

MANAGUA, NICARAGUA

CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

JULIO 2020
VOLUMEN 86

12 AÑOS



VIVENCIAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA
Por: M.F.

RELATOS Y VIVENCIAS DURANTE LA PANDEMIA
Por: Claudia Sánchez

ESTE ESPACIO ES TUYO



Hacete parte del equipo enviando aportes a:
info@culturalibre.blog

- Artículos de opinión
- Poemas
- Ilustraciones/caricaturas
- Fotografías
- Ensayos cortos

O cualquier otra forma de expresión que muestre tu postura frente a la coyuntura nacional.



Todas nuestras ediciones están en línea en nuestro sitio web e ISSUU

issuu.com/revistaculturalibre

Compartan su opinión en las redes sociales usando el hashtag
#CULTURALIBRE

- /RCulturaLibre
- @RCulturaLibre
- @RCulturaLibre
- <https://rculturalibre.com/>
- info@culturalibre.blog

Lo que se publica en este espacio, no es necesariamente el sentir o punto de vista de los realizadores. Exprésate de manera libre y sin censura.

Editorial

A meses de haberse reportado el primer caso de covid-19 en Nicaragua, las reacciones y efectos de esta pandemia en el país han sido distintas para cada sector de la población, es por eso que todas y todos han tenido diferentes vivencias, sin embargo, existen varias compartidas como la falta de medicamentos, alto costo de insumos médicos, falta de empleo, educación en línea deficiente, afectaciones psicológicas, entre otras.

A pesar de todas esas vivencias difíciles, el régimen Ortega-Murillo decidió grabarle impuesto a varios productos médicos para combatir la pandemia de covid-19, así como también despidió a parte del personal de salud en plena crisis sanitaria; todo esto contrario a las recomendaciones emitidas por organizaciones expertas como la OMS y OPS.

Es por eso que este mes hemos abierto convocatoria para recibir todas esas vivencias y relatos durante esta pandemia de covid-19, esto a través de distintos formatos escritos o ilustrados como artículos de opinión, crónicas, testimonios, poemas, microficción e ilustraciones.

Recordá que vos también podés ser parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüense a través de un artículo, poema, microrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo info@culturalibre.blog porque ¡Tu voz vale! #CulturaLibre



-
- 06** Vivencias en tiempos de pandemia
Por: M.F.
-
- 07** Relatos y vivencias durante la pandemia
Por: Claudia Sánchez
-
- 08** El perro del abuelo.
Por: Sargento Vaquerito
-
- 13** Un adiós en tiempos de cuarentena
Por: Evan 's Darwin
-
- 17** Una historia sobre K.
Por: Rolando Dávila Sánchez
-
- 21** Una buena interrogante: ¿De qué manera vive la pandemia?
Por: Richard's Muñoz
-
- 25** Depresión «covidciana»
Por @humberto.martz
-
- 27** ¡No como, no duermo, no vivo! – Sin alimentos en tiempos de coronavirus.
Por: Gio Lima.
-
- 30** Homosexualidad, trabajo doméstico y una pandemia llamada covid-19
Por: Juller Torres N.
-
- 34** "Luz de Esperanza"
Por: Melvin Artola Lazo
-
- 41** Virus Psyké
Por: Runez Fer
-
- 43** Entre recuerdos
Por: Muriel Ríos - Güis del río

VERSONS LIBRES

-
- 45** Impotencia y desconfianza
Por: Sacuanjoche Occidental
-
- 47** Pater noster / padre nuestro
Por: Pablo Centeno-Gómez
-
- 49** Transitando
Por: Concha
-
- 53** La tragedia
Por: Katherinne Reyes
-
- 54** Virus, ¿dónde estás?
Por: R-19



14 DE JULIO

Día de la Bandera Nacional



15 DE JULIO

Día Mundial de las Habilidades de la Juventud



23 DE JULIO

Día del Estudiante nicaragüense



30 DE JULIO

Día Internacional de la Amistad



30 DE JULIO

Día Mundial Contra la Trata

Vivencias en tiempos de pandemia

Por: M.F.



Es la primera vez después del 2018 que vivo una situación tan horrible. Si bien es cierto el 2018 fue un año tenebroso y los efectos no fueron directos. Esta vez me tocó vivir en carne propia la pandemia del covid 19. Un día amanecí como agripada y así me fui a trabajar. A los dos días después de almorzar empecé a toser. Días antes de lo sucedido, yo presentaba cansancio al hablar, dolor en el pecho y espalda, pero eso no me había hecho bajar la guardia. Así que el día que presenté tos, una compañera me dijo, ve a recursos humanos y pide vacaciones y así lo hice. Al llegar a mi casa a las 01:00 pm, caí sobre mi cama porque apenas pude llegar a mi casa. Después de ese día lunes 11 de mayo, se intensificaron los dolores en pecho y espalda, el cuello me dolía como si me daban martillazos al punto que cuando tosía no podía ni hablar. Para colmo, escuchaba conversaciones de discriminación por padecer el virus. Era tan horrible la situación que mi madre creía que sería un desenlace fatal. No soportaba caminar una distancia de diez metros. Ir al baño por ejemplo era una tortura para mí porque el hecho de caminar esos diez metros me ponía débil. Me paseaba lentamente y al regresar a mi habitación caía boca abajo porque me atacaba la tos. Quiero decírles que sean cuidadosos. Este virus, no es una simple gripe, no hay flema cuando se tose y la verdad, toser es una tortura. Solo Dios en su infinita misericordia puede librarnos de los lazos de la muerte. Después que pasa el virus, siguen las secuelas como dolores en el cuerpo y de vez en cuando cansancio, pero son leves.

Relatos y vivencias durante la pandemia

Por: Claudia Sánchez

Al principio confundida, hoy casa por cárcel con algunos permisos. Aun no me ha dado en lleno, fui por primera vez a mi cita de jubilada y el aire acondicionado era fuerte, al salir me dolía todo el cuerpo, pero tomé paracetamol. Al otro día se inflamó la amígdala izquierda (nunca he padecido de eso) Empecé con los té, vaporizaciones, baños de eucalipto sopitas de gallina de mi corral y alimentación sana. Le anexé mi leche Ensure, en una semana mejoré, cero helados, usé el tapabocas y todas las recomendaciones. Mi sobrino también se le inflamó la misma amígdala y no vive en mi casa (vómitos, fiebre, dolor en todo el cuerpo, perdió el olfato y el gusto) se descompensó por un mes. Le dieron otros 15 días de reposo hizo lo que yo hice, todavía usa la Ensure.

Con 5,200 córdobas hago de tripas corazón, cuido de mi papá de 87 años, quién está quebrado de la pelvis con la prevención y dieta sana (cocido, asado, hervido y caldos) la mayoría de su medicamento es natural.

La juventud es el presente y futuro están en su tiempo la pandemia no es un impedimento, adelante con paso firme los sueños son quienes los hacen realidad, adelante.



El perro del abuelo

• Por: Sargentito Vaquerito

Dedicado al patriarca de la familia, donde sea que se encuentre, sé que está mejor.

Te acercabas a la puerta con el más asombroso sigilo, tratabas de encontrar a alguien dentro de la casa para que pudiera abrir el portón de la calle y así evitar sus incesantes ladridos, pero era una misión imposible. porque al más leve suspiro, ese canino podía escucharte aun estando al fondo de la casa; se levantaba en un solo movimiento y corría velozmente hasta casi levitar, sus uñas sonaban en todo el trayecto y al llegar a la puerta te echaba una mirada y si no te reconocía entonces empezaba su labor de guardián, por algo el abuelo le llamó Capitán.

A la casa habían llegado varios caninos y todos eran queridos. La primera en llegar fue la Pelusa, perra de mediana estatura, de pelaje blanquecino como hueso, sus ojos color café y su cara negra, como máscara, parecía ser pastor alemán pero cruzada con come – cuando - hay. El abuelo para las fiestas decembrinas decía que nos comeríamos a la Pelusa en carne asada. Pelusa murió de quince años, vieja, con dolores y sin haberse cruzado nunca con algún macho. El abuelo dijo que por eso ella había ido al cielo de los perros.

Luego llegó el Nerón, un cruce de rottweiler con mestizo, mi papá no es de querer mucho a los animales, pero se enamoró del porte de ese perro y el abuelo se lo regaló. Era bravo y buen cuidador, mi papá le daba todos los días caramelos rayados, porque, según dicen, el dulce los pone violentos. Tanta era su bravura, que una noche me terminó mordiendo dos veces, lo regalaron a un tío que vive en la bocana de Tipitapa, quien luego lo vendió. El nuevo dueño se lo llevó a una finca, dicen que se creció y lo usaron para cuidar el ganado.

Tiempo después el abuelo consiguió una perra, una de mis tíos que vivía en la casa no la quería por ser hembra, pero cuando cumplió su tiempo de madurez y levantó celo, la casa se convirtió en la más cuidada de la cuadra; había tantos perros esperando a que ella saliera para tener coito, hasta que un día se les escapó y sucedió lo inevitable. 65 días después la perra estaba dando a luz a seis perritos, cuatro hembras y dos machos. Regalaron a todas las hembras cuando ya podían comer por ellas mismas, se quedaron con los dos machos por un tiempo y a la mamá la regalaron. Como el papá de los cachorros era de un vecino de la cuadra, llegó a reconocer a sus nietos y se llevó uno de los machos. Desde entonces ese pequeño perrito que quedó fue acogido por el abuelo, por todos los de la casa y la familia entera. El abuelo le daba churros, coyolitos, cajetas de leche y lecheburra.



Esos confites eran de la venta del abuelo, quien salía con su bicicleta por los pueblos a vender caramelos, gas, pinesol y criolina. Salía antes de salir el sol, mis primos y yo decíamos que el abuelo se levantaba a despertar al gallo para que este no se despertara tarde a cantar. Llegaba al caer la tarde y antes de entrar a la casa, sonaba el timbre de su bicicleta rompe vientos. El perro era el primero en asistirlo con un baile indescifrable, una desincronización desbordante de alegría, jolgorio, entusiasmo, una algarabía en el alma noble y pura de aquel perfecto guardián. Ya sea porque amaba a su amo o porque sabía que el abuelo al bajarse de su bici, lo primero que hacía era sacar de su cajilla con mercadería una bolsa de caramelos, o churros, o bien su pedigrí, en el mejor de los casos, sus pellejos.

Un día el abuelo se sintió cansado y ya no salió más a vender. Sacaba su silla mecedora al porche y se dormía, el perro se echaba debajo de la silla o a sus pies y lo acompañaba a luchar por sus sueños, lo único que cuando alguien pasaba frente a la casa era imposible evitar que ladrara, entonces despertaba al abuelo y este lo reprendía: «¡Jobero, hombre!, ¿que j' la locura que te agarra?, ¿no estás viendo que son los vecinos? ¡Condenado perro, que no me deja dormir!» Al escucharlo irritado se devolvía con las orejas hacia atrás, agachas como quien dice: «estoy apenado, discúlpame.»





El abuelo enfermó para mayo, su salud se vio afectada por un virus que nadie sabe dónde se originó realmente, ni cómo. El perro parecía saberlo porque no salía del cuarto, lo acompañaba a cada instante y se alejaba únicamente para tomar agua y medio ladear, casi como por obligación, para que supieran que había perro. El abuelo se gravó y hubo que trasladarlo al hospital donde fue internado, nos dijeron que dentro de poco se pondría bien; pero en los días siguientes poco supimos, solo que estaba mal, que solo pasaba dormido. Nos despertaron una mañana con la noticia de que el abuelo ya estaba mejor, que ya no estaba requiriendo el oxígeno y que ya se encontraba estable, todos nos sentimos aliviados y pensábamos que tendríamos abuelo para rato.

La alegría fue corta, al caer la tarde avisaron que el abuelo tuvo una severa recaída y que ingresaría a cuidados intensivos, que necesitaría respiración asistida, que lo entubarían para ayudar sus pulmones, pero lamentablemente, no lo soportó. La noticia cayó de golpe y nadie pudo evitar llorar por el abuelo. En el hospital solo daban dos horas para realizar las gestiones de su entierro y dictaron: Va directo al Campo Santo, nada de velas, nada de esperar a familiares, máximo tres personas para llevarlo hasta su última morada. Así fue, el abuelo fue enterrado en su tierra natal, en su pueblo; pero su perro no entendía eso.

Desde aquel día lo espera pacientemente en el mismo porche donde ambos se echaban su pelón, lo llega a buscar al cuarto, olfatea sus zapatos y chinelas. Lo busca entre los rostros de las personas que transitan la calle y al no encontrarlo, les ladra, como reclamando: «¿Dónde está mi amo? ¿Por qué no viene a verme?» Se ha puesto flaco, desanimado, cabizbajo, como si le doliera tragar porque no es su amo quien le trae la comida. Creo que ha de recordar la vez que el abuelo lo cargó y le dijo: «Te vas a llamar CAPITÁN.»

CLASES EN LÍNEA





AL MEGÁFONO

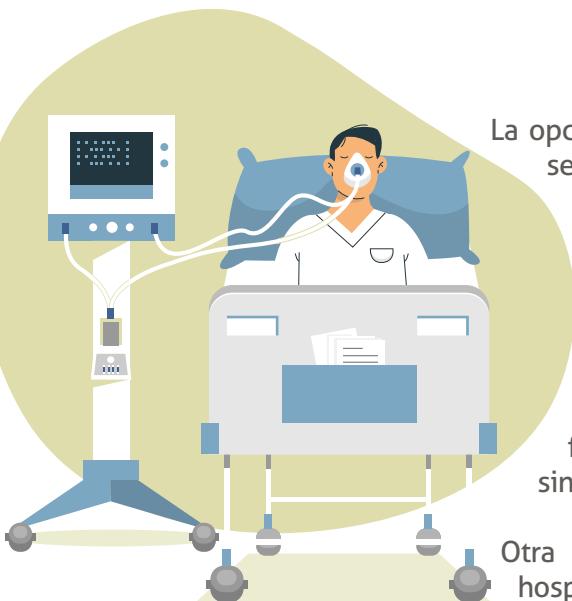
Un adiós en tiempos de cuarentena

Por: Evan 's Darwin

En la casa de un humilde profesor de la ciudad de Santa Rosa, rodeado de libros y lápices, vivía no hace mucho tiempo un niño que soñaba con ser escritor, y trabajaba con ahínco en esto.

Antonio nació en septiembre, fue producto de un encuentro fugaz entre sus dos soles. Su mamá, trabajadora y bella, decidió huir en aquel entonces y nunca le dijo a su colega progenitor, que llevaba una estrellita en su vientre. La vida le regaló tres figuras paternas: primero, papá que le asignó el apellido; segundo, papá adoptivo desde los dos años de edad; y tercero, papá biológico quien conoció hasta en la adolescencia. Clasificados en ese orden según el tiempo en que llegaron a su vida.

Desde el año cero hasta el 25 de mayo del año n-ésimo, sucedieron incontables hechos. Pero ese día llegó, era el destino. Nadie imaginó al final del año anterior, que le esperaba un profundo y futuro dolor. Como a toda familia, la cuarentena tocó la puerta de su hogar. Era tiempo de quedarse en casa y aislarse del contacto social. Durante una semana, la familia estuvo unida y todo marchaba normal. La segunda semana fue difícil, su papá adoptivo comenzó a presentar síntomas del virus, y conforme el tiempo avanzaba; él no mejoraba.



La opción de llevarlo al hospital, se transformó en obligación. Ahí lo atendieron y fue puesto en cuarentena. Ningún familiar, aunque expresaran los infinitos deseos de visitarlo, no podrían verlo. El protocolo de aislamiento fue estricto, no solo para él, sino para toda la familia.

Otra semana estuvo en el hospital. Aún se desconoce lo que sucedió ahí. Lo cierto, es que, el teléfono sonó a horas de la madrugada con las palabras que nadie quiere escuchar: "Tu papá ha fallecido" y "No podrán asistir al funeral, porque lo haremos de inmediato". Fue sepultado a las 5 de la mañana, sin ningún familiar y amistad en presencia. Murió en soledad, es muy triste saber eso. Decirle adiós no fue posible... la cuarentena privó ese derecho.

Tiempo después, el celular no dejó de sonar. Eran muchas llamadas y mensajes que entraban al dispositivo. A las personas que se les pudo contestar, expresaron su inmenso sentido pésame y otros, realizaban demasiadas preguntas. Esos momentos no son claros, a veces puedes responder mal. Su amigo Luis, quien fue ayudar con la construcción de la bóveda, fue a visitarle con el fin de mostrar afecto, pero la pandemia privó cualquier minúsculo detalle de empatía. Únicamente pudieron conversar a dos metros de distancia; él en su casa y su amigo afuera, divididos por una serie de verjas color negro.

De forma paralela, la universidad donde trabajaba su papá adoptivo oficializó su muerte a través de los medios correspondientes. Con un tributo en la radio del pueblo y una nota de duelo, expresaron su cariño y buenos deseos a la familia.

Ariel —su papá adoptivo— trabajó para la universidad por más de una década. Durante sus inicios, se desempeñó como profesor horario hasta ejercer el cargo actual de secretario académico. Era una persona sumamente justa, apasionado con su profesión, divertido, charlador, carismático, buen guía, excelente profesor, luchador y hombre de propósito.

Pasaron los días y el dolor no disminuía. Al cabo del décimo octavo día, posterior al 25 de mayo, le avisan que su papá biológico ha sido internado de emergencia en la capital. Antonio, impotente ante la situación, se desahoga entre lágrimas y más lágrimas. Minutos más tarde, llamó a la esposa de su padre biológico. Ella le explicó que su papá estaba muy grave, no podía hablar y tenía los pulmones inflamados producto del virus, por tanto, estaba con oxígeno artificial.

Durante una semana, Antonio siguió llamando para informarse del estado de su papá. Al 20 de junio, alcanzó ver a su padre a través de una videollamada familiar; él continuaba sin poder hablar. Al 21 de junio, a horas después del meridiano, le informaron que su papá había dejado de batallar. Nuevamente, decirle adiós no fue posible... la cuarentena privó ese derecho.

En menos de un mes, y próximo al día del padre, Antonio perdió a dos papás; la persona que lo educó y el biológico, respectivamente. Actualmente, asiste regularmente al cementerio donde está su segundo papá, ya que se encuentra en su pueblo. Posteriormente a la cuarentena, planea visitar la sepultura de su tercer papá.

NOTA: relato basado en hechos reales.





Una historia sobre K.

Por: Rolando Dávila Sánchez

A: Katya Romero



Siempre detesté lo cotidiano, hasta que la rutina se volvió lo oficial, aun así, trato de hacer las cosas que de otra forma no podría, hay beneficio en ello, lo mismo ocurre con quiénes me lo preguntan. A pesar de luchas insoportables, que se logran librar, ése es el caso de K. Una de tantas vidas alteradas por la pandemia del covid-19, la sensación de malestar, sueños y metas que han sido truncadas. Según sus cuentas pudo haberse contagiado y ser asintomática, si nueve de sus primos se han enfermado, varios tíos y muchos amigos; otros tantos que han muerto y a los que les desea descansen en paz. Su duelo y luto lo lleva pensando en que todo tiempo futuro será mejor, que de nada sirven los lamentos, sino la acción para hacer cumplir la frase. En particular por el padecimiento que se vive en Nicaragua desde hace años atrás, en especial el de las personas mayores. Si bien no se trata de una guerra o de un bloqueo económico, pero todos y todas se encuentran en una situación precaria, de búsqueda constante, de ingenio para sobrevivir. K., ve en sus allegados frialdad de corazón, hacerse los fuertes e invencibles, sin pensar mal, puede que lo hagan para inspirar calma, aunque la ansiedad y el temor se difumine por dentro, paralice el alma y sature el cerebro.

K., hace de tripas, corazón; cómo muchas mujeres nos han enseñado, por sobradadas razones, el mantenimiento del hogar es un claro ejemplo, no que los hombres no lo hagan. Además, ha encontrado refugio en caminar y en leer, así su evaluación; se analiza, medita, ensaya escenarios, se proyecta, la causalidad del pasado y el potencial de transformación, entre aciertos y desatinos, la

clave de la mejora. La escucha activa es buen complemento, así las otras personas sacan sus tormentos; a costa del suyo. Apoya a su familia según puede, les envía frutas, les llama, recuerda ("porque recordar es vivir y todos queremos vivir más..."). También estuvo al cuidado de una bebé recién nacida de su prima, mientras ella se recuperaba, luchaba por vivir. Cuida de sus sobrinos y sobrinas, en lo que sus padres trabajan, la mamá de una de ellas trabaja en quirófano, tratando de salvar otras vidas.



Recomienda a la juventud de la que forma parte, el cambio de actitud y de visión, aunque claro, fácil es decirlo, pero no debemos pasar por tantas calamidades, esto es necesario, "en el cambio está la evolución". Las circunstancias han sido feas para los y las nicaragüenses, feas y lo que le sigue, pero sobreponerse inicia por ser buenos ciudadanos y antes de ello, ser buen hijo, buena hija.

K., lida con cuadros de depresión y de ansiedad, como de alguna forma todos los estamos haciendo. Es la edad de los veintisiete, sin poder terminar la universidad como lo había pensado, debido al contexto. En algún momento busco la muerte, no con actos temerarios, sino de frente, arrinconada por el pleito interno, ése tope contra pared... sin trabajo, sin titularse, sin saber qué hacer; las noches se vuelven eternas. Sin rumbo cierto, ataques constantes, refugiada en el único lugar que también le ofrecía una salida, sin poder confrontarlos como quería. Entonces aparecen cantidad de soluciones escapatorias, por suerte, ninguna a efecto.

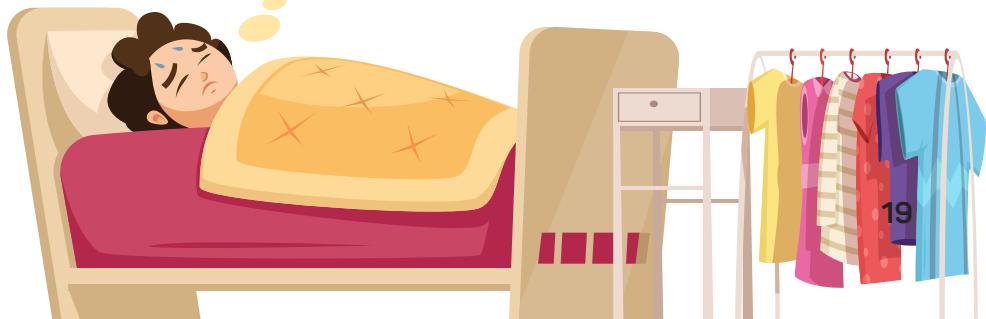


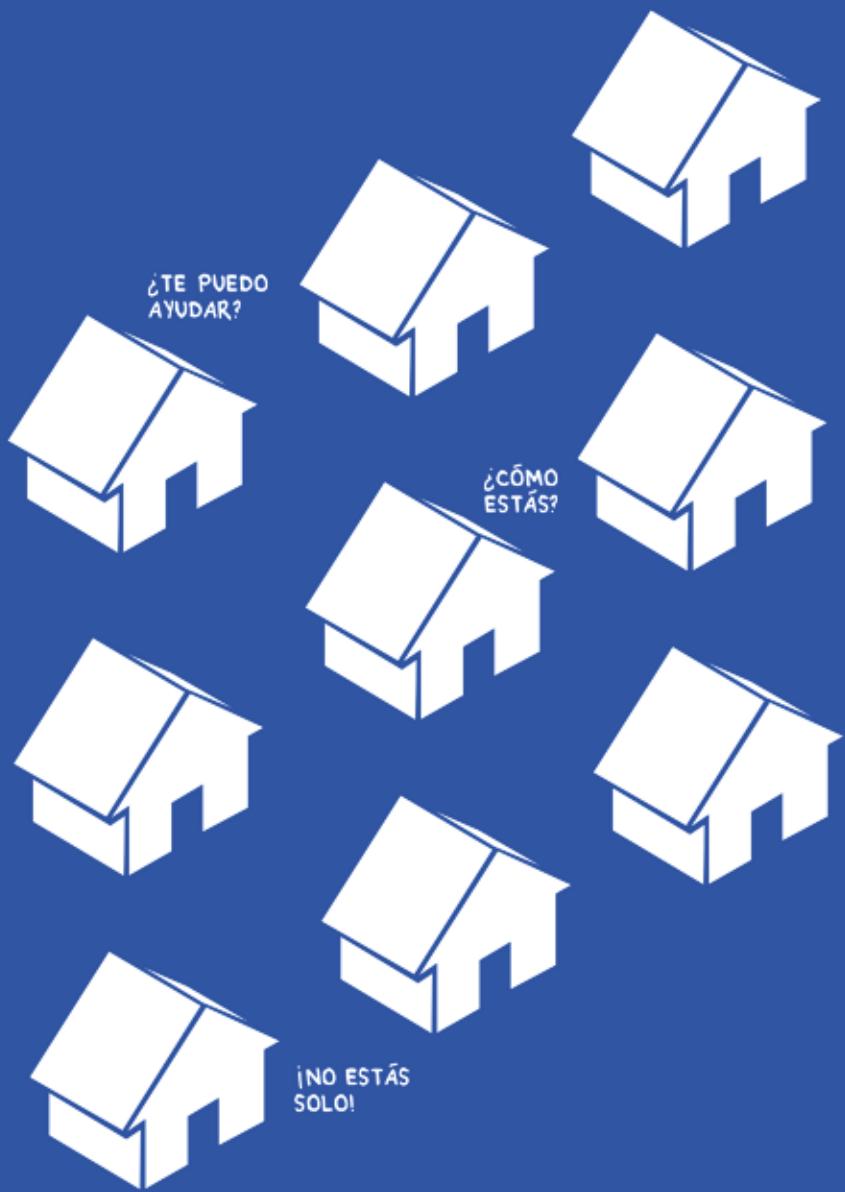
La expresión ayuda, así no se suela hablar de temas tan personales, pero cuando se llega al punto de sobresaturación... se acumula en el tiempo y se extiende "al ras del vuelo de la noche". Noches eternas, como aquellas blancas, según la hora de cada quién y no tanto numerológica, la sinceridad azorada emerge, a flor de piel, es fácil dejarse llevar, la deuda que nos cobra. Faltan 15 días para la defensa de tesis de K., tratando de estudiar y sobreponerse a la confianza y preocupación, para la que alguna caminata siempre ayuda, la vida en situaciones difíciles implica un cambio forzoso. Los nervios se crispan y se proyectan sin importar a quién se hiere, es la salida de cada cuál, salvo que ella los recibía en su ya pesada mochila, la tristeza de un hermano recién fallecido mientras otra lucha contra el cáncer. Más el colmo predecible, el fallo del amor romántico... es un síndrome que no se supera a como se piensa, aun con los sobrados consejos, los estragos permanecen, así sea la rabia por la persona que otrora fue pisoteada.

Uno despierta y duerme en zozobra, entre ataques de pánico y ansiedad, entre miedo a cada latido y presión en el pecho, un ardor móvil, una medusa anidada en la boca del estómago, entumecimiento de extremidades, cuestionándose la vida y la acción, sumido en tristeza y depresión, incertidumbre, indeterminación... No parecen haber opciones por más que se piense, ni ayuda, lo que parecía inerte en realidad es tan fugaz como las circunstancias, uno no es la fuerza última, pero puede ser la voluntad. Finalmente, su hermana se sobrepuso, ella avanza a costa de lo rota, enfrentándose a sí misma, como nos



toca y de su defensa saldrá airosa, con energías reestablecidas, nuevas metas y sueños, transformada; la vida contra toda eventualidad, busca vivir, K.





Comparte amabilidad.





Una buena interrogante:

¿De qué manera vive la pandemia?

Por: Richard's Muñoz

Un sufrimiento de la era moderna covid-19, incertidumbre y dolor que padece el mundo, el país y nuestras vidas. Una Emergencia sanitaria...

Cumplí el confinamiento, las medidas preventivas lógicas, sabidas. No salgáis ¡quédate en casa! La expansión de un virus altamente infeccioso, una epidemia mortal. Entre las primeras muertes en el hospital colapso el Sistema de salud. Impotencia, angustia, estrés por los entierros express, las familias lloraban las pérdidas de los seres queridos sin poderlos despedir de manera normal, ya nada seguía igual a nivel mundial. Se presagio un cataclismo.

Con un padecimiento de salud vulnerable, corría mayor riesgo, tener pánico al contagio, ser joven “no quiero morir”, tengo sueños, familia, amigos, no los quiero perder en realidad.

Como hijo creyente de un Dios omnipotente lo busqué, me consagré y me entregué a una relación espiritual sin desfallecer en la fe. Me cubrí de fortaleza y esperanza ¡Vendrán días mejores! Todo pasa, hacer su voluntad “el sol saldrá mañana” mantener un espíritu positivo a pesar de las circunstancias.

En tiempos de crisis y confusión política. Nos preguntamos ¿Qué hacer en cuarentena? Salir adelante, crearse una nueva oportunidad, limar asperezas con la familia, reconocer el valor de la amistad; encontrar una mejoría social, luchar, alcanzar los anhelos del corazón, el respeto a la vida.

La salud está en nuestras manos, fijarse metas. Trabajar en los recursos para emprender y dinamizar el desarrollo de la nación. Sentirse útil.

- Me emplee en un proyecto online
- Ayude en los quehaceres del hogar
- Realizaba diligencias en búsqueda de proveer el suministro de alimentos.

Para el abordaje del covid-19

El Comité Científico Multidisciplinario Nicaragua ofreció una línea de orientación gratuita a la población que vivimos la epidemia, vía WhatsApp, para consulta psicológica y consulta médica.

- Participé de invitaciones en webinars in Zoom.
- Virtual workshop learning.
- Recibía autoayuda de coach de vida en:
 - Motivación Personal.
 - Manejo del Duelo.
 - Manejo de Emociones

-Me entretenía viendo conversatorios, entrevistas y presentaciones de interés cultural.

- Leí blogs de influencers, creadores de contenidos (Diversos temas).
- Alternaba además con técnicas de relajamiento como clases de Zumba Ritmoson.
- Hice terapias de automasaje como Reconexión ViShanti, me ayudo. Om SHANTI SHANTI SHANTI.

Hay que actualizarse de conocimientos tecnológicos en las distintas plataformas digitales. Salté de tu zona de confort.

Vamos con un nuevo plan de desconfinamiento.

Tener una actitud positiva ante la vida, tomarse las cosas con calma y evitar la ansiedad, descansar lo suficiente, buscar un sentido a la vida, una pasión, una ilusión que nos impulse a levantarnos todos los días, participar en la comunidad y con las demás personas.

He aquí reconocer lo de afuera, para reír al viento y abrazar fuerte celebrando la vida, pero también para conectar con lo dentro.

Para poner foco. ¿Para saber dónde estamos y por qué?... Qué es lo que nos frena y lo que nos hace crecer. Para buscar otras posibilidades, otras opciones, otras formas de subsistir.
¡Abrazo enorme!



Compañera, los pacientes se están recuperando



Ahora rempujales la cloroquina



Cako
@Cakonicaragua

Ilustración por:



Depresión «covidciana»

Por [@humberto.martz](https://twitter.com/humberto.martz)

A como refiere el título de este artículo, para nadie es un secreto que la pandemia de este 2020, ha afectado en gran medida a cada persona. Sobre todo, a quienes ya vivían contextos inundados por la adversidad; más específicamente, ha rematado a los nicaragüenses, (que ya vivíamos una crisis).

Nicaragua, es un país, en el que —tras el 2018—, ser joven y soñar con un futuro mejor, casi que se ha convertido en una actividad delictiva. Si ya existían inmensos escollos para la realización profesional, y las naturales aspiraciones socioeconómicas de cualquier muchacho, ahora todo se ha complicado todavía más.

Imaginen el caso, de alguien que estudie Derecho o la noble carrera de medicina, en un país en el que las leyes nada valen o los médicos son despedidos en plena crisis por coronavirus, ya sea por criticar la mala gestión, o cualquier razón absurda (donar mascarillas, poner como causa de defunción la covid - 19, entre otras).

Las palabras sobran, para reconocer que los nicaragüenses, y sobre todo los jóvenes, han perdido sus alas y se encuentran frente a un tenebroso panorama, que desespera, frustra y genera depresión. No obstante, el objetivo de este breve artículo, es el de comprender que todas estas reacciones emocionales son normales. Cualquiera tiene un mal día o vive situaciones hostiles en algún momento que le llevan a un estado emocional de decaimiento; todos estamos destinados a perder a nuestros seres queridos o a luchar contra la soledad. En este contexto lo relevante es que no tiremos la toalla y desfallezcamos en nuestra eterna pugna por alcanzar la felicidad.

Está bien sentirse triste, deprimido... Lo importante es reconocerlo y salir del túnel, pues no podremos estar apagados por siempre. La vida debe continuar, el show debe seguir.

La dirección en la que el universo se mueve, solo apunta en un sentido: hacia adelante. Aunque vivamos horas, días, meses y años de desesperación, hay que tener por seguro que algún día todo cambiará, la pregunta no es si lo hará, sino cuándo.

«Luchemos por nuestra felicidad, a despecho de las dictaduras, de las enfermedades, de todo».





¡No como, no duermo, no vivo!

**Sin alimentos en
tiempos de coronavirus**

Por: Gio Lima

La pandemia está afectando al país en todos los aspectos, y entre la población más vulnerable la preocupación es aún mayor, ya que afecta no solo su salud, sino también su subsistencia. Muchos padres de familia lloran al no poder llevar el pan diario a su mesa, se han reducido los tiempos de comida al día y la desnutrición ha aumentado.

Los vendedores ambulantes corren un mayor riesgo de contagio al tener que salir a las calles a buscar la suerte de vender algo, cuya demanda ha disminuido por el menor ingreso de los hogares, y por el temor de contagiarse con algo comprado de la calle. A efecto de esto, ellos tienen menos ingresos y más problemas para llevar el sustento a sus casas.

A estas alturas, con tantos desempleos, no es difícil imaginar la desesperación en muchas familias, con deudas que pagar y bocas que alimentar. Los alimentos son cada vez más caros, y el dinero es más escaso. Incluso los artículos para el cuidado de la pandemia requieren de un costo difícil de cubrir para el uso diario y a la vez, presentándose en los hogares tantas carencias. Las personas sin hogar que antes pedían en las calles para poder comer, ahora ni siquiera tienen tal oportunidad, pues el miedo se sobrepone a la caridad. Las personas se alejan de ellos y muchos los ven con desprecio, como si fuesen un contenedor ambulante del virus. La desesperación y la aflicción de esas personas es enorme, pues la mayoría son adultos mayores sin familiares a quien recurrir, o que están en el abandono, cuyos pensamientos consisten en lo siguiente: "si me da el virus, es mejor que me muera, no hay nadie que vele por mí".

Incluso, los migrantes que se fueron por razones políticas o monetarias están sufriendo grandemente. La discriminación y la falta de solidaridad hace que la estadía en otro país sea más crítica de lo esperado, muchos están sin trabajo, sin techo, sin consuelo, y preocupados. Quizás antes eran el sustento de sus familias a través de remesas, y ahora no duermen pensando que sus hijos no se alimentan. Asimismo, los problemas de salud, la falta de seguro social y el nulo apoyo de entidades estatales; acrecientan la trágica situación que se vive en el extranjero, pues prácticamente están desamparados.

Al ver el más oscuro panorama, se encuentra el luto en las casas, el cual es un trago amargo. La tristeza se desborda en los barrios, más cuando se desea dar el último adiós a esa persona, cuyo privilegio fue robado por los entierros instantáneos. Cuando llega la cruda realidad de que esa persona no estará más, no reirá más, no trabajará más, siendo quizá la cabeza y sustento del hogar; aumenta la angustia, quedando el resto de la familia sin protección y sin apoyo.

En todas estas situaciones, la preocupación es inevitable y el desgaste emocional es alto. El no poder dormir se volvió rutina y la cordura está alejándose de forma silenciosa.

La nueva normalidad es escuchar gritos en la casa, discusiones por cualquier detalle, reclamos y llantos de frustración. La misma convivencia en cuarentena hace que los familiares no se soporten entre sí, y el daño de las palabras duelen más que un golpe.

Todos deseamos que esto se detenga, pero este inmenso tren de desastres no lleva frenos; los daños ocasionados no van desaparecer, los muertos no volverán, las pequeñas empresas que quedaron en la quiebra no se recuperarán fácilmente; menos cuando hay entidades ineficientes que no proporcionan apoyo, solo buscan su propio beneficio.

Es de resaltar que las personas afectadas con el virus quedan con algún tipo de secuela (considero que este virus es un potenciador de enfermedades crónicas e intensifican los malestares que éstas ocasionan).

Lo que queda es adaptarse a la nueva realidad y aprender a ser solidarios con los demás. Se puede empezar por compartir lo poco que tenemos, y aprender a no ser tan egoístas, salir de esa burbuja donde sólo pensamos en nosotros mismos, en nuestro bienestar, dejando a otros a la intemperie. Debemos aprender a amar al próximo y velar por él. Estos tiempos ponen a prueba nuestra fe, por tanto, debemos pedir fortaleza y dirección a





AL MEGÁFONO

Homosexualidad, trabajo doméstico y una pandemia llamada covid-19

Por: Juller Torres N.

El trabajo doméstico fue inventado como una herramienta para mantener a la mujer (lo femenino) sujeta, encerrada y limitada. Y es el espacio “doméstico” (procedencia latina «domesticus» forma adjetiva de «domus» que significa casa.) donde el machismo ha confinado a la mujer (lo femenino) para mercadear con ella los reconocimientos, los derechos y los privilegios, haciendo estos una moneda escasa y limitada, para que lo poco sea suficiente.

Como miembro de distintas páginas que abordan temas sobre los grupos LGTBI+ hay un tema si bien no recurrente, pero si mencionado, aunque muy superficialmente. Tal vez debido a que hay poca información, o como muchos temas que abordan el trabajo doméstico son desechados por incomodos o por ser puestos en debates dicotómicos y telenovelesco.

Pues sí...

El trabajo doméstico es la pandemia que el patriarcado estableció como un “don endémico sagrado y NO sujeto a discusión y/o cualquier debate que pudiere surgir, secula seculorum”.

Este momento es cuando somos los cochones y las mujeres esas víctimas silenciosas muertas en vida, obligadas a ser domésticas, servidoras, cuidadoras, niñeras y multitareas, no por la pandemia; siempre lo hemos sido, la pandemia solo ha cerrado el puño de nuestros verdugos a tiempo completo, quitando todo reconocimiento, aumentando la carga de tareas, exponiéndonos más a la violencia sexual, física y psicológica.

Y es ahora cuando ese título llamado atrozmente "ama de casa", ha iniciado a cerrarse como un círculo de fuego, la inmanencia cada vez se transforma en un estado estático y somos despojados de nuestra naturaleza humana para ser convertidos en objetos utilitarios y vacíos de cualquier derecho, deseo y decisión.

Es hoy uno más de tantos males que aquejan nuestra sociedad, no esa sociedad prístina donde todos los días el arcoíris es retocado por el capitalismo con sus "hermosas campañas in-clusivas", sino ese underworld que desprecia lo diverso, que lo distinto lo hace extraño y mofa, donde los estándares son inalcanzables y donde los privilegios son la meca y el abuso el statu quo, ese espacio cimentado por un sistema patriarcal y reforzado por un machismo y una masculinidad frágil y temerosa de ser descubierta, que trafica con los privilegios y las conductas de poder, para coartar y manipular y donde las víctimas siempre han sido las mujeres y por lo tanto todo lo femenino, porque en el mismo momento que se le puso un pene a dios, todo lo demás perdía sus derechos, porque lo fálico fue decretado trascendente y lo femenino inmanente y allí la maldición, porque no podrás salir fuera de ese pequeño espacio creado por y para vos fémina y todo aquello que se asuma femenino será también enjaulado en las barreras de la "domesticidad".

Los cochones (homosexuales femeninos) y todos aquellos que hemos decidido transitar por la femineidad como identidad de género o porque solo existe un modelo binario de crianza, donde tu órgano sexual es el que decide cual posición ocupar; estamos a merced de obedecer estas reglas, porque es mejor mantener la vergüenza encerrada que permitir el escarnio público, entonces se nos dota de múltiples actividades domésticas con el fin de agotarnos o hacernos desistir de esas "mariconadas" que son solo para mujeres y es allí donde en aras de ser aceptados o incluidos surgen las destrezas y las maravillosas cualidades propias de los cochones, porque hay que admitir que para limpiar, cocinar, lavar, agenciar jolgorios, velas, bautizos y todos los aquelarres por surgir los cochones somos lo máximo...

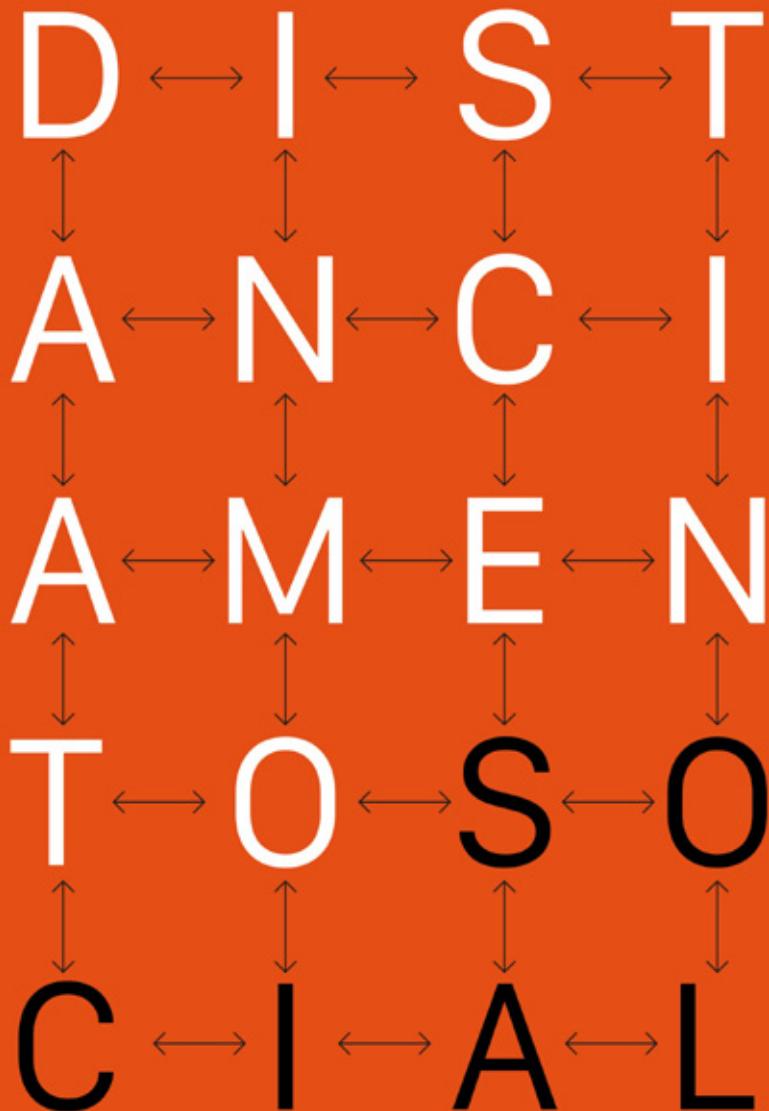
Pero...

¿para amar?

¿somos seres dignos de la ambrosia del amor?

¡No, porque es pecado! Así lo dispuso dios. (total él es quien tiene pene) es entonces cuando nos enteramos, que haber nacido hombre y transitar por lo femenino es condenarse a la sumisión y por tanto a toda la violencia que esta genera y más, porque el sistema se ha encargado de mantenernos en el analfabetismo, en los trabajos informales, nos ha discapacitado para no poder escalar posiciones sociales, nos obliga a traficar con privilegios y encima nos manda una pandemia que nos obliga a mantenernos hacinados a merced de nuestros verdugos limitando nuestra independencia física, social y financiera.





COVID-19 . . . MANTENGA DISTANCIA DE OTRAS PERSONAS



Ilustración por:

Leo Vilas

“Luz de Esperanza”

Por: Melvin Artola Lazo

No faltaba más una pandemia en el mundo entero, para darnos cuenta lo mal que estamos como sociedad.

Llegaba a nuestras vidas una enfermedad que arrasaría con miles de personas a su paso.

Mientras el mundo entero sufría al ver muertes en cada esquina de su ciudad, a lo lejos se miraba en el cielo una Luz de Esperanza.

Pero eran muchos los que corrían con miedo al ver la muerte llegar tan cerca, otros lloraban sin cesar, desconsolados por la muerte de sus seres queridos y sin poderles dar un último adiós. Así comenzaba a vivir durante la pandemia, con la expectativa de que pronto había de pasar todo esto.

En los primeros días que el virus se empezaba a desarrollar en mi ciudad, todos pensaba que era algo ficticio o tal vez una broma, actuábamos como que nada estaba ocurriendo, salíamos a las calles, nos reuníamos con frecuencia, disfrutábamos compartir mucho tiempo con las personas más cercanas, para ese entonces todo nos parecía que el virus no era más un invento para meternos en miedo. Hasta ese momento no se escuchaba decir nada relacionado con muertes por el covid -19. Así estuvimos mucho tiempo pensando en que no llegaría, todo estaba completamente normal.

De repente una gran ola de muertes empezaría a salir de la nada, las personas asombradas por lo que sucedía, mientras tanto los encargados de la salud relacionaban las muertes con Neumonía Atípica en pleno verano, las cifras aumentaban, yo seguía trabajando normalmente, día a día viajaba en el transporte público rodeado de cientos de personas los cuales hacían caso omiso ante la circunstancia vivida en el país, es más se asombraban al ver alguna persona llevando con sí mismo su cubre bocas.

Era algo que sorprendía a muchos; ver cómo algunas personas actuaban como que no pasaba nada.

Poco tiempo después la empresa donde laboraba cerró sus puertas dejando a muchas familias sin el pan de cada día, entre esas personas me encontraba yo, y no solo donde yo trabajé sino muchas otras empresas privadas pospusieron sus labores por dicha circunstancia.

La situación se tornaba más pesada porque sabía que sin trabajo y ante lo que sucedía en mi ciudad no tendría muchas ventajas.



A medida que el virus tomaba fuerzas, las familias tomaban muchas medidas para mantenerse a salvo, era algo así como salvar guardar sus propias vidas, "sálvese quien pueda" se escuchaba decir en las calles. Mientras unos trataban de no salir para cuidar de sus familiares y

de sí mismos, otros seguían trabajando día a día en las calles buscando el pan de cada día, muchos les criticaban por andar en las calles pero hay algo que muchos no comprendían; que no todos tenemos la oportunidad de sobrevivir ante una pandemia sin salir de nuestros hogares, muchos son los que trabajan la tierra para sembrarla, otros cosechan los frutos de la tierra trabajada, pero hay personas que se arriesgan de ir de casa en casa ofreciendo sus productos para que no falte el pan en sus mesas.

Mientras tanto los fármacos aumentaban de precios ante la crisis, vemos cómo muchos se aprovechan de lo que está pasando, somos hermanos vivimos en la misma nación, pero nos olvidamos del valor de la hermandad y este es un tiempo donde hay que pensar mejor, ser personas que amén a su prójimo.

Mientras tanto en mi familia luchábamos con dos casos positivos del covid-19:

1) Mi Tía siendo maestra de profesión arriesgaba su vida ante dicha enfermedad para llevar la enseñanza a su centro de trabajo y donde adquirió la enfermedad.



2) Mi Madre que al igual que mi tía labora como docente de primaria y ante la ausencia de un paro laboral bajo el virus, asistía día a día a su centro de labor y que de la misma manera adquirió el virus.

Fue estresante, no sabíamos qué hacer más que pedir en oración por ellas, cumplíamos con todas las normas de salud que nos recomendaban, pero la salud de ellas no mejoraba. Tratábamos de cumplir con los medicamentos en tiempo y forma. Algunos días ellas despertaban con la fe y la esperanza de levantarse y salir del virus, otras veces despertaban con las ganas de rendirse y cerrar sus ojos para siempre.

Y ante lo que estábamos viviendo como familia, manteníamos en secreto lo que pasaba con la única razón de que mi abuelita madre de ambas enfermas no se diera cuenta para que ella no callera en depresión, siempre nos levantábamos a atenderles haciendoles ver el respaldo de la familia y aunque nuestros vecinos estaban al pendiente de lo que pasaba y no por brindar una mano amiga sino para no acercarse para no ser contagiados, fue difícil "Si, lo fue". Pero mantenía mi fe en Dios que todo esto pasaría y que pronto saldríamos adelante, juntos todos unidos. La salud fue mejorando poco a poco, pero la autoestima de ambas estaba por el suelo porque los vecinos las señalaban como que ellos eran inmunes al virus, no veían que en cualquier momento podían ser contagiados.

Mientras tanto mantenía mi fe puesta en nuestro Dios, siendo un joven de casi 30 años prácticamente y que entregó su vida al Señor desde los 18 años, tenía la convicción necesaria para mantener mi fe en medio de las peores tormentas que podían azotar mi vida.

Cada día me levanté dándoles palabras de ánimos a mi madre aun cuando mi corazón se destrozaba al verla postrada en aquella cama, tenía que ser fuerte y demostrarle a quien yo le servía, que es un Dios maravilloso que hizo milagros y que aún los puede hacer siempre y cuando creamos en él.

Los días pasaban y la salud de ellas se restauró Dios les libró de un virus que ha acabado con la vida de centenares de personas a nivel mundial.

Soy el testimonio vivió, así como muchos también lo son de lo que es pelear contra la muerte, pero pelear tomado de la mano de Dios.

Y aunque el virus no se ha desaparecido por completo puedo decir que, a pesar de la muerte de muchos todavía hay personas que circulan libremente sin protección alguna, que la indiferencia con las personas que resultaron contagiadas no es más que el egoísmo que habita en nuestros corazones, porque este es tiempo de ayudar a los demás y aunque no todos tenemos ese corazón, esa capacidad de ayudar, sino que muchos simple y sencillamente actúan como que no fuesen humanos.

Quiero destacar la labor de todo el personal de salud y aunque muchos han muerto, dando su vida al servicio de los demás, pero han brindado un excelente trabajo visitando casa a casa, entregando medicinas que son necesarias para el cuidado de los pacientes que se tratan en nuestras casas.





La pandemia no ha terminado, los casos son reportados, las actividades sociales son casi todas dadas por normales, pero pregunto yo; ¿Qué estamos haciendo para salir de esto?

Dado a que muchos lugares donde se consume licor, y otras cosas permanecen abiertas, con bastante frecuencia se ve la afluencia de las personas y las entidades no toman

alguna acción al respecto solamente las respectivas normas de higiene se mantienen y ahora, ¿Por qué los centros religiosos si son cerrados? Donde cualquier persona puede opinar y avisar a las autoridades correspondientes para tratar de cerrar las puertas de las iglesias.

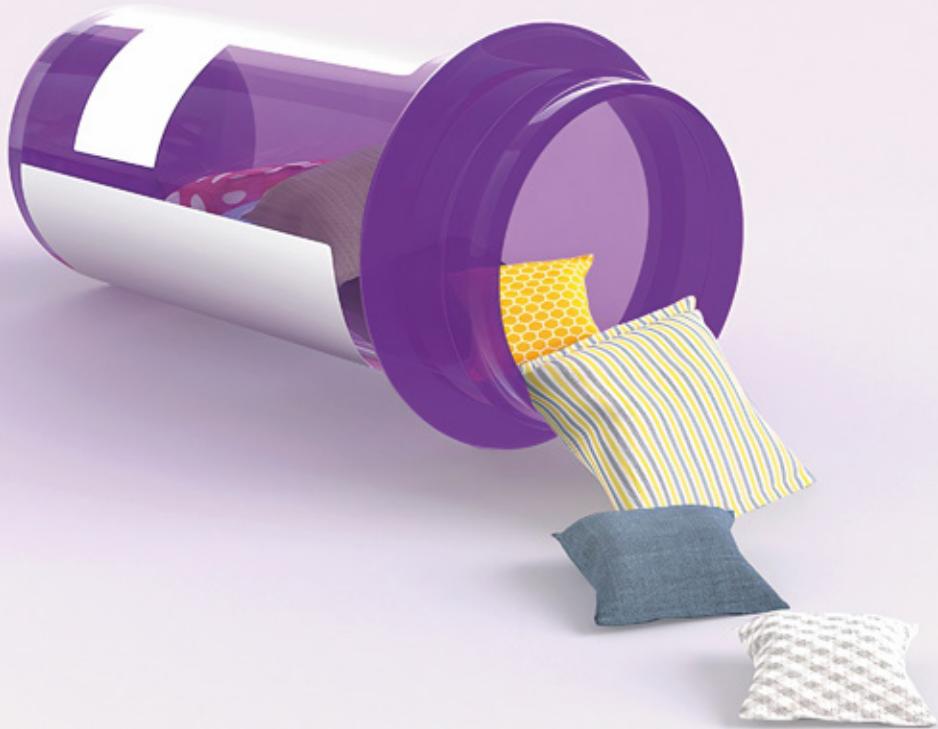
Cada quien tiene su respectivo punto de vista, cada quien es libre de pensar acerca de lo que sucede, pero solo me resta agregar que estamos en tiempos donde tenemos que ser pacientes y tratar de ayudar a los que nos necesitan. Es tiempo de aprender que aun en las tormentas más oscuras que la vida pueda traer, siempre habrá en el cielo una "Luz de Esperanza"

Una mano amiga que siempre estará ahí para ayudarte, una dulce voz que dirá; Que pronto ha de pasar esto, seamos luz a los que le necesitan.

Seamos todos una familia donde todos cuidemos de todos, vivamos en unidad. Seamos Luz de Esperanza para este mundo, rodeado de maldad.

Así es mi historia en medio de la pandemia, salir con el día a día a buscar el pan de cada día y esto no ha terminado, ya llevamos mucho tiempo, ¿Y cuándo terminará? No sabemos, pero juntos unidos lo lograremos.

¡Bendiciones!



RECETACIÓN:

QUEDATE EN CASA

ENFERMEDAD:	COVID-19
NOMBRE DEL PACIENTE:	TODOS
TOMAR:	DIARIO



Virus Psyké

Por: Runez Fer

En el rincón del salón siento que los portones de hierro me protegen, pero el eco... el eco de sus golpes me hunde el pecho. Martilla con palabras que laceran mi resiliencia, mismas de cuando no tenía defensa. El salón está a oscuras como siempre, los muebles siguen astillados en el suelo; yo, sigo recostado al pilar esperando que se detenga.

No puedo salir, pero tuve el coraje de responderle al coloso, provocando que pruebe aún más la resistencia del metal. Estoy harto del encierro, del frío entrando como espectro, cansado de ver lo que destruyó la última vez que estuvo aquí. Quiero escapar, pero nada más existe una salida y temo acabar como él, si me expongo a lo que hay afuera.

PRECAUCIÓN



AL SALIR USE
MASCARILLA

QUÉDATE EN CASA



MANTENGA LA DISTANCIA

2 M



**POR FAVOR MANTENGA LA
DISTANCIA**

← ... 2m ... →



Entre recuerdos

Por: Muriel Ríos - Güis del río



Nadie puede negarlo. La memoria trabaja incansablemente al traernos al instante menos pensado aquellos lugares, personas, aromas, colores y texturas de algo que podemos apreciar muy al fondo de nuestro inconsciente.

Esa tarde con esas personas, esas risas, esos abrazos; se sienten hoy más que nunca. Se viven internamente, meditando el anhelo que se repita. Así vamos, recordando. Recordar nos traslada, nos transforma las emociones y nos encuentra hacia aquello que realmente nos es importante y nos motiva.

Llevarnos a las experiencias de la vida sufrida y caótica, la cual vamos transformando. Reconnectamos a la distancia, a veces también a la soledad, al misterio, al problema, al cansancio, a lo abstracto. Pero se vive y vamos aprendiendo a sentirnos vivos y vivas. Que la rutina no nos detenga. Que sigamos manifestando el movimiento de nuestras ideas, de nuestras energías y conciencias.

Recordamos en tendencias constantes de días calmos y otros que no lo eran tanto. Pero que forman la historia que vamos creando. La frecuencia de esos recuerdos, algunas ocasiones nos sorprende, nos asusta, nos molesta, nos alegra o nos tranquiliza. Pero está bien que sientas y que te permitas sentirlo. Que la herida no la presionemos y que la acompañemos con esa fortaleza que sabemos que somos capaces de sanarla a nuestro ritmo.

Ahora es lo más valioso que podemos tener, una luz en medio de todo. El perdernos hacia el yo presente y vivo. Transmitir a toda esencia entonces en la imparable memoria que hoy estamos para nosotros mismos.

¿SABÍAS QUE?



En plena crisis sanitaria el régimen Ortega-Murillo decidió **grabarle impuesto a los productos médicos** que se están utilizando para combatir la pandemia de coronavirus.



Impotencia y desconfianza

Por: Sacuanjoche Occidental

Que profunda impotencia
es mirar sufrir al prójimo
saber que adolece en silencio
y en completa soledad,
sobre todo, sentir
las manos bien atadas,
porque contra la pandemia
no podemos hacer nada.

Mientras el prójimo llora sus penas
nadie lo acompaña en su dolor
lleva sus manos al rostro,
mientras se le rompe el corazón.
unos le miran con desconfianza
otros con profunda compasión,
mientras el dolor le atiende
este se llena de commoción.

Impotencia y desconfianza
es lo que provoca este virus,
porque cada día se afianza
la mortalidad, el dolor y el duelo.
En todo el mundo se vive
una incertidumbre colectiva
una que aprisiona y cohíbe
una que invade nuestra vida.



LAVATE LAS MANOS CON REGULARIDAD.

Ayudá a aplanar la curva.



Pater noster / Padre nuestro

Por: Pablo Centeno-Gómez

Padre
que dónde estás ahora que tu creación colapsa
¿Qué estupor inefable ha entorpecido tu omnisciencia?
¿Es que acaso allá arriba turban la paz del cosmos
secretos y misterios que anuncian cataclismos?
Padre que para todos tienes un fruto, un pez,
un pan, un sueño
y que no llevas cuenta de nuestras faltas
mientras nosotros no le deseemos daño alguno
a quien nos lastima,
¡vuelve hacia acá tus ojos misericordiosos!
Mira las calles vacías,
mira la gente presa en sus hogares y tugurios;
las familias que ni siquiera pueden ver
ni despedirse del ser querido que agoniza
en las áreas hospitalarias de emergencia
y cuidados intensivos.



Mira el cortejo de camiones militares que transportan decenas de ataúdes a crematorios y campos fúnebres.

Mira los ojos almendrados de millones de chinitos; cada lágrima suya commueve, escalofría.

Y mira a Italia y no olvides "Volare" de Modugno que te hacía saltar y bailar en el paraíso, ¿recuerdas pá? Vos te pintabas las manos y la cara de azul. Cantabas, riendo, volando en el cielo infinito nel blu dipinto di blu oh oh oh oh Y ahora en Bérgamo... ¡demonios!

Mannaggia il covid-19!

En el lungomare de Rímini, de Nápoles...

En Roma, donde desde la ventana del palacio apostólico

el Papa imparte la bendición Urbi et Orbi ante la Plaza de San Pedro desierta, sombría, confinada entre las columnatas de Bernini.

Oh Padre

danos la fuerza para sobrevivir humanamente tras la pandemia,

para no perder más la conciencia de que no somos sino polvo de estrellas

y de que lo demás se nos ha dado por añadidura, como simple accesorio.

Haznos conscientes de que todos somos hermanos en la especie y con las otras especies.

Toca el corazón de cada uno

y dinos con ternura al oído

que aquí en la tierra como en el cielo sólo importan y valen el Amor y la Vida.



Transitando

Por: Concha

Soy solamente carne cruda caminando,
transitando los pasillos de esta casa,
estos mismos pasillos, que un día hace muchos años fueron;
castillos, selvas, islas encantadas, y otros multiuniversos
distintos
descubiertos por la imaginación de una niña,
a la que siguen queriendo forzar a ser un niño.

Transito, cada cuadro, cada pared,
con la esperanza de sobrevivir
a este encarcelamiento
hasta ahora autoimpuesto.

Transito haciéndome el propósito
de encontrarme,
de devolverme las ganas,
de hablar de nuevo,
de que tal vez en aquellos otros años
donde me dejaba fluir,
pueda hacer fluir este otro nuevo año
tan tedioso y aburrido.

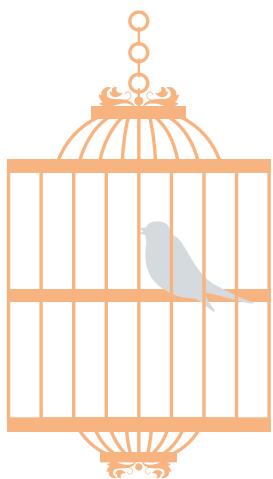


Transito, por la cocina,
por los cuartos de mis abuelos,
por mi propio cuarto,
por el baño,
me acomodo en el sofá de la sala
a donde intenté mudarme un par de veces
antes de cumplir los 10 años.

Transito el corredor donde está el escritorio
lleno de mis primeros libros,
pero me niego a llegar al jardín,
me asusta y
automáticamente la carne me hierva.
Es como si me quisiera negar
haber dejado algo que prometí no hacer.

Pero sigo transitando y las cadenas pesan;
pesan porque los recuerdos vuelven, y duelen;
pesan porque tenía ya mucho
de no quedarme tanto a solas con mis historias,
con mis fotografías, con mis pensamientos, y mis demonios.
Con esta gente que dice que es mi familia.





Pesan las herencias y el no poder dormir por las noches,
pero también pesa poder contar todo esto aquí,
desde mi viejo sofá al que quería mudarme,
con un tazón de helado y
mi cuenta de Netflix abierta.

Pesa porque yo sé que hay quienes no pueden,
quienes deben trabajar por esas familias
que dicen ser suyas,
quienes no se pueden encerrar a revivir sus historias,
quienes no tienen que comer,
quienes duermen afuera de emergencias en la calle de un hospital.

También pesa por ellas,
por las que están encerradas
y se sienten solas,
por ellas, por las que conviven con un abusador,
por las que están sometidas a él, por las que lo soportan.

Y sigue pesando porque aún después que el encierro termine,
hay nudos que no voy a lograr soltar.



... las mascarillas
salvan vidas.



La tragedia

Por: Katherinne Reyes

Me preguntan por los jóvenes, por los viejos
me preguntan por nuestra tragedia
con dolor les digo que estoy lejos
pero que estoy al tanto de la odicea.

Me preguntan si estamos en cuarentena
que si el gobierno nos atiende
les digo, que los políticos nos dejan a nuestra suerte
que, en el país, sobrevive la más suerte.

Me preguntan por los enfermos,
por cómo nos estamos protegiendo
les digo que hacemos lo que podemos
que Nicaragua sigue resistiendo.

Me preguntan si lloro por ella
les digo que cada vez que siento olor a tierra
me preguntan qué cuantos a muerto
les digo que pocos los cuentan.

Al preguntarme, me miran con ojos grandes
me dicen que pronto se acabará la tarde

Me preguntan por nuestros sueños
le digo que todos anhelamos ser libre en nuestro suelo.





Virus, ¿dónde estás?

Por: R-19

El coronavirus se ha carcajeado
de los diputados, generales y comisionados,
de los que más gobiernan este país
del dictador y de la Chayo.

De los que insensatamente lo insultan
diciéndole virus maricón
qué se neutraliza con sal agua y limón,
que se espanta con burbujas de jabón.

Y le gritaban virus dónde estás
que no te miro la corona.
Cuando cayó el primer pseudoinmortal
se dieron cuenta de que esto no es broma.

Hoy hasta los zopilotes se tapan el pico
ya no quieren burlarse del virus,
mientras tanto el jefe está tranquilo
diciendo que mueren hasta los míos.

1.

HUMEDCE TUS MANOS



APLICA JABÓN



2.

3.



FROTALAS AL MENOS
POR 20 SEGUNDOS



¡ENJUAGUE Y SEQUE!



¿COMÓ
LAVARSE
LAS MANOS?



Ilustración por:

Olivia Charles



TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA
¡COMPARTILA!

