

TANIA ORELLANA: “Soy lo que quiero ser y es más grandioso lo que puedo lograr.”



Cuando me invitaron a participar de un taller relacionado con mejorar mis hábitos alimenticios, estaba pasando por un periodo de mucha tristeza, culpas por la enfermedad de mi hijo Gabriel y no sabía cómo ayudarlo.

Como madres siempre nos culpamos por las dificultades o carencias de los hijos. Al salir de mi hogar iba con una expectativa muy diferente a como sería mi participación en el taller de monitoras en salud.

Al llegar a EPES me recibieron con tanto amor, de igual a igual, sin conocerme. Me hicieron sentir lo valiosa que era como mujer, madre, compañera y esposa. Cuando nos entregaban información se me abrió un mundo de preguntas y ganas de aprender, sentí que tenía un lugar, un espacio para sentirme valorada. A veces me decía soy una ignorante, pero no, no era eso, solo no tenía la información. En otros momentos me preguntaba: ¿si era culpable de ser una mujer sin conocimiento? Cuando se me dio la oportunidad de aprender, quería más, mucha más información.

En los talleres de alimentación adquirí más personalidad, podía compartir los conocimientos que en cada sesión aprendía. Logré sentirme empoderada al tener conocimiento, fue maravilloso el espacio que me estaban ofreciendo y no solo a mí, también a otras mujeres que con nuestras diferencias y diversidad logré sentirme que estaba en una familia.

Sentía que como madre comenzaba a hacer un cambio grande en la alimentación de los niños y niñas, y a no sentirme culpable por alimentar mal a mis hijos, pues no tenía conciencia de eso. Pude mejorar sus alimentos, el tiempo que podía dedicarme a ellos. Realmente ha sido día a día una experiencia que sigo y seguiré aprendiendo. Tengo

las herramientas necesarias para hacerlo, un lugar donde aprendo, un espacio para mí y otras mujeres.

Hoy al compartir el conocimiento de los talleres de EPES con nuestra comunidad, en las capacitaciones y acciones que hacemos, nos sentimos como grupo “Siembra y Cosecha Salud” parte de un cambio fundamental en la alimentación, y tenemos la convicción que la educación popular es una metodología accesible a otras mujeres para hacer transformaciones en su comunidad.

Ser mujer en nuestra sociedad está muy desvalorado y mas aún dueña de casa. ¿Dueña?, ¿Dueña de qué?, me preguntaba. Ahora puedo decir que soy mujer, un ser valioso, con poder.

Ahora digo: Soy lo que quiero ser, y es más grandioso lo que puedo lograr, compartiendo con otras mujeres en este espacio llamado Fundación EPES.



TANIA ORELLANA: “What I can become and achieve is magnificent.”



The morning I was invited to participate in a healthy eating workshop, I was going through a very sad time. I felt guilty about my son Gabriel's illness and didn't know how to help him. Mothers always blame ourselves for our children's problems. I left my home with few expectations about the workshop but it turned out to be completely different than how I imagined it.

The way they welcomed me at EPES was amazing. They received me with such love, like equals, and they didn't even know me. They made you feel valued as a woman, mother, companion, wife.

The information they gave us opened up a whole new world of questions and a desire to learn. I had found a space of my own where I felt appreciated. There had been times when I said to myself, “Oh I am so ignorant.” But no, it was not that, it was just that information had been concealed from me my whole life.

At times I wondered, “Is it my fault that I'm a woman who knows nothing? Where was I then?” But when I was given the chance to learn, I wanted to learn more and more, absorb all the knowledge there was to acquire.

I became more self-confident. I can express the knowledge I am learning at each workshop session. Knowledge has empowered me.

The space they offered me - not only me but other women as well - was wonderful. Despite our different and diverse backgrounds, it felt like the EPES Foundation had given us a family. As a mother, I began introducing major changes in my children's diet. I no longer felt guilty about feeding my children badly. I improved their food as well

as the time I devoted to them. It truly has been a day to day process of change. It is an ongoing process and I continue learning.

I have all the tools I need for learning, and a place where I and other women can learn.

Now when I share my knowledge with our community, in training sessions and other activities, it feels great to be part of a process of fundamental nutritional change.

People don't value you as a woman, and even less if you are a housewife. Now I say with pride that I am a woman, such a worthy gender that possesses such potential.

Now I say: what I can become and achieve is magnificent! Thanks for sharing this space called EPES Foundation with other women.

