha logrado que saliera de la zona de confort en la que me encontraba. He tenido que expandir mis horizontes para poder adaptarme y seguir ayudando a las personas que me confiaron su proceso de aprendizaje.

Estos esfuerzos extra han logrado sacar lo mejor de mí y de mis estudiantes. Aprendemos juntos y eso nos hace inmensamente felices. Nos hemos lamentado y hemos sentido tristeza, pero también nos hemos apoyado mutuamente para sobrellevarlo y ser una versión de nosotros mismos que no sabíamos que existía. Ahora puedo afirmar con mucho gusto que amo la docencia y quiero ser el héroe que me hubiera encantado tener como mentor cuando era niña; ya no vivo en la esperanza, me esfuerzo por generarla.

Ese es el camino a seguir si queremos crear un cambio en esta sociedad, hay que empezar dando pequeños pasos e ir más allá de nuestros límites. Muchas veces, la diferencia entre el éxito y el fracaso radica en nuestra capacidad de adaptarnos. Es por ello que Bruce Lee decía que debemos moldearnos y fluir como el agua. El agua toma la forma del lugar en el que se encuentra contenida. De la misma manera, nuestras acciones deben adaptarse al ritmo cambiante de nuestra frágil existencia.

Sigo pensando que la vida es esa enorme montaña esperando ser escalada. Todos somos capaces de llegar a la cima: el acenso puede ser difícil, pero la vista lo vale.

PANDEMIA DE REFLEXIÓN, SOLIDARIDAD Y RESILENCIA

Por: María Fernanda Jiménez

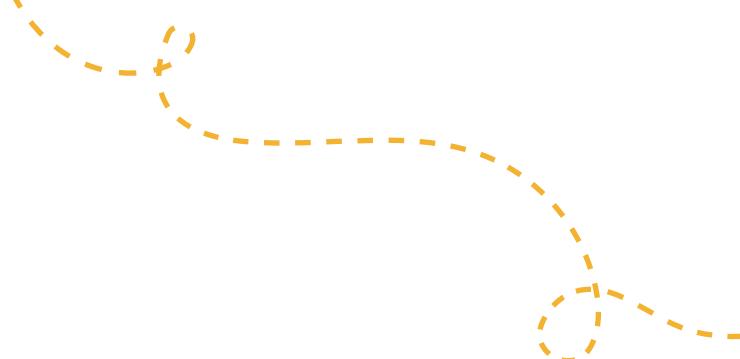
Íbamos acelerados por el mundo, cada uno hundido en sus propias actividades, afanes y obligaciones. La carga sobre los hombros nos impedía escuchar esa voz que nos llamaba constantemente para que nos enfocáramos en lo que de verdad importa.

Hasta que un día, súbitamente, la vida nos gritó: “¡PAUSA! ¡Para! ¡Detente! ¡Es tiempo de transformación!”

La voz de la vida se alzó a través de un virus que llegó para recordarnos algo muy importante: el bienestar de cada persona es el bienestar de todos.

Esta pandemia nos ha demostrado que todos estamos conectados, y que los factores que afectan la vida de una persona tienen un efecto dominó sobre todos los demás. El pensamiento individualista quedará atrás y de aquí en adelante, la vida respirará reflexión, solidaridad y resiliencia.

Reflexión porque este tiempo de aislamiento nos está acercando con nosotros mismos y con los que más amamos. Estamos en casa con algunos de nuestros seres queridos y tenemos lejos a otros, pero a la vez, más cerca que nunca. El silencio y ritmo lento de cada día, nos ha hecho reflexionar acerca de la fortuna que tenemos y casi nunca valoramos. Entre la fortuna de los grandes se encuentra salir,



movilizarse, trabajar, socializar, interactuar, viajar, conocer, emprender, liderar. Entre la fortuna de los pequeños se encuentra jugar, estudiar, acariciar, descubrir, explorar, correr con libertad. Hoy añoramos esa fortuna y tenemos la certeza que, al recuperarla, la atesoraremos por lo que vale.

Solidaridad porque ahora estamos conscientes que velar por el bienestar individual no conduce a ningún lado. Solidaridad porque hoy nos cuidamos para que los demás estén bien. Solidaridad porque compartimos espacio, recursos y sentimientos. Solidaridad porque para esta epidemia no existen grupos vulnerables, todos somos igual de importantes.

Resiliencia porque tenemos frente a frente a nuestros miedos, ansiedad, incertidumbre y tensión. Nuestra mente se está sumergiendo en aguas desconocidas, que nunca pensamos explorar. Y en ese proceso, estamos encontrando dentro de nosotros la voluntad, determinación, entereza, empatía, bondad y fortaleza para superar esta crisis, no por nosotros, sino por todos y para todos.

Ahora que escuchamos la voz de la vida, hagamos que la vida escuche nuestra gratitud y esperanza al transformar nuestras acciones para demostrarle cuánto la amamos.

DEL EXTERIOR AL INTERIOR Y VICEVERSA

Por: María Isabel Ciudad-Real

Desde lejos observamos en “crescendo” un problema de salud que nos conmovió y que de manera precipitada aterrizó en nuestro suelo, nos encerró, nos distanció y nos mueve al cambio.

Desde la observación externa hasta la colaboración con los demás todo tipo de pensamiento surge día a día, la selección de la avalancha informativa ocupa tiempo de lectura y la preocupación se asoma de tiempo en tiempo.

Desde el privilegio de poder servir a través de la educación musical, la labor en la Universidad del Valle de Guatemala continúa y gracias a las nuevas tecnologías “a distancia” el desarrollo de aprendizajes con nuestros colegas docentes, autoridades y nuestros queridos estudiantes se lleva a cabo de manera regular y aunque con algunas modificaciones en nuestras actividades de aprendizaje, todo marcha viento en popa. Se observa el compromiso adquirido por todos, en espacial por los docentes, se observa en las sesiones virtuales el pensar y actuar de nuestros estudiantes quienes se expresan con libertad y comparten algunos de los obstáculos que han encontrado y cómo están pasándolos para poder continuar. Aunque parezca mentira se siente más fuerte la cercanía de la comunidad educativa de la UVG, en especial de los docentes y estudiantes.

La comunicación virtual se ha incrementado en estos días y tanto en las labores profesionales como en la interacción social, por ejemplo, el espacio en nuestros teléfonos móviles por medio de WhatsApp, es por momentos exagerada y muestra la necesidad de salir de casa de alguna manera para conectarse con otras personas y mantener vínculos e intercambio de ideas. Estos excesos de comunicación llaman a clasificar las comunicaciones y establecer horarios y prioridades para los diversos tipos de comunicación y actividades que se llevan a cabo de manera virtual.

El tiempo en casa también debe organizarse para poder cumplir con las responsabilidades y las labores domésticas.

Se debe aprovechar tiempo para reflexión, oración (u otras actividades espirituales), lectura, tomar aire afuera, ejercicios físicos,

Por un caminito así. Rafael Arévalo Martínez.

Lleno de sombra y de encanto,
Con misterioso horizonte,
Que se adentraba en mi alma y se metía entre el monte,
En un caminito así una vez yo me encontré,
Desde que volví a perderme ni dónde ni cuándo sé,
Por un caminito así una vez yo me perdí,
Y fui a parar a la gloria, por un caminito así.

Cronos. León Valladares

Música en la soledad,

Por un Caminito así

Raúl Álvarez Martínez (1947)

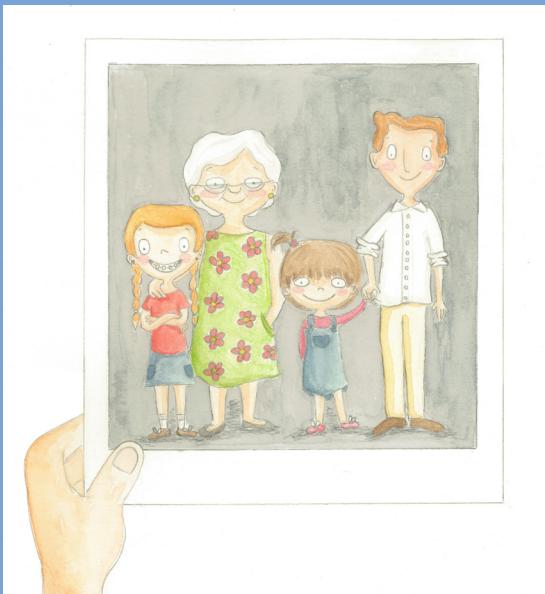
Sinf. Ciudad Real (1947)

Transcripción: Pepe Alarcón (2004)

Partitura: Fernando Gómez

SOFÍA Y EL CORONAVIRUS

Por: María Purificación Moreno



Texto e ilustraciones por: María Purificación Moreno Sánchez

Me llamo Sofía y esta es mi abuelita. Mi papá, el que me está dando la mano en la foto, la llama mami y yo la llamo abuelita... la verdad, no sé si tendrá nombre. Mi abuela tiene los pelitos blancos y así como para arriba, tiene pellejos en los brazos, pero es muy suavecita. Ah, además no tiene dientes. Lo sé porque un día la vi sacarse los dientes y meterlos en un vaso. Ella me explicó que era porque usaba una dentadura postiza. La otra de la foto es mi hermana Clara, ¡Cómo nos peleamos!...

Me encanta ir a casa de mi abuela. Siempre que vamos nos recibe con un montón de besos y apapachos, tan fuertes que nos deja la cara roja y un poco sin respiración, así le gusta a ella. Mientras nos llena de besos, también nos da a mi hermana y a mí, en súper secreto, unas fichas para que las metamos en el cochito. ¡Y eso todos los días que vamos a verla! Debe de ser millonaria...

También voy a casa de mi abuela cuando me pongo malita en

el colegio. Ella me cuida, me hace té de manzanilla con miel, me tapa con una manta y me da de comer carnita adobada con papas fritas y huevo, iqué haaaaaaaaaaaaaaaambre!

Cuando estoy con mi abuelita, ni siquiera me peleo con mi hermana, porque eso a ella no le gusta, dice que le pone triste y que le decepciona. Yo no sé muy bien qué significa eso, pero por si acaso nos portamos muy bien.

¡Mañana es el cumpleaños de mi abuela! ¡Yuju! Siempre le llevamos un pastel para celebrarlo, y ella hace chocolatito caliente para todos. Mi papá dice que este año no podemos ir a verla. Dice que es porque hay suelto un microbio, que es como un animalititito invisible, y que, si me encuentra a mí, o a mi abuelita, o a cualquier persona de este mundo, nos pondrá enfermos, pero enfermos de verdad, no como cuando nos ponemos "malitos" en el colegio, y que por eso es mejor no salir. Además, dice que al microbio le caen muy muy muy mal los abuelitos (qué microbio tan raro, será que a él no le dan fichas para su cochito, ni carnita con papas) y que a ellos los pone muuuuchos más malitos, tanto que hasta los pueden llevar al hospital de los malos que se ponen. Mi papá dice que el microbio se llama Coronavirus, ¿será porque es el rey de los microbios? He hecho este dibujo del Coronavirus:



Me pongo bastante triste de pensar que el Coronavirus no nos deje ir al cumpleaños de mi abuelita... Se lo dije a mi papá y se le ocurrió que podíamos verla por el vídeo del teléfono, pero ella no sabe muy bien poner la cámara, y mucho menos el micrófono, y además, así no puedo tocarle los pellejos del brazo ni ella puede apapacharme, y cómo le gusta... Por suerte, mi papá siempre encuentra una solución... Irremos a la casa de mi abuelita, pero sin entrar, para que no le dé el coronavirus. Nos quedaremos fuera y le daremos una sorpresa desde lejos. Así que nos pusimos

muy guapos y nos pusimos las mascarillas, que son como unos disfraces para que no te encuentre el coronavirus. Llegamos a la calle donde ella vive, nos pusimos frente a su casa y nos preparamos para cantarle por su cumpleaños. Mi papá nos dijo que había que cantar bien recio, porque ella vive en el 2ºA y además no escucha muy bien por la oreja izquierda, así que comenzamos a cantarle a todo pulmón:

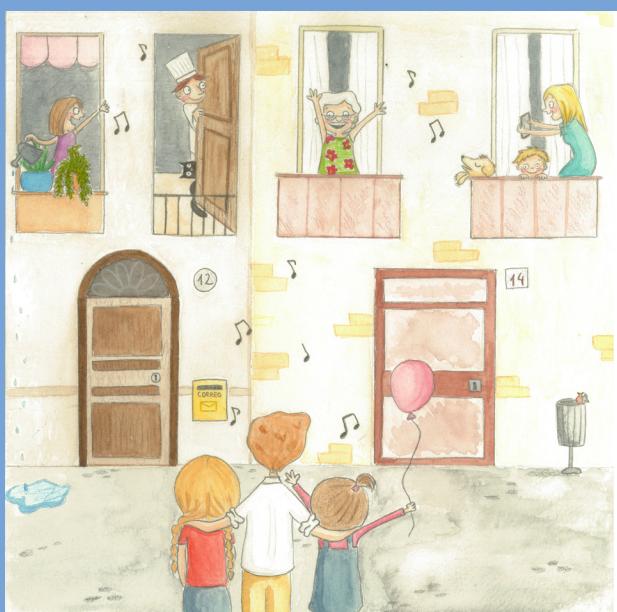
“Japi verdeiii tu yuuu” “Japi verdei tu yuuuuuuuuu”. Tampoco sé lo que significa eso, pero es lo que se canta cuando hay un cumpleaños. A mí me lo cantaron el mes pasado y me dio mucha vergüenza. Mi papá canta un poco mal, pero le ha de poner muchas ganas porque cierra los ojos y todo.

¡Mi abuelita nos escuchó! Salió a su balcón y no paraba de saludarnos

con la mano, estaba muy contenta. Nosotros seguíamos entonando nuestra canción cuando un vecino salió también y se puso a cantar con nosotros, y otro, y otra, y la del último piso, y hasta un perro, ite lo prometo! Mi abuela estaba tan contenta que lanzaba besos para todos lados, pero más a nosotros.

- ¡Hasta pronto abuelita, te quiero mucho!
 - ¡Adiós, mis vidas, yo también los quiero mucho!
 - Los vecinos seguían en sus balcones.
 - ¡Doña Esperanza, sí que tiene usted una familia maravillosa!
- ¡Feliz cumpleaños!

ESPERANZA... así que así se llama mi abuela!



RELATO DE LA CUARENTENA

Por: María Sac Salquil

En un lugar no muy lejano, en la República de China un Estado soberano situado en Asia Oriental. Es el país más poblado del mundo. En todos los países a nivel mundial se celebra el año nuevo una fecha muy especial, todas las personas se sentían ansiosos principalmente un lugar de China llamado Bujan, en esos tiempos de felicidad no se esperaba nada malo más que pasarla bien, ¿Pero en realidad estamos preparados para lo que venía? Un día como cualquiera llega un paciente al hospital de Bujan con síntomas de gripe e incapacidad para respirar, ¡claro! los doctores lo tomaron como una gripe normal, pero en ese mismo día llega otro paciente con los mismos síntomas. En la cual los médicos se preguntaban que está pasando y sin darse cuenta se les sale de la mano, ya que ellos comienzan a empeorar. No se sabía que era lo que les pasaba así que decidieron investigar y se hacían preguntas cuestionables ¿Qué les está pasando? ¿Qué es lo que les causa eso? Y la pregunta principal ¿Dónde surgió esos mismos síntomas? Pero entre más preguntas que se hacían llegaron a una fatídica respuesta, esos síntomas que fue contagiando a más personas y que estaba a punto de causar un caos en la vida del ser humano, era un virus que afectaba a la persona causándole tos gripe

y falta de aire, pero no solo era un simple virus que daba esos síntomas si no que llegaba hasta la muerte. Pero ¿Dónde se dio este virus? Las primeras personas que llegaron con los primeros síntomas eran trabajadores en una fábrica de mariscos y los demás que llegaban con esos síntomas consumían animales exóticos, así que desde ahí surgió una suposición, se cree que lo que formó el virus llamado ahora Coronavirus era solo una mutación del virus de muchos animales, ya que la venta de animales exóticos no es autorizada a cualquier persona por la falta de higiene.

Terminando el año 2019 comenzando un año nuevo, nadie esperaba un 2020 lleno de cambios en el mundo, nadie absolutamente, nadie sabía que cambios enormes causaría en la vida de cada ser humano y de cuento sufrimiento traería a cada país. En el primer mes de enero se dio a conocer públicamente una terrible noticia ya que el COVID-19 (coronavirus) es una mal que afecta, no solo a uno, si no que a toda persona no importando la clase social, etnia, físico, religión, ni la condición económica. Todo ser humano está en peligro. Ese día que se dio a conocer y que se estuvo informando como también mientras estuvo aumentando más

casos en todos los países; nadie llegó a pensar que sería muy grave todos pensaban que en muy poco tiempo pasaría. Pero apenas estaba comenzando ya que mientras pasaban los minutos, las horas y los días aumentaba más hasta el punto en el cual llegó a nuestro país Guatemala. Creo que nadie pensaba que llegaría aquí ya que literalmente Guatemala es un país muy pequeño en la que se podría decir que no llegaba ni a un juego olímpico. Pero en fin nadie creía que llegaría COVID-19 en pleno país que apenas aparecía en el mapa, pero la sorpresa que se llevó cada una de las personas en una conferencia que dio el presidente es de que ya teníamos un primer caso, pero aun así nosotros no le dimos tanta importancia ya que nadie sabía que tan peligroso era este virus. Fueron pasando los días, cada uno de nosotros realizaba sus actividades cotidianas, unos salían a trabajar y otros a estudiar. Nadie se preocupaba o pensaba en eso, hasta que llegó el día en que comenzaría los arrepentimientos y lamentos de cada uno de nosotros. El presidente dio a conocer una alerta roja en el cual impuso un decreto donde nosotros estaríamos en cuarentena en la cual todos los centros educativos, iglesias, actividades laborales fueron suspendidas.

En esos momentos todo estaría congelado, todo absolutamente, todo. No esperábamos estas noticias, y como siempre las personas tenían perspectivas diferentes ya que algunas no estaban de acuerdo, pero ya no había vuelta atrás teníamos que pasar por eso, pero la pregunta que cada uno se hacía ¿Qué haremos ahora? Una pregunta que siempre pasa por nuestra mente y que hasta ahora sigue en ella ¿Llegaremos a reflexionar sobre nuestros actos, recapacitaremos y principalmente qué será de nosotros en el futuro?

Ahora solo quedamos en las manos del gran héroe nuestro Dios todo poderoso dueño del universo. ¡Se dice que esto es el fin del mundo! pero en realidad no se sabe, lo único que se puede hacer es agradecer por la vida, salud y el apoyo que nos brindan las personas que arriesgan su vida y su felicidad por salvar a su pueblo. Agradecer a los doctores, enfermeros, policías de la PNC y PMT, soldados, bomberos voluntarios, a presidentes y alcaldes... a todos quienes humanamente están apoyando con lo que pueden, pero nunca hay que olvidar que a quien debemos agradecer principalmente es a Dios quien decide por nosotros y que se tenga presente que por algo hace las cosas, es tiempo a que nos preguntemos ¿qué daño hemos hecho en el mundo? ¿cuántos errores hemos cometido y que no hemos

arreglado? Y así tal vez nos demos cuenta por qué están pasando las cosas, todo tiene un motivo y todo tiene una razón.

Con todo lo que está pasando hoy en día sin embargo la vida es bella, me parece una frase que encierra el deseo por alcanzar la felicidad, por tratar de ver con otro cristal las anomalías, crisis y demás actos negativos de la vida ofreciéndonos la gran y única oportunidad de sentir, ver, oír, tocar, todo lo que nos ofrece como el cielo y la naturaleza, disfrutar de la vida es muy importante, pero sobre todo darnos la oportunidad de crecer y valorarnos como seres humanos día con día elevar nuestra autoestima ante esta calamidad que nos ayudará a introducirnos poco a poco a nuestro interior, ya que con el ritmo de vida tan acelerado que llevamos, muchas veces nos enfascamos en problemas, conflictos, adversidades, que nos impiden realmente darnos cuenta de quienes somos y del verdadero sentido de nuestras vidas en este mundo.

Todos los seres humanos tenemos una misión de vida, ya sea como padres, hijos, hermanos, profesionales, deportistas, entre otros que debemos llevar a cabo. Ver la vida positivamente, nos eleva la autoestima, nos proporciona seguridad interna y externa, pero sobre todo nos pone en el camino de la felicidad y con las pruebas que la vida nos ha dado para salir adelante.

EL GATO EN LA VENTANA

Por: Maricruz Álvarez Mury

Fue hace dos años que Lalo llegó a la casa, y tal como dicen de los gatos, fue él quien nos adoptó. La vida en la casa cambió, estábamos emocionados, buscando dónde dormiría, a quién de todos elegiría como su “persona”, porque como saben nosotros no somos dueños de los gatos, son ellos quienes se adueñan de nosotros. Así pues, luego de unas semanas, Lalo escogió a su persona: la Toti, la pequeña de la casa, que con sus 16 años juega con él al escondite, lo persigue, lo acaricia y lo consiente como un bebé.

Lalo ha escogido también su lugar ideal dentro de la casa: la ventana, y no le ha importado mucho su aparato para ejercitarse, ni su cama, ni ninguno de los otros enseres especiales para gato que le hemos comprado. Así pues, es la ventana su lugar favorito, y me imagino que es porque desde allí puede ver toda la calle, los árboles, las personas, el cielo, recibir el sol, y al mismo tiempo ver hacia adentro, comer, rascar y sobre todo dormir con la Toti.

Desde que inició la cuarentena, mi lugar de trabajo ha sido precisamente frente al gato en la ventana. Muchos días han pasado desde ese inicio de aislamiento, pero que me han hecho

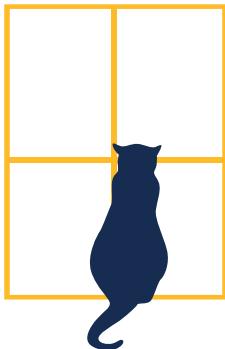
reflexionar en el comportamiento humano, nuestras necesidades y sobre todo en cuan parecidos somos todos los seres vivos. Es por esto por lo que quiero plasmar algunas de estas reflexiones y lecciones aprendidas de nuestro gato en estos tiempos de aislamiento.

El gato en la ventana me enseñó que el tiempo es relativo, que su velocidad depende de en qué lo utilicemos, que si nos quedamos esperando que pase sin tomar acción este será eterno, pero que si nos organizamos y nos esforzamos diariamente por aprovecharlo, es posible tener experiencias que nunca pensamos.

El gato en la ventana me enseñó que la compañía de otros es necesaria, pero a veces también necesitamos espacios de soledad y de reflexión, que no dejamos de querer a los nuestros si de vez en cuando nos urge un momento de soledad.

El gato en la ventana me enseñó que descansar es importante, tomar sol, ver la naturaleza, reencontrarnos con nosotros mismos y con nuestro ser interno.

El gato en la ventana me



enseñó que también hay tiempo para divertirnos, para jugar, para compartir y reír.

El gato en la ventana me enseñó que nos podemos estresar y que para combatirlo debemos ejercitar el cuerpo y no solo la mente.

El gato en la ventana me enseñó que a veces pelearemos, estaremos de mal humor, no querremos que nos hablen y menos que nos toquen, pero que siempre regresaremos a este lugar seguro para refugiarnos. Que perdonaremos y que seremos perdonados y amados incondicionalmente.

El gato en la ventana me enseñó que debemos cuidarnos entre todos para no enfermarnos pero que, si esto pasa, habrá siempre alguien que nos conforta y cuide de nosotros.

El gato en la ventana me enseñó que estar dentro de casa no nos limita a soñar, a ver hacia afuera, continuar siendo productivos y sobre todo apoyar a los demás desde donde cada uno está.

El gato en la ventana me enseñó que los amigos de verdad están con nosotros siempre y que, a pesar de la distancia, el cariño trasciende los espacios de la virtualidad para llegar a donde lo necesitamos.

El gato en la ventana me enseñó que la familia está siempre presente y más valorada hoy que nunca en la distancia.

Y aunque parezca una comparación burda y sin sentido, me reconforta pensar que en esta cuarentena aprendemos mucho de todo y de todos, hasta de nuestra mascota.

UN TIEMPO DE REFLEXIÓN (DISCURSO)

Por: Marisela Xoquic Xep.

Quisiera comenzar con esta frase “No es la más inteligente de las especies la que sobrevive ni la más fuerte, sino la que sabe adaptarse al cambio.”

En el mundo todo transcurría con tranquilidad, pero de repente se escucharon rumores de algo que estaba pasando en algún lugar del mundo, y nadie le dio importancia pero poco a poco se percataron de que se trataba de una enfermedad, la cual muchos pensaban que no era mortal. Sin darse cuenta y sin tantos estudios esta enfermedad fue trasladándose de país en país, después de un continente a otro, hasta que ahora el mundo está paralizado que los científicos le denominaron Coronavirus -Covid 19, por ahora no se tiene ninguna cura siguen buscándola pero nadie la ha hallado.

Nadie sabía de esta enfermedad ni los alcances que tendría a nivel mundial, pero nos hemos dado cuenta que esta enfermedad nos ha venido a enseñar que nadie está preparado para afrontar esta situación, ni los mejores países que se consideraban con buena preparación para el área de salud. También nos damos cuenta que la humanidad no depende de la riqueza ni los bienes materiales ya que la humanidad se ha dedicado a quitarle a la tierra algunos de sus beneficios como lo es su petróleo, el oro, la plata, y otros más. Pero ahora ni con todo eso pueden estar felices ya que la felicidad no consiste en las riquezas materiales sino en estar con buena salud.

Hay quienes no creen en Dios, quién formó la tierra y el cielo, en esta situación han llegado a creer, que sin Dios no somos nadie y si se murieran, hasta ahora se ponen a pensar que sería de ellos después de muertos. Para los que creemos en Dios sabemos que él está con nosotros y que con él nada nos hace falta. Quizás muchos ya ni iban a la

iglesia, pero ahora quisieran que la iglesia estuviera abierta para llegar a reconciliarse con Dios, aunque sabemos que Dios no nos abandona él está con nosotros en todo momento y en cualquier circunstancia. Esta enfermedad nos ha venido a enseñar que como seres humanos debemos de estar unidos, solidarizarnos con los más necesitados porque nos damos cuenta que solo contamos los unos con los otros, el estar compartiendo con la familia, que quizás en algún momento no tuvimos tiempo para ellos, porque siempre estábamos ocupados con el trabajo, los compromisos, no nos dábamos cuenta de cómo vivíamos ya que muchas veces nuestra casa ya solo nos servía para llegar a dormir.

Ahora es tiempo de reflexión de darnos cuenta de que el planeta no depende de nosotros, pero nosotros dependemos de Él y de las cosas que él nos ha dado. Los animales ahora se han adueñado de algunos lugares, lugares que a ellos les pertenecía antes que, a nosotros. Yo considero que ahora los animales se sienten libres, porque nadie les prohíbe ir a algún lugar, no tienen temor de transitar en las calles, ya que nadie les puede hacer daño y la humanidad está ahora encerrada sin poder salir y con temor de enfermarse.

Este tiempo que se está dando la enfermedad nos ha venido a dar una pausa en nuestras vidas, una pausa que si nos digieran que deberíamos de tomarla no la tomaríamos, por una simple razón, nos quejamos siempre del tiempo, tiempo que ahora nos sobra para compartir, para hacer planes, convivir, darnos cuenta que una pausa era necesario para nuestra vida.

Finalmente el coronavirus nos ha venido a enseñar que las cosas materiales no valen nada si no tenemos a Dios y que Dios nos pueda dotar de una buena salud, y que si estamos solos la tristeza y la soledad nos consumirían, es mejor tener la presencia de Dios y contar con la compañía de nuestros padres, una pareja, hijos y estar en familia.

LAMENTOS EN DÍAS DE CUARENTENA

Por: Matilde Sicáp

Quién diría que aquel 13 de marzo sería el último día para decir hasta pronto, para cantar juntos, adiós, maestra, yo ya me voy, un adiós que nos marcó el alma nos separó por completo y dejó un vacío imposible de llenar con un mensaje o con un saludo a secas, simplemente; no es suficiente.

Cómo extraño esos fuertes abrazos, las eufóricas palabras gritar iiii mamá, tía.....seño!!!, esas caritas llenas de vergüenza por haberse confundido, las sinfónicas carcajadas por las ocurrencias de su maestra o la tristeza tras haber realizado alguna acción no correcta.

Tristemente veo pasar las horas, los días y los meses; noticias tras noticias que lo único que provocan es ver más lejano el momento de volvemos a ver y encontrarnos para seguir viviendo grandes historias que quedan grabados en mi mente y corazón, que mañana solo serán gratos recuerdos y anécdotas para relatar, cuando en el futuro nos volvamos a encontrar.

Hoy tengo un plan, al caer la tarde doblaré rodillas y me postraré

ante Dios e imploraré por sanidad, piedad, salud y resiliencia para cada uno, y que esta espera no termine siendo eterna, pues la ausencia es inmensa y pesa mucho en mi corazón, solo Dios conoce mi añoranza de que esto solo sea un sueño malo y que, al rayar el alba, la realidad fuera otra.

Cada mañana espero con ansias el día en que nos volvamos a ver, gritaremos, reiremos, jugaremos, nos daremos muchos besos y abrazos, quizás lloraremos de felicidad y gratitud por el milagro de volvemos a encontrar.

Ahora solo puedo decir, que aprendí a disfrutar del momento y a amar con toda el alma, porque aquí en mi pecho tengo guardado mucho de lo que ese día debí decir y no pude hacerlo y ahora tengo todo el tiempo del mundo para hacerlo todo diferente.

Paciencia, mis hijos del alma, pronto tendremos todo el tiempo del mundo para volver a la aventura.

Pensando en mis estudiantes de sexto primaria de la EORM Jucanyá JM; Panajachel.

MI MENTE

Por: Mayarí Panjoj

Camina sin descansar,
no necesita salir para saber quién es,
pues toda su vida ha estado encerrada.

Sin embargo, conoce más lugares que cualquier otro,
sin boleto ni transporte,
decide cuándo y a dónde viajar.

Guarda secretos en retratos,
que solo su cámara toma,
y en un cuarto oscuro,
como dibujados con matiz tan cristalino,
que pasa desapercibido,
frente a la gente.

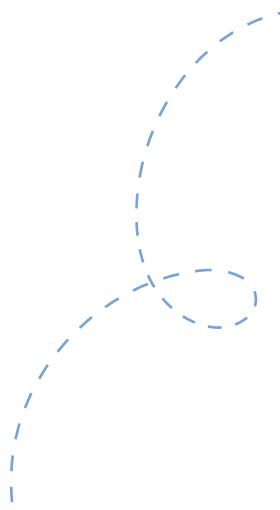
Pero no se aparta de su realidad,
como espectro cuando le desagrada,
y como lienzos hermosos,
cuando les aprecia.

Suprime todo aquello que le atormenta,
pero hace resonar,
aquellos que necesita hasta conseguirlo.

Tiene la habilidad de controlar todo,
y a la vez nada.
Es consciente de ello,
y no conoce límites.

Es tan maravillosa,
que aun dañada y débil,
es capaz de seguir.
No muere,
no puede hacerlo.

Mi mente



LA CUARENTENA FUE EL MOMENTO IDEAL PARA RECONECTARME

Por: Mayra Lucelly Estrada Revolorio.

La vida definitivamente es un regalo hermoso que debemos disfrutar cada día y yo recientemente aprendí que debemos de vivir cada día de nuestra vida con intensidad como si fuera el último y a estar infinitamente agradecida con nuestro creador por darme el privilegio de estar aquí.

Y la pregunta es, ¿Por qué... pues les compartiré mi historia, no con el fin de victimizarme, sino con el fin de dar mi fiel testimonio de la importancia de buscar la resiliencia.

Mi nombre es Mayra Lucelly Estrada Revolorio, soy pedagoga, administradora y gestora del desarrollo de la niñez, la adolescencia y la juventud, tengo 31 años y actualmente laboro para la Universidad en la coordinación de la Unidad de Asuntos Estudiantiles en UVG campus Sur.

El año pasado, justo el 14 de junio después de culminar la final de una triangular masculina con los estudiantes de la Ingeniería Agrícola, muy alegre me dispuse a dirigirme a casa alrededor de las 21:30 horas y como vivo en el interior del país, sin pena tomé mi pasola y me puse en marcha. Justo pasando un entronque algo peligroso entre la autopista y la carretera hacia el

centro de Santa Lucía, un auto me tomó por sorpresa y me atropelló, dejándome inconsciente, me fracturó el brazo y la pierna izquierda y me golpeó fuertemente la cabeza dañando un nervio muy importante que además de regular el proceso de planificación hecho por mi cerebro, también permite abrir y cerrar el ojito y moverlo para diferentes puntos.

El caso es que gracias a Dios sobreviví a ese aparatoso accidente, desperté después de estar nueve días en coma y por suerte mi actuar se fue regulado poco a poco, después de seis meses de estar en recuperación, seis meses, en los que aprendí a caminar de nuevo a hablar sin gritar o a comer de todo y mil cosas más, pues por fin me dieron de alta y me dispuse a rehacer mi vida con todas las ganas y la alegría del mundo.

Es importante contarles que en este proceso jamás, jamás me peleé con Dios diciéndole "Diosito ¿por qué a mí?, si yo de trabajar venía" o "Dios ¿qué hice para merecer esto?", Mas bien mi corazón se llenó de una inmensa gratitud, pues hacia él las únicas palabras que salían de mi mente, boca o corazón sólo eran "Gracias Diosito por salvar mi vida".

El tres de enero volví a mi trabajo y estaba tan emocionada que no me

van a creer, pero de la alegría y gozo que experimentaba en ese momento me desperté a las 3:00 a.m. y ya no me puede dormir, lo gracioso es que desde ese horario empecé a prepararme para ir al trabajo y yo entro a las 8:00 a.m.

Los días iban transcurriendo y yo iba ideando muchas mejoras para mi plan anual y para las actividades de inicio de año. Sin embargo, fuera del contexto laboral algo pasaba y yo no me daba cuenta, me había vuelto muy, muy egocéntrica y eso provocó que mis amigas del año anterior se alejaran y que yo sin pensarlo le reclamara a cualquier persona el hecho de que no me hablarla; y ciertamente eso no era común en mí y para evidenciarlo citaré las palabras de mi mejor amigo y profesor de la U, el Lic. Jorgito Guzmán, quien decía “Vos sos mi amiga porque no sos chismosa, no haces escándalo por nada y casi nunca molestas” y resulta que en ese período me había vuelto una persona muy tóxica.

Me di cuenta hasta que un día mi mejor amiga, Darlin Figueroa, me dijo: “Mira Mayrita sé que con todos estos cambios he estado un poco lejos de vos, pero con tus reclamos y alegatos

lo único que provocas es que yo no quiera esforzarme por acercarme a ti y pues siempre estoy pendiente y te demuestro mi cariño, pero ya te debes calmar”. Y yo sé que mi mejor amiga, jamás me dice nada para herirmee, pues por algo ha sido mi amiga por 16 años. Aunado a eso en repetidas ocasiones discutía con mi mami y le faltaba el respeto sin darme cuenta en el momento que lo hacía, sino hasta después.

Unos cuantos días después de que yo pudiera darme cuenta de eso, pues empezó la cuarentena y con plena conciencia decidí que era momento de reconectarme conmigo misma y que en medio de todo ese caos que había provocado con mi actuar, debía volver a unir mi alma, espíritu y cuerpo para volver a ser yo o hasta cierto punto mejor.

Emprendí la búsqueda de alternativas y empecé por participar en muchos webinars que desde mi perspectiva me ayudaría, por ejemplo, recibí uno de “Respiración consciente”, un taller de el “Ho`oponopono” relacionado con la meditación y también recibí uno llamado “Liderazgo Femenino”. Empecé a leer la continuación de un libro que me había ayudado muchísimo en mi recuperación,

llamado “Los cuatro acuerdos” del cual nunca me cansaré de repetir una frase que me marcó mucho: “La única razón por la que soy feliz es porque elegí serlo. La felicidad al igual que el sufrimiento, es una elección”. La continuación de este increíble libro se llama “El quinto acuerdo” y pues con todo lo que he estado haciendo he mejorado mucho.

Y hoy, puedo asegurar que la resiliencia no es sólo la “capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente o una violación a sus derechos”, también es esa capacidad de reconectarse con uno mismo y esforzarse por volver a la normalidad o ser mejor como lo estoy tratando de hacer yo.

Definitivamente, ahora, sé que la vida se debe disfrutar siempre, porque cualquier lugar es “aquí” y todo momento es “ahora” y nunca me cansaré de celebrar mi vida y tratar de ser mejor, pues, aunque en este momento todos estamos pasando por dificultades, mi vida es plena, prospera y maravillosa.

VIVENCIAS CON PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Por: Migdalia Aguilar

Soy de la ciudad de Quetzaltenango, al ser una ciudad que está prosperando se diría que no se tiene un gran apego a las personas de la tercera edad, por las múltiples ocupaciones y por el hecho que entre el trabajo y las tareas del día a día es difícil compartir con ellas.

En mi caso en particular tengo la bendición de compartir con uno de mis abuelos que tiene más de 90 años, es una persona muy activa a pesar de su edad, es una persona que por lo general le gusta salir a caminar a la calle y realizar actividades que le permita su edad.

Al iniciar este proceso de cuarentena y saber que las personas de la tercera edad son las de más alto riesgo se le sugiere ya no salir a la calle por el riesgo de contagio, él muy colaborador decide quedarse en casa con la familia que se compone de una de sus hijas, su esposo, dos hijos de la pareja y una nieta de la pareja. El abuelito decide apoyar con lo que puede en la casa para no aburrirse, esto es cuidar de las plantas que se tienen en un pequeño jardín y de las mascotas en su alimentación y cuidado, la intención es no perder su actividad en manera de lo posible.

Es curioso como una persona que ha realizado la misma actividad durante muchos años puede cambiar por la necesidad de supervivencia, de esta manera inicia una nueva rutina del abuelito, levantándose en las mañanas a cuidar de las plantas y de los animales, pero llega la oportunidad de poder leer la prensa todas las mañanas, eso despierta en él la necesidad de contar las historias de antaño, en las que también ha habido toque de queda y lo que sucedía en aquel entonces con las personas que por alguna razón violaban el toque de queda, que a lo largo de toda su vida no había vivido situación



similar de ver que todos se quedaban en casa y poder trabajar desde casa, poder ver que hay personas que por necesidad deben salir a la calle pero esto pone en riesgo su vida, ver cómo es que las personas toman las situaciones a la ligera.

Pero todo en esta cuarentena pasa su factura, el encierro puede sacar lo mejor y lo peor de las personas, tanto en el ánimo como en la salud, la inactividad en una persona mayor puede afectar su salud de maneras inesperadas, justamente esto sucedió con el abuelo porque la falta de actividad a la que estaba acostumbrado hizo que se le diagnosticara una EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), dicha situación hace que toda la familia (no solo la que vive con él en la casa) se volcara por su salud, por increíble que parezca él en lugar de bajar los ánimos continuo contando sus historias y uniendo aún más a la familia.

Como humanos podemos pensar que todo lo sabemos y que la vida no puede sorprendernos, pero lo que sí se puede decir es que las personas de la tercera edad están llenos de sabiduría, no para dejarlos solos y que ellos se pierdan en este mundo tecnológico que nos rodea, son personas que necesitan de los que están a su alrededor para que no se sientan solos y desplazados, para que ellos puedan sobrevivir no solo consiste en aislarlos de las personas que puedan contagiarlos, sino que necesitan de oídos que los escuchen y de brazos que les puedan dar un abrazo fuerte y sincero, necesitan estar cerca de personas que los aman y que ellos se sientan amados.

COACHING EN CUARENTENA

Por: Programa de Coaching para la Excelencia

La cuarentena no llevó a cambiar únicamente las clases presenciales, las sesiones de coaching se volvieron virtuales, pero esto ayudó que, para muchos coaches se volvieran “más cercanos” al tener que estar en contacto virtual con sus estudiantes de primer año. Este cambio apoyó en la mejora de la comunicación entre coachee y coach con la coordinación del Programa. El sentir ha sido que los coaches están más comprometidos que nunca en los 8 años del programa. Los coaches están pendientes de las necesidades de sus estudiantes y han referido estudiantes con problemas de internet, bajo rendimiento debido a que no se adaptan a las clases virtuales e incluso problemas emocionales inducidos por la cuarentena, algunos de estos fueron referidos a la Unidad de Bienestar Estudiantil.

Los coaches han apoyado a los estudiantes a visualizar la cuarentena en positivo, a comunicarse asertivamente en casa, a realizar cambio en los hábitos de estudio y han enfatizado la organización de tiempo académico, familiar y personal. Esto ha hecho que estudiantes realicen cambios graduales y muchos de ellos ya tienen nuevos hábitos, como el de hacer ejercicio, que algunos no lo tenían. Se trabajó la comunicación asertiva, ya que estar todos en casa es momento que nos comuniquemos con amor y empatía. La convivencia ha sido de semanas, por lo que deben trabajar juntos para tener recuerdos positivos de la cuarentena, llegará el tiempo en que se extrañará el estar todos juntos.

También se ha trabajado el estar positivos, pero sin negar las emociones negativas que pueden surgir cada semana, como por ejemplo la incertidumbre de lo que va a pasar. Esto lo que ha apoyado es a que los estudiantes sean resilientes. Cada estudiante ha buscado la forma de relajarse, de estar positivo, de organizarse, pero los coaches han estado cercanos a ellos apoyándolos a salir de su zona de confort para adaptarse a los cambios de clases en línea, ¿qué han hecho los coaches?



1. Apoyarlos para que liberen sus emociones. Se les ha dicho que está bien sentirse como se sienten, por lo que es importante tener momento para él o ella y reflexionar sobre sus emociones y sentimientos.
 2. Motivarlos a disfrutar el momento familiar de forma organizada, es decir que programen sus actividades académicas y personales sin olvidar el convivir en familia.
 3. Que no olviden tomar sol y hacer ejercicio.
 4. Apoyarlos para recordar sus hobbies, es momento de retomarlos (si se puede)
 5. Decirles ifuera el pijama! Esto les ayudará a estar enfocados en sus actividades académicas.
 6. Insistirles en su tiempo personal, importante para la reflexión y su autocuidado.
 7. Pedirles que sonrían, que no pierdan el sentido del humor.

los estudiantes puedan liberar estrés.

Cada coach, con su forma de ser y de comunicarse ha aportado su granito de arena para que los estudiantes de primer año se sientan acompañados, sientan que alguien está cercano a ellos para apoyarlos. Así que hoy más que nunca podemos decir “**Juntos saldremos adelante**”

Este relato es un agradecimiento al apoyo, motivación y positivismo que los coaches les proporcionan a sus estudiantes. Solo nos queda darles las gracias por su entrega.

Otros coaches han trabajado, con apoyo de la Unidad de Bienestar Estudiantil, talleres de mindfulness para apoyarlos a que se enfoquen en el aquí y el ahora, pero sobre todo para que

MI RELATO DE CUARENTENA

Por: Regina Fanjul de Marsicovetere

Tan acostumbrados a ver de lejos las noticias,
nunca imaginamos ser parte de esta crisis:
de un día para el otro perdimos la rutina,
y pasamos al encierro y la vida vitrina.

Obligados a adaptarnos a un ritmo acelerado,
con la compu y el teléfono siempre a nuestro lado,
¡Lavo platos, barro piso, contesto videollamada;
escribo informes, hago citas y la ropa ya guardada!

Suena el timbre, llora el gato, se me quema la comida,
¡Ya es hora de dar clase, hay que dar la bienvenida!
Duermo poco, corro mucho y ¡ya es mucha la presión!
¿Y si me enfermo, o si la economía entra en recesión?

¡Hay mil miedos en mi mente que no puedo controlar!
Pero los suelto en un respiro y me animo a confiar:
si peores tiempos de la historia han tenido solución,
¡De esta también saldremos, con paciente determinación!

MIS CAMBIOS EN LA CUARENTENA

Por: Rita María Calzia

Inicié la cuarentena con la incertidumbre sobre qué iba a suceder, no solo por la pandemia, que apenas llegaba a Guatemala, me preocupaba TODO y todo al mismo tiempo. Me preocupaban mis estudiantes, mis clases en línea, mi trabajo, mi casa y mi familia. Se dan cuenta, todo “mí”, al tiempo me di cuenta que no era responsable de todos y de todo, que de esta cuarentena salimos juntos y esta fue una nueva filosofía. Decidí que en cada sesión en línea, mis estudiantes se sintieran cómodos, preguntándoles cómo se sentían, decidí hablarles forma positiva, sin negar sus emociones negativas. Los animé a los cambios que debían realizar para adaptarse a las clases en línea, a estar en casa, convivir más tiempo en familia.

Por mi lado esto me animaba para identificar las mejores tecnologías para facilitarles el conocimiento. Sí, de un día para otro me tuve que volver tecnológica, debo asegurar que, sin el apoyo de mis hijos, no lo hubiera podido hacer, es increíble lo versátil, creativos y flexibles que pueden ser los jóvenes. Esto pasó el fin de semana antes de iniciar las clases virtuales, desde aquí

inicia una convivencia familiar que es lo más lindo de la cuarentena, mi esposo y yo tenemos dos hijos José de 22 y Calu de 16 años, sí plena adolescencia los tres han sido mi soporte, mi ayuda, mis ideas para ser mejor cada día. Pero en este momento, no estaba lista para el cambio, aún no lo veía.

Les cuento cómo me sentía la primera semana, entre trabajo administrativo y docente, el tiempo me empezó a consumir, al terminar el día de trabajo, iniciaba otro día laboral, pero ahora en casa. Me sentía culpable de sentir que necesitaba tiempo para mí, en mi mente me repetía, si estoy en casa y con mi familia, ¿por qué siento que necesito tiempo? Comprendí que no puedo ser docente, colaboradora de la UVG, madre, esposa, hija o amiga si no tengo tiempo para mis gustos, me encanta leer, así que lo retomé, disfruto ese tiempo de lectura, este fue mi primer cambio: tiempo para mí. También me gusta cocinar, así que fin de semana mi hija y yo estamos cocinando postres deliciosos, eso le gusta cocinar a ella. Disfruto la hora del almuerzo entre semana, aunque no es a la misma hora todos los días, solo estamos los tres en casa, a pesar que

son muy rápidos ya que después regresamos todos a nuestras labores, así que nos escuchamos y platicamos de lo lindo. He estado atenta a sus emociones generadas por cuarentena, por sus clases, e incluso el no ver a sus amigos. Este fue otro cambio: organizar el tiempo y rutinas para lograr almorzar juntos, este cambio no fue solamente mío, también se sumaron José y Calu.

Ahora valoro más el tiempo libre, los fines de semana han sido familiares, hemos cocinado juntos, hecho limpieza juntos, Basta se ha convertido en el juego de mesa de la familia, lo interesante es que ninguno de los cuatro nos hemos sentido aburridos en casa. Definitivamente también tenemos nuestros espacios personales y también lo disfrutamos.

Otro cambio importante, la cuarentena me ayudó a identificar que debía soltar el control, por ejemplo, que está bien que mi hija puede decidir su horario de trabajo en línea y no es necesariamente el mío, ellos encontrarán su propia rutina. Poco a poco voy notando cambios que vienen de mí, pero que ayudaron a cambios en la dinámica familiar, ahora todos ayudan en casa, ya no es únicamente mi responsabilidad.

Como familia hemos sido empáticos, mi mamá está llevando

la cuarentena de forma estricta, pero hemos llegado a visitarla desde el garaje de la casa, se ha emocionado tanto y veo a mis hijos felices de haberle dado la sorpresa, que me agrada el aprendizaje que siempre debemos estar pendientes de la familia, también visitamos a mi suegra y siempre nos recibe con alegría y cariño.

El cambio más importante no ha sido personal, ha sido en familia, hemos aprendido a ser resilientes, es decir a identificar un aprendizaje positivo en todo lo que estamos viviendo. El volver a compartir en familia más tiempo, nos ha llevado a ser comprensivos, empáticos y assertivos los unos con los otros, hemos crecido como familia gracias al amor. Es decir, mis cambios en cuarentena resultaron ser nuestros cambios en cuarentena y de lo único que estamos seguros es que seguiremos cambiando.



DELIRIOS DE LIBERTAD

Por: Rodolfo De Jesús Urizar

Tic-tac Tic-tac Tic-tac Tic-tac

Hoy te vi,
estabas tan linda,
irradiabas ternura,
hoy te vi, corazón,
y mis latidos se aceleraron;
se agudizaron mis sentidos,
y el mundo empezó a ir a un ritmo distinto.

Tictac-Tictac-Tictac-Tictac

¿Estás más flaca?
Tu sonrisa no ha cambiado,
no estoy seguro;
me vi en tus ojos café,
o verdes...
Hoy ¿fue hoy?
¿Te vi?
¿De verdad lo hice?

Tic-tac Tic-tac Tic-tac Tic-tac

Estoy enloquecido,
13 soles,
13 lunas,
de que me sirve soñarte,
si sé que no estás,
no me alcanzan tus recuerdos,
pero te amo aún más.

TODO ESTARÁ BIEN

Por: Rodrigo José Morales

Aquella mañana me costó más de lo normal abrir los ojos. Llevaba días sintiendo que ella vendría en cualquier momento. En estos últimos días no encontraba la fuerza, por no mencionar la motivación, para levantarme de la cama. Llegué a pensar que estar en la cama todo el día sería la manera más fácil de matar a la rutina, aunque sería un vano esfuerzo ya que volvería mañana. Sabía que no podría volver a dormirme, también sabías que ella no se saldría de mi mente. Me preguntaba: ¿Dónde estaba? ¿Cuándo vendría? Barajé la posibilidad de que ella ya estuviera aquí. Si de todas maneras seguiría pensando en ella, al menos lo haría con un café.

Coloqué la cafetera sobre la hornilla, era una de esas cafeteras antiguas. Esperé hasta que el vapor que salía de la cafetera me avisó, con un fuerte chirrido, que el café estaba listo. Con la taza en mis manos, me senté en el sofá frente a la ventana. Me senté a pensar y esperando ver a alguien por la calle, sabía que era inútil, hacía semanas que nadie pasaba por ahí. Todo estaba vacío y se oía el sonido de la duda. Eventualmente alguien pasó,

brevemente, se le notaba muy preocupado. Ahora las personas temían a la calle. Las pocas personas que aún caminaban por las calles, se les notaba como cargaban con un peso, el peso de no tener certeza de nada. Aunque nadie realmente que le depara el futuro, al menos guardan la esperanza de uno, ahora ni eso tenían. Mientras pienso en ello me doy cuenta yo también cargo con ese peso. Hay días en los que me pregunto si podré resistirlo, no creo ser lo suficientemente fuerte.

Aún recuerdo cuando todo comenzó, no parecía tan grande. Era como esos problemas que esperas que el no verlos hace que desaparezcan. Ahora que lo pienso, ese tipo de problemas no existen. Todo fue muy rápido, de un segundo a otro, lo que parecía la mejor etapa de mi vida se desvaneció. Todos mis amigos se fueron, incluso la chica con la que empezaba a salir se fue. Al principio permanecí optimista, sabiendo que no todo estaba perdido. Aunque mi optimismo se debía a la ignorancia auto impuesta a la que me sometí. No quería saber nada, solo me



sentaba a esperar a que las cosas mejoraran. Cuando no lo hicieron empecé a ver noticias, y lo días pasaron deprisa. Definitivamente el conocimiento no es el mejor amigo de la felicidad. Poco a poco me fui sintiendo más pequeño e indefenso y con menos esperanzas. Hasta llegar a lo que soy hoy. Alguien cuyo peor enemigo es el reloj y la ventana solo me recuerda lo que ya no está.

En medio de estas tristes reflexiones, me doy cuenta de una realidad tan evidente, que es imposible obviarla. Dejo caer la taza de la impresión. Lo que más temía ha sucedido y justo en frente de mis narices, ella ha llegado. ¿Cómo era posible? Me pregunté. ¿Acaso se había colado en una canción? ¿Se metió por la ventana abierta? O la que era la opción más probable: siempre estuvo ahí y hasta este momento fui capaz de verla. Ya nada de eso importa, el porqué es obvio y el cómo, irrelevante. Ella ya había llegado, una vieja conocida mía: la tristeza.

De pronto todo cobró sentido, era ella la que no le dejaba salir de la cama, la que yo

oía cuando tenía ganas de llorar, la que no permitía que me viera al espejo. No era la primera vez que la tristeza me visitaba. Cada vez que lo hace, intento salir a dar largos paseos, beber con los amigos o se concentrarme en alguna de todas las distracciones que la vida me ofrecía. Pero esta vez era distinto, ella había llegado y yo no podía huir. No podía salir corriendo. Una vez me di cuenta de eso, era imposible no reparar en su presencia.

¿Por qué volviste? - le pregunté.

Tú me llamaste - respondió. Mientras se acomodaba en el sillón y me miraba fijamente.

Yo ya conocía su pequeño acto, intentaría hacerme caer en la desesperación. Ella es una experta en arrancar cada trozo de esperanza de tu ser. Es paciente y sabe que no lo puede lograr de golpe. Así que se sienta y se acomoda, haciéndote saber que no irá a ninguna parte. Y entonces

no esté ocupada, ella vuelve y te susurra al oído, por eso tu enemigo es el silencio y lo llenas con música, ni siquiera importa mucho cual sea. Cuando al fin crees que se ha ido, llega una noche de insomnio y te vuelve a invadir. Es una pesadez en el pecho, que te estruja el corazón y tienes ganas de cerrar los ojos y no despertar, pero lo haces y esa es la peor parte, ella sigue ahí en el sofá.

Esta vez no tenía a donde huir, el mundo era un lugar caótico. Así que tuve que usar una nueva estrategia. Le seguí el juego.

¿Por qué te llamaría? ¿Qué podría yo querer de ti?
- le pregunté.

Respuestas - me contestó - me necesitas - añadió.

Debo señalar que su respuesta me dejó perplejo. Me quede viéndola durante unos segundos, tratando de comprender el misterio detrás de aquellas palabras. Al fin cedi y le pedí que se explicara:

Estos días has querido levantarte y que de alguna manera todo mejore. Que todo vuelva a ser color de rosa. De alguna manera esperabas que fuera la felicidad la que te visitara, y solo me obtuviste a mí. Déjame decirte un secreto: LA FELICIDAD NO EXISTE, es un ser mitológico. No es alguien que un día se te aparezca, no es como yo. Yo soy real. Pero no por eso te debes desanimar. Mira, lo que quiero decir con esto es que de seguro te has dado cuenta de que cualquiera puede estar triste, pero no cualquiera puede ser feliz. Ser feliz requiere valentía. Ser feliz es una tarea del día a día, porque la felicidad no existe solo así. No, la felicidad la tienes que crear y eso es difícil. Cualquiera puede dejar que yo lo visite, no se necesita mucho esfuerzo.
- dijo la tristeza.

Vienes y me dices que tengo que ser feliz, pero no me dices como. Además, estos días ya son lo bastante malos sin ti. Si tantoquieres ayudarme ¿Por qué no te vas y no vuelves jamás? - Contesté

No has entendido. Yo nunca me iré del todo.

Durante toda tu vida te visitaré miles de veces. En tus días más grises estaré y también en los felices. Me necesitas para apreciar más los momentos de mi ausencia. ¿Crees que es posible vivir toda la vida feliz? No. Tienes que aprender a vivir conmigo. Es importante que entiendas que tú y yo, viviremos en eterno duelo y es importante que nunca te rindas. En estos días me verás más seguido y tienes que esforzarte más. Quiero que sepas que siempre me puedes vencer, depende de ti. Cree en ti. Intenta con toda tu fuerza y con cada fibra de tu ser. - Me dijo, como quien da un consejo.

Tengo miedo de no tener la suficiente fuerza esta vez, de no poder ganar el pulso. Tengo miedo de que esta vez me deje llevar más de la cuenta. - le dije abatido.

Lo entiendo perfectamente. Es normal. - contestó

Me senté junto a ella en sofá y estuvimos en silencio hasta que me dormí. Cuando desperté se había ido. El sol brillaba y se escuchaba música por lo lejos. Me sentía distinto y entendí.

La tristeza esa tarde había llegado a mi casa a hacerme entender que ella nunca se va del todo, que la necesitas para apreciar lo bello de la vida, para te des cuenta de que hay cosas que se deben cambiar. Para que entiendas que, en una crisis como esta, el hecho de que tu más grande lucha sea tener que soportarte a ti mismo en tu casa, es más que suficiente para que estés agradecido por lo afortunado que eres. Ella quiere que entiendas que no es tu enemiga. Que debes resistir y tienes que creer que todo estará bien. Lo tienes que creer, tienes que convencerte a ti mismo de ello. Tienes que saber que la tristeza tiene control de ti, tanto como tu se lo das. Cuando al fin entiendes todo lo que ella te quiere enseñar, entonces escribes un cuento y esperas que quien lo lea sepa, al igual tú, que todo estará bien.

POEMA QUÉDATE EN CASA

Por: Rolando Alfonso Meletz



I

Cuida tu salud porque tu salud es tener vida,
la vida es muy importante para ti y para los demás,
los demás se cuidan y te cuidan,
quédate en casa es para tu bienestar,
el bienestar es tener salud y vida.

II

Los días pasan y pasan sin esperar la hora,
los días valen mucho aprovecha el tiempo,
los tiempos que pasan y pasan,
y pasar la cuarentena con la familia,
es difícil sin comida los niños lloran y lloran

III

Los niños lloran y lloran pasando la cuarentena,
en la casa ya no hay comida y a los malos gobernantes,
no les importa la gente pobre y humilde,
la humildad de la gente es grande se ayudan,
entre ellos mismos.

IV

Quédate en casa cuida tu salud y la de tu familia,
la salud es más importante que el dinero,
aunque el dinero haga falta en el hogar,
y algunos gobernantes se enriquezcan
y los pobres se empobrezcan más que nunca,
por favor quédate en casa.

EL PÁJARO EN LA VENTANA



Por: Samantha Zoe López

Han pasado días desde que el presidente declaró cuarentena nacional. A pesar de ello, durante todo ese tiempo un pájaro acarrea palos a la ventana del cuarto principal de la casa 37 del condominio Quintas Don Pedro II. Esa área parece no ser afectada por la cuarentena, puesto que es una colonia fantasma, lo único que se moviliza dentro son carros que transportan almas casi muertas. La dueña de la casa decidió salir al supermercado para comprar alimentos que sustenten a la familia durante el tiempo estimado a estar encerrados. Pidió que se le abriera el portón negro y encendió su vehículo. Las calles eran frías, grises, y a pesar del sol que iluminaba el pavimento, todo estaba sin vida. Llegó a La Torre y se colocó su mascarilla y sus guantes antes de bajar del carro.

Había una cola de treinta personas que esperaban bajo el sol para entrar, ella se colocó en la línea y esperó su turno. Había una regla estricta en la cual el gerente solo dejaba que veinte personas entraran a comprar, con el requisito de tomarse la temperatura para estar seguros de que no estén infectados. El olor a cloro de las instalaciones era lo suficientemente fuerte para hacer lagrimear los ojos, eso sin mencionar lo desagradable que es mantenerlo

encapsulado en la máscara. No había pasado mucho tiempo, pero las personas comenzaban a desesperarse. Entre ellas, un señor robusto comenzó a protestar. – Por favor mantengan la calma, ya van a ingresar—mencionó el policía. – Ya llevamos 20 minutos parados, hay quienes necesitamos comprar cosas con urgencia, hombre—dijo una señora histérica. Al final, todos entraron, con la suerte de que la dueña de la casa no tuviera que esperar mucho para hacer sus compras.

El regreso era igual de solitario. Un par de almas caminaban por las calles, mientras que algunos vehículos de dudosa providencia iban y venían. Al llegar, bocinó un par de veces, anunciando su llegada para que le abrieran el portón. Comenzó a bajar los alimentos, ordenando a los inanimados cuerpos que la ayudaran a bajar las cosas pesadas. Entró a su cuarto, encendió la televisión y vio detenidamente las noticias. 10 infectados. Apagó el monitor y vio su ventana. El pájaro que la visitaba desde el inicio de la cuarentena ya había terminado su nido, una ráfaga de esperanza llenó de vida todo aquello que parecía muerto.

CUARENTENA INESPERADA Y PERFECTA

Por: Sandra Patricia Buch

PERSONAJES: Ana, Padres y Hermanos

Todo empezó en un día tan nublado y triste donde se asemeja la mirada de una familia susurrando una terrible noticia de un virus contagioso que significaba, contagio de humano a humano, como decían los abuelos antes - no dejes que te toquen porque darás a luz un hijo-, lo decían para cuidar a las niñas y señoritas, pero este virus, sí es así, llegó a nuestro país Guatemala.

Pasaron los días y cada vez la noticia era eminente y continuó, por lo que la familia de Ana cada vez estaba informada, sin embargo, un día el gobierno informó que todos deben estar en sus casas, con distanciamiento social donde nadie, después de las 16 horas, debía estar en la calle, todo comenzó en ese momento.

Inició la cuarentena, en el cual significaba que toda la familia debía estar encerrada, esto era muy divertido y feliz para los hermanos porque hacía mucho tiempo que no se convivía de esa forma.

Ana era muy anuente a sus clases virtuales, pero tenía tiempo para compartir junto a los suyos, el papá era un hombre trabajador, pero, esta situación le impidió seguir con sus labores, al igual que el resto de la familia.

La mamá de Ana es una ama de casa y el hermano, trabaja en electricidad, igual que todo mundo, se quedaron en casa.

Después de las 16 horas se reunían a una convivencia social, sin embargo Ana empezó a tenerle más confianza a su padre, ya que él nunca tenía tiempo para los hermanos, esto ayudó para compartir sus penas y sufrimientos que como persona joven pasaba, pues



(<https://co.pinterest.com>)

Ana se dio cuenta que la familia fue más unidad en estos días, la mamá y el papá se reclamaban por qué nunca les dieron el tiempo necesario, el padre admitió que el distanciamiento era a raíz del trabajo, todo era normal, del amanecer al trabajo, del anochecer a dormir y así era todos los días.

Ana y Luis tuvieron más convivencia junto a sus padres por lo que Ana padecía de estrés y pues esto ayudó a mejorar su estado de ánimo, ya que el amor de papá y mamá era muy especial para Ana, ella decía que todo esto, es como un sueño hecho realidad, le pedía a Dios que un día la familia fuera unida y tener una convivencia especial.

Ana se siente feliz porque cuenta con sus padres. Es una familia humilde y muy unida. La felicidad y el amor, les da la fuerza para salir adelante cada día, en el cual la cuarentena ha sido la unión, aunque comer era difícil, ellos son felices.

EL PARAÍSO DEVIENE EL INFIERNO

Por: Sebastian Schippers

Para todos los que pasan por tiempos difíciles:

Tiempo que no sobra,
tiempo que no va,
enfermedad sin cura,
tratamiento sin maldad.

Una cura aliviará un malestar espiritual.
No te vayas, por favor,
todavía no.

Uno no escoge lo que sucede,
solo pasa porque sí.

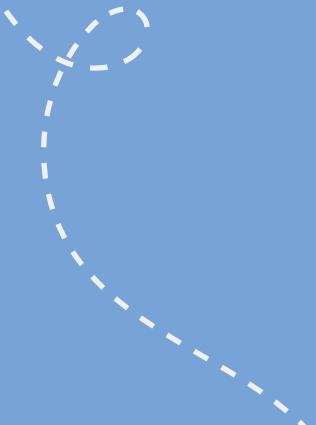
Tiempo que no hay,
enfermedad que evoluciona,
lágrimas que caen,
el tiempo pasa y sin respuesta

Solo TÚ tienes elaborado nuestro plan.

Destino que se escribe,
destino que no va,
destino que sucede,
esperanza que se va.

Tiempo que no aprovechas,
oportunidades sin realidad,
memorias para siempre,
recuerdos sin olvidar.

No te vayas, por favor,
Sálvalo por favor,
porque ese dolor no quiero experimentar...



AMANAKI

Por: Sergio Alexander Castellanos

Durante años mi guía,
mi acompañante
mi luz en la oscuridad errante,
caminas conmigo, enterneciendo mi destino.

Imposible es olvidarte,
si cuando mi corazón esta afligido,
dolido, turbado o cansado
me recuerdas lo importante que hoy
es cumplir mi destino.

En ocasiones en tu renacer,
mis ojos te dejan de ver,
pero mi alma me recuerda tener fe,
sin reprochar, sin desfallecer,
solo esperar el crepúsculo renacer.

Y hoy, aquí, deleitando tu resplandor,
mi ser, mi alma, mi esencia comparten,
nuestra historia, resumida en un solo ser.

2
Como todo ciclo en la historia,
como toda buena novela,
como toda buena obra,
nuestra aventura se transforma.

En este nuevo universo,
en una nueva historia que no tiene guion escrito,
que no contempla un número de lectores,
de críticos, de actores, la vida evolucionó,
el caos se transforma en orden,
y la esperanza como reza el viejo adagio,
es como la llave perdida, que basta,
con buscarla alrededor para encontrarla.

Pero que sería la vida sin retos,
que sabor tendría en amateur,
y por ello el significante de esta historia,
el protagonista y vencedor será tu,
lector.

REINVENTARNOS, REFLEXIONES VARIAS

Por: Sofía Menchú

Tocó reinventarnos,
tocó cuestionar lo que éramos y hoy somos.
Y tuvimos que replantearnos todo para conectar de nuevo,
hacer miles de preguntas
¿Qué era lo normal? ¿Qué valoramos realmente?

Nos habíamos vuelto inconscientes de nuestra vulnerabilidad,
ciegos a la fragilidad humana.
Estábamos acostumbrados a la facilidad de las cosas.
Acostumbrado al capricho con nuestra casa común, al desprecio a la madre tierra.

Para cuestionar había que alejarse del ruido, para aprender desde dentro, desde lo que somos
nosotros mismos. Valorar el silencio, ese silencio que resuelve preguntas y hace nuevas y las crece como la lluvia que riega ahí donde nadie ve.

Porque en el ruido es muy fácil perdernos, escondernos, vivir sin sentido. En el silencio escuchamos lo que no había estado ahí, al menos en apariencia, al alejarnos vemos lo que no habíamos querido ver.

Y nos sentamos, nos sentamos a escribir, a notar y anotar, para volvernos creadores, creadores de mundos, mundos que quieren ser habitados

Desde una nueva perspectiva admirar la belleza que no vemos dentro por ver al lado, ver la belleza en la diversidad que nos rodea, la belleza en lo oculto.

Aunque aun todo se mueve, las cosas pasan, el miedo crece, las personas sufren, la distancia duele. Para algunos el silencio ensordece y el encierro mata, no debemos cegarnos, el tiempo pasa y con él pasan cosas.

Quizás ya no queramos regresar a la “normalidad” esa donde reina la carencia, la desigualdad, el dolor, la destrucción y la discriminación.



LA LUNA

Por: Sophia Raquel Toledo

Entre la luna y yo tenemos secretos guardados, cada noche siempre hay algo nuevo que tengo que contarle. Cada noche me acompaña y me escucha. Cuando tenía 5 años recuerdo que jugaba con ella, jugaba a las escondidas, aunque la mayoría de las veces ella me ganaba a mí. Siempre ha estado pendiente de mí, ha estado en los partidos que me tocaba jugar tarde o en las cenas que he tenido con mi familia y amigos. Ha estado en mis victorias como también en mis derrotas.

La vida da vueltas a cada rato y la mayoría de las veces no estamos preparados a ello, ya que cuando ese cambio ocurre no tenemos la fuerza suficiente para poder soportarlo, así que acudimos siempre a nuestros seres más queridos, ya sea nuestra familia o amigos. La mayoría de las personas creen que los cambios son malos, aunque eso no es así, ya que, si no ocurren cambios en nuestras rutinas, la vida sería un poco aburrida, ya que sería lo mismo cada hora, cada día, cada año.

Ahora te preguntarás por qué hice ese cambio de la Luna con los cambios de la vida, pues ahora te explico. Durante mi niñez tuve los mejores momentos, me atrevo a decir que tuve una niñez bastante sana. Antes era feliz con tan solo piñas que caían de los árboles, también me encantaba explorar entre los bosques, me encantaba ver el sol entre los árboles y por supuesto también ver a la Luna. Recuerdo que cuando jugaba escondite con mis amigos aprovechaba el tiempo para verla. Aunque... ¿Te digo un secreto? La luna y yo siempre jugábamos juntas, ella iluminaba mi camino para que no me cayera entre los hoyos o que no tropezara con alguna piedra.

Conforme fueron pasando los años pude observar los cambios que estaban ocurriendo en mi vida, cada año iba creciendo y aquellos juegos que me encantaba jugar de noche, cada vez eran menos niños y niñas. Luego esas noches se convertían en noches de desvelo de hacer tareas o para estudiar para algún examen. Y siempre observaba desde mi ventana a los niños en sus bicicletas con sus familias o simplemente caminando.

Ahora cuando observo desde mi ventana, me doy cuenta que ya nada es igual, las risas que eran provocadas por

algunos niños desaparecieron, aquellas noches de escondite se esfumaron.

Lo que antes para mí era una “chamusca” ahora se convirtió en un videojuego llamado Fifa.

Lo que antes para mí era caminar hacia la casa de mis amigos, ahora se convirtió en una llamada desde el teléfono.

Lo que antes para mí era ir a la biblioteca a buscar información para algún trabajo se convirtió en algo llamado internet.

Lo que antes para mí era una fogata entre amigos, se convirtió en ir a alguna disco a bailar y a tomar.

Lo que antes para mi eran raspones en las rodillas, se convirtió en un corazón roto.

Conforme vamos creciendo algunas de nuestras cosas van cambiando, como decía muchas veces los cambios no son malos, es más, aprendemos de ellos y nos vuelven más fuertes. Con el paso del tiempo, aprendemos a perdonar, a amar alguien, a ser solidarios.

Pero hay algunas cosas que no cambian como, por ejemplo: los almuerzos familiares siempre serán para algún cumpleaños, un sábado o un día domingo, aunque eso sí hay que aprovechar el tiempo con ellos debido a que, con el paso de los años, las sillas cada vez serán menos.

Con el paso de los años me doy cuenta de que no he cambiado mis rutinas de las noches, ya que cada noche de cada día del año, platico con la Luna, le cuento como estuvo mi día cuando el Sol estaba ocupando su lugar de iluminar el día. Me he dado cuenta también de que ahora tan solo unas cuantas personas pueden observar a Luna y algunos hablan con ella. Es la única que nos acompaña cada noche, nos ilumina nuestro camino cuando estamos en la oscuridad y siempre nos acompañará ya sea una noche de victoria o una noche en la que para nosotros fue una derrota.

LA ÉTICA AMBIENTAL

Por: Vanessa Granados Barnéond

La educación de la conservación de los recursos naturales es imprescindible, pero es todavía más relevante el contenido de esa educación. De nada sirve que los conocimientos de evolución y ecología se queden para los científicos y algunos maestros de ciencias. Esta información que ha llevado años en describirse, debe de llegar a la mayoría de la población. Sin estos conocimientos seguro seguiremos habitando el planeta, pero lo haremos sin cuestionar hacia dónde vamos y cómo queremos llegar allí para seguir sobreviviendo. Por lo que es necesario que todos sepamos cómo funciona la vida, cómo se adapta y cómo evoluciona.

Nadie cuida lo que no valora o lo que no conoce. Es decir, si nos hemos empeñado en removernos de la naturaleza y sustituirla dentro de nuestras ciudades, no sabremos siquiera como llegar a conocerla y, por ende, no la valoraremos lo suficiente para cuidarla. Necesitamos más ecología y desde una temprana edad. El dotar a la naturaleza de solamente valor estético y económico es detrimental para nuestra propia sobrevivencia. Lo es también para todas aquellas especies que han sido

ajenas a nuestras decisiones sobre la misma.

Los ecosistemas son precisamente eso: SISTEMAS que funcionan gracias a la interacción entre sus componentes. A manera de ejemplo, visualicemos una pirámide de 3 piezas donde si removemos la pieza de hasta arriba, las de abajo no sufren mucho. Si quitamos la pieza de en medio, se suscitan ciertos problemas para la adaptación de la pieza de arriba que cae sobre la de abajo. Pero si quitamos la base... ¡se nos viene la pirámide encima! ... Sin los productores ecológicos que son la base de la pirámide, no hay posibilidad de sostener la vida de los consumidores finales: los seres humanos. Debemos reconocer y siempre recordar que: el estar arriba, nos hace dependientes de todos los de abajo.

La ética ambiental lleva a la ética tradicional a cuestionarse y reevaluar los principios filosóficos de respeto y autonomía. La ética tradicional ha tenido que evolucionar y ha empezado a considerar a los seres NO humanos como capaces de sentir y sufrir, y por ende tenemos el deber moral de considerarlos. Sin embargo,



el respeto compasivo al sufrimiento es solo parte del análisis...

Los humanos somos parte del reino animal y por lo tanto compartimos muchas similitudes biológicas con los animales, especialmente con los vertebrados como nosotros. Mientras más similitud biológica exista entre dos especies, más pueden ser los patógenos que afectan en común.

Una de las características principales de los seres vivos (por contener material genético) es adaptarse a cambios en el ambiente y estos cambios pueden ser pasados de generación en generación logrando la evolución de la especie. Los virus, aunque no sean considerados “seres vivos” están compuestos de material genético y tienen la capacidad de mutar para adaptarse y en este proceso pueden infectar a otras especies.

Es de suma interés fomentar el bienestar animal en todas las especies animales ya que es directo el impacto que tienen en la salud, el tratamiento que le damos a los animales. Siendo una realidad que las epidemias están relacionadas con una industria que explota recursos

y animales para el consumo y comercialización (tanto legal como ilegal, siendo esta última un grave problema de salud pública) ... llamando a cambiar nuestra relación con la naturaleza.

Buscar el bienestar ecológico y animal es crítico para el bienestar humano. De la misma manera que sucede con los humanos, al estar en condiciones de vulnerabilidad tenemos más probabilidades de enfermar. Lo mismo sucede con los animales, los cuales, al estar en condiciones de estrés, suprimen su sistema inmunológico dejándolos extremadamente vulnerables y esto representa una condición favorable para la multiplicación y mutación de patógenos potencialmente muy peligrosos.

El autor Rober Elliot divide la ética ambiental en categorías según la complejidad de esta. La primera división incluye una “ética centrada en el ser humano” en donde las cuestiones morales en cuanto a política ambiental se evalúan sobre la base de su incidencia sobre las personas. Me atrevo a decir que esta ética de primer orden es la que predomina y ha predominado en

nuestra forma antropocentrista de visualizar la importancia de la vida y nuestro lugar en el mundo.

Existe también una “ética centrada en los animales” la cual incluye dentro de los sujetos moralmente relevantes a los no humanos. Este tipo de ética insta la consideración moral de animales individuales como moralmente relevantes por su capacidad de sentir y sufrir. Este tipo de ética es el que ha dado origen a legislaciones recientes en materia de protección y bienestar animal.

Se incluye un tercer tipo de ética denominada “una ética centrada en la vida” en donde la consideración moral de los animales y de los humanos no es suficiente, y supone la consideración de otros seres vivos como las plantas, los hongos, y demás. Sin embargo, este tipo de consideración ética toma en cuenta la complejidad de los seres. Propone que, a la hora de decidir la forma correcta de actuar, nos centremos en el impacto de las decisiones sobre todo el ser vivo que pueda ser afectado.

Se hace necesaria la reflexión sobre las interrelaciones entre la ética, la productividad y el medio ambiente, como componentes de la realidad y no como opuestos. Es decir, por tomar en cuenta un aspecto de los anteriores, los otros no pasen a segundo plano. Debemos considerar a la naturaleza como algo que nos rodea, con lo cual convivimos y no como algo que se utiliza para sacar provecho económico. Nuestra forma actual de considerar la ética se ha empeñado en contraponer la naturaleza con lo intrínsecamente humano. Por lo cual se propone tomar en cuenta una dicotomía: la de la ecología como tarea científica que se contrapone al ambientalismo poco científico y más emocional.

El costo ecológico del desarrollo debe tener implicaciones sobre las políticas públicas y por consiguiente hay que estimar el delicado balance entre las ganancias y las perdidas en materia de recursos. La actividad humana ha



causado indudablemente que la mayoría de los recursos se deterioren, pero a su vez también ha logrado que los beneficios de estos recursos no alcancen de manera equitativa a las poblaciones humanas.

Mientras crece la economía a costas de los recursos también crece la brecha de la pobreza... lo que indica que estamos haciéndolo muy mal. El consumo per cápita de los recursos juega un papel importante en el deterioro y en la desigualdad. También subraya cómo la capacidad intelectual humana, la misma que ha producido la tecnología que contribuye al deterioro del planeta, pude ser clave para ayudarnos a enfrentar el problema.

Dentro de la reciente descripción de la ética ambiental entonces, es importante considerar la posición egocéntrica de los seres humanos y aprender a considerarnos parte de la naturaleza. Aceptar nuestra responsabilidad moral no solo con los seres humanos presentes y futuros, sino con los ecosistemas y demás formas de vida.

En conclusión, nuestra supervivencia supone un enorme reto que hace imprescindible la ética ambiental y a su vez que esta sea considerada por la población y sobre todo por los tomadores de decisiones. Nuestras actitudes individuales cuentan, pero no son suficientes para lograr el beneficio en la colectividad. Tenemos muy poco tiempo para actuar; de hecho, llevamos menos de 40 años siendo capaces de medir nuestro impacto real sobre el planeta.... e incluso me atrevería a decir que en la actualidad invertimos más en conocer al planeta Marte que de las profundidades del océano que está aquí en la Tierra.

CUENTO CORTO

Por: Willy Emanuel Donis Cu

Los murmullos y los movimientos de los doctores de la recepción del Hospital Hermanos Ameijeiras se vieron interrumpidos por el golpeteo de las puertas de entrada, unos doctores portando equipos de protección contra el COVID-19 llevan en una camilla a un individuo con quemaduras de primer grado y balbuceando unas palabras inentendibles. Horas más tarde, En el área de cuidados intensivos unos doctores tienen un breve diálogo:

- ¿Dio positivo? - comentó la doctora Mercedes.

-No, bueno no exactamente, su sangre se comporta de manera diferente parece que es inmune - respondió el doctor Roberto.

Naufragio

22 días antes...

Hércules, Tauro, Leo... Oscar, un joven graduado en derecho de nacionalidad guatemalteca, esperaba ver una de esas constelaciones, pero nada al menos el ruido del agua golpeteando la balsa lo relajaba, después de tres días en el océano pensaba si volvería todo a lo que la mayoría llama "normal". Extrañaba a sus amigos Juanpa y Luisfer, deseaba volver a ver a Balin, su perro Bulldog de tan solo 4 meses que se lo había encargado a sus

amados padres ya que él estaría en unas vacaciones en crucero de la empresa Seller. Tantas imágenes rondaban en su mente acerca de lo que había vivido, hasta que ya no logró soportar el peso de sus párpados lo que trajo un profundo sueño.

Al día siguiente...

- ¡Shu shu largo! - exclamaba Daniel.

Los gritos fueron seguidos de unas alas agitadas que golpeaban el viento. Una gaviota se lamentaba por el golpe que había recibido con un remo.

- ¿Cuál es tu problema con las gaviotas? - Dijo Oscar

-Te recuerdo que ya no tenemos tanta comida, y no permitiré que estos animales se la lleven - respondió Daniel -

Oscar asintió, de alguna manera tenía razón, acto seguido el hombre con el remo se desplomó en la balsa tratando de respirar, se levantó y trató de reanimarlo, pero no funcionaba, luego los ojos del hombre se abrieron:

- ¡Aléjate! esos son los efectos de estar bajo el sol tanto tiempo - Dijo Daniel.

La noche había caído sobre ellos, Oscar lo sabía, esta noche era diferente a las otras; era más oscura de lo usual además había algo en



el aire. Creyó que esto es a lo que llaman "sexto sentido", tan solo un segundo antes que él le comentara sus pensamientos a Daniel un trueno rompió el silencio. Ante las caras de estupefacción de los dos hombres en un abrir y cerrar de ojos presenciaron cómo las olas cobraron vida, un viento tan fuerte los hizo caer. Era claro el mensaje de la madre naturaleza, ella no los quería en su territorio.

-Agarra los suministros y alimentos - dijo Daniel.

-¿Qué rayos es esto? - replicó Oscar.

-La tormenta perfecta - murmuró Daniel.

Tomaron lo que pudieron, se colocaron en posición fetal y se agarraron de las enredaderas de la lancha. Gritos, alardos, desesperanza, conmoción son las características de lo que estaban viviendo; es como ese día -pensó Oscar-, como en ese crucero cuando un tripulante dio positivo pero lo peor fue ese dos de abril cuando fue testigo que la desesperación lleva a las personas a realizar actos que jamás pensaron realizar, las horribles vivencias volvieron a su mente era como ver una película de terror escrita por Edgar Allan Poe. A penas logró salir del "buque de la muerte" con su compañero de camarote Daniel, un hombre joven estadounidense de 27 años dedicado a los bienes raíces, tomaron unos suministros y alimentos,

fueron los únicos que salieron en una balsa salvavidas, el resto de la tripulación no tuvo tanta suerte ya que el virus se esparció muy rápido.

14 días antes...

-Se supone que iban a ser las vacaciones de mis sueños, ¿sabes cuánto ahorre por este boleto? - comentó Oscar.

-No te preocupes las bienes raíces van bien, yo invito a las otras. Mira el lado bueno, hoy comeremos pescado, de nuevo - comentó sarcásticamente Daniel.

-Una buena fuente de omega 3 - comentó con el mismo tono de voz Oscar.

Daniel se acercó con un instrumento de pesca casero que él mismo había construido; constaba de un palo de madera y una navaja de afeitar para poder cazar peces, creyó ver a uno acercándose, a punto de fijar su artefacto en la carne del pobre animal cuando de repente un tiburón tigre de arena emergió y atrapó el muslo del cazador que ahora se había convertido en presa para luego ser arrastrado a aquel infierno azul.

Oscar se acercó al borde de la balsa solo para ver un burbujeo, motivado por salvar a Daniel o por algo más se zambulló de cabeza en el agua, así que descendió a las profundidades. Los movimientos frenéticos de

Daniel detuvieron al tiburón que peleaba por llevarse su alimento, Oscar alcanzó el artílugo hecho por Daniel para luego introducirlo en las branquias de aquella bestia que ante el hecho soltó a la víctima e inició a realizar movimientos rápidos erráticos. Oscar tomó a su amigo que apenas podía moverse, ambos salieron los más rápido posible de aquel escenario antes que más escualos se unieran ante aquel acontecimiento. Afuera en la balsa, tomó alcohol etílico para primeros auxilios y lo diluyó en la herida, luego trató la pierna ensangrentada con gasa, algodón y un torniquete con su cinturón.

6 días antes...

Oscar no sabía qué hacer, no quería perder a su compañero que se había vuelto su amigo. Sabía en el fondo que nadie los buscaría, los gobiernos de sus respectivos países estaban trabajando arduamente ante la crisis del coronavirus, además nadie sabía que ellos eran los únicos sobrevivientes de aquel crucero.

-Amigo dime algo - dijo Oscar.

Daniel apenas balbuceaba.

-No quiero morir, no quiero morir solo. Daniel por alguna razón tiene sangrados de nariz y no deja de toser, creo que actúe tarde, tal vez la herida ya estaba infectada o tal vez la cruda verdad es que el está infectado - pensó Oscar.

Lo peor para Oscar no fue envolver los ojos de su amigo y dejarlo ir en alguna parte del Océano Atlántico, lo peor fue la soledad.

9 horas antes...

Su piel se encontraba dañada por el sol, además se había quedado sin agua para beber ya que no había llovido en varios días así que no tenía de donde recolectar con su cantimplora. Empezó a pensar si la enfermedad había consumido al mundo y él ni al tanto. Sus esperanzas de vida se desvanecieron cuando una tormenta eléctrica se hizo presente en aquel lugar, luego de unos instantes la balsa se movía bruscamente en todas direcciones. Sabía que era el final y que en tan

solo unos segundos desaparecería de la faz de la tierra, se agarró de las enredaderas de la balsa solo para ser sumergido y emergido en repetidas ocasiones hasta que una ola monstruo lo consumió y todo se volvió oscuridad.

La Habana, Cuba

Un padre y su hija se encuentran en su casa de playa jugando “Veo, veo”.

-Veo algo verde - dijo Tatiana.

-Es esa silla de por ahí - comentó Boris.

-Si - grito Tatiana.

-Bien, mi turno “Veo, veo” algo... aguarda - respondió el padre de familia.

El hombre perplejo divisa en la playa algo que parece un hombre acostado boca abajo descuidado y tratando de moverse. El hombre prosigue a gritarle a su esposa: ¡Laura llama a una ambulancia!

Relatos de Cuarentena,
Comunidad UVG

Editorial Universitaria

Universidad del Valle de
Guatemala

Julio 2020

Guatemala, C. A.

Derechos reservados.

Textos originales de los
autores conservan la autoría
de sus relatos.

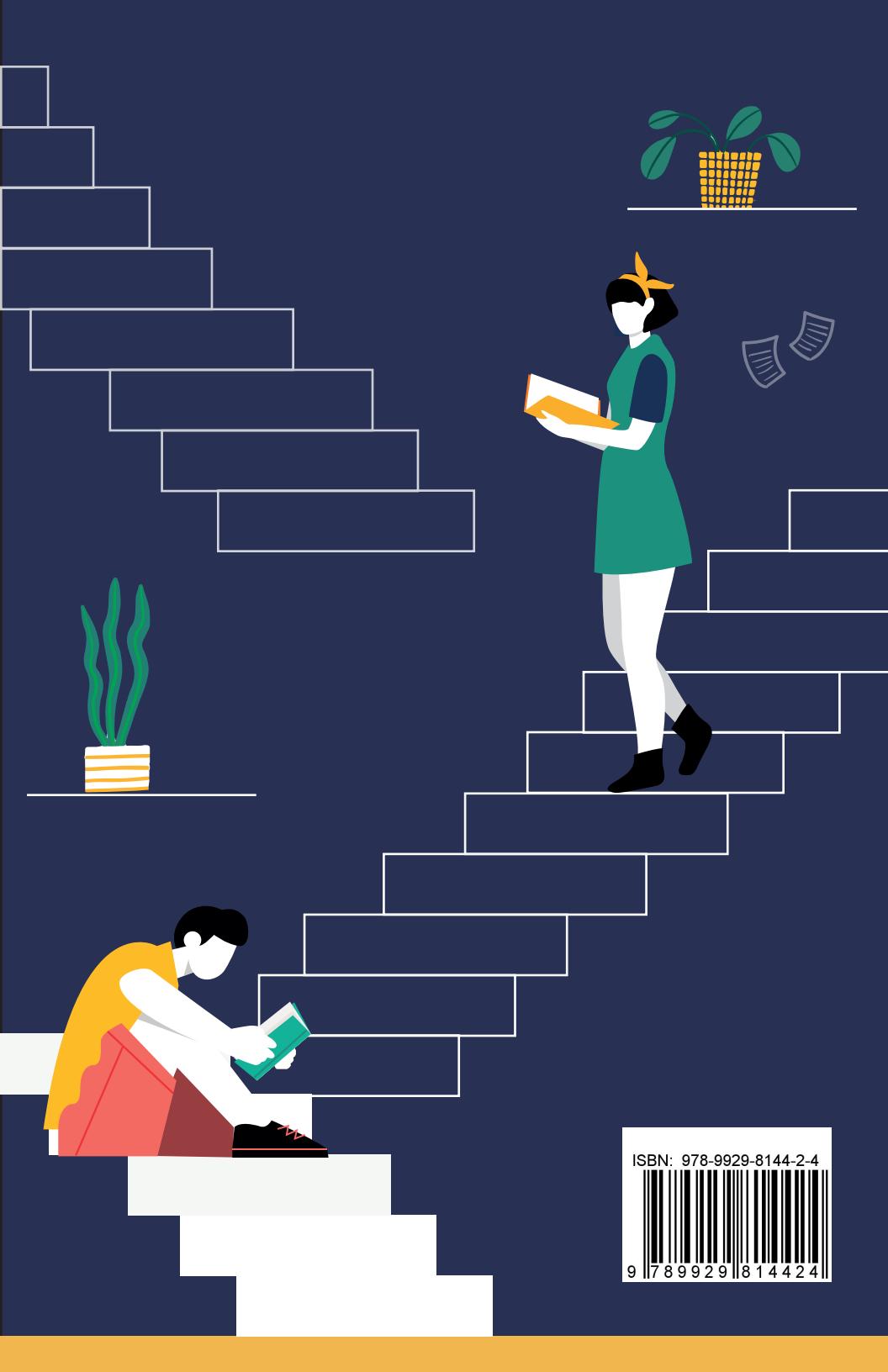
Compilación, gestión y edición:
Vanessa Granados

Diseño: Andrea González

ISBN 978-9929-8144-2-4



**EDITORIAL
UNIVERSITARIA**



ISBN: 978-9929-8144-2-4

A standard one-dimensional barcode used for product identification.

9 789929 814424