



OTRA FORMA DE ESTAR EN EL MUNDO



*Silenia Cedeño Rodríguez

POEMA

Aprendí que no hay solo una forma de envejecer.

Algunas caminan lento,
otras todavía quieren correr.
Algunas necesitan más tiempo,
otras no dejan de aprender.

Hay quienes viven en un hogar compartido,
quienes reciben cuidado constante,
y quienes cada semana llegan puntuales
a talleres, dinámicas y conversaciones vibrantes.

Distintos ritmos al andar,
distintas maneras de ser,
pero en cada historia vivida
permanece la misma luz encendida.

He visto manos que tiemblan
pero no dejan de aplaudir,
miradas que, pese a los años,
saben y hacen reír.

He escuchado relatos antiguos
que continuamente vuelven a empezar,
como si nunca se hubieran contado,
pero siempre traen algo más.

* Estudiante de Farmacia y del TCU-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos", Universidad de Costa Rica, 2026. Correo institucional: silenia.cedeno@ucr.ac.cr



Entonces entendí, sin temor,
algo sencillo y profundo:
la vejez no es despedida,
es otra forma de estar en el mundo.

Y aunque el tiempo siga avanzando
sin importarle lo que va dejando,
queda la huella compartida,
queda este encuentro que no se va.

Porque en cada forma de envejecer
hay ternura, fuerza y verdad;
y haber caminado un instante allí
ha sido un regalo
y una hermosa oportunidad.

