



“RECONOCER”

Daniela Hidalgo Sandí¹

POEMA

En el vacío acogedor
que marca el segundero
escucho atenta y procuro
contener la sinfonía
de aquel dolor.

El dolor de existir en una sociedad
que no es dócil
y en la que el equilibrio no es fácil.

Y existo en ella,
muchas veces sin estar segura si soy parte,
no por lo que soy,
sino por cómo me miran.

Me miran, me juzgan,
me cierran puertas y ventanas,
como si fuera una extraña.
Cada vez me siento más lejana
de esas realidades que me segmentan
y que me dañan.

Pero aún en esos días
en las que siento que vacilan
con el control de mi vida
vislumbro el cambio.

¹Daniela Hidalgo Sandí, estudiante de Educación Especial y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental en la sociedad costarricense desde un enfoque de derechos humanos”, 2019. Correo electrónico: ela.hidalgo17@gmail.com



Es entonces que,
como un cálido abrazo
disfruto de los días
en los que se me escucha
y se me da el espacio,
se me da el pincel
y soy yo quien decide el trazo.

Y es entre notas y armonías
que me percibo libre,
entre movimientos y cantos
que me escucho y me entienden.

Entonces se me aclara,
entonces me reconozco,
y me siento yo.
En medio de una realidad
que no me interroga
y aprendo a vivir con aquello
que me provocó dolor.



¹ Estudiante de Enfermería y del Trabajo Comunal Universitario 505: “Promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental en la sociedad costarricense”, TCU-505, de la Universidad de Costa Rica, 2019. Correo electrónico: adri.araya05@gmail.com