

# Lo que canta la luna

*Retazos autobiográficos basados en arquetipos femeninos*



*Escrito por mujeres  
del Litoral Central  
Primavera 2020*

## Prólogo

**L***o que canta la luna* es la condensación de un nuevo proceso creativo que emerge desde la necesidad de abrir un espacio que permita pensar sobre el cuidado y conocimiento de nuestros cuerpos como mujeres y su vínculo con nuestros procesos biológicos, psicológicos y emocionales.

Por ello, durante el segundo semestre del 2020 y en medio de una profunda crisis sanitaria y social, desde nuestra biblioteca ubicada en Las Cruces<sup>1</sup> desarrollamos el taller llamado “*Arquetipos de la mujer, retazos autobiográficos litoraleños*”, cuyo objetivo principal es promover la reflexión en torno a los ciclos femeninos y cómo este saber influye en nuestro bienestar y salud.

De esta forma, se analizan los momentos como la menarquia y la menopausia, junto a los arquetipos de la doncella, la madre, la hechicera y la bruja de nuestro ciclo menstrual<sup>2</sup>, a la vez que son observados también en momentos significativos de nuestras vidas. Es decir, tales momentos y arquetipos son tensionados con las experiencias, emociones y pensamientos de las participantes, construyendo relatos en torno a diferentes momentos de su historia de vida que -a través del diálogo, la lectura y escritura- son problematizados y reelaborados en esta instancia grupal.

Es por esto que el libro que tienes en tus manos muestra en una primera parte estos diferentes escritos que se acompañan de sus respectivas ilustraciones, conjugando así esta nueva creación que, dicho sea de paso, ha sido desarrollada de manera completamente participativa en tanto cada detalle elaborado representa la visión de mundo de las mujeres con que hemos trabajado.

Luego, en una segunda parte, las escritoras recuerdan y honran los saberes que fueron entregados por sus ancestas lo que -indudablemente- contribuye a cristalizar esta nueva obra literaria.

Finalmente, podemos decir que *Lo que canta la luna* es un susurro de microhistorias cíclicas y salvajes. Es la entonación e invitación a recordar nuestras memorias históricas, pero, a la vez, a rememorar el saber que emana de nuestra vida, sin miedos, prejuicios ni fronteras, recordando el profundo poder que emerge de nuestros cuerpos femeninos.

**Equipo Biblioteca Escolar Futuro UC  
Santiago, enero de 2021**

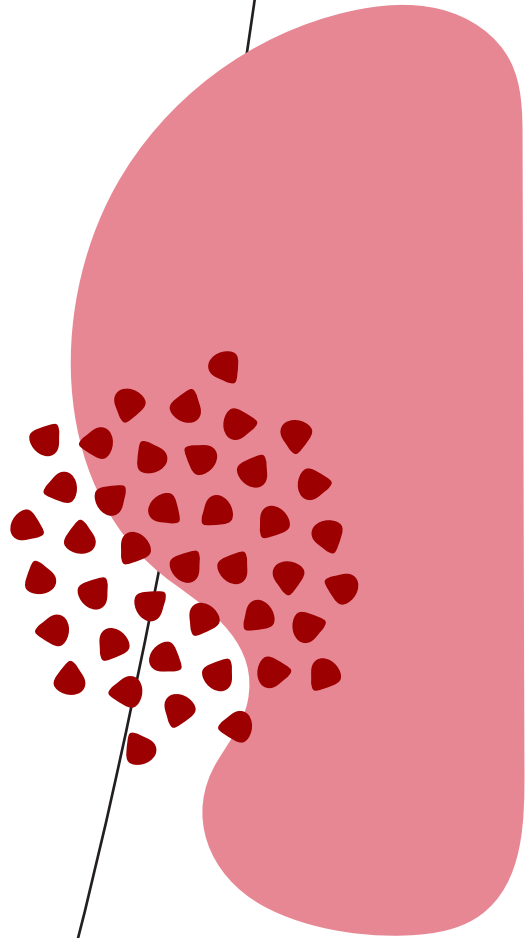
---

<sup>1</sup> El proyecto se encuentra ubicado en la Estación Costera de Investigaciones Marinas UC y pertenece al Área Sociocomunitaria del programa Biblioteca Escolar Futuro UC.

<sup>2</sup> Basados, principalmente, en los postulados de Miranda Gray, en su libro *Luna Roja*, 1994.

## Primera estrofa

*Con amor y profundidad  
dedicado a todas nuestras madres y abuelas:  
a Yemanyá, a Mamacocha, a Yacurunas,  
a Atabey, a Coventina, a Derceto,  
a Ameonna, a Chalchiuhtlicue  
y a Nana Kuerajperi, entre otras  
deidades femeninas involucradas con  
las aguas, mares, ríos y lagos.  
¡Libres para la vida!*



## Botón de flor, claveles blancos

*Aclaran recuerdos, resuenan las wadas*

**H**asta que vi esas pequeñas manchitas... ¡tan esperada experiencia... sería mujer de una vez por todas! Estaba tan ansiosa de serlo, porque así mi madre me vería como una igual... ¡era lo que más ansiaba en la vida!

Sentía dolor y malestar, ese “dormirse de la cintura hacia abajo”, un cosquilleo lánguido que precedió mi lunita por años. Qué extraño era tener que seguir la vida igual, pero sintiéndome así... tener que ir al colegio, levantarme temprano (que tanto lo odiaba) y ahora con mayor razón debía hablar con Elliot, porque le había llegado antes y muy traumáticamente también en el colegio y ¡con hemorragia! Pobre de ella...

Por fin llegó la hora de irme al hogar. Solo quería acostarme, tenía tanta hambre, entré a mi casa y extrañamente estaba mi mamá. En la cocina salía un rico olor. La saludé y fui a lavarme las manos.

— ¡Noo! — dice mi mamá. — Anda y cámbiate de ropa.

A regañadientes, subí la escalera con mis tripas crujiendo.

En mi pieza ¡13 claveles blancos en mi cama! Amo tanto las flores... ¡nunca antes alguien me había regalado un ramo especial y maravillosamente para mí!

Sobre mi escritorio una carta.

La letra de mi mamá decía:

*Violeta, amada hija:*

*Qué hermoso día es hoy para ti y, por ende, ¡también para mí!*

*Ya eras una hermosa mujercita.*

*Ruego a Dios, hijita, seas realmente feliz en la vida.*

*Hoy empieza un nuevo caminar para ti.*

*Ayúdame, hijita, a entenderte, quiero que confíes en mí, hijita, que soy tu madre.*

*A la más hermosa de las hijitas.*

*En este ramo de claveles blancos va simbolizada toda tu pureza.*

*¡¡¡TE AMO!!! Tu madre, María Inés*

*Pte. Alto 15-05-97*



Apreté fuerte la carta contra mis pechos hinchados y ultra sensibles. Bajé corriendo y abracé a mi mamá. Lloramos juntas... un abrazo ahogado de amor infinito y eterno. Qué extraña es la conexión, las coincidencias, el destino y las energías... pero es solo ahora, al transcribir esa carta, que me doy cuenta que escribiste “Ya eras una hermosa mujercita”. Siempre creí que decía “Ya eres” ...

Ahora veo que siempre me viste como la mujer que ansiaba ser para ti, y me lo dices por esta carta. Ahora, 16 años después de tu partida, siempre conectadas, unidas, entregándome hermosos y valiosos mensajes, de las formas más sutiles.

*Relato en torno a la aparición de la menarquia  
Por Violeta Vargas, 37 años, El Tabo*

## Agradezco a mi fuego interior, los amaneceres en el mar

*Entonan mi esencia soplando una dulce pifilka*

**P**or esos años, su madre no podía embarazarse aún de ella. Luego de siete años de casados con su padre, era lo que más ansiaban: tener un hijo.

En 1983, luego de varios tratamientos, su madre pidió con mucha fe a la Virgen Stella Maris de playa grande poder tener un bebé. Estando acá, en Las Cruces, ella sintió que estaba embarazada... pero debió ir a El Tabo para cerciorarse de su intuición. Era el gran día de fiesta para toda la familia. Su madre estaba embarazada, al fin, era una doncella.

A sus 36 años, tomó la hermosa decisión de dejar atrás Santiago, para venir a vivir a Las Cruces. Junto con eso, decidió dejar atrás doce años de una relación con más sombras que luces.

Fue así como la Doncella se subió a su caballo y emprendió un arduo viaje, en pleno proceso de restricciones en pandemia, un 15 de septiembre de 2020. Silenciosa, valiente y atrevida, mientras su familia se encontraba en Puerto Varas. Al fin llegó a su destino para crear una nueva vida. Hoy, la Doncella agradece a sus ancestros, la bella posibilidad de nuevos comienzos, cantando:



*Corazón de fuego*

*Adentro lo llevo  
encendido está;  
con luces danzarinas  
y cantos de cristal.*

*Solía desprenderlo  
suavemente y con desdén  
he resuelto devolverlo a su origen  
donde tiene que volver...*

*Me dejo un poquito  
guardadito en mi interior  
como llama expansiva,  
que eleva este hermoso corazón.*

*Lo he tomado suavemente  
lo he cogido por aquí  
para usarlo como fuerza,  
energía de nobleza.*

## Caleidoscópica maternanza

*Se siente y se anuncia el grito de la trutruca*

**Y**a existimos en el útero de nuestras abuelas y, en nuestros úteros, ya han vivido nuestros nietos. Ser madre es algo natural en la mujer. Nuestros cuerpos, máquinas perfectas, diseñadas para albergar vida en innumerables ocasiones. Mamíferas placentarias, posibilitadas no solo de generar y alimentar vidas, sino de guiarlas, educarlas y amarlas.

Ser madre es una constante entrega de amor, de pensamientos, del guiar, del cuidar... hay algunas mujeres que no lo soportan y se van.

Otras, más diametrales, acaban con la vida de sus hijos -por ejemplo- en sociedades como la romana y en la época victoriana donde esto sucedía por la escasez de alimento y subyugación social a la mujer, decidiendo así, acabar con la vida del neonato por asfixia o envenenamiento.

Primero, vinieron las diosas, quienes traían fertilidad y abundancia. En el paleolítico, las mujeres dibujaban en las cuevas luchas interminables con grandes animales en busca de alimento. La agricultura por fin asentó al ser humano, trayendo con ello en muchas formas y culturas, el fin de la libertad del cuerpo para la mujer, transformándola en una dadora de hijos, para mantener así trabajadores para la tierra y posteriormente herederos para lo conquistado por el señor patronal.

El bien personal dejó de lado la tribu, pasando a la familia y con ello encerrando a las madres para tener certeza de que esos hijos correspondían a ese padre. Una eterna y larga lucha de generar hijos por la sobrevivencia de lo material.

La maternidad y las madres hemos pasado por mucho para alcanzar las pocas libertades que se han conseguido hoy en día. Desde tiempos remotos se ha buscado controlar la natalidad, no para la mujer rica y acomodada, por cierto, pero sí para las mujeres empobrecidas e indígenas.

Se han transmitido conocimientos para así evitar la concepción, por medio de hierbas, piedras, esponjas, artefactos diminutos como anillos de oro, T de cobre y un largo etcétera hasta nuestros días. Otras, como eugenesia y como aborto, que buscan acabar con razas consideradas inferiores o molestas. Es así como se ha dejado estéril a aborígenes en todas partes del mundo y a personas con diferentes discapacidades.

Si la vida fuera así, eugenésica, jamás podría haber sido madre. Estas modernidades abusivas, que buscan la homogeneización de la cultura, no habrían permitido el nacimiento de mi hijo, sordo, que me llevó por otra maternidad, una particular, que al comienzo me llevó a nadar contra la corriente, pasar el duelo de no tener un hijo perfecto para esta sociedad enferma, desidealizar mi vida, tomar resignación, acomodarme y buscar una solución.



Aunque un sordo puede vivir en comunidad, por la falta de empatía, existe un coadyuvante para la sordera, ya que es más fácil darle una solución práctica.

Como madre, esto lo cuestioné... por años, mi espíritu luchó dentro de mí... era quitarle parte de su naturaleza. Sin embargo, la sociedad no espera a madres con hijos imperfectos, pues no le sirven ni la madre ni el hijo. Lo mío no es nada y agradezco mi experiencia, acá sigo feliz y tranquila con mi maternidad, escribiendo estas líneas desde la comodidad de mi hogar, calentita y feliz del regalo de la vida por ser madre, con la incertidumbre de qué será este bebé que llevo dentro. ¿Será sano? Como sea: será amado o amada.

¿Se conquistará algún día la libertad para esas madres de millones de niños con discapacidades en el mundo? Que nunca más pueden ser mujeres, porque el peso es mucho, la ayuda es poca, el compromiso es eterno y la paga nula, el amor infinito de esas mujeres no tiene cómo ser medido, es un dar continuo.

Como ya hemos conquistado pocas y absurdas libertades para las madres en los últimos dos siglos me llevó a preguntarme, ¿podremos unirnos como humanidad para cambiar el concepto de maternidad y guiarnos con él? ¿Para criar a un niño hace falta una tribu? ¿O seguiremos dejándonos llevar por modas y que nos digan cómo comportarnos? ¿Cómo ser madre, una perfecta e idealizada de catálogos de papel couché? O de redes sociales, celebrando cada mes a nuestro vástago y mostrando lo perfecto que quedó nuestro cuerpo después del parto, transformando la vida en una eterna competencia.

Ser madre es un regalo único de la vida y como regalo cada mujer ve como lo acepta y practica.

***Relato en torno a la fase ovulatoria del ciclo menstrual***  
*Arquetipo de la madre, por Eloísa Moncada, 36 años, Las Cruces*



## Conexión natural, sabiduría ancestral

*De viaje hacia mi interior, con el trompe escucho mi corazón*

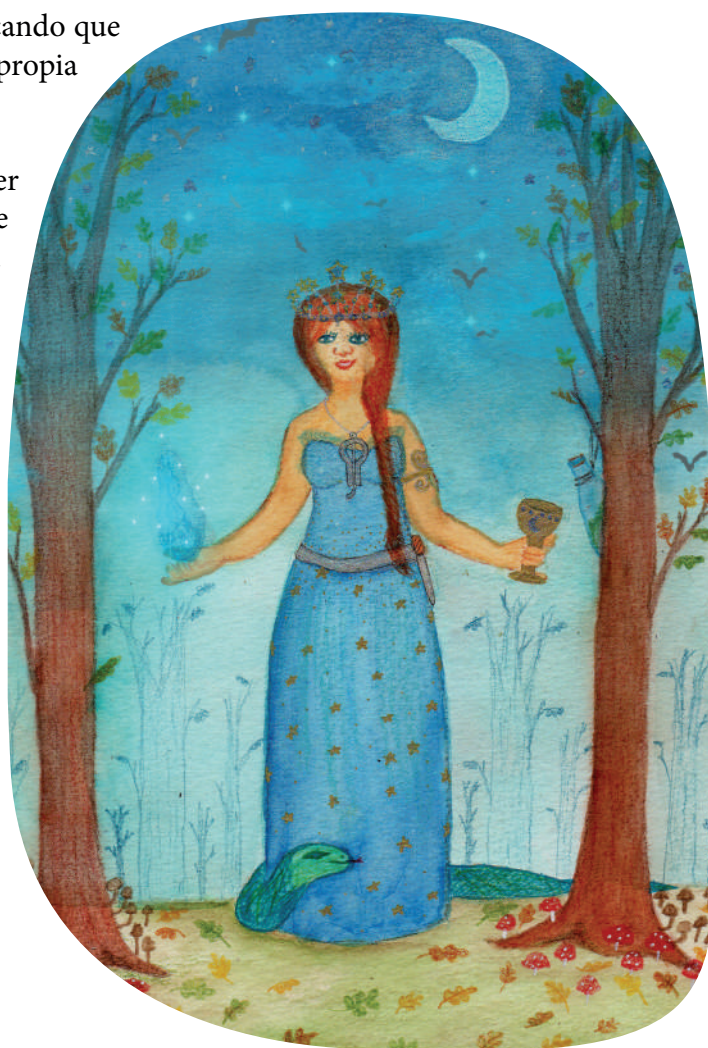
Cuando me hice parte de este taller, durante todas las fases descriptivas, la naturaleza se hacía presente en todas sus formas.

En mi experiencia, la fase premenstrual es la que acrecienta, sin duda, cierto impulso de ir hacia adentro y, yendo al pasado, confirmo que mi madre desde siempre me invitó a escuchar mi cuerpo y, sobre todo, mi sentir o, más bien, esa voz que surgía desde mi interior.

Ella decía que esa voz era la voz de mi propia naturaleza. Me impulsó incansablemente a ir hacia adentro, recalcando que dentro de mí estaba la respuesta, ya que esa era mi propia naturaleza y que debía escucharla con atención.

Ella, mi madre, siempre enfatizó en el sentido de ser mujer en esta tierra hoy. Sobre todo, la importancia de poder compartir con mujeres desde la autenticidad y sana aceptación. Me acercó tan seriamente a la naturaleza, específicamente a la mar, siendo insistente en que valorara la plenitud de esta compañía en todas sus formas.

La hechicera, llamada por mí “Chamana”, tiene referencia en mí, a mi madre. Ella fue quien me mostró que mi intuición era una voz que debía escuchar... que lo que quisiese, lo podría lograr con un pensamiento decretado, siempre en positivo. Me impulsó a utilizar mi magnetismo o mente para atraer lo que quisiera sin vaivén alguno, ya que decía que la magia estaba en mí... solo debía cuidarla. Por eso, también me decía que debía ser sigilosa con mi entorno, ya que no siempre las intenciones de mis pares eran las que uno deseaba.



Todos estos recuerdos, todas esas historias, configuran la experiencia en la fase preovulatoria de mi ciclo: mi cuerpo comienza a manifestar formas muy singulares... siento que hace un llamado a sentir mi dinámica interna, a retomar esas conversaciones conmigo misma, a cuidar de esos misterios o voces que llevo adentro.

En esta etapa de “mi lunita” me gusta acompañarme de la naturaleza femenina. A veces siento, de manera acrecentada, ganas de mantenerme calentita. Siempre imagino cuando me acurruco, que vuelvo al vientre antes de nacer y recibo ese calorcito que se siente antes de conocer la luz fuera de la pancita de mamá. Otras veces, siento fuertemente un aumento en mi sexualidad con una creatividad tremenda en todo aspecto. Cuando coincido con la Chamana en luna llena, mis líquidos físicos se acrecientan de manera notable, teniendo claramente más conciencia de mí misma. Es en esta fase donde me conecto con mis hierbas medicinales para macerarlas para mí y familia, normalmente me por medio preparo mis cremitas y varias otras cosas que me ayudan a reconectar con mi esencia.

En esta etapa, junto a la luna llena, mi intuición está más presente y fortalezco mis deseos desde toda perspectiva, para volver a sembrar desde una renovada y mejor experiencia.

***Relato en torno a la fase premenstrual del ciclo menstrual***  
*Arquetipo de la hechicera, por Nicole Osiadacz, 34 años Las Cruces*

## Conjuro mi camino. En silencio, construyo mi destino

*Y siento el pulso de mi útero marcando el sentido del kultrún*

**L**a bruja para tomar mis decisiones, la bruja para cambios de rumbo. La bruja es mi mejor amiga, mi newen interior, mi voz, mi esencia, la que sabe lo que quiero, la no colonizada, la no académica, la raíz pura.

La bruja es mi salvavidas... como ayer, día intenso, día de conflicto. Hay presión y los eternos “debo hacer” pero que no quiero. Me siento agobiada, cansada y la presión continúa y aumenta. Me doy vueltas, evito, duermo, me siento intranquila, sigo dando vueltas, pienso y nada resuelvo, el caos se hace inminente, intento hacer lo que no quiero y eso más me irrita, más me incomoda, las fuerzas internas se entremezclan, la oscuridad me llama... y sigo dando vueltas. Entonces me encierro, dejo de luchar, prendo el sahumador, me pongo falda y conecto.

¡No voy, no lo hago! Si hoy alzo mi voz, es para decir que estoy cansada y solo quiero estar conmigo. Bienvenida mi menstruación, a disfrutar mi oscuridad. Voy a mi cajita de medicinas, tomo las tinturas madres que necesito. Me entrego al descanso y a lo que siento, dejo que el caos pase por mi lado, confío plenamente en mi poder y en mi elección. Aquí y ahora, yo soy la bruja. Asumo la sensación de tristeza e incomodidad que brota y que me perturba y, entonces, dejo fluir mi sangre y dejo fluir el pasado, libero la incomodidad del mes que se va, libero mis fuerzas y ese soltar al fin me aquieta. Es una noche llena de sueños caóticos, fuego en la útera, latiendo... la útera latiendo.

Es otro día y la tormenta aún se manifiesta, pero ya más calma, la sangre escurre y con ella suelto también la oscuridad, me dejo llevar, transito mis profundidades. Aún huele a romero, lavanda y canela del sahumador que me acompañó en el viaje al interior. Las tinturas me apaciguan, me acarician y me guardan. Dejo fluir, abrazo mis sentires, duermo.



Poco a poco, en el caldero de la oscuridad sigo girando, menstruando, con sentipensares incómodos y desordenados, pero que me muestran la vida, mi vida, quién soy. Avanza el día y mi útera deja ir la sangre y mi ciclo pasado, mi bruja la siente, comprende y lo atesora.

Agradezco mi ser cíclico que descansa y se agobia, pudiendo distinguir la claridad dentro del caos. Agradezco a esta bruja y le permito volver cada tanto para aventurarme en el caos de la muerte y el renacer.

En muchos momentos de mi vida, desde mis 15 años en adelante, me ha acompañado la bruja. Aparece cíclicamente para llamar mi atención, para gritarme lo que no quiero escuchar, lo que no cuadra. Se aparece cuando me alejo de quien soy, cuando las energías se estancan, cuando resisto a la muerte.

Entonces, junto a la bruja y su caldero, vuelvo a la vida, cambio de rumbo. Escucho a la útera corazón, la amo y la honro. Bruja en mi ser, cíclicamente.

***Relato en torno a la fase menstrual del ciclo menstrual  
Arquetipo de la bruja, por Ana Bustamante, 42 años, Punta de Tralca***

## Renacer junto al proceso, nada termina todo se transforma

*Y siento el pulso de mi útero marcando el sentido del kultrún*

**T**eníá más o menos 46 años cuando empecé el fin de este proceso. Yo feliz de que se acabara, fue como liberarme de “algo” que solo tuve que aceptar.

Me costó que mi ginecólogo entendiera que sí era hora de darme una pastilla “mágica” para terminar con los síntomas... era pleno invierno y yo me sacaba la ropa de abrigo, donde estuviera, hasta quedar casi pilucha.

Sofocos, calor, transpiración, volver al frío y así, esos síntomas fueron intensos, muy marcados y seguidos. También sentí mucho, mucho cansancio y pesadez. Pero estos últimos no “son permitidos” en las mamás que tenemos que seguir trabajando fuera y dentro de la casa.

Por eso, insistí a mi ginecólogo, hasta que me dio hormonas en pastillas y así, al fin, los síntomas se fueron.

Lo desagradable y molesto fue solo eso. Esos síntomas. No me cuestioné en ningún sentido (hay mujeres que dicen que dejan de “sentirse mujer”). ¡Nooo!, para nada. Tampoco me sentí “que era vieja”, no necesité terapia, ni “especiales” conversaciones para entender ni sobrellevar “la experiencia”.

Creo que el momento que vivía era de full trabajo y full mamá, no me dio cabida a cuestionarme y, aunque hubiese tenido tiempo para pensarlo más, creo que habría sido igual.

Para mí, es solo el término de un proceso (como todo en la vida) que empieza y termina, pero que me permitió ser mamá de 3 grandes hijos.

Fue como mis reglas: sin dolor, sin traumas, ni físicos ni en el alma. A mí no me pasó por que yo no quise que así fuera, porque creo que a las mujeres se les “castiga” cuando viven la menopausia, diciéndoles que ya no tienen el “mismo valor” o que ya no son mujeres “completas” y cosas así, por el hecho de no poder embarazarse.

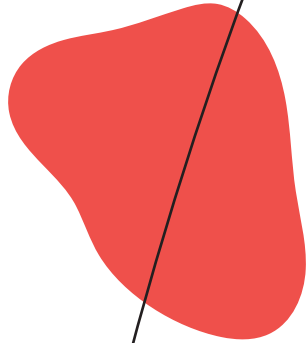


Me gustaría decirles a todas las mujeres que nunca acepten comentarios así. Mujeres, por el contrario, hay que seguir cuidándose. Mujeres, ustedes que están en camino al proceso, cuiden y ocúpense de su alimentación, ocúpense de quererse y respetarse sus tiempos, descansar, hacer ejercicio, hacer lo que cada una quiera hacer y le hace bien a su alma. Todas las anteriores y más. Todo eso sirve más y nos mejora la salud física y emocional. Más que hacer aseo y limpiar los vidrios de la casa, póngase siempre en primer, segundo y tercer lugar antes que nada y nadie.

Eso no es egoísmo, por el contrario, si nosotras no nos ocupamos de nosotras, nadie lo hace. Es más, en este país y gracias a la enseñanza patriarcal, las mujeres se ocupan de todo y dan y dan y dan... hasta quedar sin fuerzas. Es por eso que hoy les digo: el sangrado de nuestro cuerpo no debe llegar a desangrar nuestra alma y valor.

*Relato en torno a la aparición de la menopausia  
Por Luisa Muñoz Latorre, 64 años, Algarrobo*

## Segunda estrofa

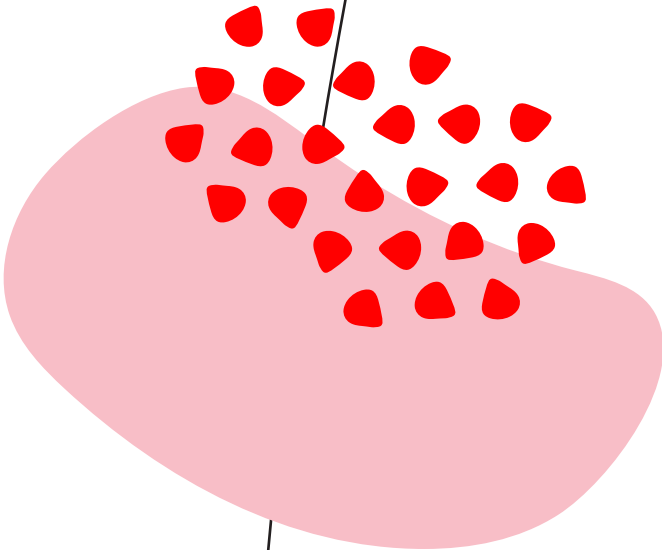


*Somos exclusivas conjunciones biológicas y culturales interesantes,  
de experiencias singulares que recorren estos tiempos,  
espacio y territorios.*

*Delineados por aguas dulces y saladas,  
quebradas y profundo mar.*

*Honramos homenajes a nuestras ancestras,  
a nuestras madres, abuelas, tías y hermanas.*

*A nuestra ciclicidad, conexión con la luna,  
las aguas y la naturaleza  
salvaje, silvestre e indomable.*



## Vocalizar la canción, honrando memorias de nuestra raíz

**A**l trabajar sobre nuestras experiencias arquetípicas vimos, sentimos y reconocimos muchas representaciones heredadas por nuestros linajes maternos y paternos, por lo que quisimos reconocer en nosotras la presencia de nuestras ancestas para honrarlas, rememorando algunas de las experiencias significativas que estas nos traspasaron en vida, por medio de experiencias, saberes y sangre.

Traemos con gusto y cariño la manifestación de sus presencias en el cierre de este “canto lunar” a través de sus fotografías y recuerdos cargados de olores, formas de ser, recetas, recomendaciones, preparaciones, medicinas e interacción con la naturaleza, tarareamos sus dichas y oscuridades las cuales nos habitan y recorren conjunto a nuestras aguas, dulces y saladas.

De esta forma, compartiremos algunos de esos secretos que nos fueron transmitidos, contados y advertidos a través de relatos e historias orales, las cuales nos marcaron y mostraron diferentes formas y particularidades de “hacer las cosas”, desde cómo preparar nuestros alimentos y remedios, hasta sugerencias de actitudes, puntos de vista y posturas frente a la vida, pero siempre y sobre todo mucho amor.

Honramos nuestras herencias, nuestros linajes y nuestra particularidad. Entonamos nuestra voz, creamos nuestros espacios y realizamos nuestros secretos, a todas esas sabias, chamanas, brujas y santas que aparecen en nuestros sueños y camino. Somos de todas un poco, a ratos alternando, espejos de luna, mareas y ciclos. Ser mujer hoy, diciembre 2020, volviendo al corazón, lugar donde se lleva a las abuelas que trascendieron su cuerpo y habitan nuestro pulso, recorrido andar.



## En memoria de Ana Rosa Bustamante López

**E**n total gratitud y en conmemoración a la memoria de mi bisabuela paterna Ana Rosa Bustamante López. A mi tía abuela Elba Alderete Bustamante, a mi tata Roberto Alderete Bustamante y a su eterna compañera de vida, mi abuelita Draga Anka Kovacic Pavela.

La abuela de mi padre, Ana Bustamante, luego de quedar sola con dos hijos, en 1965 compró un terreno en Las Cruces. Mi bisabuela construyó durante cinco años esta casa, la cual disfruté desde que estuve en el vientre materno. Todos los inviernos, primaveras y veranos de mi vida, al igual que mi papá.

Por esos días de 1986, en los que mi mamá me llevaba a recoger caracolas a la playa Las Conchitas, me decía: “mi hijita, la belleza del ser humano, el valor real de las personas está en su interior, no es lo que se ve por fuera, ni tampoco es lo que parece, no es cuánto gana, ni su trabajo, es su corazón. Eso debes cultivar porque nada externo te lo puede quitar”.



(1900-1977)

Gracias a mi madre Gemita por enseñarme a conectar con mi corazón y el de otros seres.

*Pilar Alderete Salazar*

## En memoria de Ana Leonor Martínez Valdivia

**A** mi madre, hermana, mis tías y mis abuelas... a todas las mujeres de mi linaje sometido y violentado por el patriarcado.

De imágenes y recuerdos de mi abuela Rebeca caminando por el Zanjón de la Aguada, recorriendo kilómetros con bolsas con frutas y verduras que traía de regalo, pero lo más valioso eran siempre el atao de flores y hierbas que recolectaba en el camino y que traía en su mano como un tesoro. De mi abuela María, llena de bolsos recorriendo caminos, encontrándose y desencontrándose en las calles oscuras de un sistema machista en el que no encajaba, provocando, buscando, viviendo como solo ella supo hacerlo. De mis tías y primas casándose y teniendo hijos, relegando sus sueños a familias bien constituidas y matrimonios seguros. De mi madre, fiel hasta la estupidez, llena de sacrificios y postergaciones. De mi hermana fuega de las fuegas criando fuera de lo absurdamente legal, quebrando, sosteniendo, amando. Y de mí, de caminos e historias, así estoy hecha. Miles de recetas, miles de emociones recolectadas y ancladas en algún momento del vivir.



(1945-2017)

Como esos días y noches de enfermedad en que mi madre me limpiaba con un pañito húmedo, me levantaba de la cama toda lánguida para cambiar sábanas, ventilaba la pieza y luego me arropaba nuevamente y me preparaba una agüita de manzanilla y menta con una cucharada de azúcar quemada, que olor más hermoso, que montón de amor y cuidados en una tacita, que cantidad de fe y sabiduría en un acto tan cotidiano en esa infancia y que me llena de amor de madre.

*Ana Bustamante Martínez*

## En memoria de María Inés González Acevedo

**A** mi madre y a todas estas mujeres luchonas que se abrieron paso entre la adversidad.

Si me pongo a pensar en una sola receta o un solo secreto de cocina, me sumerjo en un mar de recuerdos e historias, donde se me hace imposible elegir. Literalmente todas mis ancestras tienen algo que ver con el arte culinario y todas me llenaron de secretos, sensaciones, magia y recuerdos marcados a fuego en mí.

Con decir, en ese entonces, que mi madre trabajaba de cajera en el restaurant de mi bisabuela, conoció a mi padre, camionero, que pasaba a comer con su papá a esta picá de carretera. Cómo olvidar a mi tía Nena, que con su restaurant en el lago Rapel me dio mi primer trabajo más formal como garzona oficial todos los veranos de mi juventud; comerciante innata, llena de mañas, obstinada perfección y sin dejar que se perdiera ni un poco de comida, que me regalaba cariñosamente valiosas historias de su vida. Su madre (mi abuela paterna) que poco o nada pude conocer, con sus vívidos relatos me logré formar una imagen de esta mujer campesina, grande, que hacía desde aceite de oliva, mantequilla y todo lo que su familia comía; ella me contaba en nuestros tiempos de conversación, que eran mientras limpiaba, cocinaba o hacíamos pan, entre comida y comida: ese pan que si no leudaba, era porque aún no estaba preparado para hacerlo. Cuando llegamos a vivir a Santiago, mi mamá comenzó a trabajar en una cocinería en Pirque, un bello lugar entre los cerros y junto al río. Desde allí me dirigía, por teléfono, a mis primeras incursiones en la cocina. En sus días libres, cocinábamos juntas los sofritos, las ensaladas y esos maravillosos riñones al jerez, donde me perfeccioné en tostar la harina en paila. Mi tocaya y abuela materna, que me deleitaba con su leche nevada, cariñosa y amante de las plantas, me acompañó en mi llegada a la capital. Juntas compartimos tardes enteras a poto parao en su jardín.



(1952-2004)

Todas estas mujeres luchonas que se abrieron paso entre la adversidad, me formaron en este mágico rubro, donde tocas el alma de las personas por medio de sus sentidos. Es así como elegí vivir junto al mar, con una tetería y bar en mi casa, donde me esfuerzo a diario por mí y por ellas en entregar una grata y placentera experiencia. Ya ninguna de ellas me acompaña físicamente, solo nos une esa estela de luz y amor infinito e indisoluble donde la energía, las experiencias y los recuerdos cobran fuerza titánica que me acompañan y guían mi vida.

Al ser yo la tercera generación en abrirse paso en el rubro gastronómico, espero ser también una buena fuente de inspiración para mi hija y mis sobrinas, no solo en el trabajo, sino que también en la vida.

## En memoria de Arminda Rosa Bahamondes Moya

**A** mi abuelita Minda, de quien nunca olvidaré su aroma, feminidad eterna y su amor. Abrazos infinitos a las estrellas.

Ser señorita. Mi abuelita siempre me decía: hay que ser señorita. Una señorita debe saber escuchar, mirar, hablar, gritar, cantar y bailar con gracia y según la oportunidad.

Una señorita debe siempre leer todo, para que nadie la venga a engañar.

Una señorita siempre debe andar limpiecita y olorosa, con los calzones sin ningún hoyo y los calcetines sin ninguna papa, una señorita debe andar con sus uñas prolijas y su pelo cepillado. Masticar una mentita para tener aliento fresco. Su ropa planchada y un pañuelo con esencia de lavanda cerca del corazón.

Usar pantalones para que nadie le ande mirando los calzones y se pueda mover haciendo volteretas.

Una señorita debe treparse a los árboles para ver desde arriba cómo se mueve la vida.

Una señorita debe saber nadar para llegar al otro lado del río, sin esperar una balsa con un donjuan.

Una señorita debe usar reloj, para conocer sus tiempos y respetar el de los demás. Y siempre ser puntual.

Una señorita debe saber cocinar, zurcir, bordar, dibujar, medir, martillar, cortar, jardinear, pintar, para sí y después para los demás.

Una señorita tiene que guardar una lata con golosinas para cuando le aflija la pena.

Una señorita es gentil y siempre ofrece un vaso de agua cuando alguien va llegando a su hogar. No se sabe cuántas leguas se cruzaron para pasar a saludar.

Una señorita debe conocer para saber perfecto qué quiere y qué no quiere, para que no la vengan a engañar con cualquier frase pelafustana de amor.

Una señorita no se deslumbra con el primer lucero que ve en el cielo, ni las primeras promesas de ensueño de enamorado de cuneta.

Una señorita agradece cada día y cada noche, el poder vivir en bienestar y con salud. Y pide a los altos cielos que nunca le falte a él, ni el amor ni la salud, ni a ella, ni a los que ama.

Una señorita ni de día ni de noche deja de soñar con imposibles por lograr.

A una señorita se le cultiva y se le respeta.



(1914-1996)

*Eloísa Moncada Muñoz*

## En memoria de Sara Rosa Muñoz Leiva

**E**n agradecimiento a las enseñanzas de mi Mamá.  
Aunque a ella jamás la vi parecer ni ser inútil, por el contrario.  
Soy fuerte (en todas las formas) capaz independiente como fue ella.

Secreto, Receta o mejor dicho Consejo de Mi Sabia Mamá.  
Siempre me dijo, explicó y enseñó que “lo mejor” que podía hacer una Mujer es “hacerse” la que no sabe hacer nada... si le preguntan, ¿sabe cocinar? No.

¿Sabe tejer? No. ¿Sabe hacer mermeladas? No...

Y siempre el No acompañado con cara de lesa.

Hágase “la tontita”, me decía, pase por “inútil”,  
y verá cómo la atienden, cuidan, tendrá así siempre ayuda doméstica y la querrán como a nadie. Mientras los hombres sean machistas, se crean superiores y todo ese cuento, a ellos les acomoda una mujer “dependiente”.

Entonces usted tiene que parecer ser así.

Discutíamos porque yo me negaba a dejar de ser Yo.

Luego la vida hasta hoy cada día me ha (tristemente) demostrado que tenía ella toda toda la razón.

Pero, a pesar de todas las penurias que pasé en la vida, logré educar y darles una profesión a mis 3 hijos... ¡sin dejar de ser yo!

Moraleja: habría sido indiscutiblemente más fácil “hacerme la lesa”, pero jamás me he vendido al diablo y no me arrepiento.



(1921-2007)

*Luisa Muñoz Latorre*

## En memoria de Isolina del Carmen Rosales Carrasco

**A** mi madre y abuela, como a mi abuela Eugenia Franco quien me ha acompañado y apoyado en toda mi experiencia e ideales, sin duda hoy no sería quien soy si no fuera por esta perseverante e increíble mujer independiente de mirada firme, me entregó la certeza de que con convicción podemos ser lo que nos proponemos, no existiendo límites en esto. Te agradezco tu existir en mi vida y tu incondicional apoyo y compañía en esta y todas nuestras vidas, te amo de aquí al infinito y más allá.

Mami Choli de Pitrufrquén fue una abuela que me llevó a tomar conciencia de que la naturaleza estaba viva. A pies descalzos en su chacra a eso de mis 6-7 años, me invitó, como decía ella, a tomar los elementos y construir nuestra alimentación. Ella fue la primera en enseñarme a usar el fuego en la cocina a leña, a mover las brasas y encenderlo también... Nos mostró, a muchas mujeres de nuestra familia, a cuidarnos la carita de la exposición diaria. Casi siempre la recuerdo cuando por las noches me limpio la cara con pétalos de toalla. En su casa usaba una toallita de cara muy pequeña para cada noche. En su casa había una gran ruda en la entrada, a veces también esta esencia de ruda me lleva a esa edad, cuando me iba semanas enteras a Pitrufrquén durante las vacaciones de verano. Me encantaba porque me sentía inmensamente libre y protegida en ese pueblo, aquí todas las casas tenían un hilito en la puerta para entrar, era la comunidad hecha familia. Ella me enseñó a observar, a observar la naturaleza y lo que nos rodea.



(1927-2014)

*Nicole Osiadacz Sanhueza*

## Epílogo

**E**l canto lunar que invoca el presente texto es la metáfora de una melodía a dos tiempos, dos estrofas que invitan a conocer con ciertos grados de profundidad cómo un grupo de mujeres, residentes del litoral central, han experimentado, en diferentes etapas de su vida la presencia e influencia de los diferentes arquetipos de la mujer asociados al ciclo menstrual. Este texto se desarrolla por medio de relatos con descripciones densas, cargadas de texturas, sentires, olores y recuerdos de momentos que marcaron y definieron de cierta manera sus vidas.

En la primera estrofa reconstruimos las diferentes etapas de estos significativos momentos, que trascienden las experiencias de cada mujer, pero que se viven con la especial singularidad de cada historia de vida, aludiendo melodías acompañadas de ciertos instrumentos tradicionales sudamericanos, símbolos y elementos que manifiestan una rica atmósfera que acompaña la experiencia de cada una.

Como en “Botón de flor, claveles blancos. Aclaran recuerdos, resuenan las wadas” nos sorprende con la liminalidad del traspaso, la pureza y el asombro frente a la vida, sus comienzos, desarrollos y ciclos. Para luego, en el segundo relato, “Agradezco a mi fuego interior, los amaneceres en el mar. Entonan mi esencia soplando una dulce pifilka” invitarnos a reconocer la importancia de nuestras herencias, la fuerza que empuja el agradecimiento a nuestras raíces para enfrentar los cambios con coraje y atrevimiento. En “Caleidoscópica maternanza. Se siente y se anuncia el grito de la trutruca” se interpela la maternidad ideal con franqueza y cuestionamientos que nos invitan a mirarnos de frente para integrar honestamente la diversidad e inclusión que deberíamos sentir como especie. Para luego, en “Conexión natural, sabiduría

ancestral. De viaje hacia mi interior, con el trompe escucho mi corazón” pasamos a sentir y reconocer en nosotras la naturaleza en su amplia expresión que nos habita y habitamos, siendo una misma en conexión cuando nos permitimos ser. En “Conjuro mi camino. En silencio, construyo mi destino, y siento el pulso de mi útero marcando el sentido del kultrún” nos vemos redefiniendo nuestras prioridades, dándole espacio, tono y sentido a nuestros impostergables e imprescindibles sentimientos que nos permitirán entrar en armonía con nuestro ciclo y renovación.

Para finalizar, con “Renacer junto al proceso, nada termina todo se transforma. Eterno ciclo de nuestras aguas, con un palo de agua” se nos da cuenta de la sabiduría que nos otorga la experiencia, la manifestación de la vida a partir de nuestras cuerpas que cierra con un significativo mensaje del eterno ciclo al cual pertenecemos.

Para luego, en la segunda estrofa, ahondar en la memoria y recuerdo que nos dejan nuestras ancestras, pasamos a “Vocalizar la canción, honrando memorias de nuestra raíz”, momento donde rendimos homenaje a nuestras abuelas, cuando a coro recordamos y compartimos qué fue lo que nos entregaron que nos hace sentido, da fuerza y remite nuestro sello familiar y particular, reconociéndonos parte de un todo, siendo en esencia originales y auténticas expresiones de lo que fueron, son y seremos con nuestras descendencias.

A Carmen y Guacolda, mis abuelas, por su amor, sabiduría y particularidad.

*Constanza Allende Latorre  
Encargada BEF Las Cruces*



Biblioteca Escolar  
Futuro UC