

# CARTAS

viajeras



SECRETARÍA DE  
LA MUJER



**REINVENTANDO  
NUESTRA HISTORIA:  
UNA MIRADA DE LA  
VIOLENCIA DESDE  
NUESTROS CUERPOS  
Y NUESTRAS VIDAS**



## **Agradecimientos**

*Queremos agradecer especialmente a las mujeres que hicieron posible este sueño de escribir un libro que reconozca nuestro andar y los aprendizajes que la vida misma cargada de sabiduría nos ha dado.*

*Siendo estas mismas las escritoras de las cartas que verán a continuación, ellas son:*

*María Serrato: Mujer sabia que, desde su silencio, enseña y acompaña.*

*Gladys Martínez: Mujer cargada de sabor y movimiento.*

*Cecilia Orozco: Mujer que acompaña y apoya.*

*Luz Marina Carpintero: Mujer dada a la labor social y al servicio.*

*María Elvira García: Mujer que contagia alegría y esperanza*

*Giset Ortiz: Mujer joven y soñadora*

*Libia Lurduy: Mujer feminista y luchadora*



## **Introducción**

*Este libro fue construido por algunas mujeres de la Localidad de Barrios Unidos que todos los jueves nos reunimos en un espacio que llamamos “Encuentro Construyendo y Caminando juntas”.*

*El libro que leerás a continuación trae historias de mujeres muy diversas, de diferentes edades, estratos socioeconómicos, pensamientos, ideologías, sentires, etc. Esto hace que nosotras creamos que los escritos que realizamos en conjunto sean una compañía y apoyo en tu andar.*



*Querida amiga.*

*Con esta carta quiero compartirte parte de mi vida, cuando tenía 7 años hasta los 13 viví una vida de maltrato físico y verbal, pasé por mucha hambre y mucha pobreza, carecí de todas las necesidades elementales básicas para poder vivir, me pegaban mi mamá, mi papá y mis 3 hermanos mayores.*

*Estudié hasta 5to de primaria y me casé a los 13 años con un señor que tenía 45 años, él ya era viudo y tenía 2 hijas una de 10 años y la otra de 12 años. Estuve 10 años casada con él, en donde viví diferentes maltratos. Pasé mucho tiempo sintiendo que mi cuerpo no era mío, ya que con cada golpe que me hacía quedaba en mi cuerpo una marca, con esta persona tuve 2 hijos un niño y una niña.*



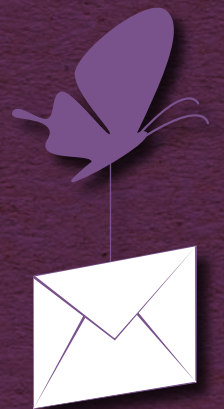
*Estando muy dolida por todas las situaciones que hasta el momento tuve que vivir, porque fue mucho dolor amiga y en mi corazón albergaba la rabia y el rencor, decidí acercarme más a Dios para poder sanar y olvidar, desde ese momento mi vida fue cambiando, no fue fácil pero sola pude salir adelante sacando a mis hijos adelante y siendo fiel a mí misma y feliz. Quiero contarte que ahora a pesar de tanto dolor puedo gozar de una vejez llena de salud, prosperidad, amor y mucha tranquilidad, no es fácil, pero todas somos mujeres fuertes que valemos mucho y podemos hacer todo lo que nos propongamos.*

*Con cariño para ti amiga de María Elvira García*



HOLA, QUERIDA AMIGA

*Soy una mujer y quiero escribir esta carta para contarte historias y vivencias de mi vida, soy Bogotana y rola de nacimiento, pero Tolimense de corazón, mis padres eran tolimenses y mi familia ancestral; nací en un hogar de un electricista y una mujer costurera que crió a sus hij@s bajo el yugo patriarcal y machista. Venía de un hogar campesino, en los cuales se resaltaban los prejuicios de la época, y se desplazó de su pueblo porque no quería seguir sufriendo los avatares de la violencia política. Mi madre cosía prendas y hacía remiendos, luego trabajó en empresas por lo que casi nunca la veía, salía temprano y llegaba tarde a casa. Me crié con cinco herman@s, mi madre nos enseñó los sueños, las alegrías y la razón de la vida a pesar de sus afugias, y logró salir adelante con su prole. Entenderás cuantas violencias vi y sufrí desde pequeña hasta llegar a ser adulta, mi madre sufrió de violencias de género, psicología, de maltrato y violencia económica.*



*Cuando salí de mi casa a formar un hogar siempre imaginé que todo cambiaría y efectivamente cambió; el papá de mis hijas nunca me golpeó y además era un buen ser humano, pero era irresponsable en el tema económico, y aunque mi hogar duró 21 años, siempre había malentendidos y molestias. Ya las mujeres habíamos logrado ir a la universidad y por eso logré estudiar con mis propios recursos económicos y tenía un empleo, lo cual hacía que tuviera una libertad económica, que para esta época era un poco de liberación para las mujeres y dejamos en grado ser sumisas y a no depender de un hombre. Ya entendía muchas situaciones que no cabían dentro de mi entorno familiar, fui muy liberada en este aspecto y así enseñe a mis hijas.*

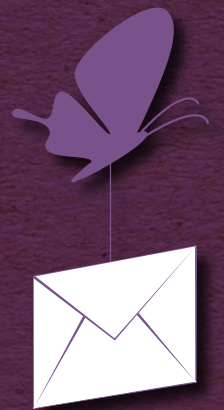
*Cuando empecé a trabajar en este tema de los derechos de la mujer, aprendí y entendí que mi cuerpo y mi mente son mías y aunque en la época de mi juventud me hayan enseñado que las mujeres teníamos que ser las que crían los hij@s, y el tema de ser 24/7 las que debíamos realizar los trabajos del hogar, he logrado aprender desde mi mente y cuerpo a tener independencia en mi casa frente a estas violencias. Y que las mujeres tenemos los mismos derechos frente a la sociedad. Aunque sigamos en una cultura machista.*





*Cuando me separé del papa de mis hijas, logré superar esto desde mi cuerpo y mi mente para que no me afectara, es un golpe duro, porque como personas entendemos que vamos a tener una vida plena, pero cuando no es así, lo mejor es dejar ir estos sinsabores y vivir con la fortaleza de ser mujer echada para adelante y tener caminos mejores.*

*Pero no todo ha sido tristezas; he tenido alegrías y aprendí mucho, tengo dos lindas hijas y soy pensionada, esto ha hecho que ahora tenga una vida tranquila al saber y entender que lo que hace daño a nuestro cuerpo es mejor dejarlo ir, aprendí también de las historias de mujeres que han tenido estas violencias. Ahora no trabajo, pero tengo a mis amigas y a mi familia, leo y hago ejercicio. Todas estas ayudas las he hecho durante toda mi vida, y han sido de gran apoyo para mi vida emocional. Estoy en los reuniones, grupos y eventos que organiza la Casa de Igualdad de Barrios Unidos.*



*Querida amiga, recuerda que las violencias, lo mejor es denunciarlas y no quedarse callada, y alejarse de las personas tóxicas que están dentro de nuestras vidas, también se puede hacer terapias o pedir apoyo psicológico, que ayudan a sacar estas cargas y así superarlas.*

*Recuerda que, aunque no te conozco siempre tienes una amiga silenciosa que te acompaña desde lejos.*

*Te envió un abrazo acompañador, Libia Lurduy Ortegón*



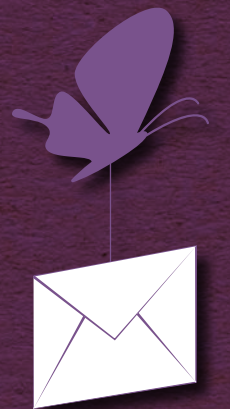
Hoy quiero compartirte la relación que tengo conmigo misma después de algunos años de mucho dolor. He aprendido a agradecerme día a día por la gratitud que me tengo, por la fortaleza que he adquirido en los momentos más difíciles. Agradezco por crecer, estudiar para ser cada vez mejor persona, por haber trabajado por muchos años lo cual me permitió una independencia económica y el haber podido educar a mis hijos y finalmente poder tener una vejez digna gracias a mi pensión. En mi relación conmigo misma me pude integrar a la sociedad y mostrarle al mundo la mujer que soy y que amo, por esta mujer ha sido leal, buena madre, comprometida, valiente y muchas cosas más.

Hoy deseo compartir contigo y muchas mujeres más todo lo que he vivido, con el anhelo de ser fuente de sabia experiencia, también mi querida amiga te invito a reconocer que podemos cometer muchos errores, pero eso no significa que valemos menos o seamos malas mujeres. Eres una mujer fuerte y sabia y los obstáculos que



*se puedan presentar en tu vida son solo un escalón para alcanzar a ser la mujer que deseas y mereces ser feliz, amable, cariñosa, respetuosa y merecedora de mucho amor y respeto.*

Cecilia Orozco



*Querida mujer:*

*Hoy quiero hablarte un poco sobre el amor y el miedo.*

*Sé que en ocasiones te debes sentir exhausta, no tienes fuerzas para continuar adelante, no sabes cuál es el camino o la forma correcta de avanzar, pero te quiero decir que te calmes por un momento, respira, y mira, a tu alrededor la salida o el camino están ahí, pero suele ser difícil de ver. En otros momentos si sabes cuál es la salida o tienes una idea al respecto, pero te da miedo avanzar y dar el primer paso, porque se ve demasiado arriesgado de hacer, pero, aunque cueste, no puedes permitir que el miedo crezca tanto que haga difícil ver la luz de tu valor; si lo piensas bien, creo que todos vivimos con miedo ya sea al iniciar o terminar algo, pero al fin y al cabo él no es tu enemigo está ahí para que lo uses a tu favor, acéptalo y continúa adelante. Si das un paso a la vez poco a poco te vas a dar*



También sé que sueles posponer tus sueños y metas para ayudar a otros o cuidar de estos, y quiero decirte que está bien amar y ayudar, es lo que nos han enseñado desde que somos pequeñas, y que ser egoístas es al parecer algo malo, pero te quiero decir que no lo es; no hay nada más importante que ser egoísta contigo mismo, no tienes que ofrécele al mundo cada trozo de tu bondad y generosidad, puedes guardar algo para ti misma, dando prioridad a ti misma, porque no hay nadie más importante que tú, tu felicidad, bienestar y estabilidad emocional. Y no es que, si no estás bien tú, no puedes ayudar a otros, no, lo que quiero decir es que está bien ser egoísta y centrarte en tu crecimiento, que le dediques tiempo a esos sueños y metas que tienes en pausa o nunca has iniciado, “sé que amarte a ti misma puede ser más difícil, que amar a alguien más, honestamente, debemos admitir que los estándares que hacemos para nosotros mismo son más estrictos” (BTS). Pero esto no quiere decir que debes detenerte, abandonarte y amar a otro, al contrario, esa insatisfacción que puedes tener contigo misma úsala como un motor que te impulse y úsalo para mejorar porque nadie te va a amar y apreciar tanto como tú misma,



así que quiero que pienses que es lo que quieres realmente hacer, y aunque sea algo que luzca muy difícil quiero que pienses cual es el primer paso que debes dar para comenzar a hacerlo. Recuerda que todos tenemos miedo, pero puedes usarlo a tu favor.

En una historia que me gusta mucho, hablaban sobre que cada uno de nosotros tenemos en nuestra espalda una piedra brillante, son de diferentes tamaños y colores, pero como está en nuestras espaldas nosotros no la podemos ver, pero los demás sí que pueden verla, es por esto que se presenta la envidia, lo que quiero decir con esto es que todos tenemos un talento, una pasión que nos hace brillar pero como no es visible para nosotros en ocasiones la olvidamos, así que si es el caso y ya no la ves o la has olvidado, rodéate de personas que si la puedan ver y te ayuden a recordar ese talento tan hermoso que tienes y hace vibrar tu alma; mira todo lo que has logrado y aunque pienses que no tienes nada porque alegrarte, sé que debes tener una o dos cosas por las que realmente te sientes orgullosa de haber logrado. Nunca es tarde para nada, ni para soñar y hacer realidad.



*Te dejo con esto último, si en algún momento llegas a estar decaída o triste quiero que regreses a tu “centro” que es esa cosa que no hace sentir bien, nos reconforta, inspira y hace estar estables; para algunos es la religión, otros el arte, la danza o incluso el deporte...En mi caso es la música, en especial un grupo llamado BTS que sus letras realmente me han ayudado a sanar, espero identifiques tu “centro” y lo uses en tu momentos difíciles.*

*Espero que mis palabras te lleguen y te hagan sentir un poco mejor, te mando un abrazo.*

Giset Ortiz





*Le doy un saludo a la mujer que lea esta carta. Espero se encuentre con buena salud.*

*Con mucha alegría paso a contarle lo siguiente:*

*Respecto a la violación de nuestros derechos como mujeres, cuando hay palabras ofensivas que duelen nos hieren nuestro corazón, te invito a reconocerlo por difícil que sea, pero además a intentar ponerle un fin, porque somos mujeres que no merecemos ningún tipo de violencia.*

*Te quiero compartir algunas anécdotas de mi vida personal en donde reconozco las violencias que me han atravesado. Al empezar mi vida matrimonial empecé a trabajar unos meses y mi marido empezó a decirme que era mejor que no trabajara porque no le gustaba llegar y no encontrar a nadie “a que llego a mirar las cuatro paredes” me decía.*



*Otra situación similar es cuando yo trabajaba y le entrega el sueldo a mi marido para que él lo administrará, lo que sucedía ahí era que llevaba unas cosas para la casa y el resto lo cogía para tomar.*

*La reflexión es que por falta de orientación nos parecía que todo estaba correcto según nuestras enseñanzas. Sin embargo, hoy al conocer más sobre nuestros derechos y al tener espacios como las Casas de igualdad de Oportunidades para las Mujeres, la idea sería que desde este conocimiento todas las mujeres le podamos poner fin a las violencias y así vivir tranquilas y felices.*

*A la persona que le llegue mi carta espero que le haya gustado.*

*Un abrazo,*

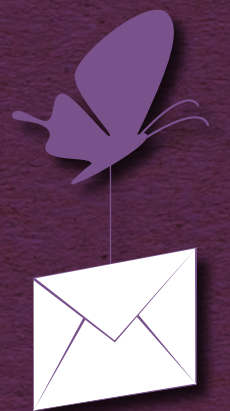
*María Serrato*



*Estimada amiga:*

*Reciba un cálido saludo de una persona que desea compartir contigo algunas experiencias de violencia que por el hecho de ser mujer hemos vivido en esta sociedad machista, y que de alguna manera nos han marcado, pero al mismo tiempo quiero decirte que buscando ayuda o compartiéndola con otras mujeres que también han sido víctimas, se logran superar o al menos obtener herramientas para reaccionar y así, evitar seguir causándonos dolor y tristeza.*

*Mi nombre es Gladys soy una persona pensionada y asisto a la Casa de Igualdad de Oportunidad para las Mujeres, CIOM, desde hace más de 3 años y es allí precisamente donde encontré un lugar no solo para compartir los problemas que en ese momento me estaban afectando sino también con las personas que acudían allí, podíamos exponer nuestras situaciones tranquilamente, encontrando en ellas afinidad para lograr un grupo, donde se estrecharon lazos de amistad.*



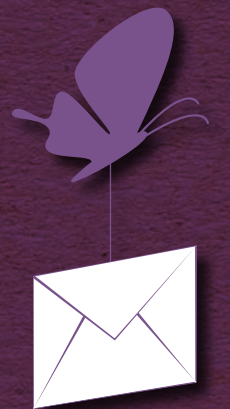
La violencia, maltrato, agresiones físicas y verbales me ha tocado en muchas oportunidades desde muy chica; en mi casa, con madre machista y con muchos hermanos varones aprendí a defenderme de ellos y de ella, reclamándoles mis derechos con mucha fuerza y rebeldía, lo que me hacía merecedora de más castigos por parte de mi mamá. Pero nunca me doblegue, al contrario, mi carácter se hizo más enérgico y contribuyo a la formación de una personalidad autónoma y reactiva en las diferentes situaciones que se me presentaron y en los roles que he desempeñado durante el transcurso de mi vida, ya fuera como estudiante, como trabajadora, como novia (nunca me case) o como simple ciudadana.

El problema que me hizo acudir hace 3 años a la CIOM fue de tipo familiar, me causó mucho dolor precisamente porque es la familia, la principal fuente a la que acudimos en los momentos difíciles, te cuento un poco; a mi apartamento llegó a estudiar una sobrina muy joven, hija de una hermana con la que he tenido malas relaciones pero como viven en un pueblo le brinde a la chica mi casa, sin ningún



problema, eso sí con las normas que debía seguir; inicialmente acataba pero a medida que el tiempo paso fue incumpliendo, se volvió mentirosa, atendida y si se le reclamaba contestaba con altanería y grosería al punto de alzarme la mano; por tal razón lo denuncié con la mamá y con la demás familia pero no me creyeron al contrario todos se volvieron contra mía, especialmente las hermanas y algunos hermanos, que me atacaron verbalmente diciendo que yo era una persona injusta y amargada; a raíz de eso las relaciones familiares se hicieron muy difíciles, los encuentros con ellos se acabaron, por lo cual yo estaba muy abatida y deprimida

Este conflicto lo expuse en la CIOM con la Psicóloga y con el grupo Psicosocial al cual acudo, empecé a ir todos los jueves a las reuniones y cada vez salía más fortalecida para enfrentar la situación. Nuevamente me cargué de energía, renové mis alas, y mejore mi autoestima, pensando, actuando y reconociéndome como una persona autónoma, libre, con derecho a decidir y a reclamar.



*Desde entonces retome algunas actividades perdidas y otras que inicie, como la natación, actividad física, el grupo de danzas, manualidades, encuentros literarios, paseos, viajes al exterior, reunión con las amigas, la parte espiritual también fue muy importante. Todo esto me hizo sentir nuevamente viva, con alegría y con las ganas de mantenerme ocupada, pero siempre pensando solamente en ser feliz y no dejarme abatir por más adversidades a las que me vea enfrentada.*

*Siempre hay una institución, una ley, un grupo de amigas, una palabra a la cual echar mano en esas diversas situaciones violentas y difíciles; y precisamente en este momento de confinamiento debemos pensar que no estamos solas.*

*Con todo el cariño, Gladys Martínez.*



Hola Mujer

Quiero saludarla y desearle que se encuentre bien.

*En el transcurso de nuestras vidas su pudo haber presentado que nos hayan maltratado física o verbalmente, incluso sexualmente. Puede ser también que en este preciso momento estemos atravesando por algunas situaciones de violencia. Si esto está pasando quiero darle una voz de aliento y decirle que por difícil que sea no debemos permitir que esto nos esté pasando, la quiero invitar a que busque ayuda en las Casas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres, allí puede encontrar personas que nos orientan y nos ayudan para que las violencias dejen de existir en nuestras vidas*

*No debemos tener miedo y siempre es importante que reconozcamos la importancia de denunciar.*



“LA MUJER QUE NO RECIBE MALTRATO ES FELIZ, NADIE NECESITA AL LADO A ALGUIEN QUE LA HAGA SENTIR MENOS, SOMOS MUJERES VALEROSAS Y FUERTES”

“LAS MUJERES TENEMOS DERECHO A VIVIR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS”

*Con mucho cariño,  
Luz Marina Carpintero*

