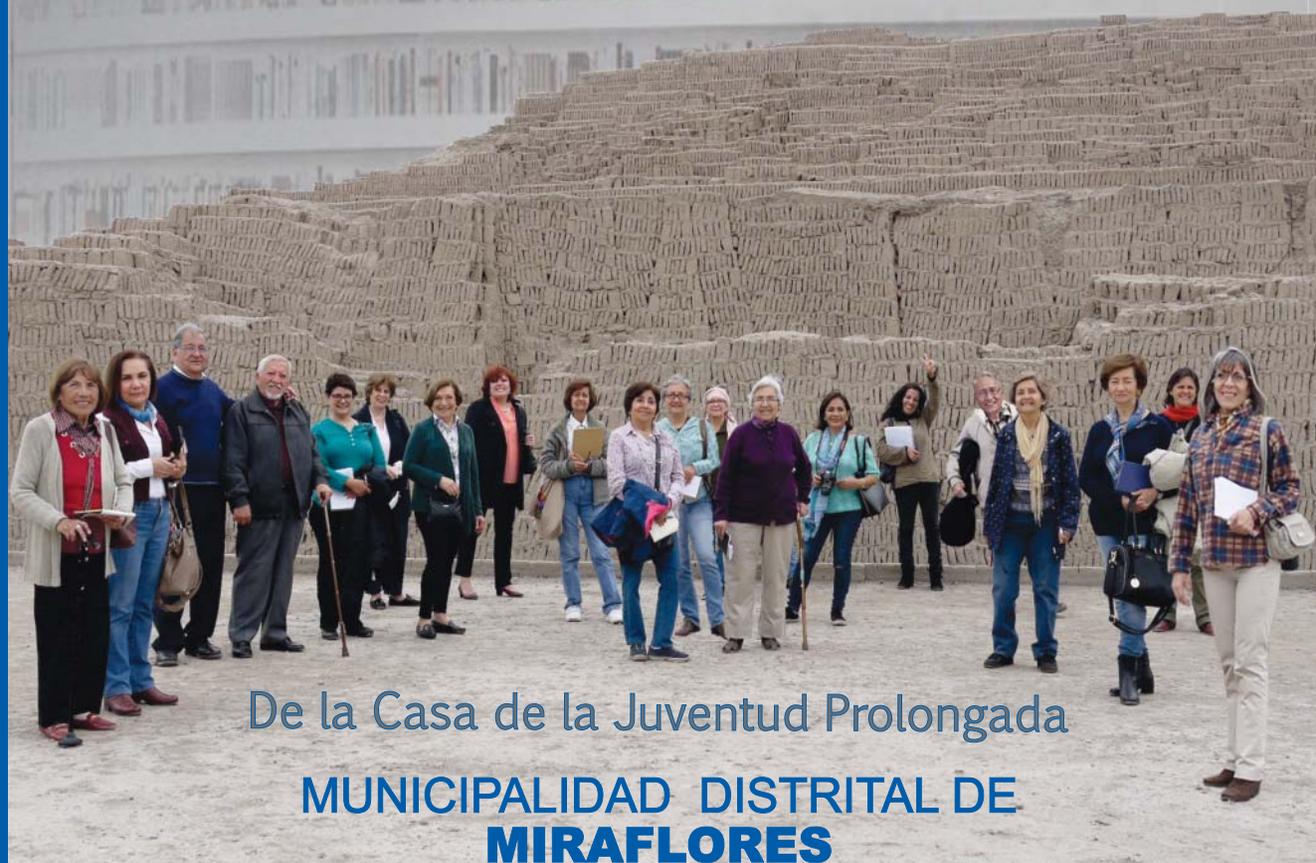




Escritores 2018



De la Casa de la Juventud Prolongada

**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
MIRAFLORES**

Taller Creativo Escribe un libro, *tu libro*
CASA DE LA JUVENTUD PROLONGADA
MUNICIPALIDAD DE MIRAFLORES

escribidores



escribidores

Amada Stoll Vda. de Esquerre, Arturo Bernaola Calderón, Rosario Quintanilla Vda. de Zellweger, Rocío Riesco De la Vega, Ma. del Pilar Stronguiló Laturia, Marcela Caillaux Icochea, Eva Echevarría Guevara, Laura Soto Santillana, Jaime Sandoval Espinoza, María Iris Pando, América Lina Orbe Riera, Ma. Soledad Aramayo Barreda, Claudette Neubauer Eckel, Felisa Trujillo Espinoza, Noemí Giraldo Alayza, Luz Vda. de Gillabert, Ina Ríos Carrillo, Nelly Aragón Vda. de Verau, Marisabel Aguirre de Santana, Susana Galdós Silva, Carlos A. del Río Flores

escribidores

@Municipalidad Distrital de Miraflores

Av. Larco 400, Miraflores

T: 617-7272

www.miraflores.gob.pe

Edición y Coordinación general:

Milagros Salas Ochoa

Impresión: R&F Publicaciones y Servicios S.A.C.

R.U.C.: 20505390599

www.ryf.com.pe

Domicilio Legal: Ca. Manuel Candamo 350

Lince, Lima 14-Perú

Impresión: Junio 2018

Primera edición: Junio 2018

Tiraje: 1,000 ejemplares

ISBN: 978-9972-2837-6-5

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-07664

Prohibida la reproducción total o parcial de la presente publicación sin la autorización de la Municipalidad de Miraflores y/o sus autores.

Prólogo

“En el movimiento está la vida y en la actividad reside la felicidad”

Esta frase del filósofo Aristóteles resume nuestra política de trabajo con los adultos mayores, hombres y mujeres a quienes llamamos cariñosamente *de la juventud prolongada*. A ellos, nuestro más profundo respeto y admiración; así como, nuestro esmerado afán por brindarles mejores condiciones de vida.

Desde el inicio de nuestra gestión, en el 2011, nos propusimos crear e implementar espacios que ofrezcan más oportunidades de desarrollo y estamos gratamente satisfechos con los resultados: somos el único distrito que cuenta con cuatro casas para el adulto mayor, espacios donde se le ofrece talleres y actividades que le permiten armonizar su capacidad física, psicológica, social y espiritual; un desarrollo integral que además contribuye a su independencia en lo económico y emocional.

De este modo el programa revalora el papel del adulto mayor en la familia y en la comunidad, promoviendo su participación activa en el desarrollo de nuestro distrito.

Y fue precisamente, en uno de estos espacios, la Casa de la Juventud Prolongada Aljovín, donde un nuevo taller de escritura ha dado vida a los treinta cuentos que contiene este libro. Veinte de ellos enfocados en nuestro querido Miraflores, su historia, sus lugares y sus tradiciones; mientras que otros diez fueron inspirados en cuadros trabajados en los talleres de pintura.

Escribidores es el resultado de la imaginación de sus autores, quienes han dejado fluir sus fantasías, sus ilusiones y sus sueños que, acompañados de creatividad, dieron como resultado los escritos que hoy nos regalan y que con entusiasmo y orgullo compartimos con todos ustedes.

Jorge Muñoz Wells
Alcalde de Miraflores

Introducción De puño y letra

Los “*escribidores*” de este libro, tenemos una valiosa particularidad: somos personas de la tercera edad.

Nos conocimos el 2017 en el *Taller Creativo Escribe un libro, tu libro* de la Casa de la Juventud Prolongada de Aljovín, conducido por Milagros Salas Ochoa, comunicadora.

Unos llegamos con cierto hábito de escribir, otros nos empeñamos en el transcurrir de hacer los ejercicios en clase y las tareas que transformábamos en historias con enfoque, contenido y la cualidad de asombrar.

Así surgió el pedido al señor Jorge Muñoz, alcalde de la Municipalidad de Miraflores: ¡Queremos publicar nuestros escritos!

El señor alcalde aprobó la idea abriendo en nosotros una puerta más al estímulo de escribir. Se sumaron más de ciento cincuenta historias, las que fueron revisadas una y otra vez, por nosotros mismos, hasta seleccionar las treinta que tiene este libro. Veinte historias *respiran* Miraflores y diez están inspiradas en los cuadros trabajados en los talleres de Pintura de la misma casa, creando entre estos dos talleres un vínculo tal, que algunos talentos del arte pictórico quisieron también compartir experiencias en el arte de escribir, y viceversa.

Provieniendo de diversas experiencias de vida, actividades y profesiones, hemos logrado un grupo empático, unidos en la visión de ser personas que estamos en un despertar envidiable,

que producimos y disfrutamos con la oportunidad de seguir creciendo.

El nombre de este libro, **escribidores**, es porque tenemos *mucho más que dar* y por nuestra decisión de llamarnos así, afectuosamente, entre nosotros. De allí, que la edición de este libro, tiene *el espíritu* de lo que somos.

Algunos de los escritos de este libro, se concibieron de puño y letra; todos son el resultado de la explosión de nuestras experiencias, de la gana de entregarnos al poder de las conexiones que diversas secuencias de palabras establecen en nuestro cerebro y que convertimos en claras imágenes... infinitas.

Con cariñoso atrevimiento, **escribidores** es para todos y para todas.

Nosotros, los “*escribidores*”.
Casa de la Juventud Prolongada Aljovín, Miraflores.

Adulto Mayor por primera vez!

1

Agradezco a Dios por haberme enseñado una vez más el camino a seguir en momentos difíciles.

Mi salud no está bien desde hace aproximadamente quince años. Soy profesora de inglés. Mi experiencia va desde primaria, secundaria y universidad, y he ejercido mi profesión por cincuenta y dos años.

Hace cuatro años, mi hija y su esposo me pidieron que fuere a vivir con ella a Estados Unidos. Vendí mi casa y todas mis pertenencias. Me di cuenta de que empezaba una nueva etapa en mi vida. Pero es difícil adaptarse a estas alturas; ahora lo sé. Allí no tenía forma de socializar y los hábitos de vida eran muy distintos. Además, debía volver a Lima a mi control médico, una vez al año por lo menos, porque aquí tengo mi seguro. Empecé a sentirme infeliz.

Después de varias idas y venidas había perdido mucho peso, mi situación económica se estaba deteriorando y mis problemas familiares se agudizaban. Entonces, por motivos de salud tuve que regresar a Lima de emergencia y pasé meses de mucha inseguridad. Finalmente, hace menos de dos años, mi hija adquirió para mí un departamento en Miraflores. Como no conocía a nadie en el lugar y no tenía nada que hacer, me sentí perdida.

Hasta que un día, un familiar me informó que en Miraflores había una casa del adulto mayor. No entendí lo que eso significaba porque yo nunca había pensado en la edad, pero mi curiosidad me llevó a la Casa de la Juventud Prolongada, y aquí estoy.

Encontré gente agradable y una larga lista de cursos. Me animé y escogí tomar el de memoria porque pensé que lo necesitaba. Al principio estaba muda, no hablaba con nadie ni ría, aunque mis compañeras parecían disfrutar de las experiencias que contaban. Claro, todas ellas llevaban mucho tiempo juntas, mientras que yo era nueva.

Luego me enteré de que Aldo Dávila, psicólogo y profesor del curso de memoria, iba a empezar un taller de risas y juegos. Cuando vino mi hija le dije que él me estaba ayudando mucho, pero que no iba a participar en el nuevo taller porque no tenía de qué reír, y tampoco me gustan los juegos. Pero ella insistió en que asistiera.

Ha pasado un año y mis compañeros me dicen que he cambiado, que ahora converso, participo y río, tengo amigas con quien socializar y siento el afecto de ellas. Gladys Valenzuela, por ejemplo, es una compañera que me llama por teléfono a las siete de la mañana para hacerme recordar que tengo clase, porque piensa que me puedo olvidar. Una vez me convenció para ir al teatro, y me recogió para ir y regresar juntas. Olga Le Roux es otra amiga. Ella me regaló una chompa, diciéndome que a mí me iba a quedar mejor porque soy delgada.

Cada mes celebramos los cumpleaños. Cuando llegó mi onomástico, mi hija me dio la sorpresa de venir con mis dos nietos. Los convencí para que asistieran a la Casa de la Juventud Prolongada para conocer al profesor. Ese día fue muy lindo, mis amigas trajeron tortas y cosas para la celebración y luego dos de ellas hablaron muy bonito, ofreciéndome ese agasajo. Mi hija se sorprendió mucho y comentó que se regresaba a Estados Unidos tranquila y feliz porque había visto que yo estaba contenta.

Cuando sentí que perdía estabilidad, decidí tomar el curso de taichí. Tula Ocampo es la profesora, y no sólo me ha enseñado los movimientos, sino que me ha motivado a estudiar algo de filosofía china. Y me entusiasmé tanto que también me inscribí en el taller de cocina oriental. No cocino, pero me pareció útil enterarme de algunos *tips* para la salud.

Cuando supe del taller creativo de “escribidores” asistí y me quedé. Para mí, escribir siempre había sido una gran ayuda, porque durante largas épocas no podía hablar, contar o comentar nada con nadie. Como resultado de aquello, tengo conmigo un denso material: mis memorias. Por eso, este taller es especial para mí. Milagros Salas, persona admirable y buena profesional, amiga, me está ayudando a descubrir mi talento para escribir.

Estoy agradecida con la Casa de la Juventud Prolongada, bautizada así por el señor Jorge Muñoz, alcalde de Miraflores. Y como sé que hay muchos casos como el mío, pedí hacerme cargo de reunir los aportes de quienes querían dar su testimonio en el mismo sentido y ampliar mis propias experiencias con mis profesores y compañeros. A Milagros, le gustó la idea, y me dijo: *Tus textos serán el eje del libro y se titularán Amada nos cuenta...*

Amada







Despiertos para soñar

-Y vivir lo nuestro-

Una de las obras literarias más hermosas de la literatura universal, que me impresionó cuando la leí siendo muy joven, es *La vida es sueño* de Calderón de la Barca.

El famoso verso de Segismundo cuando Basilio lo encierra por segunda vez, dice:

*Yo sueño que estoy aquí,
destas prisiones cargado
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.*

*¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño;
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.*

Estoy identificada con esa obra porque para mí la vida no tiene sentido si uno no sueña. Dicen que la vejez llega cuando uno deja de soñar... pero como reza el dicho, *soñar no cuesta nada*. Los sueños deben ser siempre positivos y deben contener una meta, ya que es justamente la lucha por alcanzar esa meta lo que nos da vida, lo que nos hace vivir la ilusión, como dice Segismundo.

Los que se sienten prisioneros por una u otra circunstancia, sea física o espiritual, sueñan con la hermosa libertad.

Los pobres, sueñan con ser ricos.
Los niños, con ser grandes.
Los grandes, con alcanzar metas.

Y los adultos mayores de sesenta años también debemos seguir soñando con cumplir sueños que tal vez no hemos alcanzado, pero que no son imposibles a pesar de la edad. Sólo basta soñar, jamás cerrar nuestra mente a la ilusión de vernos rodeados de familia y amigos, jamás perder la ilusión del amor.

Todos soñamos de alguna forma.

A los que no suelen soñar, a los que dicen que son realistas por no aceptar que son negativos, se les debe invitar a soñar.

Algunos me dicen que siempre vivo en una nube, pero les cuento que soy feliz viviendo en mi nube. He

alcanzado sueños en forma tan sorprendente que creo que es la base de la felicidad.

Sin dejar de ser realista, yo te digo: *forma tu propia nube, no la apartes y sigue soñando*. La vida te sonreirá y cuando no lo haga, tú sonríele y verás cómo alcanzarás lo que más deseas. La fuerza divina te concede todo.

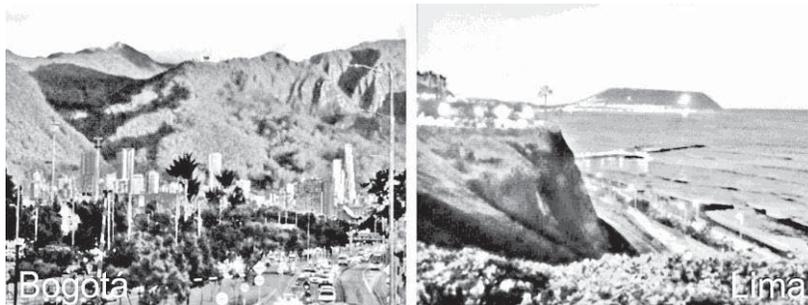
Esa es la vida, un sueño interminable que sólo debe irse con nosotros cuando se apague nuestra vida, y tal vez en ese lugar desconocido donde todos vamos cuando morimos, sigamos soñando y veamos nuestra vida como una maravillosa película convertida de sueño en realidad.

Jamás perdamos la ilusión de plasmar las experiencias en un libro, y mucho mejor si son escritas en términos sencillos y sentidos. Que nuestros nietos, amigos y demás familiares nos lean.

Es el caso de este libro, escrito por los integrantes del taller creativo *Escribe un libro, tu libro* de la Casa de la Juventud Prolongada de Miraflores. En él estamos viviendo la experiencia de mostrar nuestro sentir, un sueño hecho realidad, trabajado con entusiasmo y que compartimos como motivación para que otros formen su nube. Para *ti*.

Rosario





Cerca a la distancia

-Recuerdos y decisiones-

La suave brisa refresca su rostro con una agradable sensación. Hacía unos meses había dejado todo lo que más quería en su Colombia natal para aceptar el reto que le brindaba un nuevo trabajo en Lima, como importante ejecutivo en una prestigiosa empresa de seguros.

Sebastián, con algo más de cuarenta años, de contextura mediana, trigueño y de apariencia juvenil, no es lo que sus amigos consideran un “tumba locas”, pero es bien parecido; ha estado cerca de casarse un par de veces, pero no logra concretar las relaciones.

En Lima, vive en el distrito de Miraflores, renta un pequeño apartamento desde donde se divisa parte de la Costa Verde con sus hermosos acantilados, la imponente cruz a lo lejos, los carros que transitan sobre la amplia y concurrida avenida y el mar, ese fondo de agua siempre en

movimiento que golpea la rocosa playa. Monta su bicicleta por el malecón; lo hace sobre el espacio destinado para tal fin, pero a veces debe esquivar a transeúntes y ciclistas que, como él, aprovechan una hermosa tarde de domingo para pasear relajadamente y hacer ejercicio.

Como lleva más de una hora montando y ya se siente un poco cansado, decide acercarse a una zona verde, cercada por un seto de plantas, de las cuales emana un delicioso aroma. Se sienta sobre la grama mirando hacia el cielo, acompañado por el trinar de algunos pájaros, por la charla de la gente, o por los gritos de quienes, cerca, juegan con un perro. Un poco más lejos, unos niños ríen con las ocurrencias de su papá quien hace malabares e imita las jugadas de algún famoso futbolista, pero por la torpeza con que lo hace causa las risas de sus familiares y amigos.

Imperceptiblemente, Sebastián empieza a sentir nostalgia por su terruño. Extraña a sus padres, fallecidos un par de años atrás en un absurdo accidente, a sus primos, siempre haciéndole bromas y tomándole el pelo, a sus compañeros de trabajo, tan dispuestos a colaborar, y sobre todo las *rumbas* de los viernes o sábados, donde se divertía hasta el amanecer.

Añora las montañas de la hermosa Bogotá, el verde de los cerros orientales y esos domingos, cuando en compañía de algunos amigos, subían en bicicleta hasta el

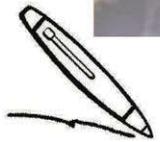
Alto de las Arepas, una vía empinada y considerada por los entendidos como un “premio de montaña” por la dificultad y el esfuerzo que conlleva lograr la meta. Lo divertido que era hacer hasta el último esfuerzo para ganarle a Matías, el más curtido de todos, y lograr una que otra vez que él tuviera que invitar y pagar el delicioso salpicón de frutas de Doña Teresa, ese famoso puestico de la señora campesina de piel curtida por el sol, vestida con su falda floreada y un hermoso sombrero que la distinguía de los comerciantes de los otros puestos de comida. Luego, bajar la montaña, a toda velocidad, esquivando carros, buses y camiones, con el peligro que representaba, pero con la adrenalina que producía la emoción de sortear varios obstáculos y, lo mejor, la preciosa vista de la parte norte de la gran ciudad. ¡Qué recuerdos!

Sebastián, maravillado, contempla el majestuoso atardecer al tiempo que llegan a su memoria los momentos y situaciones que ha vivido desde que llegó a Lima. Sus nuevos compañeros de trabajo, tan amables y siempre dispuestos a ayudar al extranjero, los amigos que poco a poco ha conocido en sus largos paseos en bicicleta, la ciudad, bulliciosa pero hermosa, con sus exuberantes parques que se deben regar con periodicidad porque en Lima no llueve y su Centro Histórico con tanto que contar... Y la delicia de todo lo nuevo que ha probado. ¡Cómo se come de rico en Perú!

El sol termina de ocultarse. Sebastián sonríe por lo agradable que es vivir en Miraflores y concluye que la decisión que le ha permitido vivir estas nuevas experiencias ha sido una de las mejores que ha tomado en su vida.

Claudette

Rocío pinta.



Nelly escribe.

aceptó pero con
una condición



Acrílico, 27.5 cm x 39 cm

Rocío Riesco

Profesora Peggy Landázuri.
Réplica de una obra impresa no identificada.

Sin Sombras

Es un cuadro lindo, pero no tiene sombras. El artista no quiso pintarlas. Transcurrieron algunos años antes de que me diera cuenta por qué.

Ella, la de la pintura, una mujer joven, posó en temporada de media estación. Al pintor le costó tiempo convencerla para que fuera su musa. La escogió por su juventud, porque como dice la frase: *No hay mujer joven que no sea bonita. Yo agrego: Ni mujer vieja que lo sea.*

Ella aceptó, pero con una condición: no recibir ningún dinero.

—He sabido que usted es un caballero y pintor reconocido. Sí, posaré para usted y tal como me pide, con mi vestido rojo, de forma casual y cómoda para mí y en el lugar donde nos vimos por primera vez. No podré ir frecuentemente, pero le prometo asistir hasta que usted termine.

Cuando el pintor pasó la última pincelada al cuadro, hizo lo que creo pocos artistas hacen al culminar con tanto detalle una pintura: la regaló. Se lo entregó a ella y le dijo:

—Con mi afecto eterno.

Ella no entendió bien qué estaba pasando, y él no le dio tiempo para reaccionar; simplemente le dejó el cuadro. Nunca más supo de él y no olvidó jamás ese día.

Han pasado cincuenta años, es media estación y, como todos los años, voy en búsqueda del paquete celosamente guardado en mi rincón secreto. Desato el nudo del papel que la envuelve y allí está otra vez: la mujer joven, yo, con mi vestido rojo sentada de forma casual y tomando una flor en mi mano derecha. Por la pose, parece más una foto que una pintura.

Es, sin duda, la muestra de afecto más inesperada y honesta que recibí en mi vida, de un artista tan sensible y limpio que no dejó sombras.

Nelly

Amada nos cuenta...

El dolor nos puede agudar

2

En el taller de pintura conocí a Luz de Gillabert. Me llamó la atención la concentración que ponía al pintar.

Conversamos y me enteré del terrible drama que sufrió. Ella vivía en Estados Unidos con su esposo y una de sus hijas. Su esposo, a los cincuenta años de feliz matrimonio, murió un mes y tres días después de haber sido diagnosticado de cáncer al colon, en el año 2014.

Su hijo Erik, corredor de autos, la invitó a vivir con él y así regresó a Perú. En febrero de 2016 él corrió en la Chutana de San Bartolo. De pronto se sintió muy mal, le diagnosticaron cáncer avanzado al páncreas y falleció tres meses después.

El dolor de Luz fue indescriptible. Su hija insistió en que saliera a pasear, a hacer vida social. Se tomó su tiempo. Se inscribió en el CIAM y empezó a pintar al óleo. Jamás lo había hecho y se tomó el reto de pintar la parte superior de un caballo blanco corriendo. Lo hizo y es... ¡simplemente hermoso!

Nuestra compañera Claudette le tomó una foto al cuadro. La llevó al taller de escritura y nos sirvió de inspiración para crear historias. El cuadro y la mejor de esas historias están en este libro bajo el título *El caballo de luz*.

lizaban. Luego por
esar de emergencia y
juridad. Finalme
mi departamento en
cía a nadie en el l
e, me sentí perdido
e pronto un familiar
del adueto me
en la





Papu y Tata

-Encuentro de generaciones-

*M*i nieto Papu y yo disfrutamos cada día de la inocencia de los juegos que sólo un niño sabe inventar para ser feliz. Jugamos muchísimo para evitar que haga laberinto en la sala de la casa con sus juguetes. Un día empecé a jugar con la imaginación, y como él es tan creativo, respondió entusiasta y positivamente. Cada vez que lo hacemos se alegra; le gusta crear personajes y situaciones.

Cada historia empieza cuando estamos sentados en el sofá de la sala. Yo no le digo nada y de pronto él me dice:

—Tata —porque así me llama de cariño—, ¿a qué jugamos hoy?

—Voy a pensarlo...

No pasa ni un minuto y él me dice:

—Ya sé, juguemos con el mar.

—¡Listo!

—Yo soy el pescador y tú serás mi ayudante.
¡Comenzamos! —me ordena.

Nos imaginamos que estamos dentro del mar en una isla y él se va a pescar; se prepara, alista su caña de pescar, su cordel, su anzuelo, y con mucho movimiento de cuerpo lanza el anzuelo, haciendo un sonido *puizzz*. Se pone en posición de espera, se echa hacia atrás ligeramente y cierra los ojos como esperando atrapar algo. Me sorprende. Nuevamente tira el cordel con el anzuelo pues tiene una caña de pescar muy linda, así me dice, y de pronto...

—Zass... Tata —grita—. Atrapé algo, ¡ayúdame! Se me escapa... —Puja.— Tira muy fuerte, ¡debe ser algo grande!

Mueve su cuerpo haciendo una fuerte resistencia como para no caerse y yo le ayudo. Jalamos y jalamos.

—Por fin, un pez inmenso, ¡es una manta raya! ¡Sí, sí! Sí lo es y es muuuuy grande, ¡mira!

—¡Cuidado te muerde, hijito!

Y seguimos pescando y acomodando los peces en una canasta bonita, tejida con pajas de colores. Mi nieto exclama:

—¡Mira, Tata! Hemos pescado jureles, truchas, bonitos y hasta un pez payaso que tiene muchos colores.

Mi nieto está feliz con su pesca, luego se pone a descansar y yo le digo:

—Bueno, ya es hora de comer algo.

Él prepara los peces, hace ademanes de cortar el pescado y lo pone a cocinar en una plancha, que según él tenemos, y una vez lista la comida empezamos a comer. Él quiere con parmesano, pues le encanta el queso. Luego me pregunta si están ricos y yo le respondo que están deliciosos. Después de descansar un ratito, porque se nota que está cansado, me dice:

—Tata, creo que voy a ir a surfear.

—¡Ya!

Se pone su traje de surf, que según él es negro, hace ademanes de estar listo y ¡Zas!, se tira al mar.

—Ten cuidado, hijito —le grito.

—No, Tata, no te preocupes. Yo soy muy fuerte, tengo mucha energía, como un superhéroe.

Así, comienza a surfear, le llegan las tremendas olas y las surfea con mucho esfuerzo, luego descansa un rato de espaldas y prosigue su rutina surfeando, esquivando las inmensas olas, se cae, se levanta, vuelve a nadar.

Mientras tanto, yo estoy en una roca cercana en estado alerta, dándole aliento y...

—¡Cuidado con esa ola que viene! ¡Te va golpear! —le grito, poniendo mis manos a los costados de mi boca.

—Estoy bien, Tata, estoy bien.

Así proseguimos un buen rato, hasta que me dice:

—Tata, ya voy a salir...

Se ve que sale agotado, respirando con dificultad por el mucho ejercicio y esfuerzo. Momento antes, yo me he pasado a una peña más grande donde mi nieto llega a descansar. En eso lo veo pensativo, y de pronto me dice:

—Tata, veo que alguien se está ahogando.

—¡Dios mío! —le digo, con evidente angustia.

—Voy al rescate —me dice decidido.

Y se tira al mar con su tremenda soga de colores, sorteando las inmensas olas con brazadas grandes e inmensos esfuerzos, y se dirige hacia la persona que se está ahogando. Le dice que coja la cuerda y luego tira de ella (se nota el esfuerzo). El mar no permite que la tarea sea fácil, grandes olas se presentan. Es una tarea titánica. Por fin van saliendo y se agarran de la roca grande donde yo estoy, y rápidamente los ayudo.

El hombre ya está a salvo y le doy los primeros auxilios, se repone y agradece a mi nieto. Él está exhausto por los gritos y el esfuerzo, y yo siento un gran alivio. Lo felicito. Pasamos un rato sentados y me cuenta de sus miedos en el mar y que se siente feliz por haber salvado a ese hombre. Me dice:

—Yo soy Super Papu, el rescatista, y tú eres la mejor ayudante del mundo.

Ya terminado el juego, le digo que nos toca arreglar la sala, recoger todo y ordenar. Así, ponemos los sillones en su sitio y despejamos la sala. Guardamos las plantillas de madera que sacamos para hacer de anzuelos, los pasadores que fueron las sogas de rescate, salvavidas e hilos de pescar. Todo nuevamente a su sitio.

Acercándose a mí, Papu me enlaza el cuello con sus bracitos, perdón, sus brazos fuertes, y me dice al oído en voz bajita:

—Gracias, Tata.

Laura

dores
escribidores
escribidores



escribidores
escribidores
escribidores
escribidores
escribidores
escribidores
escribidores



Lorencito

-El maestro de la gentileza-

*L*o veía los domingos temprano, cuando iba a misa con mi mamá y mi hermana a la iglesia de Fátima, en Miraflores. Ahí estaba, en invierno y en verano, siempre muy limpio y aseado, chompa gris, pantalones negros ajustados en los tobillos, zapatillas gastadas y sombrero. Llevaba un bastón en una mano y con la otra tanteaba el espacio a su alrededor.

Al salir de la misa lo veíamos sentado en una banca del parque Domodossola. Parecía disfrutar de la brisa y del murmullo de las olas del mar que azotaban la playa al pie de los acantilados.

Se llamaba Lorencito. Los vecinos del parque mirafloresino lo conocían y lo saludaban con respeto y cariño, y muchos colocaban una moneda en el sombrero que extendía. Lorencito agradecía sonriendo y

los llamaba por su nombre: *Gracias, don Pedrito. Gracias, señora Margarita.*

Hasta ahí llegamos esa mañana de domingo. Nos acercamos a él y mi mamá puso algo en el sombrero. Nosotras saludamos con un *Buenos días, Lorencito*, y él levantó la cabeza para contestar *Buenos días, niñas*. Podía escucharnos, pero no vernos. No tenía ojos, pero sí una gran sonrisa para todos.

Sentado en una banca del parque Domodossola de Miraflores, se quedó saludando, enseñándonos gentileza, desbordando simpatía en esa fría mañana de agosto.

Lina

Luz pinta.



María Iris escribe.

su mirada
derritió el hielo



Oleo, 40 cm x 40 cm

Luz de Gilbert

-Primera experiencia como pintora-
Profesora Peggy Landázuri.
Adaptación de la foto de Roberto Vabra.

El caballo de luz

aía el sol esa tarde de otoño. El sonido de las pisadas era acompañado por el crujir de hojas secas bajo los pies.

Escondidos detrás de un árbol, mi compañero y yo esperábamos la confirmación de un rumor que se extendía más allá de la comarca.

Escuchamos, a lo lejos, el sonido de un galope. Las sombras de los árboles contra el sol dibujaban figuras extrañas en el piso; de pronto, un escalofrío recorrió mi cuerpo, haciéndome temblar involuntariamente. La boca se me llenó de saliva muy salada que me hizo doler la garganta; frente a mí había un caballo blanco, el más hermoso que jamás había visto. Sus crines, movidas por el viento e iluminadas por el sol, parecían un abanico de plumas con rayos dorados. Su mirada extraña parecía triste; creí ver lágrimas en sus ojos, unos ojos tan profundos como cavernas, que intimidaban, pero a la vez invitaban a seguirlo. Se puso de dos patas, aireando las delanteras, como queriendo pisarme, lastimarme, quizá porque lo había descubierto en toda su naturaleza. Emitió un relinchar tan agudo que penetró por toda la espesura del bosque, rompiendo el silencio, solamente interrumpido por el golpetear de los latidos de mi corazón, que por ser tan agitados, me hacían doler el pecho.

Intempestivamente dio un giro, desnudando la belleza de sus formas, tan perfectas, armoniosas, como cinceladas en el mármol; caminó a mi alrededor, insinuándome a acompañarlo. Yo ya no temblaba, pero estaba paralizada, no me obedecía el cuerpo... Entonces, el corcel nuevamente se puso en dos patas y su mirada derritió el hielo que me petrificaba. No sé durante cuánto tiempo lo seguí, pero en algún momento me di cuenta de que mi compañero ya no estaba.

En medio de un claro se erguía una cruz resplandeciente, colocada sobre una tumba, demarcada sus bordes, con señales de pisadas de cascos...

La luna estaba en su plenitud, el silencio era sepulcral y el caballo se alejó poco a poco, relinchando, como respondiendo a un llamado del más allá.

María Iris

Amada nos cuenta...

La sonrisa nos da salud

5

Entre las personas que asisten al taller creativo de escritura me llamó la atención María Soledad Aramayo, de suave sonrisa.

Maritza vivía en Taena con su esposo. Tienen cuatro hijas, una de las cuales vive en Inglaterra. Un día, en diciembre de 2016, se sintió mal. Su esposo contactó con un médico y este le dijo que tenía un tumor en la mama. El esposo decidió comunicar la situación a sus hijas. Maritza estaba muy confundida. Viajaron a Lima después de esa Navidad.

Le dijeron que el tumor era maligno y que tenía que someterse a quimioterapia, cirugía y radioterapia. Lloró porque tenía que desahogarse, pero sabía que tenía que ser fuerte. Su hija que vivía en Inglaterra viajó a pesar de que Maritza le pidió que no lo hiciera. Ver a sus hijas reunidas la llenó de energía, sintió amor por la vida, su fe cristiana la fortaleció y decidió no perder su sonrisa.

Los días se le hacían largos y mientras se preguntaba si podría ser otra vez la mujer de negocios activa e independiente que había sido, su hija doctora la convenció para salir a pasear y mirar las cosas bellas de Miraflores. Llegaron a Aljovín 153. Encontró La Casa de la Juventud Prolongada, donde se inscribió en el taller de pintura. A lo largo de su tratamiento tuvo charlas de nutrición, clases de cómputo y aeróbicos, y por último llegó al taller de los “escribidores”, donde se sintió muy a gusto. Siempre hace sus tarjetas, escribe a mano con muy buena letra, sus escritos son bonitos y profundos... como es ella. Para muestra, podemos leer dos en este libro.

Спасибо большое за
ваше участие в
нашем проекте. Мы
будем рады видеть
вас на следующей
сессии. С уважением,
Ирина



Спасибо большое за
ваше участие в
нашем проекте. Мы
будем рады видеть
вас на следующей
сессии. С уважением,
Ирина



Blackie y Fermín

-Prolongando la juventud-

*M*i nombre es Blackie y he sido un famoso caballo de carreras. He ganado cinco coronas de laureles que han adornado mi cuello y he recibido innumerables aplausos. He tenido un club de fans que aún cuentan mis hazañas en las pistas del hipódromo de Monterrigo. Solían venir con sus hijos a verme correr y ganar todos los sábados que se organizaban competencias hípicas.

Todo el brillo y los reflectores de la fama han quedado atrás y hoy me encuentro aburrido, igual que un humano jubilado, en un establo localizado dentro de la finca de un hacendado coleccionista, sin poder correr a mis anchas y pasando mis días encerrado sin diferenciar bien el día de la noche.

Parecía que iba a ser otro día largo sin novedades y gris cuando sentí unos ruidos al costado de la caballeriza,

en el establo de las gallinas. Ellas corrían alborotadas cacareando y comentando la presencia de un gallardo gallo. Qué envidia me dan las gallinas que se entusiasman con la vida todos los días.

—¡Quiquiriqui, quiquiriqui, quiquiriqui! —¿De dónde venía ese ruido tan agudo que me había sacado de mi casi permanente sueño? Cabalgué hacia la ventana que conectaba la caballeriza con el establo y vi al gallo del que cacareaban las gallinas. Era blanco como la espuma del agua y estaba parado sobre una alta viga, luciendo su pecho frente a las gallinas que revoloteaban a su alrededor para que él las mire. La escena me hizo relinchar un poco y mostrar mi aún blanca e intacta dentadura, pero al recordar mi estado de cautiverio me sumergí en la depresión y me volví a dormir.

—¡Quiquiriqui, quiquiriqui, quiquiriqui! —Era la tercera vez que ese gallo fanfarrón me quitaba el sueño.

—Buenos días, señor gallo —lo saludé con educación—. Mi nombre es Blackie y quiero pedirle que cante su quiquiriquí un poco más despacio, porque perturba mi sagrado sueño.

El gallo volteó la cabeza y alzó uno de sus ojos. Me miró con desaprobación, moviendo la cresta y alzando su pecho.

—¿Qué? ¿No sabes que mi función es despertar a todos los flojos como tú, animales y humanos, sin excepción? Mi deber es recordarles que deben empezar su jornada muy temprano por la mañana.

Me quedé observándolo. Por supuesto que el gallo no sabía que mis días se habían vuelto tristes, que no dormía cuando lo hacían los otros animales y que a veces no sabía si era de noche o de día. Solamente se me ocurrió decirle:

—Lo que pasa, señor gallo, es que yo duermo poco. A pesar de que he sido un caballo de carreras, hoy me encuentro jubilado y tal vez, por la nostalgia de mis años mozos, es que no concilio el sueño con facilidad.

—¡Qué raro tu caso! —me dijo con expresión preocupada—. Los caballos, aun mayores como tú, suelen terminar sus días cansados de tanto galopar.

Le conté que ya no era así, que en el pasado tuve mis días de gloria y que ahora me tenían guardado como un trofeo. Me consideraban una reliquia que alguna vez fue ganador, pero ya no me hacían caso.

—Mira, caballo —me dijo con aire pensativo—, te ves un poco deprimido y yo tengo el remedio para tu apatía.

Sus ojos se agrandaron y de su pico salió la más fantástica idea:

—Ponte a cantar conmigo y saca del baúl donde has guardado tu brío equino, ¡tu juventud prolongada! Verás que pronto te harán caso como me lo hacen a mí.

Desde ese día y todos los siguientes, Fermín, el gallo, y yo cantamos juntos. Somos un dúo fantástico y las gallinas nos han puesto como nombre *el dúo quita sueño*. Ellas no entienden cómo mis relinchos y sus quiquiriquíes se han convertido en una hermosa melodía. Ni ellas ni los humanos pueden con el poder de nuestra música, que arrasa con el sueño de cualquier ser viviente.

Lo cierto es que los caporales han empezado a sacarme de paseo todos los días. Sospecho que quieren cansarme y que tienen la secreta esperanza de que abandone el dueto y Fermín vuelva a cantar solo.

Pero eso no se va a poder, porque no pienso dejar que el guapo gallo cante sin mí. Me he acostumbrado a dormir cuando él lo hace y me gusta despertar en la madrugada para empezar una nueva jornada con mi nuevo oficio de cantante. Estoy seguro de que tanto las gallinas como las yeguas jóvenes y viejas esperan despertar con la melodía que logramos hacer el ya famoso *dúo quita sueño*.

Pilar



Tras su imagen

-La suma de momentos felices-

*L*a luz del atardecer proyectaba su silueta sobre el muro frente al Malecón de la Marina. Era el momento de tomar la cámara y disparar mientras no se diera cuenta. La sombra de los árboles enmarcaba su imagen. Su vista fija en el horizonte me dio el tiempo necesario para ajustar el equipo. Habíamos pasado una tarde sumamente agradable en Miraflores, con la ilusión de volver a vernos. Fue un encuentro muy especial y guardé esa foto como un tesoro.

Y nos volvimos a ver una y otra vez, nos amamos, pasamos largas tardes conversando, paseando, riendo, mirando el mar, los niños en el parque, hasta nos atrevimos a subir en parapente. Fue una loca experiencia inolvidable; ver la ciudad desde el aire no tiene igual, la adrenalina a mil y la felicidad de gozar juntos una misma

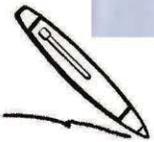
experiencia, asustados primero al tomar la decisión y ponernos el equipo, pero una vez en el aire volando como los pájaros disfrutamos a morir de un goce supremo, máximo, ¡extraordinario!

Hasta que llegó un día de invierno. Cuando la vi desde el jardín algo no encajó, me di cuenta de que no vendría a despedirse. Tomó su cartera y salió; en ese momento me invadió una gran incertidumbre. Quedé triste. Encendí un cigarrillo y salí a caminar mientras ordenaba mis ideas; dejaría el departamento, cambiaría de ciudad, me iría para siempre...

¿Dónde está la foto?

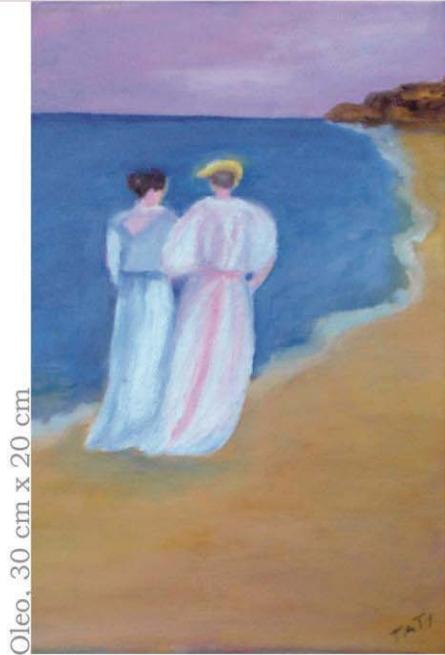
Marcela

María Teresa y Pilar pintan.



Laura escribe.

escondidas,
vigilaban la escena



Oleo, 30 cm x 20 cm

María Teresa Cáceres



Oleo, 40 cm x 60 cm

Pilar Mujica

Profesora Peggy Landázuri

Réplica de fotografía en internet, NN

Profesora Peggy Landázuri.

Réplica de la obra de Peter Severon Kroyer:

Mary Kroyen and Ann ancher walking at the beach.

Esperando la luna llena

*D*ice la leyenda que, en un puerto escondido del oeste de la lejana India, vivía una familia compuesta por mamá, hija y nieta, quienes a pesar de muchas privaciones y problemas eran felices.

Cuando la nieta llegó a la adolescencia tuvo un niño a quien le puso de nombre *Languendin* y que se convirtió en la razón de vivir de las tres mujeres.

La nieta tenía una vida algo alborotada, pero adoraba a su niño, y en cuanto llegaba a casa, lo besaba, alzaba y salía con él a la playa poniéndose sus mejores galas, pues para ella era ir a disfrutar de la vida con su hijo y sentía que debería vestirse para la ocasión.

La mamá y la abuela se acostumbraron a ello. Pero un buen día la nieta regresó de la playa desesperada, llorando y gritando fuera de sí. ¿Qué había pasado? Dijo que una sirena le había arrebatado a su niño, no cabía en su desesperación y perdió la razón. Todos pensaron que el niño se había ahogado en un descuido de la madre.

De allí en adelante, ataviada con un lindo vestido, se arreglaba y salía a la playa, y allí clamaba, lloraba, gritaba al mar le devuelva a su hijo. Las olas del mar salían a su encuentro y la bañaban; ella se imaginaba que era su niño

que la abrazaba y en una comunión de cariño se extasiaba y caía rendida en la arena.

La madre y la abuela la seguían día a día para cuidar a su niña, a quien el mar le había arrebatado el amor de su vida, su hijo, pues temían que en su frenesí de locura se ahogase. Discretamente, la observaban de cerca.

Un día, estando esta niña en la playa, toda triste y llorando, se apareció la sirena que se había llevado a su niño y le dijo que lo había hecho pues quien lo reclamaba era su padre, el Mar. Pero agobiada por el llanto de ella, le concedió ver a su niño todas las noches en que hubiera luna llena. La sirena lo traería esa noche y lo recogería en cuanto se ocultase la luna.

En adelante la madre esperaba con ansia la llegada de la luna llena, pues vería a su niño. Ataviada con vestidos vaporosos iba a su encuentro; la sirena se lo entregaba y la madre jugaba con su niño toda la noche, se lo comía a besos y abrazos. Su madre y su abuela, escondidas, vigilaban la escena de esos encuentros.

Pasaron los años. El niño crecía, pero prometía a su madre cuidarla hasta el fin de sus días. Ella sólo vivía esperando que llegase la luna llena y que la sirena trajese al niño sorteando las olas encrespadas; ella, feliz, siempre lo esperaba.

Hasta que un día, ya muy anciana, cuando ya no estaba la madre ni vivía la abuela, ella, muy arreglada, esperó sentada a su hijo, pero él no apareció. Llorando sobre esa arena blanca, bañada por el mar de aguas turquesas, finalmente cerró los ojos.

Cuenta la leyenda que en esa playa hay una roca que parece una mujer dormida sobre la arena.

Laura

¡Oh, Santo siglo!

... había intentado tantas veces entrar a un taller de escritura;
me hace tanta ilusión poder pintar con palabras
mis pensamientos y llegar a ponerles alas
para que puedan volar, posarse en otras personas y
tal vez transmitirles toda la emoción que contienen...

Rocio



Amada nos cuenta...

¡Abunda el entusiasmo!

4

Tuve oportunidad de conocer a Lina Orbe en el mismo horario al que yo voy al taller de “escribidores”.

Lina está vinculada al Centro desde hace once años. Cuenta que mientras caminaba por Armendáriz, escuchó voces y música en una casa; quiso averiguar de qué se trataba y vio a varias señoras bailando con especial entusiasmo. Al poco tiempo obtuvo su carnet para acceder a los servicios.

Me comentó que en ese momento pasaba por situaciones muy difíciles, que no podía superar el estrés. Decidió participar en algunos talleres: baile, taichí, yoga, canto, juegos, memoria, meditación y risoterapia.

Agregó que estaba agradecida porque además de los talleres, el CIAM de Miraflores ofrece servicios de salud, juegos, paseos, visitas a museos, coordinaciones para asistir a las presentaciones en el Teatro Nacional... El personal administrativo es simpático, atento y confiable. Lina pone énfasis en las señoras de limpieza: *Son muy amables y siempre saludan con una sonrisa afectuosa.*

En el año 2017, especial interés despertó en ella el taller creativo *Escribe un libro, tu libro*. Nunca falta, aunque tenga otros compromisos a la misma hora. Y es tan aplicada, que para la edición de este libro fueron seleccionadas dos de sus lindas historias.





Cuando dos suman más de cien

-...Y desayunan amor-

El desayuno es sin duda el combustible más importante para continuar nuestro día con energía, pero ello conlleva todo un proceso para su buena administración y provecho.

Mi esposa Sofía y yo vivimos solos en el departamento. Ya pasó la época de preparar loncheras y de salir corriendo al trabajo. Nos despertamos entre las seis y las siete de la mañana; lo primero que hacemos es darnos los buenos días y agradecer a Dios por permitirnos la oportunidad de seguir respirando, lo cual nos llena de energía.

Luego me levanto y voy a la cocina a tomar un vaso de agua tibia con limón para arrojar las toxinas que por la noche acumula el organismo. Me vuelvo a meter a la cama y prendo la TV para enterarme de las malas noticias de las

últimas 24 horas: crímenes, secuestros, robos, coimas, accidentes, *bullying*, mentiras, feminicidios, interpelaciones, corrupción y todo tipo de abusos. Pareciera una competencia de morbosidad. ¿En qué estamos convirtiendo al mundo en que vivimos? Antes de las ocho, con los bostezos y estiramientos de costumbre, nos levantamos y nos ponemos de acuerdo quién va primero al baño a asearse.

Mientras Sofia prepara el desayuno yo pongo la mesa y prendo la TV que está en el comedor buscando algún programa que nos haga reír y nos encontramos con el drama de la modelito que le saca la vuelta a fulanito, o al revés. ¿Qué puede importarnos la vida de estas personas? Felizmente, en Internet he encontrado dos programas a esa hora, uno es *Funniest Animals* (Animales Graciosos) y el otro es *Cámara Escondida*, así que durante el desayuno reímos saludablemente.

Nuestro desayuno consiste generalmente de un plato de avena cocida con agregados de kiwicha, pecanas, nueces, pasas, ajonjolí y goma de linaza. El pan puede ser de yema, francés o integral acompañado de palta, aceitunas y queso o huevos revueltos. Las frutas acostumbramos tomarlas al mediodía. Reemplazamos el azúcar refinada con stevia o truvia. Practicamos, en lo posible, la medicina alternativa y esto conlleva una alimentación libre de grasas, de carnes rojas y azúcares.

No quiere decir que jamás disfrutemos de una parrillada, de una fritura o de algún postre, pero cuidamos lo que comemos, desde el desayuno, que es un alimento indispensable. Pienso lo privilegiado que somos ¿Cuántas personas en el mundo no tienen ni un pedazo de pan?

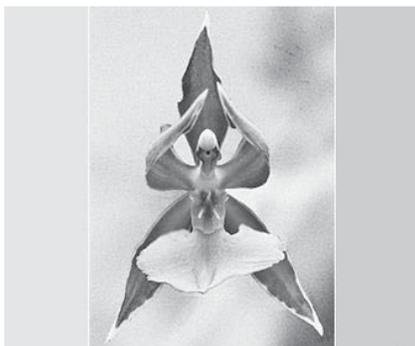
Terminado el desayuno, recogemos el servicio de la mesa para llevarlo a la cocina y lavarlo. No tenemos empleada a tiempo completo, por lo tanto, el mantenimiento del departamento, así como el trabajo de lavado y planchado de la ropa lo repartimos entre los dos.

Con frecuencia, antes de levantarnos de la mesa, Sofía y yo nos miramos. Sin decirnos palabra sabemos que somos afortunados de poder levantarnos de la cama por las mañanas y desayunar juntos. Sonreímos, reposo mi mano sobre la de ella y dándonos un delicado beso nos decimos: ¡*Gracias!*

Carlos

ladas en las bancas. V
cubría la cara, tenor
también un grupo de
en la banca y observe
unos con túnicas blancas
el altar mayor echa
con San Abdonio y el >
como el niño se puso
o de San Antonio con
dentro le con





La Dama Danzante

-Algo termina. Algo comienza-

*D*oña Sofía es una viejita muy jovial y alegre, conocida por los vecinos mirafloresinos por las largas caminatas que realiza cotidianamente.

Es amante de las flores, de su belleza natural, sus formas diversas, tamaño y colores hermosos. Espera el fin de semana con ansias, hasta que por fin llega el día sábado. Luego de almorzar muy temprano y descansar un rato, se alista bien abrigadita para salir a caminar.

Se despide de Karen, su nieta, y se dirige por la avenida José Pardo rumbo al parque Kennedy de Miraflores. Llegando al óvalo, cruza e ingresa mirando fascinada el inmenso jardín de flores preparado por la Municipalidad de Miraflores y los dueños de los viveros. Es la Feria de las Flores 2017. Todo está delicadamente decorado, desde los faroles con sus coronas de flores rojas

y lilas; diferentes mesas y floreros de cristal de todo tamaño y forma, así como de porcelana antigua. También hay sitios dispuestos para tomarse fotos del recuerdo. Como un buqué gigantesco de hermosas rosas, marcos con flores y más.

¡Sofía está encantada! Sigue recorriendo los stands y encuentra plantas de la costa, sierra y selva del Perú. Es increíble tanta variedad de flores, rosas que parecen bellamente pintadas, petunias hermosas, margaritas enanas, cactus injertos de colores, plantas de kokedama, el bambú de la suerte (le parece gracioso), *grass* especial, musgo, humus; es decir, habían pensado en todo para las engreídas. Hasta macetas inteligentes de concreto, plástico y otros materiales.

Le es difícil detenerse a mirar las plantitas; la feria está bien concurrida, principalmente la zona de los stands de orquídeas. Se detiene y suspira profundamente. Le viene a la mente aquella flor que vio hace muchos años en la ciudad de Moyobamba. Y a pesar de no haber podido tenerla (o quizás por eso), la llamaba “mi orquídea”. *Porque siempre estás en mi memoria*, se decía Sofía.

Su recorrido está por terminar cuando, de pronto... ¡No lo puede creer! Al fondo, pero bien al fondo de uno de los stands, colocada en una linda maceta blanca, se encuentra, casi escondida en un pedestal alto, “su” orquídea, la que tanto había buscado... ¿Es...? Decide

esperar al encargado a que atienda a las personas que están antes que ella. Mientras tanto, entusiasmada, no le quita los ojos de encima. Cuando el señor la ve, se dirige a ella:

—Señora, le explico: esta flor es una orquídea originaria de la ciudad de Moyobamba, exclusiva de nuestro Perú. Su nombre es *La dama danzante*.

A Sofía no le cabe más emoción, aquella información es nueva y hace que la desee más.

—Me la llevo —dice sin dudar. El señor la alista, y se la entrega junto a un folleto con todo lo referente a sus cuidados. ¡Por fin!

Feliz, se despide del señor que la atendió. Con orgullo y sumo cuidado lleva “su” orquídea. El corazón le late aceleradamente y se siente cansada. *Es la emoción*, piensa. Busca un lugar para descansar y encuentra una banca desocupada frente a la iglesia Virgen Milagrosa, se sienta y se queda dormida. Cuando abre los ojos ve una luz inmensa y un camino de flores maravilloso que la invitan a recorrerlo. Sonríe.

Maritza

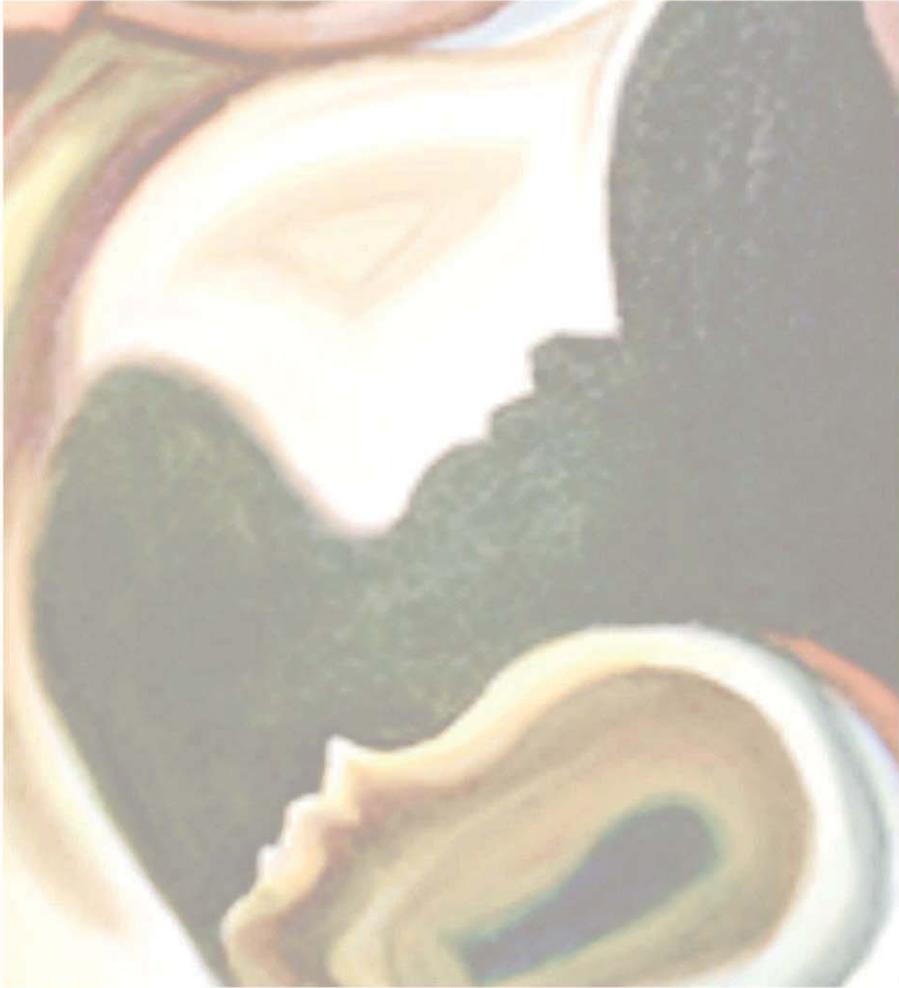
-Del 22 al 24 de setiembre del 2017, se realizó La Feria de las Flores en el Parque Kennedy, organizado por la Municipalidad de Miraflores-



Ahora lo sé.

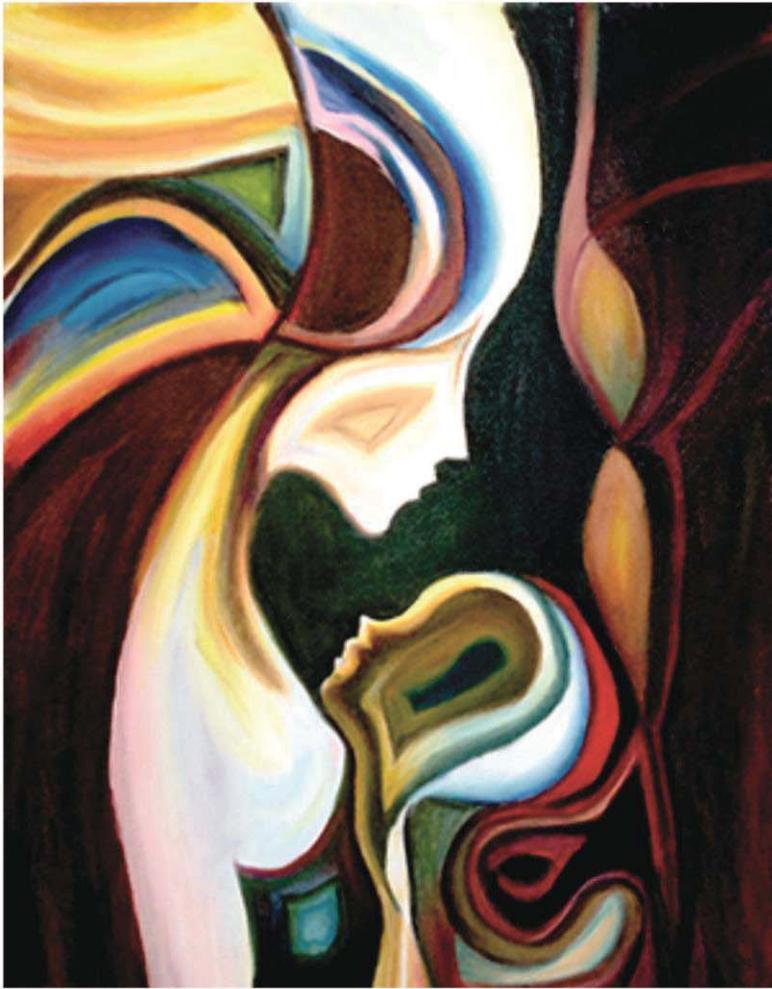
...La vida te ponga trabas, pero te deja enseñanzas. La enfermedad no es tan negativa, está el soporte de la familia y existe la Casa de la Juventud Prolongada. Aquí, he encontrado personas humanas, positivas, cristianas. Me han dado consejos, afecto y su tiempo. Hoy es un nuevo día. Sigo escribiendo. *Maritza*

Martha pinta.



Luz escribe.

tú me tienes,
yo te tengo.



Oleo, 60 cm x 50 cm

Martha Paz

Profesora Peggy Landázuri.
Réplica de arte moderno obtenida en internet, autor desconocido.

Vínculo

*N*unca le encontré mayor sentido a mi nombre hasta que fui madre. No hay palabras para describir lo que, como mujer, sentí al dar a luz. Ese ser que estuvo nueve meses dentro de mí, de pronto, aparece aquí afuera gritando. Tan chiquito, tratando de adaptarse a su nuevo hábitat, ahora muy amplio y en donde debe aprender a respirar de forma distinta.

—Tráiganlo a mis brazos —pedí. Quería sentirlo en mi pecho, donde un espacio aguadaba por su cuerpecito.

Inmediatamente nos tocamos, me reconoció, lo sentí más tranquilo, se esforzaba por abrir sus ojos aún pegados.

—¡No, no lo hagas aún! Todo a su tiempo. La vida tiene cosas muy bonitas, pero hay otras muy feas, que cuando te toque enfrentarlas, tendrás que estar preparado. Pero no te preocupes, estaré a tu lado siempre, aunque no siempre de la misma manera...

Le ofrecí que mientras fuera chiquitín, estaría muy cerca de él.

—Sé que serás un niño inquieto, así que te caerás muchas veces. Cuando esto suceda y empieces a llorar, yo

correré a ti, te secaré las lágrimas y te abrazaré con todo mi ser para darte seguridad. Así, no te será difícil convertirte en un joven valiente, deportista, hábil, admirado por todos.

Y cuando él fuese un hombre, seríamos madre e hijo cómplices.

—Te bastará mirarme para obtener de mí una sonrisa de apoyo y cuando yo te mire sin decirte nada, sólo con mi sonrisa, tú sabrás que necesito que te acerques y me des un beso y un abrazo. Y estaré muy orgullosa de ti porque serás humilde de corazón, amarás al prójimo como a ti mismo y ese logro, querido hijo, te mantendrá muy cerca de los ojos de Dios.

No sé lo que le depare la vida. No sé cuándo ni porqué tendrá que alejarse de mí, pero cuando llegue ese momento, estaré preparada y miraré al cielo agradecida.

—¿Sabes cómo lo sé? Porque desde este momento de recién nacido, pegado a mí como estás, abriendo y cerrando tus manitas (tratando de atrapar la vida), tu carita ajada, aún con los ojos cerrados, me dice: *Tú me tienes, yo te tengo.*

Luz

Amada nos cuenta...

La tibieza nos arropa

5

Me alegró mucho conocer a Rocío Rieseo porque me hizo comprender que acercarse a la Casa de la Juventud Prolongada no siempre es para mitigar una pena. Ella ve que en el CIJM se pueden compartir vivencias y enfocarse en lo bonito de la vida. *Así como el frío se combina con el calor resultando templado, también se alivian tristezas, nos dice.*

¡Y es verdad! El clima que se respira en la Casa de la Juventud Prolongada es agradablemente tibio.

Rocío, por ejemplo, encontró el taller de pintura, arte que ella domina, pero por distintas razones no tenía dónde ejercitarlo. Luego, se alegró al escuchar risas del taller de memoria y así recorrió otros talleres, bailó marinera y le encantó ver a “jóvenes” jugando ping pong.

Luego, supo del taller para escribir y pensó con mucha ilusión que podía pintar con palabras sus pensamientos. Y lo hace tan bien que produjo cantidad y calidad, por eso este libro tiene dos de sus historias.

dores
escribidores escribidores
escribidores escribidores



escribidores escribidores
escribidores escribidores
escribidores escribidores
escribidores escribidores
escribidores escribidores



Con un beso

-Historia de amor en guerra-

*M*anuel y Emma se habían casado hacía ocho meses, después de un largo romance. Las dos familias se conocían y estaban más que felices con esa unión.

Manuel era médico pediatra y trabajaba en el Hospital Central de Lima.

Al casarse habían dejado las casonas mirafloresinas donde vivían, para alquilar un pequeño pero acogedor chalet donde Emma lo esperaba al finalizar el día. Hacía un tiempo que llegaba muy tarde porque debía ir a prepararse para enfrentar a los chilenos que invadían Perú.

Era la preocupación de todos, no se sentían preparados para enfrentar una guerra. No tenían armas, ni preparación bélica. Pero sobre todo porque no había

dirigencia. No sentían al presidente como cabeza de la nación.

Pero Manuel tenía una preocupación más. Lo que al principio fue una gran alegría se convirtió en angustia: Emma estaba embarazada.

Cuando estalló la guerra, Manuel llevó a Emma a la casona materna, donde existía un sótano en el que se escondieron las cinco mujeres: Emma, su madre, su hermana menor y las dos chicas de servicio.

Manuel partió con los demás hombres a defender la ciudad. Estuvo en el Reducto 2 a cargo de su amigo Ramón Ribeyro. El combate fue brutal, se defendieron con uñas y dientes, siempre dándonos ánimos a los compañeros. No fue valor lo que faltó.

Cuando tenían a los chilenos encima se dio un alto al fuego con orden de descanso y aprovisionamiento, lo que Manuel aprovechó para ir en busca de su amada. Quería verla quizás por última vez.

El encuentro fue dramático. Abrazos, besos y lágrimas, rogándose mutuamente que se cuidaran. Manuel se despidió de Emma con un beso al hijo que crecía en su vientre y que quizás no conocería.

Eva



La Pandilla de Miraflores

-Hogar dulce hogar-

El callejón contiguo al Parque Kennedy, útil para colocar los tachos de basura de los restaurantes y las casas adyacentes, estaba en silencio aquella húmeda y fría mañana invernal. Se precipitaba un persistente rocío que, junto con el aire, daba un ambiente de serenidad al espacio.

En un rincón dormían plácidamente acurrucados, uno al lado del otro, Garras, Mustafá y Goliat. A un costado, en la misma posición de descanso, pernoctaban doña Nala y su consorte Olaf.

Mustafá y Garras eran hermanos. Tenían marcadas diferencias en sus personalidades: Garras era desafiante, ágil, su pelo era rubio con matices dorados y marrón oscuro, parecido al sol; esas casuales tonalidades le daban la fuerza necesaria para combatir en las cotidianas peleas

con la pandilla de gatos del óvalo de Miraflores. En una oportunidad perdió un ojo, producto de sus desafiantes enfrentamientos. Por el contrario, su hermano Mustafá era reflexivo, precavido, lento en el andar, de contextura delgada; en su brillante pelaje resaltaba el color negro intenso. Goliat era un inseparable y fiel amigo de ambos. Para tratar de igualar a Garras, el mejor cazador de ratones del parque, todos los días se la pasaba ejercitando, tratando de cazar ratones imaginarios.

Doña Nala y Olaf custodiaban su refugio de los intrusos. Esta pareja tenía, como rol fundamental, servir de guía a los intrépidos jóvenes del corredor.

Todo estaba en calma, cuando un fuerte y desesperado maullido retumbó en la comunidad e hizo que todos se levantaran sobresaltados... La paz que disfrutaban desapareció en unos instantes.

La recién llegada era una hermosa criatura de lentos y delicados movimientos al andar; sobre su espigado cuello portaba un collar dorado adornado con piedras de colores, en cuyo interior se leía el nombre *Cloe*. Su blanca y contorneada figura la hacía lucir como una princesa de cuentos de hadas. Garras, al verla, abrió y cerró los ojos como para despertar de una fantasía. Al percatarse de que era real, le dijo:

—Siéntate, nena, cuéntanos qué te pasa.

Inmediatamente todos hicieron un círculo alrededor de la visitante. Olaf, por su experiencia y suspicacia, notó rápidamente el cambio de actitud que inspiró la joven en la personalidad de su compañero.

Con cara de susto, ella les contestó:

—Me llaman Cloe, anoche me pasó algo inesperado, había pasado una tarde feliz, cuando de pronto uno de los gigantes que viven en mi casa, de nombre Román, que maneja el coche de toda la familia, me agarró por la cabeza, me metió en un saco y me soltó en esta calle.

Todos se quedaron estupefactos por tan vil acontecimiento. Ninguno se atrevía a interrogar más a Cloe, que no paraba de llorar, hasta que Garras, vehemente como siempre, la interpeló:

—¿Hiciste algo que molestara a tus dueños?

Ella, tratando de hacer un ejercicio rápido sobre las actividades del día, les manifestó:

—Me di cuenta de que mis uñas necesitaban afilarse y lo hice en un sofá de seda azul con bordes dorados, que está en el salón principal.

—Entendemos el problema, seguro deshilachaste ese costoso mueble —le contestó doña Nala.

Cloe no entendía ese castigo, decía para sus adentros, por sólo afilar mis uñas en una tela, me botan sin piedad de la casa.

—¿Ahora qué voy a hacer? ¿Quién me va a traer mi Gatarina? —dijo entre sollozos. Todos rieron a mandíbula batiente, y luego le dijeron al unísono:

—Aprende a buscar tu comida, nosotros te enseñaremos cómo hacerlo.

Garras, cual líder del grupo, comenzó a mostrarle sus habilidades como orador:

—Hay varias formas, la primera es que algunas veces los gigantes nos traen al Parque Kennedy finos alimentos, entre éstos carne molida para que no gastes tus dientes, pollo o pescado. Pero esta práctica tiene un problema: tienes que acercarte a los gigantes, permitir que te halen la cola o las orejas, te carguen, te hagan cosquillas. Puede que a veces no quieras, pero por el placer de degustar esa comida, tienes que permitirlo. La segunda forma es ir a hurgar en los tachos que están cerquita, a veces puedes seleccionar manjares, pero algunos olores son tan desagradables que te impiden comer, es una suerte de rifa del día. La tercera opción es la que más disfruto, consiste en ir de cacería en las tanquillas de las calles, ahí puedes comer todo lo que quieras, escoger cantidad y degustar esas exquisiteces. Como todo para

nosotros, tiene un riesgo, tenemos que competir con la pandilla del óvalo.

Cloe quedó sorprendida por ese modo de vida, novedoso para ella. No tenía otra alternativa que adaptarse a este nuevo hogar, que la había aceptado sin exigir nada a cambio.

La vida en el callejón prosiguió, se fue el frío invierno y llegó la primavera, estación para el reverdecer de las plantas y la recuperación de su esplendor, asociada con la juventud, el amor y la relación entre parejas.

La tropa de gatos continuaba su lucha por la supervivencia. Cada día era más difícil desenvolverse con la llegada de otros grupos de felinos que habían invadido los alrededores. Esto complicaba la armonía del callejón, sobre todo con la llegada de Cloe, la cual se esforzaba para parecerse a las gatas del grupo, a pesar de que sobresalía por sus encantos gatunos y su porte de reina. Todas las gatas en primavera están pendientes de ser cortejadas para así conformar sus propias familias. Sólo Cloe permanecía taciturna e indiferente, a pesar de los halagos de Garras y de otros guapos galanes contrincantes. Para doña Nala no pasó desapercibido este raro comportamiento, e increpó a la joven:

—He notado que no quieres tener pareja... Tener familia es importante para todos los seres. Observa los

árboles, tienen frutos, los pájaros crían sus pichones, ¿por qué no permitirte construir un hogar para tener un proyecto nuevo de vida?

Cloe le confesó apesadumbrada:

—Me esterilizaron cuando tenía tres meses de edad, temían que me escapara de la casa y ahora me encuentro sin casa, sin mi familia de gigantes, sin hogar, sin nada.

—No digas eso, mi niña, todos te queremos, aquí encontraste tu familia verdadera, para nosotros todos los seres vivos tenemos un lugar y una misión que cumplir en el planeta, ya reconocerás cuál es la tuya...

Tozudamente, Garras continuó cortejando a Cloe, hasta que finalmente se constituyeron, para envidia de otros, en una encantadora pareja. Un día, mientras merodeaban por una pista cercana, vieron a un tipo con un saco bajar de una camioneta y botar unos gatitos recién nacidos en un pipote de basura. Cloe se estremeció de miedo, recordando el día en que ella fue víctima de los gigantes con el mismo procedimiento. Al partir el coche, vieron salir de los escombros a los bebés. Éstos se le tiraron encima a la pareja, maullando *miau, miau, miau*, en señal de agradecimiento por el feliz encuentro. Como un regalo de la vida, Cloe pudo experimentar ser madre y tener la familia que tanto había deseado al lado de su pareja.

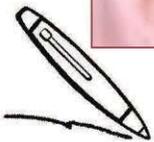
Y pasó el tiempo, regresó el gélido invierno, cada grupo volvió a buscar el calor acurrucándose unos con otros por el intenso frío. En este nuevo lapso creció la sociedad de gatos del callejón de Miraflores, donde ahora se observa una novedosa familia calentándose con sus pieles, bajo la mirada vigilante de su protector: un gato audaz, corpulento, vivaz, a quien por su intrépido carácter llaman Garras.

Marisabel

Nota. En Miraflores, se sanciona el abandono de animales y se promueve las adopciones de los gatos abandonados.



Norma pinta.



Jaime escribe.

Mito. Leyenda.
Tradición. Fe.



Oleo, 80 cm x 100 cm

Norma Alvarez de Alencastre

Profesor José Zambrano.
Basada en una antigua foto en sepia del maestro Martín Chambi, Cusco.

Estrella de la nieve

(En la época incaica el ser humano estaba unido a la naturaleza)

*A*usangate,

Sinakara, Mawayani, Qolquepunko,

Ocongate, Quispicanchi, Cusco.

Ukukus, Apus, Apachetas.

Mito, leyenda, tradición. Fe.

Los seres humanos requerimos saber, conocer,
comprender.

Pero también tenemos necesidad de creer, de soñar, de
trascender.

Y precisamos creer en algo superior a nosotros mismos.

Las creencias unen, convocan, fortalecen, dan sentido de
pertenencia, afirman la identidad.

*Dos niños pastores juegan y danzan mientras cuidan sus
animalitos y se cuentan sus penas en la soledad de la puna.*

*Un comunero pierde su ganado, lo sale a buscar y encuentra a
Marianito Mayta y Manuelito danzando el Puca Pacurizo. El
ganado mejora y se multiplica.*

¿Quién es este Manuelito?, se preguntan en el pueblo.

Salen a buscarlo y finalmente lo hallan. Y no es otro sino el niño Jesús. Pero está sangrando y en agonía sobre un árbol de tayanka. Marianito, al ver a su amiguito, cae fulminado. Los pobladores, reponiéndose de su estupor, sólo encuentran el cuerpo de Marianito y a su lado la madera de tayanka en forma de cruz.

Dice la leyenda que la imagen del Señor Jesucristo apareció en el acto sobre la roca en la que Marianito estaba enterrado. Desde entonces la zona se convirtió en centro de peregrinación.

Qoyllority.

Un mito convertido en leyenda. Una leyenda convertida en tradición. Una tradición surgida y sostenida por la fe.

Miles de personas de muchas naciones convergen todos los años en la época del Corpus Christi para recordar la tradición.

Y qué mejor que hacerlo a cinco mil metros de altura. Más cerca del Cielo. Más cerca de Dios.

Jaime

Amada nos cuenta...

En armonía

6

Conversando con varios adultos mayores en la Casa de la Juventud Prolongada me convengo una vez más de que todos tienen una razón, que no es sólo la edad, para estar en esta casa. Aquí transcurren sus días, meses, años y todos reconocen haber encontrado un hogar.

En el taller de memoria comparto clases con Laura Soto; ella asiste a los talleres y a las diversas actividades organizadas por el CIJM, los paseos y encuentros culturales. Me contó que aquí aprendió a solucionar problemas, que después de cuatro años asistiendo a varios talleres siente que su vida ha encontrado la armonía deseada.

Me cuenta que en los últimos meses ha disfrutado mucho en el taller de "escribidores" conducido por Milagros Salas: *Porque escribiendo me permito soñar. ¡Y claro que lo hace!* En este libro podemos leer dos de sus inspiraciones.





Un regalo

-Lo que cabe en un instante-

*H*oy, el universo me hizo un hermoso regalo mientras caminaba por el malecón de Miraflores.

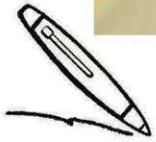
Era la hora de morir de la tarde. El sol en sangría empezaba a sumergirse en el mar; estaba grande, anaranjado y triste, no se quería ir. Al frente, la luna blanca lo miraba. ¡Cómo brillaba la dulce luna partida por la mitad! Yo, entre ambos, sentía –o tal vez imaginaba– su angustia de amantes a los que sólo les es permitido verse a la distancia, sin tocarse jamás.

Pedí al sol que me enviara un rayo rojo y cálido, y a la luna uno plateado y frío, como son los que ella entrega. Los junté en el espacio de mi soledad, así logré que se tocaran y el maleficio infinito quedó roto por un instante, aquel instante en que mis ojos se inundaron... ¿Acaso por ellos? ¿Acaso por mí?

El universo me regaló un día soleado y una noche de luna al mismo tiempo, le pido perdón porque debí sonreír.

Rocio

Sara pinta.



Lina escribe.

Sólo te digo que
yo miro todo.



Oleo, 60 cm x 40 cm

Sara Perza

Profesora Peggy Landázuri.
Réplica de la obra *Dos árboles*, de Sally Trace.

Pregúntale a Sara

*S*oy el árbol colorido y estoy aquí esperándote.

Verás mis tonos verdes y recordarás los árboles y la espesura de nuestra selva. Mis colores azul celeste te recordarán los cielos de la sierra y el mar de la costa. Para alegrar tus pensamientos están los tonos rosa y naranja, y el dorado para enseñarte el valor de las cosas. Y me verás muy seguro, parado sobre mi tronco de pino negro.

Alguien me ha dicho que parezco un duende curioso, que esos círculos blancos son ojos brillantes y pícaros y que el tronco en verdad son mis piernas... no lo sé, lo dejo a tu imaginación. Sólo te digo que yo miro todo; observo y pienso. Pienso, luego existo, como dijo el filósofo. Y aquí estoy.

Es importante que sepas que soy recio y a la vez frágil, feliz aunque nostálgico, permanente aunque pasajero.

Veo que sigues observándome, te gusta mi figura, mis colores y ese toque especial que me diferencia de todos los árboles del mundo. ¿Que por qué soy así? No lo sé. Pregúntale a Sara.

Lina





(*) *Mariposa del aire,
qué hermosa eres,
mariposa del aire
dorada y verde.
Luz del candil
mariposa del aire,
¡Quédate ahí, ahí, ahí!*

Federico García Lorca

Mariposa del aire (*)

-El hábitat de la libertad-

*S*e iba sintiendo el intenso calor del verano limeño. Hilda, la niñera, empujaba el coche del bebé. Íbamos rumbo al parque por la acera que nos ofrecía una refrescante sombra.

Quedaba lejos de casa, pero descubrimos que era el lugar ideal para que el bebé gatee y juegue sobre el *grass*; y también para nosotras, porque el riego diario producía cierta frescura en el ambiente. Esta sensación nos duraba hasta casi la mitad del camino de regreso, cuando empezábamos a sentir cómo subía la temperatura.

Los días eran cada vez más calurosos y como estábamos en Miraflores, que se caracteriza por tener lindos parques, decidimos buscar uno más cercano.

Encontramos uno con un espacio destinado al juego de los más pequeños, con suelo de arena, columpios, un

sube y baja y una casita de madera. Las palomas daban vueltas en busca de alimento; los perritos jugaban bajo la mirada de sus amos, mientras estos se encontraban en una amena conversación. Había bancas en diferentes sitios del parque para sentarse y disfrutar de la sombra de un árbol... ¡gigante! Parecía que tenía muchísimos años. Estaba rodeado de follaje.

Caminé sobre el *grass*, para curiosear y observar mejor. ¡Me quedé maravillada! Alrededor de este árbol se había creado un hábitat propicio para la flora y fauna. El árbol era tan grande que sus ramas parecían tocar el cielo, y los arbustos pequeños servían de escenario para mariposas. ¿Mariposas? Recuerdo que años atrás estaban por todos lados; ahora sólo se las ve de vez en cuando y es aun más difícil ver grupos tan grandes. Fue un momento de sorpresa y admiración ante el bello espectáculo multicolor de sus alas en movimiento.

Esto me hizo reflexionar sobre la importancia de ayudar a proteger a las especies. El ecosistema busca su equilibrio natural, pero a veces los seres humanos olvidamos que nuestro deber es cuidarlo.

Cada mañana que íbamos al parque me acercaba a verlas; las miraba embelesada una y otra vez, quería saber si eran las mariposas monarcas porque había leído que están en peligro de extinción. ¡Yo alucinaba que sí eran! Tenían que ser, por los colores tan bellos. Revoloteaban

aquí y allá de una planta a otra, de flor en flor, por momentos se alejaban de la vegetación y luego regresaban. Hermosas figuras de color naranja con bordes negros bailaban en hermosas coreografías flotantes. Verlas volar con tanta gracia y suavidad me trasmitía serenidad, dulzura y alegría por la vida. Me permitían regresar a casa animada, contenta (¡feliz!), relajada y agradecida por ser una espectadora privilegiada.

En esta selva de concreto, como algunos autores llaman a las ciudades, es un regalo contar con estas bellas y carismáticas criaturas que nos alegran con su suave vuelo. Tal vez podamos verlas en mariposarios, pero no nos podrán trasmitir el mismo vuelo despreocupado y juguetón, la misma sensación de libertad. Me quedé pensando en todo eso.

Una noche desperté a causa de un estruendo; esperé un momento para ver si alguien más lo había escuchado, pero todos seguían durmiendo y la casa estaba en silencio. Me di cuenta que había sido un sueño.

Debido a un resfrío no pude acudir a mi cita por varios días, hasta que, ya mejorcita, salí con el entusiasmo de costumbre. Cuando estábamos por cruzar la pista hacia el parque, descubrí que el inmenso árbol ya no estaba. Muchos pensamientos me invadieron. ¿Qué había pasado? Pregunté a los hombres que estaban tratando de sacar las raíces restantes y me contaron que unos días atrás el árbol

se había caído, produciendo un terrible ruido que sorprendió a todos los vecinos, quienes salieron a ver lo sucedido. Felizmente no causó daños ni a transeúntes ni a ninguna propiedad.

Al salir de mi asombro recordé a las mariposas. Algunas (pocas) estaban volando de un lado a otro, parecían tan aturcidas como yo. Me percaté de que gran parte del follaje se había perdido con la caída del árbol. Inmediatamente pensé, *Y ahora, ¿a dónde irán?*

Las vi alejarse en grupo; parecía que, guiadas por su instinto natural, habían encontrado otro lugar adecuado donde habitar de allí en adelante.

Verlas en la misma naturaleza, libres y polinizando, es de un valor inigualable; en tiempos en que muchos animales son desplazados de su hábitat, encontrarlas en un parque ha sido extraordinario y fascinante. Todos los días la naturaleza me enseña algo, pues ella siempre se abre paso.

Las voy a extrañar.

Felisa

Amada nos cuenta...

Entrenamos la empatía

7

Claudette Neubauer y su esposo Mauricio son colombianos y llegaron a la Casa de la Juventud Prolongada hace unos meses.

Ambos han encontrado diferentes talleres para desarrollar sus talentos. Claudette nos cuenta que su esposo descubrió su habilidad para la pintura. Asiste tres veces a la semana al taller correspondiente; es una actividad que lo llena de energía y le ha permitido cultivar amistad con sus compañeros, quienes enriquecen y hacen amenos los ratos que comparten.

En cuanto a ella, Claudette se siente muy a gusto en el taller *Escribe un libro, tu libro*, principalmente porque conforma un grupo de personas con afinidades y el interés común de compartir las habilidades propias y las experiencias que los años nos dan, con camaradería y de forma muy divertida.

Comentario aparte, en este libro va una historia de Claudette.

agradezco a Skios por
nás el camino a p
sroto me enteré de
adulto mayor en Mir
va etapa de mi vida
Mi salud no ha sido
control médico pero
ejercer mi profesión
el momento de re
fu viv en ella
a ser pertenec
en etapas
tuas.





La novia

-El día soñado-

*S*usana contemplaba extasiada su silueta frente al gran espejo que la retrataba de cuerpo entero, mientras giraba lentamente posando su mirada en cada detalle del vestido.

Era un hermoso vestido de corte princesa realizado en tafeta de seda natural con unos delicados detalles trabajados con pétalos, hojas y plumitas de modo artesanal. El escote de tipo corazón realzaba sus encantos y le daba un aire de elegancia; esa elegancia que toda mujer aspira a lucir el día de su boda. La falda vaporosa hecha de un suave tul de seda le añadía una magia especial. Y qué decir del drapeado que empezaba en el escote y llegaba hasta la cintura. Sin duda alguna era el vestido más romántico que una novia podía soñar para el día más importante de su vida.

Susana terminó de hacer un giro de 180 grados y, haciendo un gran esfuerzo, miró por encima de su hombro al gran espejo tratando de imaginar cómo la verían ese día cuando hiciera el recorrido desde la entrada de la iglesia hasta el altar donde se cumplirían sus sueños más preciados. Ya le parecía escuchar los murmullos de aprobación de la concurrencia. ¿Qué dirían al verla tan radiante y feliz sus amigas, sus compañeras de trabajo? Ella, a quien a sus espaldas consideraban la fea, la solterona, la que casi nunca sacaban a bailar en las escasas reuniones a las que por compromiso la invitaban. ¿Qué pensarían ahora? Seguramente la mirarían con envidia para luego, con sonrisas forzadas, abrazarla protocolarmente deseándole toda suerte de felicidades. Pero eso a ella ya no le importaría.

Las notas de la marcha nupcial ya sonaban en sus oídos mientras avanzaba lentamente por el amplio corredor de la iglesia y un coro celestial entonaba cánticos de alabanza. Susana se sentía en el paraíso.

Y las campanas de la iglesia empezaron a sonar. ¡Cuánta emoción! ¡Qué dicha! Jamás se hubiera imaginado algo semejante. Todo estaba saliendo a la perfección y no lo podía creer. Parecía un sueño convertido en realidad.

De repente, un ruido discordante empezó a perturbar la escena. Un sonido extraño que no encajaba

con la solemnidad de la ceremonia. Y ese ruido empezó a dominar el ambiente hasta sacarla del ensueño en el que sin proponérselo se había sumido. No estaba en la iglesia, no estaba el novio, no estaba el sacerdote, ni estaban sus amigas; tan sólo ella con su elegante y costoso vestido de novia parada frente a un gran espejo. Y el ruido no era otro que el de la alarma del reloj que marcaba las ocho de la mañana en la casa El Edén de las Novias, la más renombrada de la ciudad.

¡Las ocho de la mañana! ¡Dios mío!, exclamó entre sorprendida y angustiada.

El tiempo había pasado veloz sin que Susana se hubiera percatado de ello.

Las ocho de la mañana y ni siquiera había empezado su trabajo, que debía terminar antes de las nueve cuando el resto del personal llegara para atender a la selecta clientela. Apresuradamente empezó a quitarse el vestido haciendo equilibrio sobre los tacones de unos preciosos zapatos; pero en su prisa por hacerlo tropezó y cayó aparatosamente al piso. Adolorida y presa del pánico se paró como pudo, se quitó dificultosamente el resto de la ropa y empezó a vestir el maniquí de donde lo había sacado.

Acomodó como pudo el maniquí con el vestido rasgado y manchado en la vitrina preferencial junto a los

otros que lucían los más hermosos modelos importados en el gran salón de la casa de novias más conocida de Miraflores. Era imposible ocultar el estropicio.

Habiendo pasado el primer momento de pánico, Susana cobró ánimo y se resignó a las consecuencias de su falta. Probablemente la sancionarían y le exigirían asumir el costo de la reparación del vestido, lo cual era casi imposible para sus escasos recursos económicos.

Pero eso ya no le importaba. Después de tantos años de trabajar rodeada de esos carísimos trajes exclusivos, de haber visto a tantas mujeres hermosas probárselos, ella había cedido a la tentación de probarse uno, aunque sea por algunos momentos, y había elegido el más precioso de todos los modelos. Esa sensación y ese recuerdo ya nada ni nadie se lo podrían quitar.

Recuperada y más dueña de sí misma, se incorporó mientras decía para sus adentros: *Vamos Susana, no es el fin del mundo. Así que, date prisa porque todavía te queda un par de salones más por asear.*

Jaime

Pilar pinta.



Maritza escribe.

se alejó de todo
y tomó refugio



Oleo, 60 cm x 40 cm

Pilar Mujica

Profesora Peggy Landázuri.
Réplica de la obra *Mujer en la Ventana*. de Salvador Dalí.

Una mirada al futuro

*A*poyada en el marco de una ventana de madera en su habitación, se encuentra una mujer joven mirando fascinada el amanecer. Junto a ella, una toalla pequeña para terminar de secar su cabello largo, medio ondulado, color castaño. Vestida con ropa fresca, de tela muy ligera, y unas zapatillas cómodas. Frente a ella, el mar con sus aguas cristalinas y oleaje suave. El canto de las gaviotas completa la armonía de sonidos que le dan paz y calma por momentos, hasta que surgen pensamientos de culpa que se repiten día tras día: la muerte de su hermano mellizo.

Tenía problemas de drogas y fue internado por su familia cerca de ocho meses para su rehabilitación. Le dieron de alta la víspera de Navidad y prepararon todo para recibir la Nochebuena. Ella salió de compras y a su regreso encontró a su hermano conversando con sus antiguos amigos. Pensando lo peor, lo riñó sin escuchar ninguna explicación y se retiró a su habitación. Pasaron unos minutos y escucharon un disparo que venía del baño. Era él; yacía en el suelo sobre un charco de sangre, con un disparo en la sien. Había cogido el arma de su padre. ¡Qué tragedia!...

Todo cambió; ella, de ser una mujer alegre, triunfadora, artista plástica, que venía de estudiar y

trabajar en Francia, se alejó de todo y tomó refugio en la casa de la playa. Solitaria, se pasaba horas de horas mirando hacia el horizonte perdido, quizás tratando de encontrar una respuesta a su vida. Tenía por costumbre nadar de noche para poder dormir de corrido. Pero un día el mar embravecido la sorprendió. Venían olas tras olas y ella no lograba salir; al contrario, se alejaba cada vez más. Las fuerzas la abandonaban y comenzó a sumergirse; todo se nublaba, había perdido las esperanzas de salir con vida... Y de pronto, sintió que una mano la sujetaba y la llevaba a la orilla. Cuando pudo abrir los ojos, sin entender lo que pasaba, vio a su hermano alejándose. Se sentó y por horas lloró mucho. *¿Qué estaba haciendo?*, reflexionó.

Se dio cuenta de que la vida sigue y es valiosísima. Tres meses después de quedarse en compañía de sus ancianos padres regresó a Francia con sus pinturas y volvió a ser la mujer de siempre.

Maritza



Prioridades

-La fuerza de la vida-

*A*lberto tiene treinta y cinco años, es un ingeniero que destaca en su profesión, alegre y amiguelo. Conoció a su esposa, Nadia, en la universidad; ella es economista, muy simpática de carácter, pero aún no consigue trabajo.

Desde hace cinco años viven en un departamento moderno en Miraflores que pagan con un crédito hipotecario; antes salían con amigos y se divertían juntos, pero varios de ellos tuvieron hijos y cambiaron sus prioridades sociales. Nadia también deseaba un hijo, pero Alberto, temeroso de que un niño le impidiera seguir ascendiendo en su carrera, se negaba a ello. Así empezaron los desencuentros y el distanciamiento progresivo de la pareja.

Nadia, al ver que su esposo regresaba cada vez más tarde a casa, con astucia evitó los métodos anticonceptivos

y, luego de muchas falsas expectativas, tuvo una prueba positiva de embarazo. Su felicidad no pudo ser mayor y la manifestó volcando toda su emoción hacia el marido, quien después de sentir el primer impacto de la noticia también reaccionó positivamente. Tal como ella había imaginado, la relación mejoró entre ellos. Y los meses fueron pasando...

¡Hasta que llegó el día! Alberto se asoma sobre los hombros del médico en la sala de partos para ver mejor el nacimiento de su primer hijo. Es un momento importante en su vida y la de su esposa; está emocionado, pero a la vez temeroso por lo que podría suceder. Ahora él sí quiere ser padre y de pronto le invade el temor de que el destino le juegue una mala pasada y no pueda hacer realidad su deseo.

Nadia se ha preparado cuidadosamente y con anticipación para este momento con técnicas adecuadas. Ha sido disciplinada con los controles y la preparación para el nacimiento durante todo el embarazo, aprendiendo técnicas de relajación y de respiración que permiten controlar y aliviar el intenso dolor que las contracciones uterinas provocan durante el parto.

El equipo que la atiende (compuesto por el médico ginecólogo, la obstetra, la enfermera y el médico neonatólogo) rodea la camilla de la paciente, por lo que Alberto se ubica en segunda línea. Nadia está culminando

el trabajo de parto, recibiendo indicaciones continuas para tratar que cada contracción sea la última; no le es fácil controlar el dolor y llora y aprieta las manos. Él quiere ayudarla, dándose cuenta de cuánto la ama. Le recuerda que debe respirar hondo, pero ella sucumbe, se relaja y debe esperar que el proceso se repita. Finalmente aparece la cabeza del bebé, pero cada vez que se produce la relajación, esta retrocede; el tiempo se hace eterno, deben esperar el siguiente episodio y así pasan cuarenta y cinco minutos.

De pronto, un grito desgarrador de la madre parece detener el tiempo. Todo el personal de salud hace la tarea que le corresponde: sale el recién nacido y un llanto tierno, vigoroso, invade la sala. *¡Allí está! Nació el bebé, ¡mi pequeño!*, piensa el padre. *¡Mi hijo!*, dice la madre.

Alberto lo mira y por primera vez siente que ese pequeño de piel rosada y carita ajada es la prolongación de su propia vida. Es hermoso, y siente gratitud hacia Nadia por permitirle vivir estos momentos inolvidables que nunca imaginó que podrían existir.

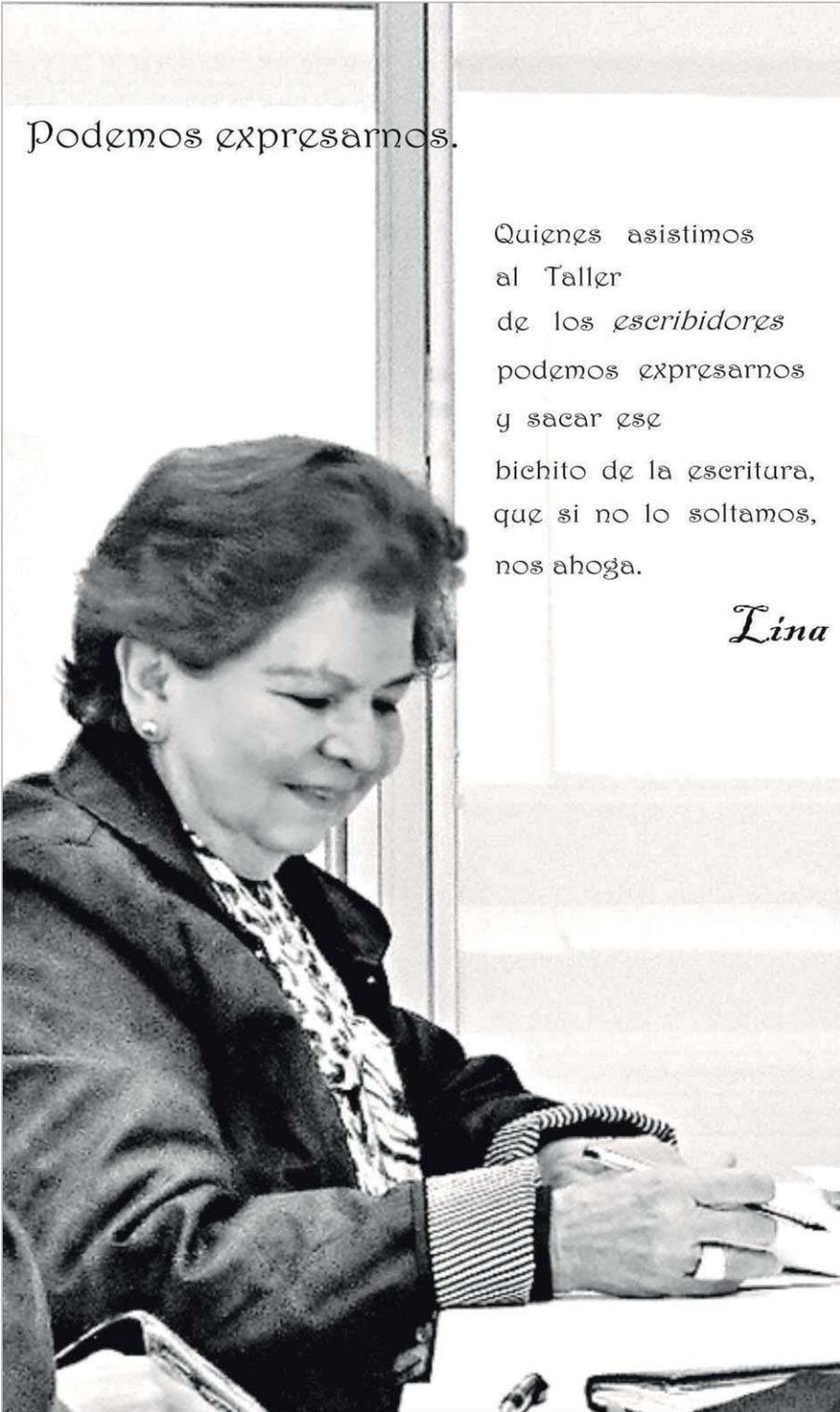
Que Dios los bendiga.

Noemí

Podemos expresarnos.

Quiénes asistimos
al Taller
de los *escribidores*
podemos expresarnos
y sacar ese
bichito de la escritura,
que si no lo soltamos,
nos ahoga.

Lina



Amada nos cuenta...

¡Como un club familiar!

8

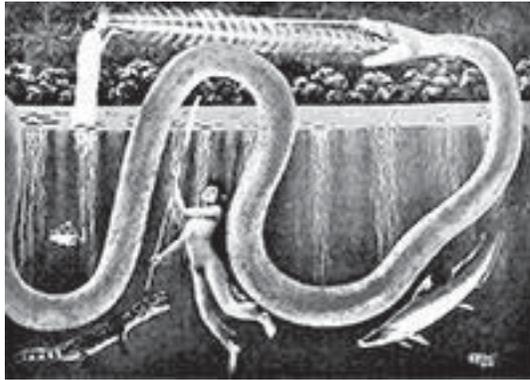
Elzna García Díaz, de sesenta años, y su padre Francisco García Cortez, de ochenta y siete, van todos los días al gimnasio, juntos.

Francisco estaba muy delicado de salud. Sufría de trombosis en las piernas. Sus hijos lo trajeron de Chielago en agosto para atenderlo y al enterarse de un nuevo local del ClAM de Miraflores, lo llevaron allí. No podía caminar ni hacer ejercicios, tenían que sostenerlo para que no cayera. Además, tenía glaucoma.

Elzna tenía un problema en la columna. Tanto padre como hija requerían de hacer ejercicios, y Francisco no podía ir solo. Osiris, la excelente entrenadora del gimnasio, contribuyó a lograr lo increíble: en menos de tres meses, Francisco camina más seguro y hace ejercicios de bicicleta en la cama, solo. *Elzna se siente muy aliviada. ¡Es una suerte tener entrenadores calificados y que cueste poco!, nos dice. Gracias a la municipalidad contamos con este nuevo centro, que además es muy bonito.*

Pero hay más. Un baile. Francisco no quería asistir, pero lo animaron. Cuando empezó la música, la elegida reina, señora Olga Le Roux, —a quien el Parkinson no la amilana y es una mujer ejemplo de entusiasmo—, lo sacó a bailar y le dijo: *Estoy contenta por ti porque vi cómo llegaste: ¡mal como yo! Ahora estás recuperado. Tenemos motivos para estar contentos, ¡vamos a bailar! ...* Y Francisco bailó.





A la Yacumama

-Oración protectora-

*M*adre nuestra Yacumama, madre de las aguas:

Las criaturas de los ríos y de los lagos, de la tierra y del aire, las plantas y las rocas, las montañas altas y el agua misma, a ti recurrimos.

Tú que tienes el poder de proteger las aguas donde vivimos, revierte la enfermedad que las afecta y que las está volviendo negras y viscosas.

Te pedimos, madre protectora, por la Pachamama, que también agoniza, por nuestros hermanos árboles que están cayendo en todas partes, muriendo con ellos los animales y el aire que tanto necesitamos.

Los seres que habitamos bajo el sol, que estamos expuestos a este cáncer que se reproduce sin control invadiendo todo a su paso, pedimos humildemente tu protección para que los remolinos que formas con tu

aliento hundan la ignorancia, el egoísmo, la ambición y la soberbia que se han enquistado en la raza humana; para que abran los ojos y se den cuenta de que ellos mismos están siendo exterminados. Líbralos, madre, de su grave enfermedad para que vuelvan a compartir la tierra con todos los seres a quienes nos fue dado por igual.

Te lo pedimos con humildad y desesperadamente en nombre de la vida.

Amén.

Recio

-Inspirado en el personaje de la Yacumama, madre protectora de las aguas (en las creencias tradicionales de la selva peruana), según la exposición en la vía pública de quince leyendas y cuadros ilustrativos sobre la Mitología Amazónica, organizado por la Municipalidad de Miraflores. Larco, mes de agosto 2017-.

Gina y Rocío pintan.



Arturo escribe.

La vida es como
un bosque

Oleo, 60 cm x 70 cm



Gina Israel

Oleo, 60 cm x 80 cm



Rocío Rieasco

Profesora Peggy Landázuri.

Creación.

Profesor José Zambrano.

Basada en una fotografía artística de Philippe Saunte-Laudy.

El bosque y la vida

*J*orge se acercó a la casa de su abuelo don Carlos llevando dos cuadros de bosques. En la mano derecha llevaba el paisaje de un bosque tupido de árboles con hojas caídas al camino, de diversas tonalidades; mientras en la mano izquierda portaba la pintura de un bosque menos tupido con más luz gracias a los rayos luminosos del sol que traspasaban el follaje y los troncos, pero sin camino alguno.

Después de saludar al abuelo que se hallaba sentado en una perezosa a un costado de la puerta principal de su casa, Jorge le preguntó:

—Abuelo, ¿se puede comparar la vida con un bosque? De ser así, ¿cuál de los bosques que te muestro sería la mejor opción de estilo de vida?

A lo que don Carlos respondió:

—La vida es como un bosque. En primer lugar, encontramos la presencia de plantas y animales que habitan, transitan, respiran y emiten sonidos. En segundo lugar, porque atravesar un bosque implica afrontar una serie de dificultades o retos que tienes que vencer, empezando por desprenderte de tu mochila: la carga pesada del pasado que llevas y de la carga del futuro que te has impuesto.

“Tú me has presentado dos bosques. En uno tienes un camino trazado que pueden ser los principios que te ayudarán a enfrentar los miedos y temores que puedas tener al tratar de atravesar el bosque. Incluso, si por motivos pensados o inesperados te desviaras del camino, siempre puedes volver a él. El otro, en cambio, no muestra camino alguno, pero sí un sol esplendoroso, cuyos rayos iluminan el bosque entero. Esa luz guiará tus decisiones para trazar tu propio camino en medio del bosque.

Jorge entonces interrumpió la lección para preguntarle:

—Abuelo, ¿cuál de los dos es mejor transitar en la vida?

Don Carlos, tratando de mirar el fondo de sus pupilas, se puso de pie y desafió a su nieto a que adivine en cuál de sus manos se hallaba la piedra blanca de la sabiduría.

Estirando sus dos brazos en posición horizontal hacia adelante, con las manos cerradas boca abajo, esperó que su nieto escogiera. Al señalar la mano derecha del abuelo se dio por satisfecho porque conforme abría su mano apareció la piedra blanca.

Y mirando a los ojos de su paternal abuelo, pronunció:

—¡Gracias, abuelo! Por abrirme la mente, porque ahora sé que para atravesar el bosque enmarañado de la vida, debemos saber escoger.

En ese instante, el abuelo abrió la mano izquierda y mostró otra piedra igual a la anterior, causando mayor asombro de su nieto Jorge, quien por unos minutos se quedó pensando y entendió el mensaje.

No importa cuál bosque debemos atravesar porque en ambos tenemos maneras de cumplir nuestra misión. Uno basado en un camino de principios y valores construido por las generaciones que nos antecedieron para hacer frente a los retos y dificultades. El otro, en cambio, se basa en hallar la luz que brilla en el fondo de nuestro corazón y de nuestra mente para determinar lo correcto en la vida según nuestro destino.

Arturo



El 20 de noviembre 2017, la Municipalidad nos brindó una visita guiada gratuita a Reducto 2. Quedamos impactados con nuestra historia.



Simón

-Mi confidente mudo-

*E*ra una tarde de julio. La típica garúa invernal de Lima nublabla la ciudad.

Llamé a David, la persona que me brinda el servicio de taxi desde hace algunos años. Se trata de un apuesto joven, muy educado y sensible, lleno de proyectos para el futuro y en especial de mucha calidad humana.

David y yo coincidimos en algunos aspectos de la vida cotidiana, lo que ha motivado muchas veces que yo me exprese abiertamente sobre mi vida actual y le cuente sobre mi deseo de tener un buen amigo. Tener un amigo de éstos en que uno puede confiar abiertamente, entrañables, sinceros, que saben escuchar atentamente y que sean, sobre todo, leales. De aquellos a quienes les puedes contar tristezas y alegrías, fracasos y triunfos sin que sientan envidia ni se alegren de tu desgracia. Un amigo sincero, discreto, generoso; un buen compañero.

Ese amigo a quien no le importe mi edad, mi forma de vida, mis creencias religiosas ni cosas parecidas.

Esto no significaba que estuviera buscando un marido, de ninguna manera. Sólo dije que quería un gran amigo.

Soy una mujer de setenta años, ya arrastro un poco los pies al caminar, hago esfuerzos por mantenerme erguida y especialmente por mantener mis sueños. Por eso, al contarle mi sentir a David, no me percaté de que tal vez estaba pidiendo mucho a mi edad, pero mi gran deseo de compañía hizo que me olvidara de este gran detalle y hablé desde el corazón.

No obstante, el simpático David, conociéndome ya algún tiempo, no dudó en abrir la posibilidad de presentarme a ese anhelado amigo.

Pasaron los días y yo no dejaba de pensar en esta gran oferta, conocer a alguien que pueda ofrecerme compañía. *¿Cuándo será la presentación? ¿Será como lo imagino?*, me preguntaba.

Llamé varias veces a David y él me pedía paciencia, mi futuro amigo llegaría de un momento a otro.

No quiero dejar de contar que David me describió al amigo como un fino personaje, de mucha estirpe, por tanto yo estaba ilusionada.

Finalmente, un once de octubre me llamó David y dijo que vendría a mi casa con el amigo. ¡Qué emoción!

Cuando finalmente llegó, me decepcionó su físico; de estirpe no tenía nada, lo había imaginado más guapo, pero me dije: *Isabella, tú buscas un amigo bueno, no puedes despreciar a alguien por el físico, esa no eres tú.* Fueron sólo unos segundos de duda y bastó una mirada. Se le veía tímido, pero esa mirada limpia que suelen tener los seres buenos y eso es lo que yo quería, un ser bueno a mi lado. *Yo necesito dar y recibir amor,* me dije.

Debo confesar que cuando vi su brillante juventud me entusiasmé en lugar de darme cuenta de que era muy joven para mí.

Bueno, ahora les cuento mi experiencia: empezar a cultivar la amistad con un ser tan joven no fue tarea fácil para mí. Todo en la vida tiene un costo y el costo de tener un amigo y compañero joven con quien compartir mi vida me costó adaptación, paciencia, comprensión a una conducta, que si bien yo conocía, con mis setenta años era un poco difícil. *Pero el amor todo lo puede,* me dije.

Mi amigo, por el contrario, se mostraba afectuoso, alegre, confiado, cariñoso y se adaptó a mi vida con facilidad. Es muy inteligente, atento en todo momento. Justo lo que yo quería.

Olvidé algo importante: mi amigo se llama Simón.

Simón tiene ya tres años a mi lado, nos comprendemos a las mil maravillas, caminamos diariamente, salimos de paseo, cuida de mí. Es querido por toda mi familia y amistades porque siempre es cariñoso y buen anfitrión.

Tenemos tanta confianza el uno con el otro que nos comprendemos hasta con la mirada. Él sabe cuándo yo estoy triste o alegre, repito, basta una mirada suya y todo cambia para mí. Siento que tengo al verdadero compañero y amigo.

Ese es Simón, tan educado que jamás he tenido que molestarme por alguna mala conducta, confía hasta en los ladrones, exactamente como soy yo. Y yo sé cuándo él quiere un plato apetitoso, cuándo está aburrido y quiere pasear, esa amistad que sólo un perro puede dar.

Simón ¡mi perro maravilloso! a quien amo inmensamente y será mi mejor amigo mientras viva.

Rosario

Amada nos cuenta...

Se fortalecen nuestros conocimientos

9

La Municipalidad nos regaló un paseo guiado doble. Personal del CIAM coordinó la logística de la actividad.

—Nos fuimos en un bus de la Municipalidad y nos dirigimos a la Huaca Puellana con Marjorie Sedano, una joven agradable y muy bien documentada guía —nos hace recordar Claudette, quien salió de allí revitalizada, con mayor conocimiento de ese mágico sitio y con ganas de ahondar más en lo que significó esa construcción.

—Luego, nos llevaron al Reducto N°2, con maravillosos jardines, donde están sembrados una locomotora y un vagón de tren en muy buen estado. La guía del lugar nos contó lo sucedido en la Guerra entre Perú y Chile... ¡Tantos héroes, tantas vidas perdidas!

“Ese día aprendí muchas cosas y confirmé que el verdadero disfrute de la vida está en las pequeñas cosas, en el compartir y en la amistad. Gracias profe Milagros, gracias CIAM, gracias Municipalidad de Miraflores, —concluye Claudette, quien sabe que está expresando lo que todos sus compañeros sienten.



El 20 de noviembre 2017, la Municipalidad nos brindó una visita guiada gratuita a la Huaca Pucllana: Museo de Sitio y el lugar en sí.



Dedal mirafiorino

-El barrio que enamora-

*L*egué a Miraflores el 2014. Con alegría comuniqué a amigas y familia que tenía un *dedal mirafiorino* donde pasaría las noches cuando fuera necesario. Mi casa en la playa seguía siendo mi hogar. El *depa* de Miraflores sería como un hotel cuando alguna fiesta o reunión acabara tarde.

Sin embargo, en estos años he ido haciéndome más mirafiorina casi sin darme cuenta.

En las mañanas, se me hizo cotidiano sacar a pasear a mi perrita, caminando hasta llegar al faro y bordear el malecón hasta el Parque del Amor. Leer nuevamente *Es difícil hacer el amor, pero se aprende*, ver a los turistas tomándose fotos y admirando los puentes mellizos, el mar, más allá la Rosa Náutica y más acá los jardines bien cuidados. Regresar bajando las cien escaleras que dan a

la bajada Balta y luego subir bajo la sombra de los árboles, sonriendo a las personas que se sientan en los bancos y, de vez en cuando, dar la vuelta para decir *hasta mañana* al mar. Esa es mi rutina y cada día vuelvo a filosofar en lo suertuda que soy de gozar de mi paseo sin tener que tomar aviones ni gastar en hoteles.

En el día, gozo de mi barrio. A media cuadra está *La Mora*, cafetería con panes, sándwiches y dulces bien hechos. Su ambiente de mesas de mármol y su aire a café europeo. No en vano los dueños son alemanes. Me gusta ver a parejas dialogando en silencio o a familias bulliciosas celebrando algún aniversario; también me atrae ver a personas conversando con sus celulares. Sus caras me hacen imaginar historias.

En la otra esquina está Vicenta, de Andahuaylas, con su carretilla de fruta. *Mejor que cualquier tienda*, dice un cliente. Vicenta responde a mi saludo con un *Hola, mami*. A ella puedo pedirle una palta justo para hoy y preguntarle cuánto se demora en tejer guantes con cinco palitos. Esa esquina al medio día se convierte en punto de reunión de mujeres: Vicenta, una empleada de servicio y dos señoras que barren las calles improvisan asientos y almuerzan juntas en el restaurante momentáneo que surge cuando la casera les trae los almuerzos en envase plástico y el emoliente en botella. En la radio a transistores

suenan un huaynito. Yo paso y comento *Buen provecho, Vicenta*. Ella responde *Servido, mami*.

Susana

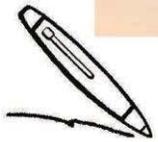


Este es el lugar

Reconozco que escribir no ha sido mi fuerte. Los que me conocen saben que me gusta hablar, pero la experiencia en el Taller de *escribidores* supera las expectativas porque es un ejercicio permanente, un estímulo de vida para todos, en forma especial para quienes como yo, pasamos los 80 años.

Nicolás

Dora pinta.



Ina escribe.

la tentación
es muy grande



Oleo, 80 cm x 60 cm

Dora Postigo

Profesor José Zambrano.
Réplica de la obra Charlotte y manzana de Danny Mc Bride.

El fruto prohibido

Ella es una mujer hermosa y joven, estilizada como las figuras de Modigliani, sus ojos abiertos a la vida. Está viviendo un momento crítico: inesperadamente se siente atraída por un compañero de trabajo con quien mantiene una cordial relación. Está segura de que la atracción es mutua, pero no se explica qué la ha generado.

Vive satisfecha con lo que la vida le ha dado: un marido bueno y querido, una familia feliz... Por eso está tan sorprendida de lo que está sintiendo. La tentación es muy grande, se pregunta si vale la pena arriesgar lo que tiene para apagar un deseo intenso, momentáneo, que la hace sentir viva y poderosa. Ella no quiere que su presente cambie, sin embargo, quisiera vivir una experiencia fuerte para sentirse renovada, palpitante.

¿Qué hacer? ¿Seguir en el sendero conocido, o tomar el fruto, morderlo, comerlo, saborearlo...? ¡No! Lo que a ella realmente le interesa es recobrar el equilibrio.

Ina



El 20 de noviembre 2017, nos acercamos a conocer el nuevo hermoso local de la C.J.P. de Santa Cruz. No queríamos irnos de la biblioteca.



El pan del lonchecito

-Cuando recordar duele-

*S*on las siete, ya voy a comprar el pan, les dije a los integrantes de mi familia. A esa hora salía el pan francés que tanto nos gustaba. Gladys y Rocío, mi hermana y mi sobrina, habían regresado del trabajo y de la universidad, respectivamente, y yo había tenido un día de muchas cirugías. El encuentro por la nohcecita era relajante y ameno.

Vivíamos en la cuadra seis de la avenida Benavides en Miraflores, frente al tragamonedas que ahora tiene cataratas laterales en su entrada principal. El supermercado situado en la esquina de la calle Alcanfores y la avenida Benavides, lo que hoy es Vivanda, nos quedaba a media cuadra. Nos encantaba comer el pan calentito, con mantequilla que se derretía corriendo suavemente al contacto del pan caliente, ¡una delicia!

Cuando regresé, la mesa estaba puesta con el espacio del centro vacío para ocuparlo con el pan francés. La mantequilla esperaba descubierta, invitándonos a untarla. Como es costumbre en casa, agradecemos a Dios por el cuidado del día y por los alimentos, y nos dispusimos a merendar. Lo estábamos haciendo entre conversación y comentarios, cuando parpadeó la luz de la lámpara, nos miramos, y en ese instante se escuchó un estallido potente. Luego se sintió un zarandeo de ida y vuelta, obligándonos a tirarnos al piso debajo de la mesa de madera. Los vidrios caían por todas partes con su sonido peculiar. No nos movíamos... Casi inmediatamente, los silbatos de la policía. La noche, normalmente tranquila y serena en este distrito, se llenó de gritos; las sirenas de los vehículos de la policía y ambulancias se mezclaban con las alarmas de los autos de los estacionamientos. Nos levantamos y lo que vimos no podrán creerlo: la mantequilla estaba tachonada de vidrios, el mantel cortado en muchas partes, la cortina de tul rasgada... ¿Y nosotras? Ni un solo vidrio nos alcanzó; una vez más, el ángel mayor nos había protegido bajo sus alas. Tomé el teléfono y felizmente había línea. Llamé a uno de mis hermanos diciéndole que estábamos bien y que comunicara al resto de la familia; luego hice otra llamada a la clínica Good Hope para avisar que se alistaran pues pronto llegarían muchos heridos.

No sabíamos exactamente qué había pasado; pero al asomarnos por las ventanas desprendidas, el frío de la noche nos golpeó toda el alma. ¡¿Qué es esto?! nos preguntamos.

Quise salir para ayudar, pero no pudimos, la puerta estaba desprendida y atravesada, era imposible, no había forma, ¡qué impotencia! El sonido de las sirenas se mezclaba ahora con los gritos, llamando por nombres. El chisporroteo de los cables eléctricos colgantes, en agónico adiós a la luz que se perdía secuencialmente, nos sumió en un interrogante oscuro, muy oscuro, impidiéndonos hallar lo más elemental para cubrir los ventanales y detener el chiflón de aire helado que corría, agrediéndonos sin misericordia, en el piso seis donde vivíamos. Temblábamos, aunque no había llanto de parte nuestra; estábamos incomunicadas del resto del mundo, pero no de Dios.

El suelo alfombrado, cubierto de vidrios al igual que los muebles, nos obligaba a tener muchísimo cuidado. La falta de corriente eléctrica nos impedía aspirarlos; las sillas y demás superficies brillaban al reflejarse con el resplandor de la luna tenue y temerosa, las camas tenían huéspedes extraños, agudamente amenazantes, hirientes...

Quedamos aisladas, pues acordonaron toda la zona, un área bastante extensa; nadie podía entrar a los edificios

a menos que con gritos llamáramos la convulsionada atención de alguien.

Cuánto ayuda tener una radio a baterías. Nos enteramos de que había sido un atentado terrorista con un coche bomba, justo a espaldas de donde vivíamos: en la calle Tarata. ¡Qué vergüenza! Tuvo que tocar la capital para darnos cuenta del sufrimiento de nuestros compatriotas que desde hacía años, en el interior del país, venían conviviendo con estos criminales, abusivos, ladrones, violadores, destructores de hogares, sumiendo en la orfandad a familias al llevarse a los padres y hermanos mayores a la fuerza, violentando la intimidad de sus casas, sin esperanza de volver a verlos.

Esa noche fue eterna, glacial, alterada por gritos desesperados, histéricos; había muertos, había incendio, había mucho dolor, sangre y muchas lágrimas. Al día siguiente el vecino del frente, joven y fuerte, logró liberarnos de una patada a la puerta.

Temprano acudí al trabajo y vi la masacre demencial que habían provocado esos seres sin alma. Cincuenta y seis heridos fueron atendidos en la clínica, especialmente los que tenían que ser operados de inmediato, como Vanessa, la niña que, al despertar de la anestesia, abrió los ojos con terror y empezó a preguntar sin parar: *¿Dónde está mi piernita?* Vanesa fue nombrada la niña símbolo.

Recuerdo el cuadro desgarrador de la joven que caminaba feliz por la avenida Larco después de probarse su vestido de novia y los vidrios de una tienda reventaron haciéndole perder un ojo. También el caso de Angélica, que protegió con su cuerpo a su niño y así logró sacarlo del edificio, quedando ella desfigurada y ciega.

Ahora casi se ha olvidado esta barbarie y a esos malvados encarcelados se les da facilidades en su alimentación, en sus visitas, y hasta se ha permitido la publicación de un libro donde se justifica y ratifica el terrorismo y sus abominables acciones. ¡Dios mío, ayúdanos a tener claridad mental!

Respecto a los míos, ¡gracias, Señor, por habernos protegido! Siempre me pregunto, ¿y si la explosión hubiese ocurrido cuando salí por el pan...?

María Iris

-El jueves 16 de julio de 1992, se produjo el atentado terrorista de Tarata en Miraflores. Hasta ese momento se conocían de los ataques en provincias, principalmente en la zona sur, Ayacucho. Entre 1980 y 2000, sesenta mil peruanos murieron y hubo pérdidas por más de quince mil millones de dólares en el país. En el atentado de Tarata fallecieron 25 personas y más de 200 fueron heridas. Se suman 300 familias afectadas y pérdidas económicas por tres millones de dólares. Todos los años la Municipalidad hace una ceremonia frente al monumento por la paz, en recuerdo de las víctimas.

Mi puerto seguro.

La vida tiene tiempos buenos y malos, navegamos en un mar de olas enérgicas, relámpagos y oscuridad, hasta que de pronto, todo se aquizta y se aclara. Entonces, uno se siente a salvo. Cuando vengo a la Casa de la Juventud Prolongada, sé que llego a puerto seguro.

Laura



Amada nos cuenta...

¡Hay variedad de actividades!

10

Son varias las personas que no sólo asisten a los talleres, sino que se anotan en pasajes y eventos. Por ejemplo, ir al Teatro Nacional es todo un acontecimiento social que empieza con un loncheito en el mismo local del CIAM o en un salón de té. Luego, la movilidad en la puerta conduce a todo el grupo al Teatro y todos disfrutan un espectáculo de un alto nivel de producción y puesta en escena.

Una de las amigas “cascritas” es Laura Soto, quien recuerda la anécdota en una de aquellas hermosas presentaciones:

—Se presentaban los bailes afroperuanos, el despliegue en el escenario era múltiple y muy colorido, la fuerza de la música y el paso firme de los bailarines creaban un estruendo fantástico en la sala que ha sido elogiada internacionalmente por su acústica.

Pero ese día, por un momento, aquella emoción bonita pasó a ser un susto. Nos contó:

—Me levanté como un resorte de mi asiento lista para correr, la música bajó pero el espectáculo siguió, por un momento me sentí confundida, cuando de pronto pude ver cómo de forma sincronizada se abrieron todas las puertas y el personal del Teatro con total tranquilidad y sin mostrar susto alguno, se ubicaron estratégicamente. El temblor se detuvo y yo quedé gratamente impresionada con el manejo de la situación. Me senté y disfruté hasta el final. El bus nos llevó de regreso, contentos, sanos y salvos...



Rocío Laura
María Isabel Claudette
Arturo Rosario María Iris Lina
Felisa Jaime Pilar



Carta abierta a la Humanidad. De su amigo, el mar.

*N*unca he cambiado, tengo el secreto de la eterna juventud, mi edad es de cientos de millones de años, mi olor ha cautivado a los enamorados, el movimiento de mi cuerpo ha inspirado a muchos artistas, mi color es prestado por el astro sol, que me impregna con su luz multicolor. Además, tengo un sabor vigorizante con el cual deleito el paladar de la gente. En mi seno se dio origen a todos los seres vivos que habitan en nuestro planeta. Jamás duermo completamente, estoy en vigilia permanente.

El Dios del Mar me ha pedido que provea de abundante alimento a ustedes, amigos. Soy hábitat de abundantes criaturas; aquí viven, sin distingo de tamaño, raza o sexo, infinito número de especies marinas. Su talla

varía desde un micro organismo unicelular, hasta gigantes de cuarenta metros.

No deseo ser una paradoja. Algunos me aman, los embrujo hasta el punto de arrullarlos con mi canto, son capaces de pasar horas contemplando el oleaje y la blanca espuma que baña las orillas, les ofrezco imitar a los peces y nadar conjuntamente con las animosas y placenteras olas. Hay otros que me odian; he tenido que castigar sin seleccionar edades, muy a mi pesar, a todos aquellos individuos que han contaminado mi lecho, eliminando a mis compañeros. Las tortugas marinas, los mamíferos acuáticos, son víctimas inocentes, porque han tragado bolsas plásticas, aros de botellas, vidrios. Las fábricas desechan los residuos tóxicos sin piedad, matando a cientos de peces, calamares, plancton, entre otras especies.

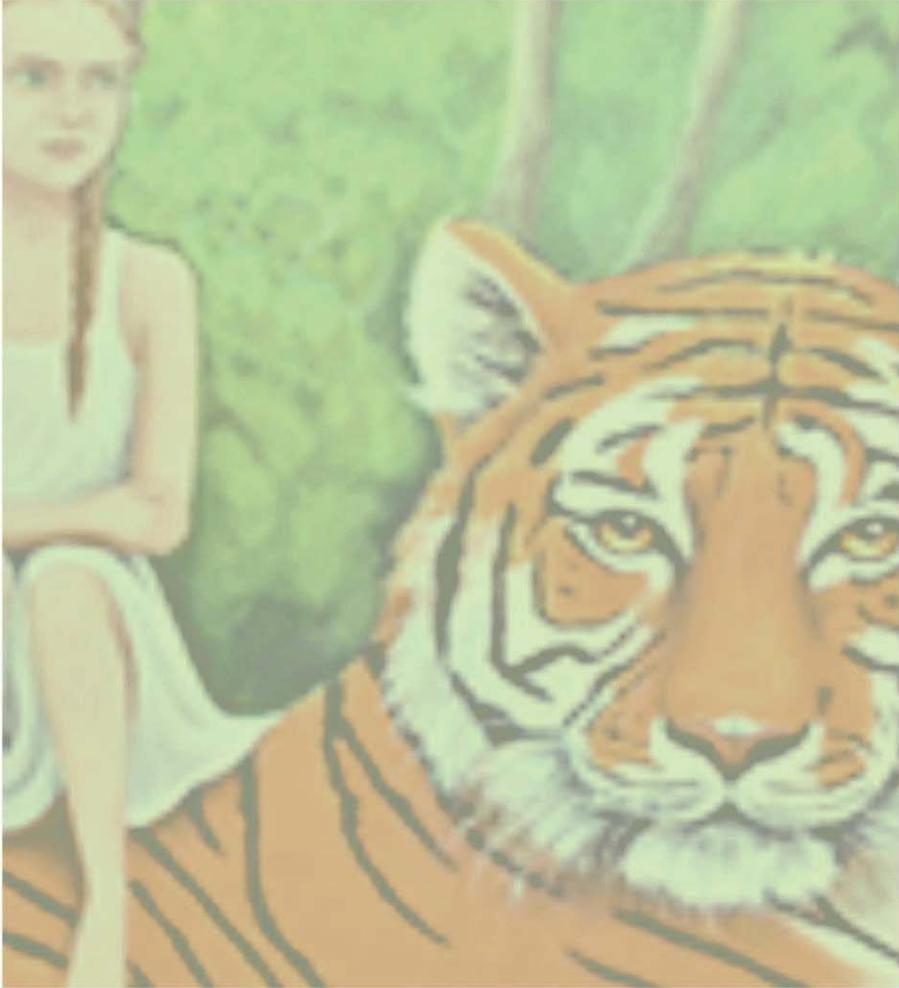
Las plantas procesadoras de petróleo hacen que muchas de las especies que albergo sufran de epidemias y virus que las exterminan. Los barcos que viajan a través de mí botan todo tipo de basura sin piedad.

Ese vil maltrato me obliga a castigar con tanta violencia que lloro de impotencia y desconcierto, porque me convierto en un monstruo indetenible. La furia de mis aguas, en compañía del viento que alimenta mi rabia, es capaz de exterminar ciudades enteras.

¡Ayúdenme a preservar el ecosistema! Estoy asustado pues, a este paso, en cincuenta años existirá más basura en mi casa que seres acompañándome. No quiero morir, queremos seguir existiendo, anhelo seguir compartiendo mi mundo con ustedes.

Marisabel

Carmen pinta.



Pilar escribe.

amigos, pero son
imaginarios



Oleo, 100 cm x 150 cm

Carmen Aspillaga

Profesor José Zambrano.
Composición creativa.

Juanita calamidades

Cuenta la abuelita Graciela que, cuando Juanita vino al mundo, nadie se explicaba cómo había nacido con tanto pelo color naranja como las zanahorias. No duró ni una semana con los ojos cerrados. Pronto se evidenció su carácter indomable, cuando despertaba a medianoche a sus jóvenes padres con su llanto desaforado. Eran los primeros indicios de una niña singular que no calzaría dentro de ningún molde.

Graciela, como buena abuelita materna chocha, le festejaba todas sus andanzas y hasta sus berrinches. *Después de todo*, decía, *los padres están para criar y los abuelos para malcriar*. Cuando Juanita iba a visitarla, ella la recibía con una canción cuya letra es como sigue:

Juanita Calamidades

¿Qué me traes hoy de novedades?

Travesuras seguramente,

O bromas que le has hecho a la gente.

Mi niña de ojos azules y pelo de zanahoria

Quisiera que nunca falle mi memoria

Para siempre acordarme de su señoría

Y de sus andanzas que me dan mucha alegría.

Juanita, por supuesto, se sentía muy feliz con la canción de su abuelita y más aún por la fama de tener un carácter tan disparejo.

Sin embargo, la dulzura de la cercanía entre abuela y nieta no duraría mucho... Sus padres, Luis Ernesto, antropólogo, y Silvia, bióloga, comenzaron a trabajar en una revista que los enviaba a hacer investigación a diferentes y remotos lugares del mundo.

La comunicación entre abuela y nieta se mantuvo durante mucho tiempo a través de cartas a las que Juanita ponía corazones recortados y una foto con unas líneas en el reverso y le decía que había hecho nuevos amigos. Las palabras cariñosas y las historias de sus nuevos conocidos no parecían tener concordancia con la cara de ceño fruncido y aburrimiento que tenía en las fotos.

Graciela, preocupada, le escribió a su hija sobre los amigos nuevos de Juanita, pensando que no se trataban de buenas compañías. Silvia le respondió rápidamente diciéndole lo siguiente:

Mamá querida, Juanita está atravesando por una etapa compleja, ahora dice que tiene amigos, pero son imaginarios.

A veces, la oímos discutir como lo ha hecho siempre. Le preguntamos dónde está el amigo y ella nos dice: *¿Cómo es que no lo ven, si está justo a mi costado?* Indagando un poco más hemos descubierto que son animales y que tienen un nombre.

Todo comenzó en Egipto cuando nos comentó que había conocido a Osiris, un gato. En Japón hizo amistad con una grulla llamada Oyuki, en Nigeria con un chimpancé de nombre Gogo. Ahora que estamos en la India, nos dice que su nuevo y más querido amigo es un tigre de bengala al que ha puesto por nombre Michelin.

Una psicóloga ha conversado con ella y dice que es natural que intente crear vínculos permanentes en su cabeza, porque no puede hacerlos con otras personas debido a nuestros constantes viajes. Se trata de una etapa, mamá, que quedará resuelta cuando regresemos en noviembre para celebrar su décimo cumpleaños.

Te queremos.

Silvia y Luis Ernesto.

Por supuesto que Graciela no se quedó contenta, y menos cuando se enteró de que Juanita solía salir todas las tardes y llegar cerca de las cinco para tomar el té.

Fue precisamente una de esas tardes que Juanita no regresó a la hora del té. Ya estaba anocheciendo cuando sus padres salieron a buscarla, alarmados. Iban preguntando aquí y allá a cada persona que encontraban en el camino si habían visto a una niña de cabellos de color naranja. Fueron varios los que les dijeron que la habían visto caminando apresuradamente en dirección al pantano.

Los padres, desesperados, entraron en la espesa jungla gritando el nombre de Juanita a viva voz. Fueron

unos minutos interminables hasta que la agitación que tenían comenzó a disminuir cuando oyeron la voz de su querida hija discutiendo:

—Vamos, Michelin, te he dicho que camines más aprisa. Estoy muy retrasada para el té y ya sabes cómo son mis papás de fastidiosos. Me aburrirán con sus preguntas y reclamos.

De pronto, ante sus atónitos ojos apareció la niña sentada en el lomo de un hermoso tigre de bengala. Juanita venía con los brazos cruzados, el ceño fruncido y su cabello de zanahoria peinado con trenzas.

Por un momento el tigre se detuvo y serenamente miró a los atemorizados padres de Juanita. Parecía que en silencio les increpaba: *Qué, ¿acaso creían que yo era inventado?* El majestuoso tigre parecía un gatito amaestrado por el carácter indómito de Juanita Calamidades.

Después del susto, los padres atinaron a tomar una foto y enviarla a Graciela. Por supuesto que la abuelita casi se desmaya, pero la tranquilizaron diciéndole que se trataba de un cuadro que un pintor había hecho de Juanita y su amigo imaginario Michelin.

Pisar



La verdadera historia de la Navidad

-Versión libre en tono de humor del grupo-

El niño Juancito Cápac se puso en camino para conocer a Jesús recién nacido, llevando de regalo un poncho y unas tortas que había preparado su mamá. Iba cantando villancicos por el camino y, a pesar de que sus ojotas estaban desgastadas, corría y corría, presuroso por llegar a la cena de Navidad.

De pronto, se encontró con su amigo Jaimito y lo invitó a que lo acompañara. Ya se estaban cansando de tanto caminar cuando se cruzaron con unos pastores que lucían desorientados. Al grupo se sumó un pavo, que tenía el presentimiento que no debía ir; también iban una gallina y una oveja. Decidieron seguir el camino recolectando verduras y frutas para la cena.

Del otro lado del camino a Belén, los Reyes Magos avanzaban deslumbrados por la estrella fulgurante que

habían seguido. Melchor llevaba oro, Gaspar incienso y Baltazar mirra. Ellos fueron los primeros en llegar.

El ángel se apareció a los pastores para decirles que debían dejarse guiar por la estrella que resplandecía en el cielo. Juancito y la caravana, al escuchar al ángel, se percataron de que habían perdido el camino por no seguir aquella luz del cielo.

Finalmente llegaron y colocaron sobre la mesa los alimentos traídos como ofrenda. La Virgen sonreía complacida con estos gestos de cariño. Al poco rato, se dieron cuenta de que la ensalada había desaparecido. San José estaba desconcertado, no entendía qué había pasado. Los Reyes Magos protestaron al darse cuenta de que los animales se habían comido los vegetales.

Decidieron entonces sacrificar al temeroso pavo, que presentía desde el principio su triste final. Desde esos tiempos, surgió la tradición de comer pavo en la Nochebuena y las tortas con pasas y pecanas se convirtieron en el famoso panetón.

Felisa Noemí Pilar Eva Rosario
Amada Marcela Arturo Jaime

Lima, diciembre 1, 2017

Amada nos cuenta...

¡No tenemos limitaciones!

ii

¶ A lo largo de los meses he visto y conocido adultos mayores que asisten a clases con ganas de estar activos y de hacer amigos. Hay diferentes especialidades entre los talleres: clases de pintura, canto, baile, computación, ejercicios y otros como el taller de risas y juegos donde, entre otras cosas, ponen música para bailar.

¶ Algunos vienen en sillas de ruedas. Uno de ellos es Santiago, quien difícilmente puede ponerse de pie. Vi en su mirada los deseos de bailar, me acerqué y lo cogí de los brazos, moviéndolo al compás de la música con ayuda de su acompañante. Por un momento pensé que se iba a enojar, pero no, cambió su expresión y vi alegría en sus ojos.

¶ Pasó algo parecido con Anita, quien camina apoyándose en un bastón con mucha dificultad y además tiene una persona que la ayuda. Anita transmite bondad, pero su rostro revela a veces cierta tristeza. Fui a su lado y le conversé. Aceptó que moviera sus brazos al ritmo de la música y su cara cambió, era feliz.

¶ Estas experiencias son invaluable. Mi vida ha dado un giro, me hace feliz ver felices a los demás.

Seguimos creciendo

12

Yo sólo puedo agregar que esta experiencia es invaluable. Pienso en mi hija, en mis nietos y en los hijos de ellos a futuro. A ellos les digo que sí, soy adulto mayor, y que mis canas y arrugas son tan reales como mi decisión de prolongar mi juventud viviendo cada día con una sonrisa, seguir escribiendo, y decir ¡Gracias!

Amada



Epílogo

Aquí en la Casa de la Juventud Prolongada se realizan actividades, se ejercita el cuerpo y el cerebro, se comparten experiencias y se recibe calor humano, paz y compañía. Los señores y señoras de más de sesenta años son tratados y reconocidos con respeto, pero también con estímulo a la innovación.

Este libro, por ejemplo, es el resultado de una vida de experiencias (*) llevado a una idea. Idea convertida en taller, taller que ha producido historias, historias que han derrochado creatividad y talento, talento que merecía convertirse en publicación.

El taller *Escribe un libro, tu libro*, ha permitido comprobar lo innegable: que la imaginación de los participantes está viva y fresca. El método aplicado ha hecho posible compartir las habilidades particulares reconocidas, exteriorizar las que estaban guardadas e incluso descubrir nuevas. Los pensamientos han pasado a la palabra escrita con empeño y alegría, cada vez con más seguridad y de forma convincente y emotiva.

Finalmente, gracias al apoyo del señor alcalde Jorge Muñoz, se ha logrado la publicación de este libro, hermoso sueño a ojos abiertos para sus autores.

(*) Milagros Salas Ochoa: Comunicadora. Cuarenta años de dirección creativa y cátedra publicitarias. Actualmente, escribe libros a pedido. Propuso y conduce el *Taller Escribe tu libro* en la Casa de la Juventud Prolongada.

Asimismo, los *escribidores* agradecemos a Silvia Soto, Ernesto Espinoza y Lourdes Morales quienes llevan la administración de la Casa de la Juventud Prolongada de Aljovín. A la señora Carmen Churata y el señor Pedro Barzola, personas del servicio de limpieza del horario de la tarde que hacen lo suyo siempre con la mejor disposición, incluso cuando por nuestro entusiasmo nos quedamos minutos más. Y finalmente a los señores a cargo de la seguridad, cuyos nombres no logramos retener porque cambian permanentemente, pero que nos permiten justo eso, estar seguros en la Casa de la Juventud Prolongada.

Los *escribidores* de este libro

Amada

Amada Stoll Vda. de Esquerre
Trujillo, marzo 14 de 1931
Pedagoga.



Arturo

Arturo Bernaola Calderón
Cajamarca, diciembre 7 de 1947
Pedagogo.



Carlos

Carlos A. del Río Flores
Trujillo, diciembre 7 de 1947
Pedagogo.



Claudette

Claudette Neubauer Eckel
Caracas, noviembre 26 de 1948
Traductora.



Eva

Eva Echevarría Guevara
Lambayeque, abril 27 de 1956
Asistente social.



Felisa

Felisa Trujillo Espinoza
Lima, febrero 23 de 1950
Contadora.



Ina

Ina Ríos Carrillo
Lima, febrero 12
Coach.



Jaime

Jaime Sandoval Espinoza
Lima, setiembre 20 de 1936
Ingeniero mecánico electricista.



Laura

Laura Soto Santillana

Lima, abril 8 de 1936
Odontóloga.



Lina

América Lina Orbe Riera

Yurimaguas, enero 31 de 1948
Periodista.



Luz

Luz Vda. de Gillabert

Pisco, diciembre 27 de 1938
Secretaria.



Marcela

Marcela Caillaux Icochea

Lima, abril 9 de 1956
Administradora.



María Iris

María Iris Pando Espinoza

Tarma, abril 14
Enfermera.



Marisabel

Marisabel Aguirre de Santana

Barquisimeto, 28 de junio de 1948
Educatora ambiental.



Maritza

Ma. Soledad Aramayo Barreda

Tacna, mayo 5 de 1958
Contadora.



Nelly

Nelly Aragón Vda. de Vereau

Cusco, mayo 29 de 1941
Catedrática en historia.



Noemí

Noemí Giraldo Alayza

Puno, diciembre 29 de 1949
Médico cirujano.



Pilar

Ma. del Pilar Stronguiló Laturia

Lima, 2 de febrero
Catedrática.



Rocío

Rocío Riesco De la Vega

La Oroya, diciembre 29 de 1955
Ingeniera civil. Artista plástica.



Rosario

Rosario Quintanilla vda. de Zellweger

Lima, noviembre 9 de 1946
Administradora.



Susana

Susana Galdós Silva

Lima, febrero 11 de 1944
Profesora. Feminista.



Índice

Prólogo		3
Introducción		5
Amada:	¡Adulto Mayor ipor primera vzz!	7
<i>Rosario</i>	Despiertos para soñar	11
<i>Claudette</i>	Cerca a la distancia	15
<i>Nelly</i>	Sin sombras	21
Amada nos cuenta:	El dolor nos puedz agudar	23
<i>Laura</i>	Papu y Tata	25
<i>Lina</i>	Lorencito	31
<i>María Iris</i>	El caballo de luz	35
Amada nos cuenta:	La sonrisa nos da salud	37
<i>Pilar</i>	Blackie y Fermín	39
<i>Marcela</i>	Tras su imagen	43
<i>Laura</i>	Esperando la luna llena	47
Amada nos cuenta:	¡Abunda el entusiasmo!	51
<i>Carlos</i>	Cuando dos suman más de cien	53
<i>Maritza</i>	La Dama Danzante	57
<i>Luz</i>	Vínculo	63
Amada nos cuenta:	La tibizza nos arropa	65
<i>Eva</i>	Con un beso	67
<i>Marisabel</i>	La pandilla de Miraflores	69
<i>Jaime</i>	Estrella de la nieve	79

Amada nos cuenta:	En armonía	81
<i>Rocío</i>	Un regalo	83
<i>Lina</i>	Pregúntale a Sara	87
<i>Felisa</i>	Mariposa del aire	89
Amada nos cuenta:	Entrenamos la empatía	93
<i>Jaime</i>	La novia	95
<i>Maritza</i>	Una mirada al futuro	101
<i>Noemí</i>	Prioridades	103
Amada nos cuenta:	¡Como un club familiar!	107
<i>Rocío</i>	A la Yacumama	109
<i>Arturo</i>	El bosque y la vida	113
<i>Rosario</i>	Simón	117
Amada nos cuenta:	Se fortalecen nuestros conocimientos	121
<i>Susana</i>	Dedal mirafiorino	123
<i>Ina</i>	El fruto prohibido	129
<i>María Iris</i>	El pan del lonchesito	131
Amada nos cuenta:	Hay variedad de actividades	137
<i>Marisabel</i>	Carta abierta a la humanidad	139
<i>Pilar</i>	Juanita calamidades	145
Grupo	La verdadera historia de la Navidad	149
Amada nos cuenta:	No tenemos limitaciones	151
Epílogo		153
Los escritores		155
Índice		158

ANEXOS

¿Por qué “escribidores”?

En primer lugar porque el lenguaje va más allá de lo académico. Y porque los autores de este libro no son escritores consagrados pero sí son sensibles, tienen sueños y cuantiosa energía que los impulsa a explorar en la expresión de las palabras con el empeño de transmitir emociones y seguir mejorando en el arte de escribir.

Sobre la carátula

Los adobes que forman las paredes de la Huaca Pucllana se conocen con el nombre de *librillos*, de allí la idea de la carátula haciendo una composición con los libros ordenados en los estantes de una biblioteca y la mano que escribe.

Fotos de los *escribidores*

Cortesía de Marcela Caillaux Icochea, *escribidora* y fotógrafa.

Imágenes en las historias

- Página 13: Entregadas por Claudette, *escribidora*.
- Página 67: De internet. Smoothie, la gata más hermosa.
- Página 101: Foto del álbum personal de Noemí, *escribidora*.
- Página 137: Pintura cortesía del artista venezolano Agustín Eduardo Santana.
- Página 107: Óleo de Graciela Arias, en la exposición de quince leyendas y cuadros ilustrativos sobre la Mitología Amazónica, organizado por la Municipalidad de Miraflores, agosto 2017.
- Páginas 9, 23, 29, 37, 55, 65, 87, 147: Composiciones hechas especialmente para este libro con imágenes de internet.
- Páginas 51, 93, 115: Imágenes de internet.

Cuando se habla de la tercera edad, generalmente se piensa que la suma de años expresada en arrugas, canas, anteojos, audífonos y lentitud para caminar es la decrepitud y no hay nada más.

Este libro es el resultado de ejercicios hechos en el Taller Creativo Escribe un libro, tu libro de la Casa de la Juventud Prolongada de Aljovín en Miraflores y se suman los testimonios de personas que asisten a las distintas actividades que se organizan.

Los veintiún “escribidores” de las historias de este libro oscilan entre los sesenta y ochenta y ocho años, se han desempeñado en profesiones y actividades muy distintas y aunque algunos llegan al taller con bastón, todos lo hacen con la mente fresca, vivaz, dispuesta a enfrentar el reto de crear una historia nueva cada vez, con ingenio y ofreciendo además una lectura amena.

Producto de la acertada existencia de la Casa de la Juventud Prolongada de Miraflores, esta edición de historias tiene el espíritu grupal del Taller, la inspiración de los autores que son un libro en sí mismos y se abren para ofrecer una buena lectura a hombres y mujeres de todas las edades.

