

## Las luciérnagas

✎ **Autoría:** María Pesos Argómaniz

Todas las tardes me siento en el mismo paseo, Labastida ha sido el pueblo que me vio nacer, remanso de paz, rincón de alegría, pueblo medieval, villa de tierra fértil, campos de viña, caldos de vida. Miro el Toloño, en sus faldas cuida mimoso el pueblo, lo acaricia y lo tranquiliza cuando tiene frío. Majestuosas se levantan sus dos iglesias, sus casas escuchan embelesadas el repicar de sus campanas. Me gusta oír sus fuentes en el silencio. Me gusta oír su gentío. Añoro mis días jóvenes, recuerdo participar en todo, frontenis, danzas, carnavales, la ronda... me encantaban las épocas estivales porque se llenaban las casas, el calor de la gente vibraba y se contagiaba. Tengo grabadas todas sus caras, todos los momentos que morirán conmigo en calma.

Está anocheciendo y siento la brisa recorrer mi cuerpo, me encanta sentir como se pone la piel de gallina. Me siento viva, me gusta salir a la misma hora, cuando va a entrar en sol en su refugio. Me gusta pensar que él también descansa, aunque en el fondo sé que va a dar calor a otros lugares, que va a levantar a otros seres. Y entonces empieza a aparecer la princesa de mis sueños, aparece humilde, tímida y cuando sale la luciérnaga, la ayuda a brillar. Porque las luciérnagas también iluminan la oscuridad.

Esa tarde fue diferente, sentí que me trasladaba 40 años atrás con el relato que estaba a punto de escuchar. Todavía recuerdo aquellos días de sol de marzo de 2020, las viñas asomaban vergonzosas sus primeros brotes. Recuerdo ese sábado frente al televisor, las lágrimas brotaban

con cada noticia, con cada mensaje, con cada expresión. Un país, y más países antes y posteriormente, fueron declarados en estado de alarma, nos teníamos que quedar recluidos, para que el virus que venía de China, el maldito Coronavirus, parase. Sólo los héroes podrían ir a trabajar.

A lo lejos dos siluetas lentas, lograron sacarme de mis pensamientos. Los veía avanzar, iban de la mano. El niño ayudaba al abuelo a caminar. Era habitual ver a los nietos, junto sus abuelos. En mi época también era así, la diferencia era que ahora los niñ@s sabían escuchar más. Habían aprendido el valor de las palabras después de aquella pandemia de aquel fatídico marzo de 2020.

Se sentaron junto a mí, entrelazamos cuatro frases, me encantaba mirar los ojos de las personas. Inundaban de amor mi alma y además me estremeció ver con el afecto que se trataron ambos.

Seguí inmersa en el paisaje pero cuando su conversación fluyó, me atrapó:

-Hijo, te voy a contar una historia, ven, siéntate.

-¿El qué abuelo?

-Mira estas fotos, ven.

-Ese móvil está obsoleto abuelo, no se ve en 5D.

-Ay hijo, aprendí a darle el valor a las cosas a raíz de una historia que viví hace 40 años, allá en el año 2020.

-¿Qué pasó abuelo?

-Creíamos que lo teníamos todo, éramos de hierro, sólo pensábamos

en nosotros mismos, a pesar de que la tierra lloraba. Vivíamos frenéticamente, aunque nuestros hijos nos pedían a gritos atención, no escuchábamos, nos limitábamos a darles lo que nos pedían y así callaban. No nos enseñaron a pelear, como lo hicieron nuestros abuelos, nosotros ya lo teníamos todo. Sólo mirábamos como unos tenían mucho y otros poco, como unos venían desde sus países y morían de hambre y otros teníamos los bolsillos llenos, y otros se los llenaban más. Pero nada importaba, porque estábamos gordos de desmesura, de vanidad, de egoísmo, de soledad en definitiva.

-¿Qué triste abuelo, no jugabais?

-Yo si jugué, jugué al escondite, a la rayuela, a todos los juegos que jugáis hoy, jugábamos a estar juntos, a callejear, a polis y cacos, pero tu mamá los tuvo que aprender, después de que el planeta nos diera un tirón de orejas.

-¿A qué jugaba mamá?

-Mamá jugaba a ser mayor, jugaba a sacarse fotos y colgarlas, jugaba a relaciones ficticias y sin valor, jugaba a querer aparentar, a querer ser lo que no era.

-Yo no conozco ese juego, abuelo.

-Mejor hijo, y espero que no lo conozcas nunca.

-¿Qué pasó?

-Pasó, que un día una sociedad entera entró en pánico, pasó que una pandemia hizo que los gobiernos de diferentes países metieran a la gente en sus casas. De repente el mundo frenético se paró de golpe.

No sabíamos que estaba ocurriendo. ¿Cómo era posible?, si éramos invencibles. Si estábamos en la era tecnológica, en la era de..... En la era de nada, de eso nos dimos cuenta hijo.

Lo que nunca tuvo valor pasó a ser de primera necesidad, el pan cobró un valor especial, empezaron a salir héroes sin capa que no sabíamos que existían, los héroes que tu mamá y papá creyeron, no eran héroes de verdad. Los que empezaron a cobrar una importancia especial, porque se dejaron la vida por los demás fueron: cajeros de supermercado, médicos, enfermeros y enfermeras, personal sanitario y de limpieza, reponedores, camioneros, panade-

ros, policías,... la sanidad y la investigación entonces cobraron un lugar que nunca habían tenido. Éramos vulnerables, los hospitales públicos se quedaban pequeños, no había mascarillas, ni geles, ni alcohol, la gente se llevaba el papel higiénico como si el mundo fuera acabar.

-¿Por qué el papel, abuelo?

-Porque solo sabíamos imitar, imitábamos a los demás, nos dejábamos llevar por lo que nos contaban, nos creíamos las mentiras, habíamos perdido el sentido común y crítico, habíamos perdido la percepción de la realidad.

-Sigue abuelo... nunca me cansaré de escucharte.

-Fue nuestro despertar hijo, nos dimos cuenta de que sólo juntos teníamos el poder. De que la empatía y la unidad eran nuestra fuerza, aprendimos a pensar en el prójimo, a ser solidarios, a querer y a respetar a los nuestros, a nuestros vecinos, a pasar tiempo con ellos, aprendimos a levantar países, comunidades, a valorar el trabajo de los héroes, a que un abrazo y un beso nos llenaban de gordura. Que no teníamos que aparentar, porque hasta las luciérnagas iluminan la oscuridad.

-Menos mal abuelo, sino que habría sido de mí, de nosotros.

-Menos mal hijo.



# Opiniones sobre el confinamiento

**Autoría:** Alumnado Bastida Ikastola

**M.P.**

Estoy bastante aburrida por varias razones:

- No puedo estar con mis amigos
- No puedo salir de casa

Pero me he adaptado bastante rápido, es un poco más difícil trabajar desde casa que en el colegio y además los profesores no nos pueden explicar tan bien las cosas. También me está costando bastante trabajar porque no me va muy bien el wifi, ya que todo el pueblo está utilizando la red.

**A.V.**

Todo el mundo cuando les preguntamos qué tal el confinamiento, nos dicen:

- Bien, muy bien mejor de lo que me esperaba.

Pero yo no pienso así, yo creo que lo de estar en casa lo llevamos bien, pero, lo que no llevamos tan bien es lo de no poder estar con nuestra familia. Echo mucho de menos estar con mis abuelos, podernos besar, abrazar... Ellos lo llevan todavía peor, sobre todo mi abuelo que está malo, y por no podernos ver está empeorando bastante. Así que lo único que pido es que este maldito virus se pase cuanto antes para

que podamos volver a estar todos con nuestra familia y amigos. Y muchas gracias a todos los que cuidan de nuestra salud.

**O.O.**

Yo en casa estoy bien, pero echo de menos salir con mis amigos, hasta que esto no termine hay que estar en casa para no infectarse y que esto termine cuanto antes y podamos hacer lo de siempre.

Así que lo que hacemos en casa es jugar al tenis en una mini pista de mesa con dos maletas como si fuesen la red y ahí es donde hago deporte. Jugamos a juegos de mesa como trivial, monopoly, cartas... también manualidades con los materiales que encontramos en casa como vasos de plástico, pajitas, cartulina, papel, cinta aislante...

También hacemos postres como bizcocho de chocolate, palmeritas, croissants... y a las 20:00h salimos todos los días a aplaudir al balcón.

**P.D.**

Soy un estudiante de 6º de primaria en Bastida Ikastola. Respecto a la situación de cuarentena que estamos viviendo, no lo estoy llevando del todo mal, aunque sí que tiene algunas pegadas. Por ejemplo, cada vez que veo las noticias me entris-

tezco mucho, ya que, veo que mucha gente ha muerto a causa del coronavirus y además las calles de prácticamente todo el mundo están vacías. Respecto a la parte social, no lo llevo demasiado mal, aunque sí que me gustaría volver a ver a mis amigos/as. Respecto a la parte académica, me estoy adaptando bastante bien, aunque, reconozco que es mejor hacerlo en clase, ya que hacemos más, y podemos trabajar en grupos mejor. Sin nada más que decir. Adiós.

**M.P.**

Yo este confinamiento lo llevo bastante bien, aunque un poco aburrido, pero en el corazón siento que todo se va a arreglar, pero solo si nos quedamos en casa claro. Me alegro de tener jardín ya que así puedo salir un poco. Lo que hago para combatir el aburrimiento es lo siguiente: Leer jugar estar con tu familia ver películas y hacer deporte y jugar a juegos de mesa.

**A.S.**

Yo, siendo una niña de sexto de primaria, no ha cambiado mucho la forma de trabajar. En clase también trabajamos con ordenador, lo único que ahora lo de todo el día lo tengo hecho en 3 horas seguidas. El resto del día me aburro mucho, pero la parte buena es que si todos nos

quedamos en casa y hacemos cosas para divertirnos lo podemos pasar muy bien y disfrutarlo con tu familia.

 **N.R.**

Estoy muy aburrida encerrada en casa, ya que todos los días estoy haciendo lo mismo y me resulta muy repetitivo y aburrido, si al menos pudiéramos salir a dar un paseo... Se agradecería mucho. Yo creo que en el sentido académico estoy yendo bien, aunque a veces se me olvide meter los documentos en la carpeta.

Espero que se acabe pronto, tengo ganas de abrazar a todos mis seres queridos y amigos.

 **E. P.**

En casa estoy bien, pero echo de menos a los amigos y la ikastola porque en casa con los deberes me agobia mucho.

A veces estoy triste, porque no puedo salir y veo a mi perro mirando la calle, tiene patio grande, pero no le gusta, se siente encerrado.

Una cosa que me alegra es cuando

hago lengua, y no es por hacer la pelota, me parece divertido.

Lo único que deseo es que todo esto acabe, es muy triste saber que tanta gente se muere por este virus.

Nosotros para dar y darnos ánimos, aplaudimos a las ocho y hemos hecho una pancarta.

Mucha gente dice que se aburre en casa, pero con tantos nervios... Yo NO

 **I.S**

La verdad que estar en casa no es lo mismo que estar en nuestra Ikastola.

En casa me aburro más, ya que tampoco veo a mis amigos, tengo que optar por la opción de hablar por: WhatsApp, Gmail, video llamadas...

También, es muy aburrido estar en casa, sin poder salir.

Por suerte, tengo jardín y así (por lo menos) me da un poco el aire.

Espero que lo de estar encerrados en casa se acabe pronto.

 **E.A.**

Yo estoy muy contenta porque ahora hago cosas que no hacía antes y también porque tengo más tiempo para mí, pero como no puedo estar con la familia y amigos, también quiero decir que estoy un poco triste. Hacemos videoconferencias, pero no es lo mismo. Pero en general estoy contenta porque hago mucho deporte en el jardín y porque he construido una chabola de cartón y también hemos hecho un montón de cosas. Hemos empezado a hacer un puzzle de 1000 piezas y cuando terminemos con él, empezaremos con uno de 1500 piezas. También he aprendido a hacer punto en cruz, me lo ha enseñado mi madre.

Cuando volvamos a la ikastola se nos hará todo muy raro, tanto tiempo sin ver a los/as amigos/as, tal vez no sepa ni cómo hay que agarrar un lápiz.

En general estoy contenta, pero a la vez un poco triste.

# Personas mayores y confinamiento

 **Autoría:** Yolanda Jiménez Ibáñez - Servicio de Prevención del IFBS de Rioja Alavesa

Las personas mayores son las más vulnerables frente al nuevo coronavirus. Por ello, es muy importante tener en cuenta ciertas pautas para proteger su salud. Aquí te damos algunas ideas.

## 1. ACTUA CON PREVENCIÓN

Lávese las manos a menudo, con agua y jabón, al menos durante 20 segundos, hasta llegar a las muñecas. Hay que poner especial cuidado en las uñas. Evite tocarse la cara (ojos, nariz y boca). Mantenga la distancia de 2 metros con otras personas (cuando les lleven la comida a casa o cuando salga a comprar). Y siga las recomendaciones sanitarias vigentes.

## 2. INFORMATE

Infórmese en fuentes oficiales. Siga los consejos de los responsables de salud y autoridades sanitarias. Es suficiente con seguir las noticias por la televisión, radio o

prensa un par de veces al día, evitando estar pendiente todo el día de las noticias.

## 3. DISFRUTA

Hay que centrarse en el día a día, vivir el momento, buscar lo positivo, pensar que todo esto pasará. Haga cosas diferentes según el día de la semana. Dúchese y vístase a diario. Hay que priorizar las actividades que más le gusten, como leer, coser, hacer pasatiempos, cocinar, escuchar música, bailar, escribir, pintar, ver películas... Si tiene, salga a la terraza o al balcón. Es conveniente abrir las ventanas varias veces al día y tener contacto con el aire y el sol, necesario para producir vitamina D, es importante poder darse un paseo si es posible. Duerma las suficientes horas (8-9 horas). Tome la medicación habitual y haga los mismos controles en casa que haría normalmente.

## 4. REALICE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

Haga actividad física a diario e intente no pasar más de dos horas seguidas sentado. Camine por el pasillo y las habitaciones varias veces cada día. Asimismo, y durante el día, levántese de la silla cada hora y muévase un par de minutos. Es útil levantarse para cambiar el canal de la televisión en lugar de hacerlo con el mando, si es posible. Otra opción para moverse más es hacer estiramientos o ejercicios flexionando los tobillos y las rodillas, así como hacer una tabla de ejercicios físicos diarios sencillos para realizar en casa una vez al día.

## 5. MANTEN LA COMUNICACIÓN

Habla cada día con una o más personas de confianza. Es importante tener un teléfono fijo o móvil a

mano, encendido y cargado. Hable por teléfono o incluso haga videollamadas o mensajes cada día con seres queridos, de confianza, sobre las preocupaciones, las actividades que realiza, las recetas que prepara. Tenga a mano una lista con los

teléfonos del CAP, de los familiares, del taxi, etc. Si dispone de servicio de teleasistencia, tenga siempre el botón cerca. Pida que compren las cosas que necesite (comida, medicación, etc.) y que se las lleven a casa y las dejen en el rellano.

Si necesita ayuda puede ponerse en contacto con los Servicios Sociales de Base de su Ayuntamiento. Y ante cualquier emergencia, llame al 112.

# Duelo y coronavirus

**Autoría:** Yolanda Jiménez Ibáñez - Servicio de Prevención del IFBS de Rioja Alavesa

## ¿Cómo afrontar el duelo en estas situaciones?

Los expertos nos aconsejan:

Expresar libremente esos sentimientos de rabia, tristeza, miedo, enfado o bloqueo.

Es importante sentirse acompañado, no estar solos, "aunque sea por videoconferencia o redes sociales".

Planificar cómo se quiere honrar a ese ser querido, cómo darle un último adiós colectivo cuando termine el confinamiento, planear un homenaje.

También es importante "cuidarse, hacer ejercicio y comer sano porque nos va a ayudar a superarlo antes". Añaden además que es "importante solicitar apoyo psicológico".

## ¿Cómo explicar un fallecimiento a un niño?

*"El tema de la muerte no debe ser tabú en los niños y debemos ayudarles a despedirse"*

Hay que tener en cuenta que "no son adultos en miniatura" porque "tienen unas características psicológicas, emocionales y de desarrollo" que hay que tener en cuenta a la hora de afrontar el tema del fallecimiento de alguien cercano, y cómo debemos explicárselo.

Hay que adaptar nuestro lenguaje al suyo, y transmitirles confianza y seguridad. Que sepan que nos pueden preguntar cualquier duda. Tenemos que haberles explicado primero que han enfermado, no ocultándoles información, y luego "tendremos que elaborar un plan para que puedan despedirse a tra-

vés de algo simbólico, como un objeto o una carta". Y les tenemos que dar seguridad para que eviten las fantasías y los miedos que suelen provocar estas situaciones.

Teléfonos para el duelo y el impacto emocional por el coronavirus:

**Colegio de psicólogos de Alava** ofrece un teléfono gratuito de apoyo emocional. **Tfno. 631384965**, en horario de 10:00h a 20:00h, o por mail a **colegiopsicoalava@gmail.com**

**Asociación contra el Cáncer de Álava** ofrece un programa de apoyo psicológico gratuito en el **Tfno. 945 26 32 97**.

**IPACE S.L.** ha puesto en marcha un servicio de apoyo emocional exprés gratuito on-line de 20 minutos mandando un WhatsApp en el **Tfno. 663 861 152**.

## Buzón de sugerencias

¿Quieres colaborar escribiendo artículos en el Boletín "Convive Labastida"?

¿Tienes curiosidad por algún tema en concreto? Igual podemos investigar sobre ello...

¿Quieres proponer alguna iniciativa comunitaria?

👍 **Escríbenos al email [entretanto.jolasean@gmail.com](mailto:entretanto.jolasean@gmail.com) o al Tfno. 634408927 o WhatsApp.**

Colabora:

**araba álava**  
foru aldundia diputación foral

**Vital**

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Promueve:

Ayuntamiento  
de Labastida



Bastidako  
Udala

Herritar Partaidetza Mahaia  
Mesa de Participación Ciudadana

Edita y dinamiza:

