

Cómo aprendimos a volar

Testimonios de Mujeres Indígenas que han caminado hacia una vida libre de violencia



Cómo aprendimos a volar

Testimonios de Mujeres
Indígenas que han caminado
hacia una vida libre de
violencia

Coordinación general

Gabriela Ávila Paredes

Diseño y diagramación

Emilio Brito López

Julián Estrella López

Edición y Fotografía

Sandra López Astudillo

Adriana González Rodas

Julián Estrella López

Investigación de campo

Sandra López Astudillo

Coordinación trabajo de campo

Grupo Chaskiwarmikuna

Testimonios y Obras de artesanía

Grupo Chaskiwarmikuna

Impresión

Centro Gráfico Salesiano

Producción General

Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay - GAMMA

Centro de Encuentro con la Naturaleza y Terapia Social -

CEN Garupamba

2da Edición, Octubre, 2020

Esta publicación es financiada con recursos de la FRL con fondos del BMZ (Ministerio Federal para la Cooperación y el Desarrollo Económico de la República Federal de Alemania). Esta publicación o algunas secciones de ella pueden ser utilizadas de manera gratuita, siempre y cuando se proporcione una referencia apropiada de la publicación original. El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación GAMMA y no refleja necesariamente la postura de la FRL.



Presentación

La Agenda de Desarrollo Sostenible 2015-2030 (Agenda 2030), planteada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y que constituye el mapa estratégico y eje rector que todos los países se han planteado seguir durante este periodo, contempla la igualdad de género como su Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) N°5, y como una de sus metas específicas “eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado” (Meta 5.2, Agenda 2030).

La Agenda explicita que existen diferentes formas de violencia, en función de cómo se manifiesta, pudiendo ser física, sexual, económica, psicológica o política. A su vez, los indicadores de desigualdad muestran que la violencia de género es un problema transversal a todas las sociedades humanas. En efecto, 7 de cada 10 mujeres han sufrido violencia física o sexual en el mundo (Solidaridad Internacional, 2013), y en Latinoamérica, se calcula que cada día ocurren 12 femicidios, es decir, asesinatos por motivos de género (BBC, 2016). En Ecuador, según el INEC (2013), 6 de cada 10 mujeres han sufrido algún tipo de violencia, y han ocurrido 132 femicidios entre enero y octubre de 2017 (CEDHU, 2017).

En este marco, y en alineación con la Agenda 2030 y los diferentes convenios y tratados suscritos para todas las formas de desigualdad y violencia de género, en Ecuador se ha aprobado en este año, por parte de la Asamblea Nacional, la primera Ley Orgánica Integral para prevenir y erradicar la Violencia contra las Mujeres, con la finalidad de “prevenir y erradicar la violencia ejercida contra las mujeres, mediante la transformación de los patrones socioculturales y estereotipos que naturalizan, reproducen, perpetúan y sostienen la desigualdad entre hombres y mujeres, así como atender, proteger y reparar a las víctimas de violencia” (Art. 2).

De igual forma, y buscando aportar en esta transformación de patrones que sostienen la desigualdad y la violencia, desde el año 2010, el grupo Chaski Warmikuna y la Fundación GAMMA, con el

apoyo de la Fundación Rosa Luxemburg, han venido trabajando en un proceso de empoderamiento como mujeres, fundamentado en la construcción de una vida libre de violencia, la reconstrucción de las relaciones humanas y el cuidado del agua y la Naturaleza, que a su vez contribuya al fortalecimiento y autodeterminación del pueblo Saraguro.

Como parte de este proceso, las Chaskis han publicado cinco libros: un inventario de semillas, uno de recetas, uno de plantas medicinales, una recopilación de tecnologías ancestrales y uno de comercialización y buen vivir, y hoy presentan, y presentamos, el sexto: Testimonios de mujeres que han caminado y caminan hacia una vida libre de violencia.

Esperamos que esta recopilación sea un aporte para otras mujeres, porque necesitamos testimonios para saber que no estamos solas y que no somos las únicas que hemos vivido situaciones duras. En esos testimonios, de igual forma, esperamos que otras mujeres puedan identificar elementos, individuales y colectivos, que puedan servirles de apoyo e inspiración, para juntas, caminar hacia esa vida libre de violencia, y volar.

Adenda de la segunda edición:

La primera edición de este libro inspiró a varias mujeres de diferentes procesos organizativos tanto a contar sus testimonios como en sus procesos de duelo y superación de experiencias de violencia. Algunas de ellas quisieron agregar sus testimonios en esta segunda edición. Esperamos que más y más mujeres sigan tomando aportes de estos y otros testimonios y puedan levantar sus alas y volar.

Índice

Testimonio 1. Una oruguita que quiso convertirse en mariposa	7
Testimonio 2. Una lechuza que quiso cambiar de cielo	15
Testimonio 3. Una cóndor que tenía miedo de volar, pero con el tiempo aprendió a volar muy alto y muy lejos	21
Testimonio 4. Una quillillica rompedora de ciclos	27
Testimonio 5. Una laurel de cera que quería ser más fuerte	33
Testimonio 6. Una quinde ñuta que buscaba el arcoíris	37
Testimonio 7. Una pequeña jilguera a la que todas las aves cuidaban, y que quería entender	45
Testimonio 8. Una lorita que había olvidado las palabras	49
Testimonio 9. Una quillillica que rompió sus cadenas	57
Testimonio 10. Una tórtola que decidió dejar de sufrir	63
Testimonio 11. Una joven cóndor que no dejó que le corten las alas	71
Testimonio 12. Una joven colibrí que aprendió a quererse y hacerse valer	81
Testimonio 13. Una golondrina que buscó su primavera	89
Testimonio 14. Una mujer que sostuvo el hilo de su cometa hasta verla volar	95
Testimonio 15. Una mujer búho que sabía cambiar de nido	103
Testimonio 16. Una colibrí curiosa que se hacía preguntas y buscaba respuestas	111
Testimonio 17. Una mata de bambú que recuperó su flexibilidad y su fuerza	119

Testimonio 1. Una oruguita que quiso convertirse en mariposa



Primera parte. Corriendo, corriendo, queriendo aprender

Siempre corriendo, siempre corriendo. Así ha sido mi vida. De aquí para allá, de allá para acá, yendo y viniendo, viniendo y volviendo a ir. Ay, ¡si hubiera sabido volar como mariposa desde antes!

Yo ya tenía wawas* cuando en una de esas idas decidí volver a mis estudios, que había tenido que dejar cuando en mi casa ya no me pudieron apoyar. Mi pareja no estaba de

acuerdo, además de que también me discutía por asuntos de dinero. “Tú no tienes”, “tú no trabajas”, “solo yo mantengo la casa”, y cosas así me decía.

Pero todo eso me motivó todavía más. Para poder tener dinero propio, tenía que estudiar, tenía que terminar lo que comencé. Así que con wawas y todo, volví a estudiar. En el día

tenía que cuidarles, estudiaba en la noche, tenía que correr más todavía. Así acabé la educación básica, como se llamaba antes. Estaba feliz por eso, y quería seguir estudiando, pero no pude porque llegaron más wawas, aunque fueron una bendición, fueron 6 años más en que no pude seguir.

“Para poder tener dinero propio, tenía que estudiar, tenía que terminar lo que comencé”

Todavía tenía que trabajar para mantener la casa, entonces con unas compañeras comenzamos un proyecto de guardería. Pero de nuevo, los problemas: que no estábamos prepa-

radas, que teníamos que estudiar, que teníamos que tener un título para que nos paguen bien y poder continuar trabajando.

Con mis compañeras tuve otro tipo de aprendizaje, compartíamos nuestros problemas en las casas, nos dábamos abrazos fuertes, nos confiábamos muchas cosas. Con una de ellas, decidimos entrar al colegio para sacar nuestro título por fin. Las otras nos dieron muchos ánimos.

* Kichwa: niñas/niños o hijas/hijos.

Volví a estudiar, a pesar de que no me apoyaban ni mi pareja, ni mi madre ni mis hermanas. Pero yo tenía a mis wawas, varones y mujeres bellas, que sí me apoyaban, además de que me decía a mí misma que tenía que cuidarles y darles lo que estuviera en mis manos. Entonces volví a las correderas. Nunca creo que he dejado. De aquí para allá, entre la guardería, la casa y el colegio. El colegio era mi refugio de aprendizaje, de compañerismo, de amistad, de solidaridad, porque me apoyaban con los trabajos, me comprendían y sabían que yo quería seguir adelante. Todo el grupo nos llevábamos bien.

Entre tanto correr, ni me di cuenta que había terminado mis estudios, pero sí, ahí estaba. Ese día fue muy especial para mí, porque sabía todo lo que me costó, lo valiente que tuve que ser para enfrentar tantos obstáculos. No había perdido los valores que había aprendido de ternura, inocencia, sensibilidad, pero ahora también tenía sabiduría. Estaba lista para aprender a volar.

Segunda parte. Llenándome de experiencia y valor

Para poder acabar mis estudios y a la vez mantener a mis wawas, había tenido que ser creativa, aprender diferentes cosas, aprender diferentes actividades. Creo que llegaron juntos mi título académico y mi título de criar wawas.

En ese tiempo, el Refugio para Aves* fue un gran apoyo. Aparte de que nos ayudó a fortalecer nuestros proyectos de las guarderías, yo también aprendí algunas artesanías y otras cuestiones culturales y de artes.

Entonces fue cuando murió mi esposo. “¿Qué harás ahora?”, me decía mi mamá. “Seguir”, pensé yo. Ella también nos dejó al poco tiempo. Busqué trabajo, una familia me acogió, trabajaba en su casa y me daba para que comamos.

“El colegio era mi refugio de aprendizaje, de compañerismo, de amistad, de solidaridad”

* Fundación Warmipak Wasi Casa de la Mujer, Saraguro: desde 1999 hasta 2015 brindaba servicio de asesoría y acompañamiento a mujeres en situación de violencia. Era apoyada por la Comunidad de Padres Escolapios.

La pérdida de seres queridos es una experiencia muy dura, pero no imposible. Tenía que seguir, eso me decía. Lloraba mucho. Pero creo que tenía que llorar, sacar eso, limpiarme, curarme. La gente que conocía que yo trabajaba bien, me ayudó a conseguir trabajo en una escuelita, con un sueldo fijo. Esa fue otra medicina, mis compañeras y compañeros de trabajo me ayudaban a sanar. Aun así, el sueldo no me alcanzaba, ni el tiempo, pero seguí haciendo mis artesanías y blusas.

En medio de todo eso, me invitaron a ser parte de una organización de turismo comunitario, yo no sabía de eso, pero apoyé con mi experiencia, a la vez que me apoyaban también a mí.

Otra cosa que encontré fue la medicina ancestral. Tuvimos algunos talleres en la escuela, participábamos en baños y rituales. Las mujeres que trabajábamos en la escuela hacíamos música, éramos cantoras para los rituales. Formé parte de un grupo de sanación de mamás* y

* Kichwa: madres, mujeres

taytas**, yo participaba y valoraba la medicina ancestral que nos dejaron nuestras abuelas. Los rituales son un compromiso de seguir, de seguir cuando sentimos la energía de nuestras abuelas que están con nosotras.

La vida todavía me dio otro regalo, mi wawa menor. Aunque a todas y todos mis wawas les doy todo mi amor, esta última experiencia era diferente, porque yo había deseado tener, no era como antes, que tenía porque

como mujer eso nos marcaba la sociedad. Yo quería tener un último regalo, y la vida me lo dio. En un ritual que tuvimos en una lagunita, le ofrecí a mi wawa, le pedí que le cuide,

que en ella confiaba. Por eso también digo que no por tener wawas nos tenemos que quedar ahí, nos tenemos que estancar. Lo que sí es que tenemos que aprender a planificar cuándo tenemos wawas, no tener solo porque nos toca. Así me llené de experiencia y de valor. Ya solo me quedaba levantar el vuelo.

mayores y sabias.

** Kichwa: padres, hombres mayores y sabios.

“Tenemos que aprender a planificar cuándo tenemos wawas, no tener solo porque nos toca”

Tercera parte. Volando, viviendo

El viento que finalmente me hizo levantar el vuelo fueron unas mujeres maravillosas, ellas me dieron esa fuerza, esa luz de volar con firmeza, seguridad y alegría. Una colibrí me invitó a formar parte de un proceso para aprender a volar junto con otras mujeres de nuestro Pueblo. Todas ellas, las que fuimos y el grupo de apoyo a mujeres, me ayudaron a complementar lo que me faltaba, me ayudaron a decidirme a volar.

Nos dieron un espacio, el Centro que está en las nubes*, desde donde podíamos levantar el vuelo. En ese espacio, no solo aprendimos muchas cosas, sino que también pudimos acompañar a otras

* Centro de Encuentro con la Naturaleza y Terapia Social, en Garupamba: es un Proyecto que tiene GAMMA desde el año 2008 y que busca aportar en la construcción de una vida libre de violencia, acompañando y motivando procesos de sanación, principalmente para mujeres.

compañeras, ofrecerles nuestra agüita, nuestra fuerza, nuestras alas. Conectábamos nuestras energías, nuestros cuatro elementos que nos unen a la vida. Nos comprometíamos a querernos, a valorarnos, a respetarnos, a seguir adelante aún con todos los problemas que teníamos. En todos estos procesos, yo he podido viajar, conocer mucha gente, hacer muchas amistades, conocer otras mujeres en las grandes ciudades de nuestro país.

***“Conectábamos
nuestras energías,
nuestros cuatro
elementos que nos
unen a la vida”***

Por eso yo estoy agradecida con mis amigas que vivimos cerca de las lagunas, mi amiga lechuza, mi amiga rosa, mi amiga lorita, que es como mi ñaña. Agradecida

con todas las Chaskis** que nos hemos formado juntas, mis amigas de más lejitos, cometa, colibrí, cóndor, abeja y torcaza. Juntas nos hemos podido equilibrar, para poder volar juntas. Ahora podemos seguir adelante, luchando.

Todos estos espacios me han dado la oportunidad de participar como una mujer emprendedora,

** Grupo Chaski Warmikuna (en kichwa, mujeres mensajeras).

fuerte y valiente. Son espacios de lucha, de pedir respeto a los derechos que tenemos como mujeres. Gracias a todas que nos hemos dado luz, me siento orgullosa de ser una mujer libre, una mariposa que vuela lejos, que vaya a flores diferentes y llenas de colores.

Nosotras como mujeres debemos siempre pensar que somos libres y que tenemos el derecho de ser libres como mariposas o como aves, que podemos tener diferentes colores y conocer muchos más, porque la vida es de colores, es tan hermosa... A veces nos

dejamos llevar por las personas con ideas negativas, pero no debería ser así. Nosotras debemos ver como colectivo de mujeres, porque depende de nosotras que ese colorido siga brillando, que se respeten nuestros saberes ancestrales y a nuestra Pachamama.

Yo invito a las mujeres a participar en estos espacios colectivos, a no esperar que nos inviten, sino a buscar esos espacios donde podamos contar nuestras experiencias y aprender de ellas, donde fortalezcamos nuestras energías y hagamos crecer nuestras alas, juntas.

Consejos para convertirse en mariposa

- **Estudiar, estudiar y estudiar, con o sin apoyo, con el poco tiempo que se tiene.**
- **Aprender actividades complementarias, como artesanías y medicina ancestral.**
- **Vincularse con diferentes grupos organizativos.**
- **Emprender procesos conjuntos con otras mujeres.**
- **Ser emprendedora, ser valiente, ser fuerte, no tener miedo.**



Mientras contaba mi historia, mientras recordaba cada parte de mi vida, esto tejí, esto dejo como símbolo de mi transformación.

**Testimonio 2. Una lechuza
que quiso cambiar de cielo**



El momento más duro que he vivido de violencia, fue un ataque sexual, un hombre que me quería forzar. Pero yo le dije que no me iba a dejar, y le dije que piense en su mamá y en sus hijas, en si le gustaría que alguien les haga eso. Le dije que no aceptaba eso, que no merecía eso. Le dije "cómo será tu mamá, qué habrá vivido ella, qué quisieras tú para tus hijas". El hombre dejó su intento y se alejó. Era alguien que había tenido poder sobre mí, y que dejó de tenerlo.

Otros tipos de violencias se dieron ya dentro del hogar. Jamás pensé encontrar violencia dentro de la vida de pareja. Yo me había casado con la ilusión de ser feliz, de ser feliz cada día y de hacer feliz a mi pareja. Pensaba que casarse era vivir haciendo el amor y tener una gran meta juntos. Entonces me casé con alguien casi desconocido para mí con quien teníamos un sueño grande en común. Él venía de otro cielo, él venía de un

entorno agresivo, yo en cambio de uno respetuoso, yo sabía que él había sufrido mucho. Yo quise ir con él, conocer su cielo y construir ahí la vida juntos en ese maravilloso mundo comunitario del que él provenía. Él al principio no quiso traerme con él, me dijo que para mí iba a ser difícil, que habría cosas que yo no podría superar, y que, de todas formas, en este cielo yo nunca me adaptaría, que los pensamientos y costumbres de mi cielo eran diferentes, y que habría un montón de cosas que yo no iba

a saber hacer y me iba a sentir mal y no iba a poder vivir aquí.

Pero vinimos. Cuando había cosas que no le gustaban, él alzaba la voz y pedía que me calle. Mi mamá me había dicho que cuando un hombre está enojado no hay que decirle nada porque no entiende. Cuando nos casamos nos comprometimos a decirnos la verdad, a responder siempre las preguntas del otro, a confiar, a no decir malas

"Yo me había casado con la ilusión de ser feliz, de ser feliz cada día y de hacer feliz a mi pareja"

palabras, a no irnos a dormir con enojo y si por alguna razón eso pasaba, a no iniciar un nuevo día con resentimiento y sin hablar. Pero no nos comprometimos a no gritar.

Yo había aprendido a dar masajes, y le daba. Me convertí en su terapeuta. Me convertí en su compañera incondicional y todas las noches le hacía masajes. Yo le masajeaba sobre todo cuando se ponía bravo, cuando tenía problemas. Le decía: “te alteraste, échate que te voy a dar un masajito”, se sentía mal, no le gustaba, pero aceptaba. Cuando dejé de dárselos, él los extrañaba y me los pedía. Yo nunca perdí la fe de que un ser humano se puede sanar. Yo agradezco al universo de que yo tenía mucho afecto, sonrisas, abrazos, tenía una vida de protección y cuando estaba en mi cielo, no pasé vacíos materiales ni de cariño. Yo crecí con la convicción de que iba a ser feliz.

Yo le daba masaje para todo, si es que estaba bravo, si estaba borracho, si tenía problemas; sabía que los masajes tenían gran

poder. Yo había leído la historia de una mujer de un cielo todavía más lejano, mucho más lejano, que quería matar a su suegra y fue donde una curandera que le dio una pócima y le dijo que solo va a funcionar si luego de hacerle beber ella le diera un masaje cada día hasta que surta efecto. Y le dio tantos masajes que al final se hicieron amigas. Fue la nuera desesperada donde la curandera a rogarle que haga algo para que su suegra no muera y ella le dijo que nunca le dio una pócima para que la suegra se muera y que lo único que hizo fue obligarle a que le de masajes para que sanen la relación. Esta historia me inspiró y decidí ponerla en práctica.

También me advirtieron sobre el alcohol en este nuevo cielo. Y sí, él tomaba bastante, pero también teníamos compromisos. Si él estaba borracho, no teníamos relaciones sexuales. Otra práctica que me funcionó es hacerle saber que él tenía la responsabilidad de cuidar su cuerpo. Que yo no iba a prohibirle tomar ni que el hecho de que él tome me iba a cambiar de

“Cuando estaba en mi cielo, no pasé vacíos materiales ni de cariño. Yo crecí con la convicción de que iba a ser feliz”

humor. Entonces él venía borracho y yo le recibía con cariño. Si tenía ganas de ir a buscarlo lo hacía con buen humor y él regresaba a casa conmigo. Supe así manejar el tema del consumo de alcohol que disminuyó considerablemente en los años que llevamos compartiendo.

Pero me había cargado demasiado con energías no muy positivas, él me decía que mis ojos no brillaban como antes... Y entonces busqué apoyo para sacar las cosas que tenía guardadas y sanar aquello que me había causado alergias y

problemas respiratorios; acudí al Centro que está en las nubes, cerca de mi nuevo cielo, porque sí, ya era mío también; ahí, luego de algunos talleres acepté que la violencia del hombre hacia la mujer es algo sistemático, aceptado y reforzado por la sociedad. Cuando lo hice, pedí que me den un masaje de la memoria afectiva. Mi propósito de ser feliz me ayudó a ser fuerte, también mi sistema límbico, que era muy robusto. Pero quizá lo que más me ayudó fue mi voluntad para no dejar que me lastimen, ni en este ni en ningún cielo.

Consejos para volar en cualquier cielo

- **Fuerza para hacerse respetar.**
- **Recordar los compromisos asumidos con la pareja.**
- **Apoyar a la pareja a superar su enojo a través de masajes.**
- **Abordar sin miedo el tema del alcoholismo dentro de la relación.**
- **Formar parte de procesos colectivos.**



Mientras recordaba mi historia, esto pinté, esto grabé...
aquí mi testimonio.

Testimonio 3. Una cóndor que tenía miedo de volar, pero con el tiempo aprendió a volar muy alto y muy lejos



Yo había visto muchos maltratos en mi comunidad, mi papá también había sufrido en ese ambiente y repitió esos maltratos a su familia. Los hombres borrachos siempre peleaban y eso me daba bastante miedo desde mi infancia. Yo era muy tímida y casi no hablaba, era muy introvertida, aunque mantenía mis objetivos en mi mente de poder cambiar mi vida y ayudar a la sociedad en general.

Cuando fui mayor, salí de mi casa escapando y estaba muy contenta de que por fin podía decidir lo que yo quería hacer con mi vida y de ya no vivir esos maltratos. Yo pensaba que como niña que siempre había sufrido, no quería que otras personas sufran violencia. Mi papá era bien bravo, decía que, si nos íbamos de la casa, donde sea nos iba a encontrar y a maltratar.

Yo siempre he sido perseverante, cuando he querido algo, he luchado y he logrado

conseguir. Cuando me fui de mi casa, calladita me fui a trabajar, trabajé como empleada doméstica, y encontré otro ambiente, otro trato. Trabajaba para una pareja que nunca discutía. A lo mejor discutían en su cuarto, pero nunca delante de mí. Era un trato diferente, me sentí contenta. Cuando regresaba a mi casa y había otra vez maltratos o palabras vulgares, yo no escuchaba. Me enojaba y les decía que no conversen de esa forma porque era feo.

Luego, cuando decidí estudiar y prepararme, me dije “me voy a superar para ayudar a otras personas para que no exista ese tipo de maltratos”. Cuando entré a estudiar todavía me daban miedo los profesores, porque cuando yo estudiaba en primer grado una profesora maltrataba demasiado cuando una no podía leer; en mi inconsciente estaban esos recuerdos grabados. Tomaba medicina para los nervios, pero no me

“Me dije <<me voy a superar para ayudar a otras personas para que no exista este tipo de maltratos>>”

aliviaba. Quería entender por qué me pasaba eso, por qué estaba así. Decidí seguir aprendiendo, para entender mejor de dónde vienen las causas de los dolores, cuáles eran las consecuencias de los maltratos.

Así, entendí que casi todas las personas que maltratan, tienen su causa. Mi papá, por ejemplo, creció en la violencia, recibió maltratos diariamente y por eso aprendió a maltratar. Mi papá le pegaba duro a mi mamá, le arrastraba del pelo. Yo me acordaba de eso, no salía de mi mente. Con alcohol o sin alcohol igual nos pegaba. Eso nos afectó bastante. Yo no quisiera que pase esta situación a otras familias, especialmente a wawas y personas mayores.

Me preparé y estudié para entenderme a mí misma y para intentar superar eso. Es importante poner en práctica todo lo que se aprende de los talleres, de los conversatorios con otras personas, de todo lo que se lee, además no es de la noche a la mañana el cambio. Ahora he podido orientar a las madres de familia y jóvenes y otras

personas más en eso. Todas ellas me han agradecido y eso me hace sentir bien. Debemos compartir lo que sabemos, yo quisiera ayudar a que cambien, a que ya no beban más alcohol algunas familias, aunque sea difícil.

En la universidad también sentí discriminación de mis compañeros. Dudé de mi identidad, quería cambiarme de ropa, tenía vergüenza de hablar kichwa. Un profesor me ayudó a valorar lo que soy. Vi que en todos los lugares hay violencia, no importa si son lugares mestizos o indígenas, si hablan kichwa o español, igual hay violencia, pero sobre todo aprendí a perder el miedo.

Otros talleres también me han ayudado, cuando fui al Centro que está en las nubes, me arrepentí de no haber ido más pronto. El baño que me di en agua fría, en la vertiente, me ayudó a sanar mi estrés. Esa fue la primera vez que en tres meses ya no tenía dolor de cabeza y me quedé liviana y feliz. Nosotras tenemos la medicina ancestral y me hizo bastante

“Vi que en todos los lugares hay violencia, no importa si son lugares mestizos o indígenas”

bien otras medicinas más que falta por aprender. Regresar a esos conocimientos ha sido bueno para mí, volver aprender los conocimientos de nuestros abuelos.

Creo que otras personas podrían regresar a esa medicina,

a esos conocimientos, y seguir estos procesos, para dejar sus miedos, sus tristezas. Todo tiene solución, pero si se persevera. Solo dejando esos miedos, podemos ser felices con las demás personas.

Consejos para perder el miedo

- Salir de la casa pronto cuando se sufre maltrato.
- Estudiar y capacitarse para apoyar a otras personas.
- Poner en práctica lo que se aprende en los talleres.
- Tener paciencia, los cambios no son de la noche a la mañana.
- Valorar la identidad como mujeres indígenas.
- Volver y valorar la medicina ancestral.



Pensando en mi historia tejí estas manillas de colores,
quiero pintar mi vida.

Testimonio 4. Una quillillica rompedora de ciclos



Sabrán disculpar por lo que hoy les vengo a contar. Así mismo es, una tiene que salir adelante en la vida, con las cosas que se tuvo de niña, con las que se ha seguido teniendo.

Yo sufría maltrato de mis profesoras, me pegaban con la veta del cuero del ganado, con la vara del capulí. Pasé tres años en la escuela, en el segundo me quedé sin papá. Pataleando* pasé al tercer año, pero ya después mi mamita no tenía para los cuadernos. Cuando empezó la escuela, el profesor me pegó y me dijo que no podía aprender así, que en dónde pensaba escribir. Me retiré de la escuela. Andaba con mi mamá, con los animales, cargando la leña, la hierba. Mi mamá también me pegaba diciendo que no podía hilar el huango**.

Yo salí y le dejé abandonando

* Coloquial: con dificultad, con lo justo.

** Hilado de lana realizado mediante una rueca o huso.

a mi mamá, tal vez por orgullo. Salí a vivir afuera, empecé a trabajar. Viví con otra familia, que me enseñó a trabajar. Salí por mí, salí sola. Pero sentí que fracasé; cuando tuve a mis wawas, tuve que acercarme de nuevo a mi mamá, a pedirle favores.

Yo también a mis wawas les crié con esa violencia. Pensaba que tenía que criarles así como me criaron a mí. Ellos entraron a estudiar, y a mí me pusieron de tesorera de la escuela. Como yo sabía el arte de la cocina me ponían para hacer el desayuno y el almuerzo, yo cocinaba, y cuando había cursos y talleres, hacían que vaya.

En uno de esos talleres, me fui a una ciudad grande. Ahí abrí mis ojos, mi mente. Ahí aprendí cómo debe ser una madre con sus wawas, cómo debe ser el trato, el cariño. Aprendí que no tenemos que criarles con violencia, que no debe haber violencia en la familia. Me gustaba estar en esos talleres, participar.

“Aprendí cómo debe ser una madre con sus wawas, cómo debe ser el trato, el cariño”

Una quinde* ñuta** me invitó a otro proceso de talleres, como a mí me gusta eso, comencé a ir, a participar. Así poco a poco he salido adelante, en verdad que sí se ha sufrido bastante y ahora con las hijas e hijos también estamos sufriendo. Maltratan a sus wawas, pero yo les digo que no debe ser así, que me perdonen por haberles criado con golpes. Ahora ya no debe ser así, tenemos que dejar la violencia.

He llevado a mis wawas a los talleres, les digo que debemos salir de la violencia, que no nos trae buenas cosas. Andando en las reuniones, me han agradecido por las palabras que les doy, dicen que es verdad, que debemos salir de la violencia.

***“El hombre,
cuando quiere
de verdad,
nunca le pega
a una mujer”***

A una de mis hijas, le cuento lo que yo he vivido. Yo he tenido mis parejas. Le digo que es como que nos van a llenar de flores, pero que eso es un engaño. Cuando uno me maltrataba, yo pensaba que el siguiente sí me iba a querer, pero tampoco. El hombre, cuando quiere de verdad, nunca le pega a una mujer. Yo le cuento eso a ella, le digo que no debe ser así. Ella está disfrutando la juventud.

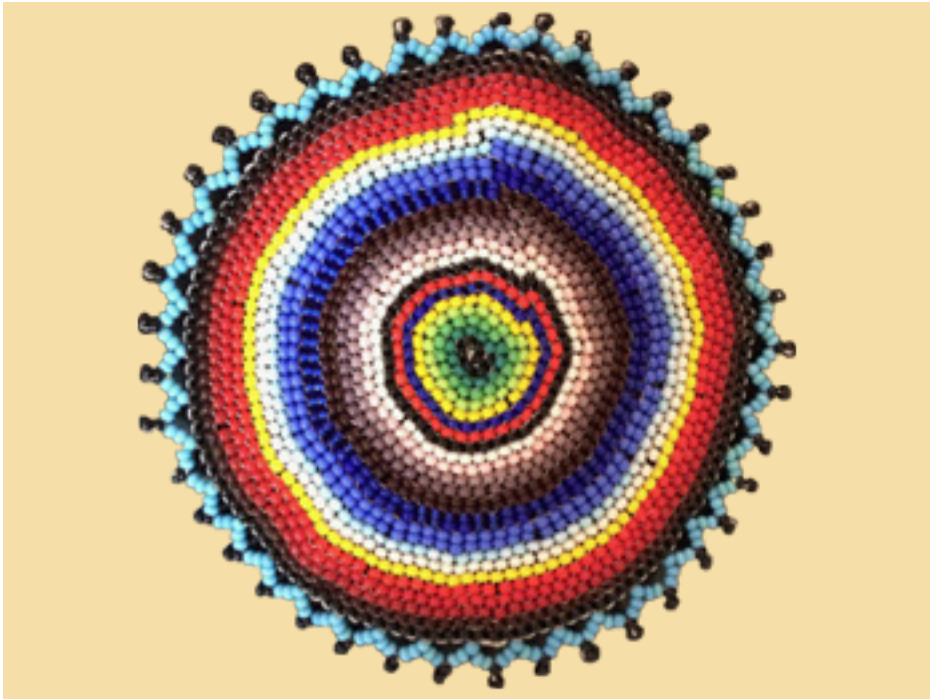
En los talleres hemos aprendido y hemos compartido con las compañeras, participando y haciendo medicinas y terapia juntas. Me siento mejor, estoy saliendo adelante.

Consejos para romper ciclos

- **Asistir a espacios de diálogo de saberes, aprender sobre las consecuencias de la violencia.**
- **Aprender de la experiencia de nuestras madres y padres, y no seguir sus prácticas cuando han sido violentas.**

* Kichwa: colibrí.

** Kichwa: pequeña, pequeño.



Mientras recordaba, esto tejí. Me siento mejor, salí adelante.

**Testimonio 5. Una laurel de cera
que quería ser más fuerte**



En mi niñez no tuve dificultades ni sufrimientos. Mi papá y mi mamá no me pegaban, ni en la escuela tampoco. Las profesoras me querían, decían que hago quedar bien a la escuela. Me sentía bien.

En mi juventud, no sé por qué, fui madre soltera, ahí empezaron mis sufrimientos. Ahí conocí la violencia. Algunos hombres no quieren sino destruirnos. Lastimosamente me casé con otro joven y también sufrí la violencia. Él me maltrataba.

He vencido las dificultades. Yo decía que nadie sufre como yo sufría, que no ha de ser igual. Yo no sabía que vivía en violencia, creía que violencia era cuando se mataban. Pero asistía a grupos, ahí aprendía.

En nuestra comunidad comenzamos una organización. Eso me ayudó a salir, a quitarme el miedo. También me daba valor y fortaleza que como indígenas empezábamos a sobresalir, antes era como si

no valiéramos nada. Estábamos saliendo adelante.

En la casa, tenía dificultades con mi esposo, pero seguí participando en las organizaciones, quería estar ahí, aunque a él no le gustaba, era mi espacio. También fui a un centro de alcoholismo, eso también me ayudó. Escuchaba y participaba de los dolores que tenían otras personas.

Aparte de eso, participaba en un grupo de mujeres. Teníamos un libro de vida, cada día teníamos que leer una parte y actuar

de una forma diferente. Hasta hoy mismo lo hago. Tal vez no lo hago como debe ser o como se indica, pero sigo haciendo.

Ahora tengo un poco de logros. Mi esposo antes me violentaba cuando tomaba, pero ahora, por lo menos, se ha detenido.

Cuando una cambia de actitud, creo que se logra cambios. Tengo ahora sufrimiento por mis hijas e hijos, pero hay que seguir

“Yo no sabía que vivía en violencia, creía que violencia era cuando se mataban”

luchando. El esposo ya no bebe tanto, pero los hijos siguen. Por mis hijas también sufro.

Hay dolor también con la pareja, violencia psicológica, eso todavía existe.

Voy viendo cómo mismo estoy, pero sigo buscando la fortaleza. Quizás todavía me estoy escondiendo, pero eso es lo que puedo decir.

Consejos para ser más fuertes

- Asistir a espacios de diálogo.
- Escuchar las experiencias de otras mujeres.
- Cambiar de actitud, para que el entorno cambie.
- Buscar la fortaleza dentro de mí misma.



Aquí mi obra de arte, mi vida, mi aprendizaje.

**Testimonio 6. Una quinde ñuta
que buscaba el arcoíris**



Mi historia es una historia de mil colores. Diversos matices, colores y tendencias por tantas cosas que han pasado. Ya no son lágrimas de tristeza como era antes, ahora son de alegría, compromiso y gratitud.

Primero quiero contarles que soy la sexta de varias hermanas y hermanos, tengo dos hermanos maravillosos a los que amo mucho, al uno porque está y al otro porque no está, se fue al país donde se buscan sueños. Mi madre cuenta que he nacido a los siete meses porque tuvo un accidente, por eso tampoco pudo estar conmigo ni darme de lactar; fueron mis hermanas mayores quienes me cuidaron.

Tengo recuerdos de cuando fui a la escuela por primera vez, a los cuatro años, de la mano de mis hermanas mayores, recuerdo que el padre director de ese entonces les decía que yo era muy chiquita para

que me lleven. Yo creo que era como una muñeca viviente. En la escuela siempre destacaba por mis habilidades de escritura, lectura, declamación y mis calificaciones. Siempre me gustó estudiar, aunque nos faltaba mucho material, como cuadernos, compartíamos los que había en la casa.

“Siempre me gustó estudiar, aunque nos faltaba mucho material, compartíamos lo que había en la casa”

Una experiencia muy bonita fue cuando pude viajar en avión para declamar ante el presidente Jaime Roldós Aguilera y su esposa en la ciudad más grande de todas. En aquel tiempo era increíble que una niña pequeñita indígena, como yo, llegara al palacio presidencial. Tengo recuerdos muy claros de ese día: comí cosas ricas que nunca había comido en mi casa y recibí juguetes que mi mamá y papá nunca me hubieran comprado, porque priorizaban el dinero para comprar tierras o animales. Pero al juguete le colgaron junto a un altar para adornar una imagen

en vez de dejarnos jugar a mí y a mi hermana. Hay momentos que dejan señales fuertes para toda la vida, y es por esa razón que cuando pude regalar juguetes en Saraguro, les decía a las y los wawas que jueguen con ellos, que no importaba si se rompían, porque cada vez que pudiera les iba a regalar más y más.

Volviendo a mi historia, a los 12 años terminé la escuela, fue entonces cuando por primera vez me compraron zapatos, yo estaba feliz, muy feliz, aunque mis tobillos no dejaban de sangrar. En aquel tiempo, no sé por qué, pero todo funcionaba a golpes, todo se hacía con la veta, con chicote*, con un palo, y metiendo de por medio a “dios”, diciendo que si éramos malas él no nos iba a querer. Se hacía lo que los curas les decían a nuestras y nuestros mayores, y todo era maltrato físico o psicológico. Yo recibí mucho maltrato por parte de mi papá y mi mamá. Ahora cuando nos reunimos en familia y contamos eso

* Chicote: látigo hecho de cuero utilizado para azuzar animales, especialmente caballos.

a sobrinas y sobrinos, nos dicen que estamos exagerando, y mi mamá y tías dicen que exageramos, que somos locas, pero qué ironías de la vida, hoy delante de las personas mayores, no podemos ni tocar a las menores, peor insultarles o gritarles.

Cuando terminé la escuela me fui a Loja con una familia muy buena donde pasé casi 7 años. No estudié el colegio cuando terminé la escuela, pero cuando tuve 15 años en esta linda familia me ayudó a matricularme en un colegio vespertino. Por las mañanas cuidaba a un niño, aseaba la casa, hacía la comida y por las noches hacía los deberes. Pero no pude ir al colegio

vestida de india saragura, tuve que ponerme la ropa que llevaban mis compañeras mestizas, y tenía vergüenza de ir así ya que en ese colegio había muchas saraguras que sí podían vestir y relucir nuestro precioso traje. Pero todo tiene su recompensa, hoy el niño a quien cuidaba es un gran profesional, catedrático, siempre pendiente de mí y mis cosas, para mí es un hijo de corazón, y el amor es mutuo.

“En aquel tiempo, no sé por qué, pero todo funcionaba a golpes”

A los 18 años volví a Saraguro, ya mis hermanas mayores se habían ido de casa, unas bien casadas, otras escapándose, antes no se podía llegar a la casa con sus novios como ahora, en ese tiempo te caía una gran paliza. Muchas veces pienso que fui la más cobarde de mis hermanas, que me faltó valor para salir de casa y escaparme, pero por eso creo que estoy libre aún.

Cuando terminé el colegio no pude ingresar en seguida a la universidad, por la parte económica. Después decidí arriesgarme y salir a una ciudad a buscar algún modo de estudiar: primero buscar una carrera en la que tenga tiempo para estudiar y trabajar, luego encontrar una familia con quien vivir. Así pude matricularme, estudiaba y trabajaba y cuando podía regresaba a Saraguro donde mi familia. Para ese entonces las cosas ya eran muy diferentes, cada vez que podía, mi mamá me apoyaba con lo que podía; mi vida era como un día de arcoíris, era feliz, aunque tenía algunas nubes, pero la luz era más resplandeciente que ninguna otra cosa.

Cuando egresé de la Universidad, el Padre Pepe, un cura que dejó grandes cosas para la gente con más necesidades en Saraguro, me invitó a ser parte de un proyecto para mujeres. Así se creó el Refugio para Aves en 1999, desde entonces aquel lugar ha sido la casa de muchísimas mujeres que han llegado por distintos problemas.

Este caminar como mujeres nos va dejando huellas, no solo de dolor y sufrimiento, sino también de apoyo y alegría. Nos hemos podido apoyar entre mujeres, para apoyar a más mujeres. En este camino tengo muchos agradecimientos: agradezco a la CEPAM, a la Corporación Mujer a Mujer, a la Coordinadora Política de Mujeres.

A la fundación GAMMA y a la Fundación Rosa Luxemburg, que, desde el 2011 en un encuentro de mujeres donde pudimos aliarnos, han llegado a ser un apoyo y un pilar fundamental para mí y para mi pueblo, a quien también agradezco mucho. A través de varias publicaciones hemos contribuido a visibilizar la

“Este caminar como mujeres nos va dejando huellas, no solo de dolor y sufrimiento, sino también de apoyo y alegría”

violencia de género en Saraguro y a fortalecer la riqueza cultural de nuestro pueblo, como nuestras semillas ancestrales, nuestras plantas medicinales, nuestra gastronomía, las prácticas y tecnologías que nuestros taytas y mamás practicaban para sembrar nuestros productos, pero también las historias de vida de grandes mamás como Dolores Cacuango, que es una de las más grandes de nuestro país, y las historias de nosotras mismas, que sin llegar a ser tan fuertes, son las historias de nuestras vidas, de mi vida.

Todo lo que me pasó me marcó y me hizo ser la persona que soy. Ahora yo decido quién está conmigo y en qué condiciones estar, aunque suene a liberal, a loca o bruja, el amor me hizo así y espero que nunca más el amor seque el corazón de las mujeres. Hoy soy una emprendedora de la vida. He tenido varios tropiezos, decepciones, traiciones de amistades, de gente a las cuales amo todavía, pero nada de ello me hace sentir incapaz o infeliz. Me falta aprender muchas cosas, pero en mi trajinar de

esta vida de colores entendí que somos aves de paso, nada es tuyo, el mañana no existe, la verdadera alegría está en ti, y tienes que vivir plenamente el hoy.

A través del grupo de mujeres Chaski Warmikuna hemos ido dejando huellas en cada momento de nuestras vidas, como mensajeras de cambio para vivir, hombres y mujeres, libres de violencia, y hoy, aunque ya no exista el espacio físico de

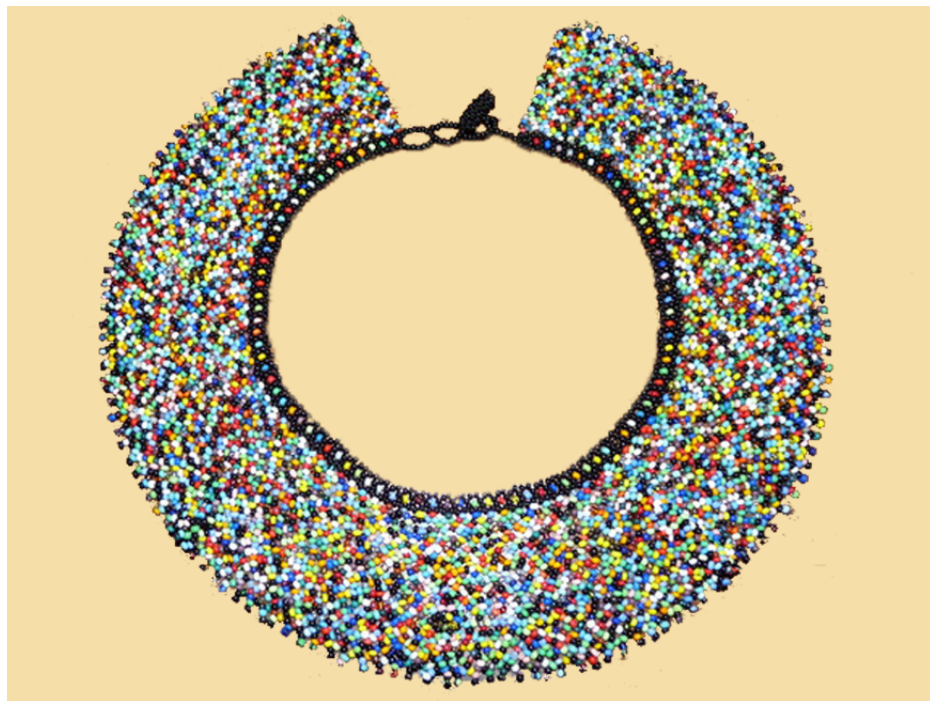
“De la vida de las mujeres, depende la vida de los hombres; debemos estar juntas y juntos para ser el cambio”

la casa de la mujer, sigo dispuesta a ser la voz, el oído y el cuerpo de todas las mujeres de Saraguro y del mundo entero, para decir que, de la vida de las mujeres, depende la vida

de los hombres, y que debemos estar juntas y juntos para ser el cambio. Ojalá que mañana Koya, Kamari, María del Cisne, Samay, Alexander, Juan Pablo y muchas más mujeres y hombres caminen hombro con hombro, sin estar ni adelante ni atrás, sino juntas y juntos mirando el arcoíris que nos cobija a todas y todos por igual, ya que cuando éste sale, sale sin distinción de nada ni nadie.

Consejos para llegar al arcoíris

- Estudiar y nunca dejar de formarse.
- Construir redes de apoyo entre personas y fundaciones.
- Valorar la herencia de nuestro pueblo.
- Juntarse con otras mujeres para dejar huellas y volar juntas.



Aquí mi arcoíris, mi tejido, mi compromiso, mi vida.

Testimonio 7. Una pequeña jilguera a la que todas las aves cuidaban, y que quería entender



Yo quisiera acordarme de mi niñez, pero no me acuerdo nada. Cuando murió mi papá, no pude verle la cara, no me acuerdo. En mi niñez no sentí el vacío que dejó con su partida, pero con el pasar del tiempo fue haciendo falta. Con el apoyo, entusiasmo, alegría y fuerzas de mi mami y mis hermanos hemos tratado de salir adelante y llenar ese vacío inmenso. Acabé la escuela, el colegio.

Tuve problemas, pero siempre con el apoyo de mi mami, ñañas, ñaños y amistades, salí adelante. Ella nos daba las fuerzas para seguir, para que así por lo menos termine de estudiar siquiera el colegio.

Durante este tiempo tuve muchas oportunidades de salir, con el grupo de danza, ya que me gustaba mucho bailar y compartir conocimientos, viajar ir a diferentes lugares.

Hasta que me quedé embarazada y desde allí se me limitaron

muchas cosas, mis salidas, la danza y amigos, no me arrepiento ya que es una alegría tenerle a mi wawa, ya son dos años que he compartido con él, dos años de alegría y doy gracias como siempre a mi mamá, a las mujeres del Centro que está en las nubes, a todas las mujeres que a veces están aquí y que siempre han estado dándome fuerza para poder seguir adelante.

“Una caída no es para quedarse ahí sino para salir adelante con más fuerzas”

Todavía estoy en un espacio que necesito conocer más, necesito aprender y ver más. Hay cosas que no quiero entender y que debería hacerlo. Tengo que seguir caminando, quizás sigamos caminando juntas y yo pueda seguir apoyándome en ellas para lograr entender lo que a veces no quiero entender y hacer bien las cosas que tengo que hacer.

Quiero que me den más fuerzas para seguir adelante y poder lograr muchas cosas que tengo en mente todavía como

continuar con mis estudios, seguir danzando y salir adelante con mi vida, porque una caída no es para quedarse ahí sino para salir adelante con más fuerzas luchando por lo que se quiere. Mi

felicidad es inmensa por tener a mi mami a mi lado, a mi wawa, a mis ñañas y ñaños, y a mujeres fuertes que siempre están pendientes de mi dándome cada día mucha fuerza.

Deseos para poder volar

- No dejar de estudiar.
- Danzar, hacer lo que nos gusta.
- Apoyarnos en otras mujeres.



Esta es mi creación, las flores de mi vida. Queda mucho por caminar.

**Testimonio 8. Una lorita
que había olvidado las palabras**



Primera parte. La enfermedad en el nido

Mi hija tenía 14 años cuando le diagnosticaron una enfermedad de esas graves, que a veces son mortales, y eso era lo más triste para mí y más triste todavía porque no contaba con el apoyo al cien por ciento de su padre.

Cuando le conté a mi amiga lechuza lo que sucedía, ella me dijo “vamos para el Centro que está en las nubes, tú no tienes por qué llorar, porque las cosas pasan y todo es por algo”. Entonces fui, conocí a una venada que le gustaba compartir con nosotras las aves y a una ardilla bien bonita que venía de la ciudad y que tenía más o menos la edad de mi hija, ella me decía que no sufra, que las cosas pasan y que mi hija se iba a recuperar, que no llore. Ella me abrazaba, conversaba conmigo y era como si estuviera con mi hija.

Paso a paso, en los talleres,

conversaba con mis compañeras aves, con mi joven amiga ardilla, con la venada y otras compañeras; eso me ayudó a ir saliendo poquito a poquito, paso a paso, diciéndome que sí podía, que iba a salir de eso y que, si la vida decidía llevársela, por algo sería.

El tratamiento de su enfermedad fue lo más duro, su dolor era terrible, ella lloraba, llorábamos juntas. Yo sentía impotencia. También sentía culpa por haberle dejado, porque con mi marido nos habíamos ido a otra tierra, dejándole a cargo de mis demás

wawas. El tratamiento siguió un año, hasta eso regresó el papá, pero a él lo que más le importaba era lo material, no pensaba en sacar adelante a mi wawita, sólo pensaba en su comodidad, eso también me dolió mucho. Pero mi hija fue recuperándose, recuperándose. Mi alegría era ver cómo se empeñaba en salir adelante, en estudiar. Se quedaba descolorida por el tratamiento, pero así se iba al colegio, ella se

“Yo agradezco el apoyo, que da fuerza para una misma salir adelante, para no dejarse caer”

aferraba, no tenía vergüenza, yo le decía que saldríamos juntas de eso.

En todo ese proceso, mis compañeras me escuchaban, me apoyaban, me daban ánimos. Si no hubiera sido por ellas, de pronto me hubiera dejado hundir, y nos hubiéramos hundido juntas con mi wawa que estaba enfermita. Y por fin, ella salió; el tratamiento había sido a tiempo.

Ya son 5 años de eso, y ella está bien. Tiene una wawa ahora, que es la alegría de la casa. Yo agradezco el apoyo, que da fuerza para una misma salir adelante, para no dejarse caer.

***“Con mi persona,
con mi cuerpo, con
mi vida, yo decido
qué tengo que
hacer”***

Segunda parte. Aprendiendo a ser libre

En todo el proceso, mi esposo, como todo hombre machista, decía “aquí las cosas las decido yo”. Maltratos físicos no hubo, pero psicológicos había siempre. Pero en esos talleres conocí cuáles eran los derechos, a qué instancias podía acudir en caso de llegar al maltrato físico. Conocí, y a partir de eso, yo no

me dejaba. Ahora las cosas las decido yo, qué hago, qué quiero o cómo lo vivo. Con mi persona, con mi cuerpo, con mi vida, yo decido qué tengo que hacer.

Ahora, yo pienso, la gente dice que cuando uno tiene pareja hay que informarle qué se hace, a dónde se va, todas esas cosas, pero, si él no hace lo mismo, por qué yo sí. Entonces cuando quiero salir, salgo, no tengo que pedir permiso, salgo y hago lo que me nazca hacer, porque una

no hace cosas malas; una como mujer debe andar con la conciencia super tranquila de que no está haciendo nada malo. Hay que dejar el miedo de lo que dirá la gente, muchas personas

nos enfermamos de solo pensar en eso; vivimos de lo que dice la gente. Podemos apoyarnos en otras personas, pero aun así nosotras debemos decidir. Esa es mi manera de pensar ahora. Cada una de nosotras debe decir “yo soy libre, yo puedo hacer con mi vida lo que quiera”, y enseñar eso a las wawas y los wawas, les he enseñado que no deben agachar la cabeza ante nada ni nadie. Como seres humanos,

somos muy importantes. Eso sí, debemos respetar las opiniones de otras personas, y también pedirles apoyo cuando nos sentimos mal.

A mí lo que más me ha ayudado es que las compañeras en el Centro siempre me recibieron con los brazos abiertos, me escuchaban lo que les contaba, siempre me prestaban atención y me daban fuerza para salir todas juntas, y así fue. Mi pareja me sabe decir que porque fui al Centro ahora hago lo que me da la gana, yo digo “sí pues, ahí conocí mis derechos, ahí sé a dónde debo acudir en caso de me alces la mano”. También me ha dicho que al Centro van puras mujeres que no tienen marido, que todas las que van no tienen marido. Eso no es cierto, algunas sí están casadas, pero sus maridos sí entienden. No es que toda la vida nosotras íbamos a vivir sirviéndoles. Yo corría de acá, corría de allá, de un lado a otro lado para hacer que él se sienta bien, cocinando, planchando, lavando la ropa rápido, porque era estúpida, yo hacía todo para que él se sienta bien

a pesar de que yo me sentía mal, de que todo me cargaba yo. Sirviendo a su familia, y yo tuve que dejar a un lado a mi mamá, a mi familia. Ya de eso son varios años, porque dije ¡basta! Como dije anteriormente, me siento bien ahora, si decido irme a un baile, me voy, y si él no me da permiso, salado él o si él no quiere irse me voy yo.

Tercera parte. Volando por mi cuenta

“Si nosotras tenemos nuestro propio trabajo, podemos decidir hacer las cosas que nos gustan”

Gracias a esa nueva mentalidad logré tener trabajo, trabajando me siento más libre todavía, tengo mi propio dinerito, mi propio trabajo, con eso yo no debo

a nadie, y mucho menos a la pareja.

Muchas personas dicen que no, que no hay como separarse, algunas compañeras dicen que no puedo, que él es quien mantiene la casa. Yo les he dicho que eso no es así. Si nosotras tenemos nuestro propio trabajo, podemos decidir hacer las cosas que nos gustan sin que nadie nos prohíba o nos limite. Hay muchas personas que hacen

eso, quizá yo en algún momento hacía eso. Y eso te marca la vida, en muchas ocasiones él decía que no tenía nada, que éramos una familia chira*, y me humillaba porque no podía valerme por mí misma. Una vez que salí, emprendí, trabajé. Ya no le pido favores a él, y mucho menos ahora que gracias a mis habilidades puedo salir adelante.

A más de mis artesanías, tuve la oportunidad de entrar a una escuela de agroecología, donde también me apoyaron para los huertos, para tener una alimentación sana. Es bueno salir a los talleres, porque se está con las amigas, nos aconsejamos entre nosotras. Ahora cuando salgo es pura risa, ya ninguna cosa que me hagan me causa malestar o tristeza. Ahora yo pienso que está bien que digan lo que digan las personas, que hagan lo que hagan, lo que hago yo es lo que cuenta y vivo feliz de la vida que tengo, de mis wawas.

Lo que sí creo es que no les enseñé a trabajar a tiempo, por darles haciendo todo. En

* Coloquial: sin dinero.

los talleres también he aprendido que no hay que hacer todo, porque una se cansa y porque cuando tengan su familia también tienen que saber hacer las cosas, que no por ser hombres crean que alguien les va a servir, o lavar, o cocinar. Yo le he enseñado a mi wawa que también tiene que cocinar, que no tiene que ser servido. Incluso una vez le dije que, si un día tiene pareja, y yo me entero de que él le está maltratando, seré yo misma quien haga la denuncia y le meta preso.

*“Si yo he
cambiado, si soy
diferente, es
porque soy más
fuerte”*

Cuarta parte. Recordando las palabras

Yo antes no hablaba mucho, cuando había que hablar, quería que me trague la tierra, si me hacían una pregunta quería esconderme. Si iba a ser mi turno de hablar, me iba al baño para que no me toque. No quería que nadie conociera lo que yo sentía.

Pero fui perdiendo el miedo, ahora que trabajo, me ha tocado salir en medios de comunicación. A veces digo barbaridades, pero las digo. Mis compañeras siempre me animan. Estoy a

cargo de una coordinación de una organización, yo dirijo eso, entonces tengo que estar informando lo que se está haciendo, cómo se está haciendo y todo eso. Esa timidez perdí, por salir, por estar en los talleres; fui dejando el miedo de pensar que mi marido me iba a maltratar.

No hay que tener miedo de que los maridos no nos manden a los talleres, que nos digan que no, que no nos dan permiso. Mi esposo sabe decir que por esos talleres yo he cambiado, que es culpa de las compañeras del centro. Yo le digo que no, que la culpa es de él, y que, si yo he cambiado, si soy diferente es porque soy más fuerte y a mí no me van a volver a escuchar que esté llorando, que me humille más, ya no.

Yo pienso que estoy bien ahora. Estoy segura de las cosas que hago, tengo la conciencia tranquila. A donde quiera que

vaya puedo alzar la cabeza y hablar y decir las cosas que son. Ya no me escondo cuando me preguntan, ya no me da miedo. Hasta una vez que hablé delante del alcalde, me felicitaron, y luego me dijeron que él utilizó frases que yo había dicho, eso fue lindo.

Lucho para no volver a ser la que era antes. Esa mujer ya murió. Ahora soy diferente, ahora me valgo por mí misma, no dependo de nadie. Por todo eso yo agradezco a las compañeras del Centro, y de mi pueblo, con ellas estoy ahora, siempre nos apoyamos. Hay que ser valientes. Si nos tratan por las buenas, así respondemos. Pero si nos agreden, tenemos que saber defendernos. Eso enseño yo también a mis wawas.

Estamos contentas, al menos yo me siento contenta de la vida que tengo ahora.

Consejos para recordar las palabras

- No dejarse limitar por la pareja. Ser libre para tomar decisiones.
- Buscar tener autonomía económica.
- Ser valientes y crear redes de apoyo.
- Asistir a espacios colectivos, escucharnos y darnos fuerza mutuamente.



... Y mientras recordaba mi vida, esto tejí. Este collar es el símbolo de la fuerza que ahora tengo y que nunca me dejará.

**Testimonio 9. Una quillillica
que rompió sus cadenas**



Primera parte. Cadenas que no se ven

Yo voy a compartir cómo superé las humillaciones, la violencia de mis años pasados, gracias al apoyo de las aves mensajeras (Chaskis), justo cuando estaba en unos momentos difíciles.

Estoy casada casi 20 años. Al principio él me agredía físicamente y verbalmente. Como 10 años viví con mucha violencia. Tenía miedo de hacer cosas, me sentía muy mal, solo lloraba, lloraba en la casa y no salía para nada, solo le atendía a él. Yo no me sentía bien con nadie, pasaba sola en la casa sufriendo y llorando. Después dejó de pegarme, no sé bien por qué. Y yo creía que ya había terminado la violencia, aunque igual no me sentía bien.

Entonces las Chaskis me invitaron a uno de sus espacios de trabajo, y recién ahí me enteré de que todavía estaba

sufriendo bastante violencia. Yo creía que mi esposo ya era bueno, que no estaba sufriendo violencia. Me hicieron abrir los ojos, me di cuenta de todas las humillaciones que seguían, y también de las que había sufrido antes. Él me impedía hacer lo que me gustaba, tampoco me quería dar espacios para que yo salga a los talleres, pero yo pensaba que era algo que me iba a servir, y que tenía que ir, aunque a él no le gustaba, y empecé a salir, a desobedecerle, y a liberarme.

Yo salía a hacer cosas buenas, no hacía nada malo, entonces salía en paz. Me desprendí de esa forma de violencia que era impedirme las cosas que me gustaban. Me di cuenta de eso porque las compañeras me explicaban que hay clases de violencia, no solo el pegar o agredir, también el no dejarme libre para que yo haga lo que me gusta.

Entonces yo conversé con él, él se puso molesto. “Ya pues, si

“Hay clases de violencia, no solo el pegar o agredir, también el no dejarme libre”

quieres hacerte eso, separémonos”, decía, “te vas de la casa”. Yo así, desobedeciendo, empecé. Al final me dejó libre. Fueron muchos meses, y ya después creo que él también se sintió mal porque yo ya no hacía caso.

Ya son unos cinco años de que comencé esa liberación. Así me siento ahora, libre, liberada. He conseguido muchas cosas con esta sensación de libertad, incluso tengo metas, tengo sueños, y los realizo con facilidad. Cuando tengo qué hacer, yo me desenvuelvo bien. Me siento libre.

Tengo tres wawas, una ya es adulta, otro es un jovencito y la última todavía es una niña. Me siento bien con ellas y con él, comparto lo que yo he vivido, les explico las formas de violencias que existen, para que se desprendan, para que vuelen y sean libres.

Mi más grande meta ahora sería formar algo para apoyar a la gente, me gusta el trabajo social. No sé cómo hacer, pero me gustaría apoyar a más mujeres, a más jóvenes. Ahorita estoy siguiendo talleres, capacitándome más. Quiero ser una

líder, liderar algún grupo, ese es mi más grande sueño.

Otro sueño que tuve antes fue viajar. He viajado y voy a seguir viajando. He viajado sola, y me he sentido bien, ya no tengo miedo, me siento libre, esa es la ventaja; eso no sentía antes, antes tenía miedo de salir de la casa, y al liberarme de eso me siento bien y se me abren puertas por todos lados.

Otra cosa es que antes pensaba que solo yo era la víctima que vivía todos esos sufrimientos. Cuando se llega a conocer, se llega a ver que hay tantas mujeres que sufren lo mismo. Es un apoyo grande compartir y ayudarnos,

hablando, escuchando las experiencias de otras mujeres, eso también da fuerzas para seguir, una no se siente sola, sino apoyada. El mensaje que podría dar a las personas que lean esto sería que todo se puede, solo hay que echar ganas y voluntad para superarnos. Hemos salido de esos lugares oscuros, porque nos despertamos y liberamos todo.

“El mensaje que podría dar es que todo se puede, solo hay que echar ganas y voluntad para superarnos”

Segunda parte. Cadenas visibles

Lo último que voy a contar es de cuando nos llevaron a la cárcel. Ahí sufrimos bastante violencia, ahí no tienes derechos, no tienes derecho a hablar, tu palabra no tiene poder ni validez, para nada. Te humillan como más pueden, no puedes ni alzarles a ver porque son bien bravos. Ahí si nos humillaron bastante, nos hacían exámenes para ver supuestamente que estemos bien, porque había mujeres que habían sufrido bastante violencia física por parte de los policías, pero solo simulaban que estaban atendiendo y no nos daban ni medicamento. Nos insultaban, se burlaban, había bastante maltrato psicológico porque insultaban bastante, las mismas mujeres que ahí cuidan en la cárcel.

Cuando teníamos las audiencias nos sacaban esposadas, no podíamos ni estar hablando ni mirando, fue terrible. Simplemente por reclamar nuestros derechos, por eso nos llevaron, éramos inocentes,

porque nosotras no hicimos nada. Estuvimos en la cárcel por 16 días y después salimos con medidas cautelares, pero teníamos que estar firmando todos los lunes, incluso teníamos prohibición de salida del país. Yo perdí un vuelo por eso.

Ahora estoy libre, casi dos años después recién se alzó la prohibición. Me dejaron libre antes porque no había ninguna prueba, porque soy inocente. Estuve cuatro meses firmando,

ya después me dejaron tranquila. 14 mujeres y 12 hombres estuvimos, de diferentes comunidades. Sufrí bastante porque no estaba con mis wawas, que eran menores entonces.

Mi hija se enfermó, le dio un ataque de nervios. A mi casa no entraron (en el allanamiento), pero pasaron por ahí burlándose de mis wawas y diciéndoles que se dediquen a estudiar, que no sean tirapiedras como nosotras. Al lado de mi casa sí correteaban carros de policías y policías a pie. Mis wawas estuvieron 16 días sin mí, mi esposo además estaba fuera del país. Gracias a dios ya no cargo con

“Estoy libre, no me duele. Todo esto me ha dado más fuerza para seguir”

eso. Con ayuda psicológica, con una terapia que me sirvió para liberarme, superé eso también, me liberé, lo dejé atrás, todo

quedó atrás, y aquí es otra cosa. Estoy libre, no me duele. Todo esto me ha dado más fuerza para seguir.

Consejos para romper cadenas

- Asistir a los espacios que nos gustan, pelear por esa autonomía.
- Apoyarnos entre mujeres, ayudarnos, hablar, escucharnos y darnos fuerzas.
- Viajar, conocer otros lugares, no importa si se viaja sola.
- Agarrar fuerza de las injusticias que nos pasan.



El collar es mi historia, la historia de muchas mujeres.

**Testimonio 10. Una tórtola
que decidió dejar de sufrir**



Primera parte. El sufrimiento en el nido

Hace como 10 años yo fui al Refugio para demandar por lo que me estaba pasando a mí y a mi hija, para denunciar y para saber cómo podía hacer porque mi hija ya no iba a poder estudiar. No teníamos dinero y él no nos ayudaba para nada. Ahí hablando ya conté un poco, lloré. Yo he llorado con todas con las que me he encontrado, contando lo que me pasaba, para mí era cosa de otro mundo toda esa violencia. Hasta que no la vivimos, no sabemos, no entendemos. Todo ese dolor...

Yo agradezco que encontré en el Refugio a una colibrí ñuta que siempre me ayudó, yo siempre le agradezco, ella me escuchó todo, le contamos, mi hija también lloraba, decía que no iba a poder estudiar. Ella nos dijo lo que teníamos que hacer, y nos dio ánimos. Así iniciamos el juicio a él, por maltrato y porque

no se hacía cargo de los estudios de mi wawa. Cuando se enteró, vino a decir que no le sigamos juicio, que le daba vergüenza que le hagan eso.

La colibrí también me invitó al Centro que está en las nubes, y yendo ahí pude llorar con todas mis compañeras que estuvimos. Ellas oían mis dolores, me ayudaban a sacarlos porque todo era dolor, yo no podía controlarme, tenía que llorar contando lo que me pasaba, lo que me hacía él. Me golpeaba, antes nunca me había golpeado, pero cuando se enamoró de otra mujer, a mí me golpeaba, me basureaba, hasta me sacaba de la casa. Pero no me fui, hasta ahora no me he ido.

A mí todavía me duele cuando yo recuerdo las cosas que me hizo, hasta acordándome me da ganas de llorar. Nos golpeaba a mi wawa y a mí. No nos daba ni la comida, no ayudaba en nada, mis wawas no tenían apoyo y estaban estudiando en

“Ellas oían mis dolores, me ayudaban a sacarlos porque todo era dolor”

la ciudad. Yo llegaba a la casa y no comía, afuera me quedaba sentada llorando. Lloraba bien y entraba, me comía una fruta o tomaba un vaso de agua y me iba a dormir. Al recordar, no puedo con ese dolor todavía. Ahora les digo a mis wawas que no sé cómo no me morí con ese dolor, porque tantas personas que se mueren con esta clase de sufrimiento.

Pero contar todo lo que me hizo, los que nos hizo, me ayudó a salir adelante. Por eso agradezco a las personas de buen corazón que saben, entienden y están preparadas para apoyar a las personas que vivimos esta clase de violencia, que saben escucharnos. Tuve espacios de terapia con una venada y con una coneja muy buenas. Luego cuando mi compañera cometa iba a la rehabilitación en la ciudad, los sábados, yo iba con ella. Contaba la violencia que vivía todos los días.

También les contaba y conversaba con mis wawas, que también me apoyaban, me decían “mamita, si puedes, vamos a salir y vamos a vivir

felices; seremos felices”. Y yo lloraba y decía “cómo, dónde vamos a hallar la felicidad si ahorita es todo amargura, no hallo ni dónde”. Así pasó mucho tiempo, dos años, tal vez.

En esa época, una amiga mía falleció por el sufrimiento de lo que le había hecho su marido. Yo le visité cuando estaba ya bien malita en la casa, y me dijo “tú no te vas a morir, no tienes que morir, entiéndeme, solamente perdónales, perdónale a él y a ella, tú vive por ti, no vivas por él... yo estoy así por no entender, por no buscar ayuda, por no hacer terapias, por eso yo estoy muriendo, yo me voy a morir, porque ya no puedo”. Tenía una

enfermedad terminal. Pero fue tanta la fuerza que me dio ella... Decidí quererme, curarme, alimentarme, vestirme bien. Tenía que vivir por mí misma, por mis wawas, por mis nietas y nietos.

Así fui saliendo, comencé a vivir por mí mismo, como me dijo ella. Algunas personas se admiraban de verme bien. Ahora soy feliz. A él mismo le digo, “yo soy feliz, aquí me dejaste, me viste solita llorando, todo”, pero ha

***“Decidí quererme,
curarme,
alimentarme,
vestirme bien.
Tenía que vivir por
mí misma”***

pasado el tiempo”. Ahora tengo mis wawas, mis nueras, mis nietos, mi sueño era que sean profesionales, y así es.

Yo pude superar todo ese dolor. A muchas les digo, yo sé que no es fácil, pero hay que poner de nuestra parte, hay que aceptar que estamos viviendo lo que no queremos, y hay que ser fuertes. Sí se puede. Les digo de nuevo que yo recordando todavía me lleno de lágrimas, no puedo contar todo, así como si nada. Yo aprendí que hay cosas que tenemos que aceptar y perdonar, y otras de las que tenemos que alejarnos.

Yo no me alejé, todavía pude seguir con él, porque comencé a hablarle, y porque le mandé a rehabilitación porque ya no quería verle borracho. Tres veces tuve que mandarle, la tercera fue la vencida y dejó de tomar. Por eso a otras personas que viven esas cosas yo les digo que hablen con sus parejas, una me dijo una vez “pero cómo, si vive borracho, no como el tuyo”, sí, le digo, pero eso mismo fue lo que yo logré, yo le mandé a la rehabilitación.

Segunda parte. La manifestación de 2015

Yo me fui en la mañanita, ese día, el 15 de agosto. Le dije a mi wawa que tenía que ir porque había una reunión y me habían pedido que ayude a preparar la comida desde temprano. Le dejé diciendo que estudie, porque tenía exámenes para defender su tesis, me preguntó a qué hora iba a volver, pero yo no sabía.

Cuando estábamos haciendo el desayuno, nos avisaron que venían policías y militares. Los militares llegaron y empezaron a botar bombas. Yo estaba escondida en la casa

de un primo mío y desde la ventana le vi a ella, a mi wawa, que estaba parada viendo qué pasaba, me asusté, le llamaba y no contestaba, quería decirle que se retire porque estaban cogiendo a tanta gente, se les estaban llevando. Y le llevaron a ella también, cogida de las manos y de los pies, casi me aloco también, pero la gente no me dejaba salir, porque me iban a coger a mí también. Me quedé

“Aprendí que hay cosas que tenemos que aceptar y perdonar, y otras de las que tenemos que alejarnos”

llorando adentro, parada en la casa. Le llamé al papá a contarle, y me echó la culpa, dijo que yo le he de ver ido llevando, le dije que no, que ella se quedó en la casa, pero viendo todo el relajó había salido y le llevaron. Entonces se tranquilizó un poco, me dijo que no llore, que ya venía.

Con otras familias conversamos y nos fuimos a Loja, donde les habían llevado a la cárcel. Pero no pudimos hacer nada, así tuvimos que volver. Tres semanas estuvo en la cárcel, y entonces comenzaron las audiencias. Sentí otro dolor. No era el del maltrato, cuando yo

quería esconderme para que no me pegue; ahora era impotencia porque no sabía cómo estaba ella, si estaba comiendo. Es una preocupación terrible.

Pasaron tres audiencias hasta que salgan. Ya han pasado dos años. Ella se ha pasado con esa tensión, y yo también, ella quería salir a hacer su postgrado, tenía una beca, pero no pudo porque no le dejaban salir del país. Al menos sí pudo graduarse, en la Universidad sí le apoyaron, pero fue una injusticia para nosotras como mujeres y como pueblo Saraguro todo lo que pasó.

Consejos para recordar las palabras

- **Buscar apoyo de personas que saben de violencia y terapia.**
- **Apoyarse en la familia, en las hijas e hijos.**
- **Aprender qué situaciones se deben perdonar, y de cuáles es mejor alejarse.**



Tejo esta bufanda mientras recuerdo mi vida, aquí está mi testimonio.

Testimonio 11. Una joven cóndor
que no dejó que le corten las alas



Tengo 19 años. Quedé huérfana de padre a los 3. Mi padre era un alcohólico, siempre trabajaba, pero nunca por el bienestar nuestro, sino solamente para satisfacer sus ganas de tomar. Era un hombre muy machista. Cuando murió, a mi corta edad no sentí ningún sufrimiento, pero ya cuando crecí era un dolor grande porque él no estaba y era por culpa del alcohol.

Por otro lado, algo que me marcó es que también veía a mi mami tomar constantemente, volviéndose también una alcohólica. Verla convertida en mi padre era algo que a mí me afectaba mucho. Crecí en ese ambiente de pensar que el alcohol solucionaba los problemas. Por suerte, mi madre se repuso, aunque no del todo, pero ya trabajaba y estaba más pendiente de nosotras.

Cuando tenía unos 15 años, me llegó “la edad del burro”, como dicen. Con mis ñañas y

mis dizque* amigas empezamos a tomar, comenzamos a tener peleas y ya no pude llevarme ni tener confianza con ninguna de ellas. Por esa época tuve mi “primer amor”, fue un joven muy respetuoso que me ayudó en momentos en que me hacía falta abrazos y cariño, por ese motivo yo tenía un gran aprecio por él. Creo que era un buen amigo, un buen compañero. Me sentía bien, y decidí dejar de tomar para no ser una alcohólica más en la familia. Pero luego de un tiempo, tuvimos que

terminar porque yo no era de la religión de su familia, y su mamá no me quería.

Pasó el tiempo y regresé a tomar, tomaba todos los fines de semana con supuestas amistades, porque pensaba que el alcohol solucionaría mis problemas. Incluso excluíamos a quien no quería tomar. Yo no pensaba en las consecuencias. En esa etapa yo pensaba que mi mami no me

“Crecí en ese ambiente de pensar que el alcohol solucionaba los problemas”

* Dizque: que se supone.

apoyaba, que no me quería, y me fui haciendo ideas en mi cabeza, pensando que nadie me quería, me acordaba de la mamá de mi ex novio, que me insultaba y me humillaba, y yo aguantaba todo por él.

Todavía en el colegio, un compañero me acosaba, siempre llegaba a sentarse a mi lado y decirme cosas obscenas. Un día, cuando se pasó de la raya, agarrándome del mentón, fuimos con una compañera a avisar al inspector. Entonces tuvimos una reunión, mi mami y yo, con el rector, los inspectores, este chico y su mamá. Él me culpó de todo a mí, diciendo que yo le di la confianza y que yo le molestaba, también contó que sabíamos tomar. Me sentí humillada porque todo era mentira, pero el director, como hombre machista, le creyó y le pareció que era una tontería y que yo me lo había buscado, y entonces nos sancionó a mi compañera y a mí. Fue injusto, lloré todo el día en el colegio hasta llegar a la casa, donde mi mami también me esperaba para regañarme porque prefirió creer lo

que dijo el chico. Pasé toda una noche llorando y hasta pensaba en retirarme del colegio porque me sentía débil. Pero recapacité y me dije que no tenía que dejar que esa injusticia pesara más, tenía que acabar el colegio y demostrarles que yo era una mujer que vale mucho, decidí cambiar, no ser tan ingenua, ver quién realmente eran mis amistades.

Pero no me duró mucho esa mentalidad. Acepté salir con otro chico, que me quería supuestamente, pero solo quería darme de tomar para luego tener relaciones sexuales, ese era el supuesto amor que me tenía. En una de sus borracheras

me empezó a besar, yo accedí, pero no pensé que iba a llegar más lejos. Pero sí lo hizo, yo le pedía que pare, le decía que me suelte, que me dolía mucho, yo estaba llorando, pero no le importó; al haberse complacido me decía que no estuviera mal, que no me enoje con él porque sí me quería. Todas sus palabras me llenaron de odio, y a la vez sentía odio por mí misma por no haberme podido defender y

“Me dije que (...) tenía que demostrarles que yo era una mujer que vale mucho”

por haber aceptado estar con alguien que yo sabía que tomaba mucho. Al día siguiente todo me dolía, no podía ni sentarme en el asiento de clases, estuve una semana sin poder moverme bien y haciendo el esfuerzo para que mi mami no se diera cuenta.

Después de unos días me escribió, me preguntó si seguía enojada. Me pidió disculpas, y yo volví a creer que me quería y le perdoné. A pesar que yo siempre me acordaba lo que él había hecho conmigo, preferí seguir con él para no estar sola. Después me enteré que él estaba saliendo con otras chicas, ahí si me alejé y preferí no volverle a ver.

Seguía tomando con mis amigas porque así yo sentía que me olvidaba del dolor. Luego, en otra fiesta, había un muchacho que me cuidaba y me decía que ya no tome, que ya vayamos a nuestras casas, pero como no le hice caso se fue. Llegó otro chico desconocido, no sé qué pasó, después yo me quería volver donde estaban los demás, pero él no me dejaba, no podía reaccionar por más que yo quería,

luego perdí el conocimiento, y luego ya estaba encima mío, yo apenas podía decir que no, pero él no hacía caso. Había abusado de mí, y todavía se ofreció a irme a dejar, pero yo solo me alejé, aunque me dolía todo, yo solo quería llegar a casa para que no se diera cuenta mi mami.

Ya ese día, cuando me pasó todo, pude reflexionar y decir "mira lo que tuvo que pasarte por no hacer caso a las cosas que te dice tu madre, por no respetar tu cuerpo". Perdí la confianza de mi madre, de mis ñaños y mis ñañas, lo único que tenía, lo perdí por el alcohol. Nadie escarmenta en cabeza ajena, dice el dicho,

y es cierto. Me alejé de nuevo de mis amistades. Quise dejar el alcohol, pero mi mami no me apoyó, porque yo había perdido su confianza y creía que seguía tomando.

Al no sentir apoyo de nadie, caía en depresión, tenía pesadillas. Sufrí casi dos años tratando de olvidar todo, pero había días que no podía controlar mi ira e impotencia de no poder contarle a nadie, y me ponía a llorar. La

"Aprendí a quererme a mí misma, a valorarme como mujer, aun estando sola"

depresión era fatal, afectó mi salud, el último año del colegio me pasé mal, me mareaba, bajé en notas, no quería estudiar, me volví una persona que no le importaba nada, que vivía la vida por vivirla, me volví gruñona, impaciente y de mal carácter, era mi forma de protegerme para que no me hicieran daño.

Por fin me gradué y viajé a una ciudad grande, ahí enfrenté mis miedos. Tuve un amigo que me ayudó a reflexionar. Reflexioné mucho, quería cambiar mi vida, valorarla, aprovechar cada día, agradecer porque estoy viva. Aprendí a quererme a mí misma, a valorarme como mujer, aun estando sola.

Aprendí a querer a mis ñaños y ñañas, a valorarles a pesar de las peleas, porque siempre han estado a mi lado. Perdoné a quienes me hicieron daño, para sanar mi corazón. Aprendí a valorar a mi mamita que siempre quiso solo lo mejor para mí, que siempre estuvo conmigo. También perdoné a mi papi, su espíritu estaba a mi lado. Volví a ver a mi mami, agradecida por todo lo que me había dado.

Mi hermano también cambió, siempre lo que él aprende en la universidad trata de enseñarme para yo poder superarme, siempre está pendiente de la familia. Ahora somos una familia más unida y luchadora.

Ahora puedo decir que soy una mujer que quiero y puedo salir adelante, soy una mujer que sufrió al igual que muchas personas, pero ya basta, ninguna mujer puede sufrir un maltrato más. Soy una mujer que valgo mucho porque a pesar de todo ahora soy una mujer libre, dejando todos mis miedos atrás.

Todo lo que cuento hoy, nunca lo he contado a nadie. Pero me siento bien al hacerlo, hoy me armo de valor y escribo para que otras jóvenes como yo, que tal vez han sufrido violaciones o abusos, sepan que se puede salir adelante. No debemos truncarnos, la vida sigue, a pesar de todo podemos decir ¡No más violencia!, tenemos derecho a ser felices, tenemos derecho a volver a volar, a conseguir nuestros sueños. No es fácil olvidar todos los traumas, pero tampoco es imposible.

“Soy una mujer que sufrió al igual que muchas personas, pero ya basta, ninguna mujer puede sufrir un maltrato más”

No por hombres que no saben respetar a las mujeres nosotras vamos a no querer seguir viviendo, no porque ellos tengan baja autoestima o porque crean que tienen poder sobre nosotras y nos hagan esas cosas, nosotras vamos a agachar la cabeza. No, nosotras podemos, no somos inferiores, somos mujeres aguerridas y luchadoras.

Yo digo que sí se puede salir adelante, no quedarnos truncadas, por eso uno de mis anhelos más preciados es un día no muy lejano poder

sonreír como antes lo hacía, sólo ahí podré volar, y lo voy a lograr con el apoyo de todas las personas que de verdad me quieren.

La vida nos va enseñando quiénes son verdaderas amistades. Yo podría decir que no hay mejor amiga que la propia madre de una, ellas tienen su forma de

querer y de ser amigas fieles; a pesar de que las lastimamos, ellas siempre están a nuestro lado. Tenemos que aprender a escuchar lo que nos dicen, dejar que nos ayuden a cumplir nuestros sueños. Son como arañas que tejen su tela para protegernos, cuidando nuestros sueños siempre para que podamos ser felices. Hoy puedo decir que estoy muy orgullosa de ser una mujer.

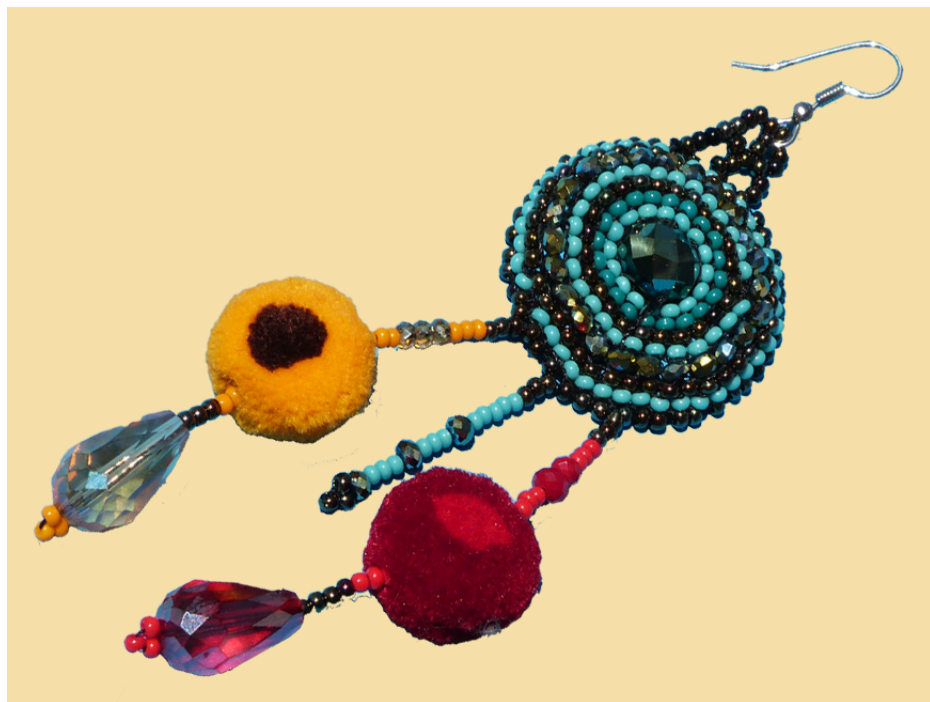
Soy sencilla, pero de gran corazón. Cometí errores, tal vez estuvieron a punto de romperme

las alas, pero aun así me recuperé y podré nuevamente volver a volar, pero esta vez aprendiendo de mis errores, volando mucho más alto hasta conseguir mis sueños. Buscar la libertad, volar libremente, solamente buscando mi libertad podré vivir feliz.

***“Nosotras
podemos, no
somos inferiores,
somos mujeres
aguerridas y
luchadoras”***

Consejos para que no dejarse cortar las alas

- Aprender a tener amistades sanas, que no se basen en el alcohol.
- No dejar que nuestras malas experiencias nos marquen toda la vida.
- Apoyarse en las personas que de verdad nos quieren.
- Ser valientes para superar los dolores.
- Nunca sentirnos culpables cuando nos violenten.



El atrapasueños que protege mi vuelo

El círculo grande, el que brilla más, es mi ciclo de vida. Cada círculo significa una etapa de mi vida. Ahí están mis metas propuestas y mis compromisos. La perla del centro es la que recibe todos los malos momentos que pasé, mis sufrimientos y las malas energías que me transmiten las personas que quieren hacerme daño, y los convierte en buenos deseos.

La borla roja representa a mi madre, que siempre está cuidándome con su sabiduría y me da la fuerza que necesito, y la amarilla al viento y a mi padre, que me cuida desde donde esté. Me ayudan a seguir sonriendo, a ser una persona más paciente. Esas borlas juntas son mi felicidad completa, hacen de mí una mujer valiente, como mi madre, luchadora y aguerrida.

Testimonio 12. Una joven colibrí
que aprendió a quererse y hacerse valer



En la casa vivíamos el maltrato en carne propia, como se dice, de mi papá hacia mi mamá, y a nosotras también. Cuando era más joven y estaba en el colegio, yo pensaba que toda mujer tiene que tener un marido y debe ser buena para que el marido no le pegue. Yo decía “cuando tenga marido voy a hacer todo para que no me maltrate, para que no me hable*”. Veíamos en la casa que, si mi mami no hacía algo, mi papá le hablaba, le insultaba. Cuando mi mami conversaba con alguien, él enseguida se ponía bravo porque era bien celoso. Entonces yo decía “no voy a hablar con nadie, no le voy a dar motivos”, así era mi pensamiento.

Tenía una lechuza que era mi profesora desde el jardín. Cuando ya estaba en el colegio, me invitó a una reunión, yo acepté más por mi familia,

* En este sentido, “hablar” indica retar, regañar.

ni sabía de qué era el taller. Ya cuando llegamos fue cuando vi la realidad: las mujeres vivimos cosas bien sufridas, y yo con mi mami sí sufrimos bastante.

Mi papi es machista, pero ahora no tanto. Él le golpeaba a mi mami y nosotras teníamos que estar viendo o escondiéndonos, desde ahí crecimos con miedo, yo hasta ahora tengo ese miedo. A veces nos mandaba sacando de la casa, teníamos que dormir fuera con mi mami, a veces debajo de un árbol o a veces en casas

“Los hombres están acostumbrados a que les sirvan. Si no les sirven, no comen”

vecinas. Ya después mis hermanitos crecieron, un día le cogieron a mi papi a que no le pegue a mi mami, desde ahí no le ha vuelto a pegar, aunque sí le insultaba. Mi mami le tenía miedo; para salir, tenía que ir a escondidas porque mi papi no le dejaba. A veces le dejaba salir, pero tenía que avisar a que no se ponga bravo. Cuando tomaba era más feo porque ahí cogía chuchillo o machete y le seguía, ahora no es

así, sí es bravo, pero ya nunca para pegarnos, igual nos insulta, pero ya no como antes. Nos insultaba peor, nos decía cualquier cosa, nos decía perras, nos decía “putas como su madre”, pero ya no, a veces se pone bravo, pero no como antes.

Los hombres están acostumbrados a que les sirvan. Si no les sirven, no comen. Mi mami a veces no comía en las fiestas, para traerle la comida a mi papi, y él se enojaba diciendo que le traía restos. Uno de mis hermanos también tiene esa costumbre de ser servido, se sienta en la mesa a que le sirvan. El otro no, él se sirve, él mismo lava, y a veces también él cocina conmigo, tenemos casi la misma edad.

Yo a veces le preguntaba a mi mami que por qué no se separaba de mi papi. Ella no quería separarse, sabía decir que ya está hecho, que la unión era hasta que dios les separe, o la muerte. No quería, decía “cómo les voy a criar a ustedes, yo solo por ustedes hago todo”, y hasta ahora ella sigue haciendo todo por mis hermanos y yo.

Entonces yo le decía que igual ella hacía todo, que no dependía de él, ahí ella cambió un poco, antes no le respondía porque él venía y le callaba de una, ahora un poco sí habla ella también.

Cuando fui al Centro que está en las nubes, me di cuenta que las mujeres no tenemos que vivir así, ni insultadas ni maltratadas, porque somos iguales. Pero nos hace falta bastante para esa igualdad, no tenemos que ser maltratadas. Yo pensaba que las

cosas pueden mejorar o que van a cambiar, pero no es fácil. Aprendí de bastantes temas, por ejemplo, yo pensaba que nadie tenía derecho a tener ocio, menos todavía las mujeres,

pero ahora sé que es una de las necesidades humanas esenciales. Mi mami nunca ha tenido ocio. Yo le comenté eso, que necesitábamos también del ocio para poder ser felices. También aprendí que tenemos que hacer todo, hombres y mujeres, que los hombres también tienen que colaborar en la casa, no solo que nosotras hagamos todo. Aprendí tantas cosas que hasta me estoy olvidando algunas. Todo eso me

“Me di cuenta que las mujeres no tenemos que vivir así, ni insultadas ni maltratadas, porque somos iguales”

ayudó a separarme con el papá de mi wawa, porque él me quería tener como una empleada.

Entendí que tenemos derecho de salir más, de no quedarnos en la casa. Ahora por mi wawa no puedo mucho, pero es bueno salir, compartir con más mujeres, compartir experiencias, a veces no contamos nuestras cosas pensando que somos las únicas que viven eso, y nos avergüenza contar y a veces hay casos que son iguales, o que son peores. Creo que la mayoría de las mujeres vivimos violencia. Mi mami vivió violencia con mi papi, y mis hermanos y yo sufrimos por eso también. La vida no tiene que ser así, tiene que ser igual para todas y todos, no tiene el hombre que maltratar, ni mandar, ni nada.

Tenemos que cambiar esa forma de pensar. A mí me ayudó el Centro y las mujeres que trabajan ahí. Ahí yo aprendí. Hablaban todas las mujeres, nos explicaban cómo era el maltrato. Hay casos en que los maridos no pegan, pero igual tenemos que hacer todas las cosas, estar complaciendo a otras personas,

sin pensar en complacernos a nosotras. Entendí por qué tenía miedo a los hombres o a hablar en público, a contar cosas de mi vida, eso es lo que pasa cuando nos han violentado, nuestros papás o quien sea.

Yo creo que también tenemos que buscar ser independientes desde jóvenes. Cuando yo estaba en el colegio, mi mami trabajaba, pero todo lo que ganaba tenía que dárselo a mi papi y él hacía malos gastos como comprar trago. Entonces yo también hacía mis propias cosas para ayudarlo a mi mami pagando mis propias cosas.

Después me embaracé. Es uno de los peores errores que he tenido. Mi mamá sí me decía que tenga cuidado con embarazarme, pero no hacemos caso. Cuando me embaracé, tampoco quería hablar con mi papi ni con mi mami, no tenemos esos espacios de conversación. Acudí a la lechuza, que era con quien yo podía hablar. Me tomé la pastilla del día siguiente, pero no funcionó. Él compró la pastilla, yo ni vi si sí sería esa la que había que tomar. No me

“Yo creo que también tenemos que buscar ser independientes desde jóvenes”

arrepiento tampoco, ya está mi wawa grandecita; también de los errores se aprende.

En ese tiempo yo cocía, hacía bolsitos, porque ya desde antes mismo mi papi nos trataba bien mal. A mí me decía que, si llegaba a estar panzona, me tenía que largar, que él no me quería ver así. Y cuando pasó, ya pues, me iba a mandar sacando, y yo con miedo. Pero no sabían que estaba embarazada, el chico con el que andaba no les caía bien, entonces más bien yo misma me fui de la casa. Pero ni una semana estuve fuera y mis hermanos me fueron a buscar y me trajeron de nuevo a la casa.

Entonces volví, pero yo tenía que ayudar en la casa, me daba vergüenza pedirle a mi mami porque ya teniendo una wawa es diferente. Mi papi ya no me daba ni un centavo, aunque a veces sí compra comida, y de repente, cuando hay, mi mami me da. A veces compra algo para mi wawa, pero yo tengo que trabajar para mantenernos.

El papá no da nada. Cuando estaba embarazada le demandé

porque ahí también se fue y no volvió. No preguntaba qué me hacía falta ni nada. La demanda sigue hecha, el abogado dijo que son varios procesos, uno en el embarazo, otro cuando le inscriba, y así. La mamá de él, la abuelita de mi wawa, ella sí apoya, o el abuelito. Él no, solo a veces, cuando se acuerda.

Ya con wawa a la fuerza se madura. No hay como ni dormir en paz. El papá no viene a verle, a veces viene 10 minutos, otras veces le trae golosinas o fruta, pero mi wawa no le quiere, ni le reconoce. A veces llora viéndole, o cuando le quiere amarcar. Él no le demuestra amor, entonces mi wawa

“Me siento bien de haberme separado, porque si él estuviera, creo que no estaríamos bien”

tampoco a él.

Si se me hace feo que no esté el papá. Pero me siento bien de haberme separado, porque si él estuviera, por cómo se portaba él conmigo, yo creo que no estaríamos bien. Hubiese estado mal si hubiera sacrificado lo mío para que mi wawa tenga al papá, no hubiera podido rendir, darle cariño, darle amor. Yo sí me siento bien ahora.

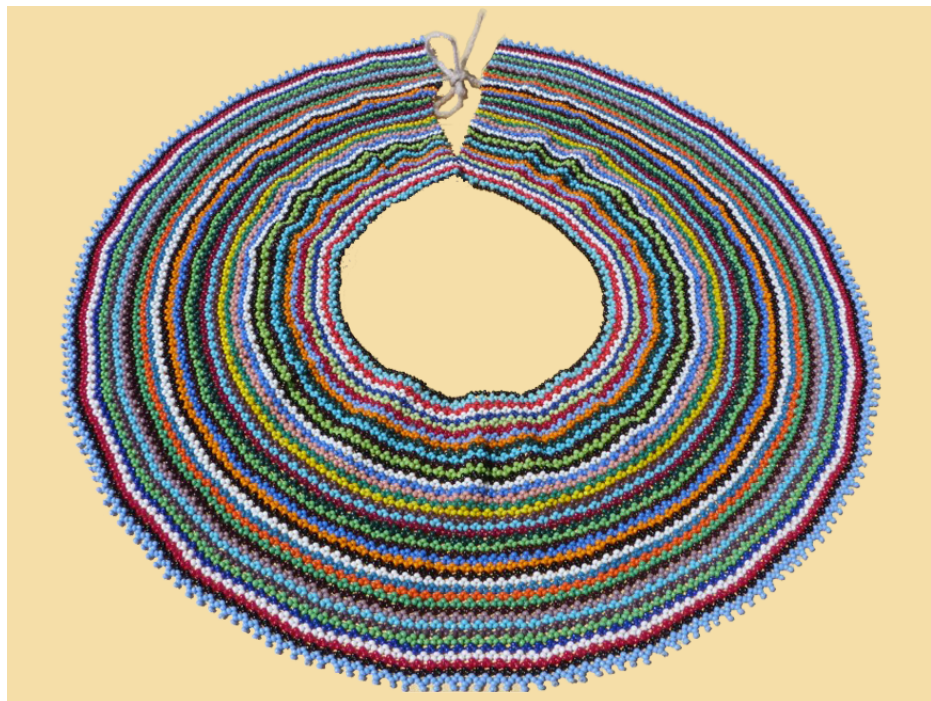
Algunos libros también me

han ayudado. Es bueno leer y estudiar. Yo terminé el colegio, me gradué y después tuve a mi hija y ya no pude estudiar más. Ya cuando crezca quiero estudiar más. A veces tengo miedo, pero tengo que poder porque yo quiero estudiar. No para ser

alguien en la vida, porque ya soy alguien en la vida, pero sí para tener algo, alguna posición o algún papel, porque eso quiero. Entonces sí pienso estudiar, pero ya después que crezca un poco mi wawa.

Consejos para quererse una misma y hacerse valer

- Asistir a espacios de aprendizaje y diálogo.
- Compartir experiencias con otras mujeres.
- No dejar que nos impongan casarnos, cuando no queremos y no nos sentimos bien con la pareja.



Mi collar de todos los colores

Los colores representan que somos diferentes pero iguales, todas y todos somos mullos. El tacarimulli también es del mismo tamaño, pero con diferentes colores. Tenemos nuestro grupo de Chaskis, que ya no me voy casi, pero sigo siendo parte. Entonces cada fila es una mujer, cada mullo es una mujer, y se pueden seguir incorporando más mujeres, que todas somos bellas y valemos mucho y mientras más mujeres (mullos) mejor.

Testimonio 13. Una golondrina
que buscó su primavera



Primera parte. El alcohol marchita todo

Yo era hija única. Mi papá bebía mucho alcohol. No pegaba, pero sí gritaba e insultaba, y no me apoyaba para estudiar, me hacía que me quede en la casa, o con los animales. Por eso no acabé el colegio.

Cuando yo venía de la escuela a la casa, mi papá comía y empezaba a tomar, mi mamá iba a ver las vacas y no había nadie en la casa. Yo llegaba a la casa, a veces me iba a jugar

con mis primas. No había quien me espere en la casa, no había quien me de atención y cariño.

Mi mamá me apoyó, me dijo que tenía que estudiar. Pero cuando estaba estudiando mi papá me decía que pasaba ociosa, vaga, y me mandaba de nuevo a ver a los animales. Me daba sentimiento, ya ni quería estudiar. Pero seguí yendo al colegio, no tanto por los estudios, sino porque quería hacer

mis amistades, enamorarme. Por todo eso perdí el año, y ya mejor me retiré. Tenía mi enamorado, pensé que mejor era casarme para ver si mi vida iba a poder ser feliz estando con otra persona. Con él mismo me casé después de un tiempo, no conocía a nadie más, no tenía muchas amistades.

“Le decía que no debía tomar tanto, pero él seguía. dejó de hacer caso a la familia”

Yo sí vivía bien con mi pareja, pero luego unos tíos alcohólicos que vivían cerca, llegaban a la casa a las 12 de la noche, o hasta en la madrugada, para hacerle tomar a mi marido.

Entonces yo me ponía brava, le decía que no debía tomar tanto, pero él seguía. Dejó de hacer caso a la familia. Ya teníamos cuatro wawas, yo siempre he vivido trabajando, hasta ahora. Yo quise que nos vayamos a otra tierra a trabajar, pero él no quiso.

Conseguí un trabajo en una guardería, trabajé más de 10 años ahí. Con eso mantenía a mis wawas, su comida, sus estudios. Trabajaba de lunes a viernes,

todo el día, los sábados me quedaba arreglando la casa, lavando ropa, haciendo todo porque entre semana no podía. Los domingos también trabajaba, iba a vender en el mercado. Mis wawas estudiaron y crecieron, mi pareja ya solo tomaba. No me alcanzaba yo sola para ir a las reuniones de madres y padres. Él no colaboraba en nada. Pero yo seguía con él porque la gente mayor decía que cuando una se casa tiene que estar hasta la muerte. Algunas amigas me decían si no se me hacía feo vivir con un marido borracho todo el tiempo, yo decía que qué más iba a hacer. Por lo menos tenía trabajo y podía mantener a mis wawas.

Todavía quería salir a otro lado, pero no se podía, no había cómo. Uno de mis wawas me decía que iba a trabajar, porque yo sola no me alcanzaba.

Mi marido no quería dejar de tomar. Dicen también que las mujeres debemos poner fuerza, coger y botar en el piso el trago, que ahí dejan de tomar, pero yo no tenía la valentía de hacer eso. Pensaba que si hacía eso me iba a dar duro, a pegar.

Segunda parte. Un nuevo jardín

Mientras mi marido seguía tomando, yo encontré otro amigo. Conversábamos, compartíamos. Él también estaba casado, pero decía que no le iba bien en el matrimonio. Dijo que quería hacer otra vida, conmigo. Así seguimos hablando unos 5 años. Luego me dijo que ya salgamos a la luz, que hagamos la vida, que seríamos responsables con nuestras familias. Yo pensaba que igual mi marido no era responsable ni me ayudaba en nada. No me acompañaba, no dejaba de tomar, aunque le rogaba. Yo a veces le esperaba horas con la comida, lista para servirle, pero él nunca me valoró.

Entonces yo salí de la casa, decidí hacer mi vida, decidí que la vida no debía ser como estaba viviendo. Mis wawas sabían la razón, pero a veces no aceptan. Dos hijos no me aceptan. La última sí, con ella salimos y andamos, ella entiende. Yo le apoyo para el estudio, a mi otro hijo también.

Mi vida es diferente. A veces, como se dice, los caminos no son

“Entonces yo salí de la casa, decidí hacer mi vida, decidí que la vida no debía ser como estaba viviendo”

rectos, tienen curvas, entonces la vida es eso. También, como se dice, una rosa tiene espinas, no es solo flores. Entonces donde vivo ahora, claro que de repente hay algunas cositas, de repente hay choques, pero dialogamos, conversamos, buscamos solución, pensamos cuál fue el problema, qué hicimos, qué error cometimos, conversamos y buscamos soluciones. En cambio, antes yo no podía, con un borracho no se puede hablar, no se puede conversar, yo no podía decir nada, me quedaba muda.

Me preocupaba por mis wawas, pero al mismo tiempo me decía que ya están grandes, además, nunca les abandoné, siempre les cuidé. Ya tenían edad cuando decidí dejarles. Tal vez a veces piensan que yo hice mal, pero qué podía hacer. Cuántas mujeres se separan porque viven sufriendo, cuántas aceptan maltratos, que hasta les quieren matar, dicen “tengo que estar ahí”. Yo decidí que no, que yo no. Incluso mi mamá me decía que había soportado todo, que mi papá también tomaba y que ella vivió con él, que le soportó. Yo le

decía “pero eres tú, y yo soy yo, yo no puedo, yo por qué voy a vivir sufriendo, llorando en donde no voy a ser feliz”, además no podía salir a una fiesta o algún acto porque mi marido estaba borracho y yo tenía que estar cuidándole. Yo no podía vivir así.

Yo he visto que en nuestras comunidades es más difícil aceptar lo de las separaciones. En la ciudad sí hay parejas que se separan cuando no se entienden. Es mejor separarse cuando

no se entienden, las hijas y los hijos sufren cuando en la casa viven como perro y gato, sufren de ver esas cosas. Claro que también debe haber sufrimiento cuando se separan,

pero hay cosas que no se puede tolerar. Yo he visto familias en que el marido le pegaba mucho a la esposa, así hasta que les reventaban los ojos, y wawas ahí gritando, llorando y sufriendo. Por qué no separarse y ser libre.

También dicen que cuando uno no está en la casa atendiendo, los hijos salen a tomar, las hijas se embarazan. Yo pienso que eso no depende de que estemos en la casa o no,

“Yo he visto que en nuestro medio indígena es más difícil aceptar lo de las separaciones”

porque hay casas donde están la mamá y el papá e igual pasan los mismos problemas. Tenemos que hacer nuestra vida también, una vida donde podamos compartir y vivir bien, y claro, sin abandonar a las hijas y los hijos.

Cuando comencé a salir con el esposo que tengo actualmente,

como que me daba vergüenza de lo que la gente podía decir. Pero en una clínica donde hacían terapias, me ayudaron, me dijeron que estaba bien que haga mi vida, que no tenga vergüenza. Ya vivimos algunos años en pareja, compartiendo la vida, y estoy bien.

Consejos para buscar la primavera

- No quedarse en lugares donde no se nos valora.
- Aceptar que, si hay maltrato y no hay entendimiento, hay que separarse.



Esta es mi vida, sincera, libre.

**Testimonio 14. Una mujer que
sostuvo el hilo de su cometa hasta verla volar**



Si una misma no abre la puerta para respirar, para encontrarse con más personas, siempre va a estar encerrada y se pierde el verdadero valor de la vida. Abrir esa puerta es disfrutar una nueva forma de vida, es como nacer de nuevo, es como sostener el hilo de una cometa, esperando el momento, a veces hay que esconderse de alguna tormenta, pero nunca abandonar el deseo de volar.

Cuando era niña, mi cometa siempre volaba, cuando corría por las pampas, silbando, jugando con el viento, cantando, gritando, en fin, libre. Eso era vida, total libertad. Pero poco a poco, como el candil sin combustible, se fue disolviendo esa libertad y en algún momento sentí que mi cometa dejó de volar. Creo que es porque mientras crecía tenía que cumplir roles específicos como niña, al ser parte de una sociedad machista que

engloba, como una peste o una enfermedad contagiosa, a la familia y a la comunidad. Esta enfermedad se quedó formando parte de la normalidad, del trabajo, del comportamiento y del trato a la mujer. El comportarse correctamente como mujercita, se convirtió en quedarse con silencios, sin explicación y sin respuestas, llevando a la desilusión y hasta al rechazo de ser mujer.

La fuerza para mantener sujeto el hilo de mi cometa, como la luz que por una grieta alumbra la oscuridad, era el deseo infinito de estudiar y salir del sistema de servidumbre que venía desde mis abuelas y abuelos en las haciendas patronales, sumado a la desmedida pobreza familiar.

Desafiando a las condiciones y creencias familiares de que “hay que vivir trabajando en el campo, no hay plata para estudiar” ingresé a un colegio

“El comportarse correctamente como mujercita, se convirtió en quedarse con silencios, sin explicación y sin respuestas”

a distancia. Mi ñaña* mayor ya había salido a buscar trabajo en la ciudad, desafiando también los paradigmas familiares; ella fue un pilar fundamental en la búsqueda de preparación académica de mis demás ñañas y ñaños. Mi sueño, el hilo que sujetaba mi cometa ahora, era ser profesional.

En ese camino de tanto esfuerzo y valentía, todo se detuvo cuando encontré una pareja. ¡Bellos momentos!, ¡cómo nos apoyaríamos!, ¡cómo haríamos la vida juntos!, ¡cómo viviríamos! Solo que tal vez en ese momento no asimilaba aún todo lo que significaba, y a la responsabilidad que me llevaba. Dejando atrás el sueño académico, regresé a la comunidad a cumplir el rol de esposa y mamá. Esta nueva etapa pasó de ser una ilusión a una alucinación, no estuve conforme con esta nueva realidad, me sentía fatal, mi sueño se quedó atrás. El nuevo hilo para sujetar mi porvenir eran mis hijas.

Fue muy difícil encaminar de nuevo mi vida y mis sueños. Los

* Kichwa: hermana.

paradigmas sociales y familiares nos siguen como fantasmas, sembrando tristeza, desesperación, inseguridad, maltrato, celos y humillación a las mujeres, en especial a las de mi realidad. Las creencias culturales, los condicionamientos y conceptos falsos son muy pesados.

A pesar de todo esto, una voz interna siempre estaba repitiéndome “tú no eres así, no eres esa persona agotada, triste, enferma, culpable”. Era como estar en una

***“Mi sueño, el hilo
que sujetaba mi
cometa ahora, era
ser profesional”***

pesadilla, quería despertar, pero era muy difícil. Enfrentarme a cambiar esta realidad significaba enfrentarme a creencias propias y sociales, a falsos conceptos del papel de la mujer, a

diferencias sociales y a la desigualdad de condiciones. Era enfrentarme conmigo misma, con mi pareja, con la comunidad y con la sociedad misma.

El sueño de prepararme no había quedado de lado; la comunidad también es una universidad, las mamás y taitas también son grandes maestros, así como las hijas e hijos.

Creo que la intención y el deseo se cumplen mientras

no sueltas lo que quieres. Fue entonces cuando llegó un nuevo viento a mi vida, cuando una mariposa me regaló un ramo de flores en un evento, motivándome a formar parte de la directiva de una organización, en ese tiempo no me sentía merecedora del cargo. Lo recuerdo claramente. Eso significó mucho en mi vida. Agradezco de corazón a esa mariposa, porque con ella llegaron más vientos, más personas especiales a mi vida. Estos nuevos vientos refrescaron dolores, tristezas, amarguras y desesperaciones que me ahogaban, y así, como ir rompiendo cadenas, comencé a buscar tener independencia económica propia, ¡qué duro todo!, no me alcanzaba el tiempo, pero quería mejorar mi situación como mujer, como persona, como ser humana.

Pasé por enfermedades fuertes; en las clínicas decían que no había nada que hacer, que iba a vivir enferma. Lo peor vino cuando una de mis wawas, siendo una niña, se quedó embarazada: de tanta culpabilidad y sufrimiento mi cuerpo no resistió

y me respondió con una parálisis parcial. Las clínicas no me dieron respuesta, pero fue el acompañamiento de una gran mamá el que me levantó de nuevo.

Así, sumando los nuevos vientos que habían llegado a mi vida y esa motivación de no morir, de seguir viva, decidí continuar el camino, buscando mejores días para mis wawas, porque no quería que vivan mi misma historia. Fue así que me encontré con las Chaskis, de mi pueblo, y con

mujeres de luz de la Fundación GAMMA.

Conocí a mujeres con historias similares, algunas menos fuertes, otras increíblemente fatales. Entonces me di cuenta que no estaba

sola, que no era solo mi historia la difícil, que, si tantas historias se repiten, no es casualidad, sino que vivimos en un sistema que es injusto con las mujeres. Aun así, creo que todas tapamos nuestras historias, tenemos vergüenza de salir y decir lo que vivimos y sufrimos, nos cuesta aceptar la realidad como injusta y violenta. No dejamos que nuestra cometa vuele.

La primera vez que participé

“Creo que la intención y el deseo se cumplen mientras no sueltas lo que quieres”

de un encuentro con todas ellas, en el Centro que está en las nubes, llevaba la vida como una carga, y mi cometa arrastrada; culpas, desilusiones, rebeldías, resentimientos, rechazo a la vida, ni siquiera empezaba a contar mi historia y ya lloraba. Pero con los talleres, con los abrazos, sentía que mi cometa volvía a aligerarse, que volvía a tener vientos, que tal vez sí iba a volver a volar. No sé las historias de todas las compañeras, pero siempre tenían el corazón abierto para dar un abrazo. Yo solo quería sanarme, quería curarme, mi sueño siempre fue poder bailar, gritar, silbar, abrir los brazos nuevamente y encontrarme con el viento.

Con este grupo me sentía sostenida, pero no podía todavía liderar mi vida, siempre necesitaba ayuda. Entonces llegó un nuevo viento, el último impulso que necesitaba, fue el equipo de Terapia Craneosacral, con el que viví un año hermoso de aprendizaje, y sentí que volví a nacer.

Fue así que mi cometa por fin volvió a volar, aunque a veces baje a tierra y tome impulso. Tomé fuerza, levanté el vuelo, vi que el universo era más grande que mis problemas, más grande que el hecho de estar guardada en un baúl.

Anotaciones para elaborar una cometa que vuele

- No debo cargar mochila ajena (culpas, sentimientos y emociones de otras personas).
- No debo arrastrar sentimientos y emociones dañinas para mí y para mi entorno; esto solo lleva a enfermarse.
- Si yo enfermo, enfermo a quienes me rodean; si yo estoy sana, mi entorno también.
- Si me siento derrotada, siempre que busque ayuda la voy a encontrar en algún lugar y en el hombro de otras mujeres.
- Mi comportamiento responde a historias que he vivido, yo no soy así, esa no es mi esencia.
- El camino hay cómo caminarlo mejor, despierta.
- “Hay una grieta en todo, así es como entra la luz”. (L. Cohen)

Esto no quiere decir que sea el final, es una nueva forma de caminar, despierta y con los ojos abiertos, sabiendo que al tropezarme no me caeré con la misma fuerza que cuando tenía los ojos vendados. Sé que me encontrarán más problemas, pero la forma de manejarlos es diferente, ya no dejo que me ahoguen.

Tengo un compromiso especial y sagrado con las mujeres: mi propósito es que se liberen de cargas ajenas, que aligeren su peso, que se detengan a su propio cuidado como seres humanos y seres de luz, y las motivo ahora a no sentirse culpables, solo así no permitirán atropellos, injusticias, desigualdades, maltratos, porque no somos merecedoras de eso, tenemos derecho a disfrutar de la vida en libertad, tenemos derecho a volar. No deseo ser la única cometa volando y deteniéndome, sino que seamos muchas cometas y aves y mariposas, sosteniéndonos y volando juntas.

Hasta hoy aun no dispongo de títulos académicos, sin

embargo, me complace ser invitada a ponencias académicas en universidades y a espacios para compartir mi experiencia de lucha, resistencia, cuidado a la tierra, medicina ancestral y más.

Hacemos talleres de fortalecimiento de gobiernos comunitarios y reorganización comunitaria, trabajamos juntas desde nuestra cosmovisión, por nosotras, por nuestra identidad, por nuestra tierra, al mismo tiempo que nos declaramos guardianas de nuestro ser, guardianas de las semillas y del agua. Buscamos que el vínculo de la mujer con el de la Pachamama esté vigente cada día y en cada una de nosotras, practi-

cando minka* por los derechos de las mujeres, porque como leí una vez, ni los territorios ni las mujeres somos territorio de conquista, ni propiedad.

Por eso animo a las mujeres a sostener el hilo de sus cometas, hasta verlas volar, hasta volar ellas mismas.

“Tenemos derecho a disfrutar de la vida en libertad, tenemos derecho a volar”

* Kichwa: trabajo en equipo, trabajo comunitario.

Consejos para hacer volar una cometa

- Cuando notes que tu vida se cae en pedacitos, no sueltes el hilo. Tal vez todavía no sale el sol de tu corazón, deja que el sol nazca de tu corazón y brillará tu día.
- Cuando la lluvia de lágrimas empañe el cristal de tus ojos y mojen tu cometa, no sueltes el hilo. Deja que el agua limpie tus culpabilidades y tus heridas.
- Cuando la respiración se corta y parece que el viento sigue su rumbo, olvidando tu cometa, no sueltes el hilo.
- Cuando tu fuerza no da más y te has quedado dormida bajo la montaña, toma un descanso, saca el coraje y levántate, inicia el camino a la cima, no sueltes tu cometa hasta llegar y verla volar, ofrece a la tierra los temores y sé libre.
- Mientras tú y tu cometa estén conectadas por el cordón de la vida, no la sueltes, de seguro se está gestando una semilla.
- Tu vida no es un sueño, es real, así como real eres tú y real es tu cometa. No es algo nuevo, es despertar a nuestra conciencia ancestral de ser libres, de fluir con el agua y con el viento.



**Testimonio 15. Una búho
que sabía cambiar de nido**



Mi historia no es muy diferente a las de otras aves. La diferencia es que yo decidí volar muchos kilómetros lejos de casa. Vengo de un nido familiar muy unido, en el que nos enseñaron que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y obligaciones. Mi nido era un poco diferente a los demás, yo era la única mujer entre 5 hombres, y siguiendo la tradición a mí me hubiera tocado hacer todo en la casa por ser mujer, como mi mamá, pero no fue así, siempre nos enseñaron por igual a hacernos cargo de las labores de la casa. Me valoraban no por lo que supiera hacer en la casa, sino por mi inteligencia, independencia y poder de decisión.

A los 15 años me tocó dejar el nido por primera vez y tuve la oportunidad de aprender otro idioma, una forma diferente de expresarme y que en el futuro me daría la oportunidad de volar más alto. Después de terminar mis estudios universitarios, me

enamoré y decidí dejar todo lo que conocía y en donde había crecido para volar muy lejos. Mi nido, los árboles de mi entorno y todo lo que tenía quedó atrás. Emprendí el viaje con amor e ilusión de crecer junto a alguien más, con todos los valores que me habían enseñado.

Resulta curioso, pero a veces una cree que, por ser del mismo continente, nuestras costumbres no han de ser muy diferentes. Pero no es así, mi tía decía “cada cabeza es un mundo”, entonces imaginen una

cabeza proveniente de otro país, con otras raíces familiares... El cambio no fue fácil, no solo era adaptarse a otro nido, sino a todo un nuevo entorno. Si en mi nido familiar había respeto, en mi nuevo nido había intromisión y hasta autoritarismo. No fue fácil que mi esposo se diera cuenta de que primero éramos solo él y yo, y después las demás personas. Y entonces volamos más lejos, hacia el norte.

“Me valoraban no por lo que supiera hacer en casa, sino por mi inteligencia e independencia”

Vivimos un tiempo allá, aprendimos a ir construyendo nuestro propio nido poco a poco, con bases que aparentemente eran más sólidas como pareja. Tuvimos dos hermosos buhíos que serían parte de nuestra existencia. Y regresamos. No sabíamos si a su nido o al mío, finalmente fue al suyo. Queríamos que él tenga una relación sana con su familia, como había tenido yo.

Al principio todo parecía tranquilo y armónico. Pero solo parecía, porque todo empezó a cambiar. Y empezó a cambiar cuando quise aportar más en nuestro grupo social, cuando quise aportar a los cambios no solo en el nido familiar, sino en todo nuestro pueblo. Para mí era un mundo desconocido, tomar decisiones que afectarían a toda la comunidad no era fácil, implicaba mucho compromiso de mi parte y también no estar tan presente como antes en mi nido.

Yo no sabía que el nido que habíamos tejido ramita a ramita para nuestra familia estaba a punto de derrumbarse. Mi decisión personal de hacer ese

cambio generó muchos conflictos. Según yo, lo más triste y complicado era la cizaña, la envidia, las mentiras, la mala fe de muchos. Pensaba que todo eso podía hacer que una relación que tomó años construir, se termine, como sucedió. Pero no sucedió solamente por lo que dijera la gente. Es verdad que las personas muchas veces no miden las consecuencias que pueden tener sus palabras y de lo que cuentan y están repite y repite. Pero el pro-

blema es lo que esas habladurías generan cuando alguien no se siente seguro de sí mismo. Y creo que eso a veces pasa con muchos hombres: tienen inseguridad, desconfianza.

Yo tenía patitas firmes, autoestima, independencia y poder de decisión. Era y soy capaz de volar sola. Pero también puedo sentir mucho miedo. Y recuerdo una noche en especial como la más violenta que he vivido, recibí todos los insultos posibles. Y creo que mi realidad podría ser diferente, pero un ángel o una energía superior estuvo ahí para defenderme de las agresiones físicas.

“Era y soy capaz de volar sola. Pero también puedo sentir mucho miedo”

Era la noche de año nuevo. Mi año comenzó completamente al revés. Como en muchas historias de tristeza, miedo y violencia, el alcohol tuvo que ver. El alcohol puede hacer que las personas saquen sus inseguridades y frustraciones de las peores formas, pero nunca es una justificación.

Mi esposo en 20 años nunca había bebido como esa noche. Y entre lo que había tomado y lo que la gente le había estado diciendo y todos sus malos pensamientos acumulados, se desató y me comenzó a agredir. No solo fue agresión verbal y psicológica, también fue física. Y él decidió agredirme, no fue el alcohol, no fueron las personas que le habían estado hablando cosas que no eran, fue él. El universo me salvó ese día, pero al siguiente día volé. Volé para poner a salvo mi vida, pero también la de mis wawas búho. Fue una experiencia traumática para las tres, y ellas, a su corta edad, tuvieron que aprender y vivir lo que es la violencia.

Al poco tiempo volvimos solo para llevarnos las cosas que

necesitábamos, y encontramos una destrucción total. Mi esposo, en su furia, había acabado con todo recuerdo de nuestro nido original, todo estaba roto: fotos, adornos, hasta juguetes de mis wawas. Finalmente son cosas materiales, pero tenían mucho significado. Recogí algunas y nos fuimos definitivamente, para empezar de nuevo, en otro cielo, solo nosotras tres.

Es triste que tantos años de construir en pareja se acaben por la inmadurez y la desconfianza que puede tener una persona y que le llevan a agredir a la persona más cercana y con la que más comparte. Y es triste que las otras personas cercanas,

en lugar de ser un apoyo, se metan en las vidas ajenas para generar malos pensamientos y actitudes. Toma mucho tiempo reconstruir un nido, pajita por pajita, una hojita a la vez, pero debemos hacerlo. Y eso hicimos con mis wawas. Ellas aprendieron a ver las cosas de manera diferente; las tres tenemos un lazo fuerte que nos mantiene siempre juntas. Los hombres que ejercen violencia deben

“Toma mucho tiempo reconstruir un nido, pajita por pajita, una hojita a la vez, pero debemos hacerlo”

recapacitar y cambiar sus actitudes. No puede ser que destruyan a nidos y personas a su paso. Además, si no cambian, terminan por destruirse a ellos mismos.

Yo le perdoné, a él y a todas las personas que tuvieron que ver y que hablaron cosas que no eran ciertas. Les perdoné para estar bien conmigo misma. Olvidar no se puede, pero hay que hacer que las experiencias negativas nos hagan más fuertes. Me quedó de lección lo difícil que es luchar contra todo lo que es la cultura, contra lo que dicen de “pueblo chico, infierno grande”. Entiendo que se debe tener paciencia cuando cambiamos a un entorno diferente al acostumbrado, pero se debe poner límites de respeto, empezando por una misma y luego desde las demás personas.

Algo que me ayudó en mi vuelo fue apoyarme en las personas que tienen experiencia en procesos de violencia: el compartir nuestra experiencia, el saber que no estamos solas, nos hace fuertes también. Y algo muy importante es no hacer caso de los comentarios, dejar que se resbalen por nuestras plumas como si fueran gotas de agua, que no nos afecten y tampoco ir de nido en nido, metiéndonos en las vidas ajenas. Si una escucha algo, mejor dejarlo ir. Entre menos comentemos cosas que muchas veces no son ciertas, mejor, porque a veces lo hacen para destruirnos, cuando la finalidad debería ser lo contrario: construir ambientes sanos para todas y todos.

Consejos para dejar unos nidos y construir otros

- Tener independencia y decisión para dejar un nido cuando ya no nos hace bien estar en él.
- Tener voluntad para volver a empezar en cualquier lugar.
- Apoyarse en personas que tienen experiencia en procesos de violencia y compartir experiencias.
- Dejar que comentarios externos se resbalen por nuestras plumas como si fueran gotas de agua.
- Ayudar a construir ambientes sanos para todas y todos.



Con mis wawas estamos siempre juntas y tenemos nuestro espacio de sororidad y paz.

Testimonio 16. Una colibrí curiosa que se hacía preguntas y buscaba respuestas



Primera parte. Preguntas de una wawa colibrí

A Alery Famariel, mi hija pequeña, el ave maestra de la escuela la ubicó en el grupo de “polluelas”, pero cuando se equivocaba la amenazaba con mandarla al grupo de “orugas”. Famariel se asustaba al principio, pero luego entendió lo valiosas que son las oruguitas y gusanitos para la vida. Además, conoció la metamorfosis de una mariposa, y me preguntaba “¿por qué las orugas se convierten en mariposas?, ¿por qué vuelan las mariposas?, ¿a dónde vuelan?, ¿qué les hace volar?”.

Ella tenía 3 años entonces, ahora tiene 8, y se emociona con nuestro vuelo, el vuelo de las colibríes. Ahora pregunta “¿cuánto vivimos las colibríes?, ¿por qué dormimos las colibríes?, ¿para que sirve tener una familia o un grupo de amigos colibríes?, ¿quién nos

cuida?, ¿por qué comemos lo que comemos?, ¿cómo volamos tan rápido las colibríes?, ¿qué nos hace volar?, ¿hasta dónde podemos volar?, ¿quién nos debe enseñar a volar a las wawas colibríes?”

A Famariel, y he de confesar que a mí también, el volar nos genera profunda curiosidad.

Para mí, es la curiosidad por la libertad. El vuelo de las colibríes es tan misterioso como el vuelo de las mujeres humanas. O al revés. Pero algunas preguntas son las mismas: ¿cómo

aprendemos a volar?, ¿cómo aprendemos a ser libres?

Las colibríes mujeres somos la otra parte de la comunidad de colibríes, somos las serviciales, las sacrificadas, las obligadas a cuidar el vuelo de las demás: esposo, hijas e hijos, y otras colibríes. Es más difícil volar siendo mujer. Desde pequeñas nos insisten en que debemos esconder las alas, por nuestro bien y seguridad; nos tienen

“Es más difícil volar siendo mujer. Desde pequeñas nos insisten en que debemos esconder las alas”

como frágiles. Desde pequeñas nos ponen vestiditos, como a princesas, y nos queda ver cómo a los colibríes pequeños les dan trajes de superhéroes, para que aprendan pronto a volar. Y por si fuera poco, nos ponen a competir entre qué vestido es mejor, quién es más quietita, quién es más obediente. ¡Cómo odio la obediencia ciega!

No solo es la ropa, también son los juguetes. Desde pequeñas nos dan juguetes centrados en el cuidado del nido familiar y de la familia: ollitas, cocinitas, planchas y electrodomésticos, muñecas de bebés para practicar la maternidad. Piensan que por ser mujeres debemos ser madres, y que hay que ser madres antes que mujeres. Como si tuviéramos que renunciar a nuestras vidas para criar wawas colibríes, y como si ese cuidado eliminara nuestras necesidades personales, desde la más básica: el descanso. Pero también otras necesidades nos van negando: el comer a tiempo y calentito, el divertirnos, el estar solas, el estar con otras colibríes, incluso

el estar con colibríes hombres que no sean nuestros esposos o familiares. La maternidad es casi una obligación y se ve como un sacrificio, mientras que la paternidad es opcional y se ve como algo que puede ser divertido o recreativo.

Al menos los vestidos nos los podemos quitar y los juguetes los podemos dejar de usar, con el tiempo. Pero son símbolos de la carga que ponen en nuestras alas: el peso del sacrificio, de “vivir por y para alguien”, de ser feliz en medida en que hacemos felices a las demás. ¡Qué tremenda tontería pensar que la felicidad depende de alguien más y no de nosotras mismas! Toda esa carga, todas esas obligaciones que nos asignan, hace que sea necesario y vital el saber cómo abrir las alas y volar.

Parece difícil, a veces parece imposible, los primeros vuelos pueden doler, asustar y agotar. Puede haber otros colibríes hombres pero también mujeres, que nos piden que no volemos más, que nos quedemos quietas, que no intentemos cambiar

“¡Qué tremenda tontería pensar que la felicidad depende de alguien más y no de nosotras mismas!”

las cosas, que las alas guardadas no duelen mucho, que nos acostumbremos, que por andar volando nos podemos estrellar. Pero la satisfacción que se siente al realizar los primeros vuelos, hace que todo lo valga, hace que el corazón crezca y revolotee en el pecho, con esos 1200 latidos por minuto de nuestros pequeños corazones de colibrí. Y luego vemos que a nuestras wawas colibríes no les molesta nuestro vuelo, sino que se alegran, y que les da ejemplo de que también lo pueden hacer. Las wawas no nos atan, solo están en una etapa diferente de crecimiento y desarrollo, y nuestro cuidado debe potenciar su vuelo sin limitarlo ni limitar el nuestro.

Segunda parte. Cómo aprendí a volar

Para volar, podemos buscar una bandada a la que unirnos. Las bandadas de aves mujeres sororas las hay de todos tipos y en todos los lugares. Puede ser la compañera del trabajo, la vecina del barrio, las

otras madres de familia en las escuelas, las podemos encontrar en los parques que frecuentamos, en los grupos de oración, en las compañeras del colegio o de la universidad, en la comunidad, en todos lados. Para juntarnos solo necesitamos saber escuchar, mirarlas con confianza, saber que tienen toda la capacidad otorgada por el universo para volar y vivir plenamente. Juntas nos apoyamos.

Pero claro, para ver esa energía en las otras mujeres, debemos reconocerla y sentirla en nosotras mismas. No nos han enseñado cómo, pero yo creo que no es difícil: es mirarse al espejo y agrade-

“Para ver esa energía en las otras mujeres, debemos reconocerla y sentirla en nosotras”

cerse a una misma por ser y estar, abrazarnos y felicitarnos, a veces regañarnos con ternura, cuidarnos las heridas, escuchar a la intuición, hablarnos con palabras tiernas, mirarnos las virtudes y abrazarnos los defectos. Podemos y debemos darnos tiempo: tiempo para ir a una alegre fuente de agua con nuestras amigas, para una siesta tranquila, para ir a los lugares que nos gustan, para beber el

néctar de nuestra flor favorita, para ir a conciertos de maravillosas aves cantoras, para pasear volando por la montaña, o para simplemente tendernos a no hacer nada.

Entonces, aunque un grupo sororo nos puede ayudar a volar, la decisión es nuestra. Debemos priorizarnos a nosotras mismas. Pensar, en cada decisión, “qué es lo mejor para mí misma”. Además, solo al estar bien podemos ayudar a generar bienestar para quienes nos rodean. A veces nos podemos equivocar, entonces debemos pedirnos disculpas pronto, y pedir las a las demás, si es necesario. Pero no dejamos de volar.

Volar nos hace libres, total y completamente libres de ser imperfectas y de ir en todas las direcciones, sin moldes a los que ajustarnos ni voluntades ajenas que cumplir.

Algo clave para volar es la alimentación: cómo nutrimos nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros espíritus. A nuestro cuerpo debemos darle néctares naturales, comida de la tierra y agua pura, purísima.

A nuestras mentes, pensamientos positivos y que nos permitan ver el lado bueno de las cosas. Y a nuestros espíritus, permitirles abrazar todo: abrazar y amar la luz y el calor del sol que nos permite ver y volar a grandes distancias, abrazar y amar la oscuridad que permite ver las estrellas, buscar la magia de cada momento y experiencia. Al inicio es extraño y parece raro llevar esta dieta física y espiritual, pero a medida que lo vamos practicando, nos vamos haciendo expertas y se vuelve todo más sencillo.

Otro paso importante para emprender el vuelo es mirar el paisaje, mirar donde vamos a volar,

ver todas las direcciones y caminos, y saber que somos libres de ir en todas las direcciones.

Irremediablemente, dos condiciones necesarias para volar son la rebeldía y la desobediencia. La rebeldía entendida como la posibilidad de mirar infinitas posibilidades, de comprender que no todo lo que nos dicen nos aporta o nos ata, de saber que siempre podemos volar más alto. Es complejo porque eso

***“Dos condiciones
necesarias
para volar son
la rebeldía y la
desobediencia”***

requiere despojarnos del hecho de querer encajar y ser siempre aceptadas, pero es necesario. Y la desobediencia entendida como un lente que nos permita seguir solo los acuerdos basados en el respeto de la dignidad propia y de las otras personas.

He hablado de condiciones personales para emprender el vuelo, y de algo externo como es la sororidad entre colibríes

mujeres. Pero también está otro aspecto: las personas que nos pueden hacer daño. Y ante eso solo puedo decir que, cuando nos maltratan, ya sea psicológicamente (minimizaciones, insultos y gritos) o físicamente (agresiones y golpes), debemos, con más razón, buscar nuestra energía, desplegar nuestras alas y volar.

Respondiendo a las preguntas de Famariel

Empecé mi historia contado sobre Famariel. Quiero terminar en el mismo lugar. Aún no puedo responder a todas sus preguntas respecto al vuelo de las colibríes, pero algunas sí, ahora que sé lo poderoso de agradecer, de tener un grupo de colibríes a mi lado, y de tener clara la importancia de escucharme y sentirme. Así respondería a sus preguntas ahora:

¿Cuánto vivimos las colibríes? La verdad no lo sé, pero tal vez no debemos pensar en la cantidad de tiempo, sino en su belleza: la vida es hermosa, y es más vida y más hermosa cuando más amor repartimos, a nosotras mismas y a las demás colibríes.

¿Por qué dormimos las colibríes? Porque necesitamos descansar física y mentalmente, y además de ser una necesidad, es un derecho. No debemos dejar que nos impongan el estar activas siempre ni el estar sirviendo a otras personas.

¿Para que sirve tener una familia o un grupo de amigos colibríes? Para darnos apoyo y contar con aliadas para volar y vivir intensamente.

¿Quién nos cuida? El mismo misterio y la misma fuerza que cuidan del mundo entero, pero también nos cuidan sororamente las otras mujeres colibríes.

¿Por qué comemos lo que comemos? Los dulces néctares nos proveen de todo lo que necesitamos para nuestros cuerpos. Pero aparte necesitamos alimento espiritual: nuestros dulces pensamientos y la dulzura del corazón de otras personas.

¿Por qué volamos tan rápido las colibríes? Porque recordamos que la vida es un ratito y hay que vivirla intensamente.

¿Hasta dónde podemos volar? Hasta donde nosotras queramos.

¿Quién debe enseñar a volar a las wawas colibríes? Toda la comunidad de colibríes. Aunque te digan que es una tarea solo de las mujeres colibríes, no es cierto. Es tarea de todas y todos cuidar de ustedes y ayudarles a volar libremente.

Y responderé a la pregunta que me acaba de hacer Famariel en este momento, mientras me veía escribir estas líneas.

¿Vas a seguir volando mami? Sí, yo seguiré volando, aunque a veces me canse, porque cuando vuelo soy libre y soy feliz. Y porque sé que, cuando una mujer vuela, todas vemos que sí se puede volar.

Consejos para volar alto

- Buscar una bandada a la que unirnos. Las bandadas de aves mujeres sororas las hay de todos tipos y en todos los lugares.
- Amarnos y darnos tiempo para nosotras y priorizarnos.
- Alimentar bien nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros espíritus.
- Mirar el paisaje, mirar donde vamos a volar, ver todas las direcciones y caminos.
- Ser rebeldes y desobedientes. Y, cuando nos maltratan, física o psicológicamente, debemos buscar nuestra energía con más razón, desplegar nuestras alas y volar.

Testimonio 17. Una mata de bambú que recuperó su flexibilidad y su fuerza



A veces la infancia no solo tiene momentos inocentes y felices. También están los momentos sin inocencia y nada felices, o más bien, en los que nos quitan nuestra inocencia, felicidad y flexibilidad. Yo tuve varios de esos momentos. Mezclaba los alegres juegos con la necesidad de proteger en nuestra mata de bambú a mis ñañas pequeñas de todo daño y peligro, mi mamá salía a trabajar y yo asumí la responsabilidad de cuidarlas y protegerlas de que nadie les maltrate. No era fácil, mi mamá llegaba cansada del trabajo y no crecimos con un padre, entonces yo no tenía ejemplos de cómo cuidar ni tenía a quién contar mis problemas.

No fue fácil la niñez, también sufrí abusos. Me cuidaba o defendía de unos hombres, pero corría peligro con otros que querían quitarme mi alegría. El primero fue un vecino que un

día me invitó a jugar, cuando yo tenía 6 años, y abusó de mí. Me dijo que no podía decir nada a nadie, porque si decía algo, él les haría daño a mis ñañas, y que igual nadie creería que él había hecho eso. Eso me marcó, por un tiempo no quise salir de casa, me sentía culpable de todo. Mi abuelita, que ya subió al cielo, nos cuidaba. Las penas y los dolores se iban cuando compartía su café y su pancito con nata, todo esto hacía que me olvidé de lo que pasaba, sus abrazos eran el consuelo que calmaba mi alma. Ella me decía que le cuente lo que me pasaba, pero jamás pude.

Una va creciendo y se da cuenta de lo que pasa, y comienza a temer a los hombres. Mientras más adultos, más se aprovechan. El segundo fue un amigo de mi mamá. Cuando tenía 13 años abusó de mí. Igual que el anterior, me dijo que nadie me creería porque él era un hombre

***“Una va creciendo
y se da cuenta
de lo que pasa, y
comienza a temer
a los hombres”***

respetado por la familia desde hacía muchos años.

Comencé a endurecer mi forma de ser, perdí mi flexibilidad, quería proteger a mis niñas y protegerme a mí; son incontables las maneras que tiene una persona adulta de abusar de las y los wawas: sean bambúes, aves o personas. El no poder contar ni hablar de esos momentos horribles que viví me hizo crecer como una mata fría y dura; pienso que comencé a esconder mis sentimientos, y no quería que nadie me toque. De joven, caí en el alcohol, y mi mamá me preguntaba el por qué de tanto odio y rechazo a las personas, a la sociedad.

Nunca le conté nada, sentía temor de su rechazo, incluso de sus golpes. La verdad es que siento que mi mamá no me dio suficiente cariño, confianza... y abrazos. En ciertas ocasiones me sentía vengativa, les deseaba a esos dos hombres la muerte, que pagaran por todo el daño que me hicieron y que seguían haciendo.

“Ellas me enseñaron a luchar, a no callar, a defenderme, a sentirme valiosa”

Mi vida siguió, empecé a trabajar para apoyar a mi mamá, para que mis niñas puedan estudiar. Siempre las he cuidado y protegido. Mientras estudiaba y trabajaba, conocí buenas amigas con las que nos seguimos acompañando. Ellas me enseñaron a luchar, a no callar, a defenderme, a ser fuerte, a sentirme valiosa, a no darme por vencida. También tuve parejas, con algunas nos hicimos bien, con otras no tanto. Algunos de ellos tenían paciencia y con ellos superé muchas cosas... y hubo otro, uno que le hizo daño a mi niña menor. Yo no supe eso hasta muchos

años después, y le llegué a odiar, pero también a mí, por haber confiado en él. Una llega a no saber en quién confiar. Es doloroso sentir odio, sentir el deseo de que esa persona pague por sus actos de manera negativa. No debemos sentir venganza, pero sí exigir justicia.

Recién en la universidad aprendí y reconocí que hay derechos que nos cuidan y nos

defienden. Conocí que había grupos de apoyo para aves y árboles mujeres en mi ciudad. Al inicio fue duro involucrarme con más mujeres que habían sido víctimas de violencia. Pero el saber que no era la única también hacía que sepa que nos podíamos apoyar entre nosotras, que para eso estábamos: para apoyarnos y superar esos dolores. Yo era rebelde y revoltosa, pero también era dura. Fue raro volver a sentir abrazos, al principio no me gustaba, las esquivaba. No sabía que los abrazos pueden curar el cuerpo, el alma y el espíritu, que nos pueden devolver la flexibilidad y la fuerza.

Conocí a mujeres de otros lugares, que contaban sus vivencias, también duras. Ese compartir nos ayudaba. Aprendí que la chicha preparada por una compañera puede curar el alma, que el agua de las montañas, las plantas medicinales y la medicina ancestral realmente nos ayudan a superar dolores y a curarnos, que hay abrazos

sinceros que también curan, que llorar y sacar los dolores es bueno. La ira, el dolor, se van poco a poco, ya no se desea el mal, aunque todavía puedan aparecer sentimientos de ira y rencor.

Hay muchas cosas que desearía poder olvidar por completo, pero no se puede. Desearía arrancarlas de mi corazón. ¡Cuánto daría por haber tenido una infancia feliz sin haber sufrido daños! Pero cuando recuerdo esos daños causados, también recuerdo que soy más fuerte que ellos, porque sigo viva y sigo luchando.

Cuando recuerdo los daños, también recuerdo que me levanté una y otra vez, y eso me da fuerza, y hace que esos recuerdos sean con buenos sentimientos y no con malos.

Cada experiencia me trajo a este momento y yo decido qué sentir en este momento con respecto a esos recuerdos, y a mi presente y futuro. He formado mi propio hogar, mi familia, con mis hijos perrunos, con metas

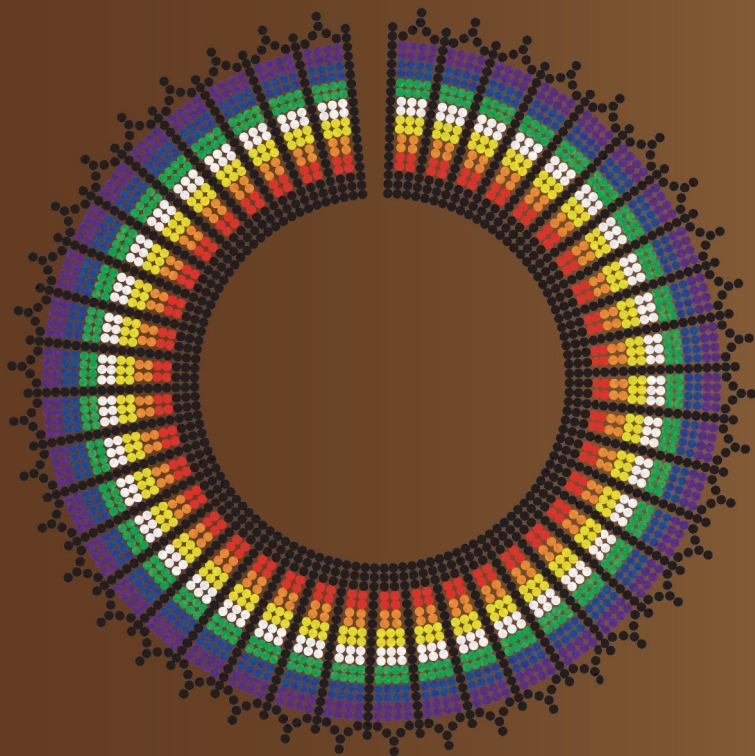
“Cuando recuerdo esos daños causados, también recuerdo que soy más fuerte que ellos”

a futuro junto a mi pareja. La bambú que está a mi lado me ha sabido apoyar, amar y tomar mi mano en los momentos de dolor y de alegría, me ha ayudado a superarme día a día y a sonreír

aún más. Hay muchas aves y bambúes que me han ayudado en este camino, con ellas estoy agradecida y ellas forman parte de la mata de bambú que soy hoy.

Consejos para echar raíces fuertes y recuperar la fuerza y la flexibilidad

- Conocer nuestros derechos.
- Compartir con otras mujeres.
- Abrazar mucho.
- Cuando recordamos momentos dolorosos, también recordar que pudimos salir de ellos, que somos más fuertes.
- Vivir el momento presente y no permitir que experiencias pasadas nos condicionen.



*“...quiero ser generosa y fuerte como la tierra,
que a los golpes y a las heridas responde con flores y frutos...”*

En el camino por construir un mundo de paz, un mundo armónico, es necesario encontrar elementos, individuales y colectivos, que hayan aportado para salir de situaciones de violencia. Este libro recopila historias de mujeres, mujeres fuertes y valientes, que han decidido compartir sus testimonios para que esos elementos se transmitan, se difundan y se consideren como factores determinantes en la lucha contra la violencia. Esas mujeres pueden constituir un ejemplo para otras, pueden compartir su camino, para que otras puedan encontrar el suyo.

