

PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

**PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA,
CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA**

FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

Lugar y fecha: Bogotá, 29 de mayo de 2020.

Código: AT14DR19

Nombre de quien testimonia: Yaneth Vera.

Actividad que desempeña: Ama de casa (45 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 19.

Buenas tardes, mi nombre es Yaneth Vera, soy ama de casa, autorizo para dar mi testimonio. Bueno, [antes de la pandemia] comenzaba mi día con actividad física, me gusta mucho ir al parque para hacer ejercicios, aeróbicos, zumba, correr, caminar, me gustan también mucho las máquinas que hay en el parque, es muy chévere porque practico deporte.

Durante la pandemia todo cambió porque ya no salía al parque, pero como yo estoy en un grupo [...] del IDR, en ese grupo nos enseñan por medio de Facebooklive [a] hacer los ejercicios en casa, [donde] mirábamos los ejercicios y los practicábamos, en un horario de siete a ocho de la mañana. Es una experiencia muy bonita por lo que estamos integrados con la familia, pero en la cual estamos muy encerrados y es difícil. Ya después la alcaldesa Claudia López nos dio el permiso de salir una hora diaria, pero teníamos que [...] utilizar implementos de bioseguridad como son el tapabocas [y] los guantes. En esos momentos, utilizar estos implementos es muy bueno, pero el tapabocas al caminar, al correr, al hacer alguna actividad física [...] lo ahoga a uno y no puede respirar bien, pero de todas maneras uno trata de hacer esa actividad un poco complicada, lo importante es [...] ejercitarse. Otra cosa que dijo la alcaldesa fue el distanciamiento, podía uno salir, hacer ejercicios, pero con distancia con la persona que estaba haciendo también ejercicios.

[Después de la pandemia] ojalá que sigamos con la misma rutina que se venía haciendo antes de la pandemia, invito a los niños, jóvenes y abuelos a que nos unamos a esta actividad de ejercicios y salir de la rutina diaria, la cual nos ayuda a prevenir muchas enfermedades también y agradecerles por este testimonio, gracias.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 19. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR19

Levantamiento: Astrid Dayana Rodríguez Vera.

Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR19, 1 fl.

Entradas relacionadas: Comunicación, Cuidado, Relaciones sociales (Familiares).