

LA VIDA EN TODAS SUS FORMAS



LA VIDA EN TODAS SUS FORMAS

PRM Bahía Esperanza Maipú
Fundación Tierra de Esperanza
Octubre 2025

Revisión y Edición de Relatos | Emilio José Huaiquin Chávez
Diseño Conceptual de Portada | Fernanda Antonia López López
Ilustradora de Portada | Melissa Catari Zapata Medina
Diseño y Diagramación de Contenido | Emilio José Huaiquin Chávez

Esta versión digital está editada para su difusión donde también se agregaron discursos que dos adolescentes de nuestro programa dieron el día del lanzamiento del libro.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA — PROHIBIDA SU VENTA

LA VIDA EN TODAS SUS FORMAS

“Las personas más hermosas que hemos conocido son aquellas que han enfrentado derrotas, conocieron del sufrimiento, de la lucha, de pérdidas y han encontrado la manera de resurgir de las profundidades. Estas personas tienen un sentido de apreciación, de sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, gentileza y una profunda preocupación amorosa. Las personas hermosas no solo suceden”.

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Este proyecto literario es una iniciativa impulsada por profesionales de PRM Bahía Esperanza Maipú perteneciente a la Fundación Tierra de Esperanza, el cual es un organismo colaborador del Servicio Nacional de Protección Especializada a la Niñez y Adolescencia.

En un inicio, se hizo un llamado a niños, niñas y adolescentes de nuestro programa a escribir una historia que describa libremente una experiencia personal y significativa que consideren importante de compartir, con la condición de que tenga una extensión máxima de 100 palabras. El llamado fue tanto para usuarios actuales como para quienes ya habían egresado.

Posteriormente, se extendió el llamado a sus adultos significativos para que también puedan plasmar su perspectiva y experiencia. Además, por solicitud de nuestros usuarios, como equipo de profesionales también decidimos participar de esta iniciativa.

De este modo se creó un gran registro de historias colectivas contadas por las diversas voces de quienes formaron este programa.

Quienes participaron enviaron su historia utilizando su nombre real o un pseudónimo. Anecdóticamente, gran cantidad de participantes decidieron alterar su nombre al momento de firmar sus historias; por ejemplo, invirtieron el orden de sus apellidos, eliminaron uno de ellos o eliminaron ambos, realizando así un acto de recobrar agencia sobre su propia identidad.

Durante la convocatoria, llegaron relatos contando anécdotas, reflexiones, sentimientos y dando palabras de ánimo, entre otros. Aunque es importante dar cuenta de que, como esta iniciativa fue implementada en contextos de intervención terapéutica por vulneraciones graves, gran cantidad de historias se centran en sus procesos de resignificación, de superación y de crecimiento personal.

Cada historia fue revisada con quienes las escribieron y fueron distribuidas a través de este libro bajo un orden que evidenciara, a través de un continuo, distintos momentos de un proceso terapéutico, por lo tanto, las historias se ordenaron progresivamente desde quien llevaba menor tiempo de intervención hasta quien estuvo más tiempo en nuestro dispositivo.

Posterior al inicio de la convocatoria, el 19 de junio del presente año, se informó a nuestro programa que no se adjudicó la licitación, lo que significa que el proyecto PRM Bahía Esperanza Maipú dejará de existir como tal, culminando así una trayectoria de alrededor de 10 años. Por lo tanto, este libro adquiere mayor valor al convertirse en el testimonio de que nuestro dispositivo pudo acompañar a diversos niños, niñas, adolescentes y sus familias generando cambios, teniendo impacto, marcando una diferencia y dejando huella.

LA VIDA EN TODAS SUS FORMAS lleva este nombre porque la vida de nuestros usuarios/as no se define por el trauma que vivieron, sino por todo el conjunto de experiencias que los han formado como personas y que nutren su esperanza y su admirable fortaleza para seguir adelante.

Por lo tanto, dedicamos este libro a quienes son y han sido usuarios/as de nuestro programa porque nos han enseñado que de nuestras vulnerabilidades vienen nuestras fortalezas. De esta misma manera, está dedicado a quienes todavía no han podido contar su historia, esperando que en estos relatos puedan encontrar algo de compañía y sanación.

EMILIO JOSÉ HUIQUIN CHÁVEZ
COORDINADOR DE PROYECTO LA VIDA EN TODAS SUS FORMAS

Queremos expresar nuestra más profunda admiración y gratitud a cada uno de los niños, niñas y adolescentes, así como a sus familias, que participaron con valentía y entrega en la elaboración de este libro. Sus aportes no solo fueron valiosos, sino esenciales para su realización.

Gracias por abrir espacio al compromiso con sus propios procesos reparatorios, por sostener la dignidad en medio de la complejidad y por permitir que la voz de quienes han vivido situaciones tan adversas, junto a la de sus familias, se alzara clara, honesta y profundamente humana, a través de letras que narran historias.

Cada palabra y cada gesto compartido —ya sea en sesiones con sus duplas profesionales o en alguna de las actividades realizadas— nos ha regalado un mensaje poético de esperanza y resignificación que, sin lugar a dudas, trasciende estas páginas.

Este libro es testimonio de la fuerza que emerge cuando se transita desde una vulneración hacia un espacio de autoconocimiento, resignificación y superación; cuando el amor y la unidad familiar se convierten en actos conscientes de reparación.

Gracias por permitirnos acompañarlos, aunque fuera por un breve tiempo.

Este libro es de ustedes.

JAIME EDUARDO ISMAEL RODRÍGUEZ ORTEGA
DIRECTOR PRM BAHÍA ESPERANZA MAIPÚ

Como Fundación Tierra de Esperanza, valoramos el trabajo de los equipos de nuestra institución, quienes acompañan la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, contribuyendo a la protección integral de sus derechos y promoviendo espacios de participación, como este libro desarrollado por nuestro Programa de Protección Especializada en Maltrato Grave y Abuso Sexual Infantil (PRM) Bahía Esperanza Maipú.

Esta valiosa publicación reúne relatos breves que dan voz a la niñez y juventud, transformando sus experiencias en palabras, siendo la escritura una herramienta importante de expresión, participación y resiliencia. Agradecemos a quienes hicieron posible esta significativa iniciativa, enriqueciendo la mirada integrada y que nos inspira a seguir materializando nuestra misión desde la esperanza.

RAFAEL MELLA GALLEGOS
DIRECTOR EJECUTIVO FUNDACIÓN TIERRA DE ESPERANZA

Todos hablan de sanar, de ir a terapia, de que “*todo va a pasar*”, pero casi nadie te dice cómo es realmente convivir con el dolor, ni qué ocurre cuando decides no pedir ayuda, no hablar, y simplemente seguir con la herida guardada dentro.

Porque sí, uno también se acostumbra a vivir así: con la pena escondida, con los recuerdos enterrados, con esa sensación de que el cuerpo carga algo que la mente se niega a mirar.

La terapia puede ayudar, claro que sí. Psicólogos y Trabajadoras Sociales se convierten en un sostén, en un espacio donde el dolor deja de ser invisible y pasa a tener palabras, formas, incluso rutinas: sesiones semanales, mensuales o cada vez que la vida te obliga a detenerte. Se transforman en parte de tu camino, aunque ese camino no siempre sea fácil.

Porque nadie te cuenta que en la terapia también duele. Ahí empiezas a entender lo que antes no entendías: lo que realmente pasó, quién eras en medio de todo, lo que soportaste, lo que callaste, lo que diste por normal cuando no lo era. Y esa comprensión abre un dolor distinto, más hondo, porque ya no solo recuerdas: ahora entiendes. Y entender también rompe.

En este libro no encontrarás promesas fáciles ni finales perfectos. Lo que sí encontrarás es la verdad del sufrimiento, el peso de crecer con heridas que marcan, y también la posibilidad de descubrir que incluso en medio del dolor hay formas de sostenerse y de amar.

Aquí se habla de silencios que enferman, de verdades que incomodan, pero también de la fuerza que nace al compartir lo callado. Porque a veces el dolor no se va: solo cambia de forma. Y al contarlo, podemos empezar a mirarlo distinto, con un amor nuevo, más honesto, más humano.

Para terminar, solo queda agradecer:

A Óscar Abufón, Psicólogo, mi refugio en la escucha atenta y un gran amigo en este camino.

A Natalia Ulloa, Trabajadora Social, profesional incansable, amiga leal y una mujer de fuerza y ternura admirables.

A don Jaime Rodríguez, Director del PRM Bahía Esperanza Maipú, por abrir caminos y tender puentes donde parecían no existir.

Y, de manera muy especial, a Emilio Huaiquin, creador de este libro, recolector de relatos y heridas, la voz que tradujo en palabras lo que muchas y muchos callamos.

EMY
USUARIA

Hay heridas que no se ven, dolores que no sangran, pero pesan tanto que cuesta incluso respirar. A veces, uno aprende a sonreír con los pedazos rotos, a seguir caminando, aunque el alma no tenga fuerzas.

Hablar de lo que duele no es sencillo. Hay silencios que se vuelven jaulas, y miedos que te hacen creer que no mereces ser escuchado.

Pero cuando una voz se atreve a romper el silencio, algo cambia. El mundo cambia. Esa voz que temblaba al principio empieza a sanar, empieza a recordar que el dolor no la define, que el pasado no dicta el valor de nadie. Porque sí, es difícil.

Es difícil mirar atrás y ver todo lo que se ha perdido, todo lo que se robó el miedo. Pero también es hermoso ver todo lo que todavía se puede construir, todo lo que aún se puede amar.

He aprendido que la valentía no siempre grita. A veces, la valentía susurra:

“Hoy me levantaré, aunque duela”.

“Hoy seguiré, aunque no entienda cómo”.

“Hoy voy a creer que todavía hay esperanza”.

Y en ese camino, entre lágrimas y silencios, uno entiende algo esencial:

“Si te rindes tú, no habrá quién te salve”.

Esa frase no busca asustarnos. Es un recordatorio de que somos parte de nuestra propia salvación, de que la fuerza no siempre viene de fuera, sino que nace, a veces, desde el rincón más oscuro del corazón. Porque cuando eliges no rendirte, aunque estés cansado, cuando eliges hablar, aunque te tiemble la voz, ya estás salvándote. Ya estás cambiando tu historia.

A quienes alguna vez fueron silenciados:

Sus voces importan. Su historia no termina en el dolor. Hay vida después del miedo, hay luz después del abismo, y hay amor —aunque haya tardado en llegar—.

Y a quienes acompañan, escuchan o sostienen:

Su presencia también salva. A veces no hacen falta palabras, solo quedarse, solo abrazar, solo creer.

Hoy no estamos aquí solo para recordar lo difícil que fue, sino para reconocer lo increíble que es seguir aquí. Porque después de tanto, aún estamos de pie. Y eso, por sí solo, ya es una forma de victoria.

Así que, si alguna vez vuelves a sentir que no puedes más, que el mundo se te viene encima, recuerda estas palabras: “*Si te rindes tú, no habrá quién te salve*”. No porque estés solo, sino porque tú eres el primer paso hacia tu propia luz.

Y mientras sigas aquí, respirando, mientras sigas
creyendo, aunque sea un poquito, habrá esperanza.

Gracias por no rendirte.

Gracias por seguir.

Gracias por existir.

MATEO A. A.
USUARIO

Advertencia preventiva

Las siguientes historias fueron creadas en contextos de intervención terapéutica por vulneraciones graves, por lo que gran parte de las temáticas se relacionan a dicho proceso. A pesar de que hay diversos elementos resilientes en los relatos, algunos contenidos podrían provocar malestar y/o evocaciones traumáticas. Se recomienda discreción al leer y/o hacerlo en compañía de un adulto significativo.

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

mo(sam)ico

Espero que en mis cicatrices florezcan pétalos de esperanza, que las lágrimas se conviertan en una lluvia que riegue mi transparente corazón, que sienta tantas emociones que estalle mi mente en mil pedazos, que en las frágiles alas que tengo la fuerza se acumule al punto de poder flotar en el espacio, y mis huesos se transformen en polvo de estrellas que utilizaré para germinar mis ganas de vivir.

S. U. T., 17 años.

Una herida

Días atrás me sentía mal, sobrepensaba demasiado, estaba muy angustiada, sentía que el mundo se me venía encima y que todo se había roto. Hasta que llegó ese día: decidí ir a la Gruta de Lourdes. Pensé que todo se arreglaría, pero no fue así, solo provoqué preocupación. Intento sentirme bien, a veces finjo una sonrisa para que los demás piensen que no me pasa nada, pero en el fondo estoy rota y con mucha pena, pensando que todo solo fue una pesadilla y que pronto despertaré. Aún duele, pero tengo esperanza de que pronto podré sanar esa herida.

A. O., 14 años.

Contradicciones

En este último tiempo he estado rara: enojada, triste, feliz, frustrada y ansiosa. Algunas veces no sé lo que me pasa. Hay días en que quiero estar con gente y otros en que quiero estar sola. También hay días en que quiero salir a divertirme, pero otros en que quiero estar en mi casa distrayéndome de lo que siento. Mi mente puede ser un desastre. Solo espero que con la terapia todo esto mejore.

A. C., 15 años.

Los dos lados de la moneda

Me siento marchitado, cada respiro es como una apuñalada discreta directo al corazón bondadoso que tengo. No importa el daño o momento, siempre entenderé por qué lo hacen, siempre buscaré una forma de comprenderlos, por temas del pasado o presente. Igualmente aprendí a no justificar ciegamente, pero sí a comprender el dolor que ocultan las personas, incluso los más adultos. Es cruel que crean siempre tener la razón, pero igualmente no puedo dejar de amarlos con esas muestras de afecto. Amo a mi familia y son capaces de hacer que mi corazón lata de nuevo cuando me muestran amor, pero ellos son la razón de que llegue a detenerse.

C., 17 años.

Más allá de una promesa

Desde hace nueve días prometimos no volver a cortarnos... entonces ¿Por qué lo hicimos? ¿Dónde quedó nuestra promesa? Sé que nos sentíamos mal en ese tiempo, pero no es tu culpa, pequeña, tampoco de nadie, solo es por nuestros pensamientos depresivos y el rechazo que sentimos de los demás ¿Prometes no volver a dañarnos como la última vez? Eres fuerte, no cualquiera aguanta todo lo que hemos pasado. Si tuviste valor para hablar de lo que te ocurrió, ten el valor de comenzar a superarlo y empezar amarte a ti misma. El camino es largo, pero te aseguro que, cuando lo superes, serás más fuerte de lo que eres ahora.

S. C. C., 12 años.

La máscara

Todos hemos tenido una máscara, incluso yo. Hemos intentado sonreír para no preocupar a nadie, pero empeora. Siempre sientes que estás solo. Sé que te cuesta superar y quebrar esa máscara, pero tienes que saber que no estás solo, yo te apoyo. Sé que puedes encontrar ayuda y que finalmente lograrás romper esa máscara.

L. J. B., 11 años.

Mi problema, mi vida

No tuve una infancia fácil, vivía prácticamente en un caos todos los días, sin falta. Había discusiones, peleas, golpes, entre muchas cosas más. Yo no quería ser fuerte, solo quería ser protegido y tener cariño, pero eso me hizo la persona que soy hoy. Soy como la flor de loto que pudo crecer en un pantano, aprendió a crecer en eso y se hizo más fuerte. Vive tu vida a tu manera mientras no topes a los demás. Lleva la fiesta en paz y sin atados.

A. A., 15 años.

Amistades verdaderas

En año nuevo del 2023 decidí bloquear a unos amigos porque me di cuenta de que la amistad no es algo que te haga mal. Los amigos no te pegan ni se burlan de ti haciéndote sentir menos o dejándote con moretones al llegar a la casa. Cuando decidí bloquearlos pensé en que eso sería lo mejor para mí ya que los amigos no hacen esas cosas. Luego, cuando conocí a mis actuales amigos me di cuenta de que el trato de ellos era lo que me merecía; respeto y en vez de reírse de mí, me río con ellos.

D. S. C., 16 años.

La superación del bullying

Yo estuve en una situación de bullying en mi colegio. Mis compañeros se burlaban de mí por mi forma de hablar. Fue una situación horrible. Cada vez que iba al colegio mis compañeros me empujaban o me decían groserías. Para salir de esto, me cambiaron de colegio. Con el pasar del tiempo y con la ayuda de otras personas, fui superando lo que pasó. Siempre es bueno pedir ayuda a las personas más cercanas. No te quedes callado frente al bullying o la situación empeora.

A., 14 años.

El apoyo incondicional

Yo crecí teniendo discusiones por todo con mi mamá. A veces llegaban al maltrato físico y verbal de su parte, pero siempre tuve la compañía y apoyo de mi abuela, ella es la que siempre se quedó conmigo. A pesar de todos los malos ratos que le he hecho pasar, ella nunca dejó de apoyarme.

A., 17 años.

Mi madre

A mi madre la quiero mucho porque siempre está conmigo en las buenas y las malas. Siempre me trata de consentir comprándome cosas y, a pesar de que no me he portado bien, siempre trata de conversar conmigo. Cuando no estoy muy bien, salimos a dar una vuelta. Cuando estoy enfermo, ella siempre está para mí. La amo tanto ya que podría cometer el peor error del mundo y ella nunca me cuestionaría ni me dejaría solo.

B. O. M., 11 años.

Tomar sentido a la realidad

¿Qué fue lo que pasó? No recuerdo casi nada. ¿Solo “desperté”? Un día llegué a la vida, o eso aparentaba. Al parecer estaba en un cumpleaños, específicamente el mío, en la casa de mi tía. Descansaba pacíficamente en la hamaca junto a mi primo, jugábamos en la cama elástica, en la piscina, etc. Al ser mi cumpleaños, no faltó la fiesta ni nadie de mi familia cercana. No estoy seguro, pero recuerdo haberla pasado muy bien. Desde ahí toda mi vida tomó sentido, descubrí poco a poco mi alrededor y mi mente fue armando mi personalidad, mis pensamientos e incluso algunos recuerdos.

M. G., 12 años.

Una flor pequeña

Una flor pequeña y frágil crecía sola, lejos de dos flores que tenían las mismas cicatrices que ella. Cada día, la flor sentía el peso del silencio y de sí misma que la envolvía. En su corazón guardaba un deseo profundo: recibir un último abrazo cálido y suave que pudiera calmar el dolor y cerrar las heridas que aún sangraban. Ese abrazo, aunque sólo en sus pensamientos, era lo único que podía devolverle un poco de calma en medio de tanta oscuridad.

E., 16 años.

Los enredos de mi mente

Y de la nada, las lágrimas empezaron a ser de color rojo en mis brazos. De la nada, ya no eran lágrimas sino cables enredados en mi garganta. Pero, en un giro totalmente inesperado, esos cables se iban desarmando y me dejaron sacar todo lo malo que un día escondí. Así fue como las marcas de mi cuerpo se fueron olvidando.

T. S. M., 15 años.

El calor de nuestras almas

Entonces cerré los ojos y una vez más imaginé que estabas conmigo, a mi lado. Tus manos entrelazadas con las mías, mirándonos en completo silencio. Y, por última vez, recordé tu dulce voz que me reconforta para luego caer dormida, alucinando que el calor de tus brazos me rodea.

A. H. Z., 13 años.

Coraza de amor roto

Si a través de mis ojos tú te vieras y miraras lo lindo que te veo, te encantaría saber lo que siento. Pero no sabes lo que en realidad llevo por dentro y por más que te ame por millones, la vida no te envía dólares. Es ese sentimiento que me carcome por dentro y el que hace que jamás vayas a saber lo que en realidad siento.

A. R. R., 12 años.

Mi trayectoria

Desde que me fui de Santiago lo he pasado muy bien. Me han tratado muy bien, pero han pasado cosas malas. Aunque luego fui a un campamento y la pasé muy bien. Luego volví para mi casa, fui a mi cama y fui donde estaba mi gatita Kitty.

F. R. R., 9 años.

Antojo

Cuando tenía 11 años, mi mami tenía cáncer y estaba en las últimas, así que estaba muy flaca. Ella quería comer sushi y estaba decidida a conseguirlo, pero quería ir sola. Yo no la dejé, así que le puse los zapatos y la ropa y me la puse en la espalda. Caminamos como tres cuerdas hasta que llegamos. Pagué mil pesos para que llevaran el sushi a la casa. Al verla feliz comiendo, yo también me alegré.

T. A. C., 13 años.

Mi rayito de sol

El 27 de noviembre del 2022 llegó a mi vida el rayito de sol que tanto esperé: mi hermano pequeño. Lo esperé con tanto amor. Te amé desde antes de conocerte hasta que llegaste. Aun no comprendo el por qué te fuiste tan rápido. El 02 de diciembre del mismo año partiste en un viaje al cielo donde en algún momento nos encontraremos. Hoy tendrías 2 años y 6 meses. Todo este tiempo has dolido, pero he aprendido a vivir con eso.

M. R. R., 17 años.

Un día como mamá

Yo como mamá le doy leche a los bebés y también tetita. Le compro juguetes a mis hijos. Saco a pasear a mis hijos y a mis perritos a una feria que tiene muchos juguetes. Luego jugamos a la pinta con los niños y los perritos y corrimos mucho en un día soleado. Después les doy agua y les doy de comer lo que ellos pidan. Seguimos en el parque durante el día y después nos vamos a la casa. Terminamos el día muy cansados y nos vamos a dormir.

S. P. F., 4 años.

El safari

Cuando visitamos el safari, viajamos de Santiago a Rancagua. Fue un viaje un poco largo. En la entrada había un mono que me invitó a acercarme, como no lo hice, me lanzó una piedra. Nos subimos a un auto con jaula y con comida para los animales. El león comió carne y me ensució con saliva en la frente porque estaba muy cerca arriba en el techo. A mí me dio asco. Después me pintó la carita de león y me dieron un globo de león. Me fascinaron todos los animales. Lo pasamos muy bien.

T. A. C., 6 años.

El día más feliz de mi vida

El 06 de junio del año pasado mi papá se había levantado enojado porque peleó con mi mamá el día anterior. Cuando me fue a dejar al colegio seguía enojado y me fue gritando todo el camino. Me sentía preocupado por mi mamá, pero me sentí un poco aliviado al llegar al colegio. Al salir, vi a mi mamá y me dijo que nos íbamos a ir de la casa para alejarnos de mi papá. Así fue el mejor día de mi vida y además mi mamá me prometió que no aguantaría más.

E. R. B., 11 años.

Mis vacaciones de invierno

Nunca antes me había sentido tan contento. He salido al Happyland, al cine a ver “Elio”, he salido al parque a andar en bicicleta y he jugado con mis primos. Me siento feliz viviendo con mis tatas y que mi tata me lleve a la plaza. He salido mucho más que cuando vivíamos con mi papá. Me siento muy feliz junto a ellos. Mis vacaciones han sido muy lindas.

G. R. B., 5 años.

Lo que dejé y lo que soy

Salí de mi país siendo muy niña. Al principio vivía con mi abuela, pero luego emprendí un viaje que cambiaría mi vida. Me reencontré con parte de mi familia en un lugar nuevo, desconocido y lleno de retos. Con el tiempo, mi abuela también se unió a nosotras. He pasado por momentos muy difíciles, caídas que parecían no tener fin, pero siempre encontré fuerzas para levantarme. A veces con ayuda, a veces sola, pero siempre lo he hecho. No ha sido fácil, pero aquí sigo, firme, aprendiendo, creciendo y avanzando paso a paso, construyendo mi historia día tras día.

E. P. R., 17 años.

“Glimpse of us”

Una noche lluviosa y fría, durmiendo sola en un sillón mientras lloraba después de otra pelea violenta con aquel hombre que llamé «padre», me llegó un mensaje tuyo mientras escuchaba *Joji*. Mi corazón sintió un calor después de estar tan helado. La mezcla de la canción y tus mensajes hicieron que esa noche dolorosa pasara a ser una que atesoraría enormemente. Nunca imaginé que hoy, después de tres años, tú serías alguien tan importante para mí y él lo dejaría de ser.

F. L., 17 años.

Mi vida en juego

A los 7 años me diagnosticaron Diabetes Tipo 1. He estado hospitalizada varias veces por descontrol de azúcar, pero no los recuerdo muy bien. La que sí recuerdo es de cuando volví a vivir con mi madre. En esa ocasión estuve en riesgo vital porque mis ganas de vivir estaban desapareciendo. Creía que no le importaba a nadie. Pero al ver sufrir a mi madre, quien me acompañó día y noche, y rogaba a llantos que estuviera bien, hizo darme cuenta que tenía que seguir adelante y que tengo gente a la que le importo que no quiero hacer sufrir.

P. M., 17 años.

Conociéndome más allá de la amistad

Al inicio del año 2023 decidí cambiarme de escuela ya que quería empezar desde cero. Era una persona sensible, insegura y, en ciertas ocasiones, muy temperamental. Nunca imaginé que haría un lazo amistoso y duradero con una persona como «ella». Nos sentábamos en las bancas a platicar hasta que se acabara el recreo, tuvimos unas experiencias emocionales, conflictivas y obstáculos que pusieron en riesgo nuestra amistad, pero nunca cedimos ante ello; lo que nos lleva al presente: nos enviamos cartas a través de nuestro psicólogo. Algún día quiero verla, abrazarla y contarle todo de mí, y que volvamos a revivir esos momentos.

M. Ll., 17 años.

El poder de la mamá

Mi mamá es la mejor para mí. Siempre me cuida. Me salva de las arañas. Ella es la mejor porque me crió. Me salva cuando estoy enfermo. Intenta hacer lo mejor para mí. Intenta que yo supere mis miedos. Siempre duerme conmigo. Cuando estoy desanimado, mi mamá juega conmigo. Ella siempre quiere hacer mis sueños realidad.

D. E. C., 7 años.

Nunca más

El peor mes que viví en el 2024 fue septiembre, ya que tuve una discusión súper fuerte con mi mamá. Recuerdo que un día en la mañana hubo gritos, maltrato y palabras hirientes. En esa discusión me tiró el pelo y yo no aguanté más, entonces me fui de la casa de mi mamá y llegué llorando a la de mi tía. Ella me preguntó qué había pasado y le conté todo. Luego de eso, cada día odiaba más a mi mamá y no quise volver a verla nunca más en mi vida.

F. I. R. R., 15 años.

Mi niña interior

Hace dos años empecé a tener bajones emocionales, donde no podía evitar todos esos recuerdos borrosos y dolorosos. Cada vez que pasaba eso, pensaba en mi yo de pequeña, cuando mis papás estaban juntos, cuando mi papá estaba presente, cuando solo me encargaba de ser feliz. Hubo momentos donde la navaja fue mi único apoyo, mi único abrazo cada noche, pero mientras pasaba eso, solo pensaba en mi yo de pequeña, como si fuera mi propia madre. Siempre tuve el cariño de todos y siempre lo tendré. Quiero que sepas que no estás solo y que, si yo pude salir de todo eso, tú también podrás. Todo a su tiempo.

M., 11 años.

Mi día de subir

Cuando tenía como 4 o 5 años, estaba jugando en el patio de adelante. Mi papá me pidió que lo acompañara a comprar un “diablo” (palanca). Entramos a la casa, él le pidió 5 lucas a mi mamá y empezaron a discutir. Yo no lo vi, pero escuché. Mi papá tomó todas sus cosas y se iba a ir, pero se enojó y la empezó a ahorcar. Pedí ayuda a una vecina para que llamara a Carabineros. Antes de que llegaran, él se había ido. Desde ahí tuve un cambio, ha estado todo más tranquilo, ya no hay discusiones, tiene una orden de alejamiento. Ahora mi familia está mucho más tranquila.

B. O. A., 8 años.

Amigas de verdad

Antes me juntaba con un grupo de niños que molestaban. A veces no los soportaba ya que aburría eso, entonces decidí separarme de ese grupito y me junté con otros. Ese grupo era mejor, no molestaban, eran más tranquilos y les gustaba jugar a la pelota al igual que yo. Ellos me apoyaban en todo al igual que yo a ellos. Desde ese día me he sentido mejor que antes. Un niño de ese grupo se convirtió en mi mejor amigo. Así pude diferenciar a mis amigos de verdad y a los que no valen nada la pena.

M. P. R., 12 años.

El programa

El programa es un lugar donde tienes que sacar todo lo que te pasó en el pasado. Tienes que hablar de tus sentimientos, tus emociones y tus miedos porque si los cuentas te sientes mejor.

F. P. R., 9 años.

Los fines de semana

Con mis hermanos, íbamos los fines de semana a visitar a mi papá por algunas horas. Él vivía con nuestros abuelos. Cuando salía a comprar o tirar la basura, nosotros aprovechábamos de correr, saludar a mis tatas y más cosas. Cuando escuchábamos que volvía, íbamos rápido a la pieza, pero nos veía afuera y gritaba... nos pegaba o dejaba sin comer. Mis tatas no hacían nada, solo le decían algo cuando se pasaba. Teníamos miedo. Creciendo entendí que esa no era forma de tratarnos y empecé a verlo menos. El buen trato que nos daba mamá nos ayudó a superarlo.

B., 13 años.

Mi historia, mi lucha

Hasta ese momento, mi salida era el dibujo. Me sentía solo, pero era lo que podía hacer para estar bien. No quería sentir la pérdida de mi infancia, él me la estaba quitando... hasta que no quise tenerlo cerca. Después ocurre que no quería recordar nada. Me duele todo lo que me hizo sentir en ese ciclo de malestar constante. Quería disfrutar de mi infancia y no podía, pero encontré el lugar donde expresar y entendí que había guardado mucho... Lo mejor que hice fue aprender a soltar... dejar ir y aceptar.

J. M., 12 años.

El reflejo de aquellas marcas

Un día mi sobrino de tres años me preguntó sobre las marcas en mi piel. Al comienzo no supe qué decir. Después de un momento de silencio, le conté que aquellas marcas son por todo lo que callé, por los momentos de temor y por las batallas que al fin logré ganar. Cada marca tiene su historia que siempre llevaré conmigo porque son parte de mi proceso de sanación.

S. Z. Z., 18 años.

Ahora

Ahora no soy así, aunque me cueste, pude mejorar un poco. Antes podía estar triste, sentirme sola todo el día, con una carga emocional gigante, pero ahora no. Ahora me cuesta menos expresarme y dar a entender cómo me siento, solo con las personas a las que les tengo confianza. Puedo sentirme mucho mejor conmigo misma y aunque la pena que sentía antes siga ahí, ahora puedo comprenderme. Ahora me siento un poco mejor conmigo misma... Sinceramente, nunca pensé que llegaría a sentirme así. Creí que seguiría en el mismo bucle. Ahora estoy un poco más conmigo.

B., 15 años.

No quiero comparaciones

Cuando una persona cree que es normal no darle importancia a sus sentimientos y emociones, se empieza a comparar con el resto de las personas, y comienza a reflejarse en algo que realmente no es, minimizando de mala manera las cosas que siente... pero cuando existen las personas que realmente están dispuestas a estar para ti, aceptándote tal cual eres, permite que tengas una vida más alegre, dejándote de comparar con el resto, aprendiendo a quererte y aceptarte.

M., 16 años.

Señales de alerta

Saludo al Missa apenas entró a la sala, como siempre. Le pregunto cómo está y luego no le doy importancia. Ese fue el último día que lo vi. Igual no pasa nada, solía faltar muy seguido, no me preocupa demasiado. Siempre estaba en lo suyo, solo, como de costumbre. Quizás lo extraño un poco, quizás sí me da curiosidad saber qué le ocurrió. Cuando entró a la sala no me saludó. ¿Intentaba desaparecer? Si siempre lo vi tan feliz ¿Cómo no me di cuenta?

M., 15 años.

El camino

No sientan vergüenza en contar sus cosas a otras personas, yo le conté a una amiga que pasó por lo mismo que yo y lloramos juntas. Me desahugué con ella porque nadie me entendía, pero Dios ayuda cuando estás en tus peores momentos. Dios te escucha. Busca a Dios y Él te ayudará, ya que Él me dijo: “*Confía en mí cuando tengas problemas*”. Yo le pido a Él llorando que me ayude con todo esto y Él me escucha. A pesar de que a veces nos portamos mal, Él siempre nos guía al camino correcto.

M. L., 17 años.

Mi historia en poemas

En el 2018, la ausencia de mi madre dejó un vacío inolvidable, un silencio que duele. Empecé a hacer líneas rojas en mis brazos para ver si así sanaría el dolor que sentía. En el espejo de su mirada, nunca me vi reflejada, no me veía como hija sino como una enemiga disfrazada. Su sombra me persiguió sin cesar y en su guerra silenciosa me sentí perdida y sin hogar. Con el tiempo, encontré otra guía, era «ella», quien me ofrecía su amor incondicional. Me costó abrir mi corazón, aceptar su abrazo cálido, pero finalmente mi alma floreció y el calor de su amor maternal me envolvió en sus brazos.

G. S., 16 años.

Confianza

En una etapa de mi vida en que la pasaba mal y me sentía triste, conocí a mi primera psicóloga que me ayudó a volver a creer en mí. Después, junto a mi padre, conocí a dos personas maravillosas que me ayudaron a confiar, a quererme y a valorarme. Gracias a la dupla psicosocial por este tiempo en que me acompañaron y me ayudaron a volver a creer. Hoy caminaré por la vida con valentía, confianza y trataré de ayudar a quienes se puedan sentir vulnerados.

S. A., 13 años.

Ausencia

Me ha costado demasiado asimilar tu pérdida. Aún no puedo creer que han pasado más de 2 años en donde marcaste tu ausencia. Lo más raro es que aún te siento en mi corazón, en mi alma y en mi mente. No te supero, ya que me siento responsable de no poder salvarte, pero seguramente estás mejor en donde estés, descansando en paz y siguiéndome por donde yo vaya. Es hora de asimilar la situación, pero aún te quiero acá conmigo, aún espero que todo sea un sueño y pueda verte una vez más. Te amaré hoy y siempre.

M., 14 años.

Un ángel conmigo

El 24 de abril del 2024, mi abuelo Ángel dejó este mundo para convertirse en uno. No lloré tanto como creí que lo haría, él necesitaba descansar, tanto así como lo necesité en todo este tiempo. Mi abuelo partió de este mundo sabiendo que lo amaba y, a pesar de la larga distancia entre nosotros, sé que él aún sabe lo mucho que lo amo. Hay una frase que me gusta mucho recordar cada vez que me siento triste con su partida: *“Cuando partiste, al principio no lo entendí, hasta que de pronto lo sentí. Pasaste de estar conmigo, a estar en mí”*.

L., 17 años.

Pasitos presentes

Cada vez que te llamaba, era mi voz la que te guiaba. Cuando me encontrabas, a mis brazos tú saltabas. Te dio una enfermedad, pero yo ni nadie te pudo salvar. Tus pasos en mi casa ya no suenan, pero en mi cabeza siempre estás. Me cuesta asimilar tu ausencia, pero lo estoy aceptando. Es difícil el camino que estamos tomando, pero tu presencia me está ayudando. No creas que ya no te pienso, al contrario, te sueño y te siento. Siempre te seguiré amando, como el primer día que llegaste a mis manos.

M. M., 12 años.

Mi Estrella y mi Luna

Un día en la noche, miraba por la ventana a unos perros que estaban atacando a un gato. Era pequeño con blanco y negro. Al parecer era mi gata Estrella. Bajé las escaleras, le avisé a mis padres y mi papá fue a ver lo que estaba pasando. Realmente era mi gata, estaba muy mal y falleció... Me puse muy triste. Ella me acompañaba a todo, a comprar, a dormir, a jugar... Mi mamá me llevó a mi pieza para no ver mal a mi Estrella. Después me abrazó, siempre está para mí en todo. Gracias a ella ahora tengo a mi gata Luna.

A. C. C., 7 años.

El amor de los gatos

Una vez vimos una gata callejera que estaba sola y no encontraba el amor, pero en una ventana había un gato que tampoco encontraba el amor. Cuando se miraron se enamoraron a primera vista. El gato, viendo a su dueño distraído, escapó. Cuando se encontraron, sintieron una chispa. El gato regresó con la gata, pero el dueño no la aceptó. Ella se puso muy triste y él se enojó y le hizo daño a su dueño. Escaparon juntos y tuvieron una gran aventura en la ciudad. Al regresar, al fin el dueño la aceptó, tuvieron hijos y vivieron felices por siempre.

P. A. y A. A., 10 y 8 años.

Los mejores amigos

Una vez nosotras fuimos a un lugar desconocido y conocimos a un psicólogo. Desde ese día nos hicimos los mejores amigos. Cada día que íbamos para allá jugábamos, hablábamos, nos reíamos juntos y éramos muy felices. Lo que nos gustaba de él era que veíamos la misma serie, que era *Kimetsu no Yaiba*. Fue súper divertido estar con él, nos encantaba. Siempre jugábamos con títeres y dibujábamos. Nos encantaría volver a verlo, volver a jugar con él y compartir con él. Gracias por estar en los momentos en que más lo necesitábamos.

P. A. y A. A., 10 y 8 años.

El cambio en mí

Tenía nueve años cuando llegué al PRM. Era tímida, insegura y todo me daba miedo. Al principio me costaba hablar, pero poco a poco conocí a mi psicólogo y a la trabajadora social. Jugamos, celebramos fechas importantes y conocí niños como yo. Un día llevé a mi amiga Nicole, jugamos con agua, hicimos competencias y comimos completos. Aprendí a reír, a confiar, a jugar juegos de mesa y a descubrir lo que me gustaba. Hoy con doce años me siento más fuerte y segura. El PRM fue un lugar donde sané, crecí y siempre sentí el apoyo de mis hermanos.

A. H. E., 12 años.

Sigo de pie

Era un día familiar poco común, lleno de risas y un rico asado. Al llegar la noche, alguien cruzó un límite que nunca debió cruzar. Cuando hablé, me trataron de mentirosa, que solo había sido un sueño, y cargué con un dolor que no pedí. Quedé con traumas que aún duelen, pero no me detuve. Aunque se hizo “justicia”, sigo con el sentimiento de injusticia. Recordé que tengo sueños y una familia, y por ellos sigo de pie. Soy lo que soy gracias a lo que he pasado.

A., 16 años.

Las preguntas

Las preguntas son una molestia. Siempre preguntan si pasa algo o pasó algo. Ojalá la gente pudiera entender cuando uno no quiere hablar, que uno no se enoja por decirlo, pero insisten e insisten... Uno se cansa de siempre repetir algo, pero aprendí que a veces uno tiene que decir, hablar y liberar. Cuesta hacerlo, pero me ayudó a liberar un peso que tuve guardado durante 7 años. Espero que tú también lo puedas hacer, y no lo digo para presionarte, solo quiero intentar evitar tu sufrimiento.

V. H., 13 años.

Mi ángel

Cuando era niño fui víctima de abuso sexual. Por mucho tiempo guardé silencio, confundido, con sentimientos que no entendía y una carga que no era mía. Me costó hablar, pero cuando lo hice, comenzó el verdadero proceso de sanación. No fue fácil, hubo caídas, rabia, miedo... pero también momentos de luz. La música y el arte se convirtieron en refugio y canal de expresión. Hoy sigo en camino, pero con la frente en alto. No me define lo que me pasó, sino lo que he hecho para salir adelante. Elegí vivir, sanar y acompañar desde mi historia.

B. Ll., 18 años.

Tricotilomanía

Hace 4 años comencé con todo esto. En ese entonces no le tomé la importancia que merecía, pero al ver que cada vez aumentaba mi ansiedad por sacarme mechones, comencé a preguntarme: “¿*Por qué me hago esto? ¿Acaso no me amaré lo suficiente?*”. Yo quisiera parar, pero hay ocasiones en las que lo hago inconscientemente, aunque a veces sí me doy cuenta. Yo vivo feliz y tranquila, pero entonces me planteo: “¿*Por qué me sigo haciendo esto? ¿Tendré un vicio, una adicción?*”. Poco a poco, este proceso me ha ayudado a no sentirme culpable con este acto.

M. 15 años.

Para mí, hace un año

Ha pasado casi un año desde la última vez que nos cortamos. Muchas cosas han cambiado desde entonces. Ya no lloro constantemente, aunque ciertas cosas todavía me duelen; he mejorado mucho mi relación con mi mamá y cada día me siento más fuerte. Quiero que sepas que lograste el 6,5 que tanto querías y también que guardar tanto dolor y considerar decisiones extremas no es la solución. Con el tiempo irás soltando ese dolor que has llevado desde pequeña y podrás empezar a disfrutar tu vida plenamente. Seguimos mejorando y no nos rendimos porque, al final, no somos tan malas hijas, hermanas ni parejas. Hay muchas personas que no saben valorarnos, pero eso no define nuestro valor.

V. P. M., 18 años.

Huellas invisibles

Cuando era pequeña, guardé silencio sobre lo que viví aquella noche. Un abuso que dejó huellas en mí, haciéndome dudar si había sido mi culpa. Pasaron los años y decidí contarlo, pero mi familia no me creyó. No hubo apoyo, ni comprensión. Me sentí más sola que nunca. Sin embargo, una persona muy importante confió en mí. Me escuchó sin juzgar, me acompañó en cada paso, incluso en los más difíciles. Gracias a su apoyo, logré levantarme, sanar y volver a creer en mí. Hoy ya no me define el dolor, sino la fuerza que descubrí al sobrevivir y seguir.

B. H., 16 años.

La valentía

Ser valiente no es algo fácil. Cuando conté lo que viví de pequeña pensaba que nadie me creería y que sería la causa de que mi familia se destruyera; sin embargo, personas importantes me apoyaron, confiaron en mí y me ayudaron a seguir adelante. Por más que las situaciones se vean difíciles, se pueden afrontar con valentía y apoyo de los demás. A veces me sigo preguntando por cosas que sé que no tienen una respuesta, pero me quedo tranquila con que fui valiente para acabar con esa parte dolorosa de mi vida que nunca volveré a vivir.

S. M. A., 18 años.

La confianza

De pequeña nunca tuve una buena relación con mi madre, siempre había una discusión por cualquier estupidez. Nunca podía hablar de mis sentimientos sin que me interrumpiera diciendo algo sin sentido. Pero cuando le conté lo que viví, mi madre jamás dudó de mi palabra, siempre me apoyó y me ayudó a salir adelante. Independiente de cómo se sintiera ella con lo que había vivido su hija, buscó todas las herramientas para que yo pudiera superar mi trauma.

C.M., 16 años.

Perdón sincero

Desde que era niña siempre pude reconocer cuando una persona necesitaba ayuda sin que tengan que expresarlo en voz alta, pero nunca pude ver la ayuda que me faltaba a mí. Como todo en la vida tiene un límite para despertar, tuve que vérmelas sola para salvarme a mí misma. Tenía muchos problemas que sentía que eran poco importantes, pero con la ayuda que me ofrecieron pude reunirme nuevamente con mi madre, de una manera sana y fuerte, me ayudaron a soltar y dejar de castigarme. Aprendí que un perdón sincero no me lo puede negar nadie, ni siquiera yo.

L. P., 17 años.

Una hoja con sentimiento

¿Cómo se dice lo que uno siente? Pensaba y pensaba, pero no hablaba. Sentí culpa por callar cuando más necesitaba hablar. ¿De qué sirve fingir que estás bien solo para que otros se sientan cómodos? Aprendí a desconfiar: incluso quienes prometen escucharte pueden fallar. Me daba miedo escribir... no sabía por qué, ni quién me lo causaba. Hoy hay gente que dice conocerme sin saber ni la mitad. ¿Por qué suponen, si no conocen mi historia? Me sigo preguntando cosas que no sé responder. Y tal vez nunca pueda... pero al menos, esta vez, me atreví a decirlo.

A. I. I., 14 años.

Recreo de 15 minutos

Cada recreo dura solo 15 minutos. Nos sentamos con mis amigos a reír, a comer sopaipillas y a hacer todo lo que podamos. Siempre nos quejamos de los 15 minutos, que son muy cortos y no nos alcanza para nada. Pero, sin darme cuenta, son los mejores 15 minutos de mi vida... y aun así los perdemos quejándonos.

L. O. S., 16 años.

Cerrando un ciclo

La vida no ha sido fácil. He pasado por momentos muy oscuros, donde sentí que todo se rompía por dentro. Pero con ayuda, comprensión y mucho esfuerzo, aprendí que seguir adelante sí es posible. No siempre es rápido ni fácil, pero vale la pena. Detenerse para sanar no es rendirse, es prepararse para volver con más fuerza. Hoy quiero que sepas que no estás solo. Incluso cuando todo parece perdido, hay luz. Yo estuve ahí, y salí. Y si yo pude, tú también puedes. Siempre hay razones para seguir, a veces solo necesitamos que alguien nos lo recuerde.

M. A. A., 17 años.

ADULTOS SIGNIFICATIVOS

Puente

Hace aproximadamente tres años comencé un paseo junto a mi hija, de esos no muy agradables, donde hemos conocido a muchos profesionales (trabajadoras sociales, psicopedagogos, psicólogos, psiquiatras, etc.) que, con las herramientas y materiales adecuados, nos han ayudado a construir tramo a tramo esa estructura firme que nos ha ido sosteniendo paso a paso para llegar al lugar deseado; la estabilidad mental y emocional de mi hija. Yo no habría podido sola. Estamos a punto de llegar al final de manera segura, para disfrutar lo que hay al otro lado del puente.

Glo, 49 años.

El dolor marcado de una madre

Lo que vivió mi hija fue algo que jamás imaginé que pudiera pasar. Fue un tiempo muy duro para nosotras, que solo con la ayuda de Dios y el apoyo del programa estamos saliendo adelante. Desearía decirle a quienes tienen hijos que hay que dedicarse a cuidarlos mucho. Estamos pasando por tiempos muy malos donde uno no puede confiar ni en la familia. Cuidemos a nuestros hijos ahora para no lamentarnos mañana. Dios guarde a todos los niños del mundo entero y los proteja de tanta gente mala que existe. Gracias al programa que con mucha paciencia nos apoyaron siempre.

Deisy R. C., 48 años.

Tallarines con zanahoria

Ha sido re-difícil, ayer no tenía qué tirar a la olla. No tenía ajo ni cebolla, así que le eché esencia de cebolla. Al final encontré una primavera y me di el trabajo de sacar solo la zanahoria. El Cristian me dijo: “*Mamita, igual tú haci’ milagros*”... Siempre hago milagros, siempre Dios me bendice la olla y la vida en general, cuando tomo buenas decisiones.

Carolina G. G., 46 años.

Luz de esperanza

Todo el dolor, la rabia, el miedo y la angustia que me persigue desde mi infancia, se cernía también ahora, como una enorme sombra sobre mi máspreciado tesoro. Con todo ese peso sobre nuestros hombros y con la incertidumbre de un futuro gris, llegamos a un lugar maravilloso, donde el equipo psicosocial nos acogió, nos escuchó y nos contuvo, desde el primer momento. Nos han entregado valiosas herramientas que le han devuelto a mi princesa las ganas de vivir y de paso sanar mis heridas infantiles. Son una luz de esperanza, en medio de tanta oscuridad.

Anggie M. T., 36 años.

El poder de ser

Aprendí a no dejarme llevar por lo que era mi familia y tratar de ser mejor porque uno pasa por todo y de todo. Muchas veces dan ganas de dejar todo tirado, pero hay que ver que uno siempre arrastra a más personas. Entonces uno debe tener metas pequeñas y ser persistente porque eso es lo único que te saca de la pena y del vacío. Además de no forzar lo que no funciona porque te crían idealizando y siempre dispuesta, pero lo que no es simplemente no es, y uno también tiene que aprender a soltar.

Ghislaine C. N., 29 años.

La culpa

La culpa me acompaña cada día ¿Por qué no lo vi antes? ¿Cómo el silencio pudo esconder tanto dolor? Aquella pequeña bulliciosa se apagó sin que entendiera el daño que sufría. La vida cambió de golpe, dejándonos heridos y perdidos. Entonces, apareció un lugar que nos sostuvo: nos escuchó, cuidó y guio. Nos devolvió las ganas de seguir, la esperanza de que esto pasará y la certeza de que no estamos solos. La culpa sigue aquí, pero se hace más pequeña con cada paso, con cada avance y con cada sonrisa que vuelve a nacer.

Alejandra L. S., 36 años.

Un día a la vez

Un día, sin darme cuenta, todo era un caos, todo se derrumbó y el pasado se hizo presente abriendo heridas que aún no cicatrizaban. Pedí ayuda y solo conocí la espalda de muchas personas. Me hice grande y fuerte por mis hijos. Ellos creen que soy yo la que los ayuda, cuando en realidad son ellos los que me dan fuerzas y ganas de seguir soñando y avanzando. Gracias al pasado por convertirme en quien soy hoy y a mis hijos que, si no fuera por ellos, la vida no sería vida. Yo sé que pronto esta pesadilla terminará, pero por mientras, disfruto un día a la vez.

Johanna A., 39 años.

La dupla y yo

Atraen a la gente que tiene miedo a cambiar porque hacen ver que todo se puede, dando mil versiones de cómo hacerlo. Sus mentes desarmen cualquier traba o tabú respecto a los cambios y sus palabras transforman el alma de cualquiera, inspirándolas a ser mejor. Atrapan con sus acciones y pasión por las cosas que hacen, dando paz en sus abrazos y calidez con sus sonrisas. Balancean el mundo de muchos. Inesperadamente nos tomaron del aire y nos bajaron a la tierra. Me enseñaron que el cariño puede más que la pena y me han mostrado el mundo desde los ojos de la tranquilidad y la armonía.

Camila P. C., 34 años.

Aquí, aprendí

Aquí aprendí a conocer a mi hija en lo profundo. Aprendí a empatizar, a entenderla y a cómo calmarla en sus momentos difíciles y de fragilidad. En este lugar tuvimos las conversaciones más complejas y simples a la vez, que nunca habíamos tenido. Aquí aprendimos a emocionarnos juntos, a proyectar juntos y a soñar juntos. Aquí me di cuenta de lo mucho que ella me quería y ella comprendió lo mucho que la amo y admiro. En este lugar, aprendimos a respetarnos los tres, a sentirnos, a encontrarnos. En este lugar aprendimos...

Luis R. A., 45 años.

Tres vidas, mi gran amor

Callé 34 años un dolor que me marcó el alma, moldeó mi personalidad con miedos y silencios. Después sostuve el dolor de ver a mi hija mayor luchar 6 años contra sus ganas de desaparecer. La del medio fue mi sostén, mi fuerza; ella no se rindió cuando todo parecía derrumbarse. Luego, la noticia de saber que mi hija menor es TEA fue un duelo ¿Por qué yo? No me rendí, me levanté cada día con el corazón roto y la esperanza intacta. El amor y mi familia me mantuvo de pie luchando, sanando y saliendo adelante por ellas y por mí.

Rocío A., 42 años.

El invierno que trajo la primavera

A los 10 años, algo le rompió el corazón. Desde entonces, se volvió silenciosa, distante, como si su luz se hubiera apagado. Mi familia notó el cambio, pero no sabía por qué. Con el tiempo, una bahía nos acogió extendiendo sus brazos, y con amor, paciencia y la escucha sincera abrieron una puerta. Entre lágrimas, se atrevió a hablar. No hizo falta entenderlo todo para abrazarla fuerte. Su dolor fue tomando forma y, poco a poco, dejó de cargarlo sola. Volvió a dibujar, a sonreír. Aprendió que, aunque algunas heridas no se ven, con amor, comunicación y apoyo verdadero, la vida vuelve a florecer.

Rodrigo T. G., 50 años.

La vida es como una rosa

La vida, con un padre alcohólico y golpeador, y una madre cariñosa y comprensiva, no ha sido fácil. Una infancia muy dura. Con todo, logré formar una familia distinta a la de mi génesis, pero pronto la adversidad tocaría nuevamente a mi puerta. Debí hacerme cargo de una niña maltratada física y psicológicamente, una niña completamente rota. Como familia la acogimos, abrazamos, amamos y protegimos para salir adelante, y así lo seguiremos haciendo, siempre de la mano de Dios. La vida es como una rosa, con las espinas de las desgracias, pero con la belleza de las experiencias buenas que vivimos.

Berta H. G., 62 años.

Un arcoíris en la oscuridad

Un día llegó a mi puerta una niña en busca de ayuda. Había sufrido muchos maltratos de su familia biológica y me propuse sacar fuerzas y enseñarle el verdadero amor y entrega de una familia, de una madre, para hacer que sus ojitos vuelvan a brillar. Ha sido todo un desafío ganarme su confianza, que abra su corazón y que vuelva a creer en que hay personas que entregan amor incondicional. Para mí, Guiliana es mi niña arcoíris porque llegó a dar color a mi vida, por eso siempre haré que sienta que tiene una madre que la ama por sobre todas las cosas.

Francisca S., 36 años.

Volver a creer

Esa etapa de nuestras vidas no fue nada fácil. Cruzábamos un río de aguas turbulentas y nuestro tiempo era de tonos grises... pocas veces habían días de colores. Cuando volviste de vacaciones, decidiste que debías contar lo que en ti estaba sucediendo y con valentía lo enfrentaste. Me siento tan feliz de que pudieras darle un giro a esa etapa negra que tanto te agobiaba. Al verte feliz me siento orgulloso porque sé que volviste a creer ti. Hijo, recuerda siempre que el horizonte es amplio y tú eres dueño del futuro.

Claudio L., 51 años.

Entrelazadas

Cada día, la abuela trabajaba cargando años de dolor. Nadie sabía lo difícil que fue su infancia hasta que a su nieta le tocó vivir algo similar. Ambas llegaron a PRM con un deseo profundo de salir de esa oscuridad. Pasaban los meses y ambas empezaron a sanar desde el amor y la unidad. La dupla psicosocial logró devolverle la ilusión y la sonrisa a una niña que siempre buscó amor. En el 2024 la abuela consiguió la custodia definitiva de su nieta y hoy caminan juntas de la mano mirando el futuro con alegría y esperanza. Una niña interior fue sanada y una nieta fue rescatada.

Jacqueline B. M., 58 años.

Abrazo en una tormenta

Vivía bajo un techo, pero en modo sobrevivencia. Miedo, angustia, alerta constante. Logré salir, herida. Temía ser juzgada, dañada otra vez. Y peor: que mis hijas volvieran al terror. En PRM llegué temblando... pero ahí estaban ellos, la dupla psicosocial. No juzgaron. Escucharon. Comprendieron el horror de vivir con miedo. Me sostuvieron. Me recordaron que no estoy sola. Que no soy culpable. Que sí se puede sanar. En medio de esa tormenta, encontré un abrazo. Uno que calma, cobija y da esperanza. Si toda mujer violentada recibiera ese abrazo, este mundo sería más seguro, más empático... más humano.

Constanza A. S., 36 años.

A través de mi reflejo

Desde pequeña aprendí a “ser valiente”, a no pedir ayuda para no causar más problemas. Mis padres se estaban separando y pasamos muchas necesidades. Sin darme cuenta, crecí creyendo que podía sola, que ser independiente era una virtud. Y así, sin quererlo, te fui transmitiendo y enseñando lo mismo. Cuando más me necesitabas, no tenía las herramientas para darme cuenta de que algo te pasaba. Te retaba, te castigaba por alzar la voz, sin entender que estabas pidiendo ayuda a gritos, sin saber cómo expresarlo. Hija, agradezco tu paciencia y tu valentía, por enseñarme a ser mejor y caminar juntas, aprendiendo a sanar y cambiando nuestra historia.

Elizabeth I. dlB., 35 años.

Con nombre de empresa

Llegó el momento en que el silencio se hizo voz, la verdad se hizo hecho, el miedo se hizo ternura y dejé de dudar; lo hice bien, lo hago bien, lo hacemos bien. El clan ya no estaba roto, solo estaba herido, curando, sanando bajo un escudo con nombre de empresa, PRM, y héroes acompañantes del camino cuando se hacía cuesta arriba, dando abrazos cuando también ellos padecían la vida. Y así, momento a momento, la sombra se iluminaba, se hizo día y con él aparecieron las gracias. Gracias por tanto, gracias por mucho y gracias por todo. De corazón gracias.

Chiara M. S., 47 años.

Lo acompañé sin saber cuánto lo necesitaba

A veces el dolor se esconde tan bien, que ni los ojos más atentos logran verlo. Ese pedacito de vida que siempre he sentido como propia llevaba consigo una tristeza silenciosa, y yo no supe leerla a tiempo. Sin embargo, lo acompañé en silencio y en el amor, cuando más lo necesitó. En medio de ese abismo, apareció el PRM. Llegaron cuando mi mente vagaba sin respuestas, cuando mi voz temblaba y mi corazón apenas latía entre tantos cambios. Nos sostuvieron con paciencia, nos guiaron con humanidad... nos salvaron, justo cuando todo parecía perdido.

Camila A. V., 35 años.

PRM: Personas Rescatando Momentos

Pensé que la vida era limitada, pero al vivirla me di cuenta que está llena de cambios. Un día llegó un episodio del cual no pensábamos levantarnos, ya que fue fuerte para todos, mucho más para nuestro pequeño. Sintiéndonos sin fuerzas, llegamos a un lugar que no conocíamos que más que institución, fue un grupo familiar. Siempre estuvieron ahí, esperando en caso que gritáramos por auxilio. Fueron grandes cambios: desesperación, angustia, cansancio, pero siempre con amor. Hoy sentimos gratitud viendo que podemos seguir con las herramientas entregadas. Somos fuertes, junto a ustedes, sí pudimos. Los recordaremos siempre. Nos hicieron ver la vida diferente.

María Alicia V. M., 63 años.

**EQUIPO PRM BAHIA ESPERANZA
MAIPU**

Playlist

Voy caminando en modo automático del colegio hacia mi casa. Son 30 minutos, lo que dura mi playlist de rock. Pienso en que mañana tengo audiencia (por quinta vez) para declarar al tribunal. Odio todo, quisiera desaparecer. Ser un pájaro y volar lejos. Vuelvo a mí, al presente. Han pasado 10 años, estoy caminando en modo automático hasta mi universidad, escuchando la misma playlist de mis catorce. En un mes recibo mi título. Escuchar este rock medio depresivo en el camino y recordar que veía imposible salir adelante, es como decirle a mi yo de antes que sí se pudo.

Melissa Z., 24 años.

A pesar de todo, seguimos aquí

Mirando hacia atrás, siento que siempre lo supe: quería ayudar. Las injusticias siempre me dolieron. No sabía qué significaba ser psicóloga. Sólo sabía que quería dedicar mi tiempo a que nadie se sintiera perdido o solo. También he entrado en el abismo y en la oscuridad. Es peligroso y duele. Es como estar en un océano negro espeso que te hunde y no te deja nadar. Pero entendí que no dura para siempre, se puede salir, pero no solos. Nunca solos. Ahí entendí, yo siempre lo supe, tenía que vivirlo para decirles que aquí estoy. Juntos podemos salir. Sobrevivimos. Gracias.

Macarena D. I., 33 años.

A la espera

¿Cuándo se es capaz de hablar del dolor? Es raro o al menos particular. Lo conocemos, nos acompaña, nos pesa, nos forma y sí, tantas veces incluso nos deforma. Dolor. Ese compañero muchas veces no deseado. Le hemos permitido que viva dentro de nosotros en ocasiones por más tiempo del que realmente hubiésemos creído necesario, merodeando en los rincones oscuros de nuestro horizonte, que hemos tratado de encerrar en lo más profundo de nuestros olvidos, pero allí sigue, persiste y se resiste a dejarnos. Tan fácil pareciera poder soltarlo... tan fácil pareciera simplemente hablarlo. Simplemente liberarlo.

Oscar A. E., 35 años.

La sorpresa del nenúfar

No es casual estar acá, pudiendo mirar y que han dejado ser vistas las corrientes lentas. Esas corrientes cargadas de sentir, de contradicción, de ambivalencia; las aguas fangosas y pantanosas, donde se oculta el pasado color turbio. No soy más que una compañía, una fiel espectadora del enraizamiento del nenúfar, tal vez, soy ese espacio de aire que en un momento no dejó que se hundiera o tal vez alguien que aún se maravilla con la sorpresa de buscar raíz incluso en las profundidades de las aguas y la renovación hacia la belleza al contemplar la salida de la luz.

Paulina B. G., 34 años.

Héroes sin capa

Como «El Principito» cuidando su rosa, en el Programa de Reparación aprendí que acompañar a otros es un acto de ternura y responsabilidad. Ser psicóloga en este espacio significó escuchar historias profundas, abrazar silencios y reconocer en cada persona una fuerza que, a veces, ni ellos mismos advertían porque “*Lo esencial es invisible a los ojos*”, entonces el verdadero trabajo estaba en los lazos invisibles de confianza y dignidad. Como el zorro al ser domesticado, cada encuentro me recordó que ayudar a otros también me transformaba, tejiendo juntos caminos de sanación, esperanza y reconstrucción.

Francisca P. D., 40 años.

Guardianas

En este nuevo mundo de vanaglorias individuales, competencias desleales y guerras sin principios ni finales, por ahí aún hay quienes caminan el sagrado oficio; guardianas de la belleza de la vida, cuidan, protegen y acompañan entre las sombras cuando la vida ha mostrado su peor cara. Despejan la niebla de la mirada, espantan los cuervos sobre las cabezas y sacuden el cuerpo de las penas que cuáles cadenas impiden la alegría. Para estas guardianas servir es, aún en estos días, la más hermosa labor en la que se puede encaminar la vida. Y yo lo confirmo día a día.

Flor L. P., 35 años.

Primera línea del amor

En ocasiones me pregunto por qué día a día sigo eligiendo este trabajo... Acompañar a transitar el dolor ajeno no es fácil, la escucha traumática también implica la entrega de una parte de nuestro corazón y alma. A pesar de tener la oportunidad de cambiar de rubro, después de más de una década sigo en primera línea... aún sin casco, pero con muchas herramientas. Porque al final del día te das cuenta de que puedes cambiar y salvar la vida de un niño, niña o adolescente, y ahí es cuando el compromiso vale absolutamente la pena.

Katherine C. A., 34 años.

Momentos que transforman

Durante mi labor, los vínculos que he logrado establecer me han marcado profundamente; ver que mi trabajo es valorado es conmovedor. Aunque a veces siento que es poco, para quienes acompaño significa mucho: sentirse escuchados, recibir atención, motivación y guiarlos. Brindarles momentos de alegría y contención es fundamental para su bienestar. Sin embargo, opero dentro de un sistema muchas veces fallido, que no siempre respalda los procesos. Muchas veces duele tanto lo que han vivido que se hace difícil seguir, pero para ellos no siempre duele igual, pues su vida normalizó esas experiencias.

Denyc, 42 años.

Transmutación dorada

De la incredulidad de poder volver a sonreír que alguna vez tuviste, en el camino de la memoria y resiliencia, una sonrisa emergió de entre las sombras en tu rostro. Te has fortalecido en cada paso que has dado. Las cicatrices de tu pasado, como las grietas doradas del *Kintsugi*, se han convertido en parte de tu belleza y fortaleza.

Lucía V. B., 51 años.

Corazón despierto, ojos abiertos

Una vez despierta mi conciencia, no puede apagarse ni traicionarse. El encuentro con otras realidades ha forjado mi ética y mi lucha diaria, me ha construido, ha hecho que alce mi voz ante discursos y escenas que invisibilizan los derechos y el sufrimiento muchas veces oculto, pero existente. Agradezco a cada una de las voces de infancias y juventudes por dejarme ser testigo de su fortaleza, por permitirme acompañar la búsqueda de aguas calmas, pese a la vivencia interna de una álgida tormenta; por permitirme aprender que estar ahí de forma respetuosa genera un impacto invaluable y sanador. Sigamos construyendo.

Nicole T. Z., 29 años.

Que la fuerza nos acompañe

La película *Star Wars* me agrada por los mensajes sociales que entrega, pero al verla tantas veces, comprendí lo más importante de la saga... cómo las oscuridades de mi historia se pueden transformar en la mayor fuerza para construir una versión de mí que permita quererme tal cual soy, entendiendo que mis oscuridades jamás se irán o se olvidarán, sino que las transformé en fuerza para darle sentido y amor a mi vida, logrando disfrutar de ella. Esto no es compartir mi historia, es mi fuerza transformada en poderes que entrego en cada historia contenida.

Adolfo A. U., 32 años.

Caracol

Cuando era cabra chica no entendía por qué debía esconderme cada mañana, quedarme quieta, sin respirar. Me guardé el miedo, me congele las lágrimas y aprendí a callar. Crecí pensando que el dolor era parte de mí. Cargué culpas que no eran mías, heridas que me hicieron sentir como un jarro roto, pero el tiempo me enseñó que no todo estaba perdido. Descubrí y entendí que dentro de mí vivía una fuerza desconocida. Hoy sé que puedo ser libre, que mi pasado no me determina ni me mata. Ahora camino sin miedo, en libertad.

Isse, 42 años.

Contengo multitudes

Durante tres años pude acompañar y ser testigo de las trayectorias de cambio de diversos niños, niñas y adolescentes. Cada historia que escuché permanece, resuena y habita en mí de una u otra forma. A pesar de que nos conocimos porque vivieron los horrores de la humanidad, siempre quedé maravillado con lo único y particular de sus personalidades. Cada uno/a de ellos/as me marcó y nuestro vínculo formó el terapeuta que soy el día de hoy. Agradezco que me hayan aceptado como su psicólogo y espero haber aportado en que reconozcan el inmenso valor e importancia que tienen.

Emilio H. C., 34 años.

Flor de loto

Hay heridas que duelen, nos marcan y nos rompen. A veces sentimos que el alma ya no puede más. Pero entonces, alguien nos escucha, nos cree, nos sostiene... Y algo en nosotros comienza a sanar. Esa herida no define quién eres, ni quién serás. Solo es una cicatriz más en la historia que estás escribiendo. Sigue adelante, yo creo en ti. Este mensaje es para quienes conocí en este camino. Me mostraron lo que es ser valiente y levantarse con el alma rota. Gracias por confiar y por enseñarme que una flor puede crecer incluso del barro y seguir siendo hermosa.

F. Manzo, 36 años.

Reflejos y resonancias

Acompañar procesos de sanación no fue sencillo. Escuchar, sostener y comprender sin prejuicios implicó cuestionar mis creencias y mi propia historia. Analizándonos a nosotros mismos, estamos más capacitados para analizar a otros. Quienes elegimos este camino no somos ajenos al dolor; también cargamos heridas de violencia, abandono y abuso. Pero en ese espejo aprendemos que, al reconocernos, podemos sostener con más humanidad a otros. Espero haber estado a la altura. Agradezco la confianza, la valentía de mostrarme sus luces y sombras, y el privilegio de caminar junto a ustedes y sus familias en el camino de sanar.

Natalia U. F., 33 años.

La señora amargada de la muni

Cada vez que comentaba que estudiaba trabajo social la gente tenía diferentes prejuicios. Algunos decían: “¡*Ab! Como la señora amargada que da el beneficio en la muni*!”. Mientras otros decían algo amable e ingenuo como: “¡*Pero qué linda carrera! ¡Tienes vocación!*!”. Esta carrera me ha significado más que todo lo que me comentaron. Nunca imaginé sostener dolor y frustraciones; me he visto jugando y riendo dentro de todo lo que significa estar en un PRM. Siento que este espacio me ha entregado la alegría de acompañar familias, he podido lograr que se vuelvan conocer y re-encantar con la vida. Me consuela saber que jamás seré la señora amargada de la muni.

Solange A. G., 32 años.

Equipo PRM Bahía Esperanza Maipú Octubre 2025
agradece a todos quienes participaron.

Director, Jaime Rodríguez Ortega.

Jefa Técnica, Lucía Valenzuela Barrios.

Administrativa Contable, Verónica Tello Valdés.

Auxiliar, Ruth Muñoz Figueroa.

Abogada, Catherine Cifuentes Saavedra.

Trabajadora Social, Denisse Horta Lizama.

Psicólogo, Adolfo Arévalo Ulloa.

Trabajadora Social, Solange Alegría Gana.

Psicólogo, Juan Pablo Méndez Godoy.

Trabajadora Social, Flor Manzo Romero.

Psicóloga, Macarena Darras Ibarra.

Trabajadora Social, Natalia Ulloa Figueroa.

Psicólogo, Oscar Abufón Escobar.

Trabajadora Social, Loreto Isla Serrano.

Psicólogo, Emilio Huaiquin Chávez.

Estudiante en Práctica y Colaboradora, Melissa Zapata Medina.

PRESENTAN:



TIERRA DE ESPERANZA

Fundación Chilena por la Infancia, sus Derechos y su Futuro



Servicio Nacional de
Protección Especializada
a la Niñez y Adolescencia