

Crónicas de los cuidados:
Raíces que
sostienen la
vida



Este escrito fue realizado en el marco de la Escuela Política Feminista Urbana (EPFU) generación 2025 del Centro Derechos de Mujeres (CDM), por parte de la colectiva de trabajos de escrito.

Las opiniones expresadas en esta publicación pertenecen a las autoras y no reflejan necesariamente las del Centro de Derechos de Mujeres (CDM).

Créditos:

Equipa coordinadora de la Investigación:

1. Paola Domínguez
2. Ruth Mena
3. Virginia Reyes

Revisión: Erika García

Ilustración de la portada: Julieth Rodríguez

Bordados: Ruth Mena

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autoras y no refleja necesariamente la posición de los editores ni de las entidades que la respaldan.

No se espera que las y los lectores coincidan plenamente con lo expresado; el propósito de este escrito es ofrecer distintas miradas y dejar reflexiones abiertas.

La reproducción, distribución o modificación de estos contenidos sólo podrá realizarse con autorización escrita de las autoras, titulares de los derechos correspondientes.

Impreso en el Distrito Central, Francisco Morazán, Honduras.

Octubre, 2025.

Crónicas de los cuidados: Raíces que sostienen la vida

Dedicatoria: A todas las personas que sostienen la vida con sus manos, cuerpos y tiempo sin que siempre se les reconozca. Este escrito es para quienes cuidaron, para las que cuidan y para las que aún sueñan con un mundo más justo.

Introducción:

Los trabajos de cuidado tienden a ocurrir en silencio, entre estas rutinas que suelen parecer invisibles, pero que sostienen familias, comunidades y hasta economías enteras. Cuidar, cocinar, limpiar, planchar, educar, acompañar, escuchar, sanar... son acciones que rara vez se reconocen. En los libros de historia se habla de revoluciones, guerras y aventuras, pero nada se menciona sobre estas labores que hacen posible que la vida continúe cada día.

Esta crónica nace desde el deseo y la necesidad de poner voz y rostro a esas historias. A través de seis relatos de vida, buscamos rescatar la experiencia de mujeres diversas, que han dedicado gran parte de su vida al cuidado, ya sea en sus hogares, con sus hijos e hijas, sus padres o en su comunidad. Sus testimonios nos recuerdan que este trabajo no remunerado es esencial y que merece reconocimiento, apoyo y dignidad.

Análisis de contexto

En Honduras, actualmente no existen cifras oficiales que midan de manera integral el trabajo de cuidado no remunerado. La información disponible proviene únicamente de estudios puntuales en algunas zonas geográficas que han aplicado encuestas sobre el uso del tiempo. Por ahora, son principalmente las historias de vida de las mujeres las que evidencian cómo estas tareas cotidianas recaen desproporcionadamente sobre ellas, lo que refleja un vacío importante en la producción de datos y en el reconocimiento de este trabajo en el país.

En el contexto regional, la realidad es clara: en América Latina y el Caribe las mujeres cargan con el peso del trabajo no remunerado, según datos de la Comisión Económica de América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023), las mujeres dedican más del triple de su tiempo que los hombres a estas labores. Mientras ellas invierten casi una quinta parte de su día en estas tareas, los hombres apenas destinan un 7%. Esta desigualdad revela que son las mujeres quienes siguen asumiendo, en silencio, la mayor parte del cuidado y las labores del hogar.

Prólogo

Las entrevistas que siguen son parte del corazón de este proyecto, Raíces que sostienen la vida. Cada testimonio nos recuerda que el cuidado, aunque invisible y no remunerado, es la raíz silenciosa que mantiene en pie a las familias, los barrios y la sociedad entera. Sus palabras revelan rutinas, sacrificios y también sueños, y nos invitan a reconocer en ellas la fuerza que sostiene la vida cotidiana.

Escuchar estas voces es como acercarse a la tierra: en lo profundo habitan las raíces que alimentan y dan sentido a lo que somos.

La idea de este escrito surge de la necesidad de visibilizar los trabajos que sostienen la vida de cada una de nosotras, que son esas raíces que nos mantienen con vida, trabajos que constituyen un pilar fundamental para comprender nuestros contextos y los desafíos que enfrentamos día a día. Es importante nombrarlos, porque lo que no se menciona, no existe. Por eso, queremos compartir historias de mujeres que nos muestran la realidad del trabajo de cuidado y cómo, a través de él, construyen y abandonan sus propios sueños.

Durante la Escuela Política Feminista Urbana (EPFU) 2025, tuvimos la oportunidad de entrevistar a seis mujeres valientes que le dan vida a este escrito. Estas historias no solo revelan las experiencias de quienes realizan el trabajo de cuidado, sino que también nos recuerdan que éste no es responsabilidad exclusiva de las mujeres. Cada relato abre la puerta a que nuevas generaciones continúen luchando por nuestros derechos y resistiendo para deshacer los nudos estructurales que atraviesan nuestras vidas de maneras diversas.

Reconocemos que el trabajo de cuidado es esencial, y lo entendemos según la definición de la Organización Internacional del Trabajo OIT:

"El trabajo de cuidado comprende las actividades y relaciones destinadas a satisfacer las necesidades físicas, psicológicas y emocionales de infancias, personas mayores, personas enfermas o con discapacidad, así como el cuidado personal y de los hogares."

Es así que, estas historias son un homenaje a las mujeres que sostienen la vida con su trabajo de cuidado.

Que sus voces se escuchen, que su esfuerzo se reconozca y que sirvan de inspiración para que otras mujeres sueñen, decidan y construyan su vida con autonomía y justicia.

Cristy

Cristy

Soy Cristy, desde pequeña siempre supe que era diferente, no convencional. Soy la hermana mayor, una persona abierta, colaboradora y que ayuda dentro de sus posibilidades.

He cuidado a varias personas a lo largo de mi vida, pero algo que me ha marcado fue cuando iniciaba la universidad, mi mamá se enfermó y tuve que hacerme cargo de ella. Su enfermedad fue avanzando hasta depender totalmente del cuidado, y aunque fue un trabajo compartido con mi abuela y mi tía, la mayor responsabilidad recayó en mí. Mis hermanos eran pequeños y yo tenía que priorizar: por eso dejé la universidad.

Después me tocó cuidar a mi abuelo, luego a mi papá —quien falleció en la pandemia— y finalmente a mi abuela. Curiosamente, mi familia siempre me buscaba a mí para cuidar a los demás porque ya había aprendido a realizar diferentes tareas como la de inyectar y hacer otras actividades para cuidar de personas enfermas.

Con mi mamá fue muy duro. Lo único que me daba un respiro era compartir con mi pareja en ese tiempo, pero aun así me sentía culpable: pensaba que ese tiempo debería dedicárselo a mi mamá. Además, mis papás estaban por separarse... todo era sobrevivir.

Me recomendaron ir al psicólogo y creo que fue lo mejor. La terapia me ayudó mucho, no solo a aceptar mi sexualidad, sino también a enfrentar de manera más amable todas mis realidades, ser más amable conmigo y conllevar todo lo que estaba viviendo.

La experiencia con mi papá fue muy dura. Solo estuvo enfermo tres días y murió en plena pandemia. No sabíamos ni dónde enterrarlo por las restricciones que habían, no había personas dispuestas a apoyarnos, realmente en ese momento no existía la empatía.

Un día que me marcó, fue cuando estaba iniciando mi vida laboral. Había organizado una reunión, era algo que había trabajado por mucho tiempo, cuando de repente me llama mi hermana y dice: Cristy mi mamá se acaba de caer, te necesitamos. En lo que pude me trasladé a la casa y efectivamente, mi mamá se había caído. Mi hermana tenía planificado un viaje justamente en ese momento y de nuevo me sentí sola ante esta situación. A pesar de ello, superamos este reto. Actualmente vivimos en lugares diferentes lo que fortalecido nuestra relación y nuestra autonomía personal.

Cuando hablamos del reconocimiento del cuidado me recuerda a mi mamá, ella no tiene seguro, ni fondo de pensión, ni jubilación. Al final, su “pensión” somos nosotros, y eso no es

justo, porque significa que quienes sostenemos el sistema terminamos cargando doble: con nuestras obligaciones y con el cuidado de quienes el sistema no respalda.

Yo misma me he hecho una pregunta que me preocupa: ¿quién me va a cuidar a mí? Soy parte de la diversidad y no tengo planes de tener hijos. Y sé que muchas personas de mi generación estarán en la misma situación. Por eso creo que tenemos que empezar a construir alternativas colectivas, porque no podemos seguir dependiendo únicamente de la familia.

El cuidado es esencial. Sin cuidado no hay vida. Pero necesitamos cambiar la manera en que lo miramos. No debe verse sólo como un acto romántico o de amor —“qué lindo que alguien te cuide”—, porque de amor no se come. El cuidado es un trabajo real, que implica esfuerzo, sacrificio, renuncia a sueños y mucho desgaste.

Mi sueño es que el cuidado se reconozca, se priorice y, sobre todo, se comparta. Que se entienda que no debe recaer en una sola persona, sino que es una responsabilidad colectiva y que necesita políticas públicas para garantizarlo. Solo así podremos darle la importancia que merece.

Abigail

Abigail

Me gustaría que las personas hablen de mí y que sepan quién soy realmente. Por ejemplo, me gusta que sepan lo que he hecho, las luchas que he llevado y las cosas que me apasionan. Quiero que sepan que soy una persona alegre, solidaria y con un gran don para ayudar a los demás, un don que no muchas personas tienen. En nuestra población y en la comunidad LGTB+ ese don brilla mucho, porque la solidaridad la llevamos en la piel.

Soy una persona alegre; antes me gustaba hacer shows, y aunque ya no puedo como antes, tengo el sueño de volver a hacerlo algún día. Me gusta acompañar a las personas, expresarme por quienes no tienen facilidad de expresión, empoderarlas y ayudarlas cuando me piden ayuda. Nunca digo que no, aunque a veces pienso que también es necesario aprender a poner límites. Sin embargo, siempre he ayudado a las personas, salvo en los momentos en que mi salud no me lo ha permitido.

Como por casi 10 años viví sola, pero, me vi obligada a renunciar a mi trabajo en construcción para cuidar a mi mamá cuando ella se dobló un pie (ella era diabética y muy temerosa con su salud). No quiso que la cuidara alguien que no conociera, así que yo me ofrecí. Regalé casi todas mis cosas y me fui a vivir con ella. La bañaba, la peinaba, la cambiaba, le hacía su comida. Aunque había vivido nueve años fuera de casa, no me arrepiento porque pude compartir ese tiempo con ella antes de que falleciera.

También cuidé a mi papá. Él era muy machista, fue militar y alcohólico, pero con el tiempo se fue acostumbrando a mi forma de ser. Viví muchas situaciones difíciles a su lado, incluyendo cuando lo hospitalizaron y ya no pude verlo antes de su muerte. Siempre le cocinaba lo que le gustaba, lo cuidaba y procuraba que estuviera bien, aun cuando mis hermanos solo llegaban de visita y no se quedaban a ayudar.

Cuidar a mi papá fue un gran desafío. Al principio, no le gustaba la comida que yo le preparaba, y, además, él no sabía ni siquiera cocinar un huevo. Con el paso de los días, poco a poco empezó a aceptar lo que le cocinaba. Me esforcé por aprender nuevas recetas, mejoré mis habilidades en la cocina y comencé a conocer muy bien sus gustos.

Con el tiempo, llegó al punto en que no quería comer nada que no fuera preparado por mí. Ese cambio me hizo sentir valorada y conectada con él de una manera muy especial.

Después de cierto tiempo, pude sentir el cariño de mi papá cuando me dijo: “qué bonita te miras”, porque yo iba a salir sin maquillaje, entonces él me dijo: “cómo vas a salir así, ¿estás enferma?”. Eso me desconcertó y decidí hacerle caso y maquillarme. Al salir nuevamente, me dijo: “¡Ahora sí!”, ese momento me hizo sentir validada, querida y vista por él.

He pasado por muchos momentos duros: discriminación, violencia en las calles por ser quien soy, pérdidas de personas queridas, y también enfermedades. Pero he seguido adelante, con la frente en alto y el corazón fuerte. Las luchas que empezamos en el pasado, las hicimos para que las generaciones más jóvenes no sufran lo que nosotras sufrimos. Me alegra ver chicas trans jóvenes hoy pueden vivir con más aceptación y libertad; eso significa que nuestro trabajo ha estado dando frutos.

Sin embargo, duele que no se reconozca el esfuerzo y los sacrificios de tantas compañeras y amigas que quedaron en el camino. Muchas fueron asesinadas y sus muertes siguen en la impunidad. También duele que las tareas de cuidado —cocinar, limpiar, acompañar, sostener emocionalmente— no sean reconocidas como un trabajo, ni por la sociedad ni por el gobierno, aunque son fundamentales para la vida de las familias y las comunidades.

Algo que me ha enseñado la vida es que los hombres muchas veces no dan su brazo a torcer, a pesar de ello, se les reconoce todo, hasta lo más mínimo. Es todo lo contrario para las mujeres, a quienes no se les reconoce todo el esfuerzo de cuidar a las personas enfermas, mantener la limpieza del hogar y, sobre todo, la enorme cantidad de tareas que sostienen la vida.

Considero que el mundo sería más justo respecto a los cuidados cuando toda la familia colabore, no solo las mamás: que participen el papá, los hijos, todos. Si solo hay madre e hijos, que los hijos colaboren con su mamá; que no hagan desorden, que limpien, que sean más ordenados y que abracen mucho a su madre mientras la tienen. Reconocerla incluso en esos pequeños gestos.

Mi abuela fue una persona ejemplar y mi mamá nos educó muy bien. Ella nos enseñó a todos por igual, pero no todos mis hermanos son como yo a la hora de ayudar a la gente. Algunas cosas uno las absorbe de sus padres, otras no.

Por eso creo que un mundo más justo sería aquel donde se reconozca y se valore el trabajo de cuidado y donde todos aprendamos a colaborar, ayudar y reconocer el esfuerzo de quien cuida.



Kimberly

Kimberly

Mi nombre es Kimberly, tengo 34 años, soy emprendedora, tengo tres hijos y soy madre soltera. Me gusta que la gente se dé cuenta de lo que emprendo y darme a conocer, me da igual lo que piensen de mí realmente, porque yo sé quién soy.

Me levanto todos los días a las 4:30 de la mañana. Lo primero es despachar a las niñas para la escuela, luego me quedo haciendo oficio en la casa y preparo lo que voy a vender. Voy al mercado, regreso a esperar que las niñas vuelvan, despacho a mi otro niño al colegio y después me pongo a vender comida. Al terminar, lavo los trastes del negocio, guardo todo, cenamos y ya por fin nos acostamos. Normalmente, me duermo entre las 10 y las 11 de la noche.

En los pocos ratos libres que tengo, me gusta dormir y ver televisión. También siento que una de las cosas de cuidado que casi nadie ve es cuando me toca ayudarles a mis hijos con las tareas de la escuela. Eso también cansa, aunque a veces no se tome en cuenta.

De mí dependen directamente mis tres hijos y mis dos gatos. Y lo más difícil de todo es la carga económica, porque mantener el hogar sola es duro. Soy madre soltera, y aunque lo que hago lo reconocen mis hijos y mis hermanas, fuera de eso no hay mucho reconocimiento.

La verdad, me siento emocionalmente y físicamente estresada. Es algo desgastante y no tengo ningún tipo de apoyo, ni de familiares, ni de amistades. Todo recae sobre mí.

Cuando pienso en qué podría ser diferente en la sociedad para que el trabajo de cuidado tenga otro valor, me imagino cambios y avances: nosotras, las madres solas o solteras, llevamos muchas cargas, estas serían menos pesadas si pudiéramos contar con educación de calidad, servicios de salud accesibles y seguridad. Para poder vivir bien y que nuestros hijos también puedan hacerlo

The image shows a piece of light-colored, textured fabric. In the center, the word "Choncita" is written in a dark brown, cursive script. The word is enclosed within a hand-drawn oval border made of green thread. The fabric has a visible weave pattern.

Choncita

Choncita

Mi nombre es Transfiguración, pero me gusta que me digan Choncita o Doña Choncita, tengo 65 años y soy de Tolobre, Vado Ancho del departamento de El Paraíso. Desde pequeña me tocó luchar, porque no tuve el amor ni los cuidados de una madre: ella murió cuando yo tenía dos años y me crió mi abuela. Con el tiempo me junté con un hombre, pero me dejó y se fue con otra. Así que me tocó criar sola a mis ocho hijos.

Yo me levanto a las 4 de la mañana, me pongo a alinear almuerzo, muelo dos libras de maseca para que lleven tortillas y despacho a mis hijos, porque ellos trabajan largo, luego sigo con el aseo: lavo ropa, hago oficio y más que todo cuidar de mi nieto, le hago su pepe, lo baño y busco que andar haciendo en el día, me acuesto como a las 9 de la noche.

En el día siempre encuentro qué hacer, pero cuando me queda un momento para mí me gusta mirar alguna novela o escuchar música.

La verdad de las cosas es que nosotras las mujeres trabajamos todo el día y ese trabajo casi no se ve. El que lo valora está bien, pero el que no lo valora dice: “ah, nada estuvo haciendo todo el día en la casa”, cuando la realidad es que una es la primera que se levanta y la última que se acuesta.

Ahorita tengo a mis tres hijos varones y un nieto que son de quienes estoy al pendiente. Lo más difícil de cuidar sin recibir pago o reconocimiento es cuando no comprenden todo lo que uno hace. Dicen que nada hizo y eso desagrada, porque una si trabaja. Pero bueno, así es la vida, a veces toca aceptar.

Creo que el cuerpo se acostumbra a trabajar tanto, yo no puedo levantarme tarde, pero cuando me enfermo ahí sí lo siento más difícil, porque el cuerpo está tan acostumbrado a trabajar que le cuesta parar.

En las cosas de la casa no recibo ayuda de nadie, porque paso sola con mi nieto, mi nuera puede cuidar de él, pero suelo llevarlo a mi casa para hacerme compañía, mis hijos llegan tarde y no me gusta estar todo el día sola.

Yo siempre he tenido gracia para cuidar niños, ellos se encariñan rápido conmigo. He estado en varias partes trabajando de niñera. Cuando mis tres hijos mayores estaban en el colegio, yo tuve que venirme a Tegucigalpa a trabajar, cuidé a dos niños. Ser niñera es complicado, porque la patrona solo ordena.

También estuve en San Lucas, El Paraíso, cuidando a otros dos niños y ahora cuido a mi nieto acá. Siempre he cuidado de todos mis nietos. Cuando vine a Tegucigalpa fue por la necesidad, mis hijos quedaron al cuidado de la mayor, esa vez estuve 14 meses trabajando acá. Ya cuando ellos terminaron el colegio, se vinieron

a Tegucigalpa a trabajar e intentar seguir estudiando, yo me quedé en el hogar después.

Una tiene que hacer las cosas siempre con amor. Pero también es cierto que me tocó hacer doble trabajo: en la calle y en la casa. Yo hacía nacatamales, y para conseguir los tomates, plátanos y verduras tenía que caminar cinco horas. Al día siguiente iba a venderlos, y sacar la ganancia para la comida y para volver a comprar la mercancía.

Recuerdo un tiempo en que trabajaba por 150 lempiras al mes en una quesera de una señora. Molía tres medidas de maíz en molino de mano, cocinaba en un fogón grande, de esos de tierra, lavaba un barril de ropa todos los días. Entraba a las 5 de la mañana y salía a las 5 de la tarde. Todo el día trabajando y luego llegaba a la casa a seguir trabajando.

Por eso digo que he sido una madre sufrida. Pero también una madre luchadora. Toda mi vida he trabajado, porque el dinero siempre hace falta.

Creo que lo que debería cambiar en la sociedad es la forma de valorar lo que hacemos. Con solo madrugar, quien lo quiera valorar, lo valora.

Si me pongo a soñar con un mundo más justo, me lo imagino así: que el trabajo de cuidar no tenga que ser tan difícil y que una no sienta que lleva esa carga sola.



Yami

Yami

Me llamo Yamileth, pero me gusta que me digan Yami Soy una mujer campechana, platicadora, ama de casa y madre de 3 hijos: una mujer, un hombre que es una persona ciega y un niño.

Mi día comienza a las cinco de la mañana, me levanto temprano para prepararle la comida a mi hijo menor, el de 9 años y después llevarlo a la escuela. Al regresar, me tomo un café y empiezo con todas las tareas de la casa: lavar ropa, arreglar camas, preparar la comida para que mi esposo lleve un plato caliente al trabajo, atender a mis hijos, ayudarles con las tareas, limpiar, lavar trastes, y nuevamente volver a cocinar para la cena. Además, debo acompañar y guiar a mi hijo, porque él necesita mucho de mí. Hasta en maestra me he convertido para él, porque quiero que salga adelante.

Cuando hablo de todo lo que hago, me doy cuenta de que soy la primera en levantarme y la última en acostarse.

En los pocos momentos que tengo para mí, disfruto escuchar prédicas desde temprano, poner alabanzas y, sobre todo, me gusta mucho ir a la iglesia.

Actualmente, de mí dependen 5 personas, además de mi perrito y mis dos gatitos, a quienes alimento, baño, llevo a vacunar y limpio sus desórdenes. Cuando se ama a la familia, el trabajo de cuidado no se siente como una carga, pero también es cierto que ser solo ama de casa me entristece y me desgasta. No tengo derecho a vacaciones ni a decir: “hoy quiero descansar”. Aunque a veces me duele la rodilla, la cabeza o paso los cambios de la menopausia.

Solo me levanto y sigo cuidando. Incluso me convierto en cocinera creativa, inventando recetas con lo poco que queda a fin de mes para poder compartir entre todos.

Todo este trabajo lo he hecho sola.

Mi vida estuvo marcada por el trabajo desde muy pequeña. Mi mamá tuvo cinco hijos con diferentes padres. Nadie estudió. Desde que tenía siete años, mi hermana y yo salíamos a vender mínimos en las casas y tortillas en el mercado. A los nueve años yo ya cuidaba a mis sobrinos, para que mi hermana mayor, madre soltera, pudiera salir a vender y traer el sustento diario.

A los 19 años conocí al papá de mi hija y rápidamente me quedé embarazada. No disfruté nada de mi juventud. Después nació mi segundo hijo. Yo quería trabajar, pero mi marido nunca me dejó. Me decía: “¿Para qué vas a trabajar si ni estudiaste? ¿De qué vas a trabajar?”. Luego con los años el papá de mis hijos me dejó por alguien más joven, y me tocó salir a la calle a vender para sostener a mi familia.

Dejaba a mis hijos en la escuela y me iba en bus desde El Carrizal al mercado, a vender medicinas y otros productos. Volvía al mediodía para recogerlos, resolver su almuerzo y regresaba a trabajar, llegaba de noche y ellos ya habían hecho sus tareas, mi hija mayor me ayudaba con su hermano para que las hiciera, a veces hasta ella misma le enseñaba. Eso me hacía sentir tranquila, porque, aunque yo trabajaba todo el día, mis hijos seguían cumpliendo en la escuela. Así se criaron.

Estoy convencida de que el trabajo de cuidado debería ser compartido entre hombres y mujeres. No debería recaer únicamente sobre las madres. Los hombres suelen decir: “yo trabajo, con eso basta”, pero no se involucran en todo lo que implica sostener un hogar.

Yo siempre he soñado con oportunidades para nosotras, las mujeres. Quisiera que existieran academias o espacios de formación accesibles, para que podamos ser independientes y generar nuestro propio dinero. Porque, aunque existan, muchas veces no podemos trasladarnos por falta de recursos: el dinero alcanza solo para la comida.

A otras mujeres les digo: no se detengan, no se estanquen. Busquen sus sueños, estudien si tienen la oportunidad, aprendan un oficio, no se enfoquen únicamente en el cuidado de la familia.

A las jóvenes les digo: tomen mejores decisiones. No tengan tantos hijos, terminen sus estudios, y si no es posible ir a la universidad, aprovechen las academias o talleres. No dependan de nadie.

A veces pienso en la vida que hubiera querido, en la posibilidad de colaborar más con mis hijos, de haber tenido otras oportunidades. Pero también sé que mi esfuerzo ha valido la pena. Hoy, mi hija ya casi se gradúa de licenciada en enfermería y aparte ha sido emprendedora y mi hijo estudia Ingeniería en Sistemas mientras da clases en una escuela privada. Me siento muy orgullosa de ellos, porque sé que no lo han tenido fácil, pero que han logrado mucho.

Gracias por escucharme. Por primera vez me siento incluida en algo y me siento importante. Aunque no estudié, ustedes valoran mi historia, y eso para mí significa mucho.



Martha

Martha

Soy Martha, tengo 37 años, me encanta cocinar y me gusta ser honesta. También vivo una pequeña gran pesadilla que me ha cambiado la vida por completo.

Son las cinco de la mañana y mi día comienza antes que el sol. Pongo el café, preparo el desayuno y despierto a mi hija para que vaya a la escuela. Ella se alista sin resistencia, pero en casa me espera otra batalla: convencer a mi hijo adolescente de 15 años, a tomar sus pastillas. Esa lucha diaria marca el pulso de mi vida desde hace ocho años, cuando mi hijo recibió su diagnóstico como paciente psiquiátrico y el mundo cambió.

El reloj avanza y a las once ya estoy cocinando el almuerzo. Comemos al mediodía, lavo los trastes y ayudo a mi hija con sus tareas, mientras mi hijo pasa largas horas frente al televisor. En las tardes me permito tomar un café, luego hago la cena, aunque el día termina, muchas noches el sueño no me visita, el estrés, los maltratos y el peso de la responsabilidad me mantienen despierta.

La salud mental de mi hijo se convirtió en mi prioridad. Sus crisis, que incluyeron dos intentos de suicidio, requerían de constantes internaciones y visitas médicas. Cada ausencia del trabajo era necesaria para estar a su lado, pero también me alejaba de mi empleo.

Al final, esas puertas se cerraron para mí. Ahora, para poder subsistir, limpio casas ajenas, mientras en mi propio hogar la carga emocional y económica no deja de crecer.

Busco fuerza en la Palabra de Dios, que escucho desde una aplicación, y en la música que pongo para animar mis tareas. Me obsesiono con la limpieza como una forma de ordenar el caos, pero la gente no entiende mi agotamiento y me dicen: “¿de qué estás cansada si no haces nada?”.

Lo más duro de mi día sigue siendo la hora de la medicina. Mi hijo se resiste con violencia; me reprocha, me acusa de querer más a mi hija porque “a ella la hice mujer” y él hubiera querido serlo. A veces pienso que sería más fácil no insistir en que la tome, pero sé que sin la medicación el peligro sería aún mayor. Por eso guardo los insultos y me quedo en silencio: lo hago para mantener la calma y porque, al final, quiero protegerlo.

Mi familia me dio la espalda: me bloquearon, me dejaron sola. Solo una vecina ha sido mi paño de lágrimas. En enero, cuando busqué apoyo legal por un maltrato de mi hijo, me cuestionaron: “¿de verdad quiere proceder contra su propio hijo?”. Sentí que me colgaban una cruz aún más pesada.

En octubre tenemos cita con el psiquiatra, y espero, una vez más, que algo cambie. Porque en Honduras no existen centros que acojan a niños con problemas de salud mental y les permitan continuar sus estudios. El hospital Santa Rosita apenas cuenta con unos pocos cupos, insuficientes para la realidad que vivimos cientos de madres.

Hoy decido contar mi historia, porque sé que no soy la única que está viviendo esto.

Cada madre que cuida en silencio carga con su propia historia, con miedos, renunciadas y cansancio. Yo he dejado trabajos, proyectos y sueños para cuidar de mi hijo y de mi hija. He sentido que mi vida corre peligro, pero también he aprendido que tengo la voz para exigir lo que nos niegan: un centro de atención integral para niñas y niños con enfermedades mentales, donde el cuidado no sea solo aislamiento, sino también oportunidad de crecer, estudiar y vivir.

Las instituciones me siguen dando la espalda. He tocado muchas puertas buscando respuestas y, aunque a veces me siento cansada, sigo intentando. Lo único que pido es el apoyo que corresponde, la atención que mi hijo merece y la oportunidad de vivir con un poco de alivio.

En este camino, algo que me ha sostenido es la plataforma Conecta, donde cada jueves recibo atención psicológica, que me ayuda a sobrellevar mis problemas y no rendirme.

Hoy decido hablar, porque estoy convencida de que, si yo he podido resistir, todas podemos hacerlo. Y sé que no soy la única madre en Honduras que carga con esta cruz: somos muchas, invisibles, pero presentes, sosteniendo la vida de nuestros hijos aun cuando el sistema nos abandona.

Sigo expectante de que haya algún cambio, que me den una respuesta, aunque si esto no pasa, creo que tendré que emigrar en busca de ayuda y un futuro que aquí me han negado. Pero hoy rompo el silencio: porque cuidar no debería ser una condena, ni una carga, sino algo compartido.

Porque lo que vivo yo, lo viven muchas personas. Y porque detrás de cada historia de cuidados, hay una mujer que resiste, a pesar de todo.

Reflexión

Al escuchar estas voces, nos queda claro que los trabajos de cuidado no remunerados son más que tareas domésticas, son actos cotidianos de amor, de sostén y resistencia. Sin embargo, también nos muestra el peso de la desigualdad, la falta de reconocimiento y el cansancio que muchas cargan en silencio y soledad. Reconocer estos trabajos no solo es un acto de justicia, es un paso hacia una sociedad que valore la vida en todas sus formas. Cuidar de las raíces que sostienen la vida.

Las historias de estas mujeres nos conmueven, interpelan y, sobre todo, nos anima a luchar por un mundo más justo, el cual coloque la vida digna en el centro.

“En silencio lavaste las sábanas
Secaste los trates y mi llanto
Y nadie te vio preparando las oportunidades
Ni se fijaron en tu receta del almuerzo
Tus dedos tejieron el colchón que yace para mi
Tu palabra en ventorral se ha escurrido
Y tus pasos nadie cuida, ni descansa
Pero aunque invisible tu gracia
Sostiene los suelos, muele al maíz y alimentas al país
Al mundo
A mí”.

Con el apoyo de



