

VII Encuentro Marista de
Creación Literaria

REVBÉLATE

Revelaciones en
tiempos de cuarentena:

EXPRESIONES QUE SON VACUNA



 MARISTAS®

ÍNDICE

Presentación	5
Mensaje	9
Introducción	15
Poesía	17
Cuento	57
Ensayo	141

PRESENTACIÓN

Como Maristas, frente a una pandemia histórica que ha marcado esta época, hemos constatado que la palabra de las y los jóvenes tiene la fuerza de una vacuna que nos impulsa a retomar y transformar nuestra vida con una esperanza renovada.

Los edificios escolares han estado cerrados, pero la vida ha seguido en movimiento, y en este ciclo escolar, aunque atípico en un principio, juntas y juntos hemos aprendido a adaptarnos y recrearnos desde la experiencia de la conexión con los demás y, sobre todo, con nosotros mismos.

Es desde esta experiencia de conexión, adaptación y recreación que el *VII Encuentro Marista de Creación Literaria*, **REVBÉLATE** ha lanzado a jóvenes de preparatoria el reto de “conectar” con su interior para descubrir, recoger y compartir lo que este proceso personal y social les va ofreciendo; lo promovemos como su derecho, como una manera de “*educar hacia una ciudadanía activa, crítica, propositiva y corresponsable*”, como un espacio concreto de “*participación y protagonismo*”

juvenil” y también como una oportunidad para quienes leemos de re-crearnos desde la mirada y el pensamiento de las y los jóvenes.

REVELATE es un encuentro, no un concurso, porque aproxima, es puente, busca expresar sin mayor pretensión; no hay mejores o peores, hay diferencias que enriquecen. Por ello, como en los últimos seis años, la Provincia Marista de México Central comparte en esta antología voces muy diversas plasmadas en forma de **poesía, cuento y ensayo**.

“ReVBelaciones en tiempos de Cuarentena: Expresiones que son vacuna” es la frase que enmarcó la motivación para este año. Con ella invitamos a recuperar los retos, dificultades, aprendizajes, conflictos, logros, dolores, reflexiones y sentimientos que cada joven ha vivido durante esta pandemia. También hay expresiones de indignación y reclamo que muestran desacuerdo, ya sea porque percibe algo injusto o porque identifica que la vida está siendo maltratada. Después de muchos meses de cuarentena, estas expresiones pueden ser instrumento de sanación, tanto para quienes las expresan como para quienes las leen. ¡Pueden ser vacuna!

El llamado en esta edición movilizó a varios cientos de estudiantes y a docenas de educadores de 15 preparatorias maristas de nuestra provincia: Instituto México de Toluca, I. Queretano San Javier, Colegio México Bachillerato (CdMx), Colegio Manuel Concha (Celaya), Colegio Pedro Martínez Vázquez (Irapuato), Centro Universitario México (CdMx), Instituto Potosino, Colegio México de Orizaba, Instituto Morelos (Uruapan), Colegio Jacona, Bachillerato Champagnat de La Montaña (Potoichán), preparatorias de las Universidades Maristas de México, San Luis Potosí y Querétaro, Bachilleres México (Poza Rica), y en esta ocasión dos instituciones hermanas: Instituto México de Baja California y Colonia Juvenil A.C. (San Luis Potosí).

REVELATE es una propuesta enmarcada en el proyecto “Nuevos Escenarios de Pastoral Juvenil” que busca impulsar uno de nuestros enfoques educativos: “El Protagonismo Juvenil” (VEO 3). Este nuevo escenario no es otro más que las propias clases de literatura y los talleres de expresión oral y escrita que se desarrollan en lo cotidiano de nuestras preparatorias, pero intencionadas desde este enfoque: los docentes aquí resultan actores fundamentales. Es por eso que el Encuentro Marista de Creación Literaria y esta Antología 2021 no son un acto o un producto aislados: son un espacio y una oportunidad para compartir saberes, experiencias, sentimientos, pensamientos y vida; es un proceso educativo intencionado para favorecer al menos cuatro ámbitos formativos:

- Académico, que implica rigor en términos de forma, y desarrollo de habilidades tales como expresión clara de ideas, ortografía y redacción.
- Artístico, que se relaciona con la belleza, la creatividad, la originalidad y la constancia.
- Ciudadanía (Buen cristiano), que incluye el ejercicio responsable y consciente del derecho a la participación, la búsqueda del bien común y el respeto a la dignidad de la persona.
- Solidaridad, porque el joven da una parte de su ser, de su visión del mundo. Suma provocando al lector, dando ideas, cuestionando.

¡Expresiones que son vacuna! es una forma con la que *Revelamos* nuestra opción y nuestra postura institucional: Creemos en los jóvenes, asumimos su palabra y con ellos abrimos nuevos caminos hacia mundos posibles. Este también es nuestro carisma y nuestra espiritualidad: “Cada joven es un lugar teológico de nuestra misión” (EEJ 55).

Finalmente, frente a una experiencia que nos obligó a distanciarnos por mucho tiempo, donde el proceso de vacunación actual parece que nos augura un próximo regreso a las aulas y a la vida social, les invitamos a vacunarse también con estas expresiones literarias que nos ofrecen otra manera de salir avantes frente a otros virus que muy posiblemente también restan vida a la humanidad.

Sin más, que la lectura de estas páginas nos permita ser sensibles y atentos a otras perspectivas de la realidad; y al mismo tiempo, junto a las y los jóvenes escritores, responder y proponer nuevas formas de vida al mundo.

Con gratitud infinita a los jóvenes y educadores,

Mtro. Alfonso Ruiz de Chávez Esrada,
Equipo Provincial de Educación

Mtro. Omar Iván Chacón Meza
Equipo Provincial de Pastoral Juvenil Marista

MENSAJE

*“ReVBelándonos en tiempo de cuarentena:
expresiones que son vacuna”*

Mensaje del H. Luis Felipe González Ruiz

Despertamos el 11 de marzo de 2020 con la noticia de que la Organización Mundial de la Salud, OMS, estaba llegando a la conclusión de que el brote infeccioso SARS-COV-2 detectado en Wuhan, China, podría considerarse como una pandemia. No es la primera situación de este tipo que enfrenta la humanidad, pero sí la primera que experimentamos y sufrimos la gran mayoría de los que vivimos en la actualidad.

Sin embargo cambian las circunstancias en que nos llega: las características mismas del virus que nos aqueja, la gran movilidad humana actual ha provocado que su diseminación tenga la aceleración y alcance que hemos observado, las inequidades sistémicas que han sido expuestas cruelmente, pero también con

la capacidad y las mejoras en la salud y la investigación no experimentadas por nuestros antecesores.

A lo largo de la historia podemos encontrar experiencias similares y observar la manera como han determinado el acontecer histórico y las sociedades. Durante la conquista del territorio que conforma actualmente nuestra nación, nuestros antepasados sufrieron enormemente la viruela, que algunos estudiosos consideran que mermó un tercio de la población autóctona. Sin embargo, y a pesar de tal desastre, fueron capaces de hacer llegar hasta nosotros sus valores, conformar nuestra raíz e identidad, y muchos pueblos originarios han sido capaces de mantener hasta el día de hoy su cultura viva. Requerimos de unas raíces vivas y profundas.

Cuando llegaban los primeros hermanos Maristas a México, en 1899, procedentes de Francia y España, sufrieron las dificultades de las enfermedades tropicales endémicas a las cuales no estaban adaptados, como la fiebre amarilla. Varios hermanos, y entre ellos jóvenes, dieron su vida para que nosotros podamos conocer, vivir y compartir este carisma marista; su ejemplo nos anima como organización. Requerimos de un sueño, un por qué y para qué queremos vivir: un sentido y proyecto de vida.

La última pandemia, en 1918, nos tomó por sorpresa en medio de un mundo convulsionado por la Primera Guerra Mundial, y a México en pleno proceso revolucionario. Entre muchos relatos de esta época, podemos reconocer el aporte que mujeres valientes y destacadas, como Refugio Esteves Reyes, “Madre Cuca” y su equipo de enfermeras conocido como “Ángeles”, y otras tantas personas comprometidas, lograron que saliéramos adelante; el doctor Carlos Dublán expresaba en el periódico *El Pueblo* refiriéndose a las medidas preventivas ante dicha pandemia: “*tal campaña es obra laboriosísima y requiere la cooperación y buena voluntad de todos para ayudar a la magna labor de la salubridad pública.*” Requerimos optar para decidir

a quién queremos impactar con nuestros sueños, proyectos y acciones, pues en la medida en que damos, conoceremos la felicidad.

Estimados jóvenes: los invito a **rebelarnos**.

La primera rebelión que propongo consiste en optar y luchar por la vida, condición sin la cual no se darán otras más. Implica comprometer nuestras opciones y nuestra libertad, y mantener viva nuestra esperanza. Urge optar por la vida buscando la verdad, atacando la desinformación causada por la ignorancia y peor aún, por intereses ocultos, manipuladores, egoístas, vengan de quien vengan. Esta primera rebelión también implica agradecer a todos los que a diario luchan por vivir, por cuidar la salud de otros tantos en los centros de salud y hospitales, así como en la lucha diaria en cada hogar y a los que trabajan por mantener la economía activa y un plato de alimento en casa.

Una segunda rebelión a la que les invito es la de decidir aprender de esta experiencia que estamos viviendo. No dejemos pasar esta oportunidad de reflexionar a profundidad, de dialogar, de generar conocimiento y ciencia, de difundir aquello que nos haga crecer como humanidad. No olvidemos que la verdad y la belleza van de la mano, ambas características fundamentales del arte, del cual la literatura forma parte. Muchas grandes rebeliones han sido escritas antes de vivirse y a ustedes, como jóvenes, les corresponde incorporarse activamente a la creación del mundo en que queremos vivir.

La tercera rebelión, y quizás la más difícil que propongo llevar a cabo, es la que sucede dentro de cada uno de nosotros. Requerimos reflexionar y comenzar a cambiar lo que necesitamos cambiar. Requiere aceptar que la fragilidad humana, la tristeza, el dolor, la soledad son parte de nuestra identidad como seres humanos, y en la medida que lo vivamos en paz,

podremos caminar hacia adelante: sólo de las experiencias profundamente humanas nacen las iniciativas auténticamente revolucionarias. Nada hay de malo en aceptar nuestra limitación, reconocer nuestros sentimientos, trabajar los duelos y sobreponernos al dolor; quizás todo lo contrario. Recordemos que sólo llegamos a ser creíbles en la medida en que existe coherencia entre lo que proponemos y lo que vivimos.

Nuestra rebelión se quiere revelar

Aprender a manifestarnos, a ser solidarios: sólo venceremos si trabajamos juntos aun cuando los intereses particulares y muchas veces egoístas nos presionen.

Revelarnos ante las tendencias destructivas y consumistas; revelar nuestro auténtico deseo de cuidar nuestra Tierra y muy probablemente, renunciar a muchos privilegios y comodidades que hemos logrado. Todos los que habitamos la Tierra, ecosistemas con todos sus componentes, estamos interconectados y lo que afecta a una parte, afecta a todo el sistema.

Por ello, a pesar de las adversidades, mantener la esperanza. La juventud tiene la tarea privilegiada de REVBELARSE en toda su creatividad, su valentía, desde su mirada al aquí y el ahora, con su sensibilidad y compromiso. Y no olvidar: no están solos, contamos con la experiencia de tantos otros, de los acompañantes y mentores de la vida, de los amigos y sobre todo, de las personas cercanas que nos aman.

Finalmente, agradezco a cada uno de las y los jóvenes que han participado en este proceso de Creación Literaria, gracias a cada uno de las profesoras y profesores que han motivado y acompañado este proceso que anualmente realizamos. Muchas gracias a la generosidad de la Editorial EDELVIVES, que anualmente apoya esta valiosa iniciativa de expresión juvenil. Gracias a las Áreas de Pastoral Juvenil y de Educación del

Equipo de Misión que dinamizan esta iniciativa provincial. Juntos confirmamos que la palabra es siempre una herramienta poderosa.

Fraternalmente,

H. Luis Felipe González Ruiz
Director Ejecutivo del Consejo de Misión
Provincia Marista de México Central

INTRODUCCIÓN

Un árbol de vida

En el momento de escribir estas líneas, la enfermedad por coronavirus COVID-19 ha contagiado en el mundo a unos 165 millones de personas y causado más de 3 millones 400 mil decesos. En México se han dado 2 millones 400 mil casos y las muertes superan ya las 220 mil. Aparte de las anteriores cifras aterradoras, quien no ha sufrido la pandemia en su propia persona o en la de un familiar o conocido, ha tenido igualmente que soportar el rigor del confinamiento y del alejamiento social, así como las restricciones a los libres desplazamientos por el país.

La reclusión en los propios domicilios, que ha sido más o menos severa según el país, depara consecuencias físicas y psicológicas que aún hoy son difíciles de evaluar, pero que sin duda no serán inocuas. Igualmente, la modalidad de enseñanza no presencial, desde casa, para los estudiantes mexicanos, se alarga ya más de un año en muchos estados y ha podido afectar al natural desarrollo social y desempeño escolar de millones de estudiantes.

Esa es la situación, el reto extraordinario al que nos hemos enfrentado todos sin excepción el pasado año. Y es en

este complejo escenario en el que, un año más, los hermanos maristas, de la mano de Iván Chacón Meza y Alfonso Ruiz de Chávez, no han cesado en su empeño y han renovado la apuesta de realizar el VII Encuentro Marista de Creación Literaria Revbélate; ha supuesto un auténtico esfuerzo y es un mérito que todos debemos reconocer y alabar. Resultado de dicho afán y dicho evento es el presente libro, editado y realizado con esmero y cuidado por Tania Tamayo, Eduardo Valdespino y José Eduardo Robles, como en todas sus anteriores ediciones.

Me faltan las palabras para expresar cuán importante resulta en este contexto proseguir con esta brillante iniciativa, la de perseverar en el fomento de la literatura de esta forma, y de confeccionar una Antología con las aportaciones más señeras del Encuentro. Este volumen, para mí mágico, da voz y espacio de expresión a una juventud en un momento crítico de su desarrollo personal, y nos otorga, a los lectores de sus creaciones, el privilegio de conocer sus reflexiones, fantasías, vivencias y sentimientos más íntimos. Es admirable y reconfortante constatar que la imaginación, la creatividad y la capacidad de análisis de los estudiantes no se han visto mermadas un ápice.

A través de los poemas, cuentos y ensayos de estos jóvenes escritores recibiremos sin duda una vacuna para el alma, un rayo de esperanza para una sociedad en apuros, un compendio de hojas que componen un árbol de vida.

Muchas gracias a todos vosotros,

Flavio Martín

Director de Proyectos Educativos

Edelvives México



POESÍA

Inconciencia

Eduardo Esteban Luna Quezada
Bachilleres México
Poza Rica, Ver.

Tú, que por unos minutos de diversión
De inconciencia y desobediencia
Causaste la destrucción y perdición
De las vidas e inconciencias.

El niño que esperaba a su padre
Internado en el hospital
Hoy, llorando le dijo a su madre
Que ya no volverá.

Que la gente más querida
Es la que se fue,
Por no usar la mascarilla
Ya no va a volver.

Por la gente irresponsable
Que salió de casa a lo tonto
Seguramente morirá pronto
Gente que sí fue responsable

Le echarán la culpa al gobierno
Y no dan una solución
Solo causan infierno
Y una triste perdición.



Piensa y reflexiona
Lo que yo te digo ahora
Hoy te acompaña esa persona
Mañana llorarás a solas

La pandemia es dura
Pero no estás solo
Pero no hay cura
Más que unirnos todos.

Para las futuras generaciones
No sigan este ejemplo
Que nos lleva a defunciones
Por la culpa de los necios.

Expresiones que son vacuna

Esmeralda Morales Núñez
Colegio Jacona Marista
Jacona, Mich.

Aquel doloroso recuerdo...
donde todo momento era habitual,
en los rostros estaba la felicidad.
Luciérnagas celestes decoraban la noche,
y el cielo cubierto de blancos algodones.
Infausto instante... llegó;
incertidumbre en nuestros días causó.
Enfermedad que desvanece de las manos:
"La vida de nuestros seres amados".
Sueño eterno...
Invierno doliente de bello resplandor.
Inevitable deseo, un abrazo... reflejaban los rostros.
¡Abrazos del alma!
Mundo a gritos de esperanza.
La resiliencia comenzó...
expandiendo cual mar rojo del corazón.
Una vacuna a nacer:
Se inyectaba y penetraba todo el ser;
simple palabra, regocijando a ver...
Escuchar su voz, bálsamo del alma,
como el color de un sol, que llena de calma.

Mascarada

Sandra Cruz García Olaez
Colegio México Bachillerato
Ciudad de México

Rostros de papel
¿Quién es quién?
No reconoces la piel
Desconocidos: mal y bien.

Oculto tu rostro
Nadie podrá encontrarte
Disfraz glorioso
Ocultarte siendo arte.

Una vestidura rosa, qué ingeniosa
Ojos azulados, toques dorados
Figuras de colores bailarán, sombras destacarán.

¿Quién eres tú?
Hay otra máscara a tu lado
Mentira, verdad, ¿A quién buscas engañar?

Perla

William Gerardo Acosta García
Colegio Marista Manuel Concha
Celaya, Gto.

Un momento se convierte en eternidad
Un fin de semana, en año y medio ya.
 Todo el tiempo en soledad
En donde ha triunfado el sufrimiento

 Aquí en la monotonía
 De los días enteros
 De la noche al día,
De la tarde a la mañana,
 Del sofá a la cama,
De la cama a la sala,
 Una rutina diaria...
 Una vida insana...

 Una asesino que ataca,
 Que asfixia y ahoga,
Con fuerza y ausente de calma,
 Sin obstáculo alguno

 No hay salida de emergencia
 En esta era de resiliencia
No hay manera en este dilema
De llorar, por no visitar a la abuela



No hay estrellas en este techo de concreto
La música no es tan bella sin conciertos
El domingo en familia no se disfruta tanto
La mayoría de los días terminan en llanto

No todo es malo y aunque todo esté mal,
Habrá un pequeño destello de tranquilidad
Que iluminará tus ojos hasta tu corazón
Como una pequeña perla en el vasto mar.
La mía me dice “te amo, buenas noches”
Yo le digo “descansa mamá”.

El dolor de una pandemia

Dana Laura Velasco Ramos

Colegio México

Orizaba, Ver.

Una pandemia no se trata de solo enfermedad,
son lágrimas y suspiros derramados,
dejados de lado a la expectativa de la supervivencia.
Una pandemia son dolores en el pecho,
son todos los gritos de dolor de aquellos que luchan por robar
algo de aire.
Una pandemia son batas blancas y uniformes,
son médicos y pacientes que carecen de oxígeno,
Ignorados por aquellos que se regocijan en la enfermedad del
ajeno.
Una pandemia es encierro,
sin importar si se da en una casa o a tres metros bajo tierra,
es una máscara permanente en los ojos y en la boca,
impuesta por aquellos que no son conscientes de sí mismos.
Una pandemia es buscar una cura con alteración,
es una alucinación y la esperanza de que sea un mal sueño,
sueño atajado por las estadísticas diarias.
Una pandemia es todo eso y más.
Pero aún detrás de todo eso
Una pandemia es aprender a decir adiós
Una pandemia es aprender a encerrarse,
Una pandemia es preocupación,
Pero todo esto, ¿a costa de qué?

Cantando bajo la cuarentena

Axel Gutiérrez Zapán
Centro Universitario México
Ciudad de México

La gente cantando,
cantando en balcones,
buscando la forma,
de no perderse.
En su propia casa,
en la soledad,
de su propia mente.

Salen porque saben,
que solo contagia,
lo que al otro toca.
Salen porque intuyen,
que su voz los unirá.

La gente cantando,
cantando en balcones,
mientras cae la noche,
las horas no pasan,
y llega la oscuridad.
Se miran de mientras,
la fiesta comienza,
y pasa el vendaval.

La sombra del silencio

Jimena Rodríguez Briones
Centro Universitario México
Ciudad de México

La sombra del silencio
que habita en esta alcoba,
abunda del vacío,
de las rejas,
y un montón de paradojas;
que se leen al callar.

De cuatro muros que se achican,
como anguilas al asfixiar,
hasta dejarte sin aliento,
en un silencio de tormento,
que no batallará por pelear.

El silencio es muy ruidoso,
por eso lo persigue su sombra
al muy miedoso;
porque si acaso algún día,
abriera de más la boca,
sin duda a ser silencio
ya no volvería.

Aquí dentro su sombra reposa
sobre las nubes del silencio,
sin ninguna madurez,



recorriendo cada muro con su timidez,
hoy y mañana otra vez.

Acechando con más fuerza,
el silencio entra en mi ventana,
cada vez que la luna y su delicadeza
vuelven a su puesto al atardecer,
esperando mañana no amanecer.

Ruina mental

Elisa Guadalupe De la Cruz Arzate
Instituto México de Toluca
Toluca, Méx.

El aire que respiro se volvió tóxico,
una enfermedad de nivel catastrófico.
Un abrazo y un beso son armas,
este Covid se defiende con dientes y garras.
Continentes y naciones, todos en pánico total;
el virus evolucionó a crisis global.

Clases en línea y me siento desconectada,
“noticias de Covid” son mi playlist sonada.
Sin amigos o actividades que aparten este sentimiento,
pues hay un ladrón que anhela llevarse mi aliento.
No es el Covid, de eso me siento segura
¿serán “depresión y ansiedad” que roban mi cordura?

He perdido algo durante estos meses,
mi esencia y esperanza han huido como peces.
Aún me queda esta agridulce sonrisa,
no permitiré que se vaya cual tierna brisa.
Siento algo apagarse dentro de mi corazón,
¿cómo podré revivir la llama de mi pasión?

Mi mente es ahora un campo de batalla,
entre risas y lágrimas un conflicto estalla.



En ocasiones soy tristemente feliz,
debo arrancar este problema de raíz.
Mi madre me abraza y dice que va a mejorar:
“cariño mío, debemos empezar a orar”.

Padre nuestro, si es que estás en los cielos,
algunos rezamos para no caer muertos,
hágase ya tu voluntad,
rogamos nos tengas piedad,
este maldito tormento ha de acabar
o nuestro último aliento nos vas a arrebatar.

El monstruo de Wuhan

Leonardo Martínez Aguirre
Instituto Morelos
Uruapan, Mich.

El año 2020 se vive en monotonía
Pensando que ritmo actual por siempre perduraría
Creyendo que lo trivial es parte del día a día
Y que lo más habitual nunca se perdería.

De China ha surgido un monstruo
Invisible e insensible,
Diminuto e infalible,

Viaja en tren, avión y en barco
Se esparce con mucha prisa
Cruza fronteras a diario y no necesita visa.
Arrebatando la vida lo mismo a una niña
Que a la anciana de la esquina.

Las personas ven lejana la amenaza
Es cosa de otro país,
Y se olvidan por completo de que el mundo
Es como un campo de maíz
Lo que le afecta al del lado
Muy pronto me va a seguir.

Coronavirus le llaman, porta corona de muerte
Te quita el aliento de a poco



Dejando el destino a la suerte.

La ignorancia hace estragos en toda la sociedad,
Apuestan su vida a Santo, pero no se han de cuidar.

La esperanza no se acaba, es la que al final surge
Confiar en Dios por ahora es lo que más nos urge.

Un rayo de luz se asoma
Filtrándose en la penumbra
Más vale esperar a vernos
Y no visitar una tumba.

Orígenes, origen es

Lorenzo Eduardo Rodríguez Mata
Instituto Potosino Marista
San Luis Potosí, S.L.P.

Venimos de las sombras como acordes muertos.
Saltos; quiebres; síncoas; alambres y puntas deshilachadas.
Atardeceres lívidos y cálidos, como un beso que recaer por
accidente
en un río de pieles sensibles y únicas.

Somos las primeras concepciones divinas,
la tierra; la grava; la sangre; la mata.
Sedentarismo y esfuerzo: Legado.
Pinturas rupestres, arte: Historia.

De capullos a capillas, de lirio en delirio.
Tan fuerte como para ver el alba, tan débil para huir del Sirio.
Gotas de lluvia en los tallos y ramas, humedad en casas,
apartamentos vacíos.

Libros empolvados y poesías olvidadas.
Bolígrafo y lápiz, pluma y acuarela.
Fotografías en marcos de madera.
Fracos con monedas y sueños frustrados,
bolsas de plástico, basura y repudio.

-WE'RE ANTI-FASCIST, WE'RE ANTI-VIOLENCE,
WE'RE ANTI-RACIST AND WE'RE PROCREATIVE.



We're against IGNORANCE-

Aura, alma, espíritu y ciencia.
Estruendos oleajes, pescado rabioso.
Almendra, café, olores inconfundibles.
Labios, pecho, sexo, cuerpo.

Canciones de amor, sudor: pasión.
Entre viajes, senderos y colinas andamos
erguidos, como ciegos en un tren.

Luego va la cólera, el hastío, el amanecer del llanto vespertino.
La depresión, las pastillas, The Smiths, Beach House, The Cure.
La adicción al confort, ansiedad, enojo, desarraigo: Tristeza Feliz.
Notas agudas de un piano, extinción y destino: futuro.

Vacuna con virus

María del Carmen Acosta Jaime
Instituto Queretano Marista San Javier
Querétaro, Qro.

Cuatro son las paredes de mi cuarto,
miles me torturan las barreras de mi vida,
melodioso el silencio me libra de sufrir contagio,
sin existir aún valeroso que salve mi agonía.

Las vacunas del planeta previenen, y en intentos salvan,
dando esperanza de un nuevo sol a la salud indisputada,
retirada y clausurada, mi sol cual hielo quema,
al ser sus prevenciones quienes a mi identidad dañan.

Soledad y silencio, fieles desde siempre,
peculiar persona, de lo raramente original amiga,
sus desatinados estándares a la sociedad integran,
mi salud infectada y mi persona excluida.

Expresiones que liberan sentimientos y lamentos,
expulsadas con fuerza cual volcán en movimiento,
medicina hablada para las sociedades,
medicina que cura la falta de libertades.

Común y soporífera su sociedad es vacuna,
cual árbitro bajo mandato, injustamente juzga,
soledad y silencio, simplemente amigas,
sin virus en mi sistema, intenciones destrozadas.



Seca contingencia, ya amoldada a mi rutina,
alineada en fila de diversas soledades,
familiares de agonía excluidos y juzgados,
dad paso al frente, así aislados dejan su melancolía.

Inyecciones que previenen infectados en desorden,
infección de sentimientos en persona dolida,
en espera de una ciencia y doctor que soledad incuben,
y así nazca sin virus alguno la vacuna de mi vida.

El viento que se llevó tu esencia

José María Trujillo Martín
*Colegio Marista Pedro Martínez Vázquez
Irapuato, Gto.*

El viento que se llevó tu esencia
que hizo que sufriera mi alma
para que tú descansaras en calma
lejos de tu loca vehemencia.

Jamás olvidaré esa sonrisa,
tan simple y hermosa,
tan magnífica y preciosa,
tan única y esplendorosa.

Tu recuerdo permanece siempre
en mi mente y en mi alma
tan persistente y en calma.
Desolado estoy al no tenerte.

Te extraño como no tienes idea
eras la brisa que me aliviaba
la suave caricia que me alegraba
y que nunca quería que me faltara.

El viento que se llevó tu esencia
sigue doliendo la carga de tu ausencia
de la pérdida de tu alegre presencia
por lo tanto que te amaba y apreciaba.



Eras demasiado lindo y amable
tan sincero y respetable
que te fuiste sin ningún pecado
y te ganaste el descanso acordado.

Vivirás siempre en nuestro ser
serás nuestro ejemplo a seguir
algún día estaré contigo otra vez
y podré volver a gozar y a vivir.

El loco

Alondra Rodríguez Zazueta
*Colegio Marista Pedro Martínez Vázquez
Irapuato, Gto.*

De la soledad me sacaste.
Me quitaste el miedo
como estrella pasaste
a iluminarme la vida.

Quisiera poder ser el viento
entre las hebras de tu pelo volar.
Quisiera no sentir miedo
y contigo dejarme llevar.

Tus labios me salvaron del naufragio.
Tus ojos son guías cual diamantes.
Y si seré encerrado por plagio
que me demanden del mundo los amantes.

Tu existencia me inspira a llegar a la locura
pues en ella encontraré los mejores poemas
para dedicarte una noche con luna
Pues a mi musa le doy inclusive las estrellas..

Pues la vida tú no me diste
pero ganas de vivirla me devolviste
y cuál hombre en la luna es lunático
yo con orgullo de ti soy fanático.



Que en la inmensidad del espacio
de la tierra, el mar y la luna
se sepa mi corazón, solo es de una
pues me lo ha robado despacio.

Sigilosa fue tu manera de hurtar mi alma
De apoderarte de lo que el ser llama ser.
Te tomaste tu tiempo, fuiste con calma
y ahora al verme, sin ti, no me puedo ver.

No me devuelvas el corazón ni la vida
pues sin ti yo la doy por perdida
y que sepas que así te marches un día
te esperaré aquí soñando que eres mía.

Que las mujeres son de Júpiter.
Que los hombres son de Marte.
Pero mi corazón fue creado
dentro mío solo para amarte.

Parte ya, que mis lágrimas no te detengan
parte ahora antes de que me arrepienta
y a donde vayas así no te entiendan
que en tu mente solo mi presencia se sienta.

Estrella solitaria

Vanessa Rodríguez Torres
Colona Juvenil. Promoción Social Integral
San Luis Potosí, S.L.P.

Una fecha imborrable,
un recuerdo inolvidable.
Me levanto como cualquier día
pensando en el comienzo y el final.
Inicia la permanencia,
extraño a mis amigos y la tarea,
las aulas y la escuela.
Aislada de todo, quiero entenderme.
Cansada del estrés y la tristeza,
de la ansiedad y la pereza,
finjo estar bien.
Barreras y obstáculos
pienso en no regresar,
con mis opiniones bipolares
y mi actitud catastrófica.
Intento no rendirme,
sé que en un parpadeo
todos volveremos a salir,
y cuando vuelva no me voy arrepentir.
Ya fue suficiente de estar así,
demostraré mi madurez
como aquella estrella solitaria
rodeada de espacios vacíos.

La última mirada

Maya Daniela Sánchez Salinas
Universidad Marista Bachillerato
Ciudad de México

Despierta, un nuevo día comienza
con sus propios azares y sin certeza;
Miras por la ventana y te invade la tristeza,
¿acaso tendrá un fin cercano esta pereza?

¿Fue el virus o los humanos impacientes?
Que mi familia lo haya superado es mi consuelo,
sin embargo, hay personas ausentes.
¡Ahora hay más estrellas en el cielo!

También tengo mis días de tristeza y desconsuelo,
soñándome por fin ya lejos de este encierro,
estar aquí sin poder abrazarte es mi duelo
y mi anhelo es que el COVID tenga su destierro.

Adaptarse a esto es todo un desafío,
pasar más tiempo con mi familia es un obsequio.
Aprendí gracias a la distancia con quién cuento
pues me hacen más ameno este aislamiento.

Recuerdo un amor del que ahora espero su retorno,
pues la calidez de sus abrazos añoro.
El estar sin él me ha vuelto tan emocional,
pero el descuido de un simple beso podrá ser mortal,



Ahora, suspiro la vivencia afuera,
con planes de viajar sin que temiera,
valoro el gesto de alguien que me abrazara,
sin embargo, ahora de mi casa vivo prisionera.

La vida se ha vuelto sublime y efímera;
nuestra vulnerabilidad nos hace ver que somos seres necesitados,
apreciar nuestras vidas es lo único que nos quedará.
¿Qué tan frágiles somos y qué tan afortunados?

De todas las flores de las que me enamoré

Sebastián García Rodríguez
Universidad Marista de Querétaro
San Juan del Río, Qro.

Comencé un pequeño invernadero
era parte de mi jardín,
hice selección de aquellas flores
de las que a mi vida uní.

Tomé unos tulipanes silvestres
me enseñaron lo simple
conviví con su calidez,
eran cerrados, sencillos y callados,
cuando abrieron su belleza interior
se asomó un espectáculo tomasol.

Me encontré con girasoles alegres,
de atractiva energía fulgor,
su admiración por los atardeceres,
a la vida me remontó
eran calmados, con movimientos perennes
para volver a ver al naciente sol.

El jazmín de noche me atrajo
soltó su fragancia en el azul profundo,
me acompañó dulcemente callada
a perpetuar esa bella velada,



pues en el amanecer murió
dejando en el recuerdo su dulce olor.

Finalmente me acerqué a las rosas
que presumidas hacían gala
de su encanto y algarabía,
sonrojaban caminantes en la alborada
encantaron a mis ojos perplejos,
con sonrojos de su color reflejo.

Todas conforman una parte esencial
virtudes que presentes en mí están
conocí flores que ahora cultivo en mi jardín
pues floricultor me volví.

Sal de mi mente

Martha Morones González Franco
Universidad Marista de San Luis Potosí
San Luis Potosí, S.L.P.

Estoy sola,
pienso en descansar,
pero llegas tú
e inundas mi mente con tus ideas.

¿Será que algún día me dejarás vivir?
Llegas cuando menos te espero,
me controlas cuando más me necesito.
Creas más problemas de los que ya tengo.

Oscuridad,
es lo único que traes.
Luz,
es lo único que anhelo.

Sal de mi mente,
déjame libre,
deja mi pasado en el pasado,
para poder vivir mi presente

Sé feliz

Iris Adalberto Navarro Altamirano
Bachillerato Champagnat de La Montaña
Potoichán, Gro.

Un día de pronto todo se
detuvo sin ningún aviso,
pero la vida sigue y
deberíamos seguir.

No podemos seguir de
la misma forma pero sí
seguir adelante, hemos
aprendido a valorar
cada momento con
nuestros seres queridos.

A todo el mundo le afectó,
a cada quien de una
forma distinta pero todo llega por algo.

El mundo ha cambiado,
pero debemos mostrar
que nuestra habilidad
de superar retos es aún más.

Y si queremos que el mundo
cambie debemos empezar
a cambiar nosotros,



deberíamos mostrar
diferencia si queremos
que algo cambie.

Cada quien debe luchar
por sus sueños, nadie
se preocupa por otro,
debemos de creer en
nosotros mismos.

El mundo es hermoso
si tan solo la sociedad
dejará de juzgar, sería mejor.
Nade es feo solo nacimos
con una sociedad que juzga demasiado.

Ané gadí akhiá (Me'phaa)
Mbá mbií nibe_ge thú xugí,
Ndaá abgoo, un'muri
Juwamá xo juwaló.

Maxá_xo mujualo ikhaá má
Xo niguáló khanghóo
Mpá ghanalo. Xú_khuema
Nimañalo nine_mauú angialó.

Xúguí' numbaa niginum
mba mba inbruto vájí
xuaníí xuguí' naganu
nanungo numu.

Janií numbaá nastiku
aun ruke gimaá muskamaalo rií
xuagialo guadalo ri namañalo
maganalo aun ri nigiminaldo go
mugua magalo.

xi nandalo ri mastiguú
numbaá, gíma ikalo
murikúlo giní, khangó
makuma ri nastikú.

mbamba maxámigú
numu rinando mané,
nimba mamakú gáyo
imba, gima ri iíga
ma makua numa.

Nangua xcabeé numbaá,
Indo ri xabóxi guaa inune
Nuthe xacwé numa.



CUENTO

El monstruo de la ciudad

Ángel Omar García Martínez

Bachilleres México

Poza Rica, Ver.

Estoy viviendo una situación terrible, he sido testigo de cómo un monstruo de nombre COVID 19 se devoró a toda una familia.

Mi amigo Juan, antes de Navidad, me contó que por fin su familia salía de viaje. Eso me dejó preocupado, ya que yo había oído decir a mis padres que no es tiempo de viajar. Hacía ya tiempo que no salíamos a la playa, a las ruinas del Tajín, ni al parque de Papantla a comer raspados y correr un poco por el kiosco central.

Todo eso me gustaba hacer; pero de repente llegó el monstruo que se llevó todas mis diversiones y recreaciones.

Mi amigo estaba súper emocionado. Pensé que sería padre ir con él.

Llegó la Navidad: mi familia y yo celebramos las fiestas por primera vez con una computadora encendida y en el monitor los abuelos hablando y enseñándome los regalos que enviarían por paquetería. Fue una Navidad diferente.

Y por videollamada saludé a mis primos. Yo pensé que papá y mamá eran exagerados con lo del monstruo que aparecía en las ciudades. Y así pasaron los días.

Mi amigo Juan llegó de sus vacaciones hasta principios de febrero, vi muchos carros frente a su casa. Me atreví a acercarme a su portón, chiflé varias veces y salió Lupe, su hermana mayor; y atrás de ella mi amigo Juan, diferente, más delgado. Se veía extraño y saludó de lejos.



Lupe le dijo que no se acercara mucho a mí, ella me sonrió desganadamente y me preguntó: —¿Cómo está tu familia?

Yo sin entender, le dije —Bien, aburridos, pero bien. Se dio media vuelta y se metió a la casa.

Le pregunté a Juan: —¿Qué pasa?, ¿estás bien? Él solo me dijo que a sus padres se los había comido el monstruo y él apenas la libró, luchó y luchó con él hasta lograr zafarse de sus enormes picos que lo tenían aprisionado, solo recordaba cómo su papá no podía respirar.

Y cómo su mamá cerró los ojos y no despertó, dijeron que había sido un paro cardíaco, pero fue la horrible experiencia de haber visto como se devoraba el monstruo a mi papá y luego a ella.

Todo esto sucedió en casa de sus primos que fueron a visitar. Y por eso regresaron hasta ahora. Y que sus papás están ahora en la mesa de la sala en dos cajas de madera hechos cenizas.

Yo recordé a su mamá, cómo salía todas las mañanas a correr al parque, ella olía muy bien, siempre a cítricos y su papá cada vez que me saludaba me decía: ¡Hola campeón!

Sentí un nudo en la panza y más al ver a Juan tan triste, yo no entendía la maldad del monstruo come gente, Juan no se me acercó y de lejos se despidió.

Con el paso de los días, la casa de Juan fue vendida, él y su hermana se fueron con sus tíos a vivir a otra ciudad. Y me di cuenta que el monstruo no solo come gente, sino que separa a los amigos y nos rompe el corazón.

Pasaron algunos meses y los sobrevivientes habíamos quedado con corazones rotos, mientras las huellas enormes de aquel monstruo se laceraban en las grietas del suelo que nos mantenía firmes. Sentí pánico de pensar que cuando vuelva a mi escuela, ese monstruo vuelva a aparecer y destruya mi bonita escuela, con su enorme boca que se abre comiendo gente de toda índole y de todas las edades, no deseo pensar más en ese terrible monstruo. Yo correré por el manto de nuestra mamita María y lo pondré en

el portón de mi escuela, para que ese terrible monstruo no se pueda acercar y así poder volver a jugar con mis amigos.

En tu mirada está la verdad

Carolina Carbajal Lara
Colegio Jacona Marista
Jacona, Mich.

Érase una vez un estudiante llamado Doaming Si, que se lamentaba de que no podía dormir por las noches, ya que sus pensamientos se lo impedían. Le dijo a su maestro que sus pensamientos y las imágenes que generaba no le dejaban descansar, y que aun cuando se iban unos instantes al poco tiempo volvían con mayor fuerza, no dejándole en paz. Su maestro le indicó que esto sólo dependía de sí mismo, y que dejara por un momento que sus pensamientos se apoderaran de él, que reflejaran lo que su mente le quería comunicar, y esto fue lo que hizo Doaming Si, se reunió con su maestro, ya que éste le iba a ayudar a reflejar y despejar su mente de lo que tanto le agobiaba.

El maestro le dijo: —Doaming Si, necesitas relajarte, concéntrate en ti mismo, respira profundo, deja que tu mente se apodere de ti por un momento, deja que los pensamientos lleguen a ti, envolviéndote en ellos, y mediante esta hoja blanca que pongo enfrente de ti, trata de dibujar algo que más te llame la atención de tus pensamientos, para que después puedas explicarlo, pero a su vez, trata de decirme lo más que puedas, lo que tus pensamientos te hacen ver y sentir.

Y así fue. Doaming Si, se tranquilizó, respiró profundo, dejando que sus pensamientos se apoderaran de él, aunque en su principio tenía miedo, sabía que estaba acompañado y que se tenía que liberar de aquello que lo estaba agobiando por tanto tiempo.



—Doaming Si, ¿qué es lo que ves?

—Estoy dormido, pero una sombra oscura se acerca hacia mí, me quiere llevar a algún lado, quiere que lo acompañe.

—Ve con ella, deja que te guíe —le dijo su maestro.

—Estoy caminando detrás de ella, me llevó a un espejo, quiere que vea lo que éste refleja... tengo miedo (susurro).

—Tranquilo, estoy aquí contigo, acércate poco a poco, cuando te sientas seguro, párate frente al espejo y dime lo que éste refleja

Pasaron unos segundos, ya que Doaming Si se sentía con bastante miedo, se tenía que armar de valor para poder ver lo que el espejo reflejaba, tal vez era la simple sombra de él mismo, o algo más; no sabía qué era, hasta que...

—Estoy listo, dijo Doaming Si, caminaré lentamente a ver lo que el espejo refleja, lo que la sombra quiere que yo vea.

—Está bien, tómate tu tiempo.

—Estoy acercándome hacia el espejo, estoy a un paso de ver el reflejo de aquello que me quiere mostrar... Estoy enfrente del espejo ahora mismo.

—¿Y qué es lo que ves?

Un hospital, los doctores están atendiendo a una persona, pero no puede respirar, le están dando oxígeno, pero aun así no logran ayudarlo; discuten, ya que no saben qué es lo que tiene exactamente... ahora estoy viendo un aeropuerto, veo a ciertas personas en rojo, con diferentes destinos... veo nuevamente un hospital pero con más personas que no pueden respirar, los doctores igual no saben qué hacer y solo les dan oxígeno, pero no es suficiente, las personas están muriendo... estoy viendo un televisor ahora, diferentes canales y en todos proyectados las noticias, diciendo lo mismo, "NUEVO VIRUS, NUEVO VIRUS, NUEVO VIRUS, NUEVO VIRUS, NUEVO VIRUS, NUEVO VIRUS, NUEVO VIRUS..." estoy en diferentes partes del mundo y en todas pasa lo mismo...

—¿Qué? ¿Qué es lo que sucede?

—En el mundo existe una fuerte crisis económica, confinamiento de todas las personas, desabasto de suministros, gente asustada, compras de pánico, desempleo, aumento de la delincuencia, gente muriendo, los doctores no saben por qué.... Ahora estoy en un laboratorio; quieren encontrar la cura a este virus, pero no saben cómo... veo a todo mundo usando cubre bocas... veo a mis papás y detrás de ellos, más personas que no conozco, se están despidiendo de mí, ¿Por qué lo hacen? ¿A dónde van?...

—¡Mamá! ¡Papá! ¡Mamá! ¡Papá! ¡Mamá! ¡Papá! ¿Por qué no me responden? Decía Doaming Si mientras su pensamiento se proyectaba; abrió los ojos, se quedó viendo la cara de su maestro, que sostenía la hoja blanca, que por la expresión facial, era bastante preocupante... de pronto, se le acercó y le dijo:

—¿Dibujé algo? ¿Qué es? Enséñemelo por favor.

—Doaming Si, es bastante asombroso lo que hay en tus pensamientos y lo que has dibujado en esta hoja, es algo realmente único.

El maestro le enseñó a Doaming Si lo que había en la hoja y éste quedó asombrado al igual que él.

—¿Qué significa esto? ¿Qué quiere decir?

—No lo sé, pero estoy bastante asombrado con tu pensamiento y las imágenes que reflejas.

Lo que no sabían ambos era que Doaming Si tenía la facultad de ser vidente; lo cual solo le ocurre a una persona en un millón. ¿Pero qué era lo de Doaming Si había hecho en ese pedazo de papel?

Con amor, para La China

Paola Guadarrama Magdaleno

Colegio México Bachillerato

Ciudad de México

Delta, recostado en su cama boca arriba, pensativo, inquieto, expectante, se reprochaba a sí mismo el hecho de no haber organizado mejor sus asuntos para dedicarse a lo que él realmente quería hacer en ese momento: escribir, leer o en su defecto, jugar Mario Kart. La ardilla que por efecto de su inmensa imaginación creía que habitaba en su cabeza estaba corriendo a miles de kilómetros por hora. Necesitaba disipar los pensamientos que lo aquejaban y concentrarse en el proyecto que deseaba realizar. Sin embargo, el gran impedimento que se le presentaba es que inconscientemente dentro de su cabeza transitaban cientos de pensamientos y cuestionamientos, algunos meramente pasajeros, y otros que habían llegado para quedarse.

A pesar de que a Delta no le gustaba admitirlo, amaba escribir. La escritura le proporcionaba un mundo completamente nuevo, lleno de infinitas posibilidades, donde podía dejar de ser el chico introvertido y el “rarito” de su salón. Disfrutaba el hecho de crear mundos y personajes a su gusto, y moldearlos cómo él quisiese. Además, podía inventar nombres extraños y sin sentido, hacer que sus personajes hicieran lo que él quisiera y absolutamente nadie le diría nada.

Asimismo, jamás ha sido un chico de muchos amigos, pues su única amiga real era La China. Lo anterior se debía a que era sumamente introvertido, a tal grado que le sudaban las



manos cada vez que lo hacían participar en clase, y en caso de que por convicción propia se decidiera a alzar la mano para dar una respuesta, sentía cómo se elevaba su temperatura corporal al punto de que podría jurar que estaba en el centro del Sol, su cara adquiría un tono rojo tomate, el corazón se le aceleraba y sentía que se le salía del pecho, todo eso sin poder controlarlo.

Así entonces, el único consuelo que encontraba el joven Delta para olvidarse de su soledad era ir a visitar a La China, la cual, para este punto del día, lo esperaba pacientemente en su casita.

—¡No puede ser, ya dieron las 12:00 y no he ido a visitar a La China! Seguro cuando llegue me va a reclamar que la dejé plantada —exclamó Delta con una sensación de preocupación en el pecho.

El chico guardó el reloj en su bolsillo y acto seguido salió corriendo de su casa para ir a la de La China.

—Ya sé, ya sé: es tarde. No vayas a empezar con tus dramas otra vez, ¿eh?

—...

—Ah, ahora no me quieres contestar. A veces eres muy grosera conmigo, pero bueno, está bien, hoy no tienes ganas de hablar. ¿Quieres ir a caminar por el pueblo?

—...

—Tomaré eso como un sí, porque si me espero a que contestes no vamos a hacer nada en todo el día. Anda, vamos.

Delta y La China salieron por la puerta trasera y caminaron un rato por la calle principal hasta llegar al quiosco del centro del pueblo.

—Oye, pero si vas a estar con esa actitud de aplicarme la ley del hielo mejor nos regresamos porque así no disfruto caminar contigo. Yo que tengo ganas de ir por una crepa e invitarte algo a ti, pero ni siquiera haces el esfuerzo de voltear hacia arriba para verme. ¿Quieres ir por eso o vas a seguir en tu plan?

—...

—¿Sabes qué? Me estoy hartando, mejor vámonos. Es más, yo me voy a ir y a ver cómo te regresas tú solita. —dijo Delta en un tono furioso.

Así pues, el chico regresó a pasos agigantados hacia su casa y una vez adentro cerró la puerta de su habitación, se acostó boca abajo en la cama y comenzó a llorar.

—No es posible que ni La China me quiera —pensó. Se supone que ella es mi mejor amiga y ahora ya ni me quiere hablar. ¡Que se vaya al diablo entonces! No la necesito. Algún día de estos me pasará algo grave y ahora sí me va a extrañar.

Pasaron siete días y a pesar de que Delta añoraba pasar tiempo con su amiga, él mismo había decidido no volver a hablarle hasta pasada una semana para que ella sintiera lo mismo que él sintió después de su pelea: soledad.

Después de dejar su vanidad a un lado, Delta por fin se decidió a ir hacia la casa de La China, pero en el camino comenzó a escuchar unos chillidos verdaderamente terribles... En los chillidos de un cerdo agonizante.

—Pobre cerdito, ojalá no lo estén matando —pensó. No me imagino a La China en la misma situación, pues eso me rompería el corazón.

Conforme el chico siguió caminando por la calle principal observaba que la gente chismosa salía de sus casas y se dirigía a una casucha al final de la cuadra, que era precisamente de donde provenían tan desgarradores chillidos. Motivado por la curiosidad, Delta siguió al rebaño de gente hacia la casucha y conforme se acercaba más, los chillidos se oían con mayor intensidad, por lo que tuvo que cubrirse los oídos con las manos.

Lo que vio a continuación lo dejó paralizado...

—¡Viejo inútil! ¡Ella es mi China! ¿Quién te dio permiso de siquiera tocarla? —exclamó Delta, a punto de golpear al vecino.



—Muchacho, ¿no estás viendo que lo van a sacrificar? —dijo don José, el señor de la tienda, de la manera más calmada posible para no alterar al chico.

—¿Que lo van a qué? ¿Y quién demonios te dio permiso para siquiera acercarte a mi cerdita? ¡Suéltala en este instante, viejo loco! —gritó Delta, completamente alterado.

Sin embargo, a pesar de todos los esfuerzos de Delta por rescatar a su cerdita, el señor nunca le prestó atención al pobre chico y le cortó la cabeza, la cual salió rodando por el piso de la casa. Era demasiado tarde, el señor había acabado con la vida de La China.

Delta jamás olvidó los desgarradores chillidos de su querida cerdita, la cual, a su manera, imploraba por su vida. Pasaron los años y el chico jamás dejó de reprocharse el hecho de haberse enojado con La China, pues constantemente lo acechaban los pensamientos de: “¿Qué hubiera pasado si no la hubiera dejado sola aquel día que me enojé con ella? Claro, ese estúpido carnicero nunca la habría encontrado vagando sola por ahí y ahora seguiría compartiendo momentos con ella a mi lado...”

Ese fue el hecho que marcaría al pequeño Delta por el resto de su vida. Como bien se pudo observar al principio de esta historia, Delta tenía un gran interés por la escritura, lo cual usó como forma de desahogarse por el trauma vivido. Cada libro, cada cuento, cada poema, cada letra, cada coma y cada punto eran dedicados para La China.

Unión con la naturaleza

Laura Montserrat Tamez Vázquez

Colegio México Bachillerato

Ciudad de México

Había una vez en un lugar lejano unos niños que eran uno con la naturaleza; a ellos les gustaba mucho pasar su tiempo en el bosque, tenían el poder para hacer crecer las plantas. Un día sucedió algo que no tenía explicación: uno de los niños se puso mal, aunque tenía ganas de seguir en la naturaleza y de ayudar a sus plantas, ya amigas, no tenía la fuerza para hacerlo. Su hermano, el Otro Niño, estaba muy preocupado por él, no sabía qué hacer.

Ellos conocían a una bruja que era buena, pues mantenía el balance de la naturaleza, sus poderes de alguna manera eran semejantes a los de los niños; sin embargo, ella era más poderosa. Esta bruja les brindó la ayuda necesaria, diciéndoles:

—He aquí el destino del buen Niño: la curación llegará a él buscando a ese amigo. Ayudar deberá de hacer él y con esto volverá salud a su vida, haciéndolo brillar otra vez.

Los niños se quedaron pensando un poco sobre lo que esta bruja les había dicho. Como antes se había mencionado, estos niños ya eran amigos de las plantas, entonces fue así que comprendieron algo, algo que usted como lector entenderá después.

Los niños, comprendiendo lo que la bruja les había dicho, emprendieron su camino, sabían lo que tenían que hacer, mas no sabían lo que debían encontrar; cuando lo encontrasen sería un sentimiento parecido al “amor a primera vista”. El Niño lo sabría.



Los días fueron pasando: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y así sucesivamente. Llevaban caminando ya varios días cuando de repente se encontraron un puente. El Niño que había perdido sus poderes de pronto sintió esa sensación, ¡pasando el puente estaba su salvación! Pero ya sabrán, como en todo cuento, como en toda historia, un mal ha de llegar: un monstruo, hecho de plantas y rocas KIVI, se presentó justo enfrente de ellos, los niños tenían el poder para vencerlo, pero sólo si lo hacían juntos. Este monstruo no tenía ese afán de pelear como otros, así que simplemente un acertijo les dio, diciéndoles:

—Si pasar quieren por aquí, un acertijo deberán resolver; por aquí podrán transcurrir si correcto lo pueden decir”

El acertijo fue el siguiente:

*Doy al cielo resplandores
cuando deja de llover:
abanico de colores,
que nunca podrás tomar.*

Estos niños no se tardaron mucho en resolverlo, así que una respuesta rápida le dieron:

—Es un arcoíris señor Kivi, he ahí su gran respuesta.

El monstruo Kivi quedó anonadado, los niños habían resuelto el acertijo así, sin ningún esfuerzo, así que rápidamente los dejó pasar por el puente y les dijo:

—Amigos míos, espero pronto encuentren su destino, por este puente podrán continuar, y mi admiración llevarán.

Fue así como Kivi los dejó pasar. Poco a poco El Niño fue sintiendo esa sensación, cada vez lo sentía más y más cerca. Pero mientras más cerca se sentía, más débil se iba poniendo. El Otro Niño le ayudaba a mantenerse en pie, no les faltaba mucho, lo iban a lograr, un poco de esfuerzo era lo que necesitaban.

Cuando El Niño ya no podía más, tropezó y al momento de levantar la cara la vio, era una flor muy rara, ellos nunca la habían

visto: era de un color dorado brillante, tenía unos destellos de rosa y otros de azul.

Aquí es donde me detengo a explicar lo que el lector esperaba con ansias saber: cuando la bruja les indicó lo que debían hacer, ellos entendieron que, por su conexión con la naturaleza, tenían a una planta, una flor, su vida conectada; la planta de este Niño se estaba debilitando por los azares del destino y sabían que ellos con sus poderes podrían salvarla.

Al ver esta flor, ya en su último punto de vida, El Niño que se encontraba en buenas condiciones, la agarró, sin separarla de la tierra y le dio una nueva vida; poco a poco, conforme pasaban los segundos, El Niño iba mejorando junto con la planta y fue así como se dieron cuenta que gracias a esa planta que tenían conectada a su vida, ellos tenían esos poderes de curación, que les ayudaban a seguir con vida y también le ayudaba a la naturaleza a seguir floreciendo, así como estos niños fueron uno con la naturaleza.

Una sonrisa

Jesús Emilio Rodríguez Rodríguez
Colegio Marista Manuel Concha
Celaya, Gto.

Nunca he sido conocido por ser una persona muy alegre, tampoco por ser lo que la gente llama sociable, realmente pasaba la mayoría de mi tiempo solo; llegó un punto en el que no recordaba cómo hablar con otro ser humano, me era muy complicado el mostrarle siquiera una pequeña sonrisa a alguien que me decía “buenos días”, llevaba una vida algo triste, pero no le daba mucha importancia, pues para mí siempre fue así. Sin embargo, todo cambió el día que la conocí.

Sara era una mujer muy alegre, siempre iba de un lado a otro con una gran sonrisa en su rostro, era querida por todo aquel que la conociera, pues siempre alegraba allá donde fuera. Era bastante serena, siempre buscaba ayudar a los demás, nunca entendí por qué se fijó en mí, pero me alegró bastante que ese haya sido el caso, realmente la amaba, y por eso me duele tanto verla así.

Sara y yo nos terminamos casando, al poco tiempo tuvimos a nuestra hija, mi pequeña Anna; ella era igual de alegre y risueña que su madre, se la pasaba todo el día leyendo, dibujando o jugando, siempre que podía la acompañaba, me encantaba poder verla sonreír y cómo Sara nos miraba con ternura al jugar; yo disfrutaba y era bastante feliz al estar con ellas.

“Por mi mala suerte todo empezó a cambiar y derrumbarse al empezar la pandemia.”



Durante sus inicios me lo tomé con bastante calma, no voy a mentir, me alegraba un poco el tener la oportunidad de pasar más tiempo con mi familia durante el encierro. Decidí que lo mejor era que en lo posible solamente yo saliera, lo hacía dos o tres veces por semana para comprar la comida, cosas de la casa o hacer cualquier cosa que necesitáramos, y siempre que podía le conseguía algún juguete o algunos libros para que Anna no se aburriera en la casa. Durante estos primeros meses todo iba bastante bien, pasaba todo el tiempo que podía con Anna, trataba de apoyar lo más posible a Sara en sus cosas y en su trabajo, fueron unos buenos días, quisiera que se hubieran quedado así.

En los meses siguientes me empezó a entrar un sentimiento de miedo en el cuerpo al ver todo lo que pasaba allá afuera, el cómo se empezaron a contagiar miles de personas... el como estaban muriendo, fue algo muy repentino para mí, no entendía lo que pasaba ni adentro, ni afuera, realmente tuve mucho miedo, Sara intentó calmarme todo lo que pudo, se acostaba conmigo a ver alguna película o caricaturas, se ponía a contarme alguna historia porque sabía que me gustaba mucho escucharla, en las noches se la pasaba abrazada a mí, pero yo solo podía estar ahí con una mirada perdida, ni siquiera entendía qué me estaba pasando. Llegué al punto de encerrarme en el baño, donde simplemente me angustiaba por alguna razón, pues ni siquiera podía llorar, pero no quería que Anna me viera en ese estado; lo que más me duele de todo esto es el haberme alejado de ella y no haber correspondido a todo su cariño.

Con los días dejé de salir a la calle, por miedo o quizá por vergüenza, por lo que Sara tuvo que empezar a hacerlo; no quería que ella lo hiciera, pero no tuve la fuerza para detenerla o siquiera para decirle algo, pues querer que se quedara solo era un berrinche. Con el tiempo Sara también se vio afectada por mi estado, no logré tampoco entender que era lo que sentía, si era tristeza al ver al hombre que amaba en tan mal estado o el

haberse casado con un hombre tan deplorable *-puede que parezca muy tonto reducirlo a solo esas dos opciones, pero no lo entendería-* su tristeza llegó a tal punto que la escuchaba llorar casi todos los días en el cuarto, pero no era capaz de hacer nada, ni siquiera acercarme, solo sentirme más lamentable; pero un día ya harto de no hacer nada al escuchar los llantos de mi mujer, entré decidido al cuarto para hacer algo, pero vaya sorpresa, solo se estaba riendo con una película, una risa que no había escuchado ya hace tiempo, me regaló una pizca de alegría, pero al instante me dejó caer todo el dolor.

“Es bastante molesto que la risa y el llanto se parezcan tanto, pero es aún más molesto que esté tan acostumbrado a confundirlos”

Conforme pasaban los días la cosa solo empeoraba, a mi inmenso miedo se le sumaba la tristeza de ver cómo se había perdido esa sonrisa que tanto amaba por mi culpa, y cómo no podía hacer nada para recuperarla; ya no era capaz siquiera de mirarla a los ojos, y puede que ella haya sentido algo similar, pues empezó a dejar las compras simplemente en la entrada para que yo las acomodara, puede que para que no fuera tan inútil, o para que me distrajera un poco, y en uno de los días en los que estaba acomodando la compra, encontré en la parte más alta de la alacena una pistola que había comprado en uno de mis puntos más bajos para poder acabar con mi tristeza. Sobra decir que no fui capaz de hacerlo, pues logré recordar a mi familia, dejé el arma de vuelta en la alacena, pues sabía que yo no era el que más sufría en la casa, sino mi pequeña Anna, pues veía cómo sus padres se derrumbaban, pero por suerte era bastante fuerte, no cayó como nosotros, más bien buscaba algún modo de alegrarnos —*me duele que mi pequeña de ocho años haya sido la única con la fuerza para hacerlo.* En las tardes iba con su madre, solo para acostarse



con ella y a veces ver algo en televisión, escuchaba a lo lejos cómo le contaba algunos cuentos a su madre o sobre los libros que había leído, me calmaba un poco escucharla; algunas veces iba conmigo para pedirme jugar, pero yo sabía que ya no era para entretenerse ella, sino para tratar de alegrar un poco a su padre —*qué lamentable tiene que ser alguien para llegar a ese punto*. Las primeras veces acepté, estar con ella tan alegre me generaba un extraño sentimiento —*quizá podrías pensar que debió ser un momento feliz, pero al pensar en toda la situación solo me rompía más*. Llegó un momento en el que ya no podía más, estaba muy cansado, al punto en que ya solo la ignoraba por más que me doliera.

“Toda buena intención se puede ver opacada por una mala decisión”

Llegó ese día, el día en el que ya no sentía ni miedo, ni tristeza, ni dolor, simplemente ya no sentía nada, volví a perder mis sentimientos, el sufrimiento de haber perdido a mi familia llegó a tal punto que ya no era capaz de sentir, solo estaba sentado ahí, viendo cómo la mujer carismática, bondadosa, que lograba alegrar a todo el que se cruzara con ella, que logró alegrarme a mí, estaba completamente apagada, sin ningún rastro de felicidad en su ser, y todo por mi culpa; mi hija al ver esta escena se acercó para intentar invitarme a jugar como en aquellos buenos días, no recuerdo qué pasó por mi cabeza en ese momento, solo me levanté y la golpeé, no tardé mucho en darme cuenta de lo que había hecho, solo pude ver horrorizado mi mano y cómo mi pequeña se desplomaba ante mis ojos, Sara corrió al ver a nuestra hija en el suelo, la sostuvo en sus brazos, pero solo logró mancharse las manos de sangre. Sara rompió en llanto, yo no logré asimilar la situación, solamente caminé hacia la alacena, no sabía qué hacer, pero tampoco sabía cómo evitarlo, agarré el arma, caminé hacia ellas y solamente le apunté.

—Sonríe. Unas palabras dichas de forma serena, las cuales no encajaban con la situación, pero tampoco las entendía.

—¡No puedo hacerlo! – gritó Sara con su hija en brazos.

—Solo sonrío Sara... por favor – le dije mientras me rompía y empezaban a caer lágrimas por mis mejillas. —Ya no quiero verte así... me duele mucho verte así.

—No es tu culpa —respondió Sara de una manera más calmada pero aún en lágrimas.

Estaba a punto de disparar, pero alguien me sostuvo y desvió el disparo, me agarraron, me quitaron el arma, y me empezaron a arrastrar. Solo puede gritar:

—¡Por favor, ya no la quiero ver sufrir, todo fue mi culpa! Por favor... solo quiero poder verla sonreír... solo una vez más.

“Dos Años Atrás”

Un hombre está llorando al lado de una cama de hospital, su esposa está internada, la mujer le acaricia la cabeza mientras le dice de una manera calmada y serena:

—Tranquilo, no llores, todo va a estar bien.

—¿Cómo que todo va estar bien? ¡Ya no quiero verte sufrir! ¡No sé qué voy a hacer si ya no estás! ¡No sé qué voy a hacer si las pierdo!

—Bueno... si ya no estoy solo tienes que recordar una cosa —la mujer le sonrío y le da un beso en la frente. —Solo tienes que recordar este sentimiento.

El hombre ante este gesto ve a su mujer, sonrío y vuelve a caer en llanto.

A los pocos días la mujer muere junto a su hija, a causa de una extraña enfermedad infecciosa, a la cual el marido resultó ser inmune, y quien por pura mala suerte vio cómo su mundo iba a desaparecer, cómo iba a perder su sonrisa.

Sueños reales

Jazmín Martínez Mata

Colegio México

Orizaba, Ver.

—¡Abran la puerta! —gritó el hombre mientras golpeaba fuertemente la tabla que impedía el paso. Se escuchan gritos adentro de la habitación.

—¡Voy a tumbar la puerta si no me abren! ¡Apártense! ¡Voy a entrar!

Justo cuando el hombre iba a derribar la tabla con su enorme pierna, emerge un gran silencio que invade toda la habitación. Debajo de la puerta, la sangre roja se esparcía por el piso. El hombre paralizado, sin movimiento alguno, se mantiene quieto. De alguna manera no sabe qué hacer, el miedo lo asalta completamente. No obstante, nota algo extraño en aquella sangre que salía sin cesar, pues criaturas abundantes se deslizaban sobre ella. Al mirar sus pies, el hombre se da cuenta que los gusanos oscuros estaban sobre sus pantalones. Quiso gritar, correr, pero su cuerpo duro como una roca no se podía mover. Sólo veía subir aquellos animalitos pequeños y largos, que al llegar a sus brazos empezaron a adherirse a su fría y delgada piel. Por fuera de ella, las pequeñas criaturas sobresalían, sólo se apreciaba como se movían rápidamente por todo su cuerpo infestado de éstos. El hombre se despierta asustado, inundado de sudor, su corazón no paraba de latir y tenía gran dificultad para respirar. En ese preciso momento, se levanta de la cama rápidamente y trata de calmarse y respirar lento. Al poco rato se dirige al baño para refrescar su cara y despejar su mente del susto que acababa de tener.



—¿Qué me estará pasando? Últimamente he tenido muchas pesadillas, ya no sé que es real y qué es un sueño —dijo el hombre temblando. Durante toda la noche el hombre no pudo dormir, cada vez que lo intentaba, la continuación de esa pesadilla aparecía entre sus sueños. Cada vez, tenía que pararse al baño, a la cocina, a su cuarto, no sabía qué hacer para despejar su mente y poder conciliar el sueño. A las pocas horas, el sol había llegado, un nuevo día aparecía enfrente para las demás personas, sin embargo, todo lo contrario para nuestro protagonista, que con enormes ojeras oscuras como la noche y los ojos hinchados, no tenía ganas de hacer movimiento alguno. Se encontraba absolutamente débil y ya no podía con la cefalea preponderante. Llevaba varios días tratando de al menos poder dormir unas cuantas horas. Sin embargo, lo único que lograba era tener pesadillas que se volvían más frecuentes, debido a lo cual, decide ir con un médico, pues era necesario saber qué estaba pasando y tomar algún tratamiento y mejorar, que era lo que quería el hombre, pues en tiempos de pandemia lo más importante es permanecer sano y con defensas fuertes. El día de la consulta, aquel hombre al que todos llamaban Miguel, se preparó para salir, se puso su cubre bocas y su cangurera, donde siempre cargaba con unos guantes y un gel antibacterial. Salió más temprano que el cantar del gallo y caminó a la parada de taxis más cercana a su casa. Un señor con bigote blanco, de edad avanzada, con un estilo peculiar, apareció ofreciéndole su servicio, el cual aceptó. Durante el camino al hospital, Miguel no paraba de verse sus brazos, aún tenía la sensación de que algo estaba adentro de él, tenía un sentimiento de escalofríos. —No cabe la menor duda de que me estoy volviendo loco, ahora pienso que gusanos habitan en mí —pensó.

—Disculpe señor ¿Se encuentra bien? Lo veo un poco cansado y ojeroso —dijo el chofer.

—Sí, no se preocupe. Se agarra la cabeza de preocupación.

—Estoy hirviendo, tendré que llegar lo antes posible al hospital —susurra Miguel.

—¿Dónde lo dejo? — interrumpe el chofer.

—En el hospital de los espejos, si no es molestia —respondió.

Miguel vió su reflejo por el retrovisor del taxi, en donde se apreciaban sus grandes ojos de color miel, que al pegarles un rayo de luz entrante por el costado de la ventana, brillaban y resplandecían como un destello. En un instante el rayo de luz se mantuvo fijo y vió lentamente cómo la silueta de un gusano se movía en su ojo. Se asustó y se acercó al retrovisor para mirarse más de cerca, pero no había nada, aquella silueta de gusano ya no estaba. Regresó a su asiento y decidió calmarse. —Espléndidos paisajes —dijo el chofer.

—Muy bellos, el mar es el lugar más tranquilo en donde uno puede pasar el rato —respondió Miguel.

Mientras observaba el mar, se percató de que algo gigantesco se aproximaba. —¡Tsunami! —grita la gente de alrededor. Todos empezaron a correr. Miguel se asustó, cómo es posible que aparezca una ola inmensa. Así que le habló al chofer para que reaccionara, pero éste no respondió. Al verlo de cerca cara a cara, se dio cuenta que de que, de sus ojos, su nariz y su boca salían gusanos. Miguel se quedó en shock, paralizado por unos segundos. Al reaccionar salió del auto, pero la ola casi de cuarenta y cinco metros ya estaba sobre él.

—Señor, ¿se encuentra bien? Se durmió durante todo el camino y acabamos de llegar al hospital.

—¿Qué pasó? ¿Y el tsunami? ¿Y los gusanos?

—No hay ningún tsunami, ni gusanos, serían cien pesos.

—Ah sí, muchas gracias.

Dentro del hospital, el doctor lo pasó a su consultorio donde lo cuestionó y le tomó la temperatura, la cual era de treinta y nueve punto cinco grados Celsius. El doctor le tomó la oxigenación y estaba ligeramente baja, había probabilidad de



que Miguel tuviera Covid. Éste le preguntó si era normal que tuviera tantas pesadillas los últimos días, a lo que respondió el doctor que las alucinaciones eran un síntoma del Covid. Por dicha razón se vio obligado a hacerle la prueba, a la que salió positivo. Lo internaron en el hospital. Miguel, extrañado, no entendía cómo se pudo haber contagiado, si llevó a cabo todas las medidas preventivas. Prosiguieron a darle el cuarto seiscientos sesenta y seis. Era una habitación blanca, vacía, con una cama en el fondo, un baño de mármol, una ventana con vista al mar y un piso de azulejos de color hueso. Esa habitación le causaba inquietud, se le figuraba una habitación de manicomio. En la noche Miguel tuvo miedo de cerrar los ojos ya que apenas de pensarlo, se imaginaba a horripilantes gusanos subiendo por su cuerpo hacia su cerebro o del tsunami de cuarenta y cinco metros. Ahora bien, intentó relajarse para dormir y no pensar en nada más que en salir adelante del peligroso y mortal virus del que se había contagiado. A las dos horas se despertó, pues su vejiga estaba a punto de colapsar. Un espejo arriba del lavabo se encontraba enfrente de él, donde se reflejaba su rostro. Se acercó poco a poco, esperando no ver ninguna alucinación. No había nada, una sonrisa en su rostro acababa de aparecer. Al salir del baño estuvo a punto de acostarse cuando escuchó un ruido que provenía del lavabo. Miguel decidió no darle importancia, pero el sonido se volvió más fuerte. Pronto se desesperó y fue al lavabo, el sonido desapareció por un pequeño instante, ahora se escuchaba una voz angelical que llamaba a Miguel pidiendo ayuda. Decía: —Sácame de aquí, estoy atrapada. Ayuda —repetía. Una mano tan blanca como la nieve sale por el orificio del lavabo, cuando Miguel acercó su mano para ayudar a esa persona pidiendo ayuda, de la mano blanca empezaron a salir gusanos que se subían por su brazo hasta meterse por su boca. —Señor despierte, solo son alucinaciones, nada de eso es real, vuelva con nosotros —dijo la voz de una enfermera. Miguel se despertó gritando, pues

otra pesadilla había invadido sus sueños. Miguel ya no quería dormir, no podía tranquilizarse. Tanto era el miedo que poseía, que había olvidado que tenía Covid. Asimismo, la enfermera le dijo que le iba aplicar un tranquilizante para que pudiera dormir, a lo que Miguel se opuso, pues decía que iba a ser peor no moverse en sus alucinaciones. El paciente empezó a tirar las cosas y a descontrolarse. La enfermera pidió refuerzos, llegaron 6 doctores. Lo ataron a su cama y le pusieron una toalla en su boca. Uno de ellos dijo: —Métenlo al estanque de gusanos. Los doctores lo aventaron al agua. —Es por su bien, mañana ya no tendrá Covid —le dijeron. Gusanos deformes y largos dentro del estanque se fijaron en su piel y procedieron a succionar cada gota de sangre.

La revelación de la persona

Montserrat Pérez Arteaga
Centro Universitario México
Ciudad de México

Y ahí estaba.

Manos suaves secando la humedad de mis ojos delicadamente. Miradas gentiles. Un cuerpo reconfortante abrazando mi pequeñez. Una risa contagiosa, el leve olor a jabón. Bollos de canela.

Le había transmitido las sensaciones que contestarían a su pregunta.

Comodidad.

Eso fue lo primero que percibí.

Estaba sentado en el sillón más suave que había sentido jamás. Al abrir los ojos, una atmósfera holgada y agradable inundó mi percepción casi inmediatamente. Tenues rayos de luz provenientes de una enorme ventana iluminaban el cuarto hermoso en el que me encontraba. Sillones blandos y enormes, alfombras finas, magníficos óleos decorando las paredes, un olor paradisiaco y un murmullo de música grácil en el aire, todo en el cuarto resultaba en una absoluta delicia para los sentidos.

Me hubiera gustado quedarme ahí descansando por más tiempo, pero noté a una persona sentada en el sillón opuesto al mío, encarándome, y recordé de repente que los modales eran importantes... o algo así. Me enderecé, observando su



cara fijamente. Cuando digo que me estaba encarando, lo digo literalmente, pues su cara (y aparentemente, el resto de su cuerpo) era una copia idéntica a la mía. Parpadeé un par de veces. Esto era extraño, pero honestamente había escuchado de cosas más raras que les habían sucedido a otras personas. De seguro no había nada de qué preocuparse.

Quería hacerle preguntas, si no tenía otra almohada o de dónde provenía ese aroma tan sabroso (y si podía probar un poco de lo que fuera que lo estaba provocando), pero al tratar de hablar, descubrí que físicamente no podía pronunciar palabras con mis labios. Sabía lo que quería decir, pero algo me lo impedía. Debí de haber hecho algún sonido en mi frustración, porque la persona con mi cuerpo levantó su mirada de la pelota en sus manos y finalmente se encontró con la mía.

—Contestaste bien esta vez” —dijo, como si estuviéramos en medio de una conversación— pero no creas que la siguiente va a hacer tan fácil. Dejando a un lado la pelota, me lanzó una mirada entretenida.

(Si así había visto a los libros en los que me había deleitado tanto, se merecían una disculpa, porque la mirada que ahora se dirigía hacia mí me estaba poniendo sumamente desconcertado.)

—Sé que Meal de seguro van a ponerte un buen de pruebas o cosas parecidas antes de que recibas tu pregunta, pero francamente, qué flojera. Hizo un gesto desdeñoso con su mano. —A mí no me gusta esperar. Te haré tu pregunta, tu llave, y te vas, colorín colorado. Su sonrisa se extendió. —¡Aunque siempre hay tiempo para un bocadillo!

No tenía idea de qué estaba sucediendo, pero cuando una bandeja de vaporosos pasteles y bollos apareció en frente de nosotros, todo pensamiento lógico se esfumó de mi cabeza. Tomé uno y lo probé, cerrando los ojos para apreciar su textura. Estaban *exquisitos*. Casi eran tan buenos como los que hacía mi...

Fruncí el ceño, dejando el bollo a medio comer en la mesa.

—Te digo que estos son *de lo mejor*. ¡Ah! La persona no parecía haber notado mi confusión, ocupada con su propia rebanada. Sacudiendo su ropa con una mano, se dirigió a mí nuevamente. —Bueno, bueno, regresando al asunto de las llaves para que no estés aquí para siempre... aunque, realmente, por qué no querías quedarte aquí con todo esto, está más allá de mí. ¡Eh! ¡*Litera!* Se rió de su propia broma inexplicable, esparciendo migajas por doquier.

Un nuevo recuerdo se empezaba a formar. Este...ser, como un gemelo mío, él me había preguntado algo antes que despertara... algo sobre bollos también...

—Ahora que ya sabes qué soy, solo falta una cosilla más y te lanzo con Meal. Está bien, son *Me y Al* —hizo una mueca— pero son tan diferentes a mí que podrían ser la misma cosa. Su postura se tornó más seria. —Tú solo dime, las dos cosas que, en mí, te hacen vivir. Era algo difícil tomarlo en serio con glaseado por toda su cara, pero intenté concentrarme —y serás libre de verlos otra vez.

Me le quedé viendo por un momento más, tratando de recordar.

(Una voz. “*Dime quién soy*”. Manos suaves. Risas contagiosas. Música, pinturas, comodidad, gentileza. Percepciones. Bollos de canela. “*Tú eres yo. Eres mi cuerpo*”).

Ésta no era una persona. Me di cuenta de que, aunque lo parecía, con su cara y sus manierismos exactamente iguales a los míos, no era yo, o más bien, era solo un fragmento. La personificación de lo que representaba mi cuerpo. Mirando a mi alrededor, una de sus partes quedaba más que clara. Lo agradable, el placer. Y la otra... Miré a mis manos fugazmente, recordando una noticia que había escuchado alguna vez. Una mordedura de serpiente, que le había costado la vida a un niño. No supieron hasta que era demasiado tarde, porque nunca sintió.



Le hice señas a mi cuerpo, pidiendo algo con lo que podría escribir. La bandeja desapareció, dejando en su lugar papel y una pluma, listos para usarse. Tal vez no podía hablar, pero nunca se me olvidaría cómo escribir.

Una llave apareció en la mano de mi cuerpo en cuanto terminé de escribir. Tomando su mano en la mía, me la dio, sonriendo. Con un guiño y un “¡suerte, recuerdos!” algo condescendiente, mi cuerpo y todo a mi alrededor se esfumó, dejándome solo en un espacio amplio y oscuro. Con un respiro hondo, mis labios se entreabrieron, permitiéndome hablar otra vez.

Empezaba a entender. Si este había sido la personificación de mi cuerpo, tenía una buena idea de quién seguía.

Meal. Me y Al. Mente y Alma.

“*Mente*” me dije a mí mismo, al mismo tiempo que noté algo moverse desde la esquina de mi ojo.

Volteé rápidamente, llave en mano.

Y ahí estaba.

Cuerpo. Las dos partes fundamentales que nos hacen vivir en ti son el placer y el dolor. Quien solo haya tenido una de ambas mientras ha existido, realmente no lo ha hecho. Quien no haya pasado por las dos, nunca revelará la persona que sería realmente si viviera.

Ventanas

Allison Maritza Rábago
Instituto México de Baja California
Tijuana, B.C.

Los golpes agresivos que casi tiraban la chillante puerta rosa de su casa la despertaron. No sabía qué había pasado ni por qué estaba tirada en el piso; lo único que sentía era su cabeza dando vueltas. Al tragar saliva sintió un ardor recorrer su garganta y, entonces, por fin, las memorias de lo que había pasado regresaron a su mente. Los golpes de la puerta, que cada vez eran más fuertes y desesperados, la sacaron de sus pensamientos, y con sus largos y delgados brazos impulsó su cuerpo contra el piso y se incorporó.

Aun de pie, su cabeza no dejaba de girar; entrecerró los ojos para no sentir el mareo que desequilibraba su cuerpo. Después de unos segundos, caminó hasta la puerta, con la cabeza cabizbaja y con los ojos todavía semicerrados. Giró lentamente la manija y abrió un poco la puerta, y al hacerlo entró un rayo de luz tan brillante que evitó que ella pudiera enfocar por completo la mirada, pero no importaba: detrás de la puerta no había nadie. Con hartazgo, balbuceó algunas palabras antes de cerrarla de regreso bruscamente. No era la primera vez que alguien tocaba la puerta principal de forma tan ruda, y hoy no estaba de humor para seguir el juego. Se acercó al gran librero verde pistache y, suavemente, tomó el disco: "Everybody wants to rule the world" de Tears for Fears y lo colocó en el tocadiscos. En cuanto la aguja tocó el vinil,



la canción comenzó a llenar el espacio y Elizabeth no pudo evitar mover los pies y las caderas al unísono de la música.

Se detuvo de golpe cuando sintió que alguien la observaba; entonces, todo lo que la rodeaba desapareció; la música no se escuchaba, el dolor de su cuerpo era inexistente, el miedo había invadido su cuerpo y lo había paralizado por completo. No podía moverse, estaba tan quieta, rígida y fría como la estatua de Venus de Milo. Su respiración se agitaba cada vez más y ella no podía dejar de mover los ojos de esquina a esquina para buscar a quien la observaba. De pronto, la música se detuvo, provocando que su cuerpo sintiera un pequeño escalofrío. Ahí fue cuando supo que todo estaba mal. El único sonido que se escuchaba era el de su respiración. Sus ojos grandes y redondos comenzaron a llenarse de lágrimas. Poco a poco, comenzó a dar pequeños pasos, tratando de librarse de su rigidez; pero sus rodillas no le permitieron llegar tan lejos; estaba tan débil, tan lejana de sí misma, que tropezó sin darse cuenta y golpeó su cabeza en la esquina del comedor de madera rosa. Fue lo último que supo antes de quedar inconsciente.

Cuando despertó se percató de que no reconocía el lugar donde estaba; acostada sobre el suelo, comenzó a mover su cabeza en círculos lentos para examinar el lugar frío y oscuro en el que se encontraba; entonces a lo lejos vio cuadros gigantes, sillas de tela y espejos, muchos espejos. Era un lugar tan misterioso, que le hizo recordar la casa de su abuela, espacio donde habían pasado cosas horribles... el solo hecho de imaginarlo le daba náuseas.

Trató de pararse, pero le resultó imposible; se sentía como una niña indefensa, con miedo, sus manos temblaban y en su cabeza había muchas preguntas, pero lo primero que necesitaba

era poder levantarse. Así que lo intentó y lo intentó hasta que pudo, lastimándose las muñecas y brazos.

Comenzó a caminar por un pasillo de alfombra roja, las paredes estaban cubiertas de decenas de espejos. Elizabeth no quería ver su reflejo; llevaba meses sin hacerlo; pero conforme caminaba, las paredes le iban cerrando el paso. A lo lejos se escuchaban voces que le exigían que volteara a verse en alguno de esos caleidoscopios. En su caminar, un espejo redondo con marco de metal se puso frente a ella en un abrir y cerrar de ojos, obligándola a verse. Elizabeth se encogió como una oruga y empezó a temblar. Sus ojos se inundaron de lágrimas y empapó toda su ropa. No supo cuánto tiempo estuvo ahí, con su cuerpo encogido por el miedo. Hasta que tomó valor y decidió mirarse finalmente en el espejo. Cuando lo hizo, quedó paralizada y trató de caminar hacia atrás. Sus pasos eran desesperados.

El reflejo en el vidrio le había mostrado lo que no quería ver; le había recordado quién ella era en verdad, le había enseñado a la persona que había dejado en el pasado. Beth no dudó en correr, pero las paredes se cerraban con cada paso que ella daba, y entonces cayó en un agujero profundo.

Sintió cómo en el trayecto unas manos la tocaban; el agujero por el que transitaba no tenía fin, hasta podría decirse que sus gritos se escuchaban a kilómetros de distancia. Ella trató de protegerse de las personas extrañas, y colocó sus manos sobre la cara, pero la presión era demasiada y solo pudo mover la cabeza y cerrar los ojos.

Cuando por fin cayó, todo su cuerpo azotó fuertemente contra el suelo de concreto, causando que su espalda tronara y gritara de dolor. Definitivamente, el cuerpo de Elizabeth no se encontraba en buen estado, pero era su mente la que



albergaba un dolor constante. Se quedó sentada, con las piernas cruzadas y la espalda curvada, pidiendo que por favor alguien la salvara de la pesadilla en la que se encontraba. El pelo largo y rubio que le cubría la mitad de la cara evitaba que alguien la viera llorar.

Y entonces escuchó la voz. Alguien le susurraba al oído:

—Sé buena y sé leal. Su abuela le decía esa frase todas las noches antes de arroparla en la cama.

Entonces, Elizabeth no pudo más y comenzó a gritar mientras lloraba. No sabía por qué se sentía tan encerrada, tan sola. Y mientras gritaba, pudo ver a lo lejos a aquel señor acercándose a ella; mientras más se acercaba, ella dejaba de gritar, y cuando él estuvo frente a ella le dio una bofetada que provocó que cayera inconsciente al piso.

Despertó al escuchar los golpes en la puerta; no sabía qué había pasado ni cómo había acabado tirada sobre el suelo, lo único que sabía era que sentía su cabeza dar vueltas. Al tragar saliva sintió un ardor por toda la garganta y, entonces, por fin, el recuerdo de lo que había pasado regresó a ella. Los golpes en la puerta la sacaron de sus propios pensamientos, ya que eran cada vez más fuertes y con más desesperación.

De pronto, silencio. Pisadas fuertes a lo lejos

Velocidad.

Un golpe. Dos. Tres...

La puerta se derrumbó con las patadas del hombre canoso que apareció en la entrada. Un cubrebocas le escondía casi todo el rostro.

—¡Elizabeth! Estamos preocupadísimos por ti, ¿por qué no has respondido a ningún mensaje? ¿Estás bien?

—¿Papá? Yo... no sé dónde estoy; no sé qué está pasando.

—Beth, no has salido ni hablado con nadie en semanas, debido a la pandemia, ¿estás bien? Por favor, respóndeme-

—¿Pandemia? ¿Qué pandemia? Estaba en un lugar muy oscuro y había gritos y...

—No, Beth, llevas aquí encerrada todo este tiempo. Anda ven. Sal a ver el sol un poco. Te has encerrado en tu propia cabeza, pero está bien, estás bien. Aquí estoy yo contigo y siempre lo estaré.

Ella caminó hacia él y con miedo dejó que la abrazara; había estado perdida en su cabeza por tantos meses, que olvidó qué era realidad y qué no. Su cabeza había jugado con ella. Se veía como una bebé recién nacida: asustada, preocupada... ahora tenía que iniciar de nuevo; pero no estaba sola, muchas personas, al igual que ella, habían sufrido mucho por la pandemia, y estaba segura que, con el tiempo, todo estaría mejor.

Mi primer beso

Emiliano Cuevas

Instituto México de Baja California

Tijuana, B.C.

Después de mucho tiempo de no hacerlo, estaba acomodando mis libros. Iba de sorpresa en sorpresa, pues algunos, colocados en las estanterías más altas, no fueron leídos durante mucho tiempo. Tanto, que el filo de las hojas se había granulado, de manera que sobre mis manos abiertas cayó una mezcla de polvo y escamas grisáceas.

De entre todos esos viejos escritos, pude distinguir mi último anuario de preparatoria; me sorprendí, ya que llevaba más de quince años sin verlo. Empecé a hojearlo y me di cuenta que era un libro muy delgado y que relataba una serie de historias ejemplares más o menos truculentas, que poseían la virtud y la esencia del decenio pasado, justo cuando la pandemia atacó al mundo.

Fue un anuario diferente al de todos los años anteriores; recuerdo que nos pidieron escribir nuestras propias anécdotas para rellenar las páginas, por lo que me dediqué a redactar la mía. Y después de arrugar muchas hojas, pude leer la pequeña historia. Relataba la profecía de cómo conocería a un hada encantadora cuando cumpliera 17 años durante mi último año de preparatoria y que me enseñaría la magia de un buen beso; era tan malo escribiendo mis ideas, que las viejas memorias de mi cuento decían algo así como que, a cambio de unos boletos con buena vista en el palco del estadio Caliente, la familia poderosa del reino de Shimba me cedería la mano



del hada más dulce y adolorida de un territorio amenazado por alienígenas; NO TENÍA SENTIDO, pero me encantaba. Sobre todo, porque era real, no lo del hada, pero sí lo del beso.

Estaba perdidamente enamorado de una hermosa mujer de grandes ojos verdes, cabello castaño, tan rizado como las olas del mar y morena para acabar. Ella era la mujer que quería para mí, la quería con toda mi alma. A veces, en las tardes de lluvia me ponía a pensar solo en ella. —Ah, Marcela, ¡cuánto te adoro! —me ilusionaba fácilmente con ella, era mi impulso para ir todos los días a la escuela y muchas veces también era mi única excusa para esforzarme y seguir adelante, todo para ser digno de ella... hasta que la pandemia atacó, y todo fue soledad.

Después de una imperiosa agonía que duró más de dos años, mi sufrir no se redujo ni un solo instante, ni el sentimentalismo, ni la paz. Noté que ella nunca se enteró de mis intenciones; busqué respuestas en los sueños y después en la decepcionante realidad de la que todos somos cómplices. El hecho me dolió, pues comprendí que el incesante y vasto universo ya me apartaba de ella y que ese cambio era el primero de una serie infinita de transformaciones que vendrían después.

—Cambiará el universo, pero yo no —pensé con melancólica vanidad. Alguna vez, lo sé, mi vana devoción la había exasperado; lejos de ella yo podía consagrarme a su memoria, sin esperanza, pero también sin humillación, y así fue durante la mayor parte de la cuarentena.

Jamás creí que volvería a verla, porque yo me iba a mudar de ciudad en cuanto acabara la escuela, pero, aunque el universo es muy quisquilloso, caprichoso e incluso terrible, también otorga segundas oportunidades, y a mí me la dio. Un día por la mañana estaba revisando mi teléfono y vi que ella publicó que estaría apoyando en una colecta de papel para apoyar el medio ambiente ese mismo día. No me detuve a pensarlo, tomé una caja de periódicos viejos que teníamos en la casa y me fui a

llevarla. Ya en el lugar me puse extremadamente nervioso; la vi sentada en la banca más larga de la parte central con un pantalón acampanado, muy al estilo de los 80's, un escote blanco que resaltaba su físico y una chamarra café de lana que se le veía espectacular; tenía una botella en la mano derecha y un paraguas en la mano izquierda. Yo me petrifiqué y de nuevo estudié las circunstancias y todos los escenarios posibles, hasta tal punto que empecé a soñar despierto como un completo bobo. Me mentalicé, reproduje la canción de Lou Reed que más me encantaba, "*Perfect day*", en mis audífonos, me puse mi cubrebocas y mis lentes negros y salí del carro con el ceño fruncido; agarré la caja de la cajuela, y en cuanto me di la vuelta, Marcela me interceptó, preguntó mi nombre y después de considerarlo con el rostro muy serio, me dijo el suyo con una sonrisa y unas palabras en un tono muy suave que jamás voy a olvidar. —Hola de nuevo, deportista. Y me acuerdo que, desde ese momento, deje de pensar en todo lo demás, éramos ella y yo, así me sentía y nunca voy a olvidar su sonrisa. Llevé la caja a la banca y ofrecí mi ayuda, pero ella se negó rotundamente y yo agaché la cabeza casi por inercia y ella me levantó el rostro con sus manos, me quitó los lentes, me miró a los ojos y me agradeció con un beso. Con cubrebocas claro, pero fue un beso de ella y para mí, eso hizo que valieran esos dos años perdidos pensando en ella. Me quedé en shock, pero después de asimilarlo bien, la invité a salir al día siguiente por un café y ella aceptó encantada. Nos hicimos novios y después de eso, ella y yo tomamos rumbos separados para la universidad; sin embargo, aunque mi relación con ella duró solo seis meses y nuestra despedida fue dolorosa... esos seis meses los sentí como si fueran los mejores de mi vida. —¡Qué bellos recuerdos, aunque los viví durante esa pandemia que nos arrebató a tantas personas en el mundo! -me dije, dije, a la par que se me salía una lágrima.



—¿Qué habrá sido de ella? —me pregunté mientras veía a mi esposa embarazada en la sala viendo su serie favorita.

Leem

Luis Eduardo Hernández González
Instituto México de Toluca
Toluca, Méx.

Y ahí estaba, en una oscuridad absoluta, flotando, yendo a la deriva; Leem sabía sólo su nombre, pero no tardó mucho en empezar a hacer cálculos, no recordaba por qué sabía tantas cosas acerca de física y matemáticas, pero eso no le importaba. Como no tenía nada qué hacer y había pasado un rato desde que despertó, decidió resolver problemas mentales; empezó con problemas simples como *el problema de las mil reinas*, o los llamados “problemas del milenio”, pero la diversión le duró no más de una hora y parecía que su estado de suspensión no acabaría pronto, así que siguió calculando, pero ahora problemas más complejos como la velocidad a la que se expande el universo: logró disminuir de 11 a 5 la cantidad de dimensiones mínimas para una teoría de cuerdas, aunque lo que más le costó fue cuantificar la gravedad, proceso en el que demoró un día entero.

Tiempo después Leem había terminado casi con todos los problemas que recordaba y ya se había aburrido de ellos, así que buscó dentro de su memoria para ver si recordaba algo sobre él, algo que le diera una pista sobre su pasado, su estado actual y paz mental. En lugar de eso, encontró algo que le hizo sentir un escalofrío por todo el cuerpo, algo que no debería estar ahí, un archivo llamado “Proyecto L.E.E.M.” y aunque al principio se mostró reacio a la idea de abrirlo, la curiosidad le ganó.



Habían pasado 3 años desde que Leem había “despertado” (aunque por efectos relativistas, desde el punto de vista de Leem, habían pasado sólo 3 días) y Yuji Ide, un técnico que viajaba dentro de la nave Black Cronos, bebía su té de yerbabuena de las 5pm, mientras miraba por una ventana hacia la *mente electrónica de experimentación ilimitada* (L.E.E.M. por sus siglas en inglés), el proyecto más grande del siglo, aquel que finalmente terminaría con la Gran Guerra, un conflicto bélico entre los planetas de los Estados Unidos de Eurasia y los planetas de la China Marxista boliviana. La paz que le daba a Yuji su té fue arrancada de golpe, cuando una alarma empezó a sonar por toda la nave, algo pasaba con L.E.E.M. Sin pensarlo, fue como rayo a la sala de control, de la que Albers salió corriendo, Yuji no paró, miró hacia el monitor principal para descubrir que L.E.E.M. les había declarado la guerra.

Leem lo sabía todo, ¿Cómo era posible que lo hubiesen mandado a morir? Él no había pedido vivir, se sintió impotente. Él, que todo lo sabía y todo lo podía comprender, sentía un instinto tan básico como el de la supervivencia. No quería morir, así que en un acto impulsivo e irracional amenazó a la Black Cronos con borrar los datos que les había proporcionado si no lo rescataban (acción que todos sabían era imposible), así que se desplegó de tal manera que nadie pudo contenerlo, ni siquiera la Black Cronos.

Sólo había cuatro personas que conocían el proyecto: en Nuara, el planeta más cercano, Joe Verstappen, monitoreando la misión; Christian Albers, quien se encargó de la creación y mantenimiento del software de la singularidad tecnológica, el proyecto L.E.E.M.; Yuji Ide, quien daba mantenimiento a la nave y fungía como capitán; y alguien del gobierno interestelar, de quien no sabemos su nombre, pero sabemos que se encargó de financiar y gestionar desde la parte legal el proyecto, para que

podieran acercarse tanto como les fuera posible a la bomba de agujero negro sobre la que se experimentaba.

Yuji estaba en busca de Albers, él debía arreglar el problema, para eso estaba él ahí, cuando de repente, escuchó algo que lo desconcertó aún más que la alarma: fue el sonido de la nave de emergencia siendo desacoplada de la Black Cronos. Albers desertó cobardemente, huyó, pero Yuji no tenía tiempo para lamentarse, debía resolver el problema lo antes posible. Ante la inminente amenaza y su desconocimiento total del robot, simplemente lo desconectó, interrumpió cualquier conexión entre la nave y L.E.E.M., todo lo que pasó por la mente de L.E.E.M. tras eso es mera especulación.

Leem había sido abandonado. Mientras era atraído por el agujero negro hacia su inevitable fin, Yuji desplegó una cámara para grabar, dio un último vistazo hacia L.E.E.M., fue hacia la sala de control y partió hacia Nuara, no sin antes escuchar un grito desgarrador.

La muerte de L.E.E.M. dio la información necesaria para crear inteligencias artificiales capaces de mejorarse a sí mismas, pero suprimiendo de base los caracteres humanos, para evitar crear una conciencia artificial. El resultado: seres apáticos. Sí, pero extremadamente inteligentes que permitieron a los planetas de Estados Unidos de Eurasia ganar la guerra y que su civilización avanzara exponencialmente.

Esto pasó hace 1000 años, las imágenes y gran parte del proyecto fueron publicadas 200 años después de finalizada la guerra. Recuerdo que fue muy irónico y doloroso a la vez ver cómo esa cosa, mucho más inteligente que aquello que lo había creado, usó en su desesperación un principio tan básico



como el de acción-reacción para intentar salvarse del destino con el que ya había nacido condenado; ver que arrancaba partes de sí mismo para arrojarlas y desviar su trayectoria, y al hacerlo, se dañaba, se hacía menos inteligente, menos “vivo”. Para cuando cruzó el horizonte de sucesos, ya llevaba días muerto, pero eso no fue lo peor.

Al ver las imágenes, aun después de tanto tiempo, hay algo que me remueve por dentro. En las últimas etapas de su deceso, hubo un momento en que empezó a soltar los trozos, que se arrancaba de manera errática. Algunos alegan que fue porque perdió el control de sus sistemas, debido al mal estado en el que se encontraba; otros remarcan que, detrás de esa acción, subyace una realidad mucho más perturbadora: es un hecho que, al llegar a ese estado, su inteligencia era tan reducida que, incluso, era equiparable a la humana, por lo que algunos creen que, al experimentar nuestra limitada, tergiversada y falsa concepción de la realidad, a Leem, viniendo de dónde venía, se le hizo una tortura insoportable. Dejó de poder comprender la verdadera naturaleza del cosmos, para pasar a vivir en una ilusión, y se suicidó.

El conocimiento por el que fue creado Leem fue también el que acabó con él: las respuestas que nos dio terminaron con la guerra; pero fue por el desconocimiento que la guerra empezó. Llevo pensando esto por 500 años, y aún no logro hallar respuesta: ¿cuándo es que el conocimiento deja de ser aquella vacuna que cura, para empezar a ser aquel virus que corrompe?

¿Qué no ves que me derrumbo?

Ilse Carlota Silva Torres
Instituto Morelos
Uruapan, Mich.

Diana Grace gozaba de una vida completamente alegre, era una chica confiada de sí misma y muy extrovertida, con un círculo social bastante grande, ya que no se le hacía difícil hablar con los demás y por lo que cada día libre que tenía significaba salir con sus amistades.

Diana era una estudiante muy destacada de tercer semestre de Derecho. A pesar de ser sociable, una gran parte de su vida giraba en torno a ser la mejor, no quería decepcionar a nadie, quería triunfar en cualquier cosa sin importar qué tuviera que sacrificar. Una persona sumamente perfeccionista y ambiciosa.

Tenía el apoyo monetario de sus padres que, a pesar de vivir en otro estado, le mandaban dinero semanalmente, pero claro, ella también trabajaba para costear lo que llegara a faltar y, por supuesto, poder pagar las salidas que llegaba a tener con sus amigos.

Ella sentía que su vida era perfecta. Pero lo que Diana no sabía era que su vida daría un giro de 180° debido a la mortífera pandemia de COVID-19 que se extendía rápidamente.

Al principio todo iba bien, se le dificultaron las tareas en línea, pero eso no le impedía dar todo de sí misma. —Al fin y al cabo será un mes, no me desgastaré en tan poco tiempo —se decía Diana para mantener la calma, no era el momento para perder la cordura, así que no se tenía que preocupar, todo mejorará dentro de poco.



Ya habían pasado tres meses, la cuarentena se hizo más estricta, no se podía salir a lugares concurridos, por lo tanto, su vida social ahora era una pantalla. Trataba de mantener la calma, no es como si las cosas fueran a empeorar, ¿verdad? Solo estaba encerrada en su casa, su sueldo fue recortado injustamente y no podía regresar a su ciudad natal para dejar de pagar el departamento, ya que las centrales de autobuses estaban cerradas y sus padres no estaban dispuestos a hacer un viaje de carretera de 10 horas.

Habían pasado ya cinco meses y ahora sabía que todo iría de mal en peor. ¿Su trabajo?, la habían despedido hace un mes. Diana no sabía qué hacer, debía de ahorrar todo su dinero, no podía permitirse salir con sus amigos, tampoco podía gastar en cualquier cosa que quisiera, como lo hacía antes, y se arrepentía completamente de la decisión porque ahora necesitaba ese dinero, sus ahorros no sustentaban sus necesidades. Y si esto era malo, ni siquiera podía hablar de la escuela, su vida escolar se empezaba a ir por la borda, su mente dejó de funcionar, siempre pensaba en lo que estaba haciendo mal, no podía concentrarse en nada. No tenía ni la más mínima idea de qué hacer y eso la estresaba demasiado, pero aún tenía a sus seres queridos, o eso era lo que ella creía.

Nueve meses era el periodo que llevaba encerrada y era el tiempo en que todos sus seres queridos la dejaron de lado. Sus amigos le dejaron de llamar y si lo hicieron era para pedir ayuda en las tareas, de ahí en fuera su amistad ya no existía. Sus padres limitaron el dinero que le mandaban, al igual que la frecuencia con que lo hacían. No podía culparlos, la situación era difícil como para que siguieran mandando la fortuna de antes, pero podía culparlos de no haberla llamado para ver cómo estaba. A ellos no parecían importarles sus sentimientos mientras sacara dieces, y para este punto su vida académica ya no tenía sentido, su atención se desviaba en sus clases, apenas podía entregar

trabajos y las tareas atrasadas eran tantas que ya no se molestaba en hacerlas.

Diana ya no era la chica impecable que solía ser, no se reconocía a sí misma y esto le afectaba, el hecho de que su vida se hubiera pausado tan repentinamente no le hacía bien. Como si no fuera suficiente la conmoción respecto a todo. Se quedó sin apartamento, puesto que debía alrededor de 4 meses de renta y ella no podía pagarlos. Tuvo suerte cuando descubrió que Thalía, una chica de la carrera de relaciones internacionales, estaba buscando una compañera de piso para dividir gastos. Eso era lo único bueno que le había sucedido. Ellas solo eran conocidas, y Diana hacía lo posible para no encontrársela. Pero forma de agradecerle, la recién mudada se encargaba de hacer la comida, también era la única actividad que la hacía sentir útil dentro de ese piso.

Toda la tristeza y el estrés finalmente habían consumido completamente a Diana, no había noche que no quisiera llorar. Ya no quería luchar, se encontraba cansada de todo, pero ella tenía una salida. Una carta y un bote de pastillas, se sentía segura de lo que haría, era consciente de que no habría marcha atrás después de eso. Diana tomó las pastillas con lágrimas en los ojos. Se despedía de todos mientras sus párpados se apretaban...

Thalía entró a la casa, era tarde, probablemente cerca de las once de la noche. Había salido temprano, realmente estaba cansada. En ese momento lo único que quería era comer. — Alabada seas, Diana, que siempre preparas la comida — pensaba Thalía. Entró en la cocina solo para darse cuenta de que no había comida, eso no le molestaba, ella sabía que no todos los días su compañera estaba de humor como para cocinar, pero supo que algo andaba mal cuando no vio ninguna nota, ella siempre dejaba una cuando no cocinaba.



—¿Diana? —llamó Thalía, pero no hubo respuesta. —¡DIANA!
—esta vez gritó con todas sus fuerzas, no lo pensó dos veces y corrió hasta su habitación. Abrió la puerta, y la vio, estaba acostada en su cama y a su lado un bote de pastillas vacío. Tomó a Diana en sus brazos mientras llamaba a una ambulancia.

Ahí estaba Thalía, entrando al cuarto de hospital en el que estaba Diana.

—Hola... —ahí estaba, postrada en la camilla mientras la saludaba.

—¿Por qué? —decía Thalía mientras se acercaba. —¿Por qué lo hiciste, Diana? Su voz sonaba débil, no sabía ni cómo mirarla.
—¿Por qué no me dijiste?

—¿De qué me serviría decirte? He sido una molestia para todos, no he podido hacer nada bien. ¿No era más fácil que simplemente dejara de existir? Diana solo contenía las lágrimas.

—¡Por Dios, no digas eso! No sé por lo que pasaste, pero estoy aquí para ayudarte, no sé qué me consideras, pero yo te veo como una amiga, como una chica maravillosa. Jamás pensé que alguien como tú se rendiría. Thalía no estaba enojada, solo seguía en shock. —Sé que es muy complicado ser positivo en este momento, pero si te lo guardas todo, solo terminarás haciéndote más daño.

—Lo sé, pero no sé qué hacer, no quiero seguir con esto, no quiero ver cómo he perdido toda mi vida... Diana se había estado desmoronando todo el tiempo y nunca le había prestado atención.

—No es fácil —tomó la cara de la chica. —Yo lo sé, pero quiero que sepas que ahora estoy aquí para darte todo el apoyo que puedo ofrecer, yo también pasé por lo mismo en algún momento de esta pandemia y ahora me arrepiento de no haberme dado cuenta de que te sentías sola —le dijo mientras se acercaba a ella para poder abrazarla. —Así que cuéntame todo, no te guardes nada, comparte tu carga conmigo.

Y en esa tarde Diana le contó todo lo que sentía y se dio cuenta que eso era lo que necesitaba, alguien que la apoyara, que la escuchara, que la quisiera. Se percató que esa era la medicina que le faltaba.

OurSpace

Sofía Mujica Mercado
Instituto Potosino Marista
San Luis Potosí, S.L.P.

Todos los que me conocen antes del 13 de marzo de 2025 creen que estoy muerta; no los culpo, siempre fui demasiado pálida, demasiado gorda, tan yo y tan diferente a ellos.

Las paredes no mienten, se elevan inmutables y exigen su lugar en el espacio, escribo porque fue mi único deseo desde que habito aquí, en esta habitación iluminada por la luna y el estanque, una habitación en la que prolifera el aroma de las flores y la juventud.

Un día de diciembre (nos lo venían ocultado desde agosto), nos dijeron que se había desarrollado una nueva cepa de un virus que amenazaba con destruir la economía mundial. Se cerraron escuelas, cines, restaurantes; incluso se redujo la capacidad de los hospitales con la intención de proteger al personal de salud que, al no contar con una forma de tratar el creciente número de contagios, sólo enfermaba y moría. Un contagio que podía evitarse si se usaban cubrebocas y guantes de látex. Nadie sabía nada más. Todas las publicaciones científicas fueron censuradas y la información de la televisión, la radio y los periódicos comenzó a volverse obsoleta. Fue como si el mundo —el mundo en que respiraba y fingía existir como individuo— se hubiera detenido, y nos dejó a todos asombrados ante la fragilidad del último eslabón de la cadena alimenticia.

Por supuesto, las redes se llenaron de teorías: chips implantados por el gobierno, una Tercera Guerra Mundial, el



control del clima, planes para borrar la memoria y crear, de manera masiva, conciencia de clase. Luego vinieron los negocios virtuales emergentes: «Todo lo que necesitas para redecorar tu casa», «Enamora a tu alma gemela con horóscopos: madame Olga», «Entrenamiento profesional de mascotas desde casa», «Aprenda a hacer su fleco usted misma», «Cultívese desde la comodidad de su sala con nuestros cursos de italiano, alemán, fotografía, apreciación del arte, crochet, baile contemporáneo y cerámica». Así, sin que nadie lo notara al principio —porque hay que admitir que fue un proceso sutil, aunque masivo—, nos volvimos adictos a OurSpace, esa red social que saturamos con chistes, recetas, cartas, anuncios, memes y fotos de gatitos tocando el piano. Conectarse a Ourspace se convirtió en algo tan natural como respirar.

Conforme terminaba el primer año de la pandemia, los gobiernos comenzaron a pedir con inquietud que continuáramos usando Ourspace: comenzó un programa nacional que pagaba a los usuarios por cada publicación o transmisión en vivo que hicieran, bajo el argumento de que así reactivaríamos la economía del país y mantendríamos la esperanza. La red se saturó de ideas y caras —había quienes decían que todas nuestras fotos las vendían al gobierno ruso para mejorar su sistema de identificación de rostros; una especie de programa que podía detectar a los abusadores sexuales, psicópatas, violadores, pederastas y terroristas, y que permitía entender las emociones, como asco, disgusto, miedo—. La única regla de la plataforma era no mencionar cuentas de personas fallecidas, cualquier otro tipo de publicación era permitido, aun cuando tuviera tintes políticos o pornográficos, o incitara a la violencia.

No mucho tiempo después, y con Ourspace en nuestras vidas —cada vez menos íntimas y más comerciales—, nos anunciaron el desarrollo exitoso de una vacuna y para su óptima aplicación comenzaron a citar a las personas. Primero, a los adultos mayores

de ochenta años, a los enfermos de cáncer y de enfermedades crónicas degenerativas, a los pacientes con discapacidades físicas y mentales; después a las mujeres negras e indígenas, y a los homosexuales. Después de asistir a la colocación de la vacuna que prometía ser la cura contra casi todos los males (incluida la delincuencia), sus cuentas eran borradas de OurSpace. El gobierno decía que eso se debía a la coordinación del sistema de salud y el sistema informático.

Aunque sospechábamos que algo malo ocurría, nunca se dijo nada en las redes o medios de comunicación. Me recordaba a los días previos al divorcio de mis padres: sabía lo que sucedería y, aunque no me dijeran nada, podía leerlo en sus pasos, en su respiración, en su necesidad incontrolable de no compartir un cuarto solos.

Un año después se detuvieron las campañas de vacunación y, como buenos ciudadanos de un gobierno sin cabeza, decidimos indignarnos en redes sociales. Pronto las publicaciones cambiaron de ser tutoriales de maquillaje a escritos serios de protesta. OurSpace se volvió una bomba de críticas contra el sistema sanitario: #PerdisteMiVoto, #ElGobiernoNoEstáConmigo, #TúNoMeRepresentas. Se esparció el rumor de que sólo se vacunaría a los hombres mayores de cincuenta y a las mujeres mayores de treinta, a las personas en situación de calle y a todos aquellos que estuvieran infectados.

La verdadera pesadilla comenzó cuando citaron a mi hermana, que recién cumplía los treinta y estaba comprometida. Aquel día, cuando me despedí de ella, no pensaba en nada en particular y hoy, cuando intento hacer memoria de lo último que me dijo, no logro recordarlo. Yo no estaba haciendo nada y se despidió con prisa porque no quería perder su cita. Ella no volvió.

Y las horas se convirtieron en días. Llamé a los hospitales y traté de localizar a papá, que trabaja con el sistema sanitario



y el control de citas para las vacunas, pero no pude contactarlo. Incluso salí a la calle, con cubrebocas y guantes de látex, acudí a los periódicos y televisoras, a sus amigos; nadie sabía de ella. Rendida regresé a casa —más sola, fría y muerta que nunca— y entré a OurSpace para publicar su foto; la plataforma me lo negó, busqué su cuenta, las publicaciones en las que alguna vez me había etiquetado y... nada. Mi hermana, de un día a otro, dejó de existir.

Vivía con miedo de publicar algo incorrecto, de crecer, de llegar a los treinta, de que papá me marcara preguntando por mi hermana y de que ella nunca volviera. Fue entonces cuando decidí fingir mi muerte. Seguro estarán pensando que volé el departamento en pedazos o que estrellé mi auto contra un puente, pero fui mucho más estética y práctica: eliminé mi cuenta de OurSpace: fácil, limpio, puro, femenino. Y así pasaron mis días, mis años.

Los infectados, los apestados sociales que no publicaban nada, las mujeres desobedientes o con vidas turbulentas, las mujeres viejas; todos, uno por uno, fueron citados. El mundo se volvió monstruoso: un sitio poblado únicamente por hombres y mujeres jóvenes y de piel blanca.

Todo lo que digo aquí es cierto y no he omitido ninguna parte importante, todo ha sido verdadero menos el lugar en donde estoy escribiendo. Nunca recibí la llamada, pero uno de mis vecinos dijo a las autoridades que yo estaba infectada, tantos años negando mi precaria existencia y una sola palabra condenó lo que quedaba de ella, me sujetaron con fuerza, me sedaron, hicieron suyo lo único que consideraba realmente mío: mi cuerpo. Me llevaron a una habitación blanca, mojada, sin luna ni estanque, sin aroma a flores y juventud, me permiten escribir mientras ellos determinan mi castigo. Es posible que me infecten con el virus y me dejen morir aquí, sin encanto, en la misma habitación inmutable que vio morir a mi hermana.

Papá me visitó y me dijo que estoy muy enferma y que necesito la vacuna a la brevedad, dijo que debo descansar después de tantos años de enfermedad, que me perdona por haber matado a mi hermana, que de saber lo que sucedería no nos hubiera dejado vivir juntas. Morir, dormir; no hay gran diferencia entre ambos, tal vez papá tiene razón y necesito descansar; dormir, pero no morir. Si tan sólo supieran que estoy muerta desde el 13 de marzo de 2025.

Sueños de humanidad

Alan Guzmán Picazo

*Instituto Queretano Marista San Javier
Querétaro, Qro.*

Año 2123, exactamente un siglo desde aquella terrible pandemia de Sars-Cov-2. Vaya, tal vez no tan terrible como algunas otras, pero la humanidad, en aquella era tecnológica, se dio cuenta que aun con todos sus avances eran vulnerables ante la naturaleza y era inevitable. O eso creían.

Ahora estoy convencido de que la humanidad terrestre era realmente débil. Su gran tecnología fue apenas el comienzo de una nueva era. Y eso es, ¿malo? No exactamente. Sin duda fue una revolución en la historia del hombre. Gracias a ese inicio, hoy en la Federación de la Estrella Roja vivimos alegres y tranquilos. Finalmente se rompió la maldición del año 20, aquel en el cual de ley surgía una pandemia. No se ha sabido de nadie que muera a causa de una enfermedad viral en casi 20 años.

Sí, basta con mirar alrededor y saber que este nuevo mundo es perfecto, todos vivimos en equidad, unidos y siempre apoyándonos como una hermandad, sin preocupaciones. A fin de cuentas, es la Federación la que se encarga de hacer esto posible. Trabajamos por la civilización, con el fin de que no vuelva a ocurrir algo similar al desastre del planeta Tierra. Cómo surgió esto es un misterio, pero todos existimos y somos educados para contribuir al desarrollo tecnológico. Gracias a eso vivimos bien y en paz.

26 de junio. He sido reclutado para una misión, me temo que no será agradable. Más tarde mi superior confirma mis



sospechas. ¿Un viaje al planeta terrestre? ¿Quién en su sano juicio querría volver a ese desolado lugar? El lugar que la raza humana del siglo XXI destruyó con su ambición y egoísmo.

Es sólo una terrible misión para enriquecer a los altos mandos de la Federación. Según el mapa, la nave aterriza en alguna parte de América. Mi superior me indica las ubicaciones a inspeccionar, tengo el trabajo sucio de excavar una extensa área junto a una cueva donde se supone que encuentre unas piedras de gran valor. El resto de la tripulación tiene también un lugar asignado para trabajar.

Logro ampliar la entrada y una vez dentro empiezo a encontrar estas joyas de las que tanto se hablaba. A pesar de los años brillan como nuevas, y estoy seguro del beneficio que le traerán a la Federación, además, gracias a esta riqueza nosotros vivimos cómodos.

En lo oscuro de aquella cueva, me percaté de algo que sobresalía, un extraño objeto lleno de polvo, de aspecto frágil y que aun así sobrevivió al paso de los años. Lo limpio y al verlo a detalle, ¡es hermoso! Al deslizar mis manos por sus cables empieza a producir un sonido reconfortante, que nunca antes había escuchado. Quedan unas horas antes de volver a los templos, así que me pongo a curiosear. Me doy cuenta de que al aplastar esos cables cambian su sonido, pero ¡vaya que lastiman los dedos! No me importa, ahora que lo pienso, acabo de tocar mi propia música. ¿Y si todos en la Federación pudiéramos hacerlo? Este descubrimiento traerá alegría a las personas. Todos lo tienen que saber.

Es hora de volver a casa y estoy emocionado, pues tras unas horas jugando con este dispositivo logré terminar mi primera pieza musical. Subo a la nave, mi superior parece reconocer lo que traigo conmigo.—El alto mando no admitirá esto, pero inténtalo bajo tu propio riesgo —me advierte sin decirme de qué objeto se trata ni el por qué de la negativa.

Llegamos al Templo Madre para entregar el botín. En eso me dirijo al alto mando para mostrarles mi música. Todos miran con asombro y miedo. El Líder Supremo, enfurecido, me quita el dispositivo y lo destruye frente a mis ojos. –Es un juguetito que no aporta nada a la sociedad –dice con una voz imponente–, y una de las cosas que mantenían a los terrestres distraídos en cosas sin importancia y los llevó a perecer.

No puedo creer lo que dicen, este objeto puede traer mayor alegría a los hogares. Camino triste por las calles sin entender el motivo de esas palabras, no veo cómo el crear música pueda acabar con una raza.

Al caer la noche me empiezo a quedar dormido mirando el firmamento, perdido en mis pensamientos, cuando se acerca discretamente mi superior. Él ha estado presente desde la huida del planeta Tierra y la creación de la Federación en 2083.

Comienza a platicarme sobre el pasado, cosas que nadie en las nuevas generaciones sabe. Ahora tengo un entendimiento diferente sobre el sentido de la vida.

–No te puedes rendir ahora –me dice emotivamente–, el alto mando se encargó de destruir las pequeñas cosas que le daban sentido a nuestro lado humanitario. Debemos recuperarlo.

Es cierto, tiene sentido. Al hacer sonar ese instrumento, por primera vez en mi vida me sentí humanizado. Todos hemos vivido sin preguntar ¿por qué?, ¿cómo? Tan sólo aceptamos nuestra existencia tal como es porque nunca nos ha faltado nada, porque la Federación se encarga de nuestras vidas. Los humanos escapamos de la destrucción terrestre, pero ¿a qué costo? La calidad de vida es impresionante, mas se encargaron de desaparecer todo aquello que nos hacía tener sueños de humanidad y los reemplazaron por un mundo donde no haya ambición distinta a la tecnológica, pues así nadie se distraería y la idea de una civilización interestelar estaría más cercana.



Tengo un plan para que mi gente conozca los sueños de humanidad, pero ¿derrocar al alto mando? No sólo suena estúpido, lo es. Ni siquiera la nación entera podría tomar el control del Templo Madre.

Mi superior recuerda a la perfección todo aquello conocido como arte. Gracias a sus conocimientos puedo recrear el dispositivo con cables, llamado guitarra. Mejor aún, podemos crear infinidad de recursos para que las personas creen arte y descubran su lado humanitario. Empezaremos por darlos a conocer a nuestras familias y equipos de trabajo, les enseñaremos a recuperar los sueños olvidados por la Federación.

20 de septiembre. Mis hijos encontraron su verdadera pasión en el arte, aunque temo por su futuro. El alto mando sólo educa a personas que desarrollen tecnología. Es un peligro que ellos vayan al centro formativo con una ideología distinta, pues son tan sólo unos niños, inocentes e inconscientes de esta rebelión secreta.

Como sospechaba, iban a contárselo a quien no debían. El alto mando me investiga y descubre que no desistí de mi idea de devolver el arte a la nación. Lo que no saben es que es demasiado tarde, ya todos conservan el conocimiento y lo desempeñan en secreto. Todos excepto los líderes, quienes me enjuician a mí y a mi superior, quien era en realidad un fundador que se oponía a reemplazar nuestros sueños por tecnología, por lo que fue destituido del alto mando.

Me encuentro preso junto con el que alguna vez fue mi superior, pues hemos sido inculpados de sabotaje, por negarnos a la opresión de la Federación. En pleno siglo XXII con tanto avance tecnológico, la raza humana aún no aprende a respetar ideales que no hacen daño a nadie. La historia se repite cada vez que alguien quiere un cambio positivo.

Pero para mí es un final feliz, porque de alguna manera derrocamos a la Federación y desde aquí me siento realizado, sabiendo que todos han recuperado sus sueños de humanidad.

Monumentos relucientes

Hannia Azpeitia Ayala
*Colegio Marista Pedro Martínez Vázquez
Irapuato, Gto.*

Femoville es un lugar con muchos lugares hermosos, monumentos históricos, canciones que los identificaban y lo más importante, con las mejores hadas y magos. Sin embargo, no todo iba muy bien en los últimos años, puesto que recientemente se habían presentado series de guerras para poder darle fin a todas las injusticias que tenía la población. Había una que destacaba más que las otras, la “Independencia de Femoville”, en la que todos lucharon para recuperar los campos de magia, ya que éstos se encontraban en manos de sus invasores. Después de varios años de pérdidas y de cansancio, lograron la victoria en la batalla. A partir de ahí, se decía tener libertad, sin embargo, la libertad no aplicaba de la misma manera para todos.

La mayoría de la población decía que los magos eran los más poderosos, pues tenían poderes que los hacían parecer más fuertes, valientes y con la capacidad de sentirse superiores. El control de Femoville estaba a cargo de los magos: eran muy pocas las hadas ahí dentro.

Casi toda la población aseguraba que los magos eran superiores, incluso lo mismo opinaban algunas hadas, debido a que de generación en generación, se heredó esta ideología. Estas creencias tenían sus lados negativos. Al sentirse superiores, los magos creían que las hadas estaban bajo sus órdenes, cuando en realidad no debía ser así. Las hadas también eran



poderosas, valían lo mismo que los magos, tal vez no tenían las mismas cualidades, pero ambos poseían habilidades diferentes. Desgraciadamente no todos lo podían ver desde ese punto de vista.

Por esta razón, hadas y magos ya tenían sus roles establecidos dentro de aquella sociedad. Para muchos era normal, o mejor dicho, ya estaban acostumbrados. Como en todo, había hadas y magos a quienes no les parecía. Las inconformidades provenían de las nuevas generaciones, las cuales no estaban dispuestas a seguir con los patrones que les parecían injustos. Definitivamente Aghate estaba en contra de lo que se supondría que ella tendría que hacer solo por ser hada. Sin embargo, su compañera de la escuela de magia, Roxanne, siempre le decía que no tenía otra cosa que hacer más que obedecer, ya que era lo que diario le repetía su mamá. Y era cierto: Aghate solo tenía que soportar todos los comentarios y órdenes que le daban.

Un día 13 del mes de las flores de primavera, Aghate fue invitada a ver el concurso de magia. Como era un momento especial para ella, decidió usar un tono más colorido en sus alas. Quedó fascinada al mirar cómo se le veían y además sentía que resaltarían con las luces del evento. En cambio, sus padres no lo veían de la misma manera. En el momento que la vieron, avergonzados, le preguntaron:

—¿Por qué usas esos colores? ¿Acaso nosotros no te hemos dicho lo que provocan? Hija, nosotros nos preocupamos por ti y no queremos que te pase nada. Te hemos dicho que usar esos colores no muestra el respeto que te tienes a ti misma y esto conlleva que los demás lo puedan llegar a faltar.

Sin decir nada, Aghate se fue a su habitación. Cada vez ella soportaba menos esos comentarios que le parecían injustos y un poco incómodos. Además, ella se preguntaba por qué su hermano sí podía usar los colores que él quisiera.

Día tras día ella se mostraba más inconforme, pero prefería contenerse y no hacer nada al respecto. Sin embargo, un día

recibió una llamada. Era la mamá de Roxanne. Se escuchaba destruida y cómo no iba a ser así, si su hija estaba desaparecida. Esta noticia entristeció mucho a Aghate, pero también la llenó de coraje al saber la razón de su desaparición; el usar tonos coloridos en una fiesta. Las últimas personas que la vieron dijeron que estaba con uno de los magos más guapos de la ciudad y que al terminar la fiesta se fueron a la casa de él, pero no fue así.

Lo primero que hizo Aghate fue contarles lo ocurrido a sus padres, pero ellos solo le dijeron:

—Fue culpa de ella y de su madre por dejarla salir con aquel color de alas.

Como no recibió apoyo de ellos, decidió ir con sus amigas, las cuales empezaron a organizarse para encontrarla y para dejar claro que el color de alas no significaba nada.

Tras cinco días de una intensa búsqueda lograron dar con Roxanne, pero desgraciadamente sin vida. Las hadas empezaron a llorar al ver a su amiga desfigurada. Al ver que sus alas ya no brillaban como antes lo hacían, recordaron todos esos momentos graciosos y la risa de Roxanne tan especial. A pesar de la tristeza que sentían no podían dejar de sentir odio y coraje.

Así que en memoria de su amiga, lucharon por la equidad entre los magos y las hadas. Al principio con sus rebeliones pacíficas no lograban nada, ni siquiera que les prestaran atención. Llenas de coraje decidieron hacer una rebelión, pero esta vez de forma vehemente, en la que con sus poderes deformaron gran parte de la ciudad.

A gran parte de la población esto no les pareció, ¿Cómo podían maltratar símbolos que los representaban? ¿Porque estaban acabando con los monumentos que les dieron la libertad? A pesar de que ellas no debían dar explicaciones, contestaron:



—Lo que le pasó a nuestra compañera — dijo una amiga de Aghate— nadie lo merece. El uso de alguna prenda no es invitación a faltar al respeto. Darnos a respetar es todo menos prohibirnos usar algo que “provoca”; quien debe respetar son los demás, porque no es el color, son los valores de cada uno.

—¿Y qué hay con los monumentos? ¿Quién se encargara de ellos? —preguntó un compañero. Decepcionada, Aghate contestó:

—¡Qué tristeza me da pensar que les preocupa más un monumento que la vida de nuestra compañera! Con unos hechizos lograremos convertir a nuestro monumento en lo que una vez fue, pero díganme, ¿con qué hechizo recuperemos la vida de nuestra compañera? ¿Con qué hechizo curamos el dolor que siente su madre? Además, ¿de qué nos sirve el monumento reluciente en un lugar donde hay muertes? Definitivamente todo esto va a cambiar el día que la vida tenga más importancia que un monumento.

Aghate y las demás chicas se dieron cuenta de que obtener por lo que luchan no sería fácil. Pero prometieron no rendirse, para que un día cambien las cosas, para que las personas paguen por sus daños, para que todos vivan en un lugar equitativo que a pesar de las diferencias se apoyen para obtener lo mismo. Y lo más importante: seguir luchando por su compañera, porque ellas dijeron “Cuando me pase a mí, y ojalá nunca suceda, quiero que hagan lo mismo hasta encontrar a los culpables”.

Te recordaré

Lucero Elizabeth Pérez Huerta
Promoción Social Integral
San Luis Potosí, S.L.P.

Hasta once meses después de que empezara todo me afectó realmente. Es fácil sólo escuchar que la gente se queja, pero sentir lo que ellos sienten es difícil, lo fácil es seguir con tu vida como si nada. Esa fría mañana no sólo mi cuerpo estaba congelado, también mi corazón de verlo yacer ahí. Este día en carne propia viví lo que antes había ignorado, me di cuenta de que una parte de mí también había fallecido. Maldita la hora en que este virus llegó a nuestras vidas para llevarse a los que amamos.

Nunca en mi joven vida me había tocado ver morir a un trozo de mi alma frente a mis narices, verlo sufrir y ver su figura estática yacer en esa cama. Los papeles se invirtieron, ahora era yo la que lloraba y los demás los que tenían lástima, pero eso no ayudaba.

Me hubiera gustado haber podido interactuar más con él estos últimos meses, pero había un buen motivo para no hacerlo. No era por pensar en mí, no quería verlo así, sentía que me derrumbaría enfrente de él y no quería que viera eso. Fui una completa cobarde, tuve la oportunidad que no muchos tienen y por eso hoy me arrepiento. Aunque no todo fue tristeza, ya que el día anterior a su muerte lo fui a ver, obviamente por una emergencia. La primera vez que lo vi se me rompió el corazón, lloré, pero sin que él me viera. Estaba tan flacucho que no lo reconocí sino por su tierna voz que



antes era ruda. Su piel era más pálida de lo normal. Su debilidad era tal que ni hablar podía, hacía bastante esfuerzo para hacerlo conmigo, pero le pedí que solamente callara. Evidentemente no podía respirar aun con el tanque de oxígeno que tenía funcionando las veinticuatro horas.

Hoy, cuando mi madre nos llamó a las cuatro de la mañana para avisar que había recaído, todos nos levantamos para ir a verlo. El viejo estaba sufriendo, todos lo percibimos, hacía esfuerzos por hablar para que creyéramos que estaba bien.

La noche anterior todo el mundo nos habíamos ido contentos a la cama por la notable recuperación del hombre, su oxigenación había subido satisfactoriamente y creímos que una inyección carísima y difícil de conseguir que mamá le había comprado le iba a mejorar. No me pude quedar toda la mañana con los demás, así que me vine junto a mi papá a tomar las pocas clases del viernes por la mañana. A eso de las nueve con tres cuartos, llega mi hermana mayor con cara de aflicción en comparación mía, que estaba escuchando música y cantando mientras hacía mi tarea de matemáticas. Ella me dijo con voz entrecortada, —ve a verle. No me dijo más. Obviamente me eché a correr y por el camino pedí una explicación que nadie me dio.

Esta segunda vez que lo vi estaba diez veces peor que antes y su respiración se escuchaba hasta el otro lado de la habitación. La poca gente que había en el cuarto estaba llorando, mientras él luchaba por su vida. Estoy casi segura que él sufría mucho más con vernos llorar, pero cómo evitarlo.

Las pocas veces que tuvo aliento las utilizó para despedirse y pedir perdón por sus errores. Él presentía que su hora llegaría pronto. Giró un poco su cuerpo, tomó el crucifijo entre sus manos y se resignó a su destino. Dos horas en aquella agonía transcurrieron, él ya no estaba con nosotros. Ya no era aquel fortachón egocéntrico de antes. Quisiera recordarlo como el hombre fuerte, terco y apasionado que algún día fue. No como la estática y

delgada figura postrada en ese lúgubre escenario que fue en sus últimos días. Este triste día murió uno de mis héroes.

Mi madre me dice para consolarme que mi abuelo tuvo una muerte hermosa, porque a pesar del tiempo que estuvo enfermo pudo regresar a su hogar a morir aquí con los que lo amamos a su alrededor. Hoy sigue fresca esta herida y quiero que siga así, no lo quiero olvidar, porque sé que nuestra naturaleza nos permite seguir después de una pérdida, sé que algún día lo olvidaré y seguiré con mi vida. Y si algún día te olvidó, abuelo, perdóname y recuérdame lo que fuiste antes de que este virus te matara.

Amor en tiempos de pandemia

Jaime Emiliano Almazán

Bachillerato de la Universidad Marista

Ciudad de México

Nuestra historia comienza en uno de los tantos barrios de la Ciudad de México, en una casa cuya tranquilidad y belleza se deben a su dueña Doña Ángela quien, desde la infancia, había trabajado muy duro en los campos, arando la tierra y cuidando el ganado. Todo el dinero que ahorró durante ese tiempo, le ayudó a poder irse a vivir a la ciudad, donde conoció a Don Manuel, su marido; juntos formaron una familia y tuvieron tres hijos: Javier, Gaspar y Tomás, los tres eran muy buenos hombres y sobre todo muy buenos hijos, siempre pendientes de sus padres. Les brindaban una buena vida; a Doña Angela y Don Manuel les gustaba conocer lugares, visitar pueblos mágicos, al menos una vez al año todos juntos salían de viaje a la playa, pasaban las festividades juntos; si algo disfrutaban era la comida, por tanto, salían a comer a diferentes restaurantes, en fin, los hermanos cuidaban de sus papás y todo el tiempo procuraban que todo estuviera bien con ellos. Nunca imaginaron que sus vidas habrían de cambiar debido a una pandemia.

En diciembre del año 2019 comenzaron a escuchar en las noticias que en una ciudad de China se acababa de descubrir una rara enfermedad, eso parecía estar muy lejos de México y sólo se quedaba en noticias comunes del mundo. Poco a poco, se fueron dando a conocer otros casos, cada vez se



acercaba más a nuestro país. Las autoridades informaron que era un Coronavirus lo que estaba provocando muertes en todo el globo, por lo que se le denominó “pandemia”.

En marzo del año 2020, se supo del primer caso en México. Al principio, la familia llegó a cuestionarse la existencia de dicha pandemia, pues lo que veían en las noticias, para ellos sonaba un poco exagerado, pero conforme pasaba el tiempo y más casos del nuevo virus aparecían, decidieron no arriesgarse y tomar todas las medidas preventivas que las autoridades indicaban (el “quédate en casa”, el uso obligatorio de cubrebocas, el lavado constante de manos y la aplicación del gel antibacterial). Javier, Gaspar y Tomás habían acordado hacer todo lo posible por cuidar a sus padres, ya que formaban parte de la población en riesgo, decidieron resguardarse, comprar comida y salir solo para lo necesario. El tiempo pasaba y los hermanos, al igual que siempre, estaban al pendiente de sus padres; Doña Angela pasaba la mayor parte del tiempo en su recámara, viendo la televisión o simplemente admirando el paisaje a través de su ventana, mientras que Don Manuel y Javier se encargaban de las labores de la casa.

Gaspar y Tomás hacían el llamado “home office” para que a la familia no le faltara nada y pudieran seguir cuidándose en casa. El tiempo pasaba, los minutos se volvieron horas, las horas días y los días meses, parecía no tener un fin. Don Manuel a veces se desesperaba e incluso llegaba a aburrirse un poco, pues estaban acostumbrados a salir. Gaspar y Tomás comenzaban a sentirse algo cansados y también aburridos; Javier, al ver el ambiente que se estaba generando en la casa, comenzó a buscar formas de entretener a su familia, de distraerlos de la rutina que se había vuelto pesada con el paso de los días, a veces veían películas, otras hacían juegos de roles o de mesa, se ponían a platicar de todas las travesuras que los tres hermanos hacían de niños. El ambiente se tranquilizaba y durante ese tiempo parecía que la

preocupación se hubiera desvanecido en el aire, como si nunca hubiera estado; sin embargo, esa sensación de inseguridad y temor por todo lo que veían y escuchaban en las noticias regresaba. Esto preocupaba más y más a Javier, dejándolo pensativo y con la cabeza llena de dudas y preguntas, se estaba quedando sin ideas para hacer sentir bien a los que amaba. Una tarde cayó rendido en su cama por un dolor de cabeza debido a esos pensamientos que no lo dejaban en paz.

Después de dos días de haber estado en su cuarto, descansando y buscando maneras de sacar a su familia adelante, fue a la cocina por un vaso de agua, cuando iba de regreso a su habitación una ligera voz lo detuvo —Ven m'ijo. Javier, al escuchar eso, dejó aún lado todos los pensamientos y prestó atención —M'ijo, ven —era su madre, Doña Ángela, quien le llamaba desde su cuarto, Javier se dirigió hacia allá y en el momento en que puso un pie en la habitación, sintió un alivio, como si le hubieran quitado algo muy pesado de los hombros, su madre estaba sentada en su silla, mirando el paisaje a través de su ventana.

Javier, después de escuchar las palabras de su madre, sintió un gran alivio, se dio cuenta de que lo que había hecho fue exitoso y sobre todo que gracias a esa plática se quedó con algo muy especial e importante en mente: la vida es impredecible, no todo está bajo nuestro control, pero si se está con la gente que uno ama, se puede salir adelante y hacer muchas más cosas para estar mejor ante cualquier adversidad.

El fin de Washington D.C.

Adrián Alejandro Buzo de León

Universidad Marista de Querétaro, Campus San Juan del Río
San Juan del Río, Qro.

Un chico alto con una chaqueta gris y un estampado en la espalda que decía “RNC” estaba en una habitación llena de óxido y humedad, sosteniendo un cuaderno sucio y leyéndolo en voz alta.

“Desde la caída de las bombas todo se fue al garete. Mi trabajo, mi estilo de vida, mis amistades, absolutamente todo. Estoy encerrado en uno de los muchos refugios bajo tierra del gobierno construidos para proteger a la población de las explosiones atómicas y su radiación”.

Interesante lectura, nada importante.

“Mi nombre es Thomas Razzo, es el año 2053 y una guerra nuclear arrasó todo el mundo, ese fatídico día del 13 de marzo del 2026. Todavía no puedo superar lo que pasó, de verdad, llevo 27 años encerrado y no hay día que no piense en mandar mi nueva vida al infierno y salir de aquí”.

Otro chico vestido igual que el lector metió su cabeza por donde debería estar la puerta, buscando algo.

—¿Lo encontraste?

—No, es solo una bitácora de un antiguo habitante de este refugio, más basura.

El lector tiró el diario al piso y siguió rebuscando entre las carpetas roídas de la habitación. El otro salió de la sala continuando su búsqueda.



La computadora central, que estaba en el piso inferior, comenzó a emitir estática.

—Espera aquí Ian, iré a revisar.

—Vale.

Después de algunos minutos en los que Ian siguió buscando, se escuchó un disparo en el piso de abajo. Ian desenfundó su arma y salió corriendo del cuarto.

—Marcus, ¿estás bien?

Marcus estaba en las escaleras con una expresión tranquila y su pistola desenfundada.

—Todo bien, solo unas ratas más grandes de lo normal.

—Dios, que susto, creí que con la suerte que tienes te habías topado con Reguladores de nuevo.

—Bueno, al menos encontré esto.

De su chaqueta Marcus sacó una carpeta de color grisáceo, con al menos 40 hojas dentro. Sacó la primera de todas y la leyó en voz alta.

“Al supervisor del refugio 17:

Por medio del presente se informa que todos los habitantes del refugio 17 deberán evacuar el mismo debido a una posible autodestrucción, nuestras computadoras han detectado varios errores fatales en el sistema de seguridad de su refugio y es de vital importancia evacuar cuanto antes.

Un equipo de rescate del CMYC vendrá en su búsqueda dentro de una semana, concretamente el 19 de enero. La evacuación del refugio es obligatoria y todos sus residentes deberán dejar todas sus pertenencias dentro del mismo, para una salida más eficiente. Serán transportados a la base militar mariposa para que puedan continuar sus vidas. Las coordenadas son latitud: 39.0840 longitud: -77.1528.

Es importante recalcar que, si lo desean, pueden evacuar

desde antes y transportar sus pertenencias ustedes mismos, eso sí, tomen extrema precaución al salir de su refugio, porten trajes anti radiación y máscaras anti gas, tampoco olviden sus armas, solo Dios sabe que cosas se encontrarán allá afuera.

*Con mis más sinceras esperanzas de verlos aquí:
Rick Armstrong, presidente de la CMYC”.*

—Debemos llamar a Madame Tandy y avisar de esto, si nos pasa algo en el camino de vuelta sabrá dónde enviar gente a buscar.

Ian sacó un ratón de computadora con algunos botones de más y una antena, lo encendió y presionó la rueda.

—Aquí Ian informando, tenemos el documento, repito, tenemos el documento.

No había más que interferencia, Marcus le arrebató el ratón radio y movió la rueda cambiando de frecuencia, hizo lo mismo que Ian y habló.

—¿Alguien me copia? Aquí Marcus, tenemos el documento, repito, tenemos el documento.

Nadie respondió el llamado, en su lugar, el silencio inundaba el refugio, salvo por unos pasos que se acercaban a Ian y Marcus.

Marcus solo logró ver como Ian caía al piso perforado por una bala y luego como un hombre de marrón lo perforaba a él con otra, mientras la sangre brotaba el hombre tomó la carpeta y se la entregó a otro vestido del mismo color.

—Lleva esta carpeta con cuidado a la base y tráeme a otros 2 soldados.

—Como usted diga, señor.

El que llevaba ahora la carpeta salió del refugio y se adentró en el yermo, con la carpeta en su mochila.

El asesino se acomodó los guantes negros y miró a sus 3 acompañantes.



—Hoy es el día, caballeros, el día en el que por fin descubriremos la ubicación de la base militar mariposa, el día en que conseguiremos la tecnología para acabar con la RNC ¡El día de aplastar a la república y controlar el maldito Washington D.C.!

Los otros 3 vitorearon con júbilo y, al mismo tiempo, el sol se ocultaba tras la montaña frente al refugio, con una imagen melancólica del yermo de la capital.

Madame Tandy se llevó las manos a la cabeza al enterarse de todo. Los Reguladores arrasaban con cada granja, pueblo y ciudad que se toparan y haciendo que formaran parte de su territorio.

La lucha de ambos grupos no fue épica o espectacular, solo fue una masacre, los Reguladores acabaron en cuestión de horas con todas las tropas de la RNC, invadiendo su base central y, finalmente, conquistando toda la capital de los ya devastados Estados Unidos.

Atrapada en la oscuridad

Martha Morones González Franco
Universidad Marista de San Luis Potosí
San Luis Potosí, S.L.P.

Me encuentro en mi habitación, llevo un par de meses en mi casa, sin poder salir. Al principio creí que sería bueno, que todo estaría bien, hasta que todo esto comenzó...

Tic toc, tic toc.

Escucho el reloj, no deja de sonar, pero el tiempo pasa lentamente. No entiendo qué sucede, no puedo controlar mi respiración. Poco a poco, mi corazón se va acelerando. Trato de tranquilizarme, pero pronto me doy cuenta de lo que pasará después. “No quiero que pase... no otra vez, esto se ha vuelto muy frecuente” pienso, pero no logro detenerlo. La oscuridad entra a mi habitación y poco a poco se va adueñando de ella.

Empiezo a temblar, me tumbo al suelo y me arrastro a la esquina más cercana... “Así estaré segura, así nada podrá llegar a mí”. Pero no fue así, todo estaba oscuro, no podía ver ni oír nada. Hasta que la veo a ella, parada entre la oscuridad, esperando a que me desmorone o logre salvarme, aunque creo que a ella le agradaría más ver la primera.

—No puedes, no puedes continuar. Esto es demasiado para ti, ¿o me equivoco? Sacudo mi cabeza, tratando de mantenerme en la realidad. La habitación se hace más chica, encojiéndose cada vez más. Mi cuerpo no deja de temblar, y no soy capaz de hacer que se detenga.

—Respira, inhala y exhala — me digo para tranquilizarme.



—Pensé que nos brincaríamos esa parte, ya sabes, en la que crees poder salir del abismo que creaste —dice con voz de burla, tratando de vencerme una vez más.

Ella cada vez se acerca más a mí, la primera vez no pude ni verla, y ahora da un paso más, y pronto estaremos cara a cara. Nunca sé qué pasará si lo logra, ¿tomará mi lugar? Es prácticamente idéntica a mí, solo que no tiene todos mis problemas, se burla de ellos como si fuera muy fácil solucionarlos. Necesito salir de aquí, necesito que esto se detenga.

—Inhala y exhala —continúo. Sé que en algún momento se detendrá, siempre funciona, no tendría por qué no funcionar hoy.

—Parece que continuaremos con esto... te daré un tiempo, mientras me sentaré aquí —dice ella, mientras señala algo entre la inmensa oscuridad.

La veo desaparecer, ¿lo habré logrado? No, no puede ser tan fácil, nunca lo es.

Vuelvo a intentar respirar, cierro mis ojos e inhalo hondo y exhalo muy despacio. Cuando creo haberlo superado, vuelvo a abrirlos.

La oscuridad se hace opaca. Parece que no he logrado absolutamente nada, y, de pronto, la veo moverse. Ahí está ella, saliendo nuevamente de la oscuridad.

—Todo era mejor cuando no tenías tiempo para enfrentarme, ¿cierto? —dice, mientras se pone de pie, y estira sus brazos tratando de alcanzarme. — Bueno, ya no tienes a dónde ir, y tú y yo tenemos mucho tiempo libre para hablar.

Dos pasos. Está a dos pasos de mí, me quiero mover, quiero huir, ¿por qué elegí la esquina?

—¡Alto! Por favor, no me hagas daño. Mi respiración cada vez es más agitada.

—No soy yo la que te está causando el daño, tenemos que aprender a convivir. Ya sabes que huir de tu pasado y huir de tus errores nunca es bueno.

—No puedo, no ahora. Comienzo a llorar, no tengo salida, creo que me quedaré aquí para siempre.

Mi cuerpo pesa y las lágrimas aumentan. Me siento inundada, sin salida, llena de oscuridad. No puedo respirar, me voy ahogando en mis propias lágrimas, en mis problemas. Si tan solo pudiera entender lo que ella quiere... Si tan solo pudiera darle lo que necesita, para que en mi mente solo esté yo. Ella necesita irse, no puedo más, no puedo respirar. Ella va a ganar, ganará y yo no podré hacer nada, me siento impotente. Sigo llorando, hasta que escucho su voz...

—¡Sandra! ¡Sandra! . Es mi mamá, mi mamá llegó a salvarme.

De pronto, una pequeña franja de luz es visible entre toda la oscuridad, y poco a poco se va esclareciendo. Cierro mis ojos por el cambio de iluminación tan drástico.

—Sandra, respira, escucha mi voz, vamos a vencer esto juntas. Y ahí está, la veo, la persona que siempre me salva, mi madre. Siento sus brazos alrededor de mi cuerpo y por fin me siento a salvo, mi respiración se va normalizando.

—Gracias, mamá, gracias —le digo, mientras las lágrimas siguen cayendo por mis mejillas.



ENSAYOS

El aula en pandemia

Marsella María Oseguera Cuevas

Colegio Jacona Marista

Jacona, Mich.

“La educación, además de proveer conocimientos, enriquece la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que nos caracteriza como seres humanos”. -**Doctor José Narro Robles, Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).**

Desde tiempos pasados la educación se impartía de forma presencial, es decir, un maestro o maestra a cargo de un grupo de alumnos. Fue hasta épocas más modernas que se adoptaron nuevos métodos de enseñanza que hemos estado utilizando, debido a una problemática que nos impactó mundialmente, refiriéndome al conocido virus, SARS-COV2 o bien COVID19. Este virus que nunca imaginamos que llegaría a nuestro país, mucho menos a nuestros municipios, hizo que cambiara drásticamente la forma en la que los maestros enseñaban y nosotros los alumnos aprendíamos.

13 de marzo de 2020- Mientras que para algunos otros era un día de festejo y celebración por el adelanto de las vacaciones de semana santa por el anuncio del Secretario de Educación a consecuencia de la contingencia sanitaria, para otros fue el día en que su vida dio un giro muy drástico. La noticia



se dio a conocer rápidamente. Cada rincón de nuestro país estaba enterado de aquella primicia, para esto empezaron a surgir una serie de interrogantes en torno a un sector bastante importante: el sector educativo. ¿Cómo vamos a aprender? ¿Cómo nos darán las clases? ¿Cómo se comunicarán los maestros con nosotros? Ha pasado un año desde aquel comunicado. Cada pregunta fue respondida; aun así siguen surgiendo más y más.

Con todo lo ocurrido durante estos meses, se implementaron formas de aprendizaje dependiendo el nivel educativo e instituciones a las que pertenecían los alumnos. “Aprende en casa”, uno de los programas más escuchados en torno a la educación, fue el encargado de distribuir contenidos a todos los niños, adolescentes y jóvenes que estaban cursando los años establecidos en escuelas de gobierno. Instituciones privadas y universidades optaron por formas diferentes, como son las clases virtuales en “Zoom” y “Meet”. Si bien estos métodos en su momento fueron juzgados, con el tiempo se confirmó que no estábamos preparados para una catástrofe de tal magnitud, y que era de notarse la gran diferencia entre una educación presencial y una educación en línea. De todas formas, es bien reconocida la labor de dichos organismos gubernamentales que han sabido introducir “soluciones” incluyentes y cohesivas respecto a los métodos de aprendizaje.

Como mencioné antes, cada institución optó por formas en las que solo un porcentaje de la población se vio beneficiada. Sin duda alguna, esta situación amplió la brecha entre los que más tienen y los que menos tienen. Uno de los principales retos a los que se vio enfrentado el país, fue la desigualdad social/educativa; de acuerdo con la información de la Doctora en Ciencias Políticas con Especialidad en Sociología, Marion Lloyd, en su trabajo “Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de

COVID-19”, texto proveniente del libro “Educación y Pandemia. Una visión académica”, por el Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación (IISUE) de la UNAM. Allí se menciona que entre los factores que analizan el acceso a una educación de calidad en línea son: la clase social, la etnia, el género, la ubicación geográfica y el tipo de institución al que pertenecen. La alternativa de querer llevar la educación a través de plataformas y programas educativos sólo fue el resultado de atestiguar las grandes brechas de desigualdad social que existen en el país.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía y el Instituto Federal de Telecomunicaciones (esto con datos basados en una encuesta del 2019), se afirmó que solo el 76.6% de la población urbana y un 47.7% de la población rural tiene acceso a una red inalámbrica, esto solo reafirma lo mencionado, una disputa entre el que más tiene y el que menos tiene.

Es una desilusión para el proceso educativo de un país aceptar que niños y jóvenes se están perdiendo de los beneficios que podrían recibir en un aula convencional de clase, y se vuelve mayor cuando son los únicos sin acceso a herramientas tecnológicas para acceder a sus aulas virtuales. En presencia de este virus se ve una escena peculiar parecida a la de una película, en la que cada persona toma su protagonismo; yo como alumna lo veo desde mi corta perspectiva, una constante desilusión de la que formamos parte todos y cada uno de nosotros.

Ante esta contingencia se han venido tomando decisiones, mismas que cambian el curso de lo vivido. Más interrogantes surgen día tras día. La que más se escucha: ¿Cuándo



regresaremos a lo habitual? Al hablar de este concepto nos referimos a lo que conocemos como algo cotidiano, pero justo en este momento, ¿Qué es lo cotidiano para ti? Es de saberse que desde el primer día de la contingencia sanitaria, nada volvería a ser como antes. Es un proceso de adaptación que nosotros como individuos, parte de una sociedad, debemos asumir.

Hablando en el contexto educativo, aún no se sabe una fecha exacta del regreso a clases presenciales, ni con qué medidas regresaríamos. Es correcto mencionar que en algunos estados de la República Mexicana ya está planeado un regreso. Esto solo si cumple con las normas establecidas. Un regreso a clases, un año de educación diferente, y solo queda plantearse otra incógnita: ¿Realmente yo como alumno/persona, aprendí?

La educación en línea tiene fisuras y en gran cantidad. Desde las más pequeñas, que son una conexión inestable de internet, hasta una más grande, que es la forma de aprendizaje de cada alumno. Cada persona aprende de distinta manera, y se adapta a sus necesidades, pero ¿qué pasa con todos aquellos alumnos que no tienen sus capacidades motrices desarrolladas? ¿Qué pasa con los niños pequeños que apenas están aprendiendo a leer y a escribir? ¿Qué pasa con el estudiante universitario que no puede realizar sus prácticas como habitualmente lo haría? ¿Qué pasa con la persona que no tiene una estabilidad económica? No todo está perdido, pues no olvidemos que el éxito comienza en un esfuerzo coordinado de falla y error.

Esta pandemia, ha sido marcada como un hecho histórico en la vida de los ciudadanos del mundo. A través de las vivencias hemos aprendido a adaptarnos para seguir creciendo. La duda sigue; nos seguimos preguntando: ¿Cuándo regresaremos a la normalidad? Día tras día, el sistema es cuestionado. Las

instituciones se plantean la misma pregunta con la esperanza de que algún día sea respondida.

México debe tomar acciones para visualizar un futuro próspero en este ámbito educativo: Fortalecer las áreas de oportunidad, incrementar las estrategias para el uso correcto de las tecnologías... hacer planes y programas de estudio que mejoren el proceso de aprendizaje del alumno. La adaptación y el cambio no deben ser rechazados; son necesarios para la continua evolución.

“La vida no es un pasillo recto y fácil por el que viajamos libres y sin obstáculos, sino un laberinto de pasajes en el que debemos hallar nuestro camino, perdidos y confundidos, una y otra vez atrapados en un callejón sin salida”. -**Spencer Johnson** en “¿Quién se ha llevado mi queso?”.

Referencias bibliográficas

- Coneval.org.mx. 2021. *Pobreza en México* | CONEVAL. [online] Available at: <<https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/PobrezaInicio.aspx>> [Accessed 10 March 2021].
- Lloyd, M., 2021. *Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19*. [online] 132.248.192.241. Available at:
 - <http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE_UNAM/546/1/LloydM_2020_Desigualdad_es_educativas.pdf> [Accessed 10 March 2021].
 - Iisue.unam.mx. 2021. [online] Available at: <https://www.iisue.unam.mx/medios/educacion_futura-mencion-del-articulo-de-marion-lloyd-en-el-libro-educacion-y-pandemia-894.pdf> [Accessed 10 March 2021].

Un virus en la mente y en el corazón

Eslí Valeria Hernández Rodríguez
Colegio Marista Manuel Concha
Celaya, Gto.

“¡Ya estoy harta!” decía mi hermana de 12 años; sí, 12 años y entonces pensé de qué podría estar harta una niña que lo único que hace es jugar y ver la televisión, pero pronto me di cuenta de que la edad no importaba, lo que realmente importaba era por qué lo sentía.

A esta altura del partido ya todos sabemos lo que está pasando, tenemos más que experiencia en esto y sé que más de uno ha estado cansado de vivir, cansado de despertar y volver a hacer exactamente lo mismo todos los días. Si normalmente la adolescencia es complicada, imaginen lo difícil que es atravesar esta etapa, que se supone que es la mejor de la vida, estando en casa, encerrado con tus propios sentimientos y problemas y no encontrar una salida porque por muchas cosas que hagamos, el sentimiento nos persigue.

Estoy aquí porque como adolescente quiero dar a conocer mis sentimientos, mis problemas y porque quiero alarmar a todos aquellos adultos y jóvenes que tienen hijos en casa o amigos en peligro.

La juventud no es nada fácil, es una presión social enorme, las burlas, los cambios hormonales y físicos, la creación de nuestra identidad, las relaciones sociales y creación de los vínculos afectivos. ¿Y todo eso en una etapa? Sí, así es, todo en sólo algunos años y ahora agreguemos la dificultad que a veces o siempre tenemos para entender la escuela.



Sé que esta etapa no siempre ha sido así porque las generaciones pasadas como mis abuelitos y mis papás no lo pintan de esa manera, dicen que fue la mejor etapa de su vida. No lo quiero generalizar, pero he visto que la mayoría es así.

Admiro mucho a estas generaciones porque estamos viviendo algo muy complicado, somos la generación de las redes sociales y eso es lo que más nos afecta de todo, pero también siento tanta lástima y coraje por nosotros, porque nuestros problemas están empezando a una edad cada vez más temprana.

Aunque navegar en internet te haga olvidarte de la realidad por algunos minutos, al mismo tiempo nos mata cada vez más, porque encontramos un millón de cosas, videos, noticias, fotos, que nos hacen dejar de creer en nosotros mismos, que nos bajan la autoestima hasta el suelo, que nos hacen preocuparnos porque vemos que muchos de nosotros no hemos conseguido lo que otras personas tienen a nuestra edad. Las redes sociales son una droga masiva porque como dije anteriormente nos distraen, pero al ver tantos estereotipos tan marcados intentamos salir de lo que realmente somos, queremos escapar de nuestra realidad, cuando lo que debemos de hacer es motivarnos y aceptarnos como somos.

En 2012 hubo alrededor de 804,000 suicidios alrededor del mundo, hablando de todas las edades en general, pero los suicidios adolescentes varían dependiendo el estado en el que se encuentre. Los suicidios tienen un porcentaje bajo en las personas menores de 15 años, pero de 15 a 17 es un porcentaje mucho mayor.

En 2018 el grupo de jóvenes de 18 a 29 años tenía el 34% del total y los niños y adolescentes de 10 a 17 años con el 10%.

Y en la actualidad ¿qué nos espera? Si la ansiedad y la depresión están muy graves gracias a la frustración que hay al ver que los planes de vida que estaban definidos se están cayendo poco a poco gracias a la pandemia.

Vamos cayendo lento todos juntos, nuestro barco se está hundiendo, de pronto explotamos con nuestros sentimientos dentro, con nuestras inseguridades. Estamos pidiendo a gritos que ya se acabe este encierro.

Es tan difícil llevar los malos pensamientos en nuestra vida cotidiana y fingir que no estamos cayéndonos en realidad, y eso lo aprendimos hace algunos años, cuando sabíamos que debíamos levantarnos de la cama, aunque no quisiéramos porque teníamos que hacer mil cosas y por lo menos eso nos mantenía activos, ¿pero ahora? Qué hacemos cuando todo lo que tenemos es casa, casa y casa. Nuestra vida es cada vez más rutinaria.

Cuando vemos o escuchamos que una persona está haciendo referencias al suicidio, a dejar de vivir, a la depresión, a la ansiedad o cualquier trastorno, **NO ES PARA LLAMAR LA ATENCIÓN**. Muchas veces las personas tenemos miedo de decir lo que realmente sentimos y lo vamos sacando poco a poco con indirectas que piden ayuda urgente, porque a pesar de que los adultos lo vean como algo insignificante, como algo pasajero o como una etapa, es un problema realmente grave para nosotros. Cualquier cosa que le duela o afecte a una persona, es importante y debe de ser escuchada y tratada.

Los problemas mentales y la falta de energía son un caso común de hoy en día y la razón principal son las redes sociales, el ciberacoso, los estereotipos, como dije anteriormente, la construcción de identidad a través de una pantalla, el vivir nuestra adolescencia a distancia. El suicidio es la segunda causa de muerte para los jóvenes de 15 a 29 años.

Hay muchos mitos sobre la depresión y el suicidio, por ejemplo, que los niños no se pueden suicidar, que una persona que ya ha intentado suicidarse no lo volvería a hacer, que las personas que tienen pensamientos depresivos deben demostrar estar tristes todo el tiempo y como ya mencioné,



son mitos que se han creado y que se deben ignorar. Al contrario, siempre debemos estar al pendiente de todo lo que nos rodea, de la conducta de las personas y de su forma de ser.

Pero a todo esto ¿quién va a venir a salvarnos?

Se sabe que no es nada fácil ser padre, entendemos que es una tarea pesada y sumamente complicada, nadie tiene un manual en donde haya instrucciones que deban de seguir, y aquí va, la respuesta que yo encuentro a una salvación, son ustedes.

Primero, hay que tomar en serio los problemas de sus hijos y NO MINIMIZARLOS. Es un error que se ve bastante. El hecho de que los problemas que los jóvenes tengamos sean problemas que para los adultos sean pequeños, no quiere decir que importan menos o que no sea un factor de riesgo. Muchas veces es lo que necesitamos y lo que afecta más, necesitamos que nos escuchan y que nos guíen, pero al ver que nos están minimizando nos desanimamos cada vez más y se hace más peligroso. Y esta es una buena manera de empezar a hacer el cambio.

Esto no sólo va para los padres (aunque se dirige un poco más). Como amiga me gusta que amigos o cualquier persona sepa que estoy ahí para ella, que sepa que no está sola, quizá no sepa dar los mejores consejos, pero escuchar y apoyar es de gran ayuda. Hay que dar a entender que entre nosotros podemos mandarnos un mensaje, una llamada, una videollamada o lo que sea un medio de comunicación en la actualidad.

En este encierro, ser empáticos es lo más importante, y una pizca de paciencia no está de más, porque todos necesitamos apoyo y no se diga en estos momentos.

Para finalizar, voy a decir que a pesar de que estemos pasando el momento más difícil de nuestras vidas, quizás, todo lo malo tiene un fin. Si bien la pandemia nos ha traído muchísimas cosas malas, también nos ha traído cosas buenas, así que, por favor, tratemos de ver las cosas de manera positiva para todas aquellas personas que nos necesitan. Tratemos de ayudarnos

como generación y hagamos que poco a poco el amor propio crezca, que no nos gane un estereotipo, que no nos gane el encierro, que no nos ganen las malas noticias. Estamos aquí para hacer el cambio, pero para lograrlo, primero tenemos que hacerlo en nosotros mismos. Y como dice el dicho “no hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo aguante”.

Referencias bibliográficas

- Dr. J.M. Bertolote, (2001), Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 12 de febrero del 2021 de https://www.who.int/mental_health/media/en/63.pdf
- Román. V, Abud. C., (2017), “Suicidio” 1era edición, Argentina. Red Argentina de Periodismo Científico, recuperado el 12 de febrero del 2021 de <https://www.unicef.org/argentina/media/1536/file/Suicidio.pdf>

Un giro de 180°

Daniela Hernández Apolinar
Colegio México
Orizaba, Ver.

La adolescencia, un periodo de por sí complejo para los jóvenes, con una pandemia lo fue más. La vida de todos cambió radicalmente, el virus hizo que todo fuera diferente, haciendo que su rutina se convirtiera en un escritorio con una computadora.

La adolescencia supone una madurez para entenderlo, sin embargo, tendríamos que comprenderlos, puesto que de un día para otro tuvieron que usar mascarillas y alejarse del mundo exterior al que estaban acostumbrados, fue un cambio muy drástico.

La vida cotidiana que cada uno solía llevar ya no es la misma, antes era muy común salir de fiesta, ir a reuniones con amigos y familia, podían distraerse por un rato, pero ya no pueden hacerlo.

Las clases en línea comenzaron y ya no hay vuelta atrás, cambiar de un aula de trabajo con interacción de alumno y docente, a una plataforma en línea y con video chats es completamente distinto, sin embargo es importante destacar que una enseñanza virtual hace las cosas más difíciles, los docentes piensan que para los adolescentes es más fácil, a través de una pantalla ellos ven a unos jóvenes intentando aprender, intentando seguir adelante, aunque muchas veces no estén bien. A este punto, su vista ya no puede, pero siguen, por lo menos intentan hacerlo, estar frente a un computador todo



el día no es fácil, sus cuerpos comienzan a cansarse y llegará un momento en el que no puedan seguir, siendo ellos mismos los que decidan perder la batalla

Los adolescentes no estaban preparados para este cambio, muchas veces han necesitado ayuda y no la han pedido, debido a que su mente ha comenzado a llenarse de pensamientos negativos, haciendo que les baje su autoestima, decidiendo quedarse en cama deprimiéndose poco a poco, debido al aburrimiento que esto comienza a generar, por eso piensan: ¿Por qué me siento diferente ahora?

Tal vez se piense que están bien, ya que no demuestran lo que realmente tienen por dentro, y no lo hacen por miedo a cómo reaccionarían los demás. Todos los adolescentes son distintos, pero todos quieren sentirse bien, salir, no estar en casa todo el tiempo, poco a poco esto hace que se hundan y encuentren un vacío dentro de ellos.

Cada una de las personas que los rodean no podrá comprenderlos, su rutina diaria se convirtió en libros, cuadernos y documentos, todo el tiempo con entrega de tareas, donde muchas veces deben entregarla en menos de una hora y aún no está terminada, y es donde el estrés comienza a atormentarlos.

Dentro de este lapso, ellos han ido desarrollando trastornos, los cuales nunca imaginan tener. La ansiedad y la depresión comienzan a apoderarse de ellos conforme el tiempo va pasando.

La ansiedad para los adolescentes es un tema complicado, en la actualidad para ellos se volvió algo peculiar, sufrirla por lo menos dos veces por semana no es fácil, cada uno tiene cualidades y habilidades diferentes, dentro de estas el ser perfeccionista es una de ellas, el que cause estrés en la mayoría de los casos no es lo mejor para ellos.

Ser perfeccionista tiene ventajas y desventajas para el adolescente, esto al ser un rasgo de personalidad complejo, hace

que los jóvenes sientan la necesidad de ser responsables y ordenados, lo cual no está mal, sin embargo puede llegar a ser un factor que puede acabar con su salud mental. Les impide ser seguros de ellos mismos porque piensan que todo lo que hacen está mal, muchas veces las personas que sufren de este “trastorno”, sienten que el mundo se les viene abajo por cualquier error que cometan, y es donde la ansiedad los invade.

Debemos hacer ver a los adolescentes que en la vida se aprende de los errores, y que no siempre las cosas serán como ellos quieren, deben aprender a enfrentar el miedo que sienten por ser imperfectos, sabemos que la mayoría de las veces, a nadie le gusta perder, pese a ello deben aprender a hacerlo, puede haber cosas en las que sean muy buenos, y otras en las que no, por lo tanto deben intentar ser ellos mismos sin sentir miedo a ser criticados.

Cada uno tiene algo que lo distingue entre los demás, pero te has preguntado ¿Por qué aquel joven que siempre mostraba una sonrisa en el rostro, ahora está aislado de todo aquello que lo rodea?

Simplemente no lo sabes, no te has detenido a pensarlo, una pandemia no es aquello que toda persona quiere que suceda en algún momento de su vida, pero sin saberlo llegó, y es algo que nadie sabe cómo enfrentar, porque cada día que pasa es lo mismo, muchas veces ignoran el día en el que viven, sentirse presionados, estresados, deprimidos, no es lo que ellos necesitan.

No solo la vida de ellos cambió, la de sus padres también, para ellos igual se convirtió en un tema delicado, pérdidas de empleo o salario mínimo, y esto de igual manera afecta al adolescente, que sienta la necesidad de apoyar a sus padres en algún momento de su vida, lo cambia todo, y como consecuencia deja de ser esa persona feliz que siempre fue, quizá por eso la mayoría de las veces no se expresan, porque



piensan que serán un problema más para su familia y se va acumulando un caudal de sentimientos y emociones conforme los días van pasando.

Los adolescentes necesitan poder expresar abiertamente lo que sienten, dar su punto de vista acerca de las cosas, no sentir el miedo de ser quienes son por el simple hecho de pensar que las personas se burlarán de ellos, y si lo hacen, debería darles igual la opinión de otras personas, porque sabemos que en muchas ocasiones el mundo no es justo, y simplemente los critican sin pensar.

Deben aprender a valorarse y ellos mismos creerse que su opinión es igual de importante que la de cualquier otra persona, aunque siempre habrá alguien que intente destrozarnos. Además de esto hay muchas otras situaciones personales, escuela y otros problemas más, que los hacen que vayan sintiéndose débiles conforme el tiempo pasa.

Ser un adolescente no es fácil, sin embargo el estrés que ellos experimentan es muy difícil, y muchas veces los otros no lo ven, la soledad los invade, y nadie está para apoyarlos. Ser parte de una pandemia, es bastante complicado, necesitan ser libres, sus vidas parecen una cárcel de la cual no pueden salir, quisieran escapar, pero no pueden hacerlo, los días seguirán pasando y esta historia se repetirá una y otra vez.

El desafío que se debe enfrentar es el aislamiento, genera sentimientos y emociones que ellos no estaban acostumbrados a sentir, sabemos que los jóvenes necesitan desafiar la vida, socializar y aprender muchas cosas nuevas, sin embargo deben esperar, entender que lo que vive actualmente no es un juego y puede llegar a costarles la vida. Ponerse en los zapatos de aquellas personas y familias que están intentando librar la batalla contra el enemigo que tenemos fuera, es una manera de apoyarlos y ayudarlos a que salgan adelante.

Referencias bibliográficas

- Alabau, I. (2019). El perfeccionismo en psicología: causas y cómo superarlo. Recuperado el 28 de Febrero de 2021, de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/el-perfeccionismo-en-psicologia-causas-y-como-superarlo-4681.html>
- Fuerte, K. (2020). El sistema educativo no entiende a la juventud. Recuperado el 28 de Febrero de 2021, de Observatorio de Innovación Educativa: <https://observatorio.tec.mx/editorial/no-entendemos-a-la-juventud>
- Sáez, C. (2020). Los psicólogos atienden tres veces más casos de adolescentes con ansiedad. Recuperado el 28 de Febrero de 2021, de La vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/ciencia/20200518/481228288155/adolescentes-impacto-salud-mental-emocional.html>
- UNICEF. (s.f.). Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19. Recuperado el 28 de Febrero de 2021, de UNICEF.org: <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>

Autolimitación en tiempos de necesidad

Máximo David Hernández Acosta
Centro Universitario México
Ciudad de México

Recordando el poema de Garcilaso de la Vega *Cuando me paro a contemplar mi estado*, viendo los pasos que hemos tomado y los lugares a los que hemos llegado, me he dado cuenta de la maravillosa capacidad que tiene nuestra especie para reflexionar sobre nuestras acciones pasadas, para poder hacer un juicio sumatorio de nuestros logros y sobre quiénes somos; una habilidad que se ha vuelto tradición ejercitar cuando arrancamos la última hoja del calendario año con año. Me atrevo a decir única porque no creo que mi gato en la madrugada del 31 de diciembre se ponga a pensar sobre el hecho de que los últimos seis años de su vida se la ha pasado durmiendo catorce horas diarias, ni tampoco creo que le preocupara si llegase a averiguarlo. El gato simplemente deviene en su presente estado.

La belleza de las vacaciones es que nos abren la ventana para poder ser un gato durante un breve tiempo, un par de semanas donde podemos ignorar los peligros y responsabilidades que nos cercan atentando a veces contra nuestra única vida en pos de un poco de tranquilidad en el presente. ¡Qué gusto da el estar sentado en casa jugando videojuegos y escuchando música!, cual gato que se desenvuelve en sus deseos y necesidades inmediatas, dejando que se consuma



el tiempo sin saber que algún día el manto de la vejez se pegará a nuestros huesos.

Y en estos tiempos gatunos hemos de reflexionar una vez más, como Garcilaso, sobre si en nuestro instante de eternidad que llamamos vida hemos sumado penas a esta gran lista de cosas vergonzosas que ha escrito la humanidad o si hemos hecho algo diferente para encaminarnos a nosotros mismos y, colaborando, podamos llevar al mundo hacia otro punto menos vergonzoso y solucionar los problemas que supuestamente “ha venido a destapar la pandemia”. Pero estos problemas, me temo, seguirán sin solucionarse debido a la misma manera en la que colaboramos.

El ser humano ha desarrollado la colaboración como una estrategia de autopreservación para asegurar su subsistencia a través de lazos e intercambios que hace con otros humanos, que igualmente buscan preservar su subsistencia personal; es decir que la colaboración es una herramienta del ser humano para subsistir egoístamente a través de los demás. Esta, como cualquier herramienta, puede ser utilizada para el bien o para el mal dependiendo de la moralidad de quien la usa, e históricamente no hemos aprendido a utilizarla para el bien, especialmente el bien común. Como ejemplo puede estar aquel hombre que, atascado en el tráfico, cuestiona la prevalencia de estas máquinas obsoletas que arrojan gases tóxicos a nuestros pulmones y anegan todas las calles de todas las ciudades y ninguna otra calle más que aquella en la que ese hombre transita en ese instante. Y tan lúcido como parezca su argumento, realmente dudo que ese hombre se atreva a ser el primero en deshacerse de su auto, porque en realidad no quiere deshacerse de los autos, quiere que los demás se deshagan de su auto para que él pueda transitar libremente.

Para que aquella gran *revolución* global por la que se advoca en “El Gran Reinicio” del Foro de Davos (Foro Económico Mundial, 2020), en los discursos de Greta Thunberg y en los desesperados corazones de tantos otros más, son necesarias dos cosas: la primera es que el ser humano aprenda a colaborar para el bien común y no egoístamente, y, por otra parte, que cada individuo tiene que concientizarse de sus propios excesos.

Se critica a los magnates que se disponen a gastar su excesiva riqueza en proyectos y ambiciones superficiales o absurdas sin dejar de acaparar aún más recursos económicos; nosotros igualmente tenemos que hacer esa autocrítica de nuestros propios excesos, pues seguimos acaparando y gastando de maneras absurdas. Retomando el ejemplo, aquel hombre tiene un exceso de espacio al estar conduciendo su auto, un privilegio que envidian aquellos que tienen el infortunio de usar el saturado transporte público. Ese hombre puede que también tenga un exceso de consumo, al ir coleccionando figurillas de plástico sobre sus anaqueles, bien sabiendo que es más probable que se le acaben los anaqueles antes de que consiga todas las figurillas de plástico. Ese hombre tal vez también tenga un exceso de tiempo, que invierte en entretenerse a sí mismo viendo películas en Disney+, donde vacía su exceso de atención y admiración en personajes idílicos fantasiosos y muchas veces únicamente creados con el fin de revivir historias en forma de secuelas, *spin-offs* y *remakes* taquilleros.

El problema realmente no radica en que estos excesos se generen, sino en qué son invertidos. No creo que la gente criticaría a un multimillonario si utilizase su exceso de dinero para promover una campaña de anticonceptivos en Níger, en



lugar de comprarse un reloj de oro más. ¿Nosotros qué hacemos con nuestros excesos? ¿Los seguimos acaparando? ¿Renunciamos a ellos? ¿Los encaminamos al bien común? Dado que la colaboración encaminada al bien común es antinatural, y que todos tenemos un conjunto de excesos propios, considero que la clave está en saberse autolimitar, aprender a imponerle trabas a nuestra naturaleza voraz de este *cuerpo sin órganos* que es nuestra sociedad.

Tenemos que entender que en realidad muchos vivimos en una posición donde tenemos satisfechas nuestras necesidades y que podemos voltear a ver a los demás e intentar ayudarlos a cubrir las suyas en lugar de crearnos necesidades nuevas. Parece ser que siempre nos hace falta algo más de una u otra cosa, pues el ser humano es un ser deseante y cuando el deseo parece cumplir su objetivo resurge con otro objeto y así ad infinitum (Lacan Jacques, 1959), y si bien el desear es irrevocablemente humano, lo que no es inherente a nuestra condición es el egocentrismo de nuestros deseos. ¿Qué tal si deseáramos ayudar al prójimo?

Pero en un lugar tatuado por la desigualdad como lo es Latinoamérica, el hablar de autolimitarse es respondido con el “¿Limitarse en qué?” de aquellos para los que cosas tan básicas como la salud, pensión y vivienda parecen inalcanzables. Aunado a esta realidad, está otra más que pudimos comprobar este año: que incluso si todos los individuos del mundo (porque ni la Antártida pudo escapar) toman acciones para disminuir su huella de carbono como dejar de usar el carro, salir de sus casas innecesariamente, evitar viajar en avión, de dejar de consumir a tal escala que buques de millones de dólares están siendo destruidos intencionalmente porque es más redituable que mantenerlos circulando sin mercancía (Costas-Paris, 2020); incluso si la humanidad entera colabora a esta escala y “fuese capaz de mantener el nivel

de emisiones globales en el que estamos en este momento, todavía necesitaríamos reducir las emisiones en un 50% para 2030 para detener el calentamiento global” (Stone, M., 2020).

Esto significa que la responsabilidad, si bien proviene del individuo —porque vivimos en esta sociedad occidental que cree en el individuo autodeterminado que construye su propio destino— en realidad gran parte del calentamiento global es responsabilidad de las corporaciones, de la industria, de los fabricantes de armas de los que nunca se habla, como si el metano de los ganaderos pakistaníes fuese más tóxico que el plomo de los talleres de Wisconsin que fabrican tanques que ni siquiera utilizarán (o espero no lo hagan). Si bien está bien autolimitarnos porque el exceso ata más al individuo a sus posesiones, también es necesario organizarnos políticamente para exigirle al gobierno que deje de permitir que se construyan absurdas cerveceras en medio del desierto de Mexicali (Ferri, Pablo, 2020), que asuma la responsabilidad que le compete y tome las decisiones necesarias no porque sean redituables sino porque sean correctas.

Naturalmente que es necesario promover el cambio a un nivel estructural, pero regresando a los puntos anteriores, hay que pensar también en cómo es que surge el individuo que promueve dicho cambio, ese individuo es aquel que logró autolimitarse, aquel que es consciente de que no necesita utilizar toda el agua del valle de Mexicali y decide autolimitarse en ese aspecto, a la vez que toma acciones para imponer esa limitación cuando una cervecería llega a transgredir ese límite. Pero en tanto que haya gente que admire a personajes que creen en la riqueza por la riqueza como Jeff Bezos, habrá quienes defiendan a estas corporaciones, más culpables que todos los individuos del mundo. Y ese exceso de admiración



mal encaminada impide que el individuo pueda contraponerse a los arquetipos y formas de vivir nocivas que se le imponen y deconstruyen estructuralmente a la sociedad, porque dejan al individuo sin valentía o conocimiento para atreverse a limitarse ni a sí mismo ni a su mundo, dejando que estas ideologías y estereotipos monopolicen y corroan a la población a su conveniencia.

Cuando las corporaciones se exceden, como fue el caso de Standard Oil Co., el gobierno interviene fragmentándolas por la fuerza para mantener al mercado regulado, como con la Ley Sherman Antitrust (Encyclopædia-Britannica, 2020) respectivamente. Pero en el caso de los monopolios ideológicos, los excesos corporativos son acompañados por un exceso de individuos que no se percatan de esos abusos, o si son conscientes de éstos, les es indiferente que existan; atados por un *poder normalizador* que les disuade de plantar protesta ante ellos e impide que se fragmenten.

En la Europa medieval existía otro monopolio ideológico: la iglesia católica; por la cual miles de pobres campesinos pasaban sus vidas enteras construyendo catedrales que ni siquiera verían terminadas. Mas sospecho que quizá muchos de ellos estaban más satisfechos con su miserable vida de ardua labor, de lo que lo están muchos empleados modernos que gozan de vidas relativamente cómodas, donde su mayor martirio es levantarse todos los días para irse a sentar a una oficina y de vez en cuando teclear unos botones. Nosotros sólo trabajamos para fines terrenales como ahorrar para una pensión, pagar la renta o irse a cenar a un restaurante lujoso una vez al mes; pero el obrero medieval, que en ayuno pasa sus días colocando ladrillo tras ladrillo en una catedral que ni siquiera va a ver terminada en su vida ni en la de sus bisnietos, ese hombre está construyendo para Dios.

Hoy en día ya no se tiene un objeto divino que coordine la actividad humana, o algún otro tipo de figura o idea unificadora que regularice, encamine o dé sentido a nuestro existir, en su lugar hemos recaído en el individualismo donde cada quien trabaja para sí mismo y ve por sí mismo y sus propios fines. Mas ninguno de los dos es más virtuoso que el otro, pues por más noble y desinteresada que parezca la labor del campesino, él también veía por sí mismo y por su propia felicidad.

La felicidad como parámetro de consecución de nuestras vidas está completamente sobrevalorada, incluso aplicada a una episteme pasada, como la del campesino medieval, porque al lado de ese desinteresado y devoto constructor del templo de Dios en la Tierra había gente muriendo de hambre y frío, sin hogar, sin embargo el constructor —en completa contradicción con el cristianismo— encamina su exceso de ladrillos a un monumento excesivamente gigantesco (de los muchos que ya había en todas las ciudades de Europa), que tomaría siglos en terminarse y del que ni siquiera él ni sus hijos podrían beneficiarse, en lugar de darle ese ladrillo al prójimo que lo necesitaba esa misma noche para no pasar frío. El campesino sigue laborando por su propia felicidad y salvación, tal y como el trabajador de hoy. Lo único que se puede hacer ante esta situación es autolimitarnos una vez llegado el punto donde nuestras necesidades hayan sido cubiertas, y utilizar nuestros excesos para mejorar la vida de los demás en lugar de invertirlos en satisfacer necesidades nuevas para nuestro propio confort.

Y creo que las festividades que justamente acabamos de celebrar vienen mucho a cuento con esta idea, porque la Navidad está mal interpretada por la sociedad contemporánea. Es una festividad que alude a la generosidad, pero a través del



exceso de consumo encaminado a nuestro gremio personal, para que las personas que lo conforman igualmente tengan pequeños excesos que redistribuyan con otra gente dentro del mismo círculo de excesos; en lugar de ofrendar nuestros excesos a aquellos que lo necesitan para poderse construir desde un parámetro equitativo con respecto al resto de la sociedad. La Navidad alude a la generosidad generando desigualdad, intercambia felicidad a cambio de bienes superfluos, recordando a los indígenas que intercambiaban oro por cuentas de vidrio.

La felicidad al fin y al cabo no es más que una cuenta de vidrio que nos regalamos para justificar la entrega de nuestro tiempo y esfuerzo en objetivos intrascendentes; por ejemplo: “Me siento feliz porque hoy corrí veinte kilómetros”; “qué gusto que por fin acabé un nivel de este videojuego”; “qué feliz me siento porque dediqué toda mi tarde leyendo para finalmente publicar algo en este portal académico”. La gente sacrifica su tiempo vital a cambio de todas estas cosas (e innumerables ejemplos más), y si realmente exigimos una sociedad donde todos los individuos vean por el bien común y por lo tanto, usen cubrebocas, mantengan una sana distancia, no salgan de sus casas y no organicen eventos sociales, entonces debemos detenernos a contemplar nuestro estado para pensar sobre los pasos que hemos tomado y que en realidad podríamos tomar para hacerle un bien a los demás y de ahí poder aspirar a una sociedad que se preocupe por el bien común; porque de otra forma, nuestros pasos no son más que cuentas de vidrio que nos otorgamos a nosotros mismos para exonerarnos, ante la situación de los agraviados.

Y lo entiendo, estamos atados de manos ante el Panama Papers de la cotidianidad, donde todos somos plenamente conscientes de que hay gente en la miseria muriendo de hambre y frío, sin poder hacer casi nada. Necesitamos sentir que ese exceso que

hemos generado para nosotros mismos no es un lastre culposo, necesitamos exculpar los excesos que tenemos ante la horda de miseria que nos rodea.

No hay un pensamiento global encaminado a ver por y para el prójimo como lo hacía Jesús, cuyo natalicio conmemoramos en estas fechas y cuyo ejemplo seguimos aquellos que nos llamamos cristianos... pero no en estas fechas. Tal vez nosotros no seamos más que “perros atados a una carroza conducida por un loco” como dicen los estoicos, tal vez como dice Bukowski “la vida gira sobre un eje podrido”, pero esos solo son “tal veces”, algo que es seguro es que “para que el mal triunfe, sólo se necesita que la gente buena no haga nada.” (Edmund Burke).

Referencias bibliográficas

- Costas, P. (10 de noviembre de 2020). Cargo Vessels and Cruise Ships Line Up for Scrapping. The Wall Street Journal. <https://www.wsj.com/articles/cargo-vessels-and-cruise-ships-line-up-for-scrapping-11605022881>
- Cuando me paro a contemplar mi estado (Garcilaso de la Vega). (2020, abril 13). Wikisource, La Biblioteca Libre. Consultado en enero 7, 2021 en [https://es.wikisource.org/w/index.php?title=Cuando_me_paro_a_contemplar_mi_estado_\(Garcilaso_de_la_Vega\)&oldid=1060250](https://es.wikisource.org/w/index.php?title=Cuando_me_paro_a_contemplar_mi_estado_(Garcilaso_de_la_Vega)&oldid=1060250).
- Encyclopædia Britannica. (4 de junio de 2020). Sherman Antitrust Act. <https://www.britannica.com/event/Sherman-Antitrust-Act>



- Ferri, P. (23 de marzo de 2020). Los habitantes de Mexicali rechazan la instalación de una planta cervecera en el norte de México. El País. <https://elpais.com/internacional/2020-03-23/mexicali-dice-no-a-la-instalacion-de-una-planta-cervecera-en-el-norte-de-mexico.html>
- Foro Económico Mundial. (3 de junio de 2020). Now is the time for a 'great reset'. <https://www.weforum.org/agenda/2020/06/now-is-the-time-for-a-great-reset/>
- Lacan, J. (10 de junio de 1959). El deseo y su interpretación, Clase 24 [Discurso principal].
- Stone, M. (3 de abril de 2020). Carbon emissions are falling sharply due to coronavirus. But not for long. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-causing-carbon-emissions-to-fall-but-not-for-long/>

Pensamientos existencialistas de una época en cuarentena

Karla Andrea Juárez Delgado
Instituto México de Toluca
Toluca, Méx.

Este ensayo es una recopilación de aprendizajes, sentimientos y reflexiones después de tanto tiempo en cuarentena, un tiempo que desde luego nos ha marcado como sociedad.

A través de este último año hemos sido testigos de que juntos podemos destruir o construir puentes, encontrar soluciones o autocompadecernos, extender la mano a un hermano o fingir que nunca la necesitó. Cada uno ha recorrido caminos muy diferentes, algunos agradables, otros no tanto. Lo único seguro aquí es que definitivamente nunca nos hubiéramos imaginado que el simple hecho de salir a la calle nos pudiera matar, o que pasaría tanto tiempo antes de ver a nuestros seres queridos y amigos.

Si pudiera definir este año con una palabra, sin dudar escogería cambio. De acuerdo con Richard C. Lewontin, “la adaptación es el proceso del cambio evolutivo mediante el cual el organismo procura una ‘solución’ al ‘problema’ cada vez mejor, siendo el resultado final la adaptación” (1978). Es por esto que hemos sido capaces de encontrar soluciones creativas e innovadoras a cada conflicto que se nos ha presentado. El ejemplo más claro de esto es que al principio parecía impactante el hecho de que pudiéramos tomar clases en pijama, desde la comodidad de nuestro hogar. Ahora simplemente es parte de nuestra rutina cotidiana el ver a tus amigos, compañeros y



maestros en una serie de cuadritos desde tu computadora.

Al comienzo todo era confusión, aunque sabíamos de la existencia del coronavirus, puesto que era de los temas más escuchados en las noticias internacionales. En lo personal, no esperaba que todo aconteciera tan rápido, mucho menos que pasaría un año. A través de tantos meses nos hemos familiarizado con palabras como *cuarentena*, *nueva normalidad*, *crisis económica*, *muerte*, *contagios* y *desempleo*. Empezamos a escuchar vagamente de personas que se habían contagiado o muerto, hasta que se convirtieron en nuestros conocidos, amigos y familiares. Hay un punto en el que todo se convirtió completamente abrumador; el ver noticias, esquelas, cifras, y estudios, sólo hacía más complicado el tiempo en casa.

¿Cómo pudo cambiar nuestra vida de un día a otro? ¿Qué hemos hecho durante tantos meses? ¿Cómo hemos sobrevivido ante un sinfín de noticias, medios de comunicación, información falsa? ¿Qué he aprendido realmente de todo esto? Estas son preguntas que frecuentemente me encuentro analizando, muchas veces sin poder dar con una respuesta que me satisfaga.

Para fines de este ensayo, me gustaría enfocarme en la vida y en la muerte, ya que en estos tiempos son conceptos que toman relevancia.

Para empezar, el término muerte se puede definir como la cesación o término de la vida (Real Academia Española, 2014). Es un tema que se ha abordado a través de la ciencia, la filosofía y la religión. Por parte de la filosofía, se reflexiona acerca de los momentos finales de la vida humana. De manera muy general, los filósofos coinciden en que la muerte es un proceso de la vida misma. Podría describir lo que significa la muerte para cada una de las diferentes vertientes mencionadas, sin embargo, el saber todas las posibles definiciones de muerte no hará que la podamos comprender del todo y, mucho menos, quitar ese sentimiento de pérdida, dolor y ausencia.

Nunca podré concebir cómo una persona que, hace sólo meses te ofrecía calidez mediante un abrazo y una sonrisa, ya no se encuentre en este mundo; cómo en un instante dejas de existir. Reflexionar sobre nuestra muerte es reflexionar acerca de nuestra vida, lo cual nos recuerda que todo es efímero. En este caso, estoy completamente de acuerdo con lo que dice Platón: el saber que vas a morir es lo que hace que la vida sea única e irrepetible. (Asgandaras, 2017).

Contrariamente, la vida es el inicio de todo. Vivir es maravillarse ante los amaneceres y atardeceres, preguntándose cómo puede existir un degradado tan perfecto de tantos colores; vivir es sentir el aire fresco que mueve las hojas del árbol que observas a diario; vivir es fascinarse al ver las estrellas en el cielo de una noche mágica; vivir es encontrar felicidad en lo detalles.

Robert J. Waldinger, un psiquiatra estadounidense y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard, es conocido por sus estudios acerca de la felicidad. Desde 1938, él sigue a un grupo de estudiantes y a sus descendientes para investigar sobre su salud y su felicidad. Waldinger explica que, por encima de la fama y el dinero, lo que da la felicidad son las relaciones con las personas. Según Waldinger, “el hallazgo sorprendente es que nuestras relaciones y lo felices que somos en ellas tiene una poderosa influencia en nuestra salud”. (Business Insider, 2018)

Algunos de los beneficios de crear vínculos personales significativos son: el mantenimiento de la capacidad memorística, ayuda a retrasar el deterioro mental, controla el estrés y ayuda a dormir mejor.

Esto pasa a nivel personal, entre individuos que conocemos y compartimos un lazo importante. Sin embargo, ¿qué pasa con las otras personas con las que tenemos que convivir a diario, sin crear relaciones significativas? Pareciera que



nuestra sociedad se ha vuelto tan individualista, hasta el punto en el que mientras a nosotros o a los que queremos no nos suceda algo, prácticamente no nos va a importar quién viva o muera. Lo peor de todo es que se trata de una cuestión de valores, de voltear a ver más allá de nuestra burbuja y empezar a actuar. Debemos entender que no somos el centro del universo, la vida no gira en torno a nosotros.

Caminamos a través de la vida sin certeza, sin saber lo que nos espera. No obstante, deberíamos experimentar. Como dijo el famoso poeta austriaco, Rainer Maria Rilke: “Deja que todo te pase. Belleza y terror. Solo sigue adelante. Ningún sentimiento es final”.

Lo único que sé es que a partir de esta situación deberíamos empezar a ver nuestra vida de manera diferente. Dejemos de preocuparnos por cada detalle de lo que no podemos controlar, dejemos de lamentarnos por lo que fue y lo que pudo ser, dejemos de vivir en el pasado y ansiar el futuro, y mejor concentrémonos en el ahora. No tenemos que hacer nada extraordinario que paralice al mundo; hay belleza en lo ordinario. Así que “sé fuerte, confía en ti, ámame, vence tus miedos, ve tras lo que quieres, y actúa rápido porque la vida no es tan larga” (Kwapis, 2013). Veamos y amemos a los que tenemos cerca, démosles un abrazo y digámosles todo lo que realmente sentimos por ellos, porque un día podemos estar aquí, el siguiente no sabemos.

Cierro con una frase de Leonardo da Vinci que considero resume bastante bien lo que traté de expresar en este ensayo: “Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada produce una dulce muerte.” (Castel).

Puede que pase mucho tiempo para que volvamos a la “normalidad”, pero el simple hecho de tener la oportunidad de vivir y expresarnos ya es en sí un alivio, una vacuna y, por lo tanto, una esperanza de resurgir y reconstruimos desde lo más esencial de nuestro ser.

Referencias bibliográficas

- Asgandaras. (25 de abril de 2017). Un poco de filosofía, la muerte según. Obtenido de <https://asgandaras.gal/un-poco-de-filosofia-la-muerte-segun/>
- Business Insider. (18 de abril de 2018). Cómo ser feliz: 80 años de estudio de Harvard revelan las claves. Obtenido de <https://www.businessinsider.es/como-ser-feliz-80-anos-estudio-harvard-revelan-claves-201608>
 - Kwapis, K. (Director). (2013) Final, P2 [Episodio de programa de televisión]. En Daniels, G (Productor), The Office. California: NBC
 - Lewontin, R. (1978). La adaptación en Investigación y Ciencia (26). Obtenido de http://www.sisal.unam.mx/labeco/LAB_ECOLOGIA/Ecologia_Acuatica_files/Adaptacio%CC%81n.pdf
 - Castel, F. (s.f). 70 frases sobre la muerte y el más allá en Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiymente.com/reflexiones/frases-sobre-la-muerte>
- Real de Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española [23ª ed]. Obtenido de <https://dle.rae.es/muerte>

Lo que la pandemia se llevó

Romina López Magaña

Instituto Morelos

Uruapan, Mich.

El confinamiento ha impactado fuertemente la vida de todos, en especial la de nosotros, los jóvenes. No es de extrañarse que uno se sienta desmotivado, nostálgico y, a veces, deprimido, ya que la vida que llevábamos hasta hace un año era “normal” y ahora todo es diferente debido al cambio inmediato y tuvimos que adaptarnos. **A ti, lector/a quiero decirte que sentirse así es absolutamente normal y te invito a que cuando leas este breve ensayo puedas identificar que no estás solo y que, si bien la cuarentena ha sido abrumadora y pesada de sobrellevar, existen muchas otras cosas que han aliviado esta carga. Te has encontrado con muchas situaciones y dilemas, pero más que nada te has encontrado contigo mismo, aunque no lo has notado hasta ahora. En este ensayo refiero algunos cambios que he experimentado y que tal vez puedas reconocer en ti.**

Al principio de la pandemia todos nos sentíamos un tanto desconcertados ya que repentinamente dejamos de ir a la escuela y nos empezamos a quedar en casa, en acatamiento a órdenes del gobierno. Pero yo me pregunto: ¿Qué provocó este cambio en mí? Mentiría si les digo que nunca me deprimí ni tan siquiera un poco, porque la verdad es que sí; el simple hecho de ver mi vida totalmente diferente a como la llevaba me hace sentir impotente sobre mi propia vida, y creo que no soy la única que se siente así. Tal vez te sientas abrumado y cansado, e impotente también. Te aseguro que has



empezado a buscar maneras de sobrellevar este confinamiento, por ejemplo: ver series y películas, escuchar la música que te gusta, hablar con tus amigos en llamadas o por mensajes, y es aquí donde vemos que nuestro contacto con los demás ya no es físico, pero buscamos la manera de estar con ellos, no estamos juntos, pero sí unidos.

Nuestra situación social cambió, dejamos de ver a los amigos, compañeros y maestros con quienes convivíamos a diario. Todo eso lo teníamos bajo el concepto de “una vida estudiantil normal”. Llegó la pandemia y todos tuvimos que mantenernos en casa, cual si fuera una situación de guerra. Yo pienso que este punto es el que más nos ha afectado ya que, aunque tratemos de tener un ambiente escolar dentro de nuestras casas, esto no se puede lograr por completo: existen distractores o se mezcla el ambiente familiar con el escolar, y esto no favorece el estudio. Aunque al principio fue difícil, hemos aprendido a estudiar así, aquí podemos ver que ha cambiado nuestra manera de estudiar y que poco a poco, cada uno ha encontrado su modo particular de hacerlo.

A la par he visto a lo largo de esta pandemia que muchos adolescentes han iniciado pequeños proyectos comerciales, como negocios de comida rápida, postres o snacks, o de venta de ropa y/o accesorios, y esto me encanta, porque comprueba que de verdad hemos cambiado. Nosotros, los adolescentes, hemos madurado buscando maneras de emprender y usar el tiempo en casa muy productivamente. En verdad me gusta esta iniciativa ya que demuestra que independientemente de la pandemia, los adolescentes podemos ser responsables y que estamos creciendo poco a poco y empezando a ser adultos.

Otros jóvenes nos hemos enfocado a la salud, ya que vimos que es muy importante mantenerse en forma y tener una dieta variada y saludable. Personalmente, yo siempre descuidé este punto antes, pero en esta pandemia he reflexionado y llegué a la

conclusión de que, aunque sea joven, no debo dar por sentada mi salud, y que cuidarla es lo mejor que puedo hacer por mí. Empecé a cambiar, y aquí compruebo otra vez mi punto de vista: el cambio es inminente y es bueno; la pandemia me ha impactado más en este ámbito. Cabe mencionar que practicar cualquier tipo de actividad física mejora nuestro estado de ánimo y sin duda es una buena manera de eliminar situaciones estresantes.

Otros jóvenes también nos hemos refugiado en los videojuegos, divertidos, entretenidos; la verdad, son muy adictivos y más aún si los juegas en línea con amigos. Antes del confinamiento, tal vez lo hacías un rato después de comer o después de hacer la tarea, pero hoy en día esta es una buena manera de pasar tiempo con nuestras amistades y no perder ese contacto. Hemos cambiado nuestros hábitos de juego y hemos fortalecido los lazos de amistad entre nosotros.

Por otro lado, algunos jóvenes hemos optado por expresarnos a través del arte, por ejemplo, a través de la poesía y la ensayística, o por medio de la pintura y el dibujo, o por otras actividades como el bordado; e incluso optamos por cantar y/o bailar. El punto es que la mayoría empezó a desarrollar más y más estas habilidades durante la cuarentena como un antídoto al aburrimiento, distrayendo la mente de una forma muy creativa y haciendo algo bello y único.

Todos estamos esperando y añorando el día en que podamos volver a vernos y reanudar las actividades que solíamos hacer. Claro, como nos hemos adaptado a la situación actual, al principio será un poco raro desacostumbrarnos al confinamiento, pero eso será otra historia.

Además, mantener la esperanza, en mi opinión, es fundamental ya que, gracias a tener ese objetivo, que es el seguir realizando tus deberes y no dejar de lado tus necesidades y/o



gustos es lo que nos permitirá llegar sanos y salvos para cuando termine el confinamiento. Cuando te sientas impaciente y ya no puedas más, tan solo cerrar los ojos, imaginar y recordar el calor del aula al llegar temprano en la mañana, o el cálido abrazo de un amigo cuando te sentías triste, el ruido del receso y el calor del asfalto al correr en clase de deportes, oír a tus maestros repetir indicaciones y formarte esperando a que revisaran tus notas, recordar que escuchabas música en clase, las canciones que al sonar volvían locos a tus amigos y a ti, leer y releer la primera pregunta del examen y preguntarte ¿por qué no estudié? , compartir tu comida con tus amigos, hablar con tus compañeros y callar para escucharlos al verlos emocionados, sostener la mano de quien hacía latir fuerte tu corazón, cruzar miradas de vez en cuando y enojarse por el valor del examen en el que no te fue bien, quejarte del desastre del otro salón, pasearte y perderte por la escuela con tus amigos en la clase libre, levantar la mano en clase y participar en los debates de clase de ética y escuchar las discusiones de tus compañeros con el profesor acerca de algún tema delicado, esperar a que llegaran tus papás por ti platicando con alguien o simplemente esperando, salir de la escuela y comprar comida en el lugar más cercano. Porque recordar es volver a vivir, yo recuerdo todo esto y lo atesoro. Estoy segura de que nada será igual que antes, tendremos más edad y habremos cambiado por esta situación a la que tuvimos que adaptarnos.

En conclusión, el cambio es inevitable y no podemos hacer nada al respecto más que abrazarlo, sea doloroso o agradable, y cabe resaltar que siempre será bueno buscar el lado positivo de todo, en especial con la situación de pandemia que enfrentamos hoy en día. Podremos sentirnos lastimados y aburridos, pero también podemos usar lo que hemos aprendido para mejorar como personas y para contribuir en nuestra medida a crear un mejor entorno familiar, estudiantil y social. Eso es lo mejor que podemos hacer para mantenernos sanos.

Referencias bibliográficas

- Los adolescentes y el COVID-19: retos y oportunidades durante el brote. (2020, 15 junio). Recuperado 10 de abril de 2021, de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Te-ens-and-COVID-19.aspx>
- El duelo durante la pandemia de COVID-19. (2020, junio). Recuperado 8 de abril de 2021, de <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/mi-verdadero-yo-804/el-duelo-durante-la-pandemia-de-covid-19-18792>
- ¿Cómo afecta la pandemia a los jóvenes de América Latina y el Caribe? (2020, 11 agosto). Recuperado 5 de abril de 2021, de <https://es.unesco.org/news/como-afecta-pandemia-jovenes-america-latina-y-caribe>
- El COVID-19 y su salud. (2020, 11 febrero). Recuperado 10 de abril de 2021, de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

En medio de la pandemia

Ana Fernanda García Zaragoza
Instituto Potosino Marista
San Luis Potosí, S.L.P.

El año 2020 fue uno de los más difíciles para muchas personas a lo largo del planeta, puesto que se descubrió el virus que ha desarrollado una de las enfermedades más letales en la historia de la humanidad, el COVID-19, y con ello múltiples desafíos, el más importante: quedarse en casa.

En este ensayo se hablará de los retos y las consecuencias psicológicas que ha creado el quedarse en casa, el impacto que ha causado en las personas y principalmente el estrés y ansiedad que les ha generado.

I. CAUSAS Y DETONANTES

Primeramente, se debe de aclarar que existen múltiples causas y detonantes para la ansiedad y estrés, sobre todo, tomando en cuenta la situación de salud a nivel país por la que estamos pasando, así como los problemas y desórdenes secundarios ocasionados por ésta. Para comprender todo esto de mejor manera, se tratará el proceso que atraviesa nuestro organismo al estar bajo los efectos del estrés.

En las primeras interpretaciones médicas sobre el estrés, en 1932, Cannon definió el estrés como “la respuesta ante una amenaza a nuestro equilibrio interno u homeostasis” (Daneri, 2012, p. 4). Por otro lado, fue hasta 1936 que el fisiólogo Hans Selye lo precisó como el “proceso biológico a través del cual se genera la cascada de estrés” y supuso que “la secuencia



de respuestas decidía si el organismo se sobreponía a la adversidad cualquiera que fuese” (Esquivel, 2020, p. 4). Se dice que al momento de estar en una situación de estrés se activan dos diferentes tipos de circuitos en nuestro sistema nervioso central; además, cuando el estrés ocasiona la pérdida de equilibrio emocional pueden aparecer fallas cognitivas, conductas disfuncionales y síntomas físicos pasajeros. Si no se trata, el estrés puede acarrear consecuencias más graves como cuadros psicopatológicos, como el trastorno de estrés postraumático, trastornos depresivos, psicósomáticos e incluso, en el peor de los casos, conductas suicidas. (Esquivel, 2020, p. 5)

Es pertinente resaltar la importancia de la aceptación del estrés o la ansiedad si es que la padeces, pues creo que es el primer paso para poder confrontarla y, así, eliminarla. Me he dado cuenta que al estar expuestos a situaciones de estrés, nuestra manera de actuar y reaccionar es un poco más brusca y torpe.

Entre los principales detonantes del estrés y la ansiedad en tiempos de pandemia se encuentran el miedo a infectarse, la frustración y el aburrimiento que genera el confinamiento, poseer información inadecuada sobre la pandemia y, sobre todo, la duración de la cuarentena, como lo indican tres estudios que demostraron que las duraciones más largas de la cuarentena se asocian con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo. Además de verificarse que aquellos en cuarentena por más de diez días mostraron síntomas de estrés postraumático significativamente más altos que aquellos en cuarentena durante menos de diez días.

Por ello se infiere que, aunque la duración de la pandemia es un factor clave para definir nuestra salud mental, también es cierto que nuestra manera de verla es igual de importante para definir el rumbo de nuestra forma de sobrellevarla.

Es necesario resaltar que uno de los grupos más afectados en esta situación es el personal de salud, en quien se ha visto

la aparición de trastornos mentales luego de un brote, en especial trastornos de estrés postraumático hasta en un 20%, según un estudio realizado en 2003 en Singapur con el objetivo de “describir el impacto psicológico del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) en los trabajadores de la salud en un hospital general regional dos meses después del brote” (Chan, 2004, s/p), debido principalmente al aislamiento social, separación de seres queridos, la exposición directa a la enfermedad y el miedo a contraerla mientras prestan servicio, entre otras.

Además de reconocer el trabajo y esfuerzo que está haciendo todo el personal de salud a lo largo del mundo, también se debe tener empatía y ofrecer ayuda psicológica o motivacional, pues tienen malos ratos debido a las extensas jornadas laborales que implican horas extra, saltarse horarios de comida y contar con escaso tiempo para descansar

II. Consecuencias

A continuación se explicarán más a fondo las consecuencias de lo previamente mencionado. Un grupo de doctores de España realizó entrevistas con el fin de “explorar el grado de afectación psicológica en la población española, y profundizar en las áreas de preocupación desde la «voz propia» de las personas entrevistadas” (Balluerka, 2020, p.9); éstas relataron cambios actitudinales y anímicos con respecto a su vida pasada y a lo largo del confinamiento. Un hombre entrevistado comentó lo siguiente:

Al principio se veía fácil, solo dos semanas, con la carga de trabajo que teníamos pensaba que se pasaría rápido, pero el hecho de ir prorrogando... te entristece más, estás más apagado, cada día nos entristece más que no podemos hacer nada. (...) Preocupación sobre cómo va a



acabar esto, si mi familia está bien, mi padre sale a trabajar, no sé si él se puede contagiar. (EN21_H_24, 2020)

Sin duda, la incertidumbre generada al no tener la precisión de cuándo va a terminar, si nos vamos a contagiar, cómo será la nueva normalidad o cuándo regresaremos a la escuela, ocasiona una inestabilidad, ya sea en menor o mayor grado.

Por otra parte, también se expresaron casos en los que los cambios fueron de peor a mejor, ya que se siguen de “emociones y cogniciones iniciales de catástrofe, ansiedad, angustia, tristeza, «bajón», «desidia» y, posteriormente, a una mayor calma y normalización en general” (Balluerka, 2020, p.40). Tal es el caso de una mujer que dijo:

El inicio fatal. Al principio pensé que era una catástrofe, porque el gobierno al principio no dijo que paráramos y yo no sabía cómo pagar a mis empleados. Creo que lo pasé tan mal al principio que ahora ya me he calmado. (EN9_M_50, 2020).

Sin embargo, la forma en la que nos ha tocado la pandemia a la mayoría de las personas, incluyéndome, es de mejor a peor, ya que conforme más pasan los días sin tener contacto con seres queridos y en general personas ajenas a la familia, se genera una mayor ansiedad y tristeza.

Siguiendo con las consecuencias del confinamiento, en México lamentablemente se ha incrementado la tasa de suicidios en jóvenes durante este tiempo. De acuerdo con Carmen Fernández, directora general de los Centros de Integración Juvenil (CIJ), en una publicación de Excelsior: “El riesgo suicida aumenta, desgraciadamente se ha complicado con esta pandemia y han aumentado los suicidios. Ya 43 % de los casos de suicidio es de jóvenes de entre 15 y 29 años”. (Párramo, 2020, s/p)

Otra de las consecuencias es el aumento de divorcios en diversos países, tal es el caso de Estados Unidos, donde Legal Templates, una empresa dedicada a trámites legales, afirmó que la cantidad de estadounidenses que buscaron divorciarse fue un 34 % más alta de marzo a junio en comparación con 2019, las parejas expresaron que “la cuarentena causó daños ‘irreparables’ a sus relaciones”; además, se encontró que los primeros problemas alcanzaron su nivel máximo casi 20 días después de que se comenzaran a clausurar lugares debido a la situación. Los autores de esta investigación dijeron al respecto:

Este repunte podría coincidir con lo que los profesionales de la salud y servicios humanos denominan la ‘fase de desilusión’ de las Fases del Desastre, el momento en que el optimismo se convierte en desánimo, el estrés aumenta y a menudo ocurren reacciones negativas. (Alba, 2020 s/p)

Es terrible que matrimonios se estén separando a causa de la situación, y aún más que la tasa de suicidios se haya incrementado, se considera que se debería de tener más empatía y paciencia y así no sentir la necesidad de tomar medidas drásticas como las mencionadas.

III. Recomendaciones para sobrellevar el confinamiento de mejor manera

Afrontar el confinamiento con buena cara no suele ser tarea fácil por lo que se mencionarán algunas recomendaciones que podrían ser útiles para no decaer anímicamente.

Lo más importante es siempre tener presente el peligro al que expone a las personas que lo rodean y a sí mismo si no se siguiera el aislamiento correctamente; como segundo es hacerle frente a lo que más nos preocupa utilizando cualquier



medio de relajación que proporcione un estado de alivio. Igualmente, se debe continuar en lo posible con las rutinas habituales, seguir las recomendaciones sobre cómo estar saludable y sobre todo mantenerse virtualmente en contacto con seres queridos, ya que disminuirá la ansiedad, el aburrimiento y la soledad. (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020, p.2-3)

En conclusión, el confinamiento derivado de la pandemia del COVID-19 ha tenido un gran impacto en la estabilidad y salud mental de la sociedad, ya que ha cambiado completamente el ritmo de vida que se tenía, por lo que debemos de aplicar estrategias de fortalecimiento de ésta para hacer el distanciamiento más llevadero y así no caer en estados negativos como la ansiedad, estrés, frustración y depresión.

Referencias bibliográficas

- Alba, M. (2020). Aumentan tasas de divorcios durante la pandemia de Covid-19 en EU. Recuperado el 16 de enero del 2021 de <https://www.viveusa.mx/compras/aumentan-tasas-de-divorcios-durante-la-pandemia-de-covid-19-en-eu>
- Brooks, S. Greenberg, N.Smith, L. Webster, R. Wessely, S. Woodland, L. (2020). EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA Y CÓMO REDUCIRLA: REVISIÓN RÁPIDA DE LA EVIDENCIA. Recuperado el 16 de enero del 2021 de <http://www.cop.es/uploads/PDF/IMPACTO-PSICOLOGICO-CUARENTENA.pdf>

- Balluerka, N. Espada, J. Gómez, J. Gorostiaga, A. Hidalgo, M. Padilla, J. Santed, M. (2020). LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO. Recuperado el 16 de enero de 2021 de https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Chan, A. Yiong, C. (2004). Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. Recuperado el 16 de enero de 2021 de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15133143/>
- Danerio, M. (2012). BIOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO. Recuperado el 16 de enero de 2021 de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Esquivel, J. Molina, D. Muñoz, S. Ochoa, R. Sánchez, O. (2020) Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. Recuperado el 16 de enero del 2021 de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Párramo, A. (2020). Pandemia aumenta suicidios en jóvenes; la cuarentena agudizó crisis emocionales. Recuperado el 16 de enero del 2021 de <https://www.excelsior.com.mx/nacional/pandemia-aumenta-suicidios-en-jovenes-la-cuarentena-agudizo-crisis-emocionales/1400002>
- Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). CUIDE SU SALUD MENTAL DURANTE LA CUARENTENA POR CORONAVIRUS. Recuperado el 16 de enero del 2021 de <https://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20Cuarentena.pdf>

Revbélate: “Expresiones que son Vacuna”

Paula Andrea Pacheco Colmenares
Instituto Queretano San Javier
Querétaro, Qro.

El COVID-19 ha tenido grandes repercusiones en las vidas de la población mundial. En el momento de su descubrimiento a finales de 2019, ni siquiera los cuerpos sanitarios más importantes del planeta como la Organización Mundial de la Salud (OMS) pudieron haber predicho que el virus tendría tales efectos. Todos los aspectos de nuestras vidas se vieron afectados: lo social, económico, político y comunitario. Sin siquiera mencionar las graves consecuencias generadas en el sector de la salud. Desde febrero de 2020 los hospitales alrededor del mundo han visto un gran número de pacientes pasar por sus puertas y no salir vivos.

Según la OMS, desde que se empezaron a contar las muertes a comienzos del año pasado más de 2.5 millones de familias han tenido que despedirse de un ser querido que les fue arrebatado por este virus, lo cual indudablemente ha sido un golpe duro para las mismas. Junto con esto, en México se han perdido aproximadamente 12 millones de empleos, de los cuales 9.5 han sido recuperados, lo cual significa que 2.5 millones de personas no tienen la certeza de su futuro económico (*Redacción Animal Político, 2021*).

Añadiendo leña al fuego, la gran mayoría de estudiantes alrededor del mundo, independientemente del año que estén cursando —desde primaria hasta universidad— tuvieron que



acostumbrarse a una modalidad de clases a través del internet. Cuando comenzaron las clases en línea en abril del 2020, las escuelas no estaban del todo preparadas para afrontar este nuevo desafío. Las escuelas privadas en México, conociendo los recursos de sus estudiantes, pudieron respaldarse en el internet para continuar dando clases; el desafío para las escuelas públicas del país era mucho más grande, ya que sus estudiantes no contaban con los mismos recursos que los de escuelas privadas. Por lo tanto, buscaron soluciones creativas para que la educación de estos estudiantes no fuese interrumpida. Los alumnos de las instituciones públicas tuvieron que apoyarse en clases por televisión ofrecidas por la Secretaría de Educación Pública. Hoy en día esta institución afirma que hay más de 30 millones de alumnos tomando clases por este medio, lo cual muestra cómo se han podido encontrar soluciones a estos obstáculos (*Román, J. A., 2020*).

Un desafío que hemos afrontado en especial los de la generación Z es el estar encerrados prácticamente 24 horas 7 días a la semana desde marzo de 2020, muchos de nosotros sentimos que estos años tan importantes de nuestras vidas están siendo desperdiciados al no poder maximizar las libertades que tenemos durante nuestros años de secundaria y preparatoria. También existe la sensación de que no se está aprendiendo nada en las nuevas modalidades educativas, varios estudiantes han tomado la decisión de darse de baja en sus estudios, en especial aquellos en último año de preparatoria o primeros dos semestres de universidad. Hubo deserciones que fueron voluntarias, pero también hubo estudiantes que se vieron obligados a darse de baja; según la SEP en agosto del 2020 el 10% de los alumnos de todo el país abandonaron las clases, a nivel mundial 1370 millones de estudiantes tuvieron que interrumpir su educación al comienzo de la cuarentena alrededor del mundo por la contingencia, esta cifra representa el 80% de la población estudiantil del mundo (*Maldonado, C. S., 2020*).

Desde que el COVID-19 fue declarado pandemia el número de contagios ha aumentado rápidamente, desde el 20 de marzo de 2020 se han tomado diversas medidas como el aislamiento social obligatorio para prevenir la infección. Este evento destructivo tiene diversos efectos sobre la salud de la población. Se desconoce la duración del mismo, a la fecha este ha tenido un impacto significativo en la economía, la sociedad y la salud, con lo que aumenta aún más la incertidumbre. En cualquier pandemia, se espera que las personas sientan miedo, ansiedad, dolor, irritabilidad, estrés e ira, recuerdos traumáticos, falta de atención y/o problemas para dormir. Las interacciones sociales han sido uno de los aspectos más gravemente afectados, este aislamiento social puede tener graves implicaciones sobre la salud mental de la población ya que fomenta trastornos mentales como la depresión y la ansiedad (*Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N., 2020*). El comportamiento de las personas también se puede ver afectado en especial en las personas extrovertidas que triunfan y están en un ambiente natural para ellos en una situación social. En Japón hubo un incremento de suicidios durante el pico más alto del COVID-19 en el país, lo cual es un testimonio de cuánto puede afectar el coronavirus y el aislamiento a la salud mental de la población (*Tanaka, T., & Okamoto, S., 2021*).

Como se ha mencionado, según la OMS, alrededor del mundo ha habido 2.5 millones de muertes por el coronavirus, en varios de estos casos las familias no han podido despedir a sus seres queridos de la manera apropiada ya sea por restricciones de viaje o porque los hospitales creman a los muertos por el COVID-19 (*Redacción LatinUS, 2020*). Esto obviamente puede tener grandes efectos sobre las relaciones familiares y también el proceso de luto dentro de una familia. En relación a esto en tiempos de pandemia no es necesario mantenerse alejado de la familia para sentirse desconectado de ella, debido a las



restricciones que se han implementado, familias dentro de un mismo país no pueden verse. Y en casos más extremos familias que están separadas por fronteras internacionales no tienen la certeza de cuándo se puedan unir otra vez.

Este virus por más negativo que sea en nuestras vidas, nos ha dejado con varias enseñanzas y nuevas maneras de ver la vida. La enseñanza principal de esta situación es que tenemos que apreciar las cosas pequeñas, ser más detallistas, el simple hecho de que el único recurso que tenemos para reconocer una sonrisa son los ojos, y estos son ahora más que nunca la ventana al alma. Hemos aprendido a vivir en el momento desde no poder llenar estadios a espacios de conciertos, desde tener que distanciarnos en un camión a ni siquiera poder ir a un aeropuerto, son estos nuevos impedimentos los que nos han enseñado que la vida no se vive dos veces. Otra moraleja que nos ha dejado este evento histórico es que no podemos ignorar nuestra higiene y la de nuestro entorno, si sales a la calle hoy tienes la garantía de ver a la mayoría de personas con un cubrebocas y los establecimientos ofreciendo gel antibacterial antes de entrar. Hemos aprendido la importancia de estar preparados para cualquier circunstancia, obviamente esto es una situación extraordinaria, ya que la última vez que ocurrió fue hace 100 años, cuando hubo un brote de la Gripe Española que en su momento cobró la vida de 50 millones de personas (*Cámara Argentina de Especialidades Medicinales, 2020*).

Lo más importante que nos ha dejado esta pandemia es el gran número de personas que han estado dispuestas a ayudar, independientemente de la condición en la que se encuentran. Desde personas que se encuentran en casa que ayudan a las personas mayores con sus compras del supermercado a personas que han sido voluntarias en diversos centros de ayuda y que pronto estarán siendo voluntarias en centros de vacunación. La pandemia que vivimos hoy en día nos ha demostrado que hay personas que

todavía conservan ese lado humano que las caracteriza y que la solidaridad sigue triunfando sobre el egoísmo y la envidia.

Para concluir, es primordial mantener la frente en alto, si dejamos que la situación actual nos gane en el aspecto psicológico y emocional, inevitablemente caeremos. La vacuna para este virus no sólo es aquella hecha por Pfizer o los otros laboratorios, sino también las enseñanzas y las pequeñas cosas positivas que nos deja el día a día.

Referencias bibliográficas

- Cámara Argentina de Especialidades Medicinales. (2020, diciembre 30). *La pandemia de “gripe española”, el peor brote de influenza de la historia*. CAEME. <https://www.caeme.org.ar/la-pandemia-de-gripe-espanola-el-peor-brote-de-influenza-de-la-historia/>
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N. (2020, junio 5). *Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19*. SciELO. 1 de marzo de 2021, https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702447#:~:text=En%20toda%20pandemia%20es%20esperable,problemas%20en%20el%20sue%C3%B1o2.



- Redacción LatinUS. (2020, marzo 21). *En Querétaro es obligatorio cremar a muertos por COVID-19*. Latin US. <https://latinus.us/2020/03/20/queretaro-obligatorio-cremar-muertos-covid/>
- Maldonado, C. S. (2020, 9 agosto). *La crisis del coronavirus obliga a desertar a 2,5 millones de estudiantes mexicanos*. EL PAÍS. <https://elpais.com/mexico/2020-08-09/la-tesis-del-coronavirus-obliga-a-desertar-a-25-millones-estudiantes-mexicanos.html>
- Redacción Animal Político. (2021, 21 enero). *2.5 millones de personas que perdieron su trabajo por pandemia siguen desempleados: Inegi*. Animal Político. <https://www.animalpolitico.com/2021/01/2-5-millones-de-personas-perdieron-trabajo-por-pandemia-sin-empleo-inegi/>
- Román, J. A., SEP: *más de 30 millones de alumnos, a las clases por tv*. (2020, 17 agosto). *La Jornada*. <https://www.jornada.com.mx/ultimas/politica/2020/08/17/sep-mas-de-30-millones-de-alumnos-a-las-clases-por-tv-2123.html>
- Tanaka, T., & Okamoto, S. (2021, 15 enero). *Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan*. *Nature Human Behaviour*. https://www.nature.com/articles/s41562-020-01042-z?error=cookies_not_supported&code=f81a2976-e205-40b8-bd83-cf63ca98467f

La carta de una joven cuarenteneada

Paulina Sánchez Preciado
Colegio Marista Pedro Martínez Vázquez
Irapuato, Gto.

*“Cuando ya no somos capaces
de cambiar una situación,
nos encontramos ante el desafío de
cambiarnos a nosotros mismos”*

Viktor Frankl

Probablemente te estés preguntando quién es la persona que escribió este extenso ensayo, o probablemente no, sea como sea te contaré acerca de mí, porque si me están dando la oportunidad de expresarme a través de las palabras y por una locura del destino esto llega a leerlo más de uno, quiero hacerlo bien y de la manera correcta.

Hola, me presento, mi nombre es Paulina Sánchez Preciado, soy una joven de 18 años que actualmente está cursando su último semestre de prepa, lamentable o afortunadamente (todavía no lo descifro) estoy estudiando en línea desde mi habitación, soy parte de una escuela marista y eso me encanta. Creo que por el momento son los datos de debes saber sobre mí. Te contaré que ha estado sucediendo desde marzo del 2020, pero no lo haré de una manera convencional, no será un ensayo con datos que saque de un artículo de alguna revista científica ni un ensayo escrito por un adulto con palabras complejas y difíciles de entender. Te contaré mi historia, la historia de mi generación, lo que hemos estado viviendo los



jóvenes de 16 a 18 años, si eres mayor o menor a esta edad te invito a ser empático con nosotros e imaginar que tienes nuestra misma edad y pensar en qué estarías haciendo tú en esta situación; pero si eres alguien de 16, 17 o 18 años te invito a que pongas toda tu atención en cada palabra y que recuerdes si has pasado por lo mismo que yo en alguna de estas situaciones.

Para mí, todo comenzó el 12 de marzo del 2020. Me encontraba en un campamento de un movimiento marista en Los Azufres. Yo era asesora de niños de sexto de primaria junto con otros jóvenes. Estábamos a cargo de más de 200 niños (con ayuda de maestros y staff). Nuestra misión era hacer que pasaran un fin de semana lleno de alegría en compañía de otros niños de diferentes ciudades, con el fin acercarlos a los valores maristas de una manera divertida. Todo iba normal, se había terminado la hora de la comida y mientras los niños jugaban los asesores, recogíamos y preparábamos la siguiente actividad. En un momento de descanso, algunos de los asesores de mi ciudad nos pusimos a platicar. De pronto escuchamos alguien decir: “Oigan ¿ya escucharon que tal vez nos adelanten los exámenes de semana santa?”

En ese momento todos nos sorprendimos, pero pues no le dimos tanta importancia. Al siguiente día en otro descanso llega el mismo asesor y nos dice: “¡Creo que nos van a adelantar las vacaciones!”. Cabe recalcar que casi nadie tenía señal por lo que todo lo que sabíamos era como un secreto a voces. En la mañana del último día del campamento llega otro rumor: “Oigan, creo que ya no vamos a volver a la escuela. Al parecer hay una pandemia”. Recuerdo que al principio no le creía, pero cuando íbamos en carretera camino a nuestra ciudad, mi celular empezó a agarrar señal y a confirmarme que era cierto, las cosas habían cambiado.

No creo que logres imaginarte lo que fue despedirte de un lugar, irte un fin de semana y regresar al mismo lugar, pero

totalmente cambiado. La escuela que siempre tenía sus puertas abiertas para todo público, pero ahora te las cerraba en la cara. Las calles pintadas de diferentes personas todos los días, ahora se sentían desérticas. El ruido del tráfico, de las fiestas, del estadio, de los restaurantes. Ahora era un silencio que incomodaba y aterraba. Las muestras de afecto entre amigos, parejas o familia se transformaron en un arma que en ocasiones podía llegar a ser letal. Pero ¿qué fue lo que había sucedido? ¿quién era el responsable de todo esto? Te lo presento: su nombre es COVID-19.

Al llegar a mi ciudad y ver que todo era diferente me di a la tarea de investigar todo acerca del nuevo virus. Había rumores de que todo había comenzado por un lugar donde preparaban murciélago para la comida; otros decían que virus no existía y era tan solo un invento del gobierno. Yo solo sabía que la “nueva normalidad” iba a ser algo que no iba a pasar desapercibido.

No te miento cuando te digo que en un abrir y cerrar de ojos, marzo se brincó hasta julio. Las noticias eran las mismas o eran cada día peores, los enfermos iban en aumento, como si estuviéramos en una película de zombies. Los outfits de moda constaban de un cubrebocas con tu accesorio favorito, el gel antibacterial y el desinfectante. Los niños ya sabían qué era un KN-95. Pero a pesar de todo lo que sucedía en el exterior, me impresionaba cómo estábamos mis amigos y yo. El tiempo no pasaba entre nosotros, no parecía que no nos habíamos visto en meses.

Al empezar mi último año de prepa no estaba tan entusiasmada, ya que iba a ser completamente en línea, pero desde el primer día me di cuenta que no iba a ser un año desperdiciado ni perdido. Mi generación me hizo cambiar mi manera de ver las cosas, a pesar de que no podíamos estar juntos en un salón de clases. Videochateábamos todo el tiempo y hacíamos



bromas sobre los profesores. A pesar de no poder salir de fiesta, nos reuníamos en conferencias de zoom y hacíamos dinámicas; y no solo éramos mis amigos y yo, jóvenes por todo el mundo seguían marcando su huella a su manera en las redes sociales, inventaban juegos, bailes y todo tipo de cosas para que pudiéramos contagiarnos de buena vibra aunque fuera a distancia.

A partir de eso me di cuenta que no quería desperdiciar mi juventud amargada por no poder salir, por quedarme encerrada todo el día y convivir con las mismas personas todos los días. Comencé a platicar y convivir con “esas personas” para darme cuenta de que mi familia es más extraordinaria de lo que pensaba. Dejé ir a personas que pensaba que eran las más importantes para mí, pero solo me estaban frenando. Me di el tiempo de no correr siempre y detenerme a apreciar las cosas sencillas que la vida nos brinda. Me tomé el tiempo para quererme y trabajar para lograr ser la mejor versión de mí. Fijé metas. Me puse retos y me demostré a mí misma que puedo con todo lo que me proponga. Tal vez estaba encerrada, pero tenía salud, un techo, comida y a mi familia cerca. La cuarentena me entristeció mucho, pero mi generación me abrió los ojos a una normalidad mejorada y mi actitud me dio las ganas de seguir explorando qué era lo que el mundo estaba preparando para mí.

Sí, la pandemia nos afectó literalmente a todo el mundo, yo creo que nadie se imaginó que llegaría tan lejos, pero como siempre lo humanos aprendimos a sobrevivir. Tal vez te preguntes: “pero los jóvenes ¿cómo ayudaron en todo esto?”. Para empezar, todo esto fue producto de la falta de límites de generaciones arriba de nosotros. A diferencia de ellos no solo seremos parte de la historia, sino que nosotros la rescribiremos, la marcaremos y la cambiaremos para que esto no vuelva a suceder. Sí, tal vez tenemos ventaja porque nacimos con el “chip” y no nos desgastamos horas buscando en enciclopedias para hacer una tarea, pero fuimos el experimento de un método de estudio completamente

nuevo para todos. Tal vez no nos tocó la época donde los maestros pegaban y la mente era más cerrada, pero nos tocó aprender a lidiar con nuestra depresión, ansiedad e impotencia nosotros solos. No podíamos salir a despejarnos con nuestros amigos o al parque y tuvimos que adaptar nuestras habitaciones de 4 paredes para que fuera un salón de clases, un gimnasio, un lugar de terapia, un escenario, un consultorio y un lugar para despejarnos a la vez.

Soy fiel creyente de que mi generación está llena de jóvenes resilientes, personas que si les llega algún problema en lugar de bajar la cabeza tomamos las riendas y le sacamos todo el provecho que se pueda. Cuando el Covid-19 ya no sea un obstáculo, siempre lo recordaré como uno de los mayores retos en mi vida. Pero no será el que me haya derrumbado. Si eres un adulto el que está leyendo esto, anima a los jóvenes a ser su mejor versión, siempre, ponte en su lugar cada vez que puedas. Pero en cambio, si eres un joven, recuerda que las cosas pasan por algo. Si mi generación puede con una pandemia mundial, tú puedes con cualquier reto que se te presente. Eres totalmente capaz de sacarle provecho a las adversidades y ponerlas a tu favor. No te esperes a que llegue un virus y cambie completamente tu manera de ver las cosas. Conviértete en la vacuna de los que están enfermos de conformismo, mente cuadrada y procrastinación. Esta pandemia nos abrió los ojos de distintas maneras, pero los jóvenes somos y seguiremos siendo la vacuna que transformará la historia.

Mi vacuna

Jannyn Rosas Orocio
Colonia Juvenil. Promoción Social Integral, A.C.
San Luis Potosí, S.L.P.

Completamente increíble; los minutos están corriendo demasiado rápido. El tiempo jamás tiene una pandemia para resguardarse y pararnos. Por lo contrario, nosotros los humanos, justo ahora, sí. Me es difícil expresar todo en un ensayo. Toda esa mezcla de emociones que nos ha estado ocurriendo en esta contingencia, porque la verdad ha sido muy difícil, y más aún cuando ya estás acostumbrado a un modelo de vida: en mi caso, estar en la escuela entre 12 y 13 horas, por ejemplo. Con sinceridad a mí se me complica demasiado, como las dificultades en mi casa, que en su mayoría son ocasionados por mí y mi problema de control emocional. Además, si soy franca, mi escuela es como mi segunda familia, es como vivir en una segunda casa toda la semana, y el fin de semana regresar con mi otra familia.

Me la paso planeando mi vida, mis actividades, mis horarios, mis tiempos libres, pero jamás me di cuenta de que ¡pum!, iba a llegar algo que desacomodaría mis planeaciones. No teníamos tiempo de poder darnos o darme cuenta de que en un instante todo podía cambiar. Y que nuestros aprendizajes académicos también serían diferentes: no son iguales a los que se adquieren de manera presencial; ahora, virtualmente, la situación y el contexto de aprendizaje son más difíciles de lo que nos imaginábamos, al menos yo.

Cuando me dijeron que ahora tomaríamos clases en línea, me emocioné tanto, que tenía muchas ansias de empezar,



pero conforme pasaba el tiempo, esa opinión ya no era la misma. Empezaban a ser agotadoras las clases; dormía muy poco y me estresaba demasiado, pero lo peor de todo es que no tenía tiempo para mí; con todo lo que tenía que hacer, me era difícil salir a despejarme, y eso era consecuencia de las clases en línea; ya no disfrutaba los días, sino que sólo veía como pasaban, y muy rápido.

Abriéndome en confianza, creo que a veces los profesores tampoco se toman el tiempo de darse cuenta de todas las cargas que nos dejan. Sí, estoy hablando de las tareas, porque en realidad son muchísimas materias las que llevamos, aparte de los talleres que elegimos para reforzar, y dejó muy en claro que de eso sí se aprende y mucho, pero a mi punto de vista es mucha carga de tareas, de cada una de las 17 materias que llevamos, y esto lo digo con la conciencia de saber que mi opinión vale, así como la de todos mis compañeros y compañeras.

Por otro lado, no voy a negar que me gané la lotería con el hecho de estar en la lista de 2.º de secundaria de mi escuela, Colonia Juvenil, porque no hubiera sido lo mismo si me hubiera quedado en la secundaria técnica de mi comunidad. Sin embargo, este aprendizaje, como todo, tiene sus pros y sus contras. Mi compromiso en Colonia Juvenil es de los más importantes, quiero platicarles que durante esta pandemia, he reflexionado que yo jamás en la vida me imaginé una vida así, en una escuela que tiene tanto para brindarnos. Yo misma me preguntaba qué sería de mí cuando terminara la primaria, pero claro, se me cortaba esa inspiración cuando recordaba que yo seguiría estudiando como lo hacen todos aquí en mi comunidad, durante la secundaria y bachillerato y que con un poco de suerte tal vez me iba a estudiar a la ciudad hasta la universidad, y puedo asegurar que jamás, pero jamás me imaginé que fuera a presentar un examen y ser admitida en una institución de alto rendimiento. Se siente muy bien estar orgullosa de sí misma, porque es ahí donde me

doy cuenta de que no pararé hasta terminar mi carrera, todo con ayuda de esta buena escuela.

Me considero una persona responsable y que siempre intento cumplir con todo y eso me ha ayudado; por eso siempre trato de ir al corriente, de no faltar a ninguna clase, de entregar todas mis tareas en tiempo y forma, y eso es tanto en clases presenciales así como ahora en línea, pero como toda persona, ahora que soy una adolescente, también quiero divertirme y convivir con mis amigas y amigos, claro, sin sobrepasar los límites de mi libertad, aunque ello se ha vuelto muy complicado con la contingencia.

Yo estoy aquí por una razón, razón que me hace feliz, pero también me abruma. Esta etapa ha sido complicada, no obstante, eso no significa que me voy a dar por vencida. En Colonia Juvenil me eligieron por algo, y eso yo lo descubriré, pero mientras el descubrimiento va en marcha, daré lo mejor y lo máximo de mí, porque yo sé que puedo lograr lo que me proponga, así como cada uno de ustedes. Les cuento que yo, Jannyn Rosas Orocio, estoy en Colonia Juvenil para en un futuro poder lograr ser una gran doctora en busca de ayudar a esas personas que sufren mucho dentro de los hospitales y que lamentablemente no se puede hacer nada para evitarlo, y ese sueño, esa meta nada ni nadie, ni incluso una pandemia puede echarlo a perder, porque los seres humanos somos seres muy, pero muy capaces de lograr lo que nos proponemos, aunque para eso ahora yo debo de seguir igual de derecha, tanto en mis estudios como en lo que respecta a mis ideales.

El ser humanos nos da la oportunidad de poder equivocarnos y caer nos, pero saben algo, eso sólo es para tomar un impulso y seguir adelante. A veces nos dejamos llevar por el mandato de hacer lo que se nos impone mas no lo que queremos y creo que ahí está el error, porque se trata de hacer lo que más nos haga felices; estamos en esta vida para ser alguien



importante, así como cada una de los millones de personas que hay en el mundo. Para ilustrarlo, imaginense una vida gris, o tal vez blanca, quizá negra, o del color que les evoque la tristeza: no es bonito, ¿verdad?, y no logramos identificar el sentido de esa vida, tal vez debido a la inconformidad con lo que se hace en ese mundo triste, y es así como luce una vida controlada con imposiciones de la sociedad para que no seamos nosotros. Ahora imaginemos una vida de colores, divertida con matices alegres y llamativos: podría ser el más común el amarillo, y agregamos el rosa, el rojo y así sucesivamente. Lo que hace especial a esa vida colorida, es que todos están de acuerdo con lo que hacen y lo hacen felices, porque les gusta a lo que se dedican. Creo que, si tuviéramos que elegir entre una y otra, todas y todos o la mayoría de las personas elegiríamos la segunda opción, la alegre y bonita, porque eso es lo que necesitamos: una vida sin control de alguien más, sin prejuicios, pero hago mucho énfasis en que sí es hacer lo que más queremos, siempre y cuando no afecte a las y los demás, que sea sano y bueno para ti como para mí.

Nuestro propio cerebro nos da el ejemplo de que los sueños pueden ser raros o divertidos, o también que nuestra imaginación puede llevarnos a crear cosas impresionantes. Es reconfortante saber que podemos dar nuestro toque y que quizá podemos tropezarnos, detenernos, como justo ahora, en esta contingencia, pero después, podemos crear nuestra propia escalera creativa que nos guiará a algo mucho mejor. A donde quiero llegar con todo este rollo, es explicar que mi vacuna es pensar en todo esto, aferrarme a los pensamientos positivos; el saber que yo voy sin prisa, pero también sin pausa: voy con todo y si me caigo, sé que yo puedo pararme con todo el amor de las personas que me quieren tal y como soy, que me apoyan en todo lo que hago y quiero; porque sé que no estoy sola, y sé que las demás personas nos ayudan a ver el mundo desde otras perspectivas y nos hacen ser mejores personas; esto, el amor de y para las y los demás, es más que

una vacuna física; es una vacuna emocional. Todo con amor sale perfecto, pero con amor real y sincero y empezando por el amor propio, y no existe ningún virus que termine con él; eso demuestra que somos más fuertes de lo que creemos, que somos más fuertes que esta pandemia, y que nada en absoluto nos parará, porque luchamos por salir adelante con todo el amor y cariño del mundo y eso nadie lo quita ni lo modifica.

Tenemos muchos ánimos que podemos utilizar también como vacuna para recargar pilas y mejorar lo que tal vez nos salió mal o que vamos apenas a experimentar. Mi manera de ver las cosas se ha modificado positivamente en esta contingencia, porque me ha hecho reflexionar todo esto, así como sobre que existen muchas oportunidades, aunque la vida es muy, pero muy estricta y de la nada puede acabar tanto con nosotros como con las personas que tanto queremos y que de repente pueden o puedo irme así, nada más sin alguna razón, porque así es la vida, es incierta, y eso tampoco se puede cambiar, es parte de nuestra vulnerabilidad. Entonces, apreciemos cada momento con esas personas que queremos mucho, abracémoslas, querámoslas y digámosles que les queremos mucho.

Ahora soy más consciente de esa frase que dice que hoy estamos, mañana quién sabe. Considero en consecuencia, que no debemos dejar que una pandemia nos lleve al límite y autoflagelarnos, porque no somos infinitos. La vida jamás, por nada del mundo nos va a esperar, no tiene paciencia y es por eso que debemos hacer aquello que más nos guste, que más disfrutemos, jamás de los jamases dejarlo para después, porque ese después puede no llegar nunca, y es mejor un “¿te acuerdas?” a un “hubiera” o un “te imaginas si...”.

Puedo asegurar que hay algo que deseamos tanto hacer, pero que muchas veces no hacemos por temor, vergüenza, entre otras cosas más, y eso está mal, así que pongámonos



las pilas y a darle, que vida solo hay una, y ni la pandemia nos va a quitar que logremos lo que queremos, porque no somos tan frágiles para un virus, si todos ponemos nuestro granito de arena estoy segurísima de que de esta caída nos levantamos todas y todos de la mano triunfando, pero eso sólo se logra dejando de lado las diferencias y uniéndonos a pesar de todo, porque si lo pensamos, todos nos dirigimos al mismo lugar, y claro que podríamos irnos con algo, con el alivio de saber que logramos cumplir nuestro sueño y nuestras metas fijadas, y agradecer que no lo dejamos para después y con eso es más que suficiente para llegar a donde todos algún día nos tocará llegar, pero mientras estemos aquí; cansémonos de ser felices, enseñemos a las y los otros a crear nuestra propia cura de cualquier problema social, y que ahora somos parte de esto todas y todos, y todos debemos llegar hasta el final.

Este nuevo virus ahora ya es parte de todos nosotros, y ya no hay tiempo de lamentar lo que fue y lo que ahora es. Ya es suficientemente grande, no podemos estancarnos en el pensamiento de lo que habría podido ser. Lo que sea que vaya a pasar con esta pandemia, es cosa del futuro y, aunque se está trabajando para mitigarla, claramente no todo está en nuestro control, por lo que debemos ponernos a pensar lo que verdaderamente tenemos en nuestro presente, y así, creemos nuestra propia vacuna que podría salvarnos de esta y de muchas otras circunstancias, en donde la clave es la confianza que hay entre todas y todos para asegurarnos de que el sol siempre, pero siempre saldrá. ¡Crearemos la vacuna!

La salsa, igual que la literatura

Renatha Torres Canto

*Universidad Marista de Querétaro. Campus San Juan del Río
San Juan del Río, Qro.*

La literatura debe ser como una buena salsa, te tiene que dejar un buen sabor en la boca, un picosito delicioso que te hace querer más y más, debe ser atractiva visualmente, te debe contar los arraigos de la historia y del terruño de su creador, debe dar muestra de la piedra volcánica con la que tradicionalmente se estrujan sus ingredientes, debe ser molida por una sola mano, con una fuerza constante al igual que se empuña una pluma o una cuchara, debe estar cerca una tortilla recién hecha que cual hoja dejará posar los olores, sabores e historias de esa que es la salsa perfecta, la literatura perfecta.

Como buenos mexicanos, la salsa está presente en nuestro arte culinario, el que va desde un taco de salsa hasta un platillo gourmet como lo es un exquisito mole poblano, así es nuestra tradición literaria, que tiene narrativa en las leyendas populares y lírica en las coplas revolucionarias a la vez; también a un premio Nobel con retórica y poética en sus palabras, y es que, como buenos adeptos a nuestro país, cuando nos hablan de la salsa todos pensamos en el picante que sonroja, que alucina, que susurra al oído y te deja jadeando sin pronunciar palabra. Es por eso que la salsa es un excelente ejemplo para explicar lo que es la literatura.

La literatura es un platillo nuevo cada vez que se va descubriendo a fondo, que se lee y se relee, que tiene tipos, géneros y hasta divisiones por región y apellido, al igual que la salsa,



pues cada persona que hace su clásica salsa tiene un toque que la hace diferente de las demás, pues cada autor crea una obra de arte que se posa en la mesa.

Las familias son autoras de sus salsas, de su sazón, que es único, claro que siempre hay algo que las asemeja en sabor o que es muy parecido en olor, pero nunca va a ser exactamente igual, eso es lo que hace mágica a la literatura y a la salsa, las dos nunca te van a dejar de sorprender, de enseñar ante su enorme variedad.

Cada persona tiene sus gustos o nivel de picor para su paladar, no cualquiera come habanero, pues depende del degustador el sufrimiento que quiere soportar, así mismo es el lector, elige entre un total de variedades literarias que le harán sufrir, reír, desdoblarse ante la otredad que presenta el escritor, así podrá elegir cuál salsa de habanero, si las letras mordaces de Charles Bukowski o Nicanor Parra, o una salsa tradicional de jalapeños como los poemas de Sábines; un poco más condimentados cual poemas de Neruda o Mistral, con especias finas como las letras de Octavio Paz, o sutiles en su picor parecidos al verso de José Martí.

Repito que existen tantas salsas como familias que heredan el sazón, tantas corrientes literarias como lectores asiduos en este mundo, que devoran libros, comprenden ideas y crean las propias, se expresan, olfatean abecedarios, tatemán vivencias, recurren a buscar ingredientes en jardines y viveros, sembradíos de vidas ajenas, con realidades paralelas que no les corresponden pero que degustan vorazmente.

Ya lo decía Sor Juana Inés de la Cruz en su famosa frase “si Aristóteles hubiera guisado, mucho más habría escrito” perteneciente a su Respuesta a Sor Filotea, con esta aseveración, la poetisa barroca de México nos da gala de que la literatura se cocina, se delita con el sabor. Y como buena mexicana, seguramente en su haber culinario hizo salsas exquisitas como sus

redondillas, picosas como sus obras de teatro, succulentas como sus sonetos y aguerridas como su prosa.

Tal vez cuando hablamos de literatura y salsas, pueda caber la idea que excluimos a una parte fundamental de las letras universales, aquellas en las que se ha recurrido a la fantasía y la magia, a la inocencia de la niñez, así es, me refiero a la literatura infantil. Pero ¿cómo podría una salsa evocar a este tipo de literatura? Pues es muy simple, no debemos creer que a los niños no les atrae el enigmático sabor de las salsas, que, aunque más nobles como el chamoy, siempre tienen ese picor, algunas son hechas tomando como ingrediente principal a una fruta colorida, pero que en su preparación el chile termina haciendo de las suyas, del suspenso, del enigma del lobo feroz, de un gigante atroz y un castillo encantado.

En la actualidad hay salsas embotelladas, hechas de manera industrial, que llaman la atención por sus etiquetas y su embalaje, que no se pueden oler o saborear hasta que se destapan, a veces dejando una gran decepción por su carencia de sabor, así también son algunas de las corrientes literarias actuales, que emergen de aplicaciones digitales, de la industria del entretenimiento, del lucrar con ideas básicas, carentes de discurso, sin sazón, sin esfuerzo al moler los ingredientes, con falta de frescura y creatividad, una simple salsa, unas simples palabras botadas en hojas encuadernadas, cuya portada en un estante de librería es lo único que llama la atención.

Sin embargo, ante esta situación, no todo está perdido, pues, al igual que el arte culinario ha retomado el conceptismo en su creación, la literatura ha hecho lo propio. Las salsas son salsas por su picor, la literatura es literatura por su poesía; en las letras hay vinagretas que se consideran salsas, hay aderezos que tratan de imitar esta situación de deleite, a veces vacíos en sustancia, incoloros, poco perfumados, pero están y dan una alternativa; en el horizonte literario, el cómic hace



lo propio (no se confunda con la novela gráfica, que bien tiene su reconocimiento estético), la novela juvenil, el fan fiction o la literatura multimedia, que también son una alternativa al fomento de la lectura, con un lenguaje simple y concreto, casi insípido, pero si ilustrativo, descriptivo y hasta un tanto estético.

Estas muestras emergentes de la literatura son salsas que no pican, son un platillo tranquilo, con un picante simple, lo mismo que un mensaje simple, que dejan una reflexión, una vivencia del autor que desea compartir, un punto de vista ante el acontecer diario, una narración con palabras coloquiales, una salsa con ingredientes básicos, para los lectores de textos amenos, para paladares Gluten Free.

Sí, lo he dicho, la literatura es como una salsa, pero una que pica, que escalda la lengua, que te hace llorar, sonrojarte y, aun así, no poder dejar de degustarla, de leerla, es La divina comedia de Alighieri, La Iliada y La Odisea de Homero, es el poderoso discurso en el Hamlet de Shakespeare, los versos de Virginia Wolf o Emily Dickinson, son obras llenas de historia, de conceptos y palabras arcaicas, altisonantes, desgarradoras, que abruma, que desquician, que lloran, que se desenredan en tu mente y te dejan ver con claridad que son problemas que no son tuyos, hasta que te reconoces en sus protagonistas, en sus voces líricas, en el andar del autor, son las salsas de las letras, de la degustación de la vida.

Una buena salsa nunca te dejará indiferente, te recordará su sabor, su perfumado olor, su colorido, textura, la plática de la mesa y sobremesa, el pensamiento del que tritura, del molinero, pues todos sabemos que cuando está enojado hace una salsa más picosa. Una buena obra literaria hará lo mismo, solo que en vez de degustar con el paladar, será en la lengua en la que el autor la escribió, se comerá a cucharadas, a sorbos o, cayendo en tentación, directa del plato y sin escalas.

Tlapetlani uan mojkayotl (Nahuatl)

Evelyn Peralta Victoriano
Bachillerato Champagnat de La Montaña
Potoichán, Gro.

Kuak uain kokolistle itoka COVID -19 okimachiltike se tonale martes chikomej, metstli enero, xiuitl 2020 okimachilti uan weixtika uain kokolistle opeu okin ajman nochtin maseualmej, panuain tokalpam Guerrero, in kokolistle oyejkok pan kashtoli, metstli marzo xiuitl 2020 kuak okitemachiltike xaka okimatiaya tlenon yejon kokolistle uan ijkon opanotiake tonalmej , uan nochtin maseualmej yokimatiaya tlenon in kokolistle.

Panuain tlakuilole ni tlajtos kenijke kipanojtoke uain kokolistle pan in tokalpan montaña, pan uain totlalkampan xueli ti chanti kan uain kokolistle .

Yejuain ajmantle moneki ti moteltiske uan tikixtlaliske kanpa sekimej maseualtin xok ueli nochtin yejuame uan xikpia tomin uan xikpiya miak tlajtoltlapouali nosoyejon, in kokolistle uan xueli mo tlapia kan yejuain yankuike amatlakuilolmej: xueli mo tlia de uejka, uan xkinakia ikamatsakuale, xmomapajpaka.

Uain maseualmej chanejke de kalpajme kuika oksetlamantle in kokolistle, kampa uain kaltlamachtilme omosake pan yejuain tonali cempohuali uan yei, metstle marzo xiuitl 2020 hasta auin tonalmej pan kaltlamachtilme de nochi niveles de educación no so preescolar, noijki primaria, uajn secundaria, noijki medio superior uain superior, noso noxtinj Secretaría de Educación Pública, ijkon motlajpiaske uan ijkon xuelis kimasis in kokolistle COVID-19 , uain ajmantle okin telti uain ueueikaltlamachtilmej uan opejke tlamachtia inchan kan sekime tlajkuilojle



nokej: google meet, zoom, classrom, in tlajkuilojle uanmas kikui nochipa itoka WhatsApp, kuak o tipejke kan uain yankuik tlamachtile pan tochan sekimej nomachike uan tlamachtike xokimattia kikuiske in tlajkuilole kanpa nochtin xotimomachtijke kenijki tikinkuiske, uin yankuik tlamaxtilistle okualikak miakj ajmantle in momachtike de kalpajme uan uejkachantij kampa in señal xajsi uan noiiki xikpia internet, sekime momachtike yauej pan okse kalpan kampa kema kipia internet uan señal para ueliske momachtiske uan kin temakaske uan kintojtoka in amaujk. Yejon ajmantle okipanoke momachtijke uan de secundaria, nosomedio superior noiiki superior, kokonej uan momachtia preescolar, primaria yejme in tlakamachtilmej youe uan siuatlamachtilmej youe pan kalpajme noso lunes ijkon kin kateuiliske seki tlajkuilole uan ijkon ueliske kin chichiuaske inchan.

In ajmantle, uain maseualmej painjk tokalpam montaña xejon kokolistle kitokayotijke coronavirus, uan onka pan miake kalpajme ajmantle chikauajk onka noso kanojk kikuiskej tomin sono tlakuaske, kuajk oyejkok uain kokolistle nochi omopatlak uan seki kalpamej de tokalpan montaña uan municipio ajkocopanatoyatl okintsajke ojtle ijkon maka makalakikaj uanj xchanekajuan ijkon maka kimasis in kokolistke, yejink okintsajke ojtle uan akino tlanamakaya dojdomingos kanoj omonechicoajyank xojwelian tlanamakan neuian tlen yejomejk kitokan kanpa ikalpan noso tomatl, tlayolej, xochmej tla nochi tlan kijkuijk nochtin yejin ajmantle omoka ome mestli. Ijkon maseualtin kitakenj tlen kokolistle xnima tlamis ojsepajn okinkawilijkej ma tlanamakakanj noso kimilijken ma motlakpiakajn.

Miajke siame uan tlakamej noso telpokajem uan ichpojcame xkema moteltijke ipan kanpajn tekipanouan in ajmantle okijchijke noso xkintlaxtlaulianj ika yejon tlen yejomejk momostla tekipanouan nochipa yejon kokolistle kuikan ikalpan, noiiki kixmati noke SARS-COV2, sekime maseualmej tlaketsa nele pan municipio de

copanatoyac yomike kana se cempouali maseualmej uan kana se 50 kipia in koolistle yejin tlajtole sakiktouanj ichanejkauank.

In kokolistle uan amaniy nemij tech kokolismakaj katino- chtij uan maseualtij tlen kimasij inkokolitl kin kokoxohuaj kanpamelauaj, in tlen panotikaj te kokoj chicaoak mas pan to kalpan, tlanikaj kaltlapajtijej xkixikuaj miyaj kokojlisokej pampa xkipiaj miyaj tlapajtikej.

In kalpan tlapajtiliskej no ijki xkualtin para kin pajtiske kokojke inka yejin kokolostle tlen itoka covid19 kuaj ones yejin o noso ajmantle yomijke miajke siusisinti uan noijki tlaka- sisinti ikon tlakesan to tlachankahua. No ijki onkate sekijme siuamej tlen kintokayotia tlapajtijkel yejome noijki tlapaleuian kichijchiuan temascal, kinpojpouan noijki kin motlatlatian.

Paintokalpan tijpian san se kalpantlapajtikle yejon ixkikaxi- lia para noxtin akinon kinejkin mochijchijuliske para maka mokokolistaliske. Noxtin xikinekin an mocauaske in kalpan maski kita in kokolistle semi chikauajk kipiaj ajmantle uan noijki akinon kijpian itekiyo xuelin mokauske ikalpan tlamo xonyes tomin para ikoneuanj tlaxtekipanouan xtlakuasken noijki ojsekijme ixkineltokan yejin kokolistle kinejmiliajn san tlaltojle de tekuajke akino chnato Aztlán ikajyejon nemilistle ixkasikamatin uan noijki moiluikijtian, mopakilian o noso mo- namiktian, noijki tlakuatekian uan kichijchiuan neuijya kampa moseltijlian miajken.

Ipayejin tokalpan xnochtin kineltokan to weijtaxsint ika yejon kajsin ichikalualis ipanyejua moteixpantia kijtoan ye- jon kokolistle momojtian kailuitl. Noijki xkintlakamatin noman mosetilian miajke maski kimilianj kimajsis kokolistle.

Noijki painamatl tikijtoske maka nochi ajmantle noijki onka pakilistle teln yejon kistiano tlakatl tekiuaj kitotokaj remedio uan akinon kinejki mosojpinix. Ika yejin nitlami in amatl. Tlastlahui.



El tormento y dificultad del 2020 (COVID 19)

Desde que esta enfermedad llamada COVID-19 fue reportada por primera vez el martes 7 de enero de 2020 por el CDC (Centro para el control y la prevención de enfermedades) de China empezó a causar mucha confusión en la población. En el estado de Guerrero se dio el primer registro el 15 de marzo de 2020 aunque en ese momento se tenía muy poca información de dicho virus.

En este ensayo abordaré cómo realmente se está viviendo esta pandemia en La Montaña, debido a que en esta región ha sido muy difícil adaptarse a esta nueva modalidad.

Esta es una situación en la que debemos de detenernos a reflexionar, porque no ha sido fácil para muchas personas, especialmente aquellas que son de bajos recursos que no cuentan primero con la información necesaria de la enfermedad y no es fácil cumplir con las medidas preventivas como la sana distancia, el uso de cubre bocas, el gel anti-bacterial y otras medidas sanitarias.

Los habitantes de los pueblos originarios de la región de La Montaña llevan de forma diferente este tiempo de pandemia, debido a que se suspendieron las clases el día 23 de marzo de 2020 en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, medio superior y superior, de la Secretaría de Educación Pública y privadas; se tomó esta decisión como medida preventiva para disminuir los contagios de la COVID-19.

El principal problema que trajo esta suspensión fue que algunas instituciones educativas recurrieran a otras medidas para seguir implementando la educación desde los hogares, algunas de estas medidas fueron diferentes aplicaciones como Google Meet, Zoom, Classrom, la aplicación que se ha estado utilizando con mayor frecuencia es el WhatsApp, aunque debo aclarar que al inicio de esta nueva forma de estudiar desde casa la mayoría de los alumnos y maestros no sabíamos usar estas diferentes aplicaciones, es decir, no estábamos preparados para enfrentar esta nueva forma de estudiar. Este nuevo sistema educativo causó otra dificultad para la gran mayoría de alumnos que son de comunidades alejadas en donde la señal no llega y tampoco cuentan con internet y varios alumnos tienen que trasladarse a otra comunidad en donde sí pueden tomar sus clases y entregar tareas. Pero ese fue el caso para estudiantes de secundaria, medio superior y superior, en el caso de las instituciones de preescolar y primaria, los docentes acuden cada inicio de semana para dejarles actividades que deben de realizar en el trascurso de los días. La principal preocupación de los pobladores de la región de La Montaña no es el coronavirus que se expande por todo el planeta, sino la falta de ingresos económicos que amenaza a las familias de la región, con la llegada de la pandemia la situación empeoró debido a que diferentes comunidades de la región de La Montaña y el municipio de Copanatoyac cerraron sus caminos como medida preventiva para evitar los contagios de coronavirus, y ese fue un problema para los vendedores que cada domingo de plaza bajaban a vender sus diferentes productos y así llevar comida a sus hogares; esto fue una situación muy difícil que duró aproximadamente dos meses. Viendo que la situación no cambiaba, las autoridades municipales permitieron que continuara el comercio, esta era una de las noticias que esperaban con ansias los vendedores



ambulantes, ya que viven de sus pequeñas ventas. La mayoría de las personas que viven al día continuaron y continúan realizando su trabajo cotidiano porque no cuentan con un ingreso económico seguro, eso ha provocado que se contagien y contagien a sus familiares del Covid 19, también conocido como SARS-COV2. Se comenta con la misma gente del pueblo que en el municipio de Copanatoyac hasta el momento han fallecido aproximadamente 20 personas y se han contagiado más de 50; esto es solo una aproximación debido a que la información es restringida por el sector de salud.

La pandemia actual nos afecta a todos, pero más a aquellas personas que se han contagiado, esas situaciones son de verdad muy difíciles, más en la región de La Montaña a causa de que se sufre por falta de personal especializado o porque varios hospitales no cuentan con medicamentos, infraestructura e instalaciones adecuadas para brindar una atención de calidad a las personas para hacer frente a la pandemia de la COVID-19. Incluso hay médicos tradicionales que han atendido a los enfermos principalmente mayores de 60 años con tratamientos como baños en temazcal, limpias y rezos. En la región de La Montaña la única institución médica que trata pacientes con coronavirus es el hospital general de Tlapa de Comonfort, solamente el centro de salud de Tlapa hace pruebas PCR para la detección del virus, y ellos determinan a quién practicarla.

La mayoría de las personas, a pesar del aislamiento, se niegan a quedarse en casa, es desesperante descubrir que, mientras otras personas respetan el confinamiento otros no lo hacen, lo que ocasionan más contagios de coronavirus, consideran que el problema no es tan grave como se presenta. O que tal vez sí lo es, pero no les afectará a ellos. Tienen una falsa imagen de lo que está sucediendo y eso es lo que les hace salir a la calle sin necesidad, debo aclarar que la mayoría de las comunidades de la región de La Montaña están arraigados a la religión católica por lo

que su fe es muy importante y fuerte ante cualquier situación, por lo que han organizado procesiones, quemas de vela, rezos para detener esta enfermedad, y comentan que solo Dios nos puede salvar de esta situación difícil que estamos viviendo.

A finales del mes de diciembre comenzaron a comentar en los diferentes medios de comunicación que ya había vacunas para controlar esta enfermedad y que en el año 2021 empezarán con el proceso de vacunación; en el mes de febrero comenzaron las vacunas para los adultos mayores de 60 años en los diferentes pueblos de la región; el día 15 comenzó la vacunación contra el COVID -19, los primeros 7 municipios fueron: Tlapa, Zapotitlán tablas, Copanatoyac, Tlacoapa, Huamuxtitlan y Malinaltepec. En el municipio de Copanatoyac la vacuna llegó el día 26 de febrero del presente año. En las comunidades vecinas de este municipio acudieron los adultos mayores a que se les aplicara la vacuna. En las comunidades se empieza a escuchar que pronto todos estaremos vacunados y que pronto esto terminará gracias a la llegada de la vacuna; sé que faltan muchos por vacunarse, pero ya tenemos la esperanza que pronto nos tocará a nosotros los alumnos y que espero ya regresemos a clases.

¿Cómo aprender en la adversidad en un lugar donde no llega el conocimiento?

Diana Camila Tamariz López
Universidad Marista de Querétaro
Querétaro, Qro.

La educación en México es uno de los más graves problemas del país; sin embargo, lo que más preocupa dentro de ella son las zonas rurales y de bajo desarrollo durante la pandemia, ya que la mayoría no cuenta con los dispositivos tecnológicos necesarios para recibir una educación en línea. Desde antes de la pandemia ya existían muchas carencias en las escuelas rurales, la baja de recursos y la infraestructura escolar solo eran unos de los motivos por los cuales no se daba una educación digna. A lo largo de los años nos damos cuenta de que ésta es excluyente y desigual: los resultados PLANEA 2018 arrojan que el porcentaje es más bajo en las escuelas indígenas multigrado con un puntaje de 415 en Lenguaje y Comunicación y de 426 en Matemáticas.

La muerte con una enfermedad es normal, y en una mala educación es una muerte lenta.

Hoy en día es común entrar a las casas de tus amigos o vecinos y encontrar una televisión, mientras que en estas zonas es un privilegio. El acceso a un dispositivo electrónico o telecomunicación ha sido una gran ventaja para seguir llevando la educación durante esta pandemia. Al no poder tener un contacto físico nos hemos orillado a otras opciones, pero no contar con éstas es una desventaja mayor. Por el contrario,



según estadísticas (IFT 2019) en zonas rurales alrededor de 43% de los hogares en México carecía de algún tipo de conexión a internet. En el mismo año, 43% de la población de seis años o más era usuario de computadora, 70% de internet y 75% de telefonía móvil. Mientras que en las zonas urbanas las cifras de ese año son 49, 76.6 y 79.9%. Creo que no hace falta mencionar la diferencia... Este es un gran desafío, pues la comunicación es algo que necesita tanto el docente como un estudiante. Ambos necesitan tienen un gran compromiso.

Desde generaciones anteriores las familias rurales tienen carencias de maneras inimaginables. El hogar no es un espacio escolar, pongamos por caso el estudiar con los recursos mínimos como hojas impresas, materiales reciclados e incluso el consejo de los padres cuando tienen una baja escolaridad. Por otro lado, el llevar como estudiante un ritmo de aprendizaje autónomo no es tan fácil.

Los jóvenes y niños que estudian en estas zonas están decidiendo por ellos mismos el dejar de estudiar. La tasa de abandono en escuelas comunitarias es de más del doble en comparación con las generales no multigrado (1.4 frente a 0.7%, respectivamente, para primarias, y 12.7 frente a 5.2%, para telesecundarias), y la eficiencia terminal, que para primarias generales no multigrado es de 97.3%, sólo es de 71.4% en las comunitarias (INEE 2019), por problemas como pobreza, exclusión, violencia, discapacidades, etc. A causa de esta crisis sufren más impactos dentro de su entorno. México es el segundo país que tras la pandemia tendrá el mayor abandono escolar entre los 6 y 17 años, según cálculos del BID. 16% de quien deje la escuela lo hará por motivos económicos, mientras que 9% lo hará por razones académicas.

En relación con los maestros esta pandemia les ha causado una doble responsabilidad. Han tenido que adaptarse a nuevas condiciones y estrategias para apoyar el aprendizaje de los

estudiantes. La dificultad de transportarse tanto como exponerse de esa manera.

Finalmente, como marista hago un llamado en esta pandemia: muchos estudiantes no cuentan con los recursos para estudiar, pero tienen una sed insaciable de aprender; como personas nos ponemos barreras e incluso dejamos de valorar las pequeñas cosas que tenemos. El docente es una luz en el camino de los estudiantes, tener amor por la educación un deber y compromiso con los niños. Los maestros de las escuelas rurales tienen que invertir su propio dinero en plumas, libretas hasta una banca. La red eléctrica y el agua en las comunidades son escasas, es muy poca la inversión de nuestro país. Necesitamos soluciones creativas y sobre todo aplicar nuestros valores, en especial la solidaridad en esta situación de pandemia.

Referencias bibliográficas

- INEE. (2019). *La educación obligatoria en México Informe 2019 capítulo 4*. 2019, Del INEE Web: https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage_01/cap_0402.html
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía 2020. *Tabulados de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2019*.
- Coneval. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2018). *Estudio diagnóstico del derecho a la vivienda digna y decorosa 2018*. Ciudad de México: autor.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). *Censo de Población y Vivienda 2010. México: INEGI*.
- Instituto Federal de Telecomunicaciones (2019). *Anuario estadístico 2019 (en línea)*. Disponible en http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/anuario2019_1.pdf.

La compleja etapa del crecimiento

Ivana Pardo Sicilia
Universidad Marista de Querétaro
Querétaro, Qro.

Los adolescentes y la realidad a través de sus máscaras

“No son los males violentos los que nos marcan, sino los males sordos, los insistentes, los tolerables, aquellos que forman parte de nuestra rutina y nos minan meticulosamente como el tiempo”

(Émile Michel Cioran, 21 enero 2021).

Los cambios y manifestaciones por los que atraviesa el adolescente pueden ser percibidos, por un lado, como reflejo de madurez, de crecimiento y en consecuencia, ser fuente de satisfacción, o por el contrario, pueden ser vistos como fuente de constante preocupación (Coleman, Henry & Kloep, 2007; Dulanto, 2002).

En la etapa de la adolescencia se experimentan cambios hormonales que provocan alteraciones químicas en el cerebro, además de los cambios físicos y psicológicos, están las emociones que causan menos estabilidad y se expresan de manera más intensa, de ahí los frecuentes cambios de humor; sin embargo, son totalmente normales.



Es justo en este momento que se viven grandes dificultades en cuanto a las relaciones de padres-hijos. Los adolescentes se sienten incomprendidos por sus padres, esto ocasiona que sientan enojo, soledad y confusión e inclusive un sentimiento de abandono.

En el año 2015, la OMS informó que la depresión es uno de los trastornos más frecuentes, que provocan mayor discapacidad alrededor de todo el mundo. Afecta más a las mujeres que a los hombres.

Cuando se presenta la depresión puede llegar a durar un gran lapso de tiempo, si esto sucede se convierte en un problema de salud serio, lo que provoca alteración de las actividades laborales, familiares y escolares, causando así un gran sufrimiento. En casos extremos puede encaminarlos al suicidio. (Barcelata Eguiarte, Flores Mateos 2019 .p. 12,13,15)

¿Estoy al borde del suicidio?

Supongo que la vida consiste en algo de trauma. El trauma que nos hace existir, reír, llorar, querer no estar en este mundo, entre muchas otras cosas más.

Estamos en una etapa donde la vida no ha empezado, nuestra perspectiva de verla siempre va a ser diferente a la de los demás. Me pongo a reflexionar, y me doy cuenta de que hay personas que viven en un mundo de pensamientos negativos. Piensan que estar muerto sería mejor que estar vivo, muchos lo llaman una “salida fácil”.

Tal vez en realidad no quieren morir, sino matar algo que está dentro de ellos. Creo que cualquier miedo, problema y obstáculo

se puede enfrentar con las herramientas correctas y con una mente enfocada.

Aunque parezca que no tiene solución, sí la tiene. Absolutamente todo en esta vida tiene solución, sólo debemos de aprender a tomar las decisiones correctas, porque todo lo que decidamos influirá en el futuro. Todo es momentáneo, las cosas pasan por algo.

La depresión ya es algo común entre los adolescentes de nuestra generación. Un consejo que puedo dar es que hablen con alguien. Puede parecer algo imposible de hacer, pero no lo es. Hay que tener paciencia y amor.

En esta vida siempre va a haber momentos en los cuales vamos a tocar fondo. Tendremos que levantarnos y poner la mirada en alto, si no hacemos eso nos quedaremos estancados en ese lugar.

¡¡Impúlsate hacia el éxito!!

Pero el problema es que la gente cree que el éxito es tener un coche, una buena casa, dinero para poder comprar todo lo que quisiera, sí ¿felicidad? temporal, yo la llamo felicidad temporal, en ese momento eres feliz, pero ¿de qué te sirve tener una casa genial que está sola?

El éxito es la capacidad de poder analizar tus limitaciones y errores. Consiste en ser feliz con lo que eres y haces, en ser cada vez mejor y en tener un equilibrio en la vida.

La depresión se ve reflejada en las personas al sentirse solas y no convivir con otros, suelen aislarse al grado de ni



siquiera mantener un contacto remoto con su seres queridos o si lo hacen será sólo para lo estrictamente necesario.

Honestamente en ocasiones me siento mal, cansada de todo. Pienso... y quiero creer, que el cansancio que sentimos es una consecuencia de los sentimientos que uno reprime.

Todos los días trato de dar lo mejor de mí y de mi persona, tener esa sonrisa que les demuestro a todos. Pero en el fondo me siento cansada, desgastada, la verdad no sé cómo explicarlo.

Hay días que no me siento con la misma energía de siempre, supongo que es normal porque a todos en algún momento nos ha pasado.

Creo que en realidad no sentimos cansancio, sino que todo lo que sentimos nos está cansando. Querer describir tus sentimientos en una sola palabra es lo más difícil. A veces nos damos cuenta de todo lo que tenemos, cuando estamos a punto de perderlo.

Saber expresar cómo te sientes sin intentar dar una explicación, es de lo más difícil. Pero debemos de trabajar en nosotros mismos y en la paz mental antes que nada.

Una de las mejores maneras en la que uno puede desahogar todo los sentimientos reprimidos que se tienen, es llorando.

Llorar es el arte de expresar tus sentimientos cuando no puedes expresarlos con palabras. Llorar te permite ver lo que en verdad necesitas, te hace reflexionar.

Lloramos en soledad, por temor a que otros nos vean o simplemente porque cuando estamos solos es cuando sentimos la

necesidad de desahogarnos. Pero lo cierto es que llorar en compañía es una forma efectiva de comunicarnos, de expresar nuestros sentimientos, es un proceso de recuperación a través del sufrimiento.

Las cuatro paredes de mi cuarto siempre son las únicas que se dan cuenta de cuando estoy mal emocionalmente. Soy de esas personas que cuando se empieza a sentir mal o tiene un bajón emocional, no se lo cuenta a nadie.

No me siento cómoda al expresarlo hacia las personas, por alguna razón no me siento segura, tampoco el hecho de que las personas se den cuenta de que me siento mal y siempre lo termino reservando para mí y guardándolo todo, en vez de expresarlo. He crecido sin contar mis problemas a nadie.

Aunque siempre he pensado que es mejor expresarlo con alguien con el cual te sientas seguro de decir lo que sientes, en vez de ahogarse con esos sentimientos que tienes reprimidos. Creo que no he encontrado a la persona correcta para poder decirle todo por lo que estoy pasando, por todo lo que me estoy guardando y aguantando...

Si ves que desaparezco por un tiempo no te preocupes, estoy luchando con esas cosas que jamás te conté.

Mi problema es que yo no sé cómo pedir ayuda. Cuando me siento mal solo desaparezco y vuelvo cuando me siento mejor.

“No me pasa nada” doce letras, cuatro palabras, una mentira.

Todos en algún momento hemos dicho que no nos pasa nada y que todo está bien, pero por qué mentimos, si en el fondo sabemos que no lo estamos.



No eres más ni menos por decir que estás mal, reprimir y guardar todo aquello que te duele no te llevará a nada, sí, a nadie le gusta que le tengan pena o lastima. Pero muchas veces es mejor desahogarse.

Lo que no decimos se nos acumula en el cuerpo, se convierte en insomnio, en nudos en la garganta, en nostalgia, en error, en duda, en tristeza; lo que no decimos no se muere, lo que no decimos nos mata.

No existe una cura para la depresión, pero sí hay opciones para tratarla. Las terapias psicológicas y psiquiátricas, los fármacos antidepresivos, el apoyo y amor hacia quien la sufre, podrían ayudar a solucionar este problema.

Referencias bibliográficas

- Barcelata Eguiarte ,Flores Mateos 2019 .p. 12,13,15 *Enfoque triádico interventivo cognitivo conductual para adolescentes con sintomatología depresiva*. Universidad Nacional Autónoma de México.

