

Este libro reúne los testimonios y emociones compartidas por mujeres madres de la comunidad educativa de la I.E. Enrique Olaya Herrera, en la comuna 3 de Medellín, durante el proyecto de investigación-creación “La ruptura del miedo heredado”.

Son experiencias íntimas sobre la maternidad y sobre lo que significa ser mujer en medio de las demandas, silencios y retos que atraviesan su vida cotidiana.

Lo que calla el
Corazón
lo susurra el
Arte



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Artes
Un legado de 155 años

45
años

Las siguientes paginas reúnen los testimonios, emociones y conversaciones que surgieron durante el proyecto de investigación-creación “La ruptura del miedo heredado: El arte como acto psicopedagógico de consciencia, resiliencia y resignificación en las madres de la I.E. Enrique Olaya Herrera - Comuna 3 de Medellín, Antioquia (2025)”, un proyecto desarrollado en colaboración con la Universidad de Antioquia y la Institución Educativa Enrique Olaya Herrera.

Realizado e ilustrado por Diana Lara Rave, estudiante de Licenciatura en Artes Plásticas, este libro forma parte de su trabajo de grado y se entrega como devolución a la comunidad educativa de la I.E Enrique Olaya Herrera.

Este libro es un homenaje a su historia, a lo que compartieron con honestidad y ternura, a lo que duele, a lo que pesa y también a lo que renace.
Gracias por abrirse, por confiar, por permitirme escucharlas.
Este trabajo existe por ustedes y para ustedes.



“Me quedé con él
esperando que algún
día se volviera ese
príncipe azul que
imaginé... pero siempre
fue un sapo al que yo
traté de vestir de
encanto.

Me conformé por la
familia, por no romper
lo que se supone que
debía sostener.

Hoy entiendo que,
mientras lo esperaba a
él, fui yo la que se fue
apagando.”

“Al final, fui yo quien
sostuvo todo.

La casa, los hijos, las
cuentas, los silencios...

Mientras él estaba,
pero no estaba.

Me acostumbré a
cargarlo todo con una
sonrisa cansada, como
si fuera normal que el
peso del hogar cayera
solo sobre mis manos.

Y un día entendí que
no era fortaleza: era
soledad disfrazada de
rutina.”





“Ya no veo esas pequeñas cosas que me hacían sentir mujer, no solo madre.

Ya no hay miradas, ni detalles, ni ganas de conquistarme.

La rutina nos tragó, y con ella se fueron las mariposas que antes me revoloteaban por dentro.

“Ser madre empezó en
mi cuerpo: lo vi crecer,
transformarse, abrir
espacio para una vida
que crecía dentro de mí.

Y mientras esa vida
florecía, algo de mí se
marchitaba un poco.

No por falta de amor,
sino por todo lo que
tuve que dejar atrás
para convertirme en el
hogar de alguien más.

Mi cuerpo cambió... y
con él, cambié yo.”





“Olvidé mirarme con amor.
Antes me detenía frente al
espejo para reconocerme,
para celebrarme... ahora solo
me señalo defectos.

No veo mi belleza de hoy,
solo la sombra de quien fui.
Y duele admitir que me
volví mi crítica más dura,
justo cuando más necesitaba
ser mi propio abrazo.”

“Mis momentos a solas ya
no son para mí.

Los lleno de quehaceres,
de pendientes, de lo que
quedó sin hacer.

Hace mucho no tengo un
espacio que sea solo mío,
ni un gesto de amor propio
que me recuerde quien
soy.

A veces siento que me
desaparecí entre las
tareas del día.”





“Cada día me coloco la
sonrisa que esperan de
mí, aunque por dentro
esté rota.

Sostengo la casa, la
familia, los miedos...
como si no me
estuviera
desmoronando
lentamente.

Ser fuerte dejó de ser
una virtud y se volvió
una obligación.

Y en las noches,
cuando por fin me
quedo sola, me duele
darme cuenta de que
no tengo un lugar
donde caer, ni unos
brazos que me recojan.

“Dejé de ser mujer para convertirme solo en madre incluso de mi propio esposo.

A veces me miro y no me reconozco... me pregunto en qué momento dejé de ser yo para convertirme en la que cuida a todos, menos a sí misma.”





“Crecí viendo cómo mi madre sufría en silencio, y aprendí a que el amor incluía el dolor en sí. Sus miedos me impidieron muchas cosas y con el tiempo, repetí su historia y cargué aquello que ella nunca pudo soltar. Heredé de ella esa forma de ver la vida, un legado que ahora estoy intentando desprender de mí para poder ser yo misma.”

“Estar en este espacio me ha ayudado a desahogarme.

Aquí, al escuchar a otras mujeres, me reconozco en sus historias y me siento menos sola.

Saber que no soy la única que carga con estos silencios me da un pequeño respiro... ya que por fin alguien entiende lo que llevo por dentro.”





