



microrrelatos  
confinados

[www.enbuenaedad.es](http://www.enbuenaedad.es)



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

*Cómo vivir la cuarentena  
fomentando el  
envejecimiento saludable*



MICRORRELATOS confinados [Recurso electrónico] :  
cómo vivir la cuarentena fomentando el envejecimiento  
saludable / [coordinación de la publicación: Mónica Padial  
Espinosa, Giulia Fernández Avangliano]. -- [Sevilla] :  
Consejería de Salud y Familias, 2020.

Texto electrónico (pdf), 56 p. : il. col.

1. Envejecimiento saludable. 2. Cuarentena. 3. Relatos  
cortos. I. Padial Espinosa, Mónica II. Fernández Avangliano,  
Giulia III. Andalucía. Consejería de Salud y Familias.

WT 104

**Coordinación de la publicación:**

Mónica Padial Espinosa  
Giulia Fernández Avangliano



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Editan: Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Familias

Maquetación e ilustraciones: Mónica Padial Espinosa

Consejería de Salud y Familias: <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html>

Repositorio Institucional de Salud: [www.repositoriosalud.es](http://www.repositoriosalud.es)

Mónica Padial Espinosa (*Coordinación de publicación*)

Giulia Fernández Avagliano (*Coordinación de redes sociales*)

- "[La pandemia](#)". Isabel Vergara, Málaga
- "[Cita en el balcón](#)". Carmen Sáez, Granada
- "[Entre naranjos y flores](#)". Ángeles Barrera, Sevilla
- "[Muy vivo](#)". Sandra Jiménez, de Arahál (Sevilla)
- "[Mi vida enclaustrado](#)". Juan Emilio Jiménez, de Córdoba
- "[Confinada y solidaria](#)". Magdalena Rodríguez, de Viator (Almería)
- "[Oídos al mundo](#)". Bryan Lozano (*Lápiz y papel*), de Huelva
- "[Por fuerza mayor](#)". Gema Frías, de Periana (Málaga)
- "[El confinamiento, la magia y yo](#)". Josefa García, de Villanueva del Arzobispo (Jaén)
- "[Entre cuatro paredes](#)". Javier Ávalos, de Almería
- "[Nos vamos a querer toda la vida](#)". Rafael Núñez, de La Viñuela (Málaga)
- "[Desde el abismo](#)". Eva Garfía, Huelva
- "[Tras la pantalla](#)". Carmen Escalante, Málaga
- "[El confinamiento de Lucía](#)". Lucía Díaz, de Villanueva del Arzobispo (Jaén)
- "[Magia](#)". Adoración Calderón, de La Viñuela (Málaga)
- "[El confinamiento](#)". Carmen Martínez de Villanueva del Arzobispo (Jaén)
- "[Confinado y en movimiento](#)". Carmen Jiménez, Málaga
- "[Abrazo mi libertad](#)". Josefa Vega, de Almensilla (Málaga)
- "[Incertidumbre](#)". Josefa García, de Villanueva del Arzobispo (Jaén)
- "[Confinada y sola](#)". M<sup>a</sup> Carmen Sánchez, de Berja (Almería)

## AUTORÍA

- "Un diario de sueños entre balcones". M<sup>a</sup> Ángeles, de Benalup- Casas Viejas (Cádiz)
- "El regalo". Josefa Vega, de Almensilla (Sevilla)
- "Solo". Ana Solla de Málaga
- "Llegó la primavera". Luisa Santos, de Sevilla
- "Naturaleza y paz". Autora: María del Carmen, de Jubrique (Málaga)
- "Mi mundo de cristal". Autora: Luisa Santos, de Sevilla
- "Frío". Autora: Patricia Jaraquides, de Jaén
- "Mi móvil y yo". Autora: Ana Andrades, de Jubrique (Málaga)
- "Silencio". Autora: Isidora Castro, de Torre Alháquime (Cádiz)
- "Confinamiento". Autora: Mari Carmen Lorenzo, de Estación San Roque (Cádiz)
- "La romería triste de un pueblo". Autora: María Blanco, de Jódar (Jaén)
- "Testimonio". Autora: Cristobalina Barroso, de Benalauría (Málaga)
- "Ella". Autora: María Jesús Campos, de La Viñuela (Málaga)
- "Monotonía anhelada". Autora: Isidora Castro, de Torre Alháquime (Cádiz)
- "La pandemia COVID-19". Autora: María José Vargas, de Ronda (Málaga)
- "Familia". Autora: Piedad Ramos, de Jubrique (Málaga)
- "El confinamiento". Autora: Kristell Eikelenboom, de Torre Alháquime (Cádiz)
- "La decisión". Autora: Fernanda Pérez, de Palma de Mallorca
- "Esperanzas". Autora: Ana Belén Pérez, de Olvera (Cádiz)
- "Añorando mis cerezos". Autora: Ana Ruiz, de Jubrique (Málaga)
- "Propio espacio". Autora: Catalina Vilches, de Torre Alháquime (Cádiz)

# Presentación

Iniciamos el apartado "*Microrrelatos confinados: cómo vivir la cuarentena fomentando el envejecimiento saludable*" en el mes de abril de 2020, en la plataforma En buena edad, con el objetivo de acercar las experiencias de las personas mayores durante la crisis del coronavirus.

En esta sección se han recogido vivencias, testimonios o experiencias, reales o ficticias, que de forma positiva, han contribuido a promover un envejecimiento saludable durante los días de confinamiento en casa.

La red Guadalinfo ha participado en esta iniciativa de forma activa, motivando a las personas mayores, en los municipios, para que elaboraran microrrelatos y los enviaran a la plataforma [www.enbuenaedad.es](http://www.enbuenaedad.es).

Durante las semanas que ha durado el estado de alarma, agradecemos la gran acogida y aceptación que ha tenido esta iniciativa. Por ello, el proyecto "Fomento del envejecimiento saludable a través de soluciones digitales" ha reunido en esta publicación los microrrelatos enviados, en reconocimiento a sus autores y autoras por participar y compartir sus experiencias.

# La pandemia

*Todos confinados en casa. Mi trabajo se cerró e inmediatamente nos comunicaron que entrabamos en un ERTE, a partir de ahí todo fue una locura, un mal sueño...*

*Yo vivo sola, después de quedarme viuda mis hijos se independizaron. Decidí cambiar aquella enorme casa vacía a pocos metros del centro de la ciudad, por un pisito pequeño cerca de la playa. Ya que tenía que vivir sola, al menos viviría cerca del mar que siempre había sido mi sueño.*

*Hace dos años que vivo en mi nuevo hogar, cada día viajaba al centro de la ciudad para realizar mi trabajo. Luego a casa, y por la tarde mi paseo por la playa. Aun no había hecho amistades ni conocía a nadie, pero nunca me asustó la soledad.*

*Ahora, durante el confinamiento, y gracias a lo de salir a aplaudir cada tarde, he conocido a mis vecinos más cercanos, a los de la otra acera. Ya nos conocemos todos y cada día nos saludamos. Cuando salgamos de esto, tendré muchas personas con las que poder relacionarme. Al menos sacaremos algo bueno de estar en casa, pues la relación con los vecinos es muy importante para todos.*

*Isabel Vergara, Málaga*

## Cita en el balcón

*Y allí estaba ella. Como todas las tardes acudía apresurada, lo que le permitían sus casi ochenta años, a su pequeño balcón cada vez que irrumpían los aplausos. Mientras aplaudía, con mirada tímida escrutaba ese leve movimiento en el balcón de enfrente, que le avisaba que él ya se encontraba ahí, al otro lado y entonces una sonrisa acudía a su rostro. Toda la vida residiendo en ese barrio y hasta ese momento no se había fijado en el vecino. Sería más o menos de su edad, delgado, con barba y una mirada tan penetrante que cuando alzaba la vista, en ella todo su ser temblaba.*

*Pero ese día, no hubo movimiento, él no salió, él no aplaudió, él no la miró, ella no sonrió, y entonces una solitaria lágrima asomó a su rostro. El sonido estridente del timbre alejó esos aciagos pensamientos. Extrañada, hacía mucho tiempo que nadie llamaba a su casa, se enjugó esa lágrima y en el mismo momento en que abrió la puerta, supo que jamás volvería a aplaudir sola en su balcón... Y entonces, solo entonces una sonrisa, acudió a su rostro...*

*Carmen Sáez, Granada*



Ilustración: Mariam

# ¡Entre naranjos y flores!

*Somos una pareja de 68 y 71 años. Estamos confinados como todo el mundo. Nos consideremos unos privilegiados pues vivimos en una casita en el campo rodeados de un ambiente bonito. Tenemos muchas flores y me entretengo en cuidarlas. Como es primavera, están preciosas. Disfruto de su aroma y belleza.*

*Tenemos un huerto que nos proporciona comida sana y naranjas. El postre está asegurado. El marido cuida del entorno. Está toda la mañana ocupado. Yo me ocupo de las tareas de casa. Mi colada la hago a mano pues no tengo lavadora a causa de la escasez de agua. Cada día hago gimnasia. Como estaba en un grupo de gimnasia para mayores, me sé todos los ejercicios. Claro, echo mucho de menos a mis compañeras.*

*Soy aficionada a la lectura. Me siento privilegiada por eso. La lectura es una compañera fiel. Me gusta escuchar música. José Luis Perales es mi cantante favorito. Los discos los voy a gastar de tanto escucharlos.*

*Por las tardes, mi marido y yo jugamos a las cartas y al dominó, un buen entretenimiento. También juego a sopas de letras. Así mantengo la cabeza ocupada.*

*Echo de menos a mis hijos y sobre todo a mis nietos, Rociito y Diego. Gracias a las tecnologías se sobrelleva mejor. Ya sabéis wassap, vídeos, videollamadas y charlas al teléfono. También añoro a mis amigos. Las buenas tardes de charla, juegos de cartas, dominó y nuestros viajes del Imsero.*

*Bueno, todo pasará y, si lo superamos, volveremos a nuestras vidas. Dicen a todas horas en los medios que somos grupos de riesgo. Yo prefiero que lo seamos nosotros y no los jóvenes y niños. Eso sí que sería duro.*

*Siento infinito las personas fallecidas. Me da mucha pena y rabia que se hayan ido de este modo. Seguro que no les pertenecía morir. La vida hay que saborearla infinito.*

*Me despido y deseo que todo esto se acabe para que podamos volver a nuestras vidas.*

*Ángeles Barrera, Sevilla*

## Muy vivo

*Ha sonado un pelín metálico, sus voces sonaban enlatadas. Mis queridos pececillos parecían estar en conserva. Me río sola. Hace viento fuera, las olas se hacen fuertes impulsándose desde el fondo.*

*Aprenderé de las olas. Seré como ellas. Sacaré fuerzas de este lecho y me elevaré. Ya llegará el momento en que pueda abrazarlos a todos e inundarlos de besos. Soy un mar vivo que hoy cumple 65 años.*

*Sandra Jiménez, de Arahal (Sevilla)*

# Mi vida enclaustrado

*Y llegó el coronavirus y nos hizo la puñeta y los mayores soñando que su Centro abra la puerta.*

*A las nueve: Plátano y naranja; preparo bizcotes integrales con aceite, mermelada y almendras, nueces o bellotas, que bajan el colesterol significativamente, leche semidesnatada que tomo sobre las once.*

*Entre uno y otro: ejercicio de manos, brazos, piernas y tronco, (tenis-estático) ... En el Centro a las 12, sevillanas y bailes de salón, lo hago en mi Salón.*

*Almuerzo: copita de fino con lonchitas de ibérico de los Pedroches. Alterno pescado con legumbres con pernil, siempre ensalada, fruta y pizca de chocolate.*

*Merienda: leche semidestanatada y algo integral.*

*A las 20: aplaudo y pongo música desde mi ventana.*

*Cena: tomate pequeño, medio huevo y media de atún, o similar, fruta, yogurt y chocolate. A próstata grande vejiga pequeña..*

*En Mayo hago 80 años y salvo media pastilla de hipertensivo, otra para miccionar y controlando los factores de riesgo cardiovasculares, mi vida es Saludable...*

*Este tremendo pedrisco nos cambió toda la vida.*

*Si no tenemos unión, infiero oscura salida.*

*Juan Emilio Jiménez, Córdoba*

## Confinada y solidaria

Hola soy Magdalena Rodríguez, vecina y usuaria del Centro Guadalinfo de Viator (Almería), una mujer de 69 años que está viviendo el confinamiento como todos sin salir de casa, solo salgo una vez a la semana por obligación para ir a bañar a mi padre que tiene 93 años y tengo que hacerlo yo.

Los demás días los paso en casa, pero no me aburro. Después de pasar las mañanas haciendo las tareas de casa, colaboro con labores de costura realizando batas y mascarillas para colectivos de riesgo.

Además, también dedico tiempo a la lectura y ahora que se puede salgo a andar. Todo esto que ha ocurrido me ha hecho reflexionar que tenemos que ser mejores personas y pensar más en los demás, porque es una pena ver tantas personas fallecidas sin tener ni una despedida digna, sobre todo personas mayores, y tantas personas contagiadas.

Sólo me queda pedir responsabilidad porque esto aún no ha terminado y queda mucho por hacer por parte de todos. Besos

Magdalena Rodríguez, Viator (Almería)

## Oídos al mundo

*El mundo nos está queriendo decir algo, cuando nos encierra en casa sin juicio y sin delito alguno.*

*El mundo nos está queriendo decir algo, cuando el dinero de tu cuenta bancaria no te hace inmune a los peligros microscópicos.*

*El mundo nos está queriendo decir algo, cuando nos necesita encerrados para sentirse libre de contaminación.*

*El mundo nos está queriendo decir algo, cuando el amor y la fe la tenemos en personas y no en emoticonos o superhéroes de Marvel.*

*El mundo nos está queriendo decir algo...*

*Es hora de darle respuesta y decirle que hemos cambiado. Ya no pondremos excusas para llamar a mamá los domingos o para recoger el papel del suelo que tiró el vecino. Vamos a demostrarle que hemos cambiado. Vamos a darle respuesta al Mundo.*

*Bryan "Lápiz y papel", Huelva*



Ilustración: Mariam

## Por fuerza mayor

*Cuando mi abuelo se mudó tuvimos que hacer unos pequeños cambios en casa para intentar que se sintiera cómodo y tuviera su propio espacio. Todos nos volcamos para que no echara de menos sus ochenta años de vida aferrados a su entorno, amistades, su tienda preferida, sus paseos en el parque...*

*Se levantaba y se iba a caminar, casi volvía para almorzar, echaba una pequeña siesta, veía un poco la tele y salía de nuevo a dar una vuelta.*

*Cuando comenzó el confinamiento mi madre pensó que él no iba a entender la situación de alarma y que se empeñaría en bajar aun cuando estábamos obligados a estar en casa.*

*Para nuestra sorpresa, dedicó más tiempo a preocuparse de ayudar a su hija en la cocina, recoger su habitación y contarnos a los nietos unas historias apasionantes de cuando estuvo confinado, durante meses, en el pajar de aquel cortijo en el que trabajaba de cabrero, en aquella ocasión que lo reclamaron para ir obligatoriamente a la guerra, a servir a su patria.*

*Las vueltas que da la vida.*

*Gema Frías, Periana (Málaga)*

## El confinamiento, la magia y yo

*La soledad y yo, a estas alturas, tenemos cierta confianza, por eso el anuncio del Confinamiento, en un principio, no me impresionó. Pero después de tres días, empecé a ver los hierros y las cadenas en puertas y ventanas.*

*¡No podía salir a buscar a los que quería! ¡Grité en silencio! Tan fuerte como pude. ¡Pedí socorro al vacío! ¡Y la vida me escuchó! Sí, la vida, la misma que parecía que nos quería aniquilar a todos, vino en mi ayuda. ¡Y escuché su voz! Decía: “Mira, mira a tu alrededor”*

*Y al obedecer vi que estaba rodeada de magia. Había unos pequeños artilugios que si los acercaba al oído, cual caracolas, escuchaba la voz de los míos. Con otros, un poquito más grandes, los veía y sentía su fuerza.*

*Estaba tan contenta que subí a ver el sol junto a mis macetas, y ¡oh maravilla! descubrí las primeras flores. Sólo había dos, pero eran tan bonitas que me llenaron el alma de dulzura. Cogí mi pequeño aparatito y, sin poder evitarlo, hice una foto.*

*Cuando me sienta sola la miraré para recordar que la vida siempre se abre paso ante cualquier dificultad. Esto me hizo ver que era cierto, ¡estaba rodeada de magia! ¡De la magia de la vida! Y eso era suficiente para soportar el confinamiento.*

Josefa García, Villanueva del Arzobispo (Jaén)



Ilustración: Mariam

## Entre cuatro paredes

*Este periodo de crisis sanitaria ha dado como resultado, el aislamiento social como medida de seguridad para evitar futuros contagios. Nuestras vidas han dado un giro de 360 grados, teniendo que adaptarnos a esta nueva etapa.*

*El sedentarismo y el estrés ocasionan problemas de salud, junto con el envejecimiento prematuro de nuestras células, debido a malos hábitos alimenticios y a la ausencia de actividad física.*

*La ingesta de alimentos ricos en antioxidantes tales como frutas y verduras, junto con ejercicios aeróbicos y de tonificación muscular evita la oxidación celular, mantienen nuestros niveles de glucemia, colesterol y triglicéridos en los intervalos normalizados.*

*Todo son ventajas y por ello sería recomendable que os informaraís de la composición de los alimentos, para saber cuáles son más saludables para nuestra salud. El aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, pescados azules, entre otros alimentos son poderosos antioxidantes.*

*La actividad física hay que realizarla de manera controlada bajo la recomendación de profesionales cualificados para evitar lesiones.*

*Seguiré con estas pautas para evitar posibles patologías y la muerte prematura de mis células.*

*Javier Ávalos, Almería*

## Nos vamos a querer toda la vida

*Eran unas manos temblorosas, agrietadas, bronceadas por la historia y el sol obligado, y como cada mañana desmigaban un trozo de pan en el café, llevaba sesenta años desayunando lo mismo, era su forma de seguir conectado a lo que fue, y lo que será.*

*Hoy es el día sesenta del confinamiento y él sigue con su rutina, la cocina es el bar del Frasquito, allí echa el rato de la mañana, pensando en las charlas pendientes, más tarde un paseo por el pasillo, va mirando los eucaliptos que dan sombra al río, y va tarareando algún bolero de los que le gustan a Marisa, ella se suele despertar más tarde, hoy le iba a dar una sorpresa, la llevaría al cine, había visto que echaban una de Manolo Escobar en la tele. Abrió la puerta del baño y se refrescó la cara con el agua fresca del río, se humedeció el pelo, sí, un poquito de peine y ya estaba listo para acercarse a despertarla, pensó en ir en el coche de caballos, pero decidió que sería demasiado presuntuoso para ser en martes, mejor bandeja y desayuno, por un segundo frunció el ceño, esperaba no tirar el café con aquel dichoso temblor de manos.*

*Bueno, seguro que al menos le regalaría una nueva sonrisa, hoy podía ser otro día maravilloso.*

*Rafael Núñez, La Viñuela (Málaga)*



Ilustración: Mariam

# Desde el abismo

*No hemos sido conscientes de que el mundo gritaba,  
hacía tiempo que padecía y nadie lo sentía.*

*Reclamaba su lugar sin contaminación ambiental,  
cielos grises, vegetación en declive,  
y con un virus como señal,  
nos hizo volver a humanizar.*

*El mundo se puso patas arriba,  
mientras los trabajos decaían  
los valores volvían y la imaginación ascendía.*

*Volver a sentir el hogar,  
en armonía y bienestar,  
la familia siempre será,  
el antídoto de calma en tiempos de tempestad.*

*Eva Garfia, Huelva*

## Tras la pantalla

*La anciana miró la pantalla que tenía frente a ella, perpleja. Los extraños garabatos e imágenes que contenía le hacían sentir como una tonta al observarla. Veía el dedo de su nieta moverse de un lado a otro con rapidez, pero no lograba entender qué hacía.*

*De pronto, ese cachivache tan moderno para ella comenzó a dar tono de llamada, igual que lo hiciera el teléfono fijo que tenía en casa, y el rostro de su hermano apareció en esa misma pantalla. Lo acompañaba su sobrino, que le decía a dónde debía mirar, pues parecía tan perdido como ella. Pero, al ver la cara de la anciana tras ese cristal, una sonrisa iluminó su rostro arrugado.*

*Estuvieron charlando mucho tiempo, tanto como si hubieran estado juntos físicamente. Sus jóvenes acompañantes les repetían aquello que no lograban entender a causa de las interferencias, y reían cuando contaban alguna de sus muchas anécdotas de la infancia.*

*Mientras se despedía de su hermano y le lanzaba un beso con la mano, la anciana pensó que, después de todo, las tecnologías que utilizaba su nieta no eran tan malas como creía.*

*Carmen Escalante, Málaga*

## El confinamiento de Lucía

*Mi confinamiento ha consistido en hacer ejercicio y mandalas y leer libros de los que me gustan.*

*También he salido a tomar el aire, he visto novelas y series, y películas.*

*También he escuchado la música que me gusta, también he hecho mis trabajos de informática. He ayudado a mi madre en las tareas de casa, y he hablado con mi familia y amigos por whatsapp.. y nada más.*

*Lucía Díaz, Villanueva del Arzobispo (Jaén)*

# Magia

*Se levantó sin prisas y deambuló por la casa sin tarea concreta, esta situación le pareció extraña desde el primer momento.*

*Al principio no conseguía adaptarse a no ir apresurada en las tareas matutinas para ir a cuidar su nieto, pero en el día veinte de confinamiento ya había conseguido no saltar con prisas de la cama por la mañana, y lo que al principio le pareció un poco de relax en su vida fue tornándose en un martirio para el alma.*

*Contaba los días, las horas, los minutos, los segundos. Cada fracción de tiempo se le hacía insoportable sin ver aquella sonrisa que la esperaba cada mañana y que hora se le negaba.*

*Se maldecía a sí misma por no haber querido comprar aquel móvil con más funciones o un ordenador, por no haber aprendido a utilizarlos, no los necesitaba, o eso creyó.*

*Aquella mañana sonó el timbre, abrió la puerta y encontró un paquetito en el suelo que comenzó a sonar, deslizó su dedo por aquel teléfono como tantas veces había visto hacer a su hija y la magia le devolvió aquella sonrisa que le inundó su corazón.*

*Adoración Calderón, La Viñuela (Málaga)*

# El confinamiento

*El mes de marzo empezamos un confinamiento a causa del coronavirus covid-19. Al estar en casa las 24 horas si no haces diversas actividades te podrías aburrir. Yo como tengo 2 nenas pequeñas y tengo que estar pendientes de ellas no tengo tiempo de aburrirme. También dedico tiempo a otras actividades.*

*Lo primero que hago por la mañana es tomarme mi café. Eso es algo que no cambia.*

*Realizo las distintas faenas de la casa. Una muy importante y que me gusta mucho es cocinar. Aquí el resultado de mi arroz a banda. ¿Gustáis??.*

*Otra cosa muy importante estos días es ver los comunicados del presidente de gobierno para enterarnos de la situación sobre esta cuarentena.*

*También le dedico tiempo a supervisar los deberes de mis nenas. Ellas los hacen solas. Pero hay que echarles una ojeada para que no se les quede nada por hacer.*

*Otra actividad en la que estoy ocupando mi tiempo esta cuarentena es hacer trabajos en el ordenador. Si no se practica lo aprendido con Mariló se olvida.*

*Una cosa que hacemos en casa todos los días es salir a las 8 a aplaudir al balcón.*

*Hay que agradecer a todos los que nos cuidan.*

*Otra cosa que estoy haciendo mucho esta cuarentena es leer. Es mi hobby favorito. Y todo el tiempo que puedo lo dedico a ello. Lo recomiendo mucho. Te ayuda a distraerte y no tener pensamientos negativos.*

*Bueno como veis a mí no me queda tiempo de aburrirme. Mucha suerte y que pronto podamos salir de casa y tener una vida más o menos normal.*

*Carmen Martínez, Villanueva del Arzobispo (Jaén)*



Ilustración: Mariam

# Confinado y en movimiento

*Ochenta y dos años y aquí estoy, inventando ejercicios.*

*Por las mañanas, cuando me aseo y desayuno, hago y deshago mi cama hasta cinco veces, con sus correspondientes vueltas a lado y lado.*

*Después, en la cocina, he colocado todo un estante más elevado que habitualmente, para tener que estirarme al cogerlo, teniendo siempre en cuenta que debo coger con una mano y devolver a su sitio con la otra. Cocinar y recoger la casa es un ejercicio que ya hacía desde siempre.*

*Por las tardes, mientras veo la tele, me entretengo en recolocar, en dos cajas de zapatos, paquetes de legumbres, arroz y pasta y los cambio de una caja a otra intentando ocupar todo el fondo como si fueran fichas de puzzle. No sabía que podía volver a tener los brazos tan ágiles.*

*Y para terminar el día, después de aplaudir en el balcón, me quedo sentado al fresco con mis crucigramas favoritos.*

*Le prometí a mi hija que me cuidaría y, ni este virus va a acabar conmigo, ni este confinamiento hará que no me encuentre en forma para levantar a mi nieto cuando me eche de nuevo los brazos diciendo: "Lelo, aupa".*

*Carmen Jiménez, Málaga*

# Abrazo mi libertad

*Cuando hice la ilustración de LIBERTAD, no sabía que durante un tiempo la íbamos a perder por el confinamiento.*

*Añoro los pequeños detalles tan normales en otro tiempo como: Voy a comprar el pan, o... enseguida vuelvo.*

*Ahora, que la libertad está "racionada", la saboreo y la abrazo con amor.*

*Los informativos nos dicen diariamente el nº de fallecidos por el virus, los afectados, y los que los vencieron.*

*Se espera un gran bajón económico. ¡Es el caos!*

*Pero yo me pregunto...si es verdad que todo pasa por algo...*

*¿Para qué está pasando esta desgracia?*

*¿Quizás para hacernos conscientes de que estamos destruyendo la Naturaleza?*

*O... Para que reparemos que hay muchos solos rodeados de gente.*

*En estos días se han paralizado las guerras, y ayudamos a los que lo necesitan.*

*Muchos jóvenes han dejado de drogarse.*

*Los padres han descubierto que estar con sus hijos, sin prisas, y jugar con ellos, es bueno.*

*Sí, el mundo se ha derrumbado. ¿Para qué?*

*Para que reconstruyamos un mundo mejor.*

*¡Juntos lo conseguiremos!*

*Josefa Vega, Almensilla (Sevilla)*

# Incertidumbre

*¿Volverán las antiguas alegrías?  
¿De verdad, algún día volverán?*

*¿Volveré a vivir, al aire libre,  
el gozo de sentir la libertad?*

*¿Volveré a ser feliz entre los árboles  
mientras sus hojas acunan mi pasar?*

*¿Volveré a gozar los días de lluvia  
empapando mi cuerpo sin maldad?*

*¿Volveré a notar en mi mejilla  
la caricia de un beso familiar?*

*¿Volveré a disfrutar con la sonrisa  
de los seres que quiero de verdad?*

*La confusión me angustia, me lacera.  
Se me desgarran el alma en el dudar.*

*Ya me duelen los brazos, me protestan,  
necesitan urgente abrazar.*

*Mientras, la mente vuela poderosa,  
en busca de los míos, de su hogar.*

*¿Ay, volverán al fin las dichas cotidianas,  
las candorosas, las simples, las ingenuas?*

*Sí, han de volver, ¡deben volver!  
¡Yo sé que volverán!*

*28 de abril de 2020. En el 43 día del confinamiento*

*Josefa García, Villanueva del Arzobispo (Jaén)*

## Confinada y sola

*Yo me encontraba sola cuando empezó el confinamiento, ya que soy viuda y mis hijos viven fuera.*

*Estaba muy triste pensando que les pudiera pasar algo pues tenían que trabajar.*

*Un día mi vecina me preguntó si necesitaba algo, y rompí a llorar. Le dije que estaba mal pues en unos días iba a ser mi cumpleaños y estaba sola. Me contestó que para eso estaba ella y desde ese día me ha estado haciendo la compra y hablando conmigo. Además se puso en contacto con los vecinos de balcón y me organizaron una fiesta de cumpleaños desde los balcones que jamás olvidaré. No tengo con que pagarle lo que ha hecho por mí.*

*Cuando mis vecinos dijeron de hacer una Cruz me animé y me puse a hacer flores para la decoración ¡nos quedó muy bonita!*

*He aprendido que todo lo negativo tiene un lado positivo, y en este caso es la amistad que hemos hecho desde los balcones.*

*Mª Carmen Sánchez, Berja (Almería)*

## Un diario de sueños entre balcones

*Pienso que el confinamiento, nos está haciendo reflexionar y pensar en llevar la vida con más calma y serenidad.*

*Hace unos meses que tenemos nuevos vecinos, frente a casa. Nos veíamos, nos saludábamos y nada más. Empezaron los aplausos, nosotros salíamos al balcón y ellos también, entonces empezamos a conocerlos y surgió una buena amistad. Es una de las cosas buenas que ha tenido este confinamiento.*

*Yo, personalmente, cuando salieron las normas para poder salir, pues pensaba: ¿bueno ahora qué va a pasar?*

*Mis hijos salen a trabajar, no podemos besarles, los vemos desde lejos y así un día y otro. Hay que salir adelante y dejarlo en manos de Dios y tener fe.*

*Han transcurrido los días en casa, y por suerte, tenemos una monitora que nos ha hecho que los días sean más llevaderos, dándonos ideas, haciendo actividades, como repostería, recetas de comidas, fotos,... hemos conseguido estar ocupadas y en contacto todas las compañeras desde nuestras casas.*

*Para mí la gran incógnita es ¿Cuál será nuestro futuro?*

*M<sup>o</sup> Ángeles, de Benalup-Casas Viejas (Cádiz)*



Ilustración: Mariam

## El regalo

*Una mañana de Mayo ,estando en confinamiento por el COVID 19, me distraía mirando por la ventana de mi casa. El ambiente estaba tranquilo y solitario, el cielo de un azul intenso, las plantas estaban preciosas, los pájaros cantaban, la naturaleza lucía con todo su esplendor, sin embargo, faltaba algo, yo no sabía qué.*

*Y de pronto lo oí.*

*¡ Claro! ¡Era eso! ¡Era lo que me faltaba y lo que en verdad echaba de menos.*

*¡Una aquí! ¡Otra allá! Era un regalo divino.*

*Abrí la ventana de par en par, para que aquel regalo de la naturaleza entrara en ella y yo lo guardaría como un tesoro.*

*Si, aquella mañana de Mayo, como un chasquido que rompe la monotonía y la tristeza, escuché desde mi ventana...¡LAS VOCES DE LOS NIÑOS!*

*Josefa Vega, Almensilla (Sevilla)*

# Solo

*Una pesada losa aplastaba su cerebro, tan fuerte que, no le dejaba pensar; a Martín ya, casi no le quedaban lágrimas que dejar caer al charco del desconsuelo. A la persona que más quiso, a su amor, a su amiga y compañera, se la llevó, como una víctima más, la maldita pandemia.*

*Martín colocó la carta del adiós, de pie, sobre la fotografía de la boda, no sin antes besar, con énfasis la imagen del dulce recuerdo.*

*Se encontraba todo a punto: el día elegido... el domingo, si, el domingo. El resto de días... tenía visita..., el servicio de catering, desde el inicio del confinamiento, no falló ningún día.*

*El momento: a mediodía.*

*El escenario, la cuadra, si, el techo era suficientemente alto y cubierto de fuertes vigas donde... anudar la soga, que terminaría con su dolor, ese dolor que le tocaba vivir en soledad.*

*Al otro lado del tabique... María se seca el sudor de la frente. El calor del horno se hace insoportable, pero el olor a bizcocho con nueces merece la pena. Casi sin dejarlo enfriar y casi llegando las doce, decide llevárselo a Martín, «¡Que se note que es domingo, esto le va a gustar!»*

*Ana Solla, Málaga*

# Llegó la primavera

*Hoy llegó la Primavera,  
Pero su luz no ha salido,  
Los parques están cerrados  
Y no aparecen los niños.*

*Miramos tras el cristal  
Con el corazón en vilo,  
Y de los balcones salen,  
¡Ay...!  
¡Suspiros, y más suspiros...!*

*Ni en los pájaros que cantan  
Suena su son preferido,  
Y aunque te sientes muy sola,  
Sabes cual es el motivo:*

*Una pandemia que azota  
Al mundo, y está cautivo.  
Un castigo inesperado,  
Que ha puesto en peligro al vivo.*

*Y volverás, primavera,  
Como tú siempre has venido;  
Cargada de flores nuevas,  
Para un planeta más limpio*

*De sueños y de ilusiones,  
Valorando lo vivido,  
Fortalecido en amores  
Y algunos sueños cumplidos.*

*Este año, primavera,  
Flor que se abra en tu vestido  
Será de los corazones  
Que ya no sueñan contigo.*

*Luisa Santos, Sevilla*

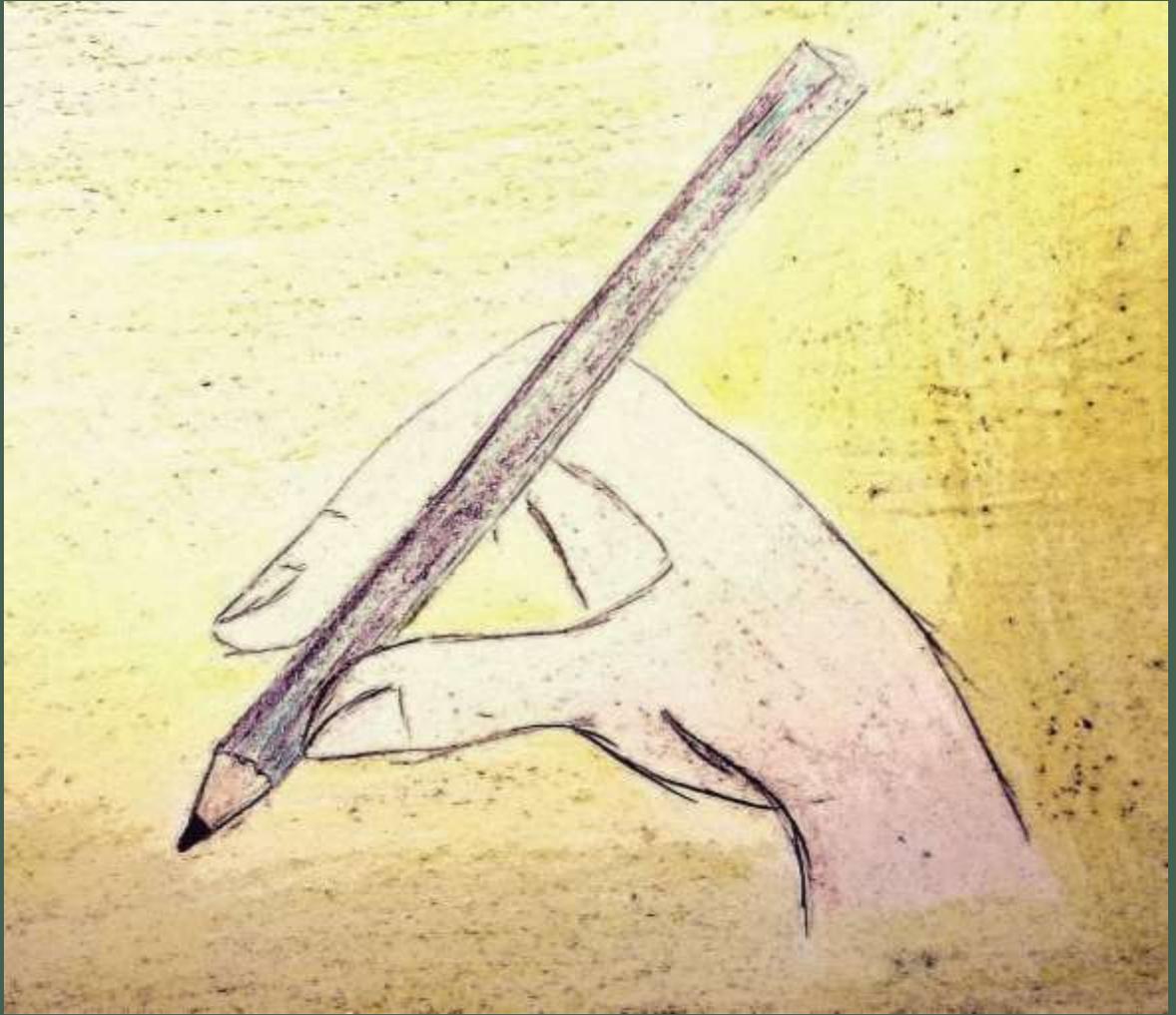


Ilustración: Mariam

## Naturaleza y paz

*El confinamiento me ha hecho dar un parón en mi vida y me ha permitido pensar en muchas cosas; entre ellas, me ha permitido escuchar a la madre naturaleza.*

*Me encanta observar el sol con sus colores, el arcoíris, la lluvia, el movimiento del viento.*

*Me siento una privilegiada por poder pasar estos días en una casa de campo.*

*Al parecer, el mundo entero ha mejorado mucho ya que ha disminuido la contaminación, y pueden verse animales y oírse sonidos que se habían perdido. He llegado a la conclusión de que la humanidad es la que le hace daño a la madre naturaleza.*

*Las personas tienen que aprender otros valores, tales como la paz, el amor, la amistad, solidaridad, fe, familia... Nos necesitamos mucho unos a los otros. ¡Con lo fácil que es ser una buena persona y tener educación!*

*Os deseo lo mejor, espero que este confinamiento mejore a las personas.*

*Mª del Carmen Arroyo, Jubrique (Málaga)*

## Mi mundo de cristal

*Un virus acosa al mundo y nos obliga a estar reclusos. La soledad y la incertidumbre aprietan como el hambre, -aunque, en mi caso, en el alma- pero no por eso hay que rendirse a la apatía y al aburrimiento.*

*Es primavera, pero observo tras los cristales que hace un día invernal. Un día para sentarse al calor del brasero a leer o escribir.*

*La ciudad se oculta tras la cortina de agua, y las luces, aún encendidas, se ahogan en el inmenso borrón donde las sombras de los edificios permanecen erguidas a la escucha del son que toca el aguacero.*

*El rubor de la aurora se ha perdido entre las nubes, y el sol está agazapado entre ellas, a la espera de romperlas con su luz. El cauce del río se ha vuelto de algodón, de nube blanca que se desborda y se esparce, y trepa por los edificios sumiendo a la ciudad en una blanca humareda.*

*Y aquí me encuentro,  
Viviendo en las nubes,  
Suspendida en la nada,  
Lejos de la tierra.  
Es como estar en el cielo  
Tocando la gloria,  
En una estación celestial;  
Sola, Siempre sola,  
En mi pequeño mundo de cristal.*

*Luisa Santos, Sevilla*

## Frío

*Las frágiles manos de Manuel, adornadas con sus heridas y azules venas (o ríos, como él las llamaba), se apoyaban en la barandilla del balcón, preparándose para aplaudir, como todas las tardes, a los sanitarios.*

*- ¿Qué día hace hoy? –preguntó Carmen, su mujer, cogiendo con manos temblorosas un vaso de agua de la mesa-. Tengo frío...*

*- Está despejado –balbuceó Manuel, intentando encontrar más palabras para describirle el tiempo a Carmen-. Hace sol, pero no mucho. Todo parece congelado; inerte. Todavía no se ve a nadie en los balcones. Las calles están vacías...*

*- Por eso siento frío –murmuró la anciana, mirando fijamente hacia Manuel, pero sin ver nada. Él la ayudó a levantarse y, mientras la llevaba hacia el balcón del salón, sonó el primer aplauso de Rosa, la vecina de al lado, seguido de su hijo pequeño, quien llegaba dando saltos, ilusionado. En apenas diez segundos, los aplausos del barrio comenzaron a sonar, seguidas de palabras de ánimo.*

*Es en ese momento, a las ocho de la tarde, cuando Carmen es capaz de abrir sus ojos y ver más allá de las cuatro paredes oscuras que la rodean cada día.*

*Patricia Jaraquides, Jaén*



Ilustración: Mariam

# Mi móvil y yo

*Soy una persona de 65 años y estoy sola en este confinamiento.*

*Mi día a día ha consistido en hacer las tareas de casa: preparar la comida, limpiar, et. También en estos días he hecho un poco de ejercicio para estar un poco en forma y no poner mucho. He leído y he visto bastante la tele.*

*Todos estos días he esperado con mucha ilusión que llegaran las ocho de la tarde para salir a las ventanas y aplaudir a todos los sanitarios.*

*Otra de las cosas que me han gustado mucho durante este confinamiento, ha sido el taller de recetas online que hemos hecho con mis compañeras de Guadalinfo. Hemos grabado recetas con los móviles y las hemos compartido en las redes sociales, hemos aprendido muchas recetas riquísimas.*

*Del mismo modo, hemos hecho talleres online de memoria a través de video llamadas, lo que nos ha venido muy bien a las que tenemos ya cierta edad.*

*Personalmente, este confinamiento ha sido más llevadero gracias a mi teléfono móvil, ya que me ha hecho mucha compañía. He aprendido a hacer video llamadas con mis hijos, nietos y otros familiares, esto nos ha hecho estar más conectados.*

*En estas video llamadas, hemos jugado a juegos de mesa y hemos estado muy entretenidos todas las tardes. También hemos vuelto a recuperar fotos y vídeos que teníamos olvidados en la galería y las hemos vuelto a compartir a través de las redes sociales, ha sido muy divertido. Con mi móvil, también he visto algunos vídeos musicales, contenido de televisión como series y película y algún que otro juego.*

*No me considero una persona adicta al teléfono pero sí que lo he usado más que antes y ha cambiado mi percepción hacia él. Nunca me ha parecido esencial el uso del móvil, pero ahora, considero que es muy importante para estar comunicados en cualquier sitio y momento y nunca más sentirme sola.*

*Ana Andrades, Jubrique (Málaga)*

# Silencio

*El timbre del microondas ha sonado, el lavavajillas está en marcha con ese ruido sordo de que ya ha tenido que lavar mucho en estos últimos diez años, es un ruido que suena a cansado, la videoconsola de mis hijos encendida con una chica que se enfrenta a un dragón para darle muerte, en la televisión las noticias con ruido de ambulancias, en el móvil empieza a escucharse la llegada de todos los whatsapp de las mil tareas del colegio de mis hijos, los niños empiezan a ponerse nerviosos de pensar que llega la hora de sentarse a hacer los deberes, ya se escuchan las primeras peleas entre hermanos esta vez por unas zapatillas, los dos dicen que las zapatillas son las suya, el ruido de los vasos, platos, cafetera pintando, el tostador ya ha saltado, ahora suena el fijo es mi madre para preguntar cómo vamos, todo ese ruido dentro de las casas, a veces hablamos tan alto que se convierte todo en un estrepitoso ruido, es como estar dentro de una burbuja de ruidos estruendosos.*

*Y al otro lado de la puerta en la calle SILENCIO, solo silencio un silencio ensordecedor, solo a veces roto por las gotas de lluvia de esta primavera, calles fantasmales, calles donde solo el aire campaba a sus anchas.*

*Y yo con ganas de que esas calles se llenen de ruidos y las casas de nuevo se llenen de silencio, silencio para la paz de uno mismo. De pronto despierto de mis pensamientos, corre, corre, dice uno de mis hijos -mama, mamá, que son las ocho que hay que aplaudir...y de nuevo la casa se llena de ruidos y las calles de silencio...*

*Isidora Castro, Torre Alhájquime (Cádiz)*

# Confinamiento

*Después de dos meses de confinamiento, ya desde mañana lunes pasamos a la fase 1. Cuando comenzó la 0 ya con numerosos fallecimientos y con mucha incertidumbre nos encerramos en casa mi marido y yo. Sin poder salir y en mi caso que estaba medio día y parte de la tarde por mis actividades fuera. Cambié de ritmo y parte de lo que hacía fuera, hacerlo dentro de casa. Tras el desayuno 30 minutos andando y 30 de pilates; hasta la hora de hacer la comida leer o hacer Sudoku.*

*Sobre las cuatro ocupó hora y media para los deberes de informática que me envía mi profe Ana, del Capi Estación de San Roque vía online. Para la merienda pastelitos caseros y manzanilla, tomando el sol en el patio. Llamadas de teléfono a familiares, amigas y video llamada para ver a hijas y nietos.*

*A las ocho salimos al balcón para aplaudir a los sanitarios, a los que tanto le debemos. Los vecinos estamos esperamos con avidez este momento, pues si el tiempo lo permite nos quedamos de tertulia, unos en los balcones, otros en las ventanas y hasta el que salía a tirar la basura también se agregaba a la charla.*

*Unos vecinos a los que nunca le habíamos prestado mucha atención: buenos días, buenas noches, solamente. En estos momentos nos necesitamos, son los únicos que sustituyen a nuestras familias. Mucho ánimo para todos.*

*Mari Carmen Lorenzo, Estación San Roque (Cádiz)*

# La romería triste de un pueblo

*Como cada año, el 15 de mayo es fiesta local en mi querido pueblo de Jódar. Es la romería de San Isidro, patrón de la agricultura al que tanta devoción le tenemos ya que Sierra Mágina es tierra de olivos y buen aceite de oliva.*

*Esta fiesta de mi pueblo, para mí, está llena de felicidad, alegría y una luz intensa, ya que era tradición en mi familia. Mi abuelo me lo había inculcado desde muy pequeña, pero este año con el maldito coronavirus estoy muy triste, y a la vez siento pena y melancolía, por no celebrarse y por no acompañar a nuestro querido San Isidro Labrador.*

*Este año 2020 ha sido muy triste, lo hemos celebrado de otra manera, todos los vecinos hemos adornado los balcones con su estampa, con palmeras y flores de papeles.*

*El año anterior me sentía muy alegre al ver esas carrozas adornadas con flores, con cosas típicas de esparto, todas preciosas y San Isidro con sus flores y sus adorables espigas, montado en su tractor. No podría olvidar esos caballeros montados en esos limpios y relucientes caballos. Yo recordaba a mi abuelo Luis, que me montaba de pequeña. Antes tenía miedo, con el tiempo lo supere con su ayuda. ¡Cómo me gustaría volver vivirlo en mi corazón con sus enseñanzas!*

*Como recuerdo que mi abuelo el día antes traía sus espigas para ponerlas al San Isidro, aún se mantiene su recuerdo trayéndolo mi padre, y esa deliciosa gacha miga que preparaba con su esencia.*

*También me gusta escuchar misa en Santo Cristo de la Misericordia, y la historia que cuenta nuestro adorable párroco, que siempre me emociona a mí y a mi madre, ya que me siento muy orgullosa de Jaén. Gracias a todos los que se dedican a las labores del campo, tan sacrificado, ojalá este año llueva para esos campos.*

*Cuando veo su rostro salir por las calles de su pueblo me siento muy feliz, va a a su ermita Fuente Garcéz, un lugar de paz, tranquilidad y sosiego, donde se puede hacer camping, donde están los propios lavaderos. Todos los años lo acompaño con fe y mucha devoción. Una vez, en la ermita, cantamos la canción de San Isidro, que tanto se merece y le pedimos salud, dinero, amor, pero este año también pedimos que el COVID 19 desaparezca.*

*No podía olvidar a esas bandas acompañan con sones de música, la Banda de la Asunción y la Banda Municipal Pedro Gámez Laserna, y cómo nos bailamos unos buenos pasodobles y música bailona, para amenizar el ambiente.*

*¡¡VIVA SAN ISIDRO LABRADOR!!*

*María Blanco, Jódar (Jaén)*

## Testimonio

*Hola, me llamo Cristobalina, tengo 82 años y vivo en Benalauría. Durante el confinamiento provocado por el coronavirus he recibido ayuda por parte de mis hijos y de la asociación Montaña y Desarrollo.*

*Para poder seguir con mi rutina diaria, viene mi sobrina y me ayuda a organizarme para hacer mis actividades diarias.*

*Todos los días viene una muchacha y como no podemos salir a la calle, me pone a andar en casa, también me hace ejercicios de fisioterapeuta que me vienen muy bien.*

*También me entretengo durante el día coloreando fichas y leyendo actividades que me proporcionan Montaña y Desarrollo.*

*También he tenido la oportunidad de enseñarme a utilizar una tablet. Gracias a todas las cositas que voy haciendo a diario, el confinamiento lo estoy llevando muy bien.*

*Cristobalina Barroso, Benalauría (Málaga)*



Ilustración: Mariam

## Ella

*Es increíble como mi abuela se ha adaptado tan bien a esta situación de vivir encerrados. ¡A mí no me gusta nada! Cuando pateo porque quiero ir al parque, sonrío y pregunta si quiero jugar al parchís. ¡Es malísima, siempre pierde! Luego me acaricia el pelo y del bolsillo de su vestido saca un bombón. Nos lo comemos juntos, en la terraza, a escondidas. Mi madre no quiere que coma chuches, ¡a mí me chiflan!*

*Hoy, en el telediario, salió un hombre diciendo que estaremos encerrados quince días más. Todos se han quedado muy serios, todos menos mi abuela. Ella me ha guiñado un ojo y me ha dicho que todo saldrá bien.*

*Por las tardes se hace la dormida, lo sé porque de vez en cuando la veo abrir un ojillo, ¡je, je, je! Y yo cojo todas las pinturas de guerra y la transformo en indio. Luego, le doy un espejo y le digo que yo soy un vaquero y saco las flechas y los juguetes. Ella sonrío y me vuelve a besar.*

*Cuando este virus se aburra y desaparezca mi abuela volverá a su casa. ¡Yo quiero salir...! ¡¡¡Pero no quiero que mi abuela se marche!!!!*

*María Jesús Campos, La Viñuela (Málaga)*

# Monotonía anhelada

*Me levanté sobresaltada al creer que había sonado el despertador, como cada mañana a las 6.50 me costaba horrores levantarme, cada día era un suplicio pensar en lo monótono que veía mi vida y mi trabajo, todo se había vuelto gris, hasta la tostada que cada día pedía en el mismo bar y al mismo camarero, el mismo autobús siempre a la misma hora, los mismos informes inventarios de productos en aquella empresa alimentaria.*

*Así que me sentí con alivio al pensar en las palabras de aquel médico que nos pedía paciencia y prudencia en el estado de alarma, que íbamos a sufrir en las próximas semanas de confinamiento, yo respiré aliviada lo bien que me iban a venir estos días para ordenar los armarios, descansar, ver tele, leer.*

*Hubo tiempo para todo hasta para empezar a ordenarme mi vida, aunque esto era lo más difícil, viendo que hay vidas que ya no atienden ni al orden ni al concierto, son vidas en stand by, se acabaron los libros que leer, las recetas que elaborar, la gente a quien llamar, pero sin embargo la tristeza lo inundaba todo, la angustia y el miedo. De nuevo volvieron los días lluviosos y las primaveras atípicas, el tiempo pasaba como agujas cargadas de recuerdos, lentamente.*

*De nuevo el despertador sonaba después de tantos meses apagados, ahora no hizo falta apagarlo desde la cama, ya llevaba horas levantada, para correr a mi vida gris de antes de la PANDEMIA, ahora ya no la veía gris la sentía como la más dulce de las monotonías a la que pertenecía también esa vida desordenada.*

*Isidora Castro, Torre Alháquime (Cádiz)*

# La pandemia COVID-19

*Ay pandemia, pandemia mía, nos dejaste sin noches y sin días, nos quedamos en casa soñando con salir y pasaban los días sin ser feliz.*

*Niños, adultos y jóvenes se quedaron sin clases, sin institutos ni universidades, sólo podían estudiar online, sufrían por no poder ver a sus amistades, gracias que tenían las redes sociales.*

*Casas, pisos pequeños y grandes se convirtieron en colegios, oficinas y gimnasios, donde salíamos a los balcones a aplaudir al trabajo de los sanitarios, policías y profesionales.*

*Hospitales, centros y hoteles medicalizados estaban colapsados y saturados por los enfermos hospitalizados. Este virus mundial no entendía de razas, edades ni clases sociales.*

*Fallecían cada día miles de personas por el coronavirus que mundialmente nos pilló sin previsiones y ha dejado a millones de familias sin trabajos y sin hogares.*

*Dicen que todo esto nos va a cambiar y nos va a convertir en personas con más humanidad.*

*Es cierto que el Planeta se estaba ahogando y gracias a nuestro confinamiento lo estamos salvando, después de tanta tristeza y privación de libertad tenemos que ver un rayo de esperanza y solidaridad.*

*Ahora nos toca ser positivos y confiar que esta pesadilla va a pasar y con la desescalada podremos de nuevo disfrutar de familias, amigos e incluso viajar.*

*Tenemos que cuidarnos para cuidar a los demás y ojalá no tengamos que vivir esta situación nunca jamás.*

*María José Vargas, Ronda (Málaga)*

# Familia

*Esta experiencia confinada desde dos puntos de vista:*

*Por un lado, al ser una persona de alto riesgo, no he podido salir ni a la puerta de la calle por lo que me podría haber causado caer en una fuerte depresión. Pero no ha sido así, gracias a Guadalinfo, que nos manda tareas para hacer y las corregimos a través de video llamadas, las actividades que nos manda el profesor de adultos sobre la memoria e inglés, y también, nuestros Bingos por Whatsapp, pasamos un rato muy agradable todos los días y nos hace más llevadero este confinamiento.*

*Por otro lado, mi marido y yo nos hemos conocido más profundamente y me he sentido mucho más cerca de él. También, el contacto con mis hijos y nietos a través de video llamadas diarias, ha sido de gran ayuda emocional. Me he dado cuenta de la falta que me hacen en estos momentos. Reímos y aplaudimos con la esperanza de que todo saldrá bien.*

*Igualmente, me he acercado mucho más a mis hermanas ya que a veces hemos tenido nuestros "tira y afloja", pero desde que murió nuestra madre recientemente, estamos más unidas que nunca y somos mejores personas. Este confinamiento me ha enseñado que, aunque estemos en la distancia, la familia siempre estará unida. Todo el amor que recibo y que doy se multiplica y cada día los amo más.*

*Piedad Ramos, Jubrique (Málaga)*

# El confinamiento

*En los días sin sol  
Sentí un frío en mi alma  
Pensamientos nublados  
Como los días lluviosos  
Lágrimas incontenibles  
Una tristeza conocida  
De una otra crisis lejos  
Nunca en mi vida  
Sentí ansiedad  
Latidos acelerados  
Una ira irrazonable  
Decepción  
Soledad*

*Había días más fáciles  
Con la luz del sol  
Dando energía  
Sin nubes  
Mas fácil a respirar  
Mensajes de amados  
Y lados inesperados  
Con ganas de hacer  
De crear  
De vivir*

*Poco a poco despertando  
De un sueño irreal  
Viviendo en un mundo  
Antes solo conocido  
De una película  
O un libro  
Con la esperanza  
Que hemos aprendido  
Yo se  
Yo si*

*Kristell Eikelenboom, Torre Alháuquime (Cádiz)*



Ilustración: Mariam

# La decisión

*La abuela se levanta refunfuñando,  
los niños juegan, se pelean  
y alborotan toda la pequeña casa.*

*La hija en la cocina ya  
prepara el almuerzo  
El yerno mira a la anciana,  
esta vez con cariño y algo de melancolía.*

*En este momento se da cuenta  
que la decisión fue la correcta.*

*La abuela como cada mañana  
pone el aparato de radio  
y se oyen las noticias.*

*En una residencia de ancianos  
se han dado 10 nuevos casos de Covid\_19.*

*Dedicado a todas aquellas personas que  
han perdido la vida sin tener al lado sus seres  
queridos.*

*Fernanda Pérez, Palma de Mallorca*

## Esperanzas

*Hoy como todos los días volvíamos a nuestra cita. Esa en la que nos relacionamos con todos los vecinos, aunque sea en la distancia. Algunos mantenemos una estrecha amistad, con algunos solo un saludo y con otros quizás nada, pero estoy segura que después de esto, con todos y cada uno de ellos perdura la amistad.*

*Pero hoy no me he fijado en ellos, no, hoy me he quedado observando a todos los niños que están en los balcones, unos hacen pompas, otros juegan con los hermanos y otros bailan al son de la música. Si, son en ellos en los que pienso, en una generación que nos está dando una lección, son los que verdaderamente están acatando todas y cada una de las normas, sin pensar si algún día podrán volver hacer la vida que hacían hace dos meses.*

*Yo sí lo pienso y espero que dentro de no mucho tiempo los parques vuelvan a llenarse de niños, que los paseos de ahora se transformen en carreras de un lado hacia otro sin el miedo de un contagio o de que no se está manteniendo la distancia de seguridad. Pienso en que todo vuelva a ser como antes, pero con una diferencia, que de esto salgamos siendo mejores personas.*

*Ana Belén Pérez, Olvera (Cádiz)*

## Añorando mis cerezos

*Soy una mujer de Jubrique, Málaga, y quiero compartir con ustedes mi experiencia en estos casi tres meses de confinamiento.*

*He pasado estos días junto a mi pareja en casa, que a pesar de que tiene 82 años, lo ha llevado bien. A mí me está costando algo más por no poder abrazar a mis nietos y familiares. Menos mal que tenemos las video llamadas que nos hacen estar más cerca de las personas queridas.*

*Siento mucho no poder desplazarme a un pueblo vecino para visitar a mi hermana que no se encuentra muy bien de salud, pero pronto podré verla.*

*Pero lo que echo de menos en mayor medida es el campo, ya que nos encontramos en plena época de recogida de cerezas y me encanta ver los cerezos con sus frutos. Soy muy de campo, ya que he nacido allí y cada vez que voy me siento como un pajarillo al que le abren la jaula para volar. Me encanta estar en silencio y escuchar los sonidos de la naturaleza.*

*Espero que este maldito virus vaya desapareciendo y se acaben pronto los contagios. Quiero dar las gracias a los trabajadores del ayuntamiento que nos están haciendo más llevadero estos días con sus actividades: bingo, memoria de Guadalinfo, etc.*

*Deseo que todo pase pronto y que estéis bien.*

*Un abrazo desde Jubrique.*

*Ana Ruiz, Jubrique (Málaga)*

## Propio espacio

*Soy casada y madre de dos hijos. Mi hija está casada y a mi hijo vive independiente, solo viene para almorzar y cenar.*

*Paso mucho tiempo sola en casa, por suerte está bien situada y tiene muy buenas vistas al campo. Lo cual la confinación la he llevado muy bien. Solo he salido para comprar alimentos. Me siento muy orgullosa de mí.*

*A lo largo de los días me da tiempo a hacer muchas cosas. El ejercicio físico es fundamental para la mente, también las manualidades, leer, hablar por teléfono, wasapear, cocinar, cuidar las plantas, etc.*

*Me considero una persona muy activa. Me sentí muy ilusionada al pertenecer al grupo de la Asociación de Mujeres.*

*Dentro de la convivencia en casa es fundamental tener nuestro propio espacio.*

*Me he dado cuenta de la capacidad de adaptación que tenemos para afrontar situaciones y saberlas llevar.*

*Me llama la atención mi vecino José caminando en su casa y ahora que está permitido salir, él solo camina en su puerta, tampoco va a la terraza del bar. Es admirable lo bien que lo está haciendo, él, antes del confinamiento, andaba todos los días por el campo.*

*Catalina Vilchez, Torre Alháquime (Cádiz)*



*microrrelatos  
confinados*

*www.enbuenaedad.es*



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES



Junta de Andalucía