Memorias de pandemia 2020

Historias en tiempos de pandemia



Introducción

Comienza el año 2020 y con él, la junta directiva prepara su plan de acción e informes de gestión para la realización de la asamblea general de asociados que se realiza cada año. Simultáneamente, aparece en china un nuevo virus altamente peligroso que amenaza con extenderse en una pandemia mundial, noticia a la que aún no le dábamos crédito.
Oh sorpresa nos llevamos, cuando a comienzos del mes de febrero aparece en Colombia el primer caso covíd 19 y empezó propagarse por todo el territorio nacional, llevando esto a la Declaratoria de Emergencia Sanitaria en marzo 15 de este año. Lo que impidió la realización de la asamblea, y así mismo nos obligó a quedarnos en casa y suspender toda actividad presencial en la asociación.
Después de un mes de inactividad en la junta directiva, reanudamos las reuniones virtuales y empezamos a recorrer nuevos caminos para acercarnos a los asociados.
Conscientes de que estábamos ante un MOMENTO UNICO A NIVEL MUNDIAL, quisimos dejar un registro histórico de lo que acontecía con la vida de nuestros asociados y propusimos la dinámica de los concursos donde cada uno podía expresar de manera natural la experiencia vivida en la pandemia, y así se realizó el primer concurso "HISTORIAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA", seguidamente y con el ánimo de incentivar la literatura con los recuerdos de experiencias vividas llegamos al segundo concurso ,"ANECDOTAS DE VIDA".

En ellas el concursante relató en forma escrita una experiencia de vida que fuera inolvidable y finalizamos con el tercer concurso. “LA FOTO DE MI HISTORIA “con la foto el participante presentó una foto significativa en su historia personal, familiar, laboral o social .Para el desarrollo de los concursos contamos con el apoyo de los profesores universitarios, juan Rafael Lara Hernández, Gregorio Henríquez Gómez y en el de fotografía apoyo la labor del jurado Raúl Arturo González Hernández, por sus conocimientos y experiencia en fotografía.

Con estos antecedentes dejamos ante ustedes el compendio de las memorias registradas para guardar en ellas los acontecimientos vividos en una época de conmoción mundial, LA PANDEMIA DEL 2020 que nos llevó a buscar nuevas dinámicas de participación.



- PARTE 1 -

Historias en tiempos de pandemia

"Escribir es un proceso, un viaje en la memoria y el alma"

- Isabel Allende

Convocatoria y requisitos

ASOCIACION DE PENSIONADOS JUBILADOS Y PREPENSIONADOS ICBF
COMUNICADO NUMERO 4

DE: JUNTA DRECTIVA
PARA: ASOCIADOS

Nos complace comunicarnos con ustedes una vez más, e informarles que durante todo el tiempo de aislamiento social la junta directiva ha continuado cumpliendo sus funciones de manera virtual, tratando de adelantar convenios de capacitación o eventos culturales o de esparcimiento, aunque en mayoría de ocasiones hemos tenido poca respuesta de los asociados.

A partir del 1 de septiembre se dará reapertura de algunos sectores de la economía en Colombia, sin embargo, teniendo en cuenta el tipo de población a la que pertenécenos, aún no iniciaremos actividades presenciales evitando los riegos de contagio. Por este motivo les estaremos informando cuando iniciaremos con actividades de menor aglomeración y bajo riego, todo depende del comportamiento de contagios que se presente en esta nueva etapa.

En razón de la acogida que tuvo las historias de los compañeros en tiempos de pandemia la junta directiva va abrir tres concursos con diferentes categorías para incentivar la participación de los asociados. En el mes de septiembre se realizara el primer concurso se llamará *HISTORIAS EN TIEMPO DE PANDEMIA.*

Este concurso invita a que participen contando las activades que están realizando durante el tiempo de pandemia, las historias de mayor impacto serán las ganadoras. Los participantes tendrán derecho a tres opciones en la premiación:

PRIMER PUESTO
PREMIO DE $150.000

SEGUNDO PUESTO
PREMIO DE 100.000

TERCER PUESTO
PREMIO DE 50.000

ANIMESE a participar y ganar podrán presentar sus experiencias de forma creativa. Entre el 1 y 23 de septiembre. El jurado calificador será externo.

Cordialmente,
Junta directiva
asociación de pensionados ICBF.
Agosto 31 de 2020

Lucia Rodríguez Gaviria
Presidenta

ATIPICIDAD DEL AÑO 2020 CORANOVIRUS-COVID -19

ALEJANDRA MARIA TORO ECHAVARRIA

"QUIETUD A LA PARALISIS
CENTRARSE A LA INTERIORIDAD
ESPERANZA A LA INCERTIDUMBRE
ESPERA A LA SORPRESA
ASOMBRO A LO INESPERADO
ATREVERSE A LO DESCONOCIDO
ARMONIA AL ENCUENTRO"

Denomino este periodo de pandemia coronavirus-covid 19, "atípico", porque no se esperaba, desconocido, abrupto, que cobija al mundo entero, no hay individuo, ser viviente en este planeta tierra, excluido de esta situación, afecta todas las áreas y dinámicas relacionales del hombre con su entorno.

El coronavirus, enfermedad catalogada por la OMS pandemia por su cobertura contagio que afecto y afecta a toda la población mundial, con consecuencias nefastas, desequilibrios, desestabilización en las áreas, facetas en que se desarrolla el ser humano como son: la salud, la familia, la educación, la religión, la cultura, la economía, la naturaleza(medio ambiente), las dinámicas relacionales, afectivas en los diferentes espacios ,modos y tiempos, se puede decir un antes, y todavía no sabemos decir un después, porque todavía no ha terminado este episodio coyuntural con el interrogante: ¿que vendrá hacia el futuro?,¿ será un impacto de transformación y cambio?, es lo que se vislumbra...

Al principio este periodo inesperado fue de asombro, de observación, y luego de adaptación y después será..., no lo sabemos en este momento de renovación y creación de las consecuencias, de lo perdido, es así, como seremos hacederos de lo nuevo que viene.

La denominación de este "Periodo Atípico" obedece porque no se había vivido antes una situación con estas magnitudes y características con una afectación al mundo entero, y no había ocurrido antes históricamente este hecho. Aparición de un virus mortal que al parecer es obra del hombre, una guerra biológica o en lo espiritual una guerra entre el bien y el mal como algunos dicen, y hay muchas otras nominaciones y percepciones, teorías tanto científicas como sociológicas y creencias culturales susceptibles entre lo objetivo y subjetivo. No se puede comparar con ninguna de las anteriores pandemias que datan del siglo antepasado, pasado y las recientes y ya conocidas, esta es sugeneris, distinta a pesar de que se habla de diferentes clases de pandemias: del hambre, de la violencia, de la corrupción entre otras. La diferencia esencial de las otras con esta, es el momento actual avance en el desarrollo de los medios científicos, tecnológicos, como son entre otros los medios de comunicación como son los sistemas digitales, satelital, que constantemente nos atiborran , saturan de información verídica o falsa que constituye un lavado de cerebros con la finalidad de inculcar miedos y temores a la población.

Según estudios realizados por la disciplina de la psicología esta situación ha influido en el comportamiento humano, es así como ha aumentado y generando enfermedades no solamente físicas si no mentales, mas de las causadas por la enfermedad coronavirus.

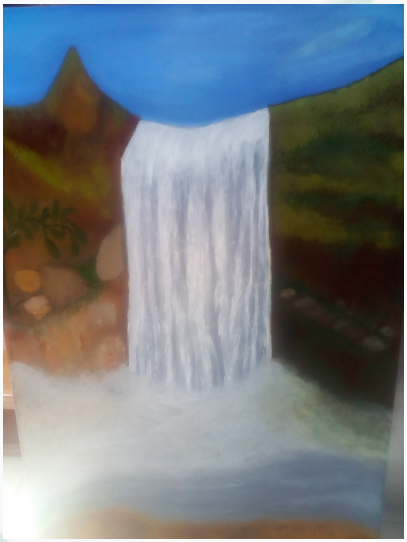
Las mentales son: la depresión, la ansiedad, el sin sentido de vida(aumento del suicidio) , el pánico, el delirio de persecución, entre otras.

En los avances científicos apunta a las investigaciones en que consiste el virus y a descubrir la vacuna por eso muchos laboratorios e investigadores se dedican a esta tarea para salvar a la humanidad de esta enfermedad.

Desde el método de la observación hay diferentes posiciones y actitudes de afrontar este periodo atípico: Unos se paralizaron y se encerraron en su lugar de habitación y /o domicilio, otros con el delirio de persecución-pánico y con manías en el exceso del protocolo frente al cuidado, en su comportamiento creen en un eminente contagio. Otrora, no creen en la existencia del virus y continúan como antes, igual a como venían viviendo. Otros por el contrario afrontan el virus, aprovechando las circunstancias, unos reinventándose (palabra ya común) para el bien en la solidaridad y otros para el mal de los demás como es la corrupción en aumento (quitando, encareciendo los alimentos y artículos de primera necesidad-canasta familiar). Y para otros, fue una oportunidad para el crecimiento personal humanizado, era una necesidad este acontecimiento, hacer un pare y /o situación para obtener el bienestar y disfrutarla como un cambio a favor en las diferentes áreas, la unión familiar, tiempo de reflexión, centrarse en la interioridad entre otras, ya que el antes, "el aquí y el ahora" había desaparecido, el aquí cuando se pierde el límite del espacio, el ahora se pierde el limite del tiempo. Es así como el tiempo era vertiginosamente acelerado, que impedía la humanización del ser humano con la importancia de ser cuidadores de nosotros mismos basado en la observación y desechar lo perjudicial, con criterios analíticos y objetivos.
También el medio ambiente, como la naturaleza, necesitaba este tiempo de silencio, de reposo, de descanso, para recuperarse, de la destrucción, maltrato hacia ella por el hombre.
Desde el 31 de diciembre de 2019, como anécdota presentí e intuí que el año 2020 se venía algo diferente, porque fue la primera vez , que experimenté en la celebración de las 12 de la noche en completa soledad y en silencio, observando desde el mirador de la ciudad las luces y el ruido de norte-sur, occidente-oriente los juegos pirotécnicos.
Y fue así como escribí a las 24 horas- 31- 12-19; 1-01-20 lo siguiente:

"*Me siento asombrada, y sorprendida, hacia muchísimo tiempo y creo que es la primera vez que recibo un nuevo año sola, y sin ningún ritual según lo acostumbrado en la familia para esta fecha especial como atuendos, comida, vinos, bailes, música, festejo acompañada de los miembros de la familia.*

Me siento bien, es algo nuevo para mi y lo disfruto en mi soledad, en mi interioridad, de alma y espíritu, en morrocontento.



"*Todo lo nuevo es de significado de CAMBIO Y DE ROMPER PARADIGMAS PASADOS.*

Es darme cuenta que viene una vida totalmente nueva para mi, y para el mundo entero, viene el DESAPEGO A TODO.

Las costumbres cambian, las estructuras se transforman, las situaciones son distintas y los pensamientos y sentimientos son distintos."

Yo, personalmente lo necesitaba y en el mismo momento 25 de marzo, que se decreto la cuarentena por el gobierno nacional, tuve la oportunidad y la intuición de elegir el sitio para pasarla , por eso el lugar fue en la finca ubicada en la vereda tablacito, Rionegro, un lugar espectacular y para mi un paraíso que le doy gracias a Dios por estar aquí, en el campo, en la naturaleza , donde he podido disfrutar del reino animal , fauna, reino vegetal, las plantas, reino humano de las relaciones humanas, la humanización, del reino mineral todo en la combinación con la permanencia con el amor, permanencia con la familia, permanencia con el servicio, permanencia con Dios, en la oración, meditación, y encuentro consigo mismo.

Periodo que lo vivencie, paso a paso, experimenté nuevas situaciones que me hicieron crecer abarcando varias áreas de mi vida en sincronía y sintonía en la perfección energética del universo.

Esta vivencia experiencial desde el 25 de marzo a la fecha del año en curso, "periodo atípico", como lo denomino, lo conforman un conjunto de actividades que se agrupan de acuerdo al sentido y
significado emanado desde mi alma, corazón y espíritu con un impacto, una huella que a mí me ha generado , causado, dejado experiencias positivas.

La incursión de este texto escrito con mucho amor y bajo la inspiración desde el corazón dejado en cada palabra que lo conforma. Realizo un compendio , paso a paso de las actividades realizados durante estos meses en forma cronológica y cada una han traído aprendizajes innovadores, descubrimientos nuevos en mi y que han repercutido tanto en mi ser interno como externo, en lo físico, en lo mental y en lo espiritual, para mi este periodo es único e irrepetible , que la vida me dio la oportunidad de aprovecharlo porque lo necesitaba y lo pedía a gritos mi interior, esencia de mi ser y por eso los invito a que me sigan en la experiencia vivencial que trajo este periodo atípico, de cambios y transformaciones .

En forma poética junto al título denominado" Atipicidad del año 2020", caracterice mis actividades sentidas, partiendo de la inspiración desde el alma realizadas en este periodo y por lo tanto así denominare cada paso agrupando las actividades a la referencia.

QUIETUD A LA PARALISIS

El 25 de Marzo de 2020, por decreto 457 de 2020 es obligatorio y es inédito en la historia reciente, "por el cual se restringirán gran parte de las actividades económicas y domesticas de los colombianos, el Gobierno Nacional fijo los parámetros de esta cuarentena siguiendo las recomendaciones de expertos científicos, en medio de la emergencia sanitaria que esta atravesando Colombia y el país se prepara desde la medianoche de martes a un aislamiento preventivo"

Esto acarreo cierre de aeropuertos, obligación de encerramiento y no traslado de municipios y ciudades principales, entre otras, una paralisis total obligatoria, esto significaba un encerramiento obligatorio y muchos lo asimilaron como un encarcelamiento, parecía además, la pandemia de la guerra mundial y local, las sirenas , las alertas, las alarmas aparecen en forma amenazante, aun con sanciones de multas a los que no se sometían.

La ciudadanía, la población, entonces se prepara en forma preventiva y es así, como los supermercados , droguerías se vaciaron rápidamente y muchos artículos se agotaron como tapabocas, alcohol, geles antibacteriales, entre otros, sin embargo, cada uno tuvo la oportunidad, días antes de elegir el lugar donde estar, donde menos riesgo tuviera por el contagio y donde mas cómodo se sintiera y con las personas que quería estar, muchos se quedaron atascados y paralizados en lugares que no era el querido, por ejemplo a dos hermanos míos se tuvieron que quedar en Santa Marta y sufrieron por esta situación de no estar al lado de sus seres queridos y junto a su hogar.

En mi caso eligí que el lugar apropiado era estar en la finca Tablacito, Rionegro en este periodo de encerramiento obligatorio, y lo asumí como una oportunidad de crecimiento y preparación al cambio, y con acciones dirigidas a este sentido utilice herramientas como la meditación, oración y estar en silencio, me provisione de alimentos y medicamentos otros artículos de la canasta familiar suficientes para lo que se pudiera venir.



En un momento determinado esta situación analógicamente me pareció como si fuera el inicio de una guerra yo lo tome con calma, aunque, las redes de comunicación, se cayeron, se sentía una alerta y algo inusual que rompía la cotidianidad acostumbrada de la dinámica citadina y provincial, estos primeros días fueron traumáticas, cruciales y de verdad exigía quietud , se observaba una parálisis obligatoria, las calles , la ciudad y los municipios desolados se sentía un silencio sepulcral, tenebroso, expectante, una incertidumbre…

El pueblo Colombiano se caracteriza por su religiosidad católica y creyente, en este periodo se intensifico la oración liderado por el Papa Francisco, quien por los medios de comunicación desde el vaticano, celebro varias eucaristías, y dio bendiciones implorando a Dios por la pandemia y calma a los feligreses para afrontar , esta situación , se agrega que coincidió con la semana santa, la semana mayor del año en santidad y oración para los creyentes de la religión cristiana católica, la cual se transmitió por los medios virtuales y dentro de los creyentes nunca se había celebrado una semana santa fuera de los templos y por los medios de comunicación virtuales a la distancia

esto de una y otra manera causo extrañeza y aumento la oración para aquietar la mente, el espíritu, es mas el papa Francisco intensifico el acompañamiento y apoyo con las eucaristías y la bendición en esta situación crucial y yo lo tome a beneficio. no me perdí ningún evento celebrado por el papa Francisco.

Me conmovió tanto este encerramiento obligatorio, que desde la inspiración del alma escribí la siguiente poesía:

“PARALISIS TOTAL
AFUERA Y ADENTRO
DICEN CAUSADO POR EL CORONAVIRUS
A GRITOS EL UNIVERSO, EL COSMOS, EL PLANETA TIERRA, EL HOMBRE EN LA RELACION CON LO DIVINO Y HUMANO
LO PEDIAN INSISTENTEMENTE
Y VINO EL PARE, EL STOP INESPERADO
ESTREMECEDOR, ABRUPTO

NECESARIO PARA PARAR LOS MOVIMIENTOS
QUE VENIAN A UN RITMO ACELERADO A UNAS VELOCIDADES AGIGANTADAS
SIN CONTROL
SE VENIAVER UNA DESTRUCCION DESHUMANIZADA
LA DESTRUCCION DEL HOMBRE POR EL HOMBRE
APARECE LA FUERZA DIVINA CON EL PARE ,EL STOP
EN ESE PARE, STOP NECESARIO
LA NATURALEZA SE RENUEVA
LA HUMANIDAD FLORECE
APARECERA UN CAMBIO Y UNA TRANSFORMACION
EN LAS DINAMICAS RELACIONALES
QUE SERAN SOLIDARIAS DE EMPATIA Y DE AMOR
EL UNIVERSO RECUPERARA EL EQUILIBRIO Y LA ARMONIA
LA PACHA MAMA PRODUCE Y PRODUCIRA MAS FRUTOS Y DARA EL MANA
EL HOMBRE EN SU INTERIORIDAD DESCUBRIRA EL "YO SOY"
IGNORADO HASTA AHORA
LOS NIÑOS
NACERAN Y CRECERAN MAS FORTALECIDOS, PARA SER LOS FUTUROS
DIRIGENTES QUIENES ENCAMINARAN HACIA EL AVANCE Y DESARROLLO
EQUITATIVO AL MUNDO
LOS JOVENES REESTRUCTURARAN CON LA FUERZA PROPIOS DE ELLOS, PARA
TRANSFORMAR Y CAMBIAR LO ANTIGUO POR LO NUEVO
LOS ADULTOS DARAN ALIENTO Y SERAN LOS PILARES DE LA
ESPERANZA DE QUE TODO CAMBIO ES MEJOR Y SOPORTARAN LOS RESAGOS
DE UN PASADO
ANTES DE LA PARALISIS Y LA PARALISIS MISMA
LOS ADULTOS MAYORES, MUCHOS SE DESPEDIRAN Y LOS QUE
QUEDAN, SERAN LOS GUIAS , LOS MAESTROS
CON SU SABIDURIA AL SERVICIO EN
LA CONSTRUCCION DE UN MUNDO MEJOR, ARMONICO Y EQUILIBRADO"

CENTRARSE A LA INTERIORIDAD

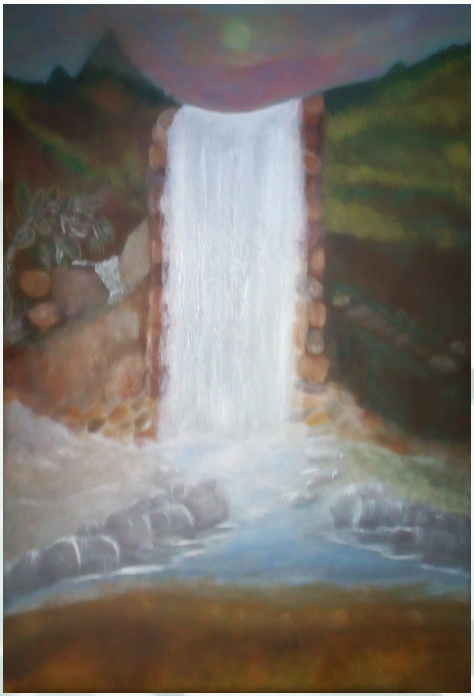
Este encerramiento silencioso, me invito a la interioridad, mediante la lectura, leí la obra de Isabel Allende que me transportaba a Chile sus paisajes de la cordillera andina, y a conocer mas sobre la cultura chilena como lo describía detalladamente la autora , también leí otra obra "La bailarina de Auschwitz" una inspiradora historia de valentía y supervivencia , de Edith Eger, sobre el holocausto de la segunda guerra mundial en Alemania y por eso comprendí mas la situación que estábamos pasando en este periodo atípico vivenciandolo en el presente, "a sangre fría" como uno dice.

El ejercicio, la meditación y la oración sin faltar y con mucha templanza y voluntad practicaba todos los días, esto me dio calma, fortaleza para continuar, a pesar de la contingencia que se estaba viviendo. Hice también rituales como luna llena, luna nueva y hasta prendí un tabaco de la habana que me había regalado mi hermana en un diciembre y mi ignorancia frente a esto de fumar tabaco, es de poco conocimiento, sin embargo me atreví, lo prendí por la parte de abajo, y no prendía ,insistía, insistía y nada, cuando por intuición me dije a mi misma que es lo que pasa? me interrogue, me di cuenta que había que destaparlo arriba es decir quitarle como la tapa de arriba del tabaco, rasgar, cortar la parte superior del tabaco, para que así, el aire sople, fluya y de esta manera prendiera, es tanto, mi novatada en la fumada de tabaco, es así , que no fui capaz de fumármelo todo y solo me fume un cuarto, no me gusto tanto, y me hizo reir, pensé para todo se requiere de cierto conocimiento, en esto quede corta, además, estaba sola y me acompañaba solo el silencio , la oscuridad de la noche fría y estrellada. Yo soy amiga de los rituales porque ellos engrandecen el alma según, dice Berth Hellinger.(fundador de Constelaciones familiares).

En las meditaciones expandí mi conciencia sobre algunos aspectos que han dejado huella, y de pronto ejercen en mi la parálisis la misma que estoy vivenciando externamente como es el experimentar un dolor muy profundo que existe en mi y creo que es causado y originado de algún evento ocurrido en mi niñez todavía está en el inconsciente y no ha aflorado al consciente , en eso estoy trabajando .

La oración comunicación intima con Dios, esa intimidad que es sugeneris, es decir, cada uno tiene su forma de comunicarse con ese ser superior llámese Dios o un ser trascendental, que va de la mano con esa interioridad y se vuelve unidad , yo utilizo este mantra o frase “Tu estas en Mi y Yo estoy en Ti” y se vuelve uno , y en unísono viene los mensajes en la escucha desde el corazón en su palpitar y es esa vocecita que hay dentro de uno y solo en el silencio profundo aparece.

El ejercicio diario fue fundamental para el cuerpo no perdiera su funcionalidad, y por lo tanto hice caminatas a un bosque cerca , una pinera, su olor y el respirar el aire puro, oir el movimiento de los arboles con el viento que lo causaba constituyo una experiencia es fenomenal , es como si los árboles pinos hablaran y el sonido de la naturaleza en su conjunto formaran la melodía musical más bella que mis oídos hayan escuchado, los pájaros , los arboles y el sonido de los distintos animales las guacharacas, los gatos silvestres entre otros, instrumentos que conforman la melodía musical natural.



ESPERANZA A LA INCERTIDUMBRE

La incertidumbre, caracterizada como un misterio de visualizar el futuro, no sabemos para donde vamos y que es lo que sigue, que es lo que va ocurrir, queda en interrogante, en duda, y esto nos genera temores, miedos, inseguridad, y un cierto negativismo en todo lo que sucede. Yo esta incertidumbre la combatí y la supere así:

una con la no existencia del tiempo es decir mi biorritmo biológico y mis hábitos cambiaron por la meditación que realizaba hasta las 11:00 a.m y/o 12:00 m. y desayunaba a esa hora, y las actividades las hacia avanzada la noche, no sentía cansancio ni tampoco sufría de insomnio solo que hubo en mi cambio de horarios y me hacia bien, me quite el reloj y la hora no me importaba, me guiaba por la luz del sol y la oscuridad de la noche y muchas veces por el clima, la temperatura, entre mas tarde es mas frio . También, en mi acrecentó la esperanza el mantra que utilizaba: ”puertas abiertas, portales abiertos, y un abanico de oportunidades vienen pronto”, esto para mi significo la esperanza y la luz ante la incertidumbre y si , surtió efectos venían a mi asesorías, consultas , pacientes y clientes en busca de mis servicios, esto para mi es una maravilla porque a mi alrededor todo fluía como el agua de los ríos que van al mar y vienen de todas partes y de todos los horizontes.
El contacto con la naturaleza, mediante la siembra de una huerta, y manipulando la tierra con las manos, da una paz inigualable, da seguridad y certeza de la grandeza de la pacha mama en su perfección.

ESPERA A LA SORPRESA - ASOMBRO A LO INESPERADO

En este periodo tuve varias sorpresas entre ellas, tener la oportunidad de viajar en plena cuarentena al municipio de San Rafael, con la debida autorización, no lo conocía, primera vez que iba, es un corredor ambiental, hidráulico, caracterizado por sus ríos, quebradas caudalosas, que invitan al baño en aguas limpias, frías , que se convierten en piscinas naturales, las cuales disfrute, vegetación selvática, exótica, variedad de plantas, que se convierten en un pulmón de oxigeno, allí me quede quince días los cuales disfruté con toda intensidad , me parecía mentiras estar viajando en un tiempo que era prohibido.

En una de las caminatas ecológicas dentro de la selva, me sorprendió en el cruce del camino una serpiente grande , yo en mi vida había visto serpiente alguna , esta era la primera vez, era de un tamaño gigante, de largo tres metros, de rayas amarillas y negras, se me vino de frente me miro y salto inmediatamente al otro lado por donde había salido, yo me paralice, quede muda , la mire, retrocedí un poco, claro que si me sorprendió esto , no se lo imaginan, de pronto me dio susto, no lo sé, no sé si grite o no, o más bien quede muda, sorprendida, me quede en silencio y, lo tome como un aviso divino, sentía algo de divinidad en la serpiente, esa fue mi percepción en ese momento porque no hubo miedo en mi, me quedó el interrogante en mi interior, de que la serpiente me miró de frente, no me atacó y solamente saltó devolviéndose al lugar de su salida?. También vi un erizo nunca antes tampoco visto y significaba según información por google " calma en el entorno".

Intercambie e interaccione con varias personas nativas y extranjeros de la región para conocer sus costumbres y cultura , allí, no había tanta presión, prevención ni temor frente al contagio del coronavirus, todo transcurría en la normalidad y había confianza en la cercanía, este viaje me sirvió para romper la monotonía de la parálisis e encerramiento que generaba la pandemia.

En lo económico, con respecto a finanzas hubo muchos movimientos, que generaron en mi desapegos y ver desde otra mirada la tenencia y posesión de los bienes materiales, para concluir que una nada tiene y nada se lleva, y se diluye el significado y sentido de tener en el sistema económico a que pertenecemos.

Se puede prescindir de muchas cosas, para vivir se necesita poco y es en un estado consumista lo que nos lleva a generar necesidades que no se requieren, es decir volvemos a la simplicidad.

Para mí, este periodo lo considero una sorpresa constante y de asombro, que me han traído alegrías y enseñanzas, es maravilloso, perfecto con la armonía en la naturaleza.

Cuando todo fluye libremente como el vuelo de las aves las sorpresas se dan y constituyen felicidad, armonía y asombro.

ATREVERSE A LO DESCONOCIDO

En este periodo tuve la sagacidad de atreverme a realizar actividades nunca realizadas y desconocidas para mi inimaginables de poderlas hacer, fomente mucho y por estar sola las actividades de la cocina, la cocción de los alimentos y aprendí a disfrutar de comer sola desde la preparación de una mesa como si tuviera comediantes, saborear y degustar los alimentos que yo misma cocinaba, unas veces recordando la preparación de los alimentos que mi madre hacia como es la sopa de guineo que me encanta, ensaye la primera vez, fue un chasco, me quedo la sopa gris sin ningún sabor agradable y me preguntaba entonces como se preparaba?, llame a mi mamá y me enseño como la hacía, pero no me quedo con el sabor de madre. Me atreví hacer tamales también, lo que no había hecho, primero conseguí la hojas de achira, se lavan y se ponen en agua caliente y se humedecen con aceite, se prepara la masa con color, y luego con un día anterior se prepara los aliños, junto con lo que lleva por dentro el tamal :la carne , el tocino, la costilla, las verduras, conseguir la pita para amarrarlos, esto es todo un camello y es de dedicación, era una nueva experiencia, para empezar, hice solo cinco tamales, unos para mi y tenerlos para comer varios días y otros para compartir con los vecinos además para saber como les parecía la degustación. El impulso y motivación de hacer los tamales, se origina desde la historia generacional tanto por línea materna como paterna, mis abuelas y mi madre hacían tamales en las fechas especiales como en diciembre y el 6 de enero, y yo pequeña pasaba por la cocina y oía decir a mi madre: "que los tamales queden jugositos", y esta frase la repetía al atreverme a hacerlos yo misma, y me quedo la enseñanza y aprendizaje de este atrevimiento de cocinar tamales sin saberlos hacer de que no necesariamente le tienen que enseñar sino que por generación está en una, es decir, hay algo dentro de una que ya tiene y posee una la habilidad, por el solo hecho de tener estos antecedentes, es como si una los tuviera, los llevara en los genes y concluyo en la educación,

es más importante el ejemplo, el dejar huellas de amor y no cicatrices de dolor en los hijos, en la familia, en la relación con el otro, dice mas el ejemplo, no es lo que una dice sino el obrar con amor dando lo mejor de uno.

El que educa con amor frutos cosechará.

Otra actividad que la rechazaba y no me imaginaba hacerlo, era tener el cuidado de mascotas en mi caso perros, finalizando junio compre y me regalaron dos perritas pastor alemán y la otra pastor belga, se llaman Janda y Lulu, he aprendido mucho de ellas no les hace falta sino hablar, son obedientes y muy cariñosas, el rechazo en mi frente a tener mascotas, era tanto que el olor era incomodo para mi y ahora comprendo más a las personas que tienen mascota y el poseerlas es una responsabilidad, de cuidado son para cuidarlas y ellas lo cuidan a una. Los miembros de mi familia están aterrados, extrañados, asombrados de este cambio mío, de tener mascotas, y dicen:" lo que ha hecho la pademia con Alejandra una transformación" en este sentido y para mi es algo nuevo, algo inimaginable y me hace reir, una y otra vez, no puede decir "de esa taza no beberé porque le dan el doble", es mi caso.

Otra actividad de atrevimiento es pintar al oleo yo sola sin ninguna orientación y/o profesor de guía, si bien es cierto estuve en unas clases de oleo pocas , me enseñaron los principio básicos pero fueron muy pocos días, sin embargo mi deseo de pintar una cascada fue mi motivación para pintar hice todos los preparativos para lograr la obra me demore tres meses la cual tuvo unas transformaciones drásticas, además, perfeccione la flor de loto la cual han sido dos pinturas que logre estar a satisfacción con la obra pintada, aprendí: que para lograr una obra a satisfacción del pintor requiere de mucha perseverancia, saber hacia dónde quiere ir y en el camino hay muchas desviaciones que pueden ser cambios y transformaciones para lograr la meta final.

Para pintar como la escritura requiere de inspiración, concentración y atención, y una misma se asombra de los resultados de la realización de la obra como se va dando, tanto en la combinación de la pintura, el trazo y el lienzo se va convirtiendo en lo que una quiere plasmar, así es la escritura, ambas requieren en mi caso de inspiración, la poética, le va dando melodía a las palabras.
Les comparto otras poesías escritas en este periodo.



"EL HORIZONTE
AL HORIZONTE
SE VISLUMBRA UNA LUZ
BRILLANTE, RESPLANDECIENTE
ME ALUMBRA, ME COBIJA
HACIA ALLA ME DIRIJO SEGURA
HACIA EL CAMINO DEL AMOR
SENTIDO DE VIDA "

"NACIMIENTO
NACES ESPLENDOROSA(O)
TU LLEGADA AL MUNDO SE ENRIQUECE
EL UNIVERSO SE ESTREMECE
TE DA LA BIENVENIDA CON SALUDOS Y
RISAS A CARCAJADAS
SE OYEN
FORMANDO UN ECO DE ALEGRIA
POR TU LLEGADA AL MUNDO
BIENVENIDA(O)"

ARMONIA AL ENCUENTRO

Anhelo el encuentro conmigo misma en contacto con los demás, el entorno y con los seres queridos amigos@, sin restricción alguno, en la libertad como era antes, en la afectividad no me gusta lo virtual y/o digital, aunque ya es una obligación entrar en este ámbito. Llegara, entonces, el día y por eso la esperanza alimentada de lo vivido.

El cambio y la transformación tiene ventajas positivas adentro y afuera con efectos en la relación con uno mismo, con los demás, con el cosmos y con la relación trascendental.

Hay muchas formas de caminar, muchos caminos y todos se dirigen al AMOR, ARMONIA AL ENCUENTRO.

MINIBIOGRAFIA DE ALEJANDRA MARIA TORO ECHAVARRIA

Abogada y Psicóloga, especialista en Derecho de Familia, Derecho Canónico, Psicóloga con entrenamiento en Constelaciones Familiares directamente con Berth Hellinger en Argentina, Magister en “Educación y Cultura de Paz”

Practico como hobby la escritura (poesía) y la pintura. Estar en contacto con la naturaleza en la siembra de plantas y jardín floral.

Ahora dedicada al cuidado de dos cachorritas (perritas) que me han alegrado la vida.

CUESTIÓN DE TIEMPO

INÉS JARAMILLO V

Me miro en el espejo, es un día cualquiera, quizá llevo tres o cuatro meses de estar en casa, no tengo afán de nada y me pregunto: ¿tendrá sentido estar aquí?

Sin salir, sin hablar con nadie directamente, sólo viendo películas de Netflix, haciendo talleres de escritura y escuchando videos de YouTube, tal vez sería mejor hacer algo valioso, me dije.

Miré los árboles que se asomaban por mi ventana, permanecían apacibles, no decían nada, sólo mecían sus ramas suavemente y dejaban ver el color de sus hojas, cada vez más brillantes, Cerré mis ojos por unos segundos y justo en ese instante percibí que no estaba sola, había un hombrecillo verde colgado de la rama del árbol de mango, tenía un pequeño bastón en su mano, sus pantalones verdes bien planchados al igual que su chaquetita también verde y su lindo sombrero de copa, me miraba atentamente y sonreía como si yo le conociera desde siempre.

Me estregue los ojos fuertemente, ¿dude que fuera verdad lo que estaba viendo y le pregunté: ¿Quién eres?

El no dejaba de sonreír y me contestó: hemos conversado tantas veces y ahora que estoy aquí me preguntas quien soy, hace mucho tiempo que lo sabes.

Te he pedido mil veces que le hables a tus amigos y a tus vecinos de mí y no lo has hecho, vas a dejar que el miedo los consuma, tu eres tan responsable como yo de esta situación, todos encerrados, sin mirarse y sin hablar, cuando es tan fácil levantar sus manos al sol y recibir la energía dorada que les dará el poder de cambiar su destino.

Es tan fácil decidirse a salir sin miedo, pero si les da miedo se colocan el tapabocas hasta sentirse seguros y tranquilos, mírame por favor yo soy mil veces más pequeño que tú y no me pasa nada, no tengo abrigo, ni tapabocas y con mi bastón me ayudo a saltar; a veces agarro los mangos, los limones o las naranjas y de vez en cuando me subo al lomo de las ardillas y viajo por toda la zona verde de esta unidad residencial en la que vives

Hoy quiero hablarte de todo el poder que tienes en tu interior para hacer posible todos tus sueños, ¿dime que te gustaría lograr, por ejemplo?

Yo no sabía que decirle, porque a veces siento que no me hace falta nada, que estoy bien, llena de recuerdos y de amigos; algunos me llaman y me cuentan sus historias, otros se toman un café conmigo y al final del mes recibo mi mesada, antes no alcanzaba para nada, pero hoy es suficiente para mí, quizá no tengo muchos antojos, no tengo ahorros, pero no me falta el baño diario, ya no desayuno me basta un café y mi almuerzo una crema de verduras frescas, una buena ensalada y unos huevos revueltos es suficiente para mí. Pero si le digo esto al hombrecito verde dirá que me volví conforme y ya no aspiro a nada, tal vez estaría bien decirle que quiero ver mejor mi costura para poder bordar tranquilamente, en el balcón de mi casa.

Como si adivinara mis pensamientos, me dijo: frota tus manos fuertemente una contra la otra y coloca tus manos sobre los ojos, así llevarás energía a tus ojos, te sentirás descansada y verás mejor

Automáticamente hice lo que él me decía y la verdad, me sentí muy bien, miraba los colores más frescos y brillantes los hilos del bordado que estaba haciendo se veían tan bonitos, no podía creerlo.

Sin embargo, a quien podría decirle de mi amigo, quien creería en mí, sin ninguna prueba de su existencia, entonces le dije: necesito que me ayudes a convencer a mis vecinos de que tú existes.
El me abrazo suavemente y yo sentí que sus pequeños brazos se estiraban hasta lograr rodear totalmente mi cuerpo y me dijo en un tono dulce como el cantar del viento, abrázalos, así como lo estoy haciendo contigo y míralos con el amor del cielo, para el cual todos son valiosos y nadie dudará del amor incondicional que hay dentro de ti.
En ese momento sonó el teléfono y me di cuenta de que dormí toda la tarde.

UNA VIDA DE UN PERRO EN CUARENTENA

GLADIS DEL SOCORRO RAMÍREZ ORTIZ

Rufo es un perro criollo, de tamaño mediano, pelaje negro y tiene 10 años perrunos, ha estado al lado de su familia desde siempre, porque llegó al hogar cuando apenas tenía un mes de nacido. Como todas las mascotas … tiene una rutina que ha sufrido escasas modificaciones.
El señor Jorge es quien se encarga de sus salidas diarias, en las mañanas para aprovechar el sol realizan un recorrido largo por el vecindario, después del almuerzo y al finalizar la tarde solo salen a la zona verde del edificio, el señor de la casa suele conversar con rufo durante las caminadas dándole explicaciones simples de los que ve o escucha a su alrededor, comparte con él además palabras de afecto y alguna que otra información relevante del momento.

El día 6 de marzo del 2020 sucedió algo inesperado, ese día Jorge le contó a su perro que algo terrible estaba sucediendo en el mundo, se trataba de un virus que había afectado inicialmente a la población china, luego se expandió en Europa e infortunadamente ese día se había presentado el primer caso en Colombia.

Exactamente diez días después en su casa hubo un gran alboroto, Don Jorge y Doña Libia, salieron a mercar, aunque no fuese fin de semana, sus dos hijos y sus hijos fueron a almorzar ese día, todos se abrazaron y besaron, aunque no era el día de cumpleaños de ninguno de ellos;

Todos estaban muy preocupados porque, según escuchó rufo, pasarían muchos días sin poder volver a visitarse.

Nuestro protagonista no entendía muy bien lo que pasaba y decidió hacer todo lo que los niños le dijeron al marcharse: “que se portara bien, que cuidara a los abuelos y que no se preocupara mucho porque esta situación también pasaría”. El perrito se dio cuenta de que algo grave estaba sucediendo de verdad en su mundo, porque las rutinas empezaron a cambiar, durante esa semana, las salidas por el vecindario se hicieron más cortas, tanto que en la última de ellas, solo le dieron la vuelta a la manzana… pero lo más sorprendente era que al llegar a casa, Jorge le limpiaba muy bien las cuatro paticas con gran dedicación y esmero y al terminar esta labor, él mismo se lavaba las manos con agua y jabón acción que duraba más tiempo de lo normal.

A partir del 16 de marzo de 2020 habían ordenado en el país un confinamiento voluntario que pronto se volvió obligatorio, pues el famoso virus seguía multiplicándose día tras día, por esta razón Jorge dejó de salir fuera del edificio y solo llevaba a su perrito a caminar y correr en la zona verde de la copropiedad, el miedo fue apoderándose de todos los humanos y diez días después solo bajaban al medio día, pues era importante el aislamiento social y se estaba haciendo peligroso utilizar las zonas comunes, incluyendo el ascensor.

Jorge era consciente de la necesidad de su perro de salir de casa y por esta razón se las ingenió para no dejar de hacerlo, al mismo tiempo cuidarse y cuidar a su esposa de un posible contagio, el perro no le preocupaba tanto porque se había comprobado que este virus no afectaba a las mascotas; Así tres veces al día, sin falta, Jorge le colocaba el collar a rufo y lo invitaba a salir, cerraban la puerta tras de sí y recorrían juntos el pasillo de ida y vuelta por 20 minutos, por fortuna Jorge no había perdido la costumbre de contarle a su perro las noticias más importantes que había escuchado en la radio cada mañana, si ese aparatico se había convertido en la compañía inseparable de la pareja durante las primeras horas del día.

Durante el recorrido que hacen día a día por el pasillo del piso donde viven y mientras caminan juntos su amo le canta dos o tres de sus canciones favoritas, lo hace en voz baja para no importunar a sus vecinos, continúan juntos el recorrido corto de ida y vuelta susurrándole pacitico las palabras de afecto que tanto le gustan al canino y le promete… que cuando puedan salir de nuevo, irán a recorrer otros lugares del barrio que nunca antes han visitado, esta promesa hace más llevadero el encierro que han vivido por poco más de seis meses, porque a pesar de que ya dieron el permiso oficial para salir de nuevo, Jorge le explicaba con paciencia a su perrito que aún existe el riesgo de contagio, sobre todo para él y su esposa que ya han celebrado más de setenta veces su nacimiento. Han pasado muchas semanas, la rutina continúa y nuestro protagonista no ha perdido la esperanza de volver a recorrer las calle del barrio caminando al lado de su amo sin que exista ya ninguna amenaza para sus vidas.

LUZ HELENA CORREA MADRE DE TRES HIJOS

LUZ HELENA CORREA








Ingreso al ICBF por concurso, desempeño el cargo de secretaria de la división financiera por 25 años, en su labor se destacó, por la calidad de su trabajo, la buena atención al público y el sentido de pertenencia con la institución.

Expresa que siempre estuvo muy a gusto en su vida laboral, porque sintió una gran acogida para ella y su familia. Entre sus lemas de vida considera importante la responsabilidad, la honestidad y el amor como claves del éxito.

Actualmente es miembro de la asociación de pensionados ICBF. Lidera un costurero con 14 personas en su mayoría excompañeras de trabajo y amigas de su juventud. Las creaciones de bordados y tejidos brindan soluciones para el hogar, o son accesorios y prendas de vestir.

La habilidad manual la tienen desde niña porque su madre, elaboraba diferentes tejidos con sentido ornamental.

Cómo mensaje en tiempos de pandemia: Recomienda nunca nos debemos dejar aniquilar por las situaciones difíciles hay que aprender a llevar las cosas con positivismo, porque todo, por malo que parezca tiene su lado bueno.

Así Luz Helena nos deja su historia y nos mostró como vive este tiempo

¿QUÉ ESTOY HACIENDO EN ESTA CUARENTENA?

BEATRIZ FLORES

La verdad es que, aunque soy un poco casera, no del todo, me ha parecido difícil el encierro, principalmente porque dejé de realizar actividades como los hidroaeróbicos, las caminatas, los paseos, salir de compras, la parte social, entre otros, yo no esperaba que fuera tan largo, que esto pasaría pronto, que la vacuna la inventarían, etc.

Les cuento que a veces he sentido desánimo, por no decir que depresión, y creo que a la mayoría nos ha sucedido. Con el fin de evitar los desánimos, las preocupaciones, y no llegar a la depresión, decidí organizar una agenda como si estuviera laborando con el fin de mantenerme todo el día ocupada, y las actividades que incluí todas tienden a mantener o mejorar mi estilo de vida saludable, incrementar mis defensas, estudiar, etc.

Duermo de 7 a 8 horas diariamente.

2. Me realizo un automasaje llamado Do ing

3. Debido a que tenía sobrepeso y la actividad física disminuyo, organice un plan el cual consiste: En ayunas consuma el jugo de un limón con agua caliente Realizo ejercicio en la bicicleta estática, 20 minutos, en el aparato que imita el total crunch, otros 20 minutos y por último con el fin de tonificar 20 minuto con pesas y aparato para abdominales.

4. Espero 20 minutos y desayuno, durante el tiempo que tomo la última comida del día anterior y el desayuno hay de 15 a 16 horas, lo que se llama la dieta intermitente, que actualmente está en furor.

Con lo anterior me puse el reto de los 21 días, realizarlo diariamente para que se volviera un estilo de vida saludable.

5. Tomo el sol durante 10 minutos ya sea en la mañana antes de la 11 am o después de las 3 y media de la tarde, sin untarme bloqueador (ya que se ha encontrado que disminuye en un 90%, la producción de la vitamina D)

El objetivo con la rutina anterior era disminuir el sobrepeso y la medida de la cintura, y les cuento que he rebajado 6 kilos, 8 cm de circunferencia de cintura, y ya lo tengo como hábito.
Siempre como nutricionista una de mis preocupaciones es el incremento que se viene presentando a nivel mundial con el sobrepeso y la obesidad lo cual está asociado a la diabetes mellitus, la hipertensión, las dislipidemias, infartos, etc. Y más cuando en las estadísticas de los fallecidos muchos casos decían con una enfermedad pre-existente y en su mayoría eran las que mencione.
Con respecto a este tema, desde hace mucho tiempo he vendido investigando, estudiando, aplicando en mí y en algunos familiares, donde he venido elaborando por decir algo un protocolo para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, pero sin estresar a la persona, y además de la rutina que les relate arriba, una alimentación balanceada, el control médico estudie sobre la auriculoterapia, que es una terapia alternativa sobre el tratamiento de las enfermedades en el pabellón de la oreja, inclinándome en sobrepeso y obesidad, la cual he aplicado en mí y en algunos integrantes de mi familia con buenos resultados..... ósea tome muy en serio la recomendación de reinventarnos.
Además de lo anterior los oficios domésticos, lectura, veo películas, aprendí a hacer cera para muebles, mejorar la crema de manos, he estado en varias capacitaciones, los fines de semana juegos de mesa, reuniones con la familia por zoom, teams, o Skype, reuniones con la cooperativa, y especialmente la Oración, etc.
En conclusión, he tratado de mantenerme ocupada, con el fin de evitar caer en posibles depresiones, cuidar mi salud y estar bien.

Espero que cuando se logre normalizar la situación, que la verdad a veces me parece que estoy en una película, nos volvamos a encontrar y nos riamos de todo lo que paso. Cuídesen mucho y “quédate en casa”.

EN MI REGRESO A COLOMBIA

LOURDES M. JARAMILLO O.

Soy miembro de la Asociación de Pensionados del Icbf desde el año 2012.

Hago el relato de un pedacito de mi historia de vida durante el encierro, con motivo de la pandemia.
La Asociación me ha acercado a mis compañeros de labores y me ha dado amigos muy valiosos, me gusta mucho compartir en esta etapa de mi vida, en uso del buen retiro, poder hacer parte de este grupo que nos hace sentir importantes con estos sencillos escritos.

Después de 8 meses de estar por fuera del país; llegamos, estuvimos una semana acomodándonos, otra semana donde hicimos 3 saludos y a la semana siguiente enciérrense.
Inicialmente creíamos que era un mes no más, lo tomamos como un descanso.
Cuando todo giró en torno al virus iniciamos aprovechamiento del tiempo en casa, labores domésticas, escuchar música, jugar, hacer rompecabezas, hacer ejercicio, hacer punto diamante, tejer, etc.
No faltaron los achaques, mi esposo en abril y yo en julio, urgencias, hospitalización y cirugía, ya es historia gracias a Dios.
Salidas???? a citas médicas, pocos saludos a la familia porque no lo habíamos hecho y despedidas de los que ya podían salir.
Todo cumpliendo los protocolos de distanciamiento y utilización de tapabocas.
Además, atendiendo las redes sociales, ni más faltaba.
Así que hemos estado bien, cuidándonos y pasando este tiempo de la mejor manera.

BELLO MORIBUNDO

RAÚL ARTURO GONZÁLEZ

Avanzo por desoladas calles
se percibe un aire del retorno
humano
a los viejos tiempos
solo aromas.

Tiempo que retuerce el cuello
el imponente algarrobo
del parque
se ha doblegado
y rendido besa el suelo
el verde intenso aún
se escabulle entre penumbras
es bello moribundo
que se va
se irán los trinos
y las sinfonías del viento
en su follaje
nunca más será.

Un currucutú se escucha
en la avenida
campo en la boca citadina
al avanzar los murciélagos
hacen piruetas
son como rayos negros
en la noche.



En los edificios de este barrio
con nombre de árbol
un perro ladra
luego otro y otro
hasta llenar el espacio
es el habla de indescifrables
signos.



Paso por bares silenciados
¿A dónde han volado sus músicas y tonadas?
¿Qué será de los escépticos?
¿Qué fue de ese placer que se decantaba con Baco?
¿Las risas se han apagado?
y el cuchicheo de mesa en mesa
dónde... dónde...
nada
Con medio rostro oculto
vamos de incógnito



la soledad dentro de
otra soledad

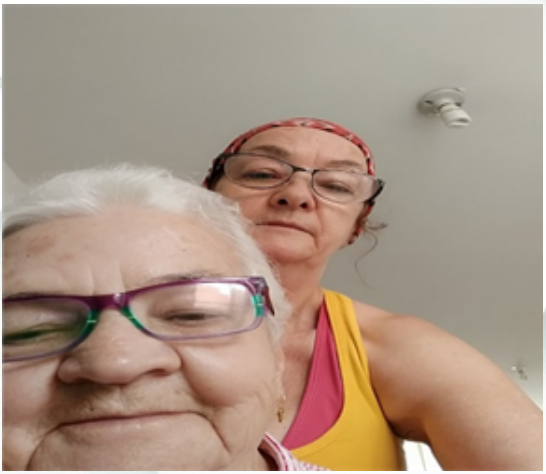
el tiempo ya es otro



RECONSTRUYENDO MI ALMA

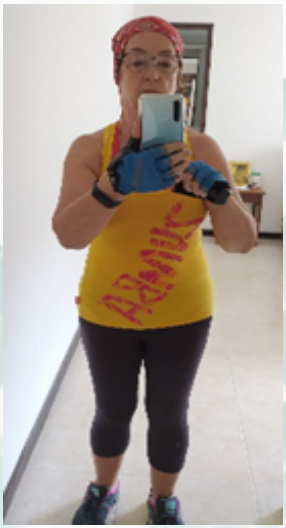
MARTHA ANGÉLICA CAMPUZANO

Me voy a prestar una frase del Principito para enmarcar mi experiencia:
Dice el Principito: He aquí el secreto que no puede ser más simple: “solo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible para los ojos”
¿Sabes cómo queda el corazón y el alma después que del mundo físico se va aquel compañero de vida?, ¿aquel que viajó contigo por treinta y cinco años y hasta habitó tu interior y conoció de ti tus secretos más íntimos, tus fortalezas, debilidades, miedos, tus amores y desamores? Pues sí, así como te lo imaginas,
se queda uno en el desierto de la vida, sin norte, ni motivación, sin nada. Y ahora súmale tener que dejar lo poco que habías podido construir antes de la pandemia porque lo habías hecho afuera, en la calle, no entre las paredes de tu casa.
Tú decides si sucumbes ante el dolor o lo utilizas como herramienta para desafiarte, quiero contarles que he cambiado mi vida en ese viaje a mi interior en busca de mi alma.
Pero cuando después de un año uno encuentra que no se marchó, solo abandono su cuerpo obsoleto para habitar en mi corazón y en mi alma, que mi amor y agradecimiento por este hombre serán eternos, que tengo que vivir de la mejor manera para que su vida y su memoria persistan en el tiempo, cuando después de tanto divagar, encuentro esa realidad para mí, me dedico a reconstruir mi mundo.
Y decidí vivir desde la generosidad de la existencia, me ofrecí cuidar a mi madre ella y yo solas para protegerla del virus, y encontré a sus ochenta y siete años una mujer sabia, de silencios eternos y de palabras contundentes, no la conocía, nos separamos cuando yo tenía veinte años, y la generosidad la recibí yo con su filosofía de vida: Deja atrás el pasado sin remordimientos, vive intensamente el presente y por el futuro no hay ninguna preocupación, es una agradable compañía, nunca juzga. Una mujer muy vital que se deja consentir y llena mis días.



Con esta mujer apacible de alma limpia “mama” En esa “reconstrucción de mi alma” como yo la llamo empecé a preocuparme por mi persona, alimentación saludable, alimento al espíritu sin exceso y trabajo por el cuerpo, partiendo del hecho de que cuando realizas ejercicio se liberan endorfinas, que son las hormonas de la felicidad y si, les cuento que estoy haciendo ejercicio entre cinco y seis veces a la semana de dos horas cada día.

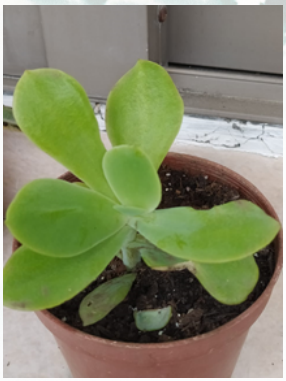
El bienestar que he logrado es total. Todo esto desde mi corazón lo comparto con mi negro y siento que me acompaña. Siento que cuando las lágrimas me agobian me visita en sueños y me da su abrazo consolador.



Aquí después de mi ejercicio con mi ropita adecuada y sudando bastante.
Tenía que utilizar mas tiempo en algo bonito y estoy sembrando y cuidando maticas suculentas, aromáticas, nada exótico, pero me dan gran placer, son agradecidas y hermosas.

.Estoy buscando la información de cada una, familia, genero, nombre científico, nombre vulgar, procedencia
Son tan agradecidas, he ido siguiéndolas y hay sitios que no les gusta a unas y a otras si, se dejan leer, a unas les gusta es el sol de la tarde, a otras el de la mañana y otras no se quieren broncear y a otras el sol filtrado.





Estoy también recorriendo apenas en sus inicios el camino de la música por medio de clases virtuales donde te
enseñan los instrumentos como suenan, donde van ubicados según la obra, como escuchar un concierto, en fin un encarrete total, esta nueva dimensión me ha permitido viajar entre la tristeza y la alegría de irme encontrando y convertir mi mundo que había quedado en un desierto en espacios interiores y exteriores llenos de amor y de luz en la que mis hijos, los cuatro (que se volvieron todos mis hijos) y mi mama han cumplido su papel de acompañamiento respetuoso y amoroso a mi nuevo mundo y estilo de vida.
He aprovechado el tiempo para buscar a aquellas personas significativas en mi vida, que me causan buena vibra y saco mi rato para saludarlas diario, asunto que me llena de alegría porque realmente no me siento sola.
Como pueden ver mis días son intensos, y claro, saco tiempo para leer un buen libro que también le llena a una el alma.

PANDEMIA CON MUCHO SABOR

PLACIDIA ARRIAGA AREIZA

Algún vez relaté cómo la pandemia ha acrecentado la unión familiar, lo que no he contado es a través de cuáles actividades se ha hecho posible.
Las nuevas tecnologías, esas muchas veces 'atropellan' a alguien de mi edad, me han permitido conectarme con mis seres queridos, sobre todo con aquellos que están lejos. Y también, de conocer a otros seres especiales, a los cuales no hubiese podido conocer el carácter obligatorio del confinamiento sumado a esa herramienta de llamadas grupales llamada 'zoom'. Esa que a veces me pone con los pies de punta, cada vez que hay una 'cyber' reunión, y que no la domino aún del todo.
Mi 'yo virtual', ha crecido y se ha rebustecido en sus diferentes facetas: como madre, amiga, hermana, prima, tía, pariente. Presente siempre, aunque sea por medio de una pantalla de un dispositivo electrónico.
Y es precisamente esa llegada de la virtualidad a mi vida, la que ha hecho que me 'conecte' con otro gusto adquirido:
La culinaria.
Brevemente destacaré una actividad, la cual he venido desarrollando con frecuencia casi ininterrumpida todos los sábados. Alejandro, y un grupo de amigos suyos, crearon un evento al que denominaron 'sábados de cuisine', a la cabeza de un chef y su esposa, quienes debido a la pandemia, debieron diversificar su negocio y 'reinventarse' par sobrevivir y seguir vigentes en la mente de sus consumidores y clientes.
A este grupo de 'amigos virtuales' de amigos de mi hijo, los considero ya amigos propios.

Cada sábado hay un chef encargado de ‘dictar la clase’, previo aviso, se hace una lista de los ingredientes y algunos tipa de preparación ir serán útiles al momento de cocinar cada plato.
Entre risas, buena música y experiencias relacionadas con la culinaria, aprendo, o más bien, aprendemos, como la comida nos une a los nuestros, pasando por recetas familiares tradicionales, - como la que compartimos Alejandro y yo - , el Arroz Atollao Chocoano, hasta pasar por platos de talla internacional, como la Paella, el
Chupe chileno, el ceviche peruano, o el Pollo al Curry con Cous-Cous, para solo nombrar algunas preparaciones que hemos realizado en dichas sesiones.
Ciertamente he aprendido tips, y comido platos exóticos que nunca pensé que probaría. Pero la enseñanza más bonita que está experiencia culinaria ha dejado en mí, es que el
ingrediente que no puede faltar en un buen plato, como todo en la vida es el amor.





Las fotos son cortesía de mi hijo que siempre hace un registro de la actividad desarrollada.

¡AL SON QUE ME TOQUEN BAILO!

GLORIA CECILIA HERRERA BEDOYA

No pensé que en mi vida me fuera a tocar una pandemia, era una palabra que, aunque la conocía era lejana, imposible, remota, fantástica en fin prácticamente inexistente. Bueno, me tocó vivirla y en este tiempo de tantos cambios para el mundo y para todas las personas la percepción de muchas cosas ha cambiado para mí:

El tiempo se a convertido en una fantasía, tengo la sensación de que el mundo se ha detenido, pero el tiempo se ha acelerado, como pasan los minutos las horas los días de rápido; la percepción de Dios se ha agudizado, lo busco con mas anhelo tratando de buscar en Él muchas respuestas del porque pasan las cosas; la percepción del espacio cambio, antes buscaba volar por el mundo ahora mi mundo es la casa donde sueño, hago múltiples actividades, deportes, lectura, actividades recreativas, meditación en fin, un espacio que lo llene de amor, alegría y ganas de vivir, yo creo que en contra posición a la pandemia que es signo de muerte); la percepción de la comunicación cambio, ¡cuando pensábamos que todo lo íbamos a manejar por internet! Y que los abrazos, los besos y el acercamiento a las personas que amamos iba a ser a través de una pantalla; hasta la percepción de mí misma cambio, pensar que no soy un ser único que en estos momentos todos dependemos de todos, que tuvimos que aprender a la fuerza a ser solidarios a pensar en el otro como parte importante de nuestras vidas, aprender a cuidarnos y cuidar a otros. En fin, todo cambio, pero la vida continua y hay que aprender a bailar al son que nos toque.

MI PRIMERA SALIDA EN PANDEMIA

MARÍA EUGENIA GÓMEZ

¡Así fue, que susto! Salí del Banco con mi esposo y queríamos tomar café, ¡OH! nada abierto pero yo insistía; Chacho, ¡espérame!, pero en mi intento ¡PUN! llegó el momento, tropecé con el andén y caí en Plancha, no me movía; llegó un Señor y una señora a mi Rescate. ¿Qué le pasó señora?, me alzaron y me sentaron en el anden, ¿Dónde vive?, en esas llega Chacho y les dije a mis Salvavidas ¡él es mi esposo!, ¡me reventé las Ñatas! ¡Que Horror!, ensangrentada llegamos a una panadería, me senté y me pasaron una servilleta; caminamos hacia la casa, hinchada y adolorida le pregunté a Chacho: ¿Cómo te pareció mi primer salida en Pandemia?, ¡es mejor no volver a salir!, ¡quedarme confinada en casa!, JAJA JA...

LA HISTORIA DE JUDITH NIÑO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

JUDITH NIÑO





Suelo leer en las mañanas al aire libre de mi balcón. Leo temas que me den pautas para vivir mi tercera edad lo más sana posible.

Compartir con mi nieta momentos de ocio y lúdica es importante para afianzar los lazos afectivos y transmitirle mi mejor legado, mis experiencias y aprendizaje

Tengo dos amigos vecinos con los que camino una hora diaria. Así comparto y mantengo mi círculo social, me aseguro de conservar mi salud física y mental con las medidas de bioseguridad y aislamiento realizando la actividad dentro de la unidad residencial.





MEMORIAS DE LA PANDEMIA DE MARZO A AGOSTO DEL 2020

ZORAIDA GUTIERREZ

Zoraida Gutierrez participó en el concurso historias en tiempo de pandemia de la asociación de pensionados del ICBF por medio de un video.

¡***Para ver el video escanea el siguiente código QR y disfruta de esta increíble historia!***

MI VIDA EN PANDEMIA

LUZ MIRIAM LONDOÑO

Como Trabajadora Social trabaje 37 años en el ICBF, hace 4 me pensioné y desde ese momento hago parte activa de la Asociación de pensionados del Instituto, como asociada y miembro de la junta, lo que me ha posibilitado continuar en contacto con quienes fueron mis compañeros de trabajo, a través de actividades culturales, recreativas, turísticas y sociales.

Me motiva hacer este trabajo el hecho de que además de ser una actividad liderada por la Asociación, la pandemia ha sido para mí una época "sui géneris", nunca imaginada, la cual me ha llevado a hacerme muchas preguntas frente al papel que tenemos en la vida, la familia, los amigos, la parte espiritual y el medio ambiente.

Época esta inesperada e inimaginable, no estaba en ningún rincón de nosotros el hecho de que "algo" fuera capaz de parar completamente el mundo en muchos aspectos de la vida, de ponernos a hablar del mismo tema en diferentes idiomas, a actuar igual a miles de seres humanos con diferentes formas de vida y concepciones del mundo, en fin a decirnos "somos UNO, somos ser humanos".

Mi experiencia en esta época ha estado basada en disfrutar lo que se presente, he tratado de estar por fuera de miedos, angustias y pesimismos, esa fue mi meta. He afianzado algunos propósitos personales, en los cuales estoy, (reconozco que apenas empezando), tales como ser un mejor ser humano, reconocer mis errores y defectos e imponerme el valor de la solidaridad y ayuda a los demás. Metas que espero lograr antes de otra pandemia.

Una de mis quejas en la época de "pensionada", ha sido el que no había podido librarme de la agenda y "estar muy ocupada y con muchos compromisos", pues la pandemia me dio la posibilidad de descansar, de no tener que estar en uno y otro lugar, solo en mi casa y en mi ambiente social, reducido a la Unidad donde vivo y a mi familia materna.

Otro aspecto maravilloso para mí fue “el silencio”, no estaban, los carros, las motos, mucha gente hablando, solo escuche siempre a los vendedores ambulantes. La meditación fue algo que disfruté en tranquilidad y para lo que siempre tuve tiempo.

El ejercicio físico me ayudo a mantenerme en forma y a quitarme un poco los miedos al Alzheimer, porque entiendo que este es uno de los factores que más ayudan a la prevención de esta enfermedad, lo mismo que la lectura, García Márquez y otros autores me acompañaron en esta época.

Ratifique que la familia, es el nicho en el cual siempre estaremos y con quienes siempre vamos a contar, dedicarle tiempo a mi mama fue importante, pues esta se moriría más fácil de soledad que de “coronavirus”.

Mi hijo fue parte vital ya que, durante todos estos meses, hemos compartido casi el 100% del tiempo, en una sana relación y alegre convivencia.

Extrañe mucho a mis amigas y los momentos y lugares que compartíamos, esta fue una de las cosas difíciles de la pandemia, pues creo que la vida social es vital para el ser humano y más para mí, que soy “callejera y amiguera” más de la cuenta.

La tecnología ha sido un elemento muy importante, ya que a través de reuniones virtuales hemos continuado el trabajo en la junta y comité de la Asociación y en la Cooperativa de Bienestar familiar.

Finalmente creo que la pandemia nos deja muchas cosas buenas, tales como mejorar los hábitos higiénicos, entendernos mejor con la tecnología, recibir la ayuda de los jóvenes en este aspecto, esto nos ha acercado más, compartir mucho con quienes por falta de tiempo no lo hacíamos, y más que todo me deja confianza en el ser humano, somos capaces de torear muchas circunstancias por negativas que parezcan y salir adelante con ellas.

Metas: el cuidado del medio ambiente, el valor de la familia y los amigos, vivir el ahora, dejar poco para mañana, el crecimiento personal y espiritual.

Luz Miriam participó en el concurso historias en tiempo de pandemia de la asociación de pensionados del ICBF por medio del escrito "Mi vida en pandemia" y un video.

¡***Para ver el video escanea el siguiente código QR y disfruta de esta increíble historia!***

MEMORIAS DE LA PANDEMIA DE MARZO A AGOSTO DEL 2020

ANA LUCÍA ÁLVAREZ

Ana Lucía Álvarez participó en el concurso historias en tiempo de pandemia de la asociación de pensionados del ICBF por medio de un video.

¡***Para ver el video escanea el siguiente código QR y disfruta de esta increíble historia!***

Informe del jurado

Felicitamos a todos los participantes por la calidad de los trabajos presentados, fue un ejercicio enriquecedor para nosotros abordar un material tan nutrido de ideas y sentimientos. Valoramos la originalidad, la creatividad, la espontaneidad de las memorias presentadas, de los trabajos pictóricos, fotográficos; así como los vídeos y creaciones diversas que ameritan la exposición en un salón de artes de la asociación para mostrar los productos de la pandemia. Felicitamos ese espíritu creativo que es para la sociedad un ejemplo, pues mientras unos se dedican a llorar por no poder salir , ustedes se dedicaron a reflexionar y producir arte.

Agradecemos a la asociación está invitación que disfrutamos al máximo. Solo podíamos escoger tres trabajos y son estos:

PRIMER PUESTO

Raúl González Hernández **-** *Bello Moribundo.*

SEGUNDO PUESTO

Beatriz Helena Flórez Osorio - *¿Qué estoy haciendo en esta pandemia?*

TERCER PUESTO

Placidia Arriaga - *Pandemia con mucho sabor*

Juan Rafael Lara Hernández
José Gregorio Henríquez Gómez

Medellín, 28 de septiembre de 2020

- PARTE 2 -

ANÉCDOTAS DE VIDA

"No se recuerdan los días, sino los momentos"

- Cesare Pavese

Convocatoria y requisitos

ASOCIACION DE PENSIONADOS, JUBILADOS Y PREPENSIONADOS
I.C.B.F. COMUNICADOS 5

DE: JUNTA DRECTIVA
PARA: ASOCIADOS

SEGUNDA CONVOCATORIA DE CONCURSOS *ANÉCDOTAS DE VIDA*

En el transcurso de nuestras vidas se viven momentos que dejan huella y generan emociones o vivencias inesperadas, se trata de recordar y escribir estas vivencias aprovechando que disponemos de tiempo para hacerlo. Con ANÉCDOTAS DE VIDA se busca que cada uno de nosotros relate en forma escrita alguna anécdota de su vida haya sido inolvidable, que llegue a su memoria como algo que dejo una experiencia, porque genero una emoción, de alegría o tristeza, porque causo risas, quedo en ridículo, afectó a otra persona sin quererlo. La presentación solo se podrá hacer por escrito y dentro de las fechas que fija el concurso.

El cual realizará entre el 2 de y 24 de octubre a las 12 de la noche.
Igualmente se premiaran los tres primeros puestos:

PRIMER PUESTO
PREMIO DE $150.000

SEGUNDO PUESTO
PREMIO DE 100.000

TERCER PUESTO
PREMIO DE 50.000

La asociación hará una recopilación de los trabajos presentados. Los cuáles serán publicados y serán parte positiva de esta época de aislamiento que vivimos en la actualidad.
Anímate a participar eres parte importante de la historia. ¡Esto también pasará!
Y termino con una frase anónima.
"*los grandes cambios vienen acompañados de una fuerte sacudida, no es el fin del mundo, es el principio de uno nuevo.*"

Participa y deja parte de tu historia....

Cordialmente,
Junta directiva
asociación de pensionados ICBF.
Octubre 1 de 2020

Lucia Rodríguez Gaviria
Presidenta

LA CAGADA EN EL TEMPLO

ALEJANDRA MARÍA TORO

Era una niña de apenas seis años de edad, cursaba primero de primaria en el colegio de la Presentación del Centro de Medellín, vivía en el barrio Prado Centro, y mis dos hermanas mayores y yo, nos íbamos juntas a pie, recorríamos más o menos un kilometro de distancia de la casa al colegio, prácticamente quedaba cerca, y era agradable la caminata, atravesábamos: el parque Bolívar, Junín, Avenida Oriental y llegábamos a tiempo para iniciar y disponernos a estudiar la jornada diaria, en los diferentes grupos de grado a que pertenecíamos cada una .

La primera actividad diaria que se realizaba en el colegio, antes de comenzar las clases académicas, era la de ir a la capilla-templo del colegio, ubicada en el segundo piso, cuya entrada principal de acceso la conformaban dos escaleras amplias a lado y lado. Para cumplir con esta actividad, ceremonia religiosa, previamente los@ profesores organizaban a sus grupos, se percataban de la buena presentación de cada una de las alumnas que llevaran el uniforme de gala, bien puesto, impecable, consistía: bata de pliegues azul oscuro a la altura de media rodilla, camisa de cuello y mangas largas, color blanca, moño, medias largas de color azul oscuro y zapatos negros bien embetunados y lustrados ; empezaban a desfilar los grupos desde los más inferiores a los más superiores, y por estatura de las alumnas, comenzaba a sonar el coro musical estudiantil, señal para entrar al templo en silencio y enfiladas de a dos a lado y lado por el centro de la capilla, desde la puerta trasera hasta llegar a las bancas delanteras al frente del altar.

Yo era de las pequeñas y de los primeros grupos, inicie a entrar al templo, y en la mitad del recorrido se me aflojo el estomago, como los interiores que confeccionaba mi madre eran anchos, y las mangas no tenían resorte, empecé a destilar por las piernas heces liquidas paso a paso y caían al piso, las compañeras que iban atrás, no se percataron se ensuciaron de heces y otras se deslizaron, el olor pestilente, fétido, todo el templo se aromatizo de este olor de mierda, se origino un alboroto, algarabía, se oían murmuraciones y se formo una conglomeración a mi alrededor, yo ni me daba por entendida, me paralice, no entendía lo que pasaba, unas reían, otras gritaban, el piso de la mitad del templo sucio de heces, hasta que una profesora me cogió cargándome bruscamente, y me llevo a un baño, yo lloraba, allí me encerró hasta que una de mis hermanas fue a limpiarme, ya después, mi mama fue por mí.

A los días siguientes, semanas, meses y años posteriores, yo era el hazme reír, de mis amigas y compañeras y recordaban este suceso, tanto, que me rotulaban como" la cagada", cuando hacían referencia a este hecho, yo quería que se me tragara la tierra, de la pena, la vergüenza que sentía e incluso me sonrojaba por la cagada del templo.

LA SALIDA ABRUPTA

ALEJANDRA MARÍA TORO

Empezó el 11 de Julio de 2016, en la ciudad de Neiva, cuando trabajaba como Defensora de Familia en el Centro Zonal de Neiva, Regional Huila, en el ejercicio de las funciones a cargo estaba la de restablecer los derechos vulnerados a los niños@ y adolescentes, uno de los casos de conocimiento de la Defensoría, era la de unos niños que ingresaron a Bienestar Familiar por maltrato y abuso por parte del abuelo materno, al tomar la decisión adversa a los intereses de este, no quedando contento , al parecer mando a unos motorizados a amenazarme a la salida de la institución cuando iba camino a mi residencia a pie, ese día a las 6:00 p.m, me lesionaron y este hecho fue traumático para mi, por las consecuencias de daño físico y mentalmente, lo que origino incapacidad médica por varios meses.

Estando incapacitada fui a saludar a la Directora de la Regional Huila con quien tenia una relación amable y empática, cuando entre a su oficina me dijo:" ¿Qué está haciendo usted aquí doctora?, si esta incapacitada y amenazada, no puede estar acá, afuera, afuera", no me dejo ni hablar, y salí con la cola entre las patas, como perro regañado. Sorprendida por esta reacción de la Directora, y acompañada de unas compañeras que presenciaron este hecho tan indigno, solo el silencio y la calladez primo en esos momentos. Con la compañía de ellas salí apesadumbrada de la institución, no volví mas, a los pocos meses me pensione.

ESTA ES LA HISTORIA QUE MARCÓ MI VIDA Y MI FAMILIA

LOURDES M. JARAMILLO O.

Un lunes hace 17 años me levanté como siempre a las 5.30 para ir a la oficina, pero mi cuerpo estaba sin fuerzas, me llevaron a urgencias del HPTU, por los síntomas los urgentólogos no atinaban con mi diagnóstico, decían varias cosas, tenía las defensas en cero. Amanecí sentada ese primer día, sin dormir porque la tráquea se estaba cerrando. Luego de muchos exámenes y de una revisión del neurólogo, me llevaron a cuidados intensivos por temor a que me broncoaspirara. Perdí el conocimiento y luego de muchos exámenes y de revisiones el diagnóstico fue: Síndrome de Miller Fisher, un Guillain Barré atípico. Se me cerró la tráquea, me intubaron, tuve neumonía; fueron los días más difíciles para la familia, por la cercanía a la muerte, estuve con sedación por 20 días. En el periodo anterior, con aprobación de la familia, y por la presencia de científicos de Colciencias que estaban analizando casos de Neurología en pacientes, me hicieron punción lumbar.

Por 15 días cada hora me tomaban muestra de sangre en la yema de los dedos y cada 12 horas lo hacían en la parte de la arteria radial de ambas manos.

Con esto la familia quiso colaborar con el estudio de las razones del Síndrome para atender pacientes en el futuro, ya que mi caso fue el primero que atendieron en HPTU.

Luego de 15 días me hicieron traqueostomía, me conectaron a oxígeno por medio de una cánula puesta en el orificio de la traqueostomía.Tuve terapia respiratoria y terapia física ya que perdí la movilidad de mi cuerpo, solo movía un poco mis pies.Luego de 20 días en cuidados intensivos, pase por 15 a cuidados especiales y luego a habitación.Salí como un bb acabado de nacer, con alimentación gástrica (una sonda puesta en el abdomen).Empecé terapia física, terapia del lenguaje y terapia respiratoria todo en casa.Perdí el manejo de la gravedad de mi cuerpo, la fuerza, la estabilidad, el habla.

Hoy soy testimonio de vida, tuve la oportunidad, gracias a Dios de volver a nacer. Es un referente: antes de… y después de… Quedan solo pequeñas secuelas, las cuales nunca se recuperarán.
Ya es historia
Gracias.

UN 31 DE OCTUBRE

INÉS OLIVA JARAMILLO

Yo estaba encargada de envolver los regalos que serían entregados a los niños el 31 de Octubre de este año y decidí ubicarme en la sala comedor de mi casa para realizar este oficio sentada en el suelo, regularmente no le pongo llave a la puerta de entrada de mi apartamento si estoy ahí.
Eran las seis de la tarde más o menos, cuando sentí que alguien abría la puerta de entrada, miré sin imaginar quien podría ser, pues no era hora de que alguien llegara, vi a un hombre que entraba casi corriendo y leyendo su celular directo al baño del apartamento, yo me paré como un resorte y salí detrás de él preguntando: ¿Quién es usted? Mientras que paralelamente el gritaba ¡hay qué pena, hay que pena, este no es mi apartamento!
Sinceramente yo no paraba de reírme, le dije: no se preocupe, y el, me dijo dese la vuelta señora, yo voy a salir, pero no me mire la cara; no utilizó el sanitario, se quedó inmóvil frente a la puerta y Salió de mi casa, rojo como un tomate. caminando de para atrás. Y, murmurando que pena, que pena.

Que risa, el celular nos embobo.

SE DESMAYÓ

JOSEFINA OSSA ARBELÁEZ

Todas mis compañeras de trabajo saben que, además de ser nutricionista, tengo como segunda profesión las ventas. Siempre vendí en el ICBF. En una ocasión ingresé a la biblioteca de la institución. La bibliotecaria, María Consuelo Vega, estaba en ese momento conversando con una vendedora de libros y le contó a esta que yo vendía fantasía. Inmediatamente le exhibí el paño negro en donde tenía toda la mercancía en oro golf y la librera empezó a mirar y a seleccionar aretes, pulseras, cadenas y otros objetos. Cuando terminó de separar las joyas me preguntó cuánto me debía. No recuerdo exactamente cual era el precio total de la mercancía escogida pero creo que ascendía a ciento veinte mil pesos, que en esa época era una cantidad de dinero apreciable. De inmediato la eventual compradora se desmayo, literalmente se desmayó. Yo, muy asustada y sin saber qué hacer, acudí inmediatamente la oficina de la dirección regional en donde, en ese momento, se realizaba una reunión del Comité Técnico. Era director del Instituto el doctor Elkin Medina, médico muy reconocido. Este inmediatamente salió con su equipo de atención de urgencias, examinó a la "paciente" y advirtió que el desmayo se debía una baja del nivel de azúcar, por lo que ordenó que le suministraran a la desmayada agua con azúcar. Luego el médico me preguntó qué le había pasado a la vendedora de libros y le dije que los adornos personales que ella pretendía comprar valían ciento veinte mil pesos y que del susto se había desmayado.

Cuando la desmayada recobró, muy rápidamente por cierto, todas sus facultades, empezó a descartar artículos de los inicialmente escogidos por ella. Decía: Este no me lo llevo, este tampoco, este otro tampoco y así lo hizo hasta que quedó con los que en total valían solo veinte mil pesos. Al fin resulté haciendo la venta. La mayoría de empleados, que alcanzaron a darse cuenta de lo ocurrido, estaba en los balcones y comentaba como había capaz Chepa de vender mercancía a la vendedora de libros y por mucha plata y a pesar de haberse desmayado la clienta. Al final el valor de la venta fue de veinte mil pesos, que hube de fiárselos y casi no los recupero.

ANECDOTAS DE MI PASO POR EL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

EL VENTARRÓN

JOSEFINA OSSA ARBELÁEZ

Este episodio ocurrió cuando la Doctora Nelly Guerra Serna era la directora regional del IBCF. En ese entonces la regional de Antioquia se consideraba pionera del Instituto en el país por la calidad de los programas y de los servicios que ofrecía. Contaba, para ello, con un equipo humano comprometido e innovador. Todos los integrantes de la planta de personal trabajaban arduamente y antes de cada reunión de directores regionales en Bogotá la directora paralizaba todas las actividades para que se realizara el estudio conjunto sobre los informes d ejecución que debían presentarse a la Dirección General. Yo estaba adscrita a la sección de nutrición como nutricionista, y también formaba parte de la División de Servicios Técnicos y del Comité de Dirección. Una tarde, estando trabajando en las oficinas que estaban situadas en el Edificio EDA elaborando los informes para llevar a Bogotá, se desató un tremendo aguacero acompañado de un ventarrón impresionante y los documentos que contenían los informes volaron por las ventanas del quinto piso.

La Directora, presa de la confusión, expresaba su preocupación con la pregunta Qué vamos a hacer? Al que todos los funcionarios de los distintos rangos salimos a la calle, detuvimos el tráfico automotor, y empezamos a recoger los documentos; muchos de ellos se perdieron, otros se borraron o se estropearon y nos tocó volver a empezar a sacar los informes, lo que implicó que nos hubiéramos debido quedar en la oficina hasta terminar alrededor de la una de la mañana. Este incidente nos causó a algunos risa y a otros llanto. Todos, confundidos, tratábamos de recuperar los informes que debía presentar la Directora al día siguiente en Bogotá, hasta que logramos hacerlo, y lo celebramos con aplausos. Comentar entre los compañeros esta ocurrencia fue motivo de mucha distracción y de regocijo, cada uno narrando su propio empeño para obtener la recuperación que se requería con urgencia.

LA FALDA BLANCA

LUZ AMPARO MEJÍA

Una vez en las horas de la mañana tenía mucho que hacer antes de salir al trabajo y también la costumbre de desayunar sin terminar de vestirme ese día me colocaría la falda blanca en ese entonces se usaba la pollera o enagua y para fortuna no se usaban las brasileras sino los calzones mata pasiones, para no ensuciarla y que se arrugara no me la coloque.
Salí corriendo a coger el bus muy almidonada y compuesta, pague el pasaje pase la registradora y note que el conductor y otros pasajeros me miraban de arriba abajo y pensé que era que me veía muy bien, cuando me pregunta ¿señora para donde va? le respondí a trabajar.
Cuando me dice señora disculpe se le olvido colocarse la falda
Oh!! no se imaginan lo que sentí, ya llevábamos más de una cuadra y me toco bajarme y salir corriendo nuevamente para la casa ante la mirada atónita de los pasajeros y la gente de la calle.

DESPEDIDA DEL ICBF

LUZ AMPARO MEJÍA

Cuando inicié a trabajar en el ICBF lo hice en el Almacén que funcionaba en las afueras del edificio EDA, un día me llamaron de la oficina de talento humano a informarme que se había terminado mi labor y entendí que me habían despedido.

Muy triste recogí mis cosas y me fui para mi casa llegué llorando, caris baja y mi mamá me abrazaba y me decía que era mi primera experiencia que ya resultaría otro trabajo.

Cuando.... de repente suena el teléfono preguntando por mí y paso y me dicen usted porque está en su casa? porque me informaron que terminaba mi labor. Si. pero debía presentarse a talento humano porque la cambiaron de oficina y de funciones.

MATRIMONIO

MARÍA EUGENIA GÓMEZ

Cuando nos casamos nos fuimos a vivir a la casa de mis padres, quienes dejaron la alcoba principal para los recién casados. En la noche, mi amado esposo estaba duchándose en el baño; la puerta de la pieza, en ese momento no tenía seguro. Yo sentí que alguien se acercaba a la cama, estaba entre cobijas y pensé que era mi esposo. Cuando ¡de pronto!, vi en el borde de la cama una anciana muy arrugada y metí un grito, tan fuerte, que Efraín tiró la ducha y desnudo corrió a la cama para auxiliar a su amada esposa; ¡oh! sorpresa, mientras él salió de la ducha desnudo, se encontró con mi hermana que casi se muere del susto, ésta se entró a la alcoba con una máscara de una viejita muy arrugada para asustarnos y lo logró, igual que ella.

LA PLAYA

MARÍA EUGENIA GÓMEZ

Estaba en punta Huina, bahía solano, cuando llegó un joven apuesto con un dolor terrible pues una raya le clavó en su pierna. El dolor fue tan intenso que lloró. Estábamos asustados, no sabíamos cómo ayudarlo. Recordamos que había llegado a estás playas un turista pediatra; llegamos a su choza y lo interrogamos acerca del asunto y nos dijo ¡utilicen los remedios de la región! Los ancianos nos informaron que el remedio es orines calientes pero tenía que ser de una mujer. En ese momento yo era la única en la playa y le dije al muchacho estire la pata y voltee la cabeza y me orine en su herida. Pocos minutos después el joven se alivió y feliz me dio un abrazo y de gratitud me llevó en su lancha hacía otra playa llamada mecana.

MI JUVENTUD

MARÍA EUGENIA GÓMEZ

En los tiempos de mi juventud yo salía a juniniar y usaba una red para echar lo comprado; caminaba muy rápido, siempre de prisa y, de pronto, alguien gritaba !señorita! mire, mire pero yo no hacía caso y más rápido corría. Él seguía gritando detrás de mí, mire, mire como me lleva varias cuadras arrastrado detrás de usted, hasta cuándo? el botón de mi camisa se enredó en su red y estoy cansado detrás de usted y nada que para.

¿QUIÉN ERA AMPARO?

ANA LUCÍA ÁLVAREZ

Los hechos que a continuación voy a relatar ocurrieron el día 24 de marzo de 1991, viernes a las 3 pm, próximo a la Semana Santa.

Para ese entonces ya trabajaba con el ICBF, en el centro zonal N°1 ubicado en el barrio Prado Centro de la ciudad de Medellín; le correspondía atender la problemática social de la población de la zona nororiental.

A esa hora me encontraba reunida con la jefe Dra María Eliza Estrada, la nutricionista Lilian Taborda, el sociólogo Jairo Casas, además la enfermera Fulvia Márquez de Corporación Región y el Dr Héctor Zuluaga, medico y director de centro de salud del barrio El Popular.

Este equipo se había conformado para desarrollar un proyecto de atención a jóvenes algunos con problemas al margen de la ley.

Nos ubicamos en la oficina principal la cual tenia una gran ventana con vidrio en espejo y esta se encontraba cerca de la entrada de la sede. Como parte de la agenda, veríamos por Teleantioquia el primer programa de “Arriba mi Barrio”, dirigido por la Dra María Ema Mejía, quien había invitado algunos jóvenes lideres en el proceso de organización juvenil.

Antes de continuar con mi relato, aclaro que, para el ingreso de personas al centro zonal, había un puesto de información a cargo de la Promotora Social Blanca Libia Vásquez. Precisamente

a las 3 pm llego a información una mujer quien le puso conversación a Blanca, para distraerla (sirviendo así de señuelo), al tiempo entro un hombre y pregunto por Amparo Moncada, ella le indico que se encontraba en el segundo piso y subió de inmediato a buscarla.

Seguido de éste entraron dos hombres más, uno de ellos se quedó en el corredor y el otro llegó a la oficina donde yo estaba, el joven traía un revolver y nos gritó: “todos al suelo, en silencio, rápido al piso, si se quedan callados no les pasa nada”.
Era muy joven, mono, blanco y se veía muy nervioso, se movía mucho apuntándonos con el arma. Nosotros nos agachamos muy asustados, yo trataba de rezar y no era capaz, sentía que el corazón se me salía del terror.
Mientras tanto el hombre que subió al segundo piso, llevaba puesta una chaqueta de cuero negra, al llegar a la oficina pregunto: “¿Quién es Ampara Moncada?”; y ella respondió: “Soy yo, a la orden”, entonces el hombre saco el arma y la cogió, la amordazo con cinta, luego le amarro los brazos hacia atrás y las piernas.
Amparo tenia 40 años, soltera, bonita, muy delgada y de baja estatura, por lo tanto, fue fácil cogerla y echársela al hombro.
Cuando bajó y pasó cerca de la oficina, yo alcancé a mirarla y me impactó su cara de terror, entonces corrí hacia la ventana y observé que en la calle había otro hombre alto, moreno y de cachucha con un balón en la mano, “el campanero”, cuando salieron abrió la cajuela del carro, un Mazda azul, la metieron rápidamente y cerraron con fuerza. Esas imágenes me quedaron grabadas por mucho tiempo, parecía una película de terror.
Mi jefe se quedó sin voz, trataba de decir algo, yo le entendí que avisara a la directora, Dra Marta Cecilia Vélez, y procedí a avisar sobre lo sucedido. En seguida, comencé a llamar a los compañeros para que salieran de los escondites, Luz Mila Maya y Aura Correa se habían metido debajo del lavaplatos, otros en el closet o armarios, otros debajo de los escritorios y Piedad Duque que tenía 6 meses de embarazo pedía ayuda para salir de un baño en la parte de la ducha, el miedo la tenía paralizada y sentía fuertes contracciones, yo me ofrecí para llevarla al consultorio donde era atendida el cual quedaba relativamente cerca.

El psicólogo en práctica, Mauricio, al ver que todo era un caos, invitó al grupo para reunirse en la oficina principal, los ubicó alrededor de la mesa y les indicó que se tomaran de las manos, se abrazaran, y organizó la palabra para que expresaran sus sentimientos, miedos, lo que vieron y donde se escondieron, de todo esto se combinaba el llanto con la risa. La compañera Sulma Lopera, tenía unos panes que le habían dejado para vender y ella quería a toda costa que los compráramos, decía: "lleven los pancitos que están muy buenos, llévenlos para su casa".

Después de dejar a Piedad donde le médico, nos regresamos el conductor y yo al centro zonal, para integrarnos al grupo que compartían sus relatos, cada uno daba su versión de lo sucedido… cuando de pronto vimos a través de la ventana que se parqueó un auto, tipo Mazda azul igual que el anterior, esto hizo que a una sola voz gritáramos: "¡¡¡Volvieron!!!".

De inmediato salimos corriendo hacia adentro a buscar escondites donde fuera, recuerdo que yo abrí un closet y con gran sorpresa encontré que estaba lleno, pero yo tenía que meterme, sentíamos la respiración de cada uno y los latidos del corazón, todos en completo silencio, los minutos se hicieron eternos.

Oliva la empleada de Servicios Generales, se había quedado en la oficina debajo del escritorio de la jefe, escuchaba a los señores que llamaban: "Por favor abran que necesitamos hablar con ustedes, somos del F2", ella se asomó con cuidado y a través de la ventana le mostraron sus credenciales. Entonces Oliva nos avisó para que saliéramos de nuestros escondites, que, como la ocasión anterior, nos daba risa la forma de como procedimos ante el miedo.

Nos reunimos de nuevo en la oficina, aunque con cierta desconfianza y temor, respondimos a sus preguntas: "¿Cómo fueron los hechos?, ¿Qué sabíamos de la vida personal de Amparo?, entre otras". Solicitaron que era necesario presentar el denuncio en el puesto de policía de La Candelaria; para ello se ofreció el Dr Héctor Zuluaga quien estuvo toda la tarde apoyándonos.

Mas tarde nos informó, que cuando estaba presentando el denuncio, llegaron personas a denunciar otro secuestro ocurrido en las mismas circunstancias y a la misma hora, de una mujer de apellido Moncada que trabajaba en una empresa constructora.

Al día siguiente, sábado, informaron por las noticias de radio sobre el hallazgo de 2 mujeres metidas en bolsas de basura, en el barrio 20 de julio.

Después de Semana Santa, regresamos al centro zonal y encontramos que la regional del ICBF había contratado vigilancia privada, incluso para todas las sedes de Medellín.

Además, nos envió a la psicóloga Dilia Rodríguez para realizar un proceso de terapia grupal, debido a que la situación vivida fue muy traumática y varios compañeros tenían mucho s temores, al entrar y salir de las oficinas. Incluso algunos solicitaron traslado para otros centros zonales.

Es de anotar que el día martes de la semana del secuestro Amparo me acompañó a llevar unos implementos para un taller con los jóvenes de barrio El Popular, al ver el trato cariñoso que me dieron, al salir ella me preguntó: “¿Anita a usted no le da miedo estar en reuniones con esos muchachos?”, yo le respondí: “No porque yo soy su capacitadora y ellos me respetan y me cuidan”.

El equipo de compañeros invitó a la familia de Amparo para la celebración de una misa en su memoria, asistieron sus padres y un hermano que estaba interesado en investigar la muerte de sus dos hermanas, pero desafortunadamente a los pocos días nos enteramos que también lo había asesinado.

Quedaron muchas preguntas en el aire sin conocerse las respuestas, nunca se supo de alguna investigación penal. Nos queda una gran pregunta… ¿Quién era Amparo?

EL RAMO DE FLORES

LUZ ESTELA RIBERO

Quiero contarles que Dios me permitió cumplir un año más de vida este 19 de Octubre de 2020. Dentro de los mimos y consentimientos por parte de mi familia, llegó un ramo de flores hermosísimo, del cual no tenía conocimiento quien lo enviaba, pero mi hijo Willy sí, pues coordinó todo con mis hermanas quienes se encuentran en la ciudad de Bucaramanga.Cuando timbraron a la puerta, yo abrí y al ver ese ramo pensé... el domiciliario se equivocó, pero me dijo que era para mí y pensé de inmediato..."QUE SEPA NO TENGO PRETENDIENTE ALGUNO".Mi hijo Willy lo recibe pues era muy pesado y mi hija Ángela lo primero que piensa es "MI MAMI A QUIEN SE LEVANTÓ" y sin pensarlo, lo primero que hace es tomar la tarjeta para mirar el nombre del ...



EL ESTORNUDO

LUZ ESTELA RIBERO

Primero que todo les comento que pertenezco al Consejo de Administración como secretaria de mi urbanización, Torres del Estadio, del barrio los Colores, y por tal razón, estaba organizando un tema con una de ellas (Mónica) sobre unas firmas de unas actas de Consejo que se necesitaban.Cuando estaba grabando el mensaje de voz para Mónica en la sala de mi apartamento, mi hija Ángela María en ese momento entra a la cocina a tomar agua y ESTORNUDÓ demasiado duro, quedando registrado tal como se escucha en el audio adjunto.Este mensaje se fué para Mónica y cuando la llamé para pedirle disculpas por el ESTORNUDO que quedó grabado, ella estaba muerta de la risa Cuando lo escuchamos mi hija y yo, duramos riéndonos mucho rato y ...

LAS MONJAS CANSONAS

LUCÍA ECHEVERRI

Cesar Jiménez era el Defensor y tenía un caso de unas menores para una institución y llego una conocida a preguntar por el caso y yo le dije que si iba para el caso de unas monjas cansonas y me contestó que las monjas eran sus tias.

PELO DE ORO

LUCÍA RODRIGUEZ GAVIRIA

Siendo una niña corta edad, recibimos la noticia de que mi hermano mayor compro una finca en Puerto Berrio (Antioquia) y nos invitó que a conocerla y pasar las vacaciones con él, mi madre muy alegre con la noticia, pronto se dispuso a organizar todo para que otro de mis hermanos y yo la acompañamos en tan anhelado viaje.

Llego el día de la salida y después de un trayecto muy largo en carro hasta una vereda de dicho municipio; continuamos otro trayecto bastante extenso a caballo, a pesar de la extenuante jornada mi madre se veía radiante de felicidad y por fin a eso de las 4 pm. Llegamos a la finca.

Al bajarnos del caballo, observamos un corral cerca la casa donde los trabajadores se dedicaban al ordeño de las vacas, él anfitrión muestra con orgullo las características del ganado y las tareas del ordeño .por fuera del corral se encontraban los terneros, hubo uno de ellos que me llamo la atención enormemente por su belleza particular, color dorado con machas blancas, de inmediato me acerque a él y mi hermano me dijo... te gusta? se llama PELO DE ORO.

Así finaliza la tarde y llega la noche, después del descanso nocturno; Amanece y de nuevo la novedad los lugares de la finca. Un rio cercano donde flotaban canoas, gallinas, animales domésticos, que felicidad se siente como niña con un ambiente tan desconocido en lo cotidiano.

En el recorrido de la mañana volvemos al corral a ver el ordeño, los responsables de esta labor nos muestran cómo se ordeña, yo en mi inquietud de niña quiero imitar la labor me acerco al ternero PELO DE ORO que me llamaba tanto la atención y con mucho entusiasmo por lo aprendido quiero imitarlo.

Sin más que pensar, me acerco a PELO DE ORO el ternero de mi preferencia y empiezo a ordeñarlo, el ternero no medio leche ¿pero si orino varias veces y yo muy triste por el fallido ensayo?? Miro a mi hermano compañero de viaje, quien con mucha risa y cierta picardía y me dice niña, ¿no se preocupe que ese es el suero, ahora le sale el quesito.
Lo peor fue que le creí … aún no entendía que solo las hembras dan leche.

LA BIENVENIDA DEL OBISPO

LUCÍA RODRIGUEZ GAVIRIA

Esto transcurre entre los años 1977 y 1978 aproximadamente, cuando siendo funcionaria del ICBF en EL CENTRO ZONAL DE OCCIDENTE (ubicado en santa fe de Antioquia). mi jefe inmediato me asigna la responsabilidad de representar la institución en un homenaje de BIENVENIDA AL NUEVO OBISPO, de esta Diócesis.
El salón dispuesto y para el homenaje del nuevo obispo, era lugar bastante amplio, las mesas estaban decoradas con manteles blancos y un ramillete de flores en cada una de ellas, también estaba servida una copa de champaña al frente de cada asiento, se calculaba una asistencia aproximada para 60 personas.
Me encontraba sentada en el salón cuando vi llegar a lo lejos un hombre con atuendo diferente a los demás, una de las asistentes indica que llegó el líder indígena, de quien solo recuerdo su apellido “Domicó.”
Con un gesto de amabilidad el señor empieza a recorrer a lo largo de las mesas dispuestas a lado y lado del salón, y cogiendo cada copa servida en los puestos empieza a tomárselas ,la anfitriona del evento una y otra vez le indica el puesto que le corresponde ,pero él un poco distraído de sienta en otro lugar .
Cuando llegó el obispo, dicho personaje estaba sentado al lado su puesto, de nuevo le indican que cambie de lugar, pero el obispo como acto de cordialidad dice: ¡déjelo ahí!

Así que empieza el homenaje y la maestra de ceremonia resalta la importancia del evento, y va presentando a cada represente institucional, quien en la bienvenida debía informar sobre los servicios de cada entidad en el municipio y región, transcurre el evento, y el obispo tratando a aquietar el indígena lo palmotea varias veces en el hombro y le sonríe.

Llego el turno para el indígena expresar sus palabras de bienvenida y presentar las condiciones de su comunidad.

La responsable del evento le dice señor Domicó puede saludar el obispo, y el responde **“¡QUE LE VA A ICIR YO… A ESTA JUAPUTA AVISPA AMIGA MIA! “**

En este momento solo se escuchó la risa de todo el público.

"siempre es grato dar un corto viaje en el tiempo y saber que aunque el tiempo ha trascurrido rápido, los sentimientos siempre quedan en nuestra memoria"

- Anónimo



Informe del jurado

Después de leer un material creativo, humano y divertido, tuvimos que decidirnos por tres textos que reunían elementos narrativos de gran calidad. Felicitamos a las personas que decidieron escribir sus anécdotas y de esta manera contribuir a la construcción de memoria, no solo del ICBF sino también del país. Pasaron por nuestra mente unas historias que nos hicieron reír, pensar y estremecer porque lograron mostrar una sociedad construída por unos seres humanos de gran calidad.
Llegar a escoger solo tres textos es un dilema por todos los contenidos evaluados. Está es nuestra selección:

PRIMER PUESTO

¿Quién era Amparo? De Ana Lucía Álvarez Valencia. Por reunir de forma especial en un solo relato lo trágico y lo cómico, reflejando un episodio impactante de una época dolorosa, el relato presenta elementos que involucran al lector cómo si se tratara de un cuento policíaco.

SEGUNDO PUESTO

La falda blanca. De Luz Amparo Mejía Correa. Un texto divertido y de una elaboración muy lograda, el final es bastante sorpresivo logrando mostrar la cotidianidad de una persona con múltiples ocupaciones en su cabeza al punto de olvidar algo tan fundamental del día a día.

TERCER PUESTO

Mi juventud. De María Eugenia Gómez Jaramillo. Relato corto, gracioso y bien manejado. Es muy complicado mantener la razón del enredo hasta el final y el relato lo consigue.

Felicitamos a las directivas de la asociación por fomentar estás experiencias tan enriquecedoras y de vital importancia para que las historias de la vida cotidiana no se pierdan en el mar del tiempo.

Atentamente,

Juan Rafael Lara Hernández y José Gregorio Henríquez Gómez

- PARTE 3 -

LA FOTO DE MI HISTORIA

“La fotografía es el medio adecuado para recrear el ahora, el mundo vivo de nuestros días.”

- Berenice Abbott

Convocatoria y requisitos

ASOCIACION DE PENSIONADOS, JUBILADOS Y PREPENSIONADOS
I.C.B.F. COMUNICADOS 6

DE: JUNTA DRECTIVA
PARA: ASOCIADOS

TERCER CONVOCATORIA DE CONCURSOS.
CONCURSO DE FOTOGRAFIA. "LA FOTO DE MI HISTORIA."

Con este concurso buscamos que los asociados presenten aquella foto que han sido significativa en su historia de vida, incluyendo aspectos de su vida personal, familiar, laboral, social o cualquier otro ambiente que haya quedado registrado en una fotografía (la foto de mi historia).

La fotografía debe presentarse con una pequeña reseña del nombre del concursante, el significado que tiene para usted, ésta reseña debe hacerse a través un pequeño párrafo.

El propósito de la asociación es motivar la participación de los asociados dejando un registro de sus experiencias manera auténtica, y poder intercambiar con los participantes, pues la pandemia, nos cambió los estilos de vida y las posibilidades de encuentros.

¡Así, que animo! a buscar en el baúl de los recuerdos aquella foto que perdura en tu ser.

El concurso se llevará entre del 3 al 27 de noviembre de 2020

Los premios serán:

PRIMER PUESTO
PREMIO DE $150.000

SEGUNDO PUESTO
PREMIO DE 100.000

TERCER PUESTO
PREMIO DE 50.000

Cordialmente,
Junta directiva
asociación de pensionados ICBF.
Noviembre 3 de 2020

Lucia Rodríguez Gaviria
Presidenta

LA BEBÉ SONRIENTE
LOS HERMANOS

LUZ MIRIAM LONDOÑO

Fotografías que me evocan la presencia de seres importantes en mi vida, la sonrisa y la presentación daban cuenta de seguridad y cuidados familiares.





LA FOTO

GLADYS RAMÍREZ





Nos educamos todos, gracias a la motivación de mamá, quien para lograrlo vendía cremas en la casa y engordan cerditos en el solar para cubrir gastos adicionales, porque todos estudiamos en colegio y universidad pública.

Empecé a trabajar cuando tenía 18 años y el sueño de ayudar a soportar los gastos de mi familia, luego cuando me gradué como trabajadora social y me vinculé laboralmente, me puse la tarea de hacer un ahorro fijo en la cooperativa, con el único propósito de comprar una casa nueva para mis padres.

Así fue hace diez años cuando cumplieron sus bodas de oro, el sueño se hizo realidad, tenía ahorrado en la cooperativa el monto justo y pude pagar la mitad del costo de una nueva vivienda, mis hermanos me alcahuetearon y les compramos todo nuevo, fue maravilloso ver la sorpresa y el amor con el que recibieron cada uno la llave de su nuevo hogar, desde entonces han vivido en un espacio acogedor, con calidad y una vida más digna.

Estas fotos representan una historia feliz, de esperanza y retribución

LOS DROMEDARIOS EN EGIPTO

NORA ELENA ALVAREZ AGUDELO

Lugar EL CAIRO PIRÁMIDES DE EGIPTO
Fecha: Junio 3 de 2019
Esta es una foto de recuerdo que quería tomarme en los dromedarios que se encuentran en la Llanura de Giza donde se encuentran las Pirámides de Keops Kefren y Micerinos.
Fue una gran experiencia para mí por carecer de la experiencia para montar estos animales tan grandes que generan el temor de caerse de los mismos, algunas de las compañeras del grupo no lo hicieron y se quedaron sin el recuerdo de la foto.



LANZAMIENTO DEL LIBRO IMPACTO INDIGENA

INÉS OLIVA JARAMILLO

Estas fotos que son prácticamente una secuencia, no son muy buenas fotos pero muestran un gran sentimiento Por lograr después de mi jubilación escribir un libro y hacer su lanzamiento rodeada de compañeros y amigos, y sentir adicionalmente la alegría de mi hija al ver mi sueño hecho realidad. Mil gracias por permitirme compartir con ustedes este logro, que cambio mi vida.







MI PRIMERA COMUNIÓN

OLGA LUCÍA VELÁSQUEZ

En esa época eran las grandes fiestas de comida y baile pero donde solo invitaban a los adultos. Tuve una gran fiesta solo para adultos.





RECORDANDO MIS TIEMPOS PASADOS

LUZ ELENA CORREA







MI SAGRADA FAMILIA

MARÍA EUGENIA GÓMEZ JARAMILLO



EN EL RÍO CON MI AMIGA

MARÍA EUGENIA GÓMEZ JARAMILLO



LA BANDA DEL CEFA

MARÍA EUGENIA GÓMEZ JARAMILLO



RECUERDOS DE LA BANDA DEL CEFA CON MI AMIGA NEREIDA

MARÍA EUGENIA GÓMEZ JARAMILLO



RECUERDOS DE MI PRIMERA COMUNIÓN EN LA ANTIGUA CASA DEL BARRIO PRADO,MEDELLÍN.

MARÍA EUGENIA GÓMEZ JARAMILLO



MI FAMILIA

ANA LUCÍA ÁLVAREZ

Esta fotografía tiene un gran significado para mi porque en esa fecha 15 de abril de 1975, mis padres cumplieron sus Bodas de Plata, es decir 25 años de matrimonio, de esta unión hubo 9 hijos, 5 mujeres y 4 hombres. El la foto faltan 2 de mis hermanos porque se encontraban en el exterior.

Es un lindo recuerdo de nuestra infancia, adolescencia y juventud, una época en la cual gozábamos de momentos de hermandad, compartíamos los sueños, pilatunas y secretos, alegrías y tristezas.

Siempre estuvimos acompañados de la presencia y cuidados de nuestros padres, quienes con amor y cierta exigencia nos inculcaron los valores de una familia tradicional, fueron los años maravillosos, éramos felices y no lo sabíamos.



VISITA A POMPEYA

LUZ MILA MAYA GIL

La fotografía fue tomada el día 24 de septiembre del 2010, cuando formaba parte de una excursión por Europa. En esa fecha conocimos a Pompeya (Italia) ciudad que fue destruida por la erupción del volcán El Vesubio en el año 79 después de Cristo.

Es una foto muy importante para mí, porque me siento feliz de que la vida me diera la oportunidad de conocer un sitio de tanta historia, y es especial porque fue tomada por Guillermo compañero de grupo, quien de manera espontánea registró parte de Pompeya y al fondo se ve el monte de El Vesubio.

A esto se suma que logra captar el momento en el que se acerca Hernán, otro compañero de la excursión y nos levanta a mi amiga de viaje Ana Lucía y a mí, quedando suspendidas en el aire.



MATRIMONIO DE MI SOBRINA

LUCÍA RODRIGUEZ GAVIRIA

Está foto representanta un gran momento dé mí vida familiar. El acompañamiento a mí sobrina el día su boda fue motivo de felicidad para todos nosotros.



PAREJA TORO CHAVARRÍA

ALEJANDRA TORO



Informe del jurado

TERCER CONCURSO LA FOTO DE MI HISTORIA

La junta directiva hace un reconocimiento a todos los participantes del concurso de fotografía (la foto de mi historia) por haber compartido con todos nosotros momentos inolvidables de los diferentes aspectos de su vida, fue un concurso referido a nuestra historia de vida, que movió todo tipo de emociones, pero también, dejo ver en los concursantes el gran valor de entregar parte sí mismo a un colectivo.

Los felicitamos sinceramente y creemos que aunque el concurso determina una categoría en los tres primeros puestos, todos son ganadores. La participación fue de 11 asociados y para este concurso el jurado contó con el apoyo del asociado Raúl González Hernández, gran conocedor y practicante del tema fotográfico Mensaje del jurado: "Por unanimidad tomamos la siguiente decisión en cuanto a las tres mejores fotografías, así:



Primer puesto

María Alejandra Toro E.

fotografía "Pareja Toro Echavarría"

"A pesar de ser una fotografía muy convencional destacamos varios asuntos: la fotografía son los atuendos que se usaban en esa época con todos los detalles hasta en lo más mínimo, la postura corporal de firmeza, la posición del hombre y la mujer en la relación de pareja, la seriedad en su compromiso, la luz en la fotografía y la carga de la imagen como tal como fotografía: Esta bien lograda en blanco y negro y donde se perfila la sombra". (Jurado calificador)

Informe del jurado

TERCER CONCURSO LA FOTO DE MI HISTORIA

Segundo puesto

Luz Miriam Londoño O. “La bebé sonriente”



“Es una fotografía donde se destaca la fuerte presencia y su fuerza expresiva (posición de las manos y sonrisa de la niña) es una fotografía que transmite emociones y por ello es recordada como testimonio familiar. Hay un buen encuadre y aunque la iluminación es un poco defectuosa su valor está en que muestra muchos detalles. (jurado calificador)

Tercer puesto

Nora Elena Álvarez A. “Los dromedarios en Egipto”

Fotografía a color donde destacamos varios aspectos: la fuerza de la imagen donde se muestra en primer lugar la imponencia de los cuerpos de los dromedarios, cosa que quiso destacar el fotógrafo; igualmente se destaca la luz en la fotografía, las sombras de las imágenes y por último tiene un buen enfoque. Felicitaciones para las tres personas seleccionadas y a los otros concursantes nuestro reconocimiento por su aporte al concurso. (Jurado calificador).



Apreciaciones de los participantes

"Felicitaciones a la Junta Directiva de la Asociación de pensionados por su esfuerzo y dedicación.
En el Boletín Informativo se reflejan las múltiples actividades programadas para los asociados.
Ha sido un año muy difícil. Sin embargo sentimos cerca la asociación.
Que historias de vida tan hermosas. Felicitaciones a todas las ganadoras de los concursos.
Un abrazo para la presidenta y gracias por tanta entrega.
Feliz navidad para todos y mucha salud."

Alfonso y Alejandra Restrepo

"Felicitaciones muy especiales a la junta por todas las actividades realizadas durante este año y su compromiso y al equipo que elaboró el boletín, porque les quedó muy hermoso, completo e interesante. mil gracias"

***I*nés jaramillo**

"Quedó espectacular excelente presentación y contenido. Donde mostramos que hemos trabajado en este año a pesar del encierro.
Gracias comité que esfuerzo tan grande con buenos resultados.
Presidenta Lucia gracias por ser ese motor que necesitamos que nos guíe para no perder el norte. Felicitaciones."

Luz amparo mejía

"Apreciada Beatriz: por tu conducto deseo felicitar y resaltar el compromiso y lealtad de la Junta hacia todos los Asociados, ya que a pesar de la situación, cambios trascendentales, zozobra y temores que nos ha generado el Covid 19 como son el confinamiento, el permanente auto cuidado etc y que aún mantenemos, la Junta estuvo virtualmente ahí, pendiente siempre de generar espacios vitales de motivación, formación, concursos y manejo de todo el quehacer que conlleva la Administración de nuestra Cooperativa. Gracias, gracias, gracias, por todo.... por tanto!"

Gabriela Mejia Alvarez, Asociada

"Lucia y las integrantes de junta y comités, me uno a todas las palabras de agradecimiento. Realmente se lo merecen por su empeño Y amor para seguir en el sostenimiento de nuestra asociación. Las quiero mucho por su lealtad con las tareas. Por favor descansen, que se lo merecen. Felicidades"

Beatriz Montoya

"Lucía aprovechó para decirte a ti y a todos los integrantes de la junta que este año estuvieron súper pero súper bien. A pesar de la situación en que nos puso esta pandemia, ustedes demostraron que no hay obstáculos para hacer cosas excelentes, no se hizo lo que se hace otros años, pero la verdad se las ingeniaron para mantenernos atentos, comunicándonos, las actividades estuvieron súper geniales, los boletines que calidad.
Quisiera que a través tuyo les hagas llegar mis felicitaciones.

Beatriz Flores

Conclusiones

VIAJAR EN LA MEMORIA

«Si perdemos nuestra memoria, nos perdemos a nosotros mismos. El olvido es uno de los síntomas de la muerte. Sin memoria dejamos de ser seres humanos».

Iván Klima.
Novelista y dramaturgo Checo.

Recibir la invitación para acompañar las convocatorias que la Asociación realizó en el 2020 fue para nosotros un honor y un enorme compromiso. Al ser docentes leemos cientos de trabajos en nuestra labor, pero ninguno implica realmente entrar tanto en el alma de las personas como lo que tuvimos la oportunidad de abordar en el material recibido: fotos, videos, escritos, artes plásticas, entre otros nos llevaron a un territorio maravilloso creado por los concursantes. Para nosotros todos son ganadores porque realizaron un acto valiente al exhibir su tesoro de historias, imágenes y creaciones.

El valor de estas convocatorias radica en la visibilización de los talentos de los asociados, talentos que pudieron estar guardados por años y que tal vez si no fuera por esta coyuntura de la pandemia no hubiesen salido a la luz. Los concursos que tan acertadamente se plantearon generaron una ola de creación bastante especializada, pues al no estar limitados por normas técnicas, ni por elaboraciones especificas ninguno de los participantes sintió el peso de esas convenciones y en cambio dieron rienda suelta a relatos e imágenes que nos conmovieron en lo más profundo.

Poder compartir esos recuerdos, recorrer esos escenarios de la mente, estar al lado de los narradores y sus vivencias fue un ejercicio muy gratificante para nosotros como jurados; en nuestras manos tuvimos historias que nos hicieron reír, otras nos hicieron conmover casi hasta la lagrima, otras plantearon reflexiones y hasta dejaron lecciones de vida.

Las fotografías nos presentaron rostros de seres humanos que han trabajado por otras personas, que han cambiado vidas, que han salvado vidas, que han generado vida en su oficio.

Somos conscientes del grado de dificultad que tiene el poner por escrito los recuerdos o narrar una historia a partir de una imagen y los participantes lo lograron, lo consiguieron y con creces.

Ver reunidos los trabajos de estas convocatorias trae dos alegrías: la primera, apunta al legado para las generaciones futuras que podrán percibir la diferencia entre el servir y el trabajar, porque los relatos dan una lección de servicio increíble en el desempeño de los protagonistas al interior del ICBF, algo que los tiempos contemporáneos no permiten. Segundo, el hecho de no perder este material y hacerlo circular para animar a que cada vez sean más personas del grupo de jubilados que puedan contar sus historias, que a su vez es la historia del ICBF.

Para nosotros nunca fue una labor pesada, todo lo contrario, fue un verdadero gusto y un gran honor que ustedes nos confiaran su patrimonio personal y que nos invitaran a la celebración de la memoria que sinceramente esperamos crezca y podamos muy pronto hablar de este tipo de eventos a nivel nacional.

El funcionario del ICBF llega allí donde no puede llegar un presidente, un gobernador, un alcalde: a lo más profundo de la gente, al corazón de los pueblos y se asoman a los ojos del que necesita ser escuchado, esos ojos son las ventanas del alma.

Gracias por su hermosa y humana labor.

JUAN RAFAEL LARA HERNANDEZ
JOSÉ GREGORIO HENRÍQUEZ GÓMEZ