



# Relatos de Mujeres

## Vivencias sobre sexualidad y maternidad

Programa  
Mujer, Sexualidad y Maternidad



# **Relatos de mujeres**

Vivencias sobre sexualidad y maternidad



Programa Mujer, Sexualidad y Maternidad  
Servicio Nacional de la Mujer y la  
Equidad de Género



***Relatos de mujeres***  
***Vivencias sobre sexualidad y maternidad***

Trabajaron en esta edición:

María Soledad Valdés Fernández

Verónica Schiappacasse Faúndes

Jessica Lillo Acuña

Jennifer Dowding Barrón

Programa Mujer Sexualidad y Maternidad  
Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género  
2021

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra sin fines comerciales.



# PRÓLOGO

Este libro reúne las vivencias e historias de cuarenta mujeres participantes del Programa Mujer, Sexualidad y Maternidad del SernamEG.

Durante el 2019, convocamos a todas aquellas mujeres que hubiesen sido parte del programa y quisieran plasmar vivencias y experiencias significativas.

Con gran alegría podemos contarles que recibimos relatos de todas las regiones del país. Jóvenes, adultas, adultas mayores e incluso mujeres privadas de libertad quisieron compartir sus historias de vida con esta convocatoria. Un equipo de expertas en género, sexualidad y maternidad tuvo la misión de leer y seleccionar entre todo el material recibido, las narraciones que hoy compartimos con ustedes.

En estas páginas conocerás de primera fuente las diversas formas de vivir la maternidad, la sexualidad, el aprender a quererse, lograr el bienestar de sus seres queridos y por sobre todo valorarse desde la mirada femenina. Pero también podrás encontrar en estos relatos la desigualdad, la incompreensión y la lucha por superar la adversidad que a diario viven las mujeres.

Agradecemos a cada una de las mujeres que se atrevieron a compartir sus experiencias. Felicitamos a aquellas que hoy nos permiten dar a conocer públicamente sus vivencias, por ser verdaderos ejemplos de fuerza, valentía y perseverancia. Las y los invitamos a leer estas historias que hoy llegan a sus manos a través de este libro «Relatos de Mujeres».

Programa Mujer, Sexualidad y Maternidad  
Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género



Relatos  
destacados



# El renacer de una rosa

María Rosa Rain, 83 años, Quellón.

Hoy, después de 50 años y con la ayuda de un ángel letrado entrego mis palabras. Abro mis labios teñidos de esperanza y ganas de vivir para relatar por primera vez los dolores más grandes de mi alma.

Mi nombre es Rosa, nací en un área rural cercana a Quellón, soy hija del desamor. Mi madre me abandonó al nacer y fui criada por mis abuelos que, aunque de bajos recursos, me dieron lo que pudieron. Pero la muerte llegó muy pronto y quedé sola otra vez, me tocó crecer cuando lo que correspondía era jugar.

El miedo y el abuso fueron mis compañeros, se transformaron poco a poco en el agua que lavaba mi cara a diario, por esta razón, salí de mi casa a buscar futuro y cuando saludaba mis 15 años me casé, no por amor, más bien por necesidad y comenzó mi calvario.

La vida del campo es dura y cuando la pobreza es grande, es como un garrotazo todos los días, pero te aguantas y yo sí que sé de eso. Tuve 5 hijos, uno tras otro, mi marido me golpeaba y me violaba cuando se le antojaba, pero tocaba aguantar porque ¿qué iba hacer una mujer sola sin familia, sin apoyo y sin hermanos?

Mi amante verdugo, al menos me daba techo y era el padre de mis hijos, en esos años era lo más importante que una mujer tuviera marido, uno debía ser una buena mujer, nadie podía dejar a su marido, las mujeres estábamos para servir.

Era nuestra labor hacer la comida, mantener la casa limpia, buscar la leña, cuidar de los animales, hacer la huerta. Los hijos se criaban como se podía, si había papas y leña era



suficiente, papas con color para el diario vivir y la cazuela de gallina para las fechas importantes, a mis chicos les tejía pantalones de lana y ropita de bolsa de harina. Así los críe, aguantando, siempre aguantando, como buena mujer, como tenía que ser la mujer en esos años.

Una mujer debe servir a su marido y ser una buena madre, decían las mayores y una buena madre aguantaba todo lo que viniera, el hombre podía decidir con respecto a cómo iba a tratar a su mujer y de los malos a mí me tocó el peor.

Cuando Juancho se enojaba me pegaba, los combos me volteaban la cara a diario, con o sin trago, era el pan de cada día, mis costillas, espalda y estómago conocieron el número de sus zapatos. Si me demoraba mucho o estaba de malas me amarraba, me arrastraba del pelo sin razón, yo sabía que el tiempo de la chicha, de los torneos o de cualquier evento que tenía alcohol, significaba que saltaría más sangre y debía proteger a mis hijos para que no les pegara tanto, le ponía el pecho a los golpes, a los insultos y a las pateaduras para proteger a mis hijos.

Hasta que un día me armé de valor, decidí que no más, tomé al menor de mis hijos y sin nada, sin amigos o conocidos siquiera, tomé rumbo a Quellón. Abandono de hogar le decían, no me importó. Decidí que no podía seguir aguantando, decidí que por primera vez iba a ser una mujer libre y fuerte.

Yo lo llamé valentía, hoy sé que le llaman autoestima.



## Buscando una sonrisa

Juana Arenas Ortiz, 41 años, San Vicente de Tagua Tagua.

A los trece años sufrí una caída que, si bien en el momento no tuvo consecuencias, con el paso del tiempo definiría mi personalidad y no de forma positiva... mi incisivo central se rompió.

Pensé que con el tiempo se podía arreglar, pero no fue así. A los catorce años me quedé sola y tuve que trabajar en el campo para subsistir. A los dieciocho años sabía que tenía la capacidad para optar a trabajos mejores. Me encantaba la atención al público, leí todo lo que podía para mejorar mi vocabulario, pero siempre me abstuve ante el defecto notorio de la falta de mi dentadura.

Me casé, tuve hijos. No había tiempo ni dinero para arreglar mi dentadura, así que se me olvidó, lo omití de mis preocupaciones. Faltando pocos días para cumplir 34 años estaba mirando las fotos familiares con mis hijos y noté que en ni una sola de ellas se veía una sonrisa en mi rostro. Entendí cuánto había perdido. Ni siquiera en el día de mi matrimonio despegué mis labios con una sonrisa, ya que la vergüenza era parte de mí. Me cuestioné muchas cosas: ¿Por qué no me fijé en el daño que mi descuido me hizo? Después pensé que ya era tarde, no valía la pena arreglarlo ahora que ya estaba «vieja», ahora la prioridad eran los niños.

El día de mi cumpleaños mi esposo me trajo una flor, una que cortó de algún jardín y me dijo:

—¿Qué quieres por ser tu cumpleaños?

Lo miré a los ojos y le dije:

—Un diente.

—¿Qué?

Me pregunto asombrado.

—Eso, un diente.

Y lloré. Lloré largamente y entendimos ambos cómo algo que parecía tan insignificante me había reprimido tanto.

El ser sumisa y alejada de reuniones y multitudes que era yo, se creó a consecuencia de esto. No puedo explicar lo que sentí al entrar a la consulta dental, sentía que mi vida cambiaría completamente y así fue.

La primera fotografía en la que aparezco con una sonrisa enorme en mi rostro es la más hermosa de mi álbum ahora. Me veía radiante y mis ojos tenían un brillo que nunca había visto antes.

Después de años trabajando en silencio pude pedir un ascenso, quería ser supervisora y lo conseguí, presidenta de curso, dirigente vecinal... lo conseguí.

En definitiva, cambié toda mi timidez por alegría, caminaba más segura, saludaba con una sonrisa, me sentía plenamente bella. Toda esa seguridad, fuerza y valentía que ejercía en cada nuevo proyecto de mi vida siempre estuvo ahí, dentro de mí, pero escondida ante un pequeño orificio que tal vez se podría haber arreglado antes.

Dicen por ahí que nunca es tarde y están en lo cierto. Con casi 40 años sé que puedo hacer mucho más, y que cualquier problema tiene que resolverse inmediatamente. Ya no puedo dejar pasar el tiempo para arreglar esas pequeñas cosas que después se pueden transformar en nuestro más grande impedimento para ser felices y amarnos a nosotras mismas.



# Resistencia de mujer isleña

María Chiguay Nancul, 70 años, Quellón.

Nací en la Isla Laitec, en la actualidad ésta queda a dos horas en lancha desde Quellón, en esos años, a una hora en chalupón y a dos horas más a caballo desde el sector de Trincao, dependiendo del viento y la lluvia.

Mi padre nunca fue atrevido con mi madre, para que voy a decir, no vi peleas ni malos tratos de él hacia ella. En esos años empezó a haber mucha pobreza en los campos, la tierra ya no daba como antes y de los 7 hermanos que éramos, los mayores salieron a trabajar lejos. Pronto, también me tocó salir a mí.

A los 12 años llegué a trabajar al pueblo de Quellón, que en esos años explotaba la madera.

Mi patrona trabajaba en el hospital, nunca me voy a olvidar del primer día en que estuve en esa casa. Ella en la mañana me dejó dicho todo lo que tenía que hacer: lavar la loza, hacer la comida y hacer aseo. Cuando ella llegó en la tarde solo había hecho el aseo. Yo no me atrevía a nada más, había muchos aparatos y cosas que tenía esa casa que nunca había visto, me daba mucho miedo romper algo, no sabía usarlas. En la casa en que crecimos con mis hermanos no había nada de esas cosas, ni siquiera llaves donde corre el agua. Ahora una conoce todo eso, pero en esos años nosotras en la isla, del pozo y el río no más se sacaba el agua, y la gente más rica tenía estufa. Nosotros a fogón cocinábamos la comida. La cosa es que ese día la señora se enojó mucho y me hizo una camita debajo de la escalera, nunca en mi vida hasta ese entonces había sentido tanta pena y desamparo, extrañaba a mi

gente, pedía a gritos que llegara mi madre a buscarme, pero eso en ese entonces ya no se podía, yo solita había decidido venir al pueblo a trabajar.

Con el paso de los meses las cosas no mejoraron, y debo reconocer que, si bien ya había aprendido, la señora me daba mucho miedo, me miraba feo y me despreciaba.

Uno de los hechos más importantes de mi juventud también me tocó vivirlo ahí, donde ocurrió mi primera menstruación. Mi madre nunca me había hablado de eso, las mujeres mayores de esos tiempos nunca te decían nada, ni de los hijos, ni de los procesos que una como mujer vive, todo era secreto. Así fue como de pronto un día me encontré con la sorpresa de que estaba sangrando, enferma no más debo estar pensé, lo raro era que no me dolía y empezaba a sentir mi cuerpo de otra forma. No sabía cómo decirle a la señora, temía que creyera que era algo malo, pecaminoso, que me echara, y no tenía donde ir. Así pasaron dos días y la sangre no se detenía, sino que, todo lo contrario. Como no conocía a otras personas de confianza, finalmente le conté a mi patrona y ella me dijo que era normal y que a todas las mujeres les pasaba, por cierto, entre burlas y risas, fue un momento muy vergonzoso y raro, pero a la vez muy significativo para mí. Así, cada vez que me llegaba sentía que era un secreto solo conmigo, ya no me asustaba y hasta me producía alegría, eso sí, en esos años como nadie hablaba del tema cada mujer era muy discreta al momento de andar menstruando, después conociendo otras mujeres una sabe que se ocupaban hierbas y plantas para cuando se enfriaba la “matriz” y los cuidados que había que tener.

Un día en el que regresaba de la feria con pescados que mandaban de la isla, cuando todavía estaba en casa de mi

primera patrona, me esperaba una mujer a mitad del camino, me preguntó dónde paraba, y me dijo:

—Hijita ¿cuánto aguantas en esa casa, con esa mujer? ven a vivir conmigo, serás la compañera de mi hija de 10 años, te cuidaremos como una más.

Y así fue. A los pocos días agarré mis cosas y me fui donde doña Rosa, ahí ella me enseñó un montón de cosas, me vistió, fue como una madre esa mujer, su marido también era un hombre muy bueno. Así pasaron los años hasta que cumplí mi mayoría de edad y me fui a trabajar a las empresas, nunca fui a la escuela eso sí, ni nada de esas cosas.

Cuento esto porque en los años en que crecí, la vida era muy distinta, el tiempo pasaba más lento, así como las injusticias y los miedos echaban raíces en quienes veníamos de lugares que hasta el día de hoy se mueven a otro ritmo.





## Mi maternidad

Silvia Ortega Morales, 74 años, Valparaíso.

La maternidad es una palabra que significa tanto, ya sea para las que pueden llevar a cabo este sueño tan hermoso que es «ser madre», como las que no. Yo fui mamá tardía, los primeros años de casada esperaba quedar embarazada pero no sucedió nada; en las noches le rezaba a Dios que quedara esperando un bebé, pero nada. Sin embargo, seguía conversando con Dios porque quería un bebé: algo que fuera «mío», que su primera palabra fuera mamá, pero seguía esperando...

Me sometí a un tratamiento, años después, pero tuve un problema por el paro de la locomoción, ya que después de inyectarme tenía que reposar una hora, lo cual hacía en el consultorio para después salir a tomar micro. A veces lo podía hacer, pero en otras tenía que irme caminando hasta cerro Esperanza en donde vivíamos. Bueno, completé el tratamiento, pero había que esperar, yo seguía orando para que llegara el momento de producirse el embarazo.

Pasaron como dos años y unos tres meses y no me llegó la menstruación. Yo pensaba que eso era una irregularidad del organismo, pero conversé con mi esposo y me aconsejó que viera a una matrona, así que fui, me examinó, pidió un examen y el resultado dio positivo; quedé pa' dentro, luego reaccioné y me puse a llorar. Una amiga que me acompañaba me felicitó con un gran abrazo, bueno, la matrona también me felicitó. Tenía que seguir controlándome en el consultorio. Cuando llegué a mi casa y le conté a mi esposo que ya había llegado, nos pusimos a llorar y a bailar de felicidad, dándole gracias a Dios por el pedido concedido. Des-

pués con mis amigas tejíamos mientras me daban consejos para el embarazo y el parto.

El periodo de la espera fue ansioso, cuando él se agitaba y me daba pataditas, puñetes y se movía, imaginaba que se reía. Es increíble que con la fecundación se forme y se desarrolle dentro de una un ser que va creciendo y creciendo hasta que nace, ¡fenomenal!

Con mi esposo conversamos sobre el nombre, se barajaban varios hasta que llegamos al acuerdo de que si era niña lo elegiría yo, y si era varón, él le pondría el nombre: fue varón y le pusimos Mario Alejandro. Cuando nació fue tan hermoso: una cosita chiquitita y que era mi hijo. Al principio, mi amiga Julia me lo bañaba porque me daba miedo de que le pudiese dañar, pero ya después perdí el miedo.

Los primeros meses pasaron volando, pero después se hicieron eternos. Hoy, mi hijo tiene 39 años, es soltero y tiene una hijita de 1 año 2 meses, haciéndome abuelita a los 76 años, ¡yo estoy chocha!

Bueno, un consejo para las parejas que todavía no pueden quedar esperando bebé: que no pierdan la fe. Dios tarda, pero no olvida. Mi hijo nació un primero de febrero de 1980 y yo nací un primero de febrero de 1942.

De una amiga que pertenece al Centro del Adulto Mayor de Rodelillo, Silvia Ortega Morales.



## La luna volcán

Yannina Contreras López, 28 años, Los Andes.

Dicen que los hijos cambian la vida para siempre, que son un compromiso para toda la vida y que da igual cuanto tiempo pase, pues para las madres siempre serán sus pequeños(as). A pesar de todo lo bello que podía oír sobre las guaguas, siempre supe que ser madre no era siquiera una opción en mi vida. Sin embargo, también se ha dicho que uno propone y Dios dispone. En una visita al ginecólogo experimenté un alivio que quizás para otra mujer podría haber sido terrible oír, no obstante, al escuchar mi diagnóstico yo fui feliz. Se supone que la adenomiosis impediría que yo tuviese un hijo con facilidad y que lo más probable es que, si yo alguna vez quisiera ser madre, tendría que recurrir a un método de reproducción asistida. De esta manera, podría vivir mi intimidad sexual con mi pareja sin preocupaciones, y eso para una persona olvidadiza como yo es la gloria; despreocuparme cuando se me olvidaba una pastilla, sin tener que recurrir a la píldora del día después «casera», para mí significaba un gran alivio.

Pasaron los meses y empecé a notar que muchas niñas con las que había crecido ya tenían sus hijos, se veían tan felices y orgullosas de ser madres ¡Qué increíble la vida, como nos cambia año a año! Sentí nostalgia al ver que mi niñez cada día se alejaba más, pero me calmaba pensar que me quedaba mucho que recorrer en soledad. Cuánto amaba la tranquilidad, cuánto amaba mi independencia y la libertad de llevar mis pies a cualquier lugar que mis pasiones juveniles quisieran alcanzar.

Ya había cumplido 21 años y me invitaron a un paseo a Chillán y al Parque Siete Tazas de Molina. Hace tanto tiempo que no hacía un viaje, estaba muy contenta, sería el primero de muchos destinos, al menos eso yo pensaba, pero había algo que aún no sabía y que pronto iba a descubrir. Ya de vuelta en Los Andes, mi hermosa ciudad, comencé con mi vida normal, el año recién había empezado y tenía muchos objetivos que alcanzar. Sentía una vitalidad única, mis propósitos estaban tan claros que mis noches se convertían en días. Rara vez recuerdo esos tiempos, pero cuando lo hago me pregunto ¿qué hubiese ocurrido si hubiera cumplido esos planes? Dicen que los humanos somos animales de costumbre, yo quería que fuera así, pero aún no me acostumbraba a esa Yannina, que, sin saberlo, a sus 21 se fue de viaje, con algo más que una mochila llena de ilusión, pues en su vientre se escondía la rebeldía y la contradicción.

Hoy, a mis 26, agradezco que los seres humanos tengamos la capacidad de cambiar. Si no me hubiese transformado no habría podido disfrutar ser la madre de la niña Luna, un volcán en erupción, que irrumpió mi tranquilidad con llanto, pañales y amor. Ya casi son 5 años en este sendero que no escogí, sin embargo, lo recorro a veces agotada, pero siempre feliz.



# Mama Rosa

Fernanda Águila Rubilar, 28 años, Punta Arenas.

Incluso ya muerta, Mama Rosa se aparece por mis pensamientos más de una vez al día. No sé bien si eran sus manos o esa forma tan dulce de despertarme lo que más me gustaba de ella. No, no era eso, era la forma en que me cantaba antes de ir a dormir. De su niñez nunca habló, era capítulo aparte: demasiadas lágrimas, demasiada hambre, demasiado porrazo, solía decir. Ni siquiera supe donde nació, solo el cómo llegó hasta estas tierras tan frías. Vociferaba que fue la mar que la trajo en sus brazos para luego dejarla a los pies del estrecho. Hice cientos de dibujos, con cientos de colores imaginándome ese momento, ella siendo una con la mar, bailando entre las olas, con su abrigo amarillo y las dos fotos que le quedaban de su padre, los únicos tesoros que preservó.

Mi madre decía que la habían enviado los ángeles cuando ella era niña y yo me reía, que era un hada madrina que llegó volando a solucionar sus caóticas vidas y yo me reía, que era incluso una versión mejorada de ella misma, pues cantaba, bailaba y sabía cocinar más de tres platos, a diferencia de ella, y yo me reía. Ahora solo lágrimas.

¿Se habrá convertido en colibrí, en río o en pensamiento?

Se me aprieta el pecho al pensar en que quizás no fue feliz, pero ella a mí me hizo la niñita más feliz del barrio. Me aprieta el pecho pensar en que quizás nunca hizo las cosas que deseó, pero cumplió cada uno de mis anhelos. Me aprieta el pecho pensar en que no podré mirarla a los ojos por última vez y decirle que gracias a ella, yo hoy prometo ser la protagonista de mi propia historia.







Zona Norte

# Aprendiendo a quererme

Trinidad Montero, Arica.

Soy una mujer de edad. Actualmente me encuentro privada de libertad en la cárcel de Acha.

En esta cárcel existe una comunidad terapéutica cuyo nombre es Abriendo Camino.

Hace 22 meses que me encuentro privada de libertad por el delito de tráfico de drogas y llevo 8 meses en esta comunidad.

Soy adicta a la pasta base y quiero escribir de esto porque tuve este vicio que me llevó a tener mi autoestima muy baja, ya que cuando uno consume drogas se olvida de muchas cosas y se va hundiendo en un mundo donde no existe la dignidad, la veracidad y mucho menos el quererse como persona.

Cuando empecé a consumir yo tenía 27 años y una hija de 7 años. Mi consumo comenzó siguiendo a mi marido y desde ahí no paré hasta que toqué fondo y fue en ese momento en que abrí mis ojos. Me miré y me vi toda deteriorada física y mentalmente: miré mi cuerpo en un espejo y vi una piltrafa, miré mi rostro y vi unos ojos llenos de pena, rabia, unos ojos que miraban todo con mucha rabia. En todo lo que me tocó vivir desde mi niñez, hasta ese momento, tenía mucha rabia con el mundo. Pero me di cuenta también de que soy una persona que puede salir adelante por mí misma. Porque cuando estás en ese mundo de drogas, alcohol, y todo lo demás, tienes muchos amigos; para ahogarte, para robar y por qué no decirlo, hasta para aprovecharte físicamente de una. Lo digo porque muchas veces, sin tener ni siquiera un poco de cariño por mí misma, llegué a vender mi cuerpo por un poco de droga.

Ahora que me encuentro con mi mente limpia y sana puedo darme cuenta que en esos momentos mi autoestima no tenía ni siquiera un grado de valor. Sentía que yo no valía nada, lo que hoy me hace pensar que yo estaba muy equivocada, ya que toda persona vale mucho esté donde esté y que somos personas que tenemos derecho a tener oportunidades, o mejor dicho a darnos oportunidades para lograr lo que nos proponemos. Por todo esto, es que tomé la decisión de internarme en la comunidad de Acha, para aprender a valorar mi vida. Ahí he aprendido a quererme y aceptar que todo lo que viví no era culpa de nadie y menos mía, simplemente son cosas que pasaron, por diversas situaciones vividas en el pasado.

Ahora puedo decir que gracias a mi interés de cambiar mi vida soy una mujer distinta, con mucha fuerza de voluntad y con muchas herramientas adquiridas en la comunidad. Gracias al apoyo de mis terapeutas y la funcionaria a cargo, aprendo cada día a quererme y a aceptarme como soy. Ahora me miro en mi espejo y veo reflejada a una mujer distinta, veo a una mujer con muchos proyectos. En el camino que me queda, quiero seguir luchando para vivir dignamente con mi frente en alto y rodeada de mis seres amados, sobre todo mis 3 tesoros que son mis hijas, las cuales me han apoyado con tanto amor y cariño, que yo no puedo darme permiso de defraudarlas. Ellas confían una vez más en mí y eso tengo que valorarlo, porque las hice pasar por cosas muy feas que ellas no se merecen.

Pero bueno, ahora puedo decir que soy una mujer que aprendí a quererme; después de todo puedo decir que soy una mujer valiente, luchadora, emprendedora, una mujer con muchos valores y por qué no decirlo, una mujer hermosa.

# Mi afortunada y fatídica experiencia con la sexualidad

Sofía Clavijo Medalla, 21 años, Arica.

Afortunadamente crecí en un núcleo familiar rodeada de grandes mujeres empoderadas y maravillosos hombres, que entendían que lo único que nos diferenciaba a unos de otros era nuestra anatomía. Otra gran fortuna fue crecer bajo el alero de una madre obstetra que me enseñó todo lo que tenía que saber sobre mí y mi sexualidad, tan pronto llegó el momento en que mi cerebro estaba preparado para procesarlo. Desde ese momento comprendí la sexualidad como un todo, de la que tenía mucho por conocer y aprender a medida que iba creciendo como persona y como mujer, pero nadie dijo que sería fácil. Debo reconocer que un punto a favor en mi vida fue la confianza que generé con mi madre y las personas importantes de mi núcleo, las que hasta el día de hoy me han ayudado siempre a recurrir a ellas por mis dudas, inseguridades y miedos.

Gracias a esto siempre fui una niña segura, decidida, preocupada de mi persona y como casi todos los adolescentes, me creía inmortal, pensaba que nunca iba a ocurrirme algo y que yo sabía cuidarme. Claramente eso pensaba hasta el día en que las cosas sucedieron.

Tenía dieciséis años la primera vez que me sentí transgredida, cuando un hombre, si es que se le puede llamar así, introdujo su mano descaradamente bajo mi falda de colegio, en pleno centro y a plena luz del día. En ese momento me di cuenta que no era inmortal ni una heroína, se me había caído la capa, pero no la vida, porque sabía exactamente qué

hacer y a quiénes recurrir, me sentía capaz y fuerte para sobrellevarlo, tenía la confianza necesaria para cobijarme en mis padres y entender que no quería pasar por eso de nuevo, ni por un roce ni una palmada, ni por un mínimo comentario que por un segundo me hiciera sentir vulnerable. Lamentablemente llegar al hecho es muy difícil, más en una sociedad donde el cambio aún es ínfimo y las personas creen que de alguna forma la mujer es siempre la que incita, ya sea si va con jeans o vestidos, si son amigos o desconocidos, si es un niño o un adulto, la sociedad generaliza y busca de alguna manera justificar los hechos como si nosotras tuviéramos responsabilidad en eso, cosa que claramente no es así.

Tristemente, a medida que fueron pasando los años, me he encontrado en situaciones similares con las que constantemente vivimos la mayoría de las mujeres, pero las cosas ya no son como antes, ya no me quedo paralizada o callada a media calle por un comentario o porque a dos pasos de mí viene un tipo siguiéndome desde cinco cuadras atrás. Hoy las cosas son diferentes, hoy ya no tenemos miedo, ni mucho menos vergüenza, hoy, más que nunca, soy y somos fuertes, vamos a vivir nuestra vida y nuestra sexualidad como se nos dé la gana, porque somos mujeres y no «mujercitas», porque somos fuertes y no débiles, y porque estoy lista, por mí, por las que están y por las que ya no, para luchar y vivir en una sociedad donde la única diferencia entre yo y mi amigo, como dije al principio, sea nuestra maravillosa anatomía.

# Mujer entera

Lilí Fernández Canque, 88 años, Arica.

En Arica, XV región, un día de agosto, luminoso y soleado, lo cual no era novedoso, Mónica caminaba muy triste por las angostas calles de la ciudad. Ella veía todo oscuro y solitario, muchas personas pasaban por su lado, pero no las veía porque se encontraba ensimismada en su dolor.

Llegó a la Plaza de Armas desesperada, «¿cómo llegué a esto?», se preguntaba angustiada. Recordó las precisas y despersonalizadas palabras del oncólogo: «Tiene un tumor maligno en su mama derecha, haciendo metástasis en el pulmón». Nunca había tenido malestares, fue en un examen de rutina que mostró todos los índices positivos, pero la doctora, gracias a Dios, preguntó: ¿Y la mamografía? Cohibida, Mónica le confesó que nunca se había hecho una, la doctora extrañada preguntó la razón y exigió una de inmediato.

En la operación Mónica perdió media mama y todos los ganglios; fue devastador. La recuperación fue lenta y dolorosa. Era el año 2004 y no existían los avances ni progresos de hoy, tampoco las campañas de prevención u otras facilidades. Mónica nunca olvidaría esa penosa operación y su traumática convalecencia en Santiago. Ella había pintado hermosos cuadros presentados en exposiciones, como eso, muchas cosas le estarían vedadas, no podía hacer nada con el brazo derecho. 35 radiaciones completaron su tratamiento.

Mónica no era una belleza, pero sí una agradable morena, muy bien proporcionada, alegre, simpática. Divorciada muchos años antes, vivía con sus cinco hijos, quienes habían sufrido con ella la tragedia, pero debían seguir sus estudios, nor-

malizar sus vidas. Su hija mayor, ya titulada, le había dado un hermoso nieto, Monchito, que con sus enormes ojos mitigaba su pena y la sensación de vacío, de mujer mutilada.

Desde la adolescencia sus amigas le comentaban sobre su busto desafiante, turgente. Fue feliz a los 15 años cuando su madre le regaló un ajustado traje de baño que destacaba su femineidad. Lo estrenó cohibida, pero sus compañeras le aseguraron que se veía bella y ella lo creyó.

Ha pasado el tiempo, Mónica continúa sentada en la plaza. Han pasado muchas horas y ella sigue meditando. Llegará la primavera, telas livianas, ¿cómo hará para ocultar su “defecto”?, pero se siente bien, ya ha llorado mucho y necesita sobreponerse, el mundo no ha terminado. Recuerda haber visto en una tienda en el centro donde había hermosos sostenes, de todos colores y modelos.

Se levanta y parte decidida, dará pelea, es putreña, mujer indígena y recuerda a sus heroínas y mártires Aymara. Bartolina Sisa, Micaela Bastidas; en el Sur de Chile, las mujeres mapuches Guacolda, Fresia...tantas. Ella volverá a ser la misma, volverá a sentirse una mujer entera y plena, su YO personal está íntegro, vendrán otras penas, otros dolores, pero los enfrentará y superará.

Mónica se ha levantado, mira su entorno, ve las hermosas flores típicas de Arica, el sol luminoso no solo calienta el ambiente, también abriga su empoderamiento. Podría no haber sabido a tiempo del tumor y haber muerto con un cáncer mamario maligno, pero se operó a tiempo y siente que ha vuelto a nacer. Camina un poco y queda frente al mar, su inmensidad le calma el corazón, hasta siente que el histórico morro la protege, gracias Señor, gracias a la Pachamama, ha renacido...¡¡¡JALLALLA!!!



# Ella

Naydine Sepúlveda Carrasco, 32 años, Alto Hospicio.

Mi padre era un delincuente muy conocido en Valparaíso y mi madre una drogadicta, pero de eso no puedo decir mucho porque me abandonaron. Me abandonaron con solo 8 meses en una terminal acompañada de mi tía de 10 años. Una historia que parece increíble, ya que mi progenitora se quedó con mi hermana mayor de 2 años, quizás nunca sabré por qué lo hizo.

Gracias a mi abuela materna tuve una infancia llena de lujos, prioridades y caprichos. Al fin y al cabo, fue muy mala decisión haberme dado tanto, ya que luego de eso, mi vida dio un giro brutal. Al cumplir 13 años, ella se fue presa y yo comencé a delinquir y abandoné la casa. Mi madre vivía en la casa, pero nunca me dio la atención que necesité y solo me criticaba; mi mente se llenaba de malos recuerdos, ya que mi abuela estaba presa.

Tiempo después mi abuela salió de la cárcel, pero fue demasiado tarde para mí. Yo era una niña muy rebelde, llena de trancas, todos decían que estaba loca, quizás sí lo estaba.

A los 16 tuve a mi hijo Diego. No fui una buena madre porque nunca supe lo que era ser mamá. Para mí solo era mantenerlo con plata, lujos, robar para que no le faltara nada, lo cual fue el peor error de mi vida. Después de un año, tuve a Joshua. No fue lo mismo esta vez. Estaba solita con mi embarazo, escondiéndolo para que mi abuela no se enojara y me dijera: «Eres igual a tu mamá».

Tuve a Joshua en una pequeña casa. Lo que menos quería era ser igual a mi mamá y estuve luchando cada día para

no ser como ella. Pero me seguía su sombra, su cadena, no sé cómo llamarlo.

Sola con Joshua comencé a robar para poder comer. Pero llegó un ángel, una mujer maravillosa, comprensiva, llena de amor por su familia. Era la abuela de mi hijo, mi tía Chepa, quien me regaló el amor de madre que jamás pensé sentir. Me enseñó a ser mamá, a ser hija y a ser buena persona. Es una de las mujeres más importante de mi vida, aunque después me separé de su hijo, ella siempre estuvo presente dándome fuerzas, amor y aliento para seguir adelante.

Al tiempo conocí al padre de Jordan, mi hijo más pequeño. Él fue el hombre de quien me enamoré ¡Pucha qué inocente fui al pensar que sería el hombre de mi vida! Sufrí muchos años con él: me mandaba y me ponía droga en los alimentos. Me golpeaba y me humillaba. Era un infierno, pensé que se me acabaría el mundo.

Llegó el maldito día donde comencé a pagarle con la misma moneda y me fui presa. Descuidé a mis hijos, los entregué y me convertí en el fiel reflejo de mi madre. Me empecé a destruir la vida alejándome de mis bebés. Me convertí en la mujer que me hizo tanta falta, era una pesadilla. Pero mis hijos crecieron y un día Joshua me dijo: «Mamá, yo no necesito plata, te necesito a ti». Y el dolor de mi infancia volvió. Pero gracias a él pude revertir el gran error que estaba cometiendo; empecé a ser una mamá presente y a darme cuenta que no quería ser como ella, ni que mis amados hijos sintieran esa horrible ausencia que he sentido toda mi vida.

Ojalá ella algún día cambie. Pero con respecto a mí, aprendí que los hijos son lo que uno quiere que sean. Con mi presencia y amor, mis tres amados no tienen esa pena ni ganas de escapar del mundo.

## ¡Mi sexualidad tras los anteojos!

Yeiramar Mizrahi Ruiz, 26 años, Alto Hospicio.

Si de historia se trata, ¡acá está la mía! ¿Cómo comencé a dudar de mi sexualidad?, cuando por mi cabeza ni pasaba el tema de salir de la heterosexualidad.

Todo comenzó esa tarde en el bus de la universidad, mis ojos se fijaron en la chica más guapa que pude haber visto, una mujer de mediana estatura, cabello verde, de contextura media, ojos grises, blanca y con anteojos; la chica iba en mi universidad, cursaba un par de semestres menos. Aunque anteriormente no me había fijado en ella, no sabía de su existencia, esa tarde algo hizo que me fijara en ella, sus ojos se mezclaban con los míos, aún no me explicaba el porqué.

¿Por qué me fijé directamente en una mujer?, ¿por qué me habían gustado tanto esos ojos grises escondidos detrás de unos anteojos?

Con el pasar de los días todavía rondaba por mi cabeza el pensamiento de esa chica, no podía dejar de decirme a mí misma qué pasaba, tenía que hablarle, simplemente no podía dejar pasar las cosas, todos los días ella atormentaba mi cabeza, a escondidas, ya que ella ni suponía lo que me estaba pasando.

No me conocía, yo deseaba día a día pasar más tiempo a su lado. De un día a otro, mi grupo universitario ya la conocía, ella ya estaba junto a mí, con el pasar del tiempo y de mis pensamientos, se convirtió en mi amiga, mi compañera, mi confidente; pero mantenía el temor de hacerle saber que ella desde el día uno me marcó tan extrañamente.

Pasaron los días, los meses y tal vez hasta un año en el que oculté este secreto que me torturaba a diario, hasta que

lo solté, le dije: «Me gustas», fue como ese globo de goma de mascar que explota sin esperar. «Ya es tarde», fue su respuesta, pues ella ya salía con un amigo que yo misma le presenté.

El miedo de destapar esa caja de sorpresas era tan grande que estúpidamente le presenté a mi amigo, ella no se alejó, solo se distanció un poco, tuvo que dejar la universidad por motivos económicos. Sin embargo, siguió latente todos los días en mi cabeza y en mi corazón.

En ocasiones llegué a suponer que la falta de experiencia era un factor muy influyente para ella. Verdaderamente sentí en aquella época su rechazo, aunque nunca esta relación haya tenido otro fin que una bonita amistad, con el pasar del tiempo entendí que podría probar esta experiencia de una manera distinta y con otra persona, ya que me di cuenta que me llamaban la atención las chicas, extraño pero excitante.

Allí fue cuando conocí a la sobrina de mi mejor amigo. Al momento de estar con ella sentí como mi cuerpo se llenaba de euforia, pues esa corriente tan violenta y fugaz que recorrió mis extremidades, fue ese orgasmo tan excitante que jamás conseguí con un hombre. A partir de ese momento, me di cuenta de que esta sensación la quería por mucho más tiempo. Desde ese momento el pensamiento de la homosexualidad explotó día tras día en mi cabeza.

## Mi experiencia como mamá

Cinthia González Córdova, 27 años, Alto Hospicio.

Hoy no me encuentro en mi mejor momento. Estoy donde nunca me imaginé estar, donde todo se vuelve más difícil y también todo se valora más. Estoy presa y el castigo más difícil y doloroso es estar sin mis cachorros.

Soy Cinthia, tengo 25 años y soy mamá de Maura Paola y Agustín Alejandro. Mi hija tiene 9 años, nació cuando yo tenía 15 años. No fue planeada y como yo era una niña todo se tornó muy difícil, pero yo solo quería lo mejor para ella... mi muñequita. Su papá no aportaba económicamente, menos en su rol de padre, por lo que yo trabajé desde que mi hija cumplió 6 meses. Me tocó más que hacer el rol de mamá, el económico. Era mi obligación ya que yo sola debía cubrir sus necesidades. Mi madre y mi suegra cuidaban de ella mientras yo trabajaba en lo que fuera, en el campo, de garzona, en casas particulares, cuidé niños; lo que fuera necesario para que a mi muñequita no le faltara nada.

Cuando mi hija tenía 6 meses me separé de su papá pero me quedé viviendo en casa de sus abuelos paternos. Cuando ella cumplió un año, al papá le dio un ataque de locura y me pegó, lo que significó el quiebre total de mi buena relación con los abuelos de mi hija. Lo demandé y desde ese día supe que debía seguir sola con mi muñequita. Me fui a la casa de mis abuelos maternos, nos adoraban, pero no había niños menores y comprenderán que por mucho que nos amaran, un niño en casa ajena fastidia. Mi comadre me ofreció una casa que no ocupaba y acepté. Aunque sólo tenía una cocina, nuestra cama, una tele y el refrigerador, y aunque me

sentía una niña con una muñequita, tenía todas las ganas de luchar por ella.

Vivimos solas hasta que mi hija tenía casi 3 añitos. Mi mamá se separó y se fue a vivir con nosotras, lo que me llenaba de ilusión ya que volveríamos a estar juntas. Yo trabajaba y mi mamá cuidaba de mi hija y de mi hermana, que en ese entonces tenía 11 años.

Al año de vivir juntas todo iba bien hasta que un día a mi hermana se le quedó su Facebook abierto en el celular de mi mamá y le estaban llegando muchos mensajes del papá de mi hija. Mi reacción fue la peor ya que jamás imaginé una traición de parte de mi hermana, siendo que salí de mi niñez para cuidarla a ella mientras mi mamá trabajaba. Me enfiqué en la rabia y la traición. Me fui de la casa, porque para mi mamá, que solo tiene un riñón, era más difícil volver a establecerse. Me fui donde mi mejor amiga, pero no podía llevarme al tiro a mi hija, ya que trabajaba jornada completa y yo era el sustento económico. Cuando volví por mi hija, mi mamá se opuso porque sabía que se me haría difícil y comenzó a pelearme la tutela. No quería que me la llevara y por estar en una casa ajena me la ganó. Comenzó primero por un plazo de 6 meses, luego por 1 año. No es fácil volver a partir de 0, no me alcanzaba el sueldo para cubrir los gastos de mi hija y arrendar sola.

Así fue pasando el tiempo y conocí al papá de mi hijo Agustín. A pesar de que le dije que no podía estar con nadie por mi desconfianza, luchó por mi amor, me hizo recuperar la confianza, la esperanza y la fe. No tenía planeado volver a ser mamá y por un cambio de tratamiento quedé embarazada de mi segundo hijo, lo que me perjudicaba en poder recuperar a mi hija y eso era una prioridad. Intenté abortar y

me arrepentí segundos antes porque mi hijo se movía como diciéndome «no mamita, quiero vivir». Salí corriendo.

Con el papá de Agustín todo ha sido diferente pero cargaba con la culpa de no estar con mi muñequita. Mi Agustín hoy (29/08) cumple dos añitos y si me encuentro presa no es porque sea una delincuente, jamás me metí en nada ilegal, solo quería una casa para mis hijos. Me ofrecieron hacer un viaje que implicaba drogas y yo solo me enfoqué en que por fin tendría mi casa propia para mis hijos, pero no medí las consecuencias ni todo el daño causado.

Hoy solo me arrepiento y ruego salir pronto para poder volver a estar con mis cachorros.

## Sed de vivir

Nancy Garrido Sepúlveda, 69 años, Alto Hospicio.

Mi vida sexual comenzó con una experiencia frustrante y traumática. Llegado el año 77, con 24 años, mi familia y yo disfrutábamos de la murga en el carnaval de Talcahuano. Desde la multitud se acerca un señor de unos 60 años, me pregunta si ubicaba una dirección y me solicitó que lo acompañara y le indicara el lugar, ingenua acepté.

Cuando íbamos en el vehículo aseguró las puertas y aceleró con dirección a un motel, me cuestioné el haberle acompañado, pero como era una persona de edad pensé que no me haría daño. En aquel sitio fui violentada y vulnerada, sin saber qué hacer, traté de pedir ayuda, pero en ese lugar nadie me escuchó. Solo deseaba que terminara aquel momento tan doloroso en mi vida.

Dos meses pasaron y yo con un embarazo a cuerdas, con miedo y vergüenza, traté de esconderlo el mayor tiempo posible. Pensé en darle término a ese ser que se estaba gestando dentro mío, pero no pude... me acobardé y huí de la clínica. Los meses pasaron, mi embarazo era de alto riesgo, sufría de bajas de presión, desmayos y vómitos, mi condición era crítica, sufría de bajo peso y anemia.

Sentía mucho miedo y pena ante lo que tendría que enfrentarme al exponer mi estado con la familia, dado que al momento de enterarse me echarían de la casa por ser una deshonra. Contaba con el apoyo de una hermana que sabía lo sucedido, quien me brindó contención y protección. Solo una persona fuera de mi hermana sabía la verdad, era el doctor que controlaba mi embarazo, le propuse que al nacer mi



hija yo se la regalaría, él siempre me aconsejó, me decía que al momento de verla cambiaría de parecer.

El 21 de marzo de 1978, nace por fórceps una hermosa niña de piel nácar y ojos celestes, un pequeño ser, tan frágil que no pude dejar de querer.

# Junto con ella nació yo

Estefanía Guerra Polanco, 28 años, Antofagasta.

Antes de ser mamá, escuchaba a muchas mujeres hablar sobre la maternidad y claro, como yo no tenía hijos, lo veía lejano, hasta el día en que me convertí en mamá de Matilda. Es increíble, descubres un mundo con pasajes inhóspitos, así como una carretera sin señalética, donde transitas sin saber que sucederá y dónde te llevará. Donde a veces la oscuridad de la noche acompaña ese cansancio, esa entrega de amor que florece a través del pecho materno, pero que viendo a ese ser que le dio un giro a mi vida, todo lo vale. Reconocer todo lo que le pasa a un hijo, entender que cada llanto o gesto es el lenguaje con que a diario nos comunican su sentir, toma tiempo y hay que ser cautelosa para saber cómo y cuándo actuar, por eso es necesario estar acompañada para dedicar el tiempo suficiente y reconocer esas señales.

Tristemente nuestra sociedad cree que es bueno dejar sola a la nueva mamá en el puerperio y la verdad es que es crudo, porque una necesita contención, apoyo y amor. Yo sabía que podía hacer de todo, que era capaz de eso y más, pero hay días donde lo único que quieres es un abrazo. Me gustaría que ese paradigma cambiara, que muchas mujeres se sintieran apoyadas por su tribu, su familia y pudieran dedicarse únicamente a disfrutar de sus hijos en plenitud.

Aprender a convivir con la soledad no es fácil, pero buscas la forma de enfrentar el nuevo día, con ganas de romper el hielo, dejando de lado los miedos y entendiendo que hay una personita que está ahí para darte aliento.

Jamás imaginé que la maternidad me volviera multifacé-

tica, algo así como mamá pulpo, como si tuviera superpoderes para hacer tanto con solo dos manos y eso me gusta, porque disfruto haciendo de todo un poco. Creo que no está mal querer un tiempo para uno, aunque sea para tomar un té o bañarse tranquila. Esos son los lujos de una mamá, porque con tanto ajetreo a veces no hay tiempo, o mejor dicho, no nos hacemos el tiempo, por priorizar a nuestros hijos. Es importante no olvidar que antes de ser mamá soy mujer y necesito cuidarme, comer bien, maquillarme, sentirme linda, porque es totalmente válido. Además, el autocuidado nos ayuda a estar bien con nosotras mismas y también para nuestros hijos. Descubrir tantas habilidades que tenía me hizo entender que cuando nació mi hija, nací yo, en una nueva versión.

## Maternidad: una luz en el camino

Maylin González Ossandón, 34 años, Vallenar.

Marzo 2009. En ese momento mi vida no era buena; estaba ligada a la bohemia, era puro carrete, no me importaba nada y tenía sospechas de estar embarazada. Me hice el test de embarazo y sí, lo estaba. Me puse a saltar de felicidad, mi corazón sentía que en mi vientre crecía un bello, hermoso y adorable varón. Cuando le di la noticia a mi padre pensé que se enojaría, que me correría de la casa, pero no fue así. Él solo me dijo: «Hay que criarlo. Yo ya crie a dos niñas y no voy a criar a mi nieto». Fui al consultorio y le explicamos al doctor que yo no llevaba una vida sana, sino con excesos. Consultamos si había posibilidad de internarme para poder desintoxicarme, por el bien de mi hijo, y así poder ayudarlo a nacer sin ningún problema. Fue así también que dejé la bohemia de lado y me interné por 20 días en el Hospital Provincial del Huasco. Me confirmaron el sexo de mi bebé: era un hermoso varón. Fue en ese momento que pedí al doctor quedarme por el resto del embarazo allí.

Hasta que llegó el día del parto. Me costó bastante porque no podía pujar, hasta que al fin pudo salir. Mi niño era una chinito hermoso. Pronto me avisaron que tenían que trasladar urgente a mi hijo a Copiapó porque tenía un problema en su corazón; yo lloraba y gritaba que no me lo quitaran. Los resultados fueron positivos: era solo un soplo al corazón, nada grave, mi hijo se pondría bien con el tiempo.

Después del alta nos fuimos a la casa de mi padre. Estábamos todos felices, sin ningún temor, todo estaba bien. Hasta que un día recibí una invitación para salir. Le dije a mi ma-

dre si se podía quedar con mi hijo, dijo que sí, entonces salí. Eran las 10 de la noche y tenía que volver a las 12. Nunca olvidaré ese día por mis malas decisiones; bebí alcohol y me drogué, no quise volver a casa. Me fui a comprar cigarros y cuando venía de regreso presencié un asalto. Finalmente, me involucraron en eso. Para mí es doloroso recordar, pues si no hubiese salido ese día no habría quedado privada de libertad. Fue muy triste por mi familia y por mi hijo. Empecé de a poco a hacer conducta dentro del Centro Penitenciario de Vallenar. Fue difícil, trataba de evitar todo tipo de conflicto para poder obtener una visita con mi hijo.

Un día, estaba limpiando la cocina mientras veía la televisión cuando salió la información de un casting masivo en Canal 13. Dije: «Ésta es la mía, tengo que postular». Le conté sobre el concurso de la tele al psicólogo del Centro Penitenciario y él me ayudó a postular. Un día me llamaron de Canal 13, yo no lo podía creer. Me avisaron que había quedado seleccionada entre muchos participantes de todo Chile para ser parte del programa de MasterChef. Tuve una segunda oportunidad para mí y mi hijo.

## De niña a mujer

Francisca Astudillo Campillay, 18 años, Vallenar.

Todas deben pensar que al llegar a la adolescencia nos sentiremos más libres, pero no es así. La verdad es que yo pensé que era así. Como todas, me enamoré y desde ese entonces mi vida es cada día más entretenida, estresante, y sin duda cada día es un desafío.

Aquí les contaré de cómo una adolescente pasó a ser madre a los quince años de edad. Todo comenzó cuando conocí a quien sería mi primer pololo. Después de unas salidas, de conocer a nuestras familias, decidimos tener relaciones. Solo yo me cuidaba. Todo iba genial hasta que mi periodo dejó de llegar. Decidí ir a mi matrona y él respondió que por mi método anticonceptivo era algo normal, entonces no le tomé importancia. Me seguí inyectando y todo siguió normal, hasta que un día me comencé a sentir mal, tenía náuseas, no podía ni quería comer nada.

A mi mamá le pareció demasiado raro y me preguntó el motivo de las náuseas, yo me quedé callada. Pero mi mamá no estaba tranquila, ella pensaba lo mismo que yo, entonces decidí ir a la matrona. Le dije lo que pensaba y ella me dio un test de embarazo. Cuando llegué a la casa lo guardé. Por mi inseguridad y miedo demoré un mes en realizarme el test. Cuando lo hice, de inmediato dos rayitas aparecieron frente a mis ojos, mi vida se vino encima. No sabía qué hacer, cómo le contaría a mi familia. Sabía que le había «fallado» a mi mamá, pero decidí fingir una sonrisa y aparentar que todo estaba bien. Pero era cosa de tiempo para que mi guata creciera y todos sospecharan. Cada noche me invadía el mie-

do de cómo enfrentar a mi madre, incluso practicaba frente al espejo como decirle y tuve muchas oportunidades, pero no lo hacía.

Volvimos a clases. Calculaba que tenía unos cinco meses, ya que apenas se me notaba un poco de guata que lograba disimular muy bien. Un día me sentí mal en el liceo y me llevaron al hospital, donde me controlaron y les tuve que decir que estaba embarazada. Ahí me hicieron mi primera ecografía y escuché los latidos del corazón de mi bebé. En ese entonces el doctor me dijo que tenía siete meses de embarazo, fue así como me di cuenta que ya no podía esperar más y esa misma noche le conté a mi mamá. Reaccionó como lo esperaba, pero me apoyó y me llevó a control, ya que por haberlo callado tanto tiempo ni siquiera sabía el sexo de mi bebé, así como tampoco sabía de su estado y tenía el tiempo en contra.

Llegó el día del parto. Mi hijo nació y mi vida cambió de una manera maravillosa. No ha sido fácil, pero gracias al apoyo he podido salir adelante. Hoy, mi hijo tiene un año y dos meses. Decidí ser madre y me alegra haber tomado esta decisión. Sigo con mis estudios y ojalá todas puedan contar una historia como ésta, una de opción por la vida.

## La maternidad, un lazo indestructible

Angélica Alfaro Araya, 56 años, Vallenar.

Fui madre a los 20 años, edad donde la juventud se comienza a disfrutar, pero la vida me hizo otro regalo, una vida, una responsabilidad, el amor que es infinito, mi hija. Aprender a ser madre, es un papel difícil donde no hay un manual que te diga cuales son los pasos a seguir, pero siempre consideré que mi lucha era ser mamá. La vida no me dio muchas oportunidades, tuve que decidir y dejar a mi hija con mi «abuela–mamá» y mi hermana para irme a trabajar, y así poder cubrir sus necesidades, necesidades que eran mi responsabilidad. Recuerdo que me fui con el corazón partido en dos por dejar a mi hija, no fue fácil, pero era mi responsabilidad darle una mejor calidad de vida, tenía que evitar que pasara las necesidades que yo tuve en mi niñez.

Pasé varios años trabajando en Santiago, en Uruguay, y venía solo para las fechas importantes, como cumpleaños y Navidad, para darle a mi hija amor, cariño, regaloneos, pero nunca me di cuenta que esto no bastaba, pues mi hija necesitaba a su mamá al lado.

Regresé a mi casa con nuevas expectativas, pero tuve muchos dolores que me pasaron la cuenta, el hecho que te dijeran: «Tú no me criaste». Aun así, siempre luché por darle todo, vestirla como mi princesa.

Después conocí al hombre que me invitó a formar una familia, construir un hogar que a lo mejor yo no tuve, me fui con él para darle la imagen paterna que mi hija no tuvo, pero fue un camino con muchas piedras y espinas, al final ella optó por



no quedarse conmigo, sin embargo, siguió siendo mi princesa.

Luego nació mi segunda hija, a la que pude sostener, abrazar cada día, y tuve la dicha de ser una mamá presente, pero siempre con la bandera de lucha de trabajar para darle lo mejor. Mis hijas como hermanas son inseparables, son mi orgullo, cada una ha tenido amor incondicional, ellas son mi razón de lucha, las amo hacia el infinito, siempre les digo: «mis guaguas, las amo».

Siempre están conmigo, cada una de ellas tiene su familia, y cada día lucho por ser una mejor persona, todavía trabajo porque allí me siento acogida, querida. La vida social, ayudar al prójimo, al vecino, al parecer era lo mío.

Creo que mis hijas están orgullosas de mí, por lo que entrego y porque ellas aún me ven haciendo actividades sociales con mucho cariño. Me quedo con la satisfacción de que en mi camino nada ha sido fácil, pero de lo sembrado, la cosecha es muy buena, tengo dos hijas que me aman y cinco nietos que son mi chochera más grande, y cada uno de ellos son especiales para mí.

La experiencia me ha enseñado que la maternidad es un lazo indestructible, que nadie lo debe destruir, que no es necesario parir para ser mamá, el hecho de criar, entregar amor y valores, te hace ser una gran mamá.

# La esencia del positivismo

Suaylin López Valencia, 26 años, Ovalle.

Yo soy Suaylin, tengo 24 años y vivo en Ovalle, con mis padres y dos hermanos. Una familia humilde, llena de energía y amor, con la cual crecí y desarrollé mis virtudes como ser humano.

Desde que tengo conocimiento tuve una infancia maravillosa, pese a que en la escuela me molestaban. Pero eso no significó un problema para seguir con mi vida.

Hasta los 13 años tuve el pelo corto como hombre. Esto fue motivo para recibir burlas por parte de mis compañeros y de niños de la escuela; me ponían sobrenombres como «peluca», entre otros, siendo constantes estas burlas. Yo no las tomaba en cuenta, en realidad no me afectaba lo que ellos decían de mi aspecto físico. Al contrario, lo tomaba como chiste. Sin embargo, sabía que no estaba bien lo que hacían ya que al no responder a sus actos ellos reaccionaban con más ganas y las burlas eran más y más. Al mismo tiempo, nunca los acusé con los profesores o con mis padres. Ya cursando mi último año de educación básica me sentía aliviada, pensando que todo esto iba a terminar pasando a la enseñanza media.

Entrando al liceo, ocurrieron los cambios que toda adolescente pasa. Me creció el pelo y sentía que ya no me iban a molestar por eso, pero en realidad no fue así. Siempre existe gente que te molesta por el aspecto físico, y eso fue lo que comenzó en mi adolescencia.

Con 16 años sufrí de bullying. En realidad, esto comenzó muchos años antes, desde niña, y como dije anteriormente, nunca lo tomé en cuenta. Pero ahora que había crecido, no

lo podía dejar pasar; realmente sí me dolía lo que él me decía, sobre todo cómo se comportaba conmigo.

En cuarto medio le pregunté por qué me molestaba tanto, por qué era así conmigo, porque esto era algo constante. Y hablo en singular porque en tercero y cuarto medio era él, la única persona que me molestaba por cualquier motivo. Y yo al ser fuerte y no demostrar que me daba miedo estar cerca, él con más intención lo realizaba.

Yo sufrí bullying, en un grado menor, pero lo sufrí, y esto no me afectó de manera negativa. Al contrario, me empoderó, amándome por lo que soy, provocando que mi autoestima sea positiva. Esto también creó en mí la habilidad de apoyar y aconsejar a personas de mi entorno: mis amigos y familia, generando siempre un ambiente positivo, logrando que ninguna persona se sienta inferior por nada ni por nadie. Donde lo primordial es actuar según mis aspiraciones. Soy una mujer súper positiva, con pocos amigos, pero con ellos disfruto de las buenas energías.

Así soy yo, orgullosa de ser quien soy. Me caigo, pero me levanto; me equivoco, pero tengo la capacidad de aprender; me hieren, pero aquí estoy. Sigo viva, no soy perfecta, pero me amo tal y como soy.



Zona Centro

# Maternidad, un acto que empodera

Catalina Tapia Vargas, 41 años, Valparaíso.

Hace 12 años supe que estaba gestando por primera vez. Corazón y razón, se dieron vuelta. Aparecieron los miedos, las inseguridades, y por supuesto, los cuestionamientos.

La felicidad llegó tiempo después, también el estudio sobre temas referentes a la maternidad. Lactancia materna y salud natural fueron las premisas para sentirme segura.

Aprendí mucho, tips, consejos de madres. Fueron pan de cada día las frases: ¡Aprovecha de dormir ahora, después, ni al baño podrás ir sola!, ¿Piensas darle teta?, ¡No sabes cuánto duele! ¿Programarás el parto? ¡Ayyyyyy! YA NO MÁS ¡No más por favor! Como sea, pero que sea bonito.

Controles prenatales y la pregunta del millón para el ginecólogo: Doctor, la parte sexual ¿cómo sería? Jajaja.

Controles regulares, vida sana, alejarse de la bohemia porteña.

Llegó el momento. En la madrugada comenzó el trabajo de parto. Corrimos a la clínica, era tanto el dolor, que accedí a todo tipo de medicación (las inseguridades reaparecieron).

Nació la bebé más gordita, pelona, tierna y generosa que había visto, tan mamona, a pura teta subía de peso.

Continuaron las lecturas, algo en mí decía que la lactancia materna era la cumbia y seguí mis instintos, un poco sola, con la guagua y el compañero de vida.

Llevábamos 4 años de lactancia. Por ahí leí que la OMS recomendaba que fuera hasta que madre y bebé quisieran, se criaban más sanos e independientes (a laaaaargo plazo).

Cuando llegó una segunda gestación justo quería estudiar, perfeccionarme. Las frases volvieron: ¡Otro más!, ¿Ahora te ligas las trompas?, ¿Estaba planificado tener otro bebé?, ¡Qué valiente! Pues no estaba planificado, solo se dio y lo acepté.

Ahora el asunto sería distinto, no cometería los mismos «errores» anteriores, la guagua dormiría en su cuna y le daría la teta según horarios. odo eso después del postnatal (que ahora era de 6 meses, hasta fui a las marchas).

Más, cuando la tuve en mis brazos supe que todo lo que había prometido no volver a hacer, se repetiría. Era una dulzura más despierta que la luna, una verdadera Candela, pura lucidez su pensamiento...

Ahora la maternidad se hizo más acompañada, conocí mujeres maravillosas, que daban teta a destajo, que parían libremente y con dolor, dolor del bueno, que necesitaban ser acompañadas igual que yo. Bailamos, nos abrazamos, nos amamos.

La maternidad se convirtió en lo más grosso que me pudo pasar. Conocer a estas mujeres fue lo más revelador...

Entonces decidí que sería mi acto de rebeldía.

# Cotidiano

Verónica Riffo Cabrera, 29 años, Valparaíso.

Me has llamado cinco veces para que me quede durmiendo a tu lado. Subo, acaricio tu pelo, tus manos buscan mi rostro, nos acurrucamos, hace frío. Esta noche dormiremos juntas, lo sabes...

Me acuesto a tu lado, te hago cariño, te canto y entras en el sueño profundamente. Te susurro que mandarí todo a la mierda para que este instante fuera eterno... pero tengo que bajar, hacer una y mil cosas. Ya queda poco, ya volveré contigo a dormir, a soñar.

Bajo nuevamente, el almuerzo para mañana está casi listo, solo debo lavar las cosas de la once y planchar mi ropa. Reviso tus cuadernos, tu estuche, dos, cuatro, ocho, doce... están todos tus lápices, ¡eres tan cuidadosa! Ya casi termino. Es jueves, casi termina la semana, un alivio... mañana es ocho, saldré temprano de la pega como cada viernes. Mañana es distinto, iremos a marchar, lo haces desde el útero y no lo hemos dejado de hacer, es nuestra tradición. Eso me entusiasma para seguir planchando y terminar de una buena vez el día.

Me acuesto (¡al fin!). No fue ni ha sido fácil, pero... ¿quién dijo que lo sería?

A veces me inunda el miedo, la rabia, las dudas, el temor, la culpa, penas y frustraciones, un cúmulo de emociones, sensaciones... A los diecinueve ya sabía que se vendría... ¿dejar de estudiar?, ¿sentir culpa por volver a estudiar?, ¿estudiar y trabajar?, ¿trabajar y correr? Sí, todas las anteriores.

Me hicieron creer que la maternidad es tortuosa cuan-

do eres joven. Me equivoco... nos hicieron creer que lo es a cualquier edad. Lo veo en mi abuela, mi madre, mis tías... abnegadas y postergadas. Es un hecho, estoy en desventaja, es un sueño, no lo será para ti.

Siento tu calor a mi lado. Tu olor siempre me ha encantado, tienes siete años, pero aún siento ese aroma a bebé cuando duermes, amo esa sensación que opaca todo el miedo y preocupaciones que inundan al terminar el día. Me acurruco y cierro mis ojos. Mañana será otro día. Continuaremos nuestro camino, juntas de la mano, soñando, compañeras.



## Es una niña

Valentina Machuca González, Región Metropolitana.

«Es una niña», dice el doctor, ¡me parece maravilloso!, lindo, sería una amiga, alguien dulce y delicada. Salgo de su consulta pensando en la noticia, cuando llego al metro y me siento, veo a mi derecha una niña acechada por un hombre, «asqueroso», pienso sin hacer algo. Frente a mí una mujer vendiendo chicles: «disculpe –dice descifrando mi expresión de curiosidad– es que aquí no hay otro trabajo para una mujer que no es joven ni bonita», luego de sonreír, se va; a mi lado una mujer mayor que yo, llora, angustiada, le pregunto qué le pasa: «Mi exmarido, se llevó a mi niña, dice que si no vuelvo con él... no la veré más». Toco mi vientre preocupada ¿es bueno, después de todo, ser una niña?

Salgo del metro, hay una marcha solo de mujeres. Las observo de lejos, todas gritan ¿para qué?: para ser respetadas, ¿por qué?: «por ser mujeres» me respondo.

Muchas son los que los medios catalogan como «bonita», otras no cumplen ese estereotipo, pero la valentía, la autoestima, el coraje, e incluso su misma lucha las hace maravillosas a todas.

Hombres las insultan desde edificios, incluso mujeres: «¡Tápense!» «¡Qué alguien las controle!» «¿Dónde está tu marido?» Sigo mi camino asqueada.

«Es una niña», aquellas palabras retumbaban en mi cabeza. Mujeres apoyando mujeres. Luchando por mi hija, por mí y más; después de todo, no me pareció tan malo ser una niña.

# Luz

Alejandra Zapata Zapata. 30 años, La Pintana.

1 de agosto del 2019, rutina normal hasta ese momento.

Caminata temprana para ir a dejar a mis hijos al colegio y jardín, luego llegar a casa a las labores de aseo, la energía alta, con calor, que en unos minutos daría paso a un escalofrío y dolor abdominal. Seguí mis actividades, pero el dolor volvía, me recosté, no era intenso como para ir a un servicio de urgencia.

Así pasó el día. Llegó la hora de ir a buscar a mis hijos, por fortuna me acompañaba una amiga, le comentaba cómo me sentía, me recomendaba ir al médico, la idea de un embarazo era lo más probable por los síntomas. El camino de ida y vuelta se hizo una hazaña. El dolor se incrementó tanto que necesitaba con urgencia sentarme y pasar al baño.

Llegamos al Hepi Crianza, lugar donde pasamos las tardes en compañía, había mamás, niños y los profesionales a cargo.

Saludé, corrí al baño, me senté y grité ¡ayuda! Había expulsado a un bebé con un intenso dolor.

No creía lo que sucedía, mi mente pensaba en mis hijos. El tiempo se detuvo en ese instante.

La bebé era niña, se movía. Estaba formada, viva.

Alrededor todos ayudando. Cumpliendo un rol espontáneo, llamar ambulancia, dar aviso en mi hogar, buscar a mi hija en el colegio, cuidar de los niños para que no observaran la escena. Pero el rol más importante fue el de una mujer madre que atendió, abrigó y le habló palabras de amor a mi pequeña. Cosa que yo no hice, no supe cómo protegerla.

En un vehículo llegamos al hospital, cortaron el cordón,

la bebé iba casi sin movimiento. No había expulsado la placenta. Me pasaron a la sala de parto e hicieron su trabajo.

Luego, un joven con delicadeza se acerca, me dice que la bebé no sobrevivió. Pude observarla, estaba fallecida, los brazos cruzados, morada, helada. Mis lágrimas eran mi expresión, no había palabras para ese momento.

Pensaba en la vida y en la muerte, que en cuestión de horas todo cambió. Sentí tristeza, frío, una sensación de vacío por la pérdida.

Al día siguiente llegó el padre de la bebé al hospital. Se apoyó en mi pecho, lloraba, yo lo consolaba. Conversamos de lo sucedido, también del paso a seguir. Le hablé del Programa Dignifica donde nos ayudarían de forma gratuita. Su cuerpo sería llevado a incinerar, con un responso religioso se daría a sus restos digna sepultura, se mantendría un registro especial de su identidad.

Decidimos llamarla Luz, un hermoso nombre.

En días anteriores nuestras conversaciones trataban de eso, de la ausencia o presencia de luz en la vida, de cómo afrontar el dolor que ahora se vive en carne propia. En eso estamos, yo en particular con altos y bajos en emociones, y convencida que con amor sanaremos.

Quiero dar las gracias a cada persona que me ayudó, y a este relato que es un paso para sanar.

## La princesa adolescente

Ingrid López Morales, 44 años, San Vicente de Tagua Tagua.

En un pueblito llamado Tunca Arriba, había un castillo, y una princesa que a muy temprana edad (17 años), quedó embarazada, teniendo un 13 de septiembre de 1994, a una preciosa niña.

Su vida tuvo un cambio de 180 grados, la madurez llegó junto con la criatura, con desafíos y decisiones un tanto dolorosas, ya que esta princesa, era una adolescente, pero luchadora, decidió seguir estudiando, enfrentando de esta forma su primer dolor, que era dejar a la bebé al cuidado del resto de la familia, ya que no existía en aquella época, transportes que se ajustaran al horario estudiantil de la princesa. Viéndola solo los fines de semanas y festivos. Después de dos años de sacrificio, logró terminar sus estudios, comenzando una vida llena de promesas y sueños por cumplir junto a su retoño.

Con lo que no contaba esta princesa inexperta, es que la vida no es color de rosa, a pesar que estoy narrando un cuento. Entonces esta princesa tuvo que lidiar con injusticias laborales, habitacionales, emocionales, materiales. Con todo, ya la princesa pasa a convertirse en una guerrera.

Siguiendo la lucha, resulta que tiene un golpe de suerte, y encuentra trabajo, dónde conoce al que se convertiría en su futuro esposo, un hombre de gran corazón, noble, sensible, amable, de una ciudad lejana del castillo de esta guerrera.

De este hombre, la princesa guerrera aprende a fortalecerse, florecer, conocer, culturizarse, convirtiéndose en una reina, con esto se siente capacitada para llevarse a su pequeña princesa a este nuevo reino. Comenzando un nuevo cuento

juntos, de estudios, trabajos, lleno de momentos lindos y otros no tantos.

Así se mantuvieron por muchos años, la bebé se convierte en una adolescente, y este hombre, que seguía siendo maravilloso con ellas, fallece, quedando las dos solitas. Por lo tanto, decidieron volver al hogar de la reina, a su refugio, a su familia, a su pueblito. Comenzando así sus nuevas aventuras juntas, nuevo colegio, nuevos amigos, nuevo trabajo para la reina, el cual consistía en confección de arreglos florales, ella amó este trabajo, por lo que lo convirtió en negocio propio, llevándolo a otro nivel, utilizando redes sociales.

Entre tanto, ya la adolescente encuentra a su adolescente príncipe celeste. Un día le cuenta a la reina que en este cuento ya no serían dos personas sino tres, la reina y próximamente abuela de 34 años, quedó estupefacta con esta noticia, no por el retoño que venía, si no por todo lo que conlleva tener hijos, y ella eso lo sabía de sobra, no lo quería para su hija, incluso trató de evitarlo hablándolo. Si hay una cosa que la reina, futura abuela, tiene claro, es que las cosas pasan por algo, con este pensamiento y como de costumbre se hecho a la espalda todo, y decidió continuar porque de eso se trata la vida, total, ya había criado a una princesa de los 17 años, claro que podía, con un nieto a los 34 años, ¡ahora contaban con un príncipe!

## Lazos de amor

María Isabel Orellana Calbuyahue, 49 años, Linares.

A corta edad fui abusada sexualmente, por lo cual quedé embarazada sin saber nada. En aquel tiempo todo era tabú y pensar que la cigüeña traía a los bebés. Claro, ahora se les dice a las niñas y niños sobre su cuerpo, y se les hace ver que deben hablar ante cualquier situación extraña. En mi tiempo no, todo era muy secreto.

Empezó todo un cambio y proceso que venía a mi vida; de ser niña a pasar automáticamente a mujer. En ese momento me sentí sola, sucia y fea. Al acudir a los controles con mi madre, que siempre estaba a mi lado, sentía como me miraban con burlas y desprecio, por lo que al llegar de vuelta a mi hogar lloraba encerrada en mi cuarto y no quería salir.

Cuando tuve a mi guagua fue la prueba más dura, fui atacada por personas mayores que estaban, al igual que yo, esperando tener sus bebés; me retaban y yo me tapaba mi cara con la sábana y lloraba. Se creían con el derecho de decirme cada cosa que saliera de su boca, yo no tenía las fuerzas de defenderme porque en ese tiempo era tímida y no me atrevía a explicar lo que me habían hecho. En mi ignorancia de niña, me quejaba por los dolores que vienen después de un parto y aparecían reproches feos, palabras que con los años entendí que eran duras.

Estuve 3 días hospitalizada, sentía mucha pena, rabia y me preguntaba: «¿por qué me pasó a mí?» Sin embargo, cuando la enfermera acomodó en mi pecho a mi de niño, comenzaron a caer lágrimas de mis ojos al ver un ser tan indefenso. Lo tuve que mudar y no sabía cómo hacerlo. Dios

ya me había puesto ese lazo de amor en la personita indefensa que estaba frente de mí, el que lloraba con pena y hacía pucheritos como si supiera lo que yo estaba sintiendo.

Hoy, lo miro como anécdota. Me demoré tanto en mudarlo que se orinó y se le pusieron sus piernas moraditas y me asusté. Pensé que se iba a morir, hasta que una señora que hacía aseo me ayudó y me dijo: «tienes mucho que aprender niña». Fueron días amargos y triste escuchar críticas sin saber lo que tiene cada persona en su interior. En aquel entonces no existía la tecnología de hoy, donde se informa mucho de los delitos sexuales, y ya no se tiene la mirada sucia o de vergüenza de aquel entonces.

La tristeza que llevo hoy fue de no haberle dado más tiempo a mi hijo, ya que, por ser tan niña, tuve el apoyo de mi madre, quien me ayudó a criarlo; un cariño compartido, debido a mi inmadurez por mi corta edad.

# El verdadero milagro de la maternidad

Katherine Bravo Valdés, 49 años, Linares.

En agosto de 2008 viví la experiencia más hermosa de mi vida: ¡fui madre! Ese día llegó Isidora y hoy, tras once años, y luego de participar en el programa Mujer, Sexualidad y Maternidad, logré visibilizar que en esa etapa comenzó un gran cambio: conocí el amor incondicional.

Llegué a la conclusión de que ese sentimiento se equiparaba con una responsabilidad eterna, y sí, dudé de mis capacidades maternas, pero no así de mis habilidades por cumplir con esta ardua, pero maravillosa tarea.

En 2011, cuando la primogénita tenía tres años, me embaracé nuevamente, pero algo anduvo mal y mi ángel partió a los tres meses de gestación. Fue un gran dolor, pero logré conformarme con el cliché «la naturaleza es sabia». Al año siguiente sucedió lo mismo: mi tercer hijo tampoco quiso quedarse.

Luego de estudios, visitas a distintos especialistas, tratamientos y mucha paciencia, logré embarazarme de mi cuarto hijo. Todo estuvo bien hasta el quinto mes, hasta que su corazón dejó de latir dentro de mi vientre. Lo di a luz sin vida y sentí que la mía partía junto a él. Ese día fue el más triste, la maternidad se oscurecía. Recuerdo que solo me aferré a mi esposo y no pude articular palabra por días. Fue en abril de 2014 y no hay día que no mire al cielo y me pregunte ¿cómo está? Aunque sé que por algo decidió partir.

Soy una mujer creyente en Dios y con toda la fe del mundo me entregué a un nuevo intento, esta vez con un nuevo



diagnóstico: cáncer cérvico uterino. Sin bajar los brazos y con pocas posibilidades médicas decidimos volver a intentarlo, sabiendo que no sería fácil.

Tras un largo proceso de preparación, nueve meses de embarazo en cama, entre la casa y la clínica ¡lo logramos! Llegó nuestra Ignacia Paz, prematura, de bajo peso, pequeñita pero sana. Tenía la mirada más pura, los ojos más alegres y la sonrisa más encantadora. Los sueños se cumplen, la lucha está en las convicciones y en la resiliencia. No fue fácil, pero nada es imposible si lo buscamos con amor puro y verdadero.

Agradezco a Dios, a la vida y a la ciencia. Tengo siete hijos que me enseñaron a ser la mujer y madre que soy, con virtudes y defectos. Cinco me miran desde el cielo y a dos tengo la dicha de mirarlas a diario con esos ojitos brillantes e inocentes.

Mis hijas conocen la parte amable de esta historia, la mayor pide que todos los años instalemos la mesa para nueve en la cena de navidad, nos sentamos todos juntos en señal de unidad, aunque no hay un día de mi vida que no estén en mis pensamientos y en mi corazón.

# Maternidad privativa

Patricia Anguita Oliva, 45 años, Chillán.

En el 2006 me tomé el PAP por primera vez. No quería tomármelo por miedo a los resultados. En ese entonces usaba la T de cobre, tenía mucha regla y pasaba con dolores de cabeza.

A los días, me llamó el Coronel a su oficina. Estaba junto a la matrona y otras personas, me explicaron que debía cambiarme de unidad penal y que me operarían de urgencia en el Hospital de Talca porque mi PAP resultó alterado.

Me imaginé lo peor. Cuando escuché cáncer, pensé en muerte. A pesar de que mi familia tenía antecedentes de cáncer, nunca accedí al cuidado de mi cuerpo, eso no estaba en mis planes. Me pregunté muchas veces ¿por qué a mí? Todos los exámenes que me tomaron salieron malos, me llevaron al Hospital del Cáncer y luego cada reposo lo pasaba en el Hospital Penal. Cada resultado negativo me alejaba más de mi familia.

En el proceso, y con información incompleta, rechacé a mi familia, no quise que nadie me visitara ni acompañara durante el proceso, en particular mi pareja de ese tiempo. Tenía vergüenza y no sabía cómo hablar sobre el Virus del Papiloma Humano con ellos. Durante el tratamiento contra el cáncer se cayó mi cabello, mi cuerpo cambió y por mucho tiempo me sentí menos mujer. Ya no podría tener más hijos, mi etapa reproductiva había terminado, mi útero no estaba. Por momentos, pensé que no volvería a tener relaciones sexuales, pasé por una fuerte depresión.

Entre cada conversación con los profesionales que me trataron y mis propias reflexiones del proceso, volví a hablar

con mi pareja, quien también accedió al tratamiento, ahora ambos éramos portadores del papiloma. Sin duda, me marcó no poder tener más hijos, pensar que era menos mujer, pero me enfoqué en recuperarme, en dar la lucha al cáncer de cuello uterino.

Cuando volví a tener relaciones sexuales, me enfrenté a otro tema, mi lubricación vaginal disminuyó, en el momento estaba pendiente de no agrandar a mi pareja. Los ojos no estaban en mí, sino en dar placer al otro. Con el paso del tiempo, volví a lubricarme, comencé a retomar la sensibilidad y poco a poco mi vida sexual se volvió placentera. Fui comprendiendo que era una tremenda mujer, capaz de luchar y recuperarme, que no debía tener vergüenza, y que el principal amor partía en mí, y con ello mis cuidados.

Hoy tengo una nueva pareja, estoy casada, disfruto de mi cuerpo, entiendo los múltiples cambios que pasé, y me centré en hablar con mi hija para prevenir cualquier enfermedad de transmisión sexual. Lo primero fue acceder a la vacuna del papiloma, no quiero que ella pase lo mismo y también les digo a las mujeres que se tomen el PAP constantemente y que el cáncer no es igual a muerte.

## Transición a la maternidad

Miriam Triviño Zúñiga, 20 años, Chillán.

Cuando tenía dieciséis años, inicié mi primera relación de pareja. Después de ocho meses de relación decidimos tener relaciones sexuales sin protección y quedé embarazada. Durante ese tiempo cursaba 2° medio en un Liceo de Chillán. Desde mi desconocimiento y el no visualizar el embarazo como riesgo, pasó el tiempo, y la menstruación no llegó. En ese período, jugaba fútbol con mis compañeras y lo disfrutaba enormemente, no sabía que en mi vientre crecía un bebé. Más tarde, busqué una aplicación que descargué en mi celular, y en ella descubrí que tenía dieciocho semanas y cinco días de atraso, estaba embarazada. En un momento comenzaron los síntomas, vómito tras vómito, por lo que decidí comprarme un test de embarazo y a los tres minutos de aplicarlo salió positivo.

Estaba muy asustada, le conté a mi pololo y él desapareció. Desesperada le conté a mi hermana, quien me dio una semana de plazo para contarle a mis padres, pero inmediatamente se lo transmitió a mi hermano mayor, quien muy enojado me llamó por teléfono y me dijo que viajaría para decirle a mis padres, pero ya era tarde, mi papá había escuchado la conversación. Cuando apagué el celular, me abrazó y me dijo: tranquila, yo te apoyaré. En enero, mi madre queda sin trabajo y estaba muy enojada. Mi padre la invitó a tomarse un helado y le dijo: «Amor, la Valentina está embarazada». Mi madre no lo podía creer.

Cuando llegamos a la casa, ella me habló y me pidió que bajara al primer piso porque necesitaba conversar conmigo.

Tenía mucho miedo, cerré la puerta con llave para que nadie pasara. Estaba muy triste y no sabía cuál sería su reacción. Después de cinco minutos abrí mi puerta y mi mamá me abrazó diciéndome: «Tranquila hija, juntos como familia saldremos adelante». A pesar de ello, continuaba preocupada pensando en lo que iba a decir la gente. Le comenté a mis padres: «Las cosas que dirán de mí los vecinos, pensarán que soy una fácil».

Muchas personas me apuñalaron por la espalda y me dijeron que no tendría futuro, llegando a cuestionar la calidad de vida que le daría al bebé. Eran tantos mensajes, incluso señalaron que mi bebé vendría a sufrir al mundo. Cada comentario me ponía más triste. Durante el embarazo, nunca estuve con el papá de mi hija.

Con cinco meses de embarazo me hice la primera ecografía particular. Entre nervios y ansiedad, me inundó un tremendo ataque de risa, nunca había sentido cómo era escuchar su corazón por primera vez. Después tímidamente observé el monitor y quedé impresionada al ver cómo estaba formada y cómo se movía. Todo ello fue súper mágico, una tremenda conexión, con fuerza interior.

# Mi sexualidad en línea de tiempo

Noelia Del Carmen Soto Soto, 36 años, Chillán.

Empecé a conocer qué es la vida a corta edad; no tenía padre y mi madre nos criaba sola. Mis hermanos tampoco tuvieron la oportunidad de tener un padre. Hasta ese momento bien, éramos pobres y teníamos muchas carencias, pero a pesar de todo, existía amor y eso era lo más importante.

En un corto tiempo, ya pasado mis 2 años, mi madre conoció a un hombre, el cual a los pocos días llegó a vivir a nuestro hogar. No entendía mucho pero él traía cosas ricas para comer, sin embargo, eso ocurrió solo al principio. Luego de un tiempo, se ganó la confianza absoluta de mi madre, y partió una nueva historia. Él comenzó a mostrarse como era, llegaron los abusos sexuales contra mí y violencia contra mis hermanos. No lo deseo para nadie.

Pasó el tiempo, yo tenía 11 años, no aguantaba más y decidí hablar, pero fue peor. Mi madre no me creyó y me golpeó diciéndome que era mentirosa. Mis hermanos se fueron muy jóvenes de casa por los mismos problemas. Yo estaba destrozada, sin ganas de seguir y odiándome por ser mujer. No me quería nada. Pasaron algunos años y mi madre tuvo otros hijos con ese hombre. No podía compartir con ellos, era como una basura.

Una vez mi madre me dio una golpiza, no entendí los motivos, y finalmente me fui de casa. A mis 15 años ya había terminado la enseñanza básica y decidí inscribirme en un liceo con internado. Logré el ingreso sin tener un apoderado, me sentí optimista y alegre. Sin embargo, comencé una nueva experiencia; empezó el bullying por mi aspecto físico y mi

forma poco linda de vestir. No tengo palabras para explicar tal dolor, sentí que otra vez estaba siendo rechazada y poco valorada, me sentía vacía, sin sentido. Experimenté muchos cambios, me volví más rebelde y dura conmigo misma, pero logré terminar mi carrera técnica.

En lo sentimental, estaba complejo... si yo no me quería ¿podría querer a alguien? Eso pensaba pero conocí a un hombre que lo cambió todo. Con él compartí nuevas esperanzas y poco a poco empecé a tomar las riendas de mi vida. Ahora puedo decir con voz fuerte y clara, después de analizar cada situación triste vivida, que hoy me quiero, me valoro como mujer y que cada minuto de mi vida es grandioso. Lo peor es callar y guardar el dolor, tenemos que aprender de ello y salir adelante... jamás te sientas fea y poca cosa, porque no existe la perfección, todas tenemos una belleza única. Mi mejor herramienta de lucha es que me aprendí a amar tal cual soy.

# Vivencias de pololeo y maternidad

Rosa Figueroa Aguilera, 74 años, Concepción.

Mi historia está compuesta por muchos sentimientos, como la historia de Romeo y Julieta, dos familias que se odiaban y dos personas que se amaban.

Me titulé de secretaria ejecutiva con mención en contabilidad y trabajaba como secretaria en el Liceo Experimental de Concepción. Un día, acampando en el Puente Siete, conocí a un hombre, nos miramos y enamoramos. Pololeamos una semana y me llevó a su casa para presentarme con su familia, me recibieron con una comida y sus papás me adoraron.

Durante nuestro pololeo tuvimos muchos problemas, principalmente a causa de mi familia. Mi hermano sacaba a mi pololo a patadas de la casa cada vez que lo veía, a veces, también me golpeaban a mí y solamente porque él no tenía estudios, incluso lo llegaron a tratar de delincuente. Fue tanto el hostigamiento de mi familia que llegaron hasta con la PDI para que lo investigaran, el prefecto conoció nuestra situación y me preguntó ¿tú lo quieres?, respondí que sí y señaló «entonces ignora a tu familia y sigue con tu relación».

En los primeros cinco años de pololeo no tuvimos relaciones sexuales, siempre me respetó. Al sexto año de pololeo y un día antes de mi cumpleaños, me dijo que me regalaría un hijo, y así ocurrió. Perdí mi virginidad y fue un momento tan fuerte, tan puro, que quedé embarazada.

Reconozco que al principio no sabía que estaba en ese estado, mi pololo me preguntaba «te enfermaste» yo le contestaba no, «entonces estás embarazada, estás esperando a nuestro hijo». Me hice un test para saber con certeza y salió



positivo, él estaba feliz y me dijo «yo nunca te voy a dejar, nuestro hijo va a ser varoncito y va a nacer en primavera, cuando haya flores y solcito radiante».

Fue un embarazo de alto riesgo. A los dos meses tuve placenta previa marginal y a los cuatro meses, placenta previa lateral. Estuve quince días hospitalizada y finalmente mi hijo nació con treinta y nueve semanas de gestación.

El 31 de octubre de 1988 entré en labor de parto, el doctor me controló y señaló que había síntomas de asfixia, podía morir mi hijo y yo. En parto me recibió una funcionaria que me hizo sentir horrible, me decía que mi hijo podía nacer enfermo, faltarle un ojito, un dedito o una pierna. Sentí una impotencia tan grande, pero le respondí que mi guagua iba a nacer sanita, mi intuición de madre me lo decía y Dios me iba a ayudar.

En el parto, una doctora me dijo que pondría doble raquídea y que debía quedarme quietecita o podía quedar inválida y el doctor me hizo una cesárea. Felizmente, mi hijo nació bien.

Con esta historia quiero decir que la maternidad ha cambiado, ahora la información es más abierta, conocemos nuestros derechos, podemos cuidarnos y planificar la familia. Yo sufrí violencia obstétrica, y espero que ninguna mujer pase por lo mismo. Luchen contra las adversidades y salgan adelante con el amor, especialmente con la maternidad.

## La flor más esperada

Nicole Nova González, 35 años, Concepción.

La historia que comenzaré a contarles no la escuche por ahí ni la plagié de alguna telenovela turca, pero sí tiene un parecido a esas teleseries, en el sentido que hay dolor, amor y un puñado más de emociones que ustedes podrán ir reconociendo mientras avance en este relato.

Tenía diecinueve años y llevaba dos de pololeo con el que ahora es mi esposo. Comenzamos a vivir juntos en un pequeño espacio. Nos enteramos que estábamos esperando un bebé y nos pusimos felices. Ambos trabajábamos así que siempre haríamos todo lo posible para que al bebé no le faltara nada. Pero no todo es miel sobre hojuelas.

No recuerdo el día que comenzó, estaba en mi trabajo y noté que sangraba de manera anormal, esperaba que fuera algo pasajero e intenté no preocuparme, pero al ver que no pasaba le conté a mi pololo, quien me dijo que fuéramos al hospital. Estuve una semana hospitalizada y el sangrado no se detuvo, le pedí al médico que me hicieran una ecografía y el doctor, de mala gana, me hizo firmar un papel donde quedaba claro que era mi responsabilidad si me ocurría algo al salir del hospital, porque donde yo vivía no había donde hacerse esa prueba, así que debía viajar a Concepción.

En la consulta médica estábamos muy nerviosos y asustados, pero acompañándonos. El examen fue la peor experiencia que pudimos experimentar. Tenía tres meses de embarazo y un aborto retenido donde el feto llevaba un mes y medio muerto. Era del tamaño de un grano de arroz, era nuestro hijo y había fallecido.

Cuando salimos del hospital nos dijeron que cuando tuviéramos el resultado del examen debíamos volver para que me hospitalizaran de nuevo, lo hicimos y el matrócn de turno me mandó de vuelta a casa ya que el doctor no estaba y no había dejado nada informado así que no me podían hospitalizar.

Fui a mi casa y comencé a sentir dolores muy fuertes que duraron todo el día, ya de noche estando acostada comencé a sentirme extraña, le pido a mi pololo que encienda la luz y solo me alcanzo a poner de espalda y empezó, fue como dar la llave de agua, pero lo que corría era sangre que venía desde mi útero y que arrastraba con ella al hijo muerto que nos mantuvo por mucho tiempo felices y ahora se llevaba parte importante de nuestros corazones.

Me trasladaron en ambulancia al hospital, ahí tuvieron que sujetar a mi pololo para que no le pegara al doctor y matrócn por mandarme de vuelta a la casa. Me hicieron un legrado. Para nosotros fue un tema difícil por mucho tiempo y decidimos que si alguna vez teníamos otro hijo nos prepararíamos bien y planificaríamos todo.

Siete años pasaron para que tuviéramos a nuestra hija que. Tal como nos propusimos, planificamos y esperamos para asegurarnos que llegaría bien y que la podríamos abrazar al momento de nacer. Cuando me la pusieron en el pecho lloré, por fin me sentía llena y los miedos se esfumaron. Mi pololo estuvo las nueve horas del trabajo de parto conmigo, como siempre uno al lado del otro. Él le cortó el cordón a su hija, por fin éramos una familia. Después de que la bebé nació nos casamos y a ella la nombramos Rayen, que en mapudungun significa «flor». Ella es quien hace florecer nuestras vidas.

# Sexualidad y familia

Gabriela Tobar Polanco, 46 años, Concepción.

Desde pequeña, siempre me interesó saber más allá de lo que en la escuela o en mi casa me enseñaban. Solo lo que me resultaba interesante. Soy la menor de cinco hermanas, con un padre muy celoso, que siempre nos decía que debíamos cuidarnos (¿de qué?), ser señoritas (¿para qué?), que los hombres eran malos (aquí algunos caen en la regla jajaja).

Mi madre tenía muy pocas herramientas, y nos transmitió lo que ella tenía de experiencia. Comenzamos a crecer, a menstruar, a «ser señoritas» y acá la cosa se puso más complicada, teníamos prohibido tener amistades hombres y mucho menos parejas. Qué frustrante no saber el porqué de la prohibición, y todo fue por falta de las palabras adecuadas, de la casi nula educación sexual que recibieron mis amados padres.

Fue así que llegó mi menarquía, que odié porque me separó de mi papi. Éramos uña y mugre, él era mi mundo y por ese «maldito» sangrado, se distanció de mí. Mi viejito amado no quería invadir mi espacio, ni que nadie pensara mal si me acurrucaba como antes de que bajara mi Luna.

Comenzó a crecer la familia, sí, tuvimos relaciones sexuales igual no más, y yo aporté nada menos que con gemelas, las que en ese tiempo estaban fuera de todo pronóstico. Mi sexualidad fue ensayo y error, no tuve información familiar. Y con lo que viví y la mezcla de «ratón de biblioteca-busquilla incansable del origen de todo-oveja negra», comenzó hace veintiséis años mi acercamiento a la sexualidad, a métodos anticonceptivos, para poder educar a mis hijas de la manera más amorosa y eficaz.

Hace once años nació mi tercera hija, a quien inundé, junto a su padre y hermana mayor, de conocimientos sobre la lactancia materna, sexualidad, y la importancia de ser mujer y conocerse. He ido acompañando cada proceso de crecimiento de mis hijas, les he explicado qué está sucediendo en sus cuerpos, respondiendo sus dudas para que se sientan seguras y empoderadas de poder disfrutar su sexualidad sin ninguna vergüenza, a ser libres de decidir y hacer lo que su instinto les diga.

Orgullosamente puedo decir, que en mi hogar la sexualidad es un punto de encuentro, donde el orgasmo, la masturbación, la menstruación, son temas tratados sin ningún tapujo. Me llena el corazón tener la certeza que nuestras hijas, si es que deciden tener hijos, transmitirán lo mismo y mejor de lo que hicimos nosotros. Hoy en día, mis hijas, son capaces de decidir sobre su bello «territorio», su cuerpo. También estoy orgullosa de poder hablar con mi mami y hermanas sobre placer, y violación, nuestras experiencias.

Hoy agradezco la falta de información de mis amados padres, porque se transformaron en un trampolín para mis conocimientos y no la excusa de «a mí nadie me enseñó sobre esto» (sexualidad).

# Maternidad privativa

Beatriz Mujica Gómez, 31 años, Chillán.

En el tránsito que tuve por mi mayor crisis de consumo de drogas no cuidaba mi cuerpo y buscaba motivación externa para disponer mi cambio. Mi vida estaba sumergida en un contexto complejo, con presencia de violencia doméstica, cuando supe de la llegada de un nuevo hijo. Supe de su gestación al paso de seis semanas, tras un examen médico en urgencias del hospital. Mis mejillas se llenaron de lágrimas al escuchar por segunda vez latidos de un corazón en mi vientre. Viví los primeros meses del embarazo sola, mi familia se desintegró por diferentes hechos, participé de acciones delictivas y tuve muchas dificultades para abandonar el consumo de drogas.

En el proceso me atendieron especialistas, todas las personas decidían sobre mi vida, hasta que finalmente caí nuevamente detenida. Un embarazo en contexto privativo, todo era diferente, mi actitud cambió, debía estar alejada de los conflictos penales, necesitaba acceder a garantías para los cuidados del futuro bebe que venía en camino. En oportunidades solicité aislamiento para resguardar mi seguridad y, además, cumplir con la observación de los Tribunales de Familia que se mantenían pendientes de los cuidados que yo le podría dar a mi hijo.

Hasta que llegó el día de su nacimiento, yo estaba acompañada del padre de mi hijo y una cabo de la unidad. Los miedos me acechaban y muchas proyecciones se instalaban en mi mente, quería entregarle lo mejor a mi hijo. Tenía mucho miedo a que nos separaran, sin embargo, regresé con él

a la cárcel y quedó bajos mis cuidados. Eso me frustraba, no estaban las condiciones para cuidarlo, los espacios eran compartidos y había dificultades de convivencia, además mi autonomía era limitada sin poder desarrollar alguna actividad económica, pues estaba destinada a los cuidados de mi hijo y su protección. El desafío era mostrar a todos que podía ser una buena cuidadora y que estaba haciendo los esfuerzos a mi alcance. Los cuestionamientos y críticas por las malas decisiones que había tomado anteriormente eran una etiqueta que me marcaba, sin recibir apoyo por mi cambio.

Mi hijo se enfermó, quedó hospitalizado. Por las noches debía regresar a la unidad penal, durante el día lo acompañaba y estaba pendiente de sus cuidados. En ese tiempo retomé el contacto con mi madre, quien se transformó en mi colaboradora, una aliada que estuvo pendiente de mi hijo.

Una vez de alta, mi hijo retornó a la unidad conmigo, ya caminaba y los espacios de la unidad no estaban adecuados para él. Gracias a mi conducta solicité traslado a una unidad penal de sistema semi-abierto, el cual permitió a mi hijo asistir a una sala cuna, logré participar de actividades económicas, hasta que nuevamente me equivoqué. Regresé a la unidad penal de inicio, donde decidí entregar a mi hijo a los cuidados de mi madre, pues el contexto privativo no era adecuado para él. Hasta la fecha, mantengo motivaciones para entregarles un mejor futuro a mis dos hijos, sin embargo, entiendo que debo rehabilitarme y recuperarme de mi problema con el consumo de drogas.



Zona Sur



## Para muestra un botón

María Soledad Del Pino Avilés, 45 años, Pucón.

He venido huyendo de la maternidad desde que tengo uso de razón. He sido cuestionada y felicitada sin preguntar..., y sí, en algunas ocasiones me he visto en la necesidad de tener que justificarme para no ser vista con pena.

Mi familia y mis amigos han sido tanto mis mejores críticos como defensores, y, en varias conversaciones que se dan en relación con la temática de la maternidad, sale a relucir que quizás fui víctima de algún tipo de trauma infantil que estoy reprimiendo. Sintiendo que hay algo que debe ser reparado en mí, o como dijo alguna vez una bruja que visité en el pasado, «el cuerpo de la mujer que habitas no ha aprendido a florecer, marchitándose antes de tiempo»... No entendí muy bien que me había querido decir con eso, pero sonó bastante grave, sobre todo porque siendo fanática de la jardinería tocó una fibra sensible en mí comparándome con un botón marchito, de aquellos que yo arranco de mi propio jardín para no desfavorecer la belleza del resto.

En mi búsqueda personal y cuidadosa del entendimiento del por qué me marchito antes de florecer, pasé a cuestionarme mi rol de mujer en la sociedad. Todas mis amigas son madres, y aunque muchas se quejan y reclaman de no tener tiempo para nada, dicen que es lo mejor que les ha pasado en la vida. Yo no sabré qué es, ni cómo se sentirá, pero sí sé que las admiro y aplaudo, pienso que son unas guerreras, así como lo soy yo por atreverme desde un flanco distinto a librar una batalla en contra de estereotipos femeninos.

He tenido una relación conmigo misma desde hace cua-

renta y tres años, y soy la persona con la que más me gusta estar. Me veo en el espejo y no veo un botón marchito, al contrario, veo un constante florecimiento dentro de mí, que es comparable a dar vida, mi propia vida, la que merece cuidado, amor, exigencia y responsabilidad.

En el recuento de mis varios florecimientos, me he amado y me han amado. No podría ser quien soy si no fuese por mi familia, mis amigos, mi compañero de vida, mis plantas y mis mascotas, que por lo demás, irónicamente, les llamo mis bebés. Creo fielmente que la maternidad puede venir de varias maneras, ¡y he sido testigo y protagonista de esto!

# Mi forma de vivir la maternidad

Nidia Casanova Montoya, 67 años, Carahue.

Tomé la responsabilidad de criar a mis once hermanos desde chica. Me ocupé de la casa donde vivimos todos juntos, también crié a los hijos de mi hermana y lo hice con mucho gusto. Después pasó harto tiempo, creo que había dejado de trabajar, y se enfermó mi papá, luego su mamá, y hoy nuevamente estoy trabajando con la responsabilidad de cuidarlos a ellos.

Pero para mí no ha sido difícil, porque lo hago de corazón. Quiero decir que en todo este tiempo en que he participado de las charlas con las señoritas, pude darme cuenta de algo que no sabía: siempre he sido mamá, claro que de una forma distinta a la de parir, pero soy mamá.

Hoy aprendí que se puede ser madre de diferentes formas y que todas estas formas las aprobé por mí. Estoy muy contenta con el legado que estoy dejando porque sé que el día en que yo me muera, tendré muchas hijas e hijos que estarán acompañándome en mi velorio. Esas personas estarán muy agradecidas de lo que hice.

Sé que moriré feliz porque nunca necesité de un hombre para ser mamá. Estoy muy agradecida por esta experiencia que viví con las instructoras del programa. Espero que no se pierdan y que vuelvan con nosotras, las puertas estarán abiertas para que nos sigan haciendo clases, enseñando, porque siempre vamos a querer aprender algo nuevo.

# Mi utopía perfecta

Michelle Paredes Mora, 20 años, Collipulli.

Quiero comenzar por uno de los nombres que lleva esta historia, el mío, por ejemplo. Todo empezó un día de septiembre cuando comencé a sentirme mal, pensando que eran mariposas, sobre la base de mentiras y promesas que nunca se cumplieron.

Comenzaron cada día a hacerse más y más constantes, y de un día para otro ya no paraban. Sospeché que, por presunta irresponsabilidad, quizás estaba pasando por un periodo de mi vida que aún no debía llegar, pero que por no pensarlo antes simplemente llegó, MATERNIDAD se llamaba.

Sin temor a lo que podía pasar, un día, para salir de dudas, mis compañeras juntaron dinero sin avisarme para poder hacerme un test de embarazo. Querían ayudarme, pero no sabían cómo y su primera buena intención fue animarme a salir de dudas. Llegaron un día y me dijeron: «con todo nuestro amor te vamos a dar esto para que sepas por qué no te has sentido bien». Yo muy nerviosa bajé las escaleras del colegio y fui directo al baño. Me encerré ahí un buen rato mientras ellas me esperaban afuera. Pasaron los minutos, los cuales debían haber sido cinco, pero yo esperé diez de los puros nervios y al fin lo vi.

Ahí estaban esas dos rayitas rosadas las cuales lo cambiarían todo para siempre: mi vida, mis juntas, mis tiempos, absolutamente todo. Yo aún no sabía lo que se venía, fue un llanto en medio de gritos de alegría en ese preciso momento, el saber que tenía algo en mi panza que quizás no era lo más grande del mundo, pero ya me sentía menos sola, menos vacía.

El cambio empezó a notarse de a poco, ya no era la misma tenía una pequeña pancita que solo yo notaba, un par de pensamientos nuevos, una pizca de intriga y un capullo creciendo dentro de mi útero, cada vez más, las ansias eran demasiadas, las ganas de saber qué era aún más. Y así un sin fin de cosas que no podía entender, como porqué quedé tan sola de un tiempo hasta ahí; ya no sabía de amigos, ni del papá de mi hija que me dijo que iba a estar ahí.

Así pasaron meses, días, minutos, segundos, cada uno de ellos más eternos entre lágrimas y sufrimiento, porque no quería estar sola, quise mil veces que una persona llegara a mi rescate y me dijera estoy aquí, ven para abrazarte.

No había nadie más que yo y la criatura que llevaba en el vientre. No había qué comer y buscando una solución a eso comencé a trabajar en más de alguna cosa, a veces barriendo u ordenando, a veces cocinando y cuidando niños, hasta que un día, a los 5 meses de gestación, casi pierdo lo más importante que me había pasado.

A las 7 de la mañana de un miércoles me levanté después de haber pasado la noche en vela con supuestos calambres, los cuales realmente eran contracciones, yo no entendía nada de lo que realmente pasaba, sola y sin apoyo de nadie. Ya no podía más del dolor y fui en busca de ayuda donde una vecina, ella tomó su auto y voló al hospital, una vez estando ahí tuve que esperar horas a que me atendieran, gritaba del dolor pidiendo ayuda, frente a la indiferencia de doctores y matronas que deambulaban por el lugar.

Después de la larga espera, aún con dolores y sufrimiento me hicieron pasar a una camilla donde me pusieron un suero y me inyectaron algo para tranquilizar el dolor, me quedé dormida y desperté mucho después, sin conciencia de nada,

de si aún estaba en mí o no, una matrona se acercó y me dijo: «mi niña tuviste síntomas de pérdida, no sabemos en qué estado está tu guaguüita». Me sentía tan asustada mientras me pasaban a una sala donde me harían tacto y una ecografía. En el examen no se veía ni se sentía nada, esperaron para hacer un intento más y la misma historia se repitió hasta que de pronto, como por arte de magia, se escuchó un latido tan profundo como si metieran una mano en mi pecho y me sacaran el corazón de un suspiro y al borde de las lágrimas escuché: «su bebé está bien, puede respirar tranquila». Fue un momento lleno de emociones. Me costó un reposo completo en casa por los meses que me quedaban, pero la felicidad de saber que aún estaba conmigo no se igualaba a nada, a nada en este horrible mundo.

Recuerdo que estuve sentada frente a una reja un verano completo, no podía ir al colegio, no podía caminar o hacer fuerzas, estaba sola con ella refugiándome en mí, en mi amor por ella y en la pena que sentía, esperando el día que tanto quería que llegara, para poder verla y sentirla entre mis brazos.

Pasaron los meses y la semana tan anhelada llegó, esperaba en la camilla de un hospital que ella quisiera salir de mi panza, lo cual no pasó y un día domingo por la tarde me dieron el alta para volver a casa. Esa noche me vino a ver desde muy lejos mi mamá, con un amor que hace mucho no veía, me hizo cosas dulces para comer, y tipo 9 de la noche comenzó todo. Las contracciones eran fuertes y seguidas, esperé toda la noche para poder irme en la mañana al hospital, tipo 6 de la mañana me levanté y luché contra los dolores hasta las 9.

Cuando me fui al hospital estaba tan feliz. Estando ahí me puse a cantar mientras sentía los dolores mi mamá canta-

ba conmigo. Aquellas ausencias que tanto me dolían por un momento desaparecieron. Pasaron las horas y, sin notarlas, ya eran las once de la noche, pese a los dolores insoportables los síntomas jamás llegaban, apresuraron mi parto. Justo en el cambio de turno, me anestesió un hombre demasiado desagradable que decía que no iba a ser capaz, pero la matrona por otro lado me decía que no lo tomara en cuenta, que iba a estar bien. A las 00:00 horas entré a pabellón, no pensaba en nada, estaba en blanco y ahí fue cuando en un conteo de 5 minutos nació a las 00:05 exactamente. Fue sacar de mí lo único que quería conmigo, ahí estaba, tan feíta y llorona, era simplemente el amor más puro que jamás me imaginé, tenerla entre mis manos, escucharla llorar y llorar, estar junto a ella era un sueño hecho realidad, independiente de las adversidades.

Nos fuimos a casa y comenzaron las cosas malas, me enfermé, no podía levantarme bien de la cama, sangre 3 meses después de tenerla, estaba flaca como un palito intentando darme fuerzas hasta para comer solo por ella. No pude seguir estudiando y me dediqué a aprender a ser para ella lo que mis hermanos y yo nunca tuvimos «padres presentes».

La crié con amor desde el primer segundo apreciando sus hermosos ojitos y sus gestos tan propios que no la igualan a nadie, era un mundo aparte era ella y solo ella, y es aquí cuando el nombre de la historia cambia y pasa a llamarse Valentina Monserrat, una criaturita de 3 años que me cambió la vida, me llenó de sueños, de alegría y de falta de sueño también, pero esos detalles de cansancio no son nada comparado con lo gratificante que es verla crecer tan feliz por lo que ella misma siempre dice «mi mamá me ama» y así será hasta que acaben mis días, la amaré como a nada en este mundo.

Ha sido difícil criar sola a mi pequeña todo este tiempo y me doy fuerzas para no rendirme para decir, quizás ayer no se pudo pero hoy quizás si se pueda. No suelo ser optimista todo el tiempo ya que llevo una vida donde todo es ausencia y carencia de cosas, pero cada día invento una nueva estrategia para que a ella jamás le falte nada y el día que eso pase podrá faltar cualquier cosa pero jamás le faltará mamá.



# Superando mi autoestima

Viviana Armao Vergara, 59 años, Collipulli.

Soy integrante de una familia con un padre iracundo y violento y una madre muy desapegada, hermana mayor de dos hermanos varones.

Debido al carácter de mi padre y sus duros tratos, tuve desde muy niña una muy baja autoestima, algo que me perjudicó mucho en mis relaciones interpersonales, especialmente en el colegio y aún peor en el liceo, ya que cuando llevaba tres meses de clases mi madre nos abandonó. Quedamos al cuidado de mi padre, quien se dio a la vida de soltero. Esto fue muy perjudicial para mí y mis hermanos, ya que tenía trece años y mis hermanos once y tres años respectivamente, quedamos completamente abandonados, sin apoyo y pasando muchas necesidades.

Pasado un año volvió mi madre, yo estaba pololeando. Empeoró la situación y me fui a vivir con él, al poco tiempo nos casamos. La vida allí no fue fácil. Hubo situaciones muy difíciles con él, que no me ayudaron a mejorar mi autoestima, por el contrario, empeoró. Me sentía fea y tenía muchos traumas, mi única alegría y motivo de vivir eran mis tres hijos, que quiero con toda mi alma y que amaré siempre pase lo que pase. Mis hijos terminaron su educación y después de un tiempo (casi siete años), nos divorciamos y con todo lo vivido mi autoestima no había mejorado, entré en depresión, creo que la tenía desde antes.

Luego de vivir un tiempo con mis hijos decidí vivir sola, estaba trabajando como ayudante de una banquetera, arrendé una casa amoblada así que dejé todo a mis hijos. Pronto

cambiaron las cosas y me tuve que cambiar a otra casa que no estaba amoblada, así que me hice muebles, he ido arreglando mi hogar de a poco, no ha sido fácil después de pasar de tener todas las comodidades a no tener nada. Luego, hice un curso de contabilidad básica y, al mismo tiempo, trabajé en una oficina de contabilidad, por dos años. Mientras hacía eso seguía dibujando y pintando, lo que me dio la oportunidad de participar en ferias y muestras costumbristas con mis pinturas al óleo y tapiz. Todo esto ayudó a subir mi autoestima, aprovechando todas las oportunidades que se fueron dando, tales como: hacer talleres de pintura para la oficina de cultura de la Municipalidad de Collipulli, Prodemu etc.

Estoy actualmente trabajando con dos colegios de la comuna, haciendo talleres de dibujo y trabajo en pintura al óleo, grafito y carboncillo. También pinto en acuarela, pintura en vidrio, telares decorativos y otras artesanías y manualidades.

El haber logrado desarrollarme y desenvolverme como asistente contable, banquetera y todas las facetas artísticas que practico, me ha hecho muy feliz. He subido mi autoestima y me considero una mujer muy especial. Me gusta ser cercana a las personas, soy optimista, disfruto ayudando a otros y me siento dichosa de ayudar a niños, ya que muchos son muy inseguros, su autoestima es muy baja y puedo animarlos en mis clases.

Creo que es bueno compartir las experiencias ya que no soy la única y quizás la mía pueda animar a otras personas.

## Los anhelos de Marta

María Inés Quintana Clavería, 47 años, Pucón.

Era una noche como cualquier otra en la ciudad, Marta tejía calmadamente, ya el reloj marcaba las 12 y se decía entre suspiros: Otra noche que no llegas, otra noche aquí, esperando por ti, a lo mejor llegas y duermes tu olor a licor. Eso decía de boca para afuera, cuando en el fondo de su corazón deseaba que estuviera con ella y poder abrigarlo, protegerlo.

Se levantó temprano, se dio una ducha, y se dijo: ¡Hoy saldré de este hoyo, ya no me dejaré pisotear! Buscó entre muebles su maquillaje, ya empolvado por el poco uso que ella le daba y se puso bella. Se encaminó con destino al centro, sus ojos captaron un aviso en una tienda que decía «Se necesita vendedora». Entró con toda la actitud que en ese momento alcanzó a reunir. La dueña le dijo con amabilidad: «Posees el perfil idóneo para este trabajo, pudiendo empezar idealmente mañana». Aquella respuesta dibujó una sonrisa en el rostro de Marta, la cual hacía mucho no poseía. Raudamente contestó sí.

Feliz se fue a su hogar esperando por su amado para darle la buena noticia. Él vio el mensaje, pero no contestó, no le importó. Lo único que ella sabía era que mañana empezaba una nueva vida. Si su amado no quiere caminar al lado suyo será mejor que dé un paso al costado. Ya nada le hará pensar ni actuar de manera sumisa. ¡Yo valgo mucho!, ¡Soy una gran señora!

## Mi motivación de vida

Jeraldine Alborno Agüero, 26 años, Mariquina.

Tengo 26 años y vivo con mi pareja y mi bebé en un pequeño pueblo costero. Hoy quiero compartir con ustedes la experiencia de mi primer embarazo.

Con mi pareja llevamos 8 años juntos y mi embarazo fue planificado. Nos enteramos cuando tenía 11 semanas; al poco tiempo tuve síntomas de parto prematuro. Estábamos asustados y nerviosos porque no contábamos con vehículo y la ambulancia demoraría mucho en llegar. Pedimos ayuda a un amigo para que nos llevara al hospital. Mi bebé no alcanzaba a pesar 1 kilo, era muy pequeño para que naciera, estuve una semana hospitalizada. Me pusieron sondas, no me podía bañar, y menos comer algo. Gracias a Dios todo salió bien y nos dieron el alta.

Hasta ese momento, todo iba bien. Tenía 39 semanas de embarazo cuando mi hermana sufrió un accidente en uno de sus ojos y tuve que llevarla al hospital. Todos pensaban que era yo quien debía ser atendida, debido a mi enorme barriga. Estuvimos hasta muy tarde esperando los resultados de sus exámenes, todo salió muy bien para ella, pero yo, poco a poco comencé a sentirme extraña, pensé que solo era el cansancio o el susto, así que me fui a mi casa.

Al día siguiente, seguía sintiéndome así. Le conté a mi pareja y nunca olvidaré su cara de nervios, susto, ansiedad, bueno, de todo un poco; y así nos fuimos al hospital.

Cuando llegamos, el dolor era cada vez más. Cuando nos atendieron nos explicaron que todo estaba bien, que nos relajáramos y tranquilizáramos porque el bebé aún no nacería.

Nos explicaron que, por los nervios del accidente de mi hermana, sumado a mi cansancio, me estaban dando contracciones, pero de todos modos debía quedarme en el hospital. Luego de una larga semana, un 20 de octubre nació mi pequeño Francisco; pesó 4.040 kg y midió 50,5 cm. Un bebé sano, fuerte y hermoso.

Desde entonces, mis dudas, temores y preocupaciones no han parado. Como madre primeriza y sin una figura materna en quien apoyarme, con mi pareja hemos ido enfrentando cada desafío como un gran equipo.

Personalmente, ha sido difícil porque he tenido que escuchar cosas como que por mi edad no lo podré hacer bien, que por nuestra situación económica no nos alcanzará, que le quite el pecho, que le dé más comida porque está muy flaco, y que cuándo tendremos «la parejita».

Hoy, a todas esas personas les quiero decir: Yo sabré cuando quitarle el pecho a mi bebé, gordo no es sinónimo de estar sano, no es obligación tener más hijos, y mi edad no es impedimento para cuidar y velar por la persona a la cual más amo en el mundo. Nadie dijo que sería fácil, pero sus caricias, sus risas y travesuras todo lo curan. Hoy en día mi hijo es un niño sano, alegre y amado profundamente.

No se dejen llevar por aquellos comentarios que muchas veces nos tiran para abajo. Seamos fuertes y perseverantes en todas nuestras decisiones como madres. Por nuestros hijos y por nosotras.

# El dinero se esfuma como agua entre los dedos

Carmen Ibáñez Barrera, 71 años, Quellón.

Esta historia comienza así. A mis abuelos los unía el trabajo; mi abuelo materno era el peón y quién cuidaba del campo, mi abuelo paterno era su patrón.

Mi abuelo paterno era muy adinerado, a diferencia de mi otro abuelo que solo tenía su casita para vivir y una huertecita que hacía su mujer —que era mi abuelita—, para así ayudar a su marido. Mi abuelo tenía que cuidar y estar pendiente de ese campo, que era uno de los tantos que tenía mi otro abuelo. Además, estaba a cargo del ganado: vacunos, caballares, etc., que eran bastantes. Fuera de eso, también debía atenderlo cuando él llegaba con sus guardaespaldas a hacer sus comilonas y, por su puesto, con su hijo mayor que era mi padre. Él era el orgullo de mi abuelo y también era resguardado por los hombres a quienes mi abuelo les pagaba para que los cuidaran, ya que él era muy jovencito.

Mi abuela tenía muchos hijos: 7 hombres y 6 mujeres. Su situación económica era muy crítica, una realidad totalmente distinta a la del jovencito adinerado. Los hijos de esta humilde familia salieron desde muy pequeños a ganarse la vida. Algunos volvieron, de otros nunca más se supo.

Quisiera hablar un poco de mi abuelita Carmelita. Ella era una mujer muy trabajadora y sumisa, y a mi parecer y por lo que me contaba mi madre, también sufría maltrato. Pero ella nunca dijo nada.

Fueron pasando los años y las fiestas continuaban en la casa de mis humildes abuelos. Con el pasar del tiempo este

adinerado jovencito empezó a enamorar a esa joven y humilde niña, la menor de la familia. Pero al mismo tiempo se le olvidaba que era la hija menor del peón. Luego se embarazaron y a nadie le dijeron lo que pasaba entre ellos. Mi madre tuvo a su hija, que es mi hermana mayor. Posteriormente este joven la volvió a embarazarse y nació mi segunda hermana. Mi abuela sufría por esta situación, aún más porque su esposo la culpaba a ella de lo que estaba pasando. Mi abuelo ni siquiera sabía quién era el padre de esas pequeñas. Nadie sospechaba que era el hijito del patrón el enamorado de esa humilde joven.

Cuando se embarazó por tercera vez, ya no pudieron seguir ocultando ese gran amor que ellos se tenían, entonces mi padre conversó con mi abuelo. Muy indignado lo despojó y lo desheredaron de todo, por lo que se pudieron casar, pero ya sin dinero. Ya no era ese jovencito adinerado, eso ya era tiempo pasado.

Fueron pasando los años y mis padres andaban de pueblo en pueblo buscando dónde trabajar, quizás de mayordomo en algún campo.

Fuimos 7 mujeres y 3 hombres. Yo nací en San Javier, soy la octava de todos mis hermanos.

# Mi maternidad en tierras del extremo sur de Chile

Elcira Vera Acuña, 53 años, Coyhaique.

Gracias al Programa Mujer, Sexualidad y Maternidad pude recordar un momento muy especial de mi vida, que fue demandante y desafiante; pero al mismo tiempo, enriquecedor.

Me convertí en madre a los 23 años. Recuerdo que cuando me enteré de la «buena nueva» sentí mucha alegría, pero al mismo tiempo tenía la sensación de que no estaba preparada para lo que venía, ya que en ese tiempo las madres no acostumbraban a decir lo difícil y demandante que es convertirse en mamá.

Analí es el nombre que decidí ponerle a mi hija, le hablaba por su nombre, le conversaba todos los días y veía como crecía mi panza. Nunca imaginé que iba a vivir una experiencia casi apocalíptica durante mi primer embarazo.

Era el 15 de agosto de 1991 cuando sentí un temblor muy fuerte y a continuación, con mi familia vimos un hongo que era la ceniza y lava del volcán Hudson, distante a más de 300 kilómetros de Coyhaique. Ya en la tarde de ese día se cubrió el cielo. Lo angustiante era que nadie sabía lo que estaba ocurriendo. Recuerdo que había muchas teorías, inclusive, una vecina decía que era un avión que se había estrellado.

Sentí mucho miedo por mi hija, porque veía una nube que se acercaba y nadie sabía qué era. Recién gracias a la Radio Santa María, que tenía una emisora en Cochrane, supimos qué era lo que estaba sucediendo.

Toda esa angustia me terminó por pasar la cuenta, aunque la fecha de mi parto era para el 18 de septiembre de ese



año, me sentí mal y tuvieron que llevarme al Hospital Regional por precaución, así que estuve en reposo absoluto durante tres días. Recuerdo que sentí temor por mi bebé, tenía miedo de que se me adelantara el parto ya que sabía que, si nacía antes, Analí no estaría lista para llegar a este mundo. Después de este primer susto no volví a tener más contratiempos y lo mismo ocurrió con el volcán Hudson, que comenzó a quietarse.

Casi dos años después nació mi segunda hija, Araceli, cuando la llevamos a la casa por primera vez, Analí al verla comenzó a caminar y recuerdo que mis familiares me dijeron en aquel momento ¡tanto que la cuidaste con el volcán Hudson y mira! ¡camina como grande! Aún nos reímos con la historia del volcán, que nos recuerda que la naturaleza a veces nos da un buen susto.

# ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	7
<i>El renacer de una rosa</i>	11
María Rosa Rain	
<i>Buscando una sonrisa</i>	15
Juana Arenas Ortiz	
<i>Resistencia de mujer isleña</i>	19
María Chiguay Nancul	
<i>Mi maternidad</i>	23
Silvia Ortega Morales	
<i>La luna volcán</i>	27
Yannina Contreras López	
<i>Mama Rosa</i>	31
Fernanda Águila Rubilar	
<i>Aprendiendo a quererme</i>	34
Trinidad montero	
<i>Mi afortunada y fatídica experiencia con la sexualidad</i>	36
Sofía Clavijo Medalla	
<i>Mujer entera</i>	38
Lili Fernández Canque	
<i>Ella</i>	40
Naydine Sepúlveda Carrasco	
<i>¡Mi sexualidad tras los anteojos!</i>	42
Yeiramar Mizrahi Ruiz	
<i>Mi experiencia como mamá</i>	44
Cinthia González Córdova	
<i>Sed de vivir</i>	47
Nancy Garrido Sepúlved	

<b><i>Junto con ella nació yo</i></b>	49
<i>Estefanía Guerra Polanco</i>	
<b><i>Maternidad: una luz en el camino</i></b>	51
<i>Maylin González Ossandón</i>	
<b><i>De niña a mujer</i></b>	53
<i>Francisca Astudillo Campillay</i>	
<b><i>La maternidad, un lazo indestructible</i></b>	55
<i>Angélica Alfaro Araya</i>	
<b><i>La esencia del positivismo</i></b>	57
<i>Suaylin López Valencia</i>	
<b><i>Maternidad, un acto que empodera</i></b>	62
<i>Catalina Tapia Vargas</i>	
<b><i>Cotidiano</i></b>	64
<i>Verónica Riffo Cabrera</i>	
<b><i>Es una niña</i></b>	66
<i>Valentina Machuca González</i>	
<b><i>Luz</i></b>	67
<i>Alejandra Zapata Zapata</i>	
<b><i>La princesa adolescente</i></b>	69
<i>Ingrid López Morales</i>	
<b><i>Lazos de amor</i></b>	71
<i>María Isabel Orellana Calbuyabue</i>	
<b><i>El verdadero milagro de la maternidad</i></b>	73
<i>Katherine Bravo Valdés</i>	
<b><i>Maternidad privativa</i></b>	75
<i>Patricia Anguita Oliva</i>	
<b><i>Transición a la maternidad</i></b>	77
<i>Miriam Triviño Zúñiga</i>	
<b><i>Mi sexualidad en línea de tiempo</i></b>	79
<i>Noelia Del Carmen Soto Soto</i>	

<b><i>Vivencias de pololeo y maternidad</i></b>	81
<i>Rosa Figueroa Aguilera</i>	
<b><i>La flor más esperada</i></b>	83
<i>Nicole Nova González</i>	
<b><i>Sexualidad y familia</i></b>	85
<i>Gabriela Tobar Polanco</i>	
<b><i>Maternidad privativa</i></b>	87
<i>Beatriz Mujica Gómez</i>	
<b><i>Para muestra un botón</i></b>	92
<i>María Soledad Del Pino Avilés</i>	
<b><i>Mi forma de vivir la maternidad</i></b>	94
<i>Nidia Casanova Montoya</i>	
<b><i>Mi utopía perfecta</i></b>	95
<i>Michelle Paredes Mora</i>	
<b><i>Superando mi autoestima</i></b>	100
<i>Viviana Arnao Vergara</i>	
<b><i>Los anhelos de Marta</i></b>	102
<i>María Inés Quintana Clavería</i>	
<b><i>Mi motivación de vida</i></b>	103
<i>Jeraldine Albornoz Agüero</i>	
<b><i>El dinero se esfuma como agua entre los dedos</i></b>	105
<i>Carmen Ibáñez Barrera</i>	
<b><i>Mi maternidad en tierras del extremo sur de Chile</i></b>	107
<i>Elcira Vera Acuña</i>	



En estas páginas conocerás de primera fuente las diversas formas de vivir la maternidad, la sexualidad, el aprender a quererse, lograr el bienestar de sus seres queridos y por sobre todo valorarse desde la mirada femenina. Pero también podrás encontrar en estos relatos la desigualdad, la incomprensión y la lucha por superar la adversidad que a diario viven las mujeres.

Programa Mujer, Sexualidad y Maternidad  
Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género

