



CUANDO ENVEJECER DEJA DE DAR MIEDO



*María Paula Brenes García

POEMA

Entre los pasillos de esta casa
el tiempo camina descalzo.

Se apoya en los muros,
se sienta en los jardines,
respira.

Aquí los años no pesan:
susurran.

En cada esquina duerme una voz antigua,
en cada cuarto, un gesto heredado.
Los consejos no se dicen,
se dejan sobre la mesa
como pan tibio.

En la sala, los caminos se cruzan
sin preguntarse de dónde vienen.

Traen historias que nadie escribió,
memorias que solo existen
porque alguien las vivió.

También habitan el cansancio y el sueño,
los dolores que enseñaron a quedarse,
las marcas invisibles
de haber amado el mundo
el tiempo suficiente.

* Estudiante de Trabajo Social y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos”, 2026. Correo institucional: MARIA.BRENES22@ucr.ac.cr



Y yo, al caminar este borde del tiempo,
ya no temo a la vejez.
Porque en estos pasillos
aprendí que vivir
no es correr,
sino permanecer.

Cuando me toque a mí
ser casa,
ser pasillo,
ser jardín,
quiero abrir mis puertas
con la misma gratitud,
ofrecer sombra con la misma alegría.

Quiero ser historia contada al atardecer,
consejo dicho sin prisa,
memoria que no pesa
y acompaña.

Y aunque nada sea eterno,
ojalá el tiempo
se hubiera sentado un poco más
entre estos pasillos,
entre estos jardines.

