

La voz de los mayores

ENTREVISTA N°3 AÑO 2020

Hoy entrevistamos a Josefa Carreto Alburquerque, natural de Algeciras aunque con 6 añitos dejó aquellas tierras rumbo a Castilla. Su padre era militar y esto hizo que recorriera diversos pueblos de la geografía española. Su familia era de Salamanca y por dicha provincia pasó su adolescencia, residiendo en la capital ya durante su vida adulta. Se matriculó durante 18 años seguidos en la Universidad de la Experiencia, donde aprendió, viajó y forjó muy bonitas amistades (incluyo intergeneracionales). Desde hace unos años vive en una residencia de Zamora donde pasa los días de manera muy activa, participando en todo tipo de talleres, actividades e iniciativas. Le motiva todo lo relacionado con la buena convivencia. Siempre tiene en el recuerdo a su familia, es especial a sus padres y hermanos; y a los sobrinos que vienen a visitarla.

Noviembre de 2020

ENTREVISTADORAS: ¿Cuál crees que es el secreto de llegar a los 90 años con buena salud?

JOSEFA: No lo sé, pero yo creo que el llevar una vida saludable es importante. Si la persona no se excede en nada y lleva una vida moderada creo que le irá bien. Comer sano, mantenerse activo física y mentalmente es esencial.

ENTREVISTADORAS: ¿Qué consejo le dejarías a la gente más joven?

JOSEFA: Que se formen y se informen sobre todas las cosas, que de ellos es el futuro. La carencia de conocimientos hace que vivas como un inválido por la vida, no hace falta llevar muletas o silla para tener una invalidez. Hay que estar activos y no permanecer pasivos. Que se esfuercen y busquen hábitos buenos y no se dejen llevar por el resbalón de la vida que les atrapa con facilidad. Les costará un poco subir la cuesta pero luego tendrán sus consecuencias buenas. Y deben pensar en los demás, no solo en ellos mismos. La juventud lo tiene todo, sobre todo los años por delante, les dirían que los aprovechen.

ENTREVISTADORAS: ¿Qué cosas te han ayudado en esta época de confinamientos por el COVID-19?

JOSEFA: Fue muy difícil al principio, parecía que te superaba. Ser consciente de la situación ayuda mucho. Hay que llevarlo entre todos, y más si convives en una residencia, hay que mantener un



orden porque somos muchos y debemos mantenernos con vida. A mí se me fue una hermana y fue muy triste, tanto esa como otras pérdidas. Y hay que pensar que no estamos solos, que a veces no obedecemos. Aunque creo que la mayor parte de la gente se va concienciando. Hay que agarrar el toro por los cuernos y decir “vamos a salir adelante entre todos”. Hemos tenido muchísima ayuda, podría haberle costado la vida a los que nos cuidan.

Lo que más me ayudaba en el confinamiento fue la esperanza de pensar que esto pasaría. Y también mantener el cuerpo en movimiento y hacerme un guion de lo que iba a hacer durante el día, marcando las horas para no mantenerme inactiva (leer, TV, mirar por la ventana, escribir, pensar, comer, descansar...).

Al mirar por la ventana de la alegre terraza que tenemos, te das cuenta de la vida que hay en la naturaleza, que también las plantas y los bichitos nacen, viven y mueren. Como nosotros. Y así se me iban pasando los días.

ENTREVISTADORAS: *¿Cómo se te ocurrió hacer una poesía sobre el COVID-19?*

JOSEFA: Por la situación que estábamos viviendo a finales de marzo. Yo veía que cada día nos decían una cosa distinta y cuando empezamos a salir nos dijeron unas normas de convivencia que debíamos de cumplir. Refleje lo que vivíamos por entonces.

ENTREVISTADORAS: *¿Cuánto tiempo llevas escribiendo poesía?*

JOSEFA: Unos 3 años y medio, desde que empezó en la residencia el taller de poesía. Yo llevaba años leyéndola, pero nunca había escrito nada. Y la profesora del taller nos dijo que teníamos que trabajar, y que íbamos a hacer nuestros primeros pinitos, aunque fuera un verso cada semana. Y así he ido escribiendo sobre mis vivencias y experiencias de vida. No me atrevo con nada más complicado aún.

ENTREVISTADORAS: Ahora vamos a grabarte recitando tu poesía al COVID-19:

Podéis verla en youtube:



Muchas gracias Pepita por este rato juntas

POEMA "COVID-19"

¿Cómo podíamos pensar
que esto iba a suceder?
Ni a soñar que nos pongamos
¡sueño parece también!.

Estamos en mala época
por causa del coronavirus,
Viendo como cada día
nos ponen un sacrificio.

Sacrificio que es necesario
en esta mala situación,
y tenemos que obedecer
con paciencia y con vigor.

Si pensamos un poquito
tenemos que comprender
es propio de la ocasión
para estar protegidos mejor.

Y además es necesidad
por que va la vida en ello,
de los que nos cuidan,
y también de los internos.

Si no pensamos en esto
tenemos que reconocer
que nuestra mente nos juega
mala pasada esta vez.

Con paciencia y esperanza
esperemos el momento
de hacer vida normal
Y decir: ADIOS SUFRIMIENTO

Pepita Carreto
31/03/2020



Pepita Carreto junto a las entrevistadoras: Estefanía M. Zarza y Elvira Alejandre