



# La vida en los tiempos del coronavirus



**La vida  
en los tiempos del  
coronavirus**



D.R. 2023 © Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM  
Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación  
a Distancia, B@UNAM  
Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, México /  
cuaieed.unam.mx/ /bunam.unam.mx/

Hecho en México

La vida en los tiempos del coronavirus

Guadalupe Vadillo Bueno

Jackeline Bucio García

Adán González Bernal

ISBN: 978-607-30-6639-6

DOI: <https://doi.org/10.22201/cuaieed.9786073066396.2023>

Autores en orden de aparición:

Ariadna Guadalupe Roa, Martha Maya Téllez, Itzel Guadalupe Campos,  
Arlet Michelle Hernández, Lourdes Gabriel, Ethel Bedolla, Georgina  
Elizabeth Cruz, Evangelina Ortega, Angélica Rodríguez, Ma. Isabel Pastor,  
Roberto René Velásquez, Ana Celia Montes, Roxana Irasema Morales,  
Sandy Hernández, Karina Ramos, Luis Miguel Angel Cano.

Prólogo: Guadalupe Vadillo Bueno

Revisión de estilo: Guadalupe Vadillo Bueno y Jackeline Bucio García

Diseño de portada y diseño editorial: Lizeth Yolanda Chavarría de la Vega

Primera edición: abril, 2023

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Nacional  
Autónoma de México, UNAM.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la  
autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

**Palabras clave:**

B@UNAM, CUAIEED, Bachillerato a Distancia de la UNAM, Coronavirus,  
COVID-19, Educación media superior.

# Índice

- 6 Prólogo  
*Guadalupe Vadillo Bueno*
- 9 Las **migajas** de la torta: detrimento económico de una **microempresa**  
*Ariadna Guadalupe Roa Garduño*
- 18 De la pandemia, el confinamiento y otros **demonios**  
*Martha Maya Téllez*
- 26 La **pantalla**  
*Itzel Guadalupe Campos González*
- 33 La **vida** como una **montaña rusa**  
*Arlet Michelle Hernández Carrillo*
- 40 Momentos difíciles de **reflexión y comunicación familiar**  
*Lourdes Gabriel Gómez*
- 45 Skype, mis **alumnos** y **yo**  
*Ethel Bedolla Garduño*
- 54 Familia en cuarentena: **idas y vueltas**  
*Georgina Elizabeth Cruz Gámez*
- 62 En tiempos de COVID-19: la **nueva normalidad**  
*Evangelina Ortega de la Rosa*
- 72 Mi **vida** en la **cuarentena** durante la COVID-19  
*Angélica Rodríguez Arredondo*

- 79      Cómo cambió mi **vida** el **coronavirus**  
*Ma. Isabel Pastor Pallares*
- 88      El desasosiego del **fantasma**, una forma de  
revalorar el **tiempo**  
*Roberto René Velázquez García*
- 97      Enseñanza y **forma de vivir** en época de  
coronavirus  
*Ana Celia Montes Vázquez*
- 103     Mi **perspectiva** ante mi situación **laboral**  
*Roxana Irasema Morales Romero*
- 109     Todo cambió, mi **vida** y mi **comunidad**  
*Sandy Hernández Cruz*
- 114     Mujer, **quedas libre** de tu mal  
*Karina Ramos Domínguez*
- 120     No son **vacaciones**  
*Luis Miguel Ángel Cano Padilla*

## Prólogo

*Guadalupe Vadillo Bueno*

---

---

La pandemia por COVID-19 nos condujo a enfrentar miedos y posibilidades, a revalorar aspectos básicos de nuestras vidas, así como de las relaciones y afectos que nos nutren. Nos impulsó a enfrentar situaciones difíciles e incluso extremas, a perder desde comodidades y rutinas hasta seres queridos. Impuso cuidados y estilos de vida, nos llevó a reflexionar sobre lo que nos es verdaderamente importante y aquello que en algún momento fue relevante y que hoy consideramos apenas accesorio. Fue una guía para considerar no solo el momento presente, sino la evolución de un evento como este, en especial debido a que hemos visto casos cuya etapa de contagio y recuperación resultó leve pero que meses o incluso años después generan síntomas y limitaciones en el cuerpo y la mente.

Cada comunidad, cada grupo al que pertenecemos, se ha visto afectado por esa enfermedad. Y este es el caso de la familia B@UNAM: un conjunto de estudiantes y egresados, docentes y personal académico y administrativo que se aglutina alrededor del Bachillerato a Distancia de la Universidad Nacional Autónoma de México, nuestra querida UNAM.

Al interior de prácticamente cada familia o comunidad se vivieron retos, se buscaron soluciones, se sufrieron pérdidas y, en los casos de una situación favorable, se festejaron triunfos sobre la enfermedad.

Este libro reúne 16 relatos de docentes y estudiantes que decidieron compartir los hechos y las emociones que enfrentaron durante la pandemia. Consideramos que constituye una forma más de acercar, de estar al tanto unos de otros y de admirar la entereza, la calidad humana y la motivación por



seguir adelante frente a una situación que desconocíamos, que nos tomó por sorpresa y que nos permite apreciar la solidaridad, la unidad y el apoyo que surgen y se fortalecen en momentos críticos.

El libro contiene una panorámica de visiones: conjuga las situaciones de estrechez económica con las soluciones creativas para salir adelante; las problemáticas para que el estudiantado se involucre en su aprendizaje ante el contexto de cambio que se tuvo y las estrategias que desde la distancia se implementaron; las reacciones emocionales ante el estrés y el confinamiento, y las formas de afrontarlos.

Una narrativa compartida en diversos capítulos es la revaloración de la familia, el reencuentro para consolidar o construir relaciones armónicas y para descubrir talentos, cualidades y puntos de contacto en las personas de nuestro círculo primario. También, destaca la creatividad e inventiva para adaptarse a la situación cambiante, a las restricciones de trabajo, contacto social y movilidad. En muchos capítulos se habla de la cantidad y variedad de aprendizajes que la pandemia trajo y del valor que adquirió la promoción de la salud física y mental desde casa.

Al leer los testimonios identificamos la necesidad de reflexionar sobre la vida cotidiana, las expectativas y trayectorias personales, ante una etapa de turbulencia y ajustes constantes. El confinamiento se presenta como una oportunidad de planear mejores futuros.

Cada testimonio cuenta con un estilo narrativo diferente y, en conjunto, nos acercan a situaciones de vida que plantean: al leer, nos sentimos realmente cerca de cada protagonista. En este sentido, es una colección de textos que fomenta nuestra mirada empática, ya que nos lleva a adentrarnos en la circunstancia, el dilema, los retos y las soluciones que se presentan.



Esperamos que no solo se trate de un testimonio de lo sucedido a un grupo de integrantes de la familia B@UNAM. Quisiéramos que esta obra sea, también, un vehículo para aprender lecciones de vida, para reflexionar y tomar mejores decisiones que conduzcan a futuros más brillantes.



## Las migajas de la torta: detrimento económico de una microempresa

*Ariadna Guadalupe Roa Garduño*

---

---

Marzo, primer mes de contingencia sanitaria. Estoy encerrada en casa y lejos de mi negocio. Llegar hasta ahí me cuesta diecisiete pesos. Si prefiero caminar estoy a ocho kilómetros y tardo hora y media para llegar a mi pequeña tortería.

Ahora, mientras hago la tarea universitaria, clasifico los pájaros que visitan mi jardín: tórtolas, colibríes, berilos, mosqueros cardenales, cuitlacoche, toquis pardos y zanates mayores. Cada uno baja a comer las semillas que esparzo cuando elaboro la comida del día. La fauna alada llama mi atención desde el principio, pero soy más sensible al entorno verde. Pienso que la vegetación es un excelente tema para un escrito pues, de repente, me vi encerrada en casa con los dos árboles que sembré hace veinte años, fruto de los regalos gubernamentales en ese entonces. La tierra me llama, adoro el olor que despiden el lodo y converso con cada ente que nace en mi jardín cuando corto las ramas vestidas de camuflados patógenos y evito que sus brazos tiren la pared del vecino. Pido perdón a la madre tierra para asegurarme que no se enojará conmigo.

Abril, segundo mes de contingencia. Introduje en mi jardín menta y ruda, plantas que me vendieron los apurados floristas que salieron a las calles a rematar su mercancía. Abaratan a diez pesos las flores de ornato que se marchitan tras largas caminatas antes de encontrar comprador. Crecen sin problema algunos aguacates que tiré al patio después de verter algunas rebanadas a las tortas que vendía enfrente de una escuela de gobierno, por cierto, la más grande en población



de todo México. Afirmo que la venta de tortas era buena, podía comprar en tiendas departamentales, pagar antiguas deudas a los bancos, así como internet y televisión de paga. Podía darme el lujo de estudiar una licenciatura presencial ya que la tortería me permitía sustentar este pequeño capricho.

Ya no abro mi tortería. Aún tengo dinero ahorrado de los trabajos del año pasado. La oportunidad de ver crecer los aguacates me da la esperanza de alimentar a mi familia con algunos nutrientes necesarios para sobrevivir a un posible caos total. El miedo a enfrentar el hambre es un sentimiento desconocido para la gente clasemediera y académica de mi tiempo.

Me atrapo reflexionando sobre el valor de cada semilla que muerdo. Me pregunto cuánto tiempo tuvieron que esperar los campesinos para que cada planta germinara. De nuevo creo que debo poner mi huerto. Pero lo único que germina es mi ignorancia. Cómo es posible que en mi jardín solo nazcan hierbas que desconozco. Las semillas no brotan, observo que los limones no tienen semillas. Noto que los experimentos de mi primaria ya no funcionan. Comienzo a creer en teorías conspiracionistas en contra de las grandes empresas que manejan los alimentos.

Finales del mes de abril. No puedo costear un gasto infructuoso como el de las toallas femeninas. En mi hogar convivimos tres mujeres. Las dos jovencitas toman la decisión de comprar dos copas de promoción por trescientos pesos. Cada una de ellas paga su mercancía y me dejan con el romántico encuentro con el pasado al asirme a unos pedazos de toallas de tela que he cortado y lavado con jabón amarillo para usarlos en mi menstruación.

Para limpiarnos las manos a la hora de los alimentos he buscado entre los trapos grasientos algunos que puedan servirme como servilletas de tela permanentes. Debido a que



no me alcanza para pagar el gas, pues tengo que ponderar prioridades entre internet para la escuela de mis hijos o bañarse con agua caliente, nos aseamos con el agua que sale de la tubería expuesta al sol por toda la mañana y tarde.

Mi refrigerador alberga verduras que debo guisar de forma rápida y por supuesto sin aceite, por falta de éste, no por elección.

Noto que hay menos ropa que lavar, esto seguro me ahorrará algunos centavos.

Mis hermanos me regalan dinero y despensa: seis mil pesos, dos pollos, dos kilos de carne, muchas sopas y limpiadores.

Mayo. Pensé en escribir sobre cómo crecieron las plantas de mi jardín y cómo me apropié del conocimiento sobre la tierra, sin embargo, las sutilezas de los acontecimientos me abren los ojos ante una realidad que, pensaba, tenía bajo control. Sin duda, lo que fermenta mi estancia entre dos espacios es la necesidad de comer y de evitar a toda costa las crecientes deudas que de por sí ya tenía atrasadas. El tema de mi reseña cambia, ahora será sobre el miasma que ahoga a la clase media, donde la vorágine de la necesidad aplasta los sueños, que ya estaban prohibidos para nuestro estatus. Tendré que explicar cómo es el camino a la pobreza debido al quebranto de mi tortería.

Los meses anteriores me ubican en la penosa necesidad de acudir por ayuda económica. Comencé con la idea genial de pedirle dinero al gobierno, después de todo soy una *doña lencha* que no sólo alimenta su ego siendo asesora en la CUAIEED, también vendo tortas y hago tacos árabes. El Estado prometió a los pequeños comerciantes, a nosotros los que vivimos al día, un pequeño préstamo para sobrevivir la cuarentena. Esto me llenó de esperanza y me comuniqué con el IMSS que fue una instancia que repartía este beneficio. Lamentablemente yo no tengo empleados, pues es un



local familiar. Por tanto, desde el principio me fue negada la petición. Después me comuniqué a las ayudas para el *Bienestar*, ejercicio inútil, tampoco fui censada en dicho proyecto. Por último, hablé a la Secretaría de Economía federal para enterarme sobre los proyectos que tenían para microempresarios como yo. La respuesta ya la sabe el lector.

15 de mayo. Nada, me di cuenta de que no soy un ser rescatable. A decir verdad, pienso que si hay alguien que necesite más el dinero se lo deben otorgar. No es que sea buena, es que hay que ser conscientes sobre cómo me veo a mí misma y cómo me perciben las autoridades gubernamentales. En este punto, sólo los milagros nos han dado de comer.

4 de junio. Mi esposo resbala en el baño de Aurrera. La empresa se hace cargo de todo y terminamos en el hospital con información de primera mano sobre la COVID-19 en Puebla. El doctor a cargo nos comenta que cinco de cada diez enfermos de COVID-19 fallecen.



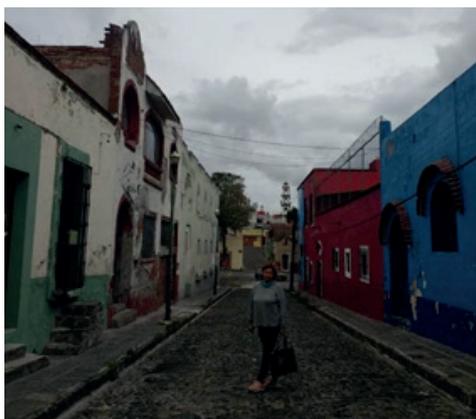
Un accidente nos lleva al hospital

El 20 de junio me robaron el coche afuera del ISSSTE. Toda posibilidad de llevar tortas a domicilio se ven perdidas.



Ahora derrito el jabón amarillo en agua puesto que el jabón líquido se ha terminado. Hice un gran caldo de lejía para lavar mi ropa en la lavadora automática.

Si deseo tener gas para guisar y tener internet para estar pendiente de posibles trabajos, debo guardar el dinero. Por tanto, camino ocho kilómetros del negocio a mi casa. El precio del pasaje en mi ciudad es de los más caros. Un viaje de ida y vuelta, caminado además calles muy largas para tomar el transporte, cuesta lo que un litro de gasolina, diecisiete pesos.



Caminatas hacia mi negocio

Ya no puedo vender tortas a domicilio por la pérdida de mi auto. La comunidad opinadora dice que use Uber Eats, DiDi, Rappi, etc., para comerciar mi producto. Lo que no es claro para ellos es que mi mercancía costaba entre 15 y 20 pesos, precio especial para estudiantes de escuela de gobierno con mucha hambre. No es posible pedirles más dinero para el transporte, simplemente ya no es viable.

Mi negocio quiebra, mi familia tiene una deuda con los bancos de dieciocho mil pesos, cincuenta mil con la empresa del agua, además debo la luz y la internet, tanto de mi casa como del negocio.



En medio de la trifulca emocional, decido cerrar mi negocio al público y renovarlo para captar nuevos compradores a futuro.

Yo trabajaba en un pequeño corredor de entrada en una casa vieja muy cerca del centro angelopolitano. La propiedad es de mi suegro, quien bondadosamente me deja instalarme ahí. Él también recibe dinero de un local junto al corredor donde laboro, pero está en quiebra. El local que ahora arreglo lo ha dejado una familia de *memeleros*, quienes por más de cinco años acreditaron su empresa. Finalmente, no pudieron pagar la renta de este espacio y entregaron el inmueble. Al no percibir más esa renta, mi suegro dio su permiso para que yo lo tome y lo trabaje. Tengo muchas ideas en la cabeza.

Llevo casi 3 semanas pintando el viejo local de las memelas, la faena termina alrededor de las diez de la noche.

6 de julio. La oscuridad hace más sórdido el boulevard que transito a toda prisa hasta llegar a un punto medio donde el Uber o el DiDi me cobre más barato. Al caminar me ahorro la mitad del costo. Pienso que mi vida ya no vale tanto. Un joven camina hacia mí de forma intimidante, reviso su mensaje corporal, lleva una mochila vacía, está consciente de sus movimientos, intenta intimidar e invade mi espacio personal. Recuerdo que tengo un pedazo de espejo roto en la bolsa. Lo saco y le muestro amenazante mi arma blanca. Recapacita y se aleja de inmediato hacia la otra esquina. No dejo de seguirlo con la mirada empuñando la esencia asesina que uno guarda para estas ocasiones.

7 de julio. Camino de prisa a través de la noche nublada y fría. La misma esquina de ayer. Hoy se oye un rechinado de llantas, uno, dos, tres golpes secos entre láminas y asfalto, chispas festivas, líquido regado. Todo en cámara lenta ante mi exabrupto ¡Jesucristo vencedor! Un auto se estrella a pocos metros de mi paradero.



8 de julio. El siguiente acto criminal que se asoma sobre mi cabeza es la extorsión. En mi auto he dejado gran cantidad de información sobre mi casa, mi labor, mi familia y mis gustos. Llamaron por teléfono, mi hija da información que corroboran los delincuentes. Acto seguido intentan sobornar a la familia por medio de otras llamadas telefónicas. Bueno, era algo esperado, sin embargo, no debería ser normal. Nos hemos convertido en presas de una cadena de alimentación homínida. Los grandes se comen al chico y desvalido. Heme aquí, chica y desvalida.

No he llorado aún. Siento mucha tristeza, es tan abrumadora que pienso que la COVID-19 es la salida más sencilla para aliviar mis penas. Dolorosa para expurgar mis culpas, rápida y económica.

Necesito vender mi herencia para pagar deudas, pagar notarios y asirme de una lonchería dentro de mi hogar. Esto me permitirá estudiar en línea la carrera que me ocupa, además de dar de comer a mi familia y a los trabajadores de las industrias a mi alrededor. Pienso que ya no voy a abrir el antiguo negocio en el local de mi suegro, gasto mucho dinero en el transporte, no hay clientes inmediatos, corro peligro por las noches. Pero necesito financiamiento para comenzar este otro proyecto.



Caminatas hacia mi negocio



Ahora comemos papas, frijoles y arroz. No me quejo, tengo esperanza en la muerte. La cuarentena me ha dejado con deudas crecientes y una profunda reflexión sobre la necesidad de perseguir una vida sin sentido incubada en nuestras psiquis, la cual me pide que viva bonito. No puedo vivir bonito. Ahora sólo valoro los minutos en paz mirando cómo las aves comen y no siembran, cómo las plantas visten colores hermosos y no hilan.



## *Ariadna Guadalupe Roa Garduño*

---

---



Nació en Puebla, Puebla, el 2 de enero de 1969. Es licenciada en Lingüística y Literatura Hispánica, maestra en Literatura Mexicana y actualmente cursa la licenciatura en Filosofía. Se certificó como asesora de las asignaturas de Narración y Exposición y Literatura en B@UNAM. Además, fue docente de Redacción y Literatura en la SEP. Aun siendo humanista de profesión, se ve obligada a crear una microempresa de alimentos preparados para resarcir los embates económicos de estos tiempos.

Ariadna afronta estoicamente los pactos sociales que imperan en nuestro entorno. Encarna la zozobra que produce la discriminación hacia las mujeres maduras, que no van con los estándares de triunfo en su comunidad. Ella es rebeldía, a veces, razonada. También es el abrazo al pensamiento ligero que siempre tiene algo de sabiduría entre nosotros los mortales.



## De la pandemia, el confinamiento y otros **demonios**

*Martha Maya Téllez*

Iniciaré comentando a grandes rasgos cómo ha cambiado mi vida desde que comenzó la pandemia de COVID-19. Generalmente, empezaba mi día levantándome muy temprano, desayunaba algo ligero y me preparaba para ir a la escuela. Cuando dio inicio la pandemia y el subsecuente confinamiento pensé que sería algo pasajero, así que continué con mi rutina, sólo comencé a levantarme un poquito más tarde, pues me ahorraría el tiempo de traslado. En lugar de levantarme a las cinco de la madrugada, empecé a hacerlo a las siete de la mañana, desayunaba y me preparaba para dar mis clases en línea.



Ilustración de la Peste en la [“Chronicles of Gilles Li Muisis”](#) (1220-1352).



En casa, el día paulatinamente comenzó a resultarme más largo porque al estar atendiendo a mis alumnos a distancia también me ahorré el tiempo de regreso. Empecé entonces a incluir un poco de ejercicio por las mañanas, lo que ha resultado muy benéfico para mi salud pues mi espalda estaba resintiendo el tiempo que ahora pasaba frente a la computadora. Aun así, me sobraba tiempo y el día continuaba siendo largo. Y, por si fuera poco, los demonios de la pandemia y del confinamiento parecía que habían llegado para quedarse.

Decidí incluir un poco de entretenimiento en mi vida e inicié una relación a la que llamé *el binomio pantalla y yo*. Así, el demonio de la pandemia quedaba relegado al exterior de mi puerta y el leviatán del confinamiento no me preocupaba. Antes sólo los fines de semana me daba el lujo de sentarme frente al televisor, sin embargo, muy pronto me di cuenta de que en la pantalla había otros demonios: televisión abierta de mala calidad, pago de televisión por cable para tener mejores opciones, amarillismo, programas violentos, producciones deprimentes y una larga lista.

Cambiaba y cambiaba canales en busca de programas más interesantes, educativos o de plano menos violentos. Llegué al punto de estar viendo algún programa y leer, o ver un programa al tiempo que tejía un hermoso tapete para mi sala, un bellissimo (a mi parecer) rebozo negro para cuando llegara el frío, hasta que, finalmente, traté de ser creativa y proactiva en relación con nuevas formas de enseñanza y de aprendizaje.

Fue entonces que mi cerebro me inquirió: «¿Y si creamos algo novedoso a partir de lo que los chicos ven de forma cotidiana en la pantalla?» «Cosa fácil», me respondí. Y comencé a revisar a detalle la lista de programas, su contenido y posibilidades didácticas, pero llegué a la conclusión de que mi objetivo y el consiguiente proceso no eran nada sencillo.



A pesar de ello no me desmoralicé, jamás me rindo y frente a estos demonios televisivos no iba a ser la excepción. El camino recorrido desde entonces ha sido complejo en el sentido de todas las aristas que intervienen cuando uno quiere enseñar a partir de lo que hay, de lo que los estudiantes necesitan, de lo que les interesa y de lo que podrían hacer.



[La peste negra](#) según Alexandre Hesse.

Como historiadora siempre trato de ver las causas, el desarrollo y las consecuencias, la relación entre pasado, presente y futuro, los actores sociales, los problemas del presente, la manipulación de los poderosos sobre las masas, las injusticias sociales, los retos para enfrentarlos, etc. Es decir, todo aquello que para el alumnado, en ocasiones, es lo menos importante. Como buenos estudiantes anhelan espacios para socializar, música para alegrar su vida, amigos para compartir penas, alegrías y sueños, amor para sentirse vivos y, en general, actividades lúdicas. Porque niños, adolescentes y adultos siempre aprendemos mejor cuando algo es particularmente divertido, ameno y asequible.

Así, llegué a la conclusión de que para enfrentar el reto autopropuesto debería ser empática y ubicarme en la nueva



realidad de mis queridísimos alumnos. ¡Vaya reto que me estaba imponiendo! Me los imaginé entonces frente a su pantalla, frente a su celular, ante el mundo de las redes sociales y con todo el tiempo del mundo para ellos. Más demonios si no se procura una buena dirección para ellos. Ubiqué nuestro nuevo contexto y comencé mi tarea, sin olvidar que soy una profesora de historia.

Como he señalado, la mayoría de los programas televisivos están llenos de violencia, son perturbadores, contienen lenguaje ordinario y, por si fuera poco, presentan múltiples escenas procaces. Así que mi siguiente paso fue buscar programas interesantes que promovieran valores para vivir mejor como persona, en familia y en sociedad. Por increíble que parezca, sí los hay y la lista también resulta larga.

Además de los ya conocidos programas históricos y sobre el mundo animal producidos por británicos y estadounidenses, he encontrado numerosos programas, películas y series, producciones canadienses, coreanas y japonesas (estas dos últimas que tanto agradan a los chicos) de alto contenido histórico y con escenarios que maravillan a cualquiera. Historias llenas de valores, de relaciones interpersonales sólidas, enmarcadas por emociones y sentimientos profundos que tanto deleitan a los adolescentes y que atrapan a chicos y grandes. Aventuras llenas de esperanza y sueños, en las cuales pueden verse reflejados nuestros adolescentes y con las que podemos desarrollar múltiples actividades relacionadas con la historia, la lectura y la redacción, así como fomentar la interacción a través de diferentes medios sociales de comunicación al evocar sentimientos, contextos y hasta aromas.

Incluso, he encontrado que se puede sacar provecho de las grandes producciones estadounidenses a través de actividades lúdicas, siempre y cuando sepamos darle la dirección apropiada en beneficio del aprendizaje sustantivo



de nuestros alumnos. Como decía un antiguo comercial de juguetes: «Aprendemos y jugamos». Porque en la vida siempre aprendemos a partir de lo que vemos, escuchamos, experimentamos, sufrimos y disfrutamos.

Tras haber seleccionado el material, ahora enfrentaba la parte más difícil: el diseño didáctico. Nuevamente me puse en los zapatos de los alumnos y pensé en cómo me gustaría aprender historia si fuera una estudiante de bachillerato. Mi respuesta fue: «Menos lecturas, más imágenes, más videos, pocas actividades, más entretenimiento y menos aburrimiento histórico, ¡por favor!».

Para muestra, basta un botón. Aquí lo realizado sobre cómo enfrentar otro demonio histórico: la violencia de género contra la mujer.



[Mujer maltratada con un bastón \(Goya\)](#), La violencia contra la mujer no es un fenómeno nuevo.



1. Mis alumnos y yo trabajamos en un grupo de WhatsApp.
2. Pedí comentarios sobre los problemas de género en la actualidad.
3. Comenté brevemente los antecedentes sobre los problemas de género.
4. Los invité a ver un tráiler sobre la serie «La historiadora novata».
5. Pregunté qué les había llamado la atención del video.
6. Después trabajamos una breve competencia por equipos para responder vía WhatsApp: ¿Cómo se percibe en el video la violencia de género? ¿Cómo podemos relacionar el contexto histórico con el actual en relación con la violencia de género? ¿Cómo podemos manifestarnos pacíficamente ante ello? ¿Qué valores se promueven?
7. Los invité a ver la serie para ampliar su conocimiento sobre el tema histórico, el contexto, la ambientación, los sentimientos, los aromas, la música y las relaciones interpersonales.

Quizá esté por demás señalar que los resultados fueron muy satisfactorios para los alumnos y para mí, pero realmente me emociona compartir estas experiencias. En algunas actividades, cuando nos dábamos cuenta, ya habían pasado dos horas, como cuando estábamos en clases presenciales, pero ahora haciendo uso de las tecnologías más simples y cotidianas para ellos, recurriendo a sus intereses y respondiendo a sus necesidades académicas y de interacción social.

Me entenece comentar que disfruto muchas producciones en compañía de mis hijos quienes, aunque ya no son adolescentes, se reúnen conmigo en esos momentos de esparcimiento



y aprendizaje, enriqueciendo mi punto de vista con sus comentarios y consolidando nuestra relación. A partir de entonces, disfrutamos de una deliciosa

cena hogareña que ahora tenemos tiempo de preparar y compartir en familia.

Gradualmente mi día se volvió normal dentro de lo anormal. Sin descuidar nuestros deberes académicos y familiares, mis alumnos y yo comenzamos a disfrutar programas, películas y series. Nos dimos el lujo de pensar mientras las veíamos, empezamos a interactuar sin vernos físicamente, compartimos conocimiento, sentimientos, sensaciones y jugamos a través del ordenador o del celular. El binomio pantalla y yo se transformó en un trinomio: televisión, los alumnos y yo. Construyendo conocimiento histórico factual, procedimental, actitudinal y transversal. ¿Quién lo hubiera imaginado?!

Y como por arte de magia, la pandemia, el confinamiento y otros demonios, por vez primera, nos fueron de utilidad.



## *Martha Maya Téllez*

---

---



Es licenciada en Historia y maestra en Procesos Educativos, cuenta con una certificación en idioma inglés y un diplomado en Educación Presencial y a Distancia. Ha realizado estudios en Inglaterra, Estados Unidos, Canadá y Japón. En B@UNAM se desempeña, desde hace diez años, como asesora de

las asignaturas Poblamiento, Migraciones y Multiculturalismo e Inglés; ha participado en la formación de asesores en línea y colaboró en la Unidad de Apoyo para el Aprendizaje (UAPA) de la asignatura de Inglés. También ha diseñado cursos en línea de las asignaturas Inglés e Historia Universal para el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) de la UNAM, así como un diplomado para profesores del CCH y de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE). Ha sido ponente sobre temas lingüísticos e históricos, además de participar en la validación y elaboración de reactivos de Historia Universal e Historia de México para los exámenes de ingreso a bachillerato y licenciatura de la UNAM.



## La pantalla

*Itzel Guadalupe Campos González*

---

---

Nunca había usado tanto mi celular como ahora, este aparato se ha convertido en la única forma de comunicarme con los amigos y la familia. Estoy agregada en varios grupos de WhatsApp: los de la familia, el de los amigos asesores, las amigas de la chamba del Politécnico, los correctores de estilo, etc. Pero los grupos de familiares los tengo silenciados, ahí llegan mensajes por montones y se desbordan como leche hirviendo al grado de ser desesperantes: saludos por aquí y por allá, los buenos días, tardes y noches, frases de reflexión, oraciones para algún santo, «cuidense mucho», «los amo, primos», «inviten», «no más que acabe esto nos vamos a la carne asada», «saquen las chelas», y no falta el que pregunta por qué fulano o zutana nunca responde los mensajes.

Al inicio de la pandemia, estaba pegada al televisor o al teléfono viendo estadísticas de los enfermos y las muertes, información sobre las formas de contagio y qué hacer para que el cuerpo resista en caso de que nos dé la COVID-19. Comencé a investigar precios de complementos alimenticios, vitaminas y productos naturistas para fortalecer el sistema inmunológico, emprendí una búsqueda sobre las propiedades de la cúrcuma, el ajo negro y de diferentes bebidas preparadas con cebolla y limón. Y todo esto a través de la pantalla de mi celular.

Aún recuerdo el día que mi jefa del IPN nos dijo por mensaje que ya no asistiríamos a la oficina. Era una situación confusa, nadie sabía cuándo volveríamos. Hoy extraño mi lugar, mi espacio, nunca te das cuenta de lo importante que son esas pequeñas cosas hasta que ya no las ves. La caminata mañanera sobre la avenida Wilfrido Massieu siempre me



había parecido reconfortante, era como una alfombra de flores de colores que revoloteaban y chocaban unas con otras al paso del viento. Al fondo estaba siempre el Cerro del Chiquihuite, adornado con unas antenas en la cima. Antes de la pandemia usaba el celular para captar alguna bella imagen de ese panorama, pero ahora lo veo sólo en mi teléfono, su pantalla se ha convertido en la vía de diálogo con lo que antes podía mirar cara a cara.

Se comenzó a saber de los primeros muertos por COVID-19 en América Latina. En Ecuador se veían los cuerpos tirados en las calles, las familias los custodiaban porque no había dónde velarlos, así que sólo quedaba acompañarlos ahí, en ese umbral que te saca del mundo de los vivos para llevarte al de los muertos. Y la muerte ahora es diferente, no hay rituales para ayudarles a subir al mundo del eterno sueño, donde están los otros: los familiares que se fueron antes por otras causas.

A principios del mes de junio, vi una publicación en Facebook de mi prima que laboraba en un banco en plaza Buenavista y que nunca dejó de trabajar a pesar de lo delicada que estaba la situación, varias de sus amigas le decían que no se preocupara, que saldría de esta como de otras. Yo me preguntaba por qué, si ella pertenecía al grupo de personas vulnerables, seguía yendo a trabajar, pero imaginaba que todo estaría bien, que con los cuidados que todos conocíamos sería suficiente. Sin embargo, no se puede saber mucho a través de las redes sociales porque la gente sólo dice ciertas cosas, las redes son una especie de escaparate donde las personas muestran sólo una parte de la realidad.

Días después, el 14 de junio, me llegó un mensaje en uno de los grupos de WhatsApp: mi tía y mi prima Miriam habían dado positivo a COVID-19. Mi tía, aunque delicada, estaba en casa luchando contra la enfermedad, sin embargo, Miriam había sido trasladada a un hospital. Los detalles de su



estado eran anunciados día tras día por medio de mensajes en el grupo, y las bromas y los saludos fueron sustituidos por preguntas sobre su estado de salud y oraciones para que pronto se recuperara.

Pese a lo delicado del asunto, Miriam parecía responder favorablemente a los medicamentos, ya no tenía fiebre y presentaba un nivel de oxigenación suficiente para estar fuera de la zona de peligro. Había indicios de que las cosas llegarían a buen fin, que pronto estaría de regreso en casa y todo sería sólo un mal momento en esta pandemia.

Yo pensaba, desde mi encierro, que los casos habían dejado de ser sólo cifras creciendo en una gráfica, moviéndose hacia arriba o hacia abajo, que ahora esa cifra dejaba de ser sólo un número que se contaba ya por miles, y que se convertía en un hecho concreto y más real, un caso grave que nos llevaba a pensar en la vida y la muerte, en la soledad de los enfermos, porque en otros tiempos estaríamos todos ahí en el hospital para saber de ella, pero esta vez no era así, había que esperar una noticia, cualquiera que fuera, desde la lejanía del confinamiento.

El 21 de junio llegó la noticia de su desafortunada recaída, los niveles de oxigenación eran demasiado bajos y su anemia estaba agravando las cosas, la fiebre había regresado, se vislumbraba un escenario funesto.

Dos días después tembló en la ciudad, fue de una intensidad de 7.5 grados, recuerdo cómo todo se movía, las persianas iban y venían al igual que el cuadro de alcatraces que se encuentra justo en medio de la pared de la sala. En cuanto sentí el movimiento le dije a mi madre y a mi sobrino que saliéramos de la casa, acá en el Estado de México no suena la alerta sísmica, así que salimos a la calle en medio de aquel vaivén.



Los mensajes comenzaron a llegar de todos lados y de todos los grupos, la pantalla del teléfono era la vía para manifestar el miedo y la preocupación por aquellos a quienes amamos. No faltó el bolillo que alguien sacó para calmar el susto. Pensé en mi prima quien, a lo mejor, no había sentido el movimiento, pues estaba sedada, así que, al menos, la enfermedad le había ahorrado ese sobresalto.

Los días siguientes la salud de mi prima se fue agravando, sus pulmones colapsaron y la batalla comenzó a ganarla el virus que invadía su cuerpo. La fiebre era elevada, por encima de cuarenta grados, su cuerpo estaba intentando defenderse con todas sus fuerzas, sin embargo, su asma era un punto en contra, las plaquetas estaban bajas y tuvieron que administrarle diuréticos para que pudiera orinar. Comenzó la falla renal, los mensajes eran cada vez menos alentadores. A la par, mi tía mejoraba, pedía comida y tenía un buen avance, estaba evolucionando bien con los medicamentos, ya estaba *del otro lado*.

Los riñones de Miriam pasaron a un estado crítico, los diuréticos eran ya la única forma de ayudarle a su cuerpo a que pudiera desechar la orina. Los intentos por mantenerla sin fiebre eran imposibles, pues se presentaba intensa y por largas horas. Mi primo nos decía que su sangre estaba ácida, yo no sabía cómo interpretar eso, pero entendía que no era bueno, no sabía las consecuencias de la acidez en la sangre, así que, nuevamente, emprendí el viaje por medio de la pantalla del celular para buscar las causas y consecuencias de la sangre ácida. Los resultados que obtuve en mi búsqueda mostraban cosas poco alentadoras, algunas páginas daban más detalles, otras menos, pero supe que la acidez se provoca cuando los riñones ya no son capaces de eliminar el ácido de la sangre por medio de la orina, lo cual lleva a crear un desequilibrio en el funcionamiento de las células del cuerpo. Todo estaba conectado y empezó a tener sentido.



Esperábamos un milagro, era todo lo que quedaba. Los males en su cuerpo eran cada vez más, apilados unos sobre otros. Yo esperaba poco, el único milagro que había visto de cerca fue cuando por poco nos arrolla el tren en Cuautitlán, una vez que íbamos a casa de una prima de mi papá. Pero esto era diferente, aquí no había lugar para el dicho: «cuando no te toca, ni aunque te pongas». Esto era diferente, médicamente parecía imposible.

El 29 de junio por la tarde, Miriam falleció. Casi todos nos enteramos por la pantalla del celular. Corrí a darle la noticia a mis padres y mi hermana llamó a casa para preguntar si ya lo sabíamos. Ese mismo día les entregaron el cuerpo a mis tíos y enseguida lo cremaron. No hubo un adiós como los que acostumbramos a dar, en esta pandemia las muertes son particulares porque no hay despedidas con la presencia de la familia, no podemos compartir el llanto ni los abrazos, ni siquiera tomarnos de la mano.

Hemos tenido que aprender otras formas de decir adiós a nuestros muertos porque los rituales de despedida no pueden hacerse por ahora, así que los muertos se van con una expresión en sus rostros que jamás conoceremos. Lo único que me queda es mirarla por medio de la pantalla de mi celular, en su muro de Facebook, en las últimas fotografías que subió antes de ir al hospital, con un mensaje a su lado que decía: «Quédate en casa».

Debo decir que ahora ya no tengo tan estrecha relación con la pantalla de mi teléfono, la he dejado a un lado para hacer nuevas actividades, sin embargo, no puedo negar que ha sido el medio para relacionarme con muchas personas. Es la primera vez que asisto a un rosario de forma virtual con mi familia. No soy muy dada a ir a los rosarios, pero esta vez sentía una vehemente necesidad de participar y verlos a todos.



No sé cuánto tiempo más mi vida dependa de esta pantalla, no quisiera abusar de ello, me ha servido mucho por ahora, pero tengo que dejarla descansar por un tiempo y cambiarla por algún amigo del librero o por las manualidades que estoy haciendo.



## *Itzel Guadalupe Campos González*

---

---



Nació en el municipio de Coacalco, Estado de México. Vivió durante muchos años en Tultitlán y actualmente vive en Tlatelolco, en la Ciudad de México. En el 2001, ingresó a la carrera de Lengua y Literaturas Hispánicas en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM. Los primeros años de su vida profesional los dedicó a la docencia y luego se incorporó al Instituto Politécnico Nacional como correctora de estilo, profesión que ha desempeñado desde el 2009 hasta la fecha, trabajando para diferentes instituciones y editoriales. Desde 2010 es asesora del Bachillerato a distancia de B@UNAM, de las asignaturas Lectura y Redacción y Narración y Exposición. Es autora de una investigación sobre un pueblo otomí de Naucalpan, Estado de México, tres cuadernos de ortografía y un libro de Español para cuarto de primaria, estos últimos publicados por Editorial Progreso.



## La vida como una montaña rusa

*Arlet Michelle Hernández Carrillo*

---

---

Y de repente, de un día para otro, todo cambió. Así es, la pandemia de COVID-19 modificó por completo mi vida y lo hizo de varias formas, algunas positivas y otras negativas. Recuerdo que en el mes de diciembre del 2019 estaba feliz y muy impaciente por que iniciara el año 2020, me había propuesto muchas metas por cumplir, muchos viajes con mi familia y mis amigos, planeaba que este año fuera en el que me superara a mí misma como persona. Creía que el 2020 iba a cambiar mi vida y así fue, pero no como lo imaginaba. Esta es la historia de esos cambios.

En el mes de enero del 2020, me di cuenta de que la COVID-19 iba extendiéndose en varios países y llevando a la muerte a millones de personas, comprendí que no habría escapatoria, que tarde o temprano el virus iba a llegar a nuestro país. El día que salió en las noticias que en México ya se había presentado el primer caso positivo de COVID-19 me quedé sin palabras, no entendía cómo es que en tan sólo un par de meses había llegado el virus. Yo seguía con mi vida normal, aunque con algunas medidas de prevención.

Para el mes de marzo, mi vida había cambiado por completo, dio un giro inesperado que yo no estaba preparada para afrontar. Después de llevar una vida tranquila, en la que cada fin de semana salía a pasear con mi familia o iba a fiestas con amigos, de la noche a la mañana ya no pude convivir con ellos, me tuve que acostumbrar a quedarme en casa, a salir sólo para lo necesario y a tomar en todo momento la sana distancia con las personas que me rodeaban, con las que antes reía libremente, hablaba de frente y saludaba de mano, abrazo o hasta con un pequeño beso.



Resulta triste y desconcertante que la vida cambie así de golpe. Aunque no es imposible adaptarse, he visto que hay personas que se derrumban por algún cambio en su vida, pero es en esos momentos cuando uno debe superarse como persona e intentar construir, poco a poco, un nuevo camino. Si no lo intentamos es entonces cuando fracasamos.

Al principio, creía que la pandemia me había arruinado la vida por completo, pero ahora me doy cuenta de que no fue así. ¿Por qué? Porque cuando fue pasando el tiempo me di cuenta de cuánto se puede mejorar como persona y al ver todo lo que había conseguido me sentí satisfecha, y no hablo de cosas materiales.

Con esta pandemia aprendí mucho y me di cuenta de algunas cosas que quizás no habría descubierto si hubiera llevado la misma rutina de todos los días, por ejemplo, para qué sirve tener ropa carísima de marca si ni siquiera puedes salir. Aprendí que lo más importante es tener salud y que todos tus familiares se encuentren bien. A veces lo más simple es lo que nos hace felices, como aquellos días en los que podía convivir con mi familia y mis amigos, y aunque ahora no lo puedo hacer, tener a mi familia con salud lo es todo. De qué sirve ser millonario si no se puede viajar, para qué sirve tener un puesto de autoridad cuando no se puede obtener la cura de una enfermedad.

Somos como la neblina, a veces estamos, pero en cualquier momento podemos desaparecer, por eso es importante estar bien con nuestros familiares, amigos y vecinos. No sabemos cuándo dejaremos de respirar, y si tuvimos algún problema o diferencia con un familiar y no lo pudimos arreglar entonces será demasiado tarde.

Me di cuenta de quiénes eran mis verdaderos amigos, aquellos que nunca me abandonaron cuando estaba pasando



por una situación difícil; en cambio, las personas de las que más apoyo esperé fueron las que me dejaron en el olvido. Pero no estoy triste, porque me di cuenta de con quién sí podré contar y con quién no en mis planes futuros. Esperar, aunque sea un mensaje de «¿cómo estás?» de esa persona que siempre dijo que iba a estar para ti y ver que nunca llegó, duele, pero también nos hace más fuertes. La vida sigue y no por una persona o por un problema nos vamos a estancar; al contrario, es cuando tenemos que hacernos fuertes, afrontar la situación con valor y seguir adelante.

Conforme iba pasando el tiempo, llegó el momento que sabía que tarde o temprano aparecería: el instante en el que tendría un cuadro de estrés. Ese día fue el más horrible. Recuerdo cómo fue que poco a poco iba sintiendo aquella tensión que intentaba controlar con todas mis fuerzas, hasta que un día ya no pude más, desperté con ganas de llorar, estaba enojada, cansada de todo esto, sin embargo, no sabía realmente qué me estaba pasando, hasta que me senté a meditar.

Me di cuenta de que no estaba aprovechando mi tiempo, sólo me la pasaba en las redes sociales y hacía tarea, pero hasta ahí. Entonces decidí que tenía que hacer algunos ajustes, comencé a hacer ejercicio en casa y tomé algunos cursos, de esa manera hice mis días más productivos y se me fue el estrés poco a poco. Planificar los días y ponerme horarios era difícil, pero me ayudaba mucho a cumplir todo lo que quería a lo largo del día sin sentirme presionada, ya que la presión es lo que genera estrés.

Meditar día con día y reconocer mis errores me ayudaba a crecer como persona ya que hacía todo lo posible por superarme y cumplir mis metas. Cuando vi que iba avanzando en mi rutina de ejercicios y con mis cursos, me di cuenta de que todo se podía lograr, sólo era cuestión de persistir.



La vida es como una carrera, a lo largo hay obstáculos, pero uno se debe preparar para afrontarlos y llegar victorioso a la meta. Quizás tropecemos en medio de la carrera, pero en nosotros está no quedarnos en el piso lamentándonos: hay que levantarnos y seguir adelante hasta lograr nuestro objetivo.

Durante la pandemia, participé en un proyecto de cartas virtuales con mis amigos y otras personas que no conocía. Consistió en escribir cartas con temas que pudieran ayudar a las demás personas a afrontar sus problemas y no desanimarse por la situación que estamos viviendo. En este proyecto conocí a personas increíbles que se hicieron mis amigos. Siempre he pensado que hay que rodearse de amistades que tengan tus mismas metas y objetivos, de esa manera se pueden ayudar y apoyar unos a otros y no te alejarán de tus metas, al contrario, te ayudarán a cumplirlas. Mis nuevas amistades me demostraron que puedo contar con ellos en cualquier momento. Aunque nos conocimos por medio de una pantalla, me di cuenta de que había conseguido amistades verdaderas, lo que cualquier persona necesita en su vida.

Cuando creía que por fin todo marchaba bien, ya que mi estado emocional se había estabilizado, tenía trabajo, hacía ejercicio y me sentía relajada, un giro inesperado volvió a poner mi vida de cabeza: un familiar muy cercano se contagió de COVID-19. Recuerdo que se empezó a sentir mal y le dije que acudiera al médico. Ese mismo día le hicieron un hisopado nasal para ver si lo que tenía era la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV2 o sólo una gripe. Los resultados se los entregaron en tres días —¡justo el día de mi cumpleaños!— y decían: Positivo. Así es, una noticia inesperada que me dejó helada.

Debido a ello, mi familia y yo tuvimos que tomar medidas de higiene estrictas, por ejemplo, yo me encargaba de hacer la comida y otro se la llevaba. Mi familiar que se había



contagiado estaba aislado en un cuarto y tenía sus propios platos, cucharas y vasos. Quien le llevaba la comida era el encargado de lavar sus platos con jabón y cloro. Toda la casa se desinfectaba con cloro constantemente para evitar más contagios, y como soy la hija mayor, yo me hacía cargo de esto. Tuve que dejar de trabajar, incluso también mi papá, para respetar las órdenes médicas de no salir por catorce días de casa y evitar que si nosotros teníamos el virus lo anduviéramos esparciendo.

Tener que volver a empezar otra rutina estricta, generó nuevamente estrés y ansiedad en mí. Sin embargo, día tras día me fui adaptando y me sentía tranquila al ver que mi familiar iba mejorando, hasta que se cumplieron los catorce días. Me puse muy feliz cuando la doctora nos dijo que estaba libre del virus. ¡Qué mayor felicidad que tu familia se encuentre con salud! Ese día hasta lo celebramos con un pastel sorpresa.

Toda la familia volvió a su rutina diaria, claro, con todas las medidas de prevención sanitaria. Mi papá, mi mamá y yo volvimos al trabajo, mientras mi hermana se quedaba en casa ya que no queríamos que se expusiera ni que se fuera a contagiar. Nos repartíamos los días para ir a comprar la comida de la semana y seguíamos usando cubrebocas y tomando la sana distancia con las demás personas.

Me di cuenta de que el futuro es incierto, un día puedes estar y al otro ya no. La vida es como una montaña rusa, puedes ir subiendo poco a poco, pero de repente bajar de golpe. Así es la vida, puede que estés estable y te estén pasando cosas buenas, pero de un momento a otro te puede ocurrir una desgracia y tu estabilidad se viene al suelo. Habrá días buenos en los que estemos en la parte de arriba de la montaña rusa, pero también habrá días malos en los que estés abajo. Sin embargo, tú tienes el poder en las manos para cambiar tu estabilidad.



Aprendí que en uno está el querer salir adelante y afrontar con valor las situaciones. Al final, uno decide si quiere ser feliz o no, a pesar de los problemas. Estoy agradecida con Dios porque mi familia goza de buena salud por el momento y tengo amigos verdaderos en los que puedo confiar; así es, lo tengo todo y soy muy afortunada. A esto me refería cuando mencionaba en un principio que tenía todo y no hablaba de cosas materiales. Lo que importa son todas aquellas personas que te rodean y que siempre estarán para ti al igual que tú para ellos. Disfruta cada instante con tu familia, valórala y cuídala porque el futuro es incierto: recuerda que somos como la neblina.



## *Arlet Michelle Hernández Carrillo*

---

---



Tiene veintiún años y aunque es bajita de estatura tiene un enorme corazón. La caracteriza su alegría: sin importar si está pasando un mal día, ella siempre trata de ver lo positivo y su sonrisa la ilumina como un sol. Disfruta hacer nuevas amistades y ayudar a las personas. Es exalumna de B@UNAM, donde tomó la asignatura de Bioquí-

mica, pues una de sus metas es estudiar la licenciatura en Nutrición. Le apasiona ayudar en el área de la salud y tomó un curso de Auxiliar de enfermería, esforzándose siempre por brindar la mejor atención a sus pacientes. La frase que procura tener en mente es: «trata a los demás como te gusta que te traten a ti».



## Momentos difíciles de reflexión y comunicación familiar

*Lourdes Gabriel Gómez*

---

---

Desde que empezó la pandemia de COVID-19, en mi familia ya nos relacionamos mejor, aunque al principio fue difícil porque no estábamos acostumbrados a estar todos en casa. Mi papá es campesino y todo el día estaba fuera, mi mamá elaboraba tortillas a mano para vender, y mis hermanas y yo trabajábamos, desde la mañana hasta la tarde, en la tortillería que es el negocio familiar.

Antes, sólo nos reuníamos cuando desayunábamos, comíamos o cenábamos, pero ahora todo es diferente porque pasamos más tiempo juntos. Mi mamá dejó de salir a vender tortillas porque los ingresos del negocio disminuyeron hasta un sesenta por ciento, esto hizo que nos dedicáramos a ayudar a mi papá en el campo, limpiando los magueyes o preparando la tierra para la siembra de maíz.

Todos esperamos que este año se dé muy bien la cosecha para tener maíz el año que viene y gracias a esto tenemos mejor comunicación, hablamos más sobre el trabajo y lo que queremos hacer de nuestra vida. También, valoramos el estudio y le ponemos muchas ganas porque el trabajo en el campo es muy pesado.

Reflexionamos acerca de tener una meta clara y lo que vamos a hacer cuando termine todo esto porque hay días en los que del negocio no sale ni para la comida y tenemos que pedir fiado algunas cosas y pagarlas cuando entra un poco de dinero, ya que en mi casa somos diez personas pues vivimos con mis abuelos.



En este tiempo he tenido más comunicación con mis hermanas. Antes de que llegara el virus nuestra relación era muy diferente y no me entendía muy bien con ellas, discutíamos seguido y cada quien se ocupaba de sus cosas. Pero cuando llegó el virus la comunicación cambió, nos sentamos a platicar de las cosas que estaban pasando y aprovechamos este momento para entendernos y llevarnos de una mejor manera.

Durante el tiempo que he estado en casa, no solo la relación en familia ha mejorado, también, mi madre me ha estado enseñando las recetas tradicionales del pueblo. Lo primero que me explicó fue cómo moler y hacer el *tejate*, una deliciosa bebida que se da en fiestas como bautizos, primeras comuniones, bodas o en las mayordomías.

Otra cosa que me ha enseñado es cómo preparar un delicioso atole, el cual sólo se sirve en las bodas y mayordomías. Me he acercado más a la cocina y he cocinado caldo de pollo con mi madre, así como caldo de res y hasta he llegado a hacer deliciosos tamales. Incluso, sin su ayuda he preparado tamales de elote, mole y, mis favoritos, de *chepil*, acompañados de salsa y los cuales disfruto mucho con una tacita de atole o café.

Para hacer todo esto he contado con la ayuda de mi hermana, entre las dos nos apoyamos para terminar lo más pronto posible cada cosa que hacemos en casa. También, en el negocio nos dividimos las actividades: mi hermana se encarga de lavar la máquina y de limpiar el lugar mientras yo me encargo de cocer el nixtamal.

La relación con mis abuelos también ha cambiado mucho, antes casi no convivía con ellos, pero desde que llegó el virus he pasado más tiempo a su lado para cuidarlos y no dejarlos salir de casa.

La ventaja de vivir en un pueblo es que podemos salir al campo a distraernos un rato y no permanecemos encerrados



durante todo el día. Cuando llegó el virus sembramos milpa en uno de los terrenos de mi padre y cada tarde vamos a regar el maíz, los nopales, las guías de calabaza y el frijol.

Las fechas para el cultivo de maíz se atrasaron por la falta de lluvia, el cambio climático nos está afectando mucho. En junio, toda la familia empezó a trabajar en el campo para cultivar maíz, siempre que trabajamos en esta actividad nos levantamos a las cinco de la mañana, desayunamos algo y salimos de casa. Durante la siembra mi padre lleva su yunta, llegamos como a las seis de la mañana al terreno y esperamos a que el toro lleve hechos dos surcos para empezar a sembrar.

Al estar en casa y en el campo descubrí que a una de mis hermanas le encantan los animales, especialmente los perros y los borregos. Me di cuenta de esto cuando nació un borrego en casa y mi hermana estaba muy contenta, de inmediato lo abrazó y le empezó a dar un montón de besos.

Durante el tiempo que he permanecido con mi familia, terminamos de deshojar las mazorcas que teníamos desde hace tres años en una troje repleta. Pasábamos toda la tarde juntos, platicando de las cosas que suceden en casa y uno que otro problema que ha pasado en la familia. También escuchábamos música y cuando terminábamos de deshojar nos sentábamos a ver una película o a comer pizza en familia. Todo esto que hacemos ahora no lo hacíamos antes de la cuarentena porque cada uno estaba ocupado con sus cosas.

El Día del Padre, mi mamá, mi abuela y yo le preparamos un caldo de pollo a mi abuelo y le compramos un pastel. Ese día lo pasamos en familia escuchando música. Todo el día se escucharon las mañanitas porque muchas personas les pusieron las mañanitas a sus papás.

Antes de que estuviéramos en cuarentena, participaba en el grupo de danza folclórica del pueblo. Desde pequeña



me ha gustado la música, el baile y, también, usar vestidos tradicionales. Mis padres me apoyan para estar en el grupo de danza, es algo que me gusta mucho hacer. Antes, nos reuníamos todos los sábados para los ensayos y, a veces, teníamos invitaciones de otros pueblos para participar con algún baile tradicional en fiestas, como mayordomías o bodas, pero cuando llegó la COVID-19 dejamos de reunirnos, aunque seguimos practicando desde casa para tener lista una presentación virtual con otras delegaciones.

A veces pienso que, si no hubiera llegado esta pandemia, las cosas en casa no hubieran cambiado y la relación con mi padre no sería tan buena como lo es ahora, pues antes no tenía una buena relación con él, casi no hablábamos y todo el tiempo discutíamos.

Antes de la cuarentena, la relación con mi mamá era buena, pero hoy es espléndida porque le hablo de mis cosas, mis dudas y nos ponemos de acuerdo en todo. También con mis hermanas las cosas han mejorado, dejamos de discutir y ahora nos llevamos mucho mejor porque nos ayudamos y nos sentamos a platicar o a ver películas juntas.

Con mi hermanito las cosas casi no han cambiado porque es un niño muy rebelde y es el consentido de la casa, sólo por ser el único varón.

Las cosas en casa están mucho mejor y ya nos propusimos que, cuando acabe esta cuarentena, vamos a desayunar y cenar juntos, y los jueves veremos películas y platicaremos de lo que estamos haciendo o en lo que estamos trabajando, además, los fines de semana iremos a visitar a los abuelos.



## *Lourdes Gabriel Gómez*

---

---



Es originaria de Magdalena Teitipac, Oaxaca. Actualmente estudia el Bachillerato a distancia en B@UNAM, lo que ha significado una gran oportunidad en su vida para aprender cosas nuevas y estimular su deseo de conocimiento. Una de las metas que tiene en la vida es terminar el bachillerato, aun con las dificultades que se presenten en su camino; para ello cuenta con el apoyo de sus asesores y de su tutora. Sabe que terminar su bachillerato es cumplir uno de los tantos sueños que tiene como estudiante.



## Skype, mis alumnos y yo

*Ethel Bedolla Garduño*

---

---

Me parece muy importante la convocatoria de B@UNAM para recuperar las experiencias vividas en tiempos de la COVID-19 en el ámbito educativo, pues es una franca invitación a reflexionar en torno a mi papel de docente tanto en la modalidad presencial como en línea, a valorar el impacto de mi desempeño profesional en los educandos y a reconocer las diferencias entre la modalidad presencial y las modalidades a distancia y abierta.

En este contexto, presento varias ideas surgidas de la reflexión cuando la emergencia sanitaria truncó mi desempeño docente en la modalidad presencial y me vi impelida a ser docente presencial en un entorno educativo cruzado por Internet, prácticamente diseñado por mí, con el uso de una de las redes sociales digitales más socorridas: Skype.

Desde hace más o menos diez años, la mayor parte de mi ejercicio docente se ha desarrollado en modalidad a distancia, ello significa que estoy más tiempo en casa y trabajo cómodamente desde mi espacio.

Sólo dos días a la semana acudo a una preparatoria privada, donde las clases son en modalidad presencial, cuestión que me alienta porque experimento la calle: el transporte público, las personas, el clima y sus cambios imprevistos, la convivencia con algunas amistades o comer en lugares públicos, ya que mi horario es de las doce a las dieciocho horas.

Destaco la dinámica de las clases presenciales, la comunicación verbal y no verbal con mis alumnos, la posibilidad de reconducir el contenido de la clase a partir de aspectos tan



nimios y a la vez tan definatorios como pueden ser la asistencia, el ánimo o alguna actividad adicional definida por la escuela.

Como a todos, la emergencia que implantó la COVID-19 tomó a las autoridades escolares por sorpresa y a mí también, por supuesto.

Dentro de las decisiones que dictó la dirección escolar estuvo la de habilitar un correo institucional para mantener comunicación con los alumnos. La emergencia comenzó cuando estábamos por concluir el segundo periodo de evaluación, a una semana de aplicar el segundo examen parcial.

Varias fueron las dificultades y retos a los que me enfrenté en esta transición de la presencialidad a la comunicación en línea. La primera, muy de destacar, fue que la escuela no contaba con los correos electrónicos actualizados de los alumnos, así que hubo algunos a los que fue muy difícil localizar, aunado al prácticamente nulo dominio de un porcentaje significativo de alumnos sobre el uso correcto del correo electrónico: había quien en el asunto anotaba todo el tema a tratar. Por otra parte, sus correos eran exóticos, por ejemplo, *superman45* y cuando preguntaba quién era, respondían «yo». Cabe mencionar que, con el paso del tiempo, quizás al mes, pude establecer comunicación con mis alumnos. Fue necesario exigir una carátula uniforme para el envío de mensajes, vía este correo que se dio en llamar «institucional».

La segunda dificultad fue que la autoridad escolar dio la instrucción de que los profesores diseñáramos actividades, las enviáramos por correo a los alumnos y ellos las regresaran resueltas. Fue justamente esta dinámica, aparentemente sencilla y viable, la que me causó una crisis que, como todo proceso de cambio, fue de aprendizaje y me orilló a diseñar estrategias para avanzar en el objetivo principal. Me refiero



a cómo lograr que mis alumnos mantuvieran una atención acorde a los objetivos de aprendizaje establecidos en los programas operativos.

El proceso me parece muy relevante y por ello voy a precisarlo. Tal como comenté líneas arriba, estábamos muy cerca de realizar el segundo examen. Fue sencillo, envié por correo la guía para el examen y la dinámica era la siguiente: entrego la guía, la resuelven, aclaramos dudas y la regresan resuelta a mano con tinta de color estridente para ganar puntos adicionales. Esta práctica didáctica la aplico desde hace varios años y obtenemos, los alumnos y yo, buenos resultados en el examen. Así, los alumnos no sólo la enviaron resuelta, sino que manifestaron algunas dudas.

En una situación habitual lo que sucede es que yo diseño el examen, lo fotocopio y lo entrego impreso a cada alumno durante el tiempo de clase, después de cien minutos y bajo mi supervisión lo entregan, yo califico en mi casa, en la siguiente clase lo entrego, proporciono las respuestas correctas, aclaramos alguna inconsistencia, sumamos la evaluación continua de cada uno y así obtenemos el promedio final. Pero dado el distanciamiento social, el examen debía ser electrónico usando la aplicación Formularios de Google, así que tuve que capacitarme a velocidad récord, pues no sabía usar este recurso. Fue mi primer aprendizaje en cuanto a recursos tecnológicos se refiere. Ciertamente es que invertí un tiempo considerable en la elaboración del examen, pero esta aplicación arroja la calificación en automático y asunto resuelto.

Tuve casos extremos: alumnos que cambiaban a la menor provocación su correo, alumnos que no sabían cómo seguir la URL del examen, alumnos a quienes tuve que enviar el examen para que lo resolvieran y enviaran a vuelta de correo, pues no hubo manera de que lo resolvieran en la aplicación mencionada.



Normalmente, realizo varias actividades como parte de la evaluación continua, cosa que seguí haciendo a través del correo, sin embargo, había un desorden pues no era claro quién había entregado qué o si lo había entregado completo o si lo debía completar, etc. Por ello, me di a la tarea de unificar todas las actividades en una hoja de cálculo de Excel y enviarlas a través del correo institucional a los alumnos. También incluí a las autoridades escolares para que insistieran con los alumnos respecto a la entrega y el impacto en su calificación del tercer y último periodo de evaluación. Esto fue fundamental para que los directivos contaran con elementos para platicar con los padres de familia o tutores de los alumnos y así, entre todos, cerrar la brecha del ausentismo, ahora digital.

Cierto es que la mayor parte de mis alumnos enviaba con regularidad las actividades, mas aquí comenzó a tomar forma en mí una preocupación que se tradujo en angustia y que da título a este breve escrito: ¿cómo y qué hacer para que mis alumnos me escuchen, nos veamos, los oiga, sepa qué tanto están aprendiendo?, ¿qué dudas tienen?, ¿cómo están?, ¿cómo la están pasando?

Cabe mencionar que me desempeño como docente también en la UNAM, en la licenciatura en Sociología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED), en la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) y en el bachillerato de B@UNAM. Todos los programas tienen algo en común: las plataformas ya contienen lo necesario para que yo ejerza como docente, asesora o facilitadora en línea. Lo que se demanda de mí en cada una de estas plataformas es la conducción, la presencia virtual a través de los foros de dudas, el mensajero o el correo institucional, la retroalimentación con la consabida calificación de las actividades, las asesorías a través de aulas virtuales preestablecidas por la institución educativa respectiva. De hecho,



aquí yo no sentí una alteración de las condiciones en que desarrollo mi trabajo o en el desempeño y aprovechamiento académico de mis alumnos. Sí hubo vicisitudes originadas por la pandemia como ausentismo, problemas laborales, familiares y económicos, que se tradujeron en atraso en la entrega de actividades. En aras de la solidaridad, empatía y sensibilidad ante los retos que imponía la pandemia, decidí extender el plazo de recepción de actividades en plataforma con los grupos de educación a distancia y abierta. Formalmente, el semestre cerraba el veinte de junio, yo calificué incluso el veinte de julio.

Sin lugar a dudas, el reto fue la escuela presencial: que mis alumnos me escucharan se convirtió en una prioridad pedagógica, lo que para mí significaba garantizar que estaban aprendiendo, lograr que el índice de reprobación no se incrementara y asegurarme de que las actividades como mapas mentales y conceptuales, cuestionarios y resúmenes estuvieran abonando en el camino de su aprendizaje.

Precisamente porque ser docente en línea llevaba en sí el desempeñarme en plataformas ya diseñadas integralmente, caí en la cuenta de que mis habilidades tecnológicas no eran tantas.

Buscando opciones para alcanzar mis objetivos, intenté grabar un video en YouTube, lo cual resultó inoperante por dos razones: debía esperar varios días para que estuviera en esta red social y no resolvía lo que más me urgía que era escuchar a mis alumnos.

Un colega me sugirió utilizar Classroom de Google, pero el tiempo y su inexorable paso no era propicio para experimentar y no era viable para mí esta opción. Entonces decidí utilizar Skype. Lo primero fue convocar por correo electrónico a los alumnos, después tuve que lograr que entraran a la sesión y, por último, establecí que las sesiones en esta



red social digital eran obligatorias, pasaba lista al final de la sesión, lo cual por sí mismo tuvo otra ventaja: dado que ya los conocía físicamente, reconocía fácilmente su voz y tenía la certeza de que estaba hablando con cada alumno.

Mi experiencia con Skype era mínima, de vez en cuando lo utilizaba para supervisar exámenes a distancia o para conversar con alguien, pero su uso multitudinario fue una novedad. Las sesiones las realizaba en el horario de clases, a través de una computadora de escritorio con cámara y audio integrado. Esta forma de trabajo resultó agotadora, pues las clases eran de cien minutos, entonces utilicé el teléfono móvil y los audífonos, lo cual me permitía tener una libre movilidad.



A ojos vistas, por los resultados alcanzados, logré mis objetivos, pues el índice de reprobación fue el mismo que he tenido en los casi dieciocho años que tengo en el bachillerato presencial: de un grupo de treinta, tres alumnos reprueban.

Conectarme con el teléfono resultó más cómodo, pues podía desplazarme por mi casa manteniendo una comunicación dialógica con mis alumnos. Continué con la solicitud de trabajos enviados a través del correo, en las sesiones analizaba



el contenido temático y concluía al respecto. Dentro de mis prácticas didácticas presenciales en el salón de clases, inventaba dinámicas de juego como respuestas cortas y dibujos; también en Skype innové prácticas, por ejemplo, auxiliándome del mensajero solicité fotos de sus apuntes, tomé notas de las participaciones, escuché y aclaré sus dudas.

Al final del semestre, considero que tanto mis alumnos como yo quedamos complacidos por los resultados alcanzados. Aprendí mucho, tal como es de esperarse en un proceso de enseñanza aprendizaje siempre aprende el que modela, el que enseña. Una vez más, fui yo.

Como conclusiones puedo decir que he confirmado que la educación a distancia no es sólo comunicarse a través de Internet, el diseño de una plataforma educativa virtual involucra por lo menos tres agentes que en la modalidad presencial no están: el especialista del área de conocimiento, el asesor pedagógico que supervisa la coherencia y consistencia de lo publicado en la plataforma y el diseñador instruccional que, en palabras llanas, hace atractivo y didáctico el contenido temático, objetivos, actividades, instrumentos de evaluación, fuentes de información, calificador, vías de comunicación para y entre los agentes educativos.

Desde mi perspectiva, en la modalidad presencial estas tres funciones o roles las desempeña el profesor, considerando los lineamientos de cada institución educativa.

La comunicación dialógica con mensajes educativos, como objetivos temáticos, actividades, exámenes y evaluación, no es educación en línea o a distancia.

Hay una transformación intensiva y extensiva de los agentes educativos. Tanto los alumnos como yo, en tanto docente, tuvimos que adaptarnos a un nuevo entorno educativo que demandó la construcción y adquisición de nuevas habilidades



tecnológicas, pero también comunicativas, la cual debe ser asertiva, certera, clara y precisa.

Mis habilidades tecnológicas como docente en línea o facilitador o profesora a distancia no fueron suficientes para la comunicación educativa a través de Internet. Requerí ampliarlas para desempeñar de manera eficaz el mismo rol, pues resultó que no es lo mismo.

La cantidad de trabajo a desempeñar en esta experiencia impuesta por el distanciamiento social fue desmesurada y extenuante.



## *Ethel Bedolla Garduño*

---



Es *unamita* desde el bachillerato, el cual cursó en el CCH Azcapotzalco, realizó la licenciatura en Sociología en la FES Acatlán y se graduó como Maestra en Estudios Políticos y Sociales. La UNAM siempre ha estado presente en su vida personal, académica y profesional. Aunque incursionó siete años en la Administración Pública Federal, es profesora desde 1985 y desde 2011 es docente en línea en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, en la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) y en el Instituto Rosario Castellanos (IRC). En 2013 obtuvo la certificación de asesora en línea para el curso Estado, Ciudadanía y Democracia de B@UNAM. Su trabajo docente lo define así: «Para mí, no hay duda menor».



## Familia en cuarentena: idas y vueltas

*Georgina Elizabeth Cruz Gámez*

---

---

Soy estudiante de bachillerato en línea de B@UNAM en la comunidad de Magdalena Teitipac, Oaxaca. Como todos, inicié el año 2020 con plena normalidad sin imaginar lo que nos esperaba. Mi ciclo escolar comenzó los primeros días de enero y asistía a mi escuela con regularidad, ya que soy una persona a quien le gusta trabajar y ser independiente. Cuando terminó el mes, el año 2020 me parecía grandioso y mi vida continuaba de manera ordinaria.

También formo parte de un proyecto llamado CONFIO, en el cual se tratan temas relacionados con la migración, la equidad de género y la violencia que vivimos día a día no sólo las mujeres sino todas las personas. Daba sesiones de una hora o cuarenta minutos ciertos días de la semana en escuelas de las diferentes comunidades de mi municipio. Los fines de semana, que eran los días que tenía libres, me dedicaba a trabajar en una zapatería, ya que de lunes a viernes eran mis días locos. Los llamo *días locos* porque me dedicaba de lleno a mi escuela y a mis sesiones. Hasta ese momento todo era totalmente normal: mi vida, la vida de las personas que forman mi círculo social, en fin, la vida de todos.

Cuando inició el mes de marzo todo empezó a cambiar. En las noticias se escuchaba de un virus mortal que estaba acabando con un país entero. Sin pensar lo que iba a pasar y a pesar de las advertencias de las autoridades, en México todos continuábamos con nuestras actividades habituales, principalmente en el estado de Oaxaca. Pero a mitad del mes, el dichoso virus que devastaba otros países ya se encontraba aquí y tenía nombre: coronavirus SARS-CoV2.



Todo comenzó con una pequeña cifra de personas infectadas, pero como gran parte de la población seguía con su vida acostumbrada, el virus no tardó en dispersarse por toda la Ciudad de México. Y no se conformó con la ciudad, en poco tiempo fue todo el país, incluyendo Oaxaca, el estado donde vivo.

Al principio de esta nueva etapa, las autoridades del estado nos prohibieron salir de nuestras casas y suspendimos todas las actividades que realizábamos, por nuestra seguridad y para evitar más contagios.

Mi escuela se detuvo, mi trabajo se acabó y mis sesiones llegaron a su fin. Las actividades de las personas se pausaron, causando miedo, enojo y desagrado. Así, de la noche a la mañana me vi en casa con mi familia y con una gran necesidad de dinero, ya que Oaxaca estaba paralizado.

Mi mamá era comerciante y vendía artículos para el arreglo personal en un pueblo llamado Teotitlán del Valle, pero ya no pudo seguir vendiendo. Mi hermana, al igual que yo, se quedó sin trabajo. Nuestro único sustento era el esposo de mi mamá, sin embargo, corría demasiado peligro pues decían que las personas con enfermedades respiratorias tenían mayor riesgo de contagiarse, así como quienes tuvieran contacto con mucha gente, y él es taxista y desafortunadamente padece asma.

Fue entonces que, ante esta situación, decidí ser el sustento de mi familia pues, al parecer, los jóvenes corríamos menos peligro.

Después de cuatro meses no me lograba acostumbrar a toda esta situación. Veía a mi mamá angustiada y estresada por las deudas. Salía de mi casa con miedo y no quería regresar por el temor de estar contagiada de COVID-19. Sentía desesperación e impotencia porque no lograba entender lo que estaba pasando y ver cómo la violencia contra las mujeres se incrementaba. Era frustrante escuchar las noticias y ver



que esto no mejoraba. No tengo palabras para describir lo que sentía cuando veía a mi familia, a las personas y, sobre todo, mi estado en esas condiciones.

No era la única persona que salía a trabajar en la cuarentena ni la única que tenía pánico y rabia, sabía que mi situación no era exclusiva. Pero pensaba que todo esto iba a terminar en algún momento y lo que me quedaba hacer era salir de casa para trabajar, darle fortaleza a mi familia y, más que nada, darle esperanza en ese momento de incertidumbre. Hoy sigo estando totalmente segura de que no soy la única persona que al final de todo esto va a tener algo nuevo que admirar de sí misma.

Aún recuerdo cuando llegó el día de estar en casa con toda mi familia. Al principio fue un tiempo bonito, pero, desafortunadamente, no todo es color de rosa y hubo momentos donde peleamos, todavía hay ocasiones donde no estamos de acuerdo en algunas cosas y entonces vienen los pleitos, gritos y hasta golpes. Todo esto hace que me arrepienta de haber estado allí.

Sin embargo, esos momentos se calmaron cuando tomé la decisión de trabajar, aun sabiendo lo peligroso que podía ser. Esta decisión contribuyó en muchos aspectos a mejorar las relaciones, y uno de ellos fue dejar de pelear con mis hermanas y mi mamá. Fue la mejor decisión que tomé, no sólo porque adquirí más responsabilidad sino también porque mejoró la relación con mi familia.

Desafortunadamente, en mi trabajo empezaron a recortar personal y en esos recortes estuve incluida. Fue algo que me hizo sentir muy mal, en primera porque, como lo mencioné al principio, era yo quien sostenía a mi familia y en segunda porque sabía que, al estar de nuevo en casa con toda mi familia, volverían las situaciones por las cuales decidí salir a trabajar. Y sí, efectivamente, las circunstancias estaban de vuelta.



Hemos tenido momentos de enojo y frustración en los que se ponen muchas cosas en riesgo. Sé que no soy la única persona que tiene este tipo de problemas con su familia y sé que, al igual que yo, muchas familias tienen peleas, pero el hecho de seguir juntos depende de la unión que se tenga como familia. Esta cuarentena nos está enseñando muchísimas cosas, una de las principales es la fortaleza que tenemos como seres humanos y, más que nada, la resistencia que puede haber en cada uno de los integrantes de una familia.

Yo trato de entender a cada uno de ellos, por ejemplo, me esfuerzo por comprender cómo se siente mi mamá, el estrés que tiene por sus deudas o por la falta de dinero en la casa. Entiendo la preocupación de mi hermana por cuidar a su hijo y le explico que ahora a donde quiera que vaya tendrá que usar un trapo en la boca (cubrebocas), aunque no le guste o le lastime. Advierto la frustración de mi padrastro, el típico hombre de cincuenta años que aún tiene fuerzas y quiere trabajar sin pedirle ayuda a ninguna persona. Pero, sobre todo, trato de entenderme a mí misma, los sentimientos que me provoca el estrés por no poder trabajar ni ayudar a mi familia. Intento acoplarme a mis cambios de personalidad por toda esta situación y me esfuerzo para no explotar con todos. Trato de reconocer a la persona que ahora vive dentro de mí porque, obviamente, la persona que era en enero y febrero no es la misma de marzo, abril, mayo, junio y julio.



No es fácil todo esto, siento que en cualquier momento voy a fracasar en mis intentos de entender a mi familia.

Pero hace unas semanas tuve una idea: emprender un negocio familiar, vender cosas necesarias para las personas. Le comenté esta idea a mi mamá, quien nunca me ha discriminado por mis ideas ni mucho menos. Pasaron tres días y de repente ya teníamos nuestro negocio familiar: *Frutas y verduras La soledad*. Mi idea era vender fruta y verdura a domicilio en la zona donde vivo. Empezamos con unos cuantos pedidos y eso hizo que perdiéramos un poco la fe, pero día tras día los pedidos han ido creciendo y de unos cuantos kilos de fruta y verdura pasamos a cajas y cajas, vendiendo de todo un poco. A tan sólo unas semanas de haber empezado con este pequeño negocio, todo el fraccionamiento ya nos compra, así como otro fraccionamiento que colinda con el nuestro.



Ahora, todos los sábados y domingos mi mamá y yo emprendemos una caminata llevando tres morrales llenos de fruta y un diablito con cuatro cajas de verdura. Comenzamos a las ocho de la mañana y terminamos a las dos de la tarde. Recorremos de principio a fin el fraccionamiento y cada cierto tiempo nos detenemos para tomar agua y darnos un respiro. Caminamos y cargamos no sólo con las cosas sino también con la esperanza de vender todos nuestros productos y regresar tranquilas a casa a pesar del sol, el cansancio y la caminata.

A lo largo de esta cuarentena he vivido muchísimas cosas, pero, sobre todo, he visto el proceso por el que las personas están atravesando. Para mí se trata de una lección de la vida donde hay altas y bajas, en la que se debe tener fuerza, seguridad y confianza en uno mismo. Sin embargo, mi lección de vida tiene algo de divertida y amarga porque me gusta ir a vender con mi mamá los sábados y domingos, en ese momento ella y yo podemos platicar sin nadie más que nosotras dos, y esto me hace sentir muy bien.

Ella usa mucho algunas frases como: «para que veas cómo se gana el pan de cada día» o «para que veas que el dinero cuesta el sudor de la frente». Yo tomo todo esto con mucha consideración. Desafortunadamente, en ocasiones los hijos no valoramos lo que nuestros padres y madres nos brindan. Y digo madres porque hay una gran cantidad de mujeres en México que son madres de familia solas, sin ningún apoyo por parte del hombre.

Los dichos que mi mamá menciona tienen mucha sabiduría. Porque es verdad que el dinero cuesta el sudor de la frente, eso lo compruebo cuando caminamos de regreso a casa, como a las dos o tres de la tarde, cansadas y hambrientas pero muy felices por el éxito de nuestras ventas.



Mi vida en cuarentena es divertida cuando llevo pedidos a los edificios con mi sobrino en la bicicleta y mis dos perritos acompañándonos, corriendo detrás de nosotros, o cuando hacemos competencia para ver quién entrega más pedidos y quién va más rápido.



Pero cuando llega la hora de hacer las cuentas y veo cómo casi todo el dinero se va en las deudas de mi mamá, que ni para poder comprarle unos zapatos alcanza, pienso en que no soy la única persona que vive así o que su vida cambió por la cuarentena, y sé que al final de todo esto voy a ser una persona más fuerte.

Esta cuarentena nos está enseñando a ser más fuertes y más unidos. Sin duda alguna, al final seremos personas que valorarán más lo que tienen y lo amaremos más.



## *Georgina Elizabeth Cruz Gámez*

---

---



Nació en el estado de Oaxaca de Juárez. Su madre siempre le ha dado el ejemplo de esforzarse para conseguir lo que sueña y estudiar para superarse. La etapa favorita de su vida es su infancia, pues siempre se destacó por ser una niña muy feliz y soñadora. Actualmente estudia el bachillerato

en B@UNAM, en Magdalena Teitipac, Oaxaca, llevando en mente sus metas y objetivos por alcanzar, uno de los cuales es estudiar la carrera de Psicología. Ama las cosas sencillas como ir a dar una caminata a la hora de la puesta de sol, salir a tomar un café, leer un buen libro, bailar una canción o, simplemente, pasar un rato agradable con las personas que aprecia. A lo largo de su vida la han acompañado personas maravillosas que la apoyan y la animan a cumplir sus sueños: su familia y sus verdaderos amigos, a quienes admira y ama con todo su ser.



## En tiempos de COVID-19: la nueva normalidad

*Evangelina Ortega de la Rosa*

---

---

En las noticias se hablaba de un virus que seguramente llegaría a nuestro país, no obstante, no estábamos preparados para responder a esta contingencia. En mi trabajo, los viernes, previo a un puente, el turno vespertino suele no tener clases y así sucedió con mi grupo de las 20:30 horas el viernes 13 de marzo.

Soy adjunta en una materia de asesoría de tesis, una labor ardua, pesada y de dos semestres, donde los alumnos trabajan en equipos. Aunque a la profesora titular no le gustaba la idea de repartir los equipos entre los tres profesores que somos, no había mucho avance porque nadie estaba comprometido con la dirección de algún equipo en específico, así que ese día los repartió y el siguiente martes los veríamos. Sin embargo, el lunes en los grupos de WhatsApp anunciaron el inicio de la contingencia en las diferentes escuelas de la UNAM. Y por la noche ya todos habían iniciado el confinamiento.

También trabajo de forma presencial en el IPN, pero aquí no hubo noticias hasta las 2:00 de la madrugada del martes, cuando el director general hizo el comunicado anunciando el confinamiento por un mes. Había confusión sobre si debíamos ir o no a checar la asistencia. Los del turno matutino no se confiaron pese a que el director general, el doctor Mario Alberto Rodríguez Casas, hizo el anuncio oficial. Antes de mediodía me enteré de que la escuela estaría abierta, así que fui a sacar las cosas del frigobar, tomé unos libros y pensé: «Qué tal si se acaba el café, mejor me llevo éste, después compro otro para cuando regresemos». Decidí dejar mi



lapicera y un yogurt que no era mío, finalmente, en un mes estaría de regreso. Fui a Walmart para cambiar una cafetera y de paso compré unos platos.

Ese día salí a la calle, así que no lo conté como parte de la cuarentena, pero al siguiente empecé a contar los días en mi muro de Facebook, escribí *Día 1*, al día siguiente *Día 2* y así sucesivamente fui llevando la cuenta. También, allí mismo compartía los memes del día.

Mis compañeros de la UNAM hicieron un grupo de WhatsApp exclusivo para memes, aún lo dejo para el final del día porque me relaja de las malas noticias y los quehaceres diarios. Recuerdo uno que decía que a quién se le había ocurrido pedir entre sus deseos de año nuevo que todos los días fueran domingo, así que un domingo publiqué *Hoy sí es domingo*.

Cuando llegamos al día cuarenta y uno escribí *Día 40•1* y comencé otra cuarentena. Hoy 29 de julio voy en el *Día 37•40•40•17*, ¿cómo es que llegué a esta cuenta?, pues ya iba en el *Día 17•40•40* y el 23 de junio tembló, salieron familias completas y sin tapabocas, así que volví a empezar la cuenta de una nueva cuarentena.

Antes no tenía tiempo para ver la televisión, mucho menos para ver series, sólo los domingos veía algún programa del canal 11 o del 22, era como darme una hora de entretenimiento. Pero los primeros días, en medio de la incertidumbre y pensando que iba a volver a mi vida normal en un mes, mi hijo nos puso a mi hermano y a mí varias series que están vinculadas en sus historias: *Arrow*, *Flash*, *Supergirl*. Sin embargo, poco después mi hermano dejó de venir porque hubo más restricciones, y recientemente mi hijo me mostró la serie de *Leyendas del futuro*.

Antes creía que si estaba mucho tiempo en casa moriría, pero no fue así. Obviamente me dio por acomodar cosas. Comencé



a ir al gimnasio, porque la natación estaba suspendida, como después sucedió también con el gimnasio, que era lo que sostenía mi día a día para no enloquecer. Entonces busqué videos, encontré un canal en YouTube que se llama *Star fit* y mi hijo me ayudó a bajar una aplicación. Él me iba diciendo cómo hacer los ejercicios y nos reíamos los tres, los tres porque la señora que me asiste con las labores de la casa también hacía ejercicio. Ella me decía: «No puedes poner la panza en el piso». Yo no me sostenía y le respondía: «¡Sí pude!»

Regresando a la historia de los tesisistas, todos estaban al pendiente de que se repartieran los equipos porque en mayo sería su examen de titulación. La subjefa del grupo me preguntó y le dije que ya se habían repartido los equipos, se ofreció a localizar a quienes estaban conmigo. Hice un grupo de Messenger y les dije que el martes me entregaran el trabajo para revisarlo, pero ya no los vi. Pensamos en usar Zoom, pero como se rumoraba que espían pues se acordó usar Messenger. Les daba horarios y nos reuníamos de forma virtual, les revisaba los avances y les enviaba audios cada semana.

En mis otros grupos ya tenía contacto con todos los alumnos porque siempre les pido hacer grupos de Facebook. Recuerdo que había profesores que mantenían comunicación con sus alumnos exclusivamente en el salón. Me pregunto cómo le harían. Aunque quizás tampoco les importaba mucho.

Aprovechando mi experiencia en la educación a distancia en B@UNAM, comencé a pensar en cómo hacerle para que mis alumnos no tuvieran tanto trabajo y tampoco fuera mucho para mí, pues ellos tenían seis materias y yo más de 100 estudiantes, cosa que mis compañeros sin experiencia no contemplaron y sólo hicieron documentos PDF. Los estudiantes de inmediato hicieron memes diciendo que tenían dudas y los profesores sólo les decían que revisaran el PDF. Uno de los memes para el día del maestro



fue que le decían al profesor que su regalo estaba en el PDF. De esta forma, decidí dejar en cada grupo un espacio exclusivo para dudas.

Mis compañeros de la UNAM hicieron un grupo exclusivo de COVID-19, donde he podido observar que las cosas se empiezan a poner peor, pues ya hay conocidos y familiares contagiados.

Antes del 17 de marzo es otra historia. Resulta interesante pensar que conocimos un mundo en el que se podía salir, estar con mucha gente, gritar en los conciertos. Por cierto, tengo pendiente el de Panteón Rococó que se canceló e iba a ser el primer concierto de mi hijo. Vivimos en el ahora, así es el mundo.

El precio del petróleo bajó de forma grave y se le frustró la guerra a Estados Unidos contra Venezuela, no hemos podido trascender el modelo neoliberal. Estamos de arriba a abajo, con la esperanza de que el petróleo se recupere, pero también de que podamos aprender las lecciones de cuidar al planeta, comprender que lo importante no es el dinero, sino favorecer el desarrollo del ser humano con la ciencia y la tecnología.

Sin embargo, parece que no aprendemos nada como especie, la gente salió a hacer filas para comprar lo que no necesitaban, mientras la guerra contra el narcotráfico ahora sí se convertía en guerra. Si no morimos por coronavirus, será por la pobreza o por esta guerra.

En el pasado pensaba que la ignorancia era la que mataba, pero ahora me doy cuenta de que no es así, que lo que mata es la actitud. Hay gente que dice: «De algo me he de morir». Pero no piensan en: «¿Y si no?, ¿y si quedan secuelas?». Hay familias en la calle como si nada, llegué a ver cómo una señora dejaba que el bebé jugara en el suelo. Llevaban cubrebocas porque entrarían a Elektra, pero se lo pusieron sólo para que los dejaran pasar. Estas



personas nos ven como si fuéramos idiotas porque, según ellas, el virus es un invento del gobierno.

Recuerdo que antes de los semáforos de riesgo epidemiológico aún ponían los tianguis y una señora les preguntó si se pondrían la siguiente semana, ellos dijeron que sí, entonces yo contesté: «Pues depende de nosotros, si seguimos las reglas». La señora respondió que eso era un invento del gobierno, por supuesto que ella no llevaba cubrebocas. He de aceptar que me interesaba saber qué pasaba por la cabecita de las personas que creen que es un invento del gobierno. Le pregunté por qué creía que todos los países habrían inventado algo así, su respuesta fue que porque nos querían matar. Creo que entonces se dio cuenta de que si nos querían matar lo que debíamos hacer era cuidarnos. La señora se despidió de los señores del puesto y dijo: «Nos vemos dentro de ocho días... si Dios quiere».

En un grupo de Facebook de Neza, recuerdo que sus reacciones ante las publicaciones sobre la pandemia eran *Me divierte*. Ponían videos e historias diciendo que el coronavirus era un invento del gobierno o que entraban sanos a los hospitales y salían muertos. Pero ¿para qué iría una persona sana a un hospital? Un día publicaron que ya no aguantaban el humo del crematorio del cementerio municipal, que les haría daño, entonces comenté: *Hasta donde yo me quedé, es un invento del gobierno*. Me di cuenta de que su mundito era Neza o México y que no se daban cuenta que esto sucedía en todo el planeta. El 7 de julio publiqué en Facebook *Día 15•40•40•17*.

Según mi experiencia, algunas lecciones de vida para la nueva normalidad son las siguientes:

1. Salir con paraguas si vas al banco o a hacer algún otro trámite en el que te vas a formar. Primero, porque lo usarás para evitar quemaduras, ayer me sucedió. Segundo, para evitar que te mojes, hoy me pasó.



2. Considera que estarás en la fila alrededor de 3 horas. Y así será por un largo tiempo.
3. Durante ese tiempo puedes continuar leyendo el libro que tenías pendiente, así que llévalo.
4. Evita formarte en cualquier parte.



En plaza Telmex, Cd. Netzahualcóyotl. Se observan varias filas, una es para Telcel, otra para Santander, otra para cajeros y otra para las tiendas.

5. Mantén la sana distancia. La gente se imagina que si se pega más al de enfrente llegará más rápido.
6. Si vas a un centro comercial no llevar tarjetas, se gasta mucho.

En una ocasión, una señora estaba ansiosa atrás de mí en la fila del banco, se me acercaba y no respetaba la sana distancia. Sutilmente le dije: «Por más que se arrimen, vamos a esperar el mismo tiempo, tenemos que acostumbrarnos porque esto va a durar mucho. Esta es la nueva normalidad en todo el mundo».



En lo familiar, el 5 de marzo operaron a mi hijo. Dos días antes se había fracturado el tercer y cuarto metacarpiano de la mano derecha. Ya se escuchaba del coronavirus, pero dio tiempo de que le quitaran los clavos. El médico dijo que dejara pasar las citas si la situación estaba muy mal, y así lo hice.



El jueves 20 de agosto se volvió a fracturar el tercer metacarpiano, para ese entonces lo que menos quería era ir a un hospital, ni siquiera me atrevía a ir a la clínica para solicitar consulta, pero lo tuve que hacer. Pensar que él tendría que estar hospitalizado para que le pusieran una placa y dos tornillos fue algo muy angustiante para mí, pero como no había cirugías sábados ni domingos pedí llevármelo a casa y me lo permitieron, me dijeron que regresáramos el lunes.

Fueron días de mucho miedo y ansiedad porque no quería que estuviera solo en un hospital con el riesgo de contagiarse. Trataba de tranquilizarme pensando en que era joven, que estaba sano y que le daba gotas de homeopatía para fortalecer su sistema inmunológico. Recé mucho, pedí que saliera bien, le decía a la Virgen que sabía que me lo había



confiado y que agradecía que me lo entregará para guiarlo, pero que sabía que ella me lo había dado y ella decidía si me lo quitaba. También le decía que era lo más importante en mi vida, mi razón para vivir y que lo amaba mucho. Y sucedió el milagro: dijeron que lo debía revisar el médico que lo operó, que le darían cita para cuando él regresara de vacaciones y le quitaron la férula. Indicaron que debía mover la mano ya que no era una fractura como tal, sino que se había formado algo así como una pseudoarticulación.

Hoy ya me han hablado de natación, pero no me he atrevido a ir por el miedo a contagiarme y contagiar a mi hijo o a mi mamá. El gimnasio ya lo abrieron, pero hace como dos semanas sigo a un instructor colombiano por YouTube, se llama Fausto Murillo y es muy exigente, he ganado resistencia, aunque no he perdido peso.

Estoy preparando material para mis clases a distancia del siguiente semestre, para ello, aprendo a elaborar medios digitales en un diplomado y busco otros recursos. También estoy revisando tesis, atiendo a un grupo de recuperación de la materia de Metodología, ya que en el Poli se decidió hacer grupos de recuperación para los que reprobaron o dieron de baja la materia.

Aún tengo ganas de dormir plácidamente algún día y no poner despertador. No morí en mi casa como pensaba porque estoy muy ocupada y aprendiendo, algunas veces con esperanza y otras no tanto.

He arreglado cosas en la casa, ya tengo el patio que soñé para relajarme, cuido las plantas y agradezco su oxígeno. He pasado más tiempo con mi hijo, como nunca en la vida. Mis mascotas están felices porque estamos en la casa. Parte de mi familia de Tlaxcala se enfermó de COVID-19, ya se han recuperado y eso me da esperanza. Algunos de mis vecinos murieron.



La lección que hoy, 29 de agosto de 2020, puedo compartir es: aunque te angustie enfermarte, no se compara con el sufrimiento de saber que la persona que más amas está en peligro, pensar en no volver a verla es muy doloroso. Hay que cuidarnos, por nosotros, por las personas que amamos y por la vida en general.



## *Evangelina Ortega de la Rosa*

---

---



Es psicóloga egresada de la UNAM y maestra en Educación. Desde 2009 se desempeña como asesora de Estrategias de Aprendizaje a Distancia y tutora en B@UNAM, lo que la hace sentirse agradecida de poder ayudar a las personas a alcanzar una de sus metas en la vida. Está convencida de que la educación es un bien personal, familiar y social que hace a la gente crítica de su entorno y propositiva. Es también docente de humanidades en la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica unidad Zacatenco del IPN. Disfruta de la asesoría de tesis desde el 2017 y su consigna es: la ciencia y la tecnología deben ser para el desarrollo del ser humano.



## Mi vida en la cuarentena durante la COVID-19

*Angélica Rodríguez Arredondo*

---

---

Soy estudiante del bachillerato a distancia B@UNAM y desde que empezó a hablarse de la enfermedad mortal llamada COVID-19, que aún no ha desaparecido, mi vida y la de mi familia han cambiado enormemente.

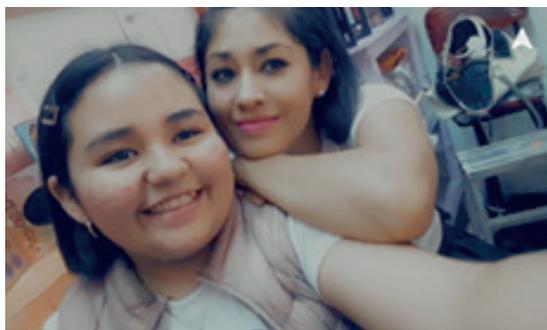
Soy casada y tengo dos hijos, una niña de doce años y un adolescente de diecisiete. Mi esposo y yo somos comerciantes y mis hijos estudian, la niña terminó la primaria y mi hijo está en la preparatoria. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron en línea se me empezó a complicar mi trabajo, pues tengo un horario que cumplir, pero no podía dejar sola a mi hija durante su clase y tuve que perder unos días o llegar tarde para estar al pendiente de ella.

Decidí entonces llevarla conmigo y que allá tomara la clase que le daban en línea, pero como mi hija no tiene celular le prestaba el mío y esto también era un problema, pues en mi trabajo uso mucho el teléfono y a cada rato me llegaban llamadas o mensajes que tenía que estar contestando. Era muy complicado para mi hija estar cortando su clase constantemente, sin embargo, lo hicimos como pudimos y ella terminó su ciclo escolar. A partir de entonces, llevo a mi hija conmigo y mi esposo se lleva a mi hijo.

Muchas personas perdieron su trabajo porque pararon las fábricas y a raíz de que la gente no tenía trabajo ni dinero las ventas fueron disminuyendo, solamente podían comprar lo necesario, como alimentos.



He aprendido mucho de esta pandemia, me ha enseñado que no hay nada que pueda contra el virus, gente pobre y rica está muriendo y no hay dinero que pueda salvar a las personas. Pero, a pesar de todo, en mi familia estamos unidos, mis hijos empiezan a ver que debemos cuidar y valorar lo que tenemos, ahora platico más con mi hija, desde la mañana hablamos de cosas que nos gustan y he descubierto cosas que yo no sabía que le gustaban. Después nos juntamos los cuatro para comer y se quedan conmigo mi hija y mi hijo, pero hay un pequeño problema: cuando están juntos siempre están peleando. Hasta por lo más mínimo empiezan a pelear y eso me estresa porque, como no estamos en casa, no me gusta que se porten así, aunque tampoco me gusta que lo hagan en casa, la diferencia es que allá sí los regaño y los castigo, pero en la tienda no puedo, así que me tengo que aguantar y eso es lo que me estresa.



En un principio se decían muchas cosas sobre el virus, por ejemplo, que no era verdad, que era un invento del gobierno porque querían hacer algo para su beneficio y que nos estaban entreteniando con la COVID-19 mientras hacían lo que estaban tramando. La mayoría de las personas no creía en el virus, de hecho, al principio yo tampoco creía, escuchaba tantas cosas que pensaba que la gente decía la verdad, ni



siquiera usaba el cubrebocas, me lavaba las manos todo el día, pero eso siempre lo he hecho, no lo hacía por el virus.

Sin embargo, de repente empezó a escucharse que estaba muriendo mucha gente y muy rápido, algunas personas decían que era de otra cosa y que inventaban que era de COVID-19 para que la gente creyera, pero esto cada día se fue haciendo más grande hasta que se salió de control.

Ahora, casi todos los días sale en las noticias que mueren personas, a veces son varias dentro de una misma familia. Desde que empecé a ver que era verdad, mi familia y yo usamos cubrebocas y gel antibacterial, además de que hasta por agarrar algo nos estamos lavando las manos, ya se nos hizo obsesión lavarnos las manos y, aunque no quiero entrar en pánico, la verdad es que me asusta lo que está pasando. Procuro no platicar tanto con mi familia sobre este problema, hacemos lo que está de nuestra parte, pero prefiero evadir el tema, siempre he pensado que lo que más se piensa es lo que se atrae y por esa razón prefiero no pensar ni hacer que mi familia lo haga.

Es muy triste ver las filas de muertos, a veces de una misma familia, por la irresponsabilidad de tanta gente que sigue sin creer y que sale a pasear sin protección, como si no estuviera pasando nada. Algunas personas salen de su ciudad y van llevando y trayendo el virus hacia otros lados.

Hay personas que siguen haciendo fiestas en sus casas porque no hay permiso para hacerlas en salón, pero lo hacen sin medidas de protección y con muchos invitados, al menos si fuera sólo la familia y usaran cubrebocas, gel y mantuvieran la sana distancia, pero no lo hacen y esto es lo que ha llevado a tanto contagio.

También hay muchos jóvenes que se van a los antros, lugares donde venden bebidas alcohólicas y no tienen ninguna



medida de seguridad. He escuchado decir a algunas personas que conozco que, como el gel tiene alcohol y las bebidas también, eso los protege y no se van a contagiar de nada. No creo que eso sea verdad y lo malo es que conviven con mucha gente y no saben si alguna de ellas estaba contagiada o tuvo contacto con alguien contagiado, así que podrían terminar enfermos todos los que estuvieran allí.

Sin embargo, también hay personas que están muriendo y ni siquiera salían, mucha gente sí ha guardado la cuarentena y no salen, pero por culpa de los que no se cuidan y salen de fiesta y a divertirse están enfermado y están muriendo. Sobre todo, las personas de la tercera edad, quienes son más vulnerables ante la enfermedad. Creo que por ellos y por nuestras familias es que deberíamos cuidarnos, es tan triste ver las filas en hospitales, panteones y crematorios, los velorios con poca gente por miedo a contagiarse, todo esto es una situación muy triste.

Ojalá que todos le echáramos ganas para que se termine ese virus que nos está afectando tanto en nuestra salud como en la economía y hasta psicológicamente por problemas familiares, ya que muchas familias dicen que pelean más desde que están sin salir de casa, no se sabe si es porque antes no se veían tanto y ahora conviven mucho y eso hace que no se toleren. Creo que, en este caso, todos los integrantes tienen que poner un poquito de su parte, al principio, en mi casa fue difícil, pero entre todos lo hemos tratado de sobrellevar.

En mi trabajo, que es un local comercial, nos mantenemos con protección y no salimos para nada. Cuando regresamos a casa mis hijos ven películas o series, en ocasiones vemos alguna película juntos. A mi hija le gusta mucho pintar y se pone a hacerlo por ratos, mi hijo se comunica por las redes sociales con sus compañeros y yo me mantengo en reposo ya que, por desgracia, me hicieron una cirugía, pero desde



que estoy mejor me pongo a armar bisutería para venderla, hago cosas de tejido, también me gusta mucho la música y escucharla me anima bastante. Aunque no me gusta mucho leer trato de hacerlo, no soy de las personas que se la pasan leyendo, pero ahora lo he hecho un poco más que antes, eso me ayuda a relajarme y a aprender más cosas, además, ahora que me miran mis hijos también ellos lo hacen, nos hemos hecho el hábito de leer un ratito, cada uno lee un poco y lo hacemos como un juego.

Creo que este año será inolvidable por la COVID-19, es algo que nunca habíamos escuchado, pero apenas en unos meses se ha hecho muy importante, ha puesto a temblar al mundo y aún ahora no sabemos cómo seguirá todo. Hay días que parece que todo está controlado, pero después otra vez vuelve a haber personas contagiadas, no sé hasta cuándo vamos a terminar de aprender cómo podemos vivir con la presencia de la COVID-19, aún con todo lo que hemos pasado no la conocemos por completo.

Estábamos acostumbrados a salir con la familia los fines de semana, ir a las tiendas, al súper, al cine, otros salían a bailar, a divertirse con sus amigos, pero ahora todo cambió, ya no podemos hacerlo y lo peor es que no sabemos si volveremos a la normalidad algún día o por cuánto tiempo más vamos a estar así. Tal vez nos lleguemos a acostumbrar a vivir con la COVID-19, a salir siempre con el cubrebocas y a usar gel antibacterial.

A mis hijos les gustaba mucho que fuéramos al cine y mi niña más pequeña me pregunta si pronto podremos ir a ver una película todos juntos, como antes, y si tendremos que usar cubrebocas para ir, son tantas las preguntas que hacen mis hijos que a veces no sé ni qué responderles.



No sé si un día amanecerá y en las noticias digan que ya no hay COVID-19, que los humanos la vencimos y que Dios nos escuchó para que sanara la Tierra y nos dio la oportunidad de volver a empezar una vida nueva. Sinceramente, espero que Dios nos escuche y nos haga ese milagro, ya no quiero que muera tanta gente, deseo salir y convivir con mis hijos y mi familia, ir a visitar a mis papás sin el temor de llevar la enfermedad y contagiarlos, ellos me dicen que no quieren que los dejemos de visitar porque se sienten muy solos. Creo que lo mejor sería que todas las personas hiciéramos oración para que así sea más fácil que la Virgen de Guadalupe nos escuche y ruegue por nosotros ante Dios para que nos haga el milagro.

Ahora que llego al final de mi relato, me despido con todo el ánimo del mundo, pensando que pronto todo volverá a la normalidad y esto será sólo un recuerdo, algo que nos enseñó a valorar a nuestras familias, amigos y vecinos. Será algo de lo que habremos aprendido mucho y ojalá que, cuando eso suceda, no volvamos a ser los mismos de antes sino, por el contrario, seamos mejores personas cada día.



## *Angélica Rodríguez Arredondo*

---

---



Es hija de Sara Arredondo y Alfredo Rodríguez. Es la sexta hija de once hermanos, tiene cuarenta y dos años, es casada y tiene dos hijos: Michael de dieciocho años y Bibiana Guadalupe, de trece. Es ama de casa, emprendedora y estudiante, trabaja para salir adelante en un pequeño negocio de cosméticos que inició con mucho esfuerzo, y elaborando repostería fina los fines de semana, habilidad que aprendió a lo largo de siete cursos. Es exalumna de B@UNAM, programa que cursó en la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato (UVEG) donde aprendió mucho y pudo ver la realidad con una perspectiva científica, venciendo retos tecnológicos al usar distintas herramientas en la computadora. Espera iniciar la universidad: su deseo es cursar la carrera de Psicología y poder ejercer esa profesión.



## Cómo cambió mi vida el coronavirus

*Ma. Isabel Pastor Pallares*

Soy estudiante de tercer semestre de la licenciatura en Administración de la UNAM, en la modalidad a distancia. Soy del estado de Jalisco, México, y actualmente vivo en Phoenix, Arizona. Les quiero contar cómo cambió mi vida el coronavirus.

Mi vida antes del coronavirus era como la de cualquiera, la consideraba una vida normal. Durante los últimos años he vivido en Arizona, Estados Unidos, al lado de mi esposo y mis hijos Cynthia, Diego y José Ángel. Acostumbrábamos a ir de compras, hacíamos días de campo, pasábamos alguna semana de vacaciones en California o, simplemente, realizábamos fiestas en casa con los que considerábamos nuestros mejores amigos. Sin embargo, con la llegada de la pandemia todo esto cambió.



En Estados Unidos el primer caso confirmado de la enfermedad por coronavirus se anunció el 21 de enero de 2020. Se trataba de un hombre de aproximadamente 30 años, originario del estado de Washington, quien había viajado recientemente a China. Como estudiante de la universidad, paso gran parte de mi tiempo en la computadora, así que me es fácil estar al tanto de las noticias por internet, no sólo de Estados Unidos sino de todo el mundo.

Desde principios de febrero fui siguiendo la situación que se vivía en China y otros países, la gran cantidad de casos, no sólo de contagios sino también de muertes que sucedían día tras día. Y mi preocupación comenzó. Porque no era difícil imaginar que, si China estaba en esa situación, tras el primer caso confirmado en Estados Unidos muy pronto estaríamos igual o peor que ellos. Así, empecé a reunir comida enlatada, granos, arroz, detergente, cloro, desinfectante, mascarillas y guantes, todo como para dos o tres meses de aislamiento.

Todavía recuerdo cómo me miraba la gente comprando en las tiendas y me preguntaban: «¿Está en oferta o por qué lleva tanto?» Y yo contestaba: «No, es que me estoy preparando para la pandemia». Se reían y me ignoraban, creo que más de uno me llamó «loca», entre ellos algunas amistades cercanas, mi esposo y mis hijos, quienes me miraban con preocupación y me decían: «Mamá, ya no veas las noticias, eso te está volviendo loca». Yo trataba de explicar cómo pensaba que sería nuestra vida en caso de que la pandemia se extendiera y estuviéramos en la misma situación que China y otros países.

Llegó marzo y con él la primavera y una semana de vacaciones en la escuela. Los niños estaban felices, unos días de descanso y relajación después de tanto estudiar no les caería mal. Tras la semana de vacaciones llegó el anuncio de suspensión de clases hasta nuevo aviso debido a la pandemia.



Al momento de escribir este capítulo permanecen cerradas escuelas y universidades, lo que ha afectado a millones de estudiantes. Han sido las vacaciones más largas no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo.

Aun así, los niños se divertían como si nada pasara, la gente estaba relajada y hacía fiestas multitudinarias, creo que no habían entendido la gravedad del problema. Conversaba con algunas personas, les preguntaba si sabían lo grave que era la situación y me sorprendía su respuesta: «El virus sólo les da a las personas más viejas y a las que tienen alguna enfermedad».

Durante este tiempo le fui explicando a mis hijos lo que era una pandemia, cómo y por qué deberíamos mantenernos alejados de personas y amistades, por qué no podíamos andar en la calle como si nada pasara. Me sorprendió ver que, a su edad, el pequeño de sólo 10 años entendía lo grave que era la situación. Lo que no comprendía era por qué tanta gente, no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo, no lo podía entender de la misma manera.

Durante los meses de marzo a mayo nos mantuvimos lo más alejado posible de otras personas. Por seguridad decidimos no permitir visitas en casa y si teníamos que salir lo hacíamos mi esposo o yo con muchas medidas de protección: usábamos mascarilla, guantes y al regresar a casa desinfectábamos todo lo que habíamos adquirido, la ropa usada se lavaba inmediatamente y por ningún motivo dejé salir a mis hijos, para no exponerlos.

A principios de junio, al terminar el semestre y después de mucho estrés, decidí realizar un día de campo para relajarnos y respirar aire puro, a la vez que observar si mis hijos estaban preparados para salir. Pero cuál no sería mi sorpresa cuando al sacarlos vi lo vulnerables que eran. Tenía que estar yo detrás de ellos señalándoles que debían usar



la mascarilla, desinfectarse las manos con frecuencia, así como respetar el distanciamiento y no andar tocando todo lo que encontraban como si no pasara nada. Ahí me di cuenta de que aún no estaban preparados para salir.

El tiempo pasaba y los contagios aumentaban día con día. Para mediados de junio, Arizona era uno de los estados más contagiados del país, mi preocupación aumentó y con ella el miedo a contagiarme o que se contagiara alguien de mi familia. Mi temor se hizo realidad el sábado 20 de junio: yo estaba contagiada, pero aún no lo sabía. Ese día desde temprano me empecé a sentir cansada y me dolía el cuerpo, eran esos síntomas de los que uno piensa: «Me tomo una pastilla y se me quita». Pero eso no pasó.

Para el domingo amanecí hinchada de pies y manos, además me dolía la cabeza, era un dolor que no paraba. El lunes los síntomas aumentaron, había perdido el gusto, el olfato y tenía fiebre muy alta, fue en ese momento cuando sospeché que me había contagiado. Por seguridad me aislé en un cuarto destinado sólo para mí, no permití entrar a nadie y empecé a buscar un lugar para hacerme una prueba.

El martes mis síntomas habían empeorado. Me sentía más cansada y débil, llevaba tres días sin probar alimento y pasaba la mayor parte del tiempo dormida. El miércoles fue uno de los peores días de mi vida, mis síntomas se habían agravado, me costaba mucho respirar y el dolor en el pecho era insostenible. Era como si me hubieran colocado una roca encima y, además de tener que aguantar su peso, me asfixiaba poco a poco. Ese día sentí que mi vida se había detenido, como si en vez de ir hacia adelante todo retrocediera: en mi mente sólo estaba mi vida de cuando era pequeña, no veía un futuro, únicamente recordaba mi pasado. Hoy me pongo a pensar y no sé si lo soñé o si desvarié de tanta temperatura, pero volví a vivir grandes pasajes de mi vida



con personas que ya no están en este mundo. Por la noche mi miedo aumentó, recuerdo que casi no dormí, tenía miedo, miedo a dormir y ya no despertar.

El jueves y viernes estuve peor, me sentía más débil y cansada, me costaba tanto respirar que no podía hablar. Además, el dolor de cabeza era insoportable, el cuerpo me dolía y si caminaba de la cama al baño parecía que había corrido un maratón. El viernes finalmente me hablaron de la clínica, tenía cita para hacerme una prueba. Al llegar el doctor ni siquiera me vio, sólo preguntó los síntomas, me hizo la prueba y recuerdo que me dijo: «Lo más probable es que sí tenga coronavirus, aléjese de su familia, no salga para nada de su cuarto hasta tener los resultados», medida que ya había implementado desde mis primeros síntomas.

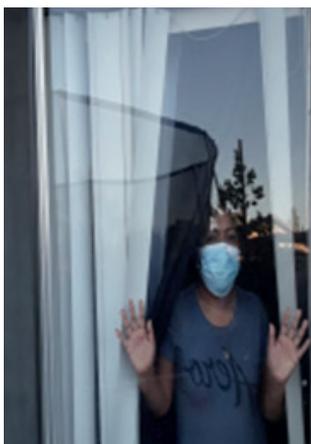
Para el sábado me sentí mejor. La fiebre había cedido al igual que el dolor de cabeza, pero mantenía la dificultad para respirar y los demás síntomas. Dormía la mayor parte de los días, cuando despertaba escuchaba a lo lejos platicar a mis hijos o me hablaban por la ventana de mi cuarto, eso me animaba y me hacía sentir mejor.

Así pasé dos semanas encerrada sin poder ver ni convivir con mis hijos y mi esposo. Con el paso de los días mis síntomas fueron desapareciendo poco a poco, pero el viernes 3 de julio llegó el resultado: era positiva a COVID-19. Ese día conté oficialmente como uno de los 4,433 casos positivos reportados en el estado de Arizona. Sin embargo, estoy agradecida con Dios de no haber sido uno de los 31 decesos.

Como mis síntomas aún no habían desaparecido completamente, por recomendación del doctor me quedé encerrada una semana más, semana que fue una angustia para mí. Me preocupaba que hubiera contagiado a alguno de mis hijos o a mi esposo y que tuvieran los mismos síntomas que yo.



Mi preocupación era mayor debido a que no estaba en condiciones para cuidarlos, así que busqué un lugar donde hacerles una prueba. En lo que esperábamos los resultados todos permanecemos aislados. El resultado llegó y sólo mi hija había dado positivo, sin embargo, ella sólo presentó síntomas leves como dolor de cabeza y cansancio. La historia volvía a empezar, teníamos que permanecer aislados una semana más en lo que ella cumplía su cuarentena.



Y aquí estoy, a casi un mes de haber sido infectada, aún permanezco encerrada mirando pasar la vida a través de una ventana, escuchando el canto de los pájaros y reflexionando sobre esta nueva oportunidad que Dios me dio. Las semanas pasaron rápido para algunos, pero para mí pasaron muy lentas. A veces creo que perdí la noción del tiempo, a ratos creo que es un día y ese día ya pasó. Todavía, a casi un mes de los primeros síntomas, siento dolor en el pecho, me canso mucho cuando camino y me falta el aliento, el doctor dice que pueden ser algunas secuelas que me quedaron o el cansancio de los pulmones por el esfuerzo que hicieron para combatir el virus, no se sabe si esto será permanente o desaparecerá con el tiempo.



Hoy agradezco a Dios por estar viva. Pienso en todas esas personas que no lo lograron, en todas esas familias que perdieron a su papá, mamá, hijo, hija o a un amigo.

Si hoy me preguntaran qué cambió de mi vida el coronavirus les respondería que me la cambió toda, desde mi forma de pensar, hasta mi forma de vivir. Antes pensaba que tenía toda una vida por delante, sin embargo, me di cuenta de que se puede acabar en un instante. Uno siempre dice: «Dejaré esto para mañana», o «mañana lo hago», pero ese mañana quizás nunca llegue.

También aprendí a valorar más a mis hijos y mi familia. Entendí que tuve que pasar por una enfermedad para darme cuenta de que puedes tener cien o mil amigos en tus redes sociales, de los cuales casi la mitad puede ser tu familia, pero de todos ellos sólo dos o tres se acuerdan de ti, a nadie más le importas. Y los entiendo pues, en el fondo, cada uno se preocupa por sí mismo. Pero es triste descubrir que puedes morir y ellos sólo se enterarán si alguien lo publica en Facebook. En mi caso, estuve cuatro semanas incomunicada y sólo cuatro amigas se preocuparon por mí. Ahí entendí que de nada sirve tener muchos amigos si ninguno se molesta en preguntar si estás bien o si te pasa algo, si están bien tus hijos o si necesitan alguna cosa.

Entendí que tu familia son tus hijos y tu esposo, porque puedes tener un hermano o trece, como en mi caso, pero sólo a uno o dos les importas. Aquí no existen primos, tíos ni mejores amigos, nadie se acuerda de ti, ni el hermano que creías más cercano ni el amigo que un día se sentó en tu mesa.

Entendí que la COVID-19 es una enfermedad que no va por ahí preguntando tu raza, sexo, religión, edad ni mucho menos si tienes una condición o enfermedad, o, como muchos creen, que sólo le da a los viejitos y a los enfermos.



Entendí la soledad que se siente al estar aislada, sin poder ver o abrazar a tus seres queridos. Una soledad que te provoca un vacío en el pecho, como si tu vida no tuviera sentido, es como si tú sola te aventaras al abismo. Todo esto no hace más que generar tristeza y depresión. Hoy agradezco a aquellas personas que me mandaron un «Hola, ¿cómo estás?» Ellos no lo saben, pero esa sola frase significaba mucho para mí, era un motivo de aliento en ese tiempo tan difícil que viví.

No sé si un día alguien lea mi historia, pero si tú lo haces te quiero decir que no abandones a tus amigos ni a tus familiares, aunque no estén enfermos. Siempre mándales un mensaje de aliento, un mensaje que los motive, quizás ese mensaje les cambie la forma de ver la vida, como a mí.



## *Ma. Isabel Pastor Pallares*

---

---



Es exalumna de B@UNAM. Nació en el estado de Jalisco, México, donde cursó sus estudios de secundaria. En el 2001 se casó y en el año 2002 se estableció con su esposo en el estado de Arizona, Estados Unidos, en busca del sueño americano. Allí nacieron sus tres hijos, Cynthia, Diego y José, a quienes dedica su tiempo por completo. Cuando su hijo más pequeño ingresó a la escuela, decidió iniciar el bachillerato a distancia que ofrece el consulado de Phoenix por medio de B@UNAM. Parecía un camino largo, pero no imposible, y en el 2019 se graduó con el mejor promedio de su generación. Ese mismo año ingresó al Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED), de la Facultad de Contaduría y Administración de la UNAM, donde actualmente cursa el 5° semestre de la carrera de Administración.



## El desasosiego del fantasma, una forma de revalorar el tiempo

*Roberto René Velázquez García*

---

---

Hace meses que nos enteramos de su llegada. Los días para nosotros eran iguales, una carrera diaria por terminar los deberes sin principio ni fin. Sólo lo creíamos una enfermedad efímera y las posibilidades de que viajara de China a México para nosotros eran nulas. Con el tiempo nos enteramos de que se expandía rápidamente a lo largo de los continentes, un fantasma que enfermaba a miles y a otros los embarcaba en un arca cuyo destino se desconoce. El sosiego parece desvanecerse en noches de pensamientos rimbombantes.

Me enteré de su llegada en una de las marchas estudiantiles que se realizaban en Puebla para reclamar por justicia para los estudiantes asesinados, fue como el primer aviso a la frágil sensación de omnipotencia cuando se es joven. Ahí supe del primer caso en México. «Y serán miles», pensé. Así, la enfermedad se fue posesionando del territorio, mientras las instituciones y universidades tomaban medidas para cuidarnos. Los foráneos como yo regresamos a nuestra ciudad de origen para estar cerca de nuestras familias.

Sin percatarme, regresé a mi antigua forma de estudiar, como en el B@UNAM. Dentro de todo lo que se vivía estaba feliz por el cambio de modalidad, pues tengo las habilidades digitales desarrolladas en el bachillerato, pero ni mis compañeros ni mis maestros estaban preparados.

El coronavirus llegó de manera intempestiva, cambiando nuestras rutinas y horarios. A muchos les da insomnio sin saber por qué, aunque a otros nos resulta evidente. Es la ansiedad interminable que los medios propagan ante la



necesidad de ver las noticias y enterarse sobre la evolución de la pandemia que nos obliga al confinamiento. Es aquí donde surge lo complicado.

Muchos sacarán su lado insano, se dejarán llevar por sus pulsiones sacando lo maligno reprimido combinado con un profundo miedo y culpa por no poder ayudar a sus enfermos. Algunos proyectarán su sentir en el personal médico, lastimándolos. También se verá reflejado parte del narcisismo al negar la posibilidad de morir. Otros crearán noticias falsas con el fin de jugar con las susceptibilidades e intereses políticos, asustando a muchos, sin tomar en cuenta que se dañan ellos mismos. Como Fromm sostiene, el corazón del hombre se endurece lentamente.

Los días pasan y se hacen eternos. El confinamiento trae consigo una rutina en el hogar, un aburrimiento constante que es fiel compañía. Encierran nuestra alma a toda interacción física, nos privan de espíritu y abrazos, sólo queda el intento digital de la empatía.

Surgen los pensamientos acerca del mañana, la incertidumbre de saber cómo estarán económicamente y de salud física nuestros conocidos. Y cuando alguien sale para abastecerse se hace presente la pregunta hipocondríaca: «¿Y si me contagio?». Pues al ser invisible a nuestros ojos, no sabemos cuándo aparecerá el virus. Se convierte en un extraño miedo infantil, como cuando la oscuridad ocupa hasta el más mínimo espacio y se da rienda suelta a que la imaginación haga lo suyo.

Cuando estamos en nuestras casas tratamos de romper la rutina. Algunos salen, otros crean. He aquí el aburrimiento como padre de la angustia y la creatividad.

Desde las redes sociales somos espectadores de cómo evoluciona cada uno. Muchos compartirán historias de su



situación en el confinamiento, mostrarán habilidades antes no vistas como el baile, la poesía, la pintura, así como gusto por el cine, amor por la lectura y la escritura. Es que el arte, como Ernst Fischer planteaba, será el respiro del alma, las emociones mezcladas darán sentido a sus vertientes artísticas. Aunque se exagera el uso de la tecnología, más que entretenimiento es un grito frente a la desesperación inconsciente de atención, por no desaparecer ante la audiencia no participante. Da miedo el solipsismo.

Aquí me encuentro, navegando en los mares de la posibilidad, escribiendo sin rumbo fijo, solamente plasmando un sentir.

Tabasco, tierra donde mejor alumbra el sol. Mi bello estado no apoya mi sentir, pues las personas salen, desafían a la autoridad como si se tratara de una calumnia del gobierno. Paisanos míos atados a recuerdos y emociones sin rumbo. Mi Villa-hermosa de húmedo clima, de calores primaverales en invierno ¿por qué tu gente no guarda refugio? ¿Qué ángel oscuro les nubla el sentido común?

Es ahora, cuando estamos encerrados, que la naturaleza humana de imaginar y recordar hace su aparición. Buscamos imágenes en lo más recóndito de nuestros archivos para subirlas a las redes, esa forma de estar cercanos con aquellos que tenemos lejos.

Para tranquilizar a mi mente y darle paz a mi espíritu, creo fantasías donde estoy con mi novia. Pienso que vuelvo con ella y le doy un abrazo tan fuerte, proporcional a la desesperación por verla. Escucho su voz cálida y tierna que susurra frases amorosas. Momentos pasan en mi mente dejando nudos en la garganta, ¡la quiero ver!

Resulta a veces contraproducente dedicarle líneas, la amo demasiado y estoy tan lejos, donde el calor del fuego no llega, a dos pantallas de distancia y cientos de kilómetros



del beso más cercano. La caricia casi perdida la recibe mi celular, fría y tierna. Estoy otra vez solo con mi diálogo interno, monólogo dramático de cuevas y cantos, de alegrías y miedos. Sólo hay momentos digitales y estos no se comparan con la cercanía de alguien.

En casa siempre tenemos un diálogo que empieza con una serie de reproches y miedos. Una condena por no disfrutar del tiempo brindado antes, sin embargo, la amargura tiene su lado positivo.

Este tiempo de encierro da la oportunidad de que algo nuevo surja. Para mí esta acción se manifiesta en la lectura, el regreso a casa implica la emoción de leer. A lo largo de los años mis padres han coleccionado libros y han creado una biblioteca de babel con más de dos mil ejemplares, donde puedo aventurarme en las fantasías de Tolkien entrando a la Tierra Media, conocer los pensamientos de Kierkegaard y su devoción a Dios, entender la filosofía trascendental de Kant y disfrutar de su conocimiento, maravillarme con la audacia de Doyle plasmada en Holmes. Un sinfín de historias. Es un escape de la realidad que hay afuera.



También implica un retorno al reino verde. Desde que bajo mis maletas de la camioneta veo a mis viejas amigas acercarse con la misma alegría de cuando regresaba con las tortillas. Dos de ellas se me pegan dejando pelusas en mi pantalón, pero no me importa, ¡he regresado! Otra de mis fieles acompañantes me mira a lo lejos con ternura y dolor, también acudiría si se pudiese levantar, así que me acerco lentamente a ella y le hablo a sus ojos fijos en mí.

Dejo mis cosas en la sala, como de costumbre, y después de un rato recibo el regaño que tanto extrañé y que no tuve durante mi ausencia. Mi madre amorosa es la que imparte sentencia. Eso sí, con alegría, pues su hijo único volvió después de tanto tiempo.

Ve el escritorio lleno de libros, metáforas en todas partes, en cada página, en cada estante. El librero de mi padre, quien día a día entra al mundo de las letras y me comparte poemas. Yo angustiado me acerco, porque es seguro que me creará una pesadez en el pecho. ¡Las palabras son hermosas!

Dejo mis cosas en mi recámara, cálida e impaciente por volver a ser habitada como en años anteriores. Mis padres la han mantenido acomodada y reservada para cuando regresara.

Es primavera, no debo olvidarlo. Es primavera, aun ante la desolación sombría y creciente en las ciudades, hay vida en los verdes alrededores, un canto de árbol en árbol con canciones de alas de colores, nuestro jardín también canta. Algunas plantas se preparan para la gala, las ixoras se ponen sus collares rojos más elegantes, los framboyanes visten de un amarillo fuerte y vivaz, aparecen también las flores donadas por el ángel Trini. Aquí también florece usted viejita mía, mi abuelita de los botones. Nos dejaste hace años y ahora estás cubierta de verde con flores en todos lados, como si estuvieras intacta en el tiempo. Sigo recordando cuando jugaba



con tus botones y te divertía, cuando bajaba a tu casa y me contabas historias para calmar mis miedos, aún recuerdo la canción que me tranquilizaba. Todavía, después de tanto tiempo, sigues viva en el recuerdo, mis tíos te extrañan, mi madre te llora al igual que yo. Estos corazones tercos siguen esperando que regreses.

Se vive un festín de lo más alegre. En el tortuguero se asoman grandes caparazones, y se unen al canto nuevos caparazones de color verde claro. La vida ha dado sus frutos, setenta pequeños frutos inquietos y punzantes en las manos, las tortugas dan la bienvenida a la vida que sigue su curso. Pero los familiares muertos no podrán tener un ritual de despedida como se acostumbra en nuestro país, se verá anulada la posibilidad de ver a la familia en busca de consuelo.



En el ámbito académico soy estudiante de psicología con pasión por la filosofía, busco aportar algo nuevo, una forma de contribuir con la salud mental. Con el encierro vendrán cambios a nivel psíquico y se debe hacer algo porque esta pandemia, después de terminar, seguirá con nosotros en la



rutina. Otra gran pandemia que se vive desde hace años a nivel mundial, donde la tecnología juega un papel importante.

Espero que este cambio de volver a nuestras casas con la familia, con uno mismo, reforme nuestra manera de ver la realidad. Es verdad que se necesita dinero para subsistir, pero la vida no se reduce a lo material, aunque sea un enigma nuestra existencia finita el verdadero sentido está en cada instante que pasa. De alguna forma, la pandemia cambió nuestra percepción del tiempo, nos dimos cuenta de que siempre estuvimos en un estado automático y la casa sólo era un lugar para dormir y regresar a la rutina. Nos dimos cuenta de que el hogar es un espacio de reflexión, aunque algunos lo vean como un martirio por problemas familiares u otras cosas.

Hoy 29 de julio aún siguen las restricciones por el virus. El semestre próximo será virtual, no se sabe cuánto más durará, pero yo estoy bien y sigo con mi familia. Algunos tíos y amigos cercanos se marcharon en el arca con rumbo desconocido. Se vivió dolor, aunque sigue presente en menor medida. Los extrañamos.

Las horas corren al igual que los días, es como si no importara la pandemia. El tiempo sigue completamente igual, nosotros lo cambiamos según nuestra conveniencia. Nos ayuda a pensar, pues son momentos difíciles en el mundo, pero no es importante saber cuánto durará la pandemia, sino qué hacer con el tiempo que nos ha brindado.

Estoy aquí, escribiendo, tratando de aliviar parte del dolor que dejan las pérdidas. Si no estuviese en el calor de mi hogar no sé qué hubiese pasado. Terminé el escrito con una frase de Tolkien, la sabiduría del mismo autor plasmada en el personaje de Olórin o Gandalf el Gris: «Todo lo que podemos decidir es qué haremos con el tiempo que nos dieron». Fue dicha antes de una guerra por un personaje



ficticio, sin embargo, la ficción también tiene su motivación en la realidad. Estamos en medio de una hecatombe aún sin fin, pero la luz del corazón y del intelecto nos hará ver otros caminos y así saldremos adelante.



## *Roberto René Velázquez García*

---

---



Es estudiante de Psicología, originario de Villahermosa, Tabasco, choco de corazón, con amor por la escritura y de espíritu investigador. Egresado de B@UNAM en la sede Escuela Activa Jean Piaget, en 2017 representó a México en el certamen *Canada Wide Science Fair (CWSF)*, donde obtuvo medalla de oro. A la par que se forma como profesionalista en el área de psicología, sigue trabajando para fortalecer su competencia investigadora y su amor por la escritura, a través del ensayo, en el campo del psicoanálisis.



## Enseñanza y forma de vivir en época de coronavirus

*Ana Celia Montes Vázquez*

---

---

Soy profesora de asignatura definitiva en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Acatlán (orgullosamente UNAM) desde hace 25 años, mismos que cumplí en enero de 2020. Estaba en la ciudad de Guanajuato, durante el puente del 16 de marzo, cuando recibí la noticia: las autoridades de la FES, en plenas vacaciones, estaban reunidas y determinaron alrededor de las seis de la tarde que nuestro campus entrara en cuarentena debido a los contagios de COVID-19 en México.

De esta manera inició una temporada que de quince días previstos se ha ido alargando, y es comprensible, pues nuestra Máxima Casa de Estudios tiene compromiso con la comunidad universitaria (alumnos, profesores, funcionarios y administrativos). Además, forma parte del equipo que investiga una posible vacuna contra el coronavirus y tiene una Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia, por lo que entre sus obligaciones está la de informar oportunamente a la población en general.

Debo señalar que mi última clase presencial fue el lunes 2 de marzo, cuando mis dos grupos de la licenciatura en Diseño gráfico de la FES Acatlán acordaron no acudir el siguiente día 9, por aquello del día sin mujeres. Así, indiqué los textos y las actividades para entregar el lunes 23, especificando lo que deberían leer y hacer en caso de que se declarara suspensión de labores a causa de la emergencia sanitaria por coronavirus. Fue mi última clase presencial de este año, nunca me lo hubiera imaginado.



De inmediato las autoridades se comunicaron con los docentes de Diseño gráfico por medio de WhatsApp, para indicarnos que deberíamos continuar las clases en línea, puntualizando que se evitaran los trabajos en equipo y la compra de materiales, de tal manera que los estudiantes no salieran a la calle por ningún motivo de índole académico. Así, inicié mis clases virtuales de licenciatura, aplicando los conocimientos adquiridos durante mi ejercicio como docente en línea y a distancia porque, por cierto, he sido asesora de bachillerato a distancia en nuestra gloriosa UNAM y también de preparatoria en línea en la Secretaría de Educación Pública (SEP) desde 2007.

Por supuesto que pasar súbitamente de las clases presenciales a una modalidad educativa en línea imprecisa, improvisada y azarosa no fue sencillo, comenzando por la tarea de contactar a los alumnos en el ambiente de alarma e incertidumbre que envolvió a nuestro país, con dimensiones catastróficas de momento inconmensurables, incluso a nivel mundial. Afortunadamente, la acertada y oportuna coordinación de nuestras autoridades académicas de la licenciatura en Diseño gráfico resolvió esta dificultad por medio de Facebook, sitio en donde se encontró el estudiantado con sus profesores. En mi caso fue por medio de un correo electrónico que habilité *ex profeso* para esta ocasión. Debo decir que, durante las ocho semanas restantes, para concluir el semestre 2020-2, tuve una asistencia constante de mis dos grupos de entre el setenta y ochenta por ciento.

¿Y cómo fueron mis clases en línea? Pues retomé la dinámica de mi mencionada experiencia docente en B@UNAM y Prepa en Línea de la SEP, organizando semanalmente los temas, materiales y las instrucciones a mis estudiantes bajo el esquema de la asincronía y haciéndolos corresponsables de su autoaprendizaje. Documentos PDF, textos redactados por mí, grabaciones de mi voz y videos de YouTube fueron



los recursos que me ayudaron a desarrollar los puntos del programa de cada materia, aunado a explicaciones breves y concisas, indicaciones concretas, precisas y claras, fechas y modos de entrega. Además, retroalimenté cada entrega en no más de 48 horas, lo cual resultó efectivo en cuanto que mis grupos se sintieron atendidos en todo momento.

Ahora bien, además de la labor docente, debo mencionar el aspecto cotidiano que no es menos importante. Al principio de la Jornada Nacional de Sana Distancia, mejor conocida como *cuarentena por coronavirus*, no sentí mayor sorpresa ni emoción. Sin embargo, al pasar los días en el confinamiento, comencé a sentir aburrimiento y ansiedad. También soy colaboradora de un programa radiofónico y de medios impresos, todos en portales digitales, por lo que debo estar informada y recibo información de varios sitios y grupos periodísticos, tanto mexicanos como extranjeros. Es así que he estado expuesta a la *infodemia*, o sea, la sobresaturación informativa, pues me llega de todo, desde boletines de prensa, pasando por recetas para combatir la COVID-19 y memes, hasta teorías fatalistas y conspiracionistas sobre si se trata de una especie de limpieza racial mundial o si este virus es resultado de la lucha de fuerzas extraterrestres por apropiarse de nuestro planeta, todo ello con tintes de una seriedad que no deja lugar para el asombro.

Sentirme como en un estado de guerra ha sido duro, pero en la docencia, ahora virtual, encontré un lugar de relajación y pertenencia, hasta de zona de confort por sentirme protegida en mi casa haciendo *home office*, tener un sueldo seguro, con un trabajo hasta cierto punto fácil y la tranquilidad de saber a mi familia y seres queridos sanos y salvos. Se me hacía difícil aceptar que no estaba sumergida en un conflicto bélico al salir a la calle y ver todo cerrado, el uso de tapabocas obligatorio, guantes y caretas, filas para ingresar a los bancos y supermercados desde temprano y con una



serie de restricciones, una persona por familia, por ejemplo. Además, las patrullas dando rondines con una bocina que invitaba a evitar puntos de reunión por estar en emergencia sanitaria, ver a la gente con temor, malhumor y repugnancia cuando alguien se acercaba, y encontrar a la heroína del confinamiento, Susana Distancia, por todos lados.

Y ni qué decir de escenas tipo cine neorrealista italiano de la posguerra: una treintena de hombres desocupados, entre choferes de taxis y repartidores de comida rápida, esperando afuera de una plaza comercial a que alguien los contratara. El 10 de mayo vi a varias personas vendiendo flores y arreglitos en sus autos, también en bicicletas o de plano a pie, pero el más desgarrador fue un humilde adulto mayor sentado en la banqueta junto a unas cubetas coloridas de tulipanes y rosas. También vi a unos meseros perfectamente ataviados afuera del restaurante-bar *Nice*, cerrado y que ni siquiera vende comida para llevar, ofreciendo charolas de pan dulce para llevar algo de sustento a sus hogares. Observé grupos de trabajadores y albañiles de diferentes edades, sentados en vías rápidas y en parques públicos, a la vista, esperando que les llegara algún trabajo. Y ni qué decir de establecimientos, como zapaterías, que vaciaron sus aparadores para evitar robos y rapiña, aunque siguieran pagando renta.

Y ahora, en estos días de julio en que escribo esto, no parece que haya cambiado mucho la situación con la *nueva normalidad*, salvo que hay más gente en la calle y se nota más la desesperación por reactivar la economía ante las noticias sobre el repunte de contagios a diario.

Por todo esto, mi trabajo académico, ahora *online*, fue como una especie de respiro y una fuga de una realidad que nos impuso una reclusión forzada e inesperada. Por supuesto que el semestre finalizó en línea y a distancia en tiempo y forma, bajo las indicaciones y vigilancia de las autoridades



académicas de la FES Acatlán. Retomé mi experiencia como asesora en B@UNAM: entregar a cada alumno su calificación final y darle una breve retroalimentación personalizada para que considerara sus áreas de oportunidad, además de que notara que siempre puse atención a su desempeño.

Sin duda alguna, la situación provocada por el coronavirus me sirvió para reflexionar sobre la fragilidad de mi vida, sobre cómo puede cambiar en un momento, valorar lo importante por encima de lo superfluo y lo aparente. Asimismo, me quedó muy claro que cada experiencia enriquece la vida, como dice mi mamá, de manera que lo aprendido en el bachillerato a distancia B@UNAM desde 2007, con grupos de lectura y redacción, me ayudó a desempeñar oportuna y dignamente mi labor docente en la UNAM.

¿Cómo veo el futuro? Pues algo incierto, no lo puedo negar. Sin embargo, también lo vislumbro con alegría por estar viva, con mi familia, segura, sana y con el gusto de saberme útil y vigente en la docencia, a favor de mi institución, mi sociedad y mi país, aún en condiciones adversas.



## *Ana Celia Montes Vázquez*

---

---



Es licenciada en Periodismo y Comunicación Colectiva con una maestría en Trabajo Social, ambas en la UNAM, donde labora desde hace veintiséis años. En 2007 inició como docente en línea a nivel bachillerato en B@UNAM, proyecto educativo que le ha dejado innumerables satisfacciones y que disfruta mucho porque le ayuda a actualizarse e interactuar con sus alumnos por medio de la tecnología. Allí mismo se capacitó en los cursos propedéuticos de Estrategias de Aprendizaje a Distancia y Lectura y Redacción. Colabora con análisis de temas sociales contemporáneos en medios informativos digitales de radio y prensa, como parte de su quehacer periodístico.



## Mi perspectiva ante mi situación laboral

*Roxana Irasema Morales Romero*

---

Desde que llegué a este país, hace once años, supe que debía trabajar arduamente para ayudar con los gastos corrientes de la casa y la manutención de mis hijos. El ser residente legal me ayudó a conseguir empleo rápidamente y, aunque no era lo que yo hubiera deseado, en ese momento me fue de mucha utilidad.

Posteriormente, logré conseguir un mejor empleo, incluso uno adicional, con lo cual mi situación económica mejoró notablemente. Yo me sentía muy feliz con mis dos empleos, ya que los dos eran de mi agrado y me permitían tener una vida más holgada, hasta ahorrar dinero, algo que no podía hacer antes.

Debo decir que los últimos siete años me esforcé por conservar los dos trabajos. Nunca pasó por mi mente el hecho de quedarme desempleada, aunque trabajar tanto significara tener menos tiempo para mí y mi familia. Parte de la satisfacción que encontraba en ello era poder brindarles a mis hijos una vida carente de necesidades. Desde que llegué aquí, nunca imaginé mi vida sin trabajar, ni siquiera por un sólo día.

El 13 de marzo del 2020 fue el último día que asistí a la escuela para desempeñar mis labores como maestra sustituta, dos meses antes había sido despedida de mi otro empleo como supervisora de limpieza, sin explicación alguna. Desde entonces, mi vida empezó a dar un giro radical que aún continúa.

En la escuela nos ausentamos para tomar las vacaciones de primavera, el plan era hacerlo por una semana, es el tiempo que tomamos cada año, pero unos días después nos enteramos



de la amenaza mundial por la COVID-19 y recibimos un comunicado de parte de las autoridades de la escuela donde decía que las vacaciones se prolongarían por dos semanas más. Eso significó un gran cambio en mi vida, en todos los aspectos.

El receso escolar sigue hasta el día de hoy y todavía no sabemos cuándo terminará. Muchos aspectos de mi vida han cambiado desde entonces. Yo ya no soy la misma que sólo pensaba en trabajar, no me siento bien al decir esto porque sé que, lamentablemente, muchas vidas se han perdido y que este virus ha traído sufrimiento y dolor a muchas personas, pero puedo decir que el confinamiento para mí ha sido positivo, ya que me ha dado la oportunidad de estar más cerca de mi familia y de mis mascotas.

Ahora puedo pasar más tiempo con mis hijos viendo películas de su agrado y conocerlos mejor. Pasamos más tiempo jugando juegos de mesa, intercambiamos puntos de vista sobre algún tema, platicamos acerca de sus planes e inquietudes y muchas otras cosas que antes no hacíamos por falta de tiempo. A este respecto, debo decir que hace unos meses yo sólo descansaba un día a la quincena, ya que trabajaba inclusive los fines de semana, lo cual significaba tener que dejar a mis hijos solos desde la mañana, y muchas veces, hasta la noche, ya que siempre buscaba trabajar más horas para ganar más.

A partir del confinamiento, se han venido implementando gradualmente muchas restricciones, los negocios han cerrado, el toque de queda se impone por unos días, aunque a veces se olvida y luego volvemos nuevamente a él. Desde que los gimnasios cerraron hemos tenido que buscar alternativas para no subir de peso, las bicicletas desaparecieron de las tiendas de un día para otro, hace dos semanas logré adquirir dos bicicletas en una aplicación donde se venden cosas de segunda mano, después de intentar comprar una en Amazon, donde me



dijeron que llegaría a finales de agosto. En esto como en otras cosas, he tenido que buscar alternativas, incluso inventarlas.

Aunque no podemos acudir a lugares de diversión y esparcimiento, mi esposo y yo tenemos una mejor comunicación porque nos encontramos más tranquilos y sin prisas. Mi relación con mis mascotas también se ha modificado. «Pepe» y «Puka» son dos chihuahuas, hermanos de distintas camadas, que forman parte de nuestra familia desde el 2016. Ellos pasaban gran parte del día solos, mientras nosotros salíamos a la escuela y al trabajo. El tiempo que tenía para ellos era limitado, pero ahora eso también ha cambiado. Desde que estoy en casa, tengo más tiempo para atenderlos mejor y cuidarlos, todas las mañanas caminamos juntos por media hora, recorriendo las áreas verdes de la unidad donde vivimos y ellos se muestran tranquilos y felices. También, dedico tiempo para peinarlos y acariciarlos, siempre que estamos frente al televisor ellos están ahí.

Por otra parte, he podido avanzar más en la entrega de asignaturas del bachillerato a distancia B@UNAM. Debido a la escasez de tiempo para dedicarlo al estudio, mi tiempo dentro del bachillerato se había prolongado más de lo necesario. Ahora con este nuevo sistema de vida, he podido dedicar más horas a los estudios y avanzar hacia mi meta de obtener el certificado, lo cual me causa una gran ilusión porque pienso que en cuanto termine tendré la oportunidad de estudiar una carrera.

Todo esto también me ha hecho reflexionar acerca de la visión que tenía con respecto a tener un empleo «seguro». Me he dado cuenta de que, en realidad, la única seguridad que existe en el mundo es que algún día, antes o después, moriremos. A lo largo de estos meses he recibido noticias de amigos, parientes y conocidos que han dejado este mundo a causa de la enfermedad que ahora está presente en la vida



de todos nosotros, la cual nos ha obligado a hacer cambios temporales o definitivos.

Mi visión con respecto a la carrera que quiero cursar después del bachillerato también ha cambiado. Ahora me doy cuenta de que el trabajo remoto es una gran oportunidad de crecimiento y libertad, pienso continuar por ese camino eligiendo una carrera que me permita ser independiente y poder ganar dinero sin necesidad de tener que estar presente dentro de alguna empresa.

Esta situación me ha dado la oportunidad de evaluar mis prioridades y, el día de hoy, mi prioridad ha dejado de ser el trabajo. Me he dado cuenta de que la rutina laboral que llevaba me impedía disfrutar de muchas cosas que pasaban frente a mis ojos y que no lograba percibir, esas pequeñas cosas que dan sentido a la vida, pero que la mayoría de las veces no nos detenemos a considerar, a veces, ni siquiera sabemos que existen. Lo más importante ahora es cuidar de mí y de mi familia, incluyendo a mis mascotas. Hasta he buscado otras formas de emplearme y ganar dinero sin salir de casa. Debo decir que, gracias a la Internet, la tecnología y las redes sociales, me ha sido posible encontrar otras formas de comunicarme con mis familiares o con posibles clientes y proveedores. La tecnología ha resultado ser una herramienta maravillosa para poder continuar con nuestras vidas sin sentirnos tan apartados de los demás, para cerrar negocios y ganar dinero o para aprender cosas nuevas que ayuden en nuestro crecimiento personal.

Cada día que pasa me despierto con un único propósito: el de mantenerme y mantener segura a mi familia. Y cada día que termina agradezco profundamente a Dios por no habernos contagiado.



Desde aquel 13 de marzo de 2020 vivo así, día a día, uno a la vez. Sé que cuando reabran las escuelas retomaré mis actividades como maestra sustituta, sin embargo, ahora mi prioridad es hacer felices a los que amo.

No sé cuánto tiempo más durará este estilo de vida que llevo ahora, pero lo que sí sé es que desde aquel día mi vida cambió y no volverá a ser la misma porque ahora mi visión y mis expectativas son diferentes.



## *Roxana Irasema Morales Romero*

---

---



Nació a las 9:45 de la noche del domingo 5 de septiembre de 1971, declarado Año Internacional de la Lucha contra el Racismo y la Discriminación Racial por la ONU. Es egresada del Bachillerato a distancia B@UNAM y espera ingresar a la facultad de Psicología en la misma institución, pues le apasiona el conocimiento y entendimiento del ser en todas sus formas. Es originaria de la Ciudad de México y actualmente vive con su esposo y sus dos hijos en Texas, Estados Unidos. Trabaja como maestra sustituta de preparatoria en la ciudad de Hidalgo, Texas. Sus pasatiempos predilectos son leer, nadar y pasar tiempo con sus mascotas. Su frase favorita es: «confía en la vida y esta te colmará de bendiciones».



## Todo cambió, mi vida y mi comunidad

*Sandy Hernández Cruz*

---

---

Me llamo Sandy, tengo dieciséis años, vivo en Magdalena Teitipac, Oaxaca, y estudio el bachillerato en línea de B@UNAM en mi comunidad.

Desde que empezaron todas las medidas sanitarias por la pandemia de la COVID-19, mi familia y yo hemos tenido algunos problemas económicos, pues mi mamá dejó de trabajar debido a que disminuyeron las ventas de tortilla por la contingencia y un mes después mi papá también perdió su trabajo.

Mi mamá y yo empezamos a dedicarnos a bordar blusas típicas de la comunidad para tener un poco de dinero, ya que las cosas se estaban poniendo feas y el precio de algunos productos que consumimos y utilizamos para nuestra vida cotidiana había aumentado, sobre todo el del maíz porque últimamente no ha llovido lo suficiente para tener una buena cosecha. Si no tuviéramos que gastar dinero en comprar maíz, podríamos ahorrar un poco más.

Durante esos días salíamos con muchas medidas de precaución, pero sólo lo hacíamos si necesitábamos comprar o vender algo. Sin embargo, unas semanas después cerraron el mercado y eso nos trajo problemas, nuestras ventas disminuyeron porque ya no había fiestas ni otros eventos, así que ya no se vendían muchas blusas, esto redujo los ingresos para nuestro sustento de cada día.

En mi comunidad muchas cosas han cambiado por la pandemia, por ejemplo, las señoras que salían a vender tortillas a Oaxaca ahora ya no salen, se han quedado sin trabajo desde hace ya varios meses. Lo mismo ha sucedido con los



señores que trabajaban como cargadores o haciendo cajas en Oaxaca. Hasta quienes se encontraban trabajando en otra parte del país ya regresaron al pueblo.

Por las tardes, mucha gente se dedica a vender tortas o tacos, entre otras comidas, para poder mantenerse. Algunos incluso salen a la calle a vender con sus hijos, hasta los niños pequeños venden fruta y verdura por toda la población, pues los comercios cerraron desde hace varios meses.

Nuestra vida durante esta cuarentena ha cambiado mucho en varios aspectos, desde el hecho de que perdimos nuestros trabajos hasta que nuestros planes a futuro han cambiado. Y más ahora que no está lloviendo, mucha gente está muy triste y desesperada porque no saben en dónde o en qué trabajar para poder ganar dinero y mantener a su familia, sobre todo los padres que tienen muchos hijos.

Últimamente, también han fallecido muchos abuelitos y es muy triste porque los entierran el mismo día, ya no se velan ni nada de eso. Mis papás se están empezando a preocupar por esta situación, por nuestra economía, por la educación de mis hermanas y la mía, ya que hemos perdido varios meses de estudio.

En la comunidad las cosas no van bien y en mi familia las cosas han estado más o menos, pues esto del virus, desde que comenzó, nos trajo serios problemas y consecuencias como la falta de ingresos en la economía familiar, además del estrés y la desesperación de estar en casa sin saber qué hacer para conseguir trabajo y ganar dinero.

El mercado cerró hace como un mes y no se vendieron cosas por un tiempo, digo por un tiempo porque los comerciantes que allí vendían pusieron sus negocios otra vez, pero afuera del mercado, en locales que se encuentran a un costado y que algunas personas rentaron. En lo personal, opino que



eso está mal porque es en la calle, pasan los carros y se genera mucho polvo, me parece que estaban bien adentro del mercado pues sí tomaban las medidas de precaución necesarias: en las entradas había agua y jabón antibacterial y todos usaban cubrebocas.

En mi familia compramos la despensa cada mes, para no andar saliendo muy seguido de nuestra casa, al menos así ha sido hasta ahora. Hemos ahorrado un poco porque tenemos maíz de la cosecha del año pasado y con eso hacemos las tortillas para comer, también hacemos *tejate* y a veces atole, por el momento no hemos gastado en comprar maíz.

Por fortuna, hace unos días empezó a llover y nos alegramos porque podríamos ir a sembrar y tener maíz de nuevo, pues en las tiendas está muy caro.

Al día siguiente que comenzaron las lluvias, mi abuelito fue al campo a ver si ahí también había llovido y si se podía comenzar a sembrar. Afortunadamente sí llovió, así que fuimos a sembrar y esperamos que siga lloviendo para tener una buena cosecha.

Creo que los pueblos tienen una ventaja porque se siembra maíz, además, algunas personas también cosechan otras cosas como frijol y garbanzo, así se ahorra un poco en lo que consumimos, bueno, si es que llueve bien. Sin embargo, en la ciudad todo se compra y, por lo que me han dicho mis tíos que viven en la Ciudad de México, es muy difícil vivir allá cuando no tienes un buen trabajo y tienes hijos o familia que mantener.

En mi familia hemos estado muy unidos y hemos convivido más, a veces reímos o nos enojamos entre nosotros por cosas insignificantes, pero estamos bien. Afortunadamente, todos y todas estamos sanos y eso es lo que importa.



Mi mamá y yo nos seguimos dedicando a bordar blusas y de ahí sacamos lo del gasto. Ella se ha dedicado a bordar desde que tengo memoria, pues le gusta ganarse su dinero. Recuerdo que me enseñó a bordar cuando tenía trece años, me tomó como un año aprender bien y ya después comencé a ayudarle con todos sus pedidos. Así, el dinero que ganábamos era un poco para el gasto y el resto lo íbamos ahorrando para invertir en hilos y cosas que necesitaba la máquina de coser. Ahora le estamos enseñando a mi hermana, pues mi mamá tiene más tiempo debido a que ya no vende tortillas.

Lo bueno de todo esto es que estamos conviviendo más y a veces vamos al campo por las mañanas, salimos como a las cinco y regresamos a las diez, en ocasiones también vamos por las tardes, cuando no hace demasiado calor.

Desde que comenzó a llover y fuimos a sembrar, sólo ha llovido otro par de veces. Ya nos estamos preocupando, pero esperamos que llueva para tener una buena cosecha, pues esta pandemia nos está trayendo serias consecuencias y problemas económicos. Aunque muchas personas tienen miedo y algunas hasta entran en pánico, se arriesgan y salen todos los días porque necesitan trabajar para mantener a su familia.

Por otro lado, también están los niños, quienes han perdido ya varios meses de estudio. Los más chicos ni se preocupan, algunos se la pasan jugando y se olvidan de todo, y sus papás no pueden ayudarlos porque no saben leer ni escribir, o porque se la pasan trabajando en el campo. En mi caso, mis papás me piden que le ayude a mi hermana enseñándole las cosas básicas, como hacer operaciones matemáticas y leer.

Por todo esto es que siempre pienso que, ojalá, esta epidemia termine pronto o por lo menos que disminuya el riesgo, para que podamos continuar con nuestra vida cotidiana y nuestros planes futuros.



## *Sandy Hernández Cruz*

---

---



Nació el 30 de septiembre del 2003. Vive en Magdalena Teitipac, en la región de los Valles Centrales del estado de Oaxaca. Es estudiante del Bachillerato a distancia B@UNAM. Está a un semestre y medio de terminarlo y eso la hace sentir muy feliz. Actualmente, trabaja con su mamá realizando bordados de blusas típicas para las mujeres de su comunidad. En sus tiempos libres se dedica a leer y le gusta aprender cosas nuevas que la ayuden en su crecimiento.



## Mujer, quedas libre de tu mal

*Karina Ramos Domínguez*

---

---

Mi salud se encontraba deteriorada desde hacía algunos años, no obstante, persistía y trataba de hacer mi vida con normalidad, esto consistía en dormirme cerca de la media noche y levantarme a las cuatro de la mañana para estar a las siete en el CCH Oriente. Así, más o menos, todos los días.

Acudí con un médico naturista para arreglar esta situación, ella decía que primero había que empezar por atender el sistema nervioso central. Así lo hice, pero debido a mi ritmo de trabajo no lograba terminar todo el tratamiento.

Mi vida era un constante trajín, viajando desde Tizayuca, donde vivo, hasta el CCH, donde trabajo. Además de las clases presenciales, también impartí asignaturas en el Bachillerato a distancia, más los grupos de trabajo en el plantel y otras cosas que fuesen saliendo. Ayudo a mi mamá con sus ventas por catálogo y vendo gelatinas que hago en mis ratos de ocio.

Empecé a enfermar nuevamente, así que dejé de hacer las gelatinas porque todo provenía de un enfriamiento en la garganta, estar abriendo y cerrando el refrigerador para guardar las gelatinas no era una actividad que yo pudiera hacer sin sufrir consecuencias. También, tuve que faltar a las clases presenciales pues la afonía, ronquera y malestar general no iban a ceder mientras me siguiera levantando de madrugada y viajando en esos camiones que en verano presumían la potencia de su aire acondicionado al máximo nivel, mientras yo me moría de frío, y en invierno llevaban las ventanillas abiertas con el aire frío entrando de lleno, y ni qué decir del aire acondicionado del metro en tiempo de frío y el calor intenso en plena primavera.



En fin, viajar era para mí un martirio. Dormía poco, empleaba mucho tiempo en trasladarme y trabajaba intensamente. Así que no pude más, caí nuevamente en cama, pero mi preocupación de asistir a impartir mis clases se disipó cuando el plantel entró en paro, no era algo que me agradara de ninguna manera, pero, definitivamente, me daba una tregua para recuperarme.

No dejé de trabajar porque con mis alumnos del CCH establecí un plan de trabajo en línea con revisiones asincrónicas, sin la necesidad de cargar enormes pilas de papel. Sin embargo, yo seguí trabajando, ¡pero ellos no! Avanzaban a cuentagotas a pesar de tener más tiempo para dedicar a su investigación. Después me enteré de las causas.

Tras el paro en el CCH llegó la pandemia de COVID-19, se cerraron los cibercafés y las familias se encerraron en sus casas, nadie estaba dispuesto a prestar alguna computadora. Algunos de mis alumnos no tenían en casa la infraestructura suficiente para darle seguimiento al trabajo en línea, así que todo empeoró, la vida de todos se trastocó, pero la mía empezó a ser mucho más amable, tranquila y reposada.

Me sentía feliz porque, aunque aún estaba con el tratamiento para la gripa, me recuperé rápidamente al no exponerme al frío de la madrugada ni a los cambios bruscos de temperatura, al calor intenso de la calle y al helado aire acondicionado del camión. Mi vida realmente empezó a cambiar para bien.

Se me acumuló el trabajo porque ahora debía atender a trescientos alumnos en línea, ¡una locura! Indudablemente, trabajar en el B@UNAM coadyuvó en gran medida a que la transición para mis alumnos, aunque drástica, fuera por lo menos con acompañamiento. Muchos se sentían perdidos, me escribían constantemente y mi vida otra vez empezó a desbalancearse, lo ganado hasta ese momento empezó de



nueva cuenta a perderse: desveladas, sedentarismo, ojos cansados, sobrepeso, pues no me apartaba de la computadora ni para comer. Aunque esto no habría sucedido si los estudiantes hubieran trabajado con sosiego todo el tiempo que duró el paro. Los grupos del B@UNAM fueron un alivio en este vertiginoso cambio, pues los materiales ya estaban diseñados y no tuve que trabajar extra para ello.

Después vino lo peor: atender a los estudiantes que por alguna razón no concluyeron el ciclo escolar. Aunque el grupo fue relativamente pequeño (veinte alumnos), tenía que trabajar a marchas forzadas para sacar en dos semanas lo que debía verse en un semestre. ¿Era eso posible? No sé si se logró, pero los estudiantes terminaron bien, aunque externaron que trabajar a distancia es sumamente pesado. ¡Díganmelo a mí que tuve que preparar y revisar sus actividades a diario!

Mis nervios terminaron destrozados. Pero como suele ocurrir, después de la tormenta vino la calma. Decidí que en un mes no me despertaría, estaba sumamente cansada, pero había necesidades fisiológicas que cubrir, así que tuve que levantarme a comer, a hacer una pequeña caminata para ejercitarme, a leer, a ver alguna película en la tele, a acompañar a mi mamá a su fisioterapia, a realizar las compras de la casa. ¡Todo era tan distinto sin prisas! Y mi salud volvió a restablecerse.

En algún momento le había compartido a uno de mis grupos mi pensamiento acerca de Diógenes, a quien apodaban *el Perro*, el estoico radical que, sin más, vivía como un perro en la calle, sin hogar, comiendo lo que podía, sin trabajar, disfrutando del sol, de la sombra, del paisaje, de la lluvia, del descanso. Vivía sin las preocupaciones habituales del hombre civilizado. «Y un día, —les decía— mientras estaba comprando algo en una tienda, en la entrada había un perro echado, sin mayor preocupación que dormir, moviendo levemente sus orejas para espantar alguna mosca, recordé a Diógenes el Perro y



pensé: “¿no es así como deberíamos vivir los seres humanos?” Sin preocupaciones, disfrutando de lo que la vida nos ofrece, descansando y sólo levantándome a buscar la comida que me fuera necesaria, sin necesidad de acumular riquezas o de angustiarme por llegar temprano al trabajo». Hasta la semana anterior había intentado estar así, no lo logré del todo, pero mi ritmo de vida era realmente apacible.

La semana que iniciaron los cursos académicos todo volvió a la normalidad, a mi antigua normalidad: prisas, angustias, fechas fatales, etc. Pero la pandemia me ha dejado una gran enseñanza, lejos de desgarrarme las vestiduras por tener que insertarme en una «nueva normalidad», estoy expectante de lo que venga porque no pretendo volver al trajín de antes y si, por añadidura, la UNAM cambia hacia la modalidad en línea no me acongojo, para mí sería un golpe de suerte.

Mis nervios están casi controlados, mi salud ha mejorado tremendamente y esa debe ser mi prioridad, más que el trabajo o cualquier otra ocupación, debo estar sana para poder atender mi trabajo y las demás áreas de mi vida. Paradójicamente, la acción de un virus causante de enfermedad me devolvió a mí la salud, porque los males de nuestro tiempo no están fuera sino dentro de nosotros, en cómo nos concebimos frente al mundo.

Hoy puedo seguir en la comodidad de mi casa el tratamiento naturista que me había sido recetado, de haber continuado en el trajín me habría sido imposible hacerlo. Hoy puedo trabajar desde casa, comer sanamente y a mis horas, sin prisa porque me toca la siguiente clase. Los virus que a mí me habían afectado se llamaban prisa y urgencia.

El COVID-19 me recluyó en casa y me devolvió la salud, no todo es tan malo en un episodio de crisis, tal vez sólo sea la perspectiva con la que vemos las cosas, el salir de nuestra



zona de confort para experimentar situaciones distintas, para ordenar nuestra vida, recuperar la calma y poder gritar a los cuatro vientos en un tiempo no muy lejano: ¡Estoy sana!



## *Karina Ramos Domínguez*

---

---



Es licenciada en Filosofía por la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Desde hace veinte años se desempeña como docente en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Oriente, impartiendo las asignaturas de Filosofía I y II. Es asesora de B@UNAM desde los inicios del programa, atendiendo las asignaturas de Dialógica y Argumentación, Problemas Filosóficos y Apreciación Estética.



## No son vacaciones

*Luis Miguel Ángel Cano Padilla*

---

---

Para Luis Benjamín, con todo mi cariño.  
*Se debe necesitar ser fuerte o jamás lo seremos.*  
Friedrich Nietzsche.

«No son vacaciones», le dijo la profesora a Santi con tono solemne mientras se acomodaba las gafas. «Bien, estos son todos, jovencito», añadió mientras le hacía entrega de las pesadas libretas junto con todos los libros de texto que, hasta ese día, cada niño había dejado en el librero ubicado a la entrada del salón de clases, pero que hoy partirían apretujados para acompañarlos en el viaje hacia su confinamiento temporal.

Santi asintió con gesto serio, emulando la solemnidad de la docente mientras sus pensamientos se perdían en los dibujos de una cartulina rosa, vestigio de la exposición reciente de algún compañero de clase y que se había quedado mal pegada junto al pizarrón, justo detrás del asiento de la profesora. En la cartulina se observaba a una niña de trenzas largas, sonriente, frente a un lavamanos y sobre la imagen había un mensaje escrito a mano con letras muy grandes y algo torcidas que decía: «¡Lávate las manitas con jabón, cuídate y cuídanos!». Era justo el último día de clases, es decir, un día antes de que oficialmente quedaran suspendidas las actividades por la pandemia de COVID-19.

Durante el recreo, mientras compartían el último Bubulubu, Roberto y Santi especularon mucho acerca de lo que estaba sucediendo con los adultos, sobre lo raro que actuaban y las cosas extrañas que decían sobre «virus», «cuarentenas», «pandemias» y otras palabrejas que escuchaban por primera vez. Roberto estaba especialmente preocupado porque la noche anterior había escuchado a su padre muy enfadado



diciendo que si no había clases entonces no pagaría la colegiatura, pues a él tampoco lo mantendrían por no hacer nada. Santi lo miró y le puso la mano sobre el hombro, pero no dijo nada, no sabía qué decir, ambos estaban desconcertados y ni siquiera entendían bien qué significaba todo ese discurso y por qué tanto enfado al respecto.

Una hora antes de lo normal —¡si es que acaso quedaba algo normal en esos días!— anunciaron la salida, pero los padres y familiares ya no pudieron entrar a discreción al patio ni los niños pudieron salir sin el permiso explícito de la máxima autoridad del salón. Todo se hacía mediante filas, de uno en uno, con orden extremo, con permisos y, claro está, con mucho gel antibacterial.

A la mañana siguiente, los ojos de Santi se abrieron robóticamente a las 7:30 a.m., y un pensamiento único se apoderó de su mente: «no son vacaciones». Su primer impulso fue saltar fuera de las colchas y enfundarse en el uniforme, pero para su sorpresa mamá aún no entraba llevando el licuado de chocolate ni la ronca voz de papá lo atormentaba desde el pasillo con el clásico grito de: «¡Ya levántate flojonazo!».

Santi esperó un rato recostado con la mirada perdida en la lámpara del techo, luego miró de nuevo el reloj: eran casi las 7:50 y no había indicios de que algo de lo que ocurría siempre fuera a suceder aquel día. Sus ojos se volvieron a perder en el techo hasta que los párpados cayeron por su propio peso. No fue sino hasta pasado el mediodía que sus ojos volvieron a abrirse, miró el reloj y esta vez sí dio un gran salto fuera de la cama. «Esto ya está demasiado raro», pensó, mientras caminaba a la sala donde encontró a mamá frente al monitor de una computadora y a papá frente al monitor de otra. «Buenas tardes, dormilón, ¿disfrutaste tu rato extra de sueño?», dijo la cálida voz de mamá, Santi sonrió y su sonrisa le duró hasta la noche porque aquel fue



un auténtico día de fin de semana, qué digo un fin de semana, un auténtico día de vacaciones, jugando todo el rato, sin tarea y sin estar horas frente al pizarrón fingiendo interés, pero Santi sabía que era demasiado maravilloso para durar.

Un par de días después, se levantó temprano al escuchar las voces de sus padres un poco alteradas. Saltó de la cama con el miedo de que estuvieran discutiendo, corrió a la sala donde se detuvo de tajo y ahí los encontró frente al monitor de la computadora, no dijo nada y se sentó discretamente a unos metros para escuchar. Al ver en la pantalla los rostros de los padres de algunos de sus compañeros, de inmediato le cayó el veinte de que los papás estaban hablando sobre asuntos de la escuela, pero nada de lo que escuchaba le hacía algún sentido, pues todos hablaban al mismo tiempo y tanto la calidad del audio como de la imagen eran bastantes lamentables. Aun así, logró entender algunas cosas relevantes, por ejemplo, que el papá de Blanca había perdido su trabajo, que la mamá de Alexis no quería pagar la colegiatura si no se daban por lo menos cuatro horas de clase *online* todos los días y que la abuelita de Lázaro y Amaya proponía hacer un club de tareas por WhatsApp que nadie pareció tomar en serio. Aquello no duró más de media hora y la sesión se terminó sin aparentes avances. Después de colgar, los papás de Santi aún seguían dando vueltas al asunto. «La señora González tiene razón, no tenemos por qué pagar si no se presta el servicio», dijo enfático el papá de Santi, mientras que su esposa trataba de hacerlo entrar en razón: «pero la PROFECO ya declaró que no se puede suspender el pago de las colegiaturas por motivo de la cuarentena, piensa en los profesores, ellos no tienen la culpa y también tienen familia». El señor reviró ya un poco fuera de sus casillas: «pues precisamente estoy pensando en mi familia, yo mismo no sé si me van a pagar este mes y el que viene. ¿No ves que no se están haciendo trámites y contabilidad está cerrada? Además, tenemos que pagar todos los servicios, Hacienda está pidiendo la declaración puntual



y tengo que dar también lo de la colegiatura para que el niño ni vaya a la escuela, nos va a terminar cargando la...».

En ese momento se escuchó en la calle el sonido de la sirena de una patrulla seguido de un mensaje por altavoz: «Estamos en alerta sanitaria, por lo que se invita a la ciudadanía a mantenerse dentro de sus domicilios para evitar contagios. ¡Quédate en casa! Cuídate y cuídanos. Recuerda, el objetivo es no contagiar y no contagiarse. Si tienes algún síntoma como tos seca, dolor de garganta o fiebre manda un mensaje al 51515 con la palabra COVID-19 o llama a LOCATEL». Los papás de Santi se miraron uno al otro y se abrazaron, la señora simplemente no pudo más y rompió en llanto sobre el hombro de su esposo. Del rostro de Santi también comenzaron a rodar lágrimas, estaba asustado. Todo parecía estar a veces tan mal y otras no tanto, pero Santi sólo quería volver a la «normalidad»: que todo eso terminara de una vez, incluso estaba decidido a portarse mejor, a sacar mejores calificaciones, a lo que fuera necesario con tal de que las cosas volvieran a ser como antes.

Eran las 7:30 de la mañana del 20 de abril cuando mamá entró por la puerta con el licuado de chocolate en la mano. Santi abrió los ojos con pesadez y la miró extrañado. «Despierta cariño, hoy regresas a clases». Santi sintió un hueco enorme en el estómago, como un agujero negro, y reuniendo todas las fuerzas que tenía se incorporó y musitó: «¿es en...en serio?». Su mamá sonrió y añadió: «bueno, no vas a regresar a la escuela, pero los señores del gobierno implementaron algo muy bueno para que los niños como tú no pierdan el ciclo escolar, se llama “Aprende en casa”, es maravilloso ¿no crees? No se va a perder el año, no se va a perder», dijo emocionada dando palmaditas. Santi suspiró, no comprendía nada, es decir ¿había que regresar a la escuela sin ir a la escuela? «¿Entonces va a venir la maestra a la casa?», preguntó ingenuamente, a lo que mamá, con una sonrisa, respondió:



«claro que no, bobito, vas a tomar clases por televisión». Santi se levantó y se vistió de mala gana, su mamá lo ayudó a vestirse y con rapidez se fueron al comedor a desayunar para luego preparar los libros y cuadernos.

El lugar de estudio de Santi se terminó ubicando en el desayunoador: una mesita redonda de plástico rojo, con el logo de Coca-Cola, que se tambaleaba cada vez que alguien se recargaba sobre ella. Ahí su papá instaló la televisión, pero no lo hizo muy bien porque en la pantalla no se veía nada y sólo se escuchaba ruido blanco. Mientras papá revisaba los cables y conexiones, mamá peinaba el cabello de Santi con gel, como si realmente tuviera que estar presentable para interactuar con alguien. «Apúrate, amor, ya casi es hora», apresuró mamá a papá, recibiendo por respuesta una mirada torva y un chasquido con la boca. A las 9:11 papá logró establecer la conexión, aquello ya había comenzado y con solemnidad, pues era el primer día de clases en casa, Santi fijó su mirada en esa pantalla de dieciséis pulgadas que, a partir de ese día, se convertiría en su fuente primaria de conocimiento, un auténtico tesoro del saber.

Cuando se reveló la imagen en el monitor, un chico flaco y muy simpático dio la bienvenida. Estaba enfundado en una chaqueta de cuero y se encargaba de presentar la programación del día e infundir ánimo a los pequeñines desde un estudio decorado completamente con figuras y accesorios de fomi multicolor. Santi, emocionado, trataba de concentrarse en sus lecciones, pero la silla de plástico en la que estaba sentado era realmente incómoda, por lo que no dejaba de moverse, esta situación no escapó a la mirada de mamá quien de inmediato le llamó la atención para comentar en voz alta con papá su preocupación de que Santi padeciera Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Santi lo escuchó, pero no tenía idea de lo que eso significaba, se alzó de hombros y siguió con lo suyo.



Aparecieron entonces en pantalla Sofí, Diego y el Lobo, pero no podía escuchar lo que decían porque papá hablaba muy fuerte por teléfono en la sala y la lavadora estaba centrifugando a máxima velocidad en ese momento. La silla seguía siendo incómoda y Santi trató de levantarse, pero sólo escuchó la fea voz de su papá que le habló fuerte y en silabas: «siénta-te». De inmediato regresó su trasero a la silla y trató de aguantar lo más que pudo. Gracias a Dios en el minuto once del programa hubo algo que se llamó «pausa activa» y Santi al fin pudo levantarse, con justificación, de la silla de tortura para imitar los movimientos que indicaba la «tele-profesora». Desafortunadamente, aquello no duró más de dos minutos y no se repitió durante los siguientes cuarenta, en los que el pequeño quedó de nuevo aprisionado viendo gente golpear cubetas para hacer música, una obra de teatro interpretada por marionetas con forma de camiones y carros, «el *Cars* feo de fomi» como Santi le llamó, y una especie de telenovela sobre el fútbol que no tenía mucho sentido.

Al terminar la transmisión, su mamá se acercó un tanto alegre y preguntó: «¿cómo te fue hijo?», pero su expresión cambió de súbito al ver la libreta de apuntes de Santi completamente vacía. «¡Pero cómo!», exclamó con voz airada. «¡No has tomado ningún apunte! ¿Cómo es posible? ¿Acaso no te das cuenta de que se va a pedir evidencia de tu avance?». Papá se acercó al escuchar el jaleo. «¿Qué pasa?», inquirió con voz preocupada. «¡Mira!», respondió mamá sacudiendo la libreta. «¿Qué miro? No tiene nada». «Pues eso mismo, no ha tomado ningún apunte, ¿ves lo que te digo?, seguramente es la epidemia del TDAH, pero no sé por qué la maestra no lo ha detectado, jamás nos ha dicho nada en las juntas, tal vez no es psicopedagoga, no tiene la formación suficiente y por eso es incapaz de detectar estos casos». Santi agachó la cabeza, esperaba una reacción airada de papá, pero justo en ese momento una llamada importante de su trabajo lo distrajo y el tema quedó milagrosamente cerrado por el resto del día.



El asunto de la televisión duró sólo tres días. Para el jueves los padres de familia y las autoridades del colegio habían acordado hacer sesiones en Zoom de dos horas diarias donde se avanzaría sobre los temas de los libros de texto, sin embargo, serían de prueba ya que un par de papás habían protestado debido a que se acusaba a Zoom de tener fallas graves de seguridad. «¡Payasos!», gritó el papá de Santi con su típico acento burlón, mientras veía los mensajes del grupo de paterfamilias en WhatsApp. «¡Conspiranoicos! ¿Qué les van a estar espiando a unos pobres diablos? Además, así dan las clases en el Tec y esa gente sí sabe de educación en línea, en todo caso no tenemos nada que ocultar». «Pero cariño, no es por eso», musitó mamá, pero su comentario se apagó como vela a la intemperie.

A la mañana siguiente, la televisión sobre la mesita tambaleante había sido cambiada por una de las computadoras de la casa. Eran las 9:00 a.m., y esta vez parecía tener sentido el peinar al niño con gel y vestirlo con la polo blanca del colegio. Ingresaron la ID de la reunión, hicieron clic en «entrar» y escribieron la contraseña. Estaban todos emocionados y se notaba, los tres sonreían al observar la pantalla mientras el cursor giraba cíclicamente al lado de un mensaje que decía: «Podrá ingresar en cuanto el anfitrión se lo autorice». A las 9:10 la emoción se convirtió en desesperación al ver que el cursor no dejaba de girar y el mensaje aún no había cambiado, surgieron las dudas sobre si estaban bien las contraseñas o las habían ingresado correctamente. Se hubieran sentido unos bobos si no fuera porque los mensajes al grupo de WhatsApp comenzaron a llover: «¿Alguien ya pudo entrar? ¿Saben si ya comenzó? ¿Están bien las contraseñas?» Solamente una mamá afirmaba que su hija ya estaba en línea con la profesora, pero nadie más podía entrar, ¿qué estaba pasando? A las 9:20 los mensajes ya estaban subiendo de tono: «¿Está mal configurado? ¡Qué gente tan incompetente! ¿Para esto pagamos?»



A las 9:30 el problema parecía estar solucionado y el venerable rostro de la profesora Margarita, con 40 años de servicio y que de la noche a la mañana tuvo que aprender a usar y configurar Zoom viendo tutoriales en YouTube, apareció finalmente en pantalla: «Buenos días niños, disculpen por las dificultades técnicas, vamos a comenzar». Junto con la docente, los rostros alegres y pixelados de los niños comenzaron a aparecer en pequeños recuadros por toda la pantalla. El bullicio era enloquecedor pues nadie tenía apagado el micrófono y todos hablaban, reían, gritaban y preguntaban, al tiempo que la experimentada educadora del sistema presencial trataba de empoderarse de ese espacio virtual que tan maravillosas posibilidades ofrecía. Entre el ruidero de los niños y un perro ladrando, la profesora enfocó la cámara hacia un pequeño pizarrón blanco colgado en lo que parecía ser el refrigerador de su casa, tomó su marcador como si fuese una varita mágica y con voz solemne pero amable indicó: «a ver niños, copien lo que voy a escribir en el pizarrón». Los papás de Santi sonrieron al ver cómo el niño se apuraba nervioso a copiar todo lo que se esforzaba por ver entre los frecuentemente desordenados píxeles de la pantalla. El señor, maravillado ante aquella escena, exclamó abrazando fuertemente a su esposa: «no cabe duda, esta es la educación del futuro».



## *Luis Miguel Ángel Cano Padilla*



Es Maestro en Filosofía de la Ciencia por la UNAM. Ha sido docente y diseñador instruccional en distintos niveles, desde preescolar hasta superior, tanto en el área de ciencia y tecnología como en la humanística y social. Desde el 2015 se desempeña como asesor de B@UNAM y ha publicado varios artículos y presentado numerosas ponencias sobre estrategias docentes para la mejora continua de las asesorías en el sistema a distancia. Ha trabajado en diversos proyectos educativos como el de las tabletas MX de la SEP, el diseño de software educativo para la Ciudad de México y la formación de formadores para las escuelas normales del país. Su interés principal radica en promover y cultivar el pensamiento crítico y autocrítico dentro de la comunidad docente para impulsar la innovación educativa en cualquiera de sus modalidades: presencial, en línea o híbrida.

