

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### ¿QUIÉN CUIDA A LAS MADRES CUIDADORAS?

#### Señor Director:

En el imaginario colectivo, la maternidad suele representarse como un espacio de amor incondicional, entrega absoluta y fortaleza inquebrantable. Sin embargo, esta imagen se distancia profundamente de la experiencia de muchas madres que crían hijos con neurodivergencias, donde el amor convive diariamente con el agotamiento, la incertidumbre y la sobrecarga emocional.

Estas madres no solo cuidan: organizan terapias, sostienen rutinas, anticipan crisis, enfrentan barreras institucionales y, muchas veces, lo hacen en soledad. Lo que desde fuera puede parecer “dedicación admirable”, en la práctica puede convertirse en un desgaste acumulativo que impacta su salud mental y calidad de vida.

El problema no es solo individual. Es estructural. La corresponsabilidad sigue siendo una deuda pendiente. A pesar de los avances discursivos, el cuidado continúa recayendo mayoritariamente en las mujeres, generando una distribución desigual de las cargas emocionales y prácticas. A esto se suma un entorno que, en lugar de acompañar, muchas veces juzga desde la desinformación.

Frente a este escenario, resulta urgente cambiar la conversación. No basta con visibilizar la neurodivergencia ni promover la inclusión en abstracto. También es necesario poner en el centro a quienes sostienen cotidianamente estos procesos: las madres cuidadoras.

Cuidar a quienes cuidan implica garantizar acceso a salud mental, fortalecer redes de apoyo, promover la corresponsabilidad familiar y avanzar en políticas públicas que acompañen estas realidades. También supone un cambio cultural: dejar de idealizar la maternidad y reconocerla en su complejidad. Amar a un hijo no significa no cansarse. Tampoco implica poder con todo. Reconocer los límites, pedir ayuda y validar el propio desgaste no es una debilidad, sino una forma de cuidado legítima y necesaria.

Quizás la pregunta de fondo no es solo cómo cuidar mejor a los hijos, sino cómo construir entornos que también cuiden a las madres. Porque sin ese apoyo, el cuidado deja de ser un acto compartido y se transforma en una carga silenciosa que nadie debería sostener en soledad.

**Miriam Pardo,**  
**Académica Psicología,**  
**Universidad Andrés Bello**