

Fragmentos de mi Historia:

**Microrelatos de violencia
en el pololeo**



A FUNDACIÓN ANTONIA

Fragmentos de mi Historia: microrrelatos de violencia en el pololeo

Creación y recopilación de Fundación Antonia.

Diseño y diagramación de Francisca Medina Concha.

Ilustraciones adaptadas de Freepik.

Este libro se distribuye en forma absolutamente gratuita y sin fines de lucro. Los relatos expuestos son testimonios reales de sobrevivientes de violencia en el pololeo quienes han entregado sus historias para esta recopilación en un espacio de reflexión y visibilización.

Está completamente prohibido comercializar o generar alguna ganancia de este libro.

“La mayor demostración de amor
es la libertad”

Que nadie apague tu luz

Índice

Prólogo.....	05	Primera vez.....	29
La primera vez.....	06	Confianza.....	30
Son solo rollos tuyos.....	07	Bandera roja.....	31
“No te merecías esto”	08	Hoy quiero contarte.....	32
Por dentro lloraba.....	09	Agradecimientos.....	33
Legado.....	10		
Luz de Gas.....	11		
Desalmada.....	12		
El Ratón en la Cara.....	13		
JUSTICIA PARA TAMARA.....	14		
Hoy: Helado y Reggaetón.....	15		
Huir.....	16		
“El verdadero amor no destruye”	17		
Hoy lo agradezco.....	18		
Fuerza y Luz.....	19		
Toqué fondo.....	20		
Sumisión.....	21		
La última agresión.....	22		
Licencia Médica.....	23		
Lo lograré.....	24		
Hasta que te das cuenta.....	25		
CHOCOLATES.....	26		
Dolor Eterno.....	27		
Duele, aún duele.....	28		

Prólogo

El recuerdo firme de nuestra querida Antonia, es lo que impulsó la creación de nuestra Fundación. El dolor que nos dejó de manera permanente su partida, se transformó, como en un proceso de alquimia, en el motor central para no dejar de luchar contra la violencia en las relaciones de pareja.

“Fragmentos de mi Historia” es un libro que nace como un espacio de reflexión y visibilización para quienes han sufrido violencia en sus relaciones de pareja. A través de relatos personales, sus protagonistas lograron contar, y expresar desde lo más íntimo, episodios que probablemente cargaron en silencio durante mucho tiempo, y que ahora, pudieron plasmar en estas letras.

Hoy, están listas y dispuestas para mostrar al mundo su historia, para que no te pase a ti, ni a tu amiga, ni a tu hermana.

A cinco años de la muerte de Antonia, estos testimonios de violencia recopilados en nuestra Fundación, son el reflejo de la salvación, no sólo para sus autoras, que valientemente decidieron contar una parte dolorosa de su vida, sino también para las futuras lectoras.

Sabemos que la clave para evitar que existan más casos como los de Antonia, es visibilizando, por duro que sea, lo que han vivido otras, para que no te pase a ti.

La primera vez.

“

Recuerdo bien las primeras veces, la primera vez que me humillaste, la primera vez que me revisaste el teléfono, recuerdo la primera vez que me prohibiste ver a mis amigos y la primera vez que me prohibiste ir a la universidad, la primera vez que me gritaste y la primera vez que me pegaste, recuerdo la primera vez que temí por mi vida al tomarme del pelo, tirándome bajo la cama y pateándome en el suelo hasta que te cansaste.

Recuerdo la primera vez que me dijiste que sería la última, sí hubo última, la que vino con la primera vez que juraste matarme.

El día que juré que sería la última, volví a vivir.

Consuelo.



Son solo rollos tuyos

“

Ir a casa de él sin desconfianza por haber terminado en buena, despertar al otro día, sin ropa —ambos— adolorida y con moretones, y sólo recordar que el día anterior te sirvió tragos sin que miraras. Estar años en silencio por miedo a que te juzguen y a su familia adinerada, caer en depresión por aguantar sola y pensando son rollos.. Mencionarlo para poder desatar el nudo eterno en tu garganta y recibir como respuesta te pasa por m&%ca o son rollos tuyos...

Silencio infinito.

Hara.



“No te merecías esto”

“

2 años perdidos en manipulaciones
En mentiras, culpas y traiciones
En promesas de cambios y amor eterno
Mientras destruía mi autoestima y mi valor interno.
Pero ahora soy linda, ahora soy fuerte
Ahora me miro y estoy resplandeciente
Porque su compañía ya no
opaca a este corazón
Que entendió que sanar
sería su misión.

Natalia.



Por dentro lloraba

“

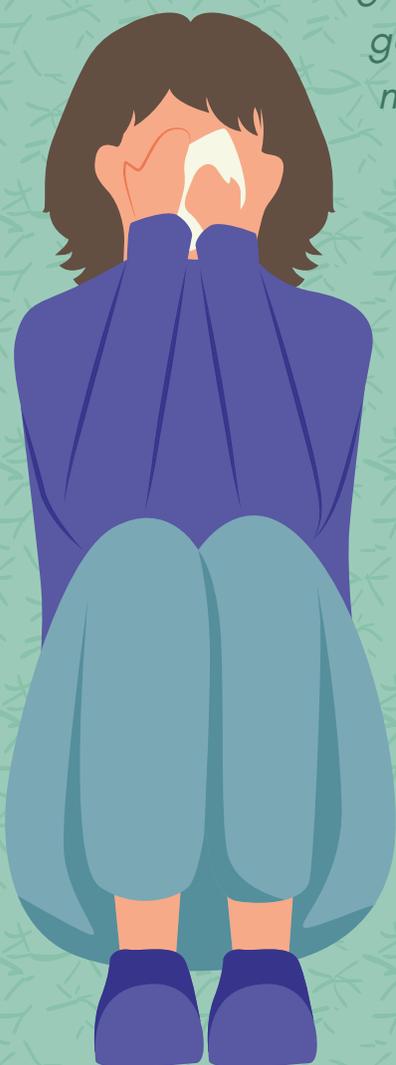
Había mentiras y yo seguía, había insultos y yo seguía, había humillaciones y yo seguía, había golpes y yo seguía.. Aquí no pasa nada! yo misma me culpaba, era la loca, la sensible, la dramática, pedía perdón pero que manipulación!

Ya no era yo, todos los días lloraba.

Por dentro gritaba que alguien me ayudara!

Todos sospechaban y yo ocultaba...

Fran.



Legado

“

Me había ido hace meses por otras agresiones. Aun así, corrí a verte después de decirme que ya no querías vivir, quería salvarte... Llegué y entonces; la discusión, la asfixia, los golpes, yo en el suelo... tú llorando, suplicándome por otra terapia juntos, ya no me quedaban palabras tenía miedo. Luego un beso... tomé el taxi, solo lloraba.

Más tarde en medio de la constatación de lesiones... una llamada de tu padre, tan violento como tú, con una frase que aún me impacta: “tu querías que él te pegara, es tu culpa”, entonces lo entendí todo...

Key.



Luz de Gas

“

“Qué hice para merecer esto!?” pensé la primera vez que me fue a buscar a mi casa. Venía en su volvo; médico, inteligente, encantador, con una sonrisa perfecta.

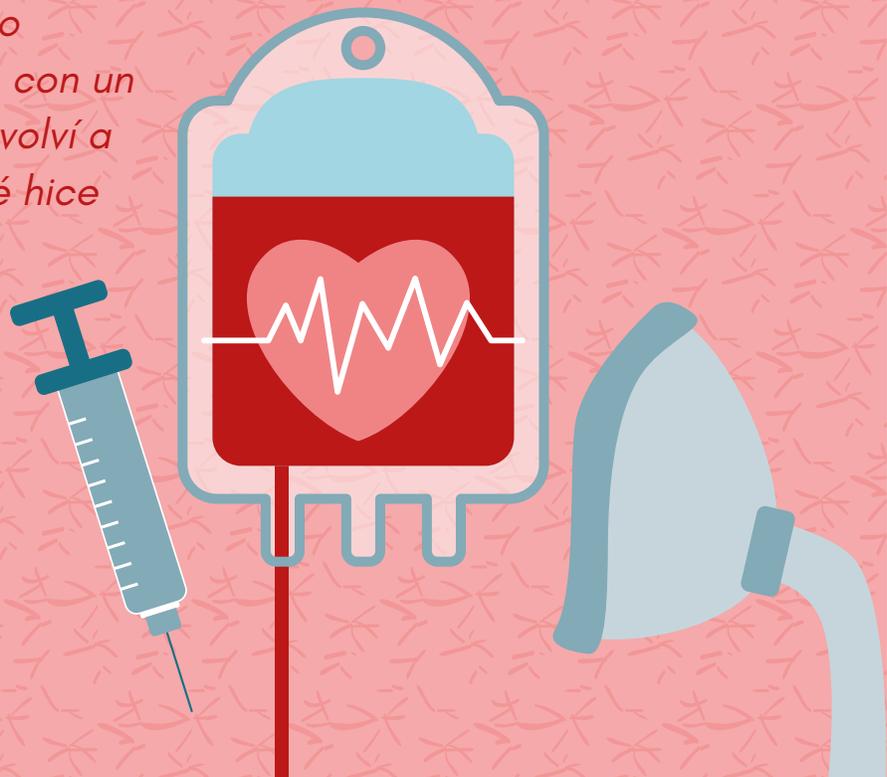
Así comenzó: citas, regalos, atención y preocupación todo el tiempo. Mariposas por todas partes.

Así continuó: gaslighting, depresión, tortura silenciosa.

Así terminó: culpa, mi culpa, siempre mi culpa... Confusión, angustia, desesperanza... Intento de suicidio

Desperté en la UCI, con un tubo en la boca, y volví a preguntarme “Qué hice para merecer esto!?”

Jaci.



Desalmada

“

No creí que los golpes a la muralla en Abril eran un trailer de lo que me harías en Diciembre, empezando así el 2019 con moretones, una rodilla mala y mi alma pérdida.

Fran.



El Ratón en la Cara

66

Fue mi primer episodio de violencia. Yo era muy insegura en todo aspecto, y siempre le decía a mi ex que me sentía mal al ver fotos de él con su anterior novia ya que yo sentía que ella era mucho más linda que yo (siempre de manera respetuosa, en forma de conversación). Un día encontré unas fotos en su computadora donde salían juntos (él me dejaba ocupar su computador siempre) le pedí que por favor las borrrará o respaldará en otra parte ya que aún se me hacia difícil ver esas cosas. El explotó, sus ojos y su mirada se volvieron vacías, gritándome, me decía que "lo tenía chato con mi actitud de mierda, que no me aguantaba más con mis inseguridades" Acto seguido, agarro el mouse de computador y lo lanzó en mi cara. Nunca nadie me había lanzado nada.. Me dolió, pero el corazón; porque luego de eso sentí por años que ese era el trato que merecía. Luego de esa relación, tuve muchas otras de violencia.. La marca de ese golpe me costó años de sufrimiento.

Anónimo.



JUSTICIA PARA TAMARA

66

El 29 de febrero de 2020, Tamara Ruiz Villalobos (20) fue encontrada dentro de un auto que rodó cerro abajo desde el parque mirador Los Cóndores a la carretera que une Alto Hospicio con Iquique. La investigación no ha contemplado que Tamara era víctima de violencia psicológica y física en el marco de la relación que mantenía desde 2019 con JLGN de 17 años. El día del accidente, testigos vieron que ambos estaban discutiendo dentro del auto, sin embargo, la Fiscalía mantiene la hipótesis de que fue un accidente.

**ES POR ESTO QUE EXIGIMOS JUSTICIA
PARA TAMARA, Y SEÑALAMOS NO FUE
SUICIDIO NI ACCIDENTE... FUE UN
FEMICIDIO! LAS HOSPICIANAS NO
OLVIDAMOS!**

Red de mujeres Alto Hospicio.



Hoy: Helado y Reggaetón

“

*¿Qué hubiera sido de mí, de ti, de nosotros, de los gatos, sin los gritos, las amenazas, el llanto, los combos en la pared y todo eso que sosteníamos en nombre del amor? Me esfuerzo, intento imaginar un final diferente, pero la cosa sigue igual, tú llorando, yo en silencio, luego tú en silencio y yo... yo pidiéndote perdón, porque la violencia puede llegar a ser tu peor deja vu.*

Y heme hoy aquí, sin ti, más guapa, sin gatos, menos ciega, disfrutando el reggaetón y el helado, sin culpas, sin miedos, más viva que nunca, más auténtica que siempre.

Antú Rayen.

Huir

66

Soy Daniela, tenía 19 años, él 27.
4 meses de pololeo, quise terminar y comenzó el infierno. Me quedé por miedo y culpa, manipulación tras manipulación perdí toda autonomía. Me seguía a cada lugar, quería saber todo detalle de cada conversación, mi celular ya no era solo mío. Mordiscos, insultos y golpes mientras manteníamos sexo, golpes que nadie veía. Con asco un día dije basta pero me intentó violar, recuerdo con dolor pidiéndole al cielo “por favor que no me toque”.

Hasta que huí. Pude huir. Me salvé, pienso.
5 años después aún quedan secuelas.

Daniela.



“El verdadero amor **NO** destruye”

A veces el enamoramiento nos envuelve, nos enceguece y cuando no arrancamos a tiempo nos puede destruir.

Por 6 años estuve enamorada de un hombre que jamás me quiso, recibía y me conformaba con lo poco que podía entregarme. Un ambiente tan toxico y malo que en el 2020 terminó con violencia física.

Junto con garabatos, me pegaba, me ahorcaba y aun así yo no decidía salir de ahí. Me destruyó. Contarlo fue mi única escapatoria. Si lo has vivido, por favor ¡CUÉNTALO!, sin ayuda no hay forma de sanar ♥

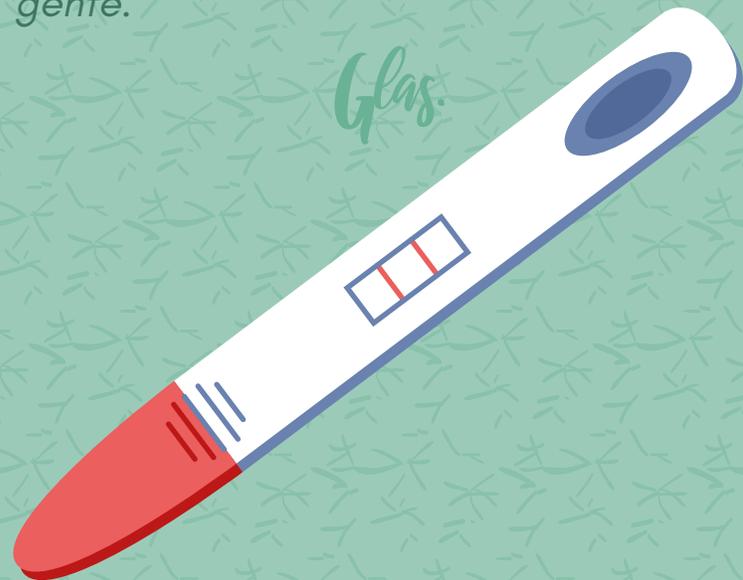
Pilar Beltrán.



Hey lo agradezco



Teníamos 15. Nunca me pegó, pero me engañó muchas veces. Mi crianza fue en un hogar disfuncional, violaciones desde los 4-7 años. Pensaba que eso era el amor: un sufrimiento sin salida. Test positivo y llama para conseguir pastillas. Me sentía muerta, pero no quería abortar. En biología aprendíamos el desarrollo del feto, el me cerraba el libro para que no viera. Su plan no funcionó y enfureció. Tortura psicológica. Siguió engañándome, avergonzándome en el consultorio, haciéndome sentir culpable. A las 40 semanas dijo “no me importa el bebé” y me dejó llorando en la calle llena de gente.



Fuerza y Luz

66

“Tú eres el problema”, me decías. “No digas nada”, nadie te creería. Cualquiera cosa que dijera, yo te perdería. ¿Y cómo podría aceptarlo? Si tú eras mi Salvador. Cada golpe, era con amor. Cada abuso, era merecedor.

Cada grito, era sin dolor. Y sola, cada noche lloraba a Dios, porque sabía que Él me ayudaría. El día que te fuiste, al fin retomé mi vida. Y gracias a ti, aprendí que yo no era el problema y que jamás me rendiría. Jamás aguantaría, jamás cedería. Yo valgo mucho, soy hermosa y poderosa.

Y nunca más
alguien me
destrozaría.

Mora.



Toqué fondo

“

“Toqué fondo” Entonces me vi, tirada en la cama, de vacaciones, pudiendo hacer todo y no queriendo nada. En mi mente un pensamiento: “No puedo más”. En mi corazón el deseo de cerrar los ojos y que mágicamente todo terminara. ¡Por favor Dios!, ¡Ayuda!, termina esto que no aguanto más. Mi cuerpo

no me responde, mi mente agotada, mi alma.. hace meses que se apaga mi alma.

Entonces vi, que la mujer carismática, sonriente y viajera sólo quería descansar, dormir, dejar el tiempo transcurrir y ser despertada cuando todo acabara.

“Ayuda, toqué fondo ¡Ayuda! Mi luz se apaga, Ayuda...”



Sumisión

“

“En ese tiempo me obsesioné. Seguí conductas aprendidas. Tuve que pasar por ello para entender. Doy gracias. A mí, por salir de allí. Discutimos, nos calentamos y se nos fue de las manos. Me acerqué a él y en su intento de callarme me tomó del cuello, me lanzó a la cama y me estranguló... En mi mente seguía un conteo en reversa... 5, 4, 3... Sentí unos pasos de lejos, alguien venía, creo que fui yo quien lo llamó a distancia, llegó en el momento exacto, preciso, llegó para sacármelo de encima. 2, 1.. Otro microcuento no hubiese contado”.

Sofía.

La última agresión

“

Había pasado un tiempo, pero no me sentía segura al salir. Me aterrorizaba encontrarme con él. Estaba sacando plata cuando sentí una persona detrás mío. “Hola mi amor”. Quedé helada. Era su voz.

Mi siguiente recuerdo es en la comisaría. Una mujer me hacía preguntas mientras él gritaba desde la otra pieza. La próxima imagen que tengo es en una patrulla camino al hospital, aún sin entender nada. Me evaluaron para constatar lesiones y lo único que recuerdo es la cara de la doctora cuando me dijo: “te prometo que no te va a volver a lastimar”.

Fernanda.



Licencia Médica

“

Evito pensar que la licencia médica que me dieron es por la violencia que estoy viviendo, la camuflé con una simple depresión, sin deseos de vivir y que él no tiene nada que ver en esto. Está a mi lado, le sonrío, escondo realmente lo que pasa por miedo a seguir sufriendo más de lo que ya estoy viviendo, esto me lleva solamente a no querer seguir aquí y desaparecer. Quiero parar... ¡NO PUEDO!, mi cuerpo se inmoviliza al intentar salir adelante.

Más de diez años pensando en que el cambiaría, cuando realmente la que tiene que cambiar soy yo.

Ignacia.



Lo lograré

“

Estuve en una relación corta de violencia; me alcancé a dar cuenta de que si no me mataba él, me mataría yo. Meses de aguantar gritos, que me encerraran, que dieran vuelta la casa completa en ataques de ira por celos, que me denigraran, violencia sexual y que me gritaran mil veces que me tenía que matar porque estaba loca. Quedé embarazada de él y hoy tengo a una preciosa bebé, que lamentablemente tiene consecuencias por el estrés y violencia en mi embarazo. Hoy junto a ella intento sanar, y volver a ser quien era antes. Una mujer feliz y radiante. Y sé que lo lograré.

BA



Hasta que te das cuenta.

“



Todo es amor hasta que sus celos te alejan de personas que quieres, hasta que cierra muy fuerte la puerta, hasta que rompe una pertenencia tuya, hasta que te grita y luego rompe a llorar culpándote, hasta que no puede estar contigo sin revisar tu celular, hasta que golpea paredes, hasta que te aprieta el brazo y te dice que eres una puta, hasta que te amenaza con que se va a matar si lo dejas.

Todo es amor hasta que te das cuenta que tú puedes ser el siguiente número de una lista que se reinicia cada año.

Anna.

CHOCOLATES

“

Fea, gorda, tonta, así me sentía... hasta que un día tomé un cuchillo para intentar suicidarme... No lo hice y comencé un camino que me hizo descubrir que el hombre que amaba me maltrataba, pero como no había golpes era difícil de explicar.

Les voy a contar una historia: él me compraba chocolates, pero me daba los cuadritos que yo podía comer a la semana, para que no me “pusiera guatona”. Y eso no es amor, es maltrato.



Hoy, gracias a la vida, soy libre de comer los chocolates que desee y vivir a mi manera sin culpas.

María-José.

Dolor Eterno

66

Cuantas veces borre estas palabras, es que no hay para decir lo que siento. Fueron muchos años de relación, casi 15 años sometida a humillaciones, engaños, malos tratos, patadas y empujones bajo las sábanas y más de alguna marca en mi cuerpo es increíble como uno normaliza esto. Van casi 2 años desde que me armé de valor y dije adiós a lo que yo pensaba que era el amor de mi vida.



Hace unos meses atente contra mi vida. Creo que solo me di cuenta de que el tiempo no cura nada.

Anónimo.

Duele, aún duele.

“

Duele, aún duele, aunque hayan pasado los años.

Duele al comer, porque eras la “gorda”.

Duele vestirse, porque eras la “suelta, que quiere llamar la atención”.

Duele tener nueva pareja, porque eras el problema, la exagerada, la sensible, la que no entendía la broma.

Duele tener sexo, porque ahora te das cuenta de que al fin puedes decir que no, y te respetan.

Duele haber sido la amiga date cuenta.

Duele que ahora lo defienda la nueva polola y amigos.

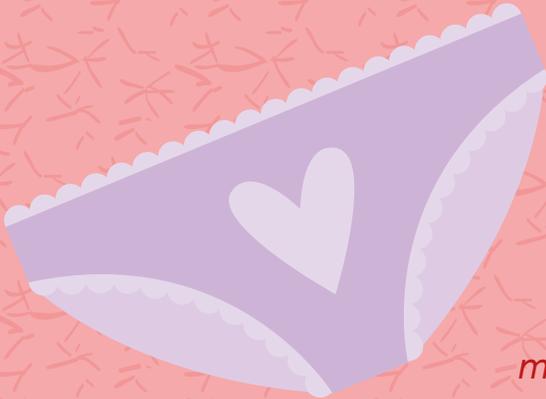
Duele que te pidan que ya lo superes.

Porque no saben cuánto duele.

Alexandra.



Primera vez



“

Morí en vida cuando mi primer pololo me dijo, durante nuestra primera relación sexual, que yo no era virgen. El momento más lindo de mi vida, donde me entregaba en cuerpo y alma a él, me rompía el corazón y yo dudaba de mi misma. Pasé mucho tiempo pensando que algo estaba mal en mí por no “sangrar” en mi primera vez.

Anónimo.

Confianza

“

Confiaba mucho en él, ya nos conocíamos de un tiempo a la fecha, ya había ido a su casa, pero no conocía a sus papás. Ese día fui con jeans, una polera manga corta y unas zapatillas. Tenía 13, pero le acepté una cerveza, que estaba algo desvanecida, no me importaba, quería gustarle. Recuerdo flashes, de mí llorando, diciendo no, y después resignándome, cansada de pelear. A día de hoy no lo he denunciado, ya tengo 20. Se lo dije a mi mamá y no me creyó, y si la persona que se supone debía protegerme no lo hizo, qué puedo esperar el mundo?

Javiera.



Bandera roja

66

Hay muchas banderas rojas que una pasa por alto, yo hice caso omiso a mis instintos donde por miedo a la soledad y al abandono, soporte noches donde me dejaba sola por ir con sus amigos, donde se sacaba selfies cuando me ingresaban a urgencia con mis dolores de estómago, cuando me decía que mis amigos eran poca cosa, cuando me hacía sentir pequeña con mi trabajo o mis gustos, cuando maltrataba a mi perro, nunca nada de lo que hiciera por él era suficiente, cuando no me llamo para saber de mi operación y le dije que no le importó si me morí o no y me contesto, una menos nomas! podría escribir hojas y hojas de todas estas alertas, que son solo la confirmación de lo que viví a veces me cuestiono si esto fue real o un sueño (más bien una pesadilla). Me llevo dos meses escribir estas líneas porque fue fuerte mirar desde afuera mi historia, llore mucho, pero me motivaba pensar que mi vivencia quizás fuese la vivencia de otra alma, y así nos sentiríamos acompañadas.

Ámate! Ámate mucho porque te vas a necesitar en tu proceso de transformación, y siempre, siempre debes ser tu prioridad!

Natalia.



Hoy quiero contarte

66

Hoy quiero contarte algo...

Quiero contarte que no se cómo ya son 4 años, no logro saberlo, lo pienso y siento un dolor profundo en mi garganta, mi alma está serena, mi cuerpo no...las lágrimas afloran tan rápido Anto, pero pasará. En este tiempo abrazo más que nunca tu cojín (que nunca más salió de mi dormitorio), huelo el frasco del perfume que te quedaba, te miro en las diferentes edades, siempre riéndote y escucho una y otra



vez la lista de música que dejaste y que tu Roca la reproduce todo el día (le haces tanta falta). Hace un tiempo encontré un pelo tuyo cuando revisé tus carteras, le hice un sobrecito lindo, cómo te gustaba! y ahí está al lado mío. Quiero contarte que no hay un momento del día que no te tenga como fondo de pantalla de mis pensamientos y que en cada silencio y miradas, te encuentro y te escucho.

Mi tranquilidad aflora cuando se que estás en un lugar donde nadie te va a dañar, donde no debes parar de reírte y de inventar cosas para que yo siga haciendo y obvio molestando a medio mundo. Por último te cuento que te echo tanto de menos! Te amo por siempre!

Consuelo.

Agradecimientos

Queremos agradecer enormemente a todas quienes entregaron sus relatos y contaron sus historias. También, le damos las gracias a todos nuestros voluntarios y voluntarias, quienes creen fuertemente en nuestro proyecto y que aportan a diario en todo este camino que llevamos avanzado.

Gracias a nuestro equipo de comunicaciones quienes trabajaron arduamente en la recopilación, diseño y publicación de este libro: Francisca, Catalina, Fernanda, Josefa, Victoria y Myriam.

Por último, gracias a Consuelo y Rosario, madre y hermana de Antonia, quienes tomaron la pérdida y el duelo tan doloroso como la muerte inesperada de un ser querido en un contexto violento, y lo transformaron en esperanza para ellas y para quienes hoy, viven en la misma situación de Antonia.

Que nadie apague tu luz.



FUNDACIÓN ANTONIA