

Título: **Cuidar a quienes nos cuidan** Señor Director: De acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en la II Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT 2023), las mujeres en Chile destinan en promedio 3 horas y 27 minutos diarios a labores de cuidado no remunerado. Una estadística que nos

Envía tus opiniones y comentarios nos interesan | mail > [diario@ladiscusion.cl](mailto:diario@ladiscusion.cl)

### Cuidar a quienes nos cuidan

Señor Director:

De acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en la II Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT 2023), las mujeres en Chile destinan en promedio 3 horas y 27 minutos diarios a labores de cuidado no remunerado. Una estadística que preocupa cuando se traduce en tiempo, energía y oportunidades personales algunas veces postergadas.

Detrás de esa estadística hay mamás que posponen sus propios controles médicos, que ignoran síntomas o que simplemente no encuentran el espacio para atenderse y preocuparse de su salud. Mujeres que, de manera sistemática, priorizan el bienestar de todos menos el propio. Una lógica profundamente arraigada en nuestra cultura, pero que tiene consecuencias concretas y acumulativas sobre la salud femenina, tanto física como mental.

Desde el rol que desempeñamos en la industria de la salud, nuestra prioridad es fomentar el cuidado de todas las mujeres, y en particular de las madres, quienes no sólo cuidan, sino que también son el pilar del bienestar de sus familias.

La invitación este día de la madre es al autocuidado, porque para cuidar al resto, primero hay que cuidarse uno. El bienestar literalmente parte por casa y no hay excusas que valgan.

*María José Ampuero K.*

### Maternidad y autocuidado

Señor Director:

Hay una imagen que se repite cada Día de la Madre: la de una mujer que logra todo. Que cuida, trabaja, contiene, organiza y, además, sonríe. Pero detrás de esa postal tan instalada, hay algo que cuesta más ver: el cansancio acumulado, la exigencia constante y ese estrés silencioso que muchas veces se normaliza.

Criar y trabajar no es solo una doble jornada; es una experiencia que suele vivirse con la sensación de estar siempre al borde. Falta tiempo, sobra presión y el descanso queda, casi siempre, en último lugar. Como si parar fuera un lujo y no una necesidad básica.

Hablar de salud mental en la maternidad es, justamente, empezar a cuestionar

esa idea. No se trata de hacerlo todo, sino de hacer lo posible. No se trata de rendir al máximo, sino de sostenerse en el tiempo sin agotarse. Porque cuando una madre se sobrecarga de forma constante, no solo se afecta ella: también se tensiona el entorno completo.

El descanso no es egoísmo. Es cuidado. Es una pausa necesaria para recuperar energía, claridad y bienestar. Respirar, desconectarse un momento, pedir ayuda o simplemente bajar el ritmo no debiera ser motivo de culpa, sino parte del equilibrio.

Quizás este Día de la Madre puede ser una invitación distinta. No solo a agradecer, sino también a mirar con más honestidad cómo se vive la maternidad hoy. A abrir espacios de conversación, a repartir mejor las cargas y, sobre todo, a recordar que cuidar también implica cuidarse.

Porque una madre que se permite descansar no está haciendo menos. Está, en realidad, haciendo algo profundamente importante: sostenerse para poder seguir. Y eso, aunque no siempre se vea, también es una forma de amor.

*Dra. Sandra Cortez*  
*Coordinadora de Maternidad*

### El primer relato viene de una madre

Señor Director:

En el Día de la Madre, vale la pena mirar más allá del gesto inmediato y volver a un rol que muchas veces pasa desapercibido: el de ser el primer puente entre la palabra y el mundo.

Desde siempre, las madres, abuelas y cuidadoras ocupan ese lugar. No solo enseñaban a leer; enseñaban a escuchar. En ese espacio íntimo, una receta contada sin medidas exactas, una historia repetida antes de dormir, una anécdota familiar que se ajusta con el tiempo, se construía algo más que memoria: se construía identidad.

Hoy, ese relato intergeneracional se debilita. Las pantallas ocupan el lugar de la conversación, los tiempos compartidos se reducen y, con ellos, se pierde también el lenguaje que conecta a niños y niñas con su historia. No es solo un problema cultural; es una fractura en el vínculo y el desarrollo.

Ya lo advertía Gabriela Mistral: la

palabra es un acto de encuentro. Cuando ese encuentro desaparece, también lo hacen las posibilidades de comprender, de imaginar y de pertenecer.

Recuperar ese espacio no requiere grandes políticas ni inversiones complejas. Parte en lo cotidiano: leer juntos, conversar sin apuro, volver a contar las historias de familia. Darle valor a lo oral tanto como a lo escrito.

Porque la lectura empieza en el encuentro con otros y en ese vínculo, entre la voz, la escucha y el afecto, es donde las historias vuelven a encontrar su lugar. Y donde, quizás, todavía estamos a tiempo de volver a empezar.

*Carmen de la Maza*  
*Directora ejecutiva Fundación ALMA*

### Política

Señor Director:

La política, y no solo la chilena, atraviesa una crisis intelectual.

Se ha normalizado un nivel de ignorancia y falsedad que debiera alarmarnos. No hablamos de errores, que son inevitables, sino de afirmaciones sin sustento, datos manipulados y promesas que contradicen la evidencia más básica. Lo preocupante es que esto ya no tiene costo político y es ampliamente difundido por la prensa.

Hoy parece más rentable instalar una idea equivocada que explicar una verdad incómoda. Más fácil apelar al enojo que al razonamiento. Más eficaz simplificar que comprender. En ese contexto, la discusión pública se degrada y el ciudadano queda expuesto a decisiones cada vez peor fundamentadas.

No se trata de exigir perfección, sino de recuperar un mínimo estándar, que las opiniones tengan relación con los hechos, que las propuestas consideren la realidad y que el debate no sea un concurso de consignas.

Si la política renuncia a la verdad, deja de ser una herramienta de progreso y se convierte en un mecanismo de manipulación. Y si la ciudadanía se acostumbra a ello, el deterioro deja de ser circunstancial y pasa a ser estructural.

La democracia no muere de un día para otro. Se desgasta lentamente cuando la verdad deja de importar.

*Jorge Porter Taschkewitz*