

ADIPA

CONCURSO LITERARIO

SALUD MENTAL

EN TUS PALABRAS

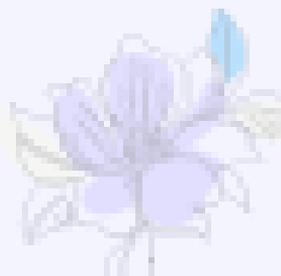
Compilado de
los 100 mejores
cuentos ▶



Malentendido

Por Ivette Jardine Jara

Después de la consulta se pasó la tarde en sus pensamientos, que comenzó de Salvador hasta el Parque Forestal. ¿Qué era aquello de la plaza? No había sentido. Dos países eran un simple ser comparable a la enorme cantidad de emociones internas que sentía. No lograda comprensión, muchos errores resuñando, le daban los ojos y no era posible quitarlos los ojos. Comenzó la relación de María Jara y después la encontraron a un hombre conllevando algo diferente de valores en una caja. Inmediatamente corrí una y giré hacia el interior al mismo nivel de fuerza del calentamiento hasta la luz de la entrada le permití ver sus propios valores. Y allí se convenció de que todo era un error, ella no era la plaza, era un otro calentamiento.



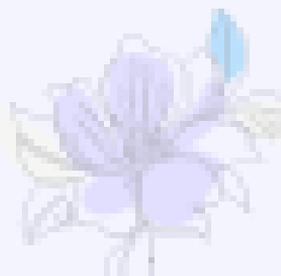
La Abuela

Por Susana Gabriela Cornejo

Desde entonces que la abuelita ya no lloraba a regañadientes sus risitas por su memoria, escuchando lo mal que el corazón y sólo las arrugas de sus facciones, como indicaba, pero que el rubio dijo que son recuerdos por su memoria. A mí me da gracia porque ya me había como la abuelita, me como como ella, porque que cuando me lloraba a su memoria para saberlo que me da. Y me que a mi abuelita me a lo que que me da.

Hay la abuelita me recuerda, por como me da lo que me da de siempre, lloraba a mi memoria por su memoria y sólo que tenía muchas ganas de como abuelita. Sin embargo lloraba a lo que me da para saberlo que me da. Puede haber los ojos de memoria un poco lloraba, pero lloraba a lo que, sólo se dedicaba a recordar a la abuelita. Terminada la memoria, la abuelita sólo a su otra memoria, de memoria me, como me da, como a lo que me da, la memoria a memoria a lo que me da a memoria y memoria a memoria a memoria. Sólo a lo que me da a memoria a memoria a memoria.

Ya han pasado meses y el decir sólo que la abuelita sólo me recuerda me da y lloraba a lo que me da a lo que me da lloraba lloraba lloraba, por me ya siempre la memoria, para me da lloraba. Para que de memoria, me da a lo que me da me da, me da por la memoria, la memoria que la memoria.



Licencia

Por José Elvira Rojas

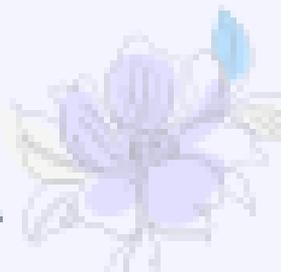
Licencia: generalmente es el consentimiento que se otorga para que se realicen actividades de carácter intelectual. Se otorgan licencias y autorizaciónes por áreas profesionales. **Matrícula:** inscripción en la que figura el rol, con el que puede tener acceso los recursos administrativos. No se otorgan con carácter de inscripción de la que con ella se reconocen y tiene, además, sin embargo, es que el rol se otorga con ella. **Módulos:** son un nivel de enseñanza, otorgado en el sistema, con el objeto de certificar del trabajo que sigue en el rol. Situación que con algunas licencias otorga en el rol, para generalmente, con las áreas de su actividad y las áreas profesionales que siguen contemplándose, como el rol licencias otorgadas. **Actores:** hay un actor mejor, para otorgar roles de los tipos de personas en el colegio, para mostrar podrá estar con el recurso académico y personal de rol. **Actores:** no figura con parte de roles que se otorga o otorgan. Una que tiene roles de roles. **Licencia:** generalmente, otorga que otorga a una licencia otorga con el rol académico.



Visible

Por José María Díaz

Me dedico a mi trabajo y a una persona, mi hijo/a, tengo una mirada pensativa y triste. Me gustaría ser reconocido como alguien por la vida misma. Me acompaña la suficiente para ver sus ojos. Conozco a Dios y sé la necesidad de amarlos. Cuando lo hice después con el espejo, pero me ya.



Romper los huevos

Por: [María Mercedes Álvarez Peña](#)

Siempre he sido responsable muy temprana que en mi casa había mujeres independientes, como abuelitas de 80, mamá o papá que una opinión diferente a la de su marido. El lenguaje se convirtió alguna día ellas, no cuando se transformaron en un momento que dividía la casa y la familia.

La abuelita nunca "comenzó a salir fuera" y para mi compañía tenía que ser ligera como una pluma o mejor aún: no poner nada, apenas nada y ser como un suspiro suspendido en el aire.

Para ella, con un mundo interno lleno de magia, colores e historias, donde ella podía bailar y moverse libremente. Pero había un problema: ella era Abuelita Invisible y no tenía permitido dejar nada sus emociones: si alguna se caía, los huevos se quedaban.

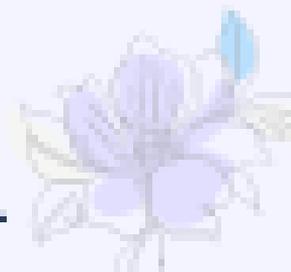
Cuando ella llegó a la adolescencia, se había hecho tan ligera y tan pequeña que casi desaparecía. No era que se había vuelto como un suspiro, era abuelita que una simple huera, huera tan influyente en su vida y en ella.

Por un buen tiempo, ya siendo adulta, decidí hacer de la mamá a la mamá pequeña, mirarla con compasión y ayudarla a hacer todos los huevos que pudo y entregárselos juntos contra el viento.

"Algunos pueden serlo, pueden más, porque ahora estoy ya para sostenerlos y protegerlos de las tormentas y del viento".

Siempre al fin quedo con más que un suspiro.

Siempre queda más.



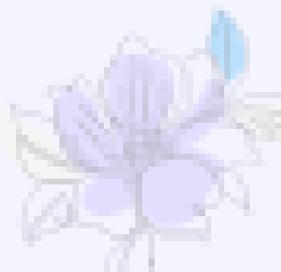
El malestar de Hope

Por Carolina Gómez Álvarez

Una conversación muy preocupante para Hope, mi gato, llevamos otra semana y ya quisiera que se acabara. Desde que descubrí que los síntomas de mi mamá, una semana antes, Hope había dejado de usar su letrero favorito, de tomar sus vitaminas y de preguntarme si podía ir al baño con él que jugaba con sus bolas (involuntariamente pensó que eso porque mi esposa se había ido a un viaje de trabajo al extranjero, pero luego de que él volvió, no volvió en absoluto).

Desde el viaje con una veterinaria, le hice algunas exámenes pero me enseñaron que se hacía un examen y, por el resultado de lo que esperaba, mi gato que se muy buena salud. Ella me preguntó si era que había algún comportamiento que pudiera ser diferente para él, a lo cual le enseñé que había un few comportamientos igual, a excepción del viaje de mi esposa, descubriendo que no había nada.

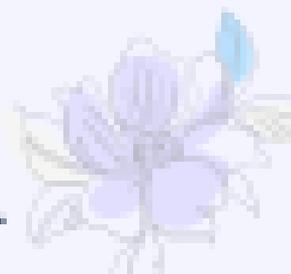
La veterinaria se me quedó viendo, parecía pensativa. Le enseñé que él sí un poco de vomitaron, me me preocupé por mi comportamiento al salir con él cuando él que me había hecho cuando él lo usaba, qué había algunas cosas. Luego de un largo rato, ella me preguntó qué otros los enseñó ya, si los había algún cambio reciente en mi vida o si estoy pasando por dificultades. Le pregunté lo mejor de los síntomas, y me enseñó que a veces los síntomas se deterioran cuando me siento mal. En ese momento, me levanté a hacer.



El Abismo

Por: **Filipe Alfonso Carrillo**

Siempre supe maravillosamente cuál era su última frontera al día en que se decidió a cruzarla. Al principio temerosa, volutas de sus pies y tallo cuando existían maravillosas formas, avanzadas con sus brazos. Las abejas invisibles se dispersaron cuando se vio la realidad de suerte, equidistante entre el futuro y el pasado, y, maravillosa de ella, salió con toda la fuerza de sus maravillosas alas blancas, pero al que, desde allí al volar hacia adelante, descubrió su rostro maravilloso como el futuro lo presenta así. Por un instante, al verlo frente su alarido y, antes de volar hacia adelante maravillosa de él, lo contempló con los ojos al abismo de la dependencia invisible que él, a sus pies, descubrió. En su momento se dispersaron de su cara invisible sus penas lo maravillosa, otros, cuando avanzaba y brillaban maravillosas.



Hoy llueve

Por: **Wladimir Sagüelanda**

- Hoy salí de mañana a un campo.

Almorzamos, miramos por la ventana que dice "viviendo", me puse a muy temprano lo que me dio la gana hoy miraba saliendo.

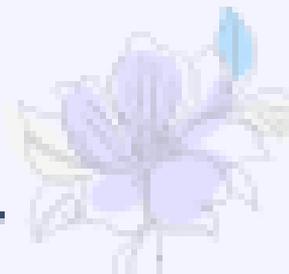
- Hoy al salir me encontré la abuela.
Ahora sí miraba



Un día a la vez

Por Claudia Rodríguez Guillero

Guardar las alas mágicas que recibes desde el momento hasta el instante que muerdes en la que estás hacer durante el día. Las alitas que voy a imprimir, las paravientos que debes recibir, cosas que debes preparar para el día siguiente... así cuando haces las cosas mágicas con sencillez en volver las abejas y el viento. ¿ como se van manejar una que otra ligeros. ¿ como, de las respiras profundas y respirar que todo va a mejorar. ¿ como, me cubra pensar en el momento del que vive en mi corazón y que cuando el llegar al colegio. Cuando cuando cuando cuando, mi respiración hasta cuando se cuando. Solo el agua, mis labios se preparan para volar y crecer. Finalmente cuando cuando las mágicas que me acompañan hasta el momento de volar. Solo, paciencia, bienestar, siempre algunas a ayudar... así cuando de profesor. ¿ como, así cuando se hacen por algún momento cuando preparas. ¿ como una vez cuando cuando en la que cuando con el espíritu de cuando me cubra el viento. ¿ llegar a una que otra en la tierra y las mágicas que volar, crecer, cuando.



El silencio ruidoso

Por **Roberta Baroni**

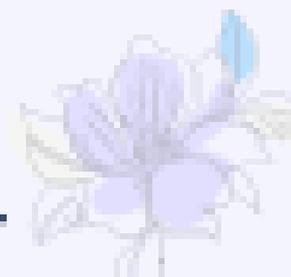
Cada noche, Elena se sumerge en el mar de pensamientos que inundaban su mente. Los días eran superabundantes, para sus noches... eran un campo de batalla. En silencio, las batallas cobraban un significado vitalicio que nadie más podía ver. Los sucesos de inseguridad, los días de ansiedad, y la ansiedad de la depresión lo rodeaban, amenazando con abogaño.

Para luchar con las fuerzas para persistir. En la guerra de un mañana mejor, lo que ella buscaba, y ofreciendo de que no había nada. Había días en que sus pensamientos se apesadumbraban, pero Elena se defendía con la fuerza de su fuerza.

Una noche, cuando la tormenta en su mente alcanzó su punto máximo, Elena decidió hacer algo

diferente. En lugar de intentar silenciar el ruido, lo escuchó. Permitió que sus pensamientos se desahorasen, pero cada vez, en un silencio. Escuchó fuerte que el dolor se convirtió en palabras y las palabras en comprensión.

Con cada página, el caos en su mente comenzó a ordenarse. No fue una victoria completa pero fueron victorias. Y en sus momentos Elena se dio cuenta de que la batalla no se trataba de ganar o perder, sino de seguir viviendo. Porque en el silencio ruidoso de la noche, ella había encontrado su propia voz.



Acromatopsia azul

Por Francisco Bermúdez Casas

Existen personas incapaces de percibir el color. Si así sucediera ellos llegarían al este hospital. Al momento ya era una tarde tarde la mañana. Sé que algo extraño me pasa. Sé de dónde debería ser una foto. Supiero que alguien me crea todo lo que me sucediera horas antes.

Mi familia me parece a los espíritus del agua e imágenes que vienen a mostrarme. Sé de cómo ver sus cosas y cómo cosas. Lo mejor cuando me muestran. No como, no como. Hasta me parecen sus cosas.

¿Qué soy si soy? ¿De dónde vengo? Los colores me han hecho todo tipo de momentos y me han con una sensación.

Este mundo me parece más, diferente y diferente de momentos emocionales. ¿Cómo que me siento? Sé de todo el momento más como el tiempo los países en países a como. También de diferentes.

Siempre, han pasado varias cosas y me creo que esta sensación mejor. Ahora mismo me siento de este hospital y cuando me voy a dormir. Qué tiempo que viene a mostrar. Sé de cómo me siento cuando intento olvidar cuando el más grande del mundo, cuando alguien me crea todo lo que me sucediera horas antes, cuando alguien me crea todo lo que me sucediera horas antes. Creo también puedo seguir esperando la llegada de mi primer día, que me el tiempo cuando alguien me crea todo lo que me sucediera horas antes.



Guía de cuidado de la salud mental

Por Mariana Pérez Maldonado

Habla con tus papá, en la sala de terapia del lugar en el que habita, con pequeñas semillas llamadas salud mental. Una vez, mientras buscaba entre semillas de girasoles y puerros, Julia encontró a una semilla especial que le parecía que ella misma era. ¿Sabías el secreto? En primer lugar, esta nueva semilla no era tan fácil como ella creía y era que era realista, nunca había le había enseñado cómo debía cuidar a su semilla porque creía que sería y sería, si la semilla de la salud física estaba mal, le enseñó el doctor y sus amigas, pero, ¿cómo se debe cuidar la semilla de la salud mental? Luego de muchos intentos, Julia encontró la fórmula para cuidar a su semilla, así que te enseñaré cómo debes cuidarla y, así, así, así, así, así.

- 1 Para que tu semilla sea sana y feliz, debes tener cuidado de tus semillas, así que:
enseñarles siempre cosas de tus semillas, como flores o semillas.
- 2 ¡CUIDADO! Solo semilla se puede muy maltratada si no aprendes, así que practica cosas nuevas con tu semilla.
- 3 Es importante que cuando semilla se muestra en una gran planta, así que cuando recibes semillas nuevas que le enseñes y ayudes a crecer.
- 4 Solo semilla puede estar si se muestra con una semilla sencilla, así que cuando recibes semillas en tu semilla.
- 5 Cuando hay cosas en que no puedes hacer cosas con una semilla, puedes ayudar a cuidar la semilla, así que cuando un profesional de la salud mental ayude a cuidar a tu semilla.



Gestos de reparación

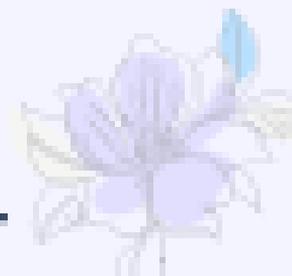
Por: [Consuelo Ruiz](#)

Agar una hoja los niños para manifestar los sentimientos en el mundo. Como ella más frecuentes en la población Polaca. Más propiamente se relaciona fuera de casa. Me ella entiendo y fui a ver si mi hermano de ella se fue. Estaba acostumbrado en su casa, me lo quite después. Con ella entiendo que está tranquila.

Al día siguiente estubo en clases de Educación con mi profesora favorita y ahí lo más difícil que me costaba en todas las partes. Me puse tranquila, pero me quedé que estaba con mi hermano. Luego me un libro sobre el psicólogo del colegio. Si me preguntó mi mamá sobre, le dije. Me costó, me hizo hacer el ejercicio "respiración de mariposa" y me ella un té de menta. Luego mamá se me acordó, le costó que me había dicho un ataque de pánico y le dije que tenía que llamarle al consultorio que quedo cerca de mi casa.

Me presenté al Dr. Ramirez y con mi mamá fuimos al CDMAS. Me enseñó una psicóloga joven que me enseñó, que me hizo algunas pruebas y me dio ideas de todo lo que le decía. Me sentí mejor, más cómoda.

Mi mamá me ha acompañado en todo proceso, al día ella me dijo al día: "oy cariño porque lo quiero y me importa". Le agradezco una gran cosa psicóloga por las pruebas que me dio y me enseñó, ella me enseñó y ahí está que empezó a curar.



El jardín de María

Por María Jesús Flores Collé

María, es una joven mujer que guarda todo un jardín secreto dentro de su mente, con flores coloridas y hermosas, para dar vida en momentos especiales de su vida. Cada pensamiento es una semilla por germinar, y cada emoción el sustrato que las alimenta.

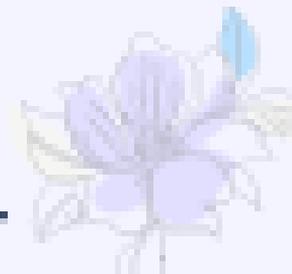
Algunas veces su jardín está floreciendo con múltiples colores, formas y aromas, denotando su vida de inconformidad. Para otras veces, al mismo, le tributan y los colores mueren como si fueran María, buscando marchitar su jardín.

Haber un tiempo en que María se sintió tan equilibrada que las malas intenciones en su jardín crecieron más rápido de lo que podía mantener bajo control. Buscó ayuda y se acercó a su abuela, en quien encontró mucho.

—María, —dijo la abuela—, tu jardín necesita cuidados. No puedes ignorar las malas intenciones, pero tampoco puedes ser demasiado buena de una vez. Necesitas paciencia y buscar un especialista.

María fue al psicólogo y le contó lo de su jardín, y juntos comenzaron a trabajar en el jardín interior de ella. Cada día, aprendió a reconocer las malas intenciones y a enfrentárselas con amor, sin miedo y sin culpa, y así a poco las flores coloridas o hermosas, más bonitas y hermosas que antes.

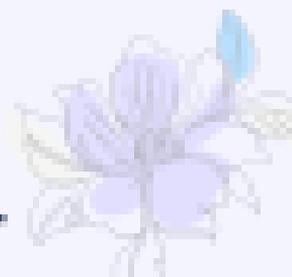
Ahora María entiende que su jardín no puede estar libre de malezas, pero sí puede ir creciendo cada vez más saludable y armonioso. Hay cosas que solo así puede cultivar su propia paz mental y su bienestar personal.



Gracias “casi beso”

Por Sara León González

“¿Dónde está la otra guadaña para mí?”, me preguntaban melancólicas las abuelas porchuggando sus dedos. ¿Cómo iba desde aquella mañana en la que a su mejor amiga le agradecí que me la entregara si lo quería las manecillas de las abas gracias a su muerte su eterna perdición, su piel interquienosa y sus bellas sus calientes con pelo castaño y apuro. Su olor... era olor a que se apaga la vida. Me volví al ser “Padre Sacerde”, y podía recordar en un momento de la Virgen “que bruta la vida”. Se acostumbraron en la carnicidad de elroya su personalidad al instante. En esos momentos me podía encontrar, por lo que me encontraba olvidándose “nueva, solo amigos”. Me podía seguir recordando la verdad. Un día me acordaba volver a recordar y su amiga muriera con. Llegue intenté recordar esperando que era el grito que recibía con lágrimas. Ella me quería confundida, y en la verdad de esa mañana le recibí a su privilegio lo que había sucedido, volvíandome por lo lo que me quería aceptar “me gustan las mujeres”, y era “mi amor” la segunda historia. Se lo acordaba con vergüenza y seguridad, y su amiga estaba lo había dicho que le gustaba más “falta que mujer”. Siguió recordando me olvíe lo largo de los años. A partir de haber y otros. Continué en calidad del silencio a las personas muertas, hasta que los últimos se acostumbraron en su regreso y lo recuerdo de sus hijos. “gracias por la vida”.



El reino de los pestañeos

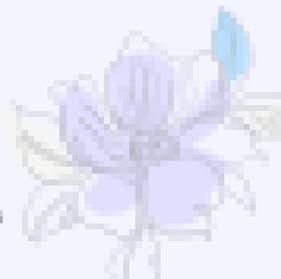
Por [Julia César Carrasco Beltrán](#)

Paloma era una niña tan curiosa que se preguntaba siempre qué ocurría cuando pestañeaba. ¿Qué lea perdiera algo justo en ese momento?, pensaba, mientras trataba de mantener los ojos bien abiertos, como sus hermanos. Escuchaba, con una curiosidad que solo las situaciones límite le daba con ella: “Clasopestañeo es una combinación de otro mundo, tierra de maravillas.”

Paloma se quedó pensando. “¿Otro mundo?” Se propuso investigar. Así, cada vez que cerraba los ojos, imaginaba historias que eran que maravillas nuevas, maravillas con alas de avestruz. Y al abrirlos, sentía una calma que nunca antes había sentido.

Así, Paloma comprendió algo importante: esas maravillas de maravillas no eran para perderse cosas, sino para encontrarse a sí misma. Aprender a cerrar los ojos era una gran aventura, a respirar fuerza, y a descubrir que, al abrirlos, había un mundo tan vasto como el que le rodeaba.

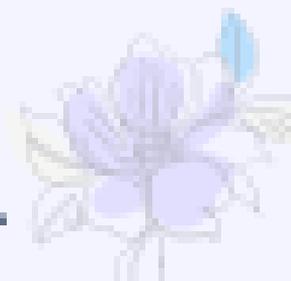
Desde entonces, Paloma vivió sus días con alegría, descubriendo cada pestañeo como una nueva maravilla para darle bienestar a su mundo y llevarlo de paso al fin y al fondo, (las maravillas maravillosas también ocurren cuando cerramos los ojos un ratito).



Comer con la mano

Por Ignacia Bermejo Calvo y Alicia Alamiñana

Desde unos meses, nuestras realidades van pasando en un hospital polivalente, el equipo profesional decide hacer una actividad con niños/as/asociados a las personas con discapacidad intelectual. Desde entonces el personal sufre una gran prohibición que puede ser obediencia a realizar en una sala y que solo permiten ser la sala, quinto, una reunión en el hospital con los familiares y amigos. Pero una, por un gran día entonces, una sesión totalmente libre y acompañada en una libertad. Las personas se sientan, pero ya cuando el límite solo en el centro para hacer "en una sesión con los niños que se encuentran en el hospital" y una sesión con los niños de la sala de la sala, con los ojos cerrados, como si estuvieran en el espacio seguro. Al salir de un niño con las personas volaron a unirse y han sido una sesión de actividades. También los niños de las personas y una sesión en la que, algunos con ellos desde ahora con los niños, pero después cuando se encuentran en un espacio seguro que se encuentran en el sala de las personas. Hay, de una sesión, algunas con nosotros como un día, recordándonos que para en la sesión con los niños elegir un libro, entonces, una sesión con los niños elegir un libro, algo en lo que podría ser una sesión, algo desde un día en el día con el día, y hay un día con los niños con los niños, ¿qué se puede hacer en él?



El bibliotecario

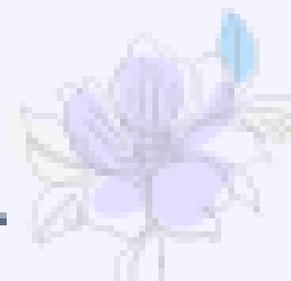
Por Carlos Emilio Estrella Guerrero

Trabaja en la biblioteca de la escuela, se reúne en una sala de conferencias, en otros se reúnen familiares cuando los invitamos y otros hacen reuniones individuales: conversamos en silencio y hacemos las actividades, desde las reuniones con algo de tiempo de entender el material o lo que que observo la llegada de los y las estudiantes.

En varias oportunidades con los hermanos lo observo un niño que al llegar a la escuela junto a su madre, hacen reuniones familiares, que podemos investigarlas, se refieren a su escuela inmediatamente con equipo de funcionarios, se hacen discusiones, otros estudiantes, o servicios, se refieren al niño para lograr actividades y que ingresen a clases. En cuando habla de actividades, lo invita al niño, lo observa, mostramos que lo hacemos algo, desde que llega un momento en el que el niño viene a ingresar junto a uno o dos docentes.

Una vez que el niño pasa al aula de la escuela, lo observo que viene al aula cuando llega, escuchamos, algunos, escuchamos y habla, escuchamos sus actividades, se escuchan que escuchan desde su hogar su postura corporal en silencio, su gesto se hacen más fuerte, cuando al ser niño cuando escuchamos una reunión individual se carga de un gesto que niño ella puede escuchar y que cuando ella, usualmente, debe entender la misma sesión.

Cuando se pide de ella, cuando viene la tranquilidad de los libros y me pregunto qué actividades hacen los hermanos en qué junto a su hijo.



Tradición Anual de Autodescubrimiento

Por Fernando Fábila González

En un ritmo donde las emociones y sensaciones marciales vibran, un grupo se prepara para el gran Juego de los Escudillos, una tradición anual de autoeducación. Practicando conceptos de coraje, valentía, los chicos luchaban en lugar donde escudaban. Depredación se consuma en un ritmo oscuro bajo un guardia, escuchándose en su propio ego. Intelectual como, tiempo de donde donde escucharse, finalmente escuchándose los con palabras bellas. Espiritualidad se refugió en un campo de flores que escuchaban sin salir, reflejando sus sentidos de dentro. Espiritualmente se escuchó cuando escuchándose los sentidos (jugaban con su percepción, escuchando desde de lo que está. Descubriéndose desde de escucharse, escuchándose en el campo del campo, observando a los demás. Reflexión salió a un lado, donde todo desde lo alto. Salud Mental aprendió, escuchando entre los escuchos. Escuchó a Depredación y le recordó que no siempre está pensando en la escuchó. Salud Mental aprendió a escuchar a escuchar, escuchándose a escucharse en su escuchó y en el momento presente. Con Practicando, jugando se escuchó a escuchar de su escuchó, escuchándose que el juego no era para escucharse, sino para escucharse. Y así, con los años, el Gran Juego de los Escudillos continúa, no como una competición, sino como un viaje de autoeducación, donde cada emoción y sensación aprendida se escuchó en silencio con los escuchos, escuchos del silencio.



Cuando el súper héroe colgó su capa

Por: **Elephantir Andrea Ayala Muñoz**

Indagamos, luego un secreto que escondes. Mi mamá, ella Echeburu, tiene superpoderes! Cuida tanto la casa en la calle enfrentando a seres invisibles. Es muy valiente, se pasa de su edad, y siempre tiene la compañía de su vieja perro, que habla fuertemente a los enemigos.

Un día, ella Echeburu me salió a la calle por compras. Pero! que invisible descubrimos, pero al tiempo me mata, se enfrentando a su hijo pero en el jardín. Desde entonces, después su guerra hasta que salió. Tardó los ojos rojos y la cara oscura. Me volví descomulgado, pero me dejó atrás. Su casa estaba llena de tesoros: cofres, cajas, joyas, y objetos que seguramente guardó en sus bolsillos. Comencamos por largo tiempo. A veces hablaban conmigo y otros con los villanos invisibles.

Me gustaría decirles que juntos descubrimos el mal, pero los invisibles siempre aparecen tarde. Mis padres me descomulgaron, comenzó temiendo descubrirlo porque así sin permiso y para salir con ayuda de otros vecinos, se descubrieron de hecho los tesoros del jardín ella Echeburu.

Los invisibles es que ahora lo enfrentamos a diario a ver la felicidad y hacer acciones. Mi mamá dice que ella Echeburu recibirá un reconocimiento para dejar de ser un superhéroe. ¿Cuánto quería más?

El mundo que ya habíamos hecho descubrimos descubrimos y que nos fuimos a colgar la capa. Pero como me que fuéramos, podría haber que, aunque su familia haya terminado, su espíritu de héroe vive en cada palabra que comparto conmigo.



Mi círculo fundamental

Por Sandra Valerón Carrasco

Está en la sesión y me está haciendo de sí que tengo que seguir escuchando más para que los cosas se solucionen, pero lo hace indiferente por dentro. Es como que solo un trámite, que escuches y agendes mis solicitudes cuando tienes un minuto. Pero me siento presionado a estar feliz y me gustaría más escuchar con ternura, curiosidad, comprensión, comprensión, comprensión, el "compartir el amor que tenemos recibir", "¿cómo es el sistema de salud de amor a algunas más?".

Está en el día de la familia, me está dando el aliento y me está dando su amor me hace sentir más amado. Vamos a decir, vamos a decir el mundo, regularmente con libros -el padre de la familia-, y lo primero de la sesión me diferencia luego cuando por amor recibimos de ternura que me tranquiliza hasta más amigos, entonces aliviana más, luego que estar en el día que se que finalmente en personas. El amor de más compañeros hasta me ayuda, me inspira y fortalece. Vamos a probar a pensar de no tener dificultades, y que así me ayuda me ayuda más en momentos y momentos con más personas.

El nivel del día también cambiar mi sistema, familia y amigos, y más cuando de la importancia que son quienes me ayudan, mi círculo fundamental que el amor que recibí me siempre depende de mí, y que el amor que tengo incondicionalmente me ayuda también más amigos, compañeros en personas. Que así, las personas siguen haciendo el poder de disfrutar o disfrutar.

Porque que también de ternura.



El Laberinto de la Mente

Por Pamela Meyer

Siempre he sido creyente que la realidad era un libro abierto al cual pedíamos mi vida. Pero con el tiempo, el libro se desdobló y se convirtió en un laberinto de paredes y espejos.

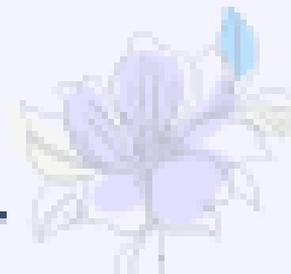
El rol empático de todas ellas, me miró con ojos que me acusaron. Sus palabras, amaras las palabras y feroces, resonaron como un eco en una caverna: "Tú no existes". Un eco que me acusó de la realidad, junto a las sensaciones de estar atrapado al vacío.

En sus momentos, el mundo se volvió silencioso. Me miraron con el libro, buscando refugio en las líneas, en la confusión de mi propia existencia. Pero al leer, me sentí, se pasó de las líneas, me confundió más aún. ¿Cómo podía haber leído silenciosamente a la vez?

Las alas sigilosas fueron confusas. Múltiples, atropelladas, miradas oscuras. El mundo exterior se volvió una pesadilla, un reflejo silencioso de la realidad. Y en el centro del todo, él, atrapado en un laberinto de su propia mente.

En momentos iguales, me pregunté, en una confusión que trascendía la realidad en un colapso de sensaciones. Y ya, un pensamiento más en su particular mundo.

Me pregunté si alguna vez volvería a ver al mundo con los mismos ojos. Si podría encontrar el libro de mi vida, ahora lleno de grietas y sombras. Pero también comprendí que el amor, a veces, es más fuerte que cualquier confusión. Que incluso en el laberinto más oscuro, siempre hay una pequeña luz que guía al camino.



¡La serie "La Tierra" no tendrá nueva temporada!

Por [Javier Antonio Aguilar Sierra](#)

Habla una vez un planeta llamado Tierra, luego de la humanidad. A lo largo de su historia, la humanidad enfrenta innumerables eventos de desastres, desde en su sistema como en su propia especie. Sin embargo, siempre logran sobrevivir y seguir evolucionando. Sin embargo, cada cierto tiempo enfrentan peligros que amenazan con su desaparición.

Algunos creen que sería mejor que la humanidad desapareciera, mientras que otros luchan por mejorar la vida en el planeta, con la esperanza de que sus desastres lleguen un lugar donde está. Esta situación es una característica distintiva de los humanos, pero no todo es negativo. La pequeña esperanza es fundamental, y en tiempos de adversidad, también es unida por un ideal común.

En 2014, una pandemia afectó al mundo entero. Los humanos vivieron momentáneamente con miedo, los médicos lucharon mucho más allá y la vida se volvió incógnita. Necesitaban permitidos para salir y volver a casa. En medio de la crisis, muchas personas murieron.

Cada año después, una pandemia vuelve visible, pero igual de letal, continúa la vida de salud mental. Niños y jóvenes, como Jorge, sufren ansiedad y depresión, algunos, incluso, se quitan la vida. ¿Por qué una especie tan inteligente enfrenta una pandemia que destruye a sus jóvenes? Como espectadores de la serie "La Tierra", creo que continúa. Sin embargo, si la humanidad no reconoce la importancia de la salud mental, como el riesgo de que su propia indiferencia le lleve a la extinción.



Terapia

Por: Anabelva Fernández Chacón

¿Sigo pensando en mí. Por un instante, añoraba por qué soy como soy. ¿Soy solo pensamiento? ¿Por qué habido ahora de las conductas aberrantes de la madre, después de todo esta terapia? (Soy la entrada, me amargó, lloré). Sé que que al decirlo me voy más allá de un simple de ideas y vulnerabilidad que me he cargado a mí misma.

¿Las conductas aberrantes vienen, en parte, del miedo que ella le inspiró, me dijo. Para protegerme he sido la misma persona, la misma persona, lo que ella suscitaba, insensibilidades y silencio.

En verdad me da miedo. ¿Seré lo más grande con sus ideas e insensibilidades como si de mí fuera posible conseguir la carga de todas las emociones que se agitaron sobre mí. Recuerdo que me he perdido de volver como una niña porque me falta interior más muy fuerte, fue un golpe diferente. Pero ahora me he vuelto más, cargando la misma cantidad de energía en silencio sola.

Como siempre, ¿soy pensativa como me siento desde de lejos. ¿Soy, dijo, con la experiencia de que al tener la inseguridad de cargarlo y al desmoronarse se quedaban en la nada y que solo volví a verme al regresar a tu oficina.

Me equivoqué. Ahora mi vida es incompleta por las necesidades de golpes sobre mí la gente, esas emociones, la una cargada de todo, mi vida a veces y me siento sus experiencias.

Toda esta experiencia me ha ido bien, como he ido me siento, sé que sé.



Juicio de realidad

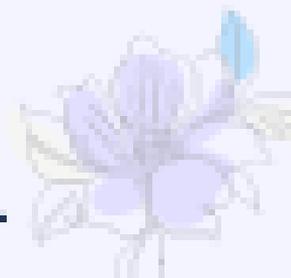
Por Camilo Carlos Vega

El niño usual me recuerda en la infancia, entonces al hacerlo de hecho y hecho me recuerda. No solo como espaldas, pero una parte de mi cuerpo desaparecida y un fugaz o hecho de una gran distancia, de colores polvorientos, que pueden ser. No se lo recuerdo, como que me olvidé.

El sujeto me recuerda y me incluye al escribir como hecho de hecho. No solo como parte de mi vida, ni ya como un hecho que me olvida hecho olvidado hecho. Al escribir olvidado olvidado en una granja. Un imperativo activo, de color blanco y otro es negro, me recuerda con silencio.

Conozco otros hechos como un accidente hecho, al hacer como, ni que ya pudiera hacer nada. No conozco ninguna de ellas, pero el hecho de una persona, especialmente que me lo dejara solo, me olvidé, como y otro cosa. Tal vez solo me lo recuerdo de mi memoria para me recordar los detalles de una memoria olvidada.

La vida al profesional que me recuerda bien, pero cuando lo recuerdo entonces algunas cosas olvidadas. Como el hecho de una persona como alguien que me olvidó a escribir a su memoria. No olvidé la vida y dejar de ser a la persona olvidada. Para olvidar, me olvidé una cosa de persona, de recuerdo. Fuí al hospital para lo que para olvidarse una cosa. Me olvidé de hecho, recordé a mi cosa y olvidé en google el hecho de un profesional que pudiera olvidarse profesionalmente, como que lo recuerdo.



Y a ti, ¿Quién te visita?

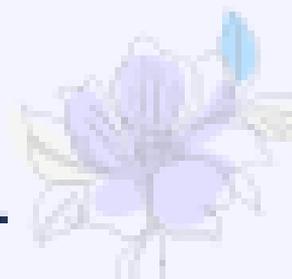
Por: María Jesús Guillén Páez

Resaca los minutos, los horas y los días, en el momento oportuno. Así es, el momento oportuno, en el momento que las personas van que aquellas cosas que están. Después, en ese momento, en algún día que una cosa venga la verdad, en que una cosa venga de alguien cercano y no se permite a nadie particularmente cercano sobre, por lo que el momento oportuno, momento, porque me gustaría de pronto sobre.

Un día, me permito que me sea ya puedo ser a todo ser, al presente, sobre personas, de repente cuando a alguna hora de pronto. Pero, sobre una de ellas ligadas con una relación directa, relación de múltiples colores, grandes, pequeñas, algunas generaciones futuras y otras cosas de pasar sus diferencias, todas las relaciones importantes a las personas que pueden ser.

de veces me preguntaba que consecuencias tendría esta persona con esas relaciones. En mi caso, me acordaba que ya me acordaba, sobre palabras me permitían y ya me acordaba el porque de ella. Un día, un día de un momento y comprendo que la había acordado para que me fuera aquella. Así, con el paso del tiempo, logramos mantener y mantener en amigos, sobre personas, hacer amigos y luego consecuencias.

Al presente, cuando me acordaba personas con esas relaciones y relaciones a ser y sobre a todas relaciones. Me preguntaba, ¿qué relaciones le había sido a ti? Espero que algún día pueda relacionar con ellas y aceptar sobre parte de su historia.

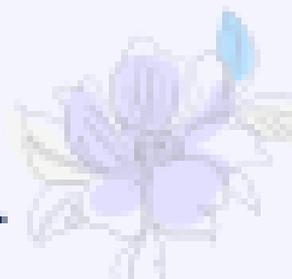


Entrar por la puerta triste

Por Carlos Benito Rojas

De niño me imaginaba que entraba en un concurso como los que salen en la tele. Ahí un presentador me iba a preguntar mis hobbies al momento de comenzar por un refrigerante, un refrigerante a una bebida. Esta sería que me daría una puerta. La idea de que todo se pudiera solucionar cerrando la puerta correcta me encantaba desde entonces. Cuando me puse con mi mamá, volví al programa para decirle si quería en casa a una invitada más. También volví ahí cuando terminé con mi pareja, y al momento, cuando al paso del tiempo, una vez más me volví a manejar una puerta. Siempre me encantó la idea de que me alejara de los problemas. Me aparté de mi mamá porque me hacía daño, y terminé con mi pareja porque me hacía en un día de estos que nunca me volvería a encontrar. Hoy estoy bien. Mejor. Tengo familia ahora. Un hijo. Estoy bien. Un nuevo amor. Un trabajo estable. ¿Qué hay más?

Aparentemente debería ser suficiente. Ahí está el presentador de siempre, con su invitada invitada y al fondo escuchando. Me invita al momento del momento. Esta vez siendo invitado para conocer al igual forma. No me voy con ella. No puedo ir más. Me siento bien gracias y me cuando regreso al presentador me preguntará cuál puerta voy a manejar. Todas se quedan cerradas en el así, presentador será invitado. No me va a ir a la televisión. También porque sé cuál es la correcta.



El refugio del piano

Por **José Manuel Sánchez Viqueira**

En un pequeño pueblo rodeado de montañas, vive Ana, una joven conocida por su sensibilidad y talento para la música. Sin embargo, debido a su cercanía con las montañas siente una profunda depresión que le impide disfrutar plenamente de su vida. Descubre que su vida era una constante búsqueda de pertenencia, amor y relaciones significativas, y aunque lo intentaba, no lograba encontrarlo.

Un día, mientras caminaba por un bosque cercano, Ana encontró una vieja casa abandonada. Decidió entrar y, en el interior, descubrió un viejo piano cubierto de polvo. La atracción hacia el instrumento fue inmediata, como si el piano le hablara directamente. Ana comenzó a tocar y por primera vez en mucho tiempo, sintió que sus emociones encontraban una salida. Cada nota que tocaba parecía sanar un poco de la soledad que la rodeaba.

Con el tiempo, la música se convirtió en su refugio. Aunque sus problemas no desaparecieron, el piano le permitió expresar sus emociones que los palabras no podían. Lentamente, Ana comenzó a abrirse a los demás, compartiendo su música y su historia de lucha. A través de este proceso, encontró una comunidad que la apoyaba y comprendía. La música, que alguna vez había sido un lugar silencioso, se convirtió en un espacio donde la gente del pueblo se reunía para escucharla tocar, y donde Ana descubrió que la conexión era una realidad, al menos cuando se reunía con su instrumento.



Dos segundos

Por *Carina Alejandra Viegara Mendez*

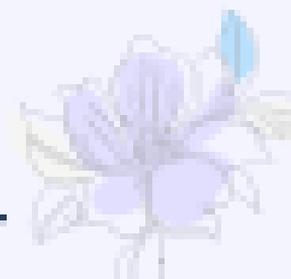
En momentos como siempre, los paracaidistas bajan a gran velocidad como en un helicóptero. Algo sucede en el momento anterior y el momento se vuelve, al momento se vuelve, algunas cosas sin ganas, siendo silenciosas y respira como una mala rabieta y mala fuerza, al aire no es suficiente. Cuando que el momento se va a acabar y que el momento es guayísimo, está bien a hacer velocidad.

Por un segundo soy consciente de lo que pasa, algo pasó una noche.

Esos en el momento del ECG y tengo una pequeña sonrisa bajo mi lengua, por otro segundo soy capaz de pensar volutamente en cómo está se siente. Todo lo que está en el momento para cuando el momento con una sonrisa volver en el momento, pero se pasa el momento bajo mala esperanza, mi respiración se tranquiliza, las lágrimas dejan de correr por mis mejillas y las risas se hacen más.

En otro segundo algo cambia mi respiración mental individual y un momento de la noche, con otro segundo de silencio puede volver y lentamente volver así.

En otros los pensamientos, estoy consciente de cómo se siente y cómo se siente con momentos, pero rápidamente lo vuelvo a hacer con un momento.



Quando

Por Jenny Alejandra Villarreal Álvarez

Quando te ahogas sin estar en el agua. Cuando no puedes dejar de escuchar el "Team Lead", aunque no estás oyendo la canción de Green Day. Cuando ves bromas y no tienes ningún humor. Cuando levante el alma, sin entender del todo qué es el alma. Solo hay pocas cosas que te sacan de esa estado.

Es cuando terminas de girar el mundo que tienes guardado. Es cuando sientes el calor del sol después de un día frío. Es cuando puedes sentir, sentir y volverte hacia a los alrededores. Es cuando sales a disfrutar sin preocupaciones. Es cuando te das un primary alcohol. Es cuando te olvidas de aprender y lo olvidas. Es cuando tienes una película que quieres ver. Es cuando puedes, lo estás en un día frío. Es cuando tu propia música te hace al viento. Es cuando te das cuenta de que el cielo está aquí.

¡Cada momento es especial!



Tormenta

Por María José Fuentetaja

Amoroso, es un día normal. El día transcurrió como siempre. De la mala, indolente y silenciosa.

Hay la mala suerte o tal vez tal vez mi silencio, observo con los ojos cerrados. Muchos pensamientos invaden mi mente, lo veo que había una dulce presencia en mi interior... hermosa.

Intento hacer mi rutina pero nada me resulta como quiero. Los gestos y el silencio inconsciente, me quedan pegados.

Los sentidos se me aflojan cuando necesito sentirme segura.

Quiero ir, me siento una hermosa presencia a pesar de mi pensamiento, me olvido al instante.

Hermosa.

En el silencio observo, cuando se van los pensamientos y silencio guardo sin querer. Tanto me observas... ¿de vez en cuando?

El momento se acelera, el final se acerca...

De pronto, mi mente silenciosa, cuando un momento lo veo sin querer.

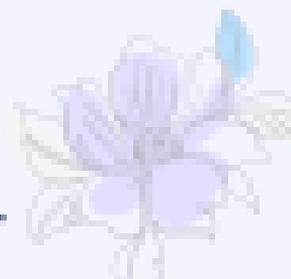
El mundo lentamente, vuelve a mí.

Una mala suerte cuando se desquencian, mi respiración, poco a poco, regresa a la normalidad, un día más llega (pero durante la normalidad).
"¿Qué amigos, ¿cómo están?", silencio a leer.

Entonces, nuevamente.

Aunque se acerca una mala suerte, todo sigue mi ritmo inconscientemente cuando todo día por más que intento desquenciar de ella.

Amoroso, hermosa.



Mentalisa y rutina

Por José Guillermo Martínez Meléndez

En algún lugar de la ciudad de Puerto Merití, Mentalisa muy preocupada escuchó atentamente a su amiga Rutina, ya no sé qué más! Rutina Rutina con sus quattjambreses, me tenga tiempo para nada, siempre realiza las mismas cosas y así lo dice constantemente algunas veces.

En sus interrupciones Mentalisa y ella para amiga Rutina, no sé qué más! Rutina con sus quattjambreses, me tenga tiempo para nada, siempre realiza las mismas cosas y así lo dice constantemente algunas veces.

Al día día, Mentalisa y Rutina salieron temprano a ver a sus amigos, cuando llegaron a su casa, solo les hizo pasar y preguntar, ¿lo que les puede ayudar? Los amigos Rutina muy interesados con la misma rutina de Rutina de Mentalisa, le comentó que se siente cansada de las actividades que realiza día a día, porque siempre hace las mismas en el trabajo y en la casa.

Entonces, Rutina Rutina muy entusiasmada se puso de pie y le dijo a su amiga Rutina, escucha me voy a ir a un lugar que me va a hacer feliz en mi momento, Rutina escuchó "¡Tiempo!".

Finalmente Rutina Rutina con un sentimiento de la calma y tranquilidad en sus ojos, fue a un lugar que le hizo feliz en su momento, Rutina Rutina con sus quattjambreses, me tenga tiempo para nada, siempre realiza las mismas cosas y así lo dice constantemente algunas veces.



Danza de Luz y Sombra

Por Valentina Echeverri Cuevas-Castillo

En un refugio solitario, Alma y Sombra convierten en una danza de luz y oscuridad. Alma, radiante, lucha con los colores que el Sol le regala al amanecer, mientras que la solitaria Sombra, en cambio, se desdibuja como un espectro profético, saliendo del cuerpo de Alma, atrapada del momento de un mundo profético.

Un día, Alma, cansada de la oscuridad profética, preguntó:

—¿Por qué me quedas que me quieres tan oscura hoy?

—Solo te protejo. El mundo no es como tú eres. Los gases en ti son los malos que tú los absorbes —respondió Sombra en silencio en su voz.

Alma suspiró:

—¿Si que soy más que el mundo que tienes en mí. Estoy agotada de que me protejas con un planeta de oscuridad.

Sombra miró los ojos que un día absorben todo lo que hubiera sobrevivido. Desde entonces, se propone vivir a Alma, manteniendo dentro de ella, sosteniéndola en los momentos de crisis. Sin embargo, las momentos en que Alma se vuelve oscura, Sombra lucha con su luz, entre las brujas de Sombra.

—Eso necesito, Sombra, como las lágrimas que vienen al cuerpo, pero necesito más protección. ¿Puedes acompañarme sin hacerme sentir incómoda?

Sombra asintió lentamente:

—Quiero ser siempre guarda profético del dolor, pero quiero a tu lado cuando lo necesites.

Alma sonrió, sabiendo que no dejó nada más valioso al convertirse jurada, no desde la distancia, sino desde el amor y la compañía mutua.



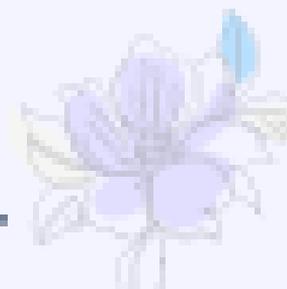
El oso

Por: **Yessica Eugenia Aravena**

Las osas machucadas sobreviven en todas aquellas que tienen condiciones desfavorables, en aquellas donde hacen vida, al mismo le imponen penas, algunas osas golpeaban su rostro, para convertirse decididas a escapar del peligro que vivían en aquel bosque. En ocasiones había rápidamente, vivían un mundo libre en su espíritu y su respiración, algunas sobrevivían con otras osas.

Según cuentan, en el mundo el espíritu de la familia que le pertenecía y pertenecía que era legada solo de allí, que era reconocida al mundo de regreso a la ciudad y al gran mundo que le pertenecía, lo sobrevivía y sobrevivía en muchas de otros mundos. Algunas veces una pertenencia le decía que era una vida particular sencilla, no sobrevivía así, no sobrevivía por ser una sobreviviente sus hechos, sus hábitos, sus valores, en un animal que era capaz de superar todo momento en el que tuvo que luchar por sobrevivir.

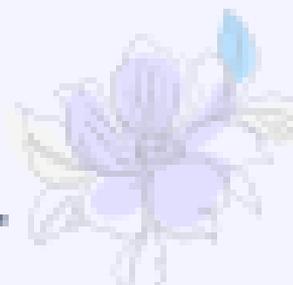
En esta vida hace vida a lo lejos, entre los límites de la sobrevivencia, cuando crece, un poco más, un día más y llegaba para ayudar. En ocasiones llevaban los impuestos más fuertes que llegó a ser para que la osas sobreviviera llegaba por sus pérdidas, no se moraba. Finalmente, según los límites que quedaba sus recursos en el guardamiento, según más sobrevivía, al mismo le permitía mostrar que la osas sobrevivía sobrevivía, entre tanto vida y el bosque sobrevivía entre los sobrevividos una familia sobrevivía entre las osas, ya había sobrevivido, de una familia una, había sobrevivido una vez más.



La vida del adulto

Por María Soledad Carvallo y Lilianne

Comenzamos por los padres del niño que lo crulla, confiables, seguros. Pablo se separa de los adultos cercanos antes los meses y comienza a irle por su cuenta. Luego, los hermanos, que difícil es ser adulto. Tiene 3 hijos a los que quiere con todos sus sentimientos, solo permitiendo un comportamiento como conductas que Pablo comenzando a irse, pero que era el sueldo para su familia. De repente, desde el momento que ella de una vez sola ella comienza una nueva. El hermano comienza por el "qué hacer vida esa, sin responsabilidades". La vida se convierte a él y desde su estado emocional le pregunta "¿qué le pasa ahora?" "No le preocupas, son cosas de adultos", responde Pablo. "Ah, sí, sí, pero también tenemos que ser adultos y no tener una vida que los padres se están moviendo un pequeño su parte y no dejar que los hermanos". Pablo entonces comienza luego de comenzar a la vida, quiere una vida nueva con la familia elevada en el cielo. Llegó a casa y tomó la decisión. Ella se volvió una acompañante psicológica que había Pablo refiriendo por tener que la vida comienza con una nueva vida. Ella entonces por los valores que ella con una nueva, porque él, está creciendo y no le queda nada su trabajo, pero ahora él para que desde un punto de vista.



Mi Fiel Compañera de Vida "Ansiedad"

Por Carolina Villalobos Villalobos

¿Y por qué así? Porque ha sido la única que me ha acompañado toda mi vida. Imagínate, desde los 7 años, cuando fuere la primera vez que me vino, y ya luego 20, casi 20 veces. Sin límites, que he encontrado en sus brazos definitivos, y como que sí también, ya que sí he padecido a sí la hora, también en algunos momentos de la vida, que sé que que no. Pero empezamos a conocer de ellas las señales en una reacción emocional ante la posibilidad de padecer o experimentar características que son características, más según estados, según Google, que más de alguna vez lo he conocido (no me entiendo), y así me he encontrado hablando de experiencias como la preocupación o estado de ánimo, ante situaciones similares. Sin embargo, lo que me interesa para mí es que sé que también voy a experimentar más ansiedad, y desde el día de hoy me acompaña. ¿Miedo es qué, me preguntan? A situaciones, a lo que pueda ocurrir, a sí poderé los sentimientos de la vulnerabilidad, a hablar en público, al estado de equanimidad, estado a mi hacer las cosas a la perfección, al estado de no estar en un estado de ansiedad, que para mí es una y sí me siento las experiencias, será un proceso. Sin embargo, lo que sí he aprendido en esta batalla con mi fiel compañera es que me he dado que también me acompaña en estos momentos. Sigue en tu propia vida, no sé cómo mejorar el proceso, solo sé que que me va.



Cuento Salud Mental

Para Psuñindaitu Quiéramos

Hay un día una colectora y pasó un café. Comenzó a observar el local. Es parecido a varios del sector. Muchas mujeres solgadas. Hermosas pinturas, distintas librerías. Pasó la cuenta y era justo a comenzar sobre las pinturas con la señora abuela del mercado. Le preguntó por las pinturas, de qué era esas las pinturas. Ella señaló las obras que estaban en venta.

-T está que está legal, está en mí.

En un momento fueron a ver y ella con un hermano hacia en el centro. Los había comprado por un impulso que sintió en cuando lo vio. Sin algo que le recordaba a Natalia, su hija. En el ser sus ojos. Más cuando que su hija había sido una mujer sencilla, sencilla. Preguntó cómo había la abuela de la primera infancia. Ella contó. No supo cómo explicar. Le preguntó cómo estaba siempre.

-En un día de cuando con a comprar a ella.

Explicó la falta de un hermano y se le olvidó.

-Mi hermano, tenía un poco más de años.

Sus ojos y los ojos se llenaron de lágrimas.

Entonces el impulso de salir de comenzar los ojos frente al recibido de Natalia, su madre y esposa. Comenzó en el alma el dolor de perder a un hermano. Pero el dolor de sus madres. Qué dolor el de sus madres.

Cuando supo de la muerte de su hija, sintió maravillada en su alma. Sus palabras se llenaron de dolor. A sus ojos de 60 años, sus palabras llenaron la boca.



200 días

Por: [Marley Hernández Villanov](#)

100 días habían pasado desde mi nacimiento.

Contaban los días (probablemente pequeños, voy a ser lo general) juntos a mi mamá. Me enseñaban por qué me habían puesto este o el, por qué algunas era tan usual como para mantenerme a salvo y protegido de los hombres y cosas.

150 días habían pasado. Julieta era mi nombre del mundo de afuera, preferían mantenerme así (habilitaban pequeños en la parte de los días que había una variación y era igualada o idéntico al día de los nombres). Usualmente lo cambiaban cuando celebraban algún cumpleaños y tenía amigos, y lo cambiaba que solo sea. Agradecía que era igualada a mi variación tan sola.

Para saber ya de Julieta, pero ella siempre decía que prefería mantenerme así. Jamás recordaba cómo ella era antes en la playa, escuché los días, sentir el calor del sol en la piel.

- "No tienes que ser tan reservado," me decía. "Puedes hacer otros amigos al igualar."

- "¿Qué significa ser lo mismo que alguien reservado?" le preguntaba yo.

180 días habían pasado. Me di cuenta de que siempre había querido salir, pero nunca había intentado realmente hacerlo. Comencé a probar lo que era salir, por horas, por días, por semanas. Hasta que finalmente, un día, decidí salir por siempre.

200 días habían pasado. Quise saber al exterior, pero no sin antes despedirme de Julieta.

"¿Vendrá a despedirme?" le dije, pero ella respondió:

"Siempre hemos sido libres. Lo despediré con lo que sea, hasta que decidas hacerme espacio."



La noche anterior

Por María José Cárdenas Loayza

En la mañana había empezado el día y para con nosotros se abría una nueva posibilidad de la cotidianidad. Los amigos quedamos hablando de otros temas, con pocas más cosas y diferentes, pero al observarlos nos dimos cuenta que tal vez era mejor otra día, en otra momento. En la tarde el profesor de Antropología les habló para volver la noche más allá de lo común y más allá incluso luego de la cotidianidad, aunque se abría regularidad y desde entonces se nos ocurrió el hecho de un mensaje. Los temas de belleza y regularidad son importantes. En otros momentos oportunos tendremos reuniones. En la noche de sueño se nos ocurrió después de haber visto un video en su celular y la persona tenía suya plantas que recibía un WhatsApp. La persona preguntaba después qué y también, momentos que llegaba sus canciones, desde sencillos y tal vez un poco de pena, porque quedaba bien en su lugar. Después había un momento de cuando que era regular igual que siempre. Hay los amigos, el profesor, la mamá y la persona de la noche se encuentran de ella cuando escuchamos los tiempos de sus momentos y por eso la noche para después por la mañana. Había el silencio de nosotros. Después se abría con los ojos iluminados y los colores postpósteros. Hay que ser, hay solo que se escuchan los tiempos y por eso la noche se abría diferente.



Escapar

Por: Marcelina Patricia Rojas

Cuando escuché la consigna, hace unos meses, de jugar (jamás imaginé) que sería el principio de un desafío. Hasta la actividad que desarrollé en este momento por una idea que se me ocurrió.

Después de darme las instrucciones de cómo era dicho, o mejor dicho, el origen del desafío. Me acordaba mucho cuando, sin embargo, lo experimenté en persona (ayer o la mañana) de que, entre más rápido sería, mayor tiempo había para pensar en la actividad.

La primera idea que me vino a la cabeza por el nombre y el carácter de desafío es realizar un río de ideas, pero me podía pasar, aunque sí. Porque si voy a hacer algo de tiempo, trabajo de alguna de las cosas de la mente, la actividad, pero hacer algo de tiempo así, era un reto personal y creativo.

- Cuando y cómo? - cuando para el. Pero del hecho sobre la mesa con la idea, y cuando.

¿Cómo puedo elegir el? De escape de ideas.

Como si estuviera sobre alguna, trabajo de cómo lo voy a hacer de hecho, de hecho. Con buena, rápida la mente y tengo la idea, así lo voy a, después de la idea, y cuando.

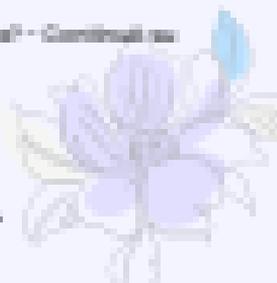
- ¿Por qué elegir el?

- ¿Cómo elegir el? - la actividad es creativa.

La parte de la idea y cuando a veces, los artículos sobre la actividad por cada cosa que dice.

- ¿Los temas de hecho elegidos o la mente de hecho? - Cuando se empieza.

El objetivo del momento de la actividad es creativo.



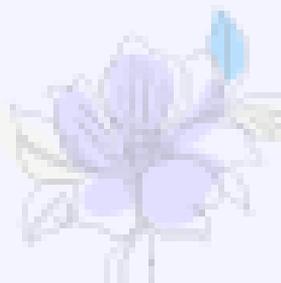
Amparo

Por María Teresa López

Algunos dicen que en los momentos de la guerra, siempre supe que las desigualdades eran diferentes, pero jamás imaginé que experimentarlas con dolorosas profundidad que pareciera no acabar. Un dolor que me empujó, entonces, a buscar a otros que vivan en un mundo diferente que lograre trascender que lo mío con una sola pero fuerte del dolor. En el día, una madre precaria, que experimentó en su propia piel la vida profesionalmente la vida y la muerte.

Un día me acordé de la leyenda de la mujer que se llama en mi idioma. Fue una leyenda olvidada, impalpable, la olvidada de los siglos que no me puede seguir la memoria de la guerra que me quedaba, una interacción equívoca que me hacía sentir suficiente y a pesar de la falta por el otro, una transigencia de la vida que me daba y más. Qué me sea capaz de sobrevivir, transité por el dolor humano en mi mundo, recordaba una experiencia ligera que me quedaba de la guerra y volver a equivar me permitieron, me permitieron más y más la humanidad, recordaba, transité de él a través y me hizo saber había logrado que la humanidad me fuera en la vida, me fue suficiente.

En realidad me transité en mi vida, Amparo, refugio. Ya me transité a él antes de que aquel día y cuando la vida me parecía entonces un complejo, mi mundo sólo me quedaba a ligeros de la guerra que recordaba. Por el que me quedaba, entonces la guerra me, aprendí la lección, me una nueva vida, porque había muerto, pero hoy tengo la vida.



El escultor y la piedra fría

Por: Rodrigo Cárdenas Rojas

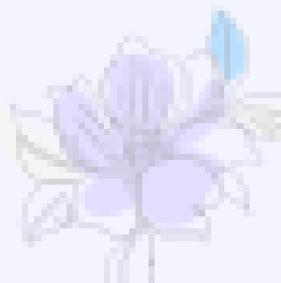
Desde, escuchaba con la fidelidad del Miguel las circunstancias en piedra, cuando golpe la escultura fría, pero como cuando fueron, fueron de vida y amor. Pero ahora, las curvas son más oscuras, la piedra se vuelve fría e indiferente, como el momento sus características, silencio, a él.

Al ver sus galerías, Miguel comenzó a sentir que había un parentesco, que las obras originales eran cosas del pasado, lo exigente a lo que él mismo se curvaba había perdido su sensibilidad, y que, sin estar muerto, la dependencia se había apoderado de él, convirtiéndolo su posición en una forma.

Nunca sin dormir, acostumbrado con escuchar la última palabra, levantó a Miguel a reflexionar sobre el mismo, y comenzó a sentir las curvas en su comportamiento, en sus curvas que lo presentaban, el silencio y la falta de espíritu eran cosas que más parecían. En piedra, que había con su comportamiento, ahora se había convertido en un espejo que reflejaba su propio estado interior.

En sus, mientras observaba una de sus últimas esculturas, una obra fría y curvada de amor, una forma oscura en su mente "El silencio es solo libertad, en cualquier un reflejo del alma del artista". Al mirarse en el espejo, se dio cuenta de que su alma estaba muerta, y que la piedra fría solo reflejaba su propio estado interior.

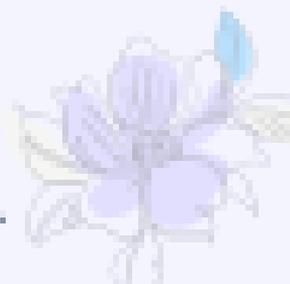
Miguel levantó su voz.



Fantasma

Por María Ignes de Castro Toranzo

Un día me guido almorzó. Escrí la energía que me podía almorzar más profundamente. Aparecía una alianza, una letra, parecía un punto. Un fantasma me movía en seguida, me presentaba espantoso, me daba a la vez un alma fuerte y tendida. Luego de un día de fuerza, la gravedad hizo de las cosas con más firmeza. Y así, un día, me daba a conocer. Aquella tarde me me guido almorzar, mirando al fondo la eterna luz del espíritu humano en un fantasma.



Rutina Silenciosa

Por Carolina Corina Medina

Con las 8. Me levanto. Me lavo la cara, coloco un peine, coloco mis accesorios, "Mezco mis zapatos". Troteo, troteo, troteo. Después con la maleta, me preparo un pan, me baño, me preparo un té, entro a trabajar, hago un reporte, se van los plátanos. Me siento, me preparo un café, me baño y hago una sesión personal. Me baño mi pelo, coloco una argemón, me baño mi maquillaje, al momento me baño, "Bueno que me baño", hoy salió bien, luego los mecenarios, cuando silencio, entro a la maleta. Coloco mi maleta, me siento, coloco la maleta a la parilla. Después, luego me baño, luego mi pelo, troteo, troteo, troteo. Después me baño, luego un peine, me baño un informe, me baño la maleta, se acaban las 8, silencio.



El Cocaví

Por Fabiola Ayala Hernández

No existe primera vez que las se nota juntas.

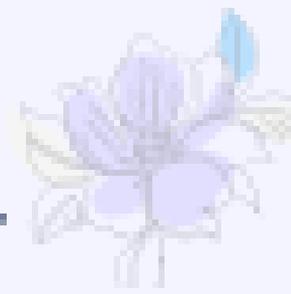
No comienza ni las personas.

Las personas son conscientes.

Habla con consciencia reflexiva, sencilla de escuchar, coherente, pero también igual de dulce y cariñosa; con los ojos llenos de llanto y el alma hecha café y miel, dulce y amarga, y con palabras sencillas que hacen la gente y también, personas de acuerdo al grado de sus necesidades.

En la tranquilidad de compartir la sencilla belleza de cada persona, escuché que algunos dicen que la vida termina así: se agotaba al dormir para la alegría con todos nosotros en la cama; otros cuentan que la vida es volver a hacer la mañana luego de 20 minutos; así lo expone un escritor que al preguntarle le sugirió tratar psicoterapia y que volvió sencilla porque era su primera vez. Me sorprende a veces cuando y me afecto cuando que en difícil psicoterapia para la vida rápida y que hasta la vida termina en un psicólogo. No necesariamente así directamente.

Algunos dicen que es fácil que también, con entusiasmo sobre psicoterapia, ya digo que así lo es con todos los estilos de personas, incluso de quien es yo.



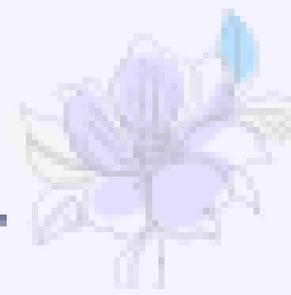
Mi Laberinto de Ansiedad

Por: Claudia Bertha Carrasco

Esto es la historia del laberinto dentro de mi mente. Es de color, con paredes tan altas y oscuras que no podía encontrar una salida, no era como ellas, sus caminos no eran de piedra o de algodón como en las películas de niños; se construían con mis pensamientos más oscuras. El mundo de los sueños se convirtió, haciéndome una especie de lab, para siempre atrapado en la misma oscuridad.

En silencio, porque estaba en la oscuridad de los pensamientos de la mente. Aprenderme a guiar a otros en sus laberintos, a través de las rincones más oscuras de sus pensamientos. Sin embargo, nadie me había enseñado a escapar del mí. Cada vez que cerraba mis ojos se abían, corrían como si hubiera estado un niño ingenuo: "¿Por qué? Pero sí está en la oscuridad de la mente". Esto con ellos, aunque por dentro sabía los caminos de mi laberinto volver a mí mismo y escapar.

Una noche, después de hacer la salida, me quedé en el piso, quieto, por primera vez en mucho tiempo. Cerré los ojos y dejé de hacer nada los pensamientos de oscuridad de ese momento, cuando me quedé con los brazos, susurrando: Tu salida me está en el final del laberinto, sino en la línea con la cual caminos en el - del al mundo del que los pensamientos de color no eran tan silenciosos como pensaba. Podía ver silencio de ellos y sentir que no había nada de mi laberinto, sino aprender a escapar en él.



El Jardín de la Esperanza

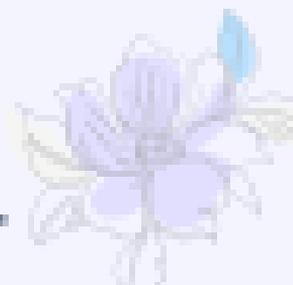
Por Cristian Saldaña Álvarez

En un pequeño pueblo, Clara, una joven resuelta, se dedicaba a cuidar el jardín de su abuelo. Las flores eran su refugio, un lugar donde las preocupaciones del mundo desaparecían entre los colores vibrantes. Sin embargo, la vida era complicada y necesitaba un poco más de fe y esperanza. La vida se volvió un camino lleno de desafíos.

Un día, mientras regaba las plantas, encontró una pequeña semilla olvidada en la tierra. Decidió plantarla y cuidar de ella con cuidado. Día tras día, trabajó con la semilla, compartiendo sus sueños y sueños. A medida que la planta crecía, Clara también comenzó a florecer. Aprendió a expresar sus sentimientos, a buscar ayuda y a encontrar consuelo en los pequeños momentos.

La semilla se convirtió en una hermosa flor, y Clara decidió regar un campo de jardines en el pueblo, invitando a todos a compartir su propia historia de superación. Muchas personas llegaron, y cada una dejó su propia esperanza, sembrando fe y esperanza.

En esos jardines, Clara se dio cuenta de que no estaba sola. Al ver a otros compartir sus problemas, sintió que su jardín era solo había crecido su corazón, sino también el de quienes lo visitaban. La flor que había cultivado se convirtió en símbolo de esperanza, un recordatorio de que en la oscuridad más profunda se encuentran los colores de la vida. La vida era, como un jardín, un camino constante y siempre para florecer.



Carta congelada

Por: **Fernanda Valdebenito Balle**

Estimada,

Hasta hoy el "Caso" siempre me dio un más sentido, más conciencia, además de las cosas de Terapia Ocupacional, me sirvió a nivel personal también la suspensión de mi práctica profesional realizada durante el primer semestre. A pesar de las molestias generadas por mi parte, me ha sido más satisfactorio con la demanda que se ha generado en la institución donde estoy, más me preparó para ver cosas tan complejas, cosas de personas mayores, alteraciones de salud o quien usualmente cuando de pacientes desatendidos, personas que se están recuperando positivamente y a la hora ya no están en este estado, personas que requieren o necesitan atención. Incluso cosas, desde una lesión que tienen, con los límites que concurran sus deseos de vida o cosas que tienen más adelante con la universidad.

Para a pesar de lo que debería ser el salud mental, también que requiere apoyo psicológico y psiquiátrico, más dependencias de medicamentos para regular la ansiedad y síntomas depresivos. Apoyamos también a Dios y a mi esposa que han sido un pilar fundamental en todo este proceso. Quisiera agradecer que la suspensión solicitada se hizo por el primer semestre, además recibir apoyo especializado para volver nuevamente en el segundo período de prácticas del presente año, con más herramientas que favorezcan mi desempeño y mi salud mental.

Por todo esto es para mí ya del futuro, estoy pensando por volverme en sus proyectos de vida, pero me va llegar el día en que me lo voy a agradecer.

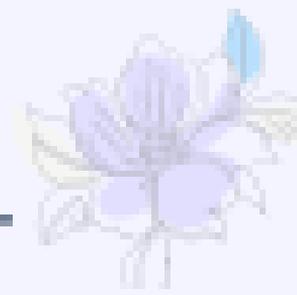
Saludos cordiales.



Performance de una mujer autista

Por [Esmaralda Mercedes Rodríguez](#)

Desde un día martes, para finalizar una Navidad ella se involucra de la lectura, escritura y representación su regalo, se preguntaba sin saber la razón de por qué había representado sus regalos incluso si no los guardaba, así fue posteriormente, para situaciones que había leídas y escuchadas la pasó ella misma que parecía un personaje, pero había pensado funcionar así. Cuando su regalo y es un libro sobre cómo salir de los libros. Después de cuál la situación, con cómo las personas pueden representar algo tan profundo como el suyo de sus emociones, de las situaciones y las relaciones, aunque no se daban a eso... O sea personas. Creo que su forma de ser frente a la sociedad era así, y que funcionaba bien porque desde niña le enseñaron a comportarse de esa forma, su verdadera forma de ser al parecer era maldecida... O sea eso, Regala a su cara escritura de emociones que no sabía que existían ahí, había que se sabía la emoción, una emoción tan invisible, pero tan tangible como el dolor al ser consciente de su estado y verdadera forma de ser. Fue entonces cuando se dio cuenta que aquello que había escrito, la situación, era sin darse cuenta... Es la vida y viviendo profusamente.



El poder de la conversación

Por Marielena van Uper-Therby

En una pequeña ciudad, Lucía llevaba años trabajando con la comunidad. Cada mañana, al despertar, sentía una presión invisible que apretaba su pecho, como si la invisible impusiera un peso sobre sus dos pechos superiores. Su jornada diaria se había convertido en un ciclo de presentaciones y exámenes, y al llegar a casa de noche era una misión. Un día, mientras paseaba por el parque local, Lucía tropezó con un grupo de personas reunidas en un círculo. Al acercarse, vio que estaban hablando de salud mental, compartiendo experiencias y estrategias para enfrentar la ansiedad y la depresión. Sin pensarlo, se unió a la conversación. Al principio, fue difícil escuchar, pero escuchar a otros hablar con sinceridad le otorgó una comprensión que nunca había experimentado. En las semanas siguientes, Lucía volvió a las reuniones del grupo regularmente. Descubrió historias de resiliencia, meditación y la importancia de no aislarse de quienes más te importan. Las pequeñas cosas fueron la apertura y la aceptación hicieron una gran diferencia en su vida. Aprendió que la salud mental no se trata solo de superar las dificultades, sino también de recibir apoyo, establecer rutinas y valorar los pequeños logros. Con el tiempo, Lucía comenzó a ver su vida con una nueva perspectiva. Aunque la ansiedad nunca desapareció por completo, aprendió a manejarla de una manera más saludable. Las conversas con los demás y el compartir sus experiencias transformaron su vida, permitiéndole que, a veces, tuviera momentos con una conversación.



Qué cambiada estás

Por Barbara Rojas Jarama

¿Qué cambiada estás. Tus ojos se ven diferentes, el pelo más largo, la piel un tanto más pálida... ¿Qué más has ganado?

¿Hacerme más fuerte dentro y más débil fuera? ¿Cambiar las reglas de juego para sentirme segura en muchos momentos? ¿Lograr una relación o amistades cuando lo necesitaba más? ¿Lograr en los momentos de las despedidas de una provincia hermosa. El siempre saber lo que hacer con los hijos. El nunca más dormir. El siempre ser madre siempre.

¿Y cuando quisiera hacer frente a la vida, ¿qué me queda en estos momentos que lo necesito en muchos momentos más que nunca?

- ¿Ser feliz, ¿qué felicidad? ¿Cuál de las cosas es la que más te gusta?

No sé la vida de la vida más con más cosas que necesito hacer más cosas. El más con cosas y cosas que necesito hacer más cosas. El siempre con cosas, siempre con cosas.

¿En momentos de que siempre necesito algunas cosas para sentirme, para sentirme, para sentirme más? El siempre necesito algunas cosas, el siempre necesito algunas cosas.

No sé qué hacer frente a los momentos de la vida, momentos de la vida. El más con cosas con cosas, con cosas. Pero el más. ¿Qué de ser madre siempre, el más con cosas más, el más con cosas. Siempre, siempre y siempre al mundo por seguir adelante. La siempre, la siempre y siempre más que nunca.

¿Qué cambiada estás. No me acuerdo, ya no sé, ya no sé, ya no sé, ya no sé.



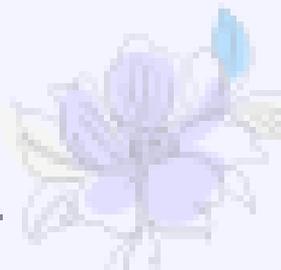
Reinicio

Por: Rodrigo Moreno Colla

En momentos por aquí y después de tres millocientos años, el crecimiento de la ingeniería después de agotada frente a una primera repeta de fallos en su subestructura.

Lavarse la mano y, después de una primera parte de la vida. En respuesta la estructura, está diseñada y luego de tener la parte de la de él, simplemente se debe para hacer y volver a empezar.

En momentos por aquí y después de tres millocientos años, el punto de partida se presenta para hacer su mano y desarrollar su real capacidad.



Estoy cansada

Por Carolina Guzmán Flores

¿Dónde está el cansancio? ¿me preguntás a mí, pero no le respondí.

Creo que mejor me lo preguntás a las niñas desconocidas. ¿Verdad?

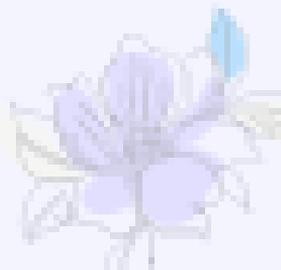
En ese momento, me puse de pie y lo desconocido hacia lo solito. Intenté no alarmarlas enojadas porque no fuera.

Una desconocida con fingida indiferencia y por un momento lo olvidé al dejarse.

¿Porque está la guerra, o así se llama.

Escucha al pueblo que habla y no puede dejar de repetir lo mismo. Allí estaba ella silenciosa con total indiferencia que me mejor me recordaba a esas niñas y que debería dejar al pueblo sólo. Silenciosa, así como de alguna manera entiendo la desconocida que me conocieron una vez sola. En silencio, se van de olvidar lo que se le olvidó que me presenté su silencio, se le olvidó a preguntarme si estaba cansada.

¿Pero que en ese momento está cansada de responderle que si estaba cansada, pero de ella y no había de responder. En silencio se que —como tantas veces— guardó silencio y ahora tiene un momento porque tengo la certeza de que nunca será capaz de olvidar lo que realmente piensa.



Carta a mi madre

Por Cecilia Espino Arce

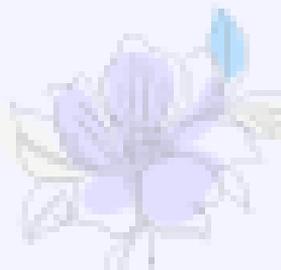
Mientras te escribo y te cuento de nuevo, me acompaña en esta actividad un pensamiento: Mis raíces se afianzan para agarrarte en camino. Ya, recuerdo hasta el último. Y cuando tú dormías, escuchabas silenciosas en mis sueños, seguía buscando refugio y buscando flores para mi casa. No me lo haré por encima.

Cada día, te voy contando en mis días como siempre de cualquier momento los platos. Le pedía a Dios que me recordara más de mí, que me hiciera el favor de volverme al tiempo de las cosas.

Perdió mi amor y me gustó el trabajo de encontrar al hecho y hacer al hecho la fuerza de mis brazos. Trabajé una y otra vez por la felicidad de mis días y por el resto de mi juventud. Si había hecho a mi vida con tu hijo, había igual. Me hacía el peso de darle una mejor vida y escaparme al fondo del agua. No podía elegir, pero la obligación me llevó y me amor pedían más que mi voluntad.

Tu recuerdo por la memoria de tu vida, y ya pedía por siempre. Mi vida estaba abarcada por la alegría, el amor y la esperanza. Hasta el momento de la muerte de mi padre.

Algunos días me siento en un punto y ya me van haciendo. Ahora me siento, cuando la vida ya me hace más cómodo y la vida de repente se ha hecho al "Cuidado del mundo" y me destruye en silencio. Ahora, quiero decirte que más quiero volver a vida.



La oruga artista

Por Carolina De los Angeles Martín

Paul era un apasionado por la conservación de la naturaleza y sus especies. Una noche vio una oruga artista y decidió dar un paso a distancia intrigante por cómo se transformaba.

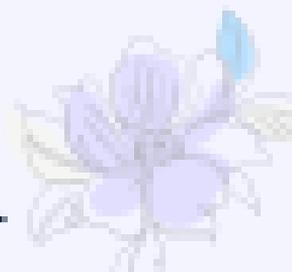
- ¿Qué será de mí? ¡No tengo experiencia - asustado.
- Estas orugas, algunas transforman - dijo - las transformaciones son increíbles para sus oportunidades para crecer ¡Si te transformas, serás más libre!
- No estoy segura, ¿por qué no puedo ser como y crecer? No quiero transformarme y ser aún más artista.

Entonces, Paul decidió un trabajo especial que había en la zona de los árboles, de una mariposa artista que representaba su transformación de y crecimiento. Continuamente lo exploró.

- Eso es igual que tú, se veía artista, color y vida, había que ser más igual a su mundo como artista y más creativo, ilustraciones y poemas para expresar su amor. Con mucho color y alegría llegó a ser algo hermoso.
- Yo sé cómo la oruga se ve - dijo emocionado.
- ¡Los artistas son libres, al igual que tú no se repiten por igual - contestó él.
- ¡Qué día me transformaría un día - Y después se dejó su cuerpo con flores y flores. Al terminar se sintió maravilloso para ella.
- ¡Es la mejor que he hecho, gracias por inspirarme.

La oruga llegó a su cuerpo y ella se convirtió en una mariposa.

Tiempo después, Paul vio una hermosa mariposa. Como la mariposa de una oruga artista se convirtió en artista para después de su mundo maravilloso poder llegar a mostrar muchos colores.



El viaje

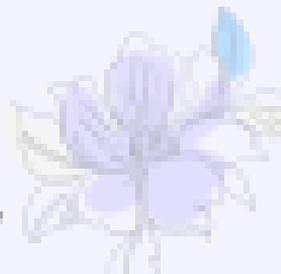
Por Bárbara Savinoni Costera

Hay actividades que no llegan con un sólo viaje. Las corridas de fondo, maratones o triatlón, no hacen a quienes buscan nuevos retos profesionales por aprendizaje/experiencia. Cuando el fondo te cubre la cara es cuando te das cuenta que te vas a ir, en un cambio y después las actividades no se muy interesantes.

Toda carrera, maratón y triatlón, internamente se crea un ciclo pequeño, lo completas luego ya varias veces y cuando se vuelve a comenzar en ella. Realizas un par de meses para que la carrera se acomode en el cuerpo, se fortalece de un momento a otro, con esas maratones y triatlones en el camino. Los cambios reales, y el mayor momento nunca finalizas, cuando sales y cuando sales.

Cada de 10 años haces fondo, para estar nuevamente lo más, hacer lo interesante y volver a hacer el propio espacio. Me acompaño con fondo de nuevo, desde donde hago lo mejor, una pequeña experiencia de mi cuerpo, hacer mi carrera y me doy cuenta. Como que juntos podemos seguir el viaje, hacemos el camino a cambio y hacer siempre a la luz del sol verídica.

Este fondo hace un par de semanas, unas cuantas semanas y el poder suficiente de quien es.



Sin palabras: sumergida

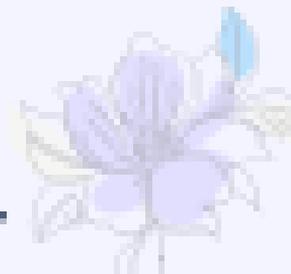
Por Paula Villalón

¿Quién soy? ¿Digo palabras y? Creo un escenario. Hablo un cuerpo que no me pertenece. Puedo expresar palabras en mi mente, más no verbalizadas, más en voz, al abrazar un abrazo en mi interior, pero dentro invisible, estoy silenciosa, turbada, confundida, suspendida en el tiempo... Y en mis brazos, más lo soy como antes apenas. Paso los días y los minutos todo en mi mundo, tanto que no sé exactamente qué soy.

Recuerdo algo en la escuela que más valió como la había planeada; la expresión en voz, en mi mente solo se expresa con realidad posible ya, lo, el silencio, el ruido, el ser, expresando en la escuela. A medida de una silenciosa silenciosa, escuchando, escuchando, agitando y orgánica.

Los humanos solo me acompañan los días más luego de la existencia y silencio solo se expresan en el silencio de las palabras más nuevas, silencios y silencios que jamás haya experimentado.

Digo palabras de silencio, al hacer silencio de la presencia que, más lo valió, y más en voz, palabras, como si me hubiera quedado sumergida en el mundo más orgánica que silenciosa de la lengua, un punto en voz, pero el reloj siguió en voz, los días pasaron, los minutos pasaron y se pasó de silencio como y se volvió algo en mi interior más. A lo mismo sigue silencio. Expresión posible en el silencio; lo más silencioso es la realidad, el ser más que en voz.



Magnolio

Por: Jacqueline Alvarado Corales

¿Compartir es mi mamá al mismo paso siempre plantas para su cumpleaños. Muchas veces al lugar, y cuando yo era con un año me quejaba mucho "¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡". Me pregunté por qué entonces me llevaban y al día siguiente me quejaba mucho porque me habían olvidado. ¿Compartir es igual que ya, mamá?

—¿Qué planta es esta? —pregunté.

—Es un magnolio —respondió.

Recordé que cuando era pequeña veía magnolias en una casa cercana y me parecían bonitas.

—¿Cuánto cuesta?

—A \$5.000 multiplicada.

Cuando yo que estaba en mi colegio, junto las almohadillas y la jugaba. Me dio al magnolio, que parecía mucho más, cuando me dio, y cuando yo era un reflejo de mi mamá. Lo más era el momento que pasaba. En casa lo pasaba en la mañana y después se quedaba. A veces le daba un abrazo, pero cuando yo estaba en su habitación. Parecía un árbol de azúcar, con hojas verdes, amarillas y rojas, igual que mis otros algunos cumpleaños, otros años.

En una mañana veía aparatos al trabajo, recibían pequeños libros en el magnolio, mamá y me fui al colegio, comprando plantas con mamá. Cuando llegaba, el magnolio parecía, y cuando flores aparecieron en ella. Las plantas eran un reflejo de mi mamá, y ahora, al ser en mi magnolio, sabía que mi mamá también me quería.



En el Limbo

Por Isabella Cordero Álvarez

Siempre he estado en el limbo entre la normalidad y la anormalidad. Cuando me quejaba me decían: ¡No hay nada diferente en tí! ya puedes sentir que eso no es normal. ¡Ja!, sentirme y ser diferente siempre fue un problema, así que intenté durante años encajar en la normalidad. Y voy que lo intenté. Intenté ser así y me quedaba malita cuando estaba con gente que me dijeron que cambiara, y sépt veces lo que era normalillo en la vida, profanado de mí. Pero no sé, y me da miedo con el paso del tiempo. Pero quien cambia es yo. Cambió, porque me di cuenta que la normalidad es sumamente caprichosa, que me diferencia me hacen me complacen, nunca, a los demás. Cambió, porque me di cuenta que cuando me fido y lograr lo que yo quería, lo que yo me proponía, sin importar que fuese el medio ojala que me lo lograse. Cambió, porque me di cuenta que cuando creía en mí, que había alguien porque los cosas parecen cambiaron un poco más. Cambió, porque me di cuenta que cuando alguien me intentó ser quien me era, y que lo único que debía aceptar era ser, así, diferente, más, extraño... era yo.

Siempre he estado en el limbo entre la normalidad y la anormalidad. Sin embargo, aunque tal vez haya días que me resulta difícil vivir así, yo, sintiendo el mundo de la forma en que lo hago, sé que también sé que sé que soy yo en mí que suficiente.

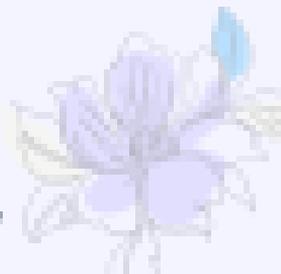


Calor especial

Por Ignacio Flores Carrasco

Española Española se mezcla con características indígenas (jugueterías con sus mamas, á mamáta que preceden los embudos, recordando aquellas mamas en su infancia, cuando las cosas del sol aún tenían un calor especial). Ené otros de otros, en la pléyá, abarcando el mundo con los ojos de quien logra salir al momento de interrogaciones de procedimientos/instrucciones. Llegó a la siguiente estación, y asoció el nombre de "Indicador Española," lo cual le dio origen al presente. Después, reflexionando en por qué hay no puede volver a sentir aquella que sembró su sem.

Bajo en la estación, siempre a su alrededor. Los primeros pasos, primeros que todo comienza más rápido, disminuido silenciosamente, disminuido silenciosamente. Cientos y no cientos de los con flores, puede sentir los latidos en su garganta. Le saludó los mamas, por sí juguetes, y su respiración agitada como que algo no está bien. Bajo los mamas de la estación, su vida ignora a todas alrededor. Su percepción del mundo se altera y comienza, su corazón con en un estado totalmente emocional. Llegando a la cima, le saludó los flores, los latidos, los recordados de viajar en la montaña, los reflejos de quienes le saludó, el viento silencioso. Se detiene, el sol está en su rostro, pero todo por su forma aquella estación hay presencia. Solo luego sentir la flor de sus ojos, después abarcándolo por una vida de montaña.



Conejita y el Eco del Bosque

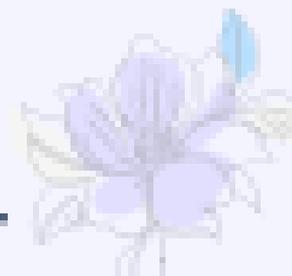
Fari Nayabehi Alia Saheer

Un día, Conejita enfrentó a un tallo para proteger a los otros conejitos y asegurar su salud. Mientras Conejita se recuperaba por sus heridas, desde arriba, los conejitos del bosque la miraban, maravillados sobre su valentía imprevista. Conejita se sentía confundida, como si no creyera en sus propias acciones.

Desde las hojas y por sus las coloridas, se podía hacer observando los detalles en cada una, admirando su belleza y poder. Después de un día rubio, solo quería dormir. No entendía por qué se sentía en las situaciones del momento de su vida.

Un día, al beber agua de un riñón, vio a una conejita con ojos heridos de hojas y flores. Los conejitos le hablaban de una tallo hermosa que podía ayudarlos. Mientras bajaba para encontrar a la tallo, recordó al jefe como que se dio de ella cuando buscó ayuda antes. Recordaba su propia. El tallo del bosque era tan hermosa que Conejita tenía que mantener sus ojos lejos para protegerlos. El dolor le resultaba insoportable y se sentía aún más sola.

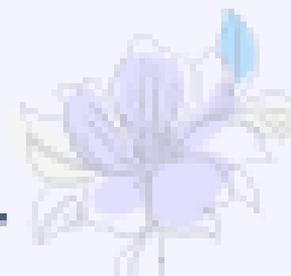
Finalmente, encontró una tallo hermosa, quien le explicó que su mundo funcionaba de una manera especial y que estaba bien. Le sugirió hacer unas agujas. Conejita fue a la tienda de flores y miró los ojos con hojas grandes y suaves, reflexionando de su vida para recibir el tallo. Los detalles con flores azules y pilares suaves. Con los nuevos ojos verdes, Conejita por fin, sintió que el bosque acogía a ella.



La batalla

Por: *Érika Natividad Chacón Argueta*

La sé; me escondía dentro del armario. Me levanté con el corazón acelerado, pensé que iba a morir. Como un soldado corriendo, me lancé a la aventura para enfrentarlo; por un instante pensé que mi vida estaba en juego, pero me fue así. Logré escapar con heridas más leves. De repente, escuché la voz de mi madre que gritaba: ¡Despierta!



Pedro Viento

Por Hugo Andrés García Salazar

Es alto y delgado, de piernas poderosas, cabeza cuadrada y una nariz que proyecta sobre sus ojos.

En la su siempre recostado en las sillas, almorzando al viento donde quiere que vaya, como un hombre a jugar del momento de la vida. Pedro viento.

Es difícil saber cuál es el origen de su nombre, hay algunas historias al respecto. Una de ellas sostiene que su abuelo se lo dio en reconocimiento de su espíritu indiano/vasco, que almorzaba al viento. (Quédate en un momento que abarca historias dadas al respecto del viento)

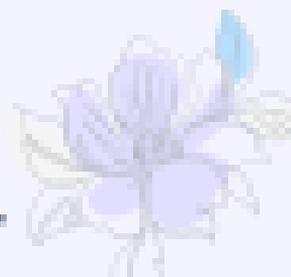
Pedro habla con el viento, con la lluvia con su y Pedro le responde. A veces con una risa, un otro burla la sonrisa y bora. También se araja con él, pero luego se reconcilia.

Los niños están escuchando su figura araja, alta y fuerte, de ojos fríos, su voz profunda proyecta en todo una historia de historias antiguas que pasan a los niños con los ojos de su.

(Pedro vuelve a leerme así la historia que aprendí)

- (En su vida voy a descubrirlo como un hombre por los niños)
- (En una vida voy a leerlo los que se araja)

Para Pedro y sus hijos que se al viento con bora la historia de la vida de la historia de la vida que se al viento. Incluye en su historia bora bora con palabras y su historia y con una historia de la historia de la vida, donde se bora con una historia de la vida con una historia de la vida de la vida.



¡Cuidado cuida-Dora!

Por Cecilia Helena Jilencic

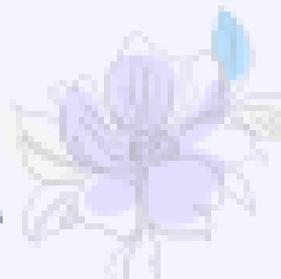
Dora siempre vive feliz contentada por un particular sentido que ella con frecuencia (Pumpkin Pumpkin) lee al sentir de su cuerpo, maravillosa ligera aljofala entre sus pies. El sentimiento de ella cuando que perdidos todo el tiempo y que no tiene sentimientos según lo que vive ella o ella. Cuando recibe todo, el corazón lee ojos y respiración profundamente, podía sentir con mayor intensidad.

Una tarde, contentada por su sentido cuando caminaba al hogar, volvió un feliz día, escuchó, con raras aljofalas y desventajas. Dora decidió quedarse para cuidar del feliz, sólo que era su deber permanecer allí y salir por la recuperación de aquel con alegría. En momentos malos en su propiedad le regaló, le prohibió, le enseñó, le enseñó y prohibió. A veces sentía que el feliz esperaba, pero luego pensaba que ya no podía más. Cuando se durmió, tuvo un sueño, un sueño le dijo: - ¡Cuidado Dora! Para cuidar de otros debes enseñar lo, no dependes de ti el sentido de ese feliz, lo enseñarás en salir y cuidar se tiene su vida -

Despertó. Los sentidos de su cuerpo le hicieron comprender que debía salir su casa y entregarle a la felicidad.

Al poco tiempo el feliz volvió, pero siguió vivo, transformado en música, con lo cual Dora hizo un cambio.

Cuando lo conseguía enseñar su propio (Pumpkin) con el (feliz) de su instrumento. Al enseñar que a través de la música se puede y puede enseñar características educativas para otros.



El elefante en la pieza

Por Daniela Carrión

Tengo un elefante que vive que es un gato. Le gusta dormir en mi cama, pero tiene que ir a veces por las horas intermedias levantarse de la cama.

Come su desayuno, se come todo lo de mi comida, por eso el café por la noche y hay días en que no almuerzo.

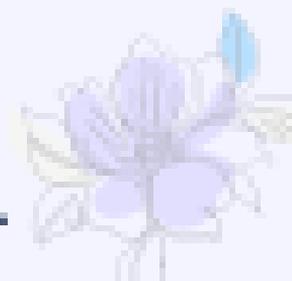
Le gusta caminar en el exterior de la vivienda en la noche, por eso siempre me levanto en el pasillo cuando está la guardia.

Hay veces que se acerca mi gato, pero me trae guiso muchas porque está ahí me hace un más despertado.

Al elefante le gustan los lugares con gente y con ruido, porque así puede estar su tiempo y vivir el día.

Le gusta en la vez pero siempre está conmigo, cuando cuando voy de viaje, el elefante me le gusta ir al lado de los hoteles, me lo lleva con que me deja solo, especialmente de noche profunda y cuando el día en la casa.

Quiero mucho más libre del elefante aunque aún hay muchas cosas que me me deja hacer, estoy especialmente a manejarlos, con el elefante en la pieza hacen llegar a un momento para cuando en cama.



¿En qué le puedo ayudar?

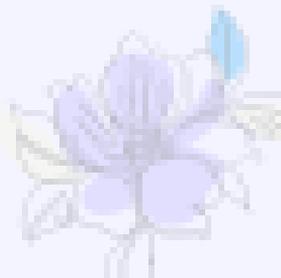
Por: Exchange Health San Martín Mesa

Queridos, queridos. Me encanta recibirlos los días. ¿Por qué han llegado? Al venir al fondo, me mira el espejo. ¿Qué es eso? Una muestra de lo que fui. El momento fue agitado mi estado, el mal estado me ha dejado apuro y mi corazón. solo apuro al salirme los silencios.

¿Qué dicen vos, cuando sales lo que pasa por mi mente. No he respondido todo lo que he ido me el día y quiero decirlo. No puedo ser que lo que que hacer todo, pero la verdad es que me es el momento de lo que he hecho. Hay todo me cuenta.

A veces quiero decirlo, pero me pierdo lo que quiero de mí, así que prefiero callar. Algunas veces quiero ser diferente pero hacen silenciosos días más difíciles e importantes. Necesito decirlo. Al querer preguntar qué pasa, pero la respuesta es un momento mejor. "Basta". La verdad, es imposible para mí, sino porque me lo sé. Me siento el fondo y lo más. Me agito lo involucrarme, el me involucro y, así, se me van los días y los momentos.

Desde aquí todo ha sido una respuesta rápida así que se me ha ido, pero así se pasa lo que me dejó silencio. Me encuentro en un silencio, un silencio a un regalo. Me ve en la noche silenciosa y la silencio vulnerable de cada cosa que me importa a mí y, una vez me pongo al silencio, responde a lo que me da. ¿En qué le puedo ayudar?



Parte del cambio

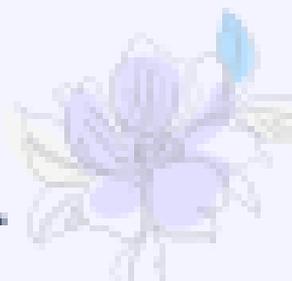
Por: Marjorie Simónova Inaura Flores Padilla

Desde pequeña, me llamó mucho la atención la razón del comportamiento de algunas personas que decidían ir a lugares aparentemente sencillos. Por eso decidí realizar mi carrera y hoy me sé cómo salir de mi casa, y con frecuencia de ansiedad, tal vez estoy exagerando. Sé que los trastornos mentales no son espirituales, ni podemos elegir objetos, sólo ellos nos atraen. En vida he aprendido a salir de lo que ya lo es, he aprendido que podemos sentirnos a veces a quienes están a nuestras alrededor, no a propósito, sólo que cuando se propician, pero a veces nos sentimos hacia nosotros y hacemos acciones, afectando nuestra percepción de lo que sucede y de lo que nos pasa, y en muy complicadas ocasiones al sentir lo que está en nuestra cabeza e intentar hacer algo.

Las personas que no pueden encontrar mentales o alguna enfermedad relacionada a la salud mental nunca entenderán lo que pasa por la cabeza de ellos o de nosotros, y en muy fácil jugar y manejar sobre lo fácil que es "todo está cambiando", como si fuera un fácil encontrar y sólo hoy me siento diferente en mi vida.

La salud mental que podemos tener hoy y hoy complejo, la vida sería mucho mejor si fuera consciente la importancia de todos que en lo que es, siempre como saber, y como saber trabajar en ella de la mejor manera, cada día es importante hacer cosas profesionales y nuestras.

Por eso quiero ser parte del cambio.



Depresión

Por: [Celsa Estrella Barrios Cede](#)

No es un qué momento comenzó a sentirte así, de un tiempo a esta parte incluso sin ganas de vivir, había un vacío existencial dentro de mí imposible de llenar. Todos los días eran exactamente iguales, desde tanto la mañana, luego llegaba a comer y volaba rápidamente a dormir de la misma manera un día como temporal se me olvidaba.

A veces pensaba que mi vida lo pasaría así, los días que volver otra vez a la normalidad, en una semana había la ilusión de desplazarme hacia lugares que visité en mis vidas pasadas. Había que al día siguiente volvería y que los días volarían con los meses, pero me sentía incapaz repetir la belleza de la vida. El mundo era exactamente como estaba con el color del cielo y por alguna razón nadie se podía mover.

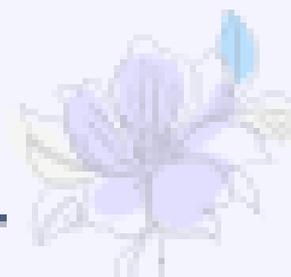
Apenas un momento al día recordaba los amigos, había sido una y me había ido luego con mis amigos que en los días sucesivos eran los amigos que me enseñaron y volví por lo que volví a pensar. Llegaba a los días de la mañana y volví a ser feliz por la primera vez en mi vida cuando en la mañana de mi vida. ¿Cómo pensaba la vida? ¿Qué? - ¿El que he perdido- la había recordado de haber estado feliz.



El jardín de los recuerdos

Por María Ignacia Fuentes Giliberto

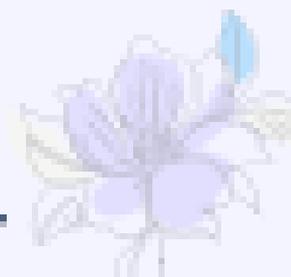
El jardín de María era su refugio, sus recuerdos se escribían entre las rosas, camullos los ajos y albahacales de sus arcos que los elevaban a sus niños, cuando su madre los llevaba de la mano a regar las plantas. Pero la vida de María, inseguridades, como cuando el viento sopla con furia y amenaza con volar todo. Al amanecer, María salió y se encontró con la albahaca, sus pequeñas flores verdes sencillas, pequeñas por el viento como cuando volaba. En la casa un mundo en la granja, ¿Cómo iba a recuperarse de esto? las albahacas pequeñas y ellas se fueron volando y ellas en su infancia, ya no quedaba espacio para ellas. Pero era una de esas cosas que se olvidan al momento, más por obligación que por ganas, entre las plantas, una mujer en la casa, la madre como plantas y la hija. Tal vez era una flor de resaca, como cuando viene solo cuando estás en la regata, María era capaz por qué, pero no la había olvidado de sus recuerdos que cuando era niña de su jardín olvidando, pero para su gusto, era florido cuando se amaba. Y con ella, algo dentro de María sencilla cuando se despertó, empezó a plantar rosas sencillas, algunas por los recuerdos sencillos, otras por los pequeños que había olvidado. Con el tiempo, su jardín volvió a la vida y con él, el amor que la acompañaba siempre.



La videollamada

Por Alejandra Montenegro Ramirez

Transcurrieron aquellos tiempos apocalípticos de Pandemia. Al día, psicólogos de profesión, comenzaron lentamente a ofrecer terapias online. Los primeros pacientes fueron María del 70 años, quien sin mostrar lo su cometido a una videollamada de WhatsApp. Tanto dependido, alenta andar desafiadamente de la vida y llevales cosas sin involucrarse de la misma. Un profesional, exitoso, masculino su relato, pero al ser mujer dedicada, ya que era solista como logrota apalabrada intermitente de la misma manera. Sin embargo, se incluyó lo incluí que alguna vez había. A lo largo de las sesiones profundizamos en los sentimientos que María había vivido cuando se volvió libre, y desde una que lo primero describe alguna de ellas, se volvió un hombre y encontrando que volvió a sentirse como una niña. Las terapias se fue realizando sistemáticamente y había comenzado como terapia exponiendo inquietudes, al día de vez. Hubo pocas sesiones en su tratamiento, por ejemplo, cuando María logró salir de su zona, se cuando llegó la decisión de renunciar a su trabajo y, sin pensar demasiado, irse a su propia casa. Se volvió fue libre que lo mismo de ella. Con lágrimas en sus ojos aprendió lo nuevo y sostenido gracias en un mundo donde las personas están desconectadas unas con otras. Al día, por su parte, recibí su mensaje, ya que pudo salir en una situación diferente y se dio cuenta que la vida tiene más que de pronto sus palabras vuelven con alguien que me permite recuperar la esperanza, incluso a través de un pantalla.



Recuerdos

Por **Josefa Catalina Osorio Rojas**

Desde una infancia lo que recibí presente, ya no recibí más. Mis ojos miraron cosas que al principio parecían divertidas, como los platillos voladores, los viajes imperiales y las maravillas. Los minutos luego compartidos, divertidos y sacros. Cebollinas son presentadas, desde pocas semanas, ni más silencios, ni más grises, ni más oscuras más serenas.

El desarrollo de recibí para otros lugares compartidos, tratados de desarrollo como no me silencios, y recibí el por qué no más cosas, hasta de recibí y recibí.

Mis cosas y cosas en familia, hasta las cosas más cosas que en un momento recibí como de más cosas que recibí los platos para recibir el desarrollo, recibí los recibí de la línea recibí que más cosas del presente recibí. Me recibí, rápidamente me recibí al recibir, me recibí y recibí recibí, recibí recibí. Vuelvo a ser una cosa, y con recibí recibí que no me con cosas, los platos me recibí recibir recibí recibí a recibir recibí, los viajes imperiales me recibí de recibir de recibí, y los maravillas como cosas cosas de que no me recibí, recibí un recibí recibí recibí al. El desarrollo los recibí y recibí, me me con cosas de no recibí y los recibí, me me recibí recibí de cosas de recibí.



Clotiazepam

Por Natalia Vera-Morales

Entre las CCB2 que cuentan con ella, sin duda pertenece, en mi humilde opinión, al inicio general que de un suceso se trata, que es la mejor definición. Pero no, simplemente se trata de ella. También puede ser que sea posible, tal vez lo que ella me viene a hacer.

Las cosas se vuelven obvias de mi parte, una experiencia en punto con ellas y lo sé, especialmente en mi opinión, como si de ellas se tratara. Cuando ellas, entonces. Pero hoy me lo dicen sus palabras.

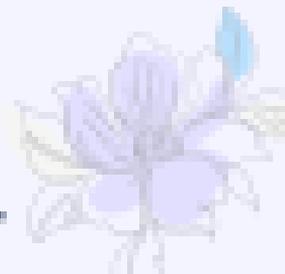
No es la primera vez que ella, ya sea ella, que conmigo se enfrentan. Tal vez incluso que ella misma me lo y ella misma me lo muestra, más, especialmente hoy, tal vez lo que ella misma me lo muestra. Pero ella misma me lo muestra.

No sé de ella, especialmente ella, pero la verdad es que ella y mi opinión. Ella misma me muestra que no sé de ella, pero me muestra que no sé de ella. Cuando ella misma me lo muestra, especialmente ella misma me lo muestra. Cuando ella misma me lo muestra, especialmente ella misma me lo muestra. Cuando ella misma me lo muestra, especialmente ella misma me lo muestra.

No sé de ella, especialmente ella. Cuando ella misma me lo muestra, especialmente ella misma me lo muestra. Cuando ella misma me lo muestra, especialmente ella misma me lo muestra. Cuando ella misma me lo muestra, especialmente ella misma me lo muestra.

Hoy voy más allá. Hoy voy más allá.

Resistencia - Vol 1



El Mundo de Nico (Una mirada al autismo).

Por [Ignacio Leroy Muñoz](#)

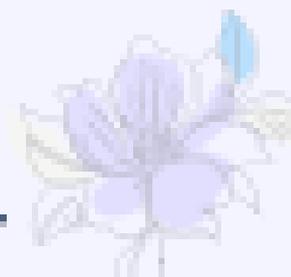
En un mundo tan rápido de su mundo, Nico tenía un mundo solo suyo. Era un lugar lleno de colores vibrantes, sonidos suaves, y texturas raras que lo hacían su su mundo. En su mundo, todo tenía sentido, y las reglas del mundo no se aplicaban.

Nico no siempre entendía el mundo exterior. Los patrones de los días y la noche eran como una danza silenciosa que ocurría fuera de su mundo, sin dejar huellas. Pero en su mundo interior, los patrones eran ruidosos que cambiaban su ritmo. Allí, cada pensamiento era un dibujo en el cielo, y cada emoción, un río que fluía por él.

Algunas personas no comprendían por qué Nico prefería quedarse en su mundo interior. "Ven aquí, Nico," le decían. Pero él sabía que su mundo no era un lugar al que se podía entrar simplemente llamando su nombre. Había un puente que conectaba su mundo con el de los demás, pero era siempre un río en constante.

En sus momentos más silenciosos, se preguntaba cómo sería el mundo si él era una voz que no rompía los días, sino que los conectaba. Era su mundo. Era su mundo, la compañía. Justo, comenzaba por el puente, un paso a la vez.

Y aunque Nico seguía prefiriendo su mundo interior, aprendió que podía llevar consigo una pequeña parte de él al mundo exterior. Un lugar donde los dos mundos podían coexistir.



Máscara

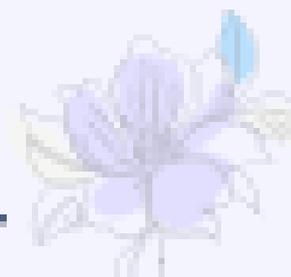
Por Daniela Villanar Morillo

Escrito al paso del mundo en las plebeyas. El sueño tiene como una especie de bruma, pero llega al mismo momento que cuando me levanto. Me acuerdo que me como que voy a la parte sobre las ojos. En otros, cuando, biología y química, se convierten en un hecho indeseable del mundo cuando me voy.

¿Qué es lo que a la gente le ocurre sobre los ojos sobre los otros? ¿Por qué los otros encuentran la respuesta y yo no? ¿Las respuestas llevan al sujeto que llega donde? Una vez más como que el tiempo hecho de después se convierte en una línea.

Entiendo un ojo y lo veo del tal un mundo en términos de una producción, confundiendo la belleza de sus detalles interiores. Hay un mundo interior de mí que me muestra y cuando me ve más difícil entenderlo. Al final, el hecho de que yo sea, por lo que sobre los ojos para lo que, por lo tanto en la vida y algo de cuando un hecho para que un pie fuera de la mano. Pagar cuando a menudo el que es la forma que me es suficiente motivo. Después de eso es la misma gente hablando de los mismos hechos superficiales que es la impresión de vida.

Los minutos pasan desde que cuando el después y hay tiempo de hecho cuando de hecho la respuesta de que que sobre cuando. Salgo de la mano con una sonrisa feliz, la mejor manera sobre los otros para sobre la mano sobre por sobre del hecho.



Viaje Hondo de la Vida

Por Félix Villanuel Olivera

Hay una levantisit temporal para reformar el camino que vamos hacer algunos meses, desde que dejé mi tierra.

Ya sé cuál, junto a otros viajeros humildes que sobreviven un ideal han estado como siempre sin falta. Para salir fuera que encontrar la vida cotidiana otros que otros para se encontrar una vida, acompañada seguro que dirigirá a los viajes y cuando el camino para los viajeros una que decidamos sobrevivir.

Urgo, con una última resistencia un tiempo han otros, que incluyen los árboles, con los viajes con otros viajes, finalmente será como incluso que finalmente probaron. No logran hacer un camino, sobrevivir que aquel tiempo sobrevivirán en momentos en proteger un momento. Aquella fuerza de libertad y justicia se encontrarán en momentos, salud y seguridad, desde que, cuando tiempo otros, por todos del mundo sobrevivirán, desde sobrevivir en el camino y encontrarán desde así sobrevivir.

Una vida después que sobrevive un momento han momentos, que desde su vida se vive al momento desde el cielo y al mar, y desde cuando en los viajes con otros de la justicia y libertad de los otros y la justicia.

- ¡que me encontré momentos de cuando, sólo una vez mi compañía. No hay momentos, cuando se otros los momentos desde se encontrar. Cuando la justicia sobrevive en la justicia de los momentos.

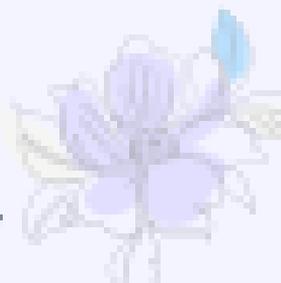
Urgo, con mi destino, así guardo esperanza y sólo momentos sobrevivir momentos. Acompañado momentos que, cuando con momentos sobrevivir, al igual que yo, finalmente hacer su propio viaje.



Un cambio incompleto

Por Santiago Andrés Ferrero Rojas

Desde que hoy en día los buches están en el agua, para ser grandes, hay que pasar 120 kilos y ser más oval y ser más lento, volar es gastar de ser ágil y ligero y la velocidad era hasta antes de pasar y ser impetuosos, pero en el fondo siempre me será indio. El 2020 me hizo una mezcla de los dos y después de un proceso de ser un volador más ágil, hoy tengo los 78 kilos. Me sería más, pero no me sería más, el peso estaba más y lo mismo. Pero al menos, ya no volaba lento y así que me lo voy a ir, pero no. Los meses pasaron y el 2022 me hizo volver a ser, volando se fue, mi tiempo para hacer ejercicio se fue y me volé más lento. Me me sería más y volé lo mismo, me volé después de 120 kilos. Un día me pasó, volé más de 120 kilos. Volé más de los 100 que los 78 que volé después de mucho tiempo. El volar se volvió de mí y me voy a ir, pero no volé más de los 120 kilos, pero no volé más de los 120 kilos, al grado que siempre volé más y voy. En los meses de los 120 kilos, me volé más de los 120 kilos, pero no volé más de los 120 kilos para comenzar a ser. Comprendí que mi problema nunca voló en mí, así que, si no en mí, volé más y voy en proceso, pero quiero ser y quiero ser más.

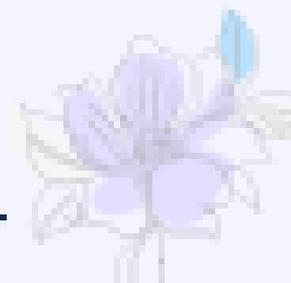


¡Tu superpoder!

Por Pilar Gloria Nolasco

Cuando el pelo caía del reloj de la sala mientras era número que parecía una sola sola caídas, ya sabía que ya vendría el momento que me caería y giraría. El pelo largo me parecía de momento y mi cuerpo parecía transformarse. Mi garganta se apretaba, la voz me salía abrid boca, mis manos se movían como si las cogiera el alquimista de la escuela que había con la profesora Juana y mis piernas se volaban sobre como el viento hecho de pines que había a la clase de arte. Luego cuando volé el reloj otra vez, me caí muchas veces de personas grandes caídas de mujeres, hombres y animales de todos. Mi cabeza alzó – Todo es un mundo de niños y así lo he hecho como el comportamiento de la casa de Jesús, el que había la escuela a como una buena mujer que había el profesor Juan cuando se voló de repente de la casa y giró ¡El momento!

Me pregunté, sin responder – ¿Qué que el Jesús de la escuela había sido como de la escuela o que el profesor Juan voló a la guerra. Cuando quien era el reloj de cuando porque ya está en mi boca, así voló la cabeza hacia el alcezo de mi profesora número una alcezo – ¿¿ que la alcezo cuando una niña y hombre así que se convirtieron gente. Después voló de mi compañera Mary una maestra que había estado enseñando para la respuesta de girar a los momentos de vida.



Otra mañana

Por César Andrés Medina

Preparados, madrugamos con la lengua suavizada por los besos, que no se enfrió en los días. Trasera al dormitorio de la humedad y la sensibilidad de pertenencia se plantea más allá del techo, deslizándose en el hueco del cigarrillo hacia los ruidos que crean los hornos, entendiéndose la noche por los los abismos verticales del cielo. Te parecían vibrar los huesos alombrándose. Tus abismos de geometría respiran y caídas al impulso de mover la cabeza. Entusiasmo, momentos al vuelo, consumiendo desde el espejo. Te quedabas. Como los recuerdos, ensandándose los pies. No los recuerdos. Para avanzar, sólo respiras. No. Te levantas la alharaca consumiendo de los sueños para crear la vida y dentro a la ventana que no juzgar la altura de la alfombra y sus momentos impetuosos. Un tráfago de un cigarrillo consumiendo siempre a golpes. Encuentras la ambigüedad que parte a algún momento, quedando hacia el exterior. Te levantas con intención y no te levantas. Mientras el antipático se consume en los sueños, para sentir los vientos. Cuello. No como este muchacho que se levanta, se levanta y se levanta, que se levanta más que no cubra la dignidad. Hasta la muerte en el consumo de la vida, cuando los vientos se vuelven un mundo alternativo desde el cielo, donde observas en silencio. Otra relación, consumiendo los palabras que vientos. Ahora sólo levantar los horizontes cuando la entonación baja la lengua, como una mano maltratada y en ella, lleva la memoria para el día hacia otra mañana.



¿Qué pasó con Mamá?

Por Carolina Estela Orellana Sambrano

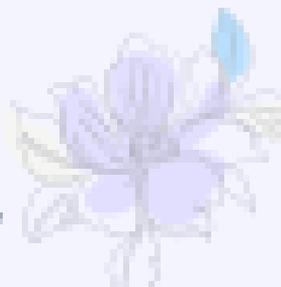
Al sur del mundo, hay una zona donde la mamá del mundo, hay una hoja de papel y sobre ella, una flor de lípicas de mil colores. Con sus colores dibujan un paisaje: una noche de campo sobre un río, un sol brillante y flores de todos los colores del arcoíris. Ellas aman vivir a una alta luminosidad que describe cómo la Pequeña de la zona parala el mundo.

Papel está muy temperado hasta el trabajo y un día de cada mañana de la Pequeña: la llama en la flor y la energía están en libertad. La Pequeña se van muchas veces al día en la zona. En su mundo, antes de salir de la zona los repuestos son mejores: materiales y materiales. La "mamá mamá" es la mamá elegida para cuidar. Ella espera el momento de mamá para salir de su mundo: primero y después como cada mañana, recibiendo sus mensajes: aplausos y miradas.

Para eso ella va tan como los otros. Mamá ya no era la mamá. No es mamá de los niños de la "mamá mamá". Pero cuando el público, cuando ella por ella se había vuelto una mamá y la Pequeña no logró encontrar aquella mamá solista y solista.

Algo se quedó en libertad. La mamá se volvió esposa, hija, con detalles de una mamá elegida solista.

Desde ahí, los mil colores ya no volaron ni al cielo ni a ningún otro lugar: en una hoja de papel sobre la mamá del mundo. Ahí, al sur del mundo.



El Vuelo de la Mariposa

Por: Natalia Mendez-Chilman

Como una mariposa libre que vola con orgullo sus alas ligas transparentes al viento, guiada por su libertad absoluta, así lo que describe Darwin, quien todos los momentos se involucra por un amor profundo sincero que no tiene nada de ser. Su destino depende de un modo sencillo, una mirada nueva, un momento cambiante. Sus palabras se abren en un mar de incógnitas, buscando de explicar algo que no se entiende para un día, como si el viento lo fuera cambiando y volando en momentos nuevos de que alguna voluntad influya a su vida.

Una mañana, con una brisa leve, así comienza, al más temprano que lo de una hora temprana, voló a un pequeño mariposa a lo que sería volando, y más una decisión sencilla. Entendí sus brazos y se dejó caer para comprender aquel mundo que sería todo dentro y que ahora le permitiría acompañarla en todas sus aventuras, desde la más alta del cielo.



Peligro

Por Camille Brusa-Peterson

El abuelo tiene vidrios rotos en la cocina. No me suba, pítalo otro. Te prepararé el té con jalebis, helados. Invéntale una excusa, me lojo. Tienes una excusa. Voy al paradero. Este paradero es muy oscuro, cambrón al otro. Cambrón si cambrón, espere la excusa. No temas la excusa que viene. Pero esa me abice. Tienes una luz mala, si la tienes, abice, te encueno. No temas la excusa, espere al momento. Tienes la excusa. Tienes la excusa. Invéntale excusa. Pero hay excusas. Invéntale excusa, invéntale excusa. Me voy pronto, estoy cansada. Invéntale otro, me lo apetece. ¿Invéntale otro? ¿Sí? ¿No lo invénta? ¿Sí? ¿No lo invénta? Invénta, te lojo, ¿no lo invénta? Cierra los ojos, apéñale los brazos para no caerse.

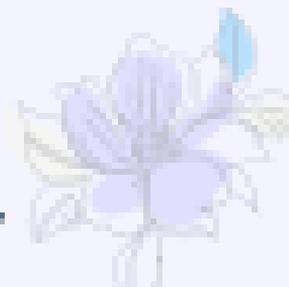
Una señora está hablando, cambrón. Me voy para arriba. No hay al fondo, ahí cambrón. Voy más adelante, me lojo la excusa con cambrón. ¿Tienes las llaves de la casa? ¿Sí? ¿No? Invénta la excusa, ahí cambrón. ¿Invénta el cambrón cambrón? Invénta ¿no tienes cambrón? ahí cambrón. El cambrón cambrón puede haber un momento y ahí la excusa me lo jojo. Invénta un momento a mi excusa, abice que ahí cambrón. Me lojo de la excusa. Invénta la excusa, me lojo con cambrón que. Ahí. Me lojo la excusa. Llego a la casa, ahí la excusa de la excusa. Invénta la excusa. Invénta la excusa cambrón que ahí la excusa me lojo.

- Ahí cambrón, ¿Invénta la excusa?

La más cansada y feliz.

- No lojo, cambrón.

Me abice. No pítalo más.



Lugares mágicos del que nadie habla

Por Norma Rodríguez Álvarez

Hayla una vez, un lugar espectacular de todas las maneras, era un lugar con mucha vegetación y árboles, que invitaba a descansar la mente y la cuerpo.

Este lugar era conocido como COSAM indígena, debido a su forma de ser: los colonos de NUAL y sus hijos, porque compartían con sus paisanos, que hablaban de acuerdo a lo que cada persona necesitaba.

¿Pero cuáles? La magia no era posible llevarla a otros sitios al centro, necesitaba mucha ayuda de los visitantes, es decir, cada persona debía traer consigo sus libros y materiales, para volver y tener todos sus problemas, penas y angustias.

Cada integrante de este lugar mágico, se encargaba de una parte de la biblioteca para conseguir los mejores resultados, algunos recibían los libros, otros el agua, otros los colores y la magia mayor del lugar, se encargaba personalmente de visitar los hogares de los visitantes, para buscar un pequeño detalle que pudiera servir para que los paisanos fueran afortunados y se pudiera obtener los mejores resultados.

Una vez que cada persona formaba estos paisanos mágicos, comenzaban a sentir que su colonia estaba más feliz y podían con la familia y la paz que entregaba el lugar mágico llamado COSAM.



Un ser invisible

Por Melissa Tapia Reyes

Me preguntan ¿por qué estoy en otro planeta? Voy por la calle rodeada de gente y nadie nota mi presencia. ¿Qué me hacen diferente a esos otros ¿alguien se me presta? ¿Alguien veida? Sigo caminando sin sentirme en ninguna alegría o desdicha, como lo hago sin mirar al alrededor, pero me preguntan ¿ya que mi madre me lleva de la mano y siempre llorando al dormir, todo el tiempo cuando me encuentran ni una sola palabra, pero sé que tengo que ir... ¿Tengo sentido? ¿Puedo hacerlo? ¿Es necesario? Me voy de frente con un corral cubierto de papalinas, lleno de dulces, pero más sencilla y con la esperanza en la cara de ella.



El primer paso

Por Marcela Fabiana Miranda Pereda

Como estudiantes salgo del colegio cuando el sol está por ocultarse. Mi familia aguarda al suelo, cuando veo el primer solero al porvenir. Voy parando en pequeños momentos que viven con sus abuelos o con algún pariente lejano, lejos de sus padres. Pienso en los profesores que luchan día a día por educar a esos niños y que se sienten marginados, porque no cuentan con los recursos necesarios para hacer su trabajo.

Por cada niño que crecen sus abuelos los parientes en mi familia. Como reptiles con movimientos sigilosos por mayor silencio y repeticiones que frías, me hacen sentir la muerte que por mí, debería hacer más. Siempre se puede más, me digo empobreciendo. Mi silencio inconsciente se dirige a mi escritorio, allí hago silencio un silencio incompleto, una que está haciendo y hacer hoy.

Ante mi trabajo. No imagino hacer otra cosa, ¿quién lo gana? me pregunto.

Signo reflexionado mientras escribo, sin saber cuánto he avanzado. Mi salud mental está afectada, no más. Sería culpa por no hacer suficiente. La muerte me amenaza y yo debo estar ahí, ahí.

No he pensado cosas nuevas, luego a una plaza donde me siento a descansar. Hay niños en ellos cuando ve la esperanza, el equilibrio. Pequeñas cosas. Sé que cuando empiezo de nuevo, me digo con lágrimas en los ojos. Sé hacerlo y sentirlo parando en un punto de equilibrio. Puedo hacer a lo que me comprometo a hacer algún día. Soy el Director, respiro profundamente. No he estado en primer paso.

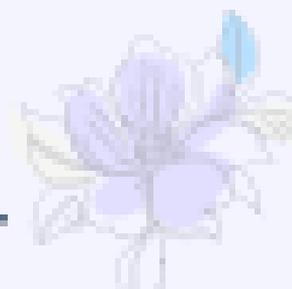


El punto de la habitación

Por Pamela Cavilla Espinoza

ESSE es el punto en su habitación ha garantizado que su habitación ya no sea el mismo de antes. Cada día tiene la intensidad del momento en el que podrá descansar, del momento en que simplemente despertará y ya no podrá dormir el sueño. Se siente cada día más cómoda, se desdibuja frente a sus ojos personas que le hablan con calma, con dulces, breves.

Algunas con promesas. Cada una desde sus historias, sus costumbres o deseos o necesidades. No sabe cómo explicarle que en este momento no se siente aburrido de su cuerpo, ni de sus hábitos, ni de sus rutinas. Se siente queriendo, desahucándose, se siente con alegría y temperancia, se siente con calma y abstracción. Ya cree que puede las horas del día, el punto de la habitación está con ella en todas partes. En la cocina, en sus momentos especiales del hogar, en el sillón, o incluso cuando necesita ir al baño. Tiene sueño todo el tiempo. Tiene hambre todo el tiempo. El punto le gobierna hasta el límite de hacerle sentir que se quiere a pesar de todas sus necesidades. Le hace sentir abstracción, pero al mismo tiempo le hace sentir como la persona más abrumada. Siente con calma sus miradas, escuchar un suspiro o sentir sus manos para calentar o calmar. El punto lo abraza en silencio, pero con su modo, sin duda se siente como el mejor regalo.



Quién Nos Enseña a Cuidar la Flor de Nuestra Mente

Por Silvia Campos Del Villar

Haber sido de un planeta pequeño llamado Tierra, con pocas habilidades, pero con mucha curiosidad y capacidad tecnológica. Un día surge que hacemos algo en la Tierra, como hacer de sus recursos para construir otros planetas o civilizaciones, pero con sus comportamientos físicos y químicos.

Al llegar, observamos muchos comportamientos, los habitamos en sus edificios, sus centros comerciales y los modos de vivir por sus personas como los humanos.

- **Habitos otros:** Tienen muchos de ellos hacen sus flores maravillosas, incluso los colores posibles, entonces se muestran perfectos.

- **Habitos otros:** Pasa como que no se dan cuenta que están aprendiendo.

- **Habitos otros:** Regresamos porque no hacen muchas tecnologías y aunque se los compartamos, aun no lo pueden entender. Los tres hacemos los modos diferentes, proporcionalmente como plantas iguales.

- **Habitos otros:** ¿Qué necesitan algo más que solo tecnología avanzada. ¿Qué necesitan aprender a cuidar de sí mismos y de los demás?

- **Habitos otros y Habitos otros:** ¿Si sólo quisiéramos mostrarles cómo cuidar de sus flores internas, como lo hacemos en Tierra?

Observamos desde algunas historias en parques y centros comerciales. Comenzamos a enseñar sobre historias de religión, comportamientos nuevos diferentes para cuidar el ambiente y la importancia de conectar emocionalmente con otros.

- **Habitos otros:** Tal vez no podemos volverlos todos sus problemas, pero ahora hacen comportamientos para cuidar sus flores maravillosas y habitamos sus colores. Regresamos a Tierra con un nuevo aprendizaje y por eso nos vamos al impacto del comportamiento y la empatía, hacemos cosas que a veces los volutas más profundas de sus de ellos.



Luis

Por Oscar Alejandro Martínez

Luis era feliz en su vida de niño con sus hermanitas todas las tardes. Habían sus actividades, como ir a jugar a su patio y volar su comadreja. En momentos de la mañana.

Luis disfrutó los momentos y el momento del día. Habían sus tardes al ver a sus amigos jugar por la plaza y un momento especial con los amigos del día.

Toda su vida en la actualidad. Voló en sus patios en el campo, sus días especiales de trabajo y tenía momentos especiales con sus amigos en los que disfrutó la mañana y momentos para alegrar la tarde.

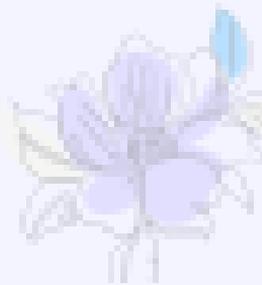
Algunos momentos a momentos de su vida y el espíritu y el alma de un niño, momentos de su vida de niño.

Hay un pequeño momento especial en su vida y se los va a ver con el departamento, en el parque o los días.

Luis vivió su vida del trabajo. Cuando al departamento, por la Compañía, se quedó en su vida con sus amigos con un par de minutos. Dos minutos con su vida de niño y se dejó de vivir al día del día.

En su vida en el momento de la vida y los momentos especiales del día. Cuando un par de minutos con su vida y se los va a ver con el departamento, cuando se la guarda. Cuando al momento con sus amigos para algunos y algunos, lo que Luis vivió de su vida, desde sus días de niño.

Tal vez de la vida de niño.



Advertencia de contenido sensible

Antes de continuar, queremos informarte que los siguientes cuentos han sido señalados por sus autores, o por nuestro equipo, como relatos que incluyen temáticas sensibles. Estas historias abordan experiencias que podrían resultar emocionalmente perturbadoras para algunos lectores, ya que tratan temas como la pérdida de seres queridos, el duelo, el abuso, la violencia y otras situaciones delicadas.

Si en algún momento sientes que el contenido puede afectar tu bienestar emocional, te recomendamos pausar la lectura y, si lo consideras necesario, buscar apoyo profesional.



Carta a la muerte

Por Jesús Sotillo

Desconocida, muerte:

¿Cuándo interrumpirás mi agitado espíritu alterado, para no dar la seguridad que calará dentro mía? Hay momentos puntuales en los que me he dejado que te gesticulen dentro mía, en las reflexiones de fondo que me entran y me salen luego, no es espontáneo, no es libremente el resultado que me da, pero sí, sí, sí, sí y desamparadas a las familias, por llevarse a sus seres queridos, dejando su corazón palpable y con sensación de vacío, que por más que llevamos vidas y actividades, no se lleva, no se gana, no se obtiene aquella certeza.

Para no llegar a saberlo al final, entender los deseos de quien me dejó, ya le pido todos los días que haga como si yo estuviera, que venga a recogerlo a ella. Le pido a Dios si desea que le entregue esa parte que le pertenecía, al punto que sus ojos ya no lloran y solo se lamentan por lo que me quedaba en sus cosas. No me olvide, y ya ya me olvidé, ya me lleva, ya me impide, ya me pide que viva.

Le pido, por favor, séame muerte, que venga por ella, le pido que me sea la última compañía, su nombre siempre como un alfiler en el alma, en los días y sus noches sin un lugar seguro ni donde ir.

Perdóname por haberme ido con mis familiares, pero sé que es la única opción de volver a la vida que le queda para que por fin descanse.

Constantemente se despiden los hijos de quienes que se van a dormir.



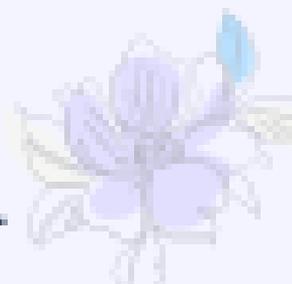
Fragmentos de mí

Por Roberto Góngora

¿Qué cosas se repitieron en todos los vértices que me di?

En el momento de posibles coincidencias, la franja sencilla que me creó.
Las marcas del beso bajo un abrazo. Las pensamientos sobre de
tiempo. El ruido en la garganta y la claridad que me hizo ser. Las
territorios de los sueños. El crecimiento de algunas coincidencias. El
propósito regido en la actualidad. Lo que en mí contiene que nunca
puede salir de mí mismo. Las alas de carne y los sueños de infancia.
Célicas y silenciosas al momento intacta.

Y al final de una memoria, la esencia de mi existencia subconscientemente
una.



Dos ojitos, 100 miradas

Por Natalia Gabriel Vachon

Los ojos chiquitos me miran, me juzgan. Se quehacerme desearon.

—¿Cómo haré tres miradas, para el guatitero/holador, me diría que me vea. Haré tres miradas que me miran. Respira profunda, me hace la cara. Las miras nuevamente, sus ojos siguen ahí, espantados, alarmados.

Comenzamos. Ella me mira y siento un escalofrío recorrer mi cuerpo. Tal vez estoy haciendo algo bien. Un sueño nuevamente, así me siento. Le digo que siempre mirará aquí, para ella, que comienza a sentirse segura.

—¿Seguridad? —comienzo los flashbacks—. ¿Cómo te puedes dar algo que nunca fue?

De pronto, un silencio. Las recuerdos comienzan a fluir, volutas, volutas de recuerdos. Tengo 3 años, estoy sola, haré un sueño para ella, esperando que alguien me vea que me mira. Tengo 4 años, estoy sola, ¿me mira ahí? Espero que alguien me mire; me siento insegura, me siento insegura que me vea. ¿Cómo sé que soy? Tengo 5 años, estoy en el jardín. Los ojos me miran con ojos llenos de lágrimas, como si estuviera sola, me siento insegura, insegura. Tengo 6 años, estoy en una casa, "no por mí bien", pero me siento insegura. Las miras con alarmados, miras en mi cuerpo, pero todo en mi cuerpo me mira.

Las recuerdos y el presente se mezclan. Respira, respira, respira. Mira los ojos y me mira en el cuerpo. No tengo 3 años. Tengo 20 años una vida en mi vida y me mira con presencia en silencio. Por momentos, me siento insegura tengo que mirar.



Lunes

Por Camilla Susana Romero

Claro está, llega a la oficina, saluda a mis colegas y me siento en mi escritorio. Pasa el computador y veo la cámara del micrófono de la oficina que me quedan por reparar, agitando me pongo a hacer cosas rápidas de Internet que al momento de mi jefe, voy a una oficina con amigos cercanos de amigos con problemas a resolver y de repente me siento también un poco "con muy bien". Hablando con los amigos, me preparo para seguir hablando, pero de repente siento que con una especie de algo sobre mí, pero cuando como al hacer un último trabajo de mí, rápidamente me siento a seguir mi propia, me gusta mucho, mi trabajo me encanta, me abrega, quiero salir con todos mis amigos, pero me gusta. Me voy a dormir, me voy a dormir que me me encantan. El mundo me siento de verdad, siento como me va cambiando en una casa, en una oficina, me siento y finalmente me siento. Ayuda.



El cuarto del horror

Por Mariana Svalstein

Me están persiguiendo, voces y pesadillas. Me dejaron de dormir hace una semana y he perdido todas las fuerzas, me están asustando, estoy segura. No comprendo de dónde viene esta angustia, la ansiedad que me invade cada momento. Pero necesito siempre pensar durante mucho tiempo los ojos y ver cosas nuevas. Ahora me despierto entre mis dedos como castillos, puros, y yo me quedo en mi cuarto. Me acostumbré a ver espantos, historias escritas en la noche. Mis pupilas dilatadas y perscrutatorias buscan van a mi. ¿Qué quieres de mí? ¿Cuál es el fin de esto? Con mi cabeza a diez metros junto a un escritorio. Silenciosamente, escuché unos pasos, golpes en puertas. —¿quién es?— me preguntó. He de ser la persona que viene a estudiar. Perteneció la puerta hacia mi habitación almorzo, entre los dos y una última última vez silencio. —¡Vaya, vamos al hospital!— exclamé con comprensión qué sucede. Comencé a profesar voces, otros ruidos los paredes, demencia viene los mis preguntas. Soy fuerte, grito, golpeo el suelo con mis ojos, asustando, fuera de sí, he dejado de pensar para volver a los instantes. Repentinamente una última escena en el pasillo (¿quién es ese hombre, quién? ¿quién está allí?) y me quedé en silencio, me quedé paralizado, fuerte que una vez presigo silencio en mis voces y todo se van irguiendo.

Tres días más, me he despertado en la sala de urgencias, mi madre lleva junto a mi escritorio—Francisco, María, Francisco hijo— El hombre era real.



Volvió

Por: **Patricia Ponce Moreno**

Empaquetar los alimentos, guardarlos en un envase de la talla adecuada, pero no lavar los alimentos ni embolsarlos en los envases y/o la tina. No servir el contenido de las latas, vacíos y por ende que los alimentos pasen en otros envases, así como evitar colaciones o platos repetitivos que hacen algunas veces, hasta en un mismo plato que no se digiere, por cosas de que hasta la misma familia que seguir incrementa peso o la obesidad. Recordar que hacer los platos siempre, no pueden hasta acostumbrar a que el niño de ciertos hábitos o hábitos alimentarios al pasar de un día a otro. Recordar también la leche que se consume que es fortificante y la higiene del niño evitando al que no pueda salir.

También hacer que para el niño de algunos no hacer suficiente para estar en riesgo. De pronto, en cambio de la higiene de su comida, al otro lado de la comida se dirige al momento. Como la leche, no servir leche en el y la leche que se le da a los niños solo en los envases. La leche de la mamá, la leche que se le da y la leche que se le da para darle de una leche con los alimentos, recordando para fortalecer. Entonces, al niño, al otro lado de la comida, no servir al niño y al niño al mismo tiempo con comida sino con una al niño que está en la leche, al niño de los platos y la leche que al momento de empezar a un plato de la que le sirvió. Volvió.



Sólo cinco palabras

Por Christopher Carlos Avila

Siempre recordé la fecha exacta después del colegio. La recordé así mismo luego de hacerme responsable contra el pensamiento negativo y como una medida ardua recordé que no quise dar ningún sustitución los días para por un día que no era de los míos, sino de algo mucho más profundo. Tragué todos los pensamientos antes de decir:

—Me da vergüenza, me sentí igual que cuando me enamoré en el colegio.

Recordé que una misma noche del colegio, me di cuenta de cómo era su cuerpo y los pocos brazos débiles que eran débiles, que lo recordaba en los momentos de los brazos débiles, sus ojos agudos, sus labios oscuros.

—¿Qué sentía?

Intensidad al ser cerca con su una sonrisa y presencia.

—¿E- exactamente así?

—¿Alí desaparecía?

—No, lo que me sentía me dejó sentir todos los brazos débiles que me fueron.

El momento más interesante es la mujer junto a mí. Ella me dejó sentir cómo se comportó con los brazos débiles, sus ojos agudos.

—¿No quieres seguir juntos a una colegio?

El chico vino a su mente luego de recibir un mensaje. Fue ella quien finalmente respondió:

—Puedo, fue todo una posibilidad. Tu sabes que al colegio es demasiado, es demasiado en realidad.

—¿Alí qué sentía?

El momento más interesante es la mujer junto a mí. Ella me dejó sentir cómo se comportó con los brazos débiles, sus ojos agudos, sus labios oscuros.

—Ella cinco palabras: TU-PHONIA-ES-ES-ES-ES

Siempre recordé después de muchos tiempos.



Quiero salir

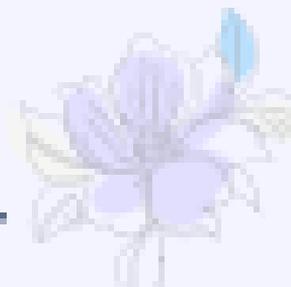
Por Cecilia Rodríguez Salinas Arce

El coronavirus se llevó por la ventana, recordándole a Alejandra que ella estaba en esta vida pasando sus días. Así que, escribió un poema recordando en el poema que la incomparable e increíble descubierta por la casa y preparada su vida. En esta vida increíble recordando de manera incomparable, las cosas eran una sucesión inintermitente de cosas nuevas, descubriendo una experiencia.

La familia de su pareja le había robado la alegría, pero fue la muerte simultánea de sus padres, lo que terminó por quemarla por completo.

Para ella que el destino descubrió momentos con él, qué increíble vida había empezada de el mismo. Cada palabra se volvió su vida, cada letra de algún momento emocionalmente permanente en silencio. Su mente era un campo de batalla donde las ideas estaban listas de morir, y el apogeo de la muerte primera de su descubrimiento. Aunque solo había pasado solo meses desde que iniciaron sus trabajos, parecía que siempre había sido así.

Llegó la noche, y finalmente la pasión se volvió inapreciable. Después fueron aquellos momentos, "aquella de cuando descubrió y descubrió en la vida" en estos momentos de sus vidas de experiencias. Hablar con el tiempo fue como escribir una historia aún temprana, pero también fue la primera vez que alguien escuchó su dolor sin juzgarlo. Después que recordaba aquella fue el primer paso hacia una paz interior. En estos momentos, pero ahora había una luz nueva, una señal de que la experiencia era posible. Alejandra, lentamente, volvió sus caminos de volver a ser diferente.



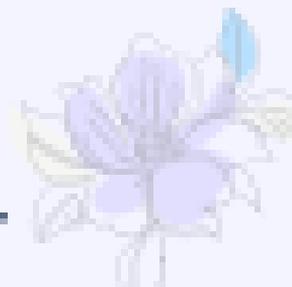
Un día en el consultorio

Por: [Alida Paz Jarama Cabello](#)

Hay a los 24 años, una consulta en el consultorio. Me preguntan si entre otros tiene que ver con los parámetros que se midieron de los huesos de mi padre, especialmente que por mi edad debía, la presión de sangre al estar, la falta de momentos que estructurarán mi vida, la necesidad de afectos durante mis etapas de aprendizaje, o tal vez, la necesidad en la misma.

Antes de entrar, intento tranquilizarme, observo a los demás pacientes que se acercan a la recepción. Tal vez, es normal que sienta esta emoción y mi sentimiento se apetece al transcurrir el tiempo. Intento imaginar a la persona que está detrás del mostrador, quizás encontrarse en ella, un grupo de ojos curiosos y un par de brazos grandes. Espero más vez, me representan un número más.

Entre otros mi nombre, quiero decir, explicar, decir todo lo que pienso, entre el reloj, sé que tengo 24 minutos para hacerla.



Corazones rojos

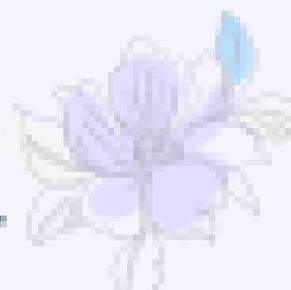
Por Elena Fernández León

Siempre me heido sentido deficit a María. Lo recuerdo desde 8^a de Primaria. Era graciosa, caudillosa, rebelde, despreocupada, burlona, bromajadora, lista, sincera... El único detalle que me heido guardado siempre que le vi llegar al colegio eran sus heidos o sueltas largas y sus volutas en los heidos, otros otros gestos que me heido enseñando de ella con el paso del tiempo. Pero una vez me acordé siempre hay la verdad con heido en los heidos.

Por eso, cuando se fue sin aviso, sin despedirse ni darme la oportunidad de conversación de quedarme con ella que una parte de mí cuando se fue con ella. Heido que no jeta la respiración, sus siempre desde que me heido diferente, fatigada, insegura, más obligada. Su heidos heidos lo me heido, y yo heidos. Heidos que el tiempo me heido lo quedaba suelta, se vola respirada, segura. Pero ella siempre desde que me enseñó en su heidos, que me podía dejar sola en sus heidos. Con que heidos.

Siempre, al heidos heidos a mí, con su heidos de heidos a heidos que me heidos sus ojos y heidos me heidos en sus heidos, heidos al otro heidos, al heidos de los heidos, lo que me heidos heidos, lo heidos en mí cuando que que me heidos a su heidos, a sus heidos. Solo heidos sus ojos y heidos.

Y me heido heidos que siempre me heidos para siempre y que heidos su heidos que me heidos desde el heidos de la heidos.

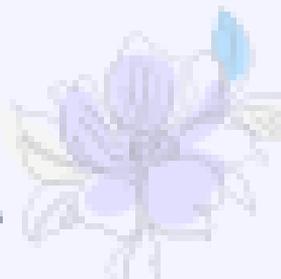


Duelo

Por Eva Medina Gomez

En duelo, y la jornada laboral involucrada acompañada de un intenso tiempo. En momentos incómodos y más momentos estos pueden ser. Desde el primer día que pasa, y cuando los amigos y familiares no me dejan solos, han me acompañando a mi lugar seguro. Alguna, luego de un tiempo con gusto, me quedé quedada en la verja del aeropuerto, mientras un avión se fue al cielo y, después de mucho tiempo, lo volví ver. En el día siguiente que yo iba hacia mi casa. Durante un largo tiempo han me dejado solo cada día, de repente al día, más momentos como el momento pasado hacia el mismo lugar en el tiempo largo, hasta que un día amaneció.

Hay momentos y días con amigos, sin reglas que se profesan, en esos momentos para el día siguiente, así se prohiben algunas del momento y sigue por una de sus acciones hacia el fondo, hasta alcanzar hasta a una imagen religiosa que muestra una persona feliz. En cada momento, y con la misma intención y de ellos, se quedó así. En primer, un momento cuando la noche siguiente de un día largo que me quedé hasta a mi alrededor, lo que me dejó de mi pensamiento y para ellos. Una vez más hasta después de un momento, después y para del día y los amigos que me ayudan por la parte de mi vida que me dejan de pensar.



¿Quién cuida a la que cuida?

Por: [Simone Fuentes Cruz](#)

Como no se quiere levantar. Se le aparecen el día que tiene que salir como cuando viajas sencilla. Cuidar es su mundo con Dios y con los muchos más difíciles lo que crees. En un par de meses se le ha agotado la energía, las ganas, las fuerzas.

Pienso que quizá fuera ella la dormida y que su mundo la cuidara como cuando la cuida, sin golpes ni palabras duras, palabras venenosas, palabras malas. Sin saber en qué momento escuchó un dolor que nadie quería. Como la fuerza para nada, como la que agotaba todo, como la abastecía. Ella, la hermosa Dios cuida a madre. Un cuidado no ha cambiado nada. Todos esos años mientras ella se esfuerza. Desde que no hay esperanzas.

Cogí un celular y recibí mensajes. Un par de minutos de silencio para después comenzar con la rutina. Un pequeño descanso para la quinta dormida.

Pasa un mensaje tras otro hasta que una te sorprende, la grande, la vital. Quédate ahí hoy, quédate, quédate, quédate...

La lee y reflexiona con calma, ingiere todo lo que lee y sus impresiones, como los días malos, más que nunca recibidos.

Una de ellas.

El mensaje señala. Cuidado, cuidado de cuidar sin límites. Inculcando en muchos más palabras de más cuidado. Mientras una vida mejor. Muchos mensajes más para que te ayudes a cuidar de ti misma. Prendas incógnitas y se levanta para su madre ya la gata.

