

# HISTORIAS DE VIDA



XUNTA  
DE GALICIA



## **PRESENTACIÓN**

Historias de vida recolle sete historias de sete mulleres galegas que percorreron unha longa e próspera vida dende mediados do século XX; e que actualmente viven os seus últimos anos acompañadas polo equipo de voluntariado de ASDEGAL ONG.

Mulleres valentes, emprendedoras, loitadoras ante a situación social do momento que lles tocou vivir, e sobre todo, capaces de sorprendernos en cada unha das súas memorias.

Con estes relatos, recollidos a través das nosas visitas nas que compartimos experiencias, queremos dar visibilidade a todas as persoas que despunten en cada capítulo, e así descubrir que ningunha vida é unha vida calquera, senón que é única e merece ser desfrutada até a fin.

Queremos dedicarllo a todas as persoas que se atopen nunha situación de soidade, para recordarlles que se precisan axuda, estaremos ao seu carón.

## **AGRADECEMENTOS**

Ás nosas relatoras, que nos amosan un horizonte de esperanza coas súas historias. Ao equipo de voluntarias e voluntarios que acompañan, cada semana, a quen se topa ante unha situación de soidade. Grazas a este equipo por dar horizonte a unhas vidas que aínda teñen moito que ensinarnos.

A Noa L. Lorenzo, a nosa ilustradora que soubo reproducir a través de imaxes reativas tantas memorias e lembranzas.

A Sandra, Ana y Patricia, que nos axudaron na redacción e tradución.

Á Xunta de Galicia, que nos facilitou a axuda necesaria para poñer en marcha a nosa idea.

## PRÓLOGO

En ASDEGAL levamos dende o 2009 “Acompañando Soidades”, un proxecto que comezamos un grupo de amigos, e que se transformou nunha rede de voluntariado ao coidado dos nosos maiores.

Destes 13 años podería escribir milleiros de relatos de tantas persoas que na última etapa do seu camiño, compartiron connosco as súas ensinanzas. De aí xurdiu a iniciativa deste libro de relatos curtos, que unha vez más, déixanos abundantes leccións de vida.

O que pretendía ser un altofalante de vivencias non contadas, resultou nun espazo onde converxen a superación, a xenerosidade, o carácter emprendedor e a capacidade de transformación persoal dun grupo de mulleres galegas ou residentes na terra.

Mulleres que amosan unha historia pasada, non perdida, senón aproveitada. Aquí a familia, as amizades, a creatividade e o amor, amósanse en cada aventura, en cada fiestra que abrimos ao longo das páxinas deste libro.

Agardo que, quen teña os relatos na súa man, disfrute cada fragmento e despois da lectura, descubra, como eu mesma o fixen, que cada persoa maior que nos acompaña ten unha gran historia para contar e todo un longo camiño para seguir percorrendo.

Anímame a min e a todo o equipo de ASDEGAL a seguir adiante na nosa labor, para construír xuntos unha sociedade mellor, onde ninguén se sinta solo.

**Teresa Martínez**  
Presidenta de Asdegal ONG

# Unha vida plena



Maríaelena Ramos  
capítulo un



Nacín o 2 de marzo de 1955 na Habana (Cuba), segunda de 4 irmáns. Crecín nunha familia onde os recordos de desfrutar xuntos con meus pais, que me coidaban con moito cariño, e xogar cos meus irmáns, son os máis destacados da miña vida.

En especial estou unida á miña irmá máis maior que, aínda que de pequena era a máis revoltosa e me facía moitas trasnadas, agora seguimos estando moi unidas, á pesar da distancia.

Teño moitos recordos con ela, vale, máis ben !recordo mellor as trasnadas que me facía! O seu “xogo” favorito era facerme rabiarse quitándome a cadeira cando me ía sentar e entón... ¡paf! Caía de cu e chegaban as súas risas, que agora lembro con moita morriña, como din aquí os galegos.

A trasnada que teño mellor marcada, e nunca mellor dito, empezou cando eu era moi pequerrechiña. Caín e rompín un brazo, po-lo que non podía xogar coma antes, pero iso a miña irmá non o entendía, ao fin e o cabo, ela tamén era pequena.

¡Xogamos tan brusco que rompín o outro brazo! Fomos correndo a urxencias e alí me puxeron unha vacina que me deu algún tipo de reacción adversa, e por iso é que teño esas manchiñas no pescozo, pero grazas ao equipo médico só se quedo nun pequeno susto con marcas de guerra no pescozo, que desaparecen pouco a pouco.

Quería estudar, así que me empeirei en chegar hasta terceiro grado, pero por desgana dos meus país tiven que deixa de ir á escola e optei por buscar onde divertirme a gañar a vida. Comecei a traballar de limpadora, coidadora de neno, cocifeira.... e por casualidade, ¡coñecín ao que máis tarde sería o meu marido!

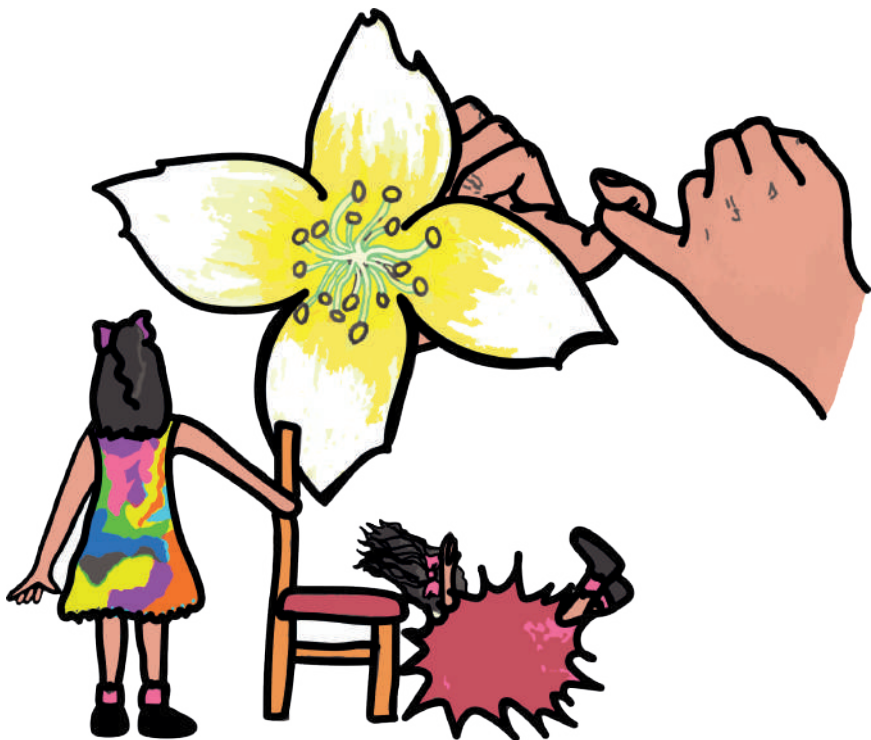
Todo comezou cando, xogando ó dominó na miña casa cuns amigos do meu pai, como era costume, un mozo asturiano comezou a fixarse en min e eu nel, aínda que me daba un pouco de reparo, xa que era amigo do meu pai.

Comezamos a saír e a coñecernos un pouco mellor. El contoume por que estaba en Cuba xa que era español e xeraba en min curiosidade saber por que se mudara a un país tan lonxe da súa terra. Nese momento foi cando me souben que estaba escapando do servizo militar, xa que neses tempos comezaba a segunda guerra mundial, e era obrigatorio para os mozos maiores de 18 anos facer a militancia no seu país. Non sei se foi casualidade ou o destino que nos xuntou, pero ¡bendito sexa!

Eu tiña algo máis de 20 anos cando nos casamos, e ao pouco tiven ó meu fillo maior. Despois veu un embarazo dobre ectópico e perdín ós dos bebés. Nese momento me deron a peor nova da miña vida, xa que os doutores aseguraban que no podería ter máis fillos despois diso. Algúns anos despois, me dinme de conta de que estaba embarazada de novo e non o podía crer. Naceu a miña gran bendición, o meu gran agasallo, a miña filla Yamilet.

Gustábame coidar dos meus fillos, facéndoo compatible co meu traballo e coa pobreza que hai no meu querido país.

Sempre fun unha muller con decisión e carácter, non me servía que me “mandasen facer algo”, senón que o facía porque quería e o vía. Iso o meu marido tíñao claro. Levabámonos moi ben.



O que máis recordo de Cuba son os encontros cos amigos, o ambiente familiar e a música na rúa, a pesar dos poucos recursos que tiñamos.

O meu marido faleceu de cancro en Cuba, eu estaba alí con el. Como a miña filla xa vivía en España e o meu fillo viñera a España algunhas veces, xuntos, animáronme a que viñese, porque vivía unha situación de poucos medios económicos.

A viaxe en avión foi toda unha aventura, nunca voara e todo me asustaba moito. Pero o peor ocorreu despois, cando cheguei finalmente a A Coruña.

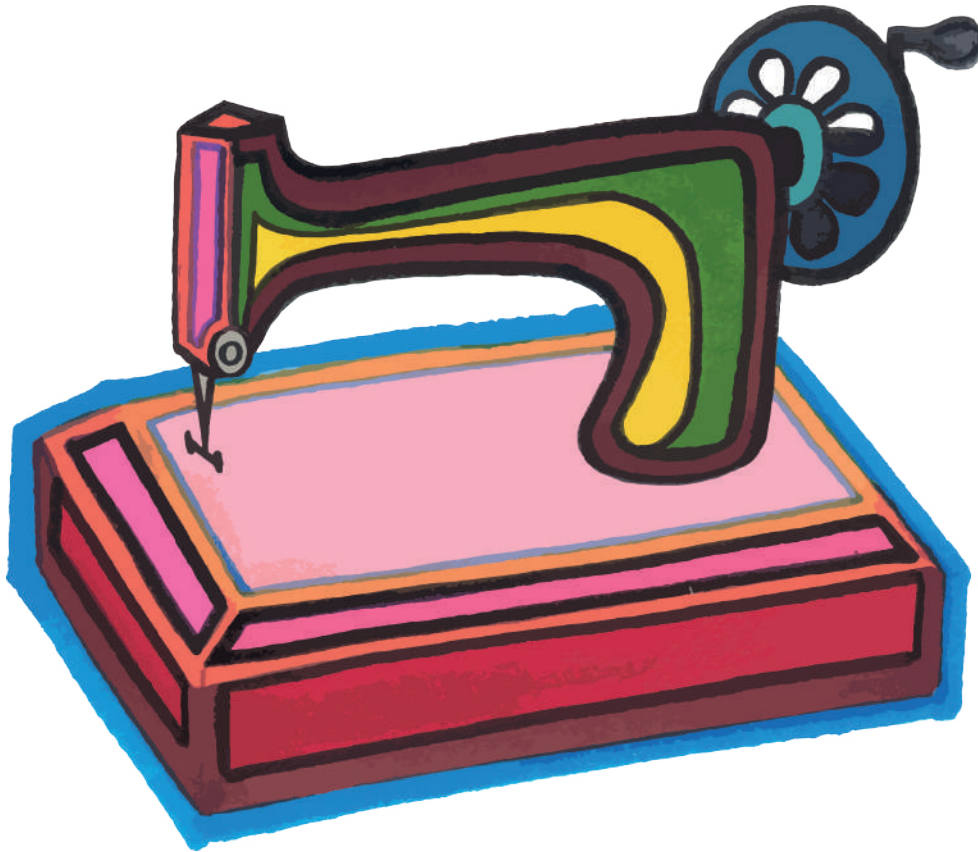
Cando desembarcamos, nos atopamos ca xente con máscaras e guantes, asustados falando de algo chamado “COVID”. En Cuba daquela non chegara a pandemia e por os poucos medios que había, nin sequera coñecíamos que era. Foi todo un reto para nós, sobre todo cando demos positivo pouco despois de estar instalados. Eu me puxen moi maliña e tiven que ir varias veces ó hospital, ¡pensaba que morría! Pero ó final puidemos pasalo todos sen perder a ningún membro da familia, gracias a Deus. O que máis me costou foi adaptarme á máscara e ó illamento, porque non puideron coñecer ben a cidade e á xente po-lo momento. Ca máscara se me empañaban os lentes, non me gustaba, era incómodo, pero agora parece que a situación se calma e por fin poido dicir que estou moi agradecida de poder estar aquí ca miña xente.

Volto a Cuba a ver á miña irmá e estar ca miña familia uns días, todo un agasallo para poder desfrutar de tantos recordos que sempre levarei comigo.

Aquí teño unha nova vida, onde me poden coidar os meus fillos e onde a seguridade e a calidade de vida son moito mellor, pero aínda así ¡non cambio Cuba por nada!



# Historia de unha valente



Gloria González  
capítulo dous

Nacín hai 88 anos en Oural, unha aldea entre Monforte e Sarria. Á idade de 20 anos a mestra da aldea propúxome ir a Venezuela, xunto coas miñas amigas Lola e Adela. Sen dubidalo decidimos aceptar o convite e aí comezou a miña aventura ao outro lado do charco.

Embarcamos na cidade de Vigo, aínda que a piques estivo de desbaratarse o plan. O día anterior, antes de embarcar, tras percorrer toda a cidade camiñando, incháronsenos os pés polo que decidimos metelos na auga o que tivo como resultado que me puxen doente. De noite a febre subiu a 40 graos e as forzas fallaban. Leváronme a enfermaría ofrecéndome poñerme penicilina, mais non quixen, así e que déronme un bo vaso de leite quente con coñac, o que fixo que ao día seguinte tivese un grande malestar que durou varios días. Tentei mudar o billete, mais ao non haber máis opcións, apañei o barco xa que sabía que sería a miña única oportunidade.

O barco levantou áncora, e como continuaba doente, accedín a que me puxesen penicilina. Isto axudou a restablecerme e comezar a desfrutar da viaxe. Após varias paradas -A Coruña, Canarias - e novos amigos, finalmente chegamos a Venezuela. Desembarcamos con toda a miña equipaxe, mais coa emoción da chegada esquecín un obxecto chave: o pedal da miña máquina de coser.



## Primeiros pasos na Venezuela

Levaba o contacto dunha mestra instalada alá, que me axudou a atopar traballo nunha casa cuidando dun bebé de 9 meses. Este foi o primeiro dos diversos oficios que desempeñei.

Os primeiros pasos no novo traballo non foron doados xa que me atopei cun ambiente hostil por parte das miñas compañeiras, así que decidín procurar outro traballo.

Despois dunha breve estada noutra casa comecei a traballar como cociñeira noutro fogar, xunto con outras dúas rapazas, Pilar e Lola. Compaxinaba un intenso traballo con intres de ocio, entre os que destacaron unha fuxida ás agachadas ao concerto de Carmen Sevilla, durante o cal as cámaras de televisión enfocáronnos, e como consecuencia os nenos da casa na que traballaba recoñecéronnos e deron parte aos pais...

Logo desta etapa a traballar nas casas coñecín ao meu home e xuntos emprendimos un negocio de hostalaría. Máis adiante abordaríamos tamén o negocio textil, cunha empresa de fabricación de camisas e lavandaría.

Recordo as miñas aventuras ao volante, das que sempre saín ilesa. Dende choques con outros coches até adiantamentos complicados, pasando por erros técnicos do volante ou autobuses envorcados. Sempre conseguín sobrevivir, aínda que teño claro que Deus estaba ao meu carón para guiar os meus pasos.



## Traslado a Ocumare del Tuy

Trasladámonos de Caracas ao interior do país, á cidade de Ocumare del Tuy. Tardamos un tempo en atopar unha casa nova, xa que precisabamos un espazo o suficientemente grande para albergar as máquinas de coser. Cando a atopamos o propietario do antigo piso, ao decirlle que ían derrubar o edificio, deixounos levar o que necesitáramos. Con vistas a construír o meu novo fogar levei algúns obxectos, como as persianas e o bidé. Mais pouco tempo despois pedíronme devolver eses obxectos.

A vida na Venezuela non sempre foi doada, tiven que superar con coraxe numerosos momentos difíciles mesmo enfrontándome a situacións de risco. Nunha delas vin de preto a morte, tanto que un canón dun revólver apuntoume directamente á cara. Outra situación perigosa foi descubrir que o meu coche era utilizado como punto de intercambio de drogas por parte de narcotraficantes.

Afrontei diversas doenzas. Son innumerábeis os ósos que fracturei como consecuencia de accidentes domésticos, deixándome moitas secuelas para a saúde.



## **Retorno a España**

O primeiro en apañar o barco de volta a España foi o meu home. Velando polo ben da miña familia tratei de convencer aos meus fillos e netos para que tomaran o mesmo rumbo, sabendo que a situación política e económica na Venezuela empeoraba a grande velocidade. Finalmente todos volveron a España, en concreto á cidade da Coruña.

Son unha muller feliz, as experiencias da miña vida axudáronme a forxar a miña identidade e ser que son. Grazas a Deus puideron loitar sempre pola miña familia, que é o que paga a pena, polas persoas que queres.

Comentario das voluntarias: É unha loitadora, unha valente que soubo sair adiante nas dificultades, confiando sempre en que Deus camiñaba á súa beira e loitando pola súa familia, en definitiva, é Gloria.

# Superación e Resiliencia



Ana Sánchez  
capítulo tres

**Quero dedicar este relato aos meus pais aos que tanto quero, dos que tanto recibín e tiven a sorte de poder coidar.**

Nacín en Lugo o 26 de Xullo de 1946. Son a máis pequena de tres irmáns. Fun unha nena non agardada, a miña nai non podía ter máis fillos, mais á hora da verdade saín eu. O embarazo foi complicado e non se esperaba que vivira ningunha da dúas mais ao final fomos unhas loitadoras...

De nena teño moitísimos recordos. Moraba nunha casa de catro andares. No primeiro andar moraba a dona da casa, á que lle tiña moitísimo cariño. Chamábase Nieves, mais nós chamabamola Mamá Ne. Era coma a nosa avoa, a avoa que non coñecín.

Morabamos no segundo, e no cuarto un matrimonio con cinco fillas bastante maiores ca min. A maioría eran mestras. O terceiro estaba alugado e cambiaba de inquilino constantemente. Eu, con tres ou catro anos apañaba unha cadeiriña que tiña no cuarto de xogos, levaba á porta da rúa e ía ao primeiro ou ao cuarto. Ao primeiro non ía cando o fillo de Mamá Ne, Benjamín, estaba de vacacións na casa. Era un rapaz que estaba na universidade, mais non sei por que, tíñalle medo a “ese señor”. Penso que porque me amolaba e brincaba comigo até que fun collendo confianza. Porén coa outra filla de Mamá Ne, Marisa, de marabilla dende sempre. Marisa tiña un mozo portugués que a súa nai non quería e usábame de carabina. Continúo a ter moi boa relación con eles.



Cando non ía ao primeiro ía ao cuarto, que a señora Estrella era modista e eu entretíñame apañando os restos de teas que tiraban ao chan e facía coma que cosía e estaba alí horas. E co seu home, o señor Domingo tamén. E se estaban as fillas xogaban comigo. Era unha nena moi aberta cando estaba a gusto coa xente.

Unha das anécdotas que contaba a miña nai era que cando eu era pequena, meu irmán Carlos sempre ía ao meu carón, e cando chegabamos a un paso de peóns eu púñame no medio dos dous e collíalles a man, e aínda que eles quixeran pasar eu tiraba para atrás e non deixaba que camiñaran até que non se puxese en verde. Nunca pasaba en vermello, agardaba até que se puidese pasar.

Estiven no colexio das Josefinas, a miña nai daba aulas alí no parvulario e eu pasábao moi ben. Tivemos que trasladarnos a Salamanca e recordo que foron a despedirnos á estación, moitísima xente, e subíronme á xanela para despedirme de todos. Tería uns seis ou sete anos.

Daí si que teño bastantes recordos, ía ao colexio, era unha estudante normal e corrente, home, aprobaba! Até terceiro de bacharelato, que sacaba boas notas porque como estaba doente puxéronme un profesor de reforzo. Gostaba das ciencias, a

profesora que nos daba era unha monxa, nai Antonia, que me tiña moito cariño porque sacaba boas notas, saía ao encerado cada dous por tres. Ou sexa, que era unha nena que participaba moito. Das letras si que non gostaba. A profesora de lingua era a nai Lourdes, e Antonia e Lourdes tiñan unha guerra entre elas e finalmente rematei no medio. Mudei de colexio e terminei o bacharelato, aprobei pre-universitario e puiden entrar na Universidade.



## De químicas a xeoloxía, de xeoloxía a artes e oficios

Comecei químicas porque, dende pequena, sempre gostei de facer experimentos, como construír un “Sputnik” en papele de aluminio. Xa de pequena colocaba en ringleira as miñas bonecas e dáballes aulas. A miña nai tamén contribuíu, xa que estudou física e química e cada verán mercaba libros para ampliar os seus coñecementos.

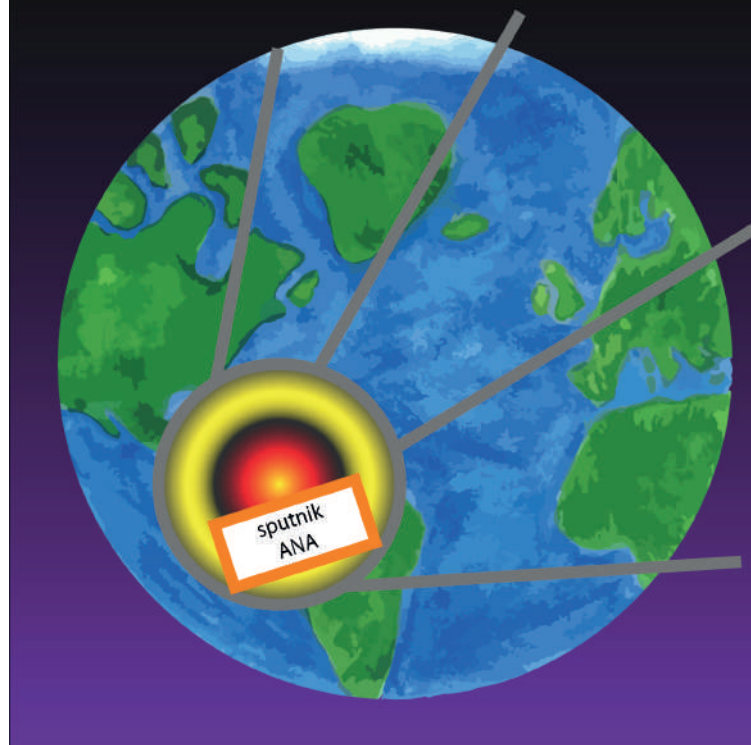
Tiñas que aprobar todas as asignaturas para pasar a segundo. Lembro que só bioloxía era unha cantidade de folios enorme e suspendín. Mais fun falar co profesor e deume unha explicación razoable. Estudei máis e saquei mellor nota. Non gostaba moito da carreira, así que pasei a xeoloxía, mais en segundo volvíu a estar doente por descalcificación e non puíden continuar.

Despois fixen uns cursos de gardaría para montar, estiven traballando un ano ou dous nunha gardaría que se chamaba La pradera. Entre unhas cousas e outras eu tería xa uns 21 ou 22 anos.

Fixen tamén Artes Aplicadas e Oficios Artísticos. Viña a ser coma unha formación profesional, un curso que comecei na escola Picasso de Salamanca e rematei aquí na Coruña cando volvimos. Eran cinco anos e no segundo podías escoller especialidade e escollín talla de madeira.

Aos 28 anos meu pai enfermou e comecei a dedicar máis tempo a coidalo. Miña nai tiña vindo para A Coruña antes de se xubilar e estabamos meu pai e eu en Salamanca porque el aínda non tiña o traslado.

Volvimos para A Coruña no 1981. Non sabía qué facer, estaba moi perdida e comecei a facer substitucións, aulas particulares, etc.



Fun ás oposicións durante varios anos mais non tiveren sorte e deixei de estudar. Dediqueime a dar aulas particulares en academias, na miña casa e despois soamente na miña casa.

Tamén nalgúns días de mañá daba aulas de manualidades en centros cívicos. Mesmo despois de xubilada continúei indo porque gostaba moito.

Vivín cos meus pais até que faleceron e tiveren a sorte de poder coidalos. Meu pai morreu no 96 e a miña nai aos 91 no 2004. Eu estiven activa dando aulas até o 2005.

O 24 de Xaneiro do 2006 tiveren un accidente de coche e estiveren varios meses de baixa. Cando me deron a alta xa me xubilaron. O accidente deixoume limitada nos movementos, mais iso non me quitou as ganas de vivir. Gosto de vivir ao día, sen planear e desfrutando cada momento.

Para min o máis importante é a amizade. Manteño amigas de toda a vida e continúo a facer novas.

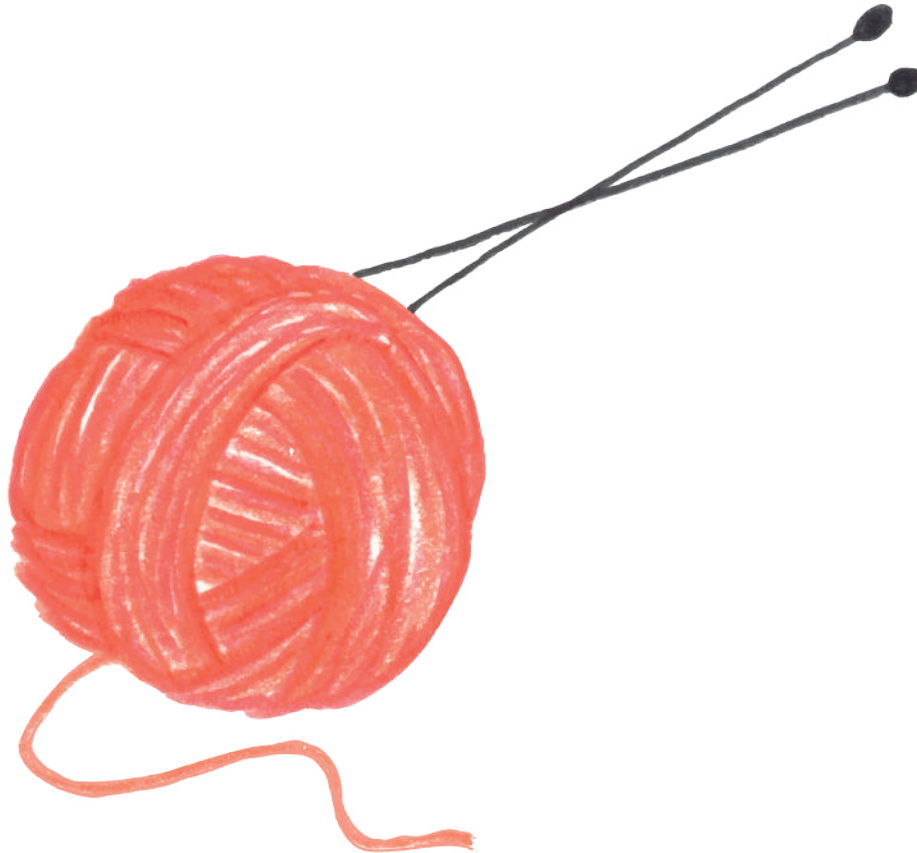
Unha das miñas mellores lembranzas é a voda do meu irmán Carlos. Veu o meu tíoGori e a miña tía Elvira, que son referentes para min. Estivo toda a familia.

Outro recordo bonito foi cando rematei a carreira de maxisterio. Ao fin tiña un título!

Asdegal é marabillosa. Grazas ás voluntarias sítome moi acompañada e axúdanme co que preciso. Están a facer moi bo labor axudando a persoas coma min.



# **Unha vida de emprendemento e superación**



**Cármén Martínez**  
**capítulo catro**

## Infancia e adolescencia

Ceguei a este mundo un 15 de agosto de 1947, en Betanzos- A Coruña. Os meus días transcorreron na compañía da miña avoa, a que me ensinou o que era o cariño de verdade, ese amor incondicional, ese amor especial que só hai entre aboas e netos.

Os meus avós tiñan moitas hortas, cultivaban viño, lúpulo... Recordo levar o lúpulo á fábrica montada no carro de vacas co meu avó, el era o meu príncipe que me levaba na súa carroza.

A miña tía paterna era cociñeira dos condes da Maza e vivía no castelo que eles tiñan cerca de Illobre. En ocasións me levaba a pasar o día alí, e hasta me podía quedar a durmir... Aquelo me parecía... eu nunca vira un castelo... Alí foi a primeira vez que vin e comín cenorias.



Tiven unha infancia moi feliz. E despois, cando me fun para Santo Domingo, a miña vida pegou un xiro. Con 8 anos a miña familia decidiu emigrar á República Dominicana. Como a miña avoa estaba enferma do corazón, non me deixaron despedirme dela, po-lo que lle deixei unha nota na ventá que día “Por moi lonxe que me vaia non te vou esquecer nunca”. Non poder despedirme me xerou unha gran tristeza.



Embarcamos en Málaga, nun barco italiano e a travesía durou 15 largos días. Ás cinco da tarde, o barco se impregnaba dun intenso olor que me gustaba. E entón descubrín o que era o té. O olor era marabilloso, penetrante.

Ó chegar, fomos vivir á primeira colonia de españoles en Santo Domingo. Meu pai traballaba como barbeiro e miña nai se entregou ás tarefas do campo, entre elas, ó cultivo do cacahuete. Un ano despois meu pai enfermou e tivemos que regresar a España. Cos cartos aforrados, meus pais montaron un ultramarinos e meu pai continuou traballando de barbeiro.

Con só 10 anos tiven que empezar a traballar na tenda e na casa. En 1961, nace meu irmán pequeno, eu tiña 14 anos e decidiron que sería a encargada de coidalo, po-lo que me quitaron da escola, ca oposición da miña profesora.

## Madurez e vida familiar

Ó pouco tempo coñecín a un rapaz e estivemos 7 anos de noivos. Meus pais estaba encantados, porque era un “gran partido”, pero uns meses antes do noso enlace, dinme de conta de que non podía seguir con el. Así que decidín deixalo, con todo o que aquilo supoñía.

Poucos meses despois, a miña compañeira de traballo me presentou a un rapaz que se “namorou” de min nada máis verme. Conquistoume po-la súa intelixencia, as nosos conversas.. así que, en 1970, con 23 anos, casei con el. Durante os 10 primeiros anos vivimos co seu avó hasta que puidemos mercar un piso. Tivemos tres fillos, dous nenos e a do media unha nena.

Foron anos difíciles, durante os cales, en moitos momentos, a convivencia con el se facía imposible, po-la súa forma de ser e actuar.

En 1987, con corenta anos, quixen poñer fin a ese matrimonio, aínda que tiveron que pasar algúns anos máis e foi no 92 cando nos separamos definitivamente, deixándoo todo atrás, incluso perdendo o contacto cos meus fillos porque el os puxo na miña contra. Algo que sempre me rompeu o corazón, porque eu aguantei con el todos eses anos po-lo ben dos meus fillos e agora el mos quitaba.

Así foi como regresei a Betanzos, á casa da miña nai, temporalmente. Comecei a traballar nunha mercería onde me encontrei de novo co meu primeiro mozo. Estivemos sete anos xuntos.

## Unha vida de emprendemento e superación

Con 17 anos, comecei a traballar nunha farmacia á vez que estudiaba o curso de auxiliar de farmacia por correspondencia. Tras varios anos na farmacia, decidín buscar outro traballo que me permitira compatibilizar a miña vida familiar e laboral. Así foi como comecei nunha perfumaría cerca da miña casa. Alí podía levar á miña filla hasta que comezou a ir á gardería. En 1978, cando nace o meu fillo pequeno, deixei este traballo. E con 31 anos preparei o acceso á universidade para maiores de 25.



Teño un amplo currículo, e poido dicir con orgullo que nunca me faltou traballo, chegando a compatibilizar hasta dos á vez. Souben re inventarme en tódalas ocasións, sempre mirei cara adiante sen medo; incluso tras compaxinar diferentes traballos, me aventurei a ser a miña propia xefa e loitei po-los dereitos dos autónomos, saíndo en diferentes medios de comunicación.

Traballando en publicidade, para que se anunciara no anuario da Voz de Galicia, fun visitar ó dono dunha tenda moi importante que tiña escaparate vivinte. Un señor moi avanzado para á súa época. Ofreceume traballar nunha futura tenda de telas que, como el dicía, sería a mellor de A Coruña e redores... e así foi; hasta que fixo unha maña inversión en Madrid e se arruinou.

En 1986 solicitei o despido, e coa liquidación e o que recibín do paro abrín unha mercería. Combinei mercería e traballo no porto de relacións públicas e loxística hasta que cerrei a mercería, pois non daba.

No ano 2000 a miña vida deu un xiro, po-lo que tiven que volver a re inventarme, ás veces aceptando traballos moi duros. Ós dous anos, ofrecínme 15 días gratis nunha mercería que buscaba persoal, e coa miña valía e experiencia conseguín o posto; traballo que compaxinei ca limpeza nunha funeraria durante os fins de semana.

En 2006, con 58 anos, vendín a miña casa de Oleiros e collín o traspaso dunha mercería. Chegou a crisis de 2008, e como vía que non podería saír adiante co negocio, intentei moverme para pedir axuda para os autónomos, e hasta conseguín que Tele5 me gravase nun reportaxe ofrecendo a miña mercería con todo o stock a cambio dun posto de traballo fixo... pero ninguén se puxo en contacto comigo. A raíz diso me fixeron unha entrevista para as páxinas laborais da revisar Inter-viú, “Empresarios ca auga ó pescozo”. Tiven que poñer a casa en venta porque se me quedaba o banco con ela e mantiven a mercería hasta 2012, ano no que me xubilei.

## **Os meus últimos anos**

No 2007 falece a miña nai, e unha das miñas primas, ó verme tan baixa de ánimo, me aconsella que merque un ordenador, para poder distraerme e entrar nas redes sociais. Así comecei a escribir en Facebook e coñecín a José Luis, que era de Madrid, e vivía en Asturias. Comezamos unha amizade virtual, ó pouco tempo xa estabamos falando por teléfono e aprendendo a utilizar Skype. Non había obstáculo que se nos resistise. José Luis foi de moita axuda no outro acontecemento

tráxico que sucede en decembro de ese mesmo ano: o falecemento dun dos meus sobriños de 18 anos nun accidente de tráfico.

Despois dun tempo, José Luis me convida a ir á súa casa, e decido ir, aproveitando co meu irmán tiña que desprazarse a esa localidade... O meu irmán me dicía, 'pero ¿como vas ir?' E lle dixen 'mira, cando des a volta chámame e se vexo que a cousa non é cómoda, regresamos xuntos'. Pero fómonos coñecendo e así pasaron trece anos entre Asturias e Galicia. Cando non nos víamos, chamabámonos tódolos días. En febreiro de 2017 diagnosticáronlle un cancro que levou con gran enteiraza. E chegou a Pandemia, eu estaba en Betanzos facendo a mudanza para trasladarme, pero comezaron as restricións e o illamento, o cal cambiaría a vida de tódolos españois...

Nada máis comezar o illamento en marzo, no transcurso dunha vídeo chamada con José Luis, noto que comeza a sentirse peor, intentaba falar e non podía e de repente se fixo o silencio... Chamei a unha veciña para que se acercase a velo e me corroborou que estaba fatal. Sen dubidalo un segundo, collín un taxi e fun para alí, para Asturias desde Galicia. Cheguei o 30 de marzo e el faleceu o 9 de abril.

Puiden estar con el nós seus últimos días, xa non podía facer case nada, hasta lle costaba comer. Moitas veces me dicía 'non me des tanto de comer, dáme máis apertas'. Como non puiden despedirme de el lle escribín unha carta para que a puidese escoitar dende onde este.

Á miña volta tras a morte de José Luis caín nunha gran depresión. Un día me sentía tan mal, tan soa, cun baleiro tan fondo que chamei ó axuntamento para pedir axuda e alí me faloron de Asdegal. Dende entón me sinto acompañada por días voluntarias que me axudan, ademais das miñas amigas, claro.

Despois dun percorrido na miña vida, penso que estamos aprendendo sempre. Pois como tiveron unha vida con tantos altibaixos... co que máis me quedo é con que as boas amizades suplen moitas veces incluso á propia familia, xa que as amizades as eliximos, po-lo que hai que coidalas. Son a familia que elixes.

### *Carta a Jose Luis escrita por Carmen*

Foi unha madrugada de abril cando emprendiches o voo, ¿queres que falemos?, dixeches unha noite antes, cando sen dicilo sabíamos que o final estaba ó redor da túa cama.

-Non cariño descansa- dixen nun acto covarde ou de rebeldía ante o inminente. Agora me tortura o non saber que quixeches dicirme. Eu flotaba nunha nebulosa incerta, soa ante a desolación de verte partir. O pospoñer aquilo era coma unha tregua ó desenlace final, gañaras moitas batallas, tiña esperanza na túa fortaleza e os meus coidados, non puidemos.

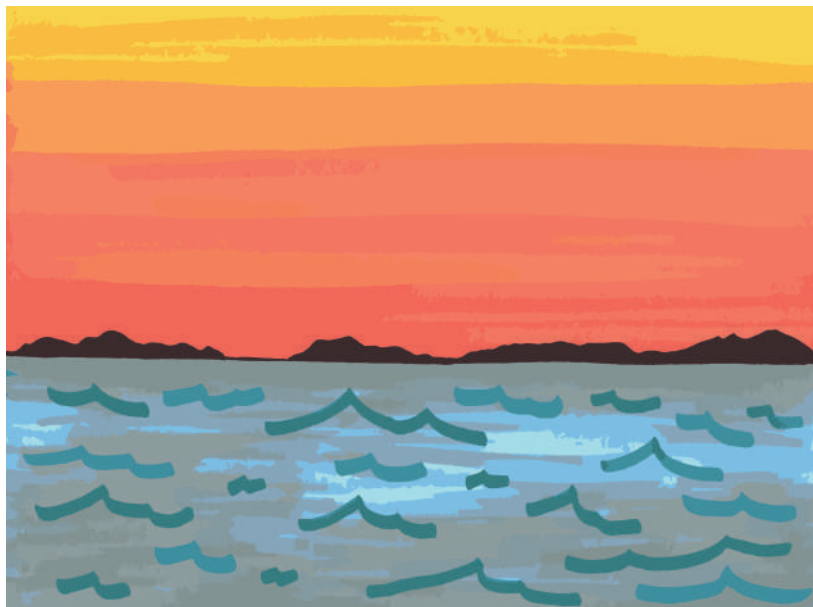
A sentencia que ocultaches durmía nun sobre encima do moble da entrada que descubrín por casualidade tres días antes e foi entón cando comprendín que esa guerra estaba perdida. Apértame e non me obrigues a comer, quizás quixeches dicir iso. Fora a primavera seguiu o seu curso e non entendín por que...”

# Nai e Profesora



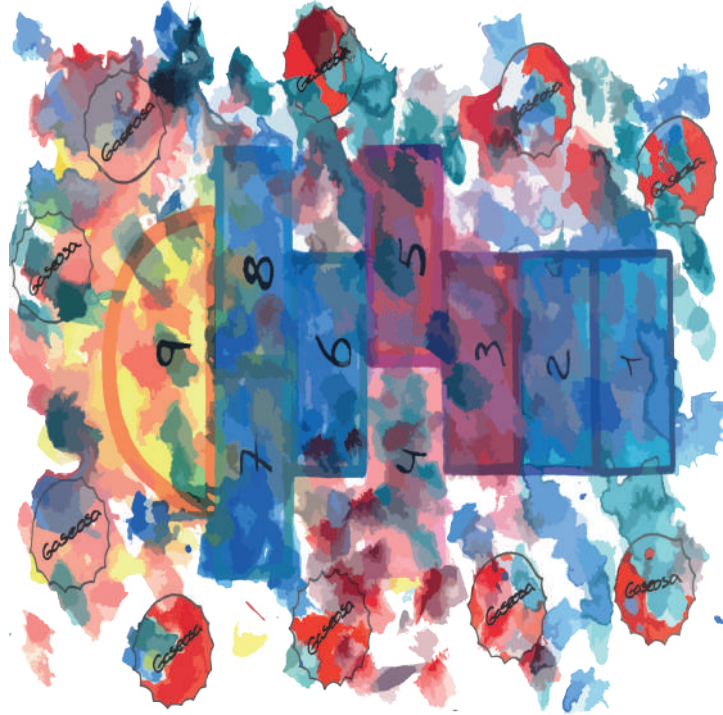
Pilar Temes  
capítulo cinco

Tiven unha infancia marabillosa, lembrareina sempre. Eu vivía na rúa Loriga. Nese tempo coñecíamonos todos e case non había coches. Só o dun veciño e o que levaba meu pai ao traballo. Eramos xente da rúa e alí tiñamos o noso patio de xogos.



Reuníamonos e xogabamos a todo o que vos podedes imaxinar: saltábamos unha enorme corda que pasaba dunha punta da rúa á outra, á “mariquitilla” (agora chámase doutro xeito, a mariola). Xogabamos cos tapóns das gasosas e enchiámolos de cera, e logo facíamos uns camiños no chan pintados con xiz. Así, iamos dando coa man a ver quen gañaba, se lle dabas a outro ou o botabas fóra das raías.

De cando en vez, quedábamos as de Loriga para tomar un café ou para comer, e así lembrar a nosa infancia. Fora unha boa época porque xuntabámonos na finca da casa da avoa dunha das amigas. Alí tamén xogábamos e ata facíamos teatros. Facíamos vestidos de papel, faldiñas e ensaiábamos o que se nos ocorría. Logo montábamos un pano e representábamos a obra. Víñan as nais e avoas que querían. Era unha cousa moi simple. Tiven unha infancia e unha adolescencia de verdade.



Todos os veráns, meus país levábons á montaña. Tamén tiñamos praia. O cambio de aires era moi recomendable. Seguí indo tamén cando casei e tiveron fillos. E cando os meus fillos medraron, continuei o plan das vacacións. Por sorte en Galicia existen destinos con praia e montaña. Hai moitos paraísos no mundo e estamos nun deles.

Cando era moza, fun a estudar a Francia. Anos despois volví ó país francés co meu marido, de viaxe de noivos. Visitamos Francia, Bélxica e Italia. Foi unha moi boa experiencia porque eu era unha persoa moi tímida e veume moi ben saír.

Doume conta de que a os meus 85 anos de vida vivín moitísimos avances, tantas marabillas da ciencia; descubrimos as estrelas. Foi un período no que os descubrimentos e o coñecemento expandíronse enormemente. É unha cousa incríbel.

Logo de traballar e estudar en Francia, volví para dar clases. Fíxenme profesora de francés nun anexo no edificio da Sorbona. Era unha escola especial para estranxeiros que quixesen ensinar o francés nos seus países. Foi unha maneira de estender o idioma tamén.

Cando marchei de Francia, montei unha academia pequeniña na miña rúa. Deseñei as mesas, moi modernas, e tiveron varios alumnos. Foi un bo negocio.

Logo decateime de que necesitaba un título de francés no instituto Santa Irene, de aquela era o señor Curiel, o catedrático e Fidel. Estiven con el y admitíame como a súa axudante. Alí estiven 6 anos. Nese tempo xa estaba casada e tiña 4 fillos. Virían outros 4 máis adiante.

Aínda tendo os meus fillos seguí traballando. Era moi estraño, pero miña nai sempre quixo que eu fose independente. Aínda casada tiña que ser independente, e case me custou unha enfermidade. A pesar disto, todo o que son débollo aos meus pais. Sen dúbida, porque fixeron o esforzo de quedarse sen a súa filla. Despois do instituto estiven nunha academia de secretariado, de cuxos propietarios e directores son íntima amiga.

Máis adiante fun a dar clase tamén á Escola de Artes e Oficios. Había unha praza e xa me collían. Eu tiña que pensalo. Porén, cheguei á esquina e dixeran: vou a ir porque me interesa a Seguridade Social. Foi un acerto. Pola mi parte estiven alí ata que me xubilei, e, a parte, daba clases particulares a moitísima xente. Todo iso con oito fillos.

Fíxenme a promesa de que de xubilada estudaría italiano. Non puideron comezar inmediatamente xa que o meu marido estaba enfermo. Logo xa estudei italiano por internet e estiven catro anos seguidos. Foi cando decidín ir á Escola Oficial de Idiomas. Non obstante, pasado o tempo decidín deixalo e continuar a estudar na casa porque perdía moito tempo no transporte público.

Teño amizades por todas partes, incluso son amiga dos meus alumnos. En cada clase tiven unha filla, unha íntima amiga. Vin da Arxentina, fun a moitos sitios e sigo en contacto por WhatsApp con algunhas destas antigas amigas.

Non medito vivir con algún dos fillos, non por min senón por eles. E pode que un pouco por min tamén. Nas súas casas teñen a súa intimidade e unha persoa allea a elas provoca incomodidade. Eles que teñan a súa vida, que os podo ver cando queira, pero vivir xuntos non.

Pasei por momentos complicados, pero sempre saín adiante. Non quitaría nada da miña vida.



## Cun corazón solidario



Hortensia "Tensi" González  
**capítulo seis**

Nacín en Ourense pero síntoo moito, son viguesa até a médula. Vinme aos 9 anos. O de axudar sempre me gustou moitísimo, facer cousas polos demais, e ademais a miña situación permitíamo. Dende mozos faciamos obras de teatro para recadar fondos para Acción Católica.

Daquela época había menos xente que necesitase axuda pero si que había familias máis pobres. Unha vez alí, falando e paseando cunha amiga da infancia pola parroquia, fomos a visitar a Don Antonio, a ver se nos deixaba o local de abaixo, porque na gardería hai dúas habitacións e podíamos así axudar á xente de aquí. Don Antonio, que era una belísima persoa, deixounos. Entón, pouco a pouco, empezamos con familias de aquí y chegamos a reunir a un grupo de señoras para ver se querían colaborar como eu. Tivemos unha reunión e comezamos a ter socios que pagaban 100 pesetas ao mes cada un.

De recadar o diñeiro encargábase a miña amiga da infancia, pero, por desgracia, púxose enferma e, ao falecer a xente deixou de pagar. Non tiñamos quen fose de porta en porta cobrando.

Despois, falando así cunha traballadora do concello, díxome que tiña que crear estatutos para obter subvencións. Do contrario estaría perdida, xa que non ía a ter axudas nunca, e era certo que cada vez chegaba máis xente e eran necesarias.

Despois de legalizala, facer os estatutos, etc., desanimáronme e moita xente dicíame que non sería capaz de levar a asociación. A verdade é que eu non sabía que para axudar a quen necesitaba, facía falta ser catedrático. Cunha axencia conseguín unha subvención de 50.000 pesetas.

Cando tiven a asociación non foi doado atopar xente necesitada, en Vigo metémonos polos peores sitios. Chegamos a 60 familias pero pronto comezou a medrar.



Axudábamos a calquera familia “somos todos iguais, necesitamos comer igual, a min non me importa a súa procedencia”. Dabámoslle a todo o mundo o que necesitasen (non me gusta a palabra “pobre”). Cando comezou a COVID non pechei a asociación. Só pechamos durante 8 días e xestionaba todo por teléfono. Non lle faltou nada a ninguén.

Agora chegamos a atender a máis de 600 familias. Se vexo que son familias con nenos pídolles unha desviación, pero como tarda tanto, pídolles que traian a cita e doulles de comer igual.

No momento que teñen a cita teñen a desviación.

Damos comida todos los días. Chámanme o día antes preguntando por unha cita para o día seguinte, reúnome con 40-42 familias, preparo a mercancía e pídoa. Non me importa de onde veñen nin que vida levan, só me preocupo polas súas necesidades.

Actualmente a asociación vive do diñeiro das subvencións que nos dan, e como non chegan teño unha póliza no banco de 20.000 € enriba miña. Teñen que cobrar da miña pensión porque se acabou a subvención. Fágoo porque o que quero é seguir axudando.

Hai dúas persoas das que quero falar, a miña mellor amiga e meu irmán. Toda a vida vivín acompañada da que estaba comigo na asociación (máis de 30 anos). Eramos como irmás, ela pasou os peores momentos da miña vida comigo, as probas, problemas que tiven na vida, todo o pasei con ela.



A morte de meu irmán sentina máis que a da miña nai. Ademais, era un santo, unha belísima persoa, un gran profesor, todo o mundo lle quería ben. Neses momentos tan difíciles tamén estiven con esa amiga tan especial. Realmente queríámonos como irmás e vivimos xuntas 30 e tantos anos ata que morreu.



Despois vivín en Zamáns co meu irmán e cando morreu funme a vivir a Samil, pero como non me gustaba estar soa mudeime á residencia. Nesta residencia está o meu outro irmán, pero nunca conxeniamos tanto como para vivir ou estar xuntos moito tempo.

A día de hoxe, recóllenme na residencia ás 6.50h e quedo ata ás 12.30h, que é o tempo que estou en Afán. Todos os días estarei así ata que poida.

**Tensi é presidenta, fundadora e viguesa distinguida.**

## Unha muller emprendedora



Ángeles Vieira  
capítulo sete

Tiven unha infancia moi feliz, a máis feliz que un neno pode ter, a xogar todo o día na rúa. Nacín en Vigo, de pai e nai vigueses. Meu pai era moi divertido e era o que se preocupaba e organizaba todo. Miña nai era máis ben calada, mais moi agarimosa.



Despois do bacharelato fun estudar a carreira de química a Santiago, onde posteriormente, no segundo curso, apañei unha insolación que marcaría a miña vida. A insolación foi xusto en Maio e non puiden examinarme. En Setembro tiven unha pleurite que me fixo estar meses encamada polo que perdín todo o ano lectivo, aínda que durante ese tempo estudei inglés. Despois dese ano fun estudar a Madrid porque me viña ben un clima tan seco, mais eu mudara totalmente, xa non era tan activa e non asimilaba igual de ben o que estudaba.

O primeiro ano costoume moitísimo e aprobei moi poucas, así é que terminei por deixar a carreira e fun para Inglaterra onde estiven un ano nunha residencia universitaria a estudar inglés. Logo volví a Vigo porque estaba aquí o meu mozo, o que despois sería o meu home.

Dediqueime a dar aulas de inglés, até que finalmente comecei a traballar co meu marido na aseguradora. Cando fixeron obrigatorio ter o título para facer seguros, fun a Barcelona a sacalo. Traballei con él até que se xubilou e ficou todo ao meu nome, aínda que agora penso que fixen mal. Debín ter traballado pola miña conta, poque así tería tido eu a miña vida. Tivemos dificultades económicas, xa que o meu home consentía as débedas da xente de confianza, e ao final terminaron por debernos moito diñeiro. Ademais, cando nos xubilamos, a seguranza social equivocouse coa nosa pensión, e quedounos baixísima.

Por mor da insolación non puiden ter fillos, e eu quería ter sido nai. Pensamos en adoptar, mais nunca fomos quen. Así que me dediquei aos meus sobriños, fun coma unha nai para eles. De maiores viñemos para a residencia porque ao meu home diagnosticáronlle párkinson e xa non podía atendelo. A vantaxe que teño é que aceito as cousas que me tocan na vida e tiro para adiante.

### **EFAS femininas**

Ao meu home un día emprestáronlle un libro mentres estabamos de vacacións. Escribírao un señor que era enxeñeiro e viaxara a Francia. Alí coñeceu unha organización de campesiños franceses que fixeron unhas escolas agrarias, organizadas por eles mesmos para mellorar a vida dos seus fillos. Para que non remataran o colexio e se meteran no campo sen máis, senón que puideran seguir aprendendo.

Eran unhas escolas nas que estaban dúas semanas alí internos e unha semana na casa. Estudou a maneira de facelo aquí aínda que él era dunha institución da igrexa católica, non facía falla ser desa institución para facer unha escola así, soamente necesitaba xente que o axudara. Meu home como lera o libro e estaba entusiasmado quixo colaborar e animoume a min tamén.

E puxémonos mans á obra. Conseguiron que o comité e a Diputación lles deran unha concesión, por uns anos, da casa dunha marquesa que estaba alí abandonada. Houbo que arraxala porque estaba a



caer, traballamos todos. Primeiro os albaneis fixeron as cousas que nós non podíamos, mais eu recordo fregar con cera e lá de aceiro un piano negro que había. Un dos albaneis dixo: “eu penso que non é negro de todo” e ensinounos a limpalo. Cando rematamos decat monos de que era marrón coma a madeira, ficou precioso...tivemos que fregalo durante unha semana. E así todo o mundo traballaba, e traballabamos en todo. Cando comezaron as aulas foi unha marabilla. Para min foi un aprender da vida, e a calquera que estivese alí pasoulle o mesmo.

Ao principio tiveron que ir por aí explicando en qué consistían as escolas, e polo visto foron sobre todo as avoas as que quixeron que se apuntaran as súas netas. Logo fixeron unha obra de teatro onde explicaban iso: “Eu non quero que a miña neta fique aquí como fixen eu, que vaia alí e coñeza outras cousas”. O que se quería era convencer aos pais de que, ao saír da escola, as nenas puideran ir a un sitio a seguir aprendendo (pagando, claro, se non pagaban deixaban de ir ao momento), porque as nenas non estqban en idade de tomar esa decisión. Pagaban, mais alí as nenas tiñan de todo: almorzo, xantar, cea, limpeza...porén as nenas tamén traballaban na limpeza da casa, como é lóxico, a casa era de todos. Pero facíanlles a comida, lavaban a súa roupa, pasaban o ferro...só as obrigaban a manter a súa zona limpa. Dabamoslles unha boa educación cultural e humana. Por exemplo, cando baixaban as escadas semellaba que baixara unha cabalaría enteira...e dicíamolles “escoitáchedes o barullo que fixéchedes? Pois veña, subide e volve de baixar en silencio. E rapidiño! Así cada día, se tiñan que volver a subir todos os días facíano. No

cultural ensinámolas a entrevistar a persoas diferentes, por iso organizabamos charlas onde puidesen expresarse.

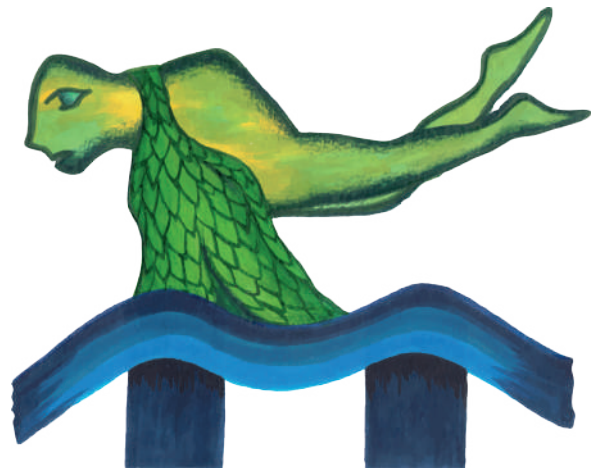
A primeira convidada fun eu para ensinarlles e recordo que un dos convidados foi un amigo oculista, ao rematar el comentou: “ollaGeles, esta charla se a facemos co Pablo, Antón -eran os nosos fillos -e os seus compañeiros, non xurden nen a metade das preguntas das cousas coa intelixencia coa que o fixeron elas”. Aprendían de todo, até a xantar sobras. Dícialles: “unha cousa que temos que aprender é a aproveitar a comida. Nas aldeas non se sabe porque hai animais e as sobras van para os animais. Mais nas casas non se fai iso. Eu se algún día fago peixe cocido, se cadra fago un pouco de máis para que me sobre, porque así con iso fago unha tortilla de peixe



riquísima” E todas dicían: “Por Deus! Qué noxo!” Eu dicíalles: “Tendes que probala! Dicide ás vosas avoas que a proben, xa veredes como lles encanta”. Todas dicían que eran as súas avoas as que cociñaban. Eu dáballes a receita e todas anotaban.

Elas comezaron a estudar o campo, cousas do seu campo. Un dos traballos que facían a semana que estaban na casa era sobre os cultivos que se facían na súa casa. Outra semana un traballo sobre a familia: cantos eran, quen eran, cómo vivían, onde vivían, qué casa tiñan...logo o seguinte traballo era sobre a súa parroquia e, finalmente, sobre a aldea. Para o traballo da aldea tiñan que entrevistar ao alcalde, a concelleiros...xa para informarse de moitos datos. Daquela tiñan xa unha soltura para falar con xente de fóra que non tiñan os rapaces que só estudaran o teórico, coma nós.

Ás veces facíamos visitas a centros ou fábricas. Unha das veces fomos, por suposto, a Porriño, ao dos estercos. Íamos cun técnico que nos amosou toda a fábrica. Mostrounos un produto para as más herbas. Dicíanos que aquí, na Galiza, deixaban medrar todo e despois perdían colleitas porque non sabían. E unha das rapazas díxolle: “mire, desculpe, e quen lles ten que ensinar iso? Serán vostedes!” e el respondeulle: “nós xa lles ensinamos”. Ela dicíalle: “eu penso que esa información non chega, porque a un amigo meu déronlle ese produto para as herbas e matou todas as más herbas, os cultivos que tiña e todo. Entón claro, non o volveu mercar, nin el nin ningún dos seus veciños. Así que terán que ser vostedes os que, se queren que a xente aprenda, ir a ensinar”. Isto díxollo unha rapaza de 14 anos ao técnico da fábrica, eran así.



Tiñan que ter existido escolas así por toda España. Era impresionante o cambio que se notaba nesas raparigas. Tivemos moita sorte coas profesionais que viñeron vivir á escola. Ensinábanlles de verdade a ser futuras profesionais.

Dentro dos estudos que realizaron quero destacar a unha alumna que destacou polos seus estudos para mellorar a zona onde vivía. O primeiro estudo foi sobre os ríos de toda a zona, pois tiñan un problema coa traída da auga.

Todas as casa recibían auga do mesmo regato e tiña que ir cada un á hora que lle tocara, foran as dúas da mañá ou a unha da tarde, a tirar as pedras para que a auga fora á súa casa. Isto, ademais, coas trampas dos que foran máis listos. Pois esta rapaza fixo un estudo de cómo aproveitar o manancial, presentárono en Madrid e fíxose.

Logo decatouse de que facían falta máis gardarías, porque non podía ser que as nais levaran aos nenos ao campo para deixalos baixo unha árbore e poder seguir traballando. Iso era vergoñento. Que onde máis falta facían as gardarías era nas aldeas e non nas cidades. E era verdade, ninguén pensara nunha gardaría para as aldeas. Pois ao final puxeron unha gardaría.



E así cada unha tiña unha idea que desenrolaba, porque era o seu traballo de fin de carreira. Saíron cousas maravilosas.

A min fíxome moitísimo ben ver iso, a intelixencia que podía ter unha persoa que non tivera a posibilidade de formación dende pequena, soamente con guiala ben durante tres anos, que era o tempo que pasaban na escola.