Un estado llamado Soledad en Quirós

Un proyecto coordinado por
Fernando López-Cancio Martínez



Un estado llamado Soledad

en Quirós

Un estado llamado Soledad, en Quirós
Primera edición: 2026
ISBN: 979-13-992602-1-2
Depósito Legal: AS-02450-2026
© Coordinación del texto
2026 Fernando López-Cancio Martínez
© de las ilustraciones
2026 Daniel García Peláez
© de esta edición
2026 El Alegre Peledel
© maquetación, diseño, fotografías y su edición
Diseños El Alegre Peledel
Impreso en Fotomecánica (Asturias)

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma y por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de copyright.

Ayuntamiento de Quirós
PRINCIPADO DE ASTURIAS

9 791399 260212

Un estado llamado Soledad en Quirós

La soledad no deseada no es una experiencia única ni uniforme. Cada persona la vive de una manera distinta, la siente con matices propios y la gestiona como puede, como sabe o como le permite su historia. En Quirós (Asturias), como en tantos lugares, la soledad aparece en momentos concretos de la vida: cuando el movimiento del pueblo se apaga, cuando los hijos se marchan, cuando el trabajo desaparece o cuando la casa se queda demasiado grande. Pero también es cierto que cada vecino y cada vecina encuentra sus formas de sostenerla: un paseo, una rutina, una visita, una afición, un recuerdo, una llamada de teléfono...

Este libro nació mientras realizábamos un reportaje audiovisual con vecinos y vecinas de Quirós, un proyecto para hablar de ellos, de sus vidas y de cómo afrontan esos momentos de soledad que todos, en algún momento, atravesamos. Durante las grabaciones descubrimos que sus testimonios eran demasiado valiosos para quedar reducidos a unos minutos de vídeo. Había palabras que merecían ser leídas con calma, historias que necesitaban conservarse enteras.

Por eso este libro recoge íntegramente las entrevistas realizadas: sin cortes, sin resumir lo que no debe resumirse.

Aquí se escucha todo lo que cuentan. Consideramos importante que estas historias se lean tal como fueron compartidas, para que permanezcan como testimonio vivo de un tiempo, un lugar y unas vidas que merecen ser recordadas.

En estas páginas aparecen las voces de: Mari Carmen de Llanuces, Maruja de Villagime, Presentina y Maruja de Cortes, Jaime de Bárzana, Aida de Santa Marina, Seve de Salcedo y Perfo de Tene, cuyas historias nos pintarán este retrato colectivo sobre cómo se vive, se siente y se acompaña la soledad en Quirós.

Este libro es una invitación a mirar de cerca la vida de quienes han construido este concejo y a reconocer que la soledad, aunque inevitable en algunos momentos, puede afrontarse mejor cuando se acompaña, cuando se entiende y cuando se ofrecen herramientas para gestionarla como cada persona realmente desea.

Este es un proyecto realizado por EME, Espacio de Mediación y Eduación, y la editorial asturiana El Alegre Peledel con la colaboración del Ayuntamiento de Quirós.

En este enlace podrás acceder al documental y la versión descargable del libro.



Maruja
Villagime



Mi vida es el rosario de la aurora. Yo nací en Toro, en Zamora. A los seis años me trajeron para Riosa, porque mi padre y mi hermano mayor vinieron a trabajar al Pozo Monsacro. Allí pasé mi infancia y mi juventud. Estuve veintitrés años trabajando en una sastrería en Riosa. Más tarde me casé en Riosa, en La Vega. Hice la boda en el Orellán y me fui a correr la luna de miel a Barcelona… y ya no volví. He estado cuarenta y un años viviendo allí.

Venía todos los veranos, mil kilómetros conduciendo yo sola, porque mi marido estaba enfermo y no podía conducir. Tuve tres hijos, pero uno me lo robaron y nunca apareció. Otro es ciego y vive en Granollers, casado con una mujer ciega. Y el tercero vive en Barcelona. Los dos están casados. Tengo dos hijos, dos nueras y dos nietos ya mayores; uno de ellos tiene veinticinco años.

Mi marido siempre me habló de Villagime. Yo no lo conocía, pero él me lo metió en la cabeza toda la vida. Estuve cincuenta y ocho años con él. Cuando nos jubilamos, ya había muerto mi suegra. Y cuando murió, decidimos venir para aquí. Yo, que no soy de aquí, también lo decidí. Hace dieciséis años que estoy aquí.

Ahora vivo sola con un gato persa precioso, aunque está todo jorobado porque se escapó dos veces y es muy casero. Vivo bien, de momento estoy bien, menos cuando me da el brote de artritis. Tengo muchas enfermedades, más de las que quisiera. Cuando me da el brote no puedo caminar, pero de otra manera estoy bien. Soy muy positiva para todo. Según estoy, así soy.

Vivo sola. Salgo a caminar por las mañanas a primera hora, doy tres o cuatro paseos hasta la capilla y me doy la vuelta. Por la tarde vuelvo a salir. Saludo a las vecinas y a los vecinos, porque soy muy habladora y me gusta tratar con la gente. Pero en mi casa no entra nadie. En mi casa estoy yo sola. Hace un año y cinco meses bajé para el invierno a Bárzana. Estuve allí hasta hace unos días, que volví para aquí. Voy a estar julio y agosto aquí, porque este aire en Bárzana no lo hay: allí se tuestan hasta las ovejas. La soledad no deseada no es mi caso: yo quise venir para aquí sola. Mis hijos están casados. Los tengo bien atendidos. Yo lo único que quiero es estar tranquila. Ellos vienen a verme en verano, aunque este año aún no vino ninguno, pero piensan venir por lo menos el mayor.

Durante el año estoy en Bárzana, pero subo cada quince o veinte días a ver esta casa, porque esta casa es mía. La de Bárzana es mía mientras pague el alquiler. Esta casa la tengo preciosa. Está donde la fuente. Me hicieron una escalera en la calle cuando me empadroné aquí, con peldaños pequeños, y puedo subir muy bien. Tengo todas las comodidades: calefacción, cocina de carbón (que no la enciendo porque es una porquería), lavadora, todo. Estoy muy bien. Cuando me da el brote de artritis, quieta y parada.

Tengo todos los días ocupados. El lunes viene la de la limpieza por la mañana, hora y media. El martes tengo gimnasia. El miércoles, manualidades. El jueves, otra vez gimnasia. El viernes, lectura, un viernes cada mes o cada dos. El sábado y el domingo libres, salvo que me vaya a algún sitio. Tenía coche hasta hace tres meses, pero ya no lo puedo llevar porque tengo el tobillo izquierdo deshecho por la osteoporosis. A veces la cabeza me va para los lados. Una cosa es que me mate yo, y otra que mate a los que vienen o van. Tenía un Suzuki Vitara, mi tesoro. Me iba y venía cuando me daba la gana. Ahora lo extraño.

También hago teatro. Tenemos una obra que se llama La panadería mágica y otra que es La reunión de vecinos, donde nos decimos de todo. Muy bonito. Lo hemos hecho en Teverga, en Bárzana, para los niños y para los mayores, como si nosotros no fuéramos mayores… pero somos siete, todos mayores. Ahora Raquel quiere que la hagamos en Proaza. Ensayamos mañana para el lunes siguiente. Y el día 29 hacemos la obra en Proaza, para los mayores de la residencia de Bárzana y para todos los mayores y niños.

Yo soy muy positiva. Voy a todo porque lo siento así. No soy de quedarme en casa. A un bombardeo me apunto. He trabajado cuarenta años para la Generalitat en un hogar de pensionistas, de conserje. En Riosa trabajé en una sastrería. Ahora no trabajo para nadie, trabajo para mi casa cuando puedo. He trabajado mucho: desde los once años hasta los sesenta que me jubilé. Tela.

Me cotizaron mucho dinero y con lo que me pagan me arreglo bien. Ayudo a mis hijos cuando lo necesitan. El mayor estuvo mucho tiempo sin trabajar y ahora trabaja para el ayuntamiento en Barcelona. Viven en mi casa de Barcelona, de ocupas. Cuando me llama dice: "Ocupa la habla". Yo les pago la luz, el agua, el gas, porque no quiero poner nada a nombre de ellos.

La casa es mía, esta también. Cuando murió mi marido me dejó todo a mi nombre. No quiero dejarles nada antes de tiempo. He vivido tantas cosas raras en el hogar de pensionistas… Padres en residencias, hijos vendiendo todo y dejándolos solos. No, no. Para eso no soy positiva.

Tengo la casa, el establo abajo y una casuca de aperos con todo lo de la carpintería de mi marido. Mi hijo también es carpintero. Unos días hago lo que puedo, otros días no hago nada porque no puedo, porque no tengo fuerzas. Con lo que yo era… Con lo que yo era es para meterme en un rincón, que muchas veces lo hago. Cuando me pongo a limpiar los azulejos de la cocina y no puedo, lloro. Lloro por impotencia. He trabajado mucho: desde los once años hasta los sesenta que me jubilé. Tela.

"Soy muy positiva para todo. Según estoy, así soy."



Mari Carmen
Llanuces



Vivo en Llanuces desde hace alrededor de cuarenta años. Soy de Ronderos, de Quirós, nacida allí y criada allí. Hace cuarenta años que estoy aquí. Me casé aquí y aquí sigo.

El día después de la boda ya estaba instalada en Llanuces. Ni hubo luna de miel ni nada de nada. Y para más señas, al día siguiente nevó y ya no pude volver a Ronderos, a mi pueblo natal. Estuve sin poder ir por lo menos ocho días. Y desde entonces aquí sigo.

Cuando llegué, mi marido ya tenía el bar. Era un bar sencillo. Había dos minas cerca. Daban mucha vida al pueblo. Por la mañana llevaban el vino, y cuando salían del trabajo venían para aquí a tomar una cerveza o un vaso de vino, cada uno lo suyo. Así todos los días. También venían los criados de Galcerán, que a veces se acercaban a tomar algo.

Era la vida de un pueblo: unos venían, otros marchaban, siempre había movimiento. Con el tiempo nos retiramos y cerramos el bar. Mi marido dejó la mina y yo dejé el negocio. Desde entonces, la casa quedó como una casa normal del pueblo. Antes había mucha gente, mucha conversación, mucho trajín. Ahora nada.

Cuando estaban las minas de Santa Marina, venía gente de Pola de Lena a trabajar y siempre paraban aquí. A veces llegaban a las seis de la mañana. Tomaban una copa y me pedían que les dejara las copas en la ventana de la cocina para no tener que despertarme. Yo ponía una servilleta y ellos dejaban allí las copas de anís o de coñac, cada uno lo suyo. Así fue pasando la vida.

Mi día ahora es muy tranquilo. Salgo, paseo un rato. Los hijos y los nietos van y vienen. Vivo sola, estoy sola, y aquí me arreglo. Antes tenía la afición de hacer punto de cruz y bordar a máquina. Hacía juegos de cama. Ahora ya no, porque no valgo, estoy fastidiada de la espalda. Doy un paseín o dos por la mañana y luego estoy aquí, viendo la tele y entreteniéndome.

Echo de menos más movimiento. Me gustaría salir con alguna amiga, pero en un pueblo no hay mucha gente. Bajo a Bárzana una vez a la semana, los viernes. Compro algo, tomo un café. Bajo en taxi, subo en taxi. Me gusta ir a la peluquería también.

Tuve tres hijos y cada uno tiene dos hijos, así que tengo seis nietos. Dos en Pola de Lena y mi hija aquí en Coañana, arriba en Bárzana. Vienen cuando pueden. La chica menos, porque tiene más que hacer.

Los de Pola de Lena vienen los fines de semana. Antes todos vivían aquí. Aquí los crié, aquí los tuvimos todos. También tuve a mi suegra conmigo muchos años, porque quedó viuda. Para que no viviera sola, la bajamos para aquí. Y estuvo con nosotros hasta que murió.

Luego quedé sola del todo. Mi marido murió en 2009. Desde entonces estoy sola. Pero bueno, tengo esas visitas y esa parte de bajar a Bárzana.

El bar nunca me gustó, pero tuve que tirar de él. Daba cenas, cocinaba corderos a la caldereta y a la estaca. Tengo un comedor arriba y allí daba las cenas. Hubo veces de dar cenas para cuarenta y pico personas. Y yo sola. Mi marido ayudaba a subir y bajar cosas, pero cocinar, todo, era cosa mía. Trabajé muchísimo. No era un trabajo duro de fuerza, pero era estar de pie todo el día.

Hubo un verano que llevaba la lechera, una en cada mano, hasta la mortera, a las vacas. Mi marido trabajaba en la mina, y claro, lo de casa era para mí. Había mucho trabajo: la ganadería, el bar, la hierba en verano, recogerla, la huerta de patatas, sembrarlas, sacarlas… Trabajo no faltaba. Ni aburrimiento tampoco. Había bastante trabajo y bastante que hacer.

"Echo de menos más movimiento. Me gustaría salir con alguna amiga, pero en un pueblo no hay mucha gente"



Jaime
Bárzana



Yo trabajé unos diez años como sastre. Tenía pantaloneras en Bárzana: yo cortaba las piezas y ellas las cosían y me las devolvían. Una de ellas aún vive. Después llegó la época en que empezó a venir todo confeccionado y tuve la ocasión de entrar en Correos, y entré.

En Correos tenía cuatro horas al día. Trabajé de cartero veintiocho años. Al principio tenía cuatro horas de servicio y tiempo libre, y entonces conducía vehículos de transporte escolar. Según se iban jubilando carteros, me iban acumulando carterías y horas. Entonces me vi obligado a dejar el transporte escolar.

En mi trabajo de cartero y en el autobús trataba con mucha gente. Conocía a todo el mundo en Quirós. Éramos siete carteros en aquel tiempo. Yo repartía en Cortes, Lindes, Cienfuegos, Villar de Cienfuegos, Cuevas y Las Llanas. Luego, según se iban jubilando, me aumentaron Llanuces, Muriellos, Murias, Vallín y Rano.

Al final tenía todas las horas para Correos. Correos mejoró bastante. Nos pagaban algo para gasolina, pero yo tenía mi coche. Antes no pagaban gasolina. Tenías que ir de un sitio para otro como fuera.

Compré un Land Rover y lo puse a servicio público para mercancías. Empezaban a abrir carreteras a los pueblos y no había tractores. Tenía bastante trabajo. Cuando nevaba, los panaderos tenían furgonetinas y el Land Rover era el que subía.

Cuando me jubilé, seguí teniendo unas gallinas y dos vacas, pero ya no merecía la pena. Tuve la desgracia de quedar viudo al jubilarme. Tengo dos hijas: una vive en Argame y la otra en Burgos. La de Argame viene bastante; hoy mismo vino ella y sus hijos. La de Burgos tiene dos hijos aquí ahora mismo, viviendo conmigo, porque trabajan de socorristas en la piscina.

Mi día a día es tranquilo. Me entretengo mucho con la tele. La película del oeste no la pierdo. Y por la tarde me gusta mucho El Picu, el programa, y tampoco lo pierdo si puedo. Hay que hacer la cama, poner la lavadora, quitar la lavadora. Siembro algo en la huerta. No soy capaz de hacerlo todo, pero hago lo que puedo. Me ayudan; lo sencillo lo hago yo.

Pertenezco a la Asociación de Mayores y Jubilados y me distraigo mucho con ella. Voy a todas las excursiones. Ahora estamos preparando una a Jerez de la Frontera, en avión. Otras veces fuimos a Galicia, a Valladolid, a Cabárceno, a Laviana.

Entre la tele, la huerta, los nietos, las excursiones… echo el día.

También salgo a tomar un vino. Me gusta visitar los bares porque si tienen un negocio, tienen que vender, y yo los visito.

Me crié muy mal. Nací en el 36, así que ya se puede imaginar uno cómo era la vida en los cuarenta. Iba a la escuela los días que llovía. Los días que no llovía había que ayudar. No se podía ir siempre. Parte del tiempo era de trabajo.

Ahora con el móvil y el WhatsApp lo paso mal, pero poco a poco voy entendiéndome. Sirven para mensajearse, para ver cosas. Poco a poco.

Tengo un nieto, el de aquí, el de Asturias, que cuando tenía veintiún años ya había escrito tres novelas. Las inventó él y las publicó. Una la presentó en asturiano a un concurso y ganó el primer premio.

"Entre la tele, la huerta, los nietos y las excursiones… echo el día."



Aida
Santa Marina



Yo soy de Santa Marina. Nací allí y me crié allí. Luego, cuando me casé, vivimos unos años en Mieres. Mi marido es de Quirós también, pero fue cuando cerró aquí lo de fábrica Mieres. Marchamos y estuvimos en Mieres ocho años. Mi marido venía para Quirós y, cuando cruzábamos la Cobertoria para allá, ya se ponía mal, y Quirós y Quirós... Cuando vinieron aquí las minas otra vez, le ofrecieron trabajo y vino para acá. El pueblo disfrutólo poco, porque enfermó, murió de un infarto, y yo quedé aquí. Ya me asenté aquí, tenía la casa, tenía los hijos, y nada, eso. Luego empecé a trabajar en lo que había por ahí.

Tengo dos hijos. Cuando murió el padre, uno tenía quince años y el otro once. Yo trabajaba ya ahí donde la mina, limpiando. Iba a limpiar las oficinas y luego iba a la mina, iba a Corros a hacer limpieza a otra mina que había arriba. Y todavía un año tuve el correo: lo traíamos de Santa Marina, porque había el correo, entonces teníanlo aquí en las vecinas y se jubiló.

Estuve un año viniendo con el correo, repartía Santa Marina y traía el correo de los pueblos de arriba, que venían a recogerlo aquí. Y nada, pues así, luchando por la vida, luchando por la vida sin parar.

El problema que teníamos entonces es que cuando me iban a asegurar en la mina fue cuando cerró.

Luego el neno mayor fue a estudiar a Gijón y yo decía: bueno, cuando el otro marche buscaré la vida por ahí. Pensando de ir para Oviedo, para Gijón, para donde estén ellos estudiando. Pero se torcieron las cosas por unas cosas y por otras, y fui quedando aquí, y aquí, y aquí quedé.

Yo estuve trabajando hasta que cerró el hotel, ya tenía los 65 recién cumplidos. Si hubiera estado en el hotel dos años más, tenía cotizados… me parece que el de correos era cotizado, pero fue un año nada más. Creo que tenía trece de los del hotel, doce años estuve en el hotel, y eran pocos, había que tener quince como mínimo.

Bueno, que fue quedando, quedando… quedé con la pensión de viuda y fui haciendo cosucas por ahí. Tirando por la vida como se puede, como se podía entonces.

Siempre fui muy participativa. Desde que cerró el hotel, antes no podía porque tenía los hijos, el trabajo… el hotel era muy sujeto, los restaurantes eran muy sujetos. En el hotel estuve mucho mejor, pero claro, no tenías horas.

Cuando hacían las cosas estabas trabajando, o cuando iban a gimnasia, o a alguna cosa. Pero todavía hice alguna cosina: muchas manualidades los sábados, venía una que venía a hacer manualidades y bueno, cocinas.

Luego, desde que cerró el hotel y quedé libre, empecé a ir a gimnasia, al ayuntamiento, … muchas cocinas. Procuro ir a casi todo lo que hay y así colaboramos. A excursiones y demás. Se está planeando una excursión a Jerez de la Frontera. Ahí no me voy, ahora ya no. Pero fui a muchas. Yo empecé a ir a excursiones, empecé a salir porque yo no salía a nada. Mi madre empezó a sacarme: a las cenas de la Asociación de Mujeres, a las excursiones del ayuntamiento. Fui a todas. Salía con ella, con mi madre y las tías. Luego empezó a llevarme a Ledesma y decía: "Tienes que ir". Yo decía: "¿Cómo voy a marchar quince días? No puedo pagarlo". "Bueno, tú vas". Y al año siguiente ya murió ella, pero seguí yendo porque ya me encarriló ella. Mi madre no quería que estuviera tan cerrada. Yo quedé viuda muy joven y como la tenía ahí cerca, siempre tuve mucho amparo en ella, y en los hermanos, porque todos me apoyaron.

Luego vino lo del teatro. Eso surgió porque traen cosas del ayuntamiento, de Rompiendo Distancias. Traen muchas cosinas. Yo estoy en el club de lectura, estoy en gimnasia, estoy en todo. Empiezas así, surgen cosas, y lo del teatro fue porque vino un chaval… y eso que no sabía hacer teatro. Luego vino otra mocina muy maja, hicimos lo de las pintoras. Lo hicimos muy bien, nos vestimos, nos disfrazamos de pintoras. Fuimos a Teverga a representarlo, lo representámo aquí; así, cosinas que van saliendo.

El club de lectura me gusta mucho. Un día al mes traemos un libro. Fuimos a ver a escritores: el año pasado fuimos a ver al que ganó el Premio Princesa de Asturias, en Oviedo, en el teatro. El año anterior fue en Gijón, otro hombre, uno japonés, sería.... Fuimos a muchas cosinas. También fuimos a Avilés, cuando estuvo aquí la asociación de voluntariado de España, que estuvo muy bien.

En realidad vivo sola, pero aprovecho el tiempo… demasiado. A veces digo: ya tengo ganas de vacaciones. Porque ahora vamos a la gimnasia, pero la gimnasia hasta octubre no la tenemos. Mañana tenemos que ir a Proaza a representar eso.

Decía Maruja de Villagime "Tengo ganas, hago esto y hasta octubre que venga la gimnasia no hago más.". Yo digo:"¡si no limpio ni la casa!". El fin de semana sí, porque viene el hijo, el bisnieto… tengo un bisnieto que viene y lo revuelve todo. Y tengo la huerta, que todavía voy a la huerta y siembro, tengo cosas allí. Entonces no me da tiempo.

Necesitamos relajarnos un poco también. Hay tiempo para estar después en casa. Pero no nos dejan descansar (entre risas), estamos muy activas. Y somos siempre las mismas, porque esto es lo que tiene: en los pueblos no llegas a sacar a la gente para nada.

"Mi madre no quería que estuviera tan cerrada."



Presen y Maruja
Cortes



Yo soy Maruja Rodríguez del Corro. Vivo aquí de siempre. Estuve casada y ahora soy viuda. Tengo dos hijas, tres nietos y dos yernos, y todos maravillosos hasta la fecha de hoy.

Y yo soy Presentina, de Cortes, del sitio donde estamos ahora. Soy la última de cinco hermanas. Mi madre nos enseñó a obedecer y a respetar. Eran tiempos difíciles, de escasez, y teníamos que ser obedientes. Íbamos juntas a la escuela. Cuando salíamos nos daban un bocadillín, porque eran tiempos de poco. Íbamos a buscar ortigas, a jugar al cascacho, al escondite. Y luego volvíamos por la tarde, cuando mi madre vaciaba las farinas, que era el alimento básico de la época.

Se trabajaba muchísimo antes. Mucho en las tierras. No había más remedio porque los padres no llegaban para todo. Mi padre era minero. Yo tenía hermanas mayores y éramos siete, y yo la más pequeña. Había que trabajar desde pequeños, claro.

De mayores también trabajamos tela. En las tierras, con las vacas, las yeguas, las ovejas… a todo. Trabajábamos en todo.

El cambio del pueblo es del cien por cien. Muchísimo. No tiene comparación lo de antes con lo de ahora. La convivencia era muy buena, la vecinal buenísima. Y en cuanto a los trabajos, las mujeres iban a las tierras, tejían la lana. No había colchones de lana, eran jergones. La lana se necesitaba para tejer, afilar, escardar, hacer jerseys, bufandas, calcetines. No había nada de lo que hay ahora. La alimentación era lo que se cosechaba: patatas, fabas, maíz, castañas.

La comunicación era otra cosa. Para bajar a Bárzana, la capital del concejo, eran tres horas y pico en caballería, por caminos de barro y lodo. Llevabas un caballo y unas alforjas para abastecerte de lo justo. Y el que no tenía caballo, tenía burro. Mucho barro, mucho esfuerzo.

Para comprar, se compraba en la tienda. Las pensiones no eran como ahora. Mi madre me hacía una notina y había que traer un kilín de garbanzos, un poco de arroz… cosas contadas. Venía una señora de Oviedo con sebo para los refritos. Mi padre hacía madreñas, madreñas toscas, y con eso ganaba un dinerín. Cuando iban a trabajar a Mina Catalina, llevaban de bocadillo un papelín con patatas fritas. Una sardina no llevaba nadie.

Como el pueblo estaba más habitado, había las filas, el filangueiro: tertulias en casa de Jamín, de Melchor, de otros. Todas las tardes, todas las noches. Era precioso.

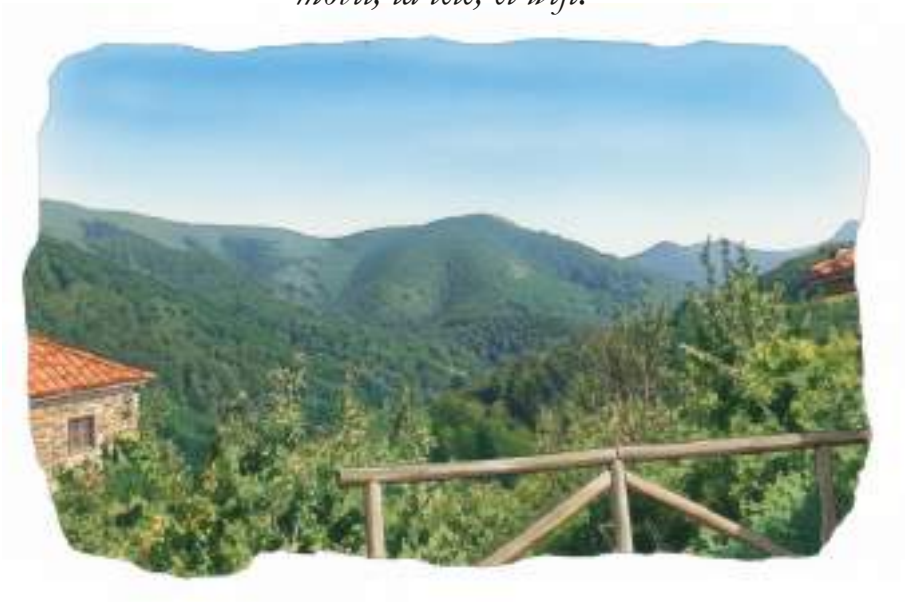
Ahora, con la televisión, los teléfonos, todo… la diferencia es enorme. Antes no había agua corriente, ni luz eléctrica, ni teléfono, ni microondas. Lavar era ir al río, con el balde a la cabeza, de rodillas en la piedra. Era la vida que había.

Ahora, como somos bien avenidas, lo vamos disfrutando a nuestra manera. Hablamos de lo que era antes, de la infancia. Y lo de ahora lo vemos mejor en algunas cosas: hay lectura, entretenimiento, se puede ir de un sitio a otro. Pero falta la gente que había. Ahora hay cuatro jóvenes, cada uno en su casa. Antes en mi casa había reunión de paisanos por la noche. Ahora no se ve.

La tecnología hace que cada uno esté en su casa, con el móvil, la tele, el wifi. Antes no había nada de eso. Y aunque no teníamos televisión, como estábamos todo el día trabajando, por la noche había que arremendar zapatillas, pantalones, ir al molín, amasar pan. No había panadero como ahora. Para hacer una tortilla había que ir a buscar las patatas por la mañana. Para fregar, un caldero de agua caliente encima de la cocina de carbón. Era otra vida.

La luz eléctrica llegó cuando uno de los rapacinos marchó a la mili. La carretera llegó más tarde. Todo cambió mucho.

"La tecnología hace que cada uno esté en su casa, con el móvil, la tele, el wifi."



Severina
Salcedo



Me llamo Severina Rodríguez Fernández. Llevo viviendo aquí desde el año 2004, ya van veintidós años. Vine para estar con mi madre.

Aquí teníamos de todo: las vacas, la huerta, los cerdos, las gallinas… la vida del campo. En Gijón trabajé casi veinte años de interna, viviendo en la casa. Antes de eso, de niña, estudié en el colegio del Cristo de Oviedo; también estuve un año en Alicante, y luego fui para Gijón a un colegio de monjas, y ellas me buscaron el trabajo.

Vivir aquí en Quirós fue otra vida diferente, pero buena. A mí el pueblo me gusta. Voy a Oviedo a casa de mis hermanas cuando puedo, porque tengo que ir a revisiones y a médicos, y aprovecho para estar con ellas. Mi día a día es sencillo: voy a la huerta, voy a ver las gallinas —que ahora las tenemos en el barrio—, leo un poco, a veces veo la tele, doy algún paseo… nada especial, pero tampoco me aburro. En la tele veo la TPA, el programa de Conexión, veo La 2, y por la noche el telediario.

Estuve casi cuatro años en manualidades en Bárzana. Hacíamos cosas pequeñas: restaurar, pintar… Y el café, claro: tomábamos el café allí en restauración, cada una llevaba lo que podía, dulce, y luego seguíamos pintando y charlando. Era pintar, sí, pero también hacer vida social.

Me gusta hablar con la gente. Mis hermanas vienen cada quince días una, y la otra viene todas las semanas, cuando puede, porque trabaja. Los fines de semana solemos ir a la huerta. En verano fuimos a caminar hasta Bermiego, por el camino de arriba, y volvimos por abajo, por el de Villar. A ver cuándo hago la Senda del Oso, que nunca la hice.

Voy también a casa de mi hermana mayor cuando tengo médico, o cuando vamos a comprar, o a ver cosas. Y viajo con la asociación de mayores. Ahora tenemos un viaje para el día 28 a Jerez. También fuimos el año pasado a Galicia. Hace dos años fui con mi hermana de vacaciones a Galicia, y hace tres a Sanxenxo.

Mi madre fue Mujer Quirosana en el año 2017: Benita Rodríguez. Era una mujer mayor trabajadora del campo. Tuvo ganado, tuvo de todo, todos los animales. Luego nosotros fuimos para el colegio y ella quedó con mi abuelo y con un tío mío hasta que murieron. Después quedó sola unos años, y luego vine yo para aquí.

"Tomábamos el café allí en restauración. Era pintar, sí, pero también hacer vida social."



Perfo
Tene



Soy Perfo Méndez, nacido en Tene, y siempre viví en este pueblo. Dediqué mi vida a la ganadería. Aquí el campo siempre estuvo ligado al ganado. Alguna tierra se trabajaba, sí, pero al final vivíamos del ganado, de eso se sostuvo siempre esta casa. Yo nunca gané un jornal fuera: viví de lo que producían las vacas.Tenía vacas de carne. Ese fue mi trabajo toda la vida.

A los ocho años empecé la escuela, aquí mismo, en el pueblo. Cuando yo vine seríamos ocho o diez críos, no había más. Antes sí que hubo mucha más gente, pero ya en mi época la cosa iba bajando.

Yo solo estuve en esta escuela; después, cuando ya quedaba poca gente, la cerraron y los niños tuvieron que marchar a la capital del concejo. Ahí empezó a bajar la población de verdad.

Ahora, autóctonos de Tene, quedamos seis o siete. Eso sí: hay mucha gente de fuera que viene los fines de semana. Compraron casinas, arreglaronlas y vienen a pasar aquí unos días. Pero la gente de aquí… estamos en peligro de extinción.

Lo que más busca la gente que viene es la tranquilidad y el paisaje. Hay una casa rural ahora, y todos los que pasan por ella marchan encantados. Y claro, vienen de sitios donde hay mucho ruido, mucha gente… Por ejemplo, compraron casas aquí son unos mallorquines. También hay un catalán y un inglés. Los de Mallorca dicen que allí ya está todo masificado, y que aquí encuentran la paz.

Los fines de semana viene bastante gente, y en vacaciones también. En invierno menos, claro. A la casa rural viene alguno, pero no es lo mismo. Ahora mismo hay tres críos viviendo aquí abajo, en una finca. Tres nenos nacidos en Tene, esos sí que son autóctonos.

Mi día a día… bueno, yo de momento no me aburro. Muchos días está esto muy solo, pero siempre hay algo que hacer. Tengo dos vacas, no por producción ni por negocio, sino por distracción. Voy a verlas a la finca, las cambio de prao, y en invierno las meto en la cuadra. Eso me entretiene.

Tuve dos hermanos que marcharon para la mina, como mucha gente de aquí. Se fueron a trabajar fuera y ya venían poco. Venían algo, pero ya no vivían aquí.

Esto donde estamos ahora es el centro social. Aquí nos reunimos. En invierno, como las noches son tan largas y oscurece tan temprano, venimos, encendemos la chimenea, tomamos algo… Antes había partidas de cartas, pero ahora ya no hay gente para jugar. Aun así, pasamos el tiempo.

El paisaje aquí tiene mucho valor para mí. Paseo bastante, pero por desgracia no hay llano para caminar. A veces dice el médico que hay que pasear por lo llano… pero aquí llano no hay.

Tene tenía fama de ser el pueblo con más solteros. Por ejemplo, en la casa de abajo vivían cinco: una moza y cuatro hombres, todos solteros, viviendo juntos. Así que la fama venía de ahí. Yo siempre digo que esa fama no es del todo cierta: mis padres casaron, pero yo soy soltero. No llegamos a ser una raza de solteros, aunque la fama quedó.

La verdad es que cuando el pueblo estaba lleno de gente, con todas las casas habitadas, aquello era otra cosa. El pueblo fue de gente, y por lo regular nos llevábamos bien todos. Ahora va cambiando, porque lo que viene de fuera ya no es de aquí, ya no tienen los hábitos de aquí. A ver, viene gente muy maja, muchos que compraron casas aquí son muy buena gente, pero ya no tienen el arraigo del pueblo, las costumbres de siempre. Y ahora se van perdiendo muchas costumbres que había.

Antes, por ejemplo, todo invierno y toda primavera teníamos un día marcado para la sextaferia: reunirse para limpiar los caminos, trabajar juntos. Eso ahora va perdiéndose. Este año no la hicimos. El año pasado sí, hicimos la limpieza del pueblo, y ahora muchos lo hacen por su cuenta.

También teníamos una fiesta buena aquí, la de San Lorenzo. Hubo años, hace ocho o diez, que hacíamos cinco corderos a la estaca y cuatro a la cadeneta.

Un año llegamos a ser ciento ochenta a comer allí. Ahora no, ahora no hay gente para trabajar eso. Este año hicimos el reparto del bollo para los socios: somos cincuenta y pico. Tuvimos un pinchoteo, vino un grupo de gaitas a la misa… algo se hace.

Y el alumbrado, sí, sí que hay alumbrado. No como el pueblo de abajo, que aquello es un boom por Navidad, es impresionante lo que hacen.

Pero aquí también queda guapo. Mucha gente sube a verlo, porque como el pueblo es tan pindio, al escurecer queda precioso todo iluminado. Nosotros hacemos algo, pero no para competir, sino para que quede bien para nosotros. Y ayuda, porque mucha gente viene a verlo, y el pueblo iluminado queda muy guapo.

"Mi día a día… bueno, yo de momento no me aburro. Muchos días está esto muy solo, pero siempre hay algo que hacer."



Las herramientas de la Soledad
en Quirós

Después de escuchar a tantas personas de Quirós, queda claro que cada persona tiene su manera de llevar la soledad y de acompañarla. No existe una fórmula única, pero sí aparecen gestos, costumbres y pequeñas decisiones que se repiten en casi todas las historias. Por eso queremos recoger algunas herramientas que nacen directamente de lo que ellas y ellos hacen cada día. Son ideas sencillas, reales, probadas en la vida de quienes han hablado aquí.

Os invitamos a conocer algunas de estas herramientas. Para conocer las tres primeras vamos a usar la tecnología "digital".

Herramienta 1

Mantener una rutina

Una de las herramientas más presentes es **mantener una rutina**, aunque sea pequeña: salir a caminar por la mañana, bajar a Bárzana una vez a la semana, cuidar la huerta, hacer la cama, poner la lavadora, dar un paseo, sentarse un rato a ver la tele. Tener un plan para el día ayuda a que el tiempo se mueva y a que la cabeza también lo haga.

Con ayuda de los dedos tira de las hojas del huerto, después de escarbar un poco con la otra mano, y pasa a la siguiente página.







"Hay que hacer la cama, poner la lavadora, quitar la lavadora. Siembro algo en la huerta. No soy capaz de hacerlo todo, pero hago lo que puedo." Jaime (Bárzana).



"Bajo a Bárzana una vez a la semana, los viernes. Compro algo, tomo un café. Bajo en taxi, subo en taxi. Me gusta ir a la peluquería también". Mari Carmen (Llanuces).



"Tengo dos vacas, no por producción ni por negocio, sino por distracción. Voy a verlas a la finca, las cambio de prao, y en invierno las meto en la cuadra. Eso me entretiene." Perfo (Tena).



Herramienta 2

Participar en lo que haya

Otra herramienta que aparece en casi todos los testimonios es **participar en lo que el concejo ofrece**. Ir a gimnasia, a manualidades, al club de lectura, al teatro, a las excursiones, a las cenas de la asociación, a las actividades de Rompiendo Distancias. No hace falta ir a todo, pero sí probar algo. Muchas personas cuentan que una sola actividad les abrió la puerta a nuevas amistades, a nuevas conversaciones y a una sensación de pertenencia que les hizo bien.

Tira de la cuerda para abrir el telón.







"Luego vino lo del teatro. Eso surgió porque traen cosas del ayuntamiento, de Rompiendo Distancias. Traen muchas cosinas. Yo estoy en el club de lectura, estoy en gimnasia, estoy en todo. Empiezas así, surgen cosas." Aida (Santa Marina).



"Estuve casi cuatro años en manualidades en Bárzana. Hacíamos cosas que nos daban allí y otras que llevaba y tomábamos el café allí en restauración. Era pintar, sí, pero también hacer vida social." Seve (Salcedo).



Herramienta 3

Cuidar los vínculos

También es importante **cuidar los vínculos**: saludar a los vecinos, hablar un momento, recibir a los hijos y nietos cuando vienen, mantener el contacto con la familia aunque viva lejos, dejarse ayudar cuando hace falta y ayudar cuando se puede. La soledad pesa menos cuando hay alguien con quien compartir un café, una visita, un paseo o unas risas.

Antes de pasar la página saluda a la nena que está al lado.







"Saludo a las vecinas y a los vecinos, porque soy muy habladora y me gusta tratar con la gente." Maruja (Villagime).



"Ahora, como somos bien avenidas, lo vamos disfrutando a nuestra manera. Hablamos de lo que era antes, de la infancia. Y lo de ahora lo vemos mejor en algunas cosas: hay lectura, entretenimiento, se puede ir de un sitio a otro." Maruja y Presen (Cortes).



OTRAS HERRAMIENTAS

Herramienta 4

Recordar lo vivido y hablar de ello

Y aparece otra herramienta fundamental: **recordar lo vivido y hablar de ello**. Las tertulias de antes, las historias de infancia, las minas, los bares, las tierras, las vacas, los jergones, las caminatas, las casas llenas de gente. Contar la propia vida ayuda a entenderla, a darle sentido y a sentirse acompañado por la memoria.

Herramienta 5

Aceptar los días malos sin culpa

Otra herramienta que enseñan estas historias es **aceptar los días malos sin culpa**. Hay días en los que la espalda no deja bordar, en los que la artritis obliga a parar, en los que la casa se hace grande, en los que la fuerza no llega, en los que limpiar los azulejos hace llorar de impotencia. En esos días, descansar también es una forma de cuidarse. Parar no es fallar: es escucharse.

Herramienta 6

Seguir aprendiendo

Muchos testimonios muestran también la **importancia de seguir aprendiendo**, aunque cueste: entenderse con el móvil y el WhatsApp, adaptarse a nuevas formas de comunicación, probar cosas nuevas, dejarse llevar por la curiosidad. No se trata de dominarlo todo, sino de no cerrarse a lo que puede facilitar la vida o acercar a los demás.

Herramienta 7

Capacidad de seguir adelante

Todas las personas que hablan en este libro comparten una herramienta silenciosa pero poderosa: **la capacidad de seguir adelante**. Con pérdidas, con trabajo, con enfermedades, con cambios, con silencios, con casas que se vacían y con pueblos que ya no son como eran. Cada uno ha encontrado su manera: unas veces es la rutina, otras la actividad, otras la familia, otras la conversación, otras la voluntad de estar bien.

Un estado llamado

Soledad

en Quirós

Este libro recoge las voces de vecinos y vecinas de Quirós que hablan, con sinceridad, de cómo viven la soledad y de qué cosas les ayudan a llevar el día. Entre recuerdos, rutinas y actividades del concejo, cada testimonio revela pequeñas herramientas para afrontar la soledad y abrir puertas a la compañía. Las páginas invitan a leer, escuchar y jugar: tocar, deslizar, abrir y descubrir. También podrás acceder en el libro "Un estado llamado Soledad en Quirós", a través de un código QR, al reportaje audiovisual del mismo nombre.

Ayuntamiento de Quirós
PRINCIPADO DE ASTURIAS

9 791399 260212