

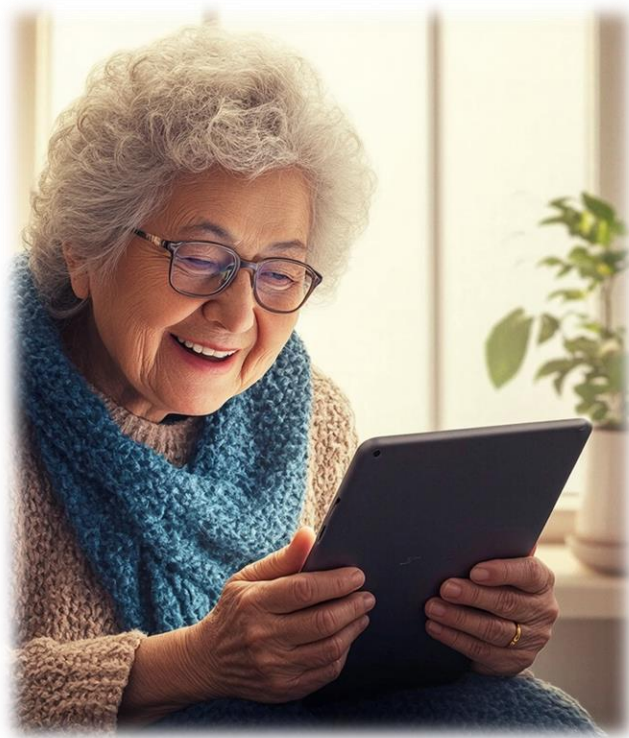
RELATOS DE INSPIRACIÓN DIGITAL @



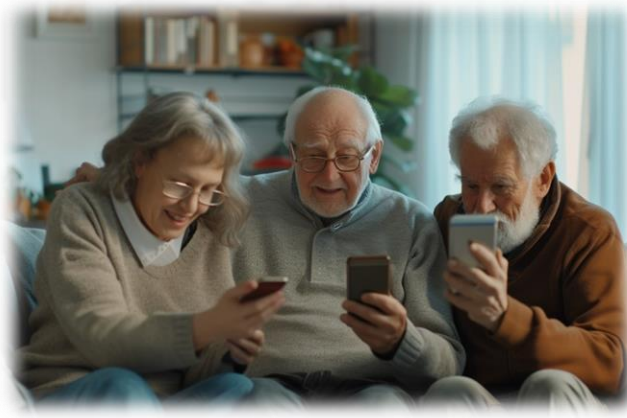
Javier Chandía Rojas



Esta recopilación de historias, inspiradas en hechos reales y posibles situaciones que suceden en el día a día, son un homenaje a todos los adultos mayores que, con valor y curiosidad, se han atrevido a explorar el mundo digital. Porque la edad no es un límite, sino una fuente de sabiduría para navegar los nuevos tiempos.



Índice



1. El Club de las Pantallas Plateadas	5
2. Un Like para Teresa	7
3. La Segunda Vida de Don Ernesto	9
4. #NoMásSoledad	11
5. La lectora invisible	13
6. Clic para denunciar	15
7. TecnoMate en la Plaza	17
8. ¿Tan difícil era ayudarme?	19
9. Carmen y el hacker amable	22
10. Pantallas para sanar	24
11. Don Celestino y la huerta conectada	26
12. Aurora y la biblioteca invisible	28
13. La rebelión de las tejedoras	30
14. Don Ramón y los haters del foro	32
15. Anita y la radio por WhatsApp	34
16. El torneo de los códigos	36
17. El club de lectores digitales	38
18. Carmen y el escudo invisible	40
19. Ana y la fila que desapareció	42
20. El mensaje que nunca llegó	44
21. Entre píxeles y cazuelas	46
22. Tecla por tecla	48

23. El nuevo camino de Ernesto	50
24. Don Segundo, el youtuber del taller.....	52
25. El banco vacío del parque.....	54
26. No soy abuela, soy Alicia	56
27. La contraseña olvidada.....	58
28. Luisa y los jóvenes invisibles.....	61
29. Solo sé mandar un WhatsApp.....	63
30. Un 'me gusta' no es un abrazo.....	65
31. No soy un mueble viejo.....	67
32. Confirmar. Cancelar. ¿Y si me equivoco?	70
33. No tengo tiempo, abuelita	73
34. ¿Dónde quedaron los domingos?	75
35. Los abrazos no se mandan por mensaje.....	78
36. Conectada con el Alma	81
37. La Batalla Digital de la Tía Lita	83
39. La Rebelión de los Silenciosos.....	87
40. Voces en Streaming	89
41. En Línea y en Pie.....	92
42. Clic para Amar	94
43. Chat con el Pasado.....	96
44. La Abuela Hacker	98
45. Memorias Digitales.....	100
46. Caminantes del Futuro.....	102
47. "El Taller de Don Ernesto"	104
48. "La Hora del Silencio"	106
49. "La Lista de Gregorio"	108
50. "Silencio en la Mesa"	110
51. "Compra Justa"	112
52. "El Nombre en el Muro"	114
53. La Tertulia de los Viernes.....	116
54. El Cuaderno de Gregorio.....	118
55. Doña Ema y la Libreta Invisible.....	120

56. La Carta de Don Julián.....	123
58. La Clase Nunca Termina	128
59. Abuela, ¿te acuerdas?	130

1. El Club de las Pantallas Plateadas

A las tres en punto de cada jueves, en la sala multiuso del Centro de Adulto Mayor de San Lorenzo, comenzaban a llegar ellos: Algunos con bastones, algunos con canas, pero todos con sonrisas y una que otra duda. **“El Club de las Pantallas Plateadas”** era el nombre con que se bautizaron, no sin humor, los asistentes al nuevo taller de Ciudadanía digital para adultos mayores.

La idea surgió de Alonso, un joven ingeniero que, tras ver cómo su abuela era excluida del mundo digital, decidió ofrecer voluntariamente clases de tecnología básica. Publicó un aviso en un mural del negocio del barrio: *“¿Quieres aprender a usar tu celular, computador o redes sociales? Te enseño gratis.”*

Los primeros en llegar fueron cuatro: Rosita, don Manuel, Antonia y la señora Elsa. Poco a poco, el grupo fue creciendo. Había quien venía por curiosidad, quien no quería sentirse “tonto” frente a sus nietos, y quien simplemente quería volver a sentirse útil.

Alonso los recibió con paciencia y humor. En la primera clase, les entregó una hoja de ruta para entender su celular y una hoja con íconos: el navegador, el correo, WhatsApp, la cámara. Les explicó cada cosa como si fuera una historia.

—Este botoncito es tu nueva puerta de entrada al mundo —les dijo, señalando el ícono del navegador—. Con esto puedes ir a cualquier parte... aunque no tengas pasaporte.

Al principio, los errores eran cómicos: mensajes enviados al contacto equivocado, audios grabados sin querer, búsquedas insólitas (“cómo hacer que el celular me entienda si estoy resfriada”). Pero el salón se llenaba de risas. La vergüenza se fue disolviendo.

En una clase, Alonso les propuso crear una cuenta de Facebook para el grupo. Se tomaron una selfie y la subieron con la leyenda: *“No estamos pasados de moda, estamos conectados.”* En cuestión de días, tenían decenas de comentarios, incluso de sus nietos.

Lo que empezó como un simple taller, se volvió una comunidad. Compartían cumpleaños, recetas, anécdotas, y hasta organizaron una salida al cine comprando las entradas... ¡por internet! Rosita, quien decía no saber ni encender su celular, se convirtió en experta en mandar memes con frases motivadoras. Don Manuel, viudo desde hace años, encontró en

un grupo de Facebook de fanáticos del tango a una amiga de la infancia con quien retomó contacto.

Pero no todo era fácil. Un día, Antonia fue víctima de un mensaje fraudulento. "Tu cuenta ha sido bloqueada. Haga clic aquí para reactivarla", decía. Cayó en la trampa. Cuando lo contó al grupo, no hubo reproches, solo aprendizaje. Alonso aprovechó para enseñar sobre seguridad digital y cómo detectar estafas. Esa clase fue la más concurrida de todas.

Un mes después, decidieron hacer una presentación para el barrio. Expusieron lo aprendido, compartieron testimonios, e invitaron a otros adultos mayores a perder el miedo a la tecnología. Rosita leyó un texto que había escrito en el bloc de notas del celular:

"Antes tenía miedo de tocar algo y que el celular por poco explotara o dejara de funcionar. Ahora sé que puedo tocar el mundo con un dedo. Somos lentos, sí, pero firmes. Somos pantallas plateadas, brillando sin edad."

La ovación fue larga y emocionada. El taller siguió, pero ahora tenía otro nombre: **Red de Ciberabuelos**, y fue replicado en otros centros comunitarios con la guía de sus propios integrantes.

Porque cuando alguien se atreve a enseñar, y otros se atreven a aprender, la edad deja de ser un límite, y la tecnología se convierte en un puente.

2. Un Like para Teresa

Teresa, de 74 años, no sabía lo que era un “reel”, un “hashtag” o un “filtro de perrito”. Vivía en una casa modesta en Copiapó, rodeada de plantas, fotografías amarillentas y una colección infinita de cuadernos con recetas escritas a mano. Su nieta, Renata, estudiante en un Centro de formación técnica, solía visitarla los fines de semana. Siempre le decía:

—Abuela, deberías compartir tus recetas. La gente pagaría por aprender de ti.

—Ay, hija, si esas cosas ahora nadie las cocina. Todos andan en puras hamburguesas esas de app.

Pero Renata insistía. Un día, sin que su abuela lo notara, grabó en secreto cómo preparaba una receta tradicional: pan amasado con chicharrones. Mientras la abuela contaba anécdotas del campo y movía la masa con energía, Renata la seguía con su celular. Lo subió a TikTok con el nombre: “#RecetasDeLaYaya”.

A la mañana siguiente, el celular de Renata estaba colapsado: más de 200.000 visualizaciones, cientos de comentarios y miles de “me gusta”. La reacción de Teresa fue de incredulidad.

—¿Me están viendo de verdad? ¿Y no se ríen?

—¡Al contrario! Te adoran, abuela.

Con algo de timidez, Teresa aceptó grabar un segundo video, esta vez con su famosa cazuela de ave. Le costó hablar frente a la cámara, pero pronto descubrió que no tenía que actuar, solo ser ella misma.

Los videos se convirtieron en una serie semanal. En cada capítulo, Teresa cocinaba, contaba historias de su infancia, daba consejos de vida y le hablaba a los “jóvenes que no saben cómo hervir agua”. Pronto llegaron los apodos: “la yaya del internet”, “la abuela de Chile”, “la reina de la cocina ancestral”.

Un día, recibió un comentario que la emocionó:

“Gracias a ti, cociné con mi mamá después de años. Lloramos juntas al hacer tu pastel de choclo.”

La fama no cambió a Teresa. Seguía cocinando con su delantal floreado, usando su cocina de gas y su olla de fierro. Pero ahora, además de alimentar a su familia, alimentaba el alma de miles de personas con sus historias. Incluso la invitaron a un matinal de televisión, pero ella lo rechazó.

—Yo me siento más cómoda en mi cocina, con mi olla y mi gente virtual.

Renata, emocionada con el impacto, ayudó a su abuela a abrir una cuenta de Instagram y un canal de YouTube. También aprendieron juntas sobre seguridad digital, cómo evitar estafas y reconocer comentarios malintencionados. Teresa, con su voz calmada, grabó un mensaje:

—Hay que tener respeto, mijitos. El internet también es parte de la vida. Y la vida se cuida.

Gracias a un simple video, Teresa no solo se convirtió en influencer, sino en puente entre generaciones. Jóvenes y adultos mayores la seguían, comentaban, cocinaban juntos. Un joven escribió: *"No tengo abuela. Gracias por ser la mía por unos minutos cada semana."*

Un día, Renata le preguntó:

—Abuela, ¿Te das cuenta de todo lo que estás logrando?

—Solo soy una mujer vieja que aprendió a usar un teléfono y a conocer Internet. Pero si eso ayuda a alguien, entonces valió la pena el miedo al principio.

Y así, Teresa siguió cocinando con cariño, entre likes, mensajes, y una comunidad que la admiraba no solo por sus recetas, sino por recordarnos que, en un mundo de pantallas, lo más importante sigue siendo el corazón.

3. La Segunda Vida de Don Ernesto

Ernesto tenía 81 años y una rutina meticulosamente cronometrada: levantarse a las 7, tomar su café negro, caminar hasta la plaza y sentarse en la banca frente al quiosco y comprar el diario. Cada día era igual. Desde que se jubiló siendo profesor de matemáticas, sentía que el mundo se movía demasiado rápido para él.

Su hija, Paula, le había regalado un notebook años atrás. “Para que no te quedes fuera, papá”, le dijo. Pero allí estaba, acumulando polvo en una repisa y soportando el peso de algunos libros. Ernesto lo miraba como si fuera un artefacto alienígena.

Un día, mientras tomaba café con su amigo Rogelio, este le dijo algo inesperado:

—¿Supiste que la universidad abrió un curso para adultos mayores? Es por Zoom, se llama “Tecnología para la vida cotidiana”. Yo me inscribí.

—¿Tú? ¿Con lo que te cuesta usar el control remoto?

—Sí, pues. ¿Y qué? Uno nunca deja de aprender. ¿O tú ya te diste por vencido?

Esa frase lo picó. ¿Darse por vencido? No. Tal vez se había conformado, sí. Pero vencido, nunca. Esa misma tarde, tras sacar algunos libros de encima, abrió el notebook con manos temblorosas, lo encendió y, tras pelearse un buen rato con el Wi-Fi, logró conectarse. Con la ayuda y paciencia de su hija, se inscribió en el curso.

La primera clase fue un caos: no lograba activar el micrófono, veía a los demás como fichas pequeñas en una pantalla, no entendía qué era un “mute”. Pero algo le encendió una chispa: la profesora era una exalumna suya, Carolina, ahora experta en Ciudadanía digital. Al verlo conectado, dijo con alegría:

—¡Profe Ernesto! Qué alegría verlo aquí. Ahora yo seré su profesora.

Desde ese día, algo cambió. Cada semana, Ernesto se preparaba con lápiz y papel como antaño, anotando cada nuevo término: navegador, nube, enlace, carpeta. Le costaba, pero no le importaba. Empezó a ver tutoriales, a escribir sus ideas, incluso abrió una cuenta en Gmail.

Un día, durante una clase, Carolina propuso un ejercicio: crear una cuenta en Instagram. Don Ernesto dudó, pero decidió intentarlo. Lo llamó "Aprendiendo a los 80", y allí comenzó a compartir reflexiones, anécdotas de su juventud, consejos matemáticos, y hasta poemas.

Su cuenta comenzó a tener visitas. Exalumnos lo encontraron, le dejaron comentarios emocionados. Uno escribió: *"Gracias, profe. Usted me enseñó a multiplicar sin miedo. Y ahora me enseña a vivir sin miedo también."*

Ernesto, que se había sentido inútil por años, ahora recibía mensajes y comentarios de jóvenes pidiéndole ayuda con tareas o simplemente dándole las gracias. Carolina le propuso dar una charla en línea sobre su experiencia como adulto mayor en la era digital. Aceptó.

Recordando cuando daba sus clases rodeado de sus alumnos, habló, lo hizo con su voz firme y pausada, a veces cerrando sus ojos por la emoción:

—Durante mucho tiempo pensé que ya no tenía nada que ofrecer. Pero descubrí que mientras uno tenga ganas de aprender, tiene también el poder de inspirar. Nunca es tarde. Yo no empecé una nueva etapa. Yo comencé mi segunda vida.

Desde entonces, Ernesto no volvió a sentarse solo en la banca. Seguía saliendo a caminar, sí, pero después de revisar su correo, contestar mensajes y escribir una entrada nueva en su Instagram. Algunos vecinos lo apodaron cariñosamente "El influencer de la tercera edad".

Y cada vez que alguien le decía: "Yo ya no sirvo para esto", él respondía sin dudar:

—No es que no sirvas. Es que aún no lo has intentado.

4. #NoMásSoledad

La señora Olga tenía 76 años cuando escuchó por primera vez la palabra “Ciberactivismo”. Estaba en la biblioteca de su comuna, donde se ofrecía un taller de redes sociales para mayores de 60. Se había inscrito por insistencia de su nieto, que decía que “el WhatsApp no era suficiente”.

Durante la primera clase, la profesora les preguntó:

—¿Qué les gustaría cambiar del mundo si pudieran usar internet como una herramienta?

Olga se quedó pensando. Vivía sola desde hacía tres años, cuando falleció su esposo. Sus hijos vivían lejos, y aunque hablaban por teléfono, no era lo mismo. Recordó las tardes en que el silencio parecía aplastarla, las mañanas en que desayunaba frente a una taza de té tibia sin nadie con quien conversar.

Levantó la mano con voz suave pero firme:

—Yo cambiaría la soledad. Esa que nos carcome sin hacer ruido y que a veces es peor que una enfermedad.

Al día siguiente, en el grupo del taller, se creó un desafío: cada participante debía crear una publicación que generara conciencia sobre un tema social. Olga, que había aprendido a usar Facebook recientemente, escribió en su muro: *"La soledad duele. No se nota, no se ve, pero mata lentamente. ¿Y si nos visitamos entre nosotros? ¿Y si hablamos más con nuestros abuelos? #NoMásSoledad"*

Acompañó el mensaje con una foto de ella misma, sonriendo tímidamente desde su sillón. No esperaba nada. Pero en unas horas, el post tenía más de mil compartidos. Personas jóvenes comentaban: “Llamaré a mi abuela hoy”, “Gracias por recordarnos lo esencial”.

Olga no entendía muy bien cómo funcionaban los algoritmos, pero sí entendía que había tocado algo real. Su nieto le ayudó a abrir una cuenta de Instagram y juntos iniciaron una campaña: subían frases, pequeñas historias de otros adultos mayores, videos cortos contando lo que significa envejecer sintiéndose invisible.

En pocas semanas, la etiqueta #NoMásSoledad comenzó a replicarse. Otros adultos mayores se sumaron, desde distintas ciudades. Se formaron grupos de videollamadas, encuentros presenciales, y hasta una red de

cartas virtuales: personas de todas las edades escribían a los abuelos que no tenían nietos o familias cerca.

La prensa local tomó nota. Entrevistaron a Olga, quién con un chal de flores al hombro y su voz pausada, dijo:

—Yo solo conté mi verdad. No pensé que iba a encontrar tantas verdades parecidas.

Pero no todo fue simple ni positivo. En una publicación, Olga recibió un comentario cruel: “Vieja ridícula buscando atención”. Le afectó más de lo que admitió. Pensó en dejar todo. Pero recibió un mensaje privado de una joven desde Punta Arenas: *“Mi abuela murió en pandemia. Gracias a usted, recordé su voz. No se rinda.”*

Entonces entendió: había encontrado propósito. No solo compartía su historia, sino que creaba lazos que quizás antes estaban dormidos entre generaciones. Ayudaba a otros abuelos a hablar, a mostrar su dolor y transformarlo en comunidad, ayudaba a los invisibles a hacerse visibles.

Hoy, #NoMásSoledad es una red viva. Olga organiza reuniones mensuales por Zoom, donde se leen cartas, se canta, se celebra cumpleaños. Personas de distintas edades participan. Algunos incluso escriben: “¿Puedo adoptar una abuela virtual?”

Y ella, que temía desaparecer en el silencio, encontró su voz en la Red. Y la usó no para gritar, sino para abrazar a distancia.

5. La lectora invisible

Durante años, Mercedes, de 84 años, fue conocida en su barrio como “la señora de los libros”. Su casa olía a papel antiguo, café recién hecho y jazmines. Había estantes por todas partes, incluso en el baño. Decía que un libro abierto era como una ventana al alma ajena, y ella vivía con las ventanas de par en par.

Pero el tiempo es un ladrón silencioso. La vista comenzó a fallarle. Las letras se difuminaban, y las migrañas se volvían frecuentes. Intentó usar lupas, lentes más potentes, pero todo resultaba frustrante. Con el corazón roto, guardó los libros más queridos en cajas y cerró las cortinas de su mundo interior.

—Leer era mi manera de estar viva —le dijo un día a su nieta Isidora—. Ahora solo sobrevivo.

Isidora, de 22 años, no se quiso resignar a verla apagarse. Un día le regaló una Tablet para leer libros electrónicos, con una aplicación de lectura para personas con baja visión, que permitía ampliar las letras, opción de lectura en voz alta, también escuchar audiolibros, luz cálida, en definitiva, la posibilidad de ajustar todo a su medida. Elena miró el aparato como quien ve una nave espacial.

—¿Y esto cómo se prende?

—Te lo enseño. Pero solo si prometes no rendirte antes de intentarlo.

Al principio, le costó. Tocaba cosas sin querer, cerraba libros por accidente, se perdía entre menús. Pero cuando abrió el cuento “El vaso de leche” y escuchó la voz suave del lector digital pronunciar las primeras líneas, se le humedecieron los ojos.

—Es como tener a alguien leyéndome al oído... —susurró.

Poco a poco, volvió a leer. A devorar. A soñar. Comenzó a buscar autores nuevos, descubrió cuentos contemporáneos, novelas de ciencia ficción, poesía. La aplicación le permitía subrayar, hacer anotaciones con voz y hasta compartir reseñas, la lectura se hacía social. Pronto se volvió activa en foros de lectura para adultos mayores.

Isidora la ayudó a crear un perfil en Wattpad, donde Mercedes escribía con el seudónimo “La lectora invisible”. Compartía comentarios emotivos,

sugerencias, reflexiones. Su estilo atrapó a cientos de seguidores que nunca supieron su edad ni su identidad, solo que escribía con el alma.

Una tarde, una editora le escribió por privado: *"Tu forma de ver los libros emociona. ¿Has pensado en publicar tus reseñas? Podrían inspirar a otros lectores."*

Mercedes no cabía en sí de la emoción. Nunca pensó que su voz seguiría siendo escuchada a esa edad. Publicó un pequeño libro digital titulado "Leer con otros ojos", donde hablaba del placer de leer sin ver, de sentir sin mirar, de reinventarse con ayuda de la tecnología.

Durante una videollamada con lectores jóvenes en el sitio www.conectatealalectura.cl, uno le preguntó:

—¿No extraña los libros de papel?

Ella sonrió, levantó la tablet como si fuera un talismán.

—Extraño muchas cosas. Pero aprendí que los libros no son solamente papel. Son puentes, y mientras pueda cruzarlos, de una u otra forma, y apoyándome en lo que pueda, seguiré leyendo.

Desde entonces, cada noche, Mercedes se sienta en su sillón, se coloca los audífonos, abre su aplicación, y deja que las palabras le acaricien el corazón.

6. Clic para denunciar

Alicia, de 68 años, jamás imaginó que terminaría moderando comentarios en un grupo juvenil de Instagram. Ni mucho menos que sus tardes de tejido se convertirían, de pronto, en jornadas de activismo digital.

Todo comenzó cuando su nieto Joaquín, de 15 años, dejó de hablar. Era un chico alegre, fanático del ajedrez y la ciencia ficción, pero un día simplemente se apagó. No quería ir al colegio. No quería conectarse a clases online. Su celular vibraba constantemente, pero él solo lo miraba con miedo.

Alicia no insistió. Observó. Esperó. Hasta que una tarde, mientras lavaba los platos, lo escuchó sollozar. Se acercó en silencio y le puso la mano en el hombro. Él no dijo nada, pero le pasó el teléfono. Alicia, que apenas sabía enviar audios por WhatsApp, vio una seguidilla de mensajes crueles, humillantes, con memes editados, comentarios hirientes y amenazas.

—¿Y esto? — preguntó con la voz quebrada.

—Es un grupo del curso. Me sacaron del chat oficial y me metieron ahí. Todos se burlan. Hasta los que eran mis amigos.

Alicia se sintió impotente, furiosa, confundida. Fue al día siguiente a la biblioteca de la comuna y pidió ayuda para aprender a usar redes sociales y entender cómo se reportan agresiones. Insistió y perseveró. Llevó su cuaderno, anotó cada paso: capturas de pantalla, enlaces de denuncia, formularios de contacto en Instagram y TikTok. En una semana ya sabía más que muchos jóvenes.

Presentó una denuncia en el colegio y otra formalmente en la PDI con pruebas bien organizadas. Pero no se detuvo ahí. Creó una página en Facebook llamada “Abuelas Contra el Bullying Digital”. También con ayuda creó un sitio web llamado “www.Nolastimes.cl”, allí comenzó a compartir información: qué hacer si un niño es víctima, cómo hablar con ellos, cómo guardar evidencia, cómo darles herramientas sin quitarles el teléfono.

—No podemos protegerlos con miedo —decía en un video que se volvió viral—. Hay que enseñarles a resistir con dignidad y apoyo.

Pronto otras abuelas, tías, e incluso madres se unieron. Formaron un equipo moderador y comenzaron a trabajar con centros educativos. Hacían charlas, asesoraban a padres y denunciaban cuentas anónimas.

Tenían una consigna clara: “Si ves algo, haz clic para denunciar. El silencio también es violencia.”

Joaquín poco a poco recuperó la confianza. Su historia fue compartida en la página, sin nombres, pero con fuerza. Comentarios llegaron de todas partes: *"Gracias por no dejar sola a la generación que más necesita apoyo."* *"Mi hija sufrió lo mismo. Gracias a ustedes, ya no tengo miedo de actuar."*

Alicia se transformó en referente. Recibía mensajes diarios, coordinaba acciones, y lo más importante: Escuchaba. Escuchaba a jóvenes que no podían hablar con sus padres, a abuelos que querían entender el nuevo mundo digital, a profesores que tenían temor a actuar pues no solamente los niños habían cambiado, también los padres.

Un día, en una charla por Zoom, un joven de 17 años dijo:

—Gracias por existir, señora Alicia. Ojalá todos los adultos fueran como usted, gracias por escucharme.

Ella sonrió, con lágrimas en los ojos.

—No nacimos sabiendo, hijo. Pero todavía estamos a tiempo para aprender, actuar y proteger.

Desde entonces, Alicia no solo protege a su nieto. Protege a muchos más. Todo con su cuaderno, su computador, y la valentía de alguien que se niega a ser espectadora del dolor ajeno.

7. TecnoMate en la Plaza

Cada jueves por la tarde, la plaza en El Bosque San Carlos se llenaba de sillas plegables, termos, galletas caseras y risas. Un grupo de adultos mayores —la mayoría sobre los 70— desplegaba una mesa con un cartel hecho a mano que decía: "TecnoMate: aprendemos, ayudamos, compartimos."

La idea había nacido de Don Armando, ex electricista jubilado y vecino de toda la vida. Harto de que lo miraran con lástima cuando decía que no sabía usar un cajero automático, decidió aprender. Se inscribió en un taller digital en el centro de adultos mayores y, al ver que muchos otros estaban igual de perdidos que él, pensó: —¿Y si aprendemos juntos, con calma y con humor? ¿Y si además tomamos mate?

La propuesta fue un éxito. En pocas semanas, TecnoMate era más que un club: era un punto de encuentro. Allí se enseñaban desde cosas básicas como usar el correo electrónico o pedir hora en línea, hasta instalar aplicaciones para ver series o controlar la presión arterial.

Pero lo más bonito era la ayuda mutua. Si uno aprendía a mandar audios de WhatsApp, se lo enseñaba al otro. Si alguien entendía cómo usar Google Maps para saber qué micro tomar, compartía el truco. La consigna era simple: Nadie se burla, todos se ayudan.

A los encuentros comenzaron a llegar jóvenes: nietos, voluntarios, vecinos. Algunos iban con sus notebooks, otros con celulares, otros simplemente a acompañar y conversar. Un estudiante de informática diseñó para ellos una pequeña guía digital gratuita: "Tecnología sin enredos ni miedos", con íconos grandes y explicaciones claras.

Un día, una abuela, doña Rosa, se emocionó al lograr enviar un correo electrónico sola por primera vez. Había escrito a su hermano en Argentina, con quien no hablaba desde hacía años.

— ¡Me respondió! —gritó con los ojos brillantes—. ¡Me dijo que está bien! ¡Me reconoció por la foto que le mandé y me mandó la foto de sus hijos, ya están tan grandes, y con nietos!

En otro encuentro, aprendieron a hacer videollamadas grupales. Armando dijo:

—¡Imagínense, un día podemos hacer TecnoMate online desde nuestras casas cuando llueva!

Incluso se organizó una capacitación con el municipio, y el grupo enseñó a otros adultos mayores a hacer trámites como pedir certificados, postular a beneficios o acceder a la ficha social sin tener que ir en persona. Se sentían útiles, activos, ya no eran invisibles, eran ciudadanos, ahora digitales.

Pronto, TecnoMate fue invitado a la radio local, radio Riquelme, donde contaron su historia. La frase de Armando quedó grabada:

—Nos dijeron que éramos muy viejos para entender cómo funcionaba el celular y el internet. Pero lo que somos es ser demasiado sabios para quedarnos callados.

Hoy, la plaza en El Bosque sigue siendo su cuartel general. Cada silla tiene una historia, cada mate compartido una anécdota. Y si alguien pasa por ahí, solo necesita preguntar:

—¿Me ayudan con mi clave del correo?

Y seguro, entre mates y risas, encontrará no solo ayuda, sino también amistad, dignidad y una comunidad conectada con puentes de acercamiento digital.

8. ¿Tan difícil era ayudarme?

Alicia tenía 68 años y vivía sola desde hacía una década, cuando su esposo falleció. Sus tres hijos la visitaban con frecuencia, especialmente los fines de semana, y aunque le encantaba recibirlos, cada visita le dejaba una sensación amarga: la brecha tecnológica generacional se volvía cada vez más evidente.

Durante la pandemia, Alicia se vio obligada a usar su teléfono más de lo que nunca había hecho. Aprendió, con esfuerzo, a hacer videollamadas por WhatsApp, a usar el lector QR para los menús de los restaurantes, incluso a revisar su saldo en la app del banco. Pero muchas otras cosas la hacían sentir como si intentara leer en otro idioma.

Cada vez que intentaba pedir ayuda, la respuesta era siempre la misma:

—Después lo vemos, mamá.

—Eso es complicado, mejor no toques nada.

—Pásame el teléfono, lo hago yo.

Alicia no quería que lo hicieran por ella. Quería aprender. Quería tomar nota, practicar, sentir que tenía el control. Pero parecía que nadie tenía paciencia para explicarle. Y eso, lentamente, comenzó a dolerle.

Una tarde de sábado, mientras intentaba enviar un documento escaneado a su médico, se frustró tanto que se echó a llorar frente a la computadora.

Cuando su hijo mayor, Ricardo, llegó, la encontró con los ojos rojos y el semblante decaído.

—¿Qué pasó, mamá?

—Que necesitaba enviar un documento y no pude. Y tú estabas ocupado, y tu hermana nunca contesta, y tu cuñado solo dice “eso no es tan difícil” y se va.

Ricardo suspiró, algo incómodo. No sabía qué decir.

—Mamá... pero si te cuesta, ¿por qué no nos lo dejas a nosotros?

—¡Porque quiero aprender! —explotó Alicia, alzando la voz como rara vez lo hacía—. Porque cada vez que me dicen “yo lo hago”, me siento más inútil. ¿Tan difícil es sentarse 15 minutos y explicarme paso a paso?

Hubo un silencio que lo dijo todo.

Esa noche, Alicia tomó una decisión. Si su familia no le enseñaba, buscaría ayuda en otra parte. Al día siguiente fue a la junta vecinal donde, según un cartel en la panadería, estaban haciendo cursos de ciudadanía digital para adultos mayores. El taller lo impartían estudiantes de informática de una universidad cercana.

—No importa si no sabes nada —le dijo un joven de mirada amable llamado Mauricio—. Aquí nadie se burla, nadie hace por ti, todos aprenden con sus propios dedos.

Alicia se sintió libre. Aprendió a escanear documentos con el celular, a instalar apps útiles para su salud, a buscar información segura, a reconocer fraudes y hasta a firmar documentos digitalmente.

Volvió a sentirse capaz. Poderosa. Activa.

Semanas después, su hija Sofía la visitó. Mientras tomaban café, Alicia dijo:

—¿Sabías que existe un archivo .pdf interactivo que puedes llenar desde el celular sin imprimir nada?

Sofía se rió.

—¿Mamá, desde cuándo hablas así?

—Desde que alguien tuvo la paciencia de enseñarme.

Sofía la miró con vergüenza.

—Tienes razón. Perdón, mamá. Nunca pensé que querías aprender en serio. Pensé que te estresaría.

—¿Sabes qué estresa más? Que te traten como si fueras tonta —dijo Alicia, con ternura, pero sin suavizar la verdad.

A partir de ese momento, las cosas comenzaron a cambiar.

Sus hijos empezaron a tomarla más en cuenta. Ya no solo la ayudaban, sino que la involucraban. Alicia se convirtió en una aprendiz constante, con cuaderno de apuntes incluido. Descubrió plataformas de lectura digital, se inscribió en talleres de historia online y hasta participó en un

grupo de adultos mayores en Facebook, donde compartían consejos tecnológicos.

Un día, Ricardo la llamó preocupado: tenía que enviar urgente un documento firmado y no podía salir de la oficina.

—¿Podrías firmarlo tú por mí? Es para la declaración jurada de la casa.

Alicia no dijo nada. Abrió el archivo, lo editó, lo firmó digitalmente, lo comprimió en ZIP y se lo envió por correo con copia a al abogado que le habían indicado.

Minutos después, sonó su teléfono.

—¡Mamá! ¡¿Cómo hiciste eso?!

—Con paciencia. La misma que ustedes no me tuvieron, pero que yo me di a mí misma.

Ricardo se quedó en silencio.

—Estoy orgulloso de ti, mamá.

Alicia sonrió, sintiendo por primera vez en mucho tiempo que la balanza se equilibraba.

Porque no era solo aprender tecnología.

Era recuperar su dignidad.

Y también enseñar a su familia que la ayuda no es hacer por el otro, sino caminar a su lado.

9. Carmen y el hacker amable

Carmen, de 76 años, tenía una rutina inquebrantable y que le había permitido llevar mejor sus años fuera del trabajo: té con limón a las ocho, videollamada con su hermana los miércoles, y revisar el Facebook a diario para ver las fotos de sus nietos. Era una mujer meticulosa, desconfiada, de esas que todavía anotaban las compras en una libreta y guardaban los billetes por denominación en sobres distintos.

Pero un día, todo cambió.

Revisando su correo, encontró un mensaje alarmante: *"Su cuenta bancaria ha sido bloqueada por actividad sospechosa. Ingrese inmediatamente a este enlace para verificar su identidad y evitar el cierre."*

El correo lucía real. Logo del banco, tono formal, sin faltas ortográficas. Carmen entró en pánico. Tomó su tarjeta, la miró con duda... pero algo no le calzaba.

—¿Por qué me mandan esto a un correo que nunca di al banco? — murmuró, inquieta.

En vez de hacer clic, llamó a su nieto Lucas, estudiante de ingeniería informática. Le mandó una captura de pantalla y él, sin rodeos, le respondió:

—¡No abras nada, abuelita! Eso es phishing, una estafa digital. Te quieren robar tus datos.

Le explicó todo con calma: cómo los delincuentes copian páginas de bancos, usan mensajes urgentes para generar miedo, y cómo roban claves y fondos si uno cae.

—¿Y qué hago si me vuelve a pasar?

—Te enseño. Como en todo siempre hay gente que busca aprovecharse, y en Internet no es la excepción, pero por eso hay que aprender y no caer en estas trampas, lo malo es que justamente atacan a las personas de más edad, que muchas veces no saben y bueno, yo estuve revisando alguna información en www.ciberabuelos.cl, todos estamos aprendiendo.

Así comenzó un taller informal entre ambos. Lucas creó una presentación con íconos grandes y ejemplos reales. Le enseñó a verificar remitentes,

desconfiar de enlaces extraños, usar contraseñas seguras y hasta instalar un antivirus gratuito. Carmen lo bautizó como “El hacker amable”, entre risas.

Pero Carmen no se quedó ahí. Decidió organizar una charla en la junta de vecinos. Invitó a otros adultos mayores y pidió a Lucas que repitiera todo. Fueron 18 personas la primera vez. A la segunda charla, llegaron 40. Algunos iban con dudas, otros con susto. Todos salían con una sonrisa.

Una señora dijo:

—Gracias a usted, no caí en una estafa de WhatsApp que le robó dinero a mi cuñada.

Carmen, orgullosa, respondió:

—No debemos ser vulnerables, para eso debemos estar informados.

Su iniciativa se convirtió en un programa comunitario llamado “Conectados y Protegidos”, donde ella y otros vecinos aprendían juntos. Descubrieron cómo evitar fraudes, proteger sus datos, revisar permisos de aplicaciones y, sobre todo, pedir ayuda sin vergüenza.

Un canal de televisión local los entrevistó. Al preguntarle si aún le tenía miedo a internet, Carmen respondió:

—Le tenía miedo a lo que no entendía. Ahora, con un poco de conocimiento, la red me sirve... y yo ya no les serviré de víctima a esos que tratan de hacer fraudes aprovechándose de los adultos mayores.

Desde entonces, Carmen tiene una carpeta llamada “Seguridad digital” en su computador. Ahí guarda todo lo aprendido, actualiza sus claves cada tres meses y, como siempre dice:

—Si algo me parece sospechoso... ¡mejor no clic, sino Lucas!

10. Pantallas para sanar

Ester, de 67 años, vivía en el tercer piso de un edificio antiguo con ascensor intermitente y vecinos silenciosos. Su marido había fallecido hacía tres años, y sus dos hijos vivían en otras regiones. Las llamadas eran escasas y las visitas, esporádicas. Desde que se fue el último inquilino del piso de abajo, el silencio en su departamento era total.

Durante semanas, Ester no encendía la televisión ni hablaba con nadie. Solo escuchaba el tictac del reloj y el crujido de la madera bajo sus pasos. Empezó a perder peso, a olvidar cosas simples, y una tristeza sorda la iba envolviendo, sin lágrimas, sin quejas, sin ruido.

Un día, su nieta Constanza le mandó un mensaje:

—Abuela, ¿te gustaría unirse a un grupo de conversación por videollamada? Es para adultos mayores que están solos como tú.

Ester suspiró.

—¿Por videollamada? No sé si puedo...no...no...entiendo.

—Yo te ayudo. Te explicaré todo antes, te mando por WhatsApp pantallazos y vamos aprendiendo. Después solamente necesitas tocar el botón para conectarte cuando sea la hora. No tienes que hablar si no quieres.

Con más curiosidad que entusiasmo, aceptó. Luego de una semana de aprendizaje y práctica se sentó y ubicó al celular frente a ella, ajustó los audífonos, se puso un pañuelo bonito en su cuello y hombros “por si acaso”, y entró.

Aparecieron rostros arrugados pero brillantes. Gente de distintas ciudades, incluso de otros países. Una mujer de Valparaíso hablaba de sus plantas; un hombre de Antofagasta contaba chistes antiguos; una señora de Osorno tejía mientras escuchaba, un señor de Coquimbo mostraba su colección de historietas y sonreía cual un niño. La facilitadora, una psicóloga joven, guiaba la conversación con ternura.

Al principio, Ester solo observaba. Pero cuando alguien mencionó que llevaba días sin ganas de levantarse, ella sintió que algo en su pecho se aflojaba.

—A mí también me pasa —dijo, casi sin pensarlo.

Fue la primera vez que lo decía en voz alta, se sintió liberada.

Con el tiempo, ese espacio se volvió sagrado. Cada martes a las 10 de la mañana, Ester se ponía su mejor blusa, encendía el celular, y saludaba con una sonrisa que volvía a tener fuerza. Aprendió a silenciar y activar el micrófono, a usar el chat para mandar corazones y, más tarde, incluso a ayudar a otros que se conectaban por primera vez.

Se volvió parte del grupo estable, el que se quedaba un rato más al final, el que se mandaba mensajes entre sesiones, el que se acompañaba también en duelos y alegrías. Cuando una de las participantes fue internada por una fractura, Ester le organizó una ronda de llamadas para no dejarla sola.

—¿Quién iba a decir que una pantalla podía abrazar tanto? —le dijo a Constanza un día.

Pero no era solo la pantalla. Era la mirada sostenida, la palabra sincera, la complicidad de quienes sabían lo que dolía estar solos y habían decidido no permitirlo más.

Un mes después, Ester propuso algo nuevo:

—¿Y si armamos un club de lectura virtual? Tengo libros hermosos que puedo leerles en voz alta, y quiero comenzar con el libro “El Nómada” de Carlos Rozas, un escritor chileno, por favor.

Así nació el “La tertulia de los martes”, un espacio donde no solo se compartían emociones, sino también historias, poesía, consejos de salud, recetas y recuerdos. Un lugar donde el eco de la soledad fue reemplazado por voces reales, cariño digital y afecto que traspasaba el cristal de las pantallas.

Ahora, cuando Ester se sienta a mirar el celular, lo hace con la certeza de que hay alguien al otro lado. Y cada martes, cuando aparece su rostro en pantalla, hay quienes la esperan para escucharla decir:

—Hola, mis queridos. ¿Cómo amanecieron hoy?

11. Don Celestino y la huerta conectada

Don Celestino ya tenía 75 años, manos curtidas por la tierra y una sabiduría que no venía de libros, sino de la experiencia. Había sido campesino toda su vida, y aunque ahora vivía en la ciudad con su hija, no se acostumbraba al concreto, a las luces, ni al ruido. Lo que más extrañaba era su huerta.

—Aquí todo es gris —le decía a su nieta Martina—. No se siente el olor a tierra mojada.

Martina, que estudiaba agronomía y era fanática de TikTok, le propuso algo inesperado:

—¿Y si armamos una huerta en la azotea y mostramos tu trabajo en internet?

Celestino alzó las cejas.

—¿Mostrarlo a quién?

—A todos. A la gente joven que no sabe plantar una lechuga. A otros abuelos como tú que quieren aprender. A quien quiera escuchar.

Le costó entender la idea, pero aceptó. Compraron maceteros grandes, tierra de hoja y semillas. En poco tiempo, la azotea se transformó en un jardín comestible: tomates cherry, cilandro, zanahorias, rúcula, ajíes. Y en medio, Don Celestino, con su sombrero de paja y su voz pausada.

Martina lo grababa mientras explicaba cómo sembrar según las fases de la luna, cómo hacer insecticida natural con ajo y ají, y cómo hablarle a las plantas “para que no se sientan solas”.

—No se ría, mi niña —decía—. Las plantas escuchan con el alma.

Crearon un canal llamado “La huerta del abuelo”. Al principio tenían pocos seguidores, pero luego uno de los videos se viralizó: una receta para hacer almácigos usando cáscaras de huevo. La voz suave de Celestino, su ternura rústica, y la forma en que miraba la cámara como si hablara con un nieto ausente, tocaron corazones.

Miles de personas comenzaron a seguirlos. Llegaban mensajes de niños, jóvenes y adultos mayores de todo el mundo. Algunos preguntaban, otros agradecían. Entre ellos este mensaje:

—Gracias a usted, mi abuela volvió a sembrar, volvió a recordar tal como lo hacía con su padre, yo la miraba, cerró sus ojos y sonrió, y tocó la tierra y la llevó a su nariz, y una lágrima recorrió su rostro ya con infinitud de surcos, y se depositó tranquilamente en aquella tierra. Gracias.

La comunidad creció tanto que organizaron un grupo de WhatsApp llamado “*Semillas sabias*”, donde personas mayores compartían consejos, fotos de sus huertos y hasta errores graciosos (como quien plantó lentejas en el refrigerador). También crearon encuentros virtuales por Zoom y clases transmitidas por Instagram en vivo.

Celestino, que nunca había usado una computadora, ahora sabía encender una tablet, hablarle al micrófono y hasta responder comentarios con ayuda de Martina. Su sabiduría campesina —antes encerrada en su memoria— ahora florecía en cientos de balcones, patios y terrazas.

Un día, mientras mostraba cómo hacer injertos, dijo algo que conmovió a todos:

—Uno no deja de ser útil solo porque le duelen las rodillas. Mientras uno pueda enseñar algo, todavía está sembrando futuro.

Hoy, “La huerta del abuelo” es más que un canal: es un movimiento de adultos mayores que se conectan, comparten y enseñan desde lo que saben. Y Don Celestino, con su voz calma y sus manos llenas de tierra, sigue recordando al mundo que la raíz más fuerte es la que se comparte.

12. Aurora y la biblioteca invisible

La señora Aurora, siempre había sido una lectora incansable. Desde joven devoraba novelas, biografías y cuentos con la avidez de quien se alimenta de historias para entender el mundo. Pero con los años, sus ojos empezaron a fallarle. La vista se volvió borrosa, las letras demasiado pequeñas, y los libros empezaron a acumular polvo sin ser abiertos.

—Leer me hacía sentir viva... ahora los libros me miran desde lejos —suspíra.

Su nieta, Emilia, al verla triste, le propuso algo:

—Abuela, ¿y si te muestro cómo leer en la tablet?

Aurora arqueó las cejas.

—¿Leer en una pantalla? No es lo mismo.

—No es igual, pero te permite agrandar las letras, cambiar el color del fondo, incluso escuchar la historia si estás cansada.

Desconfiada pero curiosa, aceptó. Le descargaron una aplicación gratuita de libros digitales y comenzaron juntas. La primera tarde, eligieron un clásico que Aurora amaba: *Marianela*, de Benito Pérez Galdós. Emilia le enseñó cómo ajustar el tamaño del texto y poner un fondo sepia que no forzara la vista.

—Mira, hasta tiene marcador digital. ¡No necesito doblar las esquinas! —dijo, sorprendida.

Poco a poco, Aurora redescubrió el placer de leer. Se emocionaba como antes, anotaba frases en una libreta y, por primera vez, se sintió agradecida con la tecnología. Pero lo más maravilloso ocurrió cuando Emilia le mostró los audiolibros.

Aurora cerraba los ojos, escuchaba las voces narrando historias y sentía que alguien le leía al oído como cuando era niña. Comenzó a escuchar novelas mientras tejía, cocinaba o simplemente descansaba.

—Ahora los libros no se me escapan —dijo una noche—. Están conmigo todo el día, en el bolso, en la almohada, en el corazón.

Inspirada, pidió ayuda para organizar un club de lectura digital para mayores de su centro de adultos. Se reunían por videollamada una vez por semana, elegían un libro accesible por internet y lo comentaban con entusiasmo. Algunos leían con los ojos, otros con los oídos, y todos con el alma.

Un día, Aurora dijo:

—Antes creía que había perdido la lectura, pero solo había perdido la forma en que leía, hay otras opciones, lo importante es leer.

Su grupo se llamó **“La biblioteca del Tesoro”**, en homenaje a todo lo que representan los libros y la lectura, que son verdaderos tesoros. Pronto, más adultos mayores se sumaron, muchos de ellos que no podían salir de casa, o que nunca se atrevieron a leer por miedo a no entender los equipos para hacerlo. Con paciencia y apoyo mutuo, aprendieron juntos.

Aurora se convirtió en promotora de la lectura digital inclusiva. Hizo charlas, grabó videos tutoriales con ayuda de Emilia, y colaboró con una biblioteca pública para crear una colección digital especial para adultos mayores.

Un periodista le preguntó si todavía extrañaba los libros de papel.

—Los sigo amando, claro. Pero ahora sé que un libro no está hecho solo de hojas... sino de palabras, de historias. Y mientras haya una forma de llegar a ellas, yo seguiré leyendo, en físico o en digital.

Aurora ya no tenía una estantería llena de libros físicos. Pero su tablet, ese rectángulo brillante, contenía una biblioteca invisible que jamás dejaría de crecer.

13. La rebelión de las tejedoras

En una casa esquina de la población San Vicente, cinco mujeres adultas mayores se reunían cada jueves por la tarde con un propósito claro: tejer y conversar. Rosa, Inés, Marta, Lucía y Berta tenían entre 68 y 75 años. Llevaban años siendo amigas, compañeras de bingo, vecinas de toda la vida. Pero tras la pandemia, algo cambió.

—Ya nadie nos compra —decía Inés mirando su bolsa llena de gorros y bufandas—. Todos prefieren comprar por internet.

—¿Y por qué nosotras no podemos vender por ahí? —preguntó Rosa con picardía.

Todas rieron.

—¿Tú dices... redes sociales? ¿Instagram, TikTok?

—¡Claro! Si los jóvenes pueden vender lo que hacen, nosotras también.

Al principio fue un juego. Lucía, la más hábil con el celular, abrió una cuenta en Instagram llamada @tejedorasrebeldes. Subieron fotos de sus tejidos con fondos de colores vivos, frases divertidas como “¡Hecho con paciencia y power!” y videos donde mostraban cómo hacer puntos básicos.

Los primeros seguidores fueron familiares y conocidos. Pero pronto, su energía, autenticidad y humor comenzaron a llamar la atención. En un video, Marta decía:

—¿Quién dijo que las abuelas no podemos ser influencers? Aquí estamos, con nuestras lanas y arrugas, listas para conquistar la red.

Se viralizaron.

No solo recibieron pedidos de todo el país, sino que empezaron a recibir mensajes de otras mujeres mayores que querían aprender, unirse o simplemente sentirse parte de algo. Así nació el proyecto "Tejer la red", donde ofrecían talleres gratuitos online para adultas mayores que querían aprender a tejer... y a usar la tecnología al mismo tiempo.

Lo que comenzó como una reunión de amigas se convirtió en un movimiento intergeneracional. Jóvenes ofrecían ayuda para enseñarles a grabar, editar, recibir pagos digitales y hacer envíos. A cambio, las

tejedoras les enseñaban crochet, punto tunecino y hasta cómo remendar calcetines a mano.

En una entrevista radial, Lucía dijo:

—No luchamos contra el tiempo. Lo trenzamos. Con cada vuelta de lana, tejemos nuestra dignidad.

Las Tejedoras Rebeldes rompieron estereotipos. Mostraban que el emprendimiento no tiene edad, que el conocimiento no muere con las canas y que la tecnología, lejos de excluir, puede ser un nuevo telar donde urdir libertad, independencia y comunidad.

Hoy tienen una tienda en línea, colaboraciones con artistas jóvenes y una red de tejedoras que cruza fronteras. En cada paquete que envían, colocan una tarjeta escrita a mano:

"Esto fue tejido por una mujer mayor que nunca dejó de aprender. Gracias por ayudarnos a seguir vivas, visibles y valientes."

14. Don Ramón y los haters del foro

Don Ramón Leiva, 76 años, había sido profesor de historia por más de cuatro décadas. Desde su jubilación, su pasión por los debates seguía tan viva como siempre, así que encontró en los foros de opinión en línea un nuevo espacio para compartir sus ideas.

Le gustaba especialmente un sitio llamado *Foro Ciudadano*, donde se discutían temas de actualidad, política, cultura y educación. Cada semana, Don Ramón escribía largas reflexiones, bien argumentadas, llenas de contexto y citas. Su estilo era pausado, respetuoso y siempre dispuesto al diálogo.

Pero no todos apreciaban eso.

Una tarde, después de publicar un análisis sobre la importancia de la memoria histórica en tiempos de polarización, recibió una andanada de respuestas ofensivas.

—"Váyase a dormir, abuelo."

—"Nadie lee textos tan largos, viejo dinosaurio."

—"¿Todavía vive este fósil?"

Don Ramón se quedó helado. No era la primera vez que alguien lo trataba con desprecio por su edad, pero la crueldad del anonimato dolía distinto. Durante días no volvió a escribir. Incluso pensó en cerrar su cuenta.

—¿Por qué tanta rabia? —le preguntó a su nieto Benjamín—. Solo opiné con respeto.

Benjamín, que tenía 16 años y conocía bien las redes, le respondió:

—Esos son haters, abuelo. Gente que solo quiere molestar. No te conocen ni les interesa debatir.

—¿Y entonces uno se calla?

—No, uno responde, pero con la cabeza, no ir a la pelea para que ellos ganen. ¿Quieres que te ayude?

Juntos crearon un nuevo perfil más blindado, aprendieron a bloquear usuarios y reportar abusos. Pero Don Ramón no se quedó ahí: decidió escribir una columna sobre lo ocurrido, titulada **"Las arrugas también**

piensan", donde hablaba del edadismo digital y la exclusión de los mayores en los espacios de opinión online.

El texto fue compartido por cientos de personas. Varias organizaciones de adultos mayores lo replicaron. Algunos medios locales lo entrevistaron, y poco a poco, su experiencia se volvió una voz autorizada contra el maltrato digital.

Pero lo más importante fue lo que ocurrió en el foro. Otros usuarios, jóvenes y adultos, salieron a defenderlo. Algunos reconocieron que antes lo ignoraban por prejuicio, pero que tras leer su historia lo empezaron a valorar de verdad.

Con el tiempo, el foro incluso creó una sección llamada "Sabiduría Mayor", donde personas mayores podían compartir experiencias, columnas y debates sin miedo a la burla. Don Ramón fue el primero en escribir allí. Comenzó su texto así:

"Me decían dinosaurio. Pero los dinosaurios también dejaron huella. Esta es la mía."

Hoy, Don Ramón sigue escribiendo. No para convencer a todos, sino para recordarse —y recordar a otros— que la palabra de un mayor no es un eco del pasado, sino una semilla para el presente y que da frutos en el futuro.

15. Anita y la radio por WhatsApp

Anita ya tenía 81 años y una voz que parecía recién salida de una radionovela de los años cincuenta: pausada, cálida, con ese tono que arroja. Había sido modista, catequista, cuidadora y vecina de confianza en su población, ubicada en los cerros de Valparaíso. Pero tras la pandemia, se volvió más difícil salir, más silencioso todo, más solitario.

Lo que no perdió fue su celular con WhatsApp, su conexión diaria con sus hijas, nietos y las vecinas del grupo “Junta de Vecinas N°17”. Allí, entre memes, cadenas y avisos de reuniones, Anita comenzó a mandar audios con reflexiones del día, recetas, frases inspiradoras... y saludos especiales para quienes estaban de cumpleaños.

—Buenos días, mis queridas. Hoy es lunes y aunque cueste levantarse, recuerden que estamos vivas y podemos sonreír. ¡Les mando un abrazo envuelto en cariño!

Al principio, sus mensajes eran recibidos con emojis de corazones y aplausos. Pero con el tiempo, algo más comenzó a pasar: la gente esperaba sus audios. Algunos decían que era lo primero que escuchaban al despertar. Otros lo compartían con sus familiares.

Y así, sin querer, nació la “Radio Anita”.

Fue la nieta de una vecina quien le propuso grabar sus audios con más estructura: un saludo, una sección de noticias locales, un dato curioso, una receta o consejo, y una canción que tarareaba al final. Anita aceptó encantada.

Cada audio duraba unos seis minutos y lo enviaba todos los martes, jueves y domingos. Lo grababa sentada en su sillón, con su libreta al lado y una radio encendida bajito.

—Hola, mis amores. Bienvenidas a la Radio Anita. Hoy hablaremos del romero, esa planta milagrosa que no debe faltar en ninguna casa...

La Radio Anita se viralizó en grupos de WhatsApp de adultos mayores, clubes, ferias libres y parroquias. Pronto, personas que no conocía comenzaron a enviarle mensajes de agradecimiento:

—“Gracias por alegrarme la mañana.”

—“Su voz me recuerda a mi mamá.”

—“Hoy no tenía ganas de nada, pero la escuché y salí a regar mis plantas, su voz es la compañía que me hace falta en mis momentos de bajón.”

Pero lo más especial ocurrió cuando una joven, Camila, la invitó a un taller de comunicación comunitaria digital. Allí, Anita aprendió a usar grabadoras de mejor calidad, cómo subir sus audios a Spotify y cómo acompañar sus mensajes con imágenes. Camila también le enseñó a editar los audios con una aplicación sencilla.

—Yo solo quería mandar cariño por WhatsApp, y ahora tengo mi programa —decía Anita riendo—. ¡Y sin moverme de mi casa!

Hoy, la Radio Anita tiene más de 500 oyentes semanales. No tiene comerciales, no tiene estudio, no tiene guionistas. Pero tiene lo que más importa: la voz de una mujer mayor que se niega a desaparecer en el silencio.

Anita suele decir:

—Mientras tenga mi voz, mis ganas y este teléfono, no me apagan ni con el dedo.

Y cada vez que alguien le escribe diciendo “Gracias, Anita, hoy me levanté por usted”, ella responde con su sonrisa de siempre:

—No soy locutora ni influencer, como les mal llaman ahora. Soy una vecina con voz. Y ahora también, gracias a la tecnología, soy compañía.

16. El torneo de los códigos

Esteban, 67 años cumplidos, jamás se imaginó que algún día escribiría una línea de código. Mecánico jubilado, siempre se sintió más cómodo entre motores y herramientas que frente a una pantalla. Pero su nieta Martina, de 14 años, tenía otros planes.

—Abuelo, ¿Y si nos inscribimos juntos en el Taller de Programación para Todas las Edades?

—¿Programación? ¿Yo? Pero si apenas sé usar el cajero automático...

—Precisamente por eso. ¡Te va a gustar! Es como armar una máquina, pero invisible.

Esteban aceptó más por amor que por convicción. El taller era parte de un proyecto municipal que reunía a jóvenes y adultos mayores en duplas para aprender programación básica con fines sociales. Se usaban lenguajes visuales, plataformas interactivas y retos semanales. El nombre del programa era “Conecta Generaciones”.

El primer día, Esteban se sintió torpe.

—¿Dónde está ese “doble clic” del que todos hablan?

Pero Martina, con paciencia, le explicó una y otra vez. Le enseñó a usar el mouse, a guardar archivos, a escribir comandos simples.

Pronto, Esteban comenzó a disfrutarlo.

—Esto es como aprender otro idioma. Un idioma donde puedes inventar cosas que funcionan. ¡Qué maravilla!

Durante el taller, cada dupla debía crear un proyecto útil para su comunidad. A Esteban se le ocurrió una idea:

—¿Y si hacemos una app que enseñe a otros adultos mayores a usar el celular paso a paso?

Así nació “ContigoenDigital”, una app con tutoriales en audio, letras grandes, navegación sencilla y videos donde Esteban explicaba cómo mandar un WhatsApp, agendar una videollamada, o pagar una cuenta online. Todo pensado desde la mirada de quien había aprendido tarde, con temor, pero con ganas.

El día del Torneo de los Códigos, los proyectos fueron presentados ante una sala llena. Algunos crearon juegos, otros mapas interactivos o blogs comunitarios. Pero cuando Esteban y Martina mostraron "ContigoenDigital", el aplauso fue unánime.

—No somos programadores, pero sí solucionadores de problemas —dijo Esteban en su discurso—. Y si yo pude aprender esto a los 67, cualquiera puede. Lo importante es no dejar que el miedo sea más grande que la curiosidad.

Ganaron el primer lugar.

La app fue lanzada oficialmente como un recurso gratuito. Fue descargada por centros de adultos mayores, bibliotecas populares y agrupaciones vecinales. Pero más allá del premio, lo que más emocionó a Esteban fue el mensaje de un hombre de 72 años de Antofagasta: *"Gracias a usted, aprendí a hacer videollamadas y vi la carita de mi bisnieta por primera vez."*

Esteban ya no arregla autos. Pero arregla algo mucho más complejo: **La brecha entre generaciones.**

Y en su nuevo taller, donde ahora es tutor voluntario, siempre empieza diciendo lo mismo:

—Si crees que estás viejo para aprender algo nuevo, solo mira lo que hace un clic.

17. El club de lectores digitales

En la biblioteca pública de La Cantera, los martes eran días de encuentro para el **Club de Lectores Mayores**, un grupo de siete mujeres y tres hombres que desde hace años compartían novelas, café, o mate en su defecto, y anécdotas. Pero desde que la biblioteca cerró por la pandemia, el grupo se había desarmado.

Fue entonces cuando Don Mario, de 70 años y exprofesor de historia, propuso algo insólito:

—¿Y si seguimos leyendo... pero en digital?

Hubo silencio. Varios hicieron algunos gestos bastantes claros en cuanto a la incomodidad de lo digital.

—Pero si yo no tengo Kindle, dijo quién sabía algo del tema.

—Ni sé cómo descargar un libro.

—¿Leer en pantalla? Me duele la vista.

Don Mario, con paciencia, les presentó la solución: una aplicación gratuita de lectura digital, donde podían agrandar la letra, cambiar el fondo, y hasta escuchar audiolibros.

—Y lo mejor —dijo— es que podemos reunirnos por videollamada y seguir comentando como siempre.

Con la ayuda de su nieto, creó un grupo de WhatsApp llamado “Lectores sin edad ni fronteras”, y una vez por semana les mandaba un tutorial en audio:

—Hola, estimadas. Hoy aprenderemos a descargar el capítulo uno de “La casa de los espíritus” y cómo activar el modo noche para no cansar los ojos.

Poco a poco, los integrantes del club fueron adaptándose. Algunos escuchaban los libros mientras cocinaban, otros los leían en la tablet que les prestaban sus nietos.

El primer encuentro por Zoom fue caótico: cámaras apagadas, micrófonos abiertos, voces que se cruzaban. Pero al tercer intento, ya todos sabían

silenciarse y levantar la mano virtual. Y el debate sobre la obra fue más vivo que nunca.

—¡Yo no recordaba lo potente que era esa escena!

—A mí me dolió lo leído, pero me encantó compartir, ya la lectura es social.

—Nunca habría leído esto si no fuera porque el acceso que tenemos ahora a libros es increíble, especialmente cuando tampoco podemos acceder por los precios, y ahora tenemos una biblioteca a un clic.

Con el tiempo, comenzaron a invitar a personas de otras regiones, incluso de otros países. Así el club se volvió internacional, con miembros de todas partes leyendo el mismo libro y conversando cada viernes por videollamada.

La lectura dejó de ser solitaria. Ahora era digital, sí, pero también más compartida que nunca, era social.

Y lo más hermoso ocurrió cuando Elena, de 70 años, que nunca había escrito más de una receta, presentó su propio cuento corto en el grupo.
—Lo escribí en el bloc de notas del celular. Se llama “Cuando mi sombra habló conmigo”. Es cortito... pero lo sentí necesario.

Todos aplaudieron. Don Mario se emocionó.

—Este club no solo nos está enseñando a vivir historias de otros con la imaginación. Nos está devolviendo las ganas de contar nuestras propias historias, de ser parte, de estar y seguir presentes.

Desde entonces, cada mes, alguien lee un texto propio. Y lo digital dejó de ser un obstáculo, para convertirse en puente y oportunidad.

Porque como repiten en su lema de grupo:

“No seremos nativos digitales, pero sí somos exploradores digitales.”

18. Carmen y el escudo invisible

Carmen Ramírez, 68 años, había descubierto en Facebook una ventana al mundo. Subía fotos de sus bordados, escribía reflexiones sobre la vida y compartía recetas con un pequeño grupo de seguidores que la animaban siempre con cariño.

Un día, su publicación sobre “Cómo hacer mermelada de naranja sin azúcar” se volvió viral. Para su sorpresa, fue compartida miles de veces.

—¡Estoy famosa! —le dijo a su nieta entre risas.

Pero pronto, que puede pasar, la viralidad se tornó amarga, como si fuese un virus de los peores.

Empezaron a llegar comentarios crueles:

—“Vieja ridícula, mejor aprende a usar la cámara.”

—“¿Quién quiere recetas de la prehistoria?”

—“Se nota que no tiene nada mejor que hacer.”

Al principio, Carmen intentó ignorarlos. Pero las burlas crecieron, y hasta recibió mensajes privados con insultos y memes ofensivos.

—¿Qué hice mal? Solo compartí lo que me gusta...

Se sintió humillada, avergonzada y sola. Dejó de publicar. Cerró la aplicación por días. Su nieta, al notar el cambio, la animó a hablar.

—Mamá, eso que te pasó se llama ciberacoso. Y no tienes que enfrentarlo sola.

La llevó a una charla comunitaria sobre seguridad digital y buen trato en redes, organizada por una agrupación llamada Internauta Chile. Allí Carmen conoció a otros adultos mayores que también habían vivido experiencias similares: comentarios hirientes, estafas emocionales, suplantaciones de identidad.

—No somos vulnerables por edad —dijo la facilitadora—. Somos vulnerables cuando no tenemos herramientas. Y hoy vamos a construirlas juntos.

Aprendió a bloquear usuarios, a denunciar publicaciones, a configurar la privacidad de sus cuentas y, sobre todo, a cuidar su salud emocional ante las críticas.

También descubrió grupos online de personas mayores que compartían contenidos positivos, se apoyaban mutuamente y hacían denuncias colectivas ante ataques digitales.

Con renovada confianza, Carmen volvió a publicar. Esta vez acompañó su video de bordado con un mensaje claro:

“La red puede herir, pero también puede abrazar. Hoy elijo el abrazo.”

Su comunidad creció. Muchas personas la felicitaron por su valentía. Incluso fue invitada a un programa radial para hablar sobre la violencia digital contra los mayores y cómo enfrentarla con dignidad.

Carmen no se volvió famosa, pero sí una referente silenciosa.

Y cuando alguien nuevo comenta en sus publicaciones con burla o desprecio, no está sola: decenas de sus seguidores responden con respeto, defendiendo la ternura y la experiencia que ella comparte.

Carmen ya no tiene miedo.

—Hoy camino en internet con un escudo invisible —dice sonriendo—, pero no porque tras este escudo me esconda, sino porque ahora sé cuidarme y he aprendido a protegerme, y también sé que no estoy sola en este nuevo mundo.

19. Ana y la fila que desapareció

Anita, estaba cansada de hacer filas. Filas para cobrar su pensión. Filas para pedir hora en el consultorio. Filas para pagar la cuenta del agua.

—Es como si el tiempo de los viejos no valiera nada —decía suspirando.

Un día, bajo un sol despiadado, esperó más de dos horas afuera del banco. Había llegado tempranito, pues justo era el pago de su pensión. Le dolían las piernas, la espalda, y el alma.

Al llegar a la ventanilla, el joven que la atendió le dijo con amabilidad:

—Señora Ana, ¿sabía que puede hacer esto mismo desde su celular?

—¿Desde el celular? ¿Y si me equivoco? ¿Y si me roban la plata?

El joven, paciente, le mostró paso a paso cómo ingresar a la app del banco, consultar su saldo, hacer una transferencia y hasta pagar cuentas.

—También en algunos casos puede pedir su hora médica en línea —agregó—. Hay una oficina del adulto mayor que da talleres gratuitos para esto. ¿Quiere que la anote?

Ana dudó. Pero esa noche, le contó a su nieto lo ocurrido.

—Yo te enseño, abuela —le dijo él, y juntos descargaron las apps, anotaron las contraseñas y practicaron en modo seguro.

—Es como tener una oficina en el bolsillo —comentó ella, maravillada.

Al día siguiente, Ana fue al primer taller de Trámites Digitales para Mayores. Aprendió a usar el correo electrónico, agendarse al médico, agendar filas para trámites diversos, pedir medicamentos a domicilio, postular a subsidios y activar la clave única del gobierno.

—No sabía que podía hacer tanto —comentó con una sonrisa.

Pero su momento de gloria fue cuando ayudó a su amiga Julia a inscribirse online al bono de calefacción para la tercera edad.

—¿Ves, Julia? No somos invisibles. Solo teníamos que aprender el nuevo idioma.

Poco a poco, Ana dejó de hacer filas. No por impaciencia ni comodidad, sino por autonomía y un uso adecuado como ciudadana de lo digital, no solamente para ver redes sociales o videos.

Y la brecha de uso y de calidad de uso iba desapareciendo.

Cuando le preguntan cómo logró entender tanto en tan poco tiempo, ella contesta con humor:

—Tenía años de experiencia en resolver cosas difíciles. Ahora solamente me faltaba saber dónde apretar.

Ana ahora enseña a otros en la sede vecinal. Lleva un cuaderno donde apunta trucos y errores comunes. Se siente útil, activa, conectada.

Porque si algo aprendió con esta aventura digital, es que el acceso a la tecnología no es un lujo, sino un derecho.

—La fila desapareció —dice—, pero lo que apareció fue algo mucho más grande: mi lugar en este mundo que avanza cada día.

20. El mensaje que nunca llegó

Don Julián ya con una edad avanzada y una rutina tan estable como su despertar diario a las 7 de la mañana. En las tardes, se sentaba frente a la ventana que le reconfortaba con la luz que le llegaba, y mediante su celular leía las noticias que sus hijos compartían en el grupo familiar. No usaba muchas apps, whatsapp y la galería de fotos. Nada más.

Una tarde, mientras esperaba que su esposa terminara de regar las plantas, llegó un mensaje de texto. El remitente parecía ser del banco:

“Estimado cliente: detectamos un acceso inusual a su cuenta. Por seguridad, confirme sus datos aquí, e indicaba un enlace”.

Julián se asustó. Pensó en su pensión, en el dinero para las compras, en el crédito que había sacado para arreglar el techo. Sin pensarlo dos veces, hizo clic y llenó sus datos bancarios.

Horas más tarde, el saldo de su cuenta estaba en cero.

—¡Me vaciaron la cuenta! —gritó al teléfono cuando logró comunicarse con su hija.

Ella llegó esa misma noche desde el centro de la ciudad, con una mezcla de preocupación y rabia.

—Papá, ¿por qué no me preguntaste antes de hacer clic? ¡Eso era un fraude!

—Parecía real... tenía el logo y todo. No sabía que los bancos no piden datos así.

Al día siguiente, fueron juntos a la sucursal bancaria. Allí les guiaron para dejar una denuncia en la PDI, luego bloquearon sus claves e hicieron el trámite por si se podía recuperar algo.

Pero fue su nieta, Amanda, quien tomó la iniciativa. Ella le preparó una libreta con dibujos, ejemplos y reglas simples:

- Nunca hacer clic en enlaces que llegan por mensaje de texto.
- No entregar contraseñas por teléfono ni por correo.
- Activar notificaciones en la app oficial del banco.
- Ante la duda, preguntar siempre a alguien de confianza.

Con paciencia, le enseñó a instalar y usar la app oficial del banco. Julián, al principio torpe con los botones, empezó a ganar confianza. Descubrió cómo ver sus movimientos, bloquear su tarjeta y hasta programar transferencias.

Una tarde, mientras tomaba onces con sus amigos del club Armonía, les contó lo que había vivido. Algunos se sorprendieron, otros admitieron haber caído en cosas parecidas.

—Propongo que hagamos un taller entre todos —sugirió—. Yo no soy experto, pero aprendí lo suficiente para evitar que les pase lo mismo.

Así nació el “Club de Usuarios Precavidos”. Cada martes, se reunían en la sede vecinal con sus celulares. Amanda los ayudaba como monitora voluntaria, y don Julián guiaba la conversación.

Compartían experiencias, dudas y consejos. Simulaban mensajes de estafa para reconocerlos. Hablaban sobre lo que sentían: miedo, vergüenza, rabia, desconfianza... y cómo transformarlo en herramientas.

Un día, invitaron a un funcionario del banco a dar una charla. Al terminar, Julián se levantó con su cuaderno en la mano:

—Nosotros no somos lentos —dijo con firmeza—. Solo nacimos en otro tiempo. Pero eso no significa que no podamos aprender a cuidarnos.

El salón estalló en aplausos. Julián volvió a casa con el corazón lleno. Esa noche, al mirar su celular, sonrió.

El nuevo mensaje no era una estafa. Era Amanda, quien le escribió:

“Gracias por enseñar, abuelo. Hoy fuiste un verdadero guardián digital”.

21. Entre píxeles y cazuelas

Rosa tenía 68 años, y en su cocina siempre olía a algo rico: sopaipillas, pan amasado, cazuela. Vivía con su nieto Matías, un joven de 19 que pasaba más tiempo con los audífonos puestos que con una cuchara en la mano.

—Mijo, ¿me ayudas a pelar papas?

—Estoy en partida, abuela —respondía sin levantar la vista del celular.

Rosa se frustraba. Extrañaba los tiempos en que los nietos correteaban en la casa, la ayudaban con los queques o le pedían cuentos antes de dormir. Ahora, Matías parecía vivir en otro mundo.

Un domingo, Rosa encontró a Matías en la sala viendo un video de recetas.

—¿Qué estás viendo?

—Un canal de cocina. Esta señora hace empanadas en TikTok.

Rosa frunció el ceño.

—¿Y te gustan esas recetas rápidas?

—Más o menos... Pero los videos son bacanes, abuela. Son cortitos, explicativos... ¿Sabes qué? Tú podrías hacer uno.

Rosa rió, incrédula.

—¿Yo? ¿Una señora de campo en internet?

—¡Claro que sí! Tus recetas son mejores que las de TikTok.

Al principio, fue un juego. Matías la grabó haciendo pan amasado. Le pidió que hablara como lo hacía con él, con sus dichos y expresiones del campo. En la edición le puso música y efectos. Subieron el video a su cuenta y lo llamaron **“Cocina con la Rosita”**.

En dos días, tenía más de 5.000 visualizaciones.

Rosa no lo creía.

—¿Tanta gente mirando cómo hago pan?

—Sí, abuela. Porque es auténtico. Eres tú. Y eso le gusta a la gente.

Cada sábado grababan una nueva receta. Cazuela, sopaipillas pasadas, pastel de choclo. Rosa empezaba a entender cómo funcionaba la cámara, cómo mirar al lente, cómo explicar sin apurarse. Y lo más importante: pasaba tiempo real con Matías. Hablaban, se reían, discutían qué fondo poner o qué filtro usar.

Un día, una joven dejó un comentario en el video:

“Gracias, Rosita. Esta receta me recordó a mi abuelita que ya no está.”

Rosa se emocionó. Entendió que, más allá de las redes y las cámaras, lo que ella compartía era cariño, historia, familia.

Ese mismo mes, Matías la inscribió en un taller de ciudadanía digital. Rosa quería aprender más: editar, responder comentarios, enviar correos.

—¿Para qué tanto, abuela? —le preguntó él.

—Porque ahora tengo seguidores —respondió sonriendo—. Pero, sobre todo, tengo una nueva forma de estar cerca tuyo.

Rosa ya no veía la tecnología como una barrera. La veía como una mesa grande donde cabían nietos y abuelas, empanadas y emojis, la tradición y el futuro. Y en esa mesa, Matías y ella compartían más que recetas: compartían tiempo, vida, y amor.

22. Tecla por tecla

Clotilde tenía 74 años y nunca había tocado un computador. Cada vez que pasaba frente al ciber instalado en la junta de vecinos, aceleraba el paso como si ese lugar le hablara en un idioma extraño.

—¿Para qué voy a aprender ahora? —decía—. A esta edad uno no está para botones ni contraseñas.

Su hijo insistía en que debía aprender al menos lo básico: cómo enviar un correo, revisar una cuenta, pedir una hora médica. Pero Clotilde se ponía nerviosa solo de pensar en una pantalla.

Una mañana, al ir al consultorio, le dijeron que debía reservar hora a través de internet. Clotilde se enojó.

—¡Qué poca empatía! ¿Y las personas como yo qué hacemos?

Volvió a casa frustrada, con la receta en la mano y los ojos llenos de impotencia. Sintió que el mundo avanzaba sin ella.

Su vecina, doña Teresa, la encontró en la reja y la invitó a tomar té.

—Yo estaba igual que tú —le dijo—. Pero me metí a un taller de ciudadanía digital. Dan clases gratis en la biblioteca. Te acompaño si quieres.

La semana siguiente, Clotilde entró por primera vez a una sala llena de computadores. Le sudaban las manos. El joven monitor los saludó con una sonrisa:

—Bienvenidos. Aquí no hay errores, solo aprendizajes.

Le enseñaron a prender el computador, a mover el mouse, a escribir su nombre en un documento. Cada tecla era un reto. Cada clic, una pequeña batalla ganada.

La primera vez que logró enviar un correo, levantó los brazos como si hubiese corrido una maratón.

—¡Le llegó, mire! ¡Le llegó a mi hijo en Santiago!

Empezó a asistir con regularidad. Aprendió a buscar recetas, a leer noticias, a ver fotos de sus nietos. Se inscribió en el portal de salud y pidió una hora médica por sí misma.

Lo más valioso fue darse cuenta de que **sí podía**. Que el miedo no era más grande que su voluntad.

Un día, en una clase, ayudó a otra señora a escribir su contraseña.

—¡Ay, gracias Clotilde! —le dijo—. Se nota que usted ya está más experta.

Clotilde sonrió. Ella, la misma que temía a una pantalla, a un teclado, ahora enseñaba a otros.

Esa noche, escribió un mensaje a su hijo desde su nuevo correo:

“Hola hijo. Hoy aprendí a usar un pendrive. Me siento feliz. Gracias por empujarme, aunque no quería. Aprendí que la edad no impide nada, solo el miedo. Y yo ya no le tengo miedo a las teclas.”

Su hijo respondió con una videollamada. Al ver su rostro en la pantalla, Clotilde se emocionó.

—¡Esto sí que es magia! —dijo riendo—. Verte desde aquí... ¡Y sin viajar!

La tecnología no le quitó sus costumbres, ni su amor por las cartas escritas a mano. Pero le devolvió algo que había comenzado a perder: la autonomía, la confianza y la sensación de pertenecer al mundo actual.

Desde entonces, cada vez que alguien le dice “yo ya estoy muy viejo para eso”, Clotilde responde con firmeza:

—No. Uno nunca está demasiado viejo para aprender. Solo hay que atreverse. Tecla por tecla.

23. El nuevo camino de Ernesto

Ernesto tenía 80 años y vivía solo desde que su esposa falleció. Sus hijas lo visitaban los fines de semana, pero entre medio de esas visitas, los días eran largos y silenciosos.

Cada vez que necesitaba pagar una cuenta, ir al banco o pedir una hora al médico, debía esperar que alguien lo acompañara. Usaba bastón, y aunque aún se valía por sí mismo, le molestaba sentir que dependía de otros para cosas tan simples.

Una tarde, su nieta Emilia le trajo una tablet como regalo.

—Te la dejo con videos, música, y la app del banco instalada —le dijo—. Te puedo enseñar lo básico si quieres.

Ernesto frunció el ceño.

—¿Y si aprieto algo que no debo? ¿Y si me equivoco y me cobran de más?

—Si nunca lo usas, nunca vas a saber si puedes hacerlo. Confía, abuelo— le dijo Emilia, tomándolo de la mano.

Esa misma tarde aprendió a encenderla, a escribir su contraseña de ingreso y a entrar a YouTube. Vio videos de tango y un documental sobre trenes antiguos. Le gustó más de lo que quiso admitir.

Con paciencia, Emilia volvió dos veces por semana. Le enseñó a entrar a la app del banco, revisar el saldo y pagar cuentas.

—Listo. Ya pagaste la luz sin moverte del sillón —le dijo sonriendo.

—¿Yo pagué eso? ¿De verdad?

Ernesto sintió un cosquilleo de orgullo. Como si hubiera vencido una barrera invisible.

Después vino la app de salud. Agendar citas, recibir notificaciones, acceder a exámenes. Todo al alcance del dedo. Aprendió a pedir su propia hora al médico sin que nadie más lo hiciera por él.

Con el tiempo, comenzó a anotar todo en una libreta:

- “Pago agua: 3 de cada mes”
- “Hora con el doctor: Usar Clave Única”

- “Llamar a Emilia por videollamada: Martes y jueves”

Una mañana, su hija llegó de sorpresa y lo encontró haciendo una transferencia desde la tablet. Se detuvo en seco.

—Papá... ¿estás usando la app del banco?

—Sí. Y me queda mejor que el té —dijo riendo—. Hasta agendé una hora al cardiólogo. El jueves. Me llega el recordatorio por correo.

Ese día, Ernesto no solo pagó cuentas. Se conectó con Emilia por videollamada y ella lo ayudó a subir una foto suya con una frase que decía:

“Nunca es tarde para ser dueño de tu vida”.

En menos de una hora, sus amigos del club del adulto mayor lo llamaron para preguntarle cómo lo había hecho.

—¿Subiste eso solo? —le decía uno, incrédulo.

—Sí. Con práctica y buen ánimo. Si quieren, les enseño.

Empezó entonces a dar pequeñas charlas en el centro comunitario. Les mostraba cómo usar la tablet, cómo activar alertas, cómo enviar un correo. No como experto, sino como alguien que había recuperado el control de su vida.

La independencia no significaba alejarse de los suyos. Significaba poder hacer por sí mismo, sin miedo, sin esperar.

Esa noche, Ernesto escribió en su libreta:

“Hoy no dependí de nadie. Solo de mí. Y eso... se siente bien.”

24. Don Segundo, el youtuber del taller

Don Segundo era un maestro mueblista jubilado. Durante más de 40 años había fabricado sillas, mesas, repisas y hasta cunas. Sus manos, aunque ya arrugadas, aún conservaban la fuerza de la experiencia.

Vivía con su hija y su nieto Nicolás, un adolescente tranquilo, siempre con auriculares y videos en el celular. Una tarde, Nicolás entró al viejo taller donde Segundo pasaba sus tardes.

—Abuelo, ¿qué haces?

—Estoy terminando una banqueta para la vecina. Me pidió una igual a la que le hice hace 20 años.

Nicolás lo miró trabajar un rato, fascinado.

—¿Y si grabamos esto para subirlo a YouTube?

Don Segundo lo miró como si le hablara en otro idioma.

—¿You qué?

—¡YouTube! Un sitio donde la gente sube videos. Hay personas enseñando desde cómo hacer pan hasta cómo arreglar una puerta. Lo que tú haces es oro, abuelo.

Después de muchas risas, explicaciones y tropiezos con el celular, grabaron su primer video: “Cómo hacer un taburete con madera reciclada”.

Nicolás lo editó, le puso una música suave de fondo, una de Roberto Carlos, y lo subió al canal “Taller de Don Segundo”. En tres días, el video tenía más de 300 visualizaciones y varios comentarios:

“¡Qué hermoso trabajo!” “Me recuerda a mi abuelo. Gracias por compartir.” “¿Puede enseñar a hacer una mesa de centro?”

Don Segundo no cabía en sí de orgullo.

—¿Gente viendo lo que hago... desde otras partes del país? ¿Y les gusta?

Nicolás se convirtió en su camarógrafo y editor. Grababan todos los fines de semana: desde cómo lijar correctamente hasta trucos para reforzar una silla sin clavos.

Lo que partió como una simple idea, se transformó en una rutina llena de energía. Don Segundo preparaba sus materiales con más entusiasmo, explicaba con humor y claridad, y cada video era mejor que el anterior.

Un día, una escuela técnica del sur del país les escribió por Instagram:

“Usamos sus videos como parte de las clases. Gracias por inspirar a nuestros estudiantes.”

Don Segundo se emocionó.

—Mira tú... Yo pensé que ya no tenía mucho que entregar.

—Estás enseñando, abuelo. Y eso es algo que muy pocos hacen como tú —dijo Nicolás abrazándolo.

Desde entonces, Don Segundo se convirtió en referente entre los adultos mayores del barrio. Lo invitaban a dar charlas en ferias de oficios, a enseñar carpintería básica, y hasta recibió una mención especial en la biblioteca local por promover los oficios tradicionales en medios digitales.

Ya no se sentía un hombre que vivía del recuerdo. Se sentía necesario, valorado, vivo. No solo por lo que sabía, sino por lo que podía compartir.

Y todo gracias a un celular, una cámara y el deseo de su nieto de mostrarle al mundo que el conocimiento no tiene edad... solo ganas de ser transmitido.

25. El banco vacío del parque

Cada mañana, don Elías caminaba hasta la plaza central con su sombrero de paño y su bastón de madera. Tenía 76 años, y aunque los años se notaban en su andar, mantenía una elegancia clásica que lo hacía inconfundible.

Se sentaba en el mismo banco, al lado del kiosko. Desde ahí saludaba a los transeúntes, conversaba con otros jubilados, y de vez en cuando contaba anécdotas de sus tiempos de oficinista en una empresa que ya ni existía.

Pero en las últimas semanas, algo había cambiado.

Los rostros conocidos ya no pasaban. Los amigos del dominó dejaron de ir. Y lo que más le dolía: la gente pasaba por su lado sin mirar, pegados al celular, enviando audios, subiendo fotos, hablando con personas que no estaban ahí.

Un martes cualquiera, al llegar al banco, vio a una madre sentada con su hijo pequeño. El niño intentaba llamar su atención mientras ella revisaba sus redes sociales sin levantar la vista.

—¿Qué nos pasó? —susurró Elías para sí—. Antes uno salía a encontrarse con el mundo, no a evitarlo.

Esa tarde, en la casa, su nieta Matilde le pidió ayuda con una tarea sobre “comunicación intergeneracional”. Él aprovechó de hablarle del parque, de cómo la gente ya no conversaba, de cómo se estaba perdiendo “el arte del encuentro”.

Matilde lo escuchó con atención y le propuso algo curioso:

—¿Y si grabamos un video donde hables de eso? Lo subimos a TikTok o Instagram. A veces lo que la gente necesita es ver otro punto de vista... desde alguien como tú.

Don Elías rió con incredulidad.

—¿Yo en TikTok? ¡Por favor!

Pero Matilde insistió. Al día siguiente lo grabó sentado en su banco:

“Hoy me senté en el mismo lugar de siempre, esperando que alguien cruzara miradas. Antes aquí se tejían historias. Ahora todos miran pantallas. Si estás viendo esto... mírame. Estoy aquí. Como muchos adultos mayores que aún valoramos un buen diálogo.”

El video se hizo viral en cuestión de días. Miles de comentarios llenaron el perfil:

“Gracias por recordarnos lo esencial.”

“Mi abuelo decía lo mismo. Hoy fui a verlo en persona.”

“Tienes razón. Mañana dejo el teléfono en casa y voy a conversar con mi papá.”

Don Elías no entendía muy bien cómo funcionaba todo eso, pero sí notaba el cambio. En los días siguientes, personas jóvenes comenzaron a sentarse con él, a hacerle preguntas, a escucharlo.

Una chica le llevó una novela, un niño le pidió que le contara cómo era vivir sin internet, y un joven lo abrazó sin aviso y le dijo:

—Gracias por despertarme.

Don Elías volvió a sentir lo que más anhelaba: presencia, atención, humanidad.

Matilde lo acompañó a grabar nuevos mensajes, pequeños pensamientos desde el parque, donde invitaba a la pausa, al diálogo, a volver al contacto real. Se convirtió, sin quererlo, en una figura digital que promovía la cercanía fuera de las pantallas.

Una tarde, al ver su banco lleno de jóvenes conversando entre ellos, sin teléfonos, Elías murmuró:

—Quizá la tecnología no tiene la culpa. El problema no es mirar una pantalla... sino olvidar a quién tenemos al lado.

Y volvió a sonreír, sabiendo que, al menos por ese día, su banco ya no estaba vacío.

26. No soy abuela, soy Alicia

Alicia tenía 69 años y un carácter fuerte. Había sido profesora de historia durante 35 años y, aunque ya estaba jubilada, su pasión por aprender seguía intacta.

Un día, decidió inscribirse en un curso de marketing digital en una academia online. Quería ayudar a su vecina, que vendía tejidos artesanales, a tener una tienda virtual. Le encantaba la idea de que las tradiciones no se perdieran.

En la primera clase por Zoom, se presentó con entusiasmo:

—Hola, soy Alicia. Estoy aquí para aprender a comunicar en redes lo que hacemos desde las manos y el corazón.

La respuesta no fue la que esperaba.

Un chico con gorra se rió:

—¡Señora, eso es cosa de tiktokers, no de abuelas!

Alicia se sintió incómoda. No tanto por el comentario, sino por la risa general que lo siguió. El profesor no dijo nada. Solo continuó como si fuera normal.

Durante semanas, Alicia asistió a las clases en silencio. Respondía en el chat, pero nadie la mencionaba. Las dudas que planteaba eran ignoradas o respondidas con condescendencia:

“Eso es muy básico, señora.”

“Después se lo explico por interno si quiere, abuelita.”

Una tarde, a mitad de una clase sobre redes sociales, Alicia levantó la mano virtual. El profesor la aceptó con desgano.

—Perdón —dijo ella—, pero quisiera decir algo que me incomoda desde la primera clase.

Todos guardaron silencio. Alicia tomó aire y dijo con voz firme:

—Tengo derecho a estar aquí. No soy una abuela que se perdió en Zoom. Soy una mujer con historia, con ganas de aprender, que quiere que lo

artesanal llegue al mundo digital. Me han hecho sentir que mi edad es un estorbo. Y les digo algo: Yo también soy parte del futuro.

El silencio fue aún más largo. El profesor balbuceó una disculpa. Algunos bajaron la mirada.

Esa noche, Alicia escribió una columna en su facebook, titulada: “No soy abuela, soy Alicia”. Se viralizó entre grupos de adultos mayores y redes feministas.

En ella, contaba su experiencia y hacía una reflexión potente:

“La edad no nos vuelve invisibles. Nos vuelve sabias. No pedimos permiso para existir en el mundo digital. Exigimos respeto y oportunidades para participar con dignidad.”

A los pocos días, recibió una invitación del Centro de Inclusión Digital para Adultos Mayores para dar una charla virtual sobre “Edadismo en la tecnología”.

Alicia aceptó encantada. Conectó con otras mujeres mayores que compartían sus frustraciones y sus sueños. Juntas comenzaron un movimiento digital llamado #SoyMayorSoyDigital, con publicaciones semanales, videos educativos y mensajes que desafiaban los prejuicios.

La academia donde estudió la contactó para ofrecerle una disculpa pública... y un espacio como facilitadora invitada.

Alicia aceptó bajo una sola condición:

—No me llamen abuela. Llámenme por mi nombre. Porque tengo uno, y tiene historia.

27. La contraseña olvidada

Carlos ya se acercaba a los 70 años y era un hombre metódico. Toda su vida había llevado sus cuentas en una libreta, y con lápiz azul, con fechas exactas y letras mayúsculas. Le gustaba el orden, la claridad, y sobre todo, la confianza de mirar a los ojos cuando hacía un trámite.

Pero desde hacía un año, todo cambió.

—Don Carlos, eso ahora se hace online —le repetían en el banco, en el consultorio, en el Registro Civil.

—¿Y si no quiero hacerlo online? —preguntaba con molestia.

—Entonces tiene que pedir hora por la página web —le respondían, sin mirarlo.

Un día necesitó descargar un certificado de pensión para un trámite urgente. Su hija le dijo:

—Papá, entra al portal con tu clave única y lo descargas.

—¿Mi qué?

—Tu clave única... ¿No la tienes?

Carlos no sabía ni cómo empezar. Su hija, apurada, le dictó pasos que no entendió. Abrió el navegador, escribió mal el nombre del sitio, lo corrigió. Pidió la clave. Le llegó un código al celular. Se bloqueó. Lo intentó de nuevo. Nada.

El sudor le corría por la espalda como si estuviera enfrentando una entrevista de trabajo.

Después de más de una hora, logró entrar. Pero al descargar el archivo, lo guardó “en alguna parte” del computador y no pudo encontrarlo.

—¡Lo perdí! —exclamó frustrado.

Llamó a su hija.

—Papá, tranquilo. Eso pasa. Pero yo no puedo ayudarte ahora. Estoy en una reunión.

Colgó. Carlos se sintió como un niño regañado por hacer algo mal, pero sin saber qué hizo mal. Se quedó mirando la pantalla con esa sensación amarga que dan los errores que no se entienden.

Al día siguiente, fue a la oficina del IPS, esperando poder hacerlo presencialmente. La funcionaria le dijo:

—Don Carlos, eso se hace solo por internet ahora.

Y como si lo que vivía no fuera ya lo bastante frustrante, agregó con impaciencia:

—Tiene que acostumbrarse, ya ahora la mayoría los trámites se harán así.

Carlos salió del edificio con el certificado impreso... y con el orgullo herido.

Al llegar a casa, llamó a su amigo Edmundo, que también tenía más de 70 años, un poquito mayor que él.

—¿Te ha pasado que te sientes... tonto, por no entender estas cosas?

Edmundo rió.

—Carlos, no eres tonto. Lo que pasa es que nos cambiaron el mundo sin preguntarnos si queríamos cambiar.

Esa frase se le quedó grabada.

Esa misma semana, se enteró de un curso municipal llamado “Trámites digitales sin miedo”. Asistió con desconfianza, pero al ver a otros como él —algunos aún con libretas, otros con temor—, se sintió acompañado.

Allí aprendió no solo a hacer trámites, sino también a entender por qué cada paso era importante, qué páginas eran oficiales, a ser precavido, pero no alarmista, cómo crear contraseñas seguras y, sobre todo, cómo recuperar la confianza en sí mismo.

Hoy, Carlos tiene su propio archivo digital organizado, y cuando sus nietos no saben cómo adjuntar un documento en PDF, él sonríe y les dice:

—Eso te lo enseño yo. Pero con calma, como a mí me habría gustado aprender.

Y cada vez que ve una página en blanco con la frase “Ingrese su contraseña”, ya no siente miedo.

Siente que ha ganado algo más valioso que hacer un trámite: Ganó su autonomía.

28. Luisa y los jóvenes invisibles

Luisa tenía 68 años y vivía en un edificio de cinco pisos, rodeada de jóvenes universitarios. Su esposo había fallecido hacía tres años, y sus hijos vivían lejos. Aunque era activa y le gustaba leer, en los últimos meses se sentía invisible.

Cada mañana bajaba al jardín comunitario con un libro o una taza de té. Los jóvenes pasaban a su lado sin saludar, con audífonos, mirando al celular o apurados, siempre solos, aunque caminaban entre otros.

Luisa, que venía de una generación de saludos, sobremesas y conversaciones espontáneas, no entendía cómo alguien podía vivir así.

—Parecen islas... —decía en voz baja—. Cada uno en su mundo.

Una tarde intentó conversar con una chica en el ascensor:

—¿Estudias algo bonito?

La joven sonrió, dijo “ingeniería” sin quitarse los audífonos, y volvió a mirar su pantalla.

Luisa suspiró.

—Estoy rodeada de gente, pero me siento sola.

Un día, desde la ventana, vio a un muchacho que tropezó en la entrada del edificio. Corrió a ayudarlo con una agilidad que sorprendía a todos.

—Gracias, señora... ¿usted vive aquí?

—Hace veinte años. Y no soy “señora”, soy Luisa —respondió con picardía.

Él se presentó como Tomás, estudiante de sociología. Se sentaron un momento en la banca, y Luisa le habló de su percepción de los jóvenes.

—No conversan. No miran. No saludan. Es como si no necesitaran a nadie más que a su celular.

Tomás escuchó con respeto. Al día siguiente, le llevó un regalo: un pequeño cuaderno decorado, con el título en la tapa: “Lo que veo desde mi ventana”.

—Anote ahí sus observaciones. Lo usaremos para un experimento —le dijo.

Curiosa, Luisa comenzó a escribir todo lo que notaba:

- “Chico con mochila roja, siempre con cara de cansado.”
- “Vecina del 3° piso baja con ojeras, no saluda.”
- “Joven llorando tras una llamada. Se sentó a solas en el pasto.”

Tomás leyó sus notas y le propuso un proyecto conjunto: crear una cuenta de instagram donde Luisa escribiera sus reflexiones como “la vecina observadora del edificio”.

Lo llamaron “Desde mi ventana”, y allí publicó textos breves como:

“¿Sabías que alguien te ve cuando estás triste? Que no estás tan solo como crees.”

“El silencio también puede abrazar. Pero a veces, un hola salva el día.”

Sorprendentemente, muchos jóvenes del edificio comenzaron a seguir su cuenta. Le dejaban comentarios anónimos como:

“Gracias, Luisa. Me hiciste llorar hoy.”

“Nunca imaginé que alguien se diera cuenta de mí.”

“Me acordé de mi abuela. Te extraño, abue.”

Poco a poco, comenzaron a tocar su puerta. Le traían galletas, le pedían consejos, incluso le hablaban de sus problemas.

Luisa entendió que no era individualismo lo que veía, sino miedo, ansiedad, ocultar sus emociones, y una generación que no había aprendido aún a pedir ayuda cara a cara.

No estaban desconectados por frialdad, sino por una fragilidad que aprendieron a ocultar tras una pantalla.

Y así, en su cuaderno, Luisa escribió:

“Hoy aprendí que los jóvenes sí sienten... pero a veces necesitan que alguien los vea primero.”

29. Solo sé mandar un WhatsApp

Julia con ya varios años de vida estaba orgullosa de haber aprendido a usar WhatsApp. Se lo había enseñado su nieta con paciencia, y ahora podía mandar mensajes de voz, escribir con emojis, sticker y hasta reenviar imágenes divertidas al grupo de sus amigas del barrio.

—¡Viste el perrito con anteojos que mandé ayer! —decía entre risas—. ¡Le puse “Buen inicio de semana”!

Pero fuera del pequeño universo de WhatsApp, Julia se sentía ajena a un mundo cambiante.

Cada vez que alguien hablaba de correos electrónicos, trámites en línea, videollamadas por Zoom o plataformas del gobierno, sentía que hablaban en otro idioma.

—¿Tienes clave única?

—No. Solo sé mandar WhatsApp.

—¿Tienes correo electrónico?

—No. Solo sé mandar WhatsApp.

Esa frase se repetía como una disculpa que ya le pesaba. “Solo sé mandar WhatsApp”, como si con eso bastara para existir en el mundo digital.

Un día, su hermana menor, Clara, le pidió ayuda para postular a un subsidio habitacional en línea. Julia abrió la página y no entendió nada.

—¿Dónde se pincha aquí? —preguntó angustiada.

—En “iniciar sesión con clave única”.

Julia bajó la vista.

—No tengo. ¿Tú sabes cómo se pide?

—Ni idea —respondió Clara—. Tal vez podemos preguntarle a tu nieta. Ella sabe todo.

Pero la nieta, ocupada con la universidad, apenas respondió:

—Abue, eso lo ven por Google. Yo ahora no puedo.

Julia se sintió invisible, como si ya no tuviera derecho a acceder a beneficios, a participar, a reclamar, a informarse. Como si su única puerta al mundo digital fueran los mensajes de “buenos días” que se reenviaban cada mañana.

Esa misma semana, Julia escuchó en la radio comunitaria sobre un programa llamado “Ciudadanía Digital para Adultos Mayores”, impulsado por una Cooperativa. Decidió asistir.

Allí, no solo aprendió lo básico de la navegación segura, sino también lo que significaba ser ciudadana digital: tener identidad virtual, hacer trámites, informarse con fuentes confiables, participar en encuestas, reportar problemas comunales, usar el correo electrónico, acceder a educación en línea, trámites financieros, incluso entender sus derechos digitales.

—¡Yo pensaba que internet era solo WhatsApp! —dijo un día, entre risas.

Con el tiempo, Julia ayudó a sus amigas a abrir sus propios correos y a crear carpetas para sus documentos digitales. Organizó un grupo de “Digitalinas”, mujeres mayores que una vez a la semana se reunían para ayudarse mutuamente con temas tecnológicos.

Un día, al renovar su cédula digital en línea, Julia dijo con orgullo:

—No, señor. No solo sé mandar WhatsApp. También tengo clave única, correo electrónico y hasta me conecto a la biblioteca virtual.

Y al salir del registro civil, escribió a sus amigas:

“Hoy, una más de nosotras se volvió ciudadana digital. ¿Quién sigue?”

30. Un 'me gusta' no es un abrazo

Mercedes, que se llamaba como mi viejita, tenía una gran habilidad para hacer sentir bien a quienes la rodeaban. Sabía preparar tortas con recetas antiguas, de esas de manjar con Fanta, y tenía un sillón mullido ideal para las conversaciones largas y siempre recibía a sus visitas con una sonrisa cálida y un mate listo.

Pero algo cambió en el último tiempo.

Sus nietos ya no pasaban por su casa los domingos como antes. Su hija le decía que estaban ocupados, que la vida era más rápida ahora. Mercedes trataba de adaptarse, aunque no entendía por qué antes bastaba con una visita sorpresa y ahora había que agendar una videollamada por WhatsApp.

—Te mandé un video lindo, abuelita —le decía su nieta—. Dale “me gusta”.

Mercedes no sabía cómo hacerlo. Le parecía curioso ese gesto digital, pero no podía evitar pensar:

“¿Cómo puede un pulgar levantado reemplazar un beso o un abrazo?”

Un día, intentó reconectar con su familia. Hizo una torta de tres leches como las de antes, limpió la casa con esmero y llamó a su nieto para invitarlo a tomar once.

—Abue, no puedo. Estoy chateando con mis amigos. ¿Lo hacemos por videollamada?

Ella aceptó. Se sentó frente al celular, con la torta al lado. Su nieto apareció en la pantalla unos minutos, dijo que se veía deliciosa, y luego se desconectó.

Mercedes se quedó con la torta entera y un vacío en el pecho.

Al día siguiente, fue al centro cultural del barrio a una charla sobre “Conexiones humanas en la era digital”. Un psicólogo explicó que no todo contacto digital es real, y que el afecto humano no puede digitalizarse por completo.

Mercedes levantó la mano:

—Yo tengo miedo. Miedo de que todo lo que éramos como familia se vuelva solo un chat, una reacción, una historia de Instagram.

—Ese miedo es válido, señora —le respondió el psicólogo—. Pero también podemos usar la tecnología para reconectar de forma más profunda, si enseñamos a las nuevas generaciones su valor real.

Inspirada, Mercedes organizó un “Domingo sin pantallas” en su casa. Invitó a su familia, pero con una condición:

—Sin celulares durante la once. Quiero verles los ojos, no las fotos del celular.

Al principio hubo resistencia, pero la calidez de la conversación, los juegos de mesa que desempolvó y el simple hecho de estar juntos, rompieron el hielo.

—Abuelita, ¿por qué no hacíamos esto antes? —dijo su nieta.

Mercedes sonrió.

—Porque antes no sabían que un “me gusta” no es un abrazo.

Desde entonces, la familia instauró una tradición: un día al mes desconectados... para reconectarse de verdad.

Y Mercedes entendió que la tecnología no tenía por qué robarle el afecto, siempre que ella se atreviera a recordarle a los suyos que el amor se siente con el alma, no con un clic.

31. No soy un mueble viejo

Isabel ni demostraba la edad que tenía, pero había algo que reconocer, que contaba con una memoria aguda, de esas que conservan detalles con la precisión de un archivo bien ordenado. Fue profesora de historia por más de treinta años, y sus antiguos alumnos aún la saludaban con afecto cuando se la encontraban por la calle.

Sin embargo, en su propia casa, sentía que sus opiniones se volvían ruido de fondo.

Vivía con su hijo Tomás, su nuera Claudia y su nieto Benjamín, un adolescente silencioso que pasaba más tiempo con los audífonos puestos que en conversación. Isabel intentaba no estorbar. Mantenía su habitación impecable, ayudaba con la cocina y evitaba dar consejos, aunque le doliera no participar.

Pero lo que más le incomodaba no era la soledad, sino la sensación de ser invisible.

—Mamá, eso no lo vas a entender, es muy técnico —le decía su hijo cada vez que intentaba sumarse a una conversación sobre trámites digitales o compras por internet.

—Es que no puedes opinar de eso si no manejas redes sociales —agregaba Claudia sin intención de ofender, pero sin tacto.

Isabel sentía que se le negaba incluso el derecho a tener opinión. Como si, por ser mayor, sus capacidades hubieran caducado.

Un día, durante la cena, intentó contar que en el club de adultos mayores estaban armando una cuenta de Instagram para mostrar sus actividades.

—¿Instagram? Pero mamá, eso es para jóvenes, ¿qué van a publicar ustedes? ¿Fotos de bordado? —dijo Tomás entre risas.

Nadie se unió a la burla. Solo reinó el silencio.

Isabel, con dignidad, dejó su tenedor y se levantó de la mesa.

—Parece que ya no soy más que un mueble. Estoy, pero no se espera que sirva para nada.

Esa noche, lloró en silencio. No por la frase, sino porque se dio cuenta de que ya no se la tomaba en serio. Y si bien era cierto que no dominaba todas las herramientas digitales, también lo era que aún tenía la voluntad y la inteligencia para aprender.

Al día siguiente, se dirigió a la biblioteca del barrio donde ofrecían cursos de ciudadanía digital. Se inscribió en todos: navegación segura, uso de correo electrónico, redes sociales y edición básica de imágenes.

Su profesora, una joven de 25 años llamada Constanza, quedó sorprendida por la rapidez de Isabel.

—Tienes una mente muy organizada, Isabel. Aprendes más rápido que muchos de mis alumnos jóvenes.

—Lo que pasa —respondió ella con una sonrisa— es que nunca dejé de aprender, solo me dejaron de enseñar.

En pocas semanas, Isabel ya tenía un perfil de Instagram y había subido las primeras fotos del club de adultos mayores: talleres, caminatas, risas, bordados, sí... pero también clases de defensa personal, charlas de derechos ciudadanos, incluso sesiones de teatro.

Un día decidió hacer algo más.

Con ayuda de Constanza, creó un perfil en TikTok. El primer video fue sencillo: una recopilación de frases típicas que los jóvenes le decían a los adultos mayores para minimizar sus aportes, seguido de una contundente frase final:

“No soy un mueble viejo. Tengo historia, tengo voz, y tengo Wi-Fi.”

El video se volvió viral en menos de 48 horas.

Medios locales comenzaron a contactarla. “La abuela rebelde de TikTok”, le llamaron algunos. Pero para Isabel no se trataba de rebeldía, sino de inclusión.

En una entrevista televisiva, miró a la cámara y dijo:

—El problema no es la tecnología, es la actitud. Cuando no se nos toma en cuenta, cuando se asume que no entendemos o que somos un estorbo, eso es una forma de discriminación silenciosa. Y eso también es violencia.

Su hijo, Tomás, vio la entrevista en el trabajo. Se quedó mudo. En la noche, se sentó junto a ella y le pidió disculpas.

—Mamá... yo no me daba cuenta. Pensé que te estaba protegiendo de frustrarte, no que te estaba hiriendo.

Isabel le tomó la mano.

—Hijo, lo único que necesitamos es respeto. No necesito que me expliques todo, pero sí que me invites a participar. Estoy viva, soy parte de esta familia... y de esta era digital también.

Benjamín, su nieto, se le acercó tímidamente con el celular en la mano.

—Abu... ¿me enseñas cómo hiciste ese video viral?

Ambos rieron. A partir de ese día, comenzaron a grabar juntos contenidos para adultos mayores. Isabel explicaba funciones básicas de seguridad digital, y Benjamín le enseñaba transiciones, música, edición.

La cuenta creció. Pero más importante que los seguidores fue lo que creció en esa casa: El escuchar, el respeto y la valoración mutua.

Porque Isabel no era un mueble. Era un puente entre generaciones. Y nadie volvió a dejarla fuera de la conversación.

32. Confirmar. Cancelar. ¿Y si me equivoco?

Hernán ya con una edad avanzada, pero una salud. Se mantenía activo, caminaba cada mañana al parque, hacía ejercicios de estiramiento y leía el diario impreso con atención religiosa. Pero había algo que no podía evitar: el nudo en el estómago cada vez que tenía que hacer un trámite digital.

La primera vez que tuvo que renovar su credencial de Fonasa en línea, casi colapsa. Ingresar a la página, digitar su RUT, recordar la clave única —que había anotado en un papel que no encontraba—, y luego enfrentarse a un formulario confuso, con botones que decían cosas como "Subir documento", "Aceptar términos", "Continuar sin certificado digital"...

—¿Y si pongo algo mal? ¿Y si borro todo sin querer? ¿Y si me bloquean?

El miedo lo paralizaba. Terminaba abandonando el trámite a mitad de camino, frustrado, sintiéndose torpe, y lo postergaba para otro día que nunca llegaba.

Su hija menor, Carolina, le decía:

—Pero papá, si es fácil. Solo tienes que seguir los pasos.

Pero Hernán no quería seguir los pasos. Quería entenderlos. Saber qué significaba cada casilla, por qué le pedían tal cosa, para qué era cada opción. Sentía que si no entendía, estaba firmando un contrato sin leerlo.

Una tarde, tuvo que agendar hora para vacunarse. Al entrar al sitio web, una advertencia en letras rojas decía: *"No cierre esta ventana mientras carga el certificado."*

Y ahí quedó, inmóvil, sin saber si debía tocar algo o esperar. Estuvo diez minutos mirando la pantalla hasta que apareció una notificación: "Tiempo agotado".

Cerró el computador con impotencia y se sentó en silencio, con la respiración agitada. No era la tecnología lo que lo angustiaba. Era la sensación de no tener el control.

A la mañana siguiente, tomó una decisión. Fue al centro del adulto mayor Armonía, en Coquimbo, donde había escuchado que ofrecían talleres para aprender a usar la tecnología con confianza.

—¿Le temes a equivocarte al hacer trámites digitales? —decía el cartel en la entrada—. No estás solo.

La psicóloga a cargo del taller, Carmen, comenzó con una charla clara y directa:

—Muchos adultos mayores sienten ansiedad cuando deben hacer trámites por internet. No es porque no puedan, sino porque nadie les ha enseñado con paciencia. Y además, porque el sistema no está diseñado pensando en ustedes.

Hernán se sintió visible por primera vez.

Durante las siguientes semanas, practicó paso a paso cómo ingresar a sitios gubernamentales, cómo reconocer páginas falsas, cómo descargar documentos, cómo revisar boletas, pagar cuentas y agendar horas médicas.

Y lo más importante: Aprendió a detenerse, respirar, y no tener miedo a equivocarse.

—Los sistemas están hechos para corregirse —le decía Carmen—. Siempre puedes volver atrás. El error no es fracaso, es aprendizaje.

Al poco tiempo, Hernán ya no dependía de sus hijos. Incluso empezó a ayudar a sus amigos del club de dominó a revisar sus cuentas, a autorizar mediante la pass y a configurar sus correos electrónicos.

—El truco está en leer con calma —les decía—. Y si algo no entienden, lo anotan y lo buscamos juntos.

Un viernes por la tarde, Hernán recibió un correo del Registro Civil informando que su carnet de identidad vencía en dos semanas y que podía renovarlo en línea.

Esta vez, no lo dudó. Encendió el computador, ingresó al sitio, buscó la sección correspondiente y siguió el proceso con seguridad.

Cuando llegó a la temida parte del *“¿Confirmar o cancelar?”*, respiró hondo... y apretó "Confirmar" sin titubear.

A los pocos minutos, recibió la confirmación. El trámite estaba hecho. Todo desde la comodidad de su casa.

Se sirvió una taza de té con canela, se sentó en su sillón favorito y sonrió. Ya no era un adulto mayor que dependía de sus hijos. Era un ciudadano digital activo, autónomo, capaz de enfrentar cualquier trámite, uno por uno.

Porque lo que había vencido no era solo la burocracia digital, sino algo mucho más profundo: Su propio miedo.

33. No tengo tiempo, abuelita

Rosa tenía 67 años y vivía sola desde que su esposo falleció. Tenía tres nietos que venían a verla cada cierto tiempo. A ella le encantaba contarles historias, preparar sus platos favoritos y, en el último tiempo, intentar entender los misterios del celular que su hija le había regalado.

—Es un smartphone, mamá. Con eso puedes hacer todo —le dijo su hija entregándoselo, sin explicaciones.

Pero Rosa no quería hacer “todo”. Solo quería hacer algo tan sencillo como enviar una foto por WhatsApp o leer las noticias que antes leía en los diarios que compraba en el quiosco.

—Martín, mi amor —le decía a su nieto de 16—, ¿Me puedes enseñar cómo guardar este contacto?

—Después, abuelita. Estoy ocupado —respondía sin levantar la vista de la pantalla.

—Ay, Nico, ¿cómo puedo conectarme al WiFi?

—Es fácil, abue. Lo haces así, así y ya —le decía en segundos, con movimientos tan rápidos que ella no alcanzaba a ver nada.

Rosa comenzó a escribir sus dudas en un cuaderno con la esperanza de que algún día alguien se sentara con ella con paciencia. Preguntas como:

- ¿Cómo borrar una foto que salió fea?
- ¿Cómo volver a ver un mensaje que no entendí?
- ¿Qué significa “modo avión”?

Pero los días pasaban, y nadie parecía tener tiempo. Cuando se lo comentaba a su hija, esta respondía:

—Ay, mamá, si eso lo hace hasta un niño. Te complicas por todo.

—Es que yo no soy un niño —pensaba Rosa, herida—. Soy una adulta mayor que quiere aprender, pero necesita que alguien le enseñe sin burlas.

Un día, Rosa decidió tomar un folleto que encontró en la farmacia: “Taller gratuito de herramientas digitales para mayores de 60”.

Fue sola, sin decirle a nadie, entre emociones de pena y rabia.

El taller era impartido por un joven voluntario llamado Elías, quien desde el primer minuto la trató con respeto y paciencia. No se burló de sus dudas ni minimizó sus dificultades.

—Aquí no hay preguntas tontas, tonto sería no preguntar —dijo sonriendo—. Aquí estamos para aprender, juntos.

Rosa no solo aprendió a usar WhatsApp, sino que descubrió Google Maps, el correo electrónico y hasta cómo ver videos de cocina por YouTube.

Un día, en una reunión familiar, su nieto Martín se sorprendió:

—¡Abuelita, ¿cómo hiciste ese collage de fotos?!

—Ah, eso lo aprendí en el taller. ¿Quieres que te enseñe? —le dijo con ironía.

Martín sonrió, esta vez con verdadero orgullo.

—Sí, abue. Y perdón por no haberte ayudado antes.

Rosa lo miró con ternura.

—No importa. Lo importante es que ya aprendí que nunca es tarde... pero también que nadie debería aprender solo.

Y en su cuaderno, junto a las dudas que alguna vez anotó, ahora escribió una frase nueva:

“Cuando te digan ‘no tengo tiempo’, busca a quienes sí lo tienen... o hazte tú el tiempo para aprender.”

34. ¿Dónde quedaron los domingos?

Don Ernesto se levantaba todos los días a las siete de la mañana, como lo había hecho durante sus cuarenta años como funcionario ferroviario. Aunque ya estaba jubilado hacía más de una década, conservaba el mismo hábito: afeitarse con cuidado, leer el diario en papel y preparar café con pan tostado.

Tenía 76 años y vivía solo en una casa antigua, llena de fotografías familiares enmarcadas: su esposa ya había partido, y sus tres hijos vivían en distintas ciudades. Solía verlos en ocasiones especiales, pero lo que más le dolía era el cambio en sus nietos.

—Antes los domingos eran sagrados —le decía a su amigo Héctor mientras tomaban la sombra en la plaza—. Ahora parece que los chicos prefieren quedarse en casa, en sus cosas, pegados al celular.

Ernesto no odiaba la tecnología, incluso tenía su tablet y un celular básico. Sabía mandar mensajes y usar YouTube para escuchar boleros. Pero no comprendía cómo, en tan solo una generación, el “estar juntos” se había vuelto opcional.

—Todo gira en torno a ellos mismos. Ya no comparten la vida —murmuraba.

Lo que más le dolía no era la distancia física, sino la desconexión emocional. Sus nietos rara vez lo llamaban. Cuando lo hacían, era por mensajes escuetos. A veces le mandaban un sticker o una imagen por error. Otras veces, ni siquiera eso.

—Me siento invisible —le confesó a su hija por teléfono.

—Papá, no es personal. Los chicos están en otra —respondió ella con tono resignado.

Pero para Ernesto sí lo era. Era personal sentir que ya no era parte importante de su mundo.

Un sábado por la tarde, mientras caminaba por el centro, vio un cartel en la Municipalidad: “Encuentro Intergeneracional: Jóvenes y Mayores dialogan sobre el mundo digital”.

Sin pensarlo mucho, se inscribió. El lunes siguiente, llegó temprano, de chaqueta bien planchada, y se sentó entre otros adultos mayores con

miradas expectantes. Frente a ellos, se sentaban jóvenes universitarios, algunos mirando el celular, otros escuchando música con audífonos mientras esperaban.

La facilitadora los dividió en pequeños grupos. A Ernesto le tocó con Camila, una joven de 20 años, estudiante de diseño gráfico.

—Hola —dijo él, con una sonrisa amable—. Me llamo Ernesto, y estoy aquí porque quiero entender cómo piensan ustedes. Y quizá, que ustedes entiendan cómo pensamos nosotros.

Camila lo miró un poco incómoda al principio, pero poco a poco se fue abriendo.

—A veces no me doy cuenta de que mi abuela puede sentirse sola —admitió—. Yo estoy metida en mil cosas... estudio, trabajo freelance, tengo amigos en línea. Me cuesta desconectarme.

—No es solo eso, Camila —respondió Ernesto—. Es que pareciera que todo gira en torno a ustedes: sus metas, sus redes, sus planes. Nosotros no estamos en esa ecuación.

Camila bajó la mirada.

—Creo que nos da miedo detenernos. Como si ir más lento fuera fracasar.

Ernesto asintió.

—Eso lo entiendo. Pero a veces, mirar atrás no es un retroceso, es recordar de dónde vienes. Y a veces, los que estamos atrás... somos tu historia.

Esa conversación fue un antes y un después para ambos. Camila lo visitó una semana después en su casa. Ernesto le mostró fotos antiguas, le contó anécdotas de trenes, huelgas, nacimientos, bailes de salón. Camila lo grabó para un proyecto de diseño que quería hacer sobre “memorias vivas”.

Pero la visita no fue solo para recoger historias. Fue también para compartir. Camila le enseñó a usar aplicaciones para escuchar radio, pedir medicamentos, e incluso cómo enviar correos electrónicos. Ernesto, por su parte, le enseñó a leer los silencios en una conversación, a disfrutar un café sin mirar el celular cada cinco minutos, y a valorar los vínculos que no se miden en seguidores, sino en tiempo compartido.

Un mes después, Camila organizó junto a la Municipalidad un nuevo ciclo de talleres, pero esta vez no solo eran de ciudadanía digital para adultos mayores: también incluían conversatorios entre generaciones para hablar de afectos, respeto mutuo y la necesidad de romper los prejuicios en ambos sentidos.

Ernesto fue invitado como expositor.

—No queremos volver al pasado —dijo ese día con voz firme—. Solo queremos seguir siendo parte del presente. Sentir que todavía tenemos algo que decir, algo que dar. La juventud no tiene por qué ser sinónimo de soledad para nosotros.

Desde entonces, cada domingo a las cinco, Camila llega a la casa de Ernesto con medialunas y una libreta de apuntes. A veces estudia ahí, otras solo conversan. Pero lo más importante es que ya no está solo. Y Ernesto ha dejado de temer que la juventud esté perdida en sí misma.

Porque cuando se les muestra el valor de un vínculo real, los jóvenes también saben mirar hacia atrás... y abrazar.

35. Los abrazos no se mandan por mensaje

La casa de la señora Lidia tenía algo que ya no se veía mucho: un timbre. De esos metálicos, de botón grande y sonido agudo. Lo instaló su esposo, don Ernesto, hace más de 40 años. Y hasta el día de hoy, funcionaba.

Pero hacía meses que nadie lo apretaba.

—Ahora todo es con mensaje —decía ella, moviendo la cabeza con resignación.

Sus nietos vivían a pocas cuadras, pero en vez de visitarla, le mandaban videos, stickers y selfies.

—Mira, abuela, te mandé un perrito bailando por WhatsApp —le decía Natalia.

—¿Y tú no podías venir a mostrarlo en persona?

—¡Es que estoy ocupada! Pero te extraño todos los días.

Lidia no sabía si eso la consolaba o la entristecía.

Cuando iba a la plaza, notaba que las personas hablaban menos. Cada uno pegado a su pantalla. En los cafés, las parejas se sentaban frente a frente sin mirarse. Un día vio a unos mochileros, y en vez de estar disfrutando el paisaje estaba cada uno mirando su celular, sentados en un círculo. En el supermercado, cada vez menos personas y más autoservicios.

Sentía que el mundo se volvía frío, distante, rápido. Que las pantallas se interponían entre los corazones. Y que los años la iban volviendo invisible.

Una tarde, su amiga Blanca fue a visitarla sin avisar.

—¿Te sorprende? —dijo, abriendo los brazos.

—¡Claro que sí! —respondió Lidia, feliz—. Ya casi me olvidaba de lo que era un abrazo sin emojis.

Se sentaron a tomar té y a conversar cara a cara, como antes. Esa tarde, Lidia se dio cuenta de cuánto extrañaba esas interacciones reales, los silencios compartidos, las risas al mismo tiempo, las manos apretadas.

—¿No te pasa que sientes que la tecnología nos ha separado? —preguntó Lidia.

—No creo que sea la tecnología —respondió Blanca—. Es cómo la usamos. Podemos elegir.

Esas palabras quedaron flotando.

Al día siguiente, Lidia escribió a sus nietos en el grupo familiar:

“Este domingo los invito a almorzar. Pero con una condición: dejen sus celulares en una caja al llegar. Quiero ver sus ojos, escuchar sus voces, y sentir sus abrazos.

Los espero con cazuela y postre.”

Los nietos rieron con ternura y, por suerte, aceptaron.

Cuando llegó el domingo, Lidia preparó la mesa con cariño. Al llegar, sus nietos, algo incómodos, dejaron sus teléfonos en una caja adornada con una etiqueta que decía: “Zona sin pantallas. Zona con afecto.”

La conversación fue torpe al principio. Algunos no sabían qué decir sin un celular en la mano. Pero pronto, las anécdotas, las risas, los recuerdos y las historias de Lidia empezaron a llenar el espacio.

—¿Sabías que tu abuelo me pidió matrimonio en esta misma cocina? —contó a su nieto Benjamín—. ¡Y sin necesidad de Whatsapp!

Cuando se fueron, uno de los nietos, Francisco, le dijo:

—Abuela, tienes razón. A veces nos perdemos lo más importante por estar pegados a la pantalla. Gracias por recordárnoslo.

Esa noche, Lidia escribió en su diario:

“Hoy no solo cociné. Hoy hubo otro tipo de conexión, sin wifi, sin internet, volvimos a ser nosotros.”

Desde entonces, comenzó a promover pequeños encuentros en su comunidad de adultos mayores: *“Domingos sin pantallas”*, *“Charlas con mate”*, *“Tardes sin teclados”*. Y poco a poco, más jóvenes se unieron.

No se trataba de rechazar la tecnología. Se trataba de recordar que nada sustituye una mirada sincera, un silencio compartido o un abrazo verdadero.

Y cuando alguien decía “pero igual te mando un mensajito”, ella respondía con una sonrisa:

—Los mensajes están bien. Pero los abrazos... esos se dan en persona.

36. Conectada con el Alma

Marta había enviudado hacía un año. La casa, una vez llena de risas y complicidades, se había convertido en un museo del silencio. Cada rincón guardaba un recuerdo de Eduardo: Su silla preferida en el comedor, el libro a medio leer en la repisa, las tazas de café que siempre tomaban en las mañanas. Sus hijos vivían en otras ciudades y, aunque la llamaban regularmente, las conversaciones se habían vuelto rutinarias y cortas.

Un día, mientras revisaba sus correos —algo que hacía esporádicamente desde el computador que Eduardo le había enseñado a usar— vio un mensaje con el asunto: *“¿Te gustaría compartir tu experiencia como viuda?”* Pensó que era una broma o quizás spam, pero al hacer clic, se encontró con el sitio de un grupo de apoyo virtual llamado **“Almas Conectadas”**. Dudó. No era de compartir su dolor con extraños. Pero esa noche, el silencio pesaba más que nunca. Se registró.

Al día siguiente recibió un mensaje privado de una mujer llamada Norma, quien la saludó con calidez y le contó que ella también había perdido a su compañero hacía dos años. Intercambiaron mensajes, tímidos al principio, más largos después. Descubrió que no solo compartían el duelo, sino también el amor por la poesía, los boleros y los amaneceres lentos.

Marta comenzó a asistir a los encuentros virtuales por Zoom. Cada sesión tenía un tema: “Cómo enfrentar las fechas importantes”, “La culpa y el alivio”, “Redescubriendo la identidad”. Al principio solo escuchaba. Le impactaba ver que había mujeres de todo el país —y algunos hombres también— que lloraban, reían, se enojaban y se abrazaban a través de una pantalla. No eran pantallas frías, eran ventanas abiertas al alma de otros que, como ella, estaban reconstruyéndose desde las ruinas.

Un día se animó a hablar. Compartió cómo el sonido del timbre todavía la hacía pensar que Eduardo volvía del almacén. Cómo al despertar por las noches extendía la mano y todavía buscaba la suya. Al terminar su relato, hubo silencio, y luego una lluvia de mensajes de apoyo. No sintió lástima, sino acompañamiento. No compasión, sino hermandad.

Marta empezó a involucrarse más. Ayudaba a los nuevos miembros a entender cómo funcionaba la plataforma, explicaba cómo conectarse desde el celular y se convirtió, casi sin darse cuenta, en una de las moderadoras voluntarias del grupo. Su rutina cambió por completo: preparaba sus días para los encuentros, preparaba temas, animaba a otros. Incluso, con la ayuda de su nieta, creó una cuenta en Instagram

llamada *"Desde mi ventana"*, donde escribía reflexiones sobre el duelo, el amor, y la vida después del adiós.

Poco a poco, su casa se volvió a llenar de voces. Voces digitales, sí, pero llenas de humanidad. Ya no era un museo, era un puente. Entre su historia y la de otros. Entre el pasado y el presente. Entre el dolor y la esperanza.

Uno de los momentos más emotivos fue cuando Marta organizó un homenaje virtual para los compañeros fallecidos. Cada miembro del grupo encendió una vela frente a su cámara y leyó una frase o poema en honor a su ser querido. Ella leyó uno de Eduardo Galeano que decía: *"Somos lo que hacemos para cambiar lo que somos"*. Al cerrar el encuentro, lloró. Pero esta vez fue distinto. Era un llanto de gratitud.

En uno de los encuentros, conoció a Jorge, un viudo de Valparaíso que compartía su gusto por la fotografía y los tangos. Comenzaron a intercambiar correos, luego llamadas, y finalmente videollamadas diarias. No buscaban una nueva pareja, decían, sino compañía. Pero la vida, como la tecnología, a veces te conecta con lo inesperado.

Marta ya no temía a las redes sociales, ni a los programas nuevos. Aprendió a editar videos, a crear invitaciones digitales, a manejar el calendario compartido del grupo. Decía que, a sus 72 años, había vuelto a nacer.

"Conectada con el alma" no era solo el nombre de un grupo. Era una forma de vida. Era la certeza de que, aunque el cuerpo esté solo, el corazón puede tejer redes infinitas. Que el duelo compartido no duele menos, pero se sobrelleva mejor. Que la tecnología, cuando es humana, puede ser tan cálida como un abrazo real, especialmente cuando la distancia es una barrera.

Y así, entre pantallas, Marta encontró lo que nunca imaginó: una comunidad, una nueva vocación y, quizás, una nueva forma de amar.

37. La Batalla Digital de la Tía Lita

La Tía Lita era famosa en su barrio. Con sus blusas floreadas, su pelo blanco recogido en un moño impecable y su risa contagiosa, siempre tenía una historia lista para quien se sentara a su lado. A sus 70 años, se había mantenido activa en redes sociales gracias a su nieta Antonia, quien le enseñó a usar Facebook, Instagram y hasta TikTok. Lita, con su carisma natural, empezó a compartir recetas, consejos de vida y hasta videos bailando con su bastón, que decoraba con cintas de colores.

Todo iba bien hasta que un día, al abrir su celular, se encontró con una avalancha de comentarios ofensivos en uno de sus videos. “Qué ridícula”, “Váyase a tejer, vieja loca”, “Abuelos como tú no deberían estar en internet”. Al principio pensó que era una broma pesada. Pero los mensajes seguían, algunos aún más crueles. Alguien había compartido su video en un grupo masivo burlándose de ella por “querer hacerse la influencer”.

Lita no lloró. Pero tampoco durmió esa noche. Sintió por primera vez que tal vez el internet no era lugar para ella. Pensó en cerrar su cuenta, en volver a los álbumes físicos y las cartas escritas a mano. Pero Antonia, su nieta, tenía otros planes.

—Tía, no puedes dejar que esta gente gane —le dijo con firmeza—. Ellos solo quieren callar lo que les incomoda. Y tú incomodas, porque demuestras que una persona mayor puede ser libre, alegre y digital.

Con la ayuda de Antonia, Lita comenzó a investigar sobre el edadismo digital, un tipo de discriminación casi invisible pero muy real: burlas por la edad en redes, memes crueles, desprecio por la participación de los mayores en espacios juveniles. Se dio cuenta de que no estaba sola. Había cientos, miles de personas mayores siendo silenciadas, ridiculizadas, desanimadas de aprender y compartir en línea.

Así nació su campaña: #YoTambiénSoyDigital.

El primer paso fue grabar un video, esta vez no bailando ni cocinando, sino hablando directo a la cámara.

—Hola. Soy Lita. Tengo 70 años y tengo derecho a estar aquí. A reír, a aprender, a equivocarme, a compartir. Si te molesta, eso habla más de ti que de mí. A quienes me apoyan: gracias. Y a quienes insultan: te invito a conocerme. Quizás así entiendas que envejecer no es una vergüenza, sino un privilegio.

El video se viralizó. En una semana, tuvo más de medio millón de vistas. La gente comenzó a compartirlo con mensajes de apoyo, agradecimiento, incluso confesiones: “Mi abuela no se atreve a usar WhatsApp por miedo”, “Gracias por mostrar que la edad no es un límite”, “Me hiciste llorar”.

Lita no se detuvo ahí. Junto a Antonia y un grupo de amigas de su club de lectura, crearon un grupo en Facebook llamado “Plataformas Sin Edad”, donde personas mayores compartían sus experiencias en el mundo digital, pedían ayuda, daban consejos, y también denunciaban casos de violencia.

Además, fue invitada a dar charlas virtuales en universidades, colegios y centros culturales. En cada una de ellas contaba su historia, pero también enseñaba a identificar y frenar el edadismo. A los jóvenes les decía:

—No creas que la tecnología es solo tuya. La inventaron personas mayores que soñaban con un mundo conectado. Y hoy, quienes somos mayores queremos usarla para vivir, no para desaparecer.

Una mañana, Antonia la sorprendió con una noticia: Una reconocida organización internacional de derechos digitales, Internauta Chile, había nombrado a Lita como una de las 10 mujeres mayores más influyentes en tecnología inclusiva.

Lita soltó una carcajada.

—¿Y pensar que todo esto comenzó porque me dijeron vieja ridícula?

—No, tía —respondió Antonia, abrazándola—. Comenzó porque eres valiente.

Hoy, la Tía Lita sigue compartiendo sus recetas, pero también crea contenido educativo, graba cápsulas sobre respeto en redes y motiva a otras personas mayores a perder el miedo al mundo digital, especialmente para reducir las barreras emocionales, físicas y económicas.

Porque entendió que su voz, como muchas otras, había sido silenciada por años. Pero ahora, estaba más fuerte que nunca. Y que con cada clic, con cada video, con cada palabra, estaba librando una batalla por el derecho a envejecer con dignidad, también en internet.

38. Lectura a un Clic

Don Panchito había sido profesor de Lenguaje durante más de cuarenta años. Amaba los libros tanto como amaba el olor de las páginas nuevas, el peso de un tomo en sus manos y los silencios profundos que se formaban en una sala cuando los estudiantes se sumergían en una buena historia. Al jubilarse, creyó que pasaría sus días releendo sus clásicos favoritos en su pequeña biblioteca de madera, pero la vida —y el internet— tenía otros planes.

Todo comenzó cuando su nieto Nicolás le regaló una tablet.

—Para que leas donde quieras, abuelo —le dijo—. Aquí puedes tener miles de libros sin ocupar espacio.

Don Panchito miró el aparato con escepticismo. ¿Un libro sin hojas? ¿Una biblioteca sin estanterías? Al principio la dejó en un cajón. Pero una tarde de lluvia, curioso y algo aburrido, la encendió. Nicolás le había instalado una aplicación de lectura digital y le dejó cargada “El niño que enloqueció de amor”, un clásico. Cuando Don Panchito vio que podía ajustar el tamaño de la letra, subrayar sin dañar el texto y buscar el significado de una palabra con solo tocarla, quedó fascinado.

Días después, descargó más libros. Luego descubrió foros donde los lectores discutían capítulos, teorías y emociones. Ahí estaba él, un profesor jubilado de 73 años, debatiendo con una joven de 16 desde Argentina y un ingeniero de México sobre la simbología en “El Principito”.

Sintió que algo nuevo se había abierto. La lectura ya no era un acto solitario, era social. Ahora podía compartirla con personas de todo el mundo. Fue entonces cuando tuvo una idea: ¿por qué no crear un club de lectura intergeneracional en línea?

Con ayuda de Nicolás, diseñó una invitación simple y la difundió por redes sociales. “¿Amas leer? ¿Quieres conversar con personas de distintas edades y países? Únete al Club Lectura a un Clic. Un libro por mes, un encuentro virtual cada semana.”

El primer encuentro fue modesto: cinco personas, incluyendo a su nieto y él. Pero la conversación fluyó como un río de letras. Hablaron de Gabriel García Márquez, de libros que los marcaron, de la diferencia entre leer en papel o en digital. La semana siguiente, ya eran doce. Luego veinte. Y al cabo de dos meses, más de cien personas se habían unido desde lugares

tan distintos como Perú, España, Canadá, México y un latino que estaba viviendo en Japón.

Los encuentros se convirtieron en un espacio de diálogo profundo y emocional. Jóvenes descubrían libros antiguos, y mayores se aventuraban a leer ciencia ficción o fantasía moderna. Uno de los momentos más conmovedores fue cuando una mujer de 80 años compartió que había aprendido a leer a los 65, y ahora estaba por terminar su primer libro completo: “Cien años de soledad”.

Don Panchito se convirtió en moderador, guía y amigo. Aprendió a usar Zoom, a crear formularios de inscripción, a compartir documentos en la nube y hasta a grabar cápsulas breves de análisis literario en YouTube.

El club creció tanto que recibió el apoyo de una fundación de Ciudadanía digital. Juntos, crearon una plataforma web donde cada mes se votaba el libro a leer, se subían preguntas de discusión y se alojaban las grabaciones de cada sesión para quienes no podían conectarse en vivo.

Pero lo más hermoso, pensaba Don Panchito, era ver cómo se formaban amistades inesperadas: una adolescente chilena que le escribía cartas virtuales a una abuela italiana, un exminero boliviano que recitaba poemas a una maestra brasileña, una bibliotecaria española que enseñaba a adultos mayores a descargar y usar audiolibros.

Una tarde, al cerrar la sesión del club, Don Panchito quedó solo frente a su pantalla. Miró el reflejo de su rostro en la cámara, con las arrugas que contaban su propia novela. Sonrió.

—Quién diría que después de tanto tiempo enseñando letras, las letras me enseñarían a mí —murmuró—. No hace falta un pupitre para educar, solo ganas de escuchar y compartir.

Hoy, el Club Lectura a un Clic continúa creciendo. Don Panchito lo dirige con la misma pasión de siempre, convencido de que la lectura es la magia que une generaciones, culturas y corazones. Porque los libros no tienen edad, y ahora, tampoco fronteras.

39. La Rebelión de los Silenciosos

En el pequeño pueblo de El Carmen de Queñual, a cientos de kilómetros de la ciudad más cercana, el internet era un lujo inconstante. La señal llegaba a trozos, como si la nube digital pasara de largo por los cerros y apenas dejara caer unas gotas de conectividad. Para los jóvenes, eso era frustrante. Para los adultos mayores, simplemente significaba exclusión.

Don Humberto, llevaba meses intentando comunicarse con su hijo que vivía en el extranjero. Cada intento de videollamada se cortaba. A veces, lograba enviar mensajes de texto, pero las imágenes nunca se descargaban. “Esto no es vivir en el siglo XXI, es vivir en la sombra digital”, decía con indignación.

En la sede vecinal, un grupo de adultos mayores solía reunirse los miércoles. Al principio, hablaban de recetas, las enfermedades que cada uno tenía y noticias del pueblo. Pero poco a poco, el tema del internet se volvió recurrente. “Nos dejaron fuera del mundo”, reclamaba doña Teresa. “¿Por qué no podemos hacer los mismos trámites digitales que hacen en la ciudad?”, preguntaba don Anselmo.

Fue entonces cuando una chispa se encendió.

—¿Y si hacemos algo? —propuso doña Teresa—. Ya estamos viejos para quedarnos callados.

La frase, dicha con tanta firmeza, fue como un disparo de partida. Así nació lo que ellos mismos bautizaron como “La Rebelión de los Silenciosos”.

Primero, comenzaron por aprender. Pidieron ayuda a los jóvenes de la escuela rural para entender cómo funcionaban las redes, qué se necesitaba para mejorar la conectividad, y cómo redactar peticiones formales. Con cuadernos en mano, anotaban cada explicación como si fuera oro. Algunos aprendieron a usar correos electrónicos por primera vez. Otros se familiarizaron con aplicaciones de mensajería.

Luego, redactaron una carta abierta a las autoridades regionales exigiendo mejoras urgentes en la infraestructura digital. La firmaron más de 200 personas, incluyendo adultos mayores, profesores, estudiantes y comerciantes. Pero no se detuvieron ahí.

Doña Teresa, con ayuda de su nieta, grabó un video para redes sociales donde explicaba, con claridad y emoción, por qué el acceso a internet era

un derecho, no un privilegio. El video se viralizó. En pocos días, comenzaron a llegar mensajes de apoyo desde otros pueblos con problemas similares.

La Rebelión se transformó en un movimiento.

Organizaron encuentros virtuales, aunque a veces tenían que hacerlo desde el patio de la escuela, donde la señal era un poco más estable. Allí, con termos de té y cuadernos, se reunían frente a un solo computador portátil para conectarse con activistas de otras zonas rurales. Aprendieron sobre derechos digitales, sobre cómo usar plataformas de participación ciudadana, y cómo presionar con datos concretos.

Con el tiempo, lograron que una fundación de innovación tecnológica donara un pequeño satélite comunitario que mejoró considerablemente la señal. El municipio, presionado por la atención mediática, se comprometió a instalar nuevos puntos WiFi en espacios públicos y a crear una oficina de ciudadanía digital para adultos mayores.

Pero más allá de las mejoras técnicas, lo que realmente cambió fue el espíritu de la comunidad.

Don Humberto pudo hacer su videollamada. Lloró al ver a su hijo y conocer, por fin, a su nieta nacida en Canadá. Doña Teresa empezó a tomar un curso de historia en línea. Don Anselmo se convirtió en el encargado de enseñar a otros vecinos a navegar por los portales de salud.

—Nos llamaban los silenciosos porque no nos escuchaban —dijo doña Teresa en una entrevista para un canal nacional—. Pero aprendimos a alzar la voz con clics, con ideas, con dignidad. No queremos que nos regalen nada. Solo pedimos lo que es justo: ser parte del mundo que también ayudamos a construir.

Hoy, la Rebelión de los Silenciosos es un símbolo. Un recordatorio de que la edad no apaga la llama de la participación, que incluso en los rincones más apartados, con voluntad y comunidad, la tecnología también puede florecer.

Y que nadie —absolutamente nadie— debe ser excluido del futuro.

40. Voces en Streaming

Doña Elvira tenía 65 años y una voz que imponía respeto. Durante casi tres décadas trabajó en sus tiempos libres, en una radio de su comuna como locutora, su pasión por contar relatos no se había extinguido con la jubilación. Muy por el contrario, en sus nietos había encontrado un nuevo público ávido de sus anécdotas sobre los tiempos de antes, las fiestas de antaño, los bailes populares y las leyendas y cuentos de terror que ya nadie contaba en los libros.

Un día, su nieta Sofía, estudiante de Comunicación, le propuso algo que cambiaría su rutina:

—Abuelita, ¿por qué no haces un pódcast? Tienes tantas historias... ¡Y una voz preciosa!

—¿Un qué? —preguntó Elvira, entre risas.

—Un pódcast, abue. Como un programa de radio por internet. Puedes grabar desde casa, y la gente te escucha cuando quiere. Te juro que serías famosa.

Doña Elvira dudó. Pero luego pensó que, si había aprendido a usar el WhatsApp y el correo electrónico, tal vez podría dar el salto al micrófono digital.

Sofía la ayudó con lo técnico: le enseñó a grabar desde su celular, a subir los audios a una plataforma gratuita, a usar una música de entrada sin derechos de autor, y hasta diseñaron juntas el logo del canal. Lo llamaron "Voces del Norte".

El primer episodio fue una prueba. Elvira contó la historia del carnaval andino que se celebraba cuando ella era niña, con máscaras, bandas de bronce y comparsas que bailaban hasta el amanecer. Lo subieron a internet sin grandes expectativas.

En una semana, el episodio tenía más de 200 reproducciones. La mayoría eran ex auditores de la radio, vecinos, incluso personas de otras regiones que se enteraron del programa por redes sociales.

Elvira no lo podía creer.

—¡Me están escuchando desde Arica y hasta Punta Arenas! ¡Y hasta me dejaron mensajes! —decía emocionada, mostrando los comentarios desde su tablet.

Cada semana grababa un nuevo episodio. Hablaba de la historia del salitre, de los oficios desaparecidos, de los mitos urbanos que escuchaba de niña. Invitaba a otros adultos mayores a compartir sus vivencias. Uno relató cómo fue vivir el terremoto del 70, otra habló sobre las minas de carbón y la vida en las salitreras.

El programa se volvió un tesoro oral. Jóvenes universitarios lo utilizaban como material de apoyo. Profesores recomendaban los episodios como fuente alternativa. Y los adultos mayores comenzaron a verse reflejados en esas historias que pocas veces llegaban a los medios masivos.

—Es que la historia también vive en nosotros —decía Elvira—. No todo está en los libros, hay recuerdos que solo se conservan en la voz.

“Voces del Norte” fue invitado a una feria de patrimonio. Doña Elvira viajó por primera vez en años a Santiago para dar una charla sobre narrativas digitales.

—Nunca imaginé que a mi edad me pondría unos audífonos y hablaría de RSS, streaming o seguidores —confesó entre carcajadas—. Pero acá estoy.

Más tarde, con ayuda de la municipalidad y una fundación cultural, instalaron un pequeño estudio comunitario en la biblioteca local. Elvira enseñaba a otros adultos mayores a contar sus historias, a usar micrófonos y editar con software libre.

—Esto no se trata solo de tecnología —decía—. Es sobre sentirse escuchado. Ser parte de algo. Dejar una huella en la nube, sí, pero también en el corazón de quienes nos oyen.

El podcast creció en número y calidad. Tenían ya tres temporadas, un canal de YouTube con versiones en video, y hasta una sección mensual donde los nietos enviaban preguntas a sus abuelos para que Elvira las respondiera con historias antiguas.

“Voces del Norte” no era solo un programa: era la conexión que necesitaba, entre generaciones, entre pasados y presentes, entre saberes olvidados y curiosidades modernas.

Hoy, doña Elvira ya no camina tan rápido, pero su voz viaja más lejos que nunca. Y mientras graba un nuevo episodio, con su mate al lado y su micrófono encendido, siente que está más viva que nunca.

Porque descubrió que su historia —como la de tantos— merecía ser contada, y que en el mundo digital, también hay espacio para las voces sabias, cálidas y necesarias de quienes construyeron el ayer.

41. En Línea y en Pie

Gregorio ya con sus años a cuesta, no dejaba su café matinal, a pesar de que le habían alertado de la presión, su conversación con los amigos de siempre en la plaza y su rutina a ir al banco a revisar su pensión. No confiaba en las tarjetas ni en las aplicaciones móviles. “Prefiero ver mi dinero con mis ojos”, decía.

Un día, al volver a casa, revisó su correo electrónico en la tablet que le regaló su hija. Había un mensaje urgente del banco: “Su cuenta ha sido comprometida. Haga clic aquí para proteger sus fondos”. Nervioso, hizo lo que el mensaje decía. Lo guiaron a una página que parecía oficial y le pidieron ingresar sus datos personales, número de cuenta, clave secreta, hasta una foto de su carnet.

Dos días después, su cuenta estaba vacía.

—¡Me robaron! —gritó, con la voz quebrada, frente al ejecutivo del banco—. Pero si seguí todas las instrucciones...

La respuesta fue clara: había sido víctima de phishing, una estafa digital que usaba correos falsos para engañar a personas desprevenidas. Gregorio no era el primero, ni sería el último.

Durante semanas, se sintió humillado, culpable y furioso. ¿Cómo había sido tan ingenuo? ¿Cómo no entendió que el correo era falso? Muchos de sus amigos reaccionaron con pena, otros con burla. Pero uno de ellos, don Hugo, le dijo algo que le cambió la perspectiva:

—Gregorio, tú no eres culpable. Eres víctima de una nueva forma de violencia. Y si te pasó a ti, le puede pasar a muchos más. ¿Y si hacemos algo?

Así nació “En Línea y en Pie”, una campaña impulsada por Gregorio para educar a los adultos mayores sobre seguridad digital. Al principio era solo un grupo de WhatsApp donde compartían noticias y advertencias sobre estafas frecuentes. Luego, con ayuda de su nieta Andrea —estudiante de diseño—, crearon una página de Facebook, un canal en Instagram y YouTube y su nieta le ayudaba a repartir en los clubes de adultos mayores un boletín impreso para quienes no usaban redes.

Gregorio grabó videos explicando cómo identificar correos falsos, cómo activar la verificación en dos pasos, qué hacer si se cae en una estafa, los mensajes por Whatsapp, las llamadas telefónicas. No hablaba como

experto, sino como afectado y sobreviviente. Su tono era cercano, su lenguaje simple, y eso lo hacía efectivo.

La campaña comenzó a ganar atención a nivel local. La Municipalidad, centros de personas mayores y hasta radios locales lo invitaron a difundir su mensaje. “En Línea y en Pie” se transformó en un símbolo de resistencia: No solo prevenir fraudes, sino empoderar a las personas mayores para que no teman la tecnología, sino que aprendan a usarla a su favor.

Un día, durante una charla en una escuela, una profesora se le acercó:

—Mi mamá también fue estafada, pero nunca quiso hablar del tema, le dio vergüenza, gracias a usted, se atrevió a contar su experiencia. Y ahora es parte de su grupo.

Gregorio sonrió. Ya no se sentía humillado, se sentía útil. Había convertido su caída en una plataforma para levantar a otros.

Su nieta, emocionada, le regaló una polera con el logo del grupo y una frase que se volvió su lema: “Nos caímos en línea, pero estamos de pie.”

Y así, con cada taller, con cada historia compartida, con cada clic informado, Gregorio tejía una nueva red. No una red para atrapar víctimas, sino una red de cuidado, protección y dignidad, donde los adultos mayores se sabían parte activa del presente digital. Porque la tecnología no es solo para los jóvenes, también es un derecho, una herramienta, y un camino hacia la autonomía.

Y él, Gregorio, era prueba viva de que nunca es tarde para aprender. Ni para luchar.

42. Clic para Amar

Rosa se había acostumbrado al silencio de su departamento en la ciudad. Desde que enviudó, sus días se volvían largos y monótonos. El televisor acompañaba sus comidas, aunque los programas ya no eran buenos como antes, y la radio le daba compañía mientras tejía. A veces, miraba una foto antigua que mantenía enmarcada sobre el mueble del living: ella, de 20 años, de la mano con Pedro en una fiesta de pueblo, allá por 1972.

Pedro había sido su primer amor. Se conocieron en la escuela y vivieron un romance adolescente lleno de cartas, serenatas y bailes de verano. Pero la vida los separó. Él emigró al sur con su familia y ella comenzó otra historia con el que sería su marido. Nunca más supo de él.

Hasta que una tarde, su nieta Emilia, mientras le enseñaba a usar Facebook, le dijo:

—¿Y si buscamos a alguien del pasado? Puede que alguno de tus conocidos aún esté en esta red.

A Rosa le brillaron los ojos. Dudó por un instante, pero aceptó. Teclearon "Pedro Villarroel" y, tras revisar varias fotos, apareció un rostro de cabello plateado, con la misma sonrisa que ella recordaba. El perfil decía: "Viudo, amante del tango y boleros y los perros callejeros". Vivía en Puerto Varas.

—¡Es él! —exclamó Rosa, cubriéndose la boca con emoción.

Con el corazón acelerado, envió una solicitud de amistad. A los pocos días, Pedro respondió. Le envió un mensaje sencillo pero directo:

"¿Eres tú, la Rosa de mis veranos?"

Desde ese momento, no pararon de hablar. Primero por chat, luego por videollamadas. Se contaban sus vidas, sus pérdidas, sus alegrías, Pedro le mostraba sus rosas del jardín y ella le enseñaba los tejidos que vendía en ferias. Se reían como si el tiempo no hubiera pasado. Se mandaban memes románticos, canciones viejas y hasta stickers con frases cursis.

Ambos sabían que no estaban en edad de juegos, pero tampoco buscaban solo compañía. Había amor, uno que brotaba desde la memoria y la ternura, lo llamaban "amor digital de la tercera edad".

Un día, Pedro le dijo:

—Rosa, ¿y si nos vemos en persona? Ya no quiero solo verte en pantallas.

Ella dudó. Le preocupaba el qué dirán, su edad, los viajes, la salud. Pero algo en su interior —esa chispa que no se apagaba— le dio valor. Su nieta la ayudó a comprar el pasaje, y por primera vez en décadas, Rosa subió a un avión.

Cuando llegó al aeropuerto, Pedro la esperaba con un ramo de flores y una sonrisa nerviosa. Se abrazaron como si los 50 años no hubieran pasado, caminaron tomados de la mano por el borde del lago y, al atardecer, se sentaron en una banca donde Pedro le leyó un poema que escribió para ella.

—Nunca es tarde para el primer beso que quedó pendiente —le dijo.

Se besaron, por fin. Con el corazón aún joven, con arrugas en la piel pero no en el alma.

Desde entonces, comenzaron una relación a distancia, con visitas frecuentes, llamadas diarias y una complicidad que sorprendía a sus familias. Subían fotos juntos con hashtags como #AmorSenior y #ClicParaAmar. Hasta se hicieron virales en un video donde bailaban boleros en una feria de adultos mayores.

Rosa ya no tejía sola. Ahora tejía bufandas para Pedro, y planes para verse. Cada mensaje, cada videollamada, era una reafirmación de que el amor no tiene edad ni formato. Puede llegar en papel, en canción... o en un clic.

Porque el corazón también sabe navegar.

43. Chat con el Pasado

Don Javier tenía 80 años y una memoria que bailaba entre el ayer y el hoy. Había sido maestro de primaria, un apasionado de la escritura a mano, de las cartas largas con tinta azul y firma cuidada. En su viejo escritorio aún se conservaban cientos de misivas que había escrito a su esposa fallecida, a sus hijos cuando partieron a estudiar a la ciudad, a sus amigos de juventud, a él mismo cuando necesitaba desahogo.

Su nieto Joaquín, estudiante de ingeniería informática, siempre se sentaba a su lado los fines de semana. Le encantaba escuchar sus historias, pero le intrigaban aún más aquellas cartas que dormían en sobres amarillentos. Un día, mientras Ernesto le leía una particularmente emotiva —dirigida a su difunta esposa tras su primer aniversario en soledad—, a Joaquín se le ocurrió una idea.

—Abuelo... ¿y si transformamos estas cartas en cuentos?

—¿Cuentos? —preguntó Ernesto, sonriendo—. ¿Quién va a querer leer mis lamentos viejos?

—Yo los quiero leer. Y no solo leer, quiero que más gente los conozca. Tengo un proyecto con inteligencia artificial que puede ayudarte a ilustrarlos. Podemos reconstruir escenarios, lugares, incluso imágenes que tú describes.

Ernesto quedó pensativo. Siempre le había costado imaginar el mundo digital más allá del WhatsApp. Pero la idea de que sus palabras pudieran tener nueva vida le pareció tan extraña como esperanzadora.

Joaquín escaneó más de 150 cartas. Usó herramientas de OCR para digitalizarlas, y luego un modelo de IA entrenado en narrativa para transformar los textos en relatos breves. Después, incorporó ilustraciones generadas a partir de las descripciones de los lugares y personajes que su abuelo mencionaba. El resultado fue algo casi mágico.

Una de las primeras cartas convertidas narraba el día que Ernesto conoció a su esposa en una fonda del 18 de septiembre en la Carpa del Club de Leones en La Pampilla. La IA recreó el ambiente: carpas en los cerros, pañuelos ondeando, la sonrisa tímida de Clara, la cueca sonando en un ambiente de alegría y fiesta. Al ver la imagen, Ernesto lloró.

—No pensé que podía volver a verla así. Así de viva, así de cercana.

Cada cuento ilustrado se compartía en una pequeña página web que Joaquín diseñó. El proyecto se llamó “Chat con el Pasado”, un juego de palabras entre las conversaciones antiguas y las nuevas herramientas digitales. En poco tiempo, el sitio comenzó a recibir visitas. Adultos mayores lo veían con nostalgia. Jóvenes, con asombro, profesores de literatura lo empezaron a usar como recurso en clases intergeneracionales.

Ernesto se convirtió, sin quererlo, en una especie de autor digital. La biblioteca local organizó una exposición con sus cuentos ilustrados y hasta lo invitaron a dar una charla en un colegio.

—Nunca imaginé que esas cartas que escribía de noche, con el corazón apretado, algún día iluminarían a otros —confesó.

Pero lo que más valoraba no era la fama ni los aplausos, sino el tiempo compartido con su nieto. Joaquín no solo lo ayudaba a comprender un mundo nuevo; le tendía un puente con su propio pasado, le ofrecía la posibilidad de volver a mirar con ternura aquellos momentos que creyó perdidos.

—Es como volver a conversar con mi historia —le decía—. Como abrir un diario que no escribí para los demás, pero que ahora puedo compartir.

“Chat con el Pasado” creció con otros adultos mayores. Algunos comenzaron a enviar sus propias cartas, sus relatos, sus recuerdos. Joaquín enseñaba a digitalizarlos y Ernesto corregía la gramática con paciencia de profesor jubilado.

Más que un proyecto, se volvió un movimiento: Darle voz y forma digital al pasado emocional de una generación entera.

Y así, entre pantallas, algoritmos, palabras y memorias, Don Ernesto comprendió que el pasado no se entierra: se transforma. Y que en cada clic, en cada imagen recreada, había un gesto de amor, un puente entre generaciones, un susurro que decía: “aún estás aquí, aún tienes algo que contar”.

44. La Abuela Hacker

Alicia tenía 67 años y una memoria tan precisa como su uso con el mouse. Desde que se jubiló como bibliotecaria, se refugió en los cursos gratuitos de informática del centro comunitario de su población. Lo que comenzó como una simple curiosidad por manejar mejor su correo electrónico, terminó en una obsesión por aprender cada rincón del mundo digital.

Cuando descubrió que existían foros en internet donde se compartían claves robadas, se burlaban de personas mayores o incluso se ofrecían servicios para estafarlos, algo dentro de ella se encendió.

—No puedo quedarme de brazos cruzados —se dijo frente a su escritorio lleno de post-its, cables USB y una taza que decía “Ctrl + Z tu actitud”.

Alicia decidió aprender por su cuenta sobre ciberseguridad. Usaba su antiguo computador, que había ampliado con ayuda de su nieto, para instalar Linux, practicar terminales de comandos, y navegar en la web profunda con precaución. No se convirtió en una hacker profesional, pero sí lo suficiente como para identificar patrones, rastrear direcciones IP y denunciar prácticas abusivas en línea.

Lo que la motivó a actuar fue un caso cercano. Su vecina Margarita, una mujer dulce y viuda, había perdido todos sus ahorros tras caer en una estafa digital: un supuesto nieto le pedía dinero desde un país extranjero. Alicia, al enterarse, sintió que ese tipo de crueldad no podía quedar impune.

Durante semanas, se infiltró en un foro donde se compartían listas de adultos mayores obtenidas de bases de datos ilegales. Usando perfiles falsos, empezó a recopilar información, tomar capturas y conectar datos con otras estafas. Todo lo organizaba en carpetas que nombraba con humor irónico: “Delincuentes tal por cual”, “Delincuentes desde la cárcel” y “Mejor que no te pille”.

Alicia sabía que no podía sola. Contactó a un joven ingeniero informático a través de una charla TED que había visto online. Le escribió con cautela, explicándole su plan y mostrándole sus hallazgos. Al principio él pensó que era una broma, pero al revisar los archivos quedó impresionado.

—Abuela, tú no solo tienes talento, tienes agallas —le dijo en su primera videollamada.

Juntos formaron una red informal de monitoreo. Se comunicaban con la PDI y con organismos de cibercrimen, enviaban alertas a páginas bancarias, y poco a poco ayudaron a cerrar cuentas y sitios sospechosos.

El grupo creció. Alicia lideraba una comunidad de adultos mayores que se negaban a ser víctimas pasivas. Se llamaban a sí mismos "Los Teclados Plateados" y daban charlas, creaban infografías y hacían videos cortos con consejos de prevención.

Uno de los logros más grandes fue frenar una red que ofrecía préstamos falsos a adultos mayores con la promesa de "trámites simples y sin garantías". La denuncia que preparó Alicia, con evidencias organizadas en una presentación impecable, fue clave para la investigación oficial.

La prensa pronto se interesó. Cuando el diario local publicó un reportaje titulado *"La Abuela Hacker que protege a los suyos"*, Alicia no pudo evitar soltar una carcajada, no se sentía una heroína, sino una mujer que había decidido no tolerar más abusos disfrazados de tecnología.

—No lucho contra la tecnología —decía en sus charlas—, lucho contra quienes la usan para hacer daño.

Alicia demostró que el conocimiento no tiene edad, que la justicia puede comenzar en una habitación con buena conexión a internet, y que incluso una abuela con lentes bifocales y una taza de té al lado puede convertirse en una vigilante digital.

Porque en un mundo de datos, quien domina el código, domina el juego.

Y Alicia, sin duda, ya tenía la partida ganada.

45. Memorias Digitales

La idea surgió una tarde nublada, en la sala común del Centro “Nueva Esperanza”. Don Patricio hojeaba su álbum familiar de tapas gastadas mientras Tomás, un joven voluntario universitario, miraba fascinado las fotos en blanco y negro.

—¿Y esta quién es? —preguntó Tomás, señalando una imagen donde una niña con trenzas corría entre trigales.

—Mi hermana Carmen, en 1954. Murió joven —respondió Patricio, con un hilo de nostalgia en la voz—. Este álbum es lo único que me queda de ella.

Tomás guardó silencio, pero su mente ya había comenzado a girar. Esa misma noche habló con su profesor de tecnologías sociales y al día siguiente llegó al centro con una propuesta.

—¿Qué les parecería digitalizar sus álbumes familiares y crear un archivo histórico en línea? —planteó a los adultos mayores reunidos en el salón— Sería una forma de conservar su memoria, compartir sus historias y dejar un legado.

Al principio hubo escepticismo. Doña Pilar pensaba que eso era cosa de jóvenes; Don Anselmo no creía que un escáner pudiera capturar el alma de una fotografía. Pero cuando vieron la primera prueba —una imagen restaurada de un matrimonio de 1963 proyectada en la pared— algo cambió.

Poco a poco, se sumaron. Traían cajas con fotos, cartas, postales, incluso recortes de diarios. Cada uno con su historia auestas, con lágrimas y risas en cada esquina doblada. Tomás organizó equipos mixtos: un adulto mayor y un joven, uno relataba, el otro escaneaba y transcribía.

El proyecto fue bautizado como “Memorias Digitales”. No se trataba solo de subir imágenes, sino de recuperar la voz de una generación. Por cada foto digitalizada, se escribía un relato breve: quiénes eran, dónde estaban, qué se sentía en ese instante, a veces, incluso grababan audios para acompañarlas.

Doña Silvia se emocionó al escuchar su propia voz contando cómo conoció al amor de su vida en un baile de primavera. Don Ricardo lloró al ver en pantalla la cara de su padre, fallecido en la guerra, restaurada con ayuda de inteligencia artificial.

Pronto, el archivo se volvió interactivo. Los nietos comentaban, hacían preguntas, pedían más historias. Se tejió ese vínculo invisible entre generaciones que antes no encontraban tema de conversación. Las historias se convirtieron en puntos de encuentro.

Una de las jóvenes voluntarias, Fernanda, creó un sitio web sencillo donde se podían buscar las memorias por década, por lugar o por tema. Los medios locales tomaron nota y el sitio fue presentado en la biblioteca municipal y tiempo después en un encuentro regional sobre patrimonio cultural.

Pero lo más hermoso sucedía en el día a día. Cada sesión era una fiesta de recuerdos. Alguien recordaba un antiguo cine, otro hablaba del primer televisor del barrio, y entre anécdotas, risas y mate, los adultos mayores se sentían vivos, necesarios, presentes.

—Nunca pensé que alguien se interesaría en mis historias —decía Ernesto—. Y ahora hasta me siento parte de algo grande.

El proyecto creció y fue replicado en otras comunas. Tomás lo presentó como su tesis y lo tituló: *“Tejiendo Identidad: la memoria como puente generacional”*. Pero para él, el mayor logro no fue académico, sino humano.

Gracias a “Memorias Digitales”, el pasado dejó de ser un lugar polvoriento para convertirse en una biblioteca viva, en un archivo con alma. Y los adultos mayores ya no eran solo portadores de historias, sino autores de su legado digital.

En cada foto, en cada texto y en cada audio subido, quedaba la prueba de que recordar también es una forma de resistir. Y que en la era del clic, la memoria todavía tiene rostro, nombre y corazón.

46. Caminantes del Futuro

Cuando don Renato cumplió 68 años, decidió hacer algo inusual: aprender a usar una computadora no para conectarse con sus nietos ni ver películas, sino para cambiar el país.

—Ya no me basta con opinar desde el sillón —dijo una tarde en el centro de adultos mayores de su comuna—. Si vamos a seguir caminando este mundo, también tenemos que decidir hacia dónde va.

Sus amigos rieron, pero no tardaron en tomárselo en serio. Junto a Lucía, una exprofesora de historia, y Sergio, un antiguo dirigente sindical, comenzaron a investigar sobre participación ciudadana digital. Descubrieron plataformas en línea donde se podía sugerir leyes, opinar sobre políticas públicas y presentar peticiones directamente a las autoridades.

Fue Lucía quien dio con un portal de gobierno abierto donde se podía participar en consultas públicas. Sin embargo, la plataforma era compleja, poco amigable para personas mayores, y llena de tecnicismos. Aun así, decidieron insistir.

—Si nosotros logramos entenderlo, podemos enseñar a otros —dijo Sergio—. Y si somos suficientes, nadie podrá ignorarnos.

Así nació el colectivo “Caminantes del Futuro”, un grupo de adultos mayores decididos a incidir en la construcción de un país más justo y accesible, usando herramientas digitales. Empezaron con capacitaciones básicas: cómo registrarse en la plataforma, cómo presentar una propuesta, cómo votar en las consultas. Pronto sumaron a más miembros, de distintos rincones del país.

Una de sus primeras campañas fue exigir que las políticas de ciudadanía digital incluyeran formación continua para personas mayores. Argumentaron que la inclusión tecnológica no podía limitarse a enseñar a usar programas básicos, el uso del cajero automático o el celular. Necesitaban herramientas para comprender, crear y decidir.

Para ello, crearon un canal en Instagram donde compartían tutoriales sencillos, entrevistas a especialistas y relatos inspiradores de adultos mayores que estaban rompiendo barreras digitales. Uno de los videos más vistos fue el de Margarita, de 68 años, que redactó una propuesta para mejorar el transporte rural en su región.

—Nunca pensé que una mujer de campo como yo pudiera escribirle al gobierno —decía Margarita entre risas—. Pero aprendí que mi voz también cuenta.

El impacto fue creciendo. Varios medios los entrevistaron. Algunas universidades los invitaron a charlas. Incluso, un par de autoridades locales empezaron a consultarles directamente sobre temas de acceso digital.

El momento cumbre llegó cuando lograron ingresar una propuesta formal a la Cámara de Diputados: una ley que garantizara la participación digital inclusiva de adultos mayores en todos los procesos públicos. La propuesta incluía formación gratuita, asistencia personalizada y diseño de plataformas adaptadas.

—No queremos privilegios —declaró Renato ante una comisión parlamentaria—. Queremos igualdad de condiciones para participar en la vida democrática.

Aunque la ley aún está en discusión, su movimiento ha sentado precedentes. Otros países de América Latina han comenzado a replicar la iniciativa. Y lo más importante: miles de personas mayores han dejado de sentirse espectadores del cambio para convertirse en protagonistas.

Cada semana, los “Caminantes del Futuro” se reúnen por videollamada. Son decenas de rostros en pantalla, algunos con audífonos grandes, otros con libretas llenas de apuntes. Comparten avances, debaten y se motivan mutuamente.

—Nos llamamos caminantes porque seguimos andando —dice Lucía—. Aunque los años pesen, aún tenemos camino por recorrer. Y ahora lo hacemos con un mouse en la mano y el corazón lleno de propósito.

Don Renato, que impulsó todo desde la semilla del inconformismo, lo resume así:

“Antes creíamos que el futuro era cosa de los jóvenes. Ahora sabemos que también es nuestro. Solo había que aprender a caminarlo en línea.”

47. “El Taller de Don Ernesto”

Don Ernesto tenía 68 años y seguía yendo todas las mañanas a su pequeño taller de reparación de bicicletas en la esquina de su barrio. Para algunos, era sorprendente que aún trabajara. “¿No te jubilaste ya?”, le preguntaban con frecuencia. Pero para él, cerrar ese taller era cerrar una parte de sí mismo.

Había empezado como ayudante en un local mecánico a los 16 años y con el tiempo había aprendido a arreglar de todo: radios, licuadoras, ruedas de carretilla... Pero las bicicletas eran su pasión. Le gustaba pensar que, así como las reparaba para que otros siguieran avanzando, él mismo también seguía rodando por la vida.

Su pensión era baja, por algunos años que no cotizó, pero el dinero, o mejor dicho la falta de él, no era la única razón para seguir activo. “El cuerpo se oxida cuando uno deja de moverse”, decía. Y había algo más: necesitaba sentirse útil.

Muchos de sus amigos ya no trabajaban. Algunos lo hacían por necesidad, como el Pancho, que a sus 67 años repartía desayunos en una cafetería del centro. Él no tuvo opción: su pensión no alcanzaba ni para costear los remedios, y sin hijos que lo ayudaran, tenía que seguir adelante. Otros, como Arturo, simplemente no podían más. Su cuerpo se lo impedía.

Don Ernesto sabía que su caso no era el más común. La mayoría de los adultos mayores del país, vivía de su jubilación, pero él, tenía un negocio con el cual mantenerse y por eso se levantaba cada día para abrir su local y conversar con los vecinos. “Tú no solo arreglas bicis, arreglas mañanas”, le dijo una vez una cliente joven, emocionada al ver la sonrisa de su hijo al subirse a su bicicleta recién reparada.

Había algo de ritual en lo que hacía. Encender la radio antigua, limpiar el mostrador, revisar los pedidos del día. Y aunque sus ingresos no eran millonarios, cada peso le recordaba que aún podía contribuir, que no era una carga.

Pero también había momentos difíciles. Cuando el dolor en la rodilla no lo dejaba dormir o cuando veía cómo aumentaban los precios en la feria. Le preocupaba, sobre todo, la cantidad de adultos mayores como él que pasaban necesidades, y en nuestro país la tercera y cuarta edad iba en aumento. Muchos enfrentaban dificultades económicas. Muchos vivían con lo justo, y ni hablar de ahorrar.

Ernesto, sin embargo, tenía algo: red de apoyo. Su hija lo ayudaba con las cuentas online, su nieto lo acompañaba a comprar repuestos. Y entre todos, mantenían vivo el taller. Incluso comenzaron a grabar pequeños videos con consejos mecánicos que luego subían a redes sociales. “Papá, ahora tienes más seguidores que yo”, bromeaba su hija.

Una tarde, un grupo de estudiantes universitarios llegó al taller. Habían escuchado de él por un trabajo de sociología. Le pidieron hacerle una entrevista sobre la vida laboral en la tercera edad. Don Ernesto accedió encantado. Habló de esfuerzo, de orgullo, de identidad. Pero también habló del país.

—Nos tratan como si ya no valiéramos. Como si nos hubiéramos apagado. Pero aún hay luz en nosotros, solo que no siempre nos dan el enchufe —dijo con convicción.

El reportaje se viralizó. Y así, el taller de Don Ernesto se convirtió en más que un local: fue símbolo de dignidad, esfuerzo y continuidad. La gente comenzó a llegar no solo con bicicletas, sino con ganas de conversar. Incluso jóvenes emprendedores se acercaban para escuchar sus consejos.

—¿Cuándo vas a cerrar el taller, Ernesto? —le preguntaban.

Y él, con la sonrisa de siempre, respondía:

—Cuando deje de rodar el alma.

48. “La Hora del Silencio”

Cada día, a las seis de la tarde, la televisión se encendía en casa de doña Clara. En el control remoto, el botón “favoritos” la llevaba directamente a su canal de telenovelas. Con 69 años, la jubilación le había dejado tiempo... demasiado tiempo. Al principio lo disfrutó: dormir sin alarma, no tener que lidiar con el tráfico o los pedidos del jefe. Pero con el paso de los meses, la rutina fue adquiriendo un tono más silencioso.

Pasar tiempo con la familia seguía siendo uno de sus mayores placeres. Sus nietas la visitaban los fines de semana, y su hija mayor la llamaba todos los días al salir del trabajo. Esos momentos eran su vitamina emocional. Pero de lunes a viernes, entre las nueve de la mañana y las seis de la tarde, reinaba la soledad.

Como la mayoría de los adultos mayores del país, ver televisión se había transformado en su principal actividad. Y no porque no quisiera hacer otras cosas, sino porque el barrio había cambiado. Las amigas de antaño ya no salían, o se habían mudado. Y las plazas, antes llenas de niños y vecinos, estaban desiertas. Además, la delincuencia cada vez aumentaba y eso le daba temor, pues ya había visto cómo abusaban de las personas mayores. A veces sentía que su tiempo libre no era realmente “libre”, sino más bien vacío.

Un día, mientras esperaba que comenzara su serie, se cruzó con un programa documental sobre envejecimiento activo. Mostraban a un grupo de adultos mayores haciendo teatro comunitario. Clara se quedó inmóvil frente a la pantalla. Su corazón latía con una mezcla de nostalgia y entusiasmo. Recordó que, en su juventud, había actuado en la iglesia del barrio. ¿Y si...?

Al día siguiente, se puso su mejor blusa y fue al centro cultural más cercano. Preguntó si había talleres para personas mayores. La secretaria, una joven amable, le mostró un cartel: “Teatro para la tercera edad. Todos los miércoles a las 10:00”. Sin dudarlo, se inscribió.

La primera clase fue reveladora. Eran diez adultos mayores, algunos con más energía que otros, pero todos con la misma necesidad: hacer algo significativo con su tiempo. Rieron, improvisaron escenas, se equivocaron sin miedo. Clara volvió a su casa con las mejillas coloradas y una alegría que no sentía desde hacía años.

Poco a poco, su rutina se transformó. Los días previos al taller se convertían en preparación: pensar qué ropa llevar, repasar los textos,

soñar con aplausos. La televisión fue perdiendo protagonismo, en su lugar, llegaron los ensayos, las meriendas con sus nuevos amigos, y una obra que preparaban con entusiasmo: una comedia sobre la vida en una residencia de adultos mayores.

Pero lo más valioso fue recuperar su voz. Entre escenas y diálogos, Clara encontró espacios para expresar lo que sentía, descubrió que, como ella, muchos tenían temores similares: la soledad, la pérdida de sentido, la sensación de ser invisibles. Pero también tenían historias potentes, ideas brillantes, y ganas de vivir.

Al finalizar el semestre, presentaron la obra frente a más de cien personas. Clara, con su papel de la señora rebelde que se escapaba del hogar para ir a bailar, se robó todas las carcajadas. Cuando bajó del escenario, los aplausos la envolvieron como un abrazo. Lloró. Pero no de tristeza, sino de plenitud.

—¿Y ahora qué harás con tanto tiempo libre? —le preguntó su nieta menor, al verla volver radiante.

Clara la miró, sonrió y respondió:

—Ahora el tiempo me pertenece. Y tengo mucho por decir.

49. “La Lista de Gregorio”

Gregorio despertaba siempre a la misma hora. No porque lo necesitara, sino porque su cuerpo, entrenado por décadas de vida laboral, se negaba a dormir más allá de las 7:00. En su velador reposaba una libreta azul, su compañera más fiel en los últimos años. No era un diario íntimo, ni un libro de poesía, sino su “lista de salud”. En ella, anotaba cada medicamento que debía tomar, las horas exactas, y los síntomas que percibía. A sus 74 años, Gregorio, como el 90% de los adultos mayores, tomaba al menos cuatro remedios al día. Y aunque lo hacía con disciplina, no podía evitar sentirse... invadido.

Vivía solo desde hacía cinco años, cuando su esposa, Magdalena, partió tras una larga enfermedad. Desde entonces, su vida giraba en torno a pastillas, exámenes y visitas al consultorio. Una tarde, tras olvidar una de sus dosis, Gregorio se asustó. “¿Y si pierdo la memoria? ¿Y si ya empezó eso que tanto temo?”. El miedo a la dependencia le mordió el pecho. Como gran parte de las personas mayores, temía más a perder su autonomía que a la muerte misma.

Decidió entonces que algo debía cambiar. No podía vivir contando los días como cuentas regresivas, esperando el próximo dolor o diagnóstico. Así que salió al parque, caminó hasta la plaza central —donde aún los niños jugaban— y se sentó en la banca de siempre. A su lado, una señora tejía con destreza. Él la había visto antes, pero nunca habían conversado.

—¿Y usted, qué hace para no volverse loca con tantos remedios? —le preguntó sin rodeos.

Ella rió.

—Yo los convierto en excusa para moverme. Cada vez que me toca una pastilla, me regalo un paseo corto. Y además, me anoté en yoga para mayores en la junta vecinal. ¿Por qué no se suma?

Gregorio la miró con escepticismo... Yoga. Él, ¿No era eso cosa de jóvenes flacos y flexibles?

Pero al día siguiente fue. No entendió mucho de los términos que usaban, ni logró tocarse los pies como los otros, pero se sintió acompañado. Y eso valía más que cualquier estiramiento.

Las semanas pasaron. Su libreta azul se transformó: ya no solo anotaba remedios, sino también emociones. Empezó a registrar cuándo se sentía

mejor, qué alimentos le hacían bien, qué conversaciones lo animaban. Era una especie de diario de bienestar.

En una de las clases de yoga, una doctora joven dio una charla sobre envejecimiento activo. Explicó que el bienestar no era solo físico, sino también emocional, social y espiritual. Gregorio tomó nota de todo. Decidió que, además del yoga, haría caminatas los viernes, cocinaría recetas nuevas los domingos, y llamaría a un amigo distinto cada martes. Hizo otra lista. Esta vez, una lista para vivir.

Su salud no mejoró milagrosamente. Seguía tomando los mismos medicamentos, y algunos dolores no lo abandonaban. Pero la diferencia estaba en cómo se sentía consigo mismo. Ya no era un paciente. Era una persona. Con dolencias, sí, pero también con sueños, con rutinas nuevas y con propósitos.

Un día, en la plaza, se encontró con un vecino que no veía hacía años.

—¡Gregorio! Estás distinto. ¿Qué hiciste?

Él sonrió, sacó su libreta azul del bolsillo, y dijo:

—Aprendí a vivir entre líneas. A cuidar no solo mi cuerpo, sino mi ánimo. Esta lista ya no es de remedios. Es de razones para seguir de pie.

50. “Silencio en la Mesa”

El almuerzo dominical en casa de Tamara era una tradición. Desde que sus hijos se habían ido a vivir a la ciudad, el compromiso de reunirse cada semana se había convertido en su ancla emocional. Cocinaba con esmero: cazuela, pan amasado, pebre. Todo como antes, como cuando los niños correteaban por la casa y el aroma del cilantro recién picado marcaba el ritmo del día.

Pero hacía ya tiempo que algo había cambiado.

—¿Cómo estuvo la semana, mijo? —preguntó al mayor, que sorbía la sopa sin despegar los ojos del celular.

—Bien, bien... —respondió sin levantar la vista.

El resto de la mesa imitaba el gesto. Pulgares bailando sobre pantallas, risas por videos mudos, comentarios entrecortados sin conexión real. Tamara miró en silencio. El mantel que antes era territorio de anécdotas y carcajadas, ahora parecía una isla desconectada.

—¿Y ustedes se han dado cuenta que hace como tres semanas que no me miran a los ojos? —dijo finalmente, con una sonrisa triste.

Hubo risas nerviosas. Su nieta, Antonia, fue la primera en soltar el teléfono.

—Ay, abuela... no exageres. Es que estamos viendo una promo para un viaje. Y hablando en el grupo de la familia.

—¿Y eso no se puede hacer después de comer los fideos? —preguntó.

Nadie respondió. Tamara se levantó sin decir más y fue a buscar el postre. Mientras lo servía, pensaba: “Nos vendieron esta tecnología como una forma de acercarnos, pero a mí me ha dejado sola”.

Ese día, después de despedir a su familia con abrazos más fríos que de costumbre, se sentó a ver las noticias. Un panel de expertos debatía sobre el rumbo del país: “La tecnología está generando una sociedad más conectada”, decía uno. Tamara apagó la televisión con rabia. Ella no se sentía conectada, se sentía... invisible.

Al día siguiente, fue a la sede del adulto mayor. Comentó lo ocurrido, no estaba sola: varias amigas compartían la sensación de que los jóvenes no

escuchaban, que las redes sociales reemplazaban el respeto, que el país caminaba por una vereda que los dejaba atrás. Algunos se quejaban del mal trato en bancos, de médicos que los apuraban, de plataformas imposibles de entender. Una de ellas resumió todo con una frase:

—Vivimos en un país que ya no tiene espacio para nosotros.

Tamara volvió a su casa con el corazón apretado. Pero esa noche, mientras miraba su celular —el mismo que usaba solo para WhatsApp—, se preguntó si quizás también podía hacer algo.

Buscó “grupos adultos mayores redes sociales” y encontró un canal de videos donde abuelas enseñaban cocina tradicional. Otro donde un señor explicaba cómo entender términos tecnológicos en palabras simples. Más abajo, un foro de personas mayores que compartían experiencias sobre cómo usar las plataformas digitales... y sentirse menos solos.

—No estoy sola —pensó Tamara—. Solo me falta aprender a habitar este nuevo mundo.

Se inscribió en un curso gratuito en línea. Le costó al principio, pero con ayuda de su nieta Antonia —que comenzó a visitarla más seguido— aprendió a grabar videos, a usar Instagram, a responder correos y hasta a opinar en encuestas ciudadanas.

Un mes después, su nieta la encontró subiendo una receta de empanadas con una anécdota familiar.

—¡Abuela! ¿Qué haces?

—Recuperando la mesa. Pero esta vez, desde la pantalla.

Ahora, cada domingo, antes del almuerzo, Tamara apaga el wifi y coloca un cartel en la entrada de la cocina: "Aquí se viene a conversar. El celular se sienta afuera."

Y todos lo respetan.

Porque en el fondo, entendieron que el respeto también puede reaprenderse, así como la abuela aprendió a convivir con las nuevas tecnologías.

51. “Compra Justa”

Rogelio ya con 70 y un ritmo que parecía de 40. Se levantaba temprano, alistaba su carrito con ruedas, tomaba su libreta y salía a hacer las compras de la semana. Nada de aplicaciones ni delivery: él prefería el contacto directo, el saludo al verdulero, la charla con la señora de la feria, el regateo amable en la carnicería.

—Abuelo, ¿y por qué compras en línea? —le preguntó su nieta Lucía una tarde—. Así no se cansa tanto, y puede comparar precios sin moverse.

—¿Y perderme el olor del cilantro fresco? ¿La conversación con la Juanita del puesto cinco? —respondió con una sonrisa—. Además, uno compra con los ojos... y con el corazón.

Pero últimamente, algo lo tenía inquieto. Su pensión apenas le alcanzaba y, aunque estaba bancarizado y tenía su tarjeta de débito, muchas veces prefería pagar en efectivo. No confiaba mucho en las máquinas. Aun así, había notado que algunos productos estaban más baratos en internet, y que varias tiendas ofrecían descuentos con ciertas tarjetas o apps. Se sentía en desventaja. Como si el mundo del consumo hubiese dejado fuera a los que no sabían "clickear".

Un viernes decidió acompañar a Lucía al supermercado. Ella lo guiaba por los pasillos mientras comparaban los precios con los de la tienda virtual.

—Mira, abuelo, estas lentejas están 300 pesos más baratas en la app. Y si pago con mi tarjeta de la Cooperativa, me hacen un 10% de descuento extra.

Rogelio la miró sorprendido.

—¿Y cómo sabe uno eso?

—Te llega por correo, por notificación, por redes sociales.

Ahí estaba el problema. Él no usaba esas cosas. Entonces pensó en todos sus amigos de la sede de adultos mayores, en la señora Rosa que siempre se quejaba de no entender los precios, en don Ernesto que pagaba todo en efectivo “porque era más seguro”. En ese instante, una idea comenzó a germinar.

Esa misma semana fue a la municipalidad y pidió una reunión con el encargado de desarrollo comunitario. Expuso su preocupación: la brecha

digital no solo afectaba la comunicación, también el acceso justo al consumo.

—Nos están vendiendo más caro por no saber —dijo con firmeza—. Es una forma de exclusión.

Con ayuda de su nieta, diseñó un pequeño taller: “Compra Justa: cómo aprovechar los beneficios digitales sin perder lo humano”. En la primera sesión llegaron 9 personas. A la tercera, ya eran 40. Aprendieron a usar comparadores de precios, a identificar fraudes, a descargar apps de supermercados, a revisar las promociones bancarias sin miedo, pero lo más importante: aprendieron a exigir que las promociones también estuvieran disponibles en formatos comprensibles para todos.

Uno de los logros más importantes fue conseguir que la feria local implementara un sistema de pago digital simple, con asesoría para los adultos mayores. “Aquí se paga como usted prefiera”, decía un cartel en cada puesto. Y Rogelio, aunque seguía prefiriendo el contacto humano, ahora pagaba con su tarjeta, y sabía cuándo y cómo le estaban haciendo descuentos.

—¿Y ahora qué opina del consumo digital, don Rogelio? —le preguntaban.

—Opino que comprar es un acto de dignidad. Y nadie debería pagar más por no saber apretar una tecla.

Con el tiempo, el taller se transformó en un programa municipal. Rogelio fue invitado a contar su experiencia en radios locales, incluso en una entrevista en televisión local. Pero él seguía yendo a la feria, saludando al verdulero, conversando con la señora del pan.

Porque entendió que el futuro no es digital o humano. Es ambos, si se construye con inclusión y empatía.

52. “El Nombre en el Muro”

Desde que se jubiló, Ester pasaba la mayor parte de sus días en su casa, entre sus plantas, sus nietos y su máquina de coser. A los 74 años, tenía una lucidez envidiable y una memoria prodigiosa. Recordaba los jingles de la radio de los años 60, las campañas del “Niño símbolo” y las primeras propagandas en color. Sin embargo, en los últimos años, algo la tenía incómoda.

—¿Te has fijado, Rosa? —le dijo una tarde a su amiga, mientras tejían en la sede de la junta de vecinos—. Las marcas ya no nos ven.

—¿Cómo que no?

—Sí, las de comida, las de ropa, las de remedios... ¡ni una se acuerda de que existimos! En las publicidades, todos son jóvenes, bonitos, deportistas. ¿Y nosotros? Con suerte hay algún comercial de personas mayores, pero parecen de Europa o Estados Unidos.

Esa conversación se repitió con otros vecinos. Algunos decían que ya estaban acostumbrados. Otros se encogían de hombros. Pero Ester no. Nunca había sido del tipo que se queda callada.

Esa noche, navegando en su tablet con dificultad, encontró un artículo: “El 58% de los adultos mayores cree que ninguna marca se preocupa por ellos”. Lo leyó dos veces. Luego encontró otro: “40% siente que ninguna institución los considera importantes”. Y entonces, algo hizo clic en su mente. Esa estadística tenía nombres, historias, rostros. Decidió que el suyo debía estar entre ellos... pero no en silencio.

Al día siguiente, escribió una carta. No al diario, sino directamente a cinco grandes marcas chilenas: una de alimentos, una de farmacia, una de tecnología, una de ropa y una de bancos. En cada una contaba su experiencia como consumidora leal, como ciudadana activa, como mujer mayor con voz.

“Me llamo Ester González. Tengo 74 años. No necesito que me regalen cosas, pero sí que me miren”, decía la carta. “¿Qué están haciendo por nosotros, los que construimos este país?”

No obtuvo respuesta.

Así que decidió actuar. Invitó a sus amigas y conocidos a escribir también. Pronto, tenían más de 50 cartas. Las leían juntas, en voz alta, cada

miércoles. Algunas eran emotivas, otras enojadas, pero todas exigían respeto y presencia. Con la ayuda de su nieta, armaron una página en Instagram, que era la que la llevaba: *"Con voz mayor"*. Publicaban testimonios, fotos de productos con etiquetas imposibles de leer, denuncias de mala atención, precios impensables para las jubilaciones actuales, pero también sugerencias: *"Hagan letras más grandes"*, *"Muestren adultos mayores reales en sus avisos"*, *"Inclúyannos en sus decisiones"*, *"Aterrizen los precios a la realidad del jubilado chileno"*.

En un par de meses, el canal alcanzó más de mil seguidores. Una radio local las entrevistó. Luego, un canal de televisión. Ahí apareció Ester, con su chal de lana y su voz pausada:

—No pedimos privilegios, pedimos consideración. Queremos comprar, aportar, opinar... pero necesitamos que nos vean.

Fue entonces cuando la cadena de farmacias más grande del país se acercó. No con un regalo ni con publicidad, sino con una invitación: *"¿Nos ayudan a diseñar nuestro nuevo programa para adultos mayores?"*. Luego, una marca de alimentos pidió sus ideas para mejorar sus envases. Una Cooperativa las contactó para incluirlas en una campaña de educación financiera intergeneracional.

No todo fue inmediato. Algunas marcas siguieron como si nada. Pero otras empezaron a cambiar, lentamente.

Un año después, en la sede vecinal, colgaron un mural con frases de los adultos mayores del grupo: *"Yo también compro"*, *"Mi experiencia vale"*, *"Tengo voz"*. En el centro, estaba el rostro de Ester, con una sonrisa tranquila. Bajo la imagen, una frase:

"Aquí estamos. No para recordar lo que fuimos, sino para seguir diciendo lo que somos."

Porque los nombres en el muro no eran de quienes pedían compasión, sino reconocimiento. Y en cada compra, en cada gesto, en cada marca que comenzaba a escuchar, se tejía una nueva historia de respeto.

53. La Tertulia de los Viernes

Carmen tenía ya sus años, comenzaba con el 7 y vivía sola desde que sus hijos emigraron hace una década. Su rutina era sencilla: se levantaba temprano, preparaba café con leche, regaba sus plantas y luego encendía la televisión para acompañar el desayuno con alguna serie antigua, que le gustaba La Pequeña Casa en la Pradera. La televisión, de hecho, era su compañía más constante: entre teleseries, documentales y noticieros, el día se deslizaba lentamente.

Aunque hablaba por teléfono con sus hijos una vez a la semana y sus nietos le enviaban audios por WhatsApp, Carmen sentía que algo faltaba. Ese algo se llamaba “presencia”: voces compartidas en una misma habitación, risas que no vinieran de una pantalla, conversaciones que no terminaran con un “te dejo, abuela, que tengo una reunión”.

Una tarde, mientras compraba frutas en la feria, Carmen escuchó a dos señoras hablar sobre una "tertulia de los viernes". Se acercó con la excusa de preguntar por las naranjas y terminó siendo invitada por Clara, una mujer vivaz de cabello blanco y sonrisa generosa.

—Nos juntamos cada viernes en la sede vecinal, llevamos algo para compartir y conversamos de todo —le explicó Clara—. De libros, de noticias, de nuestras vidas. A veces jugamos lota, otras veces vemos una película.

Carmen aceptó, un poco nerviosa, y ese viernes llegó con una bandeja de empanadas caseras y una mezcla de emoción y timidez. Al entrar, fue recibida por una docena de rostros amigables. Había risas, abrazos, té caliente y olor a galletas recién horneadas.

Aquella primera tertulia marcó un antes y un después. Carmen descubrió que muchas personas mayores compartían su misma sensación de soledad y que también buscaban formas de llenar sus días con vínculos reales. Allí conoció a Mario, un exprofesor que organizaba tardes de ajedrez; a Teresa, una viuda que había criado sola a cinco hijos; y a Don Jaime, un apasionado del cine antiguo que siempre traía una película bajo el brazo, a veces pirateada.

Lo más hermoso era que nadie estaba allí por obligación. No se trataba de “ocupar el tiempo”, sino de compartirlo. En poco tiempo, la tertulia de los viernes se volvió su momento favorito de la semana. Reían, lloraban,

cantaban. A veces llegaban nietos, otras veces vecinos más jóvenes que querían compartir una historia o aprender a tejer.

Carmen comenzó a notar que ya no pasaba tanto tiempo frente a la televisión. En lugar de eso, organizaba pequeñas salidas con sus nuevos amigos, almuerzos improvisados, o videollamadas colectivas para quienes no podían asistir en persona. Redescubrió la alegría de preparar recetas, de elegir una blusa bonita, de esperar con entusiasmo un encuentro.

Un viernes especial, al cumplirse un año desde su primer encuentro, Carmen tomó la palabra y dijo:

—Cuando llegué aquí, solo quería conversar. Pero encontré algo mucho más valioso: encontré una familia. No de sangre, pero sí de corazón.

La sala aplaudió y varios ojos se humedecieron. Porque en un mundo que a veces deja atrás a sus mayores, ellos habían encontrado un refugio hecho de tiempo compartido, de ternura cotidiana, de vínculos que no se borran con la edad.

54. El Cuaderno de Gregorio

Gregorio tenía 75 años, todas las semanas su hija llegaba a su casa a prepararle el pastillero, ya que además de ser un poco desordenado era bastante porfiado y llevadero de sus ideas. Al final su hija lo reprendía pues primero no se tomaba las pastillas y más encima las mezclaba.

Desde que su esposa murió hacía cinco años, Gregorio había tenido que volverse autosuficiente. Vivía solo en una casita de un piso, con su radio, su sillón y el calendario en la pared que le recordaba, sin resultados, los remedios que debía consumir. Su nieta ya le había insistido en una app para organizar sus remedios, él se negaba. “Yo confío en mi memoria”, decía, con un chilenismo adicional.

Pero un día, al volver del centro médico, notó que había olvidado tomar dos dosis y se sentía mareado, y solo. Aparte había confundido la hora por una mancha de café que tapaba la anotación y llegó como 3 horas antes a la consulta. Fue la primera vez que sintió miedo. No miedo a la muerte, sino a la dependencia. A no poder cuidar de sí mismo. A que un olvido, una torpeza, le arrebatara la autonomía que tanto le costaba mantener.

Esa noche, Gregorio se sentó frente al calendario y lo miró con tristeza. Pensó en su memoria, en lo frágil que comenzaba a sentirse. Al día siguiente, su nieta Isidora —una joven estudiante de ingeniería— lo visitó y le dijo sin rodeos:

—Abuelo, ¿Dejemos ya ese calendario, veamos algo mejor y más...actual?

—¿Qué cosa? —respondió él, algo desconfiado.

—Una aplicación. Sencilla, con colores grandes, que te avise cuando tomar tus medicamentos. Que te lea los nombres en voz alta, si hace falta. Que te recuerde tus citas con alertas claras. Lo hacemos juntos. Lo diseñamos como tú quieras.

Gregorio dudó. Pero luego pensó que no tenía nada que perder. Así que aceptó.

Durante semanas, trabajaron en la app que bautizaron “Mi Ritmo Saludable”. Isidora le enseñó a usar un celular más moderno, a reconocer los íconos, a personalizar los sonidos. La aplicación le recordaba sus tomas, mostraba con dibujos para qué servía cada remedio, y hasta tenía una sección donde él podía escribir cómo se sentía ese día.

La primera semana, Gregorio anotó: “Hoy me siento más tranquilo”. La tercera, escribió: “Tuve un leve dolor de espalda, pero ya se fue”. Pronto comenzó a registrar sus caminatas matinales, su presión, y hasta sus emociones: “Hoy recordé a Clara y lloré. Pero fue un llanto bueno”.

La app no solo mejoró su bienestar físico, sino que le devolvió la seguridad. Dejó de temerle al olvido. Comenzó a confiar nuevamente en sí mismo. Pero lo más importante fue que su historia inspiró a otros. El consultorio local le pidió a Isidora y Gregorio presentar el proyecto en una jornada comunitaria. Allí, decenas de adultos mayores descargaron la app y aprendieron a usarla.

Uno de ellos, Doña Elena, le dijo:—Gracias por devolvernos el control sobre nuestra salud.

Gregorio sonrió y volvió a su casa con el pecho lleno. Porque ahora, su vida no solo estaba organizada... también estaba compartida.

Y aunque aún mantenía ese calendario en la pared, ya solamente para anotar cuando compraba el gas — y ya casi como reliquia—, sabía que lo importante no era solo recordar sus remedios, sino recordar que, incluso con dolores o fragilidades, podía seguir siendo dueño de sus decisiones, de su ritmo, de su salud.

55. Doña Ema y la Libreta Invisible

Doña Ema siempre había llevado las cuentas en una libreta azul. Una de esas con tapas duras y hojas cuadriculadas, que olía a lápiz grafito y nostalgia. Desde que enviudó, hacía más de veinte años, anotaba cada gasto con una rigurosidad digna de una contadora: “\$1.200 en tomates - feria”, “\$6.500, medicamentos presión”, “\$1.500, pan amasado - don Elías”. Aquella libreta era su memoria y su seguridad.

Vivía en un barrio modesto, con su pensión como único ingreso. Como gran parte de los adultos mayores chilenos, dependía solamente de su jubilación. A sus 74 años, conocía al dedillo el valor del kilo de arroz, los días de oferta en la farmacia, y cuál verdulero bajaba los precios al caer la tarde. Nunca gastaba de más. “Gastar sin necesidad es como comer sin hambre”, repetía.

Aun así, no todo era fácil. Pertenecía al segmento donde las dificultades económicas apretaban con fuerza. Más de una vez tuvo que elegir entre pagar la cuenta del agua o comprar todos sus remedios. Aunque tomaba cuatro pastillas diarias —como el promedio—, a veces se las arreglaba partiendo una en dos. “Uno se acostumbra a estirar el alma, como se echa más agua a la sopa”, decía.

Un día, su nieto Benjamín, un joven universitario con gafas gruesas, bien Geek y más tiempo en redes que en la calle, fue a visitarla. La encontró con la libreta abierta y una calculadora vieja.

—Abuela, ¿y si llevas esto en el celular? Hay aplicaciones que hacen presupuestos, controlan gastos, incluso te avisan cuándo se vence una cuenta.

Ema frunció el ceño.

—¿Y qué hago cuando el celular se queda sin batería? ¿Le pido plata al enchufe? – Bromeó.

Benjamín sonrió, pero no insistió. Sabía que con su abuela las cosas se hacían despacio.

Durante las semanas siguientes, la visitó cada sábado. Primero le mostró cómo consultar el saldo en su cuenta sin ir al banco, luego, cómo pagar la luz con su tarjeta de débito. Después, cómo usar una app que clasificaba gastos en categorías: comida, salud, servicios. Luego le explicó que las tarjetas de coordenadas dejarían de usarse, por lo que tenía que

utilizar la aplicación Pass. Ema observaba todo con desconfianza, pero también con curiosidad.

Un mes después, la libreta azul seguía en su velador, pero ya no se usaba tanto. Ema aprendió a ingresar sus gastos en el celular, “Pero igual los anoto en papel, por si acaso”, advertía. Su nieto le explicó qué era el respaldo digital, pero ella prefería el respaldo del lápiz.

Lo que más le sorprendió fue el día que Benjamín le enseñó a comprar por internet, en vez de caminar diez cuadras a la farmacia, pudo pedir sus remedios y recibirlos en casa. Descubrió que algunos productos costaban menos en línea y que había descuentos para adultos mayores. No se volvió una compradora compulsiva, pero sí una usuaria informada. “El consumo debe ser como un guiso: con lo justo y lo necesario”, decía.

Un domingo, en la feria, sus amigas la miraban con asombro cuando pagó con tarjeta en un puesto de verduras.

—¿Y eso? —preguntó Carmen, la más desconfiada—. ¿No te da miedo que te roben?

—Más miedo me da quedarme sin pastillas por hacer una fila de dos horas en el banco —respondió Ema—. Ahora elijo dónde gastar, cómo y cuándo. Y eso también es libertad.

Con el tiempo, la libreta azul quedó como recuerdo. La reemplazó con lo que ella llamaba “mi libreta invisible”, una mezcla de aplicación, tarjeta y memoria digital. Siguió siendo cuidadosa, prudente y previsora, pero también aprendió a confiar en la tecnología como una herramienta, no como una amenaza.

En una entrevista que le hicieron para una campaña de inclusión financiera, Ema dijo:

—Nos tratan como si fuéramos invisibles, pero somos los que mejor sabemos estirar el peso, como un chicle. Lo único que pedimos es que nos enseñen sin burlarse, y que nos den tiempo para entender. Porque incluso una abuela puede tener su economía al día... si le dan las herramientas.

Esa frase recorrió redes, noticieros y hasta llegó a un seminario de innovación bancaria. Pero para Ema, lo más importante fue que, esa tarde, Benjamín la abrazó con orgullo.

—Eres la influencer de las finanzas del barrio, abuela.

Ella sonrió.

—No me pongas títulos, hijo. Solo soy una señora que aprendió que lo invisible también puede hacer rendir el pan.

56. La Carta de Don Julián

Don Julián había sido muchas cosas en la vida: mecánico, tornero, obrero de fábrica, padre de cuatro, abuelo de siete. Pero, sobre todo, estaba volviéndose invisible. No siempre fue así, claro. En su juventud todos lo saludaban en la calle, lo llamaban por su nombre en el almacén, lo reconocían por su habilidad para arreglar motores. Con los años, sin embargo, el mundo dejó de mirarlo a los ojos. Las instituciones ya no lo escuchaban. Las marcas hablaban un idioma que no entendía. Los afiches no mostraban a nadie con su pelo blanco ni su bastón gastado.

Vivía solo en una casa de pasaje, con su pensión como único ingreso. Desde su ventana, veía pasar la vida cada día más rápido. Las publicidades en la televisión prometían felicidad a los jóvenes, cuerpos perfectos, tecnología inalcanzable. Nadie hablaba de pastillas para la artrosis o zapatos con suela ortopédica. Nadie decía: “Esto es para usted, Don Julián”.

Una mañana, después de una fila interminable en el banco, una ejecutiva de rostro tenso lo atendió sin mirarlo.

—¿Problema con la clave, señor?

—Sí, me la cambiaron, no sé cómo —dijo él, con la voz baja.

—Tiene que agendar una hora en la página web —respondió la mujer mientras miraba la pantalla.

—Pero no tengo computador. Y mi celular no es de esos modernos...

La ejecutiva suspiró y repitió: “Debe hacerlo por la página”.

Julián se fue con la misma rabia que sintieron tantos adultos mayores: una mezcla de vergüenza, frustración y abandono. Esa noche, frente a su cuaderno de hojas rayadas, decidió escribir una carta.

*“A quien corresponda:

Me llamo Julián Muñoz, tengo 76 años, y me pregunto si alguna vez pensaron en nosotros. En los comerciales de televisión, nadie tiene canas. En los anuncios del supermercado, nadie camina lento. Las farmacias ofrecen descuentos que no entiendo, con letras pequeñas y vencimientos escondidos.

Las instituciones públicas me hacen pedir hora por internet, pero no me enseñaron cómo. Me hacen esperar horas por un trámite, aunque saben que ya no tengo tanta fuerza en las piernas. Todo cambió, ¿Pero no entienden que deben ayudarnos en este proceso?

¿Saben lo que es sentirse prescindible?

Yo no quiero caridad. Quiero respeto. Quiero que una marca diga: “Este producto fue pensado para usted”. Quiero que una institución me pregunte cómo estoy, no solo cuánto debo o cuánto gano para ver si les soy útil.

No estoy solo. Millones como yo sienten lo mismo. Nos ven como el pasado, cuando en realidad seguimos aquí. Y tenemos algo que ustedes aún no han aprendido: el valor del tiempo, de la paciencia, y de mirar al otro con humanidad.

Firmado: uno más que aún espera ser considerado.”*

Al día siguiente, imprimió la carta y fue con ella a la biblioteca de la comuna. Pidió ayuda para enviarla por correo electrónico a todos los que pudo: medios de comunicación, empresas, municipalidades. No esperaba mucho. Solo necesitaba decirlo.

Una semana después, lo llamó una periodista. Le pidió permiso para leer la carta en su programa radial. Luego lo entrevistaron para una nota en televisión. Don Julián, de ojos tristes y voz pausada, dijo:

—No busco fama. Solo quería que supieran cómo nos sentimos los que estamos después de los sesenta, e incluso más todavía.

La carta se volvió viral. Empezaron a llegar mensajes. Un supermercado lo contactó para invitarlo a una mesa de adultos mayores para mejorar la experiencia de compra. Una cadena de farmacias pidió su opinión sobre los descuentos y la atención. Incluso un banco lo citó a una reunión con gerentes para rediseñar su sistema de atención para personas mayores.

Don Julián no se creyó el cuento. Sabía que una carta no cambiaba el mundo. Pero sí podía encender una chispa.

Un día, al entrar a la panadería, vio un cartel que decía: “Ofertas para nuestros abuelos. Porque ustedes son historia viva”. Sonrió.

No necesitaba que lo llamaran héroe. Solo quería ser tratado como lo que era: una persona completa, con pasado, presente y derecho al futuro.

Y así, con su cuaderno bajo el brazo y una nueva libreta llena de propuestas, Don Julián siguió escribiendo. Porque descubrió que, a veces, una voz invisible puede hacerse escuchar... cuando habla desde el corazón.

57. La Trampa de la Abuela Inés

Inés con sus 67 años, poseía mente aguda y un corazón enorme. Desde que su nieta Sofía empezó a pasar más tiempo en línea que con sus muñecas, Inés decidió aprender sobre internet. Había algo en ese mundo digital que le despertaba desconfianza, algo intangible que no podía explicar, pero que intuía desde lo más profundo de su instinto protector.

Una tarde de otoño, mientras tomaban once, Sofía le mostró con entusiasmo su nuevo juego favorito: *Roblox*. “Mira abuela, aquí tengo mi avatar. Se llama Sofie_12”, le decía la niña, orgullosa de su personaje de cabellos rosados y alas brillantes. Inés observó, atenta, pero algo la inquietó cuando notó que un extraño personaje virtual, llamado “DarkWolf_77”, se unía repetidamente a las partidas de su nieta, enviándole mensajes extraños.

—¿Quién es ese? —preguntó con tono tranquilo.

—No sé. Siempre aparece. A veces me dice que soy bonita... y que quiere jugar en su mundo privado —respondió Sofía, bajando un poco la voz.

Las alertas internas de Inés se dispararon. No era una simple curiosidad de adulto mayor frente a la tecnología; era un sexto sentido, afinado por los años y por haber sido madre, abuela y docente. Esa noche, mientras Sofía dormía, Inés comenzó a investigar. Descubrió que *Roblox* era una plataforma usada por millones de niños, pero también, lamentablemente, por depredadores que aprovechaban el anonimato.

Inés no quiso alarmar a su hija, madre de Sofía, sin tener pruebas. Así que tomó una decisión osada: se registró en el juego con un nuevo usuario. Su avatar, llamado “Luna_peque12”, era una réplica casi exacta del de su nieta, pero con ligeros cambios para no levantar sospechas.

Pasaron dos días antes de que “DarkWolf_77” apareciera. “Hola, te vi en otro juego. ¿Quieres jugar conmigo? Tengo un mundo secreto para amigas especiales”, escribió. Inés sintió una mezcla de náusea y rabia. Con calma, respondió: “Ok, pero dime qué hay en tu mundo secreto”.

La conversación se extendió durante una semana. Inés, anotando todo: capturas de pantalla, mensajes, invitaciones a chats externos. Descubrió que el usuario no era un niño, ni siquiera un adolescente. Las palabras, los errores gramaticales, el vocabulario... hablaban de un adulto. Uno que estaba cazando.

Con ayuda de un vecino que era ingeniero informático, logró rastrear parte de la IP del sujeto. El miedo era real, pero su convicción mayor. Armó un dossier con evidencias y acudió directamente a la Brigada del Cibercrimen. Al principio, los agentes no sabían si tomar en serio a una abuela que jugaba *Roblox*, hasta que vieron el material recolectado. Había suficientes pruebas para iniciar una investigación formal.

Durante las semanas siguientes, Inés mantuvo la comunicación con el depredador, bajo la vigilancia de la policía. El objetivo era atraerlo a cometer un error. Y lo hizo. Una tarde, le pidió a “Luna_peque12” que compartiera una foto “real”. Inés envió una imagen sacada de un banco de fotos infantil —con marca de agua incluida— como cebo. La policía rastreó su reacción, y en 48 horas lograron interceptarlo: un hombre de 38 años, con antecedentes de acoso, detenido gracias a la operación encubierta de una abuela con corazón de leona.

Cuando el caso salió en las noticias, nadie podía creerlo. “Una adulta mayor ayudó a capturar a un pedófilo infiltrado en plataformas infantiles”. Inés no buscaba fama. Solo quería que Sofía —y millones como ella— pudieran jugar sin miedo.

Desde entonces, comenzó a dar charlas en colegios, bibliotecas y centros comunitarios. Explicaba, con claridad y emoción, los riesgos del mundo digital y cómo estar atentos. “No basta con saber usar el celular —decía— hay que saber qué se esconde detrás de cada pantalla”.

Y así, la abuela que una vez dudó si apretar “Enter” o “Escape”, se convirtió en una heroína digital. No con capa, sino con sabiduría. No con fuerza, sino motivada por el amor.

58. La Clase Nunca Termina

Don Humberto caminaba cada mañana por el mismo parque, con su bastón de madera en una mano y un cuaderno viejo bajo el brazo. No lo necesitaba, pero le gustaba llevarlo. Allí estaban apuntadas las fechas importantes, frases de grandes pensadores y nombres de antiguos alumnos que aún recordaba con cariño. Había sido profesor de Lenguaje por más de 35 años. Amaba enseñar, y si por él fuera, nunca habría dejado de hacerlo.

Desde que se jubiló, su vida se volvió más lenta. Las mañanas eran silenciosas, y aunque disfrutaba de leer, mirar la televisión o conversar con su gato Chimuelo, algo en él sentía que todavía tenía mucho por dar. A veces, soñaba que volvía a la sala de clases, que escribía en la pizarra, que corregía ensayos... y despertaba con una mezcla de alegría y nostalgia.

Una tarde, mientras esperaba en la fila del consultorio, escuchó una conversación entre dos funcionarias de la municipalidad:

—“¿Supiste? Van a lanzar una página con perfiles de profesores jubilados. La idea es que puedan enseñar a niños en sus casas o de forma particular.”

—“¡Qué buena! Hay muchos profes que aún quieren enseñar, pero no tienen dónde.”

Don Humberto no lo dudó. Preguntó, investigó, y al día siguiente fue directo a la municipalidad con su cuaderno, su currículum, y una esperanza que le latía fuerte en el pecho.

Lo recibió una joven encargada del programa municipal, llamada Clara.

—“Queremos que los profesores como usted tengan un espacio en esta plataforma. Aquí podrá crear un perfil, contar su experiencia, qué materias puede reforzar, en qué comunas puede ir a hacer clases... incluso si prefiere hacerlas desde su casa.”

Don Humberto no entendía muy bien eso de la “plataforma”, pero Clara le ayudó a subir una foto, escribir su historia y marcar sus horarios disponibles. El título de su perfil fue: “Don Humberto – Profesor de Lenguaje con vocación intacta.”

En menos de una semana, recibió su primer mensaje:

—“Hola, don Humberto. Mi hija está en séptimo básico y tiene dificultades para comprender textos. ¿Podría ayudarnos?” —“Por supuesto”, respondió emocionado.

El primer día que fue a la casa de Camila, la estudiante, llevaba en su mochila un diccionario, hojas impresas y su clásico lápiz rojo. Se sentaron en la mesa del comedor. Camila, tímida, lo miraba como si él fuera de otro siglo.

Pero bastaron 10 minutos para que Don Humberto hiciera magia: le leyó una fábula, le pidió que la reescribiera a su manera y le enseñó a identificar ideas principales. La niña se soltó, sonrió, incluso hizo preguntas.

—“Tú eres más que capaz. Solo necesitas mirar los textos como quien escucha una buena historia”, le dijo con su voz suave y segura.

Con el paso de las semanas, su perfil en la página de la municipalidad comenzó a recibir más solicitudes. Un joven que necesitaba preparar la PSU de Lenguaje, una señora adulta que quería terminar cuarto medio, incluso una vecina que le pidió ayudar a su nieto en comprensión lectora.

El programa fue creciendo. Otros profesores jubilados también se unieron: la tía Lidia, de matemáticas; don Sergio, de ciencias; la señora Pilar, de historia. Algunos hacían clases presenciales, otros por videollamada. La comunidad empezó a hablar con cariño de “los profes con experiencia”, como los llamaban.

Una mañana, Clara lo llamó:

—“Don Humberto, queremos grabar un video con usted para promover el programa. Es un ejemplo para todos.”

Él aceptó con modestia, aunque en el fondo, se sentía feliz de sentirse útil otra vez. En el video, dijo una frase que se volvió famosa en la comuna:

—“La vocación no se jubila. Mientras haya alguien que quiera aprender, siempre habrá un maestro dispuesto a enseñar.”

Desde entonces, Don Humberto retomó sus días con energía. Volvía a tener cuadernos para corregir, historias que escuchar, desafíos que resolver. Y cada vez que se despedía de un alumno, lo hacía con una sonrisa que decía más que mil palabras: **Enseñar no era su pasado... era todavía su presente.**

59. Abuela, ¿te acuerdas?

—Abuela, ¿te acuerdas de mi nombre? —preguntó Tomás con voz suave, mientras sostenía la mano arrugada de su abuela Teresa.

Ella lo miró con ternura, pero con una nube leve en los ojos.

—Claro que sí, mi niño... eres el hijo de la... de la... ay, ¿cómo se llama tu mamá?

Tomás sonrió con tristeza. Tenía doce años y sabía que algo estaba cambiando en su abuela. Ya no era la misma que le preparaba panqueques sin que él se lo pidiera, o la que lo ayudaba con las tareas de matemáticas con una lucidez asombrosa. Ahora, a veces se perdía en sus propios pensamientos, se olvidaba de nombres, de fechas... incluso de cosas que habían pasado apenas unos minutos antes.

La primera vez que olvidó dónde estaba el baño de su propia casa, Tomás sintió miedo. No miedo por él, sino por ella. Por cómo se le desdibujaban los recuerdos como si fueran dibujos con lápiz en la lluvia.

Pero también se dio cuenta de algo curioso. Cuando la abuela usaba su celular, algo cambiaba. No del todo, pero un poco.

Teresa no era experta en tecnología, pero cada mañana encendía su celular y abría el grupo de WhatsApp llamado **"Familia ♥"**. Allí estaban sus tres hijos, sus nietos, incluso una prima que vivía en Argentina. Le encantaba recibir mensajes, ver fotos y sobre todo escuchar los audios de voz.

—“Buenos días, mamá. Hoy Nico tiene prueba. Mándale suerte.”

Y Teresa, con alegría, respondía:

—“¡Mucha suerte, Nico! Vas a hacerlo excelente, mi amor.”

Esos momentos la mantenían activa. Aunque a veces no recordaba que ya había escuchado el audio tres veces, igual lo escuchaba de nuevo, como si fuera la primera vez. Y siempre le provocaba una sonrisa.

Tomás, al ver esto, comenzó a grabarle videos cortitos. Le contaba lo que había hecho en el colegio, le mostraba sus dibujos, o simplemente le decía:

—“Abuela, ¿te cuento un secreto? Hoy aprendí a dividir fracciones, ¡y no me equivoqué ni una vez!”

Ella los miraba una y otra vez, y aunque a veces no recordaba el contenido exacto, sí recordaba cómo le hacían sentir: querida.

Pero había días difíciles. Días en que Teresa no sabía en qué día vivía, en que se frustraba por no poder recordar el nombre de su hermana, o confundía a Tomás con su hermano fallecido. Esos días dolían. Y Tomás lloraba en silencio en su pieza, sin que nadie lo viera.

Una tarde, Tomás la encontró en el sillón, mirando una foto en su celular.

—Abuela, ¿qué ves?

Ella lo miró y dijo:

—Un niño que me quiere mucho...

—¿Sabes cómo se llama? —preguntó él, temiendo la respuesta.

—No lo sé... pero sé que me hace sentir feliz. Y que lo quiero tanto como si fuera mío.

Tomás se agachó y la abrazó con fuerza.

—Soy yo, abuela. Soy tu Tomás.

Ella no dijo nada, pero lo acarició con ternura en el cabello. Y en ese silencio, Tomás entendió algo: aunque su mente olvidara cosas, su corazón seguía reconociendo lo que importaba.

Desde entonces, Tomás se propuso ser su guía, su recuerdo vivo. Le enseñó a usar mejor el celular, le activó alarmas para sus medicamentos, le creó una carpeta con los nombres de sus seres queridos con fotos y audios.

Y cada noche, antes de dormir, le dejaba un mensaje en video:

—“Abuela, por si mañana te olvidas de mí, aquí estoy. Soy Tomás. El que te quiere mucho. El que va a estar contigo... siempre.”

Porque la memoria puede desvanecerse, pero el amor verdadero nunca se olvida.



Dedicado a todos nuestros abuelos, padres, que permitieron que nuestro futuro haya sido construido con su esforzado pasado.