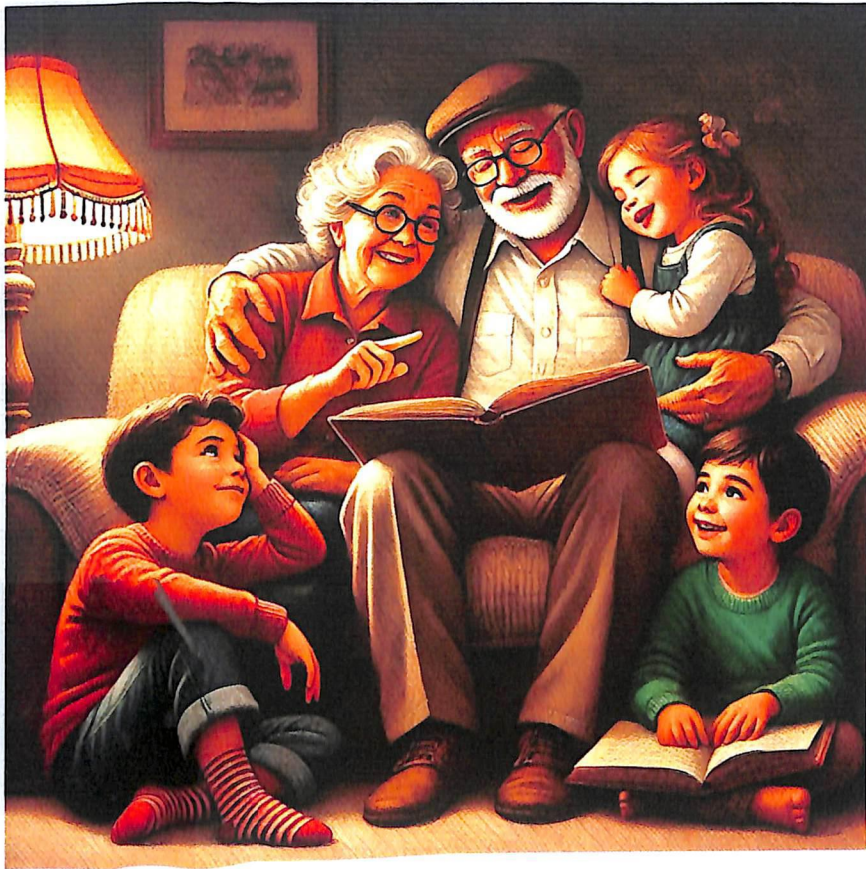


De mi corazón al tuyo



CAM HUARAL
2025



- Título original: De mi corazón al tuyo
- Edición: 1
- Autores: Abigail, la valiente
Bravo Fernández, Luz
Cáceres Aguilar, Maura Teodosia
Carrasco Felix, Sedonia
Carrillo Venegas, Gladys Pilar
Castañeda Costilla, Luis Alfredo
Chero Egoavil, Anita Elena
Cuellar Espinoza, Alberto
Pablo Paucar, Noemí Rosario
Rivas Cotrina, Leoncio Oscar
Romero Vda. de Escurra, Julia Sunilda
Rómulo, el músico
Salas Garay, Yolanda Delia
Una querida amiga
Villanueva Sandonas, Placida Flavia
Ypanaqué Garaya, Ana María
- Editor: Anell Elizabeth Vergara Medina
Urb. La Huaquilla Mz C. Lt. 13
- Impreso por: Anell Elizabeth Vergara Medina
Urb. La Huaquilla Mz C. Lt. 13
- Editado: Marzo, 2025
- Tiraje: 50
- Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-02503
- Taller: Literatura, lectura y escritura
- Encargada del taller: Psicóloga Anell Elizabeth Vergara Medina
- Institución: Centro del Adulto Mayor Huaral EsSalud
Red Prestacional Sabogal EsSalud
- Profesional responsable: Lic. Gloria Antonia Chavez Ayala



2025

CAM HUARAL

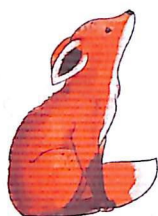
De mi corazón al tuyo



Prólogo

Si hemos tenido la oportunidad, recordaremos aquellas historias que nuestros abuelos nos contaron de niños con una voz tierna y cálida. Escuchar sus experiencias, sus sueños, sus consejos tienen un lugar especial en nuestros corazones. Este libro es para reconocer y agradecer a aquellas voces que hoy se unen para compartir a través de cuentos su conocimiento. Cada página que leerás a continuación, es el resultado de la creatividad y el talento de un grupo querido de adultos mayores, que a través de un taller de literatura, han encontrado las palabras para expresar sus emociones y más sinceros pensamientos de una forma diferente. Algunas historias te harán disfrutar, reír y sorprenderte, otras nos invitarán a la reflexión, reflejando la personalidad y esencia de quienes los escribieron. Solo necesitas leer con atención y notarás como cada cuento tiene un sello personal. Esta es una oportunidad única de acercarnos a nuestros adultos mayores para recordar lo valiosos que son en nuestra sociedad. Te invito a conocerlos más a través de este libro, que como indica su título, está hecho de su corazón para el tuyo.

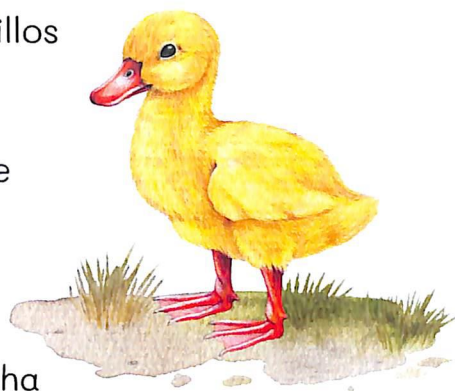
Vergara Medina, Anell Elizabeth
Psicóloga



Índice

Prólogo	5
Capibara triste	9
Loro hablador	11
Rucucho	12
Las cartas de mi familia	13
La llave de mi amor	14
Mi Navidad	15
Dulzura	16
Solo recuerdos	17
Los primeros "Cuatrollantas"	18
Los anillos	19
Peluza	20
El columpio en el parque	21
Angelito	22

El zorrillo en el monte	24
La familia en el campo	25
Mi compañero fiel	27
Historia de Panchita	28
Mi rincón	29
Amigos y sonrisas	30
Sobre patos amarillos	32
Daffy y Kira	33
El oso en el bosque	34
La gatita Min	35
Perico	36
Ruffo y la cucaracha	37
Un guiño, un susto	38
El Gato y el Pericote	40
La fuente	41
Las plantas nos alegran la vida	42
La lotería	43
Sofía y su diario	44



Recuerdos felices	45
Mi gato hablador	47
¡Dog Coffee!	49
Mi mascota codorniz	51
Lindas chicas, esas muchachas	53



Capibara triste

Salir a la calle y pasar delante de muchas tiendas que exhiben juguetes es algo común. Pero últimamente, hay un protagonista indiscutible en las vitrinas: el capibara. Los hay de todos los tamaños, y son los preferidos de los niños.



Ellos lucen capibaras en las muñecas, en la cabeza, en los brazos... ¡simplemente los adoran! Este simpático roedor de mediano tamaño ha invadido los escaparates de todas partes.

Pero no es así en algunos lugares de Sudamérica. Durante un viaje a Bogotá, visitamos un restaurante en las afueras de la capital colombiana. En el menú, ofrecían distintos tipos de carne asada: res, cerdo, aves... y ¡oh, sorpresa! ¡Capibara!



No podíamos creerlo hasta que, en una jaula cercana, vimos a varios de la especie. Sus tiernas caritas parecían decirnos: *por favor, no nos coman.*

Está de más decir que salimos del lugar casi corriendo.

Sobre usos y costumbres no nos debemos sorprender... aunque a veces es inevitable.

Carrillo Venegas, Gladys Pilar

Loro hablador

Daniel era un caballero que disfrutaba pasear por la ciudad y de bosque en bosque. En uno de sus recorridos, llegó a un zoológico y, al alzar la vista, observó a un loro muy vistoso y colorido posado en la cima de un árbol. Fascinado, levantó la cabeza y le dijo:

—Loro, ¿puedes bajar para hablar un rato?

El loro agitó sus alas y descendió hasta el suelo. Con una pequeña reverencia, respondió:

—Buen señor, ¿en qué puedo servirle?

Daniel sonrió y le dijo:

—Quisiera llevarte al jardín de mi casa para que alegres a mis hijos.

El loro aceptó con entusiasmo y, al llegar a su nuevo hogar, le pusieron por nombre Danielito. El caballero preparó un rincón especial para él, con postes altos y ramas donde pudiera posarse. Desde lo alto, Danielito alegraba a los niños con su canto y frases divertidas, llenando el jardín de risas y alegría.

Daniel, quedó muy contento con su nuevo amigo, lo cuidaba con esmero y le daba su alimento cada día. Así, ambos quedaron felices: el loro con su nuevo hogar y el caballero con la dicha que trajo a su familia.

Rivas Cotrina, Leoncio Oscar



Rucucho



¡Hola! Me llamo Rucucho. Soy un perrito de color dorado, tostadito, como habas. Me encanta jugar con mis pelotitas de trapo y también con vasos y botellas, ¡son muy divertidos! Mi dueño es el señor Alberto, un hombre bueno que siempre juega conmigo. Pero un día

me escapé y me perdí. Caminé por las calles sin saber a dónde ir hasta que una persona amable me encontró y me llevó a su casa. Se llamaba Pilar.

Aunque me cuidó con cariño, yo no me acostumbraba a estar lejos de mi hogar. Extrañaba a mi dueño. Entonces, un día, el señor Alberto salió a buscarme... ¡y me encontró! Pilar, al ver cuánto nos queríamos, me devolvió con él.

Cuando volví a casa, estaba feliz y juguetón otra vez. Busqué mi pelotita para jugar, pero primero, tenía mucha hambre. El señor Alberto me dio mi comida favorita: Ricocan con pollo y mi agüita fresca.

Después de cenar, busqué mi camita redonda, perfecta para mí. Me acomodé, cerré los ojitos y me preparé para dormir.

Bueno, eso es todo por hoy. ¡Buenas noches!

Las cartas de mi familia

Estaba en casa buscando un libro que hacía tiempo no veía. Subí al ático, donde el polvo y las telarañas cubrían cada rincón. Hacía mucho que nadie entraba allí. Me daba un poco de miedo, pero realmente necesitaba encontrar ese libro.

Revisé entre cajas de ropa vieja, platos que nunca usamos y otros objetos olvidados. Justo cuando estaba a punto de rendirme, algo llamó mi atención en el fondo de un baúl. Era un paquete de cartas, cuidadosamente envuelto con un delicado lazo rojo.

La curiosidad me ganó. Tomé una de las cartas y la abrí. No tenía un destinatario en específico, lo que me pareció extraño. Entonces, leí la primera línea: "Para mi querido nieto".

Mi corazón dio un vuelco. Ese nieto... era yo.

Con manos temblorosas, seguí leyendo:

"Algún día, espero que encuentres estas cartas. Las escribí pensando que no podría llegar a conocerte más que unos pocos años, pero quiero que tú sí puedas saber de mí. En estas cartas, te cuento mis recuerdos contigo desde que eras un bebé y algunas historias de nuestra familia que te harán sonreír."

Me quedé en silencio, sosteniendo aquellas palabras que el tiempo había guardado para mí.

Una querida amiga



La llave de mi amor

La llave de mi amor se abrió cuando aún estudiaba en el colegio. Fue un sentimiento que nació poco a poco, en medio de conversaciones sobre las lecciones que nos enseñaban los maestros.



Él siempre tenía detalles conmigo, como comprarme las golosinas que más nos gustaban. Entre risas y charlas, nuestra amistad se transformó en algo más profundo, y con el tiempo, formamos una hermosa familia.

Tuvimos dos maravillosos hijos, Lidia y Tommy, quienes llenaron nuestro hogar de alegría.

Y así, con cada día compartido, comprendí que la llave de mi corazón nunca se cerró, porque su amor siempre la mantuvo abierta.

Pablo Paucar, Noemí Rosario

Mi Navidad

Navidad es un día especial, nos reunimos todas las familias para celebrar juntos. Los niños nos visitan con ilusión, mientras nosotros envolvemos los regalos con cariño. En la cocina, preparamos la cena: un rico pollo al horno, el chocolate caliente y todo lo que hace especial esta noche.

A las doce, nos sentamos alrededor de la mesa. La mamá dice unas palabras a los presentes, les agradece por su compañía, los invita a degustar con cariño. Cada uno de nosotros utiliza un polito navideño. ¡Felices disfrutamos la cena!

Pero mi tradición favorita es que mi lindo nieto se viste de Papá Noel. Se llena de felicidad en su traje rojo, y con una gran sonrisa, reparte los regalos a cada uno de nosotros. Él es feliz siendo

Papá Noel. Su alegría ilumina la noche y nos llena el corazón. Esa es mi Navidad, la que más amo y agradezco.

Carrasco Felix, Sedonia



Dulzura



Soy Dulzura, un pequeño pajarito que se sentía muy solo. Me caí del árbol y mi patita se quebró. No podía caminar ni volar, y mi alita estaba herida.

Pero entonces, una niña llamada Luz me encontró. Con mucho amor, me cuidó y me curó. Gracias a ella, ahora soy feliz. He vuelto a volar de árbol en árbol y mi canto alegra el día.

Luz me quiere mucho, me alimenta y estoy feliz de vivir con ella, no quiero separarme porque a su lado encontré un hogar.

Soy un pajarito llamado Dulzura y entono bonitas melodías. Luz está feliz y yo también.

Bravo Fernandez, Luz

Solo recuerdos

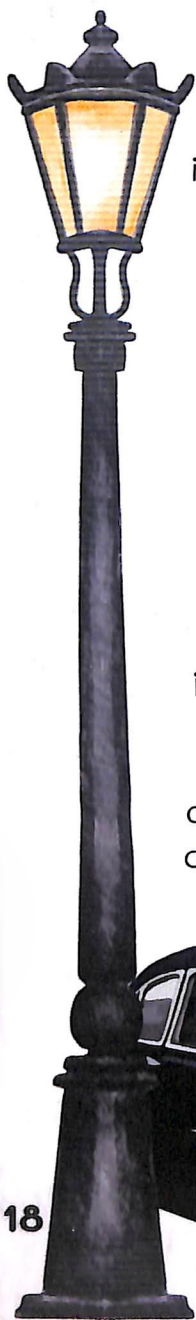
Al ver una montaña expuesta
en un restaurante campestre,
me pareció regresar al pasado
y verlo a Él, mi abuelo,
ensillando su caballo
favorito, trasladándose
silencioso por el
campo, llegar al
lugar de los
sembríos y conversar
con los trabajadores.



La montaña, el caballo y el sombrero, indispensables
en el campo. Los juegos, los árboles y las frutas
desfilan ante mis ojos como si estuviera allí en medio
del verdor y las gráciles aves. Unas lágrimas
recorrieron mis mejillas que sequé con premura
volviendo a la realidad.

Mi abuelo voló alto, tan alto que me queda por
siempre, el recuerdo del golpe con el sombrero que
nos daba cuando los travesuras se excedían.

Los primeros “Cuatrollantas”



¡Qué tiempos aquellos en que las calles de mi pueblo lucían limpias, marcadas solo invisiblemente por las pisadas de los peatones que iban o venían del trabajo al mercado, sin más ruidos que el *toc, toc* de los tacones de las damas y amas de casa! Ellas iban, durante el día o en la noche, a casa de la vecina que tenía un radio receptor para escuchar la novela “*El Derecho de nacer*” y cómo se alegraba el día cuando el señor que tenía su elegante auto Ford del año 1900 ¡*RUM!* encendía a manizuelazo limpio, su consentido “*cuatrollantas*”.

¡Qué bonito se desplazaba por las calles de mi pueblo el auto del señor Gutierrez, del Sr. Vértiz o de la Fuente, despertando la admiración de grandes y chicos, algunos de los cuales corrían saltando tras los citados lujosos enllantados!

***Castañeda Costilla, Luis
Alfredo***

Los anillos

Los anillos me recuerdan al primer amor de mi vida. Mi esposo me regaló el primer anillo como enamorados.

Lo conocí a los 15 años y a los 20 años me casé con él. Me regaló los aros de matrimonio.



Viví con él 35 años de casada hasta que Dios lo llamó a su eterna vida para gozar de su reino.

Bonitos recuerdos tengo de él. Vivíamos felices con mis dos hijos y mi nieto. Él los adoraba.

Su nombre era Rafael.



*Romero Vda De Ecurra, Julia
Sunilda*

Peluza

¡Hola! Me llamo Peluza y tengo un añito de edad. Mi pelaje es blanco como la nieve, suave y esponjoso. Soy muy juguetón y me encanta correr detrás de mi pelota.

Mi dueño se llama Rafael. Él tiene 35 años y me cuida con mucho amor. Siempre me abraza y me deja dormir con él, aunque también tengo mi propia camita. Lo que más disfruto es jugar a su lado.



Durante el día, me gusta estar en la sala viendo televisión. Mi canal favorito es el de animales, me divierte mucho ver a otros gatitos y perritos haciendo travesuras.

Pero no todo el tiempo estoy en casa. A veces salgo a pasear y visitar las calles de Huaral, buscando una gatita linda para mí.

Un día, en uno de mis paseos, encontré a Mariposita, una gatita bella y alegre. Nos hicimos buenos amigos. Jugamos juntos, correteamos por los jardines y compartimos muchas aventuras.

Y así, feliz y acompañado, sigue mi historia.

Pablo Paucar, Noemi Rosario

El columpio en el parque

Yesica era una niña que adoraba los columpios. Se sentía libre al impulsarse cada vez más alto, como si pudiera volar. A veces, lo hacía a escondidas, trepando incluso entre los palos.

De adolescente, Yesica se volvió tímida, pero cada vez que veía un columpio, no podía resistirse. Se iba al parque y reía con sus amigas. Ya de mayor siempre que ve un columpio, siente que ella misma es.

Guarda dentro de su corazón las escapadas que se daba. Un sabor alegre deja atrás la tristeza de la niña enjaulada. Ya lo superó. Ahora que esa jaula ya no existe, se siente feliz y ve un cambio. Y ahí va, ¡arriba siempre!



Chero Egoavil, Anita Elena

Angelito



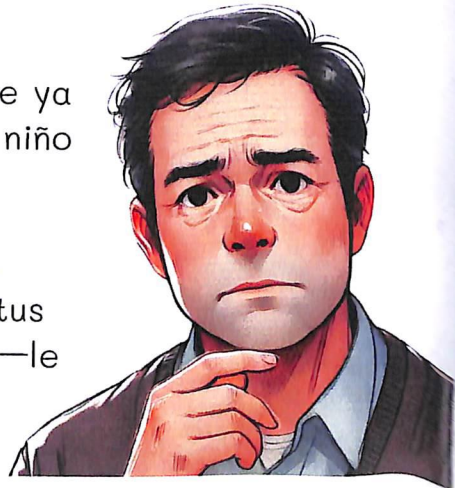
Angelito era un niño alegre y juguetón al que le encantaba ir a la playa. Un día, mientras jugaba solo en la arena, encontró unos muymuys, un cangrejo y vio algunos pececitos. Se bañó en el mar, nadó un rato y luego descansó bajo el sol.

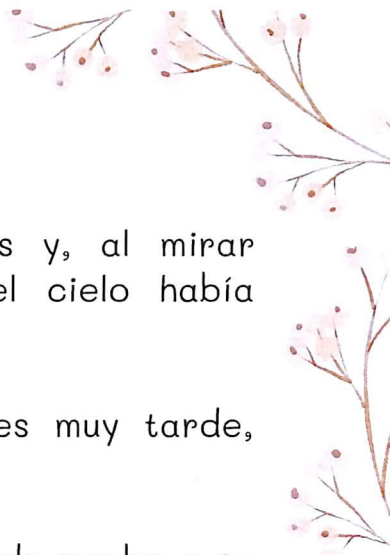
Cuando despertó, quiso comer un helado de chocolate. Se lo

compró al heladero de siempre, el señor Enrique, un hombre de 30 años que veía a Angelito jugar en la playa con frecuencia.

Pero ese día, Enrique notó que ya estaba oscureciendo y el niño parecía no querer irse.

—Ve pronto a casa, Angelito, porque el sol ya se esconde y tus padres pueden preocuparse —le sonrió Enrique.





Angelito abrió los ojos muy grandes y, al mirar alrededor, se dio cuenta de que el cielo había cambiado de color.

—¡Tiene razón, señor Enrique! ¡Ya es muy tarde, tengo que irme a casa!

Sin perder ni un segundo, salió corriendo rumbo a su hogar.

Carrasco Felix, Sedonia

El zorrillo en el monte

El zorrillo levantó la mirada y vio un árbol muy alto. Quería subir, trepar hasta la copa, pero tenía mucha hambre y casi no le quedaban fuerzas. Hacía tres días que no comía, y su pancita ya le gruñía pidiéndole comida.

Aun así, no se rindió porque era un zorrillo muy valiente. Caminó y caminó con sus patitas cansadas hasta que, en el camino, encontró a un señor. El zorrillo, con sus ojitos brillantes de hambre, pensó en pedirle una gallina, pero tenía tanta, tanta hambre que no pudo resistir más y se la llevó corriendo.

Cuando estuvo lejos, se comió la gallina con mucha alegría. Luego, con la pancita llena y el corazón contento, se adentró en la selva, buscó un lugar cómodo bajo un árbol y se echó a dormir, soñando con más aventuras.



Una querida amiga

La familia en el campo

Era una familia conformada por Francisco, el padre; Alicia, la madre; y sus tres hijas: Erika, la adolescente; Betty, la mediana; y Rosita, la más pequeña.



Vivían en el campo, rodeados de árboles, cerros y flores, con una bonita casa al fondo. En la foto familiar, todos parecían felices y sonrientes, como si la armonía reinara en su hogar.

Pero, la realidad era diferente. Francisco era un hombre autoritario, mientras que Alicia, aunque alegre y amorosa con sus hijas, tendía a ser sobreprotectora. Cuando Erika recibía invitaciones a fiestas, su madre las escondía y, en las pocas ocasiones en que le permitía asistir, la acompañaba sin dejarla sola ni un instante.

Betty y Rosita, se quedaban en casa al cuidado de Erika, por ser la mayor. Tanto Francisco como Alicia trabajaban y llegaban muy tarde a casa a dormir. Siempre era así.

En la fotografía todos sonríen, pero a sus hijos les faltaba el verdadero calor familiar. Tenían todo en lo material, pero aún así no se sentían bien. A pesar de ello, sabían que sus padres eran sus padres y no se sentían con derecho a juzgarlos.

Chero Egoavil, Anita Elena

Mi compañero fiel



Mi perrito Bobby se perdió. Lo busqué por todas partes, llorando, hasta que por fin lo encontré. Estaba muy triste, flaco y hambriento.

Lo llevé a casa, lo abrigué porque tenía frío y le di de comer. Desde ese día, nunca más se separó de mí. Me acompaña a todos lados. Todas las mañanas, a las seis en punto, vamos juntos al parque. Le encanta correr y jugar. Es muy inteligente y juguetón, pero también es valiente: siempre me defiende de los demás.

Es mi compañero fiel, lo quiero muchísimo. Si algún día se va, lo extrañaré mucho y me sentiré muy triste y sola...

Abigail, la valiente

Historia de Panchita

Conocí a una jovencita que tenía todas las comodidades que podía desear en casa. No tenía mamá, pero vivía con su tía y ella la cuidaba.

Un día, se enamoró de un joven mayor. Sin embargo, la familia no veía con buenos ojos esa relación y le pusieron muchas trabas.

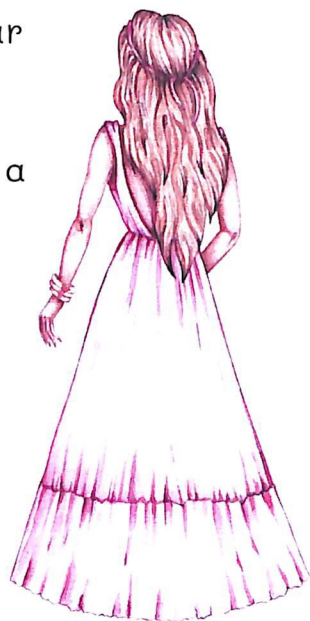
Él, decidido, se la llevó a vivir a la sierra con su familia. Pero al poco tiempo, se marchó lejos y la dejó ahí, sola.

La muchacha sufrió mucho, pero no tenía opción, debía hacer lo que le pedían. Aprendió a ordeñar vacas, hacer queso y llevar el ganado a pastar.

Luego regresaba a casa para cocinar para la familia con la que vivía.

Cada noche, antes de dormir, recordaba lo mal que había tratado a sus tíos y primos.

Ahora, ya adulta, aconseja a sus familiares y amigos a ser agradecidos y a valorar lo que tienen, aunque sea poco.



Cáceres, Maura

Mi rincón

En mi niñez, ¡Oh!, a mis 9 años de edad, nos habíamos cambiado de casa a una que mi padre había construido de adobes junto a los trabajadores de la fábrica de velas “La Misionera” de mi tierra, San Pedro de Flores.

Estaba ubicada al medio de la alameda de la entrada sur, que venía de Trujillo que era poblado de enormes filas de ficus y remataban en el Puente Arco, un hermoso lugar.

En realidad, me encontraba desubicado, tratando de escoger un lugar para hacer mis “tareas”. ¡Y Lo encontré!

Una esquina de mi sala la adecué con marcos de madera triplay, colocados unos contra otros y asegurados con solo dos clavitos en la pared, más dos “gaveros” (moldes), que habían sido usadas para dar forma a los adobes, como estantes para mis libros y cuadernos. Allí me instalaba a “juguetear” dibujitos, sin que nadie me molestara.



Los amigos, niños, vecinos y mi hermanito jugaban al fútbol entre los ficus y solo me interrumpían cuando faltaba alguien para completar algún equipo. Entonces, tocaban la puerta y... ¡a jugar!

Amigos y sonrisas

Una mañana no muy lejana ingresé al aula y no vi a los alborotados niños de otros días, sino a un grupo al parecer asustado, como si esperaran que sucediera algo inesperado y no muy agradable.

—¡Buenos días, queridos niños!

—saludé.

Solo una o dos voces respondieron. El resto miraba...

¿al vacío? No lo sé.

—¡Holaaa! —repetí.

Arturito, con sus enormes ojos, me miró y respondió en voz baja:

—Buenos días, Miss...

—¿Qué sucede, chicos? ¿Por qué tanto silencio?

—¿Es verdad lo que nos ha dicho la directora? —preguntó Miriam.

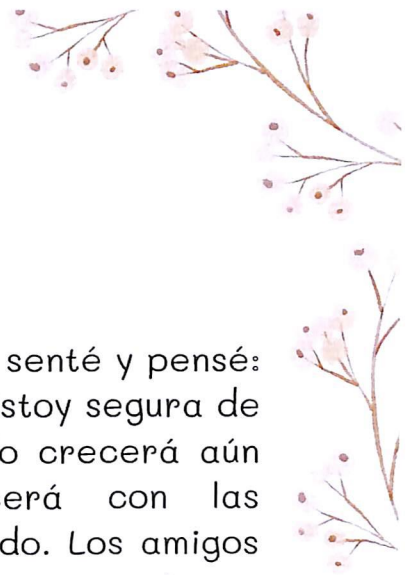
—¿Qué les ha dicho?

—Que nos van a separar y nos llevarán a otras aulas

—respondió Miriam.

—Voy a conversar con la directora y trataremos de evitar esos cambios.





—¡Yeeeh! —gritaron al unísono.
Volvió la alegría.

Después de que salieran del aula, me senté y pensé: “Qué hermoso grupo se ha formado. Estoy segura de que esta amistad que han construido crecerá aún más con los años. Se fortalecerá con las experiencias que todavía no han vivido. Los amigos son regalos que el Señor, pone en nuestro camino; a nosotros nos toca conservarlos. Estoy segura que de este grupo saldrán profesionales. Tal vez, algunas parejas, pero, sobre todo, buenas personas.”

Sé que para mí se acortan las distancias y el tiempo, pero disfruto moldeando, aunque sea un poquito, a estos niños que hoy me toca guiar.

¡Bravo, chicos, me hacen muy feliz!

***Carrillo Venegas, Gladys
Pilar***

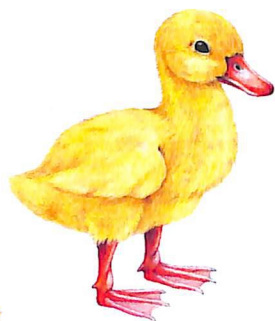


Sobre patos amarillos

Los patos amarillos nos transmiten alegría, unión y armonía entre los seres humanos.

En el presente caso, me recuerdan a los momentos felices compartidos en una reunión familiar y amical: celebraciones de cumpleaños, paseos campestres y encuentros en diferentes fechas. También, hemos pasado momentos alegres durante las actividades programadas en el CAM Huaral. Recuerdos agradables con las amistades, tanto de las damas como de los caballeros de la actual generación. Participamos en diversos talleres, compartiendo diferentes actividades en armonía y transmitiendo ideas positivas; asistimos a las reuniones y los paseos organizados.

En el presente año, deseo que consolidemos aún más nuestra amistad en el CAM.



Rivas Cotrina, Leoncio Oscar

Daffy y Kira

El primer perrito que llegó a mi casa fue por mi nieta. Ella soñaba con tener una mascota, un perrito. Yo, en cambio, nunca había querido animales en casa. Me bastaba con verlos de lejos. Pero entonces llegó Daffy... y me robó el corazón.

Era un perrito muy delicado estábamos siempre con el veterinario. Me decían que esa raza era muy delicada. Hace dos años que nos dejó, y toda la familia lo sintió, pero sobre todo mi nieta.

Ahora tengo a mi Kira, que es mi compañía de cada día. Es muy cariñosa, obediente y limpia. La quiero mucho. Yo la baño, le doy de comer y la saco a pasear.



Daffy, en cambio, era juguetón y travieso. Su pelaje era marrón oscuro. Cuando llegó era chiquito, pero con el paso del tiempo creció y se fue arrugando todo su cuerpecito. Todos le tenían miedo cuando lo sacaba a la calle, pero era dócil. Recuerdo bellos momentos que pasamos con él y mi nieta, todo era felicidad con él.

Romero Vda De Ecurra, Julia Sunilda

El oso en el bosque



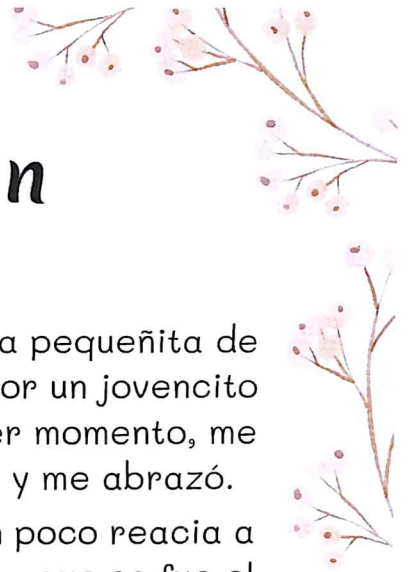
En el bosque, un osito luce pensativo. Está sentado junto a un árbol, rodeado de flores hermosas. Su mirada parece triste, como si estuviera esperando a alguien.

Tal vez aguarda a su familia, porque es pequeñito, o quizá está atento a su mamá y sus hermanas, vigilándolas de lejos. Pero ahora mismo, está entretenido mirando una mariposa de colores que revolotea cerca.

Es un osito curioso, un observador de los bellos campos.

Pablo Paucar, Noemi Rosario

La gatita Min



Hola, soy Min, una gatita pequeñita de un mes. Fui acogida por un jovencito que, desde el primer momento, me cargó, me acarició y me abrazó.

Al principio, estaba un poco reacia a aceptar su cariño hasta que se fue el temor y comencé a seguirlo a todas partes. Ahora él me cuida, me da de comer y me enseñó a usar mi caja de arena.

También, me mostró donde debía dormir, aunque a mí me gusta mucho acurrucarme con él. Cuando puedo, amanezco con él. Está al tanto de mis vacunas y de mis baños, que no siempre me gustan. Cuando me hace jugar con la pelota, no paro hasta cansarlo.

También, lo espero cuando regresa de trabajar. Ahora que ya tengo dos años con él. Es lo mejor que me ha pasado. Lo quiero mucho.

Perico

Había una vez un lorito muy especial. Era amarillito, con un piquito rojito y ojitos negros llenos de curiosidad. Su nombre era Perico.

Perico hablaba mucho cuando le dábamos vino... solo un poquito, claro está. Sus frases favoritas eran:

—¡Calo, Calo! ¡Viene ratero!

También repetía nuestros nombres todos los días:

—¡Juan, Felipe, Mario!

Por momentos, silbaba. Lo descubrimos cuando nuestro tío Lorenzo llegó a casa silbando. Perico giró su cabecita y escuchó atentamente. Después de unos minutos, volvió a entonar el silbido del tío Lorenzo. ¡Lo repitió igualito!

Un día lo vimos inmóvil, mirando fijamente el suelo. No se movía ni un poquito. Estuvo mucho rato en la misma posición. Cuando nos acercamos a ver, me encontré con algo espantoso. El insecto más pequeño y feo que puede haber... ¡una cucaracha! Y de pronto...

—¡Ahí está! ¡Calo, Calo! ¡La cucaracha!



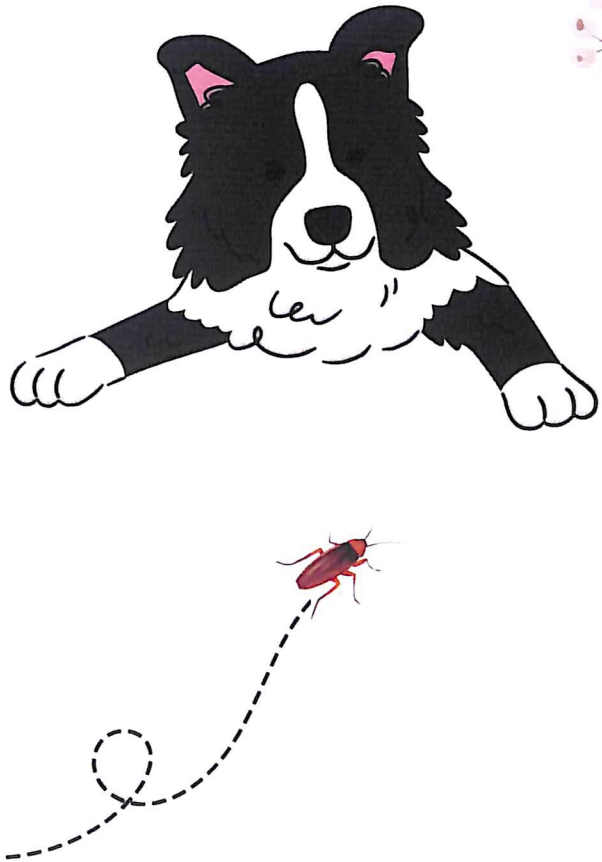
***Carrasco Felix, Sedonia
Villanueva Sandonas, Placida Flavia***

Ruffo y la cucaracha

Mi Ruffo es cariñoso, alegre y parece que me entiende mejor que nadie. En casa es muy limpio y sabe exactamente cuál es su lugar.

Pero cuando subimos al parque, ¡es otra historia! Corre sin parar, lleno de emoción. Y si se encuentra con una cucaracha, juega con ella hasta cansarse. Eso sí, nunca se la come... yo creo que sus antenas lo ponen un poco nervioso.

Adoro a mi Ruffo.



Un guiño, un susto

Carmen, sorprendida, salió corriendo de la sala. Subió al segundo piso, presurosa y agitada, en busca de su mamá.

—¡Mamá, mamá! ¡Abajo! ¡La pintura! ¡Un ojo!

—¡Carmen, más despacio! No te entiendo. ¿De qué hablas?

Carmen respiró hondo, aclaró la garganta y, aún temblorosa, le dijo:

—Abajo, en la sala...
el retrato del abuelo
me guiñó un ojo.

—No puede ser,
Carmen. Sabes que
tu abuelo falleció
hace mucho.

—Pero, mamá, yo lo
vi.

La mamá sin hacerle
mucho caso, la envió
a su cuarto. Pero
Carmen intranquila
regresó a la sala y
miró de nuevo la
pintura.



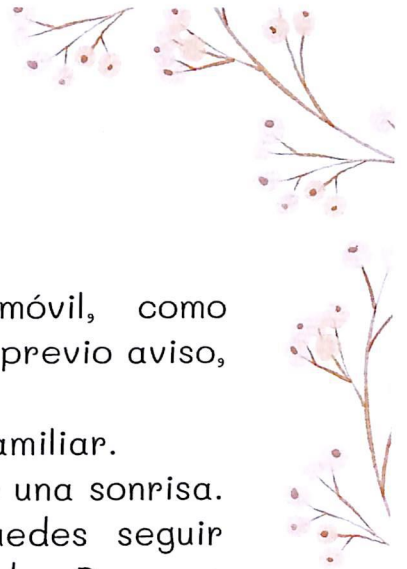
El retrato del abuelo seguía inmóvil, como cualquier otro cuadro. Hasta que, sin previo aviso, el rostro querido giró y le sonrió.

Carmen, sintió una sensación dulce y familiar.

—¡Abuelito, te extraño! - susurró con una sonrisa. Me gusta verte así. Si quieres, puedes seguir guiñándome el ojo de vez en cuando. Pero no hables, ¿sí? Porque entonces sí que me asustaría.

Carrasco Felix, Sedonia

Villanueva Sandonas, Placida Flavia



El Gato y el Pericote

Una tarde, en el campo, un gato se encontró con un pericote.

El gato maulló, y el pequeño pericote, asustado, emprendió su escape. Pero el gato, ágil y veloz, lo alcanzó rápidamente. El gato, dándole el alcance, abrió muy grande su boca, listo para devorarlo.



El pericote temblaba de miedo y se llenaba de tristeza.

De pronto, el gato se detuvo. Ver esos ojitos asustados y con lágrimas lo hizo arrepentirse.

En lugar de atacar, sonrió y movió la cola con alegría.

Así, el gato y el pericote, decidieron ser amigos para pasar un momento de alegría.

Rivas Cotrina, Leoncio Oscar

La fuente



Mi deseo era saber qué significaba el nuevo letrero en la fuente del parque. Ese que decía: “Pide un deseo y paga el precio”.

—¿Por qué habría que pagar un precio?

—me preguntaba una y otra vez.



Al principio, creí que quizás se trataba de cuidar el jardín y las flores. No era el único con dudas.

El jardinero del parque también se hizo la misma pregunta y, constantemente, empezó a pedir deseos. Día tras días, deseo tras deseo. Hasta que, un día, lo descubrió...

Rómulo, el músico

Las plantas nos alegran la vida

Cuando riego mis plantas, siempre les hablo. Les digo: “¡Buenos días, mis lindas plantitas! Regándolas, se pondrán hermosas. Tomen su agüita para que despierten”. Y me río, porque sé que me entienden.

Ustedes son mi alegría. Las quiero mucho, por eso las abono y las riego, para que siempre se mantengan vivas. Soy feliz mirándolas una por una y limpiando sus hojitas con cariño.



Mi planta favorita, a la que quiero tanto, la conozco como velo de novia. Tiene flores blancas y delicadas, como pequeños copitos de nube.

**Romero Vda De Ecurra, Julia
Sunilda**

La lotería

Si tuviera la suerte de ser el ganador de la lotería, sería maravilloso. Haría lo siguiente:

—Me haría un chequeo médico completo junto a mis familiares más cercanos, para vivir felices durante muchos años en armonía.

—Adquiriría una casa amplia y cómoda, con todos los servicios necesarios.

—Emprendería viajes de relaxo a ciudades de nuestro Perú profundo y a países del extranjero con hermosos paisajes.

—Abriría una cuenta de ahorros a plazos fijos en entidades bancarias o cajas de ahorro para emplearlas en casos de emergencia.

¡Eso es lo que haría!



Rivas Cotrina, Leoncio Oscar

Sofía y su diario

Sofía tenía un diario que nunca había abierto, pero que ya estaba escrito. Al revisar sus páginas, reconoció la letra de su abuela. Cuando leyó detenidamente el diario, descubrió que se trataba de una lista de consejos llenos de amor.



Su abuela le recordaba:

- Sé una niña educada
- Quiérete mucho porque eres una niña valiosa
- Respeta a tus padres y compléndelos cuando se equivoquen
- Estudia mucho y esfuérazate para salir adelante

Sofía se emocionó al leer las palabras de su ángel del cielo. Ella estaba contenta y prometió cumplirlo todo, todo. Cerró su diario con cuidado y decidió guardarlo muy bien.

Pablo Paucar, Noemi Rosario

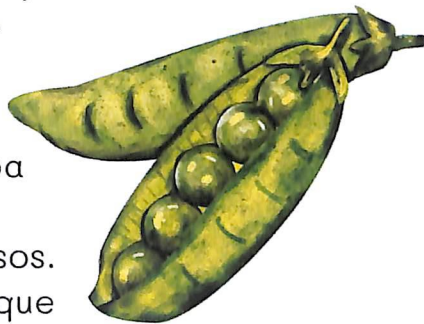
Recuerdos felices



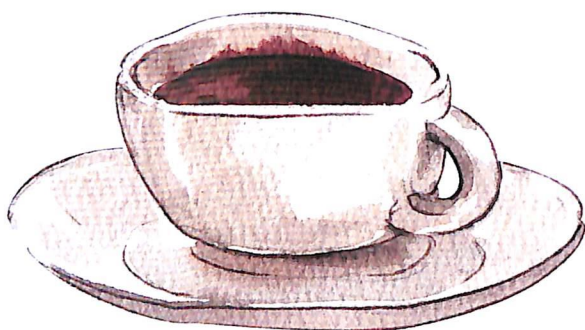
Recuerdos felices... como cuando, en mi huerta familiar, había una plantación de unos 150 m² de cafetos que producían gran cantidad de frutos rojizos. A veces lográbamos arrancar algunos para chupar el dulcísimo jugo que poseían.

Era un juego para nosotros y nuestros hermanos pequeños. Después, dejábamos las pepas duras secándose al sol, luego, las tostaban, las molían y mi mamá prepara el café pasado, sabroso como ninguno. Teníamos café "Pa todo el año".

Pero a la vecina de al lado, la veíamos a veces tostar alverjas, trigo y quien sabe qué otra cosa, los molía y también los pasaba como café. Y la verdad, también quedaban sabrosos. Gracias, señora Martha, que tanto nos quería.



La gente dice: “El tiempo pasa...” Y qué cierto es. Cuando fui mayor y trabajaba en Tembladera, por las noches íbamos a Jaén. Allí preparaban un café pasado sabrosísimo, que me hacía recordar aquellos tiempos de niño.



Castañeda Costilla, Luis Alfredo

Mi gato hablador

A Julia siempre le pasaban cosas raras, pero que un gato le hablara mientras tomaba su café superaba cualquier otra experiencia. “Debo estar soñando”, se dijo a sí misma.

Sin embargo, su gato se acercó a sus pies y empezó a acariciarla con su cabeza y su cola, mientras decía:



—He visto que has quedado sola. Tu esposo ya no está en este mundo y tus dos hijos crecieron y se fueron lejos con sus familias. El poder que se me ha dado, de hablar solo con una persona, es para ti. A partir de ahora cuando quieras hablar conmigo de cualquier tema, puedes hacerlo, yo estoy aquí para escucharte, comprenderte y acompañarte.

Julia, terminando sus últimos sorbos de café, pensó: *“¡Al fin llegó mi suerte! Voy a llevar a mi gato al concurso de talentos y ganaré el millón de soles. Podré irme a pasear por todo el mundo y comprarme los vestidos finos que siempre he deseado y nunca pude tener”*.

—Vamos a dar un paseo— dijo Julia a su gato. Te pondrás esta corbata michi roja y estas gafas oscuras.

El día del concurso, Julia y su gato fueron presentados ante el público. El minino, se impresionó mucho al ver a tantas personas en un solo lugar mirándolo fijamente, que se quedó inmóvil sin poder decir una sola palabra...



Ypanaqué Garay, Ana María

¡Dog coffee!

Esa mañana, al despertar, se dio cuenta de que su perro había aprendido a hacer café... ¡y lo hacía mejor que él!

—¡Ey, Titán! ¿Tú puedes hacer café? ¿Cómo fue? Cuéntame.

—Una mañana te quedaste dormido, pues el día anterior habías estado de parranda, y como sé que cuando eso sucede tomas un café muy fuerte...

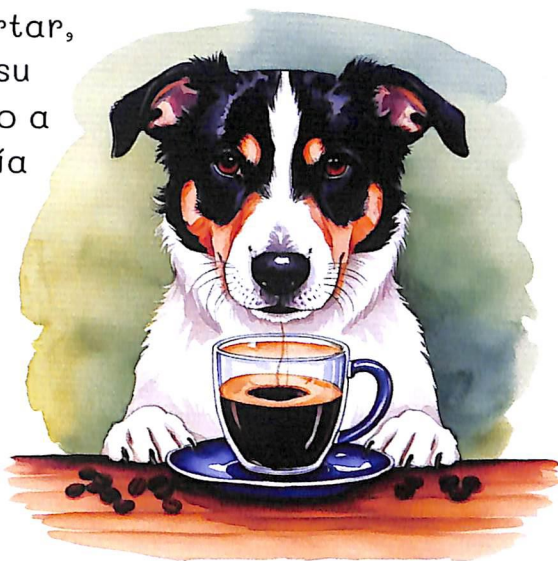
—¿Y cómo lo hiciste?

—Soy muy observador. Te he visto mientras lo hacías, seguí todos tus pasos... ¡y me salió bien!

—Eso dices

—Sí. Está en su punto. ¡Delicioso, diría yo!

Esa mañana, en el trabajo, no podía concentrarse. Que un perro prepare café es bastante extraño, diferente, sorprendente. Pensó y pensó hasta que, ¡Zas! una idea iluminó su mente:



“¿Y si emprendo con una cafetería donde “Titán” sea el especialista? Claro así será.”

Pasó un mes, dos... y la idea prosperaba.

Por fin, llegó el día de la apertura. Al principio, el público no podía creer lo que veía.



—¿Un perro preparando
café?

Se corrió la voz hasta que
un día, llegó la prensa de
la TV.

Entrevistas, degustación
y, por supuesto, esta
publicidad inesperada
fue el detonante para
el éxito total de la
cafetería “Dog
Coffee”.

***Carrillo Venegas, Gladys
Pilar***

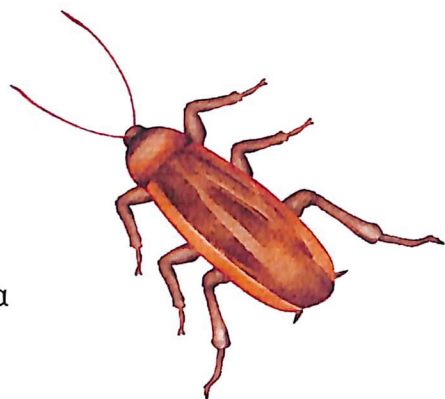
Mi mascota codorniz

Había llegado el día de vacaciones en familia. Papá les recordaba que en una hora llegaría el taxi a recoger a todos rumbo al aeropuerto. Mamá se acercó a cada uno de sus hijos, quienes dejaban ya su etapa de infancia y se encontraban más cerca de su pubertad, les preguntó si habían guardado sus elementos básicos. Ambos respondieron que habían colocado todo en su mochila.

También, se acercó hasta la mascota familiar: la codorniz, que inquieta y vivaz miraba y escuchaba todo el diálogo en la sala. Ella se paseaba libremente por todos los ambientes, regresando al atardecer a su jaula, colocaba en una esquina del patio. Mamá le dijo: “Aquí te dejo comida y agua hasta mañana en la tarde que viene mi hermana y te brindará más alimento”. Sin embargo, a la hora del desayuno, la codorniz comió toda su comida y bebió toda su agua.



Al medio día, sintió mucha hambre pero su plato ya estaba vacío. Precisamente, en ese momento, salió de su escondite una gorda cucaracha, creyendo estar segura al no escuchar la voz de la familia. ¡Zas! Se lanzó la codorniz sobre la cucaracha y la llevó hasta su jaula. ¡Ese fue un rico almuerzo para ella!



Ypanaqué Garay, Ana María

Lindas chicas, esas muchachas

Lindas las chicas que, en fecha de fiestas patronales (28 de junio), salen de sus casas y dejan sus barrios, que pueden ser Puente de Arco, Calle Grande, Parque Infantil, Calle Ancash.

En fin, todos van llegando en la noche a la Plaza de Armas de mi pueblo San Pedro de Lloc a escuchar la retreta que ofrecen los músicos del lugar, dicho sea de paso hay varios bandos de músicos: la del maestro Paz, del maestro Cueva, de Javier, del maestro Isla, la banda Libres, etc. Bueno, San Pedro es tierra de músicos, formados unos en sus propios hogares y, luego, en el histórico Colegio José Andrés Rázuri. La retreta en homenaje al Santo Patrón Apóstol San Pedro.

Lindas chicas que salen vistiendo sus mejores galas con sus respectivas colorettes, sus labios pintaditos con discreción porque en aquella época a la que me refiero, los años cincuenta y tantos,



y sesenta y pocos, el recato era algo inherente a la juventud. Se unían entre amigas cada dos, tres o cuatro para, al son de la música, ponerse a “trillar”. Es decir, dar vueltas y vueltas al perímetro de la plaza entre charlas femeniles y hacer ojitos con los jovencitos que también salían.



Así se podían ver un trío de chicas dando vueltas, seguido de un trío de jovencitos; un dúo de niñas seguido de un dúo de mozalbetes, y así se llenaba la plazuela. Eran dos o tres horas de trilla, hasta que comenzaban las marineras, dando inicio a la quema de los fuegos artificiales, que eran hermosos. Tanto,

que nos asombraba. Como que mi tierra Sampedrana era también tierra de “cueteros”.

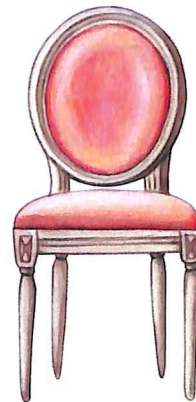
Punto aparte, punto triste... fue la explosión que escuchamos una mañana de 1955 con la posterior noticia que había sido en el hogar-taller del señor Mayanga, ocasionando la muerte de su hijo, mi compañero de estudios, que ayudaba en la confección de los pirotécnicos.



Reventaban los cuetes, quemaban los castillos, volaba la paloma y el entusiasmo de la gente era mayúsculo, pero ahora seguía el baile social en el local del mercado de abastos y hacia allí se dirigían todos en mancha.

Para esto ya las lindas chicas habían pedido el respectivo permiso a sus mamás quienes les permitían ir porque las iban a acompañar y cuidar la “vecina tal”, “la comadre fulana”, la “tía más querida”, la “señorita de al lado” que era confiable.

Así, cada “encargada” asumía la responsabilidad de 5 o 6 jovencitas cada cual más obediente que la otra y entraban al baile, buscaban una silla o banca para que se acomode bien la guardiana y a esperar que los



jóvenes las saquen a bailar, ¡ah!, eso sí pidiendo permiso. Y decir “esperar” es solo un decir, porque, desde la plazuela, todas estaban debidamente “contratadas”.

Los templados no habían perdido el tiempo así es que venía el clásico “¿Bailamos, señorita?”, seguido del “Bueno”. Luego, a sacarse la chompa o el saco, entregarlo a la buena señora y a mover el esqueleto, dejando a la mayor con una ruma de chompas.

Luego de una pieza de baile (de repente, el Maringá) el jovencito llevaba a la pareja a la cantina y le invitaba un chicle, a lo que ella,



suplicaba por otro: “Para mi tía” y así la doña llenaba la cartera de chicles o algún chocolate. De ese modo, las parejitas se iban consolidando, y las doñas, con las chompas, se iban quedando dormidas.

Desde luego, el celo de las guardianas se acababa. Tal vez lo último que escuchaban, y que las hacía dormir, era la trompeta del “colorado” Effio quien a mitad de la fiesta interpretaba magistralmente la canción Cerezo Rosa para deleite de los asistentes.



Los repertorios principales de las orquestas en esa época eran los de la Sonora Matancera, dígase “En el mar”, “Tomando té” y “Morena”, “Micaela”... pero luego venía ese popurrí, que incluía “Se va la lancha”, señal de que la fiesta llegaba a su fin.

Y, como por arte de magia, las doñas se despertaban a buscar entre la gente a las lindas chicas para llevarlas a casa... Todas desorientadas, las buscaban y las buscaban, pensando y preguntándose: “¿Dónde estarán *ESTAS MUCHACHAS?*”.



Castañeda Costilla, Luis Alfredo



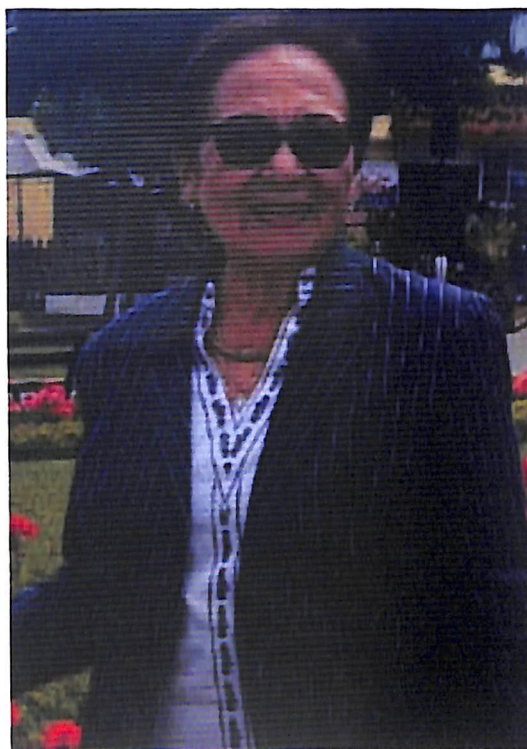


Los escritores



Soy **Luis Castañeda Costilla**, tengo 80 añitos recién cumplidos. Nací en San Pedro de Lloc, capital de la provincia de Pacasmayo, en el departamento de La Libertad en el norte peruano. Soy Profesor de Educación Primaria, lo que me ha permitido la dicha de dedicarme a lo que siempre me ha gustado: dibujar, pintar, cantar y jugar, enseñando a mis pequeños alumnos.

Como estudiante (lo confieso) nunca me gustó escribir, por lo que nunca estaba al día con mis cuadernos y, si hoy trazo estas líneas, es como una de las actividades del CAM Huaral. ¡Y sí, ya le estoy tomando el gusto, y pienso seguir a lo que salga!



Mi nombre es **Gladys Carrillo Venegas**, huaralina y muy orgullosa de serlo.

Soy profesora y he laborado siempre en esta tierra bendita. Tengo 82 años y muy contenta de pertenecer al CAM de esta ciudad donde paso gratos momentos, aprendo y comparto experiencias con lindas personas.



Mi nombre es **Alberto Cuellar Espinoza** y tengo 78 años. Nací el 13 de diciembre de 1946 y, a lo largo de mi vida, he tenido muchas experiencias. Hay tanto que podría contarles. Durante años, trabajé en las minas, un oficio difícil pero lleno de enseñanzas y anécdotas. Soy alegre, sociable y me gusta mucho el baile. Disfruto seguir el ritmo de la música y dejarme llevar.





Mi nombre es **Noemí Pablo Paucar**. Soy huaralina y tengo 61 años. Soy ama de casa, aunque en algún momento me dediqué al negocio y también a viajar por muchos lugares.

Me gusta leer y pintar. Ahora que estoy en el CAM de Huaral, me siento a gusto compartiendo actividades y conociendo a las personas del grupo.



Mi nombre es **Anita Chero Egoavil**. Soy huaralina y tengo 66 años. Me dediqué al negocio de ventas de ingredientes para repostería, panadería, chocolatería, decoración de tortas. En este momento, participo en el CAM.

Es una nueva etapa de mi vida y tengo más tiempo para realizar otras labores, que antes no me permitía por el tiempo y la responsabilidad. Estoy aprendiendo muchas cosas y, a la vez, comparto momentos gratos con mis compañeros.



Mi nombre es **Luz Bravo Fernandez**. Tengo 74 años de edad. Me siento muy feliz y contenta cuando estoy en el CAM, disfrutando y compartiendo con todas mis amigas. Lo paso muy bonito en los talleres de Literatura y Psicología. ¡Es lindo! Me gusta pintar, cantar, bailar. Yo estoy feliz de ser parte del CAM de Huaral y también de compartir mi historia con ustedes.



Mi nombre es **Sunilda Romero Boza**. Soy huaralina y tengo 72 años. Soy ama de casa y me siento muy contenta de pertenecer al CAM de Huaral, donde paso gratos momentos, aprendo, comparto experiencias y conozco a lindas personas del grupo.

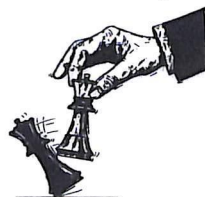




Soy **Oscar Leoncio Rivas Cotrina**. Nací el 11 de abril de 1947 en el Cercado de Lima. Luego de haber culminado mis estudios secundarios en el C.E.N. "Nuestra Señora de Guadalupe", postulé en más de una ocasión a la universidad sin suerte. Sin embargo, comencé a practicar en diversas oficinas relacionadas al campo del Derecho.

En el año 1977, postulé a la Corte Superior de Justicia del Callao para ocupar una vacante en una de las Provincias de Lima. Con bastante suerte, alcancé una de las vacantes para laborar en una secretaría judicial de la provincia de Huaral, así fue como empecé a trabajar en esta ciudad.

Me agrada la lectura porque alimenta la mente. Además de leer, desarrollo diversos juegos de entretenimiento. Recomiendo los talleres del CAM a todos, porque contribuye al bienestar y la salud mental. También, me agrada practicar natación, ajedrez y otras actividades.





Mi nombre es **Maura Cáceres** y tengo 74 años. Nací en el Rímac, en Lima, donde viví hasta los 17 años. Ahora resido en Huaral y me siento más huaralina que nunca.

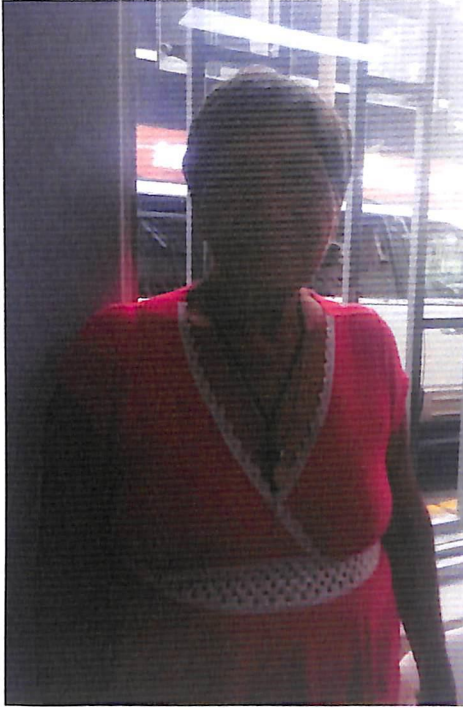
A esta edad, me gusta estar activa, por eso asisto a los talleres de Taichi y Aeróbicos del CAM.



Siempre me ha gustado leer. Recuerdo que, incluso en la sala de espera del dentista, hojeaba todas las revistas.

También, acompañaba a mi hijo en sus estudios, leyendo con él libros universitarios, como *El viejo y el mar*. Siempre me han dicho que tengo una bonita letra, debe ser porque cuando era niña practicaba mi caligrafía en las vacaciones, de lo contrario, no podía salir a jugar. Me gusta escribir desde entonces.



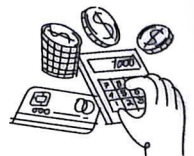


Mi nombre es **Abigail, la valiente**, y tengo 81 años. Nací el 10 de junio de 1944 en Chimbote, soy del Puerto. También he vivido en Lima, pero me vine a vivir a Huaral cuando me casé. Y aquí he vivido hasta el día de hoy.

Me gusta mucho Huaral. He pasado toda una vida aquí. Lo quiero porque su gente es muy cariñosa y es un sitio de muchas bendiciones.



Disfruto tejer, vender, hacer negocios y mantenerme activa. Me gustan los talleres del CAM porque me han ayudado mucho. Tuve que trabajar desde joven para ayudar a mi mamá. Con el tiempo, pude estudiar de noche y también logré darle estudios a mis cinco hijos, siempre trabajando duro para ofrecerles un mejor futuro. A pesar de las dificultades, me siento satisfecha de haber salido adelante. ¡Ah, y llevo muy bien la contabilidad!





Mi nombre es **Sedonia Carrasco Felix** y tengo 82 años. Nací el primero de abril de 1942. He sido ama de casa y tengo cinco hijos a los que quiero mucho. Participo en los talleres del CAM bailando, pintando y creando historias. Me gusta pasar tiempo aquí con buenos amigos. Quiero seguir disfrutando de los talleres por mucho tiempo más.





Agradecimientos

¡Hemos llegado al final! Gracias por leernos y permitirnos compartir contigo nuestras creaciones. Nosotros como adultos mayores esperamos que, mediante estos escritos podamos regalar compañía, amor y, por qué no, despertarles algunas sonrisas.



Agradecemos también a ESSALUD por la creación de los CAMs, un espacio que nos brinda la oportunidad de seguir aprendiendo y demostrar nuestras fortalezas. Nos sentimos felices de haber sido parte del taller de Literatura, de Lectura y Escritura. ¡Hasta la próxima!