

VOCES DE LA VALENTÍA: MUJERES EN PRIMER PLANO

ADULTAS MAYORES

No. 7, Febrero 2025



Voces de la valentía: Mujeres en primer plano,

es una publicación de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad

Oaxaca A. C.

Yesica Sánchez Maya

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Elizabeth Mosqueda Rivera

Equipo Directivo

Huguette Mariví Cuevas Ramírez

Redacción

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Cuidado de la edición

Richard Keis (Portada y páginas 5, 6, 11, 13, 14)

Tomada de internet y pertenece a su autor/autora (páginas 2)

Consorcio (páginas 9)

Fotografía

Dirección: Pensamientos No. 104,

Col. Reforma, Oaxaca, México. C. P. 68000

Teléfono: (01 951) 132 89 96

<http://www.consorciooaxaca.org.mx>

Opiniones, comentarios y sugerencias:

contacto@consorciooaxaca.org.mx

Se permite la reproducción total y parcial de este documento siempre y cuando se cite la fuente.

Febrero, 2025



PRESENTACIÓN

La combativa poeta y novelista nicaragüense Gioconda Belli Pereira, en su poema “Desafío a la vejez”, se planteaba cómo sería llegar a ser una adulta mayor: *“Cuando vengan mis nietos a sentarse sobre mis rodillas, enmohecidas por el paso de muchos inviernos, sé que todavía mi corazón estará —rebelde— tictaqueando y las dudas y los anchos horizontes también saludarán mis mañanas”*.

Si bien Belli recurrió a la poesía para describir las dudas que la asaltaban al pensar en esa etapa de su vida, lo cierto es que dicha pregunta permanece en el aire —la mayoría de las veces— como una incógnita para las mujeres de nuestro país y, especialmente, de Oaxaca.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020, la población de personas adultas mayores en México está en crecimiento: actualmente hay más de 15 millones de personas mayores de 60 años.

“Para 2020 se encontraron 8.1 millones de mujeres y 7.0 millones de hombres con 60 años o más que representaron un 12.6% y un 11.4% de cada sexo, respectivamente, lo que indica que, en términos relativos y absolutos, la presencia de las mujeres es mayor en este grupo de edad. Esta tendencia de feminización del envejecimiento se sostiene en el tiempo”, se subraya en un boletín del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) de mayo de 2024.

Aunque se deduce que son las mujeres las más longevas, esto no se traduce necesariamente en mejores condiciones de vida para dicho sector; por el contrario, hay problemas como el acceso a la vivienda, la falta de solvencia económica, la inseguridad, las crisis de salud física o emocional, así como conflictos familiares que se agudizan en esta etapa, derivados de desigualdades estructurales de género.

Dichos problemas afectan significativamente la calidad de vida de las mujeres en este periodo de su vida, quienes tal vez aspiraban a tener más de sesenta años para disfrutar el tiempo que les permitiera hacer lo que siempre habían querido.

En Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A. C., nos pareció muy importante escuchar, aprender y compartir la experiencia de algunas mujeres adultas mayores, por lo que, con esa intención convocamos a un grupo focal en el que las participantes pudieran hablar con confianza de sus sentires, aspiraciones, certezas, obstáculos y retos, pero también desde la comparación, indagar en qué situaciones coinciden y hasta qué punto sus realidades son distintas. Los siguientes testimonios son resultado de esa sesión.

Inés

A la maestra Inés muchos la conocen o la ubican por su potente trabajo como integrante de los movimientos sociales oaxaqueños, particularmente el de 2006, año en el que el levantamiento magisterial y popular casi logra derrocar al entonces gobernador priista del estado de Oaxaca, Ulises Ruiz Ortiz.

A finales de este 2024, Inés, quien también es profesora jubilada, cumplirá 73 años; se asume como feminista y además es madre de tres hijos.

Es una mujer activa en todos los aspectos de su vida, parece que no puede parar y reconoce que aunque su cuerpo se cansa, a veces simplemente no logra detener el ritmo de vida que lleva, hecho que relaciona con una carga familiar cuya idea del trabajo fue fundamental.

“Vengo de una familia que me inculcó el trabajo, el trabajo, el trabajo y el trabajo; no hay otra cosa más que trabajo. Cuando yo era chica, si estábamos sentadas, te decían: ‘En lo que estás sentada, limpia, poda una plantita, pela esto...’ Y entonces, ¿el resultado, cuál es?”, se cuestiona para responderse casi automáticamente: “Que de repente, siento que no puedo, a mi edad (aunque lo trato de hacer), no puedo parar, no puedo decir: ‘Tu cuerpo está cansado, párale un poquito, ya no más’, sino que es trabajo y trabajo...”

Su preocupación por el descanso y los cuidados está justificada, pues no puede evitar que la voz se le quiebre al compartir un hecho que le cambiaría la vida de forma abrupta: justo a mitad de la pandemia tuvo un evento cerebro-vascular.

“Para mí ha sido un trauma del cual, cada que lo recuerdo, lloro, pues quiere decir que no puedo salir de eso. No sé exactamente qué fue lo que pasó, pero ya venía mi cuerpo en un deterioro desde hace muchos años, por la presión, por el estrés, por querer hacer no una sola cosa, sino cinco al mismo tiempo. Le tenía que robar horas a la noche para poder terminar lo que estaba haciendo. Y mi cuerpo se fue deteriorando por muchos años, pero yo no entendía qué era lo que pasaba y lo que pasaba en mí. Yo decía: ¿Por qué estoy así?, ¿por qué no puedo sentarme a relajarme un momento?”, subraya.

Inés comprendió que necesitaba tomar un respiro para después continuar. “¿Por qué? Me hacía muchas preguntas, lo empecé a entender hasta que me pasó esto, pero aun así, quise volver a lo mismo, otra vez a no entender las consecuencias de lo que yo hacía. ¿De qué me di cuenta? De que el cuerpo te pone un límite y te dice: ¡Ya basta, ya! Y entonces le bajé al ritmo”, detalla.

Sin embargo, esta decisión impactó también en su salud emocional, pues cayó en una fuerte depresión. La sola idea de no saber lo que iba a hacer en el futuro la agobiaba: “Pensaba ¿qué iba a hacer más adelante?... Pensaba que no iba a poder estar con mis compañeras, ya no iba a andar en la actividad, ya no iba a viajar, ya no iba a ir aquí, ya no iba a ir allá, a visitar otros lugares, y eso me aterraba...”, se sincera.

Paulina

Paulina es una contadora de historias desde hace 34 años. Y no es un cliché: ella se dedica a escribir y construir narrativas sobre diversos hechos sociales. Es, pues, una pe-

riodista aguerrida y con amplia trayectoria. No lo dice, pero uno de los proyectos en los que ella es fundadora, justo cumplió trece años de vida este 2024: *Página 3, periodismo humano con misión social*.

Paulina Alejandra Ríos Olivera, o Pau Ríos, como la conocen en los medios de comunicación, es originaria de la ciudad de Oaxaca, aunque su abuelo paterno era de Ejutla de Crespo, y su abuela materna era de Pluma Hidalgo.

Tiene 64 años, es madre, tiene tres hijas, dos hijos, cuatro nietas y seis nietos. Afirma venir de una familia grande también: tiene cinco hermanas, dos hermanos, y tanto a su papá como a su mamá los cuida las 24 horas.

A pregunta expresa de cómo vive esta etapa de su vida, contesta: “Esa pregunta me la he estado haciendo desde hace unos días. Me he encontrado a personas que no veía desde hace tiempo, y me dicen: Oye, Pau, te veo muy tranquila, te veo muy contenta, te veo muy feliz. Y sí, así me siento: muy contenta, creo que plenamente realizada. Hace unos días que me estaban haciendo una entrevista, dije: Si el siguiente mes yo me muriera, me muero contenta, pero como no sé cómo va a ser la vida, también tengo mucha preocupación”.

Paulina comparte anécdotas de su vida: “Mi mamá me decía: En tu tiempo libre, hay que hacer adobes. Ella es una mujer que no está quieta, hasta la fecha, tiene lastimados los hombros, no puede mover los brazos, pero me pide: Hay que limpiar acá, hay que limpiar allá, y hay quehacer”.

En medio de estas compartencias, Pau admite que esta situación la conflictúa y, al mismo tiempo, se siente identificada con la historia de Inés.

“Yo, como Inés, también tuve un derrame cerebral por tanto estrés, por tanto trabajo y porque en ese tiempo, ya de grande, estaba estudiando. Afortunadamente salí bien. Me dijo el neurólogo: Señora, no estudie ahorita por favor. Tuve que dejar la carrera por tanto estrés, porque me quitaron unos convenios. Soy directora de un portal, no tenía cómo pagar al personal, no tenía dinero para sobrevivir porque, a diferencia de ustedes, yo no tengo una jubilación, ni la voy a tener. Yo tengo día a día que estar buscando qué hacer”, afirma.



Por ello, el tema de la jubilación es una situación que le preocupa y la ocupa. “A veces digo: Ojalá tuviera una jubilación porque ya me cansó, ya me duelen las rodillas, ya me duelen los pies. ¡Me canso, me canso! A veces estoy trabajando en la computadora y me quedo dormida”.

Después de la pandemia por Covid-19, Pau hizo un ejercicio de autocrítica y decidió disminuir sus extenuantes rutinas de trabajo. A ella le encanta caminar. Cuenta que, optó por salir a caminar entre cinco y 15 kilómetros, aunque admite que hay temporadas en las que no tiene oportunidad de hacerlo.

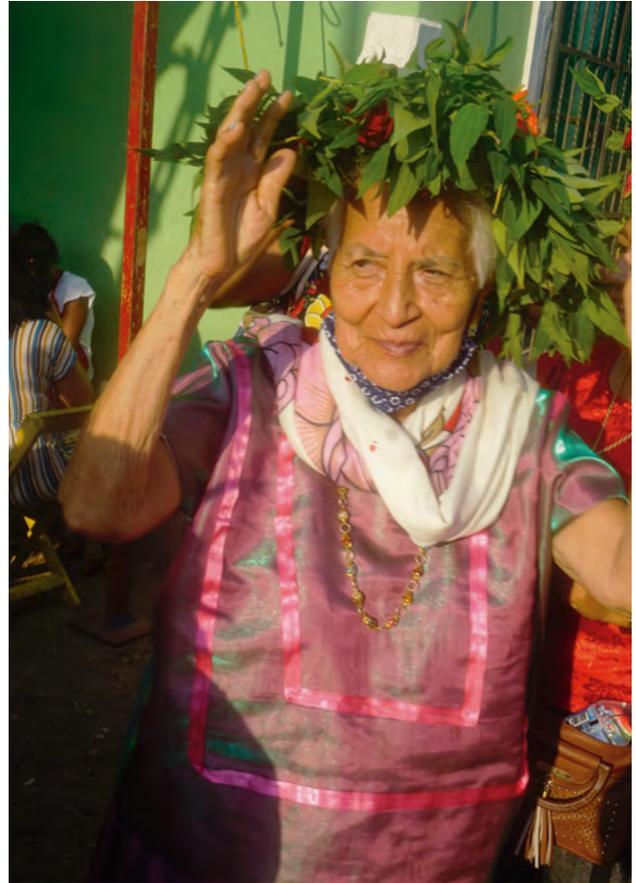
Blanca

Blanca es psicóloga de formación. En su haber cuenta con una amplia trayectoria dentro de los movimientos sociales de Oaxaca; fundó varias organizaciones y actualmente trabaja en una asociación de derechos humanos feminista. Tiene 65 años, un hijo de 28 años y una nieta de nueve años, quienes viven con ella.

Entre el trabajo y sus dinámicas personales, afirma que encuentra mucho gozo en los momentos familiares, aunque admite que actualmente se encuentra en un momento “muy intenso”.

Blanca intenta ser comprometida con su salud. Se preocupa por mantener una alimentación sana y trata de cuidarse para mantener una vida digna y alcanzar una vejez con calidad.

No obstante, le preocupa enfermarse. “Yo no tengo diabetes ni hipertensión ni quiero tener una enfermedad



*Si el siguiente mes yo me muriera,
me muero contenta, pero como no
sé cómo va a ser la vida, también
tengo mucha preocupación.*

crónica, metabólica, autoinmune, o lo que sea. Entonces, sí me informo mucho, pero hago poco. Eso no puede seguir así, yo lo sé, pero todavía no tengo la solución. Estoy en ese momento en que sé que tengo que cambiar cosas, pero no sé por dónde empezar”, admite.

Está convencida de que lo que nos enferma no es envejecer, sino la falta de cuidados. “Hay personas de mucha edad que trabajan en el campo, que son saludables, que toman el sol, hacen ejercicio y comen más o menos sano. La gente grande del campo... Hay mucha gente grande que, si no está tomando Coca Cola y esas cosas (que ahora ya sucede mucho en las comunidades), vive muchos años con calidad de vida. Y esa es una de mis aspiraciones. ¡O era!, ¡ya ni sé!, porque yo estoy convencida de que todos esos síntomas no son por edad, son por falta de cuidados de muchos años”, explica.

“Felizmente, hace como un año y medio conseguí un trabajo y dije: Ahh, perfecto, así ya voy a ahorrar para mi jubilación... Y no es cierto. O sea, ¡no es cierto! No he ahorrado ni un peso porque mi hijo y mi nuera viven en la casa, mi mamá ya está muy mayor y también vive ahí. Y hay un patiecito que nos divide, pero es como si viviera conmigo, porque ahí está. Tiene 87 años, es diabética, vive preocupada por su hijito de 63 que ya está muy grandecito, pero le ha dado muchos problemas”, resalta.

María

Mari tiene una disciplina que se nota a simple vista en cuanto a su alimentación, su estilo de vida y su compromiso con ella misma, pero admite que no siempre fue así.

Mari es originaria de la Ciudad de México, tiene 67 años y una hija y un hijo que están haciendo su propia vida. Su hija vive en Aguascalientes y su hijo en la CDMX. Tiene además una nieta de trece años y un nieto de 19 años.

“Estoy feliz en esta etapa de mi vida porque no tengo responsabilidad con mis hijos. Solamente, como les digo, si se atorán, ahí estoy yo para apoyarlos, pero no les voy a resolver, porque algún día no voy a existir y tienen que aprender a resolver. Yo estoy para escucharlos, pero hasta ahí, porque estamos a la distancia. En lo que pueda, los voy a apoyar”, agrega.

“Y aquí sigo activa. Yo soy la que recibe en la entrada de mi trabajo a cualquier persona que llegue a pedir información”, dice con la amabilidad y simpatía que la caracterizan.

¿Cómo se siente Mari en este periodo de su vida? Su respuesta es simple: “Liberada y a gusto”, porque sigue trabajando con mujeres jóvenes que, afirma, le transmiten mucha energía. Sin embargo, también se pregunta qué será de ella en el momento de su jubilación, pues su familia se encuentra geográficamente alejada de ella.

“Me pongo a pensar qué va a ser el día en que yo me jubile, aquí, yo solita. Mis hijos están fuera, y yo no quiero ser una carga para ellos. Dijeran: tiene una su dinero de la jubilación, pero yo no quiero que dejen su historia de vida por venirme a cuidar”, cuenta.

Eloísa

Para Eloísa, quien lleva más de diez años jubilada, las palabras clave son “procesos y circunstancias”. Eloísa tiene 73 años de edad, es madre de tres (dos hijas y un hijo), a quienes define como personas profesionistas exitosas, con sus propias familias.

Eloísa pensaba que después de los sesenta viviría tranquila el cierre de todo un proceso laboral muy significativo: “Era simple. Quería pasármela rico, sentarme debajo de un árbol con un buen libro, en mi patio, sólo levantándome para hacer algo de comer y volver al mismo lugar” —dice—.

Pero casi once años después, la realidad es un poco diferente. “No sucedió como yo lo había soñado, sino que me envolvió la vorágine de la actividad: que si el campo, que había que sembrar, había que hacer almuerzo, y a lo mejor no era mucho mi sueño, era más bien el sueño de mi esposo, pero pues lo apoyé y seguimos en esa dinámica”.

Continúa: “Cuando mi marido y yo recién nos jubilamos vivíamos los dos juntos en casa, y salíamos a comer, al cine, etcétera, y a mí me daba por sentarme a leer, debajo de mi arbolito porque yo quería un lugarcito bien arregladito y me sentaba en el corredor o debajo de otro árbol. A veces viajaba mucho a ver a mi hijo a Ciudad de México. Y una vez que él se casó, ya esas visitas se espaciaron. Y, bueno, vino la pandemia...”

Para ella, la pandemia por el Covid-19 que inició en el año 2019, significó, como para muchas personas, un cambio abrupto: “...ahorita está en casa una de mis hijas.

Llegó por lo de la pandemia, pero como el espacio es un poquito amplio pues dijo: ‘Creo que aquí me quedo’, y ahí está en este momento. De pronto nos coordinamos y de pronto no nos coordinamos para la comida y el cuidado de sus hijos, o sea mis nietos y eso es muy desgastante. A veces me siento con muchas cosas encima, luego digo: ¡Ay no, eso yo no lo quería!, ¡yo así no lo soñé!, yo quería otra cosa”, subraya.

Admite que estas situaciones en la casa hacen mella en sus emociones. “Tengo que trabajar mucho para animarme y seguir adelante y sentirme bien... Pero sí me gusta salir, me gusta estar también con mi familia cuando nos reunimos todos, y me gusta cocinar, pero que no tenga otra cosa que hacer, sólo cocinar. Porque si tengo dos o más actividades, ya no me gusta”, señala.

Noemí

Noemí es originaria de Ciudad Sahagún, Hidalgo, ubicada a una hora de la Ciudad de México. Su padre es de Mazatlán, Sinaloa, y su mamá, de Pachuca, Hidalgo.

Cuando Noemí decidió estudiar la licenciatura en Psicología en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Xochimilco, se mudó a la hoy CDMX. Se ha dedicado a la docencia por muchos años. Actualmente tiene 66 años de edad.

“Y de ahí, después de la carrera, me vine a trabajar. Viví muchos años en Ciudad Sahagún. Aquí en Oaxaca estuve muchos años trabajando, y luego regresé a la CDMX. Y otra vez estoy aquí, regresé a la ciudad de Oaxaca, tengo un año de haber regresado...”, señala.

Ella, además, es profesora jubilada desde el año 2022. Sin embargo, continúa trabajando en un programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), de educación media superior en línea, con personas que estudian el bachillerato a distancia. “Sigo trabajando activamente en línea. Cuando vino la pandemia, me quedó muy bien el trabajo en casa”, comparte.

“¿Qué más? Tengo un hijo de 30 años que vive en la Ciudad de México. Él tiene una pareja que es gay”, agrega.

Con una sonrisa de oreja a oreja, Norma se asume como una persona feliz en este momento de su vida: “Estoy muy contenta, me siento contenta, sí, con un cambio, con procesos nuevos y circunstancias nuevas que nunca había vivido”, señala.

Se refiere a dos cosas importantes en su etapa: uno, la jubilación; dos, la noticia de la orientación sexual de su hijo.

“Dejar de tener una actividad laboral que implicaba salir, ir a una oficina y trabajar con gente, con alumnos y todo cotidianamente. Eso ya no lo hago; trabajo en línea y mucho menos, con una intensidad menor, entonces eso ha sido un cambio para mí, y pues yo estoy viviendo procesos muy nuevos realmente”, añade.

Y remata: “la noticia de que mi hijo es gay, la decisión de venirme a Oaxaca otra vez, el cambio de rutina laboral, todo eso, han sido muchos cambios, pero me siento tran-



quila, contenta, como que estoy tratando de dejar que fluya, que fluyan las cosas, y que se acomode todo en su sitio y tomar las cosas de la manera más positiva”.

Entre los cuidados colectivos, la necesidad de ser autosuficientes y el reclamo por la dignificación de los servicios públicos

Si bien todas tienen realidades y contextos distintos, y cada una de ellas tenía expectativas diferenciadas sobre lo que haría con su tiempo libre, lo cierto es que la vejez les colocó retos que, a pesar de la diversidad, comparten.

Algunos están relacionados con situaciones muy específicas, sobre todo al ejercer roles de cuidadoras como madres y/o abuelas. Sin embargo, también existen otras relacionadas con el cuidado individual, la atención a derechos humanos básicos como la salud y la vivienda, o el derecho a una jubilación.

O también, están vinculadas con reclamos igual de importantes, como la necesidad de contar con infraestructura digna en las ciudades que habitan, cuyas características actuales no garantizan que puedan vivir una vejez con la dignidad que merecen, sobre todo si hablamos de la calidad de los servicios públicos que utilizan. Entre ellos, por ejemplo, el transporte público, que además de ser caro, en comparación con otras ciudades del país y del mundo, y en relación con la calidad y sueldos y salarios de los habitantes, se encuentra en mal estado, sin rutas que satisfagan la demanda de movilidad de los habitantes, y con unidades deterioradas que, incluso, ponen en riesgo a las personas usuarias.

“Sigo pensando en el hecho de que no podamos tener un transporte público digno, pensando en las personas de la tercera edad. Ahora que ya me duelen las rodillas, me cuesta mucho trabajo subirme a un camión, o que me tenga que agarrar porque el camión ya se jaló, porque no pueden esperarnos para que podamos subir. Entonces, hay cosas que sí me desesperan, pero no sé cómo va a ser mi vida después. Afortunadamente, hasta ahora, vamos sobreviviendo. Pero me preocupa: yo no quiero ser una carga para mis hijas y mis hijos”, subraya Paulina.

A veces esas metas son más específicas. Añade: “Después de mi derrame cerebral y tener que suspender la universidad, para mí, un reto es obtener mi título de Licenciada en Periodismo. Ese es mi reto: terminar la carrera. Estoy estudiando y me cuesta trabajo, pero a ver hasta dónde llego. Me ha implicado dejar de trabajar un poco. Sí me cuidó más en salud, pero me implica dejar de trabajar y eso es dinero, porque yo no tengo un sueldo seguro o una pensión”.



No sé cómo va a ser mi vida después. Afortunadamente, hasta ahora, vamos sobreviviendo. Pero me preocupa: yo no quiero ser una carga para mis hijas y mis hijos.

A este hecho se suman, por ejemplo, los cuidados a padres y madres, a las y los nietos, o personas que dependen de ellas de alguna forma, no necesariamente económica.

“Por ejemplo, ir a cuidar a mi mamá y a mi papá 24 horas, para mí es pesado. Mi mamá lo ve así como que ‘Es tu obligación y lo tienes que hacer’. Pero yo no quiero dejarle eso a mis hijos e hijas”, afirma Paulina.

Para Blanca, el panorama es similar respecto a los cuidados. “En casa viven mi hijo, mi nuera y mi nieta. Y hagan de cuenta que soy la mamá de mi nieta, porque todo es: Abuela, ¿me haces una agüita de limón? Abuela, me duele el estómago. Abuela, abuela, me llevas a la fiesta de no sé quién. Abuela, ya le dijiste a...”, comparte.

Pero, además, ella se siente con la responsabilidad de cuidar de manera indirecta, no sólo a su nieta, sino también a su madre, quien vive con ella.

“La verdad, tengo días diciéndome: Bueno, ¿y yo por qué estoy con todos estos trabajos, si somos cinco hermanos? Estoy haciendo las cosas mal, y la verdad es que es mucho trabajo”, se lamenta.

“Entonces, sí tengo muchos días pensando: ¡No sé si estoy haciendo bien, si estoy haciendo mal! Porque la relación con mi nieta sí es muy gratificante. Ella duerme conmigo. En las noches leemos cuentos, hablamos, platicamos, me cuenta muchas cosas que no se las cuenta a sus padres. No lo digo con orgullo, sino con preocupación, porque me digo: Bueno, ¿por qué no le cuenta esto a su mamá o a su papá? Me lo cuenta a mí. Y yo, así de: Tengo que hablar con sus papás...” subraya.

Noemí, sin embargo, comparte otra mirada sobre el contexto que atraviesa: “No sé si le llamaría ventajas o desventajas, porque son más bien los retos que una afronta: Tenemos mucho que hacer para estar bien. Parece como que la edad no implica más que sentarse felizmente debajo de un árbol a leer y a tejer, pero no, no es así tan fácil. Implica muchos retos: económicos, del futuro... ¿Qué hago? Mis padres, si viven o no viven. Mi salud, ¿cómo me hago cargo de mí misma?, ¿soy responsable de mi alimentación y de mis cuidados? Pues no, no tanto. Igual como tú dices, Blanca, yo debiera hacer más, pero no lo hago”.

Por lo que, afirma: “Son retos fuertes, como es un cambio muy importante la edad, el pasar de los 60, porque te vienen muchas cosas nuevas que parecían ya resueltas. Parecía que trabajaste muchos años, te jubilaste (en mi caso me jubilé después de muchos años de trabajo, sacrificio y todo). Luego, se mueren mis papás, me heredan un poquito de dinero repartido entre los hermanos, parece que era lo que yo esperaba cuando era joven. Pero resulta que eso no resuelve nada. Al contrario, presenta nuevos desafíos”.

Sobre eso, Inés comenta: “Después de mi evento cerebral, entré en una etapa en la que digo: ya no puedo, pero me niego a cambiar. Ya sé que no puedo, que mi cuerpo está muy cansado, muy agotado. Pero mi mente no; mi mente quiere seguir y seguir. Entonces, en esa situación estoy: en no querer y en resistir, en decir: ¡Sí puedo! Creo que esto es temporal”.

Para Inés, estas situaciones la hacen cuestionarse el disfrute de las cosas que suceden en su día a día, así como las metas a corto y largo plazo. “Yo quiero hacer algunas

cosas, pero no porque las tenga que hacer, sino porque yo quiero hacerlas, porque yo las disfrute. Y todo lo que no disfruto, no me gusta”, suelta.

A María le gusta disfrutar su tiempo con ella misma. Los fines de semana que está sola en su casa, disfruta leer, y a veces, ocupa su tiempo libre para acomodar cosas, limpiar y organizar los pendientes que no puede atender en la semana por estar en su trabajo remunerado.

Sin embargo, al igual que Inés, sobre piensa en todo momento. “Mi cabeza está pensando qué voy a hacer: quiero hacer esto, quiero hacer aquello, y yo solita me pongo: De tal hora a tal hora voy a hacer esto, o voy a hacer mis compras de tal hora a tal hora”, explica.

Confiesa que a veces, cuando toma el transporte colectivo, también se cuestiona las prisas de su rutina. “¡Nadie me está forzando, nadie me está esperando. Si me da hambre, como en la calle, pero creo que ya tengo ese ritmo de vida. Desde los 18 años empecé a trabajar. Y como dice Inés, siempre trabajo y trabajo. En mi casa mi papá me decía: ‘¡Pónganse a hacer algo, ¡son mujeres! (somos seis hermanas y dos hermanos). ¿Cómo van a estar ahí sentadas? Aprendan a coser y hacer cosas, tienen que estar siempre activas’. Y yo creo que eso lo traigo muy metido en la cabeza”, explica.

En tanto, para Eloísa el reto es tratar de atender su salud. “Tuve un diagnóstico equivocado por veinte años, y apenas hace tres años me diagnosticaron fibromialgia. De pronto hay crisis muy fuertes y la vida te cobra”, destaca.

La misma preocupación es expresada por Blanca: “Para mí, el gran reto tiene que ver con mi salud, y es bajar mis niveles de glucosa, de colesterol malo, elevar mi sistema

inmune y hacer ejercicio, dormir mejor, comer bien. Es mi prioridad absoluta... ¿En la cabeza, verdad?, además de soltar algunas cosas que no me corresponden”.

La autonomía, primordial

En lo que todas coinciden es, sin duda, en la necesidad de mantener su autonomía, en evitar a toda costa ser lo que ellas llaman “una carga” para sus familias.

Paulina comparte: “A los pocos días que me dio el derrame, yo les dije a mis hijos e hijas: Si me vuelve a dar esto y no sirvo y no quedo, por favor, vean que me duerman (eutanasia), porque yo no quiero ser una carga”.

Y les cuestionó: “¿Para qué me quieren como vegetal? ¡No!, les dije. Esa ha sido mi idea. Una amiga me dijo: Yo comparto tu idea. Si tus hijas no lo hacen, yo voy o tú vas conmigo. El día que no pueda valerme por mí misma —que yo tenga que depender de ellos—, no quiero vivir. ¿Para qué?”

“Ya di lo que tenía que dar. ¿Para qué voy a ser un vegetal inservible o una persona a la que le tienen que estar cambiando el pañal, o a la que le tienen que estar dando de comer, cuando no estoy ni generando ingresos para que puedan pagar mi comida?”, expresa Paulina.

En el mismo caso de Blanca se encuentran Inés y María: ninguna quiere que sus familias las vean como una obligación que deben asumir.

Al respecto, Blanca, por ejemplo, afirma sentirse identificada con gran parte de las experiencias y testimonios de las otras invitadas, especialmente con Paulina.



Hay ventajas. Yo las llamaría, más bien, aprendizajes que tiene una a esta edad, como un cambio de visión de la vida en general.

“He tenido muchos trabajos, he fundado varias organizaciones, pero nunca me he quedado en una, y no tengo una pensión. Hace como cinco años me empecé a dar cuenta y dije: ¡Ah, caray! Pues ya tengo 60. O sea, ¿qué voy a hacer cuándo...?”, se cuestiona y hace una pausa.

Traga saliva y continúa: “Tengo que ver cómo le hago porque no quiero que mi hijo —único hijo— me mantenga, ni que me esté cuidando, ni estar enferma o que me estén manteniendo. ¡Que sostenga él a sus hijos! Entonces me dije: Sí tengo que hacer algo para ahorrar”.

Eloísa, por su parte, expone: “De pronto me preocupa no ser una carga para los hijos porque ellos tienen su vida propia. Hasta el último momento que pueda valerme por mí, lo voy a hacer”.

Ventajas y/o aprendizajes

Y aunque existen estos retos, también hay grandes aprendizajes, como los que menciona Noemí: “Hay ventajas. Yo las llamaría, más bien, aprendizajes que tiene una a esta edad, como un cambio de visión de la vida en general. No sé si ustedes lo sienten igual. Yo me siento más tranquila, ya no me preocupan muchas cosas, quedar bien con la gente o agradecerles a las personas. Hay cosas superficiales que ya no... Eso ya fue. Ya no es importante obtener títulos, obtener una casa mejor, tener un novio, tener una pareja que me adore, tener un amor apasionado. Ya no me preocupa eso. Pero sí me preocupa toda la otra parte: mi salud, mi futuro, estar bien con la familia, hacer lo posible por modificar mi carácter, mis errores. No sé”.

Para Eloísa, las redes de amistad que ha construido con el tiempo son fundamentales en el acompañamiento de este momento de su vida: afrontar la rutina y los pendientes. “Cuando nos juntamos muchas amigas nos reímos y sacamos todo lo que tenemos acumulado. Para mí esos momentos son buenos y tranquilos. O cuando viajamos, o por lo menos, cuando vamos a CDMX a ver a mi hijo, ¡nos la pasamos muy bien y muy rico!”

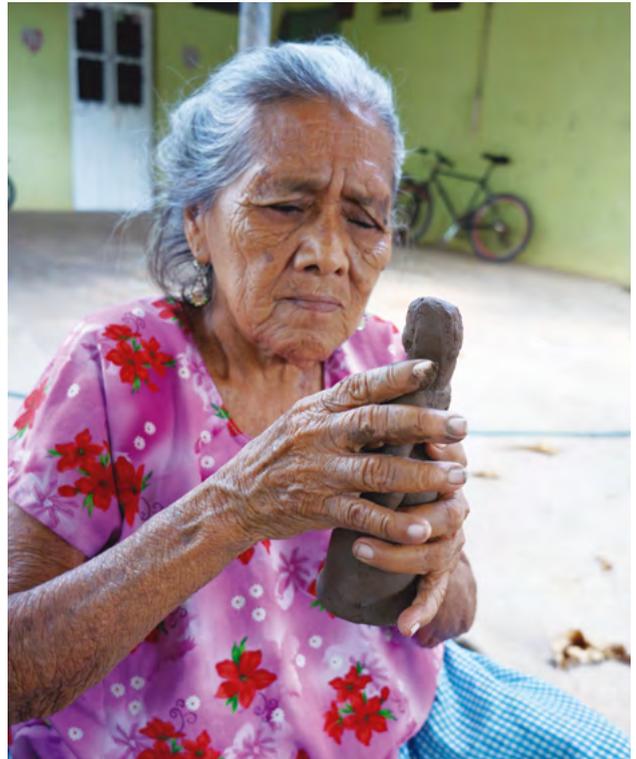
En tanto, para María el reto es seguir alimentándose de manera sana: “Me gusta hacer mi comida y cargarla, es algo que debo seguir tomando en cuenta para estar sana y no ser una carga para mis hijos. Actualmente no tengo ninguna enfermedad y quiero seguir así”. Y compartió que uno de sus aprendizajes ha sido “soltar” responsabilidades que no le corresponde tomar, pero también, seguir acompañando a sus hijos a distancia. Planea seguir viajando sola y haciendo cosas de manera autónoma, como ir al cine, a caminar o a comer. “Me da mucho gusto estar rodeada de tanta gente, sobre todo de las juventudes, porque una aprende muchas cosas, toda la tecnología y las nuevas ideas”.

“Amo mucho la vida y siempre me digo que si voy a estar aquí, voy a estar bien. Creo que eso es una de las cosas que a mí me sostienen, el hecho de que tenga compañeras con quienes hablar de todo lo que nos acontece, y de que nos guste la fiesta, y bailar y cantar y nos echamos nuestras chelitas juntas... Creo que eso es lo que nos sostiene”, subraya Inés.

¿Cómo quieren ser miradas?

Ante el cuestionamiento de cómo les gustaría ser miradas, aunque todas ellas son mujeres diversas, comparten mensajes con una raíz en común: el derecho a ser observadas desde la dignidad y el respeto.

Eloísa: “Creo que tendríamos que iniciar con nuestro entorno. En mi caso, no me puedo quejar de ello, pero sí, para los demás, el respeto. Mi mensaje es que valorar el esfuerzo que hiciste, lo que diste cuando laborabas, que no nos invisibilicen por ser personas mayores, o que se piense que al ser una persona mayor ya no tienes



potencial. Yo tengo la ilusión de estar en otros grupos y escuchar y apoyar también. Somos útiles, podemos hacer muchas cosas porque tenemos la experiencia, los aprendizajes. Aún nos queda mucho por hacer. Que nos escuchen, sobre todo”.

María: “Primero, pediría el respeto, la aceptación de nuestra edad y de todo en lo que vamos transformándonos. Mucha paciencia, si es que tenemos una enfermedad, y para poderla sobrellevar, necesitamos su paciencia para sentirnos alegres. Y tolerancia, tomar en cuenta que somos personas autosuficientes aún”.

Blanca: “Aunque somos mujeres muy fuertes y tenemos historias de vida muy interesantes —¡60 o más, son 60 o más! —, hay muchas diferencias entre lo que yo podía hacer a los 40 y lo de hoy. Con mi familia me pasa que me ven muy fuerte, muy poderosa, y no, ¿eh? Y me pasa con mi mamá, a mí también. Quizá damos la impresión de tener una fortaleza —que sí la tenemos—, pero no es como se percibe. Sí hay mucha vulnerabilidad a estas alturas de la vida. La otra cosa es: nosotras no nacimos con el discman ni con computadora, no es que no seamos capaces, pero necesitamos un poco más de tiempo y paciencia. Este cambio tecnológico ha sido muy fuerte”.

Inés: “Que voltearan a ver a las personas mayores, porque me he puesto a observar a las personas mayores en las reuniones con sus familias, y como que ya no las hacen que participen, ya no se las escucha. Eso también me duele, y digo: ‘Ay, creo que para allá voy’. Tenemos un camino recorrido. Pediría que seamos reconocidas, que se nos reconozca esa sabiduría que tienen las personas mayores, y más las mujeres. Tenemos mucho que contar, que enseñar”.

Paulina: “Yo pediría a la sociedad y a quien está en el gobierno que fuesen capaces de ser sensibles a las necesidades de este grupo etario, como lo deben ser con todos los demás grupos. Porque generalmente se olvidan de ello. Sigue habiendo tanto machismo, tanta inequidad. Sigue habiendo tanta misoginia y, cuando llegamos a esta edad, todavía es peor, porque nos ven como personas que a lo mejor ya no pueden producir. Pero el gobierno no se preocupa por crear políticas públicas que permitan tener una vida digna. No hay sensibilidad, no hay programas especiales para cuidados. Y la mayoría de la población ya es más vieja y no se tienen las políticas públicas que permitan un cuidado integral de las personas adultas mayores”.

Noemí: “A la sociedad le pediría que voltee a ver la historia, que revise lo que ha sucedido. Tenemos una historia atrás de lo que ha vivido el país. Es lamentable ver las noticias y ver las caras felices de las y los candidatos electorales, como si todo estuviera tan bonito. Yo le pediría a las y a los jóvenes que revisaran: ¿de dónde venimos? Eso, por un lado. Y la otra sería que ojalá hubiera instancias del gobierno o de la sociedad civil para adultos mayores, porque no hay muchos espacios para platicar de un montón de cosas. Entre ellas, yo sugeriría la sexualidad, la relación con la muerte, o el cómo sanear nuestras finanzas, o la nutrición, la salud mental y la emocional”.

En 2007, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC, junto con otras organizaciones editó el documento titulado *Voces de la Valentía en Oaxaca. Violaciones a los derechos humanos de las mujeres en el conflicto social y político*. Allí se dio cuenta de la importante participación que las mujeres tuvimos en el movimiento de 2006. Esta serie es, de alguna manera, la continuación de aquél interés por escuchar y visibilizar a las mujeres que marcan el rumbo de nuestro estado.

Con la serie *Voces de la valentía: Mujeres en primer plano* queremos contribuir a posicionar las historias, vivencias y aspiraciones de grupos de mujeres diversas que día a día aportan a la construcción de la sociedad oaxaqueña y del reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos y cuyas voces, frecuentemente son silenciadas.

Nuestro esfuerzo está encaminado a interpelar a la sociedad en su conjunto y a las instituciones de gobierno a quienes les corresponde atender las necesidades de las colectividades sociales de mujeres que, número con número, irán apareciendo en esta serie. Aspiramos a sensibilizar a la población respecto a las ideas, demandas, sabidurías y aspiraciones de estos grupos de mujeres.

Voces de la valentía: Mujeres en primer plano es en síntesis, un espacio en el que las y los lectores podrán conocer a quienes, -a través de entrevistas, descripciones, análisis, e imágenes- nos compartirán una parte de su vida y su lucha. Usted tendrá la posibilidad de dialogar con ellas y consigo mism@, reconfigurando o reafirmando sus creencias, hermanándose, dudando, dejándose sentir. Como en todo texto, quien lee tiene la última palabra y la capacidad para reinventar y reescribir la historia. Ese es nuestro sueño.

Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca AC

