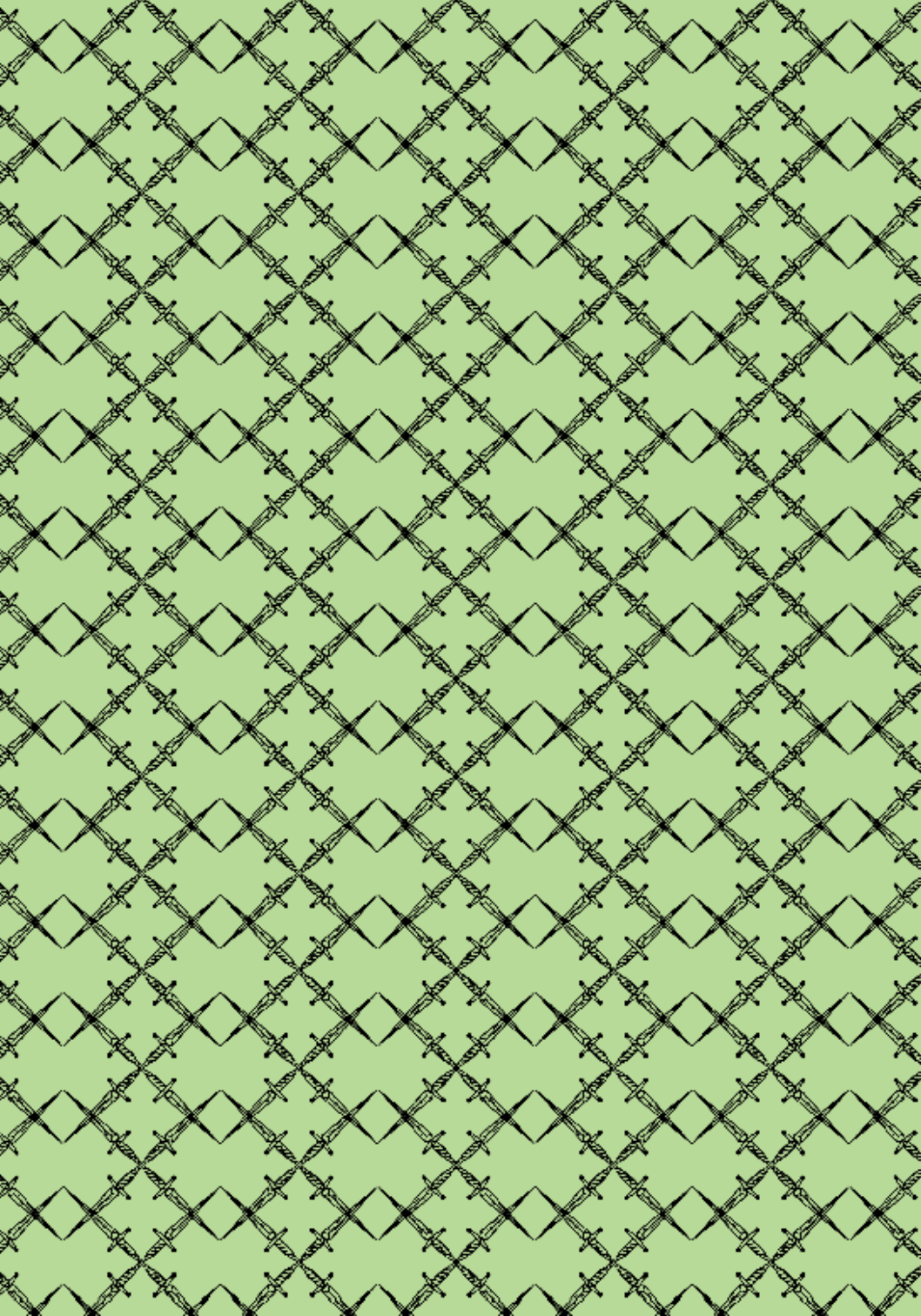
Revista

n.1

Daga



escritura para mujeres

Revista Daga

VOL. 1

EQUIPO EDITORIAL

Marcia Espinoza Salas
Susan Venegas Antúnez
DIRECTORAS

Pamela Muñoz Vitta
DIRECTORA DE ARTE

Mónica Osorio Vargas
DIRECTORA DE CONTENIDO

Soledad Ávila Inostroza
Ximena Rojas Téllez
COLABORADORAS

Ana Francisca Ramírez Pino
DISEÑADORA A CARGO

IMPRESO POR
Gráfica Nueva Ltda. 2026

TEMÁTICA DE ESTE NÚMERO:
Salud mental: una batalla silenciosa

ÍNDICE

Textos

SECCIÓN 1

1. La buena hija. CONSTANZA LARA.....10
2. *Kidulelaiñ*. No estamos solas. LILIANA BÁEZ.....11
3. Un día de circo. ELENA NÚÑEZ.....14
4. Dormir. PÍA QUEZADA.....16
5. Fragmentos de sus últimas hojas. CONSTANZA LARA.....18
6. Carta para mi hermano. ÚRSULA VERA.....20
7. Fiesta de blanca manía. CARMEN CHITA.....22
8. Esperando la felicidad. MONA VILLALOBOS.....25
9. Zapatitos blancos. SOLEDAD FUENTES.....27
10. El otro para uno. MARÍA ROSA CASANOVA.....29
11. Trastorno. TATIANA SÁNCHEZ.....30
12. ¿Cómo trabaja una mamá? NADIA GÓMEZ.....32

SECCIÓN 2

13. Segundo piso. MARÍA ROSA CASANOVA.....38
14. Desfile de modas. MARCIA ESPINOZA.....39
15. Retrato. NELLYVE MILLONES.....41
16. A través del otro espejo. MÓNICA OSORIO.....42
17. A punto de extinguirme. PÍA QUEZADA.....45
18. Corazón peludo. ALICIA JARA.....47
19. Sirenita. HELEN RAMÍREZ.....49
20. Desde la cornisa. PAOLA MATURANA.....50
21. Diferente. SOFIA CG.....52
22. Tarde de mall y vacío. INGRID CÓRDOVA.....54
23. Historial clínico. CAROLINA HERNÁNDEZ.....55
24. Una puede con todo a la vez y más. CONSTANZA MORALERA.....57

SECCIÓN 3

25. Desdoblarse. SUSAN VENEGAS.....62
26. Almuerzo en el jardín. PATINA DE T.....63
27. De (morir en estática) presión. KAREN VILLA.....65
28. Pozo. GABRIELA ARANCIBIA.....67
29. Averno. ÚRSULA VERA.....69
30. Ecos del pasado. KAREN VALENZUELA.....70
31. Réquiem. INGRID CÓRDOVA.....71
32. Persecución. FABIOLA NÚÑEZ.....72
33. Me cuidan. CECILIA MIÑO.....74
34. El vestido nuevo. SOLEDAD ÁVILA.....76
35. Alta sensibilidad: El superpoder de las escritoras. RUTH HENRÍQUEZ.....77

36. RESEÑA LITERARIA: Persona a medias de Yōko Ōta. MÓNICA OSORIO.....82

Obras Visuales

37. Corazón de cristal. ALEJANDRA MALDONADO.....9
38. Dote de renacimiento. CAMILA FREDES.....3
39. Puerperio. NELLYVE MILLONES.....37
40. Sobrecarga mental. PAMELA MUÑOZ.....59
41. Fragilidad de pensamiento. VANESSA ROCHABRÚN.....61
42. Sentidos ocultos. PÍA QUEZADA.....80

EDITORIAL

En los últimos años, y en particular, después de la pandemia de Covid 19, las cifras de trastornos mentales han aumentado de forma bastante alarmante tanto en Chile como a nivel mundial. Algunos indicadores estadísticos globales, señalan que una de cada siete personas presenta síntomas moderados o severos de depresión. En Chile, por ejemplo, uno de cada cuatro chilenos presenta síntomas de ansiedad. Es por esto, que en este primer número de la revista Daga hemos querido abordar la temática de la salud mental desde la perspectiva personal de algunas de las escritoras y artistas visuales de la Escuela de escritura para mujeres.

Vale mencionar que, esta temática fue elegida, de entre varias propuestas, por la comunidad de la escuela, a través de una encuesta. Y, como la "daga", que da título a nuestra revista literaria, para las autoras incluidas en esta revista, tiene efectivamente dos bordes: por una parte, el deseo de expresar a través de una obra literaria o visual una historia que ronda sus cabezas 'exorcizando sus demonios' y, por otra parte, la necesidad de usar la representación artística como un medio terapéutico para sanar dolores propios.

Cabe destacar, que la expresión artística, ya sea la escritura o el arte visual, siempre ha sido una forma de autoconocimiento y crecimiento personal. Muchos escritores han logrado asimilar de esta forma sus tragedias personales y sucesos catastróficos.

A este respecto, Pizarnik declaraba: "Escribir un poema es reparar la herida fundamental, la desgarradura. Porque todos estamos heridos". La autora argentina

encontraba dificultad en la existencia y fue a través de la escritura, y la búsqueda de un lenguaje que sirviera para lamer la 'herida fundamental', que halló un refugio, aunque precario, ante el dolor que ésta le producía.

En este número de Daga, los textos los hemos organizado en tres secciones: una primera, que presenta poemas y escritos en prosa relacionados con la familia y la comunidad. Aquí encontrarán bellos testimonios de supervivencia ante situaciones emocionales que afectan a miembros del entorno familiar o comunitario de las autoras o hablante lírico.

En los textos de la segunda sección, las escritoras expresan a través de personajes de ficción, o directamente, enfrentamientos con dolores y ansiedades producidas por sus propios cuerpos. Hay poemas y relatos en los cuales se manifiesta la incomodidad de estar en su propia piel o la angustia existencial ante el cuerpo que sufre.

La última sección está constituida por textos que hablan del yo interior; poemas y narraciones en prosa que revelan profundas reflexiones sobre el ser y sentires que muchas veces no se expresan por temor a ser juzgadas o estigmatizadas.

Como es sabido, toda expresión artística es, de alguna manera, terapéutica tanto para quienes la crean como para aquellos que la perciben. Pues, a medida que leemos o visualizamos una obra creativa, los pensamientos se enlazan con la emoción y descubrimos algo que nos aleja o nos hace olvidar un determinado malestar. Es nuestro deseo, que las producciones escritas y visuales aquí presentadas constituyan, no solo un placer estético, sino además, un verdadero milagro de sanación.

SECCIÓN I

Corazón de cristal

ALEJANDRA MALDONADO

La buena hija

CONSTANZA LARA

¿Dónde irán las palabras que tragamos?
se alojan en los pies y florecen
en el nicho.
Queda por decir:
tanto espacio me diste
sin darme alas
que fue doloroso
negligente.

Soy la silla en el rincón
desidia inercial.
Siento el vacío
bajo apéndices cargados de adjetivos.

Kidulelaiñ.
No estamos solas

LILIANA BÁEZ

En la tierra de los cerezos el rojo carmín destaca entre el verde follaje frutal. El viento suave se desliza entre canelos y avellanos. Se aprecia el volcán Callaqui, el cerro Rañilwenu y junto al bosque antiguo, un humedal que entrega cuánta medicina se necesita para el dolor del cuerpo, la inquietud de la mente y las penas del corazón.

Tres mujeres jóvenes conviven en esta mapu. María, Rosa y Ayelen, tejen un manto en witxal, que se apoya en la ruka que abriga sus días.

Entre ellas se alternan. Toman el gürewe y el zipüllwe para cada detalle del tejido, dando paso a variados ñimin de la vida cordillerana, que fueron revelados en el pewma de las domo. Una, toma los hilos que evocan penas y rabias contenidas; la otra, trabaja con los hilos de la alegría y la esperanza; otra más, teje los recuerdos que alimentan la memoria de la experiencia. Tejen, trenzan, intercambian hilos que han sido teñidos con maqui, cáscara de cebolla y flores de dalias, dando cuenta de un manto que habla de la impermanencia de sus días.

¡kidulelaiñ!, pi kiñe kuybi dugun kallbüwenu küpalu.

¡No estamos solas!, dice una voz antigua que viene desde el azul.

¡kidulelaiñ!, pikey pu pewma we küyen mew txipalu.

¡No estamos solas!, dicen los sueños que nacen en luna nueva.

¡kidulelaiñ!, ti mapu dugukey pu domo ñi piuke mew.

¡No estamos solas!, habla la tierra en el corazón de las mujeres.

¡kidulelaiñ!, üllkantukey ti witxunko wün mew.

¡No estamos solas!, canta el estero al amanecer.

Al toque del kultxun, se escuchan como ecos las palabras que brotan de la tierra y los sonidos que reconocen el camino de la ilusión. Cada una con su danza sorora urden el umbral de la vida. No ha sido fácil encontrarse en los recovecos de la existencia.

La mapu siempre generosa entregó su medicina. Piuke lawen para las penas del corazón, txiwe para limpieza y protección, kodkülla rayen para el descanso del cuerpo y la visión, y flores de romero para refrescar los pensamientos.

El manto está casi terminado. Lasdomo lo observan como si fuera un gran libro, cada hilo una página, cada ñimin un verso, cada trenzado un momento del mogen. Desde su ruka escuchan el llamado del gillatu.

Al toque del kultxun, el kutxan se alejó.

Al toque del kultxun, el espíritu despertó.

Pasado el invierno, las jóvenes domo tomaron la vida y sus destinos.

¡¡Yayayayayayaya!! ¡newentu pu mapu domoche! ¡Fuerza mujeres de la tierra!

Un rayo de luz aparece entre el bosque antiguo. La tierra de los cerezos nuevamente floreció.

-Che: persona.
-Domo: mujer.
-Gillatu: oración.
-Gürewe y el zipüllwe: componentes del telar.
-Kidulelaiñ: no estamos solas.
-Kodkülla rayen: copihue.
-Kultxun: tambor que refleja la cosmovisión.
-Kutxan: enfermedad o desequilibrio.
-Mapu: tierra.
-Mogen: vida.
-Newen: fuerza.
-Ñimin: diseño de tejidos mapuche.
-Pewma: sueños.
-Rañilwenu: Lo que está a mitad del cielo.
-Ruka: casa.
-Txiwe: laurel.
-Witxal: telar tradicional mapuche.

Un día de circo

ELENA NÚÑEZ

En un pueblo de la sierra de mi país, una mujer de 43 años con dos hijos sufre de esquizofrenia. Es una noche húmeda, oscura, hace un frío intenso que congela la piel. Ella sale de su casa, desnuda, gritando; su pareja la persigue, pide a gritos a los vecinos para que lo ayuden; ella está descontrolada, está en otro mundo donde nadie la entiende, donde no la comprenden, donde hay una voz que le dice: corre, rompe, patea las puertas y ella lo hace. Él logra alcanzarla y la baña con agua muy fría "para que se calme". Lo hace un día, dos, tres, hasta que ella entra a una casa, rompe todo a su paso: la puerta, las computadoras.

En el barrio hay un establecimiento de salud mental que brinda atención a la población. La familia pide que la atiendan, el profesional se rehúsa a tratarla. La llevan a otro hospital donde tampoco la atienden; ya es de noche, el pueblo se levanta, se queja, es un gemido del alma, es un grito desesperado de todos, las mujeres claman llorando. Viene la radio, sale la noticia en Facebook y así, finalmente le dan atención. Se dan cuenta que tiene moretones, golpes de su pareja. Todos se echan la culpa. Ella tiene dificultad para respirar y después de 24 horas internada, tras un largo silencio, fallece a las 3 de la mañana. Diagnóstico: neumonía severa.

¿Y ella, dónde se ha ido? ¿Será que ahora está en paz? ¿Que ya nadie la juzgará o la violentará? ¿Acaso esta mu-

jer no tenía derecho a acceder a un tratamiento que le permitiera tener bienestar, cumplir sus sueños?

Yo, paradojalmente, me ubico del otro lado, del lado de las normas, del control, de la investigación. Hay malestar, tristeza y rabia en mí por no poder hacer más. ¿Por qué unos pueden disfrutar de la vida, del amor, de las caricias, del sol, de la luz que ilumina nuestras vidas y otros no?

Hace 25 años de ese episodio, hoy ha sido un día diferente a los demás. Soy enfermera y trabajo como gestora en salud mental y, desde ayer, estuve reflexionando por qué las personas que sufren un trastorno mental o del comportamiento aún no pueden tener una oportunidad de vida plena, a pesar de todos los esfuerzos y avances que existen.

Estoy con mi nieta en el circo, emocionada, es una tarde de diversión, de alegría, de espectáculo. De pronto, veo a dos mujeres malabaristas contorneándose en el aire con unas bandas blancas, como alas de mariposas que se abren y se cierran. Estoy inmóvil mirando fijamente y recordando: esto es como la vida de esa mujer, como la vida de muchos de nosotros, nos movemos subiendo y bajando, entre alegrías, tristezas, compensaciones, sueños y éxitos.

Esperando que en algún momento se cierre el telón, como cuando se acaba la vida.

Dormir

PÍA QUEZADA

Manos de infancia con pétalos de prosa
sábanas gramíneas,
campos con bocados tinte mora,
pequeñas criaturas pidiendo flores.

Algunos días salgo
para oír la lluvia conversar
con el viento en el jardín de cipreses.

Otras veces, una profundidad me arrastra a un ruido de sombras,
puertas llevan a laberintos centinelas,
muertos acoplan su insistencia
en un sitio húmedo.

Sueño con morir y me genera alivio.
Una paz masajea dentro del pecho contra la tierra,
haciéndose una con la melancolía que desenvuelve mis venas
y cuando estoy a punto de hacerme polvo,
no sé cómo,
recuerdo qué soy:
Mamá.

Despierto silenciosa, lúgubre.
Me aproximo a guardar el revólver de mi mano
debajo de la cama azul índigo,

junto al velador de la nostalgia.
Lo dejo empolvarse, deteriorarse, que se vuelva lejano,
que se oxide
quizás en otra década
o para nunca más
soñarlo.

Fragmentos de sus últimas hojas

CONSTANZA LARA

Hace un buen rato que la veo buscando algo. Lleva toda la mañana poto arriba mirando debajo de las camas, los cajones y en sus carteras, sin éxito. Ha sido tan larga la tarea que pareciera que ya olvidó qué se le perdió. Quizás fueron sus convicciones e ideas. Sea lo que sea, desde la primera vez que parió —de trece— que no lo ve. Encuentra pañuelos, pero no es lo que busca. También aparecen billetes de cinco mil en bolsitas blancas de estampado escocés, en las que venden botones en el bazar, también conchitas de caracola de innumerables vacaciones, pastillas Alka, vueltos en monedas envueltos en boletas amarillas. Hasta ahora, nada le sirve para terminar su búsqueda y todos los cachibaches se van acumulando en la mesa del comedor de diario.

Ya había pasado casi toda la mañana, casi toda la vida en realidad, cuando escuché que su voz y ritmo únicos acusaban el hallazgo de la lesera: una libreta cosida con hilo grueso de sacos de harina y tapa de cartón forrado. Tenía una hoja por cada día, todas blancas. La vi tomar un lápiz del montón de tesoros en la mesa y sentarse al lado del brasero a escribir con un mate en la mano.

Con solo siete años me impresioné en grande, porque tenía en mi cabeza que ella no sabía leer ni escribir; nunca fue a la escuela y nadie en su niñez tuvo el cariño de sentarse a enseñarle. Había aprendido los números

únicamente para que no la jodieran con el vuelto en el negocio y cuando me pedía que la acompañara a hacer trámites, yo era su lectora.

Ese día escribió sin parar entre lágrimas y risas, sin levantar la mirada más que para avivar el fuego del brasero y rellenar el matero de agua caliente y azúcar. Era tan curioso como ver a Venus aparecer en el cielo, la pude observar con detenimiento. Sus manos tenían cortes pequeñitos de la faena de la cocina que ya no desaparecerían, sus ojos verdes se habían vuelto transparentes y su cabello blanco trenzado dejaba asomar el castaño natural. Su delantal tenía pequeñas flores, las mangas cortas de su camisa de gasa se movían con el viento que entraba por la pequeña ventana de atrás. Sentí el aroma del aceite de rosa mosqueta y de fondo un poco de comino. En ese momento su cuerpo y su cara se volvieron pequeños para mí. Vi que su espalda estaba encorvada y sus orejas alargadas, me di cuenta que estaba llegando al final de su escritura, era la última hoja.

En la libreta dejó su fuerza, su identidad y sus ideas; dejó perdones y disculpas; recetas y remedios del jardín; el sabor a mandarinas, un dibujo de sus polleras, sus adivinanzas imposibles y sus cuentos. Todo anotado para que yo no lo perdiera, como ella sin querer lo hizo antes.

Cerró la libreta. Luego de apagar el fuego me la entregó; fue un abrazo, un beso y el generoso silencio del adiós. A pesar de que la volví a ver muchas veces más, su voz ya no volvió.

Carta para mi hermano

ÚRSULA VERA

Jaime, hace 19 años te escribí una carta con todo el amor fraternal que en ese momento sentía. Jamás imaginé que volvería a dirigirme a ti en circunstancias tan dolorosas.

Siento angustia y un dolor inmenso al posar mi pluma, porque ahora te encuentras en un sueño profundo del que no volverás.

Aquella vez te expresé el deseo de ser amigos, te ofrecí todo mi apoyo, que supieras que no estabas solo, que mi incondicionalidad sería eterna, pero ya ves las vueltas de la vida, hoy debo aceptar y entender. Mi memoria me traiciona, me aferro a tu voz y sencillez, a tus pasos dirigiéndose a nuestra casa, veo tu silueta cercana, imagino tu sonrisa, río con ella como una demente y lloro; inundo mi vida con este dolor y no logro la razón.

Descanso y medito: te fuiste sin un adiós en el abandono escogido, no volviste, tampoco volví. Hoy pregunto, ¿qué ocurrió?, respiro y pienso ¡no lo sé!; pero tampoco quiero saberlo y al mismo tiempo siento una necesidad imperiosa de volver, volver sobre tus pasos, a tus caminos recorridos durante tanto tiempo. Tal vez cerrar mis ojos, verte, abrazarte y decirte cuánto te quiero y la falta que me haces. Contarte que los niños están grandes, Cristóbal está trabajando y Patricio está en la universidad, que soy abuela de dos hermosos niños que me encantaría que conocieras.

Cómo quisiera despertar de esta pesadilla, nunca en-

tenderás lo mucho que me duele tu partida.

Siempre tuve la esperanza de que regresaras a casa de los viejos. Me sonrío recordando cuando la mamá se paraba en la puerta de la cocina a mirar hacia la calle para verte llegar. Cuando lograba ver tu silueta decía: ¡allá viene el flaco!, su rostro se iluminaba y sonreía, ¡ya, a poner la mesa para almorzar!, nos decía.

Recuerdo el 3 de mayo como si fuera hoy; mi teléfono sonó a la una de la madrugada, en ese momento, escucharía la peor noticia de mi vida. ¡No lo podía creer!, mi estómago se revolvió y sentí que mis entrañas se desgarraban. Mi corazón corría como si estuviera en una carrera, el mundo daba vueltas en mi dormitorio; mi razón enloqueció y mi locura intentaba razonar rodeando mi cama: sí, era verdad, tenía que ir, estar ahí, confirmar que era cierto.

Cuando llegué, estabas dormido bajo el umbral de la puerta, la tranquilidad de tu rostro me asombró, estabas tal como te recordaba; caí al suelo, mis rodillas sonaron en el piso e instintivamente te abracé. Recorrí tu cuerpo inerte revisando si había alguna herida, intentando encontrar algo que me dijera qué había ocurrido, por qué estábamos en esa oscuridad.

Te dije: ¡tonto!, ¿por qué te fuiste así? Me quedé mirándote un momento, te hice cariño y besé tu mejilla aún tibia. Luego te fueron a buscar, te llevaron, nunca más te pude abrazar.

Hace nueve meses que marchaste, voy cada semana al cementerio, te prometí nunca más alejarme de ti, que mientras viviera jamás te faltaría una flor.

A veces te busco e ilusamente creo encontrarte y te vuelvo a abrazar. Quisiera sentir tu calor y poder decirte, una vez más, cuánto te amo, hermanito.

Fiesta de blanca manía

CARMEN CHITA

Vistes de blanco, mujer,
encendida
Cruzas el portal de una iglesia helada
hacia tu fiesta blanca de absurdo brillo
Ni una lágrima empaña tu oasis
Ni un escalofrío en tu impávida piel
Ay, cigüeña nublada
tus blancos pies de paso inadecuado,
como si no hubieran recién pisado sangre,
flotan sobre albas coronas de lirios
como polvo del maquillaje que encubre esa piel violeta
Un coro fúnebre gime el estruendo del salmo veintitrés
y ese canto triste, gozoso resuena
en la rotunda lápida de tus oídos
Levitas sobre un cristo perforado que intenta zamarrearte
y no logras ver sus clavos
miras de soslayo esa mortaja y se te antoja invisible
Llantos ajenos e hipócritas
Abrazos sudados, besos pegajosos

Viertes lágrimas de momia
Gritos mudos y sollozos
de un alma ebria que no llora
al que simulas vivo

y está tan huérfano de madre;
madre que se desvanece,
que vomita bilis y sangre
que adolece y maldice la muerte
del que imaginaste eterno
sobreviviente a ti misma
como lo manda la ley de la vida;
lógica maquiavélica.

¡Ay mujer, despierta de tu sueño blanco!
que pare de patinar tu mente nevada
Consuelas a los llorosos
Cantas sin quebrarte un himno bailable;
un carnaval de vida en un dominio de muerte
Las palabras de aliento te exasperan,
te encadenan a la verdad;
una fiesta negra
todos bajo el eclipse de luna
vestidos de pulcro oscuro
y tú tan vestida de leche.
¿Hacia dónde miran ahora tus pupilas turnias?
quizás hacia un parque que huele a mentira
y que esconde un pantano subterráneo
donde tal vez él juega a las escondidas,
se oculta bajo el barro y lo abraza
Lo piensas travieso
haciendo un hoyo en la arena
para cubrirse alegre de polvo liviano,
blando como cuna de nieve

Mientras tú, mujer
vas al encuentro tierno de tu hijo encajonado
Sonríes
Torpe y descalza
El sol desciende como su mortaja
Alargas tus manos
No alcanzas su muerte.

Esperando la felicidad

MONA VILLALOBOS

Maritza tiene cincuenta y cuatro años, representa más de sesenta y cinco, su vida no ha sido sencilla; lleva a cuesta cuatro hijos y el alejamiento de su marido en circunstancias muy duras.

Vive en un pueblito llamado San Clemente, con muy pocos habitantes, se casó siendo muy niña, solamente tenía trece años y a los catorce, ya era mamá.

Su marido era siete años mayor, era un hombre violento, golpeador, abusador, incluso violador. Trabajaba en la tierra como agricultor en otro fundo y cada vez que llegaba a su casa venía con muchos tragos encima, pidiendo comida, más trago y cama; sin importarle que sus hijos vieran todo el escándalo que hacía cada día.

Así pasaron los años, los niños crecieron entre la desolación y el olvido; cada uno quiso escapar de su casa y salieron a trabajar en cualquier lado para no estar cerca de ese hogar lleno de pavor que tanto daño les provocó. Su madre no quería salir de ahí, el miedo la paralizaba, repitiendo a cada momento: ´´Si me voy y me encuentra, me matá .

El hombre cada día estaba más viejo y deteriorado, los golpes disminuyeron ya que no tenía la misma fuerza que antes, pero los gritos y maltratos verbales no cesaban, y cada vez eran más: "No sirves para nada, eres una inútil, quién te va a querer, mírate eres fea y estúpida,

sírveme que para eso te tengo". Palabras que no había día que no se dijeran.

Un día le subió la presión, tanto que fue implacable, un ACV lo dejó totalmente inmóvil; su cabeza no fue afectada, así que entre la cama y su silla de ruedas podía ver el mundo diferente, él hablaba con dificultad, pero ella le entendía todo. Su soberbia seguía intacta, su cara fría no le cambiaba, pero, al fin ella se sintió libre para poder sacar la voz que tenía guardada durante muchos años.

Al mirarlo no le daba pena, Maritza perdió cada sentimiento. Su corazón se endureció tanto que no podía tener compasión por nada ni por nadie, menos por él.

Sus hijos ya habían hecho su vida y ella quería la suya. Una mañana de un día viernes hizo una maleta con lo justo y necesario, partiría a la capital a trabajar como asesora del hogar puertas adentro. Puso una carta sobre las piernas de su marido, esperando que su hijo mayor como cada viernes los visitara y pudiese encontrar aquellas letras junto a su padre.

Éstas decían: "Dejé comida en el refrigerador para unos tres días, la luz y el agua están pagadas. Me voy, ya es el momento de buscar la felicidad que perdí a los trece años".

Su marido quedó en el patio de la casa mirando el invernadero; ella se marchó con una leve sonrisa en el rostro y en sus ojos un brillo de esperanza de un nuevo porvenir. Nunca más volvió, nunca más quiso mirar atrás.

Zapatitos blancos

SOLEDAD ESCUDERO

Jugaba todas las mañanas con aquella hermosa muñeca de zapatos blancos que le había traído el viejito pascuero. Ese día de navidad encontró bajo el árbol un paquete envuelto para ella, su corazón latió rápido, al romper el papel descubrió una hermosa muñeca, sintió su cuerpo estremecerse de alegría.

A pesar de su corta edad, María era una niña muy ordenada, mantenía el pelo y el vestido de su muñeca impecables, como el tesoro más preciado. Solía jugar sola bajo un gran mesón; simulaba una casa y dejaba volar su imaginación creando comida, bañando y haciendo dormir a su muñeca. Estaba aún distraída cuando escuchó un llanto a lo lejos, su madre venía acompañada de su tía y su prima, esta última llorando traía en sus manos la misma muñeca que ella.

Cuando se acercaron su prima corrió y la increpó, diciendo que los zapatos blancos de su muñeca eran de ella, María no lograba entender que sucedía, pero de inmediato abrazó a su muñeca y la defendió diciendo que esos eran suyos. Era tal el escándalo que tenía su prima pidiendo por ellos, que su mamá la llevó a un rincón y le dijo: María, sé que esos zapatos son los de tu muñeca, pero dáselos a tu prima, prometo tejerte unos en su reemplazo.

Empezaron a caer lágrimas de sus ojos, suplicó a su madre que no se los quitara, lloraba y rogaba mante-

niendo apretada la muñeca contra el pecho, diciendo que aquello era injusto, que no se lo pidiera. Sin embargo, su madre con más fuerza que ella, de un empujón le quitó la muñeca, arrancó los zapatos y se los pasó a su prima. El dolor de entregar aquello tan valioso le generó una mezcla de injusticia y frustración que lo sintió como una puntada en su abdomen.

Siempre que su madre le exigía defenderse ante los otros niños, utilizaba la palabra tonta. - "Eres una tonta"- le decía cuando entregaba fácilmente sus juguetes; ahora debía callar y ceder. Abrazó a su muñeca y se durmió llorando con ella.

Pasaron los años, pasó la adolescencia y llegó la adultez, la puntada en su abdomen aparecía cada cierto tiempo, a veces sin saber por qué. Se fue refugiando en aquel mundo interior de soledad, cada día las relaciones hostiles se repetían en su vida, por algún motivo la culpa la perseguía y atrapaba, volviendo a ser la niña que se dormía llorando abrazada a su muñeca.

En aquel aislamiento, se alejó de su madre hasta el día en que llegó el aviso de su muerte. El camino en bus hacia su velorio fue una travesía llena de imágenes contradictorias, se repetían sin entender qué debía sentir, con el estómago apretado y lágrimas secas divisó aquel ataúd negro iluminado tenuemente por las velas.

Al llegar, le entregaron una pequeña caja con su nombre, al abrirla encontró unos bellos zapatitos blancos tejidos, sobre ellos un papel con la palabra PERDÓN.

"Vos lo dijiste, nuestro amor
fue desde siempre un niño muerto"
MARIO BENEDETTI

El otro para uno

MARÍA ROSA CASANOVA

El único ojo cubierto y en la sien
la voz abusiva de tu hermano
el dedo en el ano infantil como el tronco de un árbol
y el hacha, en la transparencia de los labios
Te sientas a temblar, mas no de frío
y se tuercen las palabras en tu boca de niño
"huyó, lo salieron a buscar en la madrugada"
Tomo tus manos de santo para disimular el recuerdo
Primer acto: lo que no dicen tus padres
Segundo: donde debes saludarlo para cada navidad,
abriendo los regalos de tu mente,
las escenas donde se chupaba las manos, donde abría jocosa la boca del infierno

Asisto al estreno de terror de tu cabeza:
"por años me atravesó con esa varilla y el agujero no cerró"
-es un paisaje aprendido por obsesión de ti-
psicosis donde quiero ser la protagonista
entregando mi cuerpo a los orificios del ser, para borrar los tuyos
es lo que hacen las mujeres por amor

Te habrás sanado?

Los poemas suelen ser también, una pequeña venganza.

Trastorno

TATIANA SÁNCHEZ

No sé cómo sucedió, pero si de algo estoy segura, es que cuando los médicos nos informaron acerca de su condición, nos dimos cuenta de que normalizábamos sus síntomas. El desconocimiento nos hacía creer que esas cosas nunca ocurrirían en nuestra familia. Solíamos decir: "Eso no nos pasa a nosotros".

"No es su culpa, es normal que empiecen a ver coincidencias en este punto", nos manifestaban los médicos cada vez que les preguntábamos al respecto.

Entiendo que la vida de una persona a la que se le da un diagnóstico cambie, pero ¿es normal que transforme de manera sustancial la vida de aquéllos en su entorno?

Aún recuerdo cuando llamamos al 123 solicitando una ambulancia porque mi hermano se había descontrolado. Es increíble que una persona pueda llevarse por delante a cuatro: empujones, gritos, amenazas venían de su lado y por el nuestro, atajadas, rezos y lloriqueos.

Nunca he sido tan devota pero el ver a mi mamá perder la fe, me convirtió en la persona más rezandera; nadie quiere ver a sus padres destruidos y perdiendo una batalla que ni ellos mismos entendían. ¿Brujería? No. ¿Drogas? No. ¿Alcohol? No. Entonces, ¿qué tendrá? No sabemos, pero su reacción nunca había sido tan violenta como aquella noche.

¿Cómo se puede reaccionar así solamente por presentar un examen de la universidad?

Cuando llegó la ambulancia, sus signos vitales no estaban bien, fue necesario sedarlo para que su adrenalina bajara o podía sufrir un paro cardíaco; su obesidad no ayudaba mucho. Los vecinos miraban con desconcierto lo que pasaba, aunque a mí no me importaba, parecía que a mis papás, sí. ¿Acaso es más importante el qué dirán o asegurarnos de que él estuviera bien?, no lo sé. Afortunadamente para ellos, en esos tiempos de COVID, el que hubiera una ambulancia fuera de nuestra casa significaba que probablemente había un 'positivo' allí.

El COVID no solo trajo muertos, nos abrió los ojos respecto a las enfermedades mentales, que siempre han estado ahí y aún siguen siendo un tabú que cobra vidas en todo el mundo por falta de asistencia; en ocasiones porque no existe un acompañamiento adecuado. La precariedad del sistema de salud mental que por entonces tenía la ciudad era evidente (lo sigue siendo).

Aunque logramos dar con una buena institución especialista, no podíamos tener contacto con él debido a la pandemia. Por ello, las herramientas digitales se volvieron nuestras mejores aliadas: videollamadas semanales, llamadas diarias y correos electrónicos informando sobre el avance diario del paciente.

La vida continuaba para nosotros y, si lidiar con actividades cotidianas de por sí puede ser abrumador, ahora imagínense el tener que hacerse responsable de problemas de otros, sin saber exactamente qué hacer y cambiando la rutina por completo para tratar de sacar adelante los proyectos en proceso de cada uno.

Fue ahí cuando nos dimos cuenta de que la vida tan acelerada que él llevaba había hecho que la crisis se desencadenara. Esto nos llevó a descubrir que lo "normal o rutinario" también puede destruir vidas.

¿Cómo trabaja una mamá?

NADIA GÓMEZ

La médica, entre paciente y paciente, hace un pedido online al supermercado y le avisa a la nana que esté atenta al delivery. La profesora, en quince minutos de recreo, llama al colega —profe jefe de su hija —, está preocupada por la baja de notas de la adolescente. La actriz, entre ensayo y ensayo por las noches, llama a su casa para alcanzar a hablar con sus 'bendiciones' y recordarles poner en la mochila los materiales para el día siguiente. La ingeniera sale cinco minutos de una junta para no olvidar decirle a la nana que arregle la manga del disfraz que tiene que llevar al jardín el niño. La nana llama a su hija para decirle dónde dejó la plata para el pan y que compre una colación compartida para que su hermanito lleve al colegio al día siguiente. La jardinera municipal, mientras riega el árbol y revisa el pasto de la plaza pública, llama al colegio de su hijo y avisa que su jefe no le dio permiso para ir a hablar con la inspectora.

Una mamá asalariada cumple su jornada laboral normalmente, pero trabaja en un estado de alerta constante, al que se entra en cuanto das a luz y no te suelta en más de dos décadas, si es que te suelta. Y es que, si llega a hacerlo, 'queda la grande', lo que se traduce, generalmente, en algo que repercute en los niños. Ninguna madre quiere causar daño, aunque en el fondo sepamos que por algún lado la vamos a 'cagar.'

Ese estado de alerta, es el trabajo invisible de una mamá. Aquello que nadie ve que hace, pero que si no hace se nota de inmediato, lo vamos a llamar carga mental. Eso es lo que no te deja estar al 100% en cualquier cosa que hagas, porque siempre hay algo pendiente. Eso que despliega emociones que jamás imaginaste poder sentir; puedes intuirla, verla en tu amiga o incluso reconocerla en tu propia madre, pero la dimensionas en su real magnitud únicamente cuando te conviertes en mamá.

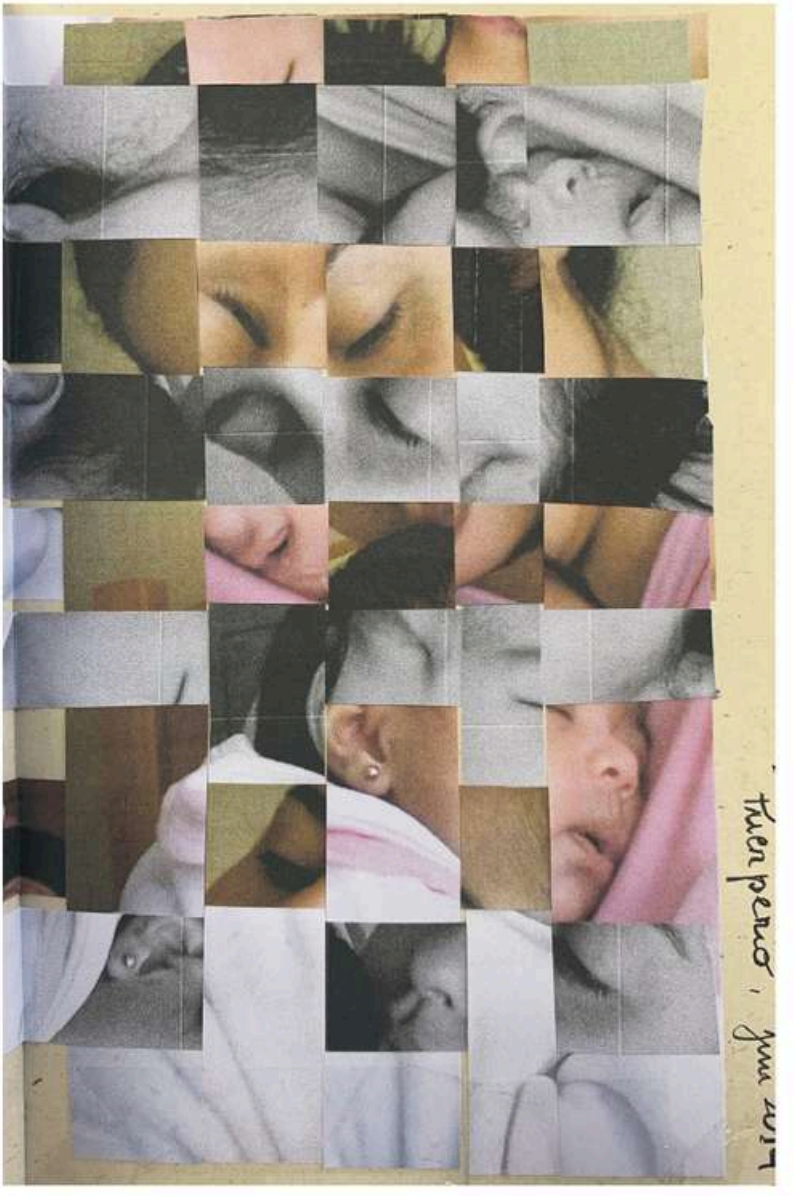
Imposible poder expresar lo que es llevar esa carga. Toda explicación se queda corta, no es burn out, no es solo agotamiento, no es la depresión post parto, es eso: la carga mental.

Ahora, si la mamá trabaja en su casa como principal ocupación, lo hace sin sueldo, sin horario, sin vacaciones. ¿Es necesario agregar algo más para explicar lo que esto significa?

Dote de renacimiento

CAMILA FREDES

SECCIÓN II



Puerperio

NELLYVE MILLONES

Segundo piso

MARÍA ROSA CASANOVA

Es haber querido
nacer ciega
analfabeta, para no entender
para no juntar las letras que más allá eran cuchillos
en un año de la vida dedicado a la muerte y las pastillas
"10 mg", prescribió
y entonces las recetas de turno
los pensamientos, un hoyo

el baño se llena de agua
es un mar
sus peces los óvulos que flotan en la tina
y yazgo encorvada detrás de la puerta
contando los pelos del piso

"¡Doctora, déjeme escribir,
no hay sabor en esta forma
y mi sombra aparece tentadora apuntándome!"

-"Cada 8 horas", firmó.

Desfile de modas

MARCIA ESPINOZA

Debía darse prisa, esa tarde la esperarían expectantes en el desfile de modas al que había sido invitada unos meses antes; se había visto obligada a aceptar, así al menos podría acallar los comentarios malintencionados y voces sospechosas de una adicción incurable a las drogas o al alcohol, que se andaban propagando en las redes sociales respecto de ella. ¡Están todos locos!

Fue hasta su walking closet; tenía ya listo el traje Chanel que la agencia le había enviado a través de la secretaria. Llevaba varios meses encerrada en casa, aceptando solamente las breves visitas de la Sofi, siempre preocupada por su bienestar. Era la única que podía acercarse a su casa, pero solo hasta la entrada para dejarle la canasta con víveres y otros productos que ella encargaba. La joven asistente fue quien le informó por teléfono que en el público estarían sus abuelos, su madre y hermanos, ¡qué lata tener que ver sus caras de ansiedad después de que ella les hubiera prohibido venir a visitarla!

Estuvo a punto de poner una orden de alejamiento; se había sentido asediada por ellos, insistían tanto en que se cuidara, ¡como si no supiera que tenía que estar 'en forma' para poder ejercer su oficio! Este le exigía ser disciplinada y cuidar su dieta alimenticia; desafortunadamente, le encantaban los pasteles, las pizzas y todas esas cosas que le estaban vedadas. Llevaba todos estos meses restringiendo sus porciones de comida y corriendo mi-

les de kilómetros en su propia caminadora con el fin de lograr ese objetivo.

Se vistió sintiendo que el traje le quedaba apretado, recorrió con sus manos su abdomen y caderas, ¡Ahí estaban todavía esas carnes infladas! Se miró con desconfianza en el gran espejo que evitaba desde hacía tiempo; no le gustó lo que vio: ¡estaba todavía muy gorda, a pesar de su sacrificio por disminuir las porciones de comida! ¡Maldita sea! ¿qué debería hacer para recuperar su estilizada figura de antes?

Salió de la casa en su auto hacia el desfile; se sentía derrotada. Su idea había sido impresionar a su familia y colegas; ¡deseaba tanto que la miraran con admiración!

Cuando entró al lugar del evento por el sector especial para los participantes, nadie la reconoció, pues llegó con gafas oscuras y un abrigo amplio. Encontró a la Sofi quien estaba muy ajetreada recibiendo al público; ella apenas la miró y le dijo rápidamente: 'Llegas justo a tiempo, te corresponde entrar a la pasarela, ¡ahora ya!'.

Estaban todos sentados, esperando expectantes su aparición. La sonrisa indulgente, que pensaba vería en la cara de su madre, la vio transformarse en una mueca de espanto; percibió las caras desfiguradas de sus hermanos; no pudo entender qué les pasaba.

Ellos vieron llegar a una figura cadavérica; un esqueleto de mujer a punto de quebrarse, vestida con un traje enorme y suelto para ese cuerpo famélico. No pudieron aplaudir, solo atinaron a mirarse entre ellos, horrorizados.

Retrato

NELLYVE MILLONES

Mujer al agua
cerca de la tierra
bajo un vestido
paños hay que cortar
reemplazaríamos por un cuerpo
un brazo pintado
        rodillas decoradas en carmesí
despegar trapos como a uno se le antoje
deshojar y llenar la valija

Agarrada del polvo
alguna vez estuviste
con el brazo pintado
rodillas en aquella foto
¿lo ves?
Mar al momento de caer
esto pienso
sonriendo a la selfie
lejos de la tierra
no hay filtro que importe
he decidido jamás volver

A través del otro espejo

MÓNICA OSORIO

Con la yema de los dedos tocas el espejo. Poco a poco, tus manos, resquebrajadas por los años, se van hundiendo en la superficie líquida. La sensación es tibia y reconfortante. ¿Qué sabor tendrá?, te preguntas mientras con la punta de la lengua, reseca por el Sjögren, tocas el fluido plateado.

En ese instante el cristal te absorbe. Sientes cómo tu cuerpo adolorido se descompone en miles de partículas livianas en un suspiro de alivio. El viaje es breve.

Abres los ojos y te descubres vestida de negro, de pie en la séptima horizontal de un enorme tablero de ajedrez. Frente a ti ves dieciséis mujeres de blanco, rostros apáticos mirando al vacío. Te volteas y observas a tus compañeras de vestido negro. Detrás de ti está la portadora de la corona. Todas te miran. Una conocida opresión inunda tu pecho.

De pronto comienzas a avanzar. Tus pies son empujados por una fuerza invisible y te llevan una casilla más adelante. Negra. No blanca. A tu alrededor, otras piezas también comienzan a desplazarse en una extraña coreografía. No. No quieres moverte. No así, sin entender por qué.

Intentas hablar. Gritar. Por favor, deténganse. Pero nadie parece escucharte.

Te desesperas. No quieres ser una peona de avanzar lento. Te resistes a ser la reina que se sacrifica o la torre,

rígida y sin opciones. Te niegas a ser la yegua, condenada a trazar la misma letra por el resto de tu vida. No. No puedes ser ninguna de ellas, aunque anhelas ser todas. Sigues intentando hablar, pero ningún sonido sale de tu boca sellada. Nadie en el tablero parece notar tu angustia. Nadie te mira.

Frenética, te desprendes del vestido negro. Está tan ceñido que te oprime la carne. La reina te mira con desaprobación. Ignorándola, rasgas la tela con las uñas. Con rabia arrojas lejos los girones que te aprisionaban. Quedas desnuda en medio del tablero. Treinta y una miradas de espanto te atraviesan.

Ahora, sin ropa, puedes hablar y moverte. Con urgencia, gritas:

—¡Tenemos que salir de aquí!

El tablero tiembla, las mujeres, aterrorizadas, se aferran unas a otras, como si el contacto pudiera salvarlas. Tus manos, frías y temblorosas, buscan, sin éxito, que las demás te sostengan. Tácitamente han decidido dejarte sola.

Mientras gritas en medio de este tablero que se agita, una mano gigante emerge desde el cielo y te encierra en su puño. Rodeada de oscuridad, te eleva y transporta. Aún no comprendes lo que ocurre cuando eres arrojada con violencia. Y caes... caes... caes. Tras un doloroso golpe, te incorporas. Estás en un basurero, rodeada de otras piezas desechadas.

—¡No estoy rota! —gritas con fuerza.

El eco de tus palabras despierta a las demás mujeres. Te miran, pero vuelven a su sopor. Con esfuerzo, sales del contenedor y comienzas a correr. Entras en un bosque oscuro, donde cientos de ojos brillantes te observan desde las sombras. Llegas a un claro en cuyo centro ves

el espejo. Sin dejar de correr, te lanzas contra él.

Despiertas en tu cama, Alicia. Al abrir los ojos, te levantas y sigues corriendo, pero rumbo al baño. Tomas el alisador de pelo y con todas tus fuerzas, que se resisten a la fibromialgia, quiebras el espejo mientras sigues gritando:

—¡Yo no estoy rota! —.

Apunto
de extinguirme

PÍA QUEZADA

No tengo cuerpo que soporte las riendas de la incertidumbre.
La vida está repleta de primeras veces
y también de últimas.
No he sabido valorar los capullos en sus comienzos
pero tengo instrucciones de encontrarme
con el final de un desfile.

Mis lugares oscuros empiezan a subir con frecuencia
bebiendo dedos, neuronas,
la sonrisa se ha vuelto improvisada
para encubrirse
pese a los derrames de sangre.

Oigo al ejército del dolor avanzar
[desde un martes
buscándome con mal aliento y guantes.
Entran a mi cuarto sin culpa,
la puerta todas las noches queda sin llave,
no tengo fuerzas
para resistirme a sus torturas.
La desgracia ocupa un gran sitio en mi closet,
gruñe cada vez que voy a sacar un calzón
(me hace pensar en mis genitales maltratados)
escojo la tela más suave
para que no dañe los labios arañados

secos de violación
y desde entonces
deambulo densa haciendo gestos afligidos.
Últimamente busco la excusa del ahogo
para escapar al frío
me subo a mi "a veces refugio"
dejando la piel en el acelerador.
Por el gris camino de invierno
cruzo desde lo rural
eucaliptos y letreros se cuelan entre la niebla
por la izquierda abunda la leña
por la derecha las ramas se enredan.

Dopada en el volante
un veneno con ruedas pierde control
camión pesado cargándose a lo largo de la calle
[la vida se limita.

Tragándome sin tener donde ir
me escupe y tumba en las orillas.
La tierra se mezcla con sangre zigzagueando las raíces gélidas
entraré pronto en la muerte
seré una nebulosa.
Sí.
Mis ojos ya no contarán historias.

Mientras conduzco queda flotando el deseo
nadie entenderá jamás
cómo la muerte
[me agota.

Corazón peludo

ALICIA JARA

Ella sintió su corazón explotar cuando regresó a su casa y encontró a su único hijo tendido en el piso, muerto; se había pegado un disparo en la cabeza. Su primera reacción fue abrazarlo y besarlo; no la dejaron sus vecinos que, al sentir un estruendo tan grande en aquel barrio generalmente muy tranquilo, habían invadido su casa junto a la policía.

¿Cómo te vuelves a levantar después de perder al amor de tu vida? ¿Cómo puedes seguir viviendo?

Las horas, días, meses pasaban, y ella ya no sentía ninguna razón para seguir viviendo. Dejó de lado su persona: su cabello ya no era de color rojizo, las canas habían invadido su hermosa cabellera; sus manos ya no fueron más acariciadas por las costosas cremas que acostumbraba a usar; sus uñas ya no mostraban colores fuertes como la primavera. Nunca más pudo volver a dormir en paz, pensando y tratando de volver sobre los acontecimientos que llevaron a tan trágico suceso. Si no hubiese salido ese día, se preguntaba. ¿Cómo volver atrás el tiempo? Su cabeza, invadida por sentimientos de culpa, tristeza y amargura.

Los médicos diagnosticaron depresión y ansiedad. Muchos medicamentos le fueron recetados, ¿podrían ayudarla? No, nada funcionaba, ella solo pensaba en la manera de poder partir al encuentro con su hijo amado.

Un día, una amiga le llevó un hermoso regalo: era una

bolita peluda de cuatro patas, una gatita hermosa que había nacido, coincidentemente, el mismo día que su hijo murió. Tres meses ya habían pasado de aquel día devastador.

El encuentro de estos dos corazones fue mágico, Bolita, como fue nombrada, saltó a los brazos de Gloria, y ella, sin saber qué hacer, la abrazó en el aire. Ahora tenía una nueva razón para seguir viviendo, una nueva fuerza para levantarse cada mañana: alimentar a Bolita, jugar con ella, acariciarla. Entendió que ese corazón peludo la necesitaba y ella dejó que así fuese.

Bolita había llegado a salvarle la vida.

Sirenita

HELEN RAMÍREZ

Un día me sumergiré tanto en la pena que va a entrar agua
en mis pulmones
sirena voy a ser
un traje de algas para mi boda
y dos cuerdas tirarán de dos corceles de cemento

Un día voy a poner los pies en la tierra
cinco mil leguas abajo
sirena sin branquias seré
diez huiros por trenzas y dos metros de musgo por vestido
zapatos de coral

Un día aprenderé a nadar y dejaré de hacerlo
flotaré tranquila boca arriba haciendo dorso en alta mar
los delfines cargarán mi velo de medusas y el ramo caerá
desde un bote

Un día habré encontrado remedio al insomnio y no volveré a tener fatiga
Voy a llorar tanto que me haré agua
y aunque me exploten los ojos de penas
no tendré que abrirlos

Un día dejará de haber días y noches
tomaré el océano completo por mansión
y se me abrirán las puertas de par en par.

Desde la cornisa

PAOLA MATURANA

Respiré hondo
y escuché el antiguo reto
de mi corazón.
Soy, soy, soy.
SYLVIA PLATH

Estuve años parada en una cornisa desde donde lo observaba todo. Desde allí apostaba a ser Dios y controlar mi destino. El miedo fue mi enemigo encubierto; juntos aprendimos a invisibilizarnos. Las cajas con estrellas verdes se acumulaban en mi velador. Deserté del psiquiatra apenas mencionó el abuso. En cambio, me entregué a las terapias holísticas, al reiki, al conocimiento de los números y las conjunciones planetarias; al tiempo que iba tejiendo obsesivamente mándalas que acumulaba por la casa y que regalaba en forma compulsiva. Me desprendía de ellos una vez que soltaba los pensamientos rumiantes que se enredaban en las coloridas lanas, formando estrellas como símbolos de urdiembres que rescataron mi mente cuando ella me aislaba y ejercía el tiránico mando de aquellos días eternos.

Cuando se sufre, los días parecen interminables: se rebelan y ejercen una disputa con las horas, se adhieren a la mente y al cuerpo. En cambio, los momentos felices, están destinados a tomar su lugar en instantes fugaces, que aunque guardamos en la memoria, se van tiñendo de nostalgia y de esa manía absurda del olvido.

Sobreviví todos esos años, perdida en la titánica labor

de maternar y sostener; en llenar expectativas propias y ajenas; en no fallarle a nadie y en alcanzar las exigencias que una mente ansiosa demanda. Ser madre cuidadora en esta sociedad, se paga con un alto precio; sin ahondar en los derechos que debería brindar el Estado; sin mencionar las deficientes leyes que no alcanzan a proteger a los niños neurodiversos como sujetos de derechos.

Las mujeres, madres y cuidadoras nadamos en un mar embravecido a diario. Somos sobrevivientes de campos de guerra, soldados sin armas, sin más que el amor y la paciencia que muchas veces se agotan; porque el sueño, el cansancio físico y mental; además de la falta de apoyos, se transforma en el enemigo que acecha desde la otra trinchera.

Después de los diagnósticos y terapias, aparecieron las respuestas; comencé a ser asidua a simposios, diplomados, charlas y formaciones de un mundo autista que me pisaba los talones. A medio andar, me reconocí a través de mi hijo, me convertí en activista y comencé a escribir.

El acto de escribir transformó mi vida, me devolvió a mi más antiguo interés y pasión. Recordé que los buenos momentos dan luces de caminos cuando una está perdida. Comprendí mi infancia rota, resignifiqué la soledad y la incomprensión de un mundo que siempre me pareció demasiado hostil y ajeno. Valoré mi intensidad y mi tristeza por el dolor de los demás; dejé de sentirme culpable por los abrazos que no di, y perdoné los que nunca llegaron. Asumí que no debo dar explicaciones por no ajustarme al estereotipo de Netflix o de Hollywood; que mis intereses son parte de mis fortalezas y que mi salud mental comienza con mi propia realización.

Diferente

SOFÍA CG

El dolor de cabeza era insoportable, al igual que la sed. Sabía que no podía seguir así bebiendo hasta no recordar su nombre y gastando el dinero que no tenía; pero ella estaba bien, no necesitaba ayuda.

Ella no era como su prima Paola, que iba al psicólogo del hospital todos los martes; tampoco era como su tío Manuel, que bebía todos los días. Y, por supuesto era diferente a su sobrina Trinidad, quien estaba internada en algún centro de salud mental por supuestos problemas de adicción. Ella bebía los sábados y lloraba los domingos, gastaba dinero porque, ¡para eso, trabajaba! Muy distinto al tío Manuel que llevaba años cesante y a Trinidad que nunca había tenido un trabajo formal. Ella tenía derecho a gastar sus propias ganancias; sin embargo, en vez de sentirse mejor o divertirse en su tiempo libre, se sentía peor.

Se le dificultaba pagar el alquiler, perdía cosas valiosas, como sus bolsos; los domingos en vez de estar tranquila o preparándose para una nueva semana, lloraba mientras tomaba aspirina y buscaba los artículos que se le perdían.

En esta ocasión era algo sumamente valioso y costoso: su celular.

La mujer buscó entre el desorden de su bolso, pero no estaba ahí. No podía llamar a sus amigas para que vinieran a ayudarla como comúnmente sucedía. La angustia

dominaba su cuerpo, su respiración era cada vez más pesada, su corazón latía rápido, se sentía como protagonista de "El corazón delator", pero ¡solo era un celular, no podía estar perdiendo la cabeza solamente por ese maldito dispositivo!

La esperanza de que el aparato estuviera en su casa se iba agotando a medida que avanzaba el día. Hasta que encontró un sobre con un mensaje en su exterior:

"Aquí está tu celular, debes ser más cuidadosa; recuerda que tus amigas te aman".

Las lágrimas no se hicieron esperar. El alivio fue inmediato, al punto que cayó al suelo; su respiración seguía siendo irregular. Ahora más que nunca sabía que tenía que llamar a sus amigas, aunque la opción que seleccionó fue su prima Paola.

"A veces hace bien hablar con personas diferentes a una", pensó la mujer.

Tarde de mall y vacío

INGRID CÓRDOVA

Brinco imperceptible desde la baranda
vuelo rasante por sobre las miradas
entretenidas en las luces de las vitrinas.
Una silla sobrante es puesta en su sitio
todo vuelve al orden establecido
marcas, precios y selfis cierran el día.
el statu quo se preserva a toda costa.

- ¿Paga con tarjeta o efectivo? -
- ¿Le pongo kétchup o mostaza? -
- ¿Opium Black, me dijo, cierto?
- ¿En azul o negro el vestido? –

Sobre el piso yace un cuerpo
sobre el cuerpo,
un toldo fosforescente

-Perdón por molestar...
- No se preocupe, usted
parece que nadie se dio cuenta.

Historial clínico

CAROLINA HERNÁNDEZ

¿Y si sano y pierdo mi gracia?
La fluctuante manifestación del ánimo. La duda constante. El desconocimiento de lo que valgo ¡El encanto! La chispa que emanaba contando que me dejaron sola en casa a los 10 años, como en Mi pobre angelito pero sin ladrones.

Mi familia se vino a acordar en el hospital, mientras buscaban formas de decirme que esta vez, la mamá no iba a volver.

Esto lo contaba con tanta gracia. Antes.

Antes de la impavidez de mi psicóloga y el juicio de su lápiz. ¿Cómo que no es gracioso, a ver? Hay toda una saga que se mofa de eso, la 1, la 2, la 3 e incluso un remake.

Ahora, en la comedia que me conté, distingo los monstruos que dejé ir para mantener la sonrisa:
¿Cuán silenciosa debe ser una niña para que la olviden?
¿Cuántas veces permite que regresen por ella?

"Es que a ellos también se les estaba muriendo la mamá, la esposa, la suegra. No se iban de vacaciones como en la película".

Es lo que decía cuando era graciosa, porque la historia era triste, rara y divertida, pero ya nada compensa el peso de ser una niña olvidada 1, niña olvidada 2, niña olvidada 3.

Sin reboot.

Una puede con todo a la vez y más

CONSTANZA MORALERA

Desde el vientre nos crían con la idea de que las mujeres podemos con todo y más; que podemos hacer muchas cosas a la vez; que tenemos la capacidad de seguir y estar siempre funcionando, a pesar de todo.

En el último tiempo, la salud mental se ha vuelto un tema urgente en la agenda nacional y social. Consumimos contenido que nos invita a hacer pausas en nuestro día para pensar en nosotras y cuidarnos; pero ¿podemos realmente hacerlo? ¿cómo frenar en una sociedad que te presiona a seguir?

Ya no es novedad para mí toparme con mujeres en el trabajo que, cuando creas un vínculo con ellas, te revelan que luchan diariamente con una depresión, trastorno de ansiedad, crisis de pánico, etc. Y tú te preguntas: ¿cómo no lo notaste? Algunas personas hasta lo alaban "Habla muy bien de ti que sigas rindiendo, a pesar de todo"

¿Es acaso un logro descuidar nuestra salud mental?

No es algo admirable que en pleno 2025 tengamos que seguir escondiendo nuestros trastornos por miedo a ser catalogadas de "loca". Cala tan hondo ese temor, que seguimos como máquinas, deshabitamos nuestro cuerpo y funcionamos en piloto automático. Y cuando queremos volver a tener el control de nuestro ser, nos damos cuenta de que no podemos, ya no sabemos cómo.

Entonces, una mañana camino al trabajo, se te pasa la

micro. Te atrasas, encuentras un taco, se te cae el desayuno y estallas. Abres el río de insatisfacción que llevas soportando desde hace meses y lloras. Por la leche derramada, por las veces que te trataron mal, por el perro que se te murió hace 6 años pero que nunca te permitiste velar, porque "¿cómo vas a sufrir por una mascota?" te decían.

Lloras porque te sientes una mala madre por pensar que tu vida quizá sería mejor si no tuvieras hijos. Acaso ¿te preguntaron alguna vez si querías ser mamá? ¿si estabas lista? ¿Pudiste realmente elegir en plena conciencia y libertad que querías maternar?

Lloras por ese hombre que a los 20 te dijo "nunca nadie te va a amar" cuando decidiste terminar con él, y te preguntas ¿qué es ser amada? ¿Fuiste amada alguna vez? ¿te amas a ti misma?

Lloras por tu padre, ese que te abandonó antes de que se te cayera el primer diente de leche ¿tan poco valgo? Pasa media hora y sigues llorando. Aunque quieras parar no puedes, porque claro ¿hay algo de lo que tengas el control realmente?

Te arden los ojos y sientes que te oprimen el pecho, y aún así ves a lo lejos que viene la micro que te sirve. Así que, como te han enseñado toda la vida, te dices que puedes con todo y más. La haces parar; te subes, coges el primer asiento vacío, y esperas. Esperas el próximo incidente insignificante para poder liberar el alma.

Sobrecarga mental

PAMELA MUÑOZ

SECCIÓN III

Fragilidad de pensamiento

VANESSA ROCHABRÚN

Desdoblarse

SUSAN VENEGAS

Si pudiera deconstruirme en este instante.
Despertar de mí.
Callar esa voz.
Calmar el vaivén que marea.

Desesperar. Desvanecerme entre el vaho, tan liviana.
Un globo blanco,
perdiéndose entre los edificios más altos de la ciudad.

Altura,
altura que conmueve y
me mueve, a ser yo y otra a la vez,
(con las mismas contradicciones).

Sin rumbo.

Coexistimos.

Almuerzo en el jardín

PATINA DE T.

Esa servilleta le molesta. Hay algo en ella que no encaja. La examina con meticuloso detalle. Su tela azul oscuro dibujada con puntadas doradas, reposa tiesa sobre el plato de pan. La argolla que la prende, brilla pulcra y pesada. Contempla las otras servilletas en forma apresurada, no necesita detenerse. Están bien. Bien.

Esa servilleta sigue perturbándola. Hay algo errado. El problema es no saber qué. Está limpia, las lavó todas juntas. Anteayer. Una hora y tres minutos. Las tendió separadas para que no quedaran con mal olor. Son seis así que necesitó tres barras, dos en cada una.

Se aleja de la mesa y coteja todo a distancia. Es la primera impresión que tendrán los invitados al llegar. El arreglo de flores secas al centro. Y las velas. Unas en candelabro, otras en pequeñas botellitas. Equidistantes unas de otras, en un azar mentiroso medido geométricamente.

Faltan solo seis minutos para que lleguen. Debe concentrarse en lo que falta por resolver. La servilleta.

Se vuelve a acercar. La endereza en el plato. ¡La maldita estaba chueca! Se arrepiente de maldecir. No tiene la fuerza necesaria para invertirla en eso. La única manera es aguantar. Incluso la servilleta.

Ahora faltan cuatro minutos para que lleguen los invitados.

Se queda inmóvil, a escasos centímetros de la su-

sodicha servilleta. Con la mirada intensa la clava contra el plato. No debe volver a moverse. Son los últimos momentos. El último esfuerzo. El último segundo. Falta poco, muy poco. Segundos. Puedo. Sí puedo. Segundos eternos, tiranos. Segundos que me liberan en la noche.

Y vuelven al despertar.

De (morir en estática) presión

KAREN VILLA

Profunda pena que obnubila.
Como abrazos el agua calma.
La lentitud acompaña y los sigilos atan.

Quizás algo más podría sumar a este mar...,
quizás susurrar la música
como al palpar el viento del este.

Mi mente desciende,
El vapor se eleva
y el aire entra...
Respiro la muerte.

El agua más caliente abraza mi corazón,
el vapor anida las lágrimas
desesperadas.
Por lo poros
la piel llora y decanta
como si no creyera lo evidente.

El agua más caliente,
deshumaniza lo que queda,
la quietud me eleva,
¿y si supiera la gente?

El agua más caliente,
quema mi valentía.

La música se detiene...

El agua ya no corre...
Comienza un día común
sonriendo, aunque doliente.

Pozo

GABRIELA ARANCIBIA

No importa si mantengo las luces apagadas.
Si me quedo quieta.

Si pasan las horas y todo se vuelve sombra.

No importa lo escondida que esté, cuánto apriete el cuerpo en el desesperado afán por contraerme hasta extinguirme. No importa cuánto lo intente, a veces parece que no hay remedio, que estoy condenada aquí, con esto adentro.

Me quedo inmóvil por si el dolor me olvida, por si logro camuflarme en una esquina.

Invento basureros de mis males me pruebo cuantos trajes zurce mi cabeza. Me sumerjo en letras ajenas, en libros que me hagan transitar otras historias, como si pudiera desvestirme de la mía y entrar desnuda en otras pieles que supieron hacerse camino en este mundo.

Arranco a pies descalzos de las frases y su eco, aunque grite, corra y gire se repiten.

No importan los caminos que dibuje, las desesperadas estrategias que elabore: siempre retumba, dolorosamente, el sonido del desplome de todos los bloques que quise armar.

No alcanzan mis recursos para salir de este pozo maldito. Me derrito a medio camino todos los días y todo se vuelve humo.

La brisa de mis mantras se torna niebla con risas burlonas. El dolor del esfuerzo se vuelve freno de un paso

nuevo. El ritmo agitado de avance se hace jadeo insostenible y sangra la fractura de mi mente haciéndose evidente desde todos los ángulos.

No sé cómo se suponía que pudiera
Quizá si no me hubiera roto.

Averno

ÚRSULA VERA

Los suicidas van al infierno
no pertenecen a este plano.
Sin embargo
yo estoy aquí.
Una cáscara de nuez rota, hueca
infinitamente extraña.
¡Desaparezco!
Invisible en mi propio mundo.
Intransigente con los cánones de la existencia
Lo sepan o no
coexisto en mi locura
en mil llantos, irreconciliable con los astros.
La savia no es como pintar un cuadro.
Tu carne se pudre mientras existes
en cambio
mi carne respira
tan callada en silencio
en la muerte.

Ecos del pasado

KAREN VALENZUELA

El día que tuve mi primera crisis de pánico le pregunté con miedo y extrañeza
—¿Quién eres? ¿Por qué me aplastas sin previo aviso? ¿Te conozco? ¿Me conoces? —

Silencio...

De pronto como si quisiera responder por mí, mi corazón desbocado comenzó a hablar:

—Me conoces perfectamente, soy lo que callas y no dices por miedo a molestar. Soy ese vacío que te hace ver asustada y perdida frente a los ojos de los demás. Soy ese miedo que aparece sin razón y te despierta a medianoche. Soy yo, tu fragilidad expuesta al exterior... —

Y lo entendí todo, no era una extraña, me había acompañado desde mi infancia y adolescencia ...

—Era mi niña interior asustada y rota—.

Réquiem

INGRID CÓRDOVA

Por la mañana, decidió sacar del antiguo ropero el traje de seda negro, que todavía le sentaba. Lo acompañó con el collar de perlas y los pendientes del juego, herencia de la tía Lucrecia.

Salió a comprar un ramo de rosas en la florería de la esquina y una vez de regreso en casa, hurgó en armarios, bodegas y rincones todo testimonio del pasado, para llevarlos al patio y apiñarlos en una pira que encendió en un cálido fuego. Se desnudó con lentitud, arrojando a la hoguera la negra seda junto al collar y los aros que perdían su blanca pulcritud crepitando entre las llamas. Cuando todo fue cenizas, lanzó las rosas sobre los vestigios.

Metida en la ducha, refregó su cuerpo con inusitada energía hasta hacer doler su piel; se vistió de colores estrambóticos, cerró la puerta herméticamente, lanzó las llaves por la alcantarilla y caminó la vereda sin mirar hacia atrás.

Persecución

FABIOLA NÚÑEZ

Corro y no me alcanzo.
Mis piernas parecen no servirme,
pero quiero seguir adelante.
En la próxima esquina seré brillante...
Mis piernas parecen por fin apurarse
quieren llegar al siguiente lugar,
a ese lugar donde sí seré hermosa.
Un rincón de mi mente parece sosegarse,
casi se complace.
Por poco me tienta a detenerme y serenarme,
pero en dos calles más comienza de nuevo a alborotarse,
volviéndose implacable.
No puedo rendirme sin alcanzar aún mi destino,
allá definitivamente podré ser importante.
El mundo lo espera, pues todos me espían incesante,
no, no puedo defraudarles.
Mi piel llora, mi pecho anida en la vorágine.
Me siento exhausta, estoy por desintegrarme,
más a prisa no puedo ir.
Me detengo un instante a contemplar mi recorrido,
un último soplo parece empujarme.
Ya parecen alcanzarme.
Esos rostros que me acechan no conseguirán derribarme,
les suplico más tiempo, siento que no llego.
En la siguiente avenida podrán admirarme...

Mis piernas no dan más, pero no puedo doblegarme,
me apremia seguir corriendo, hasta llegar a encontrarme,
y poder despistarles.
Maldigo esta persecución, pero no logro aquietarme.
Estoy por alcanzarme,
seguramente en la meta final podré ser interesante.
De soslayo vuelvo a observar hacia atrás,
nadie me mira, nadie más corre.
Solo mis múltiples rostros que me asedian como perros salvajes, y están a punto de devorarme.

Me cuidan

CECILIA MIÑO

Ante situaciones de tanta injusticia y desigualdad que existen en contra de las mujeres, mi madre suele repetir un proverbio de su abuela que enuncia: "A quien Dios le quiso, macho le hizo".

¿Te das cuenta, Juana, de que a pesar de haber pasado un siglo, y más, ese dicho sigue vigente?, exclama Isabel.

Ha sido necesario desplegar todos mis títulos para demostrar que soy la profesional con mayor capacitación para el ascenso a la jefatura de mi oficina; sin embargo, han hecho caso omiso: han puesto de jefe a Eduardo, compañero de trabajo que tiene solamente el título universitario; no tiene postgrado, menos doctorado.

Es tanta mi desazón que presenté un reclamo formal a la comisión involucrada para su reconsideración y la revocación de su nombramiento.

Mi primer reclamo lo hice durante la reunión de la oficina, me dijeron que debo estar agradecida porque mis compañeros me cuidan: temen que el trabajo en el campo estropee mi salud física y mental. Insisten en que será necesario realizar muchas reuniones con campesinos y a ellos no les agrada que esté al frente una mujer, que se me hará difícil imponer autoridad.

¿Te das cuenta, amiga? Me cuidan y tienen consideración y deferencia conmigo. ¿Cuándo seremos por fin reconocidas por nuestra capacidad y dejen de criticarnos por el hecho de ser mujeres?

Es increíble que el dicho antes mencionado de mi bisabuela, que tiene más de un siglo, tenga vigencia hoy

y refleje que aún seguimos bajo un patriarcado. Lorenzo, mi esposo, me dice que lo "piense mejor", que la verdadera intención de mis compañeros sí debe ser la de cuidarme. Esta opinión ha sido motivo de discusiones desagradables, presentaré el reclamo para sentar precedentes, para que no vuelva a pasar con otras mujeres profesionales.

Aunque el proceso del reclamo fue tedioso y largo, las excusas se transformaron en justificaciones, no pudieron desconocer mi preparación ante mi documentación y la de Eduardo. Él fue revocado y aunque se demoraron en otorgarme el puesto, quedó sentado el precedente.

Hay una voz que lucha por hacerse oír, sin embargo, sentí que el dicho de mi bisabuela empezaba a perder vigencia.

¡No quiero que me cuiden; yo me cuido sola!

El vestido nuevo

SOLEDAD ÁVILA

Me busco en la profundidad de mis impulsos
donde a veces florezco y otras
soy la asesina de mis deseos

Me miro y no me reconozco
¿Qué hago con estos lastres?
¿Dónde deposito los humores putrefactos?
Detrás de mis pulmones
¿O en el filo helado de mi pupila?

Ya me di cuenta
No basta con pintarse los labios
la cara bonita deviene en monstruo
a medianoche en la soledad de mi habitación

Las palabras antes de salir
revientan en mi lengua llena de espinas
El silencio me obliga

Me saco las venas, las trenzo y enredo entre mis huesos
Después me arranco las lágrimas y las cuelgo en el tendedero
Ahora quisiera sacarme la piel y vestir una más resistente
Una que aguante las inclemencias de mis juicios

Alta sensibilidad: El superpoder de las escritoras

RUTH HENRÍQUEZ

"La desnudez posó plena. Nada que esconder.
Nada que culpar.
La sombra presente ocultando siluetas perfectas. Luces por doquier.
Perspectivas desconocidas, caminos sin recorrer.
Con cada corte, el juicio dominante se desmembró.

¿Qué había allí, sin ser jamás visto?
Un cuerpo, verdad material. Un alma, todo lo necesario.
Tangible, sencilla, sensual, sin notarlo. Sacudió las expectativas y tomó rumbo."

Estudios revelan que un 15% de la población mundial es altamente sensible. ¿Qué escribiría Alejandra Pizarnik si la hubieran diagnosticado con esta característica?

La alta sensibilidad, más que una debilidad, impulsó la obra de renombradas escritoras. Al googlear "escritoras suicidas", por ejemplo, destacan en "el ranking": Sylvia Plath, Virginia Woolf, Anne Sexton, Alejandra Pizarnik, Alfonsina Storni, Florbela Espanca, Inge Müller, Violeta Parra, entre muchas otras.

¿Suicidio? Quizás fue la sobrecarga del entorno abusivo, ignorante de la introspección y límites vitales para las personas altamente sensibles (PAS). Ésta es una ca-

racterística con la que aprendemos a vivir, pese a las presiones sociales que buscan minimizarla o patologizarla. Se confunde con de-presión, porque gestionamos las acciones a otro ritmo: re-conectar con lo interno para avanzar en lo desconocido.

Quienes somos PAS, un día sociable (acelerado y "des-encarnado") es un caos emocional. Los sentidos están en alerta máxima: un suave aroma, distinguir brillos en el horizonte, oír la penumbra. El descanso es esquivo. Al dormir, nos hundimos en sueños vívidos, con imágenes multiplicadas, entrelazadas. Todo palpita intensamente.

¿Cómo cuidar la sensibilidad de las escritoras y desarrollarla en la literatura? Aunque nos expone a la vorágine, es una herramienta esencial para la identidad creativa, permitiendo expresarnos con una profundidad única. Esto implica crear entornos protegidos ante el exceso de estímulos. Establecer límites en interacciones, priorizar el descanso y la introspección. Buscar espacios de expresión sin juicios, validando nuestras emociones.

Clarice Lispector declaraba: "Mi cuerpo es un territorio donde habitan todas mis preguntas"; uniendo sensibilidad e indagación al cuerpo-cuestionamiento, recurrente de la escritura femenina, develando cómo lo sensorial desafía la racionalidad.

Sylvia Plath, lo describió como "una herida abierta que sangra en versos". La introspección y denuncia nacen del dolor y se traduce al lenguaje, descubriendo lo que es invisible para otros.

Gabriela Mistral afirmó: "En el temblor de mi piel se esconde el universo entero"; reivindica al cuerpo como fuente y canal expresivo; rompe la tradición machista que desvaloriza lo sensible y subjetivo, estableciendo la

vulnerabilidad como poder.

Debemos resignificar, alejar la idea de que ser PAS es una carga; implica agudeza para captar el entorno, crear un lenguaje propio en las experiencias de género, y expresión en nuestra escritura.

Las autoras PAS somos valientes, protagonistas del conocimiento y la memoria, con autoafirmación para liberarnos de la opresión (en un mundo de masculinidades "privilegiadas" de racionalidad y objetividad), surgimos como desafío a las normas establecidas para transmitir historias silenciadas, invisibilizadas, que conectan lo político con lo íntimo y colectivo.

En conclusión, las escritoras debemos aprovechar nuestras experiencias sensitivas para enriquecer la literatura, desafiando cualquier convención. Repensando cómo entendemos la escritura y el mundo, y dar voz a quienes durante siglos han sido calladas. Impulsar un movimiento de liberación y visibilización.

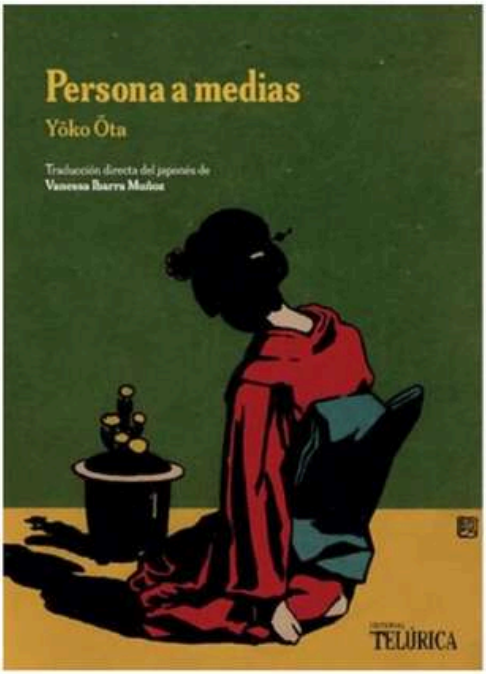
Les invito al valor de la fragilidad, la diversidad emocional, corporal y lingüística, que transforma la escritura en fortaleza, construyendo una literatura inclusiva y auténtica, que refleje nuestra compleja humanidad.

Sentidos ocultos

PÍA QUEZADA

Reseña literaria:
Persona a medias de Yōko Ōta

MÓNICA OSORIO



El 6 de agosto se cumplieron 80 años de la bomba atómica sobre Hiroshima. Tres días más tarde, Nagasaki. Este fue el motivo por el que este libro llegó a mis manos.

Yōko Ōta (1906-1963), su autora, no solo es una hibakusha, sobreviviente de la bomba, sino también la única escritora con trayectoria literaria previa, lo que la convierte en la primera voz femenina del genbaku bungaku, o literatura de la bomba atómica.

Aunque Ōta odiaba ser reducida a su rol de sobreviviente, se convirtió en uno de los incómodos y potentes testimonios del exterminio perpetrado por Estados Unidos. Escribió obsesivamente sobre su dolor, físico y emocional. Sobre aquello que la sociedad japonesa prefirió silenciar tras la derrota en la II Guerra Mundial.

Con esto entendemos que la autora no escribió ficciones ligeras ni para las estanterías de best sellers. Escribió en un tiempo en que este trauma aún no tenía nombre en psiquiatría. En un periodo histórico en que la fragmentación psíquica provocada por la guerra todavía no se reconocía como trastorno por estrés post traumático.

Esta es la antesala para el libro, compuesto por tres autoficciones. Centro esta reseña en la primera. En ella, la autora, a través de una narración en tercera persona, nos muestra a Atsuko y su

experiencia en una internación psiquiátrica donde buscaba aliviar su malestar:

"Según cómo se sentía, tomaba todos los somníferos que encontraba y también se inyectaba. No podía salir a la calle: la invadían la ansiedad, la inseguridad, el terror y una opresiva sensación de pesadez en el pecho" (p. 42)

Página tras página, la autora nos adentra en la experiencia deambulatoria entre la vigilia y el sueño. Una vigilia tormentosa, cargada de dolor y trauma; un sueño difuso, sin descanso, inducido por fármacos prescritos por médicos que minimizaban el vínculo entre la bomba y el malestar psíquico, decidiendo ignorar la experiencia subjetiva:

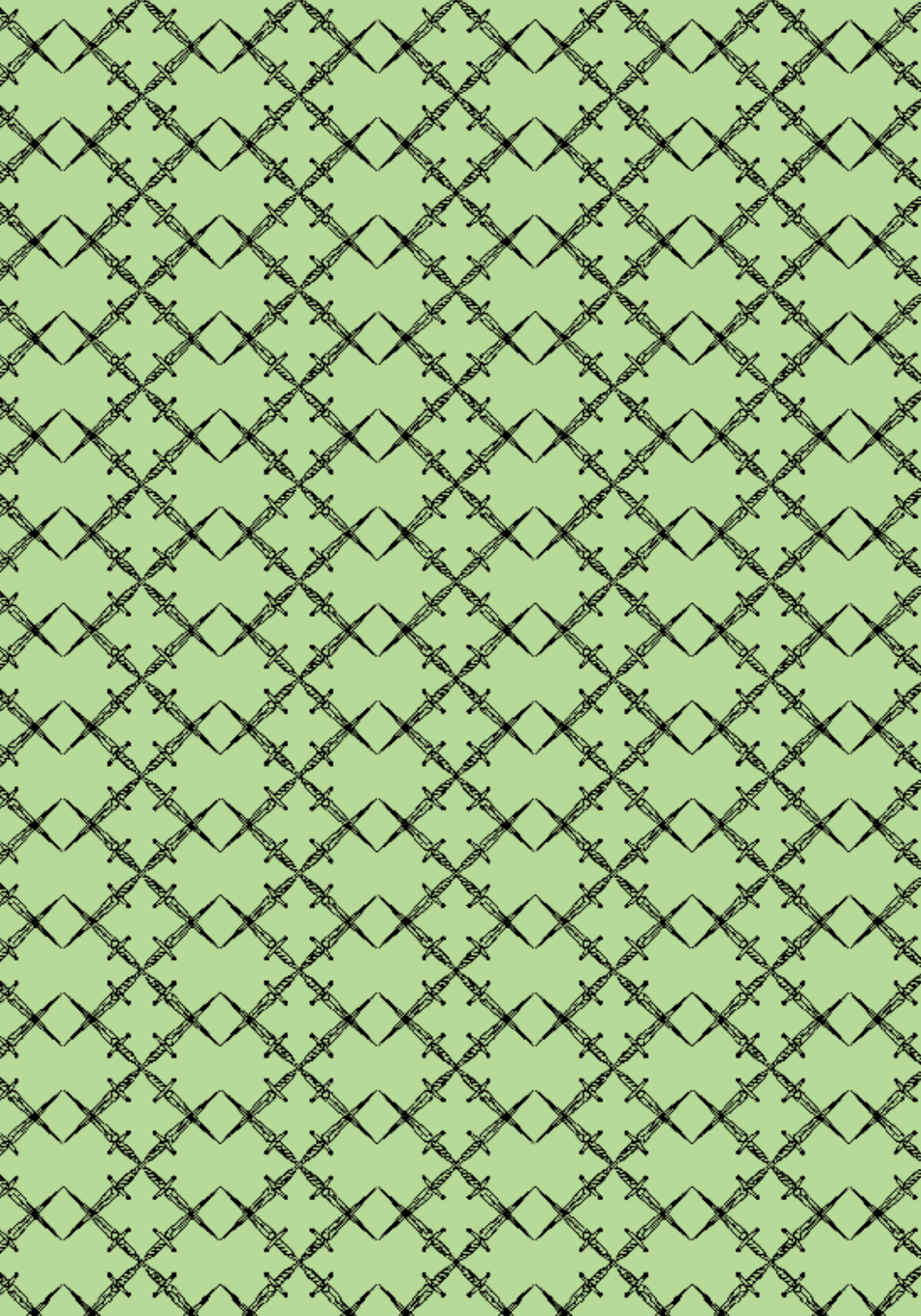
"El doctor Fusada no quiso referirse a la relación entre la bomba atómica y la enfermedad de Atsuko. —Bueno, si las condiciones objetivas no fueran las de hoy, quizás no habría desarrollado una enfermedad como la neurosis de ansiedad." (p. 55)

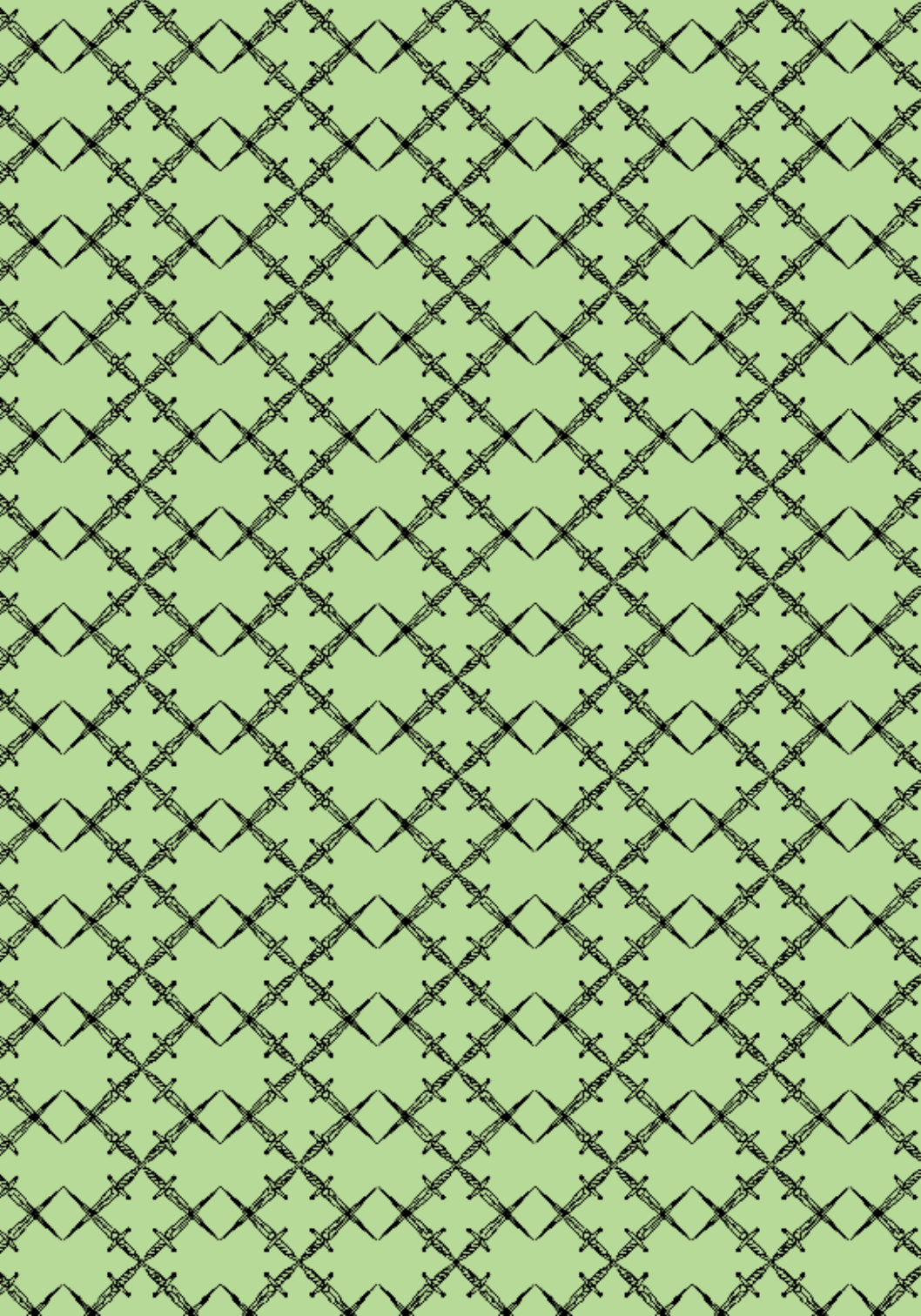
En la posguerra, la psiquiatría trabajaba con diagnósticos amplios e imprecisos, que a las mujeres nos reducía a "histéricas" o "débiles mentales", negando la legitimidad del dolor, junto con borrar la experiencia como sobrevivientes, y revictimizando así a miles de hibakusha.

Hablar de los efectos psicológicos de la bomba se convirtió en tabú o derechamente en un acto antipatriótico. Los médicos evitaron relacionar el sufrimiento emocional con la bomba, relegando la atención a las secuelas físicas como las quemaduras o el cáncer por radiación, negando la subjetividad.

"Persona a medias" no es una narración "entretenida" para los cánones comerciales. Como podría serlo adentrarse en las heridas de una mujer que cruzó el averno y escribió para contarlo. Es un relato que permite conocer el estrés postraumático décadas antes de que fuera nombrado, recordándonos que el silencio médico y social es también una forma de violencia. Ochenta años después, cuando aún tenemos problemas para hablar de nuestro malestar, leerla es un acto de memoria, resistencia y justicia feminista; es no dar la espalda al dolor que la medicina patriarcal ha querido acallar.

Los escritos de esta revista son parte de las creaciones
desarrolladas por las estudiantes, profesoras
y suscriptoras de escuela
Escritura para Mujeres
en el año 2025.





Revista *Daga* es una iniciativa de la Escuela escritura para mujeres fundada, el año 2019, por la profesora y escritora chilena María Rosa Casanova. Un importante número de estudiantes ha accedido a las instancias de formación literaria que la Escuela promueve, empezando desde el vínculo más inicial con la escritura, hasta llegar al objetivo de la publicación de sus propios libros.

Hasta ahora, la Escuela ha publicado siete libros en formato de antologías con distintas editoriales chilenas, reuniendo en estas publicaciones a más de 60 autoras emergentes.

En el proceso, han colaborado activamente profesoras y escritoras chilenas, permitiendo así, libros en formato de antologías con distintas editoriales chilenas, reuniendo en estas publicaciones a más de 60 autoras emergentes. En el proceso, han colaborado activamente una amplia red de apoyos, experiencias y sentires, con el fin de ofrecer a las mujeres, una posibilidad cierta de convertirse en escritoras.

www.escrituraparamujeres.com
instagram: @escrituraparamujeres