

<b>PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA</b>	
<b>PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA, CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA</b>	
<b>FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL</b>	
<b>Lugar y fecha:</b> Soacha, 19 de mayo de 2020.	<b>Código:</b> AT12CPR05
<b>Nombre de quien testimonia:</b> Paula Calderón.	
<b>Actividad que desempeña:</b> Estudiante (18 años).	
<b>Entrada:</b> Cuidado.	<b>Ítem:</b> Personal Rutinas 05.
<p>[...] Mi nombre es Paula Calderón. [...] Soy [...], la actividad que desempeño es de estudiante y autorizó el levantamiento del testimonio. ¿Que cómo era mi rutina antes de la pandemia? [...] Pues yo me levantaba muy temprano, me levantaba a eso [...] de las cuatro y cincuenta de la mañana porque pues tengo una hermana menor y entonces yo la alistaba para ir el colegio y todo esto, entonces me levantaba muy temprano y desayunaba temprano, igualmente la alistaba a ella [hasta que] se iba al colegio, entonces yo aprovechaba y dejaba hecho el almuerzo de una vez y pues ya, dependiendo de los horarios de la universidad, me iba a las siete o a las nueve de la mañana. Me dirigía a la universidad. Estaba en la universidad [...] en un horario [...] dependiendo del día, era prácticamente casi toda la mañana por ahí máximo hasta las dos o tres de la tarde, por lo que entonces no almorzaba o sea como que me saltaba el almuerzo y comía cositas, como empanadas, sándwiches o cositas así en la calle. Pero un almuerzo, almuerzo, no. Posterior a eso, pues ya me dirijo a la casa. El tiempo que yo duraba entre salir de mi casa, ir a la universidad y de la universidad a mi casa era un tiempo estimado [de] dos horas. Pues eso era lo que me demoraba en transporte, caminar, transporte, porque tomo dos transportes. Posterior a eso llegaba a mi casa organizaba mis tareas. Organizaba las tareas con mi hermana y ya por ahí sobre las seis o siete de la noche, pues comía y posterior a eso me ponía a hacer tareas. Digamos que con mi horario de sueño. No era muy juiciosa tampoco, porque trasnochaba y todo esto. Entonces esa era como mi rutina antes de la pandemia.</p> <p>Mi rutina durante la pandemia pues ha cambiado drásticamente, empezando porque ya no madrugo tanto, porque pues mi hermana no está yendo al colegio. Entonces no madrugo. A eso sumémosle el factor de que mi mamá hay algunos días que está en la casa, entonces pues ya ella como que se encarga de hacer el almuerzo y todo esto,</p>	

entonces como que me liberó un poco esas responsabilidades en algunos días. Digamos que ya para empezar las clases ya lo máximo que me tengo que levantar es una hora antes, no como cuatro horas antes. Y digamos que ya estoy muy juiciosa con mis horarios de comida, ya no me salto ninguna comida, almuerzo, desayuno, como e incluso pues por las tardes cuando se da la oportunidad, como algunas onces, unas galletas, unas papitas, un pan, cositas así. Frente a mi horario de sueño, pues igual sigue súper descuadrado. Trasnócho bastante, eso sí como que se da en su normalidad. Antes y durante la pandemia. Pero digamos que la pandemia sí me ha dado la oportunidad, al estar en la casa, de organizar más mis horarios frente a lo que es la comida, pero al mismo tiempo se me ha vuelto como más sedentaria [la vida], porque pues el hecho de al yo ir a la universidad, pues me permitía como movilizarme, tenía que caminar cierta cantidad en mi recorrido, entonces pues eso hacía que fuera mucho, muchísimo más activa y pues ya no lo hago. O estoy sentada o estoy acostada, una de dos. Entonces sí, o sea sí ha bajado mi actividad física. Entonces pues creo que si me voy a ver con unos kilos de más esta pandemia.

Y de cómo será mi rutina después de la pandemia. Bueno pues yo creo que me va a dar muy duro, porque pues si tengo que volver a la universidad tendré que levantarme muy temprano, entonces eso me va a dar demasiado duro y también como el hecho de que [...] como no soy como muy constante [...], entonces seguramente vuelva a perder los horarios en cuanto a las comidas. Y bueno creo que esos son los dos aspectos. Pero pues sí, al empezar a salir me da oportunidad de estar más activa entonces es como una balanza entre antes no comía también, pero si era más activa y ahora sí como mejor, pero no soy tan activa, entonces pues digamos que el plan sería para después de la pandemia lograr equilibrar eso, pero pues dentro de la vida universitaria lo más probable es que no pase, y que vuelva como a ese antes y probablemente viva con más sueño [...].

**Anexa:** Audio Cuidado Personal – Rutinas 05. Entrada: Cuidado. Impreso en Antología.

**Código:** AT12CPR05

**Levantamiento:** Heidi Dahiana Caro Leguizamón.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas y Carlos Reina Rodríguez.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT12CPR05, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Educación (Estudio Universitario), Imaginaciones (Sueño), Relaciones sociales (Familiares, Hábitos).