



## La Cuarentena pasada

Querida; piensa un momento,  
en quién quieres que te hable.  
Imagina que estos versos  
son de alguien a quien ames.

Inténtalo, no es difícil.  
Tampoco yo te conozco,  
pero imagino tu cara  
y veo llorosos tus ojos.

Acordarse de lo amado  
tiene ese efecto bonito,  
los ojos laten más fuerte,  
para ponerles más brillo.

Deja que brillen con fuerza,  
déjame hablar de cariño,  
ese que pasado el tiempo  
no quiero dar por perdido.

Veo tu cara arrugada  
por las sendas que pisaste,  
esas que tienes guardadas  
y algún día celebraste.

Noto tu pulso que tiembla,  
pues recordar lo bonito  
hace que el cuerpo se altere  
y todo se mueva un poquito.

Tranquila,  
solo quiero recordarte  
que ni lágrimas, ni arrugas  
Van a poder doblegarte.

Quiero que con estos versos  
sepas que eres importante  
y aunque pido que recuerdes,  
Siempre mira hacia adelante.

¡Cuántas cosas has vivido!  
y todas ya superadas.  
Venceremos a este virus  
y otras metas hay fijadas.

Camina mi mujer bella,  
Camina, o sé empujada.  
No importa que ya las piernas  
no quieran bailar con ganas.  
Lo único que me importa,  
Es que tú corazón lata.

Deja que cuiden de ti  
esas chiquillas tan majas.  
Dales de ti lo mejor,  
y verás que bien te tratan.  
Como cuidaste en su día  
a esos quien tanto amas.

Eres lo que superas.  
Lucha por lo que amas.  
No te rindas, vive siempre  
con la frente levantada.

Que ahora te cuesta más  
que vives más agachada.  
No me importa, lo importante  
Es que sonrías con ganas.

Sonríe, ya queda menos,  
la cuarentena pasada,  
después de tantos momentos  
que has estado allí encerrada.

Pronto podremos volver  
a la libertad ansiada.

¿Sabes?, igual ya te quiero,  
Aunque no te conozca nada.  
Pero que importa no verse  
Para encender una llama.  
Tampoco conozco a Dios  
y le encomiendo mi alma.

Deja que te de un consejo,  
como amiga que trabaja  
en un lugar parecido  
al que ahora es tu morada.

Agradece a quien te cuida,  
disfruta cada mañana,  
come poco y nunca envidies  
a quien mucha ayuda demanda.

Sé paciente, más si cabe  
con el que más lento anda.  
Y si no escuchan tu voz  
que no sea porque callas.

Habla, canta, ríe y sueña  
Que la vida no se acaba  
Que vas superando cumbres  
a pesar de la emboscada.

**Autora: Miriam Holgado Marzo**

**Fisioterapeuta de Solidaridad  
Intergeneracional**

Trabajé varios años en Residencias de  
3ª edad

**Dedico la poesía a todas las  
mujeres que están en  
Residencias.**

**En especial a un ángel llamado  
Fermina que me robó el corazón  
cuando trabajé en la Residencia  
de Toro, y que sin darme cuenta  
se convirtió en otra abuela más  
para mí.**

**También a Felisa otra que  
consiguió lo mismo, pero  
abriéndome su casa...**

**Y a todas las buenas personas  
que merecen ser queridas.**