

NUEVOS ESCENARIOS

REVBÉLATE

VIII ENCUENTRO MARISTA DE
CREACIÓN LITERARIA REVBÉLATE 21 - 22



DECONSTRUIR PARA

RECONSTRUIR

NUEVAS NORMALIDADES:

Red Flag: Que sigamos igual...

Green Flag: Que nos revbelemos escribiendo



NUEVOS ESCENARIOS

REVBÉLATE

VIII ENCUENTRO MARISTA DE
CREACIÓN LITERARIA REVBÉLATE 21 - 22



DECONSTRUIR PARA

RECONSTRUIR

NUEVAS NORMALIDADES:

Red Flag: Que sigamos igual...

Green Flag: Que nos revbelemos escribiendo



ÍNDICE

Mensaje.....	5
Presentación	9
Introducción.....	13
Poesía.....	17
Cuento.....	59
Ensayo.....	157

MENSAJE

ReVBélate 2022, 8ª edición

Corría el año de 1817 cuando Marcelino Champagnat se dio a la tarea de fundar al Instituto de los Hermanos Maristas, una inquietud que hacía realidad no solamente el fruto de las ideas o ensoñaciones, sino sobre todo ser parte de una sociedad que estaba viviendo un tremendo cambio en sus raíces sociales y culturales.

El Instituto nace en medio de una sociedad y en medio de una rebelión que trascendió incluso fronteras, como lo fue la Revolución Francesa, y al mismo tiempo se rebeló contra algunos de los postulados de dicho movimiento social, porque comprendió su frescura, pero también que había elementos esenciales que debían perdurar independientemente de la transformación, porque son parte de la esencia misma de la humanidad. Entre ellos se encuentran los valores, los postulados éticos y morales, y sobre todo, la fraternidad que promulgaba dicha revolución, como una pequeña manifestación social de lo que es el amor.

Ahora estamos siendo testigos privilegiados de nuevas irrupciones sociales y nuevas revoluciones que estamos conscientes serán de enorme trascendencia. Y así como Macelino fue capaz de poner como parte del lema de acción de su naciente obra *la formación de buenos ciudadanos*, aunada a la vivencia cristiana, en un momento histórico donde la ciudadanía no existía, mucho menos la democracia y otros conceptos que ahora para nosotros son incluso un derecho, así nosotros hoy estamos siendo testigos de una nueva revolución, que necesita ser delineada de manera creativa para generar alternativas de un *mejor vivir* ante un mundo que destruye el planeta que le sostiene; una política de privilegios y corrupción; un modelo económico que genera riqueza, pero aumenta la desigualdad; una transformación en las relaciones sociales, como el cambio de paradigma del machismo y un debate entre las diversas visiones de feminismo, la violencia, la pobreza, la injusticia...

En el presente ejercicio del proceso de creación literaria que hemos llamado creativa y audazmente REVÉLATE, seguimos teniendo la oportunidad de participar a través de cuentos, poemas y ensayos. Un proyecto valioso donde los jóvenes tienen la oportunidad de expresar sus ideas de manera libre, haciendo uso de una de las herramientas y armas más poderosas que tenemos: la palabra, en este caso escrita. Arma porque la palabra puede destruir, cuando es sin sentido y se utiliza maliciosamente, o deconstruir, cuando tiene un sustento bien analizado y con una perspectiva de permitir que lo nuevo nazca; y es una herramienta porque precisamente verbaliza aquello que de la intuición brota, de la observación de la sociedad y de los comportamientos y convenios sociales, para proponer alternativas mejores.

Este último proceso de creación literaria ha dado la oportunidad de imaginar *CÓMO DECONSTRUIR PARA RECONSTRUIR*. Es un ejercicio que invita a explorar de qué manera queremos

vivir o estamos proponiendo vivir los valores esenciales como el respeto, la justicia, la igualdad, la identidad, la convivencia social, entre otros, en el marco de las nuevas características culturales y sus manifestaciones específicas. A ello responden las observaciones cotidianas que en las redes sociales se van manifestando a través de los gestos de “*red flag*” o “*green flag*”, porque la cultura cambia cuando logramos visualizar en lo cotidiano lo que queremos o no como sociedad.

Esto atañe a diversos ámbitos de nuestra vida cotidiana y nuestro vivir en sociedad: el cuidado de la madre tierra, las formas y normas de convivencia social, la familia, las manifestaciones libres, conscientes y comprometidas de nuestra fe o creencias personales, la vivencia del binomio inseparable de libertad-responsabilidad, la política; y desde ahí, todas sus traducciones en nuestro diario vivir.

Agradecemos de modo especial a todos los jóvenes que han participado en esta 8ª edición de creación literaria, a los profesores y profesoras que han acompañado el ejercicio, a Alfonso Ruiz de Chávez y Omar Iván Chacón Meza por liderar este esfuerzo y a la Editorial Edelvives por apoyar esta valiosa iniciativa.

Terminamos afirmando que la palabra es poderosa como lo hemos dicho, pero ésta sólo se sostiene en el tiempo cuando se alinea coherentemente con nuestras acciones, porque no basta decir, hace falta actuar.

Hno. Luis Felipe González Ruiz

Larracochea Provincial

Hno. Rodrigo Espinosa

Director Ejecutivo del Consejo de Misión

PRESENTACIÓN

Pareciera que hoy nos encontramos en una atmósfera que casi nos invita a cantar victoria después de más de dos años de pandemia y distanciamiento social. En general, las estadísticas constatan que la voracidad de la pandemia ha cedido, parece que empezamos a ver la luz al final del túnel y que *casi estamos de salida*.

Y aunque lo anterior es cierto, también lo es que aún no podemos bajar la guardia; todavía necesitamos seguir cuidando nuestra salud y la de los demás.

Es justamente el cuidado, no solo de la salud, donde hemos querido centrar la mirada para invitar a las y los jóvenes escritores a tomar conciencia sobre *qué hay que cuidar frente a la nueva normalidad en la que ya nos encontramos*.

Con esta motivación invitamos a las y los jóvenes de preparatoria a recuperar aquello que no puede seguir dándose

por hecho en nuestras vidas y nuestros contextos. Frente a las “nuevas normalidades” ¿qué hay que repensar y deconstruir? ¿A qué costumbres y actitudes personales, sociales o culturales urge ponerles una **Red Flag**? Por otro lado, cuestionamos también ¿cuáles son los factores de nuestro entorno o contexto que necesitan audazmente ser reconocidos con una **Green Flag** porque nos permiten ser mejores personas y construir una buena sociedad?

Es por eso que la expresión “**Deconstruir para construir nuevas normalidades**” ha sido la inspiración desde la cual las y los jóvenes maristas han escrito este año.

Las opciones y convicciones de su mente y sentir se revelan en sus cuentos, poesías y ensayos, donde se cuestionan lo que hoy es “**normal**” e imaginan lo que pudiera ser idealmente la nueva normalidad. Con firmeza, belleza y argumentos proponen *lo que es necesario deconstruir* para posibilitar la construcción de una sociedad menos violenta, menos sexista, más armónica y tolerante; es decir, un mundo más justo y con menos prejuicios.

REVELATE, en su octava edición, vuelve a ser una ventana que revela pensamiento, sentimiento e inteligencia crítica de las juventudes de las preparatorias maristas. Desde sus contextos y vivencias se rebelan frente a un mundo que, pese a grandes avances, sigue entrampado en lógicas que dividen y que normalizan la violencia, en particular contra las mujeres y contra las personas más vulnerables.

Confirmamos el acierto de ubicar al Encuentro Marista de Creación Literaria como un nuevo escenario de la Pastoral Juvenil Marista (PJM), ya que permite impregnar de mayor sentido un ejercicio plenamente humano como lo es el escribir. Por eso, este es también un proceso educativo intencionado, ya que favorece al menos cuatro ámbitos:

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

REVELATE es un encuentro, no un concurso, porque aproxima, es puente, busca ser escenario sin mayor pretensión, no hay mejores o peores, hay diversidad que enriquece. Por octavo año consecutivo, la Provincia Marista de México Central comparte en esta antología voces muy diferentes plasmadas en forma de **poesía, cuento y ensayo**.

Esta VIII Edición del Encuentro movilizó a docentes y jóvenes de **16 preparatorias de nuestra provincia**: Instituto México de Toluca, Instituto Queretano marista, Colegio México Bachillerato (CdMx), Bachillerato del Instituto Queretano, 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 Asunción Ixtaltepec, Preparatoria Matutina de la UMO (Oro.), Preparatoria de la Universidad Marista de San Luis Potosí,

Preparatoria de la Universidad Marista de Querétaro Campus San Juan del Río, Preparatoria de la UMA de la Ciudad de México, y en esta ocasión **tres instituciones hermanas**: Colonia Juvenil A.C. (SLP) Preparatoria Marista Cristóbal Colón (Tepic) y el Instituto México de Baja California.

No podemos dejar de mencionar la trascendente presencia de las y los profesores que de manera cercana y profesional acompañan el desarrollo de este proyecto y en especial, por cultivar la conexión interior de cada joven y hacer florecer, de forma escrita, las reVBelaciones **más profundas**. A todas ellas y ellos un enorme ¡Gracias!

Que la lectura de estas páginas nos permita ser sensibles, atentos y dispuestos a las deconstrucciones que las y los jóvenes escritores nos sugieren para proponer y construir formas de vida alternativas: *¡Nuevas normalidades!*

Con gratitud infinita hacia a ellas y ellos, jóvenes y educadores,

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

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

INTRODUCCIÓN

“En tu palabra he puesto mi esperanza” (Salmos 119)

La llamada “Nueva normalidad” ha traído consigo incógnitas y certezas que poco a poco hemos ido desvelando. Incógnitas que plantean si el mundo cambió para siempre o no y cuánto cambiaron en nuestra comunidad educativa las formas de enseñar y de aprender.

Tanto tiempo sin clases presenciales menguó la percepción de cómo avanzábamos, la certeza habitual de los progresos alcanzados. Por eso en este momento se hace necesario un profundo análisis y un comprometido diagnóstico para diseñar las nuevas estrategias que ayuden a nuestros niños, niñas y jóvenes a mantener, adecuar y mejorar sus estándares académicos, pero sobre todo su formación personal.

Lo que ya parece una certeza es que esta “Nueva normalidad” nos obliga a asumir un retraso en la consecución de

objetivos educativos y nos plantea el reto de proponer medidas para subsanarlo. Es en este contexto en el que se hacen más necesarias que nunca iniciativas como el VIII Encuentro Marista de Creación Literaria, Revbélate, herramienta única y valiosísima para la adquisición y desarrollo de habilidades lingüísticas, así como sociales y emocionales.

Este encuentro literario, esta fiesta de las letras, nunca perderá vigencia. Siempre será el motor que cada año nos reúne, nos iguala y nos desafía como comunidad. Nos invita al placer de leer y escribir, nos lleva a compartir historias, a vivirlas, a conversar y a debatir sobre lo mucho que nuestros jóvenes tienen para decir.

Este Encuentro Literario acompaña también al Papa Francisco en su Pacto Educativo Global, cuando propone: “es necesario un nuevo compromiso educativo, que involucre a todos los componentes de la sociedad. Escuchemos el grito de las nuevas generaciones, que manifiesta la necesidad y, al mismo tiempo, la oportunidad estimulante de un renovado camino educativo, que no mire para otro lado, favoreciendo graves injusticias sociales, violaciones de derechos, grandes pobreza y exclusiones humanas”; y ayuda a cumplir al menos con tres de sus principales objetivos: poner en el centro de todo proceso educativo a la persona; escuchar la voz de los niños, adolescentes y jóvenes, y fomentar la plena participación de las niñas y de las jóvenes en la educación.

Cada año el resultado de tanta magia y creatividad, de tanto talento y desenfado, se plasma en un libro como éste; un libro que se ha convertido ya en un maravilloso compendio de obras literarias de innegable calidad y en una manifestación de la libertad de expresión, de la pulsión creadora, de

las ideas brillantes y de la fantasía desbordante que demuestran los deslumbrantes intelectos de los jóvenes literatos que en él han participado.

Publicar esta obra nos ilusiona porque nos permite seguir formando lectores, enseñando el placer de la lectura y estimulando a toda nuestra comunidad al desafío de la escritura como una forma del libre pensamiento. Una comunidad que vive el placer de leer, que disfruta el vivir historias, compartirlas, conversar y debatir, es una comunidad que crece.

Agradecemos y felicitamos a todos los talentosos escritores y escritoras que participaron y nos reencontramos en el próximo *Encuentro Marista de Creación Literaria*.

Hugo Cejas

Director General

y **Flavio Martín**

Director de Proyectos Educativos

Edelvives México



POESÍA

Déjate escuchar

Yara Yasmín Gómez José
Bachillerato Asunción Ixtaltepec
Asunción Ixtaltepec, Oax.

Hablemos de nosotros
Hablemos para ser escuchados
Hablemos sobre lo que dicen “los otros”
Esos que para juzgar no se quedan callados

Hablemos sobre la ropa
Hablemos como la han catalogado
Hablemos si es que te importa
Y no solo de hoy, hablemos del pasado
Cómo en una mujer la ropa se porta
Cómo el mundo enloquecía por un pantalón ajustado

Hablemos del cómo nos han educado
Una persona dependiendo de “quién es”
Es como debe de ser tratado

Yo quisiera ponerlo al revés
Ya que no existe un ducado
Que no importe tu origen, tu género, ¿Ya ves?
Que un hombre porte falda no es algo malo
¿Por qué siguen juzgándonos una y otra vez?

Las mujeres portan lo que “quieran”
En cuanto a usar pantalón me he de referir



Pero para esto nos dolió lo que dijeran
Y lo que dijeran “los otros” no se podía digerir

Dile ya a la sociedad
Que no vas a renunciar
Y dejarás ver la verdad
De cómo es tu pensar
Grita, ponte a vivir y échate a andar

La mitad de mi rostro

Esmeralda Martínez Gómez
Bachillerato Asunción Ixtaltepec
Asunción Ixtaltepec, Oax.

Este espacio me asfixia,
esta tela me ciega, no me deja ver,
dejándome y dejando invisibles
los rostros que deseo conocer.

Estar aquí me mata,
me va arrebatando las palabras,
palabras que eran para amigos míos,
que ahora dejé de frecuentar.

Muchas falsedades me cobijan,
una falsa realidad,
según pretende ayudarme, y
una chica a distancia,
que me ha prometido una amistad.

Ya dí por hecho,
ella me dejó de contestar,
yo solo quería libertad,
que me dejara de manipular,
pero ahora nadie me puede salvar.

Poniendo a un lado el telón,
la situación es fatal al parecer,



adolescentes cayendo en depresión
no sabiendo qué ser o hacer.

Perspectivas nuevas se aproximan,
te dejan en silencio si te das cuenta,
hay cambios que se avecinan
de una forma un tanto violenta.

Violenta he dicho antes,
Perdón, ha sido mi error,
es lo que las noticias nos venden
con desprecio y horror.

Este claustro me prometió una nueva realidad,
pero tengo miedo,
estoy pensando en qué va a pasar,
me aterra no saber qué voy a encontrar.

Mujer, eterna rebelación

Agner Camacho Cobos
Bachillerato del Instituto Queretano
Querétaro, Qro.

Muchas vidas desgraciadamente
se pierden entre sus errores,
para maltratarlas fuertemente
entre sus dolores.
Que la vida no vale nada
eso creen, pobres hombres,
que débiles, en su mirada,
víctimas son de sus pasiones.
Que antes de nacer, fuimos cargados,
dentro de su vientre seno,
provocando del alma felizmente,
el brote de la vida como feto.
Gracias señor Dios, Mujer...
por darnos en ella, tanta vida,
qué pronto se nos olvida,
la obra de tus manos, colorida.
Desde el principio existieron...
Dios las fue moldeando,
surgieron para que el hombre,
su amor, les siga prodigando.
Su belleza, inmensa es,
su corazón es tierno,
que poco valoramos,



perdido entre los sueños.
Mujer, tu amor es inmenso,
y tan inimaginable, tu deseo,
impresionante darnos en espíritu,
tu amor, infatigable carne.
Amamos, en ti, lo más bello
que existe en este mundo,
pues en tus hijos, el destello,
del moribundo, sueño.

El alma, su alma tristemente
llora sin parar,
porque piérdanse gravemente,
sus hijos, al tardar...

Crecen, ellos al desarrollar,
sus vidas como perlas,
en ella, cada vez conforman,
el sacro corazón de reina.
La vida, mujer, dura es,
todos lo sabemos,
y más...
cuando se pierden tu consuelo.
Llenos de esperanza
porque el mundo, su mirada cambie,
que repletos de confianza,
mujer, sea tu mundo, más deseable.
Tanta dulzura, hoy en guerra,
se pierde en errores,
tu belleza limpia,
destrozada en los horrores.
Entre sus maternos deseos,
que siempre son tan buenos,

se yergue el infeliz, quejarnos,
vivo entre el perdemos en los sueños.

Mujer, tu paz que das,
lo más bello y tan profundo,
abarcas el género del hombre,
transformando las cosas de este mundo.
Eres lo más bello de los hombres,
son tus labios, el derrame de la gracia,
que el Señor te bendice eternamente,
revbelación genuina, eternamente, gracias.

Solo recuerdos

Atziri Ramos Valencia
Colegio Jacona Marista
Jacona, Mich.

Actual estado de fríos encantos A lo lejos se escucha un llanto,
Incesante dolor; me arrebató 100 años. Corazones indiferentes,
ojos vendados,
Una realidad se asoma y deja atrás un pasado,

Vive cautivo un alivio,
El sol era bello y dorado, como aquel verano, Las noches llenas
de paz; oscuras en tranquilidad.
Cambia todo, rostros tapados, Un dolor acechando.
Perdido amor, dejado en olvido; Triste temor, deja sin suspiro.
Escaso calor de abrazos, Me deja en pedazos.

Una lágrima rodando, río sollozando.

Tu partida lo va provocando... ¡ya no estás! Enfermedad que
arrebata una vida natural,

Vida en encierro, olvidando lo que merecemos.

Noches en vela, un llanto sin dudar.

Adiós vida, te dejo atrás,



El mundo nuevo me espera, con enfermedad.

Dolor y llanto aún quedarán,

Amanecer diferente, se convierte en eternidad. Un consuelo en tu
mirada; encuentro en un mar, Con sufrimiento y un amor especial.

Tus brazos de paz, como una noche fugaz.

Silencio lejano, amor de verdad. Nuevo entorno, gira a un retorno.

Una vida atrás, quedan recuerdos nada más.

Lágrima

Sandra Cruz García Oláez
Colegio México Bachillerato
Ciudad de México

¡Oh! Perla translúcida
Gota lúcida
Manifestación divina
Cuestiono el por qué se origina.

Lastimoso ornato,
Abrasador sentimiento,
Suave aspereza,
Origen de humana naturaleza

¡Oh! Translúcida perla.
Serás un milagro de cristalinos destellos
Que solo la aflicción es capaz de convocar
La aflicción que radica en aquellos ojos bellos.

El día en que creí en la fe

Luis Fernando Guerrero Huerta
Colegio Lic. Manuel Concha Marista
Celaya, Gto.

 Mi papá en el hospital
 Le está costando respirar
todo esto sucede en una noche fría en silencio
 Al llegar, los pasillos por donde lo trasladan
 El miedo toma forma real
 Debido a que
 Cada minuto es tiempo perdido
 Llega mi familia
 nerviosos y con preocupación

 Mi padre está peleando contra el aire
 En una habitación de un hospital de Celaya
 Mi hermana es enfermera
 Ella cuidará de él, nos decimos
Él cada vez trata de luchar contra el abismo de la muerte
 Lo puede lograr, pero no es tan fácil
 La angustia y el miedo se acercan a él

 La esperanza está en manos del enfermero
 Mi hermana y sus compañeros
 tienen que salvarlo.
 Cómo quisiera que no se hubiera enfermado
 Pero así es la vida, supongo:
 Tratar de luchar día a día



Para llegar a la cima de los paisajes
Ahora soy un niño que llora por el dolor del hombre
Que no puede sostener en la mano a su padre
que si él no está con nosotros acaba todo
pero hay algo que existe,
algo que puede salvarnos
es tener esperanza y fe.

Lucía

Jorge Cado Sotelo
Colegio México
Orizaba, Ver.

Mi alma solo se pregunta, y se maravilla,
Hecho de misterios y preguntas,
Es un mar que es visible, pero sin sombra.

Y degustas sus palabras, con los ojos,
Te habla en varios colores, y en uno solo,
El universo habla, pero no tiene voz.

Y es hermosa, misteriosa y veloz.
presume bellos rizos albinos,
No es ni uno, ni otro, sino los dos.

Deseo empaparme en tu piel de oro.
Me llenas de misterio, pero igual de asombro,
Me intrigas mucho, y te adoro tanto,

Y antes no vivía, solo existía,
Si todavía no estoy tieso en el piso,
Es porque para ti vivo.

La pandemia a través de los ojos de una joven rebelde

Anna Paula Avilés Sánchez
Instituto México de Baja California
Tijuana, B.C.

Odres viejos para vinos nuevos
y odres nuevos para vinos viejos,
construir o deconstruir,
he aquí la cuestión,
por una parte, el verde color esperanza,
y por otra, el rojo color desilusión.

Todavía recuerdo aquellos tiempos azucarados,
cuando aún podíamos saludarnos y abrazarnos,
todo eso ahora parece tan lejano,
pues nuestra normalidad ahora ha cambiado.

¡Oh pandemia! que con miles de vidas has terminado,
trayendo a su vez virus, muerte y horror a todos nosotros,
pues hasta el oxígeno nos has arrebatado.

Pero esto no es todo lo que nos has mostrado,
ya que hemos presenciado de lo que somos capaces los seres
humanos,
que cual fieras hasta por papel de baño hemos peleado.

En esta guerra contra el virus y la injusticia,
hoy he decidido alzar ambas banderas,
la verde significa vida y la roja significa guerra.



Alzo bandera roja a la desinformación e ignorancia,
pues unos creen que el virus es un invento
y otros que la vacuna es una farsa.

Y con esto me he dado cuenta de que no hemos progresado,
pues una vez más, la creencia ha matado a la ciencia,
y esto con millones de vidas se ha pagado.

Pero aunque todo esto solo parezca perdición,
también he decidido alzar bandera verde dentro de esta situación,
en específico a lo que esta pandemia nos ha enseñado,
como que no deberíamos de dar nada por hecho o que la salud no
es para nada un juego, pues nadie nos garantiza que mañana po-
damos ver cómo el sol nace de nuevo.

Sentido de la vida

Daniela Hernández Domínguez
Instituto México de Toluca
Toluca, Méx.

La sociedad es una máquina bien engrasada,
pero a veces sus cables se rasgan.
Nuestro poder humano de adaptarnos
nos hace tomar algo y renovarlo.

Pero, qué pasa con el apartado,
con el rezagado, con el exiliado,
con el que su camino lleno de piedras está
y sin ayuda le piden continuar.

Nuestra voz es nuestra identidad,
pero si al intentar tocarla desaparece,
a los campos Asfódelos iremos a parar,
seremos niebla que se desvanece.

Sentirás, anhelarás hablar,
decir, ayudar
a que el sufrimiento deje de sangrar.

Sentirás
el aroma frío de su indiferencia,
el hedor del que hace la vista ciega,
y como afasia te asfixiará.



La sociedad es un lienzo en blanco,
listo para ser pintado,
que ha quedado manchado
con salpicaduras y arañazos,
y somos demasiado indolentes para limpiarlo.

La indolencia por fulgor debemos cambiar.
Una bandera blanca hemos de alzar,
el bien del mal diferenciar,
y así, con el pie derecho, volver a empezar.
Porque, qué sentido tiene la vida
si no es el de ayudar.

El cambio inminente

Katia Méndez Romero

Instituto Morelos

Uruapan, Mich.

Como un latido del corazón
cada bandera roja tiene una razón,
el cambio es una medida inevitable
de crecimiento y desarrollo,
sin él el futuro sería lamentable.

La evolución nos alcanza y cambiar la mentalidad
nos ayuda a nivelar la balanza,
seguir igual sería una condena mortal,
acabaríamos con la humanidad
con la llamada selección natural.

Una bandera verde tengo en mente
acciones que a pesar del tiempo
siguen vigentes,
aquellas que salen del corazón
y hacen una bonita canción.

“De los errores se aprende” dice la gente,
aprendemos del cambio que es inminente
y con el corazón les digo
“necesitamos más banderas verdes”.

No se preocupen, yo también sé callar

Rodrigo González Martínez
Instituto Potosino Marista
San Luis Potosí, S. L. P.

Cuéntame todas las cosas que ya sé
Háblame de un pasado que puedo llegar a reconocer
Lléname con basura que no pueda entender
Grítame y escúpeme tus términos en inglés
Nadie se dará cuenta de toda la basura que intentas esconder

¿Quién quieres que sea?
¿Dónde encajo en tu nueva normalidad?
Amóldame en tu molde de cristal
Y si lo rompo ¿Quién me va a curar?

¿Y si veo en ti todo lo que puedo odiar?
Cómo me ahorcas con tu “nueva realidad”
¿Cuándo vas a entender que es verdad que me quiero matar?
Sé que nunca lo harás, soy solo otra abeja en tu panal

En el mundo de los rotos te conocemos bien
Eres la mano que me quiere callar
El hermano que nunca me dejó hablar
Corre y corre de MI nueva normalidad
Al final te vamos a encontrar

Acompáñame a ver las calles vacías, el fraude
de tu mágica realidad



¿Soy tan normal como te gustaría?

La gente a la que rechazas, ¿hace mal o solo te incomoda su libertad?

Gasta mi dinero en estatuas hechas con los sueños de gente que lograste aplastar

No olvides que me tienes que etiquetar

Guárdame en la vitrina con gente que pudiste matar

Yo voy a rezar para poder vivir tu nueva normalidad.

No puedo dormir

Patricia Anabel Mendoza Martínez
Instituto Queretano Marista San Javier
Querétaro, Qro.

No puedo dormir,
las ideas no dejan de sonar,
¿que si nunca volvemos a vivir?,
¿algún día vamos a regresar?

Estoy cansada,
a la escuela nos dejaron regresar,
pero a mi mejor amiga no puedo abrazar,
¿algún día se va a sentir normal?

De un semáforo depende todo el sistema,
en verde estoy segura,
en rojo es un problema,
¿Es normal sentirse tan mareada?

Me levanto en pánico,
siento un pequeño dolor en la garganta,
mi pensamiento no es único.
Mi propia familia me mira inquieta.

El cubrebocas nunca falta,
a la gente solo le miro la mitad de la cara,
ni se te ocurra cambiar tu cabellera
o de repente, no sé quién seas.



Toma tu temperatura,
evita de tu casa salir,
¡Necesitamos una cura!
Ya no puedo dormir.

Mariposa morada

María Regina Ramírez Gutiérrez
Colegio Pedro Martínez Vázquez
Irapuato, Gto.

Solía ver a las mariposas volando por el cielo.
Solía admirarlas sentada desde el suelo
pero ahora cada que veo una volando
me gusta pensar que son las almas viajando.

Lamento mariposita que hayas pasado por eso.
Lamento pequeña niña que hayas vivido todo aquello.
Pobre madre que dejó de ver a su hija
y pobre padre que no se despidió de su niña.

Cuando veo una mariposita pequeña
pienso que son todas las víctimas de violencia
Algunas mariposas planeaban trabajar y otras querían estudiar
ahora les toca volar porque ya no pueden hablar.

Tranquila mariposa, ya puedes volar alto.
Querían callarlo, pero vamos a gritarlo
Ve volando en tu dirección.
Aquí nosotras completamos tu misión.

Lamento mariposa que no seas la última.
Tratamos de lograrlo a pesar de las burlas.
Seguimos buscando alguna respuesta
pero querida mariposa, aquí la muerte no cuenta.



Que tengan un buen viaje mariposas adoradas.
Siempre serán, aquellas hijas o madres amadas.
Siempre las tendremos presentes
y no, no estamos todas, porque faltan ustedes.

Cristales

Rubi Guadalupe Mendoza Reyes
Promoción Social Integral A.C.
San Luis Potosí, S.L.P.

No necesito que me reprendas por algo que no hice bien,
Necesito que me ayudes a aprender de mis errores.
No necesito que me grites y me des órdenes,
Necesito que converses conmigo y llegar a un acuerdo.

No necesito que me juzgues por mi forma de vestir
o por la música que escucho,
Necesito que me ayudes a aprender sobre mis gustos.
No necesito que me compares con alguien,
Necesito que entiendas que no soy ese alguien.

No necesito que me pidas una explicación
o el porqué hago las cosas;
porque ni siquiera yo lo sé.
Necesito que entiendas que yo te explicaré
cuando me sienta lista para hacerlo
y necesito tiempo para entenderme;
porque soy tan fuerte y tan frágil a la vez,
como un cristal
que si dejas que me rompa
y después me reparas,
ya no seré como el cristal que tenías al inicio.

Un mundo sin vida

Richard Octavio Contreras Carranza
Promoción Social Integral, A.C.
San Luis Potosí, S.L.P.

No cantan las aves, ahora gritan pidiendo ayuda
No tienen hogar los peces, sin vivir, respiran
Un edificio cae en medio de la naturaleza
El agua me llega al cuello, y no puedo nadar
El peso de mis acciones me lleva al fondo del mar

Se va el viento, mis esperanzas robándose
Carcomidos mis sueños, límite tienen mis ruegos
Su vista nublada, mas no llueve ni una gota
A diferencia mía, que cien mares he llenado

Nació el fuego, el hielo calcinó mis huesos
El polvo se levantó, el agua a llorar se pone
Usurpada cual trono mi vida, despojada y humillada
ya una cosa pido (al parecer he quedado en el olvido):
Que piensen y dejen de traspasarme con sus lanzas.

Red flag **Cómo te fui queriendo**

Francisco Ordoñez Martínez
*Bachillerato de la Universidad Marista
Ciudad de México*

En un lunes, no te conocía.

En un martes, te conocía.

En un miércoles, ya resplandecías,
y en un jueves, lo reconocía.

En un viernes, yo seguía.

En un sábado, lo conseguía.

En un domingo, pude conseguirlo
y al final de todo vi que pude hacerlo.

Un día yo ya no quería parar.

Al día siguiente, no lo quería dejar.

Al tercer día era una motivación,
pero en otros días era una decepción.

Pero un lunes, como ese sin conocerte,
y como un martes, como ese de conocerte,
mis decepciones fueron inspiraciones
y mis inspiraciones eran como canciones.

¿Dónde está la *Green flag*?

Leslie Paula Mañón Durán
*Bachillerato de la Universidad Marista
Ciudad de México*

No poderse abrazar o besar,
sin consolar con el hombro,
no poder ver familiares,
mucho menos ver a los recién nacidos,
sin poder visitar el asilo.
Esas son las *red flags* de esta normalidad

Pérdidas de familiares,
sin consuelo a los amigos;
tener un enfermo en casa
es un peligro,
pero es más peligro estar sin cariño.
¿Dónde se encuentran las *Green flags*?

La forma híbrida de las clases,
poder conocer gente nueva,
sentir los nervios del primer día,
recordar cómo era vivir sin pandemia,
empezar de nuevo pero no del todo,
seguir restringido por las reglas.

Es cómodo caminar por el pavimento,
pero incómodo para que crezcan flores,
mas lo suficientemente bueno



para que salga césped por los bordes.
Ese césped es la esperanza,
esa es la *Green flag*.

¿Por qué escribir poesía en un mundo de guerra?

Karol Miranda Méndez Ramírez
*Preparatoria de la Universidad Marista de Querétaro
Querétaro, Qro.*

Se siente una pena estar vivo
cuando hombres tan valientes
y jóvenes tan inocentes
están muertos.

Pero no sólo ya no están aquí ellos,
sino tampoco sus más grandes sueños,
sus más grandes temores
y el anhelo de sus amores.

¿Por qué escribir poesía en un mundo de guerra?
Porque quiero que mis palabras
sean las que den consuelo,
aunque sea por un momento.

Porque si mi expresión
puede hacer que un corazón
se salve, entonces no habré vivido en vano.

Ahora bien ¿Porque escribir poesía en un mundo de guerra?
Por qué los textos que ignoran la vida real



solo son palabras vacías;
he visto el mundo arder,
pero también he visto el más hermoso atardecer.

Así que por favor ten confianza
y jamás pierdas la esperanza.

Red flag: las expectativas de la sociedad sobre las adolescentes

María José Cázares Robledo

*Preparatoria de la Universidad Marista de San Luis Potosí
San Luis Potosí, S.L.P.*

Piernas largas, bien depiladas, bronceadas, pero no morenas.
Brazos “de mujer” que lleven a hombros del ancho de las caderas.
Cuello largo, no de jirafa, solo lo justo.
Cabello recogido con simpleza.
Piel perfecta, lisa, limpia, blanca, pero sin llegar a ser pálida.

Pómulos marcados, claro, no mucho.
Ojos grandes, con pestañas rizadas y largas, debajo de cejas depiladas y pobladas.
Cuerpo esbelto, pero no de anorexia, ese tema no se toca.
Ni un solo pelo fuera de tu cabeza, esos solo los tienen los hombres.

No depende de ti, pero todo debe ser naturalmente “perfecto”.

Debes madurar; crecer antes que todos, para ser mejor que todos.
Ignora lo que quieres ser, para ser lo que te conviene ser.
Ser “cada día mejor que el anterior”, pero sin dañar a los demás,
Pero dañándolos porque si no, no serás exitosa.

Entiende que el éxito no depende de la felicidad,
pero si no eres exitosa eres infeliz.
Entiende que tiene dieciséis años y



“no tienes preocupaciones”.

“Eres muy niña”.

“Muy niña” para salir de noche,
pero bastante mayor para llorar estando triste;
para gritar estando enojada;
para reír estando feliz.

Eres “muy niña”, para entender del mundo,
para saber qué hay fuera de una burbuja que no pediste,
pero se te dio;
pero no tanto para elegir lo que debes hacer toda tu vida.

Y sonrío, vamos, que las expectativas sobre ti tampoco son tan altas.



CUENTO

Dalia frente al COVID-19

Elizelda Yoselin Rodríguez Flores
Bachillerato Asunción Ixtaltepec
Asunción Ixtaltepec, Oaxaca

Vivo en un pueblito humilde de Oaxaca, donde la vida parece ser un acontecimiento sin mucha novedad, donde todos los días la gente se levanta para hacer sus labores del campo, incluyendo a mi familia; tengo a mis padres que se dedican a la labor del campo, además de mis 5 hermanos y yo, la niña que mis papás bautizaron como DALIA.

Hace un tiempo vengo pensando en aquello que llaman “la nueva normalidad”, pero no dejo de ver personas que vienen de la ciudad que parecen estar bien, pero unas colapsan, ya sea que mueren de infarto fulminante, otros se suicidan, jóvenes que perdieron el sentido a la vida, familias que veo ya más pobres.

Pero lo que les quiero contar es cómo mi familia era incrédula con respecto la pandemia por COVID-19, no hacían caso a todo lo que pasaba en el pueblo y tampoco en el mundo; ellos ya tenían una expectativa de la realidad que ellos creían. Es por eso que desde un principio no se cuidaban en la comunidad. Yo escuchaba conversaciones de mi familia que la vacuna fue hecha para programar la muerte de las personas y a la vez escuchaba repetidamente esto de “la nueva normalidad”. ¿Qué hago ante esto, pues a ellos no les gusta que los corrija porque todo lo que hacían para ellos era lo correcto?



Pero un día mi padre se enfermó de la enfermedad en la que no creía; entonces nuestra familia se vino abajo porque nuestro padre era el sustento de la casa, mi madre no podía con los quehaceres y al mismo tiempo traer dinero a la casa para mantener a nuestra familia.

Por esa razón mis hermanos mayores dejaron la escuela para ayudar a mi madre; mientras tanto, a mi padre lo llevaron a la ciudad más cercana para que lo atendieran y fue ahí donde le dijeron que era la nueva enfermedad; también nos dijeron que su estado era grave, que no le daban mucho tiempo y que la atención médica no iba a salir nada barata. En ese momento mi madre colapsó y empezó a llorar, lamentándose de no captar las medidas de seguridad ante el COVID—19.

Desde ese día empezamos a cuidarnos; poco a poco nos adaptamos a nuestra vida cumpliendo las medidas de seguridad: nuestra nueva normalidad, como gel antibacterial, cubre bocas, sanitizante, etcétera

Mi padre estaba mejorando poco a poco desde de la última vez que lo visité; en ese momento parecía un moribundo, pero ahora ya puede hacer todo lo que hacía antes de contagiarse, aunque hubo muchas dificultades como el dinero, el cuidado para no contagiarse, la discriminación, la violencia y también los recursos eran escasos.

Seguía pensando en aquello de la nueva normalidad, pero muy desconcertada, me decía: ¿cuál va ser mi normalidad a partir de que mi padre ya no pueda estar en casa, qué va a pasar con mis hermanos o qué futuro nos depara el destino? Les confieso que pensé hacer muchas cosas en una de esas noches de incertidumbre, desde algo muy malo hasta algo que puede considerarse muy positivo, pero al fin una buena noticia llegó un día.

Se me olvidaba contarles que la gente de mi pueblo es muy sencilla, pero sobre todo muy solidaria, mientras mi papá estuvo convaleciente en el hospital, no cesaban las ayudas en especie para mis hermanitos. Las ayudas eran despensas y las palabras de ánimo para mí y para que mis hermanos retomaran sus estudios.

Hoy pienso que, gracias a esa solidaridad, yo no hice lo malo que había pensado hacerme. Hasta hizo que mi padre se haya recuperado del COVID-19 y hoy está de nuevo con nosotros. Ahora sí entiendo mi nueva normalidad, que será nuevamente como estaba mi familia, pero mucho mejor que antes.

Un día normal

Esmeralda Morales Núñez
Colegio Jacona Marista
Jacona, Michoacán

En un pueblo muy lejano vivía una pequeña niña llamada Dulce; en cuanto el gallo cantaba, se levantaba de la cama y asomaba su tierna cabecita para poder apreciar el sol resplandeciente de otro amanecer.

Como te podrás imaginar, Dulce era una niña muy alegre: le encantaba asistir al colegio, ella soñaba con poder ser astronauta algún día. Sus padres la apoyaban, no tenía hermanos; pero sí una gran amiga de nombre Sofía.

Una tarde sus padres estaban viendo las noticias en la sala, pero ella no puso atención y siguió jugando. Al día siguiente Dulce se levanta, aprecia el amanecer y se viste para ir al colegio, ¡un día normal le espera! Pero de repente todo cambió, una realidad diferente se presentó ante la vida de esta pequeña. Ella pensaba:

—El amanecer ya no es el mismo, las calles están vacías, un silencio lejano acecha mis días. Las personas temen, usan mascarillas; estoy viviendo una realidad distinta: los abrazos, las risas y el amor se desvanecen, ¡tendré que deconstruir para poder reconstruir una nueva vida!

De pronto, aquella enfermedad tocaba la puerta; antes solo se escuchaba en noticias; pero ahora se había convertido en una normalidad. A Dulce le fue difícil enfrentar esta realidad: una sola palabra rondaba en su mente...



—Muerte, solo escucho esa palabra que penetra en mi cabeza una y otra vez; los amaneceres que veía por las mañanas se habían convertido en tristes recuerdos. La enfermedad me arrebató de las manos la vida de mis abuelos. ¡Ya no puedo más! Extraño ver a mis amigos, ir al colegio, salir al parque con Sofía, todo era perfecto y no me daba cuenta.

Los días pasaban y el mundo se adaptaba, salir de casa con cubrebocas ya era costumbre; los saludos y los abrazos se esfumaron y los corazones se volvían cada vez más fríos; a pesar de ello a lo lejos se veía la esperanza, todo mejoraba:

—¡Por fin llegó el día! Todo será como antes, hoy regreso al colegio y volveré a ver a mis amigos y maestros.

Cuando Dulce llegó al colegio se dio cuenta que estaba en un error; nada era igual, la forma de convivir, de tomar las clases, hasta de saludar, habían cambiado. “Después de la tormenta, siempre sale el sol”; como se suele decir y así fue, la enfermedad no se va de nuestra vida; pero nosotros tampoco nos vamos, sino que nos adaptamos a vivirla. Dulce comenzaba a acostumbrarse a esta nueva normalidad, ya no la veía como un sufrimiento, sino como un reto, una lección que la haría más fuerte para poder seguir apreciando los bellos amaneceres de cada día.

—¡Wow, cuánto tiempo ha pasado! Recuerdo aquel día cuando solo tenía 10 años; ahora tengo 12 y mi vida nunca había cambiado tanto; esta pandemia me ha hecho aprender cosas nuevas, valorar todo lo que tengo, lo que soy y lo que quiero llegar a ser; aquí sigo tratando de deconstruir para reconstruir una nueva normalidad; me fue difícil, ¡pero lo logré! Las personas estamos tan acostumbradas a la rutina que no nos damos cuenta de la belleza de cada amanecer, el amor de nuestros seres amados, el apoyo de los amigos, de lo bonito que era y es la vida. ¡Sigo aquí! observando cómo el mundo se destruye, en vez de unirnos y reconstruirlo juntos. Bueno, creo que debes de pensar que soy una simple niña, pero te quiero dar un consejo: vive como yo: los

niños siempre amamos, agradecemos, nos sorprendemos, no le tememos a nada, ni siquiera a esta enfermedad; sueña y disfruta de cada amanecer que te presenta esta nueva realidad.

Dulce creció, pasaban etapas en su vida, pero comenzaba nuevas. Nunca se imaginó que a partir de ese día normal a sus 10 años iniciaba algo auténtico; quizá no logro ser astronauta, pero alcanzo algo más importante, “Ser feliz” y así con sus palabras se expresa de una manera única:

—Aquí estoy caminado en este mundo frío, si tan solo el sol de cada amanecer que observo pudiera encender los corazones con un amor sincero. Todo cambió, pero te pregunto: ¿Realmente tú has cambiado? No dejes que tu sonrisa se apague, que tu mente quede en silencio, exprésate; que los corazones fríos de otras personas no te enfermen y contagien, ¡ya no más! Deja de enfermar tu mente y corazón de cosas que no te llevan a buen lugar, sal de ahí, deja escapar a tu niño interior; adaptación, no es fácil, pero ¿quién ha dicho que las cosas buenas en la vida, son fáciles? Así que adelante, es tu turno, aprecia el amanecer de una bella normalidad que tienes frente a ti.

Dulce vivió una vida plena, llena de paz y amor; una mujer sabia, que no se rindió y cambió la forma de pensar de muchas personas. Fue una mente brillante para el mundo. “Observa el amanecer de cada día; todos son diferentes, pero contienen una belleza única y singular, así como tú; anda, que el tiempo no se detiene.”

El diario

Rodrigo Álvarez Quiroz
Colegio México Bachillerato
Ciudad de México

24 de mayo de 1972

“Estoy terminando la preparatoria, no me tengo que preocupar por lo que pasó aquella noche en la fiesta de graduación a la que no asistí. Lo que hice aquella noche con esa chica fue genial y aún más lo que hice con sus amigos. Ese tonto musculoso creyó que podía contra mí, pero no pudo con ese final”.

En esa primera página Dino sintió curiosidad por saber qué más había en el diario y siguió leyendo. La mayoría eran poca cosa, pero notaba un extraño símbolo en cada página. Fue hasta que, cuatro páginas después, llegó a una donde venía un alfabeto simbólico, al parecer creado por un tal Pilk, pero no le dio tanta importancia pensando que nunca lo llegaría a usar. Luego había otra fecha que nunca se imaginó encontrar y que no quería ver escrita: el 1 de julio de 1971.

Dino recuerda que por esa época su pueblo estaba sufriendo mucho por la corrupción, la pobreza y los asesinatos que pasaban. Justo después de leerlo, salió la noticia de un chico que fue asesinado ferozmente y de formas inhumanas, al igual que a su familia.

Algo que también recordó fueron los símbolos que tenían los cuerpos y quería ver si eran los mismos que en el diario. Al



final se dio cuenta que era verdad. Eran los mismos y se formaba la palabra “lunar”. Dino se preguntó ¿por qué lunar? ¿qué tienen que ver los lunares en esto? Después de eso estaban escritos en el diario toda una sopa de actos macabros. Desde acosos hasta asesinatos. Todos con fechas que él entendía que eran cuando se cometieron esos atroces actos.

Ya en su presente él intentó seguir su vida normal y eso hizo, hasta que una tarde se transmitió en televisión y radio el primer asesinato después de ocho meses de intentar limpiar su nombre la ciudad.

Dino notó que tenía los símbolos del diario e intentó ver qué palabras se formaban y las que salieron fueron “montaña”, “cabaña” y “carne”. Rápidamente fue a decirle a sus padres, pero ellos pensaron que todo fue una coincidencia. Al igual que la policía y la ayuda municipal. Al no tener el apoyo de sus padres, Dino se alió con sus amigos y con un adulto.

Fueron hasta la montaña más cercana a su pueblo, pero realmente no había nada que ver ahí. Fueron después a otra montaña cerca y ese fue el punto de no retorno. Había una casa que indicaba que había ocurrido algo, pues había todo tipo de destrozos y vandalismos. Ahí encontraron el abecedario escrito en el diario, pero solo había eso, hasta que salieron y se percataron de algo perturbador.

Era un video grabado en un disco donde estaba un hombre o mujer con una máscara muy parecida a las que se usaron en la peste negra, con un mensaje distorsionado que decía esto:

“Tal vez ustedes ya encontraron mi casa y dónde llevaba a mis víctimas, pero, ¿saben qué no encontrarán? A mí”.

Realmente Dino y compañía se sintieron asustados. Alguien quería mandar el mensaje de que los siguientes eran al azar, así fue donde empezó el verdadero temor.

Pasó de todo durante este tiempo: crímenes, vandalismo y claro, más asesinatos de parte del Asesino Simbólico. Después de un poco más de tiempo él reapareció diciendo esto:

“Muchas gracias por jugar mi juego, nos vemos hasta el aniversario 100 de mi primer homicidio, regresaré mucho mejor”

4 de abril 2072

Ya han pasado 100 años desde que se conoció la historia del Asesino Simbólico, no se sabe nada de él, lo más probable es que no porque ya estaría muerto, pero... ¿a qué se refería con que iba a regresar?

Hubo una interrupción ese día en la televisión donde lo que parece ser una secta enmascarada dice lo siguiente:

“Hola, otra vez”.

Cuento de terror

Miroslava Del Valle Serrato
Colegio México Bachillerato
Ciudad de México

Hay cuestiones extrañas en la vida, cosas que no ubicamos cómo descifrar o a las cuales no les prestamos atención, pero ahí están.

¿Has coincidido alguna vez con alguien? Algo que pareciera inesperado: ésta es mi historia, en la que lo inesperado se volvió realidad.

A mí nunca me ha dado miedo la muerte, desde una edad temprana he logrado entenderla. ¿Qué tanto miedo hay hacia los monstruos, hacia los zombies? ¿Qué nos maten? Sí, mucha gente es a lo que le teme, pero ¿qué problema habría si el después de la muerte es incierto?

Un día caminaba por una calle que frecuento, vi a una persona que me llamó tanto la atención que no pude despegarle la vista de encima; deslumbrada por su apariencia extraña me acerqué un poco más y por cuestiones del “destino” entablamos una conversación. Caí enrollada en su forma de ser, nuestra plática terminó y olvidé preguntar su nombre. Me arrepentí tanto, pero supuse que si realmente el destino estaba de nuestro lado se nos presentaría una segunda oportunidad; pedí con todas mis fuerzas que nos volviéramos a encontrar, de ser así, no me separaría ya de ella.

Pasaron los días y nada.... No encontraba ni un rastro, nadie la había visto, continué con la misma petición.



De repente, como por arte de magia, un sábado nos encontramos otra vez. Hemos hablado y le he preguntado su nombre. Resulta que se llama como yo, tenemos tantas cosas en común, pero pareciera que somos polos opuestos, nos despedimos y sin intercambiar números tuve la certeza de que nos volveríamos a encontrar.

En efecto, nos hemos encontrado a diario, siento que conoce todo de mí, me siento acompañada por fin, sé que he hecho cosas terribles en mi vida y por algo he quedado sola, pero esta persona me devuelve toda la luz que perdí. Tiene algo extraño, muy extraño, pero creo que ya necesito su presencia en mi vida.

Yo sé que prometí nunca dejarle si se nos presentaba la oportunidad, pero últimamente es demasiada su compañía, me sigue a todos lados, no habla, nadie la nota, pero no se despega de mí. ¿Será mi imaginación? No tengo a quien hablarle de esto, es mi única compañía, felicidad y al mismo tiempo mi único temor, le he preguntado si lo que quiere es acabar con mi vida, solo niega con la cabeza.

El tiempo ha pasado, su presencia ha pasado de ser aceptable a una completa tortura, me petrifica a tal grado que he intentado por mi cuenta acabar con mi vida, pero no me lo permite, ¡siempre está ahí, siempre! ¿Será mi subconsciente o será algo más allá de lo que la mente humana puede comprender?

No lo sé, pero la muerte, la muerte no es nada en comparación a una vida en agonía.

Temo por mi vida

Sofía Alejandra Bautista Guerrero
Colegio Lic. Manuel Concha
Celaya, Gto.

Mi pasión desde que era solo una niña siempre fue escribir, pero no cualquier cosa, sino todo lo que ocurría a mi alrededor. Escribía cuando mis papás llegaban de trabajar, cada una de las actividades que hacían y cómo las hacían; era una crónica perfecta de mi cotidianidad.

Conforme fui creciendo consolidé mi habilidad para convertirla en algo más allá de solo escribir mi vida. No fue ninguna sorpresa que en la universidad entrara a la Facultad de Periodismo.

Mientras estudiaba la carrera, me di cuenta de las cosas que sucedían a mi alrededor, las injusticias que se vivían a manos de diferentes personas, casi siempre figuras de autoridad o con poder adquisitivo.

Fue por ello que, al egresar de la carrera, entré como practicante a un periódico. Al principio fui tratada como cualquier otra recién egresada, con hostilidad, desprecio y desaprobación. Pero poco a poco mis superiores comenzaron a notar mi característico estilo de redacción y me promovieron para escribir en las planillas. Pronto mis escritos se volvieron populares debido a mi “cruda” forma de escribir y también porque la mayoría de las veces lo hacía destapando la corrupción sobre políticos, empresarios, directores, etc. Nunca “tuve pelos en la lengua” y siempre quise destacar las verdades de las élites. Esto causó que yo recibiera muy seguido amenazas de muerte,



secuestro, extorsiones. Pero eso no me importaba. Mi deber era éste y yo estaba feliz con ello. Hasta ahora.

Después de que terminara de trabajar en el primer periódico por decisión propia, me uní a una red de multimedios conocida como SNU (Sistema de Noticias Uno). Duré mucho tiempo trabajando para ellos, y al principio todo fue color de rosa.

Mi director, Javier Bonillo, era un abusador y la peor persona que pude haber conocido en toda mi vida. Resulta que él nunca me había pagado ningún servicio básico, ni Infonavit, ni mi seguro. Cuando lo conocí fue una persona cordial, simpática y bastante amable. Me enteré de que había sido gobernador del estado donde vivía y era en la actualidad militante del partido político del presidente de la República.

Un día como cualquier otro, llegué a mi trabajo y el hombre me dijo: “Estás despedida”. Por lo que mi primera reacción, casi como instinto, fue preguntarle el motivo de su decisión, a lo cual él no solo no respondió, sino que me ignoró y se fue del lugar.

¿Lo más atemorizante? Yo había trabajado ahí durante 9 años y no me pagó una indemnización al menos. Nunca me había sentido tan impotente e inferior respecto de otra persona. Di todo de mí durante tantos años, y de la nada fui despedida sin causa aparente.

Lo peor fue que todas las personas a mi alrededor, al enterarse de la situación, me decían:

—Oye, pero ni se te ocurra demandarlo, porque solo vas a perder todo tu dinero.

—Así es la vida, ese hombre tiene lana y ni modo.

No era justo. Ésta era, y debía ser, la batalla y exposición política más importante de toda mi vida. O ganaba esta pelea judicial o la ganaba.

Así pues, contraté a un abogado y empecé la demanda. Durante el largo proceso, además de toda la carga laboral e incluso emocional que el juicio estaba implicando para mí, recibí miles

de amenazas de muerte (más de lo habitual), llegué hasta un punto en el que ya no podía ir al supermercado sin el miedo de salir y ser asesinada en la calle, el ver una simple camioneta negra me atemorizaba al extremo. Motivada por ello, intenté una idea que vino a mi mente mientras estaba en búsqueda de una solución a mi desesperación: platicar mi situación al Presidente de la República. Por consiguiente, tomé varias de mis cosas, hice una maleta y acudí a una de sus pláticas mañaneras.

—Señor Presidente, vengo a pedir su ayuda y justicia laboral, porque hasta temo por mi vida— dije, explicando los detalles de mi problemática. A lo cual el Presidente públicamente me redirigió con otra persona para brindar su apoyo, el cual jamás llegó.

Mis esperanzas de triunfar cada vez eran más bajas y sentía cómo el mundo se me venía abajo, todo lo que había trabajado para llegar ahí, lo que mis papás habían sacrificado para que yo estudiara, el esfuerzo que había hecho a lo largo de toda mi carrera; me replanteé toda mi vida durante varios meses, y todo me llevaba a que mi derrota se debía a que una persona tenía más poder que yo.

Cierto día recibí una llamada de mi abogado: —Lo logramos, licenciada, a Javier le será embargada una de sus empresas y usted recibirá alrededor de medio millón de pesos. ¿Entendí bien? ¿Gané un litigio laboral de 6 años contra un personaje fuerte de la política? Era un milagro, mis ánimos ascendieron hasta las nubes, mi mayor satisfacción era sentir que se había hecho justicia, que no importaba cuán difícil fuera el camino, pues el final había sido de lo más grato que he experimentado.

Mi vida había cambiado completamente, tenía nuevas expectativas y mi pasión por la escritura regresaba, como si nunca se hubiera ido y siempre hubiera estado ahí, esperando por mí.



Mi recorrido de camino a casa se sintió como de película, ya no había preocupaciones, toda la tristeza y rencor se habían ido y solo me quedaba disfrutar cada momento de mi nueva vida. Mi nueva normalidad se estaba acercando poco a poco a mí. Entonces, con ello en mente, manejaba con una misión, crear un nuevo destino. Llegué a mi casa y me quedé un minuto contemplando lo que tenía y lo que había logrado, además pude ver a mi lindo perrito ladrando curiosamente para que yo lo viera.

De pronto, escuché varios balazos cercanos, volteé de inmediato y vi a unos tipos huyendo en una camioneta. Esas personas me arrebataron mi sueño pues al ver mi cuerpo, estaba cubierto de sangre, y yo sabía lo que esto significaba, para mí no habría un mañana, y ésta sería la última historia que podría contar.

Un día más

Carlos Manuel Hernández Vázquez
Colegio México
Orizaba, Ver.

Un día nuevo, lo que para algunos es una nueva oportunidad, para mí es un día más, una cuenta menos para que acabe febrero, una vez más que tengo que apagar la alarma del celular. ¿Cuál será el pretexto del fracaso de hoy? Mi dolor de cabeza, el miedo de que me intenten secuestrar como a mi padre la semana pasada, o simplemente decir la verdad, que estoy harto de ver las mismas caras, de pararme a la misma hora, de las materias y maestros, de ver la misma raqueta que desgasta mi muñeca día con día, todo el camino razono lo mismo hasta que llego a mi lugar de destino, la escuela, un lugar agradable donde puedo socializar, puedo desordenar a mi grupo, el único lugar donde me siento protagonista de mi vida, el precio era salir deplorable en las materias pero me parecía un precio justo.

Entro y me pregunto ¿por qué no hay nadie? Estaba desierto, llegué al salón y veo la fecha apuntada: 27 de febrero del 2020. Solo habíamos cuatro estudiantes en el aula, ¡cuatro estudiantes de veintiséis! Era interesante, pero no le tomé demasiada importancia, ya que participaba más, reía más y teníamos más libertad al ser tan pocos; en los recesos me turnaba: uno con mi mejor amigo, Esteban Sarmiento, un chico de clase media a quien le fascinaba la fiesta. el porcentaje del alcohol en un vino era el equivalente de inteligencia en su



ser, y otro con el principal motivo de mi felicidad, mi novia Regina: ella era un año mayor que yo, lo cual me encantaba, sentía que compartía mi vida con la persona que idealicé. Al estar el colegio tan solo, no reparaba en darle un beso subido de tono. Todo era tranquilidad en la escuela hasta que llegó el momento de la clase de historia, llegué tarde al salón, ya que acompañé a Regina al suyo, cuando la maestra Carolina me dice. —Disfruta la normalidad André, es la actividad de hoy.

¿Qué carajos?, me sabe muy salada mi realidad, no ser alguien orgulloso de si mismo, de saber que no soy feliz, pero no tener las agallas para enfrentarlo. Al igual que las demás actividades escolares, ésta no la realizaré, no por irresponsable, sino porque soy incapaz de hacerla. Al igual que el resto de clases de ese día, no hicimos absolutamente nada. En el camino de regreso a mi cueva me sentía desconcertado, no sabía exactamente a qué se refería la maestra; acaso leerá mentes y me lo dijo por molestar, porque sabe que no puedo hacerlo, no lo sabía. Llegando a casa el televisor resolvía la ecuación, la noticia parecía alarmante para mis abuelos y mis padres, “Primer caso de COVID-19” —Ja,ja,ja,ja, es solo un caso, no se espanten, no pasará nada —comenté creídamente.

—No, André —respondieron preocupados. Después de escuchar la famosa noticia me fui a entrenar tenis, practicaba a morir, me esforzaba no por ganar, sino por destrozar a mis contrincantes, y esto no era para evitar el regaño de mi entrenador o de mi papá, era para evitar el regaño de mi yo interior: ese André sabe perfectamente cómo derribarme, y todo esto era por simple precaución, si no logro ser un buen ingeniero, podré vivir de esto. En lo que recojo mis cosas veo que mi papá se queda hablando con mi entrenador, ojalá le diga que mi backhand mejoró o dónde será el próximo torneo. Ojalá sea en Acapulco...

Subimos al auto. —¿Dónde será el próximo torneo? —le pregunto emocionado a mi papá.

—¿Cuál torneo?, le dije a tu entrenador que ya no vendrías, está pasando algo muy grave —responde tajantemente. Ahí sí me preocupe, justo iba camino a contarle a Regina lo que sucedió cuando ella me dijo que ya no iría a la escuela. Le conté de esto a mis papás y ellos tomaron la misma decisión, ya no asistiré a la escuela. Estaba muy confundido. Llegando a la cama empiezo a platicar con Carlos mi hermano, llegamos a la conclusión de que tan malo no sería, levantarse tarde, no meternos a clases, desvelarnos, no correríamos más riesgo contra la delincuencia de mi México querido, al parecer no todo era gris.

Pasó una semana, poco a poco acostumbándome a mi nueva vida, dejé de preocuparme, todo era genial, ¿Exámenes? No había, la calificación se promedia con el parcial anterior. ¿Regina? Hacíamos videollamadas todo el día, hasta que se nos acababa la pila del teléfono. ¿La escuela? Pues ahora mis materias eran el top 10 de Netflix. Todo pintaba bien hasta que llegó la cena, ya estaba cansado de oír la voz de Ciro Gómez Leyva, y sólo llevaba una semana oyéndolo, hubo un momento donde mi papá calló a la mesa para oír el siguiente titular: “El número de contagios se acelera de manera alarmante, el gobierno declara pandemia nacional, solo salir si es necesario y siempre con cubrebocas”. No tenía el conocimiento de que era el comienzo para que comprendiera que, a partir de ese momento, no sería un día más, sino un día menos en mi vida, que ahora el estar desnudo era estar sin cubrebocas.

Pasaron los días, las semanas, los meses, los problemas que veían mis ojos era la cantidad de muertos, un hospital más sin cupo, el abundante desempleo, una especie de apocalipsis, y la tormenta de mi corazón fue mi relación; todos los fines de semana eran de fiestas clandestinas a las que Regina asistía, preocupaciones, rumores, chismes, los cuales tenían como contenido una traición hacia mi persona, pero no hacía caso,



yo la creía incapaz, la escuela ya pasaba a segundo plano, ya no eran “evaluaciones”, evolucionaron a “Buscadores”, no era quién sí estudió, el que salía bien era porque buscó bien en internet. Todo estaba de cabeza.

No tenía el virus en mi organismo o al menos el COVID no lo tenía, siempre usaba el cubrebocas, tomaba vitaminas que mi madre compraba para la familia, dormía bien más que por salud, era por las desveladas que pasaba para ver que Regina llegase a su casa, ya estaba hasta vacunado, pero, ¿qué medidas tomo para un amor no correspondido?, ¿cuál es la vacuna contra la dependencia emocional? Di positivo en bipolaridad, supongo, con un “te amo” de ella estaba en las nubes y con una mentira en el subsuelo. Ya no veía la pandemia como unas vacaciones, la veía como mi tiempo de condena, solo contaba los días para estar libre o que me condenen a muerte, las banderas verdes ahora son rojas.

Sin más me levanto y me miro al espejo por cinco minutos: ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Estoy con la persona que quiero estar? ¿Acaso estoy satisfecho con lo que hago? En ese momento contemplativo una llamada interrumpe, era Regina.

—Tenemos que hablar —es lo que escuché. Te engañé —es lo que pensé.

—Escucha, mi mente y corazón me imploran que te lo confiese y con quién.

—Solo dime con quién —respondí temblando.

—Esteban.

Le colgué, al día de hoy sigo sin creerlo, empecé a sollozar, no porque me traicionaron, no porque desperdicié un año de mi vida con ella, no por hacerle la tarea a un “amigo” que me acaba de traicionar solo porque saliera bien, sino por lo idiota que me sentí. Para, André, ¡Carajo! Tengo salud al igual que el resto de mi familia en medio de un apocalipsis ¿Y yo sufriendo por un par de aborígenes que me odian?

Vuelvo al espejo y en mi alma pasaban dos opciones: desistir y sufrir, o superarme y rehacerme. No había comprendido hasta ese momento que la pandemia no era una condena sino un tiempo de evolución, las clases, las reuniones, los conciertos, nada había desaparecido, solo que cambió la manera de vivirlos. Caerme, que me traicionen y me hagan mierda, tocar fondo para, a partir de ahí, no dejar de subir, era el empujón que me faltaba para aventarme hacia la alberca de la alegría. Unos enfermaron, muchos otros murieron y yo soy un sobreviviente más de este evento que día con día estamos a un escalón menos para llegar al fin. No logré inventar la vacuna contra la dependencia emocional, pero descubrí que tenía todo excepto a mí y me curé. Hoy es un día más para atacar a nuestro virus personal.

De la pérdida y el sentido

Dana Sofia Estrada Gracida
Centro Universitario México
Ciudad de México

Ella falleció la mañana del sábado a las 10:37, yo estaba con ella cuando se fue, sostuve su mano todo el tiempo que pude y por más que yo rezara para que se quedara conmigo, en mi interior sabía que no sería así.

Ella se encontraba en un estado lamentable, no podía hablar ni moverse, apenas respiraba con dificultad, la habían intubado y su brazo tenía marcas por todos lados, había permanecido tanto tiempo en el hospital, que los cambios del catéter ahora eran parte de nuestra rutina. Me duele recordar todo esto, saber que mi madre ya no está conmigo, me deja un vacío, uno que ni el más grande de los vicios podría llenar.

Siento que olas de ira me golpean sin piedad, si no hubiera sido por este maldito virus, ella seguiría aquí, de no ser por mí, ella no tendría por qué haber pasado por tanto dolor, soy yo la que carga con la cruz de su muerte, yo la contagié y eso llena mi ser de arrepentimiento y culpa. Cada día que pasa es una piedra más sobre mi afligido pecho, no puedo más; el simple hecho de pensar que yo fui la causa de su deceso me carcome por dentro y ahoga mi mente en un océano de tristeza.

He intentado vivir con normalidad de nuevo, pero ahora todo es diferente. Las clases son en línea, el cubrebocas me asfixia, no puedo salir como lo hacía antes y me alejé de todos



mis amigos por mi duelo y por la pandemia, a pesar de necesitar con desesperación a alguien que escuche todas estas cosas que giran alrededor mío.

Papá tampoco es el mismo desde que mi madre partió, siempre está cansado y su depresión empeoró porque fue uno más de los desempleados a causa de la pandemia; nuestra familia fue en picada desde ese instante, pero el encierro fue el potenciador principal de toda esta situación; no es posible distraernos al menos un momento de nuestros problemas, encontrarse con algún amigo para platicar se ha convertido en algo casi inimaginable, ¡ya ni siquiera puedo visitar la tumba de mi madre!

Salgo a las calles en busca de distracción y no veo rostros, sólo un conjunto de mascarillas sin nombre, con olor a desinfectante, escucho los sonidos del pitido del termómetro en cada esquina, me siento alienada, todo me parece monótono; tocar cualquier cosa que haya estado expuesta al público me produce inquietud, muerdo un pedazo del sándwich que me acaba de vender un empleado sin rostro y lo como preguntándome: “¿cuál fue el último sabor que mi madre pudo apreciar antes de perder el gusto?”, ¿habrá sido el del café colombiano que inundaba la casa con su olor por la mañana, o el picor de la tradicional salsa de la abuela que la volvía loca?

Esto que llaman “la nueva normalidad”, es un infierno hecho para transformarnos en nada más que robots, robots sin sentido ni individualidad.

Mamá: si vieras esto, el horror te invadiría, pues en realidad no hay mucha diferencia entre estar muerto y vivir así, porque esta “nueva normalidad”, es apodada así por la infinidad de normas que hay: usar mascarilla, mantener distancia física y hasta psicológica con el otro, y desinfectarte constantemente. Nos tapan la boca para callarnos, nos alejan para privarnos del calor humano; tú bien lo decías: “*divide et impera*”, y nos secan las manos con gel, así como nos secan el alma.

Quiero la música de vuelta, la que se escucha al pasear por las calles junto con las carcajadas de quienes la bailan; quiero ver las expresiones en las caras de la gente que me rodea y entender su estado de ánimo con tan solo una mirada; quiero volver a tocar cosas sin miedo al contagio, abrazar a la gente hasta que su aroma quede impregnado en mi ropa, quiero volver a comer y quejarme de la sazón sin asumir que soy yo la que está enferma, quiero un mundo con individuos y sentido.

De todas las cosas que decías en tu lecho de muerte, madre, una en particular quedó grabada en mi memoria: *“El que teme sufrir, ya sufre el temor”*, ahora entiendo a qué te referías, entendí que el miedo inhibe nuestros sentidos y que estos son fundamentales para realmente vivir una vida en plenitud.

Desde hoy te prometo volver a sentir, honrar tu memoria siguiendo tus enseñanzas, quitarme toda esta culpa de encima y por fin, vivir a través de mis sentidos y el amor con que tú me criaste, salir adelante de esta situación, recordando siempre que, *“estar vivo exige un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar.”* (*Lentamente Muere. Martha Medeiros.*)

Mejores amigos

Lissa Alexandra Monroy Montaño
Instituto México de Baja California
Tijuana, B.C.

Lo miraba a través del cristal cuando el monitor del electrocardiograma indicaba cómo su corazón se detenía lentamente, y yo no podía hacer otra cosa más que mirar impotente cómo perdía a mi mejor amigo, Connell. Observaba atónita cómo los doctores entraban, tratando de salvarlo, pero todo fue en vano pues él ya estaba muerto. Al poco rato vino un doctor para confirmar lo que ya había visto.

Decidí quedarme sentada junto a su madre, que con un llanto desgarrador lamentaba la pérdida de su hijo. Yo seguía en estado de shock, no comprendía cómo era posible que mi mejor amigo, que siempre se cuidaba y seguía todas las recomendaciones, había muerto a causa de complicaciones ocasionadas por COVID-19. Sentada en la sala de espera del hospital, lo único que podía hacer era recordar todo lo que había pasado para llegar a este punto.

Al principio, cuando apenas nos enterábamos de la pandemia, todos estábamos asustados y nos cuidamos bastante. Connell era particularmente cuidadoso, trabajaba en casa, no salía ni a comprar víveres, todo lo pedía a domicilio y cuando llegaba a su casa limpiaba meticulosamente cada objeto. Con el tiempo empezamos a acostumbrarnos a la situación y nos



relajamos un poco, pero era notorio que él se cuidaba más que cualquier otra persona.

Un día estaba en su casa, acababan de anunciar las fechas para la vacunación y discutíamos el tema.

—Lo único que opino es que no pueden obligarnos a ponernos ninguna vacuna, una parte de mí todavía piensa que hay algo que no cuadra en toda esta situación.

—Emma —dijo Connell— no es una cuestión de fe, ni de política, es una pandemia mundial que nos afecta a todos, claro que hay cosas que no terminamos de comprender, porque es una situación que nunca se había vivido, y entiendo que tengas tus dudas, pero es una vacuna que la ciencia avala; además, es ilógico rezar por una solución mágica que resuelva todo cuando no estás dispuesta a hacer algo tan simple como recibir una vacuna.

—Entiendo lo que dices —repliqué— pero aunque me vacune hay muchísimas personas que no lo harán.

—Y no puedes decidir por ellos, pero puedes decidir protegerte a ti misma.

—Bueno, ¿y qué dices del miedo irracional que le tengo a las agujas?

—Vamos —dijo mientras se reía— tu nombre literalmente significa “la que es fuerte”, creo que puedes ser fuerte ante una pequeña agujita.

—De acuerdo, tú ganas, pero al menos espero que esta vacuna signifique que ya te puedas quitar ese ridículo cubrebocas cuando estás solo conmigo —le dije.

—¡Eh! Nunca puedes tener suficiente protección.

Y así fuimos a vacunarnos juntos una semana después, lo que nos dio motivo a los dos para disminuir las prevenciones, aunque no de la misma manera. Recuerdo que cada semana le

pedía que viniera conmigo a una fiesta y siempre se negaba, pero al menos ya salía de compras, iba al parque y visitaba a su familia y amigos más seguido.

Un domingo en la tarde fui a visitarlo para contarle de la fiesta del día anterior.

—Fue una gran fiesta a la que debiste haber ido.

—No necesito ir a ninguna fiesta y tú tampoco.

—Algún día, cuando todo vuelva a la normalidad, te vas a dar cuenta que desperdiciaste todos estos preciados años encerrado en tu casa —le dije.

—No estoy desperdiciando nada, y jamás volveremos a una vida idéntica a lo que solía ser, así que prefiero quedarme en mi casa y esperar que algún día podamos salir de una manera más segura.

—Solo te pido que vivas un poco, aunque no te voy a obligar a nada.

Después de esa conversación me fui de su casa, esa tarde empecé a sentir los síntomas, primero fue una tos seca y al día siguiente perdí el gusto y el olfato. Al cabo de unos cuantos días me hice la prueba que dio positivo a COVID-19.

Para mí no fue gran cosa, solo dos semanas que pasé encerrada en mi casa con pequeños malestares que dentro de poco no representarían problema alguno. Pero en unos días resultó evidente que él estaba enfermo y, a comparación de mí, tuvo que entrar a emergencias a los pocos días. Todo había pasado tan rápido, aunque una cosa era segura, Connell había fallecido por un virus que yo le había contagiado.

De pronto la habitación empezó a dar vueltas, no podía quitarme de la cabeza la idea de que mi mejor amigo se encontraba



muerto por mi culpa y la idea de estar sentada junto a su madre me repugnaba, pues cómo le explicaría que yo era la responsable de la muerte de su hijo, así que decidí despedirme y salir del ahí. Una vez afuera vi una notificación en mi teléfono, era un mensaje que Connell había enviado esa misma mañana. El texto decía así:

Emma, no sé cuándo leas este mensaje, pero sé que pronto moriré y eso está bien, yo ya he hecho la paz con mi destino, es el simple transcurso de la vida, sé que puede ser triste y doloroso, tampoco negaré que hay muchas cosas que quisiera hacer, mas no planeo perder mi tiempo deseando cosas que no pasarán, ni lamentándome a mí mismo. Dicho esto, quiero que sepas que no te guardo rencor alguno, pues aquí no hay culpable.

A pesar de todo, no me puedo ir sin decirte que no me arrepiento de nada, tú me has dicho que los años no volverían y desperdiciaba mi vida quedándome en casa, sin embargo, debes entender que siempre hay algo que apreciar en cada situación.

Tienes que comprender que en mi confinamiento aprendí a saber tomar de vez en cuando un respiro y a vivir conmigo mismo, también me divertí pues experimenté aventuras increíbles leyendo a Hemingway y Homero, fui a las mejores fiestas junto a Fitzgerald, viví los mejores dramas junto a Jane Austen y las hermanas Brontë, así como pude ir a los mejores conciertos, desde Los Beatles hasta Kanye West y vi lo mejor de la cinematografía con obras de Cuarón y Wes Anderson, entre otros.

Aunque lo más importante que aprendí es a apreciar a mis amigos y familia, por eso te pido que te cuides, toma mi experiencia como una advertencia

y aprende a vivir en la nueva normalidad, porque solo tienes una vida y el mundo nunca volverá a ser lo que fue.

No pude evitar ponerme a llorar, a pesar de que él había pagado las consecuencias de mis errores, había logrado perdonarme, lo que significaba que tal vez algún día yo podría hacer lo mismo, pero por ahora lo único que podía hacer era evitar que su muerte fuera en vano y decidir hacer un cambio en mi estilo de vida.

Violetas en el corazón

Gabriel Larrañaga Hernández
Instituto México de Toluca
Toluca, Méx.

¿Cómo es un día lluvioso? Es la felicidad pura en cada gota. ¿Cómo es un día soleado? Es una ola de sufrimientos en sudor puro. Te preguntarás ¿qué tiene que ver este contraste con mi historia? Bueno, para variar, ambos tienen que ver con aquella mañana rutinaria de 2006 en las calles aledañas al parque Rufino Tamayo, en el centro histórico de la Ciudad de México. Yo, Jacinta, cruzaba la arboleda durante un amanecer con tintes bochornosos para llegar a mi trabajo en el grupo periodístico «Los Mexicanos Madrugadores». Iba un poco tarde por la gran afluencia en un inicio de semana que auguraba la entrada triunfal de un invierno insólito para una temporada veraniega en mayo. Estaba impresionada por la gran tormenta que se avecinaba y por los rayos de sol que preservaban un ambiente cálido a media mañana. Dichas condiciones no detuvieron mi ritmo constante al cruzar y tocar el borde de la banqueta. O eso creí. Justo cuando el petricor se mimetizaba con la fórmula cristalina del aire, una gotita rozó mi frente. Y eso fue suficiente para que quedara inconsciente por unas cuantas horas.

Al despertar, me vi recostada en aquella cama de fardo hecha de raíces y ramas suaves. Llevaba puesto un conjunto tan blanco como la luna llena. Llevaba puestos unos mocasines marrones y un tocado colorido que parecía hecho de



plumas bañadas en colores pastel. Cuando me levanté, vislumbé los matices dorados del cielo eterno y el gran lago que se bifurcaba hacia el horizonte. Descendí del pequeño nido en el que me encontraba para encaminarme en esta nueva, pero también emocionante ilusión, con un poco de misterio y secretismo. Con el ruido del agua jugueteando en mis tímpanos, pude contemplar las rosas aterciopeladas de matices blancos y rojos que ataviaban las chinampas que recorrían el corazón de aquel majestuoso lugar. Cuando de pronto vi un tesoro aún más sublime. Me acerqué a él; lo admiré y lo toqué con mis manos delicadamente como si fuera a olerla. Y simplemente desapareció. El gran regalo de mi utopía se había esfumado. Mi gran flor: una violeta pálida y aromática. En ese instante, mi realidad sucumbió a la extrañeza que me transportó a un lugar todavía más peculiar. Era un camposanto. Allí había lápidas con epitafios inscritos con una sola advertencia: ¡Aléjate y nunca jamás vuelvas! No sé qué debí haber hecho, ya que mi única ocurrencia fue sollozar para secarme hasta la raíz. No había escapatoria de una casa para los muertos, de un mausoleo para cada uno de ellos. Quería escapar de una atmósfera lúgubre en donde no existía un porvenir. Mientras pensaba y reflexionaba sobre mi realidad, temí lo peor cuando apareció un perro gigantesco que ladraba sin parar. Pensé que era el guardián del cementerio, pero cuando lo vi fijamente, me percaté de que era el intruso del que debía escapar. Me aterroricé al instante y retrocedí inmediatamente; tomé un palo seco que había caído a mi lado; prendí fuego a mi arma con una veladora y lo acerqué a la criatura salvaje. En un santiamén me rodeó y esperó a que soltara mi único pase a la supervivencia. En mis pensamientos se podía rebobinar el terrible escenario que pudo haber tenido lugar si no hubiera ahuyentado al perro poseído. Cuando finalmente pasó de largo, respiré y me quité el sudor con la palma de mi mano. No había esperanza alguna que me llenara de júbilo como en aquel paraíso selvático. Ora andando, ora corriendo, mi temor por ser

atrapada en el laberinto resonaba en mi cabeza. Sin embargo, continué con mi poco sentido de ubicación hacia el oeste del camposanto en penumbras. Hasta que finalmente vislumbré la luz al final del túnel: otra violeta. Ésta se encontraba en la cabeza de un perro bellísimo que yacía junto a la lápida de su amo. Lo pude acariciar con tranquilidad. Apaciguó la violencia del perro encolerizado y rabioso. Era justo lo que necesitaba; tocar su pelaje y sentir su quietud me impulsó a seguir. Me quedé unos momentos junto a éste, exhalé, me llené de los pétalos violetas y me desvanecí.

Desperté en una atmósfera inusual. Era una tienda de ropa lujosa (parecidas a las que hay en Milán o Tokio). Dentro de ella había mujeres jóvenes probándose y aconsejándose sobre los diseños innovadores de la temporada veraniega. Muchas de ellas se vestían con ropajes tornasoles, lentes bañados en plata y plataformas que dan vértigo. Aquella escena parecía una pasarela de moda en vivo y a todo color. Y yo me veía como un fantasma: invisible y temerosa. No me atreví a dirigir mis ojos a cada una de ellas. Recorría la tienda en círculos con el fin de pensar qué hacer. Todas las mujeres se adulaban frente a los espejos con sonrisas exageradas: no había sinceridad en sus ademanes. Me quedé pasmada en el bucle infinito de espejismos sublimes. Había perdido la atención en mi alrededor. Mi viaje parecía haber terminado. No había más ideas, sueños o planes que seguir. El único aliento que me quedaba lo utilicé para salir de la tienda. El mundo que me rodeaba se disfrazaba de lujo, estaba repleto de ocio, lujuria, locura y perdición. Una fórmula peligrosa: mi fin reposaba en aquella dimensión. Pero yo quería de vuelta mi flor preciosa, mi violeta azulada.

La busqué incesantemente y parecía que siempre iba a los mismos lugares. Hasta que me pregunté en qué jardín podría estar mi tesoro. En una urbe opulenta y extravagante no puede



haber lugar para la verdadera belleza. Nuevamente había errado. Un día, caminando por el zócalo de la ciudad, noté un nuevo callejón que pasó desapercibido en medio del bullicio citadino. Me acerqué a éste, miré hacia todas direcciones y, finalmente, me introduje en el umbral de mi última alternativa. Cuidé cada uno de mis pasos. Sentía escalofríos y una adrenalina que hacía hervir mi sangre. Estaba desesperada por encontrar una salida. Corría y me quedaba sin aire. Parecía un laberinto interminable con vueltas y obstáculos. Seguía escuchando el tráfico y oliendo el aire contaminado de la ciudad. Recorría las paredes de aquel mítico rompecabezas cuando recurrí a mi único pensamiento: «¿Dónde estás, querida mía?». Perdí la cuenta de las horas y días; de la luz y la oscuridad; del calor y la lluvia. Pero, aunque la última gota de esperanza que me mantenía viva en aquella osadía se había secado tiempo atrás, nunca claudiqué. Y esto evidentemente me recompensó. Encontré una flor vívida en el centro del laberinto. Después de haber sobrevivido a mi pequeño infierno terrestre, nuevamente el resplandor de la violeta me deslumbró con una auténtica vista de los pétalos índigo de aquella gran flor. La toqué, cerré mis ojos, desaparecí y desperté.

Y caí en mi tristeza. Ahora estaba colgada en un escenario como marioneta en un teatro. Mis brazos, piernas y tobillos se encontraban inmóviles. Temí lo peor. ¿Qué sería de mí? Nada. El silencio rondaba asemejándose a la muerte andante. Respiré y exhalé varias veces para intentar moverme. Nada. Me quedé por horas en un estado de fragmentación. Ya no podía sostenerlo más. Mi tiempo se agotaba. Y cuando estaba a punto de ser aplastada por la facción oscura que nunca creí poseer, le di una oportunidad a mi corazón. De revivir y sentir mi circunstancia como algo irreal. Y empezó a escucharse una melodía en lo más profundo. Ya no era nada más un órgano el que sonaba, sino una parte irreemplazable de mi esencia: mi baluarte indestructible. La sinfonía escalaba in crescendo cuando recuperé la articulación

de mis extremidades. Finalmente pude ser yo. Mis piernas y pies se coordinaban al son del tambor rugiente en mi interior. Podía flexionarme y hacer pirouettes sin detenerme. Estallaba la melomanía en mi ser. Realizaba saltos largos y poderosos. Poco a poco, mi imagen se veía diferente. Reluciente como un diamante y alegre como una flor bajo la luz del alba. Cuando terminé mi danza pensé que ésa era la última estación de una travesía. Como siempre, estaba por ser sorprendida. Un hombre joven aplaudió desde una butaca en la fila central. Me asusté cuando escuché sus pasos firmes acercándose al escenario. ¿Quién podía ser? No dije una palabra hasta que finalmente su figura estaba frente a mí. ¿Qué debía decir? Preferí cerrar mis labios hasta que él se pronunció:

—Felicidades. No sabes cuán orgullosos estamos de ti. Me recuerdas a una joven que pasó por el mismo camino. Nadie alcanza el verdadero objetivo si no tiene el recuerdo de un momento feliz. Unos lo encuentran en una persona, otros en una pertenencia; tú en una bella flor. Pero no cualquiera, al menos no para mí. Encontraste en tu viaje cuatro flores bellísimas. La primera te dio esperanza, la segunda apaciguó tu miedo, la tercera derrotó tu indiferencia, la cuarta reconstruyó tu ser. Una flor no es bella por ser sublime y perfectamente encantadora. Por supuesto que no. Hace mucho que esas flores se convirtieron en naturaleza malvada. Pero aquellas que se empequeñecieron y cayeron en el pedregal de la incertidumbre y las tinieblas, pero que sintieron la fe de salir adelante, rejuvenecieron y transformaron su estructura interior para hacer de ese pedregal, de esa debilidad, una piedra angular.

Dijo unas palabras más y se despidió. Claro, no lo hizo sin antes darme una carta y una violeta en maceta. Luego caminó de regreso a su butaca y yo me quedé en el escenario. No estaba lista para tocar la flor. Tenía miedo de que viniera otra prueba. Me resigné a tener un poco de confianza y tocarla. Y



eventualmente lo hice unos minutos después. Desperté en una camilla de hospital. Había caído en coma tras ser atropellada súbitamente por un camión descuidado, casi al llegar a mi trabajo. Llevaba cerca de 6 meses sin haber dado signos de vida. Afortunadamente, regresé a tiempo para reestructurar la vida que dejaba atrás y pregonar el futuro que se avecinaba. Podía dormir tranquila. Bueno, no sin antes checar lo que había esperado con ansias en mi regreso: la carta que el hombre misterioso me extendió al final del viaje. Pregunté por él: nadie me respondió. Pedí la carta y todos me dijeron que había llegado un arreglo floral por la mañana. Cuando me lo trajeron, me sorprendí al observar cuatro violetas y doce rosas blancas. El aroma que desprendían se parecía al rocío de las ambrosías en un jardín celestial. Parecían sacadas de otro mundo. No me impresionó ver una carta en medio del regalo. La leí: me quedé con lo mejor y busqué al remitente. Nada. No había rastro. Obviamente nunca obtuve un por qué: solo unas cuantas palabras de admiración. Con el tiempo comprendí que en cualquier lugar en el que se hallase mi espectador había esperanza de un nuevo amanecer: las violetas ahora reinaban en mi corazón eternamente...

Dos pares

Anneth Cortés Rico
*Instituto Morelos
Uruapan, Mich.*

Dos pares de ojos se han conocido hace muchos años. A lo largo de ese tiempo se volvieron increíblemente cercanos, “mejores amigos” se hacían llamar. Estos dos pares son muy diferentes entre ellos mismos, un par es café y el otro es de un color verde laguna. Café sentía lo diferente que era Laguna. Sentía cómo su energía era volátil, pero cuidadosa con sus seres queridos. Sentía que Laguna buscaba impresionar a los Labios, que buscaba que hablaran de él, aunque no supiesen quién era, aunque no entendieran su color. Café se preguntaba el motivo de que Laguna fuese pésimo en la escuela, si era tan inteligente y podía entender cualquier tema del que se estuviera hablando.

Por su parte, Laguna no entendía de dónde Café obtenía tanta fuerza para enfrentar a los demás. Le asombraba el coraje que tenía ella, el humor tan extraño que la envolvía en chistes oscuros como su color. Le gustaba que demostrara un poco de su inteligencia en la escuela, aunque ella la reprimía para parecer un poco tonta ante los demás-. Y, por último, a ella nunca le había importado lo que los Labios dijeran de ella. Eso pensaba Laguna.

Ellos pasaban días enteros hablando sobre todo y nada al mismo tiempo, bromeaban con la forma en que los Oídos se



comportaban, escuchando todo y no haciendo nada. Se divertían, jugaban con el carro de Laguna, reían de los chistes malos de Laguna y de los comentarios irónicos de Café; era sencillo para ellos estar juntos, no tenían que impresionar a nadie, estaban acostumbrados a fingir enfrente de los demás, por lo que su compañía les quitaba un gran peso de encima. Eran libres de ser y decir lo que quisieran. Todo era perfecto en la vida de los dos pares...

Hasta aquel día en que los Labios empezaron con sus murmuraciones, que lastimaban a cualquiera y que no cesaron, siguieron y siguieron. Los Labios hacían referencia a Café, su amiga, esa persona que tanto lo impresionaba. Los murmullos decían lo diferente que era ella, lo poco que encajaba, lo fastidioso que era estar con ella, lo mucho que sobraba en aquel mundo y lo felices que serían si no estuviera más ahí.

Al oír aquellas barbaridades, Laguna corrió y no paró hasta llegar a la casa donde estaba su amiga. Él esperaba que su amiga ni siquiera se inmutara ante unas simples murmuraciones salidas de Labios superfluos y deshidratados. Él llegó ante la puerta de Café, tocó pacientemente y no obtuvo respuesta. Volvió a tocar y siguió sin respuesta. Laguna insistió esta vez con más fuerza para así hacerse escuchar. Ni un ruido salió de la casa de aquel par café. Volvió a tocar aquella reja, ahora con toda la fuerza que sus manos le permitían. Nadie contestó a su llamado.

En ese momento, Laguna decidió regresar por donde vino y volver a intentar suerte mañana. Laguna volvió a su casa, entró en su habitación y se dispuso a dormir. Poco tiempo había pasado cuando recibió una llamada esa noche. Su amiga, los ojos a los que había dicho "te quiero" tantas veces, con quien se reía de lo más simple y con quien podía llorar sin ser juzgado, se había secado.

Los pensamientos de Laguna lo invadieron, no pensaba con claridad, lo único que estaba en su mente en ese instante era que ya no iba a ver a su amiga nunca más. La había perdido. Ya no estaría el día de su cumpleaños para abrazarlo, no volvería a verla en la escuela, ni pasaría por una limonada a su casa. Él no había notado ninguna señal de alarma, ninguna luz roja que le advirtiera lo que ella estaba sintiendo.

¿Por qué? Él se preguntaba una y otra vez. ¿Por qué Café había decidido apagar su luz antes de tiempo, si aún no había logrado las cosas que tantas veces le había contado que quería conseguir?

Los pensamientos lo sumergían en un mar de desesperación, porque él sabía que no había nada que pudiera hacer. Se hundía poco a poco hasta que se dio cuenta del motivo por el cual su amiga ya no estaba a su lado. “Murmillos... , simples murmullos”, se dijo a sí mismo. ¿De quién? ¿De gente que no la conocía en realidad? ¿De Labios que no tenían nada mejor que hacer, más que decir blasfemias de su mejor amiga?

La ira invadió a aquellos ojos verdes, él creía imposible que Café fuera capaz de eso, ella era muy fuerte, indomable, eso hubieran dicho muchos. No lo podía procesar, aun cuando vio a los responsables de su muerte, unos Oídos que escuchaban y creían todo lo que les dijeran, y unos Labios llenos de veneno. Laguna en ese momento sintió cómo se llenaba de llamas y en ese instante empezó a gritar y maldecir con tal fuerza a aquellos despreciables seres, que cualquier madre hubiera temblado ante las palabras que salían de su boca; pero eso no lo hizo sentir mejor. Nada hubiera podido hacerlo. Él solo quería una cosa, una única cosa en todo el universo: poder ver una última ocasión a su par favorito, aquel par de ojos



café llenos de fuerza, que en realidad estaban sofocados por tristezas, su mejor amiga.

La cueva en la nieve

Gerardo Daniel Mejía Gallegos

Instituto Potosino Marista

San Luis Potosí, S.L.P.

Era una mañana fría, la ventana se azotaba con el viento y la nieve empezaba a entrar a la habitación. Él seguía dormido, aunque eso no duraría mucho; el frío le empezaba a incomodar. Con la llegada de la primavera, la helada se comenzaba a disipar, pero en zonas septentrionales nunca lo suficiente para conciliar un cálido sueño con la ventana abierta. Al poco tiempo despertó, se levantó somnoliento a cerrar la ventana y volvió a la cama. Pese a sus esfuerzos, no logró dormir, durante la noche había tenido un sueño que le incomodaba. Trató de aclarar su mente, decidió levantarse y alistarse. Un gran día lo esperaba: la cacería de hogaño de focas daba inicio y, pese a su rostro inexpresivo, sus movimientos rápidos y alegres delataban la emoción de aquel momento.

Avanzaba ágilmente por el blanco paisaje, el viento era frío como de costumbre y unos cuantos cálidos rayos de sol lo acompañaban. En el pasado habría habido una reunión entre cazadores y aficionados que daría inicio al periodo de caza, pero en la actualidad los afeminados científicos y defensores de animales habían denigrado el acto, escupían y chillaban: “Las poblaciones de las focas están disminuyendo, qué actos tan inhumanos, a causa del calentamiento global las focas pierden sus hábitats”. Él sólo escuchaba. —Qué poco hombres somos. ¡Ay, somos unas mariquitas! Año tras año decían lo mismo y todo seguía igual: siempre había focas de sobra y



el hielo lucía tan abundante como cuando era niño —pensó. Lo único que hacían era denigrar la práctica, lo que había significado una pérdida en las ganancias de muchos cazadores. Para personas como nosotros es una importante actividad económica y cultural, durante generaciones se ha llevado a cabo esta práctica —se decía—. Él sabía que la práctica no se detendría, el gobierno los apoyaba y, además de la bola de mariquitas, en redes sociales se encontraban personas que simpatizaban con la práctica. Durante un buen lapso quedó ensimismado en sus pensamientos y cuando se percató ya había llegado al área donde habitaban las focas.

Ipsa facto encontró un grupo de focas —unas seis o siete—. Él conocía la rutina: se acercaría y ninguna se alertaría, las crías, incluso, torpes e inocentes, se acercaban por curiosidad, no sería hasta dado el primer ataque que todas se ahuyentarían. En efecto, esto ocurrió, empuñó su hakapik e impactó a una foca en la cabeza. Ésta cayó al instante, las demás huyeron despavoridas, enseguida fue tras ellas. Logró cazar cinco focas, procedió a despellejarlas y se llevó el cuerpo de una para vender su carne y grasa; llegó a su cabaña en el ocaso, la blancura de la nieve era cosa del ayer y el firmamento se empezaba a manifestar. Era momento de descansar.

Las estrellas se ocultaban y, en el horizonte, la luz del sol se asomaba. El cazador dormía aún, pero podía percibir el frío del ambiente —es probable que la ventana se hubiese abierto —pensó en su sopor. Todavía con los ojos cerrados hizo un esfuerzo por levantarse; no lo logró. Con los años, su abdomen había perdido tono y no tenía la fuerza para esto, se colocó boca abajo y, una vez más, intentó. Al instante, advirtió que algo estaba mal, rápidamente abrió sus ojos sólo para verse a sí mismo en el cuerpo de una foca.

Perplejo empezó a ver su cuerpo de mamífero marino, era el de una cría de foca arpa, menos de tres meses, pensaba él; tenía

un pelaje suave y blanco. Confundido, pero más que nada impresionado, observaba la forma de su nuevo cuerpo. Pronto se percató de que estaba en una cueva bajo la nieve, ese era uno de los refugios en los cuales las focas solían ocultarse, especialmente, para cuidar a las crías. Sabía que no estaba soñando, se sentía diferente; sin embargo, no estaba asustado, la mente del cazador y la foca eran una, y para una foca un sitio como aquel era de lo más normal. Salió de la cueva torpemente, había otras focas por la zona, alcanzaba a ver dos crías y cuatro adultas, por el comportamiento de éstas, supuso que ninguna era su madre; ya debería haberlo dejado para sobrevivir por su cuenta. Avanzó con dificultad entre las focas y llegó a la orilla del hielo, había un azul inmenso que resultaba aterrador. La inestabilidad del hielo lo hizo caer al agua, intentó nadar, pero era demasiado joven, trató de mantenerse a flote mientras buscaba la manera de subir por el hielo, pero éste seguía colapsándose, sentía cómo le empezaban a quemar las aletas y la manera en que empezaba a perder sus fuerzas; por fortuna, llegó a hielo firme y se pudo aferrar a él para salir. Siguió su camino hasta un montículo de nieve, desde él, podía ver con mayor claridad el paisaje: en el azul inmenso, tres orcas nadaban a lo lejos, afortunado fue de que no estuvieran cerca cuando cayó al agua; por el otro lado, en el blanco extenso, dos osos polares andaban en la lejanía. Sin saber qué hacer y agotado por su expedición, volvió cerca de las focas y se recostó, ahí pudo admirar el cielo azul salpicado de nubes, el silencio le otorgó calma y, por primera vez, a pesar del frío septentrional, pudo dormir con la ventana abierta.

Dormía bajo el sol hasta que un ruido lo despertó. Las otras crías hacían sonidos extraños, se puso en sus cuatro extremidades con pesadez y pudo observar a un hombre que se acercaba, debía a estar a unos veinte metros cuando lo



reconoció: era él mismo como humano. Estaba aterrado, pues sabía lo que seguía: sacaría su hakapik y todo habría terminado para la familia de focas. Tres crías y dos adultas morirían ese día. Paralizado, no pudo sino ver cómo asesinaba a la primera foca. Cuando el resto empezó a escapar, él también lo hizo. No la veía, pero sentía la presencia de una gran foca adulta pisándole las aletas, presencia que se desvaneció y fue acompañada por motas de sangre en la nieve blanca. Sabía que no escaparía, decidió parar y enfrentarse a sí mismo mientras blandía aquel hakapik con él que se masacraría, cuando el cazador realizó el ataque, la foca intentó eludirlo; sin embargo, falló, cayó al piso, lo sentía más frío de lo normal. Ese ataque debió matarlo, pero no lo hizo, quedó ciego y no podía moverse, sólo sentía y escuchaba; percibía cómo su cálida sangre brotaba de su cráneo y cómo las demás focas daban alaridos y chillidos. El silencio inundó la atmósfera, hasta que unos pasos se acercaron, se detuvieron cerca de él y, antes de morir, pudo sentir cómo un cuchillo le era clavado en lo que solía ser su pelvis y cómo se deslizaba hasta su cuello; le estaban quitando la piel, el dolor fue insoportable, no podía moverse ni gritar. Sufrió en silencio hasta que una bruma lo cubrió.

Era una mañana fría, la ventana se azotaba con el viento y la nieve empezaba a entrar a la habitación, él seguía dormido, aunque eso no duraría mucho. Repentinamente despertó, todo había sido un sueño, era humano como debía ser, se levantó para cerrar la ventana y volvió a la cama. No se acostó, sino que se sentó en ella y reflexionó respecto de su sueño. Había sido una formidable colisión de emociones: por un lado, la paz que sintió descansando en el hielo y admirando el paisaje como foca; y, por el otro lado, el terror y dolor que tuvo cuando llegó el cazador. Pasaron un par de horas en las que sentimientos como remordimiento y culpa empezaron a emerger, decidió salir a aclarar su mente y mientras se preparaba para esto, vio en su reloj que aquel día daba inicio el periodo de caza. Confundido, pero esperanzado, salió a buscar

el cadáver de foca que había llevado; no estaba, de alguna manera había vuelto un día al pasado. Entonces, corrió a la zona donde habitaban las focas, no estaban los cadáveres, en su lugar estaban siete focas llenas de vigor.

—En el pasado demostré mi desaprobación con científicos y defensores de animales, ahora veo a qué se referían. Si bien no entiendo la ciencia como ellos, entiendo qué es sentir, sentir miedo, ver cómo tu hogar es destruido y tu familia masacrada. Algunos dirán, como disco rayado, “que es una tradición”, pero no significa que sea buena, y eso de que “dependemos de la caza para vivir” no es válido, porque siempre hay otras formas. El gobierno, en lugar de apoyar la cacería, debería darnos más opciones —dijo el excazador. No sólo se trata de salvar la naturaleza, también nuestra humanidad, en todos los aspectos, lo único que hace falta es la voluntad para hacerlo, pues ¿qué pasaría si la Tierra fuera el único lugar con vida en el universo?

Más que sólo un trapo

Camila Alejandra Zafra Briones
Instituto Queretano Marista San Javier
Querétaro, Qro.

No recuerdo cómo, cuándo, ni por qué terminé aprisionada en una habitación de 4×4, sin tener contacto humano, incapaz de hablar con alguien más que con las voces en mi cabeza o con un pedazo de trapo, el cual se había convertido en mi mejor amigo y confidente. Cual maniático en manicomio, pero ¿qué más podía yo hacer? Era la única opción de mantenerme cuerda, si es que puede llamarse así.

—Ya es hora de almorzar —me llamó Travis. —Ya voy, ya voy —respondí. Tomé a Travis y lo senté en una desgastada silla de madera, fui por el hediondo plato de comida que salía de una compuerta y lo coloqué en una pequeña mesa de metal con una cantidad impresionante de abolladuras, oxidada y con una pata coja. Terminé sentándome en el suelo, ya que había acordado con Travis compartir la única silla del lugar. —¿Y qué has hecho Travis? —pregunté intentado entablar una conversación. —¿En serio? Llevamos meses, si no es que años aquí, juntos, no hay una sola pared que nos separe, literalmente. ¡Y sigues haciendo la misma tonta pregunta desde que nos conocimos! —respondió Travis exasperado. —¡Ay, qué delicado! —dije quejándome de su comentario, Travis simplemente rodó los ojos dándome a entender que poco le importaba mi opinión.

Súbitamente una alarma resonó por toda la habitación mientras una robótica voz decía.



—Código 05.10.05 activado, abriendo compuerta 00A. La pared donde había dibujado incontables obras de arte con lo que sea que me encontrase en ese pequeño lugar comenzó a desplazarse lentamente hacia arriba.

—¿Pero qué rayos! —exclamó Travis. Yo quedé estupefacta por tal suceso, mi cerebro era incapaz de procesar tal información, parecía una tabla de planchar por lo rígida que estaba. Cuando la pared... la puerta, terminó de abrirse completamente, pude apreciar dos siluetas oscuras, parecían un hombre y una mujer, la luz fulgurante del fondo no me permitía ver sus rostros. La voz de la mujer se escuchó en la habitación

—Buenas tardes Px0, soy la doctora M. Antes de que me dijera su nombre, el hombre la interrumpió:

—Ella es la doctora 51 y yo el doctor 33, mucho gusto.

Traté de responder con un, ¿dónde estoy? O quizás un ¿qué año es? Pero las palabras no salieron de mi boca, sentía una fuerte presión en el pecho, como si una cabra me diese un topetazo y me quedase sin aire. —Cálmate, no hagas el ridículo —dijo Travis de una forma reconfortante, haciéndome volver a mis cabales. Tomé aire y con todo el esfuerzo del mundo dije: —Ho-la ¿Q-qué... ha-hago... a-a-qu...í?. Los doctores murmuraron algo para ellos mismos; después de un rato el Dr. 33 se dignó a responder: —Estás aquí porque hace año y medio hubo una pandemia causada por un virus, el SARS-CoV-2, y tú eres la primera infectada, Px0, te mantuvimos aquí para monitorearte y conocer las causas de que hayas contraído el virus, al igual de hacerte numerosas pruebas que probablemente no recuerdas, pero, gracias a tu apoyo, logramos crear una gran cantidad de vacunas para detener esta amenaza mundial, por lo que por fin podrás asistir a la escuela y convivir con — se aclaró la garganta— jóvenes de tu edad. Ahora vámonos, tenemos muchas cosas que hacer. El doctor 33 chasqueó los dedos, al parecer les dio una señal a unos “gorilas” que fui capaz de ver gracias a

que mis ojos ya se habían acostumbrado a la luz. Los gorilas me tomaron de los brazos forzándome a avanzar. —¡S-suel-suéltense! —exclamé molesta. Ellos se hicieron de oídos sordos. —¡Espera, no me dejes, mugrosa! —gritó Travis detrás de mí, cada vez me alejaba más y más de él —¡No, su-suéltense! —grité histérica, forcejeando, intentando soltarme de su agarre para ir por él. —S-se feliz por los dos, ¿sí? —esas fueron las últimas palabras que escuché de Travis; después, sentí un pequeño ardor en el cuello y de un segundo a otro, todo se tornó negro.

Un pitido constante y molesto me arrebató de los fuertes brazos de Morfeo, abrí los ojos uno por uno, apagué la alarma que se encontraba a mi derecha, después me percaté que no tenía ni la más remota idea de dónde estaba. —¡Travis! —exclamé a todo pulmón, recordando lo que había pasado. Me levanté de golpe, comencé a buscarlo por todas partes frenéticamente, pero no estaba; noté una carta por el rabillo del ojo, y con la esperanza de que tuviese relación con Travis opté por leer parte de ella:

No decir nada de lo que viví, me estarán vigilando, ellos pagarán la renta, bla, bla, bla... usar cubre bocas y... ¿tengo que ir a la escuela! Ah, viene con todo y amenaza, genial, pero... nada de Travis. Caminaba con pesadez hacia la cárcel, digo, escuela; el hecho de no volver a verlo me tenía muy decaída, pero debo mantenerme fuerte para cumplir el último sueño de Travis, ser feliz.

Me encontraba inmóvil cual estatua frente a la escuela, no quería ir, pero no había opción, por lo que me adentré al lugar. Para mí fortuna, no había muchas personas; fui a mi salón y me senté en un lugar al azar, poco después sonó el timbre indicando el inicio de clases. Una chica entró al salón como si fuese la protagonista de un libro, empoderada e inalcanzable. La chica paró en seco, su alegre mirada cambió a una fría y



despiadada con la cual me fulminó, dio grandes zancadas hasta llegar a mi asiento:

—¿Se puede saber qué haces en mi lugar? — proclamó con obvia molestia— ¿Estás sorda? ¿Qué haces en mi lugar? —repitió. Un enorme nudo se formaba en mi garganta, sentía que mis pulmones no eran llenados de oxígeno por más que respirase y para empeorarlo, la chica no dejaba de agobiarme con preguntas. En ese momento deseaba, anhelaba que Travis estuviese conmigo.

—Déjala en paz Helen ¿Acaso no ves que es nueva? No sabía que tú ibas allí. Oí una voz fuerte y firme, levanté la mirada para ver de dónde provenía. Era un chico bastante normal, alto, tez apiñonada, lacios cabellos castaños, ojos del mismo color, los cuales tenían unos lindos lentes redondos. —Ven, siéntate a mi lado y no le hagas caso: es que está molesta... rompió con su novio, otra vez —dijo “lindos lentes” seguido de regalarme una brillante sonrisa. Helen apretó los dientes y se movió para dejarme pasar. Moví mis cosas hacia el lugar próximo de “lindos lentes”.

—¿Cómo te llamas? —preguntó, haciéndome sobresaltar. —Ay perdona, te asusté —se rió.

—N-no está, está bien — dije en voz baja, tal vez un poco incómoda.

—Bueno, es obvio, ya que eres nueva... ¡Ya sé! — exclamó al final haciéndome sobresaltar, otra vez. —Perdona, perdona, lo hice otra vez— se disculpó, me hizo sonreír. —Ven, te mostraré la escuela— comentó mientras tomaba mi mano sin previo aviso, mis mejillas tomaron un ligero color rojizo por la acción. “Lindos lentes” me mostró toda la escuela, sin olvidar detalle alguno, como si fuese un guía apasionado de un museo, yo no decía mucho, mientras que él decía todo. Realmente me la estaba pasando de maravilla. —¿Qué hacen fuera de clase? — un maestro nos preguntó al vernos muy alegres, pensé que nos iban a mandar a dirección, que estábamos perdidos, pero “lindos lentes” intervino salvando el día. —El director me pidió que le mostrara el lugar— el profesor

asintió y continuo su camino. “Lindos lentes” siguió mostrándome el lugar, compartiendo cada una de sus experiencias, estaba lleno de vida, todo su ser irradiaba luz, mientras que yo solo era una chica que vivió años en una habitación, sola y por consecuencia, con problemas de ansiedad, patético. Como si leyese mis pensamientos, “lindos lentes” preguntó preocupado. –¿Estás bien? ¿Acaso no te gustó el paseo? – N-no, no es eso, e-es solo que... ¿por qué me ayudas?, n-no entiendo, a- apenas y he di-dicho un par de palabras, n-ni siquiera sabes mi nombre, m-me c-comporto como u-una rarita, pe-pero aún así...estás a-aquí– dejé salir todo lo que pensaba, sin filtro. “Lindos lentes” sonrió con amabilidad. –Pues... es porque entendí que te cuesta hablar con los demás, pero no es que no lo intentes, eres... tímida, ¿cierto?, así que decidí convertirme en tu amigo para que poco a poco puedas mostrarme el verdadero tú, porque estoy seguro de que eres una increíble persona -confesó, dejándome sin palabras. No creí que después de tanto tiempo de estar encerrada, tuviese la oportunidad de conseguir un amigo, me sentí tan bien, tan aliviada que podía soltarme a llorar cuál pequeña niña frente a él. –Ch-charlotte– dije, “lindos lentes” me miró confundido. –Me llamo...Charlotte– repetí, una amplia sonrisa se escapó de sus labios –Yo soy Travis– tres palabras, esas tres palabras me hicieron romper en llanto, porque aunque no tenga sentido para nadie, de alguna forma puedo estar con Travis una vez más.

Memorias de una feminista

Sofía de la Paz García Alcázar
Preparatoria Cristóbal Colón
Tepic, Nayarit

—Así que ¿así fue como te diste cuenta que necesitabas un cambio? —me pregunta Dayanna frente a todo el público.

—Exactamente, creo que hay un punto donde las personas tocan fondo y mi preparatoria fue tocar fondo en muchísimos aspectos de mi vida —le respondí muy segura de lo que hablaba; era una pregunta que había contestado infinidad de veces en entrevistas, con fans, psicólogos, familiares, todos aquellos que tenían duda sobre cómo es que había llegado hasta este punto.

—¿Nos podrías platicar un poquito de tu libro? Sabemos que todos en el público y la televisión ya lo hemos leído, pero cuéntanoslo tú —me dice un poco más seria.

—Mi idea giró en torno a todo el acoso y bullying que viví, ya que necesitaba expresar, gritar al mundo lo que me había pasado. Hice una pausa y tomé agua de la botella de la mesa de mi lado izquierdo, misma que se encontraba llena de revistas del momento.

Estaba embarazada; aunque ya había superado hasta cierto punto cada situación, mis preocupaciones volvieron cuando supe que mi bebé era una niña, una hermosa mujer. No quería



que pasara por lo que yo pasé —me salió una pequeña lágrima que rápidamente pude quitar— Ahí caí en la cuenta que no solo era por mi hija, por mí o por mis amigas, sino también por cada mujer, el mundo necesitaba enterarse de lo que llega a ser capaz una persona por sorprendente que sea.

Solo veía cómo Dayanna asentía con la cabeza y ponía su mano sobre mi pierna como apoyo moral; entre el público se escuchaban algunas narices sonar y se veían lágrimas caer. Entre el súbito silencio de mis palabras, en su mayoría de mujeres, que habían pasado por lo mismo. Estas situaciones tienen que ser nombradas *red flag* a toda costa.

—Sin duda un momento muy impactante para ti —dce Dayanna.

—Por supuesto, todo lo superé en el momento perfecto: en la época de mi universidad, donde fue mi gloria, conocí el feminismo, me hice muy fuerte, me empoderé al escribir y al hablar, ya no existía ni una pizca de la antigua Miranda que fui —dije refiriéndome a mí misma, para que no dejaran de poner atención en lo que hablaba.

—Sabemos que eres periodista y ahora escritora de un *Best Seller*. ¿Cómo es que puedes referirte a la universidad y a tu carrera como tu salvación?

—Sorprendentemente puedes conocer gente magnífica, ahí conocí a Mateo, y mis inseguridades se esfumaron, como por arte de magia. Río recordando cada momento que tuve con mi ahora esposo. —Sin duda soy afortunada.

Comencé a divagar en mi cabeza un poco más, recordando mi proceso escolar, ya que en ese entonces era una persona muy

delgada, con facciones pequeñas que hacían que me viera inofensiva; no comprendía la diferencia sobre qué estaba bien y qué estaba mal, lo que ahora conocemos coloquialmente como *red* y *green flag*; sufrí maltratos de compañeras, compañeros que se burlaron de mi aspecto físico, con apodos muy ofensivos, pero lo que más me afectó no fueron los apodos o palabras, fueron las acciones físicas de un alumno en particular, un ex compañero de la clase de lingüística.

Él me invitó a salir y aún con su fama de ser de todo, menos buena persona, me emocioné al pensar que por fin alguien podría fijarse en mí, sin burlas o juegos. Fui a aquella cita tan alumbrada como la luz de la luna de ese momento, y llegué a una cafetería algo alejada de lo céntrico, sin embargo, todo estaba siendo emocionante y tierno; lo que no sabía es que ese día cambiaría todo.

Oscar abusó de mí y, en estas situaciones no sabes qué debes hacer, si gritar, llorar o patalear, estás en una situación en donde nadie te escucha, nadie está ahí. Lo más cursi y divertido que pude haber recordado de mi vida en aquella época terminó siendo algo catastrófico... no lo olvido; esa luna ya no la veía brillante, la veía triste y muy profunda, como si me hubiera quedado sin sol.

Cuando todo terminó, para él había sido un acto consensuado, algo que “yo quise” y “provoqué” según él. Y así le creí, tuve miedo de lo que podrían pensar de mí ¿Quiénes? mi familia, mis amigas, mis profesores, toda la preparatoria, así que... decidí callar, callar y tratar de creer esta fantasía horrorosa de la que hablaba mi abusador, y no solo abusó de mí, en el transcurso de mi proceso de sanación, me di cuenta de tantas cosas de las demás mujeres que había agredido,



él contaba a cada amigo y persona que conocía, con punto y coma algo que sin duda solo me estaba destruyendo por dentro.

Entonces decidí dejar de comer. La gente ya no hablaba de mi flaqueza, hablaban de todo lo que les contaba Oscar, esto me hizo creer que, si no decían ni una palabra respecto a mi apariencia física, era porque nada malo ocurría; y así inicié mi proceso doloroso de TCA —trastornos de conducta alimenticia— comencé a tener atracones por la presión, el estrés y por esa dolorosa a sensación de no pertenecer a todo lo que me ocurría. Según yo los atracones era lo único que podía controlar, pero luego me arrepentía tanto y volvía el estómago entero para sentirme satisfecha con mis sensaciones, hasta que llegué al punto de ser candidata indicada para proclamarme con anorexia nerviosa.

La consejera escolar notó mi situación, ahora que lo pienso si no hubiera sido por ella, no me habría dado cuenta de la depresión en la que vivía. Era un completo encierro en mi interior, la antigua niña alegre que corría y brincaba con su hermanita pequeña y con Doky, mi perrito, ya no existía, había sido perturbada por la voluntad de alguien más. Esa inocencia que se moldeaba con el tiempo terminó de esfumarse por las acciones de un ser despreciable, un hombre que no pudo controlar sus instintos de animal. Mi inocencia nunca regresó.

Fue un gran proceso donde tuve que darme cuenta que no existía un hubiera, simplemente necesitaba hacerle frente a mi realidad, a mi normalidad, y aunque en esta época son más notorias las *red flag* que tenía con amistades o con la persona que creía sería el amor de mi vida, en ese entonces fue tan difícil darme cuenta; tenía un proceso pesado, y aun así lo que vino después es lo mejor que me pudo haber ocurrido, y aunque me costó mucho trabajo por primera vez pude amarme, amar a mi

familia y al ser con el que ahora realmente comparto el mejor concepto de responsabilidad afectiva, también a mi pequeña hija que por ella pienso en aportar lo que sea necesario para construir un modelo nuevo de mundo mejor que el anterior.

—Sin duda que eres afortunada —me dice Dayanna, regresándome por completo a la realidad, una donde puedo ayudar a más mujeres que vean la *red flags* de sus vidas, de los hombres, del machismo, de su entorno y de sí mismas y se queden solo con las *green flags* de todo.

—Y lo seré muchísimo más cuando el acoso deje de existir respondo.

—Todo el mundo lo seremos —dice mi esposo, mandándome una de esas miradas tan bellas; todas las personas en el mundo deberían tener una mirada y apoyo digno de una *green flag*, escribimos y rebelarnos en cada página de la vida y el futuro.

“En memoria de cada mujer que ha sufrido y ha visto sufrir a sus hermanas. Porque todas seamos sororas y luchemos por el respeto que cada persona merece.”

Robot inútil

Ana Paula Valdés de la Hoya
*Colegio Marista Pedro Martínez Vásquez
Irapuato, Gto.*

En nuestras familias (sí, sé que es difícil de creer, pero nosotros los robots también tenemos familias), como siempre, tenemos aptitudes, características, formas, colores y materiales diferentes. Dentro de la nuestra hay algunos más hábiles, más guapos, más carismáticos... Lo común, ya sabes. Pero yo tardé en entender que no todos tenemos el mismo propósito, y que eso estaba bien. Y es de lo que vengo a hablarte.

Yo tengo un hermano, y es el robot más asombroso que he conocido. Se le dan bien un montón de actividades. Él no tuvo la necesidad de ir a las regularizaciones. Yo sí. No es muy común que un robot vaya a regularizaciones; lo normal es que simplemente haga bien sus actividades. No fue mi caso. Mi familia, siendo especializada en los cálculos, se mortificó al darse cuenta que a mí no se me daba bien el manejo de los números. Comencé a ir a regularizaciones y para mi mala suerte me iba mal. No importaba cuántas horas pasara estudiando, reprobaba; cuánto me esforzara, no resultaba.

Un día en mi vida era levantarme súper temprano (mi familia afirmaba que al que madruga, sin importar qué, le va bien); no importaba si no tenía nada que hacer o si las regularizaciones me quedaban a poco tiempo de distancia. Luego tenía que leer y leer (tenía la idea de que entre más leía sería mejor, devoraba libros enteros). No importaba si no



había entendido o si no me interesaba en lo absoluto aquel texto. Terminando mis horas de lectura, tenía que hacer algunos quehaceres (lo normal: prácticas de las regularizaciones, pendientes y obligaciones personales). Las hacía a toda velocidad, no me detenía ni un momento para un respiro o para cerciorarme de la calidad del trabajo. En ese entonces estaba convencido de que era “cantidad sobre calidad”.

Con el tiempo, cuando mi ánimo comenzó a decaer, mi familia afirmaba que era por no hacer suficiente. Así que, comencé a conectarme a la estación de recarga más tarde de lo que sabía era saludable. Pero yo quería sentirme útil o exitoso por primera vez en lo que mi almacenamiento recordaba. Quería escuchar un “lo hiciste bien, estamos orgullosos de ti”, ya estaba harto de todas las comparaciones que hacían entre mi hermano y yo. Demostraría que podía ser igual de bueno que él; así que seguí, recargando mi pila mal, haciendo cada vez más y más tareas y actividades. Era más estrés y eso significa más energía que consumir.

Lo siguiente que recuerdo es a mí, estando en mi lugar de trabajo, abatido y cansado, aunque cuando digo cansado, el término se queda muy corto para como me estaba sintiendo en aquel momento. No había podido hacer las cosas bien. Estaba fallando de nuevo.

Recuerdo que me sentí furioso con el mundo. Tanto era mi enojo e impotencia que destruí materiales importantes de mi familia. Aquel fue mi gran error. Jamás había visto así a mis padres, fue horrible. Sabía que era mi culpa y que me merecía todo ese sermón y castigo, pero lo irónico para mis papás era que: aunque había sido culpa mía me sentía mal de que estuvieran castigándome. “Si era mi culpa no tenía por qué ponerme mal, ¡solo tenía que enfrentar mis actos sin chistar!”. ¿Qué debía hacer? No aceptaban mis disculpas y no había ya nada que hacer, no querían ni hablarme. Me sentía completamente arrepentido pero no sabía cómo expresarlo. No parecía que nada funcionara.

— Las horas se te hacen pocas, haces todo a prisas, no te concentras. Si lo que quieres es recorrer todos los caminos a la vez, sin siquiera mirar por donde pisas, no podrás caminar por siquiera uno. Concéntrate o estas cosas seguirán pasando —fue el único comentario que me hizo mi hermano.

Mi siguiente pensamiento fue que él no podía entender mi situación. ¿Cómo podría?, Un robot elegante e inteligente jamás podría imaginar siquiera mi vida. No había punto de comparación.

Y bueno, cosas malas siguieron pasando: tuve un corto circuito por exceso de trabajo. Me internaron, pero me sentía indigno de recibir toda esa atención. No me gustaba estar fuera de servicio; me hacía sentir aún más inútil.

Debí esforzarme más, así esto no hubiera sucedido. Si fuera un buen robot. Uno útil realmente... ¿No lo crees?

A menudo hablaba con la enfermera que me cuidaba, una adorable pero vieja máquina; muy hábil para la limpieza. Después de aquel comentario solo me miró y suspiró.

— Recuérdame de nuevo tu edad jovencito. Pero digas el número que digas, eres muy joven como para sufrir un *burn out*. Se movió calmadamente y luego añadió: —Te diré algo: no te conoces lo suficiente. Da igual si tu familia es matemática, tú eres de limpieza, como yo, mira tus partes y extremidades: fueron diseñadas para un entorno hogareño y no industrial, y no solo eso, tus aptitudes no son las mismas. Para mí es más fácil reconocer tu propósito por mi experiencia, pero tú tienes que auto conocerte. Saber lo que en verdad quieres hacer. Te debe dar igual lo que la demás gente espera de ti. Da igual si es tu familia. Haz lo que tú creas es correcto. Apostaría a que no te gustan los números, pero nunca tuviste la oportunidad de conocer nada más, por eso no puedes estar seguro. No tienes opciones, o al menos no unas que vengan de tu familia. Así que ¡fabrica tus propias



opciones! Crea caminos hechos solo para ti, verás cómo dejas de llamarte a ti mismo inútil.

Ese consejo me abrió los ojos y me dio el valor de hacer algo que nunca creí que haría: hacer algo diferente a los cálculos. Comencé de nuevo, desde cero y con la mente abierta. Y efectivamente descubrí que los trabajos de cocina eran lo mío. Aunque para muchas máquinas lo que yo hago es nada a comparación de matemáticas en una fábrica, para mí es lo mejor del mundo. Soy feliz. Ya no necesito la aprobación de las demás personas. Pero no te confundas, el esfuerzo siempre es requerido, porque a pesar de que sea algo que te gusta y quieres hacer, ten por seguro que habrá obstáculos. Así que ¡resuélvelos, sé que podrás!

Esfuézate para ser mejor. Pero no creas que el éxito se logra simplemente por despertar muy muy temprano por obligación, por sentirte culpable al no cumplir todas las tareas en un día, por buscar siempre hacer “algo más” a pesar de haber completado todas las actividades, por considerar actividades de recreación pérdida de tiempo, por poner algo a costa de tu salud o por dormir solo cuando te sientes agotado. De hecho, logras completamente lo contrario.

La orca de metal

Luis Alfonso Duarte Juárez
Promoción Social Integral A.C.
San Luis Potosí, S.L.P.

Nací en un día de invierno. El frío azotaba afuera; se veía cómo el aire elevaba la nieve y cómo los copos arrasaban. Lo único que recuerdo de ese día es que estaba a un lado de mi hermano mayor. Mi madre se estaba recuperando del parto. En ese momento yo no sabía qué significaba nacer: eso lo aprendería hasta que creciera. En aquellos, mis primeros días de vida, no quería cuestionar la vida y sólo entré como por inercia en un sueño profundo.

Pasé mucho tiempo dentro de la cueva. No podría decir cuánto. Todo era frío; un infierno helado. Un día por fin el frío extremo cedió un poco. Había llegado el momento de salir. El exterior me sorprendió; todo estaba cubierto de una cegadora blancura.

Empezamos a buscar comida. Caminamos un largo camino hasta encontrar un lago casi congelado, el cual estaba lleno de focas. Creí que solamente las observaríamos, aunque mi madre no tardó en avalanzarse sobre una, matándola, mientras las demás huían. Me dio mucha tristeza ver a ese animal inerte, aunque le di un mordisco y olvidé por qué estaba triste.

Cada día hacíamos lo mismo: cazar y volver a la cueva. Así pasamos dos años y medio, siguiendo la misma rutina.

Un día observé a lo lejos a una criatura extraña. Parecía asustado al vernos, como si le representáramos una amenaza. Mi madre lo miraba con familiaridad y recelo. Él estaba



paralizado, pero mi madre decidió ignorarlo y caminar hacia el lado contrario. Ése fue mi primer contacto con un ser distinto a nosotros.

Debido al tiempo, la comida empezaba a escasear. Las focas no estaban en la orilla y en el mar era más difícil cazar. Raramente comíamos y cuando lo hacíamos era sólo pescado. De pronto nos encontramos con un macho de nuestra especie. En el momento en que nos vio se nos echó encima, ¡quería comernos! Salimos corriendo de ahí pero el hambre nos debilitaba. Casi atrapó a mi hermano, cuando nuestra madre lo derribó. Ella estaba muy débil, ya que no comía mucho para cedernos el escaso alimento a nosotros, por lo que sus esfuerzos solamente sirvieron para retrasarlo. Mi madre perdió la vida en aquella batalla.

Llegamos a la cueva y lloramos todo el resto del día y la noche, aunque pronto pasó el duelo, porque había que preocuparse por sobrevivir. Además, ella sólo había adelantado su partida, pues iba a dejarnos a nuestra suerte en cuanto terminase el invierno. Entonces comprendí que la existencia es una batalla de supervivencias; sobrevive el más fuerte.

Después de ese suceso, duramos un tiempo más juntos mi hermano y yo, mas luego nos dividimos, ya que eso dictaba nuestro instinto. Esperaba algún día volver a verlo; los dos sabíamos sobrevivir en ese clima crudo, pero nos haría falta la compañía del otro.

Pasaron varios años, aunque cada vez el clima variaba de manera extraña: a veces hacía más calor del que yo podía recordar haber vivido en toda mi vida. Entonces el suelo se fragmentaba muy rápido, y, aunque al principio resultaba divertido resbalar, cada vez era más difícil cazar; a veces trataba de tomar una foca pero el suelo se desprendía, me hundía y la foca escapaba. Duraba días sin comer. Llegué a pensar en recurrir al canibalismo, pero recordaba mi historia y me resultaba una aberración. Sobrevivía apenas comiendo peces que estaban en lugares fáciles de atrapar.

A veces me perdía en la tundra sin lograr encontrar mi guarida. La geografía había sufrido cambios radicales con el pasar del tiempo a causa del clima. Pero lo peor llegaría cuando cumpliera quince años de edad.

El clima seguía muy extraño. La situación, en lugar de mejorar, empeoraba. Cada vez era más duro soportar el hambre. Un día vi algo en medio de una duna; parecía el cuerpo de uno como yo. Me enteré que no murió por hambre, sino a causa del canibalismo. Seguí andando y encontré otro de los míos que había muerto a causa de asfixia por intentar comer una de esas cosas extrañas que de unos años para acá flotan en el agua.

De pronto vi a lo lejos a otro de mi especie. Se trataba de otro macho. Cuando notó mi presencia empezó a correr hacia mí; invadido por el terror, huí porque no estaba en condiciones aptas para luchar con él. Me alcanzó y se abalanzó sobre mí. En ese momento vi que se trataba de mi hermano. Le supliqué que se detuviera haciéndole ver que era yo; entonces recobró la cordura. Me soltó y se puso a llorar desconsoladamente. Lo calmé y se excusó diciendo que el hambre lo dominó y lo hizo enloquecer. Él no quería ser caníbal.

Volvimos a vivir juntos. Después de todo, éramos hermanos. Un día mientras hablábamos del comportamiento del clima, sin aviso, a mi hermano le atravesó una cuchilla por la panza y cayó muerto. En ese momento empecé a huir sin saber bien de qué, y vi una orca de metal de la cual bajaron varios seres con piedras afiladas y cosas extrañas que cargaron a mi hermano yéndose con su cadáver.

Nunca comprendí por qué se lo llevaron. Nosotros no les hicimos nada. Tal vez lo querían de alimento. Eran seres inteligentes. Utilizaban armas muy específicas para cazar, como aparatos que atacan de lejos y humo negro que va destruyendo el hielo. Evidentemente son cazadores muy astutos y veteranos.



Me alejé de ese lugar lo más que pude y después entendí que estaba solo en esta vida: mi hermano y mi madre estaban muertos.

Pasé un tiempo vagando, sin encontrar alimento, y mis probabilidades de vivir disminuían cada vez más. Veía cómo las orcas de metal se volvían cada vez más comunes hasta volverse parte del paisaje. Tan sólo esperaba el momento en que me cazaran a mí.

Era primavera el día que sucedió. Me localizaron y corrieron hacía mí con cuchillos y lanzas. Logré escapar. Pasé tres días sin comer hasta que no aguanté más y me desmayé en un lugar donde estaba muy vulnerable. Desperté dentro de una caja. Observé que tenía algo de pescado en una charola y lo devoré sin pensarlo dos veces. No me habían matado aún. Y yo, tenía comida, pero no mi libertad. Ellos tenían poder sobre mí. El mundo estaba a punto de cambiar.

Tiempos de Guerra

Regina Leyva Gómez

Preparatoria de la Universidad Marista de Querétaro

San Juan del Río, Qro.

Era el primer día de su primer año de primaria para el pequeño Yure. Sus padres le dieron dos besos en la mejilla y lo dejaron ir a aquel salón colorido al fondo. Yure se ajustó aquella chamarra pesada que su madre le obligó a usar; le agradeció en su mente, ya que Kiev en estas fechas era muy frío. Abrió su mochila para verificar que su sándwich estuviera en su lugar y si había traído a Oswald consigo, su esponjoso oso de peluche.

Se asustó al notar que una señora corpulenta y de gran altura acercó a su rostro un aparato para tomarle la temperatura. La mujer solo le dio un asentimiento para que pudiera pasar.

Tomó uno de los asientos de hasta el fondo, era una mesa grande de color rojo. Mientras los demás niños jugaban en el centro de la mesa, Yure se dedicó a observar el gran ventanal del salón; veía como las aves volaban, parecía que bailaban al ritmo del viento, podía sentir el frío golpeando su cara. Tan sumido estaba en sus pensamientos que no se percató de los llantos y gritos de maestros y niños. De repente un golpe...

Una bomba cayó del cielo. Yure vio cómo el gran pájaro de metal, fuerte e imponente, dejaba caer una bola de fuego de su interior. Vio como aquellas aves bailarinas morían de dolor en la flor roja.



Todos corrieron hasta los refugios. Pero Yure se quedó helado observando cómo aquella bola de fuego caía, ocultando el cielo azul. Un zumbido llenó sus oídos y sintió como era golpeado por la pared quebrándose. Cerró sus ojos.

Despertó. No podía moverse, sentía cómo un líquido rojo bajaba de su frente hasta sus labios. Lloró y gritó con todas las fuerzas que su pequeño cuerpo le permitió; pero la voz no salía de su boca. Quería quitarse su cubrebocas azul, pero sus manos quedaron atrapadas entre lo que fueron sillas y mesas del salón. Lo único que podía hacer era cerrar sus ojos e imaginar lo que alguna vez fue su vida, lo que ahora parecía solo un sueño.

Recordó la primavera de dos años atrás. Era un día soleado, con muchas nubes, ese día fue al parque con sus padres y su primo, quien era su mejor amigo: Krisha. Recordaba la brisa azul, la divertida comezón que el césped provocaba en su nariz. La cara de asco de Krisha cuando supo que su tía le había puesto lechuga a la empanada de Borsch.

Una lágrima resbaló de sus mejillas en el presente. Y luego la tormenta regresó al recordar que un día todo cambió.

Desprevenido, un día su madre solo le dijo que por ahora no podrían salir, su padre dejó de estrechar su mano y le colocó aquella molesta máscara azul que ahora no lo dejaba respirar. Recordó lo bueno; recordó los pasteles de su madre, los maratones de series con su padre hasta la madrugada, ver a su familia a través de aquella pantalla en el computador; así Yure estuvo en el aniversario 50° de los abuelos, la graduación de su prima Masha, entre otros festejos.

También recordó lo peor. Recordó a su madre llorando en el teléfono desconsolada, al parecer a Krisha lo había atacado aquel

temible monstruo con púas al que ahora chicos y grandes temían. Krisha estaba conectado a máquinas que lo hacían respirar. Yure recuerda que la última vez que lo vio estaba en aquella incómoda cama de hospital, conectado a esa máquina. En el presente sonríe al saber que lo último que le dijo fue “bear”. Ese día quería impresionar a su primo con sus conocimientos en inglés, cuando Krisha lo miró, una gran sonrisa se hizo presente.

Krisha murió de neumonía unas horas después. Sólo supo que lo hicieron polvo.

—¡Oswald! —pensó Yure. Oswald fue el regalo que Krisha le regaló en su 4° cumpleaños, era especial.

En su mente unió las piezas del rompecabezas. Krisha era la gran bola de fuego y tenía a Oswald consigo, y lo esperaba para jugar. De su pequeño cuerpo, la voz de Yure se hizo presente.

—¡Auxilio! —gritó hasta que sus pulmones se cansaron. Volvió a cerrar sus ojos.

De repente, sintió como un brazo fuerte lo jaló y al fin vio la luz.

—Niño, ¿estás bien? —preguntó un hombre alto y fuerte, de ojos azules y mirada firme, vestido con un ancho traje verde de manchas y un arma que seguro no era para la piscina.

—Sí —dijo Yure aliviado y con una sonrisa.

—Dame tu mano y salgamos de aquí —dijo el hombre.

—No —contestó el niño. —No sé quién eres, mi mamá me dijo que no me debo ir con extraños y que ya no nos podemos dar la mano —añadió con firmeza.



—¿No quieres salir a ver lo hermoso que está el día? —contestó el hombre. —El sol brilla, las personas se sientan en el césped a comer empanadas y vi un camión de helados pasar, ¿Te apetece uno?

—Si —contestó el pequeño con ilusión. —¿Me llevarías al parque por favor? Mi primo Krisha está esperándome para jugar con él.

—Por supuesto —dijo el mayor.

Yure, con más confianza, tomó la gigantesca mano del hombre y salieron de ahí.

En el camino conoce mejor al hombre. Su nombre era Sacha. Tenía 24 años y era soldado. Vive en Moscú, sus padres trabajan administrando una gran granja de papas, le gustaba el frío y su helado favorito era el de chocochips.

Entre bromas y juegos Yure le contaba de su primo, de su familia y de cómo terminó atrapado en los escombros. Pudo ver que por el rostro de Sacha resbalaba una lágrima.

Al fin llegaron al parque. Sacha tenía razón. El cielo era de un azul profundo, había muchas nubes y el pasto era verde como las olivas. Pero Sacha se equivocó, la gente no estaba sonriendo, en sus rostros se veía angustia y temor. Pero al ver al pequeño hasta el más amargado le dio una hermosa sonrisa.

Sacha y Yure se sentaron en el parque. Y observaron las nubes.

—Ésa parece un tractor —dice Sacha. —Me recuerda los días de invierno, cuando mi padre sacaba las pocas papas de cosecha con su tractor. Rió,

—Ésa parece un helado —dice Yure. —¿Podemos ir por uno? —preguntó con inocencia.

—¡Pero claro que sí! —dijo Sacha con una sonrisa.

Llegaron a una heladería local, donde el dueño los recibió con una sonrisa.

—¡Espera! —gritó Yure-. —¿No me pondrá gel y checará mi temperatura antes de entrar?

—Oh, ya lo olvidaba —rio el hombre gordito y pequeño.

Yure se levantó de puntillas para alcanzar el termómetro y untar gel en sus diminutas manos. Del local salieron con dos helados de chocochips.

Al sentarse en una banca, Yure tropieza con varios ladrillos y casi su helado se cae. Pero algo llamó su atención, había un brazo peludo café saliendo de ellos. Quitó los bloques y descubrió que era Oswald.

Ambos se sentaron al lado de Sacha.

—Krisha no vino a jugar —dijo el menor algo decepcionado.

—Tal vez tenía tarea que hacer —contestó Sacha. —Él no vino, pero te dejó este hermoso mundo, donde no siempre el cielo es azul, pero la niebla se hace polvo, dejando ver el día más hermoso que nuestros ojos verán.

Playa del silencio

Luis Adalberto López Díaz

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

— ¡Hey mira, hay una tienda abierta!

Efectivamente, allí entre las casetas deshabitadas de la playa y las atracciones cerradas, había una ventana abierta y una señal de movimiento, un brazo colocando vasos en un mostrador. Miré hacia la playa. La arena era de un color marfil, cubierta de manchas esporádicas de conchas marinas, coberturas que habían sido arrastradas hasta acá quien sabe hace cuánto tiempo, los pequeños ex hogares de criaturas arrastrados a la orilla, luego de vuelta al océano, luego de vuelta a esta playa. Era increíble cómo la falta de las abrasantes multitudes, con sus recolectores de esas conchas de colores, permitía tal formación de manchas en la asolada arena. Un último vistazo a lo largo de la orilla y hacia el horizonte en cualquier dirección, podía confirmar que además de esa tienda... nadie.

—Sí, increíble —contesté.

Nos acercamos a través del camino arenoso hasta las decoloradas paredes de la tienda. Detrás del mostrador, saltando de un lado a otro, moviendo tazas, platos y demás, una señora de rostro delgado y pelo semi-encrespado, de un color dorado degradado que parecía tener desde hace tiempo. Sonrió, sus dientes blancos como el mármol haciendo contraste contra su piel morena y arrugada. —

—Buenas.



—Buenas —dijo mi amigo— hace mucho tiempo que nadie abre en la playa. Yo y Andrés desde hace unas semanas salimos a tomar aire por aquí casi todos los días—.

La señora comprimió sus labios. —Bueno, hoy se cumple un año desde que mi esposo muriese, pensé que debía hacer algo para marcar su... ida.

—Lo siento —dijo Andrés.

La señora hizo un movimiento con el brazo. —Bueno, bueno ¿Qué se les antoja? Tengo de todo, tacos, cebollas fritas, quesadillas, hot dogs, café, aguas....

—¿Me puede dar unos tacos de 5 pesos, por favor, con una coca? Y, Cristian, ¿tú que vas a pedir?

—No sé, lo mismo supongo, por favor — dijo.

Sin decir nada, la abuelita se dio la vuelta y se ocupó de freír la carne en una plancha. El olor a gaseosa recién abierta comenzaba a impregnar el aire. Volví y miré hacia la playa. A lo lejos, parecían formarse nubes.

Dudé. —Emm, ¿no había abierto desde que... su marido murió?

—Estuvimos casados cincuenta y cinco años... cincuenta y cinco largos años, ¿puedes creerlo? Pero luego... esto pasó.

—Lo siento —dijo Andrés. Por sus ojos empañados, supe que lo decía en serio.

La mujer se rio: —Yo igual... pero no extrañaré sus ronquidos.

Detrás de nosotros las olas acariciaban la playa, como lo habían hecho desde el principio de los tiempos, sin duda lo harían por la eternidad, o por lo menos hasta que nuestro planeta fuera subsumido por el sol. Sentí el sol de verano en la nuca. —Me alegro de conocerle. ¿Cómo se llama, si no le importa que se lo pregunte?

—Espera, ¡mira! —exclamó ella, señalando el mar. Nos volvimos hacia el ondulado paisaje azul marino. En el lejano horizonte se veía algo inusual: ¡Humo! La abuelita sacó unos binoculares y, apoyando los brazos en el mostrador, miró hacia el horizonte.

—¿Qué ve? —preguntó Andrés. Durante un minuto, la anciana no dijo nada, luego se levantó y puso los prismáticos en el mostrador frente a nosotros. —Echa un vistazo.

Los cogí y miré hacia el mar. Entonces comprendí. —Ah, cierto ya no hay donde enterrarlos—. A lo lejos, nubes de humo. Estarían cremando cuerpos.

Nadie habló. Inclizamos la cabeza en señal de respeto para aquellos, los muertos por culpa del virus, yéndose de esa forma, pero todos sabíamos lo que significaba.

—Están listos. —La anciana puso dos platos de porcelana de patrones de colores. En ellos estaba nuestra comida recién salida, con las tortillas justo al punto. Sentí que mis papilas gustativas se volvían locas. Luego, dos grandes vasos de vidrio llenos de Coca-Cola. —¿Quieren hielos y aparte picante? —preguntó.

Andrés sonrió. —Si, hielo para los dos por favor, sin picante para mí.

La anciana comenzó a echar los cubos de hielo con una bandeja, intentando que no se le resbalara alguno. —¿Cuánto? —preguntó Andrés.

—A cuenta de la casa. Ésta va gracias a cierta persona. Una mirada sutil a la foto del marido que tenía en una esquina de la pared.

—Oh, es muy amable.... gracias por haberle acompañado. Una brisa cálida sopló en nuestras caras. Había un olor a algas. Andrés miró hacia abajo, moviendo arena en forma de círculo con un dedo del pie. —¿Cree que alguna vez terminará?

La anciana sonrió y vi una muela de oro en la parte inferior de su dentadura que no había notado antes. —Vuelve aquí el año que viene por estas fechas, 2022, y te lo contaré. Detrás de nosotros, las olas chocaban, esculpiendo ondas en la arena como siempre lo hacían, con o sin virus.

Doña Luisa y el conejo marrón

Sofía Camila Bonilla Fernández
*Bachillerato de la Universidad Marista
Ciudad de México*

No hace mucho que la reina invernal había quitado sus elegantes mantos de toda la inmensidad del Valle Naranja, los secos pastos pronto se llenaron de vida y las flores adornaron con gracia los lienzos vacíos en los jardines locales. La primavera había llegado y, poco a poco, todos los habitantes de la pequeña comunidad despertarían después de cuatro meses de profundo sueño.

La primera en levantarse fue la señora Luisa, una pequeña ratona que hace tres otoños había perdido a su esposo a causa de un incidente con una podadora eléctrica; tenía dos hijos pero éstos, al ser mayores, se habían mudado lejos de casa y pocas eran las cartas que llegaban a sus nombres. Sin poder vivir en la pena y menos en la soledad, Doña Luisa había adoptado a su manera a toda criatura menor que tuviera una residencia en el valle, pronto fue rebautizada como “Mamá Luisa” por toda la extensión de terrenos que cruzaba en su camino diario hacia el mercado.

Doña Luisa era conocida porque nunca estaba sin quehacer; apenas pasaban unos minutos después de despertar y ya estaba lista para volver a la cómoda rutina: estiró todos sus pequeños huesos y sintió cada una de sus vértebras crujir ante el primer movimiento en varios meses, ajustó sus



zapatos de charol y, sin ninguna clase de prisa, ató los listones de su decorado mandil, el sol apenas estaba saliendo así que intuyó que tenía unas cuantas horas para preparar un desayuno capaz de complacer hasta al más exigente. Y así lo hizo; un apetitoso banquete se extendió como la comida de un rey sobre la vieja mesa de roble donde pronto toda la cuadra se sentaría gustosa a comer y agradecer lo que la vida les había traído, un ritual que se había repetido a gusto de todos durante al menos un par de años.

Al colocar la última taza de té, escuchó el primer par de toques sobre la madera de la entrada: se trataba de Ramón, el castor zapatero, y su esposo Jorge, una ardilla aprendiz de panadero. A Doña Luisa le avergonzaba admitirlo, pero al principio la idea de dos hombres como pareja le parecía, por decir poco, un tanto imposible; al menos hasta que dentro de ellos vio el mismo cariño incondicional que había experimentado años atrás con su único amor. Había aprendido a aceptar sin distinción a todos los que bajo su manto florecían. Pronto más criaturas aguardaban afuera del portal de la casa familiar. La señora Claudia había llegado con sus tres hijos y una hogaza de pan aún caliente, el señor Ricardo llegó junto a su madre, con varios tarros de mermelada casera, uno para cada uno de los presentes; incluso la niña Margarita —una escurridiza tuza— había traído una variedad extensa de moras que no habían alcanzado a madurar. La morada, lenta pero constantemente, se había llenado de vida a la que todos estaban acostumbrados, excepto por un lugar.

Doña Luisa conocía de memoria a todos los que en su andar se cruzaban, había aprendido sus nombres, sus rostros, especies y ocupaciones, y de ninguna manera había contado mal al poner los manteles en su mesa, alguien faltaba ahí y simplemente no era normal. Recapituló su mañana, a quién saludó, con quién

conversó, y como si se tratara de una película, un par de orejas largas y caídas se posaron en su memoria y se grabaron sin querer. Aquel lugar vacío pertenecía al conejo más marrón de todo el Valle, Bernardo.

La cabeza de Doña Luisa pronto se llenó de toda clase de pensamientos que buscaban la razón del por qué el joven lagomorfo no había salido de su oscura madriguera; que alguien no despertara con la primavera nunca significaba algo bueno, por lo que se aferraba a la idea de que tal vez solo se le había hecho tarde o alguna clase de inconveniente inofensivo se había presentado. Dentro de sí, sabía que la razón iba más allá. Sin poder hacer frente a los intrusivos pensamientos que empezaban a carcomer su mente, Doña Luisa tomó su pequeño bolso y sin decir ni una sola palabra marchó firme y rápida hacia el escondite del conejo. Dio un golpe a la puerta, luego dos y luego tres, ninguno tuvo respuesta; buscaba la forma de forzar una entrada cuando un pequeño “clic” se oyó desde los adentros de la casa. La puerta estaba abierta, pero nadie salió a recibirla.

Vaciló durante unos cuantos segundos antes de abrirse paso dentro de la estrecha, sucia y oscura vivienda; lo que alguna vez había sido una cálida sala ahora no era más que una habitación irreconocible con un olor extraño. Sentado en el rincón más oscuro, la figura perdida de Bernardo se asomaba extrañado para ver a la señora Luisa que permanecía inmóvil en la puerta principal. El silencio reinó por lo que parecieron ser horas, cuando el conejo por fin habló.

—Mamá Luisa, ¿qué estás haciendo aquí? ¿Es que no ves que aún es invierno?. Su voz intentaba imitar el tono juguetón que siempre había tenido con la señora, pero el



inegable desastre que lo orbitaba evidenciaba con tristeza que no era así.

La ratona caminó cuidando cada uno de sus pasos hasta quedar frente al conejo, miró sus ojos como si pudiera ver a través de ellos, buscaba en la inmensidad de la obsidiana las palabras correctas y rezaba en su interior porque su esposo le diera el camino. Ella sabía que Bernardo no estaba bien, el lento desplome de las largas orejas marrones era solo un reflejo de cómo se sentía, y estando ahí, frente a él, se dio cuenta de todo lo que el menor intentó decir sin hablar. El conejo estaba listo para morir en el invierno, había pasado meses distanciándose de todos, regalando sus cosas y sin guardar comida para subsistir durante la hibernación; el hecho de que aún siguiera vivo después de meses sin alimento era un verdadero milagro que Doña Luisa no sabía cómo preservar. Sus pequeñas manos tomaron con delicadeza los costados de la cara del conejo y con cuidado trazó con sus dedos el camino morado que se asentaba bajo sus ojos.

Doña Luisa había pasado por alto todas y cada una de las banderas rojas que el solitario y triste conejo marrón había puesto frente a ella. Abrazó a Bernardo y no se permitió soltarlo hasta estar segura de que no se iría a ningún lado. El joven marrón se sintió expuesto, desnudo y avergonzado ante la mujer que más quería, sabía que había sido descubierto y estaba listo para justificarse de una y mil formas, pero había algo en ese abrazo que no lo dejaba, sentía a través de su piel la comprensión y el dolor de Doña Luisa. Inconscientemente se encontró a sí mismo llorando como un bebé inconsolable que se aferra a los brazos de su madre con dolor.

Y aunque aún quedaba un largo camino por recorrer, Bernardo ya no se sentía tan solo cuando recordaba el pequeño brazo

de Doña Luisa aferrándose a él. La comida de ese desayuno supo mejor que cualquier cosa que jamás hubiera probado y no porque no hubiera comido en todo el invierno, sino porque por primera vez en mucho tiempo, se sintió con la voluntad de poder cambiar.

Una puerta

Mariana Dayana Rodríguez Díaz

Preparatoria de la Universidad Marista de Querétaro

Querétaro, Qro.

Una puerta, un muro de madera, centímetros de grosor duro, roca impenetrable que nos separaba. Es por nuestro bien, si, pero como dolía saberlo del otro lado lejos de mi roce, de mis besos, de mis caricias, de mi persona en sí.

Un virus atenta contra la vida, pero el humano se volvió a creer más fuerte que la naturaleza, y ahora por nuestro orgullo estamos pagando un alto precio, que más que destruimos biológicamente, nos va acabando poco a poco con la distancia.

“Positivo a Covid-19”, decía el papel que acabó con mi vida en unos segundos. Una maldita enfermedad que me arrebató a familiares y amigos, y que ahora también quería quitarme la vida.

Mas no todo estaba perdido porque mi novio Mot no se separaba de mí ni un segundo. Todos los días me subía el desayuno y se quedaba detrás de mi puerta haciéndome compañía. Yo me seguía preguntando algo: ¿Cómo puedes amar a alguien que no has visto en días? ¿Cómo es que mi madre y mi familia no se olvidaban de mí con el paso del tiempo?

—Aquí tienes tu desayuno, Carol —me dice Mot del otro lado de la puerta. Escuchar su voz me hace sentir un poco mejor, pero no se lleva el dolor que recorre mi alma entera al saber que no puedo sentir sus brazos. Sin mencionar los malestares físicos.



Abro un poco la puerta y lo dejo introducir poco a poco una charola con mi alimento.

—Gracias cariño —digo mientras tomo una rebanada del pan con mermelada que me trajo. Han pasado cinco días desde que me enfermé y en ningún momento se ha alejado de mi lado, siempre me trae mi desayuno e intenta darme lo que sabe que me gusta.

—Mermelada de fresa, porque es la más rica, ya que está hecha de fresas, la fruta más afrodisiaca del mundo —dice citando mis palabras de cuando ambos podíamos comer juntos, y le argumentaba por qué la mermelada de fresa era la mejor. ¡Cómo extraño esos momentos!

—¿Y tú? —alcanzo a decir antes de que un ataque de tos me atormente. Las ganas de volver el estómago vuelven, pero hago varias respiraciones para intentar que el aire llegue a mis pulmones.

—Yo ya comí algo... No te preocupes.

Claro que me preocupo, estar sentado del otro lado de la puerta no debe ser divertido, y más cuando con quien hablas apenas puede decir unas pocas palabras sin que le venga un ataque de tos.

—¿No tienes nada más que hacer que estar con la enferma?

—No.

Era tan tierno cómo dejaba de lado todo para poder estar acá; no lo dice, pero sé que tiene que ir a trabajar, que ya no se le ocurren más temas de conversación, que está cansado, que le duele la espalda, que quiere dormir en su cama y no en el frío piso.

—No tienes por qué quedarte acá, estaré bien.

—Yo lo sé, tienes que estar bien. Pero si no puedo verte, ni abrazarte, quiero escucharte, es como una historia de romance de esas que lees...

¿Qué hice para merecer tanto cariño? Tal vez en otra vida fui muy buena y ahora se me está pagando con el dulce sonido de su

voz. Tal vez no hice nada bueno, pero simplemente así lo tenía prescrito el destino. Sea lo que sea lo agradezco eternamente.

—¿Puedo leer uno? Para pasar el rato si quieres...

—¿No te dolerá más la garganta?

Siempre atento a mí, preocupándose por mí y lo que siento ¿Como no quererlo? Y es que así es el amor, te puede hacer sentir la persona más afortunada del mundo, o bien te puede hacer sentir una mierda que no vale nada.

—Adelante.... Pero que sea tu favorito.

Un libro, dos libros, tres libros... El tiempo a su lado pasaba más rápido, los malestares parecían quedar encantados con su compañía, el calor se volvía un frío caliente, y el frío una caliente brizna.

—(El Principito, 1943, Antoine de Saint-Exupéry) "Amar es la confianza plena de que pase lo que pase vas a estar, no porque debas nada, no por posesión egoísta, sino estar, en silenciosa compañía. Amar es saber que no te cambia el tiempo, ni las tempestades, ni mis inviernos. Dar amor no agota el amor, por el contrario, lo aumenta. La manera de devolver tanto amor, es abrir el corazón."

—Qué cierto es eso —dice del otro lado de la puerta, puedo sentir su presencia y calor a través de ésta. Éstos son los momentos en los que más me duele no poder tenerlo a mi lado, porque lo amo con locura, y cada segundo que pasa y caigo en la cuenta que tal vez muera sin besar sus labios de nuevo, muero un poco más lento.

—Yo ya lo sabía...

—¿En serio?

—Desde que enfermé has estado aquí, tienes plena confianza en que me recuperaré, has estado aquí siempre, me traes el desayuno, me haces plática, me cuidas, me quieres... No me cabe duda que el amor va más allá de un contacto y que si es contigo no me molestaría estar enfermas el resto de mi vida.



Lágrimas corrían por mi rostro, pero no lloraba por tristeza o dolor, lloraba de la alegría que mi palpitante corazón sentía al poder experimentar el bello sentimiento de sentirse amado.

Este mal, virus, enfermedad, que atentaba contra la humanidad, podía ser muy fuerte, podía incluso matar a millones con facilidad, pero no podía combatir contra el amor.

Y no solo me refiero al amor de pareja. El virus no podría matar el amor de una madre contagiada a sus hijos, tampoco el de un maestro contagiado a sus alumnos, ni el de un joven a sus amigos.

—Aquí seguiré siempre. No necesitas verme para saber que estoy contigo.

Amar a la distancia es el amor más puro, no esperas nada a cambio. Amas sin ver y sin tocar, las películas lo pueden representar, pero no es ficción, es realidad y esta situación que el mundo vive vino a demostrárnoslo.

—Llevo días sin verte, pero puedo apostar a que llevas tu pantalón del pijama aún, y no llevas camisa; “hace calor” piensas, tu barba debe estar un poco más larga que antes, pues no te has rasurado. No los veo, pero imagino tus rizos despeinados cayendo por tu frente.

—No te veo, pero sé que estas usando mi polo para tener mi olor presente, tu cabello lo recogiste en una trenza que cae sobre tus hombros, y aunque tus párpados estén cansados se ven hermosos y brillantes con el celeste de tu mirar.

Pasaron los días y yo estaba curada al cien por ciento, me sentía tan bien.

Mas todo se volteó de nuevo y me hallaba de nuevo tras la puerta. “Positivo a Covid-19”. Mot se había contagiado, pero ahora sabía mucho más y me mantendría a su lado tal y como él lo hizo. Para amar no necesito verle, tocarle, o sentirle, podía a marlo por su voz, por sus detalles, por su confianza, por su presencia.

Esta situación pasaría, y tarde que temprano volvería a salir para poder estar a su lado, aunque por ahora nos separara una

roca impenetrable, centímetros de grosor duro, un muro de madera. Una puerta.

El suplicar de un alma

Ana Valeria Hernández Herrera
Universidad Marista de San Luis Potosí
San Luis Potosí, S.L.P.

Red flag: No pedir ayuda y aparentar estar bien.

Como siempre, durante cada oscura noche podía escuchar las voces desde el armario seguidas de golpes y lo que podría asegurar que eran gritos de ayuda. Mi habitación a oscuras, daba un toque lúgubre y de soledad, la poca iluminación que existía en ese momento provenía de un tenue rayo de luz lunar que entraba de forma discreta por la cortina, que se movía bruscamente por culpa de la ventana, dejando pasar el gélido y feroz viento invernal. Me encontraba recostado en la cama con una cobija que apenas dejaba ver la mitad de mi rostro, esperando a que mágicamente el sol llegase a mi salvación y así alejarme de esta sensación que me aterrorizaba; a pesar de eso, luchaba contra ella desde los diez años.

Desde mi infancia puedo recordar cómo, en compañía de mi fiel oso de peluche, tomaba valor para abrir la puerta de aquel tétrico y sombrío armario; al instante me causaba miles de sensaciones; y todas me incomodaban lo suficiente como para reconocer que no era algo pasajero.

Eran las dos de la mañana, cuando con dificultad logré arrastrarme hasta la ventana, sin poder usar mis ojos, pues la mitad de mi cuerpo ya se encontraba descansando; y al



cerrar la ventana me sentí como ese niño inseguro e indefenso de siempre, que huye de sus problemas sin pensarlo dos veces.

Regresando a mi cama vi aquel oso, mi única compañía real, la que nunca me abandonaría, pero ¿y si él tuviera vida? ¿qué pasaría? Al instante, mi mente me torturó con la terrible imagen suya abandonándome, al igual que el resto de las personas que prometieron nunca dejarme, pero eso era ridículo ¿No?, no lo iba a permitir, me aferraré, nunca más quiero volver a estar solo, no estoy listo, no quiero más dolor.

Los sonidos del armario se intensificaban a medida que mi mente me atormentaba con la idea de que mis mayores miedos se volvieran realidad, y aquellos golpes eran casi capaces de tirar la puerta, para que lo que sea que se encontraba tratando de salir, llegue por mí finalmente. “¿Qué tan difícil es estar bien?” Era mi pregunta obligada cada amanecer, cuando ya no podía aguantar ni un segundo más; si tu problema es mental, se puede arreglar en un chasquido, si no, dos analgésicos serían más que suficientes, después de todo esa rutina tan nociva me había funcionado muchos más años atrás. Al momento de salir de este tramo de oscuridad en mi vida, con sonreír es suficiente, y una que otra risa para que las personas supongan que no te estás desmoronando; ¿El peor delito es esconder lo que sientes? O ¿acaso que alguien piense que tus problemas te superan y te ahogan? Si bien infinidad de personas hablan de lo malo que es no pedir ayuda, yo tengo un estatus que cuidar... nadie debe saber cómo me siento.

Ahora que esta habitación pasa de ser un lugar de descanso a mi perpetua prisión, me doy cuenta de lo pequeña que puede ser; no necesito mucho espacio, no me aferro a nada, y cada día estoy más abandonado; mi herido y desolado corazón deja de

latir mientras el resto envidia mi vida perfecta, pero todo ese mundo es sólo una vaga ilusión de una feliz pero inexistente realidad... me gustaría ser algo imaginario, algo que sólo pueda ver la gente en sus recuerdos.

Son las cuatro de la mañana, y aquellos gritos de dolor en el armario ya se han ahogado; tal vez aquel ser por fin se rindió, pero probablemente extrañará no estar solo del todo; jamás nos llevamos bien y no se calmaba cuando quería pensar en mi dolor, y tampoco me dejaba dormir en realidad, pero ahora sé que era solo miedo.

Es muy tarde y no sé qué hacer, seguiría mi rutina, pero es hora; estiré mi mano y tomé un frasco con pastillas para dormir, son un gran aliado en algunas ocasiones; después de poner todas mis fuerzas en ese frasco, por fin logré abrirlo; y con mi mano débilmente tambaleando las pasé a mi boca, y por mi garganta con la ayuda de un vaso de agua, no sé si bebí una ¿Quizá dos...? ¿O tres? O todo el frasco. Pero espero que eso me ayude a poder finalmente descansar.

Los ruidos del armario se calman; y poco a poco se convierten en tristes y débiles sollozos, jamás me atreví a encarar aquella criatura, pero abrir el armario tomando la mano de mi fiel oso, no era la manera. Eso que estaba escondido entre las sombras... eso que pedía a súplicas poder salir, y golpeaba agresivamente con todas sus fuerzas... era lo que quedaba de mi fragmentada alma tratando de sobrevivir y de lograr ser verdaderamente feliz.

El arrepentimiento llena rápidamente mis ojos de lágrimas. Ya es tarde para ver atrás, y aunque pude haber buscado ayuda, por fin siento paz; esa paz que busqué por tanto tiempo



y jamás pude hallar en mi corazón. Lentamente mis párpados se comienzan a sentir pesados y viendo a mi ventana donde se encuentra la luna en su más vívido y bello esplendor doy mi último suspiro. No sabía que el mundo podría ser tan bello, y en cierta parte feliz; tan feliz como el mundo siempre creyó que soy; tan feliz como lo deja ver un mundano perfil en alguna red social. Eso es suficiente para tener una vida perfecta a ojos de los demás. Mi dolor me atormenta por no darle la oportunidad a pedir ayuda, y siempre esconder lo que soy... lo que era... y lo que dejaré de ser.

Cierro mis ojos lentamente, para que imaginen que sólo duermo. No me gustaría que alguien piense que me suicidé... ¿Qué dirían de mí?

No puedo sentir nada más.

¿Así se siente estar muerto?



ENSAYOS

La pandemia

Diana Angélica Zamora Martínez
Bachillerato Asunción Ixtaltepec
Asunción Ixtaltepec, Oax.

Mi municipio es Santo Domingo Tehuantepec, que geográficamente está dividido en dos áreas: La parte principal colinda al norte con los municipios de Magdalena Tequisistlán, Santa María Jalapa del Marqués, Santa María Mixtequilla, San Pedro Comitancillo y San Blas Atempa; al este con los municipios de San Blas Atempa, San Pedro Huilotepec, Salina Cruz y el Océano Pacífico; al sur con el Océano Pacífico y el municipio de Santiago Astata; al oeste con los municipios de San Pedro Huamelula, San Miguel Tenango y Magdalena Tequisistlán. La fracción restante colinda al norte, este y sur con el municipio de Santiago Lachiguri; al oeste con los municipios de Santiago Lachiguri y Santiago Ixcuintepec. (*)

Al principio de la pandemia, cuando las autoridades y organismos determinaron suspensión de clases, se nos decía que eran unos días libres, que volveríamos a las aulas y a nuestra vida cotidiana en poco tiempo, pero de repente se empezaba a escuchar en los noticieros que día con día aumentaban los contagiados de este virus, las muertes aumentaban cada vez más y nos fuimos dando cuenta que esto no era cuestión de unos días, sino que esto iba para largo y cada vez se hacía más complicado todo.



Hospitales llenos, personas exigiendo que se les atendiera, vecinos muriendo, negocios en quiebra, la economía cada vez se iba desplomando más y más (al menos eso es lo que pregonaban en los medios de comunicación). Sin duda, al principio ni los médicos, por más conocimiento que tuvieran, sabían cómo manejar o tratar de frenar los contagios, no se sabía con qué medicamentos tratar al paciente COVID. Se sabía muy poco sobre esta enfermedad. Y así fue como empezó LA CUARENTENA INTERMINABLE.

Unos decían que consistía en 14 días, otros que en 40, en los cuales teníamos que estar completamente en casa, cuidándonos con todas las medidas de sanidad que en ese momento se promovían un sinfín de veces y formas en la radio, televisión y los demás medios de comunicación.

Todo fue tan trágico, ya que de lo único que se hablaba en las redes sociales era del COVID y de los cientos, miles y luego millones de casos que había día con día, eran días llenos de estrés, miedo, angustia y mucha tristeza.

Se empezaron a cerrar todos los establecimientos públicos, centros comerciales, restaurantes, bares, etc. Lo único que al principio no se cerraron fueron los mercados y tianguis, ya que a pesar de los acontecimientos necesitábamos seguir comprando víveres, comida y cosas de primera necesidad. Al anunciar el cierre de tiendas transnacionales la gente entró en pánico, empezaron a comprar por muchísima cantidad cosas innecesarias que al mismo tiempo no se ameritaba tanto, ya que también son vendidas en tiendas pequeñas.

Al principio, pues todo iba bien con el cierre de dichos establecimientos, pero llegó un punto en el que los negocios

relativamente pequeños ya no podían más, necesitaban reabrir porque también sus familias dependían de esos ingresos. Muchas personas se quedaron sin trabajo, a otras les redujeron el sueldo y esto era lo que más preocupado tenía al país y a todos, porque ¿cómo querían que nos quedáramos en casa si necesitábamos salir a buscar los alimentos y el sustento diario? Así que unas semanas después se reabren las tiendas, claro, con todas las medidas preventivas y con un horario laboral más corto.

Sin duda desde el comienzo del año pasado hemos estado viviendo meses y meses llenos de cambio, suceso tras suceso, se quisiera que esos sucesos o cambios fueran positivos, pero no todo es bueno en la vida y eso nos demostró y nos sigue demostrando la pandemia a causa del COVID-19.

Sin pensar mucho y sin necesidad de ser expertos, nos hemos venido dando cuenta que nada ni nadie estaba preparado para afrontar una situación de esta intensidad. Hace dos años nunca nos hubiera pasado por la mente que viviríamos una pandemia, muchos ni siquiera sabíamos qué era una pandemia y su magnitud, ¿Qué se debe hacer en pandemia? ¿Qué tipos de medidas o a qué o a quién se recurre?, todo eso era nuevo para nosotros en febrero-marzo de 2020; a pesar que los noticieros ya hablaban del virus generado en China, lo veíamos como el algo lejano y sin relación con nuestro país.

Lo que se vive día con día

Una de las cosas que sigue siendo muy notoria en muchos lugares es que se incrementó el número de personas que pasan a vender sus productos casa por casa, antes de la pandemia pasaban al día un máximo de 3 personas, pero ahora pasan a vender diariamente de 7 a 10 personas.



Otra de las cosas que se fue implementando mucho y que antes de la pandemia no se utilizaban tanto, son las famosas entregas a domicilio, los negocios y establecimientos ya sea de comida o de productos de primera necesidad las empezaron a utilizar y promocionar intensamente, cosa que dio muy buen resultado, pues la gente ya no opta tanto por salir, sino ahora ya tiene esa opción de pedirlo a domicilio. Poco a poco se iba sabiendo más de la enfermedad, gracias a los hombres de ciencia. Entonces supimos que los más vulnerables eran los ancianos y personas con algún padecimiento degenerativo, como diabetes, hipertensión y obesidad.

Llegamos a ver muchas contradicciones en las cosas que nos decían los especialistas, ya que primero comunicaban que el uso de cubrebocas protegía a la otra persona y no al que lo usaba, y tiempo después se decía que el cubrebocas no servía de nada y que no protegía a nadie. Y así nos fueron diciendo ese tipo de información, hasta que llegaron al hecho de que el cubrebocas sí protege, siempre y cuando lo usemos correctamente y en conjunto con la sana distancia y el uso de gel antibacterial; pero este tipo de confusiones se daban ya que ni los especialistas estaban seguros de la información que nos compartían, pues todo esto era nuevo para ellos y por supuesto, también para nosotros. Así que ¿cómo saber qué era verdad y qué no?

La OMS recomienda a los gobiernos que fomenten la utilización de mascarillas higiénicas de tela por la población general en áreas donde la transmisión sea generalizada, en áreas donde haya una capacidad limitada para aplicar medidas de control y, especialmente, en entornos donde no sea posible mantener una distancia física de al menos un metro, como en medios de transporte público, tiendas u otros lugares cerrados o concurridos”.

(**Animal político.com**, Aguirre, Samedi, 6 de abril de 2020)

En México, hasta el 6 de abril de 2021, la Secretaría de Salud no recomendaba el uso de cubrebocas como medida de protección para el coronavirus. Y señala que su uso únicamente se recomienda a profesionales de la salud y cuidadores de pacientes con infección respiratoria. Así como a personas que presenten síntomas de enfermedad respiratoria.

Después vienen los otros problemas, ya que la gente empezó a reaccionar de una manera muy ignorante y grosera hacia el personal de salud; es por ello que se hace una pregunta: ¿Qué está pasando con esta sociedad en la que vivimos? Sin duda, el fondo de todo es la desinformación y en parte la desesperación que sentimos al estar viviendo una situación tan complicada.

La pérdida de los valores

Otra de las cosas que sucedieron fue que muchas personas, al saber que alguien de sus vecinos estaba contagiado de este virus, en vez de ayudarse entre sí, iban y agredían el domicilio del contagiado o contagiada, así como muchas veces no permitían que la persona saliera a recibir los alimentos que pedían a su domicilio. Pero bueno, afortunadamente también hubo gente que ayudó y sigue ayudando a los contagiados o a la familia de ellos, ya sea llevándoles un plato de comida, botellas de agua o víveres en general, ya que gran parte de los contagiados no pueden ni deben salir, deben estar en reposo absoluto para que su cuerpo se vaya recuperando. Y es así como hay gente de todo tipo, gente que lee, se informa y sabe claramente las medidas que debemos tomar para evitar el contagio, y gente que solo cree las cosas a su conveniencia o ni siquiera se informa.

La gente ha mostrado reacciones de todo tipo a lo largo de esta pandemia, gente que desde el día uno tomó medidas,



gente que creía que todo era una mentira, que el virus no existía, gente que simplemente fue y sigue siendo inconsciente en el ámbito de que sigue saliendo sin necesidad, asistiendo a lugares de diversión muy concurridos y en donde no se toman las medidas necesarias.

Lo que no se alcanza a ver, escuchar o mencionar

Las emociones (estrés)

Otro de los temas que me gustaría tocar es la salud emocional y mental de cada persona, sin duda el hecho de que no nos podamos distraer, que no podamos ver a nuestra familia de fuera, a nuestros amigos, que no podamos hacer nuestras actividades cotidianas afecta muchísimo, al menos a mí al principio no me afectaba tanto, pero un par de meses después sentí cómo ya no podía más, pero pude, y siento que día con día me esfuerzo para seguir pudiendo.

La salud emocional es uno de los aspectos que más ha afectado esta pandemia, y no lo digo solo por mí, sino también porque he platicado de este tema con otras personas, con mi familia, amigos, conocidos, etc. Y siempre llegamos a la conclusión de que nos hemos venido estresando por las clases en línea, problemas familiares que tal vez muchas veces no pasaban, porque cada quién tenía su vida personal y social, pero esto ha hecho que el ambiente familiar muchas veces se ponga tenso y difícil, a eso se le agrega el hecho que muchas familias estamos pasando por problemas económicos fuertes, y creo que eso hace todo más complicado.

Más allá de los grandes retos que pueda significar en términos de salud e infraestructura hospitalaria, es alarmante el contexto particular de pobreza, desigualdad, extractivismo, violencia de género y racismo que vivimos en muchas partes del mundo, lo

cual vuelve a esta crisis –económica y de salud– una batalla por los derechos humanos. (*)

(Ordóñez, María, 18 de abril de 2020)

Respecto a lo que menciona la autora, se considera que la violencia intrafamiliar y hacia la mujer en especial, aumentó mucho, los feminicidios siguen y también se han incrementado, es algo que una daría todo para que ya no pasara, pero desafortunadamente no se puede erradicar de la noche a la mañana algo que empezó hace cientos de años atrás. Este tema en lo personal me frustra, y me inquieta la idea de que sigamos sufriendo tanta violencia por el hecho de ser mujeres.

Desafortunadamente también han aumentado los suicidios en jóvenes e incluso en personas adultas; nada más en una semana hubo en donde yo vivo alrededor de 5 suicidios.

La delincuencia

¿A qué se debe esto? ¿Quizá al hecho de que estas personas llegaron a pensar que no hay otra salida que esa? Yo sé que la pandemia vino a acabar con muchos empleos ya que, al estar muchos establecimientos cerrados, quebraban al paso de las semanas, y es así como muchísima gente se quedó sin un sustento para su familia.

Pero siempre he dicho que ni por más hundido que esté alguien, tendría por qué recurrir al dinero fácil, al dinero mal ganado, ya que al haberse incrementado los robos, también se ha incrementado que mucha gente se quede ya sea sin su medio de transporte, sin dinero, o sin productos de sus establecimientos que con tanto esfuerzo lograron tener. Así que entre más robos haya, más gente se irá quedando sin ese sustento para su casa.



¿Por qué considerar que hay aprendizajes de todo esto?

La pandemia también nos trajo muchos aprendizajes y nos hizo darnos cuenta que el ser humano no es nada cuando la naturaleza se lo propone, ya que esto que estamos viviendo es el resultado de todo el daño que le hemos venido haciendo desde décadas atrás a nuestra madre tierra.

El ser humano es capaz de adaptarse a todo, y esta vez no está siendo la excepción. Además, ya se logra ver la luz porque ya están las vacunas. Y eso es gracias a los especialistas que día con día estuvieron trabajando en ellas, por supuesto también todo es gracias a los médicos, enfermeras y enfermeros y demás personal de salud, porque han estado atendiendo a cada paciente exponiendo su vida todos los días y así mismo no debemos olvidar que la solidaridad y empatía por los otros, por los más necesitados, es fundamental, porque muchas familias perdieron a alguno de sus integrantes e incluso con el dolor de ni siquiera poder despedirse conforme a su costumbre o religión, lo que seguramente les deja un enorme vacío en sus corazones y un duelo eterno en su sentir.

Así que ¿la pandemia se va o se queda? En mi punto de vista, se queda, esta pandemia llegó para quedarse, pero a estas alturas de ella pienso que hay soluciones, las cuales ya hemos escuchado, solo queda seguirlas y tratar de que el número de contagiados disminuya. ¿Y cómo se logrará eso? Pues dejando de salir a actividades innecesarias. Yo sé que muchas veces veremos ver a nuestra familia, amigos, conocidos, pero es mejor no verlos por unos meses a no poder volver a verlos nunca por nuestra irresponsabilidad.

Referencias bibliográficas

- EZLN, Ejército de Liberación Nacional (2020). La pandemia hace visible lo que siempre estuvo ahí: desigualdad e individualismo. Disponible en: http://baixtaltepec.maristas.edu.mx/PAR00/PAR02/VI/01_MI_201_LECTURA_LAPANDEMIA.pdf. Consultado el: 24-03-2021. México
- SEDESOL (2014). Reglas de Operación del Programa para el Desarrollo de Zonas Prioritarias (PDZP), para el ejercicio fiscal 2014, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 28/12/2013. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.microrregiones.gob.mx/zap/datGenerales.aspx%3Fentra%3Dnacion%26ent%3D20%26mun%3D515&ved=2ahUKEwi0qd_FxcnvAhVBIqwKHXRZCwQQFjAAegQIBBAC&usg=AOvVaw0U5mPELP78muD01Rm0xckF
- ¿Usar o no cubrebocas por el covid-19? <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.animalpolitico.com/elsabueso/usar-o-no-cubrebocas-si-no-estas-enfermo-esto-es-lo-que-sabemos/&ved=2ahUKEWjCzNjvxMnvAhUFWa0KHYL0CJwQFjAAegQIARAC&usg=AOvVaw3Ya08Jcnx8hY9um85nP8bk>

El enaltecimiento de las personas

Íker Santiago Frayle Castañón
Bachillerato del Instituto Queretano (BIQ)
Querétaro, Qro.

Desde que tengo memoria, siempre he mirado algo que no me ha agradado mucho. En todos los lugares es bastante común encontrar aquellos comportamientos inadecuados que en el ser humano nunca van a dejar de existir. Pienso que todos alguna vez nos hemos comportado de tal forma que lastimamos a los demás, pudiendo llegar a afectar en la vida emocional tan drásticamente en los otros; tal es la depresión extrema, entre otras, todo por no actuar de manera virtuosa.

Lo que trato de explicar es la existencia de seres humanos que se distinguen entre los demás debido a las diversas cualidades que poseen, por ejemplo: actitudes intelectuales, bienes económicos, ser honestos, entre muchos otros, que van conformando sus vidas. Pero ¿qué sucede con aquellas actitudes y/o acciones contrarias a las virtudes?, por ejemplo, el orgullo.

Esto del orgullo es algo que ensombrece al hombre, si no sabe encauzarse. Es posible que se sienta por encima de los demás; (mejor que todos). Encauzar el orgullo como la posibilidad de pisotear a los demás, es no reconocer que los otros poseen un gran valor como personas. También podemos entender el orgullo como la posibilidad de reconocer nuestras limitaciones, haciendo de ellas una oportunidad de crecimiento a base del tesón y trabajo diario.



En esta ocasión, mis reflexiones las voy a centrar sólo en aquellas personas cuya alta economía les permite despreciar a los demás, incluso sintiéndolos como seres repugnantes, del bajo mundo. No son sus iguales. Reconocer en este tenor, que es triste y doloroso ver que no siempre se puede combatir el lastre de la pobreza, condición tan humillante como vergonzosa.

Mientras estoy aquí pensando qué puedo escribir para tratar de transformar a esta sociedad tan corrompida, para ya no seguir provocando más desgracias en este mundo, en algún lado, penosamente, muchos seres humanos dignos de ser amados y aceptados por la humanidad, viven la humillación del hambre y la pobreza, terrible lastre de nuestro mundo.

Con las anteriores posturas reflexivas no estoy tratando de decir que el dinero es malo, o que la persona pobre y humillada sea menos, sino que el dinero debe ser un satisfactor que beneficie a las mayorías, elevando a la categoría de dignidad a toda persona. Que en todo hombre y mujer se erradique el hambre y las manchas de su corazón se conviertan en blancura.

Por ello, quiero invitar a cada persona para que tome conciencia de lo que está haciendo con su dinero y sus demás bienes materiales; que adquiriera día con día la virtud de mirar al otro como la oportunidad evangélica de construir el reino. Un reino rebvelador que se construye y reconstruye desde la mirada del corazón.

Reconocer que en verdad es importante reflexionar sobre nuestra vida, porque así podremos decidir desde muy chicos qué es lo que queremos y decidimos hacer para cambiar el mundo. Qué es lo que vamos a hacer con nuestra vida. Si tú eres una persona mayor de edad, ya deberías preguntarte: ¿Qué he hecho con mi vida? Esta pregunta retórica, sugiero debe llevarnos a la felicidad;

a través de la gracia de cambiar al mundo. Un mundo donde las riquezas sirvan para recuperar la dignidad del pobre.

¿Y dónde iniciaremos esa transformación del alma para poder hacer de los pobres una vida de dignidad? En casa. Los que nos enseñan los principales valores y ética son nuestros papás. Estos cimientos, que con tanto amor nos regalan, son para poder prepararnos y salir al mundo a ser buenas personas. Un ejemplo que pude vivir en mi pequeñez, relacionado con el enaltecimiento de las personas, es que mis papás nunca permitieron que, bajo mi disposición y autoridad, tuviera dinero, como muchos de mis primos lo hacían; tampoco dejaron que anduviera pidiendo efectivo a familiares, menos a personas desconocidas, y si en algunos momentos determinados alguien me pedía cierto favor, con mucho gusto lo hacía, sin recibir nada a cambio. Esto, en verdad se lo agradezco mucho a mis padres, porque me dieron esa capacidad de no ser alguien que sólo se la pasa pensando en el dinero y sus derivaciones, ya que como anteriormente mencioné, pensar en aquella capacidad monetaria sólo causa más problemas, al utilizarlo en malas acciones, y claro, ya nunca más para tu sed material.

En lo personal, he visto en las redes sociales algo más reflejado en videos, estos tratan de un chico que hace varios experimentos sociales. Siempre al principio llega con varias personas de muy alta alcurnia, ya sea en cines, restaurantes o centros comerciales, aquel chico que graba estos videos se caracteriza por socializar este tipo de videos, imitando a personas de muy bajos recursos, para poder ver la reacción de estas otras personas (ricas).

En conclusión...

Con las anteriores reflexiones, pretendo que tomes conciencia



de lo que está pasando en estos momentos con el mundo entero, ya que tanto tú como yo, podemos hacer algo; cambiar la corrupción que existe en cada una de las personas que habitan este planeta. Lograr con cada una de las enseñanzas que nuestros padres nos dan, sembrar en las familias modernas la posibilidad de cosechar grandes frutos para la humanidad. Reconocer que la mayor riqueza de este mundo es la gente. Y que el tener más o menos dinero no siempre indicará ser mejor persona.

Maltrato a la mujer

Ximena Teresa Martínez Soto
Bachillerato del Instituto Queretano (BIQ)
Querétaro, Qro

Te pregunto...

¿El azul vale más que el rosa?

Todos lo sabemos desgraciadamente desde siempre, que a la mujer la se le ha visto como el género débil; que por serlo no vale; que está por debajo de muchas cosas; que su opinión o sus sentimientos no importan, que sólo sirven para tareas del hogar, cómo limpiar, hacer la comida, tener hijos y cuidar de ellos.

Vivimos en una sociedad machista, tan ignorante, maliciosa y corrupta, que la hemos normalizado asegurando que aquello que es incorrecto, está bien. A tal grado hemos llegado, que ya no sabemos si lo que pensamos hoy en día es verdad. En esta línea de confusión desde la mirada de una mujer, yo, les advierto sin miramientos que si no fuera por una mujer la raza humana no existiría, y si así fuese sería solo en los sueños; no aguantaría por mucho, porque ser mujer es palabra de altura.

Y sin embargo se le maltrata.

Humanidad machista. Hoy te digo “detente”, porque si piensas que para tener un trabajo o título profesional, siendo mujer, es inútil, te pregunto: ¿por qué piensas así? ¿Qué hacen los hombres que la mujer no sea capaz de hacer? La gente supone que



para las tareas del hogar, tales como cocinar, lavar, planchar, hay que ser mujer; tremenda equivocación. ¿Qué tanto puede lavar, cocinar y planchar una mujer que no pueda hacer un hombre? ¿Por qué nunca es 50/50? ¿Por qué desde pequeños enseñamos a los niños a que se traten diferente por ser de géneros distintos? Desde ahí está el problema, mismo que debemos erradicar.

Y sin embargo se maltrata a la mujer. Mentalidad tan perversa de la sociedad que poco ayuda; pues se ha normalizado el que ellas callen, sean maltratadas; se les imponga una forma de vivir y vestir; perder su voluntad y sentimientos. Género machista, mentes tan cerradas, corazones tan insensibles, ideas tan estúpidas expresadas por un hombre como ésta: “si no fuera por mí, no serías/tendrías nada”...y qué decir la tan pobre argumentación: “yo trabajo, te mantengo, te calzo, te doy un techo, tú no haces nada, no vales nada, eres una inútil.

Quiero resaltar la palabra “inútil”. Tristemente, así es como nos dicen que somos.

Mujeres, no se lo crean, no hagan de sus mentes la célebre aceptación religiosa de lo inútil. Erradiquen de sus mentes tales imágenes. ¡No! No es que seamos inútiles, sino que se permiten no sobresalir, manifestarse, cumplir sus metas, sus sueños. Si desatan los cordones del apego al otro, ya no dependerán más; no se les podrá manipular, ni controlar.

Lléname de los recursos y medios necesarios para no depender ni aguantar a nadie. Si estás soportando a alguien violento sólo porque te da dinero, te mantiene, te pregunto: ¿Quieres vivir así? Tu respuesta debe ser NO. Erradica para siempre el “si lo manda un hombre se hace”, no importa lo que sea, se hace. No por favor, va contra tu voluntad. Escucha, quiérete. Sé libre, dignificate. La palabra mujer es un símbolo de altura, no de humillación.

Cierto. Hay muchos hombres que no son la vergüenza de la sociedad, sino la oportunidad y el respeto a las damas. Desgraciadamente son solo algunos, los menos. Lo dice el país violento y machista, donde mucho sabemos que se les trata de mujeres como si no valieran; las menosprecian, les faltan al respeto, atentan contra ellas; contra su vida, su persona, su integridad. Estos casos son tan repetidos que ya no sorprenden, no falta día en el que una mujer salga de su casa y no regrese, o regrese con un trauma que la marcará de por vida, sólo por el hecho de ser mujer.

América Latina presenta una tasa muy alta de violencia, donde las problemáticas que enfrentan las mujeres persisten a pesar de las supuestas medidas de prevención por parte de los gobiernos. ¡Cuánto más soportaremos esto! Hoy es nuestra oportunidad. Salgamos de esto, de una vez por todas encontremos los caminos de la esperanza, donde la mujer reivindique su papel.

Oye, si hasta el momento no has captado mi punto. Permíteme ser más clara, la mujer no depende del hombre, no está obligada a que desde niña se le inculquen cuestiones sociales que han sido heredadas de generación en generación. Ni tampoco está obligada a estar atada a alguien que no la hace sentir cómoda. Estudios dicen que el 61% de los hombres atendidos psiquiátricamente por haber agredido a sus parejas habían sufrido anteriormente de alguna lesión en su cabeza, que el 31% de los evaluados, contaban con problemas de actitud machista, denominados impulsivos.

Hay quien dice que algunos hombres maltratan a la mujer porque ellos así fueron maltratados en su niñez. Pues no lo creo. Si en realidad este fuera el argumento válido, también



muchas mujeres fueron maltratadas en su niñez, se comportarían igual que ellos. Otros individuos maltratan a las damas por querer sentirse autoritarios, sentir que ellos mandan; que tienen el poder y absoluto control sobre una chica. Cambia de parecer. No seas de las víctimas que no hablan por miedo; miedo a que, si hablan o hacen algo, su agresor se enfade y se desquite con ellas; miedo a que ese enojo las agrede física y psicológicamente, y que hasta en el peor de los casos, acaben con ella para siempre.

Hoy más que ayer, vivimos la cultura del descarte; si no me sirve, lo tiro; si no me gusta, me deshago de ello. Mujer, a ti te digo, no permitas ser de esta cultura del descarte. Esto no aplica para ti. Y tú, hombre machista, ¿no lo captas? No te puedes deshacer de una mujer en aras del “no te sirve”; no es un objeto que usas y tiras; no son para usarse y deshacerse de ellas; no son un juguete. Recuérдалo, no por el hecho de ser mujer pienses que no vale, ya que cuanta con derechos que por ley le protegen. ¡Respétala!

Finalizando la idea que te quiero sembrar.

Te invito a sentir tristeza:

Hoy en día hay más campañas contra el abuso a la mujer, pero no es fácil cumplir los sueños que legítimamente tiene. ¡Qué triste que, a pesar de saber de ancestrales problemáticas, se vean como algo normal y se callen sus derechos! Qué vergüenza que se sigan escuchando diálogos como éste: “Ay mira, su marido la golpeó de nuevo”. “Mmm, pues sí, pero también ella, ha de ser bien floja, ni lo ha de atender bien”. ¡No! ¡No por favor! Por mentes y pensamientos tan machistas como estos, estamos cómo estamos. En vez de ver mejoría, son más las mujeres que sufren y callan lo que viven.

¡Qué tristeza y vergüenza me da saber que salimos a la calle con inseguridad, pena; ese miedo a ser acosadas, violadas,

vistas con malas intenciones y hasta llegar a perder la vida por culpa de alguien a quien la sociedad defiende! El hombre. Claro, como ya dije, no cualquier hombre. Hablo, expongo y me refiero con toda autoridad, al machista; el insensato, el ridículo, el que no tiene madre. El que dice y siente así: “Si las golpearon, fue porque se lo merecían; si les gritaron, fue porque no se callaban; si las acosaron fue por su vestimenta tan provocadora; si las violaron, por ofrecidas; y todavía tienen el descaro de decir que, si las encontraron muertas, fue porque ellas se lo buscaron”. Te invito a sentir tristeza por todo esto.

¡Que ironía!, dirás. Que cómo mujer ya no sabes qué es mejor, si callar o hablar, mejor dicho, qué es más seguro, callar o hablar. Si callan, enseguida vienen los golpes, insultos, gritos e injusticias; si la mujer habla, surge un energúmeno agresor; si se denuncia ante la autoridad oficial, el agresor teje historias de víctima y surgen respuestas de gobiernos sordos como el caso de “Las muertas de Juárez”.

Lo peor...

Quien debería pagar o cargar con las culpas, no lo hace, sino por el contrario. La víctima es revictimizada, cargando con los traumas y culpas, de los careos y juicios orales tan largos o respuestas incluso “cómo lo van a penalizar a él, si la que tuvo la culpa fue ella, por andar de ofrecida”, palabra humillante.

Te vuelvo a preguntar:

¿El azul vale más que el rosa?

Para el color rosa:

Desde pequeñas se les enseña a las damas a cuidarse, comportarse y vestirse de manera “decente”, lo cual está bien, forma parte de buenos modales, pero ¿por qué entonces casi no se



ve que a los varones desde pequeños los enseñen a respetar a las mujeres, que las incluyan, las hagan sentir cómodas, que les den su espacio, no hacerles ni decirles nada con lo que ellas no estén de acuerdo?

Las mujeres anhelamos que un día nos reconozcan, respeten e incluyan. Que se detengan los abusos, los maltratos, los insultos, las violaciones y los feminicidios. ¿Un día se logrará?

Para el color azul:

Cuando Marte y Venus reconozcan sus órbitas. Cuando los hombres sean conscientes de que defender el mal no está bien, y que la sociedad cambie las ideologías tan cerradas que tiene. Pero ¿cómo hacerlo si se acostumbra a criar a los niños en medio de esa ideología que comparte la sociedad, que siempre encuentra un pretexto para defender lo que está mal, señalar las víctimas (mujer), porque quieren que vivamos su conservadurismo?

Hombre, parte de la solución está en ti. Mujer, reivindícate.
Gracias

¿Cómo los adolescentes se adaptan a la nueva normalidad?

Alessandra Barragán Martínez
Colegio Jacona Marista
Jacona, Mich.

La vida cambió en un abrir y cerrar de ojos en todo el mundo. ¿Cómo ocurrió esto? A finales del 2019, cuando todos estábamos disfrutando de nuestras vidas sin darnos cuenta que en poco tiempo cambiaría por completo, se detectó una nueva enfermedad, un virus con síntomas parecidos a los de una gripe, que a comparación de ésta era mucho más contagiosa. El primer caso se detectó en China a mediados de noviembre, para finales de diciembre ya había 266 infectados y poco a poco aumentaban los contagios por todo el mundo, y así fue como comenzó la **pandemia**.

En los noticieros reportaban un tal coronavirus, el SARS-CoV-2, lo que no era relevante para la mayoría de personas “¿Por qué nos debemos preocupar de lo que pasa en China? Ése es otro mundo”, era lo que pensábamos. No fue así a partir del 27 de febrero 2020: “Se detecta el primer caso de Covid – 19 en Ciudad de México”. Un par de semanas después del primer caso, las autoridades mexicanas se percataron que la suma de contagios iba en aumento día con día, por el bien de las personas se impuso una cuarentena sanitaria para resguardar la salud de la población.



Al principio se estimaba solo dos semanas de resguardo, las personas solo debían salir para realizar las actividades más indispensables que se presentan en la vida cotidiana, como el ir a comprar la despensa. Para la prevención de contagios se solicitaba que las personas porten un cubrebocas, constantemente se estén lavando las manos, desinfecten las áreas de sus hogares y sobre todo evitar las aglomeraciones de personas, por esto mismo se tomó la decisión de suspender las aulas de clases, las oficinas de trabajo y lugares muy concurridos.

Para todas las personas fue un cambio muy fuerte, de tener la libertad pasamos a estar totalmente encerrados, pero hubo personas que les afectó más como a los **adolescentes**, interrumpir su etapa más bonita como lo es ese tiempo de cambio entre ser adulto y niño, donde tienes la libertad de ser feliz y puedes disfrutarla al máximo, cuando vives tus primeras experiencias llenas de emociones excitantes que te enchinan a piel y te quieres comer el mundo. Todo eso cambió en tan poco tiempo.

Los adolescentes somos imperativos, tenemos tantas ganas de vivir, de sonreír, de gritar, de bailar, de comernos el mundo; disfrutábamos de nuestra adolescencia cuando de pronto suspenden clases por dos semanas, fue un buen descanso hasta que se pospuso aún más. De ser solo dos semanas, después se alargó un mes... dos meses... tres meses, seis, un año, y así hasta la fecha, casi dos años después del inicio de la cuarentena no hemos vuelto por completo a la normalidad.

¿A que estábamos acostumbrados? ¿A saludarnos de beso en la mejilla? ¿A no tener que usar cubrebocas? **¡¿Por qué nos cuesta tanto adaptarnos a nuestra nueva normalidad?!** Tantas preguntas que nos ha hecho cuestionarnos a causa de la pandemia y tan pocas respuestas para cada intriga.

Los humanos somos una especie que constantemente está cambiando, a su vez, tenemos la capacidad de adaptarnos con forme nuestro ecosistema lo pide, Jonás Ridderstråle y Kjell Nordström, catedráticos de la Escuela de Economía de Estocolmo, dicen: *“El nuevo mundo es diferente. La tecnología, las instituciones y los valores se transforman entre sí y crean una aldea global de turbulencia”*, entonces ¿Por qué es tan difícil adaptarnos a lo que estamos viviendo? Aún no superamos lo que hemos pasado, nos es tan complicado querer cambiar de un día para otro, nos aferramos tanto al ayer y a lo felices que éramos que no nos estamos dejando ser en el hoy ¿Por qué nos cuesta tanto? Para algunas personas es menos difícil que para otras el adaptarse a la nueva normalidad.

¿Nueva normalidad? ¿Qué tiene de diferente a la anterior? Si antes éramos tan despreocupados y no nos importaba nada, ¿por qué ahora nos asusta tanto el mañana? La forma de pensar ha cambiado tanto en las personas, como si fuéramos muy diferentes a nuestro pensamiento hace un par de años a comparación del que ahora tenemos; las situaciones por las que hemos pasado nos han hecho permutar la manera de contemplar lo que nos rodea.

La adolescencia es una etapa muy bonita, pero pasarla encerrado en las cuatro paredes de la habitación causa muchas guerras con uno mismo. Las redes sociales fueron nuestra forma de seguir en contacto con nuestras amistades a pesar de no vernos por la cuarentena. La única forma de saber del otro era por medio de una pantalla, era tan fácil dejar de saber de la vida de alguien con tan solo dejar de seguirlo, como si este desapareciera por completo. Aunque tengan tantas cosas buenas, puede llegar a ser un arma de dos filos, por una parte, hay contenido positivo del cual aprendes a conocerte,



a quererte y valorarte; por otro lado, existe la parte más vendida, cuerpos fabulosos, marcando estereotipos de cómo debemos ser y cómo debemos de lucir. Las luchas entre lo que somos y lo que queremos o nos gustaría ser han sido incontables, si fuera tan fácil cambiar para encajar en una sociedad superficial en la cual no importa lo que sientes o lo que te gusta, sino el cómo te ves y qué tan atractivo luces.

Parte de la adolescencia es el primer amor, sentir las maripositas en el estómago, el primer beso, cartas llenas de sentimientos sinceros combinadas de emociones llenas de adrenalina y miedo al mismo tiempo, sentir esa intriga si ambas personas se gustan; así es como crecimos la mayoría, creyendo en cuentos de hadas y fantasía, donde las princesas tienen a sus príncipes y viven felices por siempre, pensando que así sería cuando creciéramos. Antes creía que bajando la luna y las estrellas demostraría todo el amor que tengo, ahora lo único que puedo hacer es bajar el cubrebocas y regalar un beso lleno de amor con sabor a “te quiero”.

Lo que sin duda alguna marcó a esta generación fueron las clases en línea: Zoom, Classroom, Moodle, Word, Gmail... Tantas aplicaciones que aprendimos a usar a la perfección para continuar con nuestros estudios. El retomar clases presenciales después de dos años sin pisar un aula, hacer exámenes presenciales después de dos años apoyándonos con Google, el ver de nuevo a los compañeros de clase en vivo y no solo a través de una pantalla; tantas emociones que se sienten con el regreso a clases, el hecho de volver a ver a tus amigos en el colegio es sin duda alguna el motivo de felicidad que se había esfumado tras la cuarentena.

Todo lo que hacemos es para nuestro bien y el de los demás, para cuidar a las personas que queremos mucho, por las personas que están o estuvieron muy graves por esta enfermedad, y por

todas aquellas personas que perdimos y que ahora están en un mejor lugar. No cabe duda que la mejor manera de demostrar nuestro aprecio hacia una persona es cuidándola, y qué mejor manera de cuidar a los que están a nuestro alrededor que poniéndonos bien el cubrebocas cuando salgamos.

Somos los héroes del mañana, hemos quedado en la historia para el resto de generaciones que están por llegar, lo que vivimos fue algo impresionante, situaciones que pensábamos que solo pasaban en las películas de ficción. En unos años les contaremos a nuestros nietos cómo fue vivir una pandemia, el ver las calles vacías, hospitales llenos, escuchar las cantidades de muertes que se reportaban a diario, simplemente algo impresionante.

De esta pandemia aprendimos innumerables cosas, comenzamos a valorar los instantes bonitos que pasamos con las personas que queremos, porque no todo es para siempre, ni las personas, ni los momentos; pues al fin y al cabo lo único que quedan son los recuerdos. Que la vida es solo un momento pasajero, en el que te cruzas con personas maravillosas con las que pasas experiencias inolvidables, que te enseñan lo increíble que es vivir; el descubrimos a nosotros mismos, nuestra felicidad, el disfrutar lo que tienes, el valorar lo que eres, el vivir el amor ya sea propio o hacia los demás, en cada quien está disfrutarlo o desperdiciarlo; en un abrir y cerrar de ojos todo cambia, las personas, nuestro alrededor, la vida y el mundo.



Referencias bibliográficas

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250750/#:~:text=es%20muy%20preocupante.,El%20primer%20caso%20de%20COVID%2D19%20se%20detect%C3%B3%20en%20M%C3%A9xico,27%20de%20febrero%20del%202020.>
 - <https://www.bupasalud.com.mx/salud/coronavirus>
 - <https://elpais.com/sociedad/2021-05-12/un-panel-de-expertos-internacionales-pide-actuar-ya-ante-la-siguiente-pandemia-la-catastrofe-de-la-covid-se-podria-haber-evitado.html>
- <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/como-se-transmite-el-covid-19-el-riesgo-en-el-aire-que-respiras>
 - <https://www.nacion.com/opinion/foros/un-mundo-en-constante-cambio-menos-estado-mas-humanizacion/PJV52QT2CFHW3AWW3L54TD7FJY/story/>

Siéntelo

Daniela Vargas Muñoz
Colegio Lic. Manuel Concha "Marista"
Celaya, Gto.

"Siéntelo" me digo a mí misma mientras intento plasmarlo e interpretarlo con palabras. Lo cierto es que lo intento, lo hago, es una nota mental para no olvidar sentir.

A veces me dan ganas de dejarlo, de finalmente volverme indiferente ante cualquier acto o escena en el teatro de mi vida. Una ocasional tristeza, enojo o simple indiferencia. No recuerdo cuándo fue la última vez que no dejaba que alguna de éstas me consumiera. Tenía brillo en mis ojos y una gran alegría que nunca dejaba de arder dentro de mí como una llama, y tal cual, se fue apagando poco a poco. Creo que fue la presión o la desolación que me inunda de vez en cuando, al poner música triste. Los adultos lo llaman adolescencia y yo creo que la sensibilidad que a veces y solo a veces suelo tener no se irá a ningún lado, por más vieja que me haga.

Vieja. Una palabra extraña y calurosamente insultante para algunas personas; para mí es la simple experiencia lo que te hace viejo. No la extraordinaria, tan solo la simple.

A veces esa experiencia me hace sentir de porcelana. Con un pequeño soplo de viento me siento caer directo al piso y apreciar romperme en mil pedazos, en forma de un alma rota. Un pequeño soplo invernal basta para asustarme y caer a una superficie donde, al romperme puedo llorar, o gritar, o no hacer nada. Tan solo existir ahí. Rota.



Confío en no ser la única persona que se siente porcelana.

Los hijos de la comunidad. Ellos se sienten de esa forma, los otros adolescentes. Si me dejan, hablaré por ellos. Es algo serio, pues el vacío y abandono emocional que les brindamos con todo nuestro cariño y respeto no es lo mejor y espero que lo puedan comprender. Como una de esas hijas puedo confirmar que lo mejor no es dejarnos a nuestra suerte, asustados y malentendidos. Tampoco estar encima, claro está. Tan solo estar. Sé que reconoces mis sentimientos y no son una burla para ti, eres un adulto y alguna vez tuviste 16 años, de verdad parece que tu mundo se derrumbará en cualquier instante. Tenme paciencia y, por lo que más quieras, no minimices lo que siento, por favor.

Lo sueles hacer todo el tiempo, minimizar y ofender de alguna manera difícil de comprender todos los efectos a necesidades ajenas a ti.

¿Cuántas personas jóvenes sienten no poder respirar más?

5% de la población adolescente de 10 años en adelante había pensado en quitarse la vida, o como ellos lo llamarían; habían pensado en liberar su alma. Los niños, las niñas y les niños. Ellos sienten la necesidad de liberar su alma.

¿Tienes algo que decir al respecto? Más te vale tenerlo porque tal vez no seas totalmente consciente de la situación, pero esas personas tienen un alma con la propiedad de hacerse tan pequeña por miedo a seguir existiendo y estorbando. Tan solo por la indiferencia que presentas. Lamento tener que contarte la verdad, es cruda, lo sé. “La tasa de suicidio es más alta en el grupo de jóvenes de 18 a 29 años, ya que se presentan 10.7 decesos por esta causa por cada 100 000 jóvenes”, exclamaron las estadísticas del día mundial para la prevención del suicidio que realizó el INEGI en el 2020.

Suelen decirme que algunas personas son intolerantes a la frustración. Tu experiencia parece comerme con la cruel mirada

de tus 50 años, pues las cosas se vuelven más difíciles cuando tienes algo que demostrar. Un ensayo que escribir y presentar para un concurso puede resultar ser simplemente un texto con demasiada pretensión. La experiencia que nos sobra en algunos casos es equivalente a la que nos falta en muchísimos otros, no se puede hablar de tal exigente conocimiento empírico con 16 años de sobreprotección descuidada.

Ponte en mis zapatos. Te necesito aquí.

Mi vida se consume en diez segundos.

Uno, me río a costa de mi sentir de tus chistes, raros, ofensivos, misóginos y discriminadores.

Dos, con una sonrisa en el rostro me doy cuenta que, al investigar, todo lo que sale de tu adorable boca es evidentemente raro, ofensivo, misógino y discriminador.

Tres, con lágrimas en los ojos me doy cuenta de toda una vida aceptando actitudes que nunca pensé que estuvieran tan malamente normalizadas.

Cuatro, no solo están normalizadas en mi casa, oh no, en todos lados, en todo el mundo.

Cinco, quisiera hacer algo más que compartir conocidas áreas de oportunidad que presenta la sociedad en mis redes sociales.

Seis, pretendo ser activista con una visión fuerte, pero con un lazo que me une a ti, adulto, que incluye tu complejo de superioridad el cual no solo exige respeto por medio de palabras hirientes.

Siete, me haces admirarte y después odiarte.

Ocho, te enfrento.

Nueve, me rechazas y me dejas a mi suerte, me dejas sentirme tan sola.

Diez, la bomba explota...



Pero la historia está lejos de terminar, pues terminan siendo once segundos; agregar a un virus nada estúpido que consumió y aterrizó al planeta entero en un abrir y cerrar de ojos me hizo quedarme ahí, encerrada con mis pensamientos. ¿Crees que fue fácil? ¿Qué piensa una mente en total silencio y desolación? A veces basta tan solo mirar a la nada y darse cuenta de que existe un todo. Un mundo en frente de ti que muy pocas veces nos atreveríamos a ver y a explorar de cerca. A mí me pasa. Solo me hace falta una habitación en silencio para darme cuenta de todas las respiraciones que hago en un minuto, pues contarlas es fácil, seguir exhalando ya es más complicado.

En este mundo todo es un poco más complicado. El mundo real se nota un poco más crudo cuando se contempla en silencio, con más de 365 sombras en una habitación iluminada solamente con unos cuantos rayitos de sol.

Tal vez por eso exista la música, para desafiar al tiempo y al espacio, al sonido y al silencio.

El tiempo, tan solo una relatividad maravillosamente organizada, y creada para organizar.

El espacio, tan dinámico, corto e infinito al igual que nuestro tiempo.

El sonido, el sonido de un grillo que es constante durante la noche y resuena por mis oídos, por mi mente, por mí ser.

El silencio que resuena aún más fuerte que el sonido del pequeño grillo y atraviesa mi mente al igual que las palabras que intento redactar; a veces éstas suenan mejor por dentro.

Estoy dormida pero despierta y de repente me doy cuenta de que el tiempo no es nuestro. De que las cosas no suceden como

necesito, a veces las cosas no suceden como quisiéramos y nos perdemos. Perdemos nuestra mente en ella misma, y te pierdo a ti en el camino. Siendo sinceros, era hora de hablar y hacerte saber que necesito tu comprensión y amor. ¡Escúchame! ¡Deja de juzgarme! ¡Deja de llamarme exagerada! Te leo la mente y sé que tienes exactamente el mismo pensamiento que tiene tu hijo cuando te cuenta alguna de sus experiencias diarias con la ilusión de que no lo juzgues o le pretendas dar una lección más.

“Eres bien exagerado, ni siquiera estás poniendo atención, tan solo te fijas en lo malo. No comprendes nada”.

Exiges experiencia y comprensión ante tus adversidades, siendo un adulto, ¿Cómo esperas experiencia y comprensión si no me dejarás adquirirla por mí misma? No puedo tener la misma que tú. Miserable sería mi vida si viviera las mismas desilusiones que tú en 16 años, no es justo. Dame mi tiempo, mi espacio y tu oído para descubrir, vivir y compartir mis propias desilusiones, para moldear mi propia experiencia. Para caer en los hoyos y baches en los que necesite caer, pero sí, con la certeza de que alguien me puede ayudar a subir a la superficie antes de que el agua cubra mi rostro y me prive de respirar.

“A veces las personas necesitamos que solo nos escuchen, sin opinar al respecto.” No somos tontos, aunque a veces no sepamos lo que hacemos, nuestro objetivo es descubrirlo. Deja que me adueñe de mi destino. Déjame descubrir qué puedo hacer con esa pluma. Qué muros puedo destruir con éste martillo. ¿Qué puede hacer esta mente maravillada con esos pequeños detalles que conforman lo especial?



Soy una persona como tú, con un poco menos de experiencia, pero con ganas de ganármela. No me la arrebatas y no asumas que no significará nada para mí. Mi sensibilidad cuenta, mi tiempo es valioso, mi mente y mi alma no pueden estar rotas para siempre, pero mientras las arreglo, ¿puedes acompañarme? Es lo que más me gustaría en este mundo. Te aprecio. No. No solo te aprecio, te amo, más que a nada y no me puedes pedir que tus insultos, bromas y gritos juzgadores me den exactamente lo mismo. No me dejes sola.

¿Demasiadas *red flags*? ¿Tengo que remarcarlas para ti?

Referencias bibliográficas

- INEGI. (2021, 8 septiembre) (Recuperado 2022, 14 enero). ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/Suicidios2021_Nal.pdf
- Frases destacadas de personas que me ayudan a ser mejor, por las buenas o por las malas.

¿Qué nos tendrá preparado el futuro?

Dariana Farfán Villarino

Colegio México

Orizaba, Veracruz

Hoy en día resulta más complicado sobrevivir en casa que estando fuera de ella. Todo es diferente a como era hace dos años, el convivir con las demás personas ya no es igual, no se siente igual...

El 2019 estaba por terminar, un nuevo año comenzaba, ¿qué podría esperarnos?, lo único que deseábamos era un año lleno de amor, paz y sobre todo SALUD. Sin embargo, ¿quién pensaría que, desde el primer minuto del 1 de enero de 2020, la pesadilla comenzaría?

Un día por la mañana, se dio la noticia... “La Comisión Municipal de Salud de Wuhan (provincia de Hubei, China) notifica un conglomerado de casos de neumonía en la ciudad” (Organización Mundial de la Salud, 2020). ¿Debería habernos importado, cuando estamos a 12,812 km de distancia? Lo único que pensamos en el momento fue “no hay de qué preocuparnos, seguramente esto no cruzará las fronteras, ni podrá llegar al Estado de México”. ¡Qué equivocados estábamos...!

Nuestra vida continuaba normal, nuestra rutina diaria seguía siendo la misma, las risas en el salón de clases nunca faltaron y los regaños de los maestros nunca estuvieron de más, ¡qué felices éramos...! Debimos haber aprovechado cada momento, cada día, incluso cada segundo junto a las personas que más queríamos.



13 de enero de 2020. “Se confirma oficialmente un caso de COVID-19 en Tailandia, el primero registrado fuera de China.” (Organización Mundial de la Salud, 2020). ¿Qué es lo que está sucediendo? ¿Qué es esta nueva especie de virus que está atacando a un gran número de personas? ¡Ojalá y logren detenerlo!

Y llegó el día, el brote del nuevo coronavirus fue declarado una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional, fue en ese momento que todo cambió.

La escuela nos puso en cuarentena, como alumnos celebrábamos que no tendríamos clases durante dos semanas gracias al aislamiento preventivo.

Quedarse en casa no sonaba a una mala idea, todos esperábamos un descanso, algo que nos hiciera olvidar la escuela por un rato.

El último día, llegamos a la escuela emocionados por las “vacaciones”, al fin podríamos dormir durante largas horas sin preocuparnos por las tareas pendientes. Ese mismo día, al llegar la hora de salida, nos despedimos de nuestros amigos, sin saber que esa sería la última vez que los veríamos.

Cuando anunciaron la cuarentena obligatoria, el pánico se apropió de la población, podías notar las largas filas en los supermercados, debido a que la gente decidió comprar todo lo que creía necesario para mantenerse aislado durante un tiempo.

Empezamos a vivir con el miedo de salir a la calle y de contraer el virus, esa sensación de tener una mascarilla puesta todo el día resulta asfixiante, el no poder visitar o abrazar a tus seres queridos se convirtió en todo un reto difícil de cumplir.

Pasaron los días y aún no había señales de un regreso a la “normalidad”, al contrario, los contagios seguían aumentando, muchos perdieron a sus seres queridos, y si tuviste la suerte de no presentar una situación así, seguramente el aislarse durante un largo periodo de tiempo, resulta una pérdida para tu desarrollo social y emocional. Con esto nos dimos cuenta de que la

cuarentena no solo duraría dos semanas, tal vez en su momento pensamos que esto se extendería un par de meses, pero es marzo de 2022 y ahora, dos años después, continuamos igual.

Desde que la escuela cerró sus puertas debido al COVID-19, las aulas de clase se mudaron a nuestros hogares, es así que comenzaron las clases en línea, ¡oh! una nueva modalidad, una nueva experiencia que sonaba bastante interesante por el simple hecho de tomar clases desde la comodidad de nuestra casa, donde teníamos todo al alcance de nuestras manos. Sin embargo, ya no era lo mismo, y probablemente, más de uno dejó de esforzarse como lo hacía anteriormente estando en la escuela. La flojera pudo más que nosotros, dejamos de darle la importancia que se merece al estudio, y en vez de aprender, nos volvimos más irresponsables, porque todo parecía más “fácil” con ayuda del internet, era más fácil buscar que pensar, y así, terminamos nuestro primer ciclo escolar en línea...

De repente, al comenzar un nuevo año escolar, la exigencia se volvió aún mayor, tuvimos que adaptarnos y aprender a organizarnos de manera rápida y efectiva, debido a que la responsabilidad había aumentado. Nuestra rutina volvió a cambiar, nos la pasábamos sentados frente a una computadora diariamente, más de 15 horas seguidas repartidas entre el horario de clases y el tiempo que me tomaba realizar mis actividades. El no dormir se volvió una costumbre, los dolores de cabeza se volvieron parte de nosotros, tuvimos que aprender a controlar el estrés y a mantener la calma, porque sabíamos que, si no lo hacíamos, esta nueva modalidad acabaría con nosotros.

El permanecer encerrados, sin convivencia, se convirtió en una guerra constante con nosotros mismos. Los problemas de salud mental, como la ansiedad, el estrés e incluso la depresión, comenzaron a presentarse en nosotros los jóvenes, siendo considerados los más afectados emocionalmente, y aunque al



principio pudo parecer una buena idea el convivir más tiempo con la familia, todos en algún momento nos podemos llegar a cansar de la misma rutina diaria; incluso, para algunos otros, la situación en casa empeoró, los problemas familiares se incrementaron, la violencia aparece y las discusiones se convierten en un hábito, ¿dónde quedó la armonía y la buena convivencia? Pero, ¿nosotros qué podemos hacer para arreglarlo? La familia se desmorona, y la mayoría de las discusiones son por la falta de dinero, porque la pandemia no solo trajo problemas de salud, también provocó problemas económicos, mentales y familiares.

Si esto continúa así, no sé qué nos espera, llegará el momento en que ya no podamos más, en que todos los problemas y sentimientos acumulados salgan y no podamos controlarlos, provocando nuestra “destrucción”.

El despertarnos diariamente, resultaba cada vez más difícil, por las noches nos desvelábamos pensando en cuándo acabaría esta pesadilla. ¡Ojalá y todo esto fuera un mal sueño! ¡Qué satisfacción sería el poder despertar y que todo volviera a la normalidad! pero, ¿qué es la “normalidad” ahora para nosotros? Consciente o inconscientemente, estamos aprendiendo a vivir de esta manera y en estos momentos, la persona que éramos antes no es la misma de ahora.

De pronto, las cosas comienzan a cambiar nuevamente, empieza a haber esperanza. Gracias a la investigación y aplicación de nuevas vacunas, los contagios disminuyen y la probabilidad de regresar a clases presenciales aumenta.

Entonces, nos dieron la noticia, al fin, después de un largo tiempo de espera, volveríamos al aula escolar, volveríamos a ver a nuestros compañeros de clase y a algunos otros los conoceríamos por primera vez.

La emoción y los nervios durante el primer día de clases fueron únicos y especiales. Todo es tan diferente, el ambiente se siente tan distinto, el estar rodeados y acompañados por un grupo de

personas, nos hacía sentir seguros. Nos sentimos mejor emocionalmente estando aquí, porque la escuela es como una segunda familia para nosotros como alumnos, es un lugar donde los problemas personales quedan fuera, y el interactuar con nuestros compañeros, ayuda a olvidar y a despejar la mente.

Anteriormente, en la escuela enseñaban situaciones que provocaron la muerte de miles de personas, que trajeron crisis económica y que resultaron ser de gran impacto para la sociedad, pero quién diría que nos tocaría vivir una pandemia que, además de cambiar nuestra vida, también cambiará la historia de la humanidad.

Puede que aún sucedan muchas más cosas antes de que termine la pandemia, los desafíos personales aumentarán, nuestra vida continuará cambiando y la lucha mundial contra el COVID-19 nos hace pensar en cómo será el futuro, pero mientras sigamos aquí, debemos agradecer la vida que no nos ha sido arrebatada todavía, y el poder tener la oportunidad de seguir al lado de nuestra familia, porque pese a los problemas, todos somos un equipo, y gracias al aislamiento social, nos dimos cuenta que todos necesitamos de todos. Mientras estemos aquí, hay que seguir peleando e intentando ayudar a quien más lo necesita. No hay que perder nunca la esperanza, porque quien lo hace, pierde esta batalla que parece interminable...

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud. (27 de Abril de 2020). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. Recuperado el Marzo de 2022, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>

¿Alguna vez has escuchado la palabra *cambio*?

Regina Andriano Villagrán
Centro Universitario México
Ciudad de México

“Me hice un cambio de imagen.”

“Cambiaré de colegio.”

“Los cambios de la adolescencia.”

“Sé tú mismo el cambio que deseas ver en el mundo.”

Mahatma Gandhi.

La palabra cambiar no solamente es un verbo, es también un impacto al que muchos le tenemos temor, implica dar un paso sin la certeza de adónde vas, tener que cambiar la forma de vivir a la que estábamos acostumbrados.

Siempre he pensado que el cambio y el miedo a lo desconocido son lo mismo: se fusionan en un sentimiento que muchos suelen amar u otros solemos odiar, ese cosquilleo en el estómago, esa inquietud o quietud en el cuerpo, tener la mente todo el tiempo en los nervios de enfrentar el cambio que sabemos que va a venir.

A veces eso no pasa, llega sin que lo detectes, dando una sacudida a nuestras emociones, haciéndonos caer en picada,



como en una montaña rusa, causando el mayor de los vértigos, diría que ésa es la peor manera, como yo lo llamo, un cambio sin aviso.

El 30 de diciembre de 2019, el Programa de Monitoreo de Enfermedades Emergentes notificó sobre “una neumonía de causa desconocida en Wuhan, China”.¹

Para el 13 de marzo de 2020², más de siete mil millones de personas ya lo habíamos padecido, y estoy casi segura que tú, que estás leyendo esto, sufriste de alguna forma por esta enfermedad que se convertirá en un suceso histórico.

Lo que comenzó como un mes de aislamiento se ha convertido ya en dos años de pandemia y contando.

Un cambio mundial

Las escuelas, los negocios, las áreas de entretenimiento, los parques, las calles, se convirtieron en zonas de silencio, los animales tuvieron la libertad de convertirse en dueños del planeta; eso sólo nos comprueba lo mucho que lo hemos dañado.

Por otro lado, también como humanidad sufrimos o sacrificamos algo, por ejemplo: los adultos mayores no pudieron ver por largo tiempo a sus hijos ni a sus adorados nietos; adultos que tuvieron que adaptar sus casas, convertir espacios en oficinas o salones de clases o innovar empleos para mantener su balance económico; universitarios que perdieron la experiencia de practicar antes de enfrentarse a su profesión; adolescentes que tuvieron que aprender a convivir a través de una pantalla; niños que no vivieron la experiencia de saber lo que es esperar el recreo para salir a jugar, que no lloraron en su primer día de clases

ni empezaron una amistad con solo decir: “¿quieres ser mi amigo?”; bebés, que nacieron en medio de un caos mundial.

En mi caso, con solo trece años, mi vida cambió el 13 de marzo de 2020: segundo de secundaria, ¿imaginan lo que una niña piensa en esa edad, aclaro, en esta época? Sólo pensaba en las redes sociales, en los momentos que me perdía con mis amigos, en la preocupación de la enfermedad y hasta en el qué dirán.

Se cree que las generaciones de hoy son superficiales y que nuestra felicidad se genera gracias a un cierto número de *likes*, pero hoy más que nunca levantamos la mirada para darnos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor, haciendo un cambio en nuestra sociedad.

“Se confirma la suspensión de clases por un mes”: sólo con esas palabras quién no salta de felicidad, eran como vacaciones, aunque seguíamos teniendo tareas. Lo que sería un mes se convirtió en dos y luego en tres, sin darme cuenta acabé segundo de secundaria desde casa, llegué a tercero, mi salón de clases seguía siendo mi habitación, a veces tenía ganas de llorar o de reír por horas con mis amigos, de salir de casa, de ya no ver siempre las mismas paredes, me di cuenta que mi vida era un poco aburrida, siempre era lo mismo, despertar, entrar a clases, tareas, dormir; despertar, entrar a clases, tareas, dormir, la vida de adolescente que tanto soñaba desde niña no estaba ocurriendo.

Un día descubrí otra manera de vivir, en un momento me encontraba en una época antigua, viviendo acorde a lo que estaba bien visto para ese tiempo, la otra estaba surfeando por las playas de Malibú, la siguiente me encontraba en una



galería, exponiendo mis cuadros, la semana siguiente me encontraba en un tren, viajando entre mis pensamientos.

Nunca imaginé que, a través de la lectura, descubriría tantos mundos, que viviría muchas vidas. Los libros me hacen reír, me hacen llorar, me hacen querer lanzar la almohada al otro lado del mundo por la rabia, me hacen enamorarme, me hacen querer desvelarme para continuar con la magia, me hacen sentir.

La pandemia no sólo cambió mi forma de vivir, también me ayudó a darme cuenta de quién soy, a defender mis ideas, mejoró mi forma de pensar, soy más empática, valoro los momentos de convivencia.

Esta es mi experiencia, ahora sé que hay cosas que ya no se irán, sé que otras que se creían normales ya no regresarán, pero siendo sincera, no quiero regresar a mi yo de antes, quiero quedarme con esta nueva versión de mí, que decidió buscar la forma de cambiar al mundo.

A ti que estás leyendo esto te invito a descubrir lo que necesitas para enfrentar un mundo lleno de cambios.

Esta reflexión es un tributo para toda la población de Ucrania, que sobrevive a una pandemia para ahora tratar de sobrevivir a una invasión.

Referencias bibliográficas

- 1. Ribera. A (7 de junio de 2021). ¿Cómo empezó exactamente la pandemia de Covid-19? *El Financiero*. Recuperado de: <http://www.elfinanciero.com.mx>
- 2. Banco Mundial. (2022). *Población total 2020*. Recuperado de: <http://www.datosbancomundial.org>

México Sano

Sofía Hernández Landeros
Instituto México de Baja California
Tijuana, B.C

Yo tampoco creía. No veía los números subiendo, ni entendía por qué habían cancelado clases en mi secundaria, ni por qué dejé de ver a mis amigos y me gradué a través de un “en vivo” de Facebook. Ahora sé que es una enfermedad que nos ha afectado de muchísimas formas y, lo crean o no, ha habido cosas buenas. Al mismo tiempo, ha causado muertes y ha empeorado la salud mental de niños, adolescentes y adultos en México.

La enfermedad del Covid-19 es más vieja de lo que creemos. Fue descubierta el 31 de diciembre del año 2019, al ser advertida en el continente asiático. Aproximadamente ha habido más de 4 millones de casos y más de 300 mil muertes en nuestro país. Alrededor de todo el mundo, ha habido más de 5 millones de fallecidos. Y los números siguen subiendo cada día más. (Pamplona, 2021)

Esto me recuerda una historia que leí una vez de niña, y me la recordaron mucho en la Iglesia. Según la Biblia, cada año los judíos de todo el mundo observan la Pascua, que en realidad es una conmemoración de una orden dada por Dios de permanecer en casa. El Señor confinó a los hebreos a quedarse en sus hogares mientras la muerte pasaba alrededor de ellos (Éxodo 12, 23). También en este libro sagrado para nuestra religión, en el Levítico 13, 1-8, se establece la ley relativa a la lepra, que consiste en una cuarentena de catorce



días, divididas en dos pruebas de siete días para analizar la enfermedad. (Navarro, 2020)

Esta pandemia del coronavirus es una de las más grandes que ha tenido que pasar el ser humano. No supera a la peste bubónica o peste negra que causó la muerte de dos terceras partes de la población mundial, y se calcula que murieron más de 200 millones de personas. (Novartis, 2021)

Aunque todo parezca feo ahorita, tiene algunas cosas buenas. Mientras nos resguardábamos, tuvimos la oportunidad de convivir más en familia. Aprendimos a cocinar, a ver películas o series juntos, incluso aprendimos a cuidar plantas. Yo en lo particular aprendí a tocar mejor el piano, y comencé clases de ukelele en línea. Y estoy segura de que muchas personas aprendieron cosas nuevas y conocieron personas nuevas. Comenzamos educación por Zoom, conocimos maestros en clases híbridas e hicimos amigos en los recreos. Obviamente no es normal como antes, pero se puede decir que es un avance.

A finales del 2020, experimenté este virus de muy cerca, en mi familia. Mi abuela se enfermó en octubre de ese año y nos pusimos en cuarentena. Mi mamá se quedó en casa de mi abuela por si le pasaba algo o necesitaba cualquier cosa, mientras que mi papá y yo nos quedamos en nuestra casa, en nuestros cuartos, 2 semanas. Mi abuela necesitó oxígeno y apenas y podía hablar. No podíamos visitarla y nada más podía hablar con mi mamá por video llamada.

Después, mi abuela mejoró y dio negativo. Pero la situación empeoró cuando en noviembre, mi mamá dio positivo al Covid-19. Me quedé en casa de mi abuela 2 o 3 semanas, mientras mi mamá se resguardaba con mi papá. Se le gastaba el aire y no podía hablar casi. Yo estaba en la escuela y con exámenes y no podía atenderla como me hubiera gustado. Hablaba con mi papá y me decía que ni él podía acercarse a ella, ni entrar a su

cuarto y estaba durmiendo en el mío. Fue un mes difícil, creo que hasta un poco más, pero gracias a Dios ambas están bien hoy, ya vacunadas y con buena salud.

Este virus es como un sube y baja. De parte de mi abuela y mi mamá, nunca fueron las mismas después de esta enfermedad. Mi mamá tuvo “efectos post-covid”, como ella les llama. De repente le duele la cabeza, o se siente mal, o incluso se le olvidan las cosas y tiene sueño todo el día. A mi abuela se le dañó la garganta de tanto toser, y va con el doctor cada cierto tiempo.

Debido a esta situación con mi familia, mi salud mental empeoró. La afectó mi escuela, mis exámenes, mis actividades externas y el hecho de que había Covid fue la gota que derramó el vaso. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México ocupa la primera posición entre los países con los mayores niveles de ansiedad y hubo un aumento muy grande en casos de depresión. Antes de la crisis sanitaria, el 15% de la población de nuestro país tenía diagnosticado ansiedad. (Hernández, 2021)

El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, después de accidentes de tráfico, tuberculosis y violencia. A nivel nacional, hubo 7,818 muertes por suicidio en 2020, y 8 de cada 10 fueron hombres. Hemos pasado por tanto estos últimos 2 años que ya estamos cansados, nuestra mente está agotada.

También, durante la pandemia, se perdieron más de 12 millones de empleos. Las empresas consideradas no esenciales por el gobierno federal cerraron puertas o suspendieron actividades por el semáforo. El aumento del desempleo generó más inseguridad, violencia intrafamiliar, vandalismo y otras conductas que afectan a nuestra sociedad. Durante diciembre de 2021, la tasa mexicana de desempleo llegó al 3.5% según



el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Sin embargo, hay hechos que demuestran que las mujeres son las más afectadas en el desempleo, debido a la desigualdad de género en la recuperación de trabajos. (Botello, 2021)

Ahora, hablando de mis mujeres empoderadas: Mientras el mundo lucha contra la pandemia, se ha generado una pandemia de feminicidios y violencia de género que acaba con la vida de mujeres y niñas en nuestro país. Desde antes de la pandemia, la violencia contra las mujeres ya era un problema, pero según los datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP), en abril de 2020 hubo un total de 338 mujeres asesinadas en México y más de 6 de cada 10 se cometieron con un arma de fuego.

El presidente Andrés Manuel López Obrador ha negado cualquier aumento de violencia contra las mujeres en la pandemia, lo cual hace imposible que el gobierno tome acciones legales. Consideraría esta una de las *red flags* sociales más impactantes por esta pandemia, ya que la familia es y será la base de la sociedad.

Mientras escribo, me doy cuenta de muchas cosas. El cómo la humanidad ha evolucionado. Nos hemos unido durante esta pandemia, hemos formado parte de campañas, de protestas, de grupos de gente hablando su experiencia con la enfermedad. Hemos conocido gente nueva, y hemos sido capaces de permanecer en familia encerrados en nuestras casas. Los maestros aprendieron a utilizar una nueva modalidad y nosotros alumnos hemos aprendido con ellos.

Hemos leído y entendido temas que antes no sabíamos que existían, comenzamos a hacer ejercicio, a comer saludable, a tomarnos vitaminas todos los días y a cuidar nuestra sana distancia. Hemos formado un lazo más grande con nuestros seres queridos. En lo particular, la familia se ha unido más que nunca durante esta pandemia.

Aprendimos a cocinar, a leer, a organizar nuestro cuarto, a cuidar a la naturaleza, a la comunicación, incluso aprendimos a estar en soledad. Entendimos que a veces está bien estar mal, y está bien llorar y desesperarse por cosas que tal vez no podamos controlar. Yo, en lo personal, aprendí lo que es el amor, la amistad, la fraternidad con Dios y con uno mismo. Aprendí cosas nuevas en mi preparatoria y hasta el día de hoy sigo aprendiendo.

Lo crean o no, yo aprendo algo diario. Y si nos ponemos a pensar, ustedes también, ya sea en el ámbito social, personal, familiar, etcétera. Gracias a esta pandemia pudimos ver la vida desde otra perspectiva, nos dio la oportunidad de reconocer que la vida es corta, que la vida es una, y que hay que hacer de todo para aprovecharla.

La gente se va, y un pedazo de nosotros se va con ellos, y estoy segura de que esas personas siempre estarán en un sitio en nuestro corazón. Pero por ahora, lo que podemos hacer es cuidarnos, entendernos, escucharnos cada día, todo el tiempo, a todas horas. Aprovechar esos momentos que Dios nos da con nuestros seres queridos y lograr así un México sano.

Referencias bibliográficas

- Novartis (2021). ¿Cómo cambiaron al mundo las grandes pandemias? Novartis MedForum. Recuperado de: <https://www.medforum.com.mx/como-cambiaron-al-mundo-las-grandes-pandemias/#dwell>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Información básica sobre la Covid-19. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>



- Pamplona, F. (2021). La pandemia de Covid-19 en México y la otra epidemia. *Espiral (Guadalajara)*, vol.27, no. 78-79. Recuperado el 1 de febrero de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652020000200265
- Navarro, A. (2020, 13 de abril). Pascua en cuarentena para escapar de una epidemia de resonancias bíblicas. Atalayar (en línea). Recuperado el 30 de enero de 2022, de <https://atalayar.com/content/pascua-en-cuarentena-para-escapar-de-una-epidemia-de-resonancias-b%C3%ADblicas>
- Hernández, H. (2021, 8 de octubre). Pandemia triplicó las afectaciones a la salud mental; ansiedad y depresión a la alza. *El Economista*. Recuperado el 31 de enero de 2022, de <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/Pandemia-triplico-las-afectaciones-a-la-salud-mental-ansiedad-y-depresion-a-la-alza-20211007-0109.html>
- Noticias ONU. (2021) Prevenir el suicidio debe ser una prioridad en las agendas nacionales de salud: OPS. Naciones Unidas. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2021/09/1496542>
- Botello, L. (2021, 5 de julio). El trabajo en México después de la pandemia, ¿nueva normalidad o anomalía? *El Economista*. Recuperado el 31 de enero de 2022, de <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/El-trabajo-en-Mexico-despues-de-la-pandemia-nueva-normalidad-o-anormalidad-20210704-0009.html>
- ONU Mujeres. La pandemia en la sombra: violencia contra las mujeres durante el confinamiento. ONU. Recuperado de: <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19>

Círculo intangible

Aly de Fátima Reyes Pérez
Instituto México de Toluca
Toluca, México

Un círculo imaginario alrededor de mi cuerpo con dos metros de diámetro ahora es algo de todos los días. Un círculo que no se ve, pero se siente. Los límites de mi cuerpo ya no se ven ni son tangibles; únicamente puedo sentir ese espacio vacío que se debe de guardar, ese espacio que, si no se respeta en espacios aglomerados, desencadena una serie de efectos de intranquilidad en mi cuerpo, donde mi respiración ya no es continua, donde mis ojos hacen un recorrido por toda el área buscando la salida más cercana, donde dejo de escuchar el ruido del ambiente y donde solo percibo esa necesidad de escapar de la habitación. Siento que la barrera que me cubre boca y nariz no es suficiente; nuevamente trato de localizar una salida, una salida que he estado buscando por dos años: pero parece ya no existir.

Hoy por hoy, he dejado de ver el distanciamiento social tan literal como solo guardar ese espacio entre las personas; estar apartada del mundo por un largo periodo me ha ayudado a ver este distanciamiento de una forma metafórica, tal como el distanciamiento que he tomado de mi yo de hace dos años, tan distinto a la que soy ahora. Esa lejanía ha sido parte clave para la deconstrucción de la persona que era para reconstruirme en mi yo actual, y no solo en cuanto a ideas personales, sino también al cuestionar comportamientos sociales en los



que me veo implicada y al tener oportunidad de erradicar pensamientos arcaicos que fluyen alrededor de mí.

Al pasar el tiempo, se implantó en mí la semilla del ser, el querer ser algo o alguien diferente a lo que me rodea; tener tiempo para mí me ayudó a comenzar un proceso de discernimiento para saber qué aprobar y qué no, qué ver como un signo rojo y a cuál otro marcar con color verde. Iniciar en esta transición a mi deconstrucción personal me ha obligado a estar más atenta a comportamientos normalizados que ahora no puedo dimensionar cómo pude aceptar en su momento; estos son los que actualmente podría marcar como un signo de alerta, con una *red flag*.

La pregunta es: la Aly de ahora, ¿qué actitudes ha catalogado con un color rojo? Como he dicho, son conductas que actualmente están normalizadas; hablaré de mi evolución con la finalidad de dar a conocer cómo este distanciamiento metafórico me hizo comenzar a modificar mi percepción, por lo que será mi mera experiencia.

Al estar más en contacto conmigo tuve la oportunidad de ver el medio ambiente de otra manera: dejé de verlo como solo la superficie donde vivo, y lo comencé a percibir de una manera más cercana a mí, me apegué a la cosmovisión de las culturas andinas sobre la Tierra o, para ellos, Pachamama. Todo este concepto de respetarla y verla como algo de lo más trascendental en nuestros días, le brinda fuerza especial porque ahí estamos establecidos, en ella alimentamos nuestra semilla del ser, y eso implica respetar todo tipo de flora y fauna que viene con ella.

Iniciaré enfocándome en la fauna. Al estar inmersos en una sociedad de consumo excesivo, hemos normalizado ver a los

animales como objeto de éste, cuando no deberían serlo; aquí está mi primer signo rojo: los animales no están a nuestro servicio, no podemos explotarlos como se hace hoy en día. Tenemos la idea del antropocentrismo muy arraigada: es momento de entrar en esta etapa de distanciamiento, de deconstrucción, para entender que el humano no es el centro del universo y que hay que respetar la vida de los animales, porque no están para satisfacer nuestras necesidades. Hay que erradicar el consumo excesivo y desmesurado de productos de origen animal; es necesario encontrar un balance adecuado y no llegar a un abuso.

Quiero ligar este tema de la sobreexplotación animal con la de los recursos naturales: también la marco con color rojo. Estamos acostumbrados a cosas desechables, cosas de un solo uso, y al tirarlas no lo hacemos de una forma responsable; estamos sobreexplotando el suelo que pisamos, el agua que bebemos, el aire que respiramos, estamos sobreexplotando nuestro hogar. Es algo que no dimensionamos: no pensamos en toda la basura que generamos y, al desecharla, no lo hacemos conscientemente; preferimos apoyar a grandes corporaciones comprando sus artículos que a productores locales; seguimos este círculo vicioso de hacer más rico al rico y más pobre al pobre. Eso es algo que tiene que cambiar: nos urge hacer compras conscientes, no consumir más de lo necesario y aprovechar al máximo el potencial de objetos que consideramos de un solo uso. Al destacar estas conductas arraigadas de generaciones ya tenemos el primer paso para cambiarlas, que es conocerlas para así poder deconstruir este pensamiento.

No todo lo que he notado en este distanciamiento metafórico lo he marcado como negativo; también he encontrado



cosas buenas que han traído los actuales días: justo es la distancia social, física, lo que quiero destacar. No a todas las personas les gusta ser atiborradas de cariños; el hecho de tener este límite imaginario nos ha obligado a plantearnos qué tan necesario es saludar a todos con un beso y un abrazo; pasa algo similar con las infancias a las que ahora se ha dado más visibilidad al valorar el consentimiento que son capaces de otorgar. En ocasiones, creemos que al convivir con un infante podemos abrazarlo o darle un beso por el hecho de ser eso, *in-fante* (“el que no habla”); muchas veces nos olvidamos de este consentimiento que es básico para el humano y asumimos que podemos romper este círculo de distancia social y nos olvidamos de preguntar si les gustaría recibir una muestra de afecto. Marco en verde el hecho de dar visibilidad a lo relacionado con la distancia social, pues se ha implantado esta necesidad de siempre preguntar qué tanto nos podemos acercar a los otros, de manera que guardar distancia física entre las personas se ha vuelto la norma. Tal vez podemos considerar como algo exagerado o innecesario tener que preguntar a los niños si desean el contacto físico, pues pensamos que es algo que no se les plantea a las infancias; sin embargo, por estas situaciones algunas personas no logran comprender que un *no* es eso: un *no*.

Quiero relacionar el significado de un *no* con la importancia que se ha otorgado en los últimos tiempos a la inteligencia y salud emocionales, al estar recibiendo información constante sobre ciertas actitudes que se tenían normalizadas. En el caso del *no*, con frecuencia se le otorgaba un significado diferente al de negación, pues algunas personas lo interpretaban como una búsqueda de persuasión, cuando las cosas no son así. Éste y otros conceptos más se han visibilizado gracias a la importancia que ha recibido la estabilidad emocional a lo largo de esta normalidad reciente.

A pesar de haber hecho más énfasis en aspectos negativos, me gustaría concluir con las palabras *deconstrucción* y *reconstrucción*, porque con ellas podría describir este proceso metafórico de distanciamiento social. Estamos en una etapa de cambio, una etapa de evolución que ha impactado en diversos aspectos de nuestra vida: arte, lenguaje, ideologías, todo lo que nos rodea; todo de lo que somos testigos está cambiando, no sólo por la normalidad de hoy: es porque esta distancia social nos ha obligado a evolucionar nuestra semilla del ser, nos ha implantado nuevas visiones.

Quiero ayudar a florecer esta semilla del ser: resaltar aspectos negativos significa que estamos floreciendo, estamos en proceso de erradicar, en proceso de deconstrucción interna para construir nuevas normalidades, incluso dentro de ese círculo imaginario alrededor del cuerpo.

El suicidio femenino “Es un sueño, un mal sueño”

Bella Fernanda Barrios Martínez
Instituto Morelos
Uruapan, Mich.

“Unos los juzgan, otros los critican, otros más no los comprenden; pero en realidad, solo intentan buscar la luz o encontrar la luz.”

Uno de los temas más polémicos que existen en el mundo es el tema del suicidio juvenil, y uno de los países en el que se comenten más suicidios es Japón, país en el que hay códigos culturales que lo toleran por considerar que respetan la decisión tomada por la persona.

El suicidio juvenil es un fenómeno que se ha venido incrementado, tanto que para octubre de 2020 había alcanzado una cifra mayor de muertes que las causadas por el COVID-19, cuando, según la OMS, para el 2016 Japón tenía una tasa de suicidio de 18.5 por cada 100,000 personas, solo superado por Corea del Sur. (Wang, 2020)

Las causas del suicidio en Japón han sido muy estudiadas y se ha encontrado que pueden ser tan diversas que van desde problemas laborales, económicos, acoso sexual o físico, hasta situaciones de no poder acceder a estudios universitarios o no poder honrar el nombre de su familia.



Para octubre del 2019 en Japón se tuvo un dato muy alarmante que hizo que muchos sectores de la población voltearan a ver el tema del suicidio femenino. No es un secreto que históricamente Japón ha ignorado el pensamiento de las mujeres, y en ese mes la cifra tuvo un aumento del 83% en comparación con años anteriores, mientras que el suicidio masculino solo aumentó un 22%. (Wang, 2020)

Este tema no pasó desapercibido para una de las formas de comunicación más extendida entre la población juvenil: el anime. El autor Shinji Nojima se documenta y, en enero de 2021, crea un polémico y sorprendente anime titulado “Wonder Egg Priority”, con el objetivo de ayudar a ver las señales tempranas y de comprender las causas del suicidio juvenil, mismas que son ignoradas por los seres cercanos.

En lo personal, me gusta el anime por lo que he investigado, preguntado, he incluso platicado con personas que han vivido en Japón y que me han compartido varios aspectos de la cultura japonesa y también sobre este tipo de animación. Eso es lo que me motivó a escribir este ensayo donde abordaré elementos del anime “Wonder Egg Priority” sobre el suicidio femenino en Japón.

A través del personaje principal, Ai Ohto, una adolescente de 14 años, el autor nos lleva a conocer el fruto de su investigación sobre las principales causas del suicidio. Ai es una alumna que cursa la secundaria, tiene heterocromía y vio el suicidio de su mejor amiga, Koito, quien se lanzó desde el barandal de su escuela enfrente de sus compañeros y sin dar alguna explicación. A partir de esto, Ai busca entender la causa del suicidio de su amiga, quien aparentemente era “feliz, exitosa, y amigable”.

Cuando analicé este punto, vino a mi mente la importancia de poner más cuidado a este tema en todo el mundo, incluyendo

a nuestro país, y la importancia de no esperar a tener cifras como las de Japón y Corea del Sur para prestarle atención, más ahora que a partir del inicio de la cuarentena por el COVID-19, aumentó la depresión, la inestabilidad emocional y los suicidios en la mayoría de los países. (Wingfield-Hayes, 2021). También es importante considerar que muchos gobiernos podrían ocultar el problema y no atenderlo.

Esta reflexión también me hizo pensar que debemos comprender a las personas que han intentado suicidarse, o que se suicidaron, y que no debemos juzgarlas, ya que para ellos esa acción era una “salida “ para su problema o situación de vida, y de una u otra manera lograron “salir”, aunque esto provoque un pesar muy grande para la familia o las personas cercanas a ellos.

Platicando con un especialista en el área, éste me comenta que se debe evitar el dañar la imagen del suicida y que se debe edificar su imagen positiva ante los seres queridos, además de evitar juzgar su decisión para que ésta no sea motivo de crítica ni de hacer perder el amor y el respeto hacia la persona. Precisamente en “Wonder Egg Priority”, este tema se aborda de una manera similar a la plática que tuve con el especialista.

En la trama del anime “Wonder Egg Priority”, a la protagonista le dan un huevo, y le dicen que tiene que proteger su contenido porque es una prioridad, de ahí el nombre de la obra de Nojima. Cuando Ai, la protagonista, rompe el huevo, vemos a una adolescente dormida a quien debe proteger de una serie de “monstruos” que representan de forma abstracta los posibles motivos del suicidio de una persona y nos explican que la misión de Ai es vencerlos y liberar el alma de la



suicida, para que así pueda cumplir su deseo de “revivir” a su mejor amiga, término confuso usado en el anime.

Esta me parece una forma muy creativa y sencilla usada por el autor para acercarnos a nosotros los jóvenes a comprender las causas que pueden llevar a una persona a suicidarse, y también nos brinda información sobre cómo cuidarnos. Con lo que Nojima va plasmando en cada uno de los doce capítulos, los adultos y las autoridades también pueden identificar en qué deben poner su atención para prevenir estas situaciones o atenderlas a tiempo.

Conforme avanza la historia, el autor incorpora a otras 3 amigas. Kawai Rika, que es una “idol” japonesa que se siente responsable del suicidio de una de sus fans, ya que Rika le dijo palabras hirientes de rechazo. Sawaki Momoe, una chica a quien critican por que debe cumplir con los estereotipos de “cómo debe ser, vestir y comportarse una mujer” y quien se siente culpable por el suicidio de su mejor amiga cuando recibió el rechazo sentimental de Momoe. Y el tercer personaje, Aonuma Neru, una adolescente producto de una investigación genética llevada a cabo por Ura-Acca y Acca, dos científicos que crearon a la primera inteligencia artificial de una niña genéticamente desarrollada, llamada “Frill”, que fue creada y criada como hija única por los dos científicos, recibiendo toda su atención y dedicación, hasta la llegada de la esposa y el posterior nacimiento de la hija. Frill desarrolla un breve arco donde provoca la muerte de la esposa y el suicidio de la hija de Acca, siendo esto lo que los llevó a crear el proyecto de Wonder Egg, para comprender más el suicidio femenino.

En este punto me gustaría hacer un paréntesis para exponer mi opinión: aunque no estoy de acuerdo con el personaje “Frill” y la forma en cómo se comporta en su arco argumental, entiendo sus actitudes al pasar de ser hija única a ser hermana mayor y

perder la atención de “sus padres”, y entiendo lo que el autor desea expresar en la tesis de su investigación sobre las causas de suicidio; pero aunque puede estar mal que lo exprese así, los celos “femeninos” son algo muy común en la edad de la adolescencia ya que caemos en impulsos de posesión, como lo demostró Nojima en esta parte del anime.

Siguiendo con la trama de la historia, los personajes que defienden “el alma” de las adolescentes que se suicidaron, pasan por varias pruebas para ayudarlas a enfrentar la causa de su suicidio, y es durante estos capítulos donde se muestran las diferentes razones que tuvo cada chica, por ejemplo: la transfobia, la violación, el abuso sexual y psicológico, la falta de apoyo y confianza de los padres, el acoso escolar, los estereotipos, la obsesión por la perfección, la baja autoestima, el fanatismo por su ídolo y la autolesión, entre otros.

Este anime provocó en mí el hecho de querer investigar más, por ejemplo, respecto al lugar denominado “El bosque de los suicidios”, en Japón, donde una teoría dice que las personas que entran pueden percibir los lamentos de los que han decidido suicidarse en ese lugar, y que incluso puede despertar deseos de querer hacer lo mismo. Este tema el autor también lo toca sutilmente en la historia, ya que las protagonistas, cuando están a punto de derrotarse porque cada batalla es más difícil, también sienten confusión y el impulso de suicidarse.

El final del anime, en su capítulo 12, es abierto, ya que quedan varias preguntas por resolver; sin embargo, el autor logra su objetivo de interesarnos sobre el tema, el cuidado, la comprensión y la prevención del suicidio, como en mi caso, que me motivó a escribir este ensayo y a investigar un poco más.



En conclusión, el anime “Worder Egg Priority”, del autor Nojima Shinji, creado en enero 2021, toca un tema muy sensible para la sociedad, y que incluso llega a ser considerado tabú para muchas personas y familias. Su proyecto fue fruto de una gran investigación y contó con el apoyo de especialistas en el área para desarrollarlo. A mí me deja varias enseñanzas, entre ellas: la de no juzgar la decisión que toma cada persona, ya que no conozco el trasfondo de su situación, y el que existen muchas causas que pueden orillar a un adolescente a acabar con su vida. De manera personal también aprendí que debo estar atenta ante las alertas que atenten contra mi integridad. Y, por último, como el autor desea transmitir, que cuidemos y comprendamos a las personas que nos rodean y que están en nuestro círculo social, para brindar apoyo oportuno ante algunas situaciones que estén viviendo en ese momento, y motivarlos a buscar la ayuda correcta para seguir adelante, evitando en todo lo posible que consideren como opción de salida el suicidio.

Referencias bibliográficas

- Wang, S., Wakatsuki, Y. (2020). En Japón, más personas murieron por suicidio el mes pasado que por covid en todo 2020. Y las mujeres han sido las más afectadas. ¿Por qué?. Consultado en mayo, 16, 2021, de <https://cnnespanol.cnn.com/2020/11/30/en-japon-mas-personas-murieron-porsuicidio-el-mes-pasado-que-por-covid-en-todo-2020-y-las-mujeres-han-sido-lasmas-afectadas-por-que/>
- Wingfield-Hayes, R. (2021). Coronavirus: el inquietante aumento de los suicidios entre las mujeres en Japón durante la pandemia. Consultado en mayo, 16, 2021, de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56112465>

El impacto de la psicoendemia en la pandemia

Sofía Adame Macías
Instituto Potosino Marista
San Luis Potosí, S.L.P.

Adaptarse al ambiente en que se vive es una actitud inherente a los seres humanos; el cómo afrontamos y solucionamos los problemas habla mucho de cada uno de nosotros. Hoy en día, vivimos una situación muy difícil que requiere la cooperación de todos para salir adelante y llevar un mejor estilo de vida.

En las noticias nos presentan cómo se han incrementado los casos de COVID-19, asimismo, hemos observado cómo éste ha modificado el estilo de vida de toda la población; nos hemos acostumbrado a vivir y actuar de una manera que nunca imaginamos que podría pasar. Sin embargo, hay personas que aún no han aceptado estos cambios, pues su mentalidad es diferente, se aíslan del nuevo estilo de vida, de tal modo que no quieren incorporarse y se niegan a creer que exista esta situación en el mundo.

Para el presente ensayo, he seleccionado un tema que nos podrá ayudar a entender el comportamiento de las personas ante este cambio en nuestras vidas. Hay que señalar que, aunque la mayoría de los humanos han pasado por la situación de la que voy a hablar, no muchos la reconocen ni le dan tanta importancia; por lo tanto, me gustaría que fuera un tema más relevante, ya que podría ayudar en el pensamiento y razonamiento de las personas respecto de sus decisiones



en el mundo actual. En un primer momento, se mencionarán algunos puntos importantes para entrar en contexto; después, se hará mención más a fondo sobre la psicoepidemia; y, por último, se referirán algunas de sus consecuencias.

Hemos visto que el mundo se ha sumido en un caos durante los últimos tres años, de los cuales año y medio hemos estado en confinamiento y tomando las medidas de sanidad correspondientes, a pesar del tiempo en que hemos convivido con el coronavirus, para poder contextualizar el tema que trataré, debemos saber qué provoca en el ser humano. A este respecto López (2020) señala que:

El coronavirus coloniza los pulmones de sus víctimas, hasta el punto de no poder respirar por sí mismas. Para ganar tiempo, las personas son intubadas y conectadas a unos respiradores que generan el movimiento de los pulmones de forma artificial hasta que el organismo logre recuperarse. (p. 113)

La nueva normalidad en la que vivimos nos ha permitido realizar actividades que hacemos comúnmente, pero de manera más responsable, como tener un consumo de alimentos más saludable, cuidar la salud mediante actividad física e ir al médico más seguido, incluso obtener nuevas formas de trabajo, que en este caso fue trascendental porque entramos en una etapa en donde todo se realizaba en línea porque nadie salía a ningún lado.

Al principio del confinamiento, muchas personas entraron en crisis por el cambio repentino y empezaron a hacer compras compulsivas de cosas materiales, lo que llevó a que se acabaran algunos artículos de primera necesidad y a que comenzaran a acumular cosas que no necesitaban. A este respecto, García-Bolaños y

Villasís-Keever (2020) señalan que “cada ciudadano ha tenido que adaptarse a una nueva forma de vida, como trabajar en casa o a distancia para seguir laborando de manera activa” (pp. 43-45).

Con el paso de los días, la gente empezó a salir de sus casas, cuidándose del virus al portar cubrebocas, pero hubo quienes no respetaron las medidas de salubridad: asistían a fiestas como si nada, aun estando en pandemia. Estas personas, al no estar encerradas, no experimentaron el distanciamiento social, puesto que seguían conviviendo con otras personas y pareciera que su vida no hubiera cambiado nada. Sin embargo, otra parte de la población sí atendió las normas establecidas y se encerró en sus casas, lo cual provocó, indirectamente, un distanciamiento con sus seres queridos y con las demás personas. Esto llevó a una situación llamada psicoendemia, la cual quiere decir que provoca cambios biológicos y de conducta respecto del entorno que nos rodea. Frente a esta situación, Zerón (2020) menciona lo siguiente: “El distanciamiento físico y social ha tenido en personas un impacto en la salud mental, parte de la población mundial ha vivido una psicoendemia, situación provocada por el distanciamiento físico, que conlleva a una serie de cambios biológicos y conductuales” (pp. 120-123).

Así pues, la gente que vivió una situación semejante, cambió su comportamiento y personalidad ante los otros individuos —lo cual puede ser bueno o malo—, además de que los ayuda a sentirse bien consigo mismos, recapacitar acerca de sus actitudes y eliminar amistades que no convenían. Por estas razones, las personas se comenzaron a adaptar al nuevo estilo de vida; iniciaron con el uso de cubrebocas, dejaron de ir a sitios concurridos, se cerraron algunos lugares por un tiempo y al entrar a establecimientos se desinfectaban, entre otras cosas. Algo que no es muy visible es que las personas que se llegaron a distanciar de otras probablemente hayan sufrido



de ansiedad o depresión, trastornos que pudieron ser causados por el confinamiento.

En el caso de que alguien pase por la psicoepidemia, perderá contacto con otros iguales, pero eso depende de cada uno y de si dicha persona quiere cambiar su entorno y tener una mejor versión de sí misma, así como llevar una vida más sana y productiva, como prueba de que alguien que lo padezca puede progresar para que el mundo salga adelante ante esta lamentable situación que es la pandemia.

Existen muchos factores por los cuales una crisis puede llegar a ayudar o afectar: influye mucho el entorno que lo rodea y, por consiguiente, las personas que conviven con él. No obstante, hay factores que ayudan a mejorar la crisis, como son el control y el manejo de los sentimientos para saber cómo sobrellevarlos y no dejarse guiar por los impulsos del momento. Por consiguiente, Sánchez (2021) comenta que:

En estas situaciones de crisis se consideran las características de personalidad en estructuración, los antecedentes familiares y personales de trastornos psíquicos y abuso de sustancias, unido a experiencias de estrés, maltrato, abuso sexual, así como pérdida de uno de los progenitores. En relación con el ambiente, la estructura y funcionalidad de la familia, las condiciones de la vivienda, la situación socioeconómica que rodea al menor, unido a la existencia de recursos materiales y emocionales para afrontar el evento juegan un papel importante en la vulnerabilidad de los más jóvenes (pp. 123-141).

Todo lo que pasa durante la pandemia nos servirá de ayuda para que la sociedad progrese y las personas cambien su estilo de vida a uno mejor, además de aprender a cuidarse a sí mismas

de las enfermedades y ser más conscientes de las acciones que realizan.

De lo anterior se deriva que, gracias a la pandemia, la psicoendemia generada por ésta nos ayuda a pensar mejor las cosas y a recapacitar en cuanto a nuestras acciones y decisiones, también a tener relaciones más sanas, a no tener que ver todo como algo malo, sino a darle un significado diferente, para que la situación por la que estamos pasando no sea tan dura para todos y nos ayude a no caer en malos hábitos. Además de poder contar con personas que sí te apoyen y se preocupen por ti, ya que el ser humano no puede estar solo porque puede entrar en una depresión enorme, así que necesita tener compañía al momento de afrontar alguna situación difícil, como es esta pandemia. En lo particular, colocaría una green flag al hablar de la psicoendemia, puesto que la considero una especie de terapia benéfica que ha ayudado a la gente a sobrellevar la situación de encierro, y sólo son algunas actitudes que la mayoría de la población debería poner en práctica de vez en cuando para mejorar su día a día y, de este modo, cambiar a un mundo mejor.

Referencias bibliográficas

- García-Bolaños, C.; Villasís-Keever, M. A. (2020). COVID-19: marca un antes y después en México, ¿punto y aparte?, ¿punto y seguido? *Revista Mexicana de Pediatría*, 87(2), 43-45.
- Sánchez, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 25(1), 123-141.
- Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista ADM*, 77(3), 120-123.



- Aragón, R.; Vargas, I.; Miranda, M. G. (2019). COVID-19 por SARS-CoV-2: la nueva emergencia de salud. *Revista Mexicana de Pediatría*, 86(6), 213-218.
- Coca, A.; Gómez, J. L. (2015). Estudio de la compañía y la soledad a través de la lógica. *Ene Revista de Enfermería*, 9(1), s/p.
- López Baroni, M. J. (2020). Ensayo sobre la pandemia. *Revista de Bioética y Derecho*, 50, 113-131.
- Paredes, A. (2021, 18 de agosto). Psicoendemia: efecto colateral del Covid-19. *Forbes*. <https://www.forbes.com.mx/red-forbes-psicodemia-efecto-colateral-del-covid-19/>
- RAE. (2021). Soledad. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/soledad>
- Tortosa, M. (2021). *No te quedes sin entender los memes de la generación Z en Twitter: diccionario urgente para no ser un 'boomer'*. Infolibre. https://www.infolibre.es/medios/no-quedes-entender-memes-generacion-z-twitter-diccionario-urgente-no-boomer_1_1197447.html

La indiferencia: El genocidio del siglo XXI

Hayden Patricia Martínez Montero
Instituto Queretano Marista San Javier
Querétaro, Qro.

Ciento setenta y cinco hectáreas delimitadas con alambres de púas y verjas electrificadas, donde se encontraban personas de toda clase social, edad, sexo, color de piel, cuya única función era exterminar a los prisioneros que entraban en él, aproximadamente un millón de muertes, un millón de personas que como tú y yo tenían sueños, tenían una vida, tenían esperanza.

Estamos hablando de Auschwitz, el más famoso campo de concentración del holocausto, uno de los genocidios más grandes de la historia, que marcó un antes y un después en la vida de millones de personas.

Así como este suceso hemos escuchado miles de acontecimientos que han marcado a la humanidad. Sin embargo, no éramos capaces de dimensionar la magnitud y el impacto de éstos hasta que fuimos privados de nuestra libertad, hasta que nos obligaron a quedarnos en casa, hasta que vimos derumbarse familias y negocios, hasta que vimos morir a seres queridos y no pudimos hacer nada.

¿Saben qué tienen en común el holocausto y la pandemia? Lo reduzco a una palabra: “muerte”.



Según el periódico Statista en lo que va de la pandemia han fallecido 5.7 millones de personas a nivel mundial. Una cifra enorme, teniendo en cuenta que en el holocausto fallecieron 6 millones de judíos.

Hablar de la muerte nunca es fácil, porque hay heridas que nunca sana el corazón, porque la muerte involucra incertidumbre, involucra cambios. Y los cambios no siempre nos gustan, porque nos obligan a decir adiós, nos obligan a aprender a soltar.

La muerte también nos recuerda que el tiempo nunca es suficiente y entonces él hubiera... se convierte en la frase más pronunciada, "es que si le hubiera dicho" "es que si hubiera hecho". Y si algo sabemos todos con certeza es que el hubiera no existe, las palabras no dichas se las lleva el viento. Así nos damos cuenta del peso tan grande que tienen.

"Repite una mentira con suficiente frecuencia y se convierte en verdad", es una ley de propaganda con frecuencia atribuida al nazi Joseph Goebbels. Entre los psicólogos, esto se conoce como el efecto de la "ilusión de verdad". Somos una generación con nula resistencia a la frustración. No queremos estar en situaciones o tener conversaciones que nos hagan sentir incómodos, buscamos resultados inmediatos o la evitación del dolor a costa de la insatisfacción a largo plazo, pensamos en obtener felicidad, amor, éxito, pero nos olvidamos de disfrutar el proceso. Olvidamos que el presente es un regalo, ya que los recuerdos son de agua y a veces se nos salen por los ojos.

Hemos viajado al espacio, hemos enfrentado guerras, actualmente enfrentamos una pandemia y a pesar de ello no hemos aprendido a sensibilizarnos ante los demás, y ésta es una de las *red flags* más sobresalientes en la época actual.

No naciste insensible, no naciste agresivo, no naciste arrogante, no naciste machista, no naciste egoísta, no naciste intolerante. Dichas conductas son una construcción sociocultural que como individuos vamos formando según nuestro entorno. Nelson Mandela creía que “nadie nace odiando a otro por su color de piel, su procedencia o religión. La gente aprende a odiar y si puede aprender a odiar, también puede aprender a amar, el amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario”.

El odio, el racismo y la discriminación son un cáncer que tiene su origen desde tiempos inmemoriales.

Durante el Porfiriato pudimos presenciar el genocidio yaqui, donde “después de capturar y hacer prisioneros a niños y mujeres, el gobierno de Díaz inició una política de deportación masiva hacia Yucatán, a miles de kilómetros de su lugar de origen para trabajar como mano de obra esclava en las portentosas haciendas henequeneras del sureste del país” (López A, 2017). En dicho suceso perdieron la vida más de 23 mil indígenas.

“Muchos pensaban que los horrores de la segunda guerra mundial no se podrían repetir, sin embargo se han repetido en Camboya, Bosnia, Ruanda, México. Nuestra época nos ha demostrado que la maldad no conoce límites” (Annan K, 2001). La indiferencia no está del otro lado del mundo, está en nuestro país, en nuestras calles, en nuestros colegios, solo basta prestar un poco de atención para escuchar frases como: “naco” “pobre” “indio”, palabras cuyo significado no es despectivo, sin embargo, por ignorancia la sociedad las adopta de tal manera. De acuerdo a la RAE, “naco es sinónimo de indio” (de los pueblos indígenas), indio proviene de la familia



léxica de indígena, procedente del “latín indigêna, formado por composición adjetiva del adverbio inde (de allí) y el sufijo -genus (‘nacido’ u ‘originario’)”, lo cual significa originario o nacido de allí. Y si usamos este origen etimológico podríamos decir que todos tenemos raíces indígenas.

Debemos voltear a ver estos prejuicios, no podemos ser impasibles, debido a que no hay peor ciego que el que ya vio la realidad y decide volver a cerrar los ojos. Edmund Burke nos dice que “lo único que se necesita para que el mal triunfe, es que los hombres buenos no hagan nada”, lo cual es irónico, ya que no podemos decir que somos buenos si simplemente evadimos las situaciones y es que la respuesta es muy sencilla: formas parte del cambio o eres parte del problema, pero lamentablemente vivimos en una sociedad tibia a la que le encantan los “matices”, los “puntos medios”, que no sabe decir sí o no, dice “más o menos” o “tal vez”, debemos erradicar la tibieza de nuestras vidas y defender nuestros ideales. Todos tenemos opiniones, perspectivas distintas, no podemos estar de acuerdo en todo, sin embargo, la comunicación nos permite tener apertura, escuchar, indagar, manifestar, hacer ruido, hablar por todas aquellas personas reprimidas que no tienen una voz y por todas aquellas que murieron luchando por tener un mundo más libre, más sensible.

Irena Sendler, Oskar Schindler, Ángel Sanz Briz, Sofka Skupwith, Jeanne Daman-Scaglione, fueron individuos que dieron su vida por una causa común: “la vida”, ya que decidieron dejar la comodidad de sus trabajos, su estilo de vida, dejaron a un lado los prejuicios, para unirse a la resistencia judía, sin importar que pertenecieran a la religión, bandera verde a todas estas personas que no pudieron ser indiferentes al sufrimiento ajeno, que no tuvieron un corazón tibio.

En la actualidad parece ser que nuestros teléfonos vibran más que nuestros corazones.

Francisco Brives piensa que: “Todas las pandemias pasan, el egoísmo continúa”. Es importante poner nuestra integridad primero, marcar nuestros límites, sin embargo, eso no quiere decir que los demás estén a expensas de nuestros deseos, el fin no justifica los medios, las personas no son medios, no son productos desechables. Una de las *red flags* más grandes en nuestra sociedad es que las personas están siendo usadas y las cosas superfluas están siendo anheladas, amadas, cuando en realidad debería ser a la inversa. No es la vida la que separa a la gente, es la maldad, es la hipocresía, la traición, el egoísmo y la falta de respeto.

La pandemia nos demostró quiénes son las clases de personas con las que podemos contar.

Pasaremos a la historia como la generación a la que le pidieron “no hacer nada”, “quedarse en casa”, y ni eso pudimos hacer. No necesitamos más “gente exitosa” o “gente perfecta”, necesitamos pacificadores, sanadores, restauradores, educadores, promotores de principios, valores, derechos humanos. Personas humanas, pensantes.

No podemos hacer del mundo un lugar diferente con individuos indiferentes. La indiferencia es una forma de matar, pues jamás pasa desapercibida, debido a que con la indiferencia muere el respeto, muere la humildad, muere el amor, muere la fe y con la muerte de todos estos valores también muere la esperanza en la humanidad.



Seamos agradecidos con las cosas buenas que tenemos, seamos agradecidos por sobrellevar esta pandemia con ciertos “privilegios”, que otras personas no tienen, es un privilegio el poder reunirnos en familia, tener salud, disfrutar un amanecer, el poder amar y estar vivo. Volteemos al pasado, veamos y aprendamos de los errores que fueron consecuencia de la indiferencia y el odio, quien no aprende de su historia está condenado a repetirla, lo que se ha hecho no se puede deshacer, pero si podemos evitar que ocurra de nuevo.

Referencias bibliográficas

- *Cómo los mentirosos crean una ilusión de verdad y cómo evitar caer en su trampa.* (2016, noviembre 7). <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-37821738>
- *Coronavirus: muertes en el mundo por continente en 2022.* (s/f). Statista. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de <https://es.statista.com/estadisticas/1107719/covid19-numero-de-muertes-a-nivel-mundial-por-region/>
- *Campo de concentración de Auschwitz-Birkenau.* (s/f). Cracovia.net. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de <https://www.cracovia.net/campo-concentracion-auschwitz>
- *A world that remembers the Holocaust.* (s/f). IHRA. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de <https://www.holocaustremembrance.com/es/resources/educ>
- *TEDxUNAM Acatlán.* (2015, noviembre 2). Leer es resistir [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iTEz1yOmepQ>
- López, A. I. (2017). *El genocidio indígena del porfiriato que no te enseñaron en la escuela.* Culturacolectiva.com; Cultura Colectiva. <https://culturacolectiva.com/historia/genocidio-en-mexico-en-el-porfiriato>
- (S/f). Redalyc.org. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960866001/html/>
- El País, E. (2016). *Naco, una palabra mexicana con muchos significados pero ninguno positivo.* https://verne.elpais.com/verne/2016/09/06/mexico/1473193231_563365.html

El lado silencioso de la nueva normalidad

Paola Nicole Arellano Gurrrola
Preparatoria Cristóbal Colón
Tepic. Nay.

*El secreto del cambio es enfocar toda
tu energía, no en la lucha contra lo viejo,
sino en la construcción de lo nuevo.*
(Sócrates)

INTRODUCCIÓN.

Es muy difícil negar y pasar por desapercibida la situación mundial que estamos pasando en este momento. Una pandemia que llegó a cambiar la forma en la que veíamos la vida y sobre todo la forma en la que actuamos ante ella. El impacto para miles de millones de personas al ver abruptamente truncada su cotidianidad y más aún las innumerables víctimas fatales de la enfermedad, han generado una suerte de reflexión colectiva acerca del retorno a una nueva normalidad postpandemia. En definitiva, la crisis trajo muchos cambios a corto y mediano plazo, la humanidad necesita tomar decisiones que ayuden a mejorar nuestras vidas y con un sentido de solidaridad global, la lucha por salir victoriosos no es solo contra el coronavirus, sino contra todas las futuras epidemias y crisis que traerá este nuevo siglo. En lugar de lamentarnos, es buen momento de reflexionar. El propósito principal de este ensayo



es alzar la voz, ponerle un alto a todo aquello que no se puede seguir dando por hecho en nuestra vida, porque si bien la nueva normalidad nos está cambiando, debemos de aprender que no es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor responde al cambio. El término *red* y *green flag* se comenzó a popularizar en los últimos meses y las redes sociales se han llenado de opiniones sobre este término, principalmente son utilizados por muchas personas jóvenes para indicar una postura de reprobación o de apoyo ante una actitud o situación.

GREEN FLAG

La nueva normalidad ha llegado para quedarse y trae consigo cambios que pueden resultar muy positivos para todos los sectores. El aumento del trabajo a distancia, el avance de la tecnología y el auge de una sociedad internacional cada vez más conectados. Pero la pregunta que nos hemos estado haciendo alrededor de estos casi tres años de confinamiento es ¿Qué es lo bueno que nos ha dejado esta crisis mundial?, es difícil contestar esta pregunta, ya que la pandemia nos afecta a todos, pero es una realidad que no nos afecta a todos por igual. Las *green flags* nos permiten reconocer las cosas que en nuestro entorno y contexto nos ayudan a ser mejores personas y construir una buena sociedad.

La primera *green flag*, desde mi punto de vista la más importante, son las vacunas. Un claro ejemplo de lo que somos capaces de hacer cuando existe una enorme capacidad de coordinación, cooperación y solidaridad: la comunidad científica demostró una vez más que unidos somos más fuertes. Aunado a lo anterior está la importancia de lo colectivo, a lo largo de la pandemia, aunque hemos tenido reacciones individuales, entendimos que para salir de esta situación no depende solo de lo que hagamos individualmente, nadie está a salvo si no lo estamos todos. Para los problemas de este tipo tenemos que actuar como sociedad.

La segunda *green flag* tiene que ver con una práctica de prevención que implementamos desde el inicio de la pandemia, las medidas sanitarias. No únicamente la mascarilla, sino también la higiene de manos, la ventilación de los espacios cerrados y la distancia social. Gracias a las medidas de prevención se interrumpe la transmisión de otras enfermedades respiratorias, no solamente de COVID-19. Estos hábitos, estas buenas prácticas de prevención individual que en algún momento cuando controlemos la pandemia no serán obligatorias, debemos de considerarlas como algo que necesitamos implementar para el resto de nuestra vida.

La reducción de la contaminación es algo que deberíamos de tomar como una *green flag*, a medida que los países entraban en cuarentena, se registraban caídas significativas en los niveles de contaminación. El claro ejemplo son los canales transparentes en ciudades como Venecia, Italia, la cual mostró significativamente una mejor calidad de agua en los famosos canales que atraviesan la ciudad.

Un avance significativo que trajo esta nueva normalidad es la educación. Para responder a los retos de la pandemia por la covid-19, el sector educativo ha ido trabajando durante toda la pandemia en estrategias que buscan darle un empujón a la educación de cara a la virtualidad. Entre los avances para destacar, vale la pena mencionar los temas de innovación educativa y transformación digital. La labor de los docentes en el logro de los objetivos planteados por el sector para enfrentar la pandemia. La creatividad que han tenido nuestros maestros ha sido fundamental, ya que ellos han generado proyectos transversales en todas las áreas. No obstante, si bien estos avances han sido claves a la hora de hacer un balance de los logros alcanzados por la educación en tiempos de pandemia, también se mantienen grandes desafíos, algo que sin duda debería de ser tomado como *green flag*.



RED FLAGS

La pandemia afecta a todos, pero no por igual. Las consecuencias son diferenciales según las condiciones de vulnerabilidad individual y social, y también de acuerdo con las capacidades personales e institucionales para afrontarla de manera eficaz. Así que a pesar de que existen situaciones buenas, no podemos negar que hay actitudes, situaciones y sobre todo injusticias a las cuales es necesario ponerles una *red flag*.

Esta nueva normalidad trajo consigo cambios que para casi toda la población son buenos, sin embargo, existe una gran parte de la población que no puede decir lo mismo. Un ejemplo de ello es el avance de la educación, se podría decir que es un plan para fortalecer a toda la población, pero qué pasa con las personas que no cuentan con los recursos suficientes para poder continuar con sus estudios. La Secretaria de Educación Pública, Delfina Gómez Álvarez, informó que al menos un millón de alumnos de todos los niveles educativos en México desertaron durante la pandemia. Esto es un ejemplo claro de las injusticias que la pandemia conlleva, es necesario ponerle una *red flag* a esta situación, para así darle la oportunidad a todos de contar con una educación.

Todo el mundo vive una segunda pandemia, que de momento es silenciosa; sin embargo, no podemos dejarla desapercibida, por lo cual es fundamental ponerle una *red flag*: La ansiedad, la depresión, el estrés, el miedo y todos los problemas de salud mental que a diario afectan a más personas, todo esto desencadenado por el Covid-19 y acentuado por el horizonte tan oscuro que presenta esta pandemia que no parece tener fin. La pandemia está provocando un incremento de la demanda de servicios de salud mental. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Es importante hablar y promover la cultura de la salud mental frente al entorno pandémico, el cual ha llegado incluso a modificar el estilo de vida de las personas.

No es un secreto que la pandemia afecta más a los que menos tienen. A pesar de que está demostrado que el virus no escoge a quién infectar, las personas más afectadas son las que menos tienen y no solamente hablando de salud, sino también en los ámbitos económico y social. La falta de recursos, la precariedad laboral, las enfermedades previas, las viviendas humildes, son elementos interconectados que multiplican el riesgo. Es necesario ponerle una *red flag* a esta situación, no es justo lo que a diario vivimos y por desinterés ignoramos, es el momento perfecto para unirnos y ayudarnos, no debemos dejar de lado a los sectores que menos tienen, la pandemia debe crear un pensamiento social, para así salir adelante todos juntos.

CONCLUSIÓN

A lo largo de la historia, las grandes pandemias han sido impulsoras de profundas transformaciones urbanas, como las grandes guerras han sido importantes motores de un cambio en la sociedad. Enfermedades como la tuberculosis, el cólera, la peste negra, la viruela e incluso la COVID-19, son el claro ejemplo que como humanidad no estamos exentos de sufrir una crisis mundial. La pandemia de la COVID-19 ha impactado profundamente todos los aspectos de nuestras vidas. Ha cambiado nuestra forma tradicional de hacer las cosas y nos ha presentado con desafíos inusitados que hemos ido superando con creatividad, innovación y resiliencia. En nuestra vida vivimos momentos que marcan nuestra historia, experiencias que te hacen ser la persona que eres hoy en día, experiencias que sin importar el tiempo que pase, siempre quedarán en tu memoria y sobre todo experiencias que te hacen ser más fuertes. Si nos hubieran preguntado hace tres años si nos imaginábamos pasar por una pandemia como la que estamos pasando en este momento, la mayoría hubiera dicho que no.



Hace algunos años, Martin Luther King, dijo una frase que describe lo que se vivía antes del comienzo de la pandemia: “hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces, pero lo que no hemos aprendido es el arte de vivir juntos, como hermanos”. Hoy debido a este virus estamos llevando una vida de aislamiento y crisis, pero no significa que estamos solos. Lo más importante de este ensayo y la razón por la cual decidí escribir sobre este tema, es formar una conciencia crítica, reflexiva y analítica de lo que hoy como sociedad nos toca vivir y afrontar. Es necesario seguir transformándonos y sobre todo alzar la voz. El poder cambiar el mundo y hacerlo cada día mejor es lo que me motiva a seguir adaptándome a los cambios; debemos aprender a ponerle un alto a las acciones y actitudes que ameritan una *red flag*, aprender a tener una sociedad en la que pensemos en los demás; la unidad de todos es fundamental para superar esta pandemia. Cada uno en función de sus posibilidades debe hacer lo que pueda para que todo esto pase rápido. Sé que el camino para lograrlo será difícil, pero si algo he aprendido de los valores de Eugenio Garza Sada es que los grandes proyectos deben comenzar de la manera más sencilla, es necesario aprender a deconstruir para construir nuevas normalidades.

Referencias bibliográficas

- UNESCO . (2020). COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia. febrero 8, 2022, de UNESCO Sitio web: <https://es.unesco.org/news/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicospandemia#:~:text=En%20lo%20que%20respecta%20a,a%20la%20incertidumbre%20e%20impotencia>.

- Arturo Ordaz Álvarez. (2020). La nueva normalidad se caracteriza por la incertidumbre y el riesgo: Arturo Ordaz Álvarez. febrero 5, 2022, de Universidad Sonora Sitio web: <https://dcsociales.unison.mx/la-nueva-normalidad-se-caracteriza-por-la-incertidumbre-y-el-riesgo-arturo-ordaz-alvarez/>
- BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 5 cosas positivas que han surgido de la crisis por la pandemia. febrero 5, 2022, de BBC Sitio web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51986136>
- Tecnológico de Monterrey. (2021). 2021: el segundo año de pandemia y las noticias que lo marcaron. Febrero 7, 2022, de Tecnológico de Monterrey Sitio web: <https://tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/2021-el-segundo-ano-de-pandemia-y-las-noticias-que-lo-marcaron>
- JOSÉ LONGINO TORRES Y RICARDO TREVIÑO. (2021). Las acciones que sirven (y las que no) para combatir el COVID-19. Febrero 7, 2022, de Tecnológico de Monterrey Sitio web: <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/las-acciones-que-sirven-y-las-que-no-para-combatir-el-covid-19>

Lo que no pudo ser

Natalia Flores Contreras

Colegio Marista Pedro Martínez Vázquez

Irapuato, Gto.

Y de nuevo estoy aquí, tendida sobre la cama con la oscuridad de la media noche adornando mi cuerpo soñoliento, donde mis ojos cerrados se encuentran pasando por mi mente escenas como una corta película, y al mismo tiempo se adentra en mi cabeza una sinfonía que transcurre en el minuto 2:16. A medida que aumenta el tempo, aumentan los recuerdos y la rapidez de ellos como simples flashazos, y veo tus ojos, esos ojos simbólicos adornados de unas pestañas rubias y rizadas. Veo cómo tu mirada me expresa muchas cosas, y sé que tú también me ves a mi; veo tus manos envueltas en una suave, delicada y pálida piel e imagino cómo se entrelazan con las mías. Veo tu gran sonrisa la cual es tan bella como las perlas en el río. Y finalmente te veo a ti, andando de un lado al otro con una brisa de alegría y seguridad que destaca entre la gran multitud a tu alrededor. Solo observo cómo pasaste de lo ordinario a ser un privilegio y un monumento que disfruto observar, analizar, estudiar, comprender. Me arrepiento de todas las veces que pude voltear a mi derecha mientras emprendía mi camino y no lo hice, me arrepiento de momentáneamente haber puesto tu sufrimiento como un objetivo por alcanzar, me arrepiento de que no haya estado en todas las condiciones favorablemente posibles para la creación de un cuento de hadas, lleno de un aire rosa representante del amor; me arrepiento incluso de no ser lo potencialmente correcta para



que me escojas, me lamento de cosas simples que pude haber hecho, pero no hice.

Mi subconsciente está cansado de compensar mi realidad con fantasías, las cuales tienen una pizca de realidad, y de qué sirve verte si no te puedo tener aquí, donde pueda verte como el arte que representas, con el cual fuiste expresado con una técnica vanguardista difícil de lograr; y si piensas que por ti podría superar al mismísimo Da Vinci en el arte, lo haría sin duda para atribuirme el crédito de pintar semejante belleza. Puedo dar brochazo tras brochazo en diferentes direcciones en el lienzo de nuestra vida, pintándome a tu lado, marcándonos permanentemente, para poder al fin estar juntos en algún lado.

¿Y sabes? no estoy bien, y está bien no estar bien. Pero me cuesta mostrar la debilidad que tengo hacia ti, por el orgullo que me impide existir en un mundo de almas compartidas, que me impide romper con la armadura de oro macizo que cubre a mi alma para protegerse... del amor. Y no quiero que me juzgues, estuve checando la máquina que le da vida a mi cuerpo y ya no puede más, su corteza está llena de grietas y su color se ha vuelto un tono grisáceo insípido, es tan frágil ahora que incluso un suspiro podría convertirlo en polvo, que en segundos llegaría a mezclarse con el ambiente y al final sería invisible, y nunca podría llegar a demostrar su existencia fugaz.

Tengo miedo al igual que tú. Mi cuerpo tembloroso puede confirmar que mi seguridad se esfuma en segundos si se trata de compartir mis debilidades, las cuales tú representas, pero a la vez quiero saltar de ese risco de inseguridad para averiguar qué puedo descubrir si caigo y me dejo llevar con el viento.

Y sin duda has quedado tatuado con tinta indeleble en mi alma, que ni por que trate y trate voy a poder conseguir borrar,

y es que has jugado con mi mente desde el primer día, ese primer día en donde éramos solo dos simples humanos existiendo, sin saber la grandeza que les faltaba por descubrir. Me hiciste dudar de mi intelecto y de mi forma de ver el mundo. Me hiciste pensar que lo lógico al final era complejo, me enseñaste la relatividad y subjetividad de la vida. Hiciste que mi mente filosofara sin cesar en esos encuentros nocturnos donde compartíamos pensares que iban surgiendo, igual que dos personas con sed de respuestas, ansiosas de saber la verdad y la profundidad que habitaba en el otro.

La película corta está a punto de llegar a su final y lo puedo apreciar de forma transparente, y veo que nuestro amor siempre será un amor que se logró cultivar, pero nunca pudo llegar a crecer y terminó marchitándose. El cultivo de nuestro amor no pudo lograrse por que ambos no estábamos listos para crecer, florecer, existir en un mundo donde los dos pudiéramos encajar tal cual un rompecabezas.

Recordaré esa noche en la que tus versos con rima me dejaron claro que existen diferentes formas de atesorar, incluso si el enamorado no tiene el valor para decirlo, siempre se encontrará la forma de ver cómo el sentimiento mágico predomina y se derrocha por todo el espacio. Iré cada vez al mundo de los sueños arrullándome con el recuerdo de tu voz y me convertiré en tu estrella, la cual puedes ver, pero nunca te llamará la atención observar porque no brillo como las demás, o eso es lo que tú quieres creer.

Abro los ojos, y paro de soñar despierta, y veo que no, que no lo haré, que no haré nada, que mi destino es otro, que seguiré explotando mi imaginación, que las canciones guardadas en mi álbum de favoritos seguirán guardadas sin ser escuchadas por el oyente, que los mil abrazos serán dejados



en lista de espera y que los besos estarán a cargo de mi creatividad. Partiré con mi mochila llena de recuerdos, y las sensaciones experimentadas quedarán como reliquias por atesorar.

Esperaré el día en el que el destino decida que nos reencontremos, que aquel amor que no pudo cosecharse logre su objetivo esta vez, que por fin pueda rodearte con mis brazos y juntar tu corazón con el mío, que pueda conocer el sabor y suavidad en tus rosados labios. Al fin sacar de mi baúl protegido eso que hace *boom boom* y entregártelo, convirtiéndote en su guardián permanentemente, esperaré el día en el que pueda tener el privilegio de sacar de la pintura el escenario envidiado y apreciado por los demás.

Y mientras miro hacia el techo también cubierto por la oscuridad, siento la vibración de mi teléfono y observo las palabras de un tercer enamorado en esta historia. Puede ser que él sea el que me rescate de esta decepción, el que me pueda ayudar a ser la oruga que se convierta en mariposa y pueda unir las grietas de mi corazón. La sonrisa que se genera instantáneamente. Cuando veo a este intruso solo me hace sentir que estoy protegida, que no hay dudas para entregarme al amor y por fin experimentar la sensación de sentirme única para una sola persona, tener el privilegio de que sean dirigidas hacia mí palabras preciosas que me nutran el alma, ansío poder ser la protagonista de muchas melodías que me sean dedicadas. Sé que la persona que puede ofrecerme todo eso es el primer contacto en mi bandeja de mensajes, solo debo decir "sí" y automáticamente la historia, mi historia, tendrá un giro de ciento ochenta grados, pero hay algo que me detiene y eres tú: mi maldita fantasía, la curiosidad de ver en el ser humano que me podría convertir gracias al poder de sentir.

Quedará dentro de mi lista de deseos el que tú puedas amar y crecer, el que tu alma sea por fin compartida con las demás

almas, deseo que las heridas ocultas por tus risas sean cicatrizadas y que puedas abrir la caja misteriosa entre tu pecho a alguien que merezca lo que hay dentro.

El mundo del mañana

Angélica Gómez Madera

Preparatoria de la Universidad Marista de Querétaro

Querétaro, Qro.

Hablemos del ahora y del por qué nos estamos rebelando contra todos y en todo, nos cansamos de que constantemente, ya sea la sociedad o la propia familia, nos esté llamando la “generación de cristal”, la cual no somos; todos quieren opinar acerca de nosotros, lo que pensamos y lo que hacemos, incluso hasta en la educación en el hogar no ha cambiado mucho, siguen diciéndonos las mismas ideas arcaicas de siempre y no solo eso, los padres nos educan como un reflejo de ellos; creen que cometeremos las mismas equivocaciones, pero ¿qué creen?, no somos iguales ni trataremos de serlo; sus ideas del futuro se basan en “si termina la carrera tendrá un futuro” o “quien deja los estudios no tiene futuro”. La realidad es que no se están dando cuenta que aun teniendo una carrera profesional el 50% no la ejerce y trabaja en diversas ocupaciones muy diferentes a su profesión. A través de los años la forma de estudio y trabajo ya no ha sido la misma, pues existen nuevos avances tecnológicos que han dado la oportunidad de generar nuevos empleos, y no solo hablemos del ámbito profesional-educativo, sino también de la idea que influye en el género femenino, que la frase “si se va con el novio va a terminar embarazada”: perdón, pero esa sería la “mínima” consecuencia, por decirlo así, porque también están de por medio los riesgos que se corren en un embarazo y la calidad de vida que tendrían los involucrados, pero ahora no



solo es un embarazo: el mundo es tan duro y cruel que el novio ahora se vuelve un psicópata manipulador, un secuestrador, un feminicida; claro que eso siempre ha existido, pero aquí y ahora es cuando más fuerte se está viviendo esta situación. No solo hablamos de las mujeres sino de todos, pues no dejamos de estar en un riesgo por mínimo que sea al no saber detectar estos focos de alerta en cualquier relación, ya sea profesional, social o sentimental con cualquier otra persona.

Tenemos que abrir los ojos: ya no es lo que era antes, estamos viviendo un cambio enorme que para bien o para mal debemos de entenderlo y dejar de lado todo lo anterior, el hecho de que sigan preparándonos para una realidad que ya no existe ni existirá es una gran *red flag*.

Fuimos la primera generación en vivir una PANDEMIA, sí, una situación mundial en la que no solo hemos sufrido de manera física, sino también emocional y psicológica. No pedimos que nos aplaudan, pero sí que tengan en cuenta todo lo que nos ha costado, porque desde el día uno no solo nos costó pérdidas físicas, sino también nuestra LIBERTAD y SALUD MENTAL.

Si la adolescencia era difícil, lo es aún más en la pandemia; los más afectados hemos sido nosotros, los adolescentes, ya que por primera vez se nos ha impedido ver a nuestros amigos y seres queridos, lo que ha llegado a cambiar por completo nuestra manera de vivir. Tenemos que estar cubiertos de la mitad de nuestra cara con un tapabocas, una nueva higiene, y no solo eso, también hemos aprendido a amar a distancia, a entender que no podemos acercarnos ni dar afecto a quienes queremos, perdimos nuestra forma más increíble de expresarnos: el contacto humano, lo estuvimos perdiendo durante mucho tiempo, lo cual nos destruyó por completo; de ahí desencadenamos todo el estrés, depresión,

frustración que nos invade a cada momento. Aprendimos a utilizar nuevas formas de comunicación, como expresarnos con emojis y strikes, o a estudiar y ver a tus compañeros en una pantalla. Si piensan que por el hecho de decir “tú qué problema puedes tener, no haces nada más que estar en el celular” o “todo lo haces mal por ese celular”, sean un poco conscientes de lo que dicen, porque eso no solo habla de cómo ignoran que algo está pasando a su alrededor y cómo nos está afectando. No somos los únicos: todos también lo han sido, solo buscamos que nos comprendan, para las personas mayores es muy fácil evadir lo que sentimos y sobre sale el tema de “lo único que haces es estudiar, yo no sé de qué te preocupas”. Sí, tal vez lo hacemos, pero también ayudamos en casa, algunos con hermanos a hacer tareas y otros hasta trabajan para ayudar a la familia, y aún así lo siguen diciendo y más ahora que estamos en nuestro hogar la mayor parte del tiempo; lo que no saben es cuán estresante es tener que sacar buenas notas, porque si no lo hacemos nuestros padres se enojan. Sabemos que quieren que seamos mejores personas que ellos, pero nos han enseñado a reprimir lo que sentimos y ponen nuestra salud mental por debajo de nuestro rendimiento académico; más ahora que nuestra realidad es bastante diferente.

No es fácil para nosotros que de un día a otro todo lo que conocíamos haya cambiado tanto, aun así, a pesar de no poder salir, manifestábamos nuestras emociones a través de una pantalla. Las redes sociales no solo nos ayudaron cuando más lo necesitamos, fueron nuestras mejores aliadas para sobrellevar la situación. Tuvimos pérdidas y problemas, pero seguimos aquí, algunos de nosotros aprendimos a madurar no porque así lo quisiéramos, más bien es el hecho de hacernos conscientes de que toda situación se puede afrontar y que con ella viene un cambio del que seremos parte.



En algún momento se hacen la pregunta ¿por qué no se detienen y dejan las cosas igual? Y la respuesta es muy simple: no podemos y no queremos, ya basta de pensar que no tenemos algo bueno que aportar o que el estar callados es mejor. No lo haremos, no dejaremos que esos pensamientos e ideas nos afecten, esta situación solo nos ayudó a ver lo fuertes que somos, también a levantarnos cuando es necesario, nos hizo reflexionar y valorar lo que tenemos o lo que no, jamás nos subestimen por el hecho de que piensen “están en la edad donde no piensan claramente”, porque nuestra edad no define lo que podemos lograr ni la influencia que podemos tener en la sociedad.

El futuro nos pertenece, dejen de querer callar lo que defendemos, necesitamos ser libres de decidir nuestro destino, ser libres de escoger a quién amar, la decisión de tener una familia o no hacerlo, pero sobre todo decidir por qué hacerlo. Sabemos que no siempre tomaremos las mejores decisiones, pero aprenderemos de ello, el hecho de que nos dejen decidir nos dará las pruebas para poder demostrarles nuestro potencial y la capacidad que tenemos

Si eso implica el hecho de romper todas aquellas normas que nos ha impuesto la sociedad sobre cómo debemos ser, déjenme decirles que lo haremos, ya no necesitamos ni queremos una aceptación o autorización; lo peor que pueden hacer es tener miedo al cambio y créanlo, nuestra hora ha llegado: lo estamos haciendo.



Actualmente, la expresión **“Nueva Normalidad”** se hizo muy popular en el marco de la pandemia que ha marcado nuestras vidas; al mismo tiempo, en las redes sociales, las expresiones **“Red Flag y Green Flag”** han sido utilizadas por muchas personas jóvenes para indicar una postura de reprobación o de apoyo ante una actitud o situación.

Retomando estos dos elementos, la temática para enmarcar la motivación este año fue:

“Deconstruir para Reconstruir Nuevas Normalidades:

Red Flag: *Que sigamos igual...*

Green Flag: *Que nos **re**vbelemos escribiendo..*

Con esta motivación invitamos a las y los jóvenes escritores a recuperar aquello que no se puede seguir dando por hecho en nuestras vidas. Es decir, frente a las “nuevas normalidades” ¿qué hay que repensar y deconstruir? ¿A qué costumbres y actitudes personales, sociales o culturales urge ponerles una Red Flag? y ¿Qué de nuestro entorno o contexto necesitan audazmente ser reconocidas con una Green Flag porque nos permiten ser mejores personas y construir una buena sociedad?

Confiamos que estas **re**vbelaciones allanarán el camino hacia una sociedad incluyente, solidaria, justa y capaz del Buen Vivir; una donde todas y todos seamos corresponsables del cuidado de nuestra dignidad y el Bien Común.