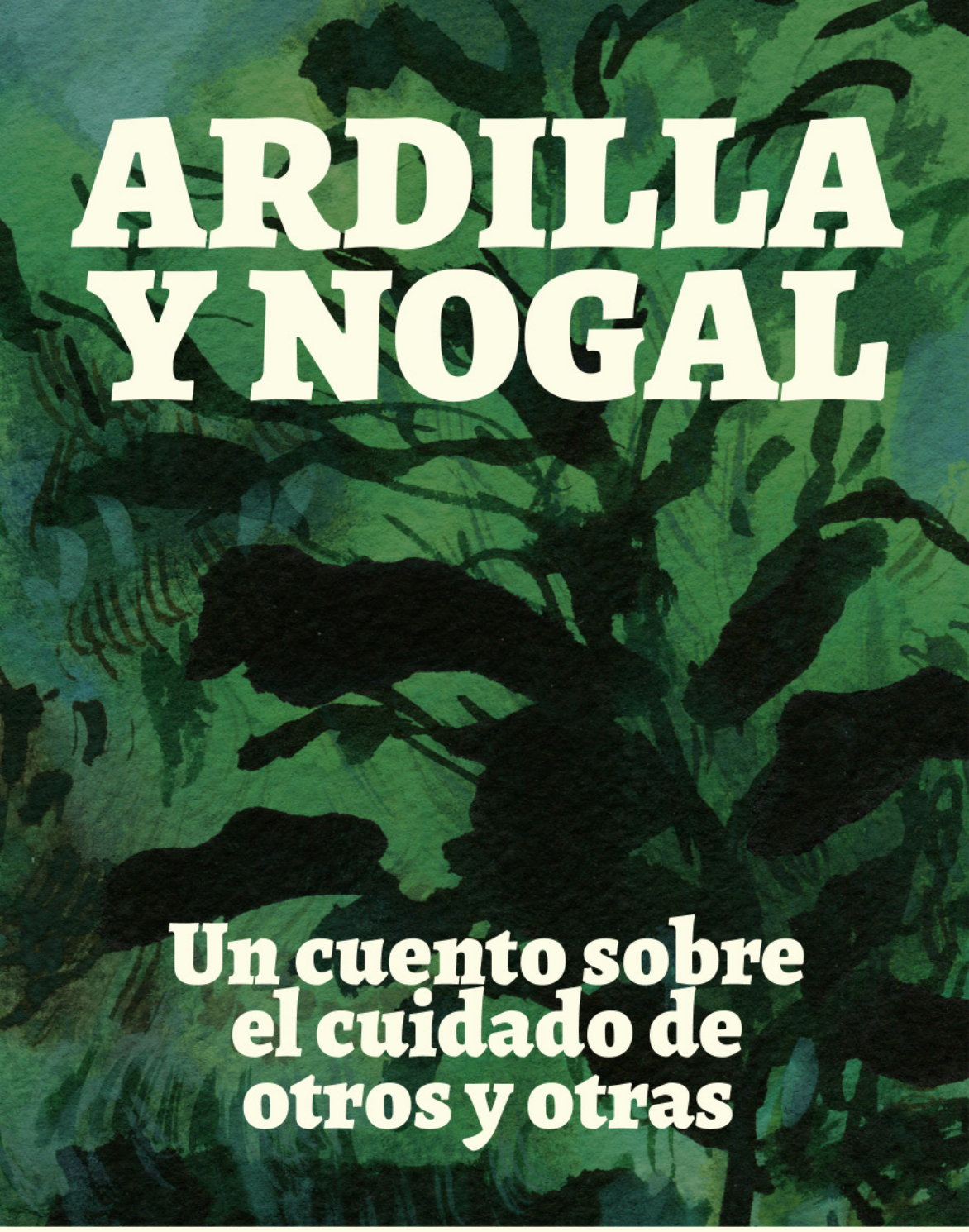


ARDILLA Y NOGAL

Un cuento sobre el cuidado de otros y otras

Gala Fernandez-Fresard

Ardilla y Nogal
© Gala Fernández-Fresard, 2026

Primera edición: septiembre de 2026
Santiago de Chile

Prólogo: Claudia Alcayaga Rojas y Solange Campos Romero
Epílogo: Haddy Bello
Reflexión sobre el cuidado: Marianne Daher, Antonia Rosati, Camila Sandoval y Macarena Monje
Acuarelas: Alejandra Bendel
Música: Gina Allende y Camilo Brandi

Obra realizada con el apoyo de la Pontificia Universidad Católica de Chile – 2026.

ISBN: 978-956-6100-48-5
Registro de Propiedad Intelectual: 2026-A-11804

Todos los derechos reservados.

Licencia: Atribución-NoComercial-SinDerivadas CC BY-NC-ND



Gala Fernandez-Fresard

ARDILLA Y NOGAL

Un cuento sobre el cuidado de otros y otras

AGRADECIMIENTOS

Este manuscrito es resultado del proyecto de investigación "Ardilla y Nogal: creación y exploración interdisciplinar sobre el concepto del cuidado", financiado por el fondo Impacto 2026 de la Vicerrectoría de investigación y postgrado de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

El proyecto contó también con la colaboración y apoyo de la Biblioteca Escolar Futuro UC.

Agradecemos al equipo de investigación que ha trabajado arduamente en el proyecto, en especial a Antonia Fuentes, Alexei Vergara, Renato Jofré, Eduardo Elgueta, Rafaela Dorochesi y Victoria Coloma.

PRÓLOGO

Claudia Alcayaga Rojas y Solange Campos Romero
Escuela de Enfermería UC, Programa de familiares cuidadores UC

Hola.

Si estás decidiendo leer o no leer este libro, te invitamos a acercarte a estas letras con confianza; ellas tienen el cuidado y la calidez para acompañarte y cobijarte en su lectura. Sabemos que algunas de estas palabras te recordarán algunas situaciones que has vivido o estás viviendo en este momento y rápidamente pasarán de la mente al corazón. Pero acaso, ¿eso no es lo que buscamos en los cuentos para adultos? Queremos encontrar un texto que nos plantee, por medio de metáforas o figuras, acercarnos a una verdad que se escapa del análisis cognitivo y vuelve a integrarnos en todos nuestros ámbitos de forma equilibrada y armónica.

Este cuento quizás hable por ti y te sorprenda al ver reflejadas en sus páginas situaciones, percepciones y sentimientos, que no has podido poner en palabras. Sabemos que el cuidar de otro o de otra puede mover muchos de nuestros esquemas y seguridades y dejarnos en silencio frente a situaciones que no alcanzamos a comprender del todo. Puede que hayas intentado explicar algunas de estas situaciones cargadas de emociones a tus personas significativas más cercanas y no hayas podido. Pues este cuento puede ser una forma, esa es la magia del arte en una de sus expresiones más cercanas al corazón: letras, dibujo y música.

Si al recorrer sus páginas descubres que eres Ardilla o Nogal, te sentirás acompañada o acompañado, porque es la historia de muchas personas sublimadas bellamente en seres vivientes que rescatan nuestras experiencias y se ponen a disposición de la historia para que podamos entender la profundidad de su esencia. Siendo Ardilla o Nogal entenderás al otro desde los ojos prestados que te ofrece este cuento. Si eres o has sido Ardilla te acercarás a las profundidades del amor, si eres Nogal, podrás tomar las palabras de consuelo y trascendencia. Incluso, puede que seas testigo, uno de los seres que acompaña y observa los acontecimientos, y tendrás todo el panorama de la historia de cómo la humanidad se mantiene y sobrevive, cuidando los unos de los otros.

¿Qué se sabe de ser cuidador o cuidadora?

Esta historia quizás hable de ti y de un camino que has recorrido, algo que apareció en la vida, que no elegiste, pero tomaste la decisión de continuar: cuidar es una decisión que a veces no tiene alternativa. Históricamente, un gran número de cuidadores han cuidado a algunos de sus familiares directos: hijos, padres, abuelos, parejas. Pero esto ha variado con el tiempo, ahora también es posible observar cómo los hermanos y hermanas son cuidadores con la misma preocupación y compromiso. En una sociedad en que las familias cada vez son más pequeñas, los amigos también son una red clave para la organización de los cuidados.

Habitualmente el cuidado es femenino, culturalmente la responsabilidad de cuidado descansa en madres, pareja, hija, hermana, amigas, etc. Pero cerrarnos a esta información sería dejar fuera el cuidado masculino. Este es un cuidado con características similares en compromiso y dedicación, sin embargo, particular en sus condiciones específicas, como las de comunicación, trabajo y red social con la que cuenta el hombre que cuida.

Antiguamente se distinguía entre cuidador primario, el que daba el cuidado directo y el cuidador secundario, aquel que tomaba decisiones y era el soporte económico del sistema de cuidado. Ahora no se realizan tales distinciones, se ha observado que la persona que cuida lo hace incluso cuando está afuera, teniendo siempre presente sus labores de cuidado y tomando decisiones bajo esa premisa, por ejemplo: llegar a casa temprano, alterar su rutina diaria, etc. Bajo esta condición, se levanta más frecuentemente la figura de cuidador o cuidadora cumpliendo dos roles: el de trabajar y cuidar. Estos son simultáneos y permanentes, generando una tensión constante por cumplir adecuadamente en las labores de cuidado y en el trabajo secular. Es frecuente que en el ámbito laboral se desconozcan las labores de cuidado que cumple la persona, las empresas no tienen dentro de sus políticas el identificar a los trabajadores en esta situación e implementar para ellos y ellas políticas para respaldar sus especiales necesidades. Aunque son buenos trabajadores, presentan más solicitudes de permisos y licencias que sus compañeros, además de jubilarse más temprano, llegando incluso a retirarse del trabajo por causa de las labores de cuidado [1, 4].

El cuidador o cuidadora pone su vida en pausa, dejando sus proyectos y actividades en segundo plano para no descuidar las labores de cuidado. También puede ver afectada su salud, sus relaciones y su economía al centrar sus recursos en adquirir los implementos y realizar las adecuaciones que necesita la persona a la que cuida para asegurar entornos seguros, es decir: muchas veces es un cambio completo de vida.

¿Cómo se cuida a un/a cuidador/a?
Primero, identifica quién tiene ese rol. Visibilizar a la persona como cuidadora es la primera intervención para cuidarlo o cuidarla. Omitir esta identificación deja al cuidador o cuidadora en aislamiento y soledad, impidiendo que forme redes sociales que puedan otorgarle apoyo. Esto es crucial a la hora de pensar en apoyo efectivo para la cuidadora o cuidador. Las redes sociales, entendidas como las personas que forman un tejido vincular con la cuidadora o cuidador, son claves para entregarle apoyo y respiro, que son fundamentales [2].

La persona que cuida tiende a pensar que ella es la única persona que puede cuidar a su familiar y hacerlo de la mejor forma posible, y esto en gran medida es cierto: la cercanía y conocimiento que tiene con la persona cuidada hace que se muevan en dupla muy sincrónicamente. Esto no impide que otra persona pueda cuidar y darle un tiempo libre a la cuidadora o cuidador, para que pueda realizar otras actividades. Quizás en un principio estos espacios liberados los tome con algo de sentimientos de culpa, pero debe recordar que la única forma en que pueda mantener sus labores de cuidado es que tenga un alto nivel de su propio cuidado.

Son varios los factores que crean una gran diversidad en las labores de cuidado, según complejidad, duración, etc. Preparar la alimentación es distinto a realizar un baño en cama o preparar un medicamento, por lo que los cuidadores y cuidadoras se transforman en expertos en varias acciones de cuidado, independiente de la acción que estas impliquen. El respeto a su experiencia de cuidador y el conocimiento y fineza en la observación de su labor es vital para poder acompañar al cuidador o cuidadora [3].

Después de la partida de la persona cuidada, el cuidador o cuidadora puede experimentar un vacío, y a la vez, alivio. Lo primero, por el espacio y tiempo dedicado al cuidado que debe ser reorganizado y orientado a ella misma o alguna actividad de interés. Y lo segundo, por el descanso que provoca el ya no tener que cuidar con la misma intensidad y tiempo. Ambas sensaciones pueden generar mucha tensión en la persona, por lo que se sugiere ir preparando esta situación de forma anticipada y acoger estas contradicciones en el momento que ocurran para que no se malentiendan o provoquen malestar.

Si conoces a una ardilla, o reconoces a una, pregúntale en qué puedes ayudarla. Ofrécele compañía, ayúdale a realizar algún trámite, alguna compra cualquiera, o simplemente ofrécele una fracción de tu tiempo solo para conversar, ella lo agradecerá. Preocúpate de que duerma y se

alimente bien, que tenga tiempo para hacer sus actividades personales, si eso implica relevarla en sus labores de cuidado date un tiempo para aprender esas labores y regálale un respiro. Si alguna vez ella te responde mal o no está disponible para ti, no te ofendas: puede que esté muy cansada.

Si eres Ardilla, puedes reconocer que en algunos momentos solo el amor te ayudó a mantenerte en pie. Puedes identificar a otras ardillas, comprenderlas y abrazarlas.

Si eres Ardilla, recibe todo nuestro cariño y respeto, eres la extensión del cuidado divino, necesitamos todas las ardillas posibles: ojalá todas y todos fuéramos ardilla.

[1] Navaie-Waliser, M., Feldman, P. H., Gould, D. A., Levine, C., Kuerbis, A. N., & Donelan, K. (2002). When the caregiver needs care: The plight of vulnerable caregivers. *American Journal of Public Health*, 92(3), 409–413. https://doi.org/10.2105/AJPH.92.3.409

[2] Rodríguez-Lombana, L., & Chaparro-Díaz, L. (2020). Soporte social y sobrecarga en cuidadores: revisión integrativa. *Revista Cuidarte*, 11(1), e885. https://doi.org/10.15649/cuidarte.885

[3] Carbonell, L. B. T., Rodríguez, J. L. M., & Martínez, E. O. (2025). Consecuencias del cuidado y prevalencia de carga en cuidadores informales de personas dependientes: revisión exploratoria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 51, e29901.

[4] Campos-Romero, S., Márquez-Doren, F., & Perucca Gallegos, D. (2021). Viviendo la experiencia de cuidar a un familiar mayor y ser empleado: roles en conflicto. Gerokomos, 32(4), 230-233. Epub 17 de enero de 2022. Recuperado en 21 de marzo de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000500230&lng=es&tlng=

ARDILLA Y NOGAL

Gala Fernandez-Fresard
Escuela de Teatro UC

Una ardilla joven decidió hacer su nido —su *drey*— en el hueco del tronco de un nogal muy antiguo. Lo eligió, entre todos los árboles del bosque porque, aunque ya contaba muchos círculos en el centro de su tronco, era alto y firme. Sus hojas tenían una silueta alargada, definida, de aroma intenso y, aunque verdeaba más tarde que otros, en primavera daba muy buena sombra y al final del verano unas nueces deliciosas. Este nogal tenía un hueco bastante espacioso, a buena altura del suelo para desanimar a mapaches, zorros y cualquier intruso que quisiera venir a perturbar su paz.

La ardilla juntó una buena cantidad de ramitas, trozos de cortezas suaves, hierba, para el interior y en la boca del agujero tejió una especie de alero circular que cubrió con musgo para protegerse de la lluvia —que ya vendría— y mantener alejados a los búhos y otras rapaces. ¡Qué buen *drey* construyó la ardilla!

Cuando estuvo terminado decidió ir a probarlo tomando una merecida siesta, sin embargo, al entrar y acurrucarse sintió que el aroma de las hojas del nogal se intensificaba mucho y la envolvía. Levantó rápidamente su cabeza y puso atención con sus orejas puntiagudas.

Percibió que el viento tibio de fin de primavera movía las hojas del nogal desplegando su delicioso olor. La ardilla volvió a sumir su cabeza entre

sus patas, pero en ese momento, el rumor de las hojas del árbol se volvió tan claro que podía traducirlo en palabras. Entonces entendió: ¡el nogal quería decirle algo! Se asomó por el agujero hacia afuera y estiró la punta de sus orejas para escuchar.

—¡Bienvenida querida ardilla! Hacía mucho tiempo que no tenía compañía —dijo el nogal en un verde profundo—. Mi tronco es muy antiguo y los otros animales del bosque prefieren troncos o ramas más jóvenes para anidar. Me alegra que hayas decidido hacer tu *drey* aquí. Quizás podremos compartirnos historias y así hacernos amigos ¿Qué te parece?

A la ardilla le encantaban las historias y, sin duda, un nogal tan viejo como ese tendría muchas y muy entretenidas.

—Gracias por tu bienvenida nogal. Me parece magnífico… Seguro conoces los relatos antiguos del bosque.
—Claro, los más antiguos que alguien recuerde por aquí —respondió el nogal en su rumor de hojas.
—Pues yo podré traerte noticias del día a día… —la ardilla se quedó pensando un segundo y continuó—: y quizás tú podrás compartirme tus deliciosas nueces —dijo llena de felicidad. El nogal rió estremeciéndose como en un temblor de tierra que casi hace caer a la ardilla tronco abajo.
—¡Jaaaajajaaaja! ¡Olvidaba las nueces, claro! Por supuesto, todos mis frutos son para compartirlos. Sólo debes esperar que dejen de estar verdes.

Así comenzó la amistad entre el nogal y la ardilla, junto con las fragantes flores de los últimos días de la primavera.

El verano transcurrió alegre, el animalito se despertaba poco después del amanecer con mucha energía y salía a brincar, escalar y buscar alimento junto a otras ardillas del bosque. Cuando comenzaban las horas de calor se iba a beber algo de agua al arroyo y a mojar sus patitas

para ir a tomar una buena siesta a su *drey*. Al atardecer nuevamente la ardilla sentía muchas ganas de correr y saltar. Regresaba al árbol al anochecer, enterrando cerca de la base de su tronco algunas bayas silvestres que al nogal le gustaban mucho porque nutrían sus raíces. El nogal la esperaba paciente para escuchar las novedades del bosque. En retribución, el árbol le indicaba a la ardilla alguna parte del tronco con deliciosa savia, que ella tomaba como el más rico manjar, para luego escuchar alguna de las antiguas historias del árbol, hasta que se quedaba dormida.

El nogal se sentía alegre con el relato de las aventuras diarias de la ardilla, la noticia de los nuevos animales nacidos y la actividad del bosque. Algo en ello le daba vida y sentía su savia fluir con más fuerza. La ardilla, en cambio, escuchaba los cuentos del nogal y sentía una profunda paz: la certeza de la edad inmemorial del bosque y de la renovación cíclica de la vida en esa tierra que compartían la hacía sentir segura y protegida. Así se hicieron muy amigos y se nutrían mutuamente.

Ya entrando al otoño, la cosecha de nueces fue muy buena y la ardilla tuvo espacio en su *drey* para guardar bastantes frutos para los meses de frío. En este tiempo la ardilla seguía activa, pero no tenía tantas novedades que contar porque en el bosque muchos animales ya comenzaban a guardarse, la comida escaseaba y el arroyo se había vuelto helado. El nogal perdió sus hojas y comenzó a hablar menos y mucho más bajito. Parecía el mismo árbol, pero más anciano. La ardilla adivinaba los mensajes de su amigo en los crujidos de sus ramas desnudas. Entonces las historias del árbol se volvieron más profundas, como si el otoño hubiera abierto otro espacio de su antigua memoria y el animalito las sentía como un secreto de su sabiduría. Llegado el invierno, la ardilla dispuso varias de las ramas del interior de su *drey* en la boca del agujero de salida y se acomodó para dormir un sueño largo en el centro del tronco de su amigo.

Ambos pasaron el tiempo de más frío en ese abrazo tibio y compartieron entonces el mundo de los sueños.

Cuando volvió la primavera el nogal ya tenía varias ramas con hojas nuevas y la ardilla estaba lista para retomar su actividad con renovadas fuerzas e ir en busca de comida, porque el prolongado letargo del invierno le había dado un hambre voraz. Salió velozmente a disfrutar del verdor renovado y encontró varias delicias. Volvió a encontrarse con las otras ardillas, brincó, trepó con ellas y tomó agua fresca del arroyo deshielado. Visitó a sus amigos conejos (que la apreciaban mucho por su rapidez para detectar a los depredadores) y a los ratones (que compartían con ella la tarea de repartir semillas y reforestar el bosque), e intercambiaron víveres. No se dio cuenta de cómo transcurrió el día entre tanta novedad y al regresar a su *drey*, con unas cuantas bayas para el árbol, lo encontró menos despierto que ella y aún muy lento.

—¡Buenas tardes nogal! Hoy me divertí mucho, el bosque ha despertado más hermoso esta primavera, ¿no te parece?

El árbol contestó con un rumor leve: —Mmmm... Me alegra que te hayas divertido. Yo me siento aún muy cansado...

—No te preocupes, traje algunas bayas para tus raíces ¡Seguro eso te animará y mañana te sentirás mejor! —dijo la ardilla enterrando las bayas en la base del tronco y trepó rápidamente a su *drey,* donde se quedó dormida enseguida, cansada de tanta actividad.

En los días siguientes el animalito fue notando que el nogal se comportaba diferente. Ya no parecían animarle las novedades del día y al anochecer sus historias eran cada vez más breves. La savia del atardecer ya no era abundante: parecía una lágrima ambarina y seca que sólo se podía lamer un poco... pensó que su amigo quizás estaría enfermo. Decidió pasar más horas con el árbol para tratar de animarlo y cuidarlo. Restringió sus paseos pero, aunque pasaba menos horas con las otras ardillas, alcanzó a darse cuenta de que había comenzado la época de apareamiento y varias de sus hermanas ya estaban esperando el nacimiento de sus crías. Sin embargo, no tuvo tiempo para preocuparse de eso porque el nogal cada vez parecía más cansado y requería más ayuda. Algunas zonas de su tronco habían perdido hidratación y se

resquebrajaban, como si un pedazo de otoño se hubiera quedado en ellas. La savia seca se acumulaba en varias partes de su corteza y, si bien había algunas ramas con hojas verdes, había también ramas secas.

Al llegar el verano las ramas con hojas dejaban ver ya unas nueces verdes, pero varias de ellas se cayeron antes de tiempo y se pusieron negras. Nada de lo que había comenzado a ocurrir con el nogal estaba bien y su amigo no parecía mejorar, así que el animalito decidió salir sólo al amanecer, cuando el nogal aún dormía profundamente, para dedicar el resto del día a sus cuidados. Sus aventuras en el bosque ya no incluían los juegos con sus hermanas, baños en el arroyo, ni los alegres intercambios con conejos y ratones. Se limitaba a buscar bayas nutritivas para las raíces del árbol y algo de musgo fresco para aliviar algunas zonas de su corteza. Limpiaba la savia del tronco con sus dientes. Cortaba las ramas secas que parecían aumentar día a día, se llevaba las nueces negras del suelo para que el árbol no las viera y, como ya no tenía novedades del bosque, le contaba al nogal historias divertidas de sus antiguos paseos. Además, recordó que había escuchado a los ratones hablar del agua de ortiga como un remedio muy poderoso, así que, aunque le ardían bastante las patitas, cortaba las puntas con las hojas más tiernas y las dejaba sobre la tierra húmeda al borde del arroyo donde, después de unos días, se convertían en una pasta verde oscura que enterraba en la base del tronco para fertilizarlo.

Se acercaba el otoño y la ardilla estaba enormemente cansada. No había tenido tiempo de juntar víveres para los meses de frío, de hecho, apenas se había alimentado y se sentía muy frustrada porque, pese a todos sus esfuerzos, el nogal parecía cada vez más apagado.
Una noche estaba en su *drey* y, en vez del dulce de sonido que solía hacer cuando dormía plácidamente (como el de un pequeño carpintero repiqueteando sobre una nuez), comenzó a dar sus llamadas de alerta, de ataque y a estremecerse. El nogal la escuchó, con gran esfuerzo dio una sacudida y la despertó.

—¿Qué te sucede? —preguntó lentamente con su voz grave.

A la ardilla (que no sabía lo que era un mal sueño) le costó entender lo que había ocurrido, pero finalmente batió sus orejas y contestó:

—Soñé que te secabas.

Un búho ululó a lo lejos, pero la ardilla no sintió miedo ni se puso alerta, porque la embargaba una emoción diferente que no conocía: sentía tristeza.
Las ramas del árbol se mecieron dulcemente en el aire nocturno y el animalito sintió la savia de su amigo latir fuertemente, como en los viejos tiempos.

—Todo en el bosque tiene su tiempo de verdear y de secarse —dijo el árbol.
—Pero yo no quiero que te hagas tronco seco. ¡Me sentiré muy sola y ya no tendré a quién cuidar! —dijo la ardilla junto a un fuerte gruñido de alerta.
—Exacto —dijo el nogal— de eso nos ocuparemos ahora. Debes volver a conectar con tus amigos del bosque y pedirles ayuda. Pronto vendrá nuevamente el frío; debes procurar juntar suficiente alimento y encontrar un buen hueco en un árbol para hacer tu *drey*.
—Ya tengo un *drey*, es este —dijo la ardilla,—y es mi favorito.
—También tú eres mi animal favorito querida ardilla, así te quedarás en mi memoria, que pronto será parte de la memoria del bosque. Y quizás algún día otros árboles cuenten nuestra historia —respondió el nogal.

La ardilla guardó silencio un buen rato (lo que era raro en ella) y se quedó escuchando la savia del árbol correr por su tronco, intentando comprender su ritmo. El árbol la abrazó suavemente.

Pasadas unas horas, el primer rayo de sol se coló por el agujero del *drey*,

iluminándolo. La ardilla levantó su cabeza con las orejas bien estiradas y dijo:

—Pues, si los árboles contaran nuestra historia, hay que darle un final muy feliz.

Así fue como, en los siguientes días, el animalito trajo cada atardecer alegres historias de sus hermanas y de las nuevas crías, de los conejos, los ratones y varios nuevos amigos del bosque. Con la ayuda de todos ellos encontró un buen hueco en un roble no muy alejado del nogal, construyeron un *drey* y lo abastecieron de una buena cantidad de alimento. Las otras ardillas la ayudaron a hidratar sus patitas correteando en la tierra suave del borde del arroyo y le ofrecieron algunos huevos pequeños, para fortificarse.

Llegado el otoño estaba muy recuperada, lista para mudarse a su nuevo nido… pero no quería despedirse del nogal. Una mañana, recién rayando el alba, salió de su *drey* y le llamó la atención el silencio del bosque y la quietud del árbol. Lo quedó mirando un momento, admirando su hermosa silueta antes de comenzar las labores del día. Ya cerca del ocaso, acababa de terminar de contarle las aventuras diarias a su amigo, cuando sintió que este daba una larga exhalación, como un crujido suave y prolongado. Dio un salto fuera y se echó a correr rápidamente por el tronco desnudo hacia arriba y hacia abajo, pero no escuchó más nada, sólo silencio. Rascó la base de la corteza con mucha energía, pero no encontró ni una sola capa verde. Sintió que la tristeza, esa emoción nueva que ahora conocía, se le venía encima como un halcón oscuro.

Pero en ese momento, miró a su alrededor.

Vio a sus amigos del bosque. Todos estaban ahí rodeando al nogal en un especial orden y cada uno traía una pequeña ofrenda: una baya, una semilla, una nuez, una hoja, que iban dejando sobre la tierra, dibujando un singular mandala alrededor del tronco del gran árbol anciano. La

ardilla los observó atentamente y cayó en cuenta de que las raíces del nogal habrían crecido tanto en todos sus años de vida que, a esta altura, estarían bajo todos ellos recibiendo esas ofrendas y mucho, mucho más allá. Tuvo la profunda certeza de que el nogal siempre estaría con ella, no importa cuán lejos fuera y que todo en el bosque estaba en red. Rascó su lomo en la corteza para dejar su olor en ella por última vez y partió junto a sus amigos, sus hermanas y varias crías juguetonas que, en el corto camino a su nuevo *drey*, la hicieron sonreír.

EPÍLOGO
Historia de una fragilidad habitada

Haddy Bello
Teología UC

¡Hola nuevamente!

Si leíste la historia, probablemente pudiste empatizar con alguno de los personajes, o quizás te recordó la experiencia de alguien cercano. ¿Quién eres tú? ¿Ardilla o Nogal? Más que reconocerte en uno o en ambos, el mayor tesoro que puedes encontrar aquí es la reflexión sobre una realidad absolutamente humana y cotidiana: la fragilidad.

¿Cómo entender y reconocer la propia fragilidad, sin caer en el pesimismo, la angustia o en el desánimo? Pensemos en el miedo de perder algún día a un ser querido, en el terror de que nos arrebaten súbitamente a quien más amamos, o en el dolor de experimentar cómo nuestro cuerpo se va consumiendo, dejando de acompañar el ímpetu de nuestro espíritu. En cada caso, la ausencia produce un vacío y una sensación de orfandad que puede dejar abierta la puerta al sinsentido ¿Qué hacer?

"Ardilla y Nogal" sugiere una respuesta posible: la fragilidad puede ser habitada y no suprimida. No se puede disimular bajo la apariencia de una vida sin grietas, sino en relación. La diferencia entre cada actitud es enorme, porque define dos formas radicalmente distintas de estar en el mundo.

Nuestra época ha aprendido a desconfiar de la fragilidad. La eficiencia, la productividad, la juventud y el rendimiento sin pausas han instalado el ideal de una existencia sin imperfecciones. Esa lógica, que el papa Francisco llamó "cultura del descarte", no sabe qué hacer con la fragilidad porque la considera una falla en el sistema y no una dimensión constitutiva del ser humano.

Ante esa lógica, el cuento propone otra. El Nogal no esconde su concavidad: la entrega como morada. La Ardilla no se aparta del árbol al verlo enfermar: se queda. En esos gestos la fragilidad se vuelve historia, vínculo, hogar. La verdadera pregunta no es cómo evitarla, sino cómo transformarla en lugar de encuentro.

Habitar la fragilidad significa aceptarla como dimensión propia, sin idealizarla pero sin avergonzarse. Los círculos del tronco —los años acumulados, las marcas que la vida fue dejando— no son defectos, sino la geografía desde donde se ofrece algo verdadero al otro. La sabiduría profunda nace de quien ha aprendido a habitar sus propias grietas. Por eso la Ardilla elige el árbol más antiguo, intuye que aquello tocado por el tiempo puede ofrecer cobijo verdadero.

Habitar la fragilidad significa, en segundo lugar, permitir que otro entre en ella. Es quizás la decisión más difícil, porque implica renunciar al individualismo, ese ídolo silencioso que nos aísla. Mostrarnos fuertes pareciera lo más digno, pero Dios invierte el orden: Jesús nace en una pesebrera, vive la pobreza y se niega a defenderse cuando lo acusan, justo antes de padecer y morir.

La fragilidad asumida y compartida no debilita: revela un poder de otra naturaleza, hecho de amor, vínculo, presencia y donación. Quien abre su vida al otro, descubre que esa apertura no lo disminuye, sino que lo conecta y enriquece.
Cinco puntos de la historia que pueden ayudarnos a profundizar:

La disponibilidad para ser habitado

La historia comienza con un detalle que merece atención: el Nogal tiene un espacio. No es una imperfección, sino una disposición interior. En la tradición cristiana eso evoca la kénosis, ese vaciamiento de un Dios que se despoja de sí mismo, tomando la condición de siervo. Dios se hace presencia en la Historia y "habitable" para nosotros; Él se hace posible para que podamos existir y morar en Él. El Nogal ha aprendido lo que los años regalan: que la verdadera plenitud no es estar lleno de sí, sino tener espacio para el otro.

Aquí se revela algo central de la antropología teológica: la dimensión espiritual del alma abre al ser humano a la posibilidad de un fin sobrenatural, y le permite al alma ser elevada gratuitamente a la comunión con Dios. En otras palabras, somos seres llamados a habitar y a ser habitados. Dios nos invita a permanecer en Él, como Él permanece en nosotros, así nos lo enseñó el Evangelio. La existencia humana adquiere su plenitud cuando se vuelve mutua hospitalidad. Vivir es "hacer espacio" para otros. Y envejecer, como el Nogal, no es cerrarse en uno mismo, sino ahondar el espacio para acoger.

La libertad de elegir vivir en relación

La Ardilla elige. Entre todos los árboles del bosque escoge el más antiguo. Hay aquí una intuición preciosa sobre la libertad: la persona verdaderamente libre no necesariamente busca lo nuevo o lo emocionante, sino aquello que es consistente y brinda paz. La firmeza del Nogal, su altura, su tronco macizo y de muchos círculos son las cualidades que atraen al joven animal. ¿No es eso una imagen de cómo cada vocación auténtica se enraíza en algo más grande que uno mismo?

La Ardilla intuye, sin saberlo, que ese árbol tiene una gran memoria. Y la memoria es una de las formas de participar de la vida en la comuni-

dad. Las historias, las costumbres y las tradiciones pasan de generación en generación. Construimos recuerdos que nos acompañarán toda la vida. La libertad cristiana, lejos de ser ausencia de vínculos, se realiza precisamente en la relación con los demás. Elegimos no ser huérfanos.

La comunión que nutre

Cuando el Nogal habla, la ardilla escucha, y viceversa. Él ofrece historias inmemoriales y ella, las noticias del día. Las raíces del árbol se nutren de las bayas silvestres que entierra el animalito, mientras la ardilla bebe la savia que su amigo le indica. Comparten a velocidades distintas, sin embargo, ahí surge una amistad real. De manera que, nutrirse mutuamente, como dice el cuento, enseña que la comunión verdadera no consiste en igualar los ritmos ni en fundirse hasta desaparecer, sino en compartir desde donde cada uno es.

Por otra parte, la paz que la Ardilla experimenta al escuchar al Nogal, es lo que desde la tradición espiritual puede reconocerse como la paz del corazón, fruto del Espíritu Santo. La paz, así entendida, no es ausencia de violencia, sino el estado que sólo se da en comunión con Dios y con los demás.

El riesgo del cuidado sin alimento

Con la enfermedad del Nogal, el cuento introduce una reflexión maestra: la Ardilla decide cuidar. Restringe sus paseos, abandona el arroyo, deja de jugar con sus amigos. Limpia la savia seca con sus dientes, busca remedios de ortiga aunque le ardan las patitas.

Aquí surgen dos certezas: primero, el amor que cuida es lo más cercano al amor de Dios, porque no hay amor más grande que el que dar la

vida por los amigos. El cuidado es entrega. Reconocer la fragilidad del otro y ponerse a su servicio es estar en territorio de la gracia. Segundo, si el que cuida no se alimenta, se debilita. La Ardilla se agota, deja de comer, se siente frustrada. El amor por sí solo no basta, necesita ser sostenido por una fuente que no se agote. Aquí aparece la centralidad de la vida espiritual: quien cuida necesita ser, a su vez, cuidado. Sin vida interior, el servicio se vuelve desgaste, y el desgaste, lentamente decanta en resentimiento o sinsentido.

La lógica cristiana no es la del agotamiento, sino la de la relación. Ser para otros significa dejarse acompañar.

El amor libera

El cuento nos regala un momento sublime cuando el Nogal, que está muriendo, despierta a la ardilla y le dice: "Todo en el bosque tiene su tiempo de verdear y de secarse". "Debes volver a conectar con tus amigos del bosque y pedirles ayuda".

El amor verdadero no retiene. El Nogal sabe que su amor por la Ardilla debe empujarla de vuelta a la vida. No la quiere sólo para sí: la quiere viva, plena, en comunidad. La libertad aparece así como el regalo final de quien parte, pero también de quien debe dejar partir. Quien ama verdaderamente no construye dependencias: abre puertas y ventanas para que el otro sea feliz.

El desapego duele, y debe ser así. La fragilidad nos enseña lo esencial, lo que permanece y lo que pasa. Todo tiene su momento, y por tanto, cada cosa posee un tiempo.

Aunque el Nogal muere, sus raíces permanecen. De hecho, se extienden bajo todo el bosque y mucho más allá.

Aquí una última reflexión: lo que se entrega no se pierde, se transforma en suelo, en sostén invisible para los demás. Es el misterio de la muerte y la resurrección de Jesús: si el grano de trigo no muere, queda solo; pero si muere, ahí da mucho fruto, nos enseña san Juan Evangelista.

Quedémonos con la invitación de la Ardilla: "Si los árboles contaran nuestra historia, hay que darle un final muy feliz". Sin evitar el dolor, sino integrando la fragilidad en algo más grande que ella. Para quien decide creer en Dios y en una vida más allá de esta, prevalece la certeza de que ninguna pérdida tiene la última palabra. Las raíces siguen ahí.

REFLEXIÓN SOBRE EL CUIDADO

El bosque que sostiene: cuidados comunitarios para quienes cuidan

Marianne Daher, Antonia Rosati, Camila Sandoval, Macarena Monje
Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile

El cuidado atraviesa la vida cotidiana de maneras diversas, configurando prácticas, relaciones y significados que permiten sostener el bienestar de las personas. Sin embargo, no todas sus formas han sido igualmente visibilizadas. Junto al autocuidado, el cuidado familiar y las respuestas institucionales, existen también prácticas colectivas que surgen en la vida comunitaria y que cumplen un rol fundamental en el sostenimiento de la vida. Comprender el cuidado en su complejidad implica pensarlo más allá de la esfera íntima, reconociendo que este no se limita a acciones individuales ni a responsabilidades familiares, sino que también se articula en el entramado de relaciones sociales que configuran la vida comunitaria. Los cuidados comunitarios invitan a reconocer y comprender estas formas de cuidado que se construyen en conjunto, a través de vínculos, redes y formas de organización. Explorar esta dimensión implica adentrarse en la complejidad del cuidado, sus diversas expresiones, las condiciones en que se ejerce y las tensiones que lo atraviesan. En este capítulo se describe el fenómeno del cuidado, los cuidados comunitarios, acciones para el cuidado comunitario y se presenta una actividad.

El fenómeno del cuidado

La noción de cuidado puede comprenderse como una práctica social y relacional fundamental para la sostenibilidad de la vida. En un sentido amplio, Tronto (1993, como es citado en Mora, 2022) lo define como una actividad que abarca todo aquello que hacemos para mantener, perpetuar y reparar el mundo, de modo que sea posible vivir en este lo mejor posible. Esta perspectiva la sitúa más allá de acciones específicas y lo reconoce como un componente central de la organización social. De manera más práctica, Daher y Rosati (2020) entienden el cuidado como acciones que surgen en respuesta a una situación compleja o desgastante y que buscan promover el bienestar físico, psicológico y social de una persona o grupo social. Estas acciones son intencionadas, pueden ser aisladas o articuladas entre sí, y pueden implicar una planificación o ser espontáneas. Se pueden desarrollar a nivel individual, familiar, grupal, comunitario, organizacional, institucional y social, desde una óptica de corresponsabilidad y en miras a construir en conjunto una "cultura de cuidado". Desde una perspectiva vincular, Alvarado García (2004) enfatiza la dimensión interpersonal de los cuidados, señalando que cuidar implica encargarse de la protección, el bienestar o el mantenimiento de alguien, que supone el establecimiento de un vínculo que involucra compromiso moral y cercanía. Así, el cuidado se configura como una relación humana en la que se produce una forma de unión entre quien cuida y la persona cuidada.

El cuidado adopta diversas formas según los grupos a los que se dirige. En el caso del cuidado de niñas, niños y adolescentes, Gómez-Urrutia y Jiménez-Figueroa (2015) destacan que este constituye un derecho garantizado, siendo además una responsabilidad legal de ambos progenitores. Por su parte, el cuidado de personas mayores suele desarrollarse en el ámbito informal, existiendo brechas institucionales para su abordaje y restringiéndose principalmente a la esfera familiar (Palacios et al., 2022). Además, el cuidado de personas en situación de discapacidad y dependencia implica demandas específicas asociadas a la intensidad y continuidad de la atención requerida (Carmona-Gallego, 2024).

Para comprender el fenómeno del cuidado resulta fundamental caracterizar a las personas que cuidan. Una característica estructural del cuidado es su marcada feminización, asociada a roles de género históricamente construidos (Mora, 2022) y a valoraciones culturales que naturalizan la capacidad femenina para cuidar, configurando lo que se ha denominado un "mandato femenino del cuidado" (Vaquiro & Stiepovich, 2010, como es citado en Mora, 2022; Rodríguez, 2015). En este sentido, Mora (2022) señala que las mujeres continúan asumiendo la mayor parte de las tareas de cuidado no remuneradas. En el contexto chileno, esta situación se manifiesta en un régimen familiarista, donde el cuidado recae casi exclusivamente en las familias, particularmente en mujeres (Palacios et al., 2022), en un escenario además marcado por desigualdades socioeconómicas en el ámbito laboral (Gómez-Urrutia y Jiménez-Figueroa, 2015). Frente a ello, Carmona-Gallego (2024) advierte sobre una "crisis del cuidado", vinculada al envejecimiento poblacional, la creciente participación laboral femenina y la transformación de las estructuras familiares.

Los efectos del cuidado son diversos, pues las personas cuidadoras suelen experimentar simultáneamente emociones positivas y negativas (Palacios et al., 2022). Por una parte, puede generar sentimientos de esperanza, alegría, compasión, orgullo y gratitud (Mishra, 2023), satisfacción y propósito de vida (Kuipers et al., 2021), así como constituirse en una instancia de crecimiento personal y de comprensión empática (Mishra et al., 2023). Ahora bien, los cuidados también implican una carga significativa que se manifiesta como una interrupción de las rutinas, relaciones y actividades cotidianas (Dwyer et al., 1994, como es citado en Palacios et al., 2022), así como en una sobrecarga de trabajo para las mujeres (OMS, 2018, como es citado en Mora, 2022). A ello se le suman sentimientos de aislamiento social y soledad que frecuentemente son reportados por quienes cuidan (Velloze et al., 2022).

Finalmente, el cuidado de quienes cuidan emerge como un desafío relevante. Mora (2022) destaca que las personas cuidadoras experimentan

tensiones entre cuidar a otras personas y el autocuidado, experimentando sentimientos de culpa. A ello se suma que los apoyos institucionales disponibles no siempre son percibidos como útiles, pudiendo incluso generar frustración cuando no se ajustan a las prácticas y experiencias de las personas cuidadoras (Palacios et al., 2022). En consecuencia, abordar el cuidado de manera integral implica no sólo reconocer su centralidad, sino también problematizar sus desigualdades y fortalecer estrategias de apoyo.

> *"Una cuando está sola, sin ayuda de nadie, tiende a sobrecargarse y pensar en la persona enferma. Y no piensa en una, y ahí es donde una se enferma"*

Cuidados comunitarios

A nivel social, se suele dar un especial énfasis al autocuidado, entendido como aquellas acciones que la persona realiza para cuidarse a sí misma (Daher et al., 2021). Asimismo, se ha puesto especial atención al rol de las familias en el cuidado de sus integrantes (particularmente de niños, niñas y adolescentes, así como de personas en situación de dependencia o personas mayores). Junto con esto, se ha ido visibilizando que las acciones institucionales de resguardo de la población también pueden ser entendidas como acciones de cuidado, posicionándose la corresponsabilidad social del cuidado como un referente, donde no solo las familias, sino que también el Estado, el mercado y la sociedad civil juegan un rol relevante en su provisión (Henríquez Viñas et al., 2024). Sin embargo, por lo general no suele abordarse tanto la relevancia de los cuidados comunitarios.

En este contexto, es necesario comprender que el fenómeno del cuidado implica reconocer las formas colectivas que emergen para sostener la vida. Razavi (2007) refiere al "rombo del cuidado", que refiere a un entramado amplio para la provisión de cuidados que incluye al Estado, el mercado, la familia y la comunidad. En este esquema, los cuidados comunitarios pueden entenderse como un conjunto de prácticas colectivas orientadas a responder a las necesidades cotidianas de personas que requieren cuidado,

mediante formas de organización que trascienden los límites de la familia, el Estado y el mercado (García et al., 2021; Zibecchi, 2022).

García et al. (2021) enfatiza que los cuidados comunitarios se constituyen mediante relaciones sociales basadas en la interdependencia y que adoptan configuraciones diversas según el contexto histórico en el que emergen. De manera complementaria, Fournier (2020) plantea los cuidados comunitarios como experiencias asociativas y autogestionadas que movilizan saberes, recursos y capacidades colectivas para resolver necesidades socialmente relevantes. Estas iniciativas surgen de múltiples formas, como organizaciones barriales, redes vecinales o articulaciones con actores institucionales, y se sostienen en prácticas de cooperación, solidaridad y construcción de vínculos mediante el trabajo relacional, la confianza y la reciprocidad (Fournier, 2020). En este sentido, corresponde a prácticas presentes en muchas culturas, articulando redes de apoyo y otorgando sostén a la vida (García et al., 2021).

En consecuencia, los cuidados comunitarios no sólo cumplen una función meramente instrumental de provisión de servicios, sino que también se convierten en espacios de construcción de identidad colectiva, pertenencia y apoyo emocional (García et al., 2021). En estos espacios circulan bienes, servicios y afectos vinculados al cuidado, definidos y negociados colectivamente en el día a día. Por otra parte, Zibecchi (2022) destaca que en los espacios comunitarios se configuran entramados de relaciones de vecindad, parentesco, amistad y militancia. Estos procesos de cuidados comunitarios están influidos por valores, experiencias y formas de organización propias de cada comunidad, en las que las mujeres suelen ocupar un rol protagónico como gestoras y sostenedoras de estas redes (Sanchís, 2020; Zibecchi, 2022). De esta forma, el cuidado se resignifica como una responsabilidad colectiva y como un ámbito de acción política, donde principalmente las mujeres, a través de procesos de organización y participación, construyen nuevas formas de ciudadanía, liderazgo y reconocimiento social (Sanchís, 2020).

Por último, si bien estas prácticas tienen un alto valor social y político,

persisten tensiones asociadas a su invisibilización como trabajo, la sobrecarga femenina y la falta de reconocimiento institucional (Sanchís, 2020). En este sentido, tanto Sanchís (2020) como Fournier (2020) coinciden en la necesidad de fortalecer el reconocimiento social y político de las personas que ejercen cuidados comunitarios, promoviendo su organización, profesionalización y acceso a derechos. De este modo, la colectivización de los cuidados se presenta como una vía relevante para avanzar hacia sociedades más equitativas, reconociendo el cuidado como un pilar central en la sostenibilidad de la vida (Sanchís, 2020).

"Una comunidad viva cuida la salud mental,
una comunidad muerta nos enferma a todos"

Acciones para el cuidado comunitario

La comunidad se puede concebir de una manera tradicional, asociada a un territorio y a compartir una historia en común, pero también se puede ampliar esta definición al incluir a comunidades que se conforman más bien a raíz de lazos afectivos, intereses comunes y que pueden ser temporales, sin necesariamente tener una larga historia o compartir un territorio.

Por otra parte, las comunidades son diversas, existiendo comunidades con distintos niveles de participación, organización, empoderamiento, y capacidad de canalizar recursos y apoyos hacia la misma o hacia sus integrantes, estando en distinta posición para cuidar (Daher & Rosati, 2020).

Así, los cuidados comunitarios pueden generarse en el contexto de comunidades territoriales (por ejemplo, barrios urbanos o sectores rurales), comunidades funcionales (por ejemplo, centro de personas mayores, o club deportivo) o comunidades simbólicas (por ejemplo, comunidad asociada a una discapacidad que interactúa por plataformas web, comunidad de familiares orientada al apoyo mutuo por la enfermedad de sus hijos/as que se vinculan por una red social).

A partir de esta noción de comunidad, se propone un modelo de cuidados comunitarios basado en quién cuida y hacia quién va dirigido el cuidado (Tabla 1). Este contiene cinco instancias de cuidado comunitario: el autocuidado comunitario, el co-cuidado comunitario, el cuidado desde la comunidad, y el cuidado en comunidad. Además, se considera el cuidado de la comunidad, que es cuando personas externas, organizaciones o instituciones aportan al bienestar de la comunidad.

		¿Quién cuida?	
¿A quién se cuida?		**Persona de la comunidad**	**Comunidad o sus integrantes**
	Integrante(s) de la comunidad	Autocuidado comunitario	Cuidado en la comunidad
	Comunidad o sus integrantes	Co-cuidado comunitario	Cuidado en la comunidad
Instituciones, organizaciones y actores externos Cuidado de la comunidad			

El autocuidado comunitario refiere a cuando una persona de la comunidad realiza una acción para su propio bienestar como integrante de la comunidad, es decir, desde una perspectiva comunitaria, entendiendo dicha acción no solamente para el propio beneficio, sino que también como algo que aportará a la comunidad. Esto, en el sentido de que si uno/a se cuida también aporta al bienestar de las demás personas y, por lo tanto, al bien de la comunidad. Algunas acciones que se pueden realizar en esta instancia son cuidar la propia salud física para no contagiar enfermedades

a otros/as integrantes del club de personas mayores, preocuparse por la propia salud mental para mantener buena convivencia con los/as vecinos/as, pedir apoyo ante crisis personales o familiares para evitar que estas se complejicen y afecten el apoyo que se brinda a otras personas de la comunidad, entre otros.

El co-cuidado comunitario refiere a cuando una persona de la comunidad realiza una acción que busca beneficiar a la comunidad en su conjunto o a sus integrantes (ya sean personas, familias, grupos u organizaciones), entendiendo que aunque muchas acciones dependen de las instituciones u organizaciones y de la acción de toda la comunidad, también como personas particulares se puede ayudar a quienes nos rodean. Como ejemplos de acciones, se puede plantear el visitar a personas en situación de discapacidad o dependencia a sus hogares, escuchar o hablar de los problemas que viven quienes cuidan a dichas personas, organizar una rifa por medios virtuales para aportar económicamente a una familia de la comunidad que está pasando por una situación compleja, entre otros.

El cuidado desde la comunidad refiere a cuando una comunidad o sus integrantes de manera conjunta realizan acciones para el bienestar de los/as integrantes de la comunidad (ya sean personas, familias, grupos u organizaciones), lo cual invita a superar la tendencia al individualismo y desarrollar una cultura de cuidado y de solidaridad. A modo de ejemplo, se puede plantear el organizarse con vecinos/as para realizar un sistema de turnos de cuidado de personas mayores y dar así un momento de respiro a quienes los/as cuidan. También puede incluir el reunirse como integrantes de un centro de madres y realizar actividades para los/as niños/as del barrio, o el gestionar conjuntamente que un/a profesional realice charlas virtuales sobre temáticas que aquejan a ciertas familias, entre otros.

El cuidado en la comunidad refiere a cuando una comunidad o sus integrantes de manera conjunta realizan acciones para su bienestar como comunidad, siendo una invitación para desarrollar acciones colectivas desde lo que la propia comunidad puede darse a sí misma, con miras a

avanzar hacia una sociedad más integrada y participativa. Esto incluye acciones tales como reunirse junto con otros/as vecinos/as para postular a un fondo concursable orientado al cuidado de los espacios públicos de la comunidad, organizarse como club deportivo para realizar jornadas con los/as jóvenes del club y del sector, desarrollar un sistema virtual de apoyo ante casos de crisis de salud mental, entre otros.

El cuidado de la comunidad es cuando instituciones, organizaciones o actores externos realizan acciones para el bienestar de la comunidad. Si bien las comunidades pueden realizar acciones desde la autogestión, es importante reconocer también la responsabilidad institucional o del sistema social de cuidar a las comunidades, especialmente ante situaciones complejas. Como ejemplos, se puede plantear la generación de un sistema de apoyos técnicos, económicos y emocionales para cuidadores/as de personas con discapacidad por parte del centro de salud local, la realización de programas sociales orientados a niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad por parte de la oficina social del gobierno regional, la realización de charlas comunitarias remotas sobre salud mental por parte de una organización no gubernamental, entre otros.

"La comunidad es la que acoge, la que recibe,
la que solidariza y la que acompaña al que sufre"

Actividad

A continuación se presenta una actividad basada en la estrategia de intervención NarrArte (Daher et al., 2026). Dicha estrategia fue creada en el marco del proyecto VRI Interdisciplina II202201 "Música con Sentido y NarrArte: avances en la dimensión comunitaria y cultural del desarrollo humano integral desde una intervención musical comunitaria en escenarios no tradicionales" (2022-2024). NarrArte buscaba ir más allá de la representación artística, para cocrear y restituir con las personas, a través del encuentro y el diálogo problematizador, sus historias, sentimientos y proyecciones; siendo así de carácter interdisciplinar al requerir para su desarrollo conocimientos de la psicología comunitaria y de las artes.

Tras la lectura del cuento Ardilla y Nogal, habiendo constatado la importancia de los cuidados, donde se releva el rol fundamental de quien cuida, así como de quien es cuidado y los vínculos que se establecen, proponemos la siguiente actividad cuyo objetivo es conectar con la propia historia de cuidado y reconocer la importancia del co-cuidado en el contexto de vínculos significativos.

Esta actividad puede ser aplicada por una persona externa (por ejemplo, agente de intervención social) o la propia persona tras la lectura, de manera individual o grupal, dura aproximadamente 20 minutos y requiere los siguientes materiales: 3 hojas de papel, lápiz mina o pasta, lápices de colores. A continuación se presentan las indicaciones:

–Te invitamos a que te acomodes en un lugar que sea confortable para ti. Gracias por haber leído Ardilla y Nogal, una historia sobre los vínculos de cuidado. Te invitamos a que recuerdes cómo te sentiste leyendo el cuento. Tal vez conectaste con la sensación de hogar cuando la ardilla hace su nido o drey en el nogal, con la dulce amistad que se crea entre ambos, con la alegría del verano, con la sabiduría del otoño, con el abrazo tibio del invierno o con la hermosa energía de la primavera. Tal vez conectaste con el lento

declive del nogal, con cómo la ardilla lo cuidaba con dedicación y amor, con su pesar y negación frente al nogal que se secaba, con la aceptación del inevitable ciclo de la vida, con el silencio y la despedida final, o con todo el apoyo que le dio el bosque a la ardilla y la red de vínculos enraizados entre los seres del bosque. Cierra tus ojos por un momento y conserva en tu corazón estas sensaciones.

—Lentamente abre tus ojos y toma un lápiz y un papel. Por favor escribe brevemente cómo este cuento se relaciona con tu propia historia de cuidado, puede ser un texto, una historia, una lluvia de ideas o palabras clave. Recuerda que las formas de cuidado son diversas y que pueden incluir el cuidado a personas mayores, a niños, niñas y adolescentes, a personas con dependencia, entre muchas otras necesidades de cuidado. Las siguientes preguntas pueden ayudarte: ¿cuál es mi historia de cuidado?, ¿a quién cuido?, ¿cómo cuido a esta persona? En una palabra ¿qué significa para mí cuidar a esa persona?

—Gracias por conectar con tu historia de cuidado, gracias por ofrecer tu dedicación y amor a quienes lo necesitan, y gracias por considerar la importancia de dejarte cuidar también. Ahora te invitamos, tal como el bosque sostuvo a la ardilla conformando una red de vínculos de apoyo, que en otro papel dibujes un círculo en el cual te posiciones a tí, a quien cuidas y a otras personas significativas, principalmente quienes te pueden cuidar a tí. Si quieres, en este círculo, las personas se pueden ir organizando como un mandala, tal como lo hicieron los animales del bosque con las ofrendas alrededor del nogal, anotando qué te aportan o te gustaría que te ofrecieran en tu labor de cuidado. Las siguientes preguntas pueden ayudarte: ¿por quién me dejo cuidar?, ¿cómo me dejo cuidar?, ¿qué significa en mi vida el vínculo con la persona que cuido?, ¿qué significan en mi vida las personas que me cuidan? Si quieres, con lápices de colores puedes decorar este mandala de los cuidados.

—Por último, como sabemos que la labor de cuidado puede ser a veces un poco pesada y desgastante, tal como la ardilla se apoyó en el bosque,

queremos invitarte a que puedas realizar acuerdos de bienestar con las personas que identificaste en el mandala. Tal vez estos acuerdos pueden ser para distribuir mejor las tareas de cuidado, para acompañarte cuando lo necesites, para que te reemplacen y así puedas descansar, entre otras cosas. Te pedimos que en otro papel anotes el nombre de las personas con quienes quieres realizar estos acuerdos, en qué necesitas que te apoyen y cómo podrías pedirle ayuda a cada una. Las siguientes preguntas pueden ayudarte: ¿a qué persona podría pedirle ayuda?, ¿en qué podría apoyarme esa persona?, ¿cómo le podría pedir ayuda a esa persona? Para terminar, en la medida de lo posible, considera acercarte a estas personas y conversar sobre tus propias necesidades de cuidado.

—Muchas gracias por realizar esta actividad, que esperamos haya sido un aporte en tu importante labor cuidando. Muchas gracias también por tu disposición a promover tu propio bienestar.

"Es como verse a una misma, es saber que una no está sola en esto [de cuidar], que hay un grupo de personas que sí están preocupadas de que una pueda salir adelante"

Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichan*, 4(1), 30-39.

Carmona Gallego, D. (2024). Percepciones sobre el cuidado en personas adultas con discapacidad intelectual de un centro de día argentino. *Revista Reflexiones, 103*(1), 73-104. https://dx.doi.org/10.15517/rr.v103i1.52223

Daher, M. & Rosati, A. (2020). La comunidad sí importa: Recomendaciones para cuidarnos en conjunto frente a situaciones de crisis. Charla presentada en el ciclo Reflexiones desde Psicología UC en tiempos del Coronavirus, Santiago, Chile.

Daher, M., De la Cuadra, P., Cordeu, C., Rosati, A., Dorochesi, R. & Sandoval, C. (2026). Expressive-Voice and Meaningful Music: Strategies for the inclusion of artistic and musical activities in community interventions. *Journal of Community Psychology.* Under review.

Daher, M., Tomicic, A. & Rosati, A. (2021). Care in social policies from a comprehensive perspective: A proposal to conceptualize and address it based on community and psychosocial praxis. *Journal of Community Psychology*, 49(1), 30-43. https://doi.org/10.1002/jcop.22307

Fournier, M. (2020). *Cuando lo que importa es la vida en común: intersecciones entre economía social, cuidados comunitarios y feminismo.* En N. Sanchís (Comp.), *El cuidado comunitario en tiempos de pandemia… y más allá.* Asociación Lola Mora & Red de Género y Comercio.

García García, S., Sanz Abad, J., & Ugena-Sancho, S. (2021). Discursos y prácticas en experiencias de cuidado comunitario: Una perspectiva moral entre cuidados gaseosos, líquidos y sólidos. *Revista Española de Sociología*, 30(2), a28. https://doi.org/10.22325/fes/res.2021.28

Gómez-Urrutia, V., & Jiménez-Figueroa, A. (2015). El conflicto trabajo-familia ante los derechos al cuidado de niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(1), 137-150. https://doi.org/10.11600/1692715x.1317190814

González-Carrasco, F., Álvarez-Aguado, I., & Vega-Córdova, V. (2026). Perspectivas del cuidado en personas con discapacidad intelectual que envejecen: una revisión sistemática. *Siglo Cero*, 57(1), 171–190. https://doi.org/10.14201/scero.32498

Henríquez Viñas, M., Vivaldi Macho, L., Fernández Marín, A. M., y Martínez Placencia, V. (2024). *¿Derecho a cuidar? Modificaciones necesarias para avanzar hacia una corresponsabilidad social y de género*. Serie Policy Papers CiPP. Centro Interdisciplinar de Políticas Públicas (CiPP), Universidad Alberto Hurtado.

Kuipers, Y. J., Van Beeck, E., Cijsouw, A., & Van Gils, Y. (2021). The impact of motherhood on the course of women's psychological wellbeing. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100216

Mishra, N., Datti, R. S., Tewari, A., & Sirisety, M. (2023). Exploring the positive aspects of caregiving among family caregivers of the older adults in India. *Frontiers in public health*, 11. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1059459

Mora, J. (2022). *Desgaste y cuidado en integrantes de equipos de servicios públicos asociados al Programa Familias desde un enfoque de género*. Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica de Chile]. https://repositorio.uc.cl/handle/11534/66021

Palacios, J., Pérez-Cruz, P., & Webb, A., (2022). The Experience of Caring for an Older Relative in Chile: Going beyond the Burden of Care. *Ageing and Society,* 42(6). https://doi.org/10.1017/S0144686X20001567

Razavi, S. (2007). *The political and social economy of care in a development context: Conceptual issues, research questions and policy options.* Programme on Gender and Development, Paper No 3. UNRISD.

Sanchís, N. (2020). *Ampliando la concepción de cuidado: ¿privilegio de pocxs o bien común?* En N. Sanchís (Comp.), *El cuidado comunitario en tiempos de pandemia… y más allá*. Asociación Lola Mora & Red de Género y Comercio.

Velloze, I. G., Jester, D. J., Jeste, D. V., & Mausbach, B. T. (2022). Interventions to reduce loneliness in caregivers: An integrative review of the literature. *Psychiatry Research,* 311. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114508

Zibecchi, C. (2022). Nuevas formas de sociabilidad y politicidad en torno a los cuidados: Los movimientos sociales desde la perspectiva de los cuidados. *Revista de Estudios de Género, La Ventana,* 55, 370–399.

ACUARELAS PARA EL CUENTO ARDILLA Y NOGAL

Alejandra Bendel
Escuela de Arte UC



Bosque otoño



Bosque invierno



Bosque primavera



Nogal



Mal sueño



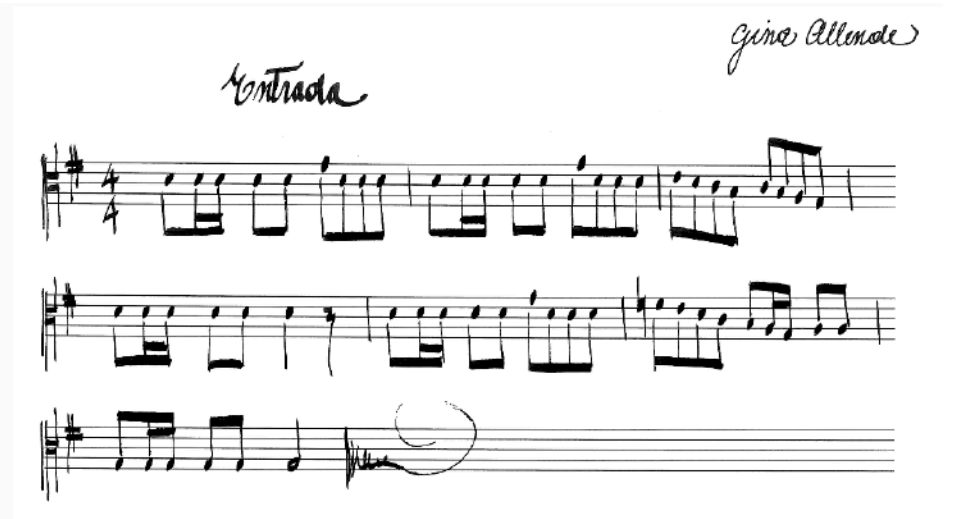
Despedida

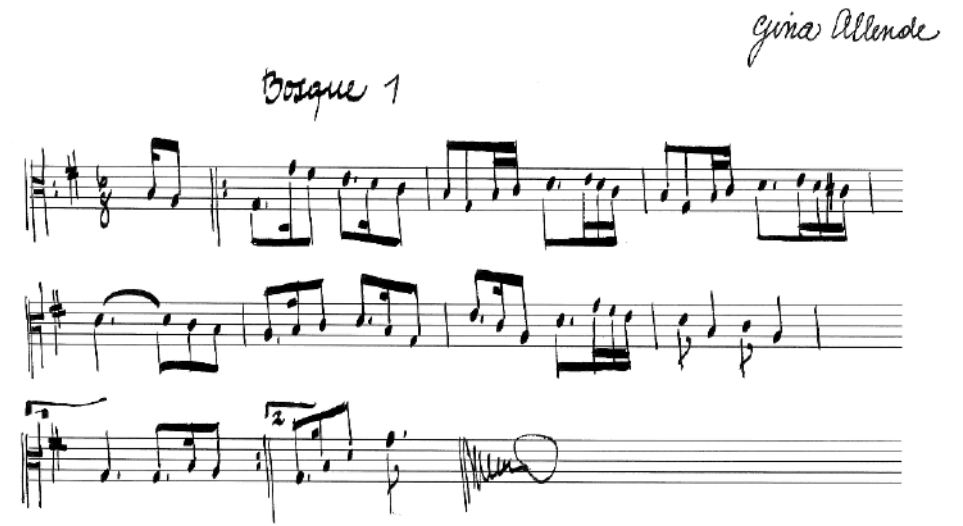


Bosque mandala

MÚSICA PARA EL CUENTO ARDILLA Y NOGAL

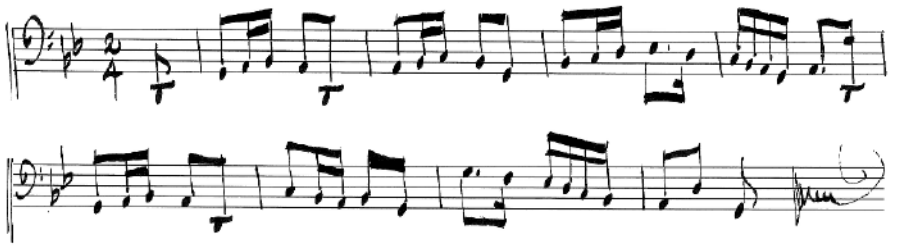
Gina Allende y Camilo Brandi
Instituto de Música UC





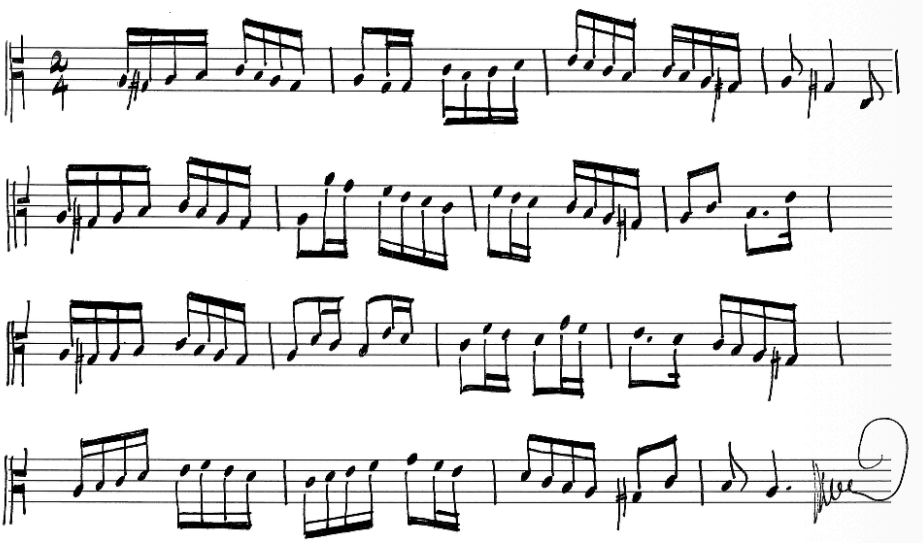
Gina Allende

Nogal



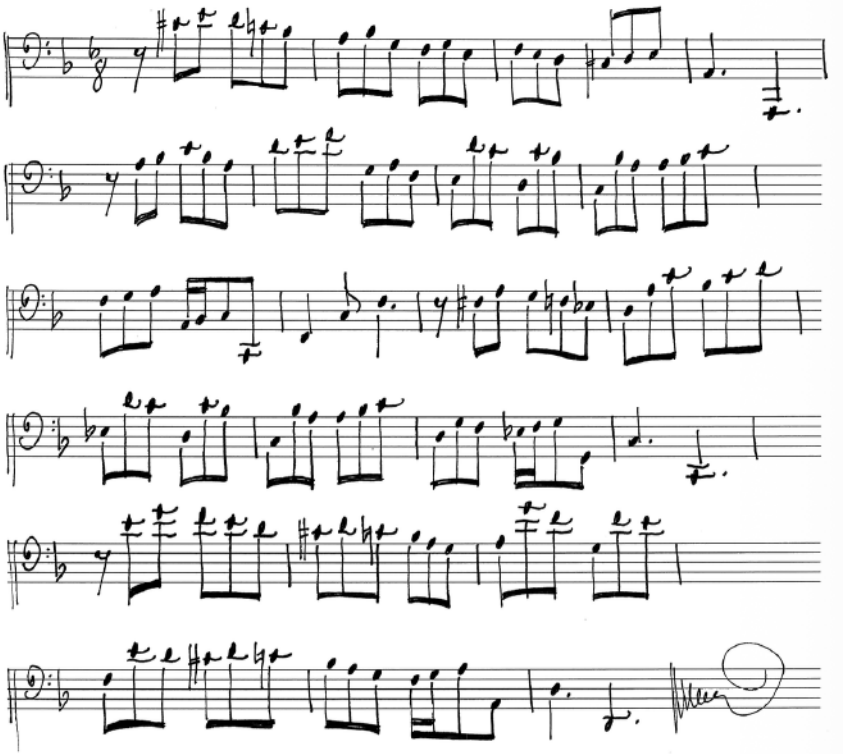
Gina Allende
Camilo Brandi

Bosque 2



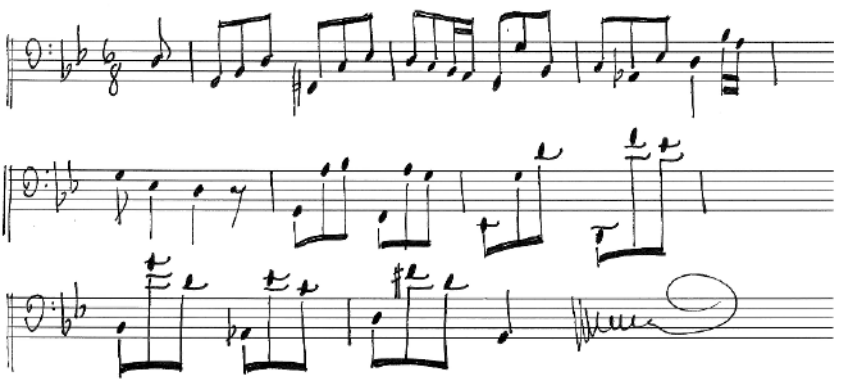
Bosque 3

Camilo Brandi



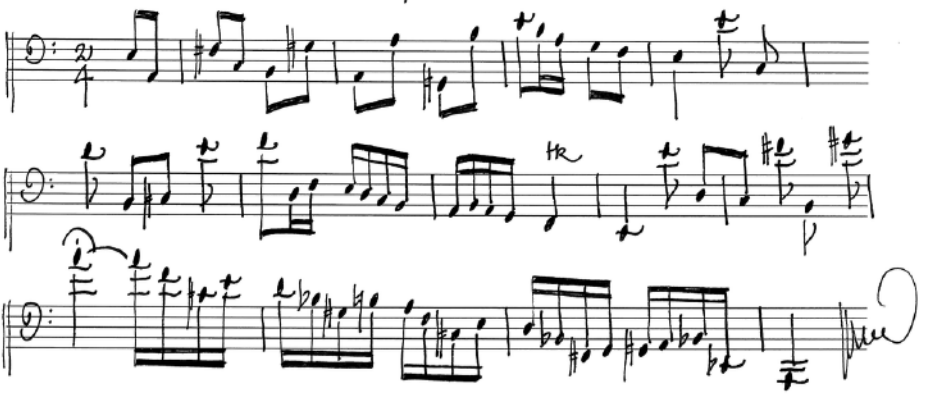
Pieza triste

Guiva Allende



Camilo Brandi

Raíces Expandiéndose



Gina Allende

Final (Bosque-Nogal)

