
El pan de la madrugada: la lucha de doña Telma para sobrevivir

Una de las historias de un precario en Guanacaste



17/10/2025 - 00:30

Código Extra



Telma Salgado empieza su laboral a la 1:00 a.m. • Fotos: Randall Sandoval



Imagen

Wilmer Madrigal

de perf: wilmer.madrigal@grupoextra.com

Entre el olor a leña y harina, doña Telma Salgado empieza su jornada cuando la mayoría aún duerme. A la 1:00 a.m. enciende el horno, mezcla 18 kilos de harina, seis litros de agua y un poco de manteca.

Amasa a mano, con esfuerzo, porque “el pan no espera y el día tampoco”. Así, desde un pequeño rancho de zinc y madera en un precario de Guanacaste conocido como barrio San Juan, mantiene a su familia con la venta de pan casero.

“A las 12 ya estoy levantada, para a la 1 tener el horno encendido y empezar a amasar”, cuenta, con el rostro un poco cansado por el trabajo y el humo. Junto a su hija prepara empanadas, pañuelos, cangrejos de dulce de leche y tanela.

Todo lo venden fresco, hecho en el día. “De las 10 a.m. para abajo ya todo tiene que estar listo, porque a mediodía salimos a venderlo”, dice con orgullo.

PUBLICIDAD

Una familia unida por el trabajo

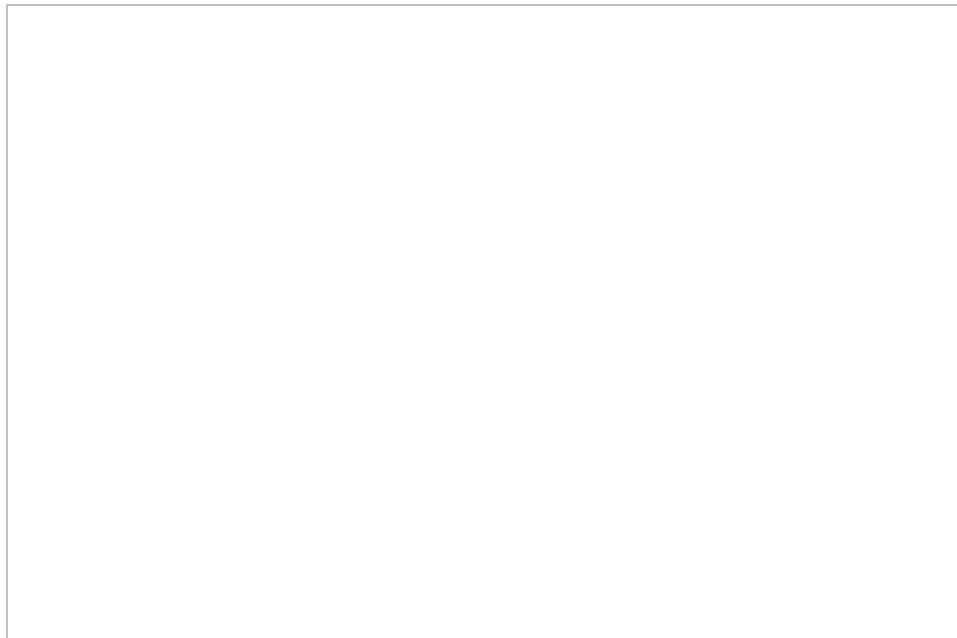
Doña Telma vive con su hija, una nieta de 18 años y un nieto de 12. En total son cuatro personas que han levantado, a pulso, un hogar donde antes solo había terreno baldío.

“Tenemos cinco años de vivir aquí, llegamos con lo poco que teníamos y empezamos de cero”, recuerda.

La hija mayor le ayuda en la producción, mientras la nieta trabaja fuera del barrio y el niño asiste a la escuela. “No tenemos pareja, pero nos tenemos entre nosotras”, dice, resumiendo una vida sostenida en la cooperación familiar y la fe.

PUBLICIDAD

—



El horno debe de calentarse 6 horas antes de meter el pan.

A pesar de su fortaleza, la salud de doña Telma se ha convertido en su mayor desafío. Es diabética y carga con una herida en el pie que a veces la obliga a detener el trabajo por varios días.

PUBLICIDAD

“Tengo un hueso en el pie, se me inflama y hay días que no puedo salir. Cuando amanezco con dolor, me quedo lavándome el pie con agua de palo indio pelado y pidiendo a Dios que se me quite para poder trabajar otra vez”, relata.

Hace unos años le amputaron dos dedos, y aunque dice que ya no tiene la misma fuerza, continúa amasando, moldeando y horneando. “No soy igual que antes, pero mientras tenga las manos y la fe, voy a seguir”, afirma.

PUBLICIDAD

El precio de la competencia

El negocio familiar se sostiene con la venta directa. Cada paquete de pan o empanadas cuesta entre ¢1.100 y ¢1.200, y una tanela llega a ¢1.500.

“Aquí hay mucha competencia, demasiada, entonces uno tiene que bajar el precio para que la gente compre”, explica.

Reparten por su cuenta en comunidades cercanas como Sámara, Tamarindo, Villarreal, Sardinal y Liberia.

“A veces nos va bien, a veces no vendemos ni la mitad, pero igual salimos, porque si uno no lucha, no come”, dice mientras acomoda la leña para el próximo horneado.

En su casa, hecha de tablas recicladas y techo de zinc, el horno artesanal es el centro de todo: la fuente de sustento, el calor del hogar y también el símbolo de resistencia.

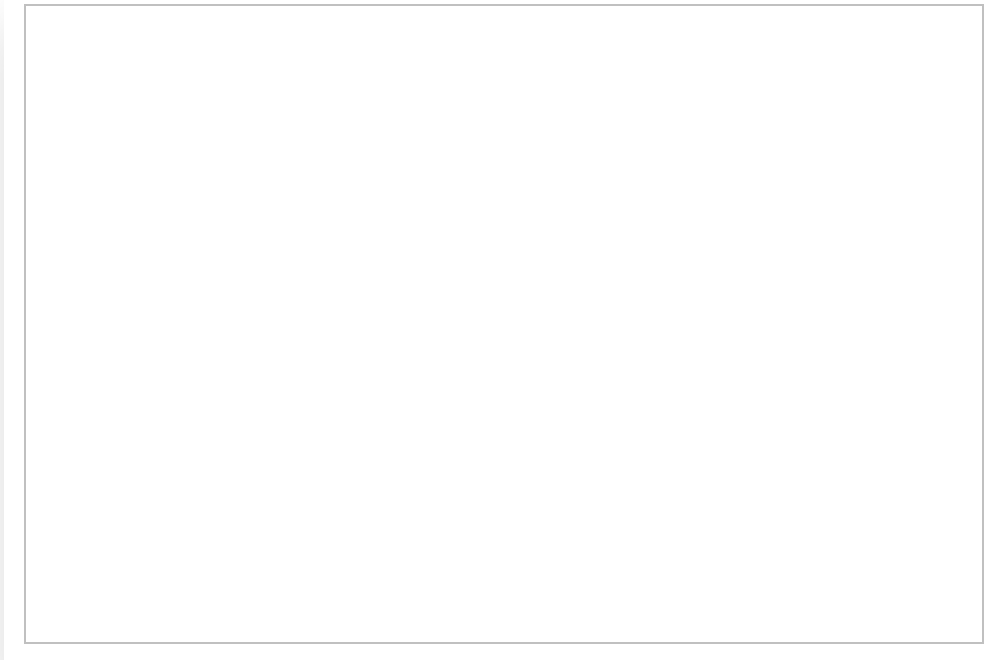
“El horno nos da de comer, aunque uno se enferme, aunque esté cansada. Mientras haya fuego, hay vida”, dice con una sonrisa serena.

Sobre los precarios

Un total de 64.128 hogares viven en precarios y en condiciones de exclusión social en Costa Rica, reveló un estudio sobre asentamientos informales y su impacto en la Hacienda Pública, divulgado a finales de julio de este año por la Contraloría General de la República (CGR).

En el país hay 576 asentamientos informales identificados en 61 cantones, lo que representa un aumento del 50% desde 2013.

El análisis de la entidad fiscalizadora determinó que existe falta de claridad conceptual sobre los asentamientos informales y que hay debilidades en la información disponible.



En el país hay 576 precarios identificados en 61 cantones.

Continuar leyendo

Síguenos en:



Google News



Canal de Whatsapp

RELACIONADOS

Error: Cannot read properties of undefined (reading 'weather_code')

MÁS DE CÓDIGO EXTRA

Plan para disminuir la jornada laboral afecta al Poder Judicial

Hace 14 Horas

Fiestas clandestinas: autoridades intervienen...

Hace 14 Horas

Zamora advierte que oro de Crucitas iría a Nicaragua para...

Hace 14 Horas

Cárcel de menores: quema de colchones y amenazas

Hace 14 Horas

Intervienen búnkers en diques de Cartago

Hace 14 Horas

Escazú celebró a su Policía con feria comunitaria

Hace 2 Días