

# Relatos de Mujeres Cuidadoras

Primer concurso literario  
Textos seleccionados





Premiación del concurso literario Relatos de Mujeres Cuidadoras





# Relatos de Mujeres Cuidadoras

© Varias autoras  
© Municipalidad de  
Cerro Navia  
© Departamento de  
Derechos Humanos e  
Inclusión Social  
© Cerro Ediciones  
Octubre de 2023  
Cerro Navia, Santiago, Chile.

Todos los derechos reservados  
de los relatos pertenecen a las  
autoras de los mismos, quienes  
los han cedido para reproducirlos  
en esta publicación digital.

Edición y diseño: Eduardo Farías  
Ascencio.





# Relatos de Mujeres Cuidadoras

Primer concurso literario

Textos seleccionados



Mirna Pizarro Morales

Marisol Hernández Maturana

Jessica Araya Sáez

Paola Paredes Aguilar

Norma Castillo González

Pamela Salazar Pacheco

Aytssa Aguilar Erices

Yisenia Silva Pacheco

Rosa Sandoval Gudiño

Romina Vergara Rebolledo

Claudia Contreras Arias

# ÍNDICE

9 **Prólogo**

**Primer Lugar del Concurso Literario**

11 *Abrazapar*, de Mirna Pizarro Morales

**Segundo Lugar del Concurso Literario**

13 *Mamá... Sólo es un sueño*, de Marisol  
Hernández Maturana

**Tercer Lugar del Concurso Literario**

15 *La Ironía del Cuidador*, de Jessica Araya  
Sáez

**Mención Honrosa relato escrito por una  
Persona Mayor**

17 *Historia de Vida*, de Norma Castillo  
González

**Mención Honrosa relato distinguido**

19 *Mi Penélope*, de Paola Paredes Aguilar

### **Reconocimiento de participación**

- 21 *Abuelita Querida*, de Pamela Salazar  
Pacheco

### **Reconocimiento de participación**

- 23 *Mi sueño*, de Aytssa Aguilar Erices

### **Reconocimiento de participación**

- 25 *Cuidar sin Romantizar*, de Yisenia Silva  
Pacheco

### **Reconocimiento de participación**

- 27 *Mi vida y mi infinito*, de Rosa Sandoval  
Gudiño

### **Reconocimiento de participación**

- 29 *La vida me ha enseñado*, de Romina Vergara  
Rebolledo

### **Reconocimiento de participación**

- 31 *Recorriendo tras la esperanza*, de Claudia  
Contreras Arias



# PRÓLOGO

Durante marzo y abril del año 2023, en el marco de la conmemoración del mes de la Mujer, la Dirección de Desarrollo Social de la Municipalidad de Cerro Navia convocó al primer concurso literario “Relatos de mujeres cuidadoras”, con el fin de relevar y reconocer la labor de las mujeres que realizan cuidados.

Al cierre del concurso, el 14 de abril, se recibieron 53 relatos de distintas mujeres que, dentro de sus ajetreados días, encontraron el espacio para escribir y, a través de 100 palabras, expresaron distintos sentires y emociones.

Las juradas leyeron una a una las historias, seleccionando a 11 para destacarlas por su participación y esmero.

Junto con Cerro Ediciones, se quiso visibilizar cada texto como forma de compartir con la comunidad y dar un merecido reconocimiento a las cuidadoras participantes. Así, esperamos que puedan disfrutar de esta lectura, conocer sus historias, y adentrarse en lo que, día a día, distintas mujeres de nuestra comuna viven, sienten, realizan y sueñan.

Para finalizar, queremos agradecer a las mujeres cuidadoras, porque sus labores han sido fundamental para el desarrollo de otras personas y para la sociedad.

Esperamos y haremos todo lo posible para que, prontamente, puedan sentirse más acompañadas y aliviadas.

Y, por supuesto, estamos deseando poder leer sus siguientes relatos en la segunda versión de este concurso...





## PRIMER LUGAR

TÍTULO **Abrazapar**

AUTORA **Mirna Pizarro Morales**

Cuando su mente deambulaba por rumbos desconocidos, surgieron unos instantes profundos desde donde brotaron palabras claves.

Nuestro juego de los abrazos tenía las pistas y la pandemia, la causa de aquellas palabras nuevas.

–¿Cuándo terminará esta cuestión de Abrazapar?– preguntó, esperando la respuesta certera y pude entender que una mente –aunque se esté apagando– no deja nunca de brillar. Al cuidarlo, traté de entender lo que lo tenía perdido y sumergido, para acompañarlo mejor. Todo el día juntos recreando el lenguaje, aquella pregunta fue fácil de dilucidar:

–¿Cuándo nos podremos volver a abrazar? Abrazapar. Yo tenía la misma duda.



## SEGUNDO LUGAR DEL CONCURSO

### LITERARIO

**TÍTULO** Mamá... Sólo es un sueño

**AUTORA** Marisol Hernández Maturana

Te sueño...

Te sueño corriendo y jugando en el patio de un colegio, con la cara transpirada de tanto jugar a la pelota...

Te sueño corriendo a tu sala, terminando el recreo entre gritos y empujones...

Te sueño subiendo a un columpio de un parque junto a tu hermana, disfrutando de un helado.

Te sueño haciendo castillos de arena, arrancando de las olas, cuando estamos en la playa.

Te sueño bañándote, y afeitándote, para salir con tus primos a un carrete de sábado...

Te sueño recibiendo tu título universitario, con tu toga y una larga capa, como todo un superhéroe...

Te sueño de la mano, con una linda jovencita, caminando hacia el altar...

Pero aquí estás, junto a mí, en tu cama, inmóvil, tranquilo, mirándome fijamente, y con tus ojitos me dices...

“Mamá... solo es un sueño”.





## TERCER LUGAR DEL CONCURSO LITERARIO

**TÍTULO** La Ironía del Cuidador

**AUTORA** Jessica Araya Sáez

El ser cuidadora muchas veces es una ironía, cuidas a esa persona con tanto amor y preocupación que olvidas que tú existes.

La vida del otro es tan importante, pero tu vida no importa, dar la pelea por esa persona, pero por ti no haces nada.

Luchas por sus derechos, pero tú te vulneras a cada momento.

No quieres que esa persona tenga ningún dolor, pero a ti te duele hasta el alma.

Es gratificante ver cómo esta persona está feliz porque la cuidas y no la abandonas, pero duele ver cómo el mundo te abandona.







## **MENCIÓN HONROSA RELATO ESCRITO POR UNA PERSONA MAYOR**

**TÍTULO** Historia de Vida

**AUTORA** Norma Castillo González

Tengo discapacidad física, Gerónimo Vega es mi esposo, con discapacidad visual, pero ambos nos ayudamos en los quehaceres de la casa y compras.

Nos gusta salir a caminar por el barrio, aunque no es muy larga nuestra caminata, conversamos con las vecinas, participamos en actividades. Yo en taller de manualidades en el CCR, él en gimnasia en la sede de la población.

Para nosotros la vida diaria es difícil, pero igual disfrutamos de las cosas que podemos; entre ambos tenemos buena comunicación, que es muy importante.

Estamos rodeados de buenas personas (no *estoy haciendo la pata*) entre ellas la Mónica y todas las de la Oficina de Inclusión.

Gracias por todo.



## **MENCIÓN HONROSA RELATO DISTINGUIDO**

**TÍTULO** Mi Penélope

**AUTORA** Paola Paredes Aguilar

Ahí está sentada en su banco que da la mirada al patio y calle, en un atardecer fresco, con su mirada perdida en la soledad.

Yo le digo: ya está mi Penélope esperando el tren con su amado, eso le da una sonrisa, ya que la mayor parte de su tiempo no entiende lo que pasa con su vida.

Cada día, su mente pierde más información, el que más sufre es su hijo, mi esposo, no puede creer que esa madre tan luchadora, valiente y abnegada, hoy dependa de él. Pero Dios da de su misericordia y amor para seguir luchando con ella.







## RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

**TÍTULO** Abuelita Querida

**AUTORA** Pamela Salazar Pacheco

Tu amor incondicional hacia tus nietos...

Pero esa mañana triste llegó, y en un descuido mío, caíste de tu cama, culpa mía fue, lloro y lloro de impotencia en la sala de urgencias, de ver la inmensa herida en tu cabecita, aún escucho tus quejidos y tu dolor, mamita Chela, te pido mil veces perdón de corazón por mi descuido, te protejo con amor, para que estés bien, tranquila y contenta...

En tu cama pasas días y noches enteras, con dolor, pero siempre una sonrisa en tu cara hermosa más allá de ser famosa entre las doncellas eres la mejor...



## RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

**TÍTULO** Mi sueño

**AUTORA** Aytssa Aguilar Erices

Anoche soñé que la veía de pie, me tomaba la mano y me decía vamos mamá. Sé que jamás pasará, está atada a una cama y una silla, su voz nunca podré oírla, tampoco la veré jugar con niños de su edad. Lo que sí sé es lo mucho que nos amamos, no podré oírla, pero la risa que me da cada vez que le digo te amo significa mucho más.







# RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

**TÍTULO** Cuidar sin Romantizar

**AUTORA** Yisenia Silva Pacheco

¿Has pensado en la vida de una cuidadora?

Los cuidados los ejercemos un 90% de las veces las mujeres, mujeres que hemos dejado de lado nuestras vidas, por cuidar la vida, derechos y dignidad de otro, pasando a ser una extensión de ellos.

La mayoría cuidamos en soledad, sin redes de apoyo, despojadas de nuestros derechos, empobrecidas, dentro de cuatro paredes y sin corresponsabilidad del Estado y la sociedad.

No obstante, preferimos organizarnos y aunar fuerzas, para luchar por los derechos y dignidad que nos arrebataron, haciéndonos partícipe del Sistema Nacional de Cuidados, porque NADA DE CUIDADOS, SIN LAS CUIDADORAS.



## RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

**TÍTULO** Mi vida y mi infinito

**AUTORA** Rosa Sandoval Gudiño

Esta historia comienza junto a mi pequeña hija.

En 2007, decidí ser madre nuevamente, ahí nació Vicente y en 2008, Diego. Desde que fueron creciendo para mí era todo normal, ya después fueron revoltosos, corrían mucho, de un lado a otro, uno lloroncito y el otro observaba los autos.

A los 15 años, fue diagnosticado con Autismo, mi vida cambió, así pasó un año y mi otro hijo también fue diagnosticado. El autismo llegó a mi vida sin previo aviso, tratando de entender muchas cosas, cuestionando las veces que pude defenderlos. “Ahí vienen los terremotos” decían muchas veces, así los llamaban.

Ahora me tocó solo pintar su mundo, ser su apoyo, incentivar, motivar para que se preparen a entrar en mi mundo. Así comenzó el ser cuidadora de mis infinitos amores.

P.D.: Mi esposo también es TEA.







## RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

**TÍTULO** La vida me ha enseñado

**AUTORA** Romina Vergara Rebolledo

La vida se ha encargado de colocarme en el lugar indicado...

Al trabajo renuncié, el COVID me avisó que debía volver, a casa regresé y a cuidar a mis padres me quedé...

Cada día lo comienzo con una oración de gratitud, “viva la vida”, porque aquí estamos y le grito a los 4 vientos que las cuidadoras de cada rincón trabajan día a día con tesón, un abrazo les quiero dar y en estas cortas líneas felicitar...

Y para ir terminando, les cuento al oído lo fuerte y contenta que estoy, porque cada día veo lo increíble que soy...

Fuerza...



## RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

**TÍTULO** Recorriendo tras la esperanza

**AUTORA** Claudia Contreras Arias

La vida no fue fácil, nos puso obstáculos de los cuales muchos fueron grandes caídas.

Pero nos levantamos una y otra vez... lloramos y también reímos y cada logro era una gran victoria.

Trote tras trote, galope tras galope... avanzabas... cuando perdía la fe, me miraba en tus ojos y volvía a levantarme y secar las lágrimas y ganas de seguir... recorrí muchos caminos buscando esperanzas.

Muchas veces me decía no sigas, ya no hay más que hacer... no sigas buscando si nada encontrarás... pero siempre firme en mi convicción de luchar toda mi vida por ti... y que este mundo entienda que también eres parte de él... madre y cuidadora del tesoro más grande que tengo... tú, mi pequeña mariposa...





Premiación de concurso Relatos de Mujeres Cuidadoras



*Relatos de Mujeres Cuidadoras* es la decimocuarta publicación de CERRO EDICIONES, en coedición con el Departamento de Derechos Humanos e Inclusión Social, de la Ilustre Municipalidad de Cerro Navia. Esta publicación se terminó de editar y diseñar en octubre de 2023. Se usaron las tipografías Alegreya, Alegreya Sans.



**DIDECO**  
Derechos Humanos  
e Inclusión Social  
Oficina de Discapacidad

