

Súper Mamá®

Edición #117/abril 2025
Santiago, Chile.

Una revista inspirada por ti y para ti

#Comunidad
EmprendedoraSM

Crezco bien

Estar alerta al crecimiento y desarrollo de niñas, niños y adolescentes es crucial en su salud

De Mamá a Mamá

Despertando mentes brillantes

No Más!

Protección infantil en la era digital

Mamá Abogada

Operación RENTA 2025

Lideresas

Liderazgo Femenino:
El Camino de la Autenticidad y la Expansión

Entrevista

SOPHIA
GROSSI

“Son ellos quienes sacan mi mejor versión”

Queridas lectoras:

Esperamos que al recibo de este ejemplar cada una de ustedes encuentre en nuestra revista un espacio ameno donde puedan sentirse acompañadas.

Las mujeres somos tan diversas y ejercemos diferentes roles, sin embargo nos une el privilegio de dar vida, es por esto que nuestra revista se fundó con el propósito de agradecer, acompañar y reconocer a cada una de ustedes que dentro de sus herramientas intentan ser su mejor versión cada día por amor a sus hijos/as

Muchas veces en nuestra sociedad, no se considera la importancia de las madres, lo increíble de trabajar, ser dueñas de casa, emprendedoras y muchas veces estar estudiando. Y con todos esos roles lo más hermoso es que siempre encontraremos un momento de dar ese amor tan necesario para nuestros hijos e hijas.

Esperamos que disfruten de nuestra revista que es inspirada por ti y para ti.

Muchos Cariños,
Comité Editorial.

Visítanos en:
www.revistasupermama.cl
instagram: @supermama.revista
www.facebook.com/RevistaSuperMama
#FamiliaRevistaSúperMamá



Edición N°117
abril 2025
Stgo, Chile.

Directora General
Sara Cabello M
Editorial y Diseño

Directora General
Carolina Cabello M
Marketing y Publicidad

Mariana Saravia
Redes Sociales

Majo Salgado
Fotógrafa entrevista SM

Edición y Producción
Editorial Two Sister Ltda.

Columnistas:

Nickol Ortiz Riquelme
Abogada, Diplomada en Derechos de la Infancia y Gestión Pública. Candidata a Magíster en Derecho Laboral y Seguridad Social.

Johanna Reyes Galvez
Directora Ejecutiva Corporación Mujeres Emprendedoras Chile.

Sindy Arzani Jorquera
Directora Mamá Confidente. Profesora, Orientadora Educacional Magíster en Psicología de la Educación, Coach y Mentora.

Israel Cabello Muñoz
Kinesiólogo y Licenciado en Kinesiología. Especialista en rehabilitación musculoesquelética, terapia respiratoria y neurorrehabilitación.

María José Cuéllar Herrera
Psicóloga Clínica Infanto Juvenil y Educacional, Diplomada en Psicología Educacional, especialización en aula y Diplomado en Psicoterapia Infanto Juvenil de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Sophia Grossi
Mamá Cuidadora, profesora de Lenguaje, Co Fundadora de Cuidar en Compañía.

Alejandra Jiménez Gamboa
Madre de un hijo autista, Activista por los derechos de NNA autistas, Fundadora Fundación Maternidad y Autismo.

Caroline O'Shee Rojas
Instructora de Yoga, doula y Fundadora de Aldea Mamá.

Arnaldo Canales Benítez
Presidente Fundación Liderazgo Chile. Impulsor y promotor de la ley de Educación Emocional en el país. Speaker Motivacional y Conferencista. Master en Inteligencia Emocional y Educación en la IEA.

Claudia Guerrero Villegas
Fundadora Fundación No Más Abuso Sexual Infantil.

Gabriela Beaumont Herrera
Diseñadora. Docente Universidad Andrés Bello, Magister en Educación. Especialista en Marketing.

María José Latorre
Ingeniera y fotógrafa, Directora de revista deCEO, Mentora.

Elena Mancilla Fariás
Psicoterapeuta Infanto Juvenil. Postítulo en Familia e Infancia. Psicóloga del área proteccional, reparación en maltrato grave y vulneración en la esfera de la sexualidad de niños, niñas y adolescentes.

Carolina Cabello Muñoz
Co Fundadora RSM, Directora de Marketing y Publicidad, escritora de libros infantiles.

Viviana Parada Petit
Psicóloga Organizacional, referente Ley Karin y Buen Trato.

Agradecemos a nuestros Auspiciadores

Weleda
Gengigel
Excell
Palumbo
Vatanal
Vital Elements
Sintocalmy
Adix

Arcor
Bon o bon
Devellol
Philips Avent
Huggies
Ferland
Dove
Crezco Bien

Revista Súper Mama®

Inspirada por ti y para ti

Contenidos

Pág 16



04 Columna de Opinión

- ¿Cómo elegir una comunidad a tu medida? / Por Angélica Mouat.

06 De Mamá a Mamá

- Despertando mentes brillantes.

08 El Arte de Conciliar

- ¡Abril, maternidad y flexibilidad a mill!

10 Columna de Opinión

- Descentralizando el emprendimiento femenino en Chile / Por María José Molina.

12 Autismo y Crianza

- 2 de Abril, día de la concienciación del autismo.

14 Columna de Opinión

- El éxito no es cuestión de suerte, es cuestión de visión / Por Guadalupe Vázquez.

16 Súper Mamá

- Entrevista a Sophia Grossi / "Son ellos quienes sacan mi mejor versión".

25 Columna de Opinión

- Descubre cómo las redes de mujeres pueden transformar tu vida y carrera / Por Ángela Villena.

26 Mamá Abogada

- Operación Renta 2025

28 Lideresas

- Liderazgo Femenino: El camino de la autenticidad y la expansión / Por Macarena Silva.

30 Columna de Opinión

- Soy Japonesa, pero no como crees / Por Miwa Uehara.

Pág 30



31 Emprende Mujer

- Los avances de la Norma Chilena NCH3262.

34 Comunidad Emprendedora SM

- Sección destinada para dar a conocer a Emprendedoras de todo el país!

42 Columna de Opinión

- Niebla Mental: El síntoma silenciado de la menopausia / Por Daniela Celedón.

43 Mamá Confidente

- Cumpleaños infantiles ¿Cómo te gusta celebrarlos?

46 Columna de Opinión

- Sanar nuestras heridas a través de nuestra Historia Familiar / Por Liliana Sáez.

47 Columna de Opinión

- El autocuidado como revolución: Rompiendo los constructos de belleza / Por Loreto Orellana.

48 Mami Chef / Bon o Bon

- Barras energéticas bon o bon.
- Galleta rellena bon o bon.

50 Comunidad

- WEDO cowork un espacio pensado para ti.

52 Noticias/Gengigel

- ¿Desde y hasta cuando debemos ayudar a cepillar los dientes? / Por Dra Javiera Soto.

54 Columna de Opinión

- Pedir ayuda es un superpoder: aprende a apoyarte en otras mujeres / Por Leslie Mau.

55 Crezco Bien

- Estar alerta al crecimiento y desarrollo de niñas, niños y adolescentes es crucial en su salud.

Pág 55



58 Columna de Opinión

- Alfabetización menstrual ¿Por qué? / Por Janetti Signorelli.

59 Vida y Salud

- Asma y ejercicio físico: precauciones, beneficios y consejos para disfrutar de una vida activa.

63 Columna de Opinión

- Mi historia de sororidad / Por Tamara Saavedra.

64 Lidera tu Comunidad

- Un espacio exclusivo para miembros.

66 Columna de Opinión

- Resiliencia: El fuego que nos transforma / Por Macarena Silva.

67 No Más!

- Protección infantil en la era digital: Uso seguro de la Tecnología.

70 Columna de Opinión

- Las leyes del universo y el poder de la transformación consciente / Por Adriana Vázquez.

72 Cuidar en Compañía

- Emprender y cuidar.

74 Cuidados y Belleza

- Post-parto/ Cómo recuperar tu confianza con estilo.

77 Columna de Opinión

- Salir de la zona de confort / Por Damaris Pérez.

78 Crianza y Equilibrio

- Entre niñez y adolescencia/navegando en la preadolescencia.

80 Sociales

- Día de la Mujer RSM.
- Caminata de Mentoreo 2025.



COLUMNA DE OPINIÓN

Cofundadora BriU
Mamá 24/7, Adm. Pública, Emprendedora
Social, Autora, Mentora y Speaker
@angelica.mouat | LinkedIn: angelicamouat |
angelica.mouat@briu.org

¿CÓMO ELEGIR UNA comunidad a tu medida?

Brene Brown nos dice que “Las conexiones auténticas son la base de las comunidades fuertes” y que, al construir relaciones sólidas, podemos lograr crear los cimientos necesarios para el éxito colectivo.

En la edición de marzo de la RSM, nuestra editora Sara Cabello nos invitaba a responder la pregunta **¿Qué significa para ti crecer en comunidad?**

La comunidad es un grupo de personas que comparten características o intereses en común y la potencia o lo que distingue a una comunidad de otra para mí, es precisamente poder crecer y la pasión, felicidad y complicidad que hay entre sus miembros.

Sin dudas la autenticidad es un valor que hoy por hoy las personas evaluamos en las personas y en las relaciones que se construyen al habitar en una tribu. Con **Ángela Villena amamos que la comunidad de mujeres que se desarrolla al alero de nuestro proyecto en “Brillando Unidas”, permita tejer un espacio de encuentro, de conexión y donde cada mujer puede ser parte, independiente de que además sea socia, miembro o participante de tantas comunidades como le da la vida ser parte.**

La palabra comunidad encierra un significado profundo que va más allá de la convivencia geográfica. Las comunidades son vivas y dinámicas. Están conformadas por grupos de personas que comparten intereses, valores o propósitos comunes, formando así un lazo social y afectivo.

Al explorar la noción de comunidad cuando escribimos el libro “El Poder de las Redes”, nos enfrentamos a una interrogante crucial: ¿En qué tipo de comunidad deseamos participar? Esta pregunta se convierte en un elemento fundamental, que comienza por la búsqueda activa de pertenencia y la expectativa de crear conexiones significativas. Hace unos días en el encuentro de marzo de WINS, mujeres en logística, una amiga me respondió que ella sólo se quedaba en comunidades en las que hubiese una real posibilidad de participar activamente, y se respetaran las contribuciones.

Y claro, participar en una comunidad no solo implica formar parte de un grupo, sino también ser parte activa para construir un entorno propicio para el intercambio de conocimientos, experiencias y apoyo mutuo. La colaboración genera sinergias que enriquecen tanto a nivel personal como colectivo.

La oportunidad de formar parte de una comunidad donde la colaboración y el apoyo mutuo prosperan es la esencia distintiva y tiene el potencial de elevar el valor de dicha comunidad significativamente. No solo satisface la necesidad humana de conexión, sino que también presenta oportunidades valiosas para el desarrollo personal y la consecución de metas compartidas. Así, nuestra búsqueda continua nos lleva a descubrir la comunidad que deseamos encontrar, y además la que estamos dispuestas a construir.

¿Qué ventaja entonces tiene participar en alguna comunidad? Te invito a que te detengas cinco minutos a reflexionar cuáles han sido para ti las ventajas más importantes de ser miembro de una comunidad.

Donde sientas amor, ahí es.

Angélica Mouat Oportus

NUEVO

Dove



+5 Ingredientes humectantes

Limpia profundamente en segundos,
humecta por horas.



DE MAMÁ A MAMÁ

Mamá, Co Fundadora Revista Súper Mamá, Fundadora de Editorial Ferniland y sus Aventuras, Comunidad dedicada a potenciar la lectura desde la primera infancia, Escritora de libros infantiles.
@caro.cabello.m | @editorial.ferni.aventuras

Por Carolina Cabello Muñoz



DESPERTANDO MENTES BRILLANTES

El rol fundamental de la lectura en el desarrollo infantil

Escuchamos y vemos información crítica día a día, niños de educación media con un vocabulario paupérrimo, sin comprensión lectora, fuentes de entretenimiento como música que tiene mal vocabulario, sin dejar de lado lo espantoso de las letras de estas, juegos violentos y un sinfín de vídeos que pueden ver en scroll con salvajadas sin sentido.

¿Qué estamos haciendo para cuidar las mentes de nuestros hijos?

Un cuerpo bien alimentado es esencial para la salud, pero una mente bien nutrida es la base de la sabiduría y la creatividad. Nuestro deber como madres es alimentar ambos con igual dedicación.

Llama mi atención que en general siempre se habla de cómo vestir, como verte bien y dar una buena impresión, porque en realidad, sí, lo primero que vemos es como lo juzgamos, pero, una vez que pasa la primera impresión, comenzamos a juzgar el contenido, y el contenido es lo que nos abrirá las puertas de un buen trabajo, de buenos amigos y de sentirnos bien con nosotros mismos.

Entonces, ¿En qué estamos enfocando nuestros esfuerzos con nuestros hijos?, el contenido es esencial para la vida, y este no se crea aprendiendo solamente matemáticas o química, (que por supuesto son necesarios), pero el “contenido” se nutre con comunicación, lectura, amigos, aprender sobre la naturaleza, sobre nuestro cuerpo, sobre el planeta donde todos vivimos, en sencillas palabras, conocimiento.

Sólo hay un bien, el conocimiento.
Sólo hay un mal, la ignorancia.
Sócrates (470 AC-399 AC) Filósofo griego.

Todos y cada uno de nuestros niños tiene el potencial para convertirse en una mente brillante, está en nosotras descubrir cómo potenciar y encontrar ese catalizador. Como cualquier madre que ama a sus hijos, mi sueño es que mi hija sea feliz, que viva una vida llena de amor y que siempre sepa cómo defenderse en este mundo, es por esto por lo que soy una fiel creyente en darle los recursos y medios que están a mi alcance para que ella vaya creciendo en amor, conocimiento y sabiduría.

Me dedico a explicarle cosas de manera diaria, contarle anécdotas, hablarle sobre diferentes momentos de la historia y sus creencias, a incentivar su curiosidad, que siempre quiera aprender más, que sea divertido y que ella siga en búsqueda de información, aunque yo no esté presente.

Nuestro trabajo como madres es colocar esa semilla en su interior y que germinen para que sea parte de ellos, que siempre deseen aprender más, que no se limiten y siempre decirles que PUEDEN, que el límite es el cielo, es mi eterno dicho y mi Ferni lo cree 100%, las invito a pensar en los pasatiempos de sus hijos y comenzar a buscar maneras de apoyar esas mentes brillantes según las capacidades y gustos de sus hijos.

“

Nuestro trabajo como madres es colocar esa semilla en su interior y que germinen para que sea parte de ellos, que siempre deseen aprender más, que no se limiten y siempre decirles que PUEDEN, que el límite es el cielo”.



Fotos: Freepik



Si la maternidad fuera un deporte, tendría que ser una combinación entre maratón, esgrima y malabarismo con fuego. Porque sí, conciliar la vida laboral, escolar y familiar es un arte, pero también un ejercicio extremo de improvisación. Y si hay un mes del año en que esto se pone a prueba, es abril...



EL ARTE DE CONCILIAR

Psicóloga organizacional, referente Ley Karin y Buen trato. Con foco en liderar el cambio hacia entornos laborales respetuosos y saludables que potencien el bienestar y los resultados organizacionales.
@vivianaparada.cl



Por Viviana Parada Petit

¡ABRIL, MATERNIDAD Y FLEXIBILIDAD A MIL!

Porque luego de la luna de miel de marzo, cuando todo huele a cuadernos nuevos y forros sin arrugas, llega la verdadera prueba (redoble de tambores): los horarios se enredan, las tareas se multiplican y las reuniones de apoderados surgen con menos aviso que una tormenta de verano. Y así, las mamás nos transformamos en una estratega experta, una maga de la flexibilidad y una artista del “todo bajo control” (aunque por dentro estemos haciendo ecuaciones para descifrar cómo llegar a tres lugares a la misma hora).

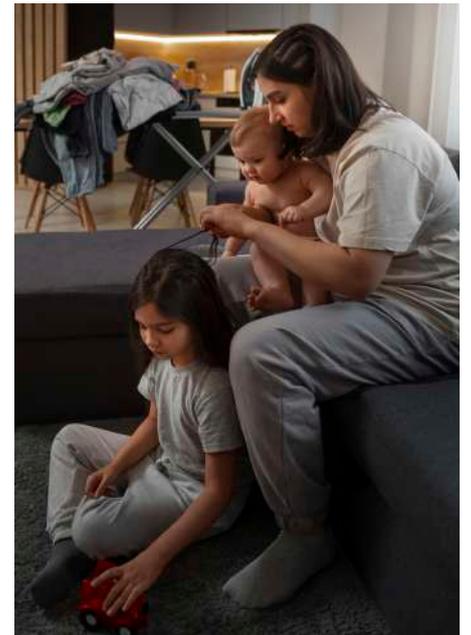
La conciliación no siempre se ve como en los comerciales de televisión, con agendas impecables y familias sincronizadas. **Más bien, se parece a esos momentos en los que:**

- Te das cuenta a las 7:55 a. m. de que hoy era “el día del disfraz” y terminas enviando a tu hij@ con el pijama y ¡un osito!
- Tu hijo recuerda en la puerta del colegio que debía llevar colación saludable para compartir y en la esquina figuras comprando un paquete de galleta con todos los sellos... es que ciertamente... uno hace lo imposible, ¡pero hay que ajustarse!
- Y para cerrar la tarde, no llegaste a cocinar, pero inventas una “cena de campeones” con pan, queso y mucho entusiasmo, porque todo depende del *marketing*.

Y si algo nos enseña la maternidad es que la rigidez no es amiga de la sanidad mental. En la teoría, queremos seguir un plan, pero en la práctica nos toca reinventarnos sobre la marcha. Porque al final, el objetivo no es hacerlo todo perfecto, sino encontrar maneras de hacer que funcione, aunque sea con parches, cinta adhesiva emocional, un poco de sentido del humor y mucho estrés (¡se dijo y qué...!)

Así que, si en este abril sientes que estás viviendo en un *reality show* de supervivencia, recuerda: no estás sola. **La maternidad imperfecta es la más real, y la improvisación, lejos de ser un fallo, es nuestra super poderosa herramienta para salir airoso** (o al menos, para llegar a mayo con la dignidad intacta).

¡VAMOS, MAMÁS! QUE LA CRIANZA REAL NO TIENE MANUAL, PERO NOSOTRAS TENEMOS CREATIVIDAD DE SOBRA.



“En la teoría, queremos seguir un plan, pero en la práctica nos toca reinventarnos sobre la marcha. Porque al final, el objetivo no es hacerlo todo perfecto, sino encontrar maneras de hacer que funcione”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Mamá de Benja. Ingeniera en Marketing. Diplomado Estrategia Publicitaria Digital U. Pacífico. Consultora de Marketing Digital para emprendedor@s. Host @MujeresquecreanPodcast que busca visibilizar mujeres en diferentes industrias. cotemolinag@gmail.com
@cotemolinag | linkedin: cotemolinag

DESCENTRALIZANDO el emprendimiento femenino en Chile

Históricamente, Santiago ha concentrado una desproporcionada cantidad de oportunidades para emprender: más actividades de networking, coworks, incubadoras y fondos gubernamentales. Esto es innegable. Sin embargo, estamos presenciando una transformación profunda en el ecosistema emprendedor femenino que trasciende fronteras geográficas y desafía el centralismo tradicional.

El impulso digital

La pandemia trajo consigo una aceleración de la revolución digital, haciendo que nuestra ubicación geográfica pasara a segundo plano. Se generó una emigración masiva de personas a distintos lugares de Chile, pues ya no era necesario estar en la capital para poder trabajar. Cuando queremos emprender de manera online, no importa dónde estemos; las herramientas digitales han derribado barreras que parecían infranqueables.

Iniciativas regionales florecientes

El talento emprendedor femenino en regiones está encontrando nuevos espacios. Algunos de ellos son: Programas como Conectadas 360 de la Universidad de Concepción en conjunto con Corfo potencian a emprendedoras del área de la sostenibilidad en la región del Biobío. Mujer Dinámica, programa de La Brújula Incuba apoyado por Corfo y Codesser Chile, impulsa el emprendimiento femenino en la cuarta región, específicamente en las provincias de Elqui, Limarí y Choapa. En el sur, Mujeres Visibles fortalece la agrupación de emprendedoras en Valdivia, Mujeres Imparables apoya, impulsa y promueve a mujeres empresarias en el Sur de Chile, todos ellos están promoviendo hubs de emprendimiento que generan oportunidades más allá de la capital.

El desafío pendiente

Si ya hablamos de que la participación femenina en emprendimientos, y sobre todo en emprendimientos tecnológicos, es baja a nivel nacional, esto se agudiza en regiones. A pesar de los avances, las emprendedoras regionales enfrentan una doble brecha: de género y geográfica. La centralización histórica ha concentrado no solo recursos, sino también visibilidad y redes de contacto fundamentales para el éxito.

Pequeñas acciones, grandes cambios

Desde nuestra vereda siempre podemos hacer pequeños cambios que impacten positivamente en esta descentralización. Esta misma revista está dando visibilidad a mujeres de regiones. Por mi lado, algo recurrente que me dicen sobre mi reciente podcast es: “¿Por qué no lo profesionalizas con un estudio?”. Mi visión es justamente mantenerlo online porque sin eso no podría entrevistar a mujeres talentosas que están en distintas zonas del país, nos permite escuchar a una emprendedora de Punta Arenas y luego una de Arica.

Mirando al futuro

La descentralización del emprendimiento femenino representa una oportunidad histórica para un desarrollo más equilibrado del país. Las herramientas digitales ya están en nuestras manos; usémoslas para crear un ecosistema donde el código postal no determine el potencial de éxito.

Cada vez que elegimos colaborar con proveedoras regionales, visibilizar talentos locales o participar en eventos fuera de la capital, contribuimos a este cambio de paradigma. Tenemos la oportunidad de que el futuro del emprendimiento femenino chileno sea regional, digital e inclusivo.

María José Molina Godoy



Casi nadie quiere hablar de esto en el embarazo

Futura mamita, te propongo un desafío: **¿puedes leer este artículo caminando?**

Es normal si no quieres, porque el crecimiento de tu pancita y el aumento de peso pueden hacerte sentir muy cansada; estar sentada o recostada es un gran alivio.

Pero ten en cuenta esto: ambos factores pueden provocar presión en la zona posterior y **producir las dolorosas e incómodas hemorroides**.

Además, **pasar largas horas sentada o recostada**, puede aumentar esta presión mucho más.

Las hemorroides **son comunes durante el embarazo** y, por ser un problema tan íntimo y desagradable, hablamos poco de ellas.

Pero hacerlo puede **ayudar a prevenir o a tratar** las molestias que provocan: picazón, ardor, dolor y sangrado, entre otras.

VATANAL PUEDE AYUDARTE

Vatanal es un antihemorroidal que está indicado para **tratar efectivamente las hemorroides** internas y externas.

En crema de uso tópico o en supositorios, alivia los síntomas como la picazón y la inflamación. Además, está indicado **para tratar el prurito, grietas y fisuras** que se puedan generar en la zona.

Encuétralo en las principales farmacias del país.

¿Qué hacer para prevenirlas?

No podemos evitar que crezca nuestra pancita y aumentemos de peso, pero centrémonos en lo que sí podemos hacer.

El primer consejo ya te lo dimos; **evita estar sentada o recostada por periodos muy largos** para no aumentar la presión en la zona posterior, salvo que tu médico te haya indicado reposo absoluto.

Además, **mantener una buena hidratación y una alimentación que incluya alimentos ricos en fibra** (como frutas y verduras), puede ayudarte a prevenir el estreñimiento (la dificultad para evacuar); hacer mucha fuerza en el baño también puede provocar o empeorar las hemorroides.

¿Leíste caminando o seguiste sentada? Tenlo en cuenta para la próxima vez.



Si ya tienes o crees tener hemorroides, **es fundamental que acudas siempre al médico** para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento. Además, los cambios importantes en los hábitos alimenticios **debes consultarlos previamente con un especialista**.



+56 9 5811 7814 para más información



www.vatanal.cl



AUTISMO Y CRIANZA

Madre de un hijo autista. Activista por los derechos educativos de niños, niñas y adolescentes autistas. Diplomada en Liderazgo y en el Modelo A.M.A.R, mentora de la red de Mamás Mentoras, diplomada en inclusión educativa y social de personas dentro del espectro autista de la UNAB y fundadora y presidenta de la fundación "Maternidad y autismo" | @aleautismoycrianza

Por Alejandra Jiménez Gamboa



2 DE ABRIL, DÍA DE LA
**CONCIENCIACIÓN
DEL AUTISMO**

En los colegios de nuestros hijos o hijas si realmente están sensibilizados con respecto al autismo y están trabajando en una real convivencia con los estudiantes dentro del espectro harán actividades significativas, si no, pegarán en un muro una hoja desteñida que nadie ve con sus derechos. O se harán regalos entre los mismos docentes sin trabajar de cara hacia la comunidad educativa. Todo puertas adentro para cumplir. O sencillamente no harán nada...



Fotos: Freepik

Uno de mis desafíos es que se entienda que tener estudiantes autistas en los colegios implica un trabajo de sensibilización que muy pocos se preocupan de hacer.

En estos días grises para la comunidad autista por el caso de Trehuaco, confirmo mi compromiso de seguir trabajando, de la mano de maravillosas madres que lo dan todo y más por sus hijos por empujar los cambios que se necesitan y derribar mitos.

¿Qué podemos hacer para difundir?

- Compartir material actualizado sobre el autismo con todo aquel que esté interesado en aprender.
- Buscar apoderados aliados que sean empáticos y hablarles del tema.
- Entender que el día de la concientización no es una "celebración" es un día para visibilizar por ejemplo las barreras que existen y que impiden a las personas autistas su plena participación en sociedad.

Y para sumar a mi columna invité a mamás a que me contaran cuáles son sus sueños y esto me respondieron:

"Cada día aprendo de ti y de tu manera única de ver el mundo. Mi mayor anhelo es que la sociedad te reciba con el mismo amor y respeto con el que yo lo hago cada día".

"Sueño con ... Una inclusión real, que tenga adecuaciones en los colegios, universidades y trabajos. También que tengamos una salud cubierta en todo aspecto, al igual que económico para que puedan ser realmente plenos física y psicológicamente, sólo quiero hijos felices".

"Mi sueño como madre de una niña autista es que ella sea FELIZ que se sienta aceptada y amada por quienes la rodean, su bienestar emocional es mi prioridad y deseo que su vida esté llenita de alegría".

"Sueño con que Vicente tenga garantizados todos sus derechos, viva en libertad y con calidad de vida, y pueda educarse, trabajar e independizarse. Si algo lo va a determinar, que sea por su propia decisión, no la discriminación".

¿Y yo? ... sueño con que ninguna mamá vuelva a sufrir por un sistema educativo que las maltrata. Donde trabajemos colaborativamente y no sea una guerra para decir quién tiene la razón, donde tengamos la tranquilidad de que nuestros hijos estarán bien... ¿será mucho pedir?





COLUMNA DE OPINIÓN

Mentora de mujeres poderosas y soñadoras.
Fundadora de comunidad Mujer Inspira
Mujer | @guadalupesolmentora

EL ÉXITO NO ES cuestión de suerte, es cuestión de visión

Cuando me preguntan cómo logro tantas metas en mi vida, siempre doy la misma respuesta: **porque cumplir las es mi definición de éxito y porque jamás me doy por vencida.** Como hija de padres que se dedicaron 20 años a un negocio de juegos de azar, puedo decir con certeza que ganar la lotería no es cuestión de suerte, es estadística, son números. Y así también funciona el éxito: no deja nada librado al azar.

Si analizamos la historia de personas que han alcanzado el éxito desde la nada, veremos que todas compartían algo en común: tenían una visión clara de lo que querían, definieron qué significaba el éxito para ellas y tomaron acción masiva sin excusas. Basta con conocer la historia de Oprah Winfrey, Madame C.J. Walker, Jeff Bezos y muchos otros para entender que su éxito no fue un golpe de suerte, sino el resultado de su determinación y estrategia.

El éxito no llega a nuestra vida por casualidad. No es un privilegio reservado para unos pocos. Es la consecuencia de la intención clara, la decisión firme y el compromiso constante de dar los pasos necesarios para acercarnos a lo que cada una considera su versión de éxito. No se trata solo de desearlo, sino de actuar con propósito y coherencia con la vida que queremos crear.

Sin embargo, algo que he aprendido a lo largo de mi camino es que nuestra visión del éxito puede cambiar. A medida que nos transformamos, elevamos nuestra consciencia y evolucionamos como personas, también lo hace nuestra percepción de lo que significa el éxito para nosotras. De muy joven creí que el éxito iba a llegar a mi vida junto con un título universitario,

que alcanzar ciertos logros académicos y profesionales sería la clave de mi realización. Hoy, mi percepción del éxito es distinta. Valoro más el poder inspirar a otras mujeres a construir su propia versión de una vida exitosa a través de mis mentorías y cursos. Lo que alguna vez creí que era la cima, hoy lo veo como un escalón más en mi vida.

Y aunque la meta puede cambiar, lo que no debe cambiar es la actitud con la que la enfrentamos. El éxito no solo se trata de definirlo, sino de mantenernos en movimiento hacia él. Tener metas, desarrollar un plan y tomar acción son los pilares que nos acercan a nuestros sueños, sin importar la forma que tomen con el tiempo.

Como menciona el investigador en neurociencia David Del Rosario en su libro “El libro que tu cerebro no quiere leer”, existen maneras de enseñarle al cerebro a cambiar sus perspectivas y patrones de acción para encontrar el camino que nos lleva a la felicidad. De la misma forma, podemos entrenar nuestra mente para visualizar, planificar y actuar en dirección a nuestros sueños.

Si hoy te sientes lejos de donde quisieras estar, quiero recordarte algo: cada gran logro empieza con una decisión. La decisión de confiar en ti, de desafiar tus propios límites y de caminar con determinación. Porque el éxito no es cuestión de suerte, es cuestión de visión, y sobre todo, de acción.

Guadalupe Sol Vázquez

SOMOS UNA REVISTA Y COMUNIDAD QUE ACOMPAÑA TU MATERNIDAD Y APOYA TU EMPRENDIMIENTO



Descarga gratis en
www.revistasupermama.cl



SÚPER MAMÁ

Por Sara Cabello Muñoz,
Directora Editorial RSM
@saracsed.sc

Fotos: Marjorie Salgado Lobos
@majosalgado_estudio

Sophia Grossi

“SON ELLOS QUIENES SACAN

MI MEJOR VERSIÓN”

Sophia (38) Profesora de Lenguaje, Mamá cuidadora y Co Fundadora de Cuidar en Compañía.

Es madre de los pequeños, Samuel (13), Pedro (8) y Luciana (3). Al poco tiempo de nacido Samuel, sus palabras fueron: “Es muy extraño ese proceso en que te vas preparando para ser una mamá enfermera”. Y desde entonces es activista por los derechos y bienestar de familias y madres cuidadoras.

- MATERNIDAD

Fuiste madre a tus 24 años, y nos dijiste que la noticia fue de manera sorpresiva ¿Qué recuerdas de cuando te enteraste de que serías madre por primera vez?

- Mi primer embarazo no fue planificado, estaba en mi último año de universidad así que fue una noticia impactante. Recuerdo estar en la casa de una compañera porque ese día teníamos una presentación, me hice el test en el baño de mi mejor amiga y cuando vi que era positivo quedé helada, no lo podía creer. Los primeros días tuve que procesar esa noticia, fue al escuchar los latidos de la primera eco, esa misma semana, cuando tomé peso a lo que realmente estaba pasando y me emocioné positivamente al sentir que había vida en mí.

¿En qué etapa de tu vida te encontrabas?

- Estaba en la universidad, lo más importante en ese momento era terminar mi carrera. No tenía amigas cercanas con hijos y el papá del Sami vivía en otra ciudad. Así que la maternidad no era algo en lo que yo estuviese pensando en ese momento.

¿Qué miedos tuviste que enfrentar?

- Mi principal miedo fue decepcionar a mi familia, me demoré hartito en contarles. También temía al prejuicio del qué dirán, recuerdo que no quería que fuese tema en la universidad y por eso tomé muchos ramos para terminar de una ese año las clases presenciales.



“Y cuando por fin lo pude conocer, a pesar de que Sami estaba lleno de cables, luces, y máquinas yo sentí que era la guagüita más linda del mundo. Fue una sensación de amor muy grande”.



Nos contaste además que el parto de Sami fue complicado y debió quedarse en la NEO casi 5 meses. ¿Qué recuerdas del día de su nacimiento?

- Fue un día muy doloroso, recordar es como ver una película desde afuera. Sami sufrió una asfixia en el parto, lesiones por fórceps y falla sistémica por lo que al nacer se lo llevaron inmediatamente y yo no lo pude ver. Eso es una experiencia muy angustiante para una madre, ya que llevas meses esperando ese momento, tu cuerpo y mente están listos para recibir a ese hijo y al no poder tenerlo, ni siquiera mirarlo, sientes un vacío y dolor que no tiene comparación. Tuve que esperar a estar recuperada para que me llevarán en silla de ruedas esa tarde a la NEO, y cuando por fin lo pude conocer, a pesar de que Sami estaba lleno de cables, luces, y máquinas yo sentí que era la guagüita más linda del mundo. Fue una sensación de amor muy grande que después se transformó en preocupación.

¿Cuál fue el desafío más grande que viviste en esta etapa de madre primeriza?

- No poder llevarme a mi hijo a mi casa, tener un horario de visitas para poder estar con él. Cuando una madre deja a su hijo hospitalizado trata de ser fuerte y estar bien por él, sin embargo, la preocupación de no saber cómo pasó la noche, no poder tomarlo en brazos, tener intimidad, es algo muy doloroso. Lloraba todas las noches por tener que dejarlo, recuerdo que me sacaba leche para poder llevar al hospital y ese proceso también era triste. De a poco te vas acostumbrando a la vida en el hospital, pero yo creo que nadie se acostumbra a tener que volver a casa día tras día sin su hijo, dejarlo tan pequeñito al cuidado de otras personas.

A que te refieres con: Es muy extraño ese proceso en que te vas preparando para ser una “mamá enfermera”, ¿Nos hablarías sobre ello?

- Por su condición Sami quedó dependiente de muchos cuidados especiales. Los primeros años Sami se alimentaba por una sonda conectada a su nariz y era oxígeno dependiente por lo que tuve que aprender a manejar muchos de esos cuidados. Aprender sobre índices de saturación, a manejar medicamentos, preparar fórmulas y programar la máquina que lo alimentaba, todo eso que debes saber para cuidar a tu hijo. Yo no tenía ningún conocimiento médico, así que todo fue nuevo, agradezco a las enfermeras y TENS que me fueron enseñando todo para poder cuidarlo. El día que le dieron el alta, me fui con una carpeta llena de indicaciones de cómo hacer las cosas, mi misión era seguir manteniendo a mi hijo con vida, por eso digo que me convertí en una mamá enfermera, porque a diferencia de otros niños, mi hijo sí venía con un manual de cuidados.

¿Cómo ves a la sociedad en relación con madres cuidadoras y sus familias?

- Hoy está mucho más visibilizado el rol de las madres o personas cuidadoras, existe un registro nacional de cuidadoras y puedes obtener un carnet que te permite tener atención preferencial (aunque eso no siempre sucede). Esto permite que exista una identidad respecto a ser cuidador, sin embargo, siento que de todas formas para la gran mayoría de la sociedad seguimos siendo invisibles.

Es interesante, cuando comienzas a conversar y compartir experiencias te vas dando cuenta que muchas personas tuvieron en sus familias una mujer que se dedicó a cuidar, ya sea una mamá, una tía o abuela, y todos valoran lo que esa persona hizo por ellos o por la familia, pero en el mismo discurso se romantiza y se le resta importancia a lo que realmente significó que esa persona pudiese dedicar su tiempo y energía al cuidado de otro. La sociedad y la economía moderna necesitan de las personas cuidadoras, el sistema hoy no podría funcionar sin todas esas horas de trabajo de cuidado invisible y gratuito.

Nos dijiste que Sami no sólo llegó a tu vida para enseñarte a ser mamá, sino también para mostrarme que el mundo no es accesible con las personas con discapacidad. Y has intentado todo para llevar una “vida normal”.

- Es impresionante todas las barreras que desconocemos y no vemos cuando no nos ha tocado caminar desde la vereda de la discapacidad o cuidar a alguien que la tenga. Hasta que comencé a salir con Sami yo desconocía todos esos pequeños grandes detalles que hay en todas partes, los problemas de accesibilidad de la ciudad. Por ejemplo, al salir con la silla neurológica y el oxígeno que Sami usaba me di cuenta lo difícil que era andar por la calle, subir y bajar la vereda, no poder ir al banco porque no había ascensor para llegar a la caja, encontrar los ascensores del metro malos por el mal uso de la gente, darme cuenta de que los taxis no me paraban si me veían con la silla de ruedas, así podría darles muchos otros ejemplos. Sientes que vives en otro mundo, uno en el que no está pensado para ti y tu hijo, ves las miradas de algunas personas y descubres que no se sufre la discapacidad, sino que se sufre la discriminación, la falta de accesibilidad y de empatía.

“Sientes que vives en otro mundo, uno en el que no está pensado para ti y tu hijo, ves las miradas de algunas personas y descubres que no se sufre la discapacidad, sino que se sufre la discriminación, la falta de accesibilidad y de empatía”.





“

Para mí es un honor ser su madre, de cuidarlos, guiarlos y acompañarlos mientras crecen. Sentir ese amor tan grande por alguien sin pedir nada a cambio”.

Junto al papá de Samuel entraban y salían del hospital, constantemente con kines, terapeutas y especialistas. Todos los meses una empresa de Oxígeno cargaba los tanques que tenían en el departamento. ¿Qué cambios tuvieron a nivel dinámica familiar? ¿Hay espacios de contención y guía para padres cuidadores?

- Todo es nuevo, aprender a cuidar, descubrir que la ciudad es poco accesible, y también como familia te vas aislando de los demás. No sé muy bien si uno es quien se aleja o si pasa al revés y algunas personas desaparecen, pero todo comienza a girar en torno al cuidado y a la nueva dinámica de ir a controles médicos, recibir terapeutas, ir a la Teletón, la vida cambia completamente. En ese entonces tampoco había tantas redes sociales como ahora, así que no tuvimos mucha contención como familia, ni tampoco guías en este camino de lo que es cuidar a un hijo con discapacidad. Hoy existe más visibilización, tanto sobre la discapacidad y diferente diagnóstico como también de lo que viven las familias cuidadoras.

¿Cómo viviste el embarazo de Pedro a diferencia del anterior?

- Mi segundo embarazo fue mucho más tranquilo, fue un embarazo muy pensado, muy anhelado y yo ya estaba mucho más madura. A pesar de que siempre hay algunos temores que se vienen a la cabeza, mis pensamientos siempre fueron positivos y yo me sentía optimista. De todas formas, quise asegurarme y busqué un obstetra que respetara mi decisión de tener esta vez un parto por cesárea, esa opción me daba mucha más tranquilidad. Pedro nació tranquilo y sonriendo, tampoco lloró, poder tenerlo desde el minuto uno en brazos y sentir su olor llenó mi alma. Era un sueño hecho realidad poder vivir de esa manera el nacimiento de un hijo, muy distinto a todo lo que pasó en el nacimiento de Sami.

Fuiste madre por tercera vez dos años luego de la pandemia ¿Cómo fue criar y materner post pandemia mundial?

- Fue distinto, pero no sé si el tema de la pandemia influyó mucho en mi manera de vivir el embarazo o en la crianza. Estuve muy tranquila durante los meses de embarazo, igual ya había cierta normalidad en comparación a los años que duró el aislamiento. Incluso con mi marido tomamos la decisión de que él me acompañaría durante el parto, pero que luego de eso pasaría tiempo en casa con los niños, ya que por protocolo si él salía de la clínica, después no podía volver a entrar. Me sentía súper segura y tranquila de poder estar sola esos días postparto y tengo que reconocer que fue una buena experiencia, muy íntima con mi pequeña Lu.

Lo más significativo de ser mamá por tercera vez ha sido poder darme cuenta de que realmente cada uno de mis hijos es un mundo, cada uno tiene una personalidad y temperamento tan diferente. Podrías pensar que Sami es quien sale del molde por su condición, sin embargo, Pedro y Luciana son tan distintos también entre ellos, cada uno me muestra que no existe una forma de criar, que la crianza es una adaptación constante entre lo que tú sabes y lo que debes ir ajustando en función de lo que ese pequeño ser humano necesita. Voy aprendiendo y desprendiendo día a día con cada uno de ellos.

En la crianza y cuidados de tus hijos ¿Has contado con redes de apoyo?

- Tengo el privilegio de que mis hijos tengan excelentes padres. El papá de Sami, a pesar de que no estemos juntos, siempre ha sido un papá presente que también ha recorrido este camino de aprender a cuidar, tenemos una buena comunicación y una gran confianza, cuando Sami está con él yo puedo estar tranquila. Agradezco también que tiene una pareja que quiere y cuida a mi Sami, es muy amorosa y entiendo y respeta que sigamos en contacto por el bienestar de nuestro hijo. Mi marido es un excelente compañero, y un padre activo en la crianza de mis hijos. Comenzamos a salir cuando Sami tenía 3 años, así que también le ha tocado vivir esta experiencia de lo que es convivir y cuidar a alguien con discapacidad. Nuestra red de apoyo es pequeña, mis padres y mis suegros no viven en Santiago, así que son los abuelitos del Sami nuestra red de apoyo extendida. De todas formas, soy yo la "cuidadora principal" de los niños, pues soy quien hace la pega del día a día en la casa mientras los demás trabajan de forma remunerada.

Si regresaras al momento cuando supiste que serías mamá por primera vez. ¿Qué consejo te darías?

- Abrazaría a esa Sophi, me encantaría decirle que la admiro y que todo va a salir bien gracias a sus fortalezas. Que no importa lo que piensen los demás.

¿Qué es lo más difícil de ser mamá? y ¿Lo más hermoso

- Lo más difícil para mí es entender que no tenemos el control de todo, yo soy una mamá bien preocupada y un poquito controladora, me encantaría evitar a toda costa cualquier dolor a mis hijos, sin embargo, soy consciente que la vida les traerá

muchos momentos maravillosos y otros difíciles y que de esos momentos no tan buenos ellos aprenderán y se harán más fuertes, a mí me cuesta un poco soltar esa preocupación.

Lo hermoso es poder sorprenderte y descubrir día a día al pequeño ser humano que tienes frente. Mis hijos son mis grandes maestros, los tres son muy distintos en carácter y temperamento y me encanta ser testigo en cómo ellos van creciendo. Para mí es un honor ser su madre, de cuidarlos, guiarlos y acompañarlos mientras crecen. Sentir ese amor tan grande por alguien sin pedir nada a cambio.

¿Cuál crees que ha sido tu cualidad más sobresaliente que te ha ayudado en este camino de ser mamá?

- Sin duda creo que el ser optimista, ver el vaso medio lleno en vez de quedarme preocupada por lo que no fue. Esta actitud me ha permitido a salir adelante en los momentos desafiantes, me permitió ser optimista y tener energía cuando Sami estuvo grave, me ayudó a vencer los temores y abrirme a tener una nueva relación, formar una familia y tener más hijos. Me ha permitido también a entender la discapacidad de Sami desde la diversidad, a ser creativa y resolver las dificultades que han ido apareciendo.



- ACTIVISMO

¿Por qué es importante cuidar a quien cuida?

- Todos alguna vez en vida hemos sido cuidados por alguien, cuando niños, o cuando hemos estado vulnerables o enfermos, quizás también alguien nos va a cuidar en nuestra vejez. El ser humano depende del cuidado de otro, del cuidado en comunidad y muchas veces ese cuidado no es valorado. Las personas cuidadoras somos quienes dedicamos gran parte de nuestra vida en cuidar a otros, y eso permite y sostiene a la sociedad, pues que nosotras cuidemos a los niños, o a alguien dependiente, permite que el resto funcione, protege a quienes lo necesitan. ¿Sabías que el 2021 el Banco Central calculó que el trabajo doméstico y de cuidados aporta un 25,6 % al PIB ampliado?

Cuidar es una tarea importante y también un trabajo en el que se gasta mucha energía, la persona que cuida deja de lado muchas cosas que eran parte de su vida (como su trabajo, un sueldo, actividades, etc.) por ello es importante que existan políticas y leyes de apoyo que permitan el bienestar y la protección de quienes cuidan. Las personas cuidadoras, en su mayoría mujeres, viven un desgaste físico y emocional, si no nos preocupamos por su salud mental, tanto quien cuida como la persona cuidada puede verse afectada.



Como nacen Inlukids y Cuidar en Compañía ¿Nos hablarías de ambos y su propósito?

- Primero nace Inlukis, en la crianza de mi segundo hijo descubrí que existía muchas cuentas en redes sociales de apoyo e información sobre maternidad, sin embargo, pude comparar que eso no existía para quienes criábamos hijos con alguna discapacidad y es por eso por lo que quise formar este espacio para que las mamás en esa realidad pudiésemos también compartir tips y visibilizar nuestro cotidiano. Por ejemplo, dar el dato dónde comprar las ortesis, o de alguna plaza inclusiva, etc. Después inlukids fue cambiando, fue creciendo como comunidad de mamás cuidadoras y comenzó a ser un espacio para visibilizar el rol y el día a día de los cuidados.

A partir de esta red que se formó, comencé a tener amigas que también maternaban en la discapacidad, y pude observar que independiente del diagnóstico de nuestros hijos, teníamos las mismas necesidades, compartíamos historias distintas, pero con mucho en común. Así fue como con mi amiga Lisette Latín, creamos Cuidar en Compañía para formar un grupo de apoyo para las mamás en nuestra situación, generar entre nosotras una red de apoyo mutuo y un grupo en el que puedas compartir sin sentirte juzgada. Actualmente somos alrededor de 50 cuidadoras que nos comunicamos por un grupo de WhatsApp y también nos reunimos de manera mensual para darnos un espacio de autocuidado. No todas pueden ir a las reuniones presenciales, pero sí pueden contar con este grupo que siempre está ahí para escucharlas y acompañarlas.

También hacemos charlas sobre diversidad y cuidados e impartimos talleres de autocuidado en distintos espacios, promoviendo así el autocuidado para las personas cuidadoras en empresas u organizaciones.

En tu vida de Mamá Cuidadora si tuvieras que definirte con una palabra ¿Cuál sería y por qué?

- Es difícil encontrar una sola palabra para definirme como mamá, ya que la maternidad se vive intensamente y con cambios constantes. Pero si tengo que elegir una sola que me defina en la actualidad es la creatividad.

Creo que para poder sortear todas las necesidades que van surgiendo día a día en la crianza, resolver los problemas de lo cotidiano, enfrentar las barreras del entorno con la discapacidad de Sami, poder contener de manera respetuosa a los tres y todo lo que implica ser mamá, trabajar, ser esposa y amiga, tengo que ser creativa. Creativa para ser flexible, para enfrentar cambios y generar nuevas ideas, y así buscar maneras ingeniosas de compatibilizar todo lo ya mencionado. Creo que mis hijos inspiran esa creatividad y también son ellos quienes sacan mi mejor versión.



“A partir de esta red que se formó, comencé a tener amigas que también maternaban en la discapacidad, y pude observar que independiente del diagnóstico de nuestros hijos, teníamos las mismas necesidades, compartíamos historias distintas, pero con mucho en común”.

- ACTUALIDAD

¿En qué está hoy Sophia Grossi?

- Actualmente tengo mi energía puesta en visibilizar lo que significan los cuidados. Mi proyecto más querido es Cuidar en Compañía y junto a mi amiga Lissette Latín tenemos el sueño de seguir creciendo para poder llegar a más familias y poder entregar apoyo y contención a los cuidadores y cuidadoras que lo necesiten. Creemos firmemente que la salud mental de las personas cuidadoras es prioridad y por ello nuestro objetivo principal es seguir creciendo como red de apoyo, y también generar espacios de autocuidado.

En mí vida personal, mi objetivo no cambia, sigo al cuidado de mi familia, pero también (ahora que por fin mis 3 niños pasan más tiempo en el colegio) estoy invirtiendo tiempo en mi autocuidado.

Envíales un mensaje a tus hijos Sami, Pedro y Lu.

- A mis tres pollitos solo les puedo agradecer, ellos son el motor de mi vida. La maternidad no es fácil, uno va aprendiendo en el camino y muchas veces te equivocas o te cansas, pero el amor que ellos me entregan desinteresadamente día a día es el estímulo más hermoso que puedo tener. Sami es el ejemplo de superación y valentía, Pedro es cariñoso y empático siempre preocupado de las necesidades de sus hermanos, Luciana es energía viva, nos ilumina con sus risas y travesuras. Agradezco a la vida por permitirme ser madre de mis tres pollitos.

¿Algún mensaje especial a las madres que están leyendo?

- Espero que todas quienes lean esta entrevista se queden con el mensaje de que tanto la crianza como las labores de cuidados son una tarea importante y que por lo mismo no deben dejar que nadie les haga sentir que lo que hacen no tiene valor. También decirles a todas que para poder cuidar es importante que cuidemos de nosotras, el autocuidado no es un acto egoísta sino un acto de amor propio, y si invertimos tiempo y energía por nosotras mismas también lo estamos haciendo por nuestra familia.



Esta experiencia, de ser la Súper Mamá de Abril ¿Qué te pareció?

- Agradezco a Sari y a Revista Súper Mamá por esta invitación, fue muy entretenido vivir la experiencia de tener una sesión de fotos con mis hijos, y poder tener este recuerdo para ellos. También agradezco el espacio para poder compartir un poco de mi historia, poder aportar contando mi experiencia como mamá cuidadora, quizás otra mamá que esté comenzando un camino parecido, quizás que acabe de recibir el diagnóstico de su hijo o tenga a su pequeño en la NEO, pueda sentirse acompañada y sienta esperanza de que todo puede marchar mejor de lo que cree.

Gracias por siempre visibilizar distintas historias de mujeres madres y trabajadoras, por ser un espacio que impulsa el desarrollo y bienestar femenino.

“

La maternidad no es fácil, uno va aprendiendo en el camino y muchas veces te equivocas o te cansas, pero el amor que ellos me entregan desinteresadamente día a día es el estímulo más hermoso que puedo tener”.

SOPHIA GROSSI
SÚPER MAMÁ
EDICIÓN N°117
ABRIL 2025.



Sophia Grossi



COLUMNA DE OPINIÓN

Cofundadora de BriU, Brillando Unidas® Coautora del Libro “El Poder de las Redes”, “Activa el Poder de las Redes”.

Mamá de 3, Ingeniera Comercial y MBA UAI. Speaker, Mentora y Docente Corporativa FEN UChile. Socia de RED MAD.

@angelito_villena | LinkedIn: in/angelavillenaillesca
angela.villena@briu.org

DESCUBRE CÓMO LAS REDES de mujeres pueden transformar tu vida y carrera

¿Alguna vez has sentido que el camino profesional o personal es un recorrido solitario? La verdad es que no tiene por qué serlo. Las redes de mujeres han demostrado ser una fuente poderosa de apoyo, aprendizaje y crecimiento. Cuando nos rodeamos de otras mujeres que comparten nuestros valores y aspiraciones, no solo encontramos inspiración, sino también oportunidades que pueden cambiar nuestra vida y carrera para siempre.

“El Poder de las Redes” bien cultivada.

Las redes de mujeres no son solo espacios de conversación, sino ecosistemas de colaboración y crecimiento mutuo. Un estudio del Harvard Business Review reveló que las mujeres con redes sólidas y diversas tienen 2.5 veces más probabilidades de alcanzar puestos de liderazgo. Esto se debe a que las redes no solo ofrecen contactos, sino también información clave, mentoría y respaldo emocional en los momentos de desafío.

Cuando cultivamos relaciones genuinas y bidireccionales, se abre un mundo de posibilidades: una conexión puede llevar a una nueva oportunidad laboral, una alianza estratégica o incluso a la materialización de un sueño postergado. La clave está en la reciprocidad: dar y recibir con generosidad.

Consejos para fortalecer tus redes

Si quieres aprovechar al máximo el potencial de las redes de mujeres, aquí te dejo algunos consejos clave:

1. Participa activamente: No basta con estar en un grupo o comunidad, es fundamental involucrarse, compartir experiencias y contribuir con valor.

2. Ofrece apoyo antes de necesitarlo: Las redes más fuertes se construyen en la generosidad. Comparte oportunidades, conocimientos y conexiones sin esperar algo a cambio inmediato.

3. Busca diversidad en tus contactos: Conectar con mujeres de diferentes industrias, edades y experiencias enriquece tu perspectiva y amplía tus oportunidades.

4. Atrévete a pedir ayuda: A veces, las oportunidades están a una conversación de distancia. Preguntar y expresar nuestras necesidades puede abrir puertas inesperadas.

5. Cultiva relaciones a largo plazo: Más allá de eventos y reuniones, mantener el contacto y construir confianza con el tiempo es lo que realmente fortalece una red.

Más allá del networking: una sororidad transformadora

Las redes de mujeres no son solo una herramienta profesional; son espacios donde se tejen relaciones de confianza y apoyo genuino. En BriU hemos visto cómo las alianzas épicas entre mujeres han impulsado proyectos, negocios y trayectorias profesionales de formas sorprendentes. Cuando nos sostenemos unas a otras, crecemos juntas y multiplicamos nuestro impacto.

Hoy te invito a reflexionar: ¿Cómo estás cultivando tu red? ¿A quién podrías apoyar esta semana? *Construyamos juntas una comunidad donde el éxito de una sea la inspiración de muchas.*

Ángela Villena Illesca



MAMÁ ABOGADA

Abogada, Diplomada en Derechos de la Infancia y Gestión Pública.
Candidata a Magister en Derecho Laboral y Seguridad Social
@mamabogada

Por Nickol Ortiz Riquelme



OPERACIÓN RENTA 2025:

¿COBERTURA TOTAL O PARCIAL?

¡QUE NO TE PILLE DESPREVENIDA!

Queridas Súper Mamás, se acerca la Operación Renta 2025 y es crucial que estemos informadas sobre nuestras opciones de cotización. Como trabajadoras independientes que emiten boletas de honorarios, tenemos el poder de elegir cómo proteger nuestra seguridad social, pero ¡ajo!, cada decisión tiene sus implicaciones.

¿Qué está en juego?

Al cotizar, accedemos a beneficios esenciales: salud, pensiones, seguros de invalidez, accidentes laborales y el valioso Seguro SANNA. Pero, ¿sabías que puedes elegir entre cobertura total o parcial? ¡Aquí te lo explico!

Opciones de Cobertura: Análisis Comparativo

Cobertura Total:

- Implica cotizar por el 100% de la renta imponible anual, correspondiente al 80% del total de boletas de honorarios emitidas.
- Garantiza la máxima protección en salud (licencias médicas, subsidios maternales), pensiones (vejez, invalidez, sobrevivencia) y seguros (SIS, ATEP, SANNA).
- Asegura una base sólida para la jubilación y una cobertura completa ante eventualidades.

Cobertura Parcial:

- Permite cotizar por el 70% de la renta imponible anual, correspondiente al 80% del total de boletas de honorarios emitidas.
- Ofrece la posibilidad de obtener una devolución de impuestos, lo cual puede resultar atractivo para algunos contribuyentes.

Implicaciones Críticas:

- Reduce la cobertura de salud: los subsidios por licencias médicas y pre y post natal se calculan sobre el 70% de la renta imponible, lo que disminuye el monto de los beneficios.
- Disminuye el ahorro previsional: impacta negativamente en la pensión futura, comprometiendo la seguridad financiera a largo plazo.

Consideraciones Financieras y Previsionales

La elección entre cobertura total y parcial debe basarse en un análisis exhaustivo de las necesidades y prioridades individuales. Si bien la devolución de impuestos puede ofrecer un alivio financiero inmediato, es fundamental considerar las consecuencias a largo plazo en términos de protección social y seguridad previsional.

¡Analicemos el impacto!

La opción de cobertura parcial deja la opción de devolución antes de impuestos. Sin embargo, tendrás una menor cobertura de salud en términos de licencias médicas y pre y post natal, cuyo subsidio sólo será calculado por el 70% de tu renta imponible y, además, estarás ahorrando menos para tu pensión.

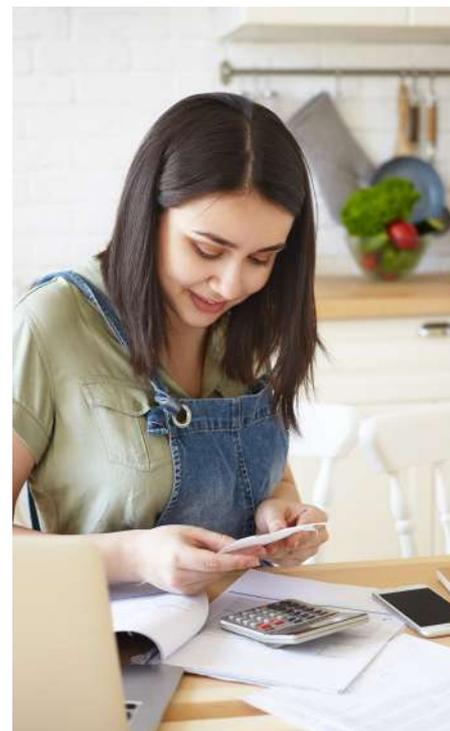
¿Qué significa esto para ti, Súper Mamá?

- Si estás planeando un embarazo, ¡la cobertura total es tu mejor aliada!
- Si valoras tu tranquilidad a largo plazo, ¡no sacrifiques tu pensión!
- Utiliza el simulador de la superintendencia de pensiones para que puedas ver cuál es la mejor opción para ti.

Mi consejo de Mamáabogada:

- ¡Infórmate bien! No te dejes llevar solo por la devolución de impuestos.
- Evalúa tus prioridades: ¿qué es más importante para ti y tu familia?
- ¡No dudes en consultarnos!

“La elección entre cobertura total y parcial debe basarse en un análisis exhaustivo de las necesidades y prioridades individuales”.



Fotos: Freepik

MACARENA SILVA



@macamujerinnova

LIDERESAS

MACARENA SILVA CATALÁN

LIDERAZGO FEMENINO:

El Camino de la Autenticidad y la Expansión

Macarena Silva, es Coach y Mentora en Empoderamiento Femenino, Fundadora de Academia Mujer InNova y Revista Mujer InNova, donde busca inspirar, empoderar y visibilizar a las mujeres que sienten y quieren ser un aporte con su voz y conocimientos.

Hubo un momento en mi vida en el que me miré al espejo y no me reconocí. Sentí que había perdido mi esencia, que me estaba hundiendo en una versión de mí misma que no era la que quería ser. Ese fue mi punto de quiebre, el instante en el que decidí tomar las riendas de mi vida y reconstruirme desde el autoconocimiento. Fue ahí cuando entendí que el liderazgo femenino no es una cuestión de cargos ni títulos, sino un viaje profundo hacia nuestra verdad más íntima.

Hoy, después de años acompañando a mujeres en su transformación, puedo decir que el liderazgo femenino es mucho más que ocupar espacios de poder. Es una energía, una decisión, una forma de estar en el mundo. Es la capacidad de mirar hacia adentro, reconocer nuestra luz y, desde ahí, iluminar a otras.

LIDERAR ES ATREVERSE A SER

El liderazgo femenino no se trata de competir con otros ni de encajar en moldes impuestos. Se trata de tener la valentía de ser auténticas, de reconocer nuestra voz y usarla sin miedo. Muchas veces nos han dicho que para liderar hay que ser fuertes, racionales, imponentes. Pero yo descubrí que mi mayor fortaleza estaba en mi sensibilidad, en mi intuición, en mi capacidad de conectar profundamente con las personas.

Ser líder no significa que siempre tengas las respuestas, sino que tengas la voluntad de hacer las preguntas correctas. Que no temas equivocarte, porque cada error es una oportunidad de aprendizaje. Que te permitas evolucionar sin perder tu esencia.

LIDERAR ES ILUMINAR, NO SOLO BRILLAR

Durante mucho tiempo, nos han enseñado que el éxito es individual, que hay que destacar, brillar y ser reconocidas. Pero yo elijo otra mirada: el liderazgo femenino no es sobre brillar sola, es sobre iluminar el camino para que más mujeres descubran su poder.

He visto lo que sucede cuando una mujer se reconoce como líder desde su autenticidad. Se transforma su energía, su forma de habitar el mundo.

Comienza a tomar decisiones desde su intuición, a confiar en su valor, a impactar a quienes la rodean. Y eso es lo que realmente cambia el mundo: mujeres que se atreven a ser, que se sostienen unas a otras, que abren puertas en lugar de cerrarlas.

el mundo necesita mujeres que lideren desde su verdad. Mujeres que se atreven a desafiar lo establecido, que confíen en su intuición, que construyan desde la colaboración y no desde la competencia. Mujeres que no busquen validación externa, sino que caminen con la certeza de que su voz importa.

EL LIDERAZGO ES UN ACTO DE AMOR PROPIO

Liderar también implica un compromiso profundo con nosotras mismas. No podemos guiar a otras si no nos permitimos ser guiadas por nuestra propia verdad. El liderazgo femenino es un acto de amor propio, de respeto por nuestros ritmos, de escucha atenta a lo que realmente necesitamos.

En mi camino, he aprendido que, para sostener a otras, primero debo sostenerme a mí misma. Que el autocuidado no es un lujo, sino una responsabilidad. Que ser líder no significa estar siempre disponible para los demás, sino saber cuándo necesito volver a mi centro para seguir expandiéndome.

EL MUNDO NECESITA MÁS MUJERES LÍDERES

Hoy, más que nunca, el mundo necesita mujeres que lideren desde su verdad. Mujeres que se atreven a desafiar lo establecido, que confíen en su intuición, que construyan desde la colaboración y no desde la competencia. Mujeres que no busquen validación externa, sino que caminen con la certeza de que su voz importa.

Mi invitación es esta: deja de esperar el momento perfecto. Deja de cuestionarte si eres suficiente, si estás lista, si tienes lo que se necesita. Ya eres una líder. La única pregunta es: ¿te atreves a reconocerlo?



COLUMNA DE OPINIÓN

CEO, THE WOB - Startup de idiomas y culturas.
Co-fundadora/Directora, WEDO Cowork.
www.thewob.org | www.wedocowork.cl
@miwa.global | LinkedIn: miwa-languages-cultu-
res-communication-edtech

SOY JAPONESA, pero no como crees

“Debes ser muy organizada y gentil porque eres japonesa”. La frase me persigue, pero al igual (o peor que muchas), a veces, mis planes suelen nacer en el último minuto y he aprendido a decir “No” sin culpa siendo fiel a mí misma antes que a otros. Soy una japonesa que no encaja en moldes.

La sociedad nos enseña a etiquetar y ser etiquetados desde niños: la “mala madre” que prioriza su carrera, el “hombre débil” que llora, la “solterona” que prefirió su libertad. Nos acostumbramos a etiquetar porque esto crea la ilusión de orden. Lo que no encaja nos asusta porque es impredecible. Por ejemplo, para asumir el nivel económico o el estatus y clasificar si alguien es “de los nuestros” o “de los otros”, caemos en la típica pregunta “¿Y a qué colegio fuiste?” y “¿de qué marca es tu ropa?”.

Pero la magia verdadera ocurre fuera de los casilleros. Tengo fascinación y curiosidad por escuchar historias personales y en los cafés de mi coworking, en una junta social, o donde sea, colecciono esas historias que rompen el molde: un técnico profesional que hoy es reconocido como acelerador de negocio internacional, un ingeniero civil industrial que terminó como un músico en una gira internacional, por ejemplo. Vidas que no encajan en etiquetas, pero que brillan con una autenticidad que nos interpela.

¿Cuál es el precio de vivir desconectado de nuestro **termostato interno** (esa voz que dice “esto no es para mí, no me representa”)? El autoabandono. Sueña dramático, pero el costo es real: Chile es el **mayor consumidor de antidepresivos en Latinoamérica**, superando a Brasil, Argentina y México, según el Instituto de Salud Pública (ISP). El MINSAL reveló en 2022 que 1 de cada 5 chilenas ha usado antidepresivos vs. 1 de cada 10 hombres. No es casualidad. Medicamos la tristeza de vivir encasilladas en el marco común.

La buena noticia es que nunca es tarde para comenzar a escuchar, ver, ser fiel a sí misma y proponernos un nuevo indicador que dé más coherencia y paz a nuestra voz interior. Comienza a elegir la opción que te hace sentir feliz y que te emociona, en lugar de elegir una opción para evitar una posible crítica de otros. No creas una falsa identidad para cumplir con la expectativa social y tratar de encajar. No te abandones.

No podemos entregar a nuestros hijos ni amigos lo que no poseemos. ¿Cómo puedes enseñar la felicidad a tus hijos si no te permites serlo tú primero? La coherencia siempre parte con nosotros mismos. **Tu versión más auténtica es el mejor regalo que puedes hacer al mundo.** La próxima vez que asumas cómo soy por mi origen, o etiquetas a alguien o a ti misma inconscientemente, recuerda que lo más fascinante es siempre lo que no logras predecir.

Miwa Uehara



EMPRENDE MUJER

Mamá de 2 hijas únicas, Mía y Deborha ambas con 20 años de diferencia, empresaria, y con espíritu emprendedor; Presidenta de Comunidad Mujeres Emprendedoras Chile www.mujeresemprendedoras.cl y Vice Presidenta de G100 www.g100chile.cl MBA UDP, Diplomada de Gobierno Corporativo UC.
@johannaemprende | www.mujeresemprendedoras.cl

Por Johanna Reyes Galvez



LOS AVANCES DE LA NORMA CHILENA NCH 3262

La Norma Chilena NCh 3262 es un marco que busca ayudar a las empresas en Chile a gestionar de manera efectiva la igualdad de género y la conciliación entre la vida laboral, familiar y personal. Hasta ahora, solo 175 empresas han logrado obtener su certificación en esta norma, lo que refleja que todavía hay mucho camino por recorrer.



En cuanto a los sectores que están dando pasos más firmes, la tecnología y las telecomunicaciones son los que más destacan. La naturaleza competitiva e innovadora de estas industrias ha llevado a muchas empresas a implementar políticas inclusivas para atraer y retener talento. Por ejemplo, Google ha lanzado programas de mentoría para mujeres que han llevado a un impresionante aumento del 30% en la representación femenina en roles técnicos.

Facebook también está haciendo su parte al invertir en programas de diversidad, lo que ha resultado en un incremento significativo en la contratación de mujeres y la creación de redes de apoyo. Un caso particular es el de Entel, que ha implementado un programa de mentoría para mujeres, ayudando a aumentar la representación femenina en áreas técnicas que a menudo son vistas como un “terreno de hombres”.

Otro sector, Fintech, la banca y las financieras están tomando la delantera en la implementación de políticas de género. Han comenzado a crear comités de diversidad y a establecer objetivos claros sobre la representación femenina en cargos directivos. Además, un estudio de McKinsey indica que las empresas con altos niveles

de diversidad de género en sus equipos de liderazgo son un 21% más propensas a superar sus márgenes de ganancia. Ejemplo, **Banco de Chile ha creado un programa denominado "Mujeres Líderes", que ha logrado aumentar la representación femenina en la alta dirección en un 15% en dos años. Además de visibilizar diferentes talentos en diferentes rubros donde actualmente estamos trabajando las mujeres.**

Otro sector es la salud y bienestar, estos sectores también ha hecho progresos significativos, especialmente en términos de liderazgos femeninos. Las organizaciones de salud están reconociendo la importancia de tener en su equipo una diversidad de voces, lo que ha llevado a un aumento en la representación de mujeres en puestos clave. Según una encuesta del Ministerio de Salud, el 45% de las organizaciones del sector salud ha incrementado la representación de mujeres en liderazgo desde la adopción de políticas de igualdad de género. Ejemplo el Hospitales como el Clínico Universidad de Chile han desarrollado capacitaciones específicas sobre liderazgo femenino, resultando en un 50% más de mujeres en cargos de jefatura.

“

La presión de los consumidores y de los colaboradores potenciales para que las empresas sean más inclusivas y responsables ha sido un motor poderoso”.



“Se espera que más del 60% de las empresas en diversos sectores adopten la NCh3262 para el 2025, lo que podría llevar a un aumento significativo en la diversidad de género en roles senior”.

Instituciones públicas como Corfo y Sercotec, que apuestan en aquella implementación de programas para aumentar la participación de las mujeres emprendedoras con programas de financiamiento como el capital abeja y semilla, entre otros programas de capacitación.

La preocupación creciente de la sociedad por la equidad de género, especialmente en las redes sociales y movimientos como el #MeToo (año2017), ha impulsado a las empresas a actuar. La presión de los consumidores y de los colaboradores potenciales para que las empresas sean más inclusivas y responsables ha sido un motor poderoso. Además, estas empresas están reconociendo que la diversidad no solo es justa, sino que también es buena para los negocios. Estudios han demostrado que equipos diversos tienden a ser más creativos y a tomar mejores decisiones. Esto ha llevado a un compromiso estratégico hacia la equidad de género. La existencia de marcos legales como la NCh3262 ha proporcionado una guía clara para que las empresas desarrollen políticas estructuradas sobre igualdad de género. Esto facilita a las organizaciones implementar cambios y asumir compromisos formalmente. Las nuevas generaciones están

demandando cambios en la cultura laboral. La inclusión y la diversidad son ahora factores decisivos para los jóvenes que buscan empleo. Las empresas se han adaptado a estas expectativas, prometiendo un ambiente de trabajo más inclusivo. Creo firmemente que estos cambios mejoran para que tengamos un universo laboral más sostenible y así emparejar la cancha en temas laborales más inclusivos

Se espera que más del 60% de las empresas en diversos sectores adopten la NCh3262 para el 2025, lo que podría llevar a un aumento significativo en la diversidad de género en roles senior. Los cambios significativos en la cultura organizacional implementan prácticas de inclusión reportan un aumento de la satisfacción laboral y un incremento de la productividad del 22%. **Además, según estadísticas las empresas con más mujeres en sus directivas superan el indicador financiero que mide la rentabilidad de una empresa con relación al capital invertido por sus accionistas, hasta un 30% según Credit Suisse, es decir más mujeres en directorios, es más rentable para la compañía.**

Las nuevas generaciones están demandando cambios en la cultura laboral. La inclusión y la diversidad son ahora factores decisivos para los jóvenes que buscan empleo. Las empresas se han adaptado a estas expectativas, prometiendo un ambiente de trabajo más inclusivo. Creo firmemente que estos cambios mejoran para que tengamos un universo laboral más sostenible y así emparejar la cancha en temas laborales más inclusivos

Fotos: Freepik

COMUNIDAD SM

Aportando al Emprendimiento Femenino y a la Visibilidad de Mujeres en los Medios.
Con apoyo, difusión y publicidad gratuita a todas las Emprendedoras del país | @ComunidadSM



Te invitamos a ser parte de

#COMUNIDAD Emprendedora SM

COMUNIDAD SM

 Mireivy Contreras


FROZA

Soy mamá, inmigrante y emprendedora. Llegué a Chile con un sueño: crear una marca con identidad. A pesar de las dificultades, la pasión por la joyería me dio propósito, la disciplina me sostuvo y el liderazgo me permitió crecer. Cada obstáculo ha sido un impulso para demostrar que, con perseverancia y visión, todo es posible. Hoy, FROZA es mi historia hecha joya, un recordatorio de que las mujeres podemos brillar en cualquier lugar.

 @froza.accessorios

 froza.accessorios@gmail.com

 +56 9 3789 9921

 Macarena Silva Catalán


Academia Mujer InNova

Mi nombre es Macarena Silva Catalán, soy una mujer apasionada por la comunicación en todas sus versiones.

Me di cuenta de que había venido a este mundo a “vivir y disfrutar” y a ser un aporte y puente de aprendizaje para las personas, entonces comencé a trabajar en mi autoconocimiento.

Conecté con mi poder, mi amor propio y mi divinidad, transformando mi vida. Fundé Academia Mujer InNova, donde guío a mujeres a descubrirse, fortalecer su confianza y recuperar su luz y donde además las certifico como mentoras de mujeres. A través de mentorías, talleres y comunidad, les entrego herramientas para ser imparables. Porque cuando una mujer se empodera, ilumina el mundo.

ACADEMIA INTEGRAL DE EMPODERAMIENTO FEMENINO

 @academia.mujer.innova

 ssilvacat@gmail.com

 +56 9 6453 5564

COMUNIDAD SM

↓ Rachel Herrera Martínez



InspirUP

Soy ingeniería comercial y mentora de negocios, decidí estudiar esta carrera para ayudar a mi familia emprendedora y hasta hoy lo sigo haciendo. Después de trabajar en incubadoras de pequeños negocios y multinacionales, descubrí que mi verdadero propósito siempre fue ayudar a emprendedores. Tuve la oportunidad de vivir en Canadá por casi un año, me enfrenté a muchos desafíos y sobre todo a lo desconocido. Ahí entendí que muchas de nosotras quisiéramos emprender en algo, en un viaje, en un negocio, u otra cosa. Pero pocas nos atrevemos, porque nos sentimos perdidas, porque tenemos miedo al fracaso. Así nació InspirUP, una comunidad donde acompaño a mujeres a transformar su pasión u ideas en un negocio real a través de impulsar ese liderazgo potenciando la mentalidad de crecimiento.



Instagram @inspirup_cl

Email raherreram26@gmail.com

Phone +56 9 3250 3789

↓ Paola Quiroga Olivares



Ewreka

Soy Ingeniera ambiental y Líder en emprendimiento social, destacando por mi labor en STEM y sostenibilidad. Gané de WISE Latin America Chile 2022 y fui finalista regional, mi empresa de marketing sostenible, enfocada en merchandising y regalos con triple impacto, EWREKA fue reconocida entre las 100 mejores empresas para ser escalables en el Desafío Emprendedor del Banco de Chile 2023. Además, en mi rol de mentora de niñas/jóvenes STEM ayude a que mi equipo "Eureka Genius" fuera top 100 mundial en Technovation Girls. Soy presidenta de Ecocivilisation Chile, y fui invitada a exponer en la "VI Conferencia por el Equilibrio del Mundo 2025, evento copatrocinado por la UNESCO en Cuba". Ayudando a visibilizar proyectos chilenos comunitarios de impacto ambiental y social.



Instagram @EwrekaChile

Email paola.quiroga@ewreka.cl

Phone +56 9 9152 1899

COMUNIDAD SM

 Ana Mendoza Fernández**Fernández banquetería**

Soy Ana Mendoza y mi emprendimiento es Fernández banquetería nace en pandemia con los primeros coffee break y desayunos luego cóctel y servicio bar a domicilio para muchas mujeres emprendedoras madres y ahora empresas soy chef peruana el amor a la cocina desde muy niña ahora es mi profesión. Ser independiente es muy difícil pero no imposible tengo viviendo en Chile 12 años y mi motor y motivo son mis 2 hijos este país me acogió de la mejor manera. El emprender fue y sigue siendo un camino lleno de desafíos y aprendizajes ya que uno lleva el tema logístico compras y tantas cosas que al principio parece difícil pero luego ves el fruto y todo vale la pena. Mi propósito es llegar a muchas más empresas y casas con un servicio personalizado tengo todas las ganas de seguir adelante porque es algo que me gusta y apasiona.

 @fernandez_banqueteria anamendozafernandez23@gmail.com +56 9 8991 3244 Carmen Tapia**Asesorías Contables PT**

¿Cómo cumplir mis principales objetivos como madre y profesional?, además de apoyar a las mujeres que luchan por un futuro mejor para Chile día a día. Soy Carmen Tapia, Auditora y Fundadora de Asesorías Contables PT, tengo 3 hijos y durante catorce años (la edad de mi hija mayor) busqué diferentes alternativas para emprender, hasta que un día descubrí que podía contribuir con mis conocimientos contables y tributarios apoyando a otras y otros, además de generar ingresos de forma independiente.

Hoy me siento orgullosa de haber dado ese gran paso en mi vida y estar creando redes en diferentes comunidades de mujeres increíbles y poderosas, que giran en torno a los mismos objetivos, abrir caminos e iluminar a las siguientes generaciones, construyendo un mundo mejor donde todos tengan oportunidades de brillar.

 @asesoriascontables.pt asesoriascontablespt@gmail.com +56 9 2868 4167

COMUNIDAD SM

↓ Amanda Donoso Núñez



EMPRENDEDORA DESTACADA

Microvitro**Lab**
AGROBIOTECHNOLOGY

[Amanda Donoso Núñez / Microvitro Lab SpA
Whatsapp: +56 9 3620 1493 **Instagram:** @microvitro.lab
Correo: info@microvitrolab.com **Sitio Web:** www.microvitrolab.com]

Soy Amanda Donoso Núñez, nací en Rancagua y crecí rodeada del espíritu emprendedor de mi madre, quien me enseñó el valor de la paciencia y la dedicación. Desde niña me apasionaron las ciencias, las matemáticas y el arte, y encontré en la biotecnología el equilibrio perfecto entre estas áreas. Estudié Ingeniería en Biotecnología Molecular en la Universidad de Chile y me especialicé en biotecnología vegetal y mejoramiento genético, convencida de que las plantas son una fuente invaluable de innovación.

Junto a mi compañero de vida, Claudio Miranda, Agrónomo, fundamos **Microvitro Lab**, un laboratorio sustentable en la Región de O'Higgins, registrado en el SAG (06-19-7), donde reproducimos especies comerciales, nativas y en peligro de extinción de gran complejidad a través del cultivo in vitro. Nuestro propósito es convertirnos en aliados estratégicos para distintas industrias que necesiten plantas reproducidas de forma sostenible como materia prima. Trabajamos con viveros, empresas y agricultores en todo Chile, garantizando plantas de alta calidad fitosanitaria.

Además, promovemos el acceso al conocimiento a nivel internacional mediante cursos online de micropropagación y biotecnología sustentable, llegando a más de 10 países. Desde la ciencia y la innovación, buscamos revolucionar la reproducción vegetal y construir un futuro más sostenible.

Microvitro Lab, donde la naturaleza se encuentra con la innovación.



COMUNIDAD SM

EMPREENDEDORA DESTACADA

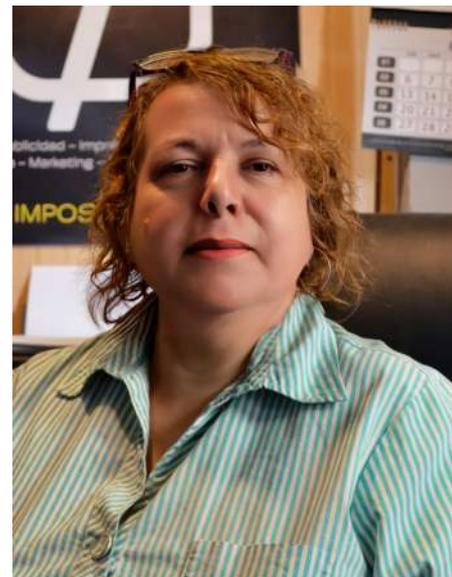


[Evelyn Verdugo / Quijote y MotoScreen

Whatsapp: +56 9 6333 7301 Instagram: @quijote.agencia

Sitio Web: www.quijotepublicidad.cl Correo: quijote.ventas01@gmail.com]

↓ Evelyn Verdugo



Soy Evelyn Verdugo, diseñadora gráfica, licenciada en Lenguaje y Comunicación. Después de 25 años liderando un negocio familiar junto a mi esposo, la vida, como a muchas, me desafió con cambios inesperados. La pandemia nos obligó a cambiar nuestra mirada.

Con el corazón repleto de ideas, nace Quijote Agencia, un espacio creativo donde convergen el diseño, la impresión y el marketing. Un proyecto que da soluciones reales a otros emprendedores, acompañando desde el proceso creativo hasta el producto terminado.

INNOVAR DESPUÉS DE LOS 50

Reinventarme no fue sencillo, sentí miedo, pero también una fuerza nueva. Sabía que tenía aún mucho por entregar. En ese proceso nace MotoScreen: Motos eléctricas con pantallas publicitarias LED, que circulan por la ciudad. Con MotoScreen, abrimos una nueva forma de conectar marcas con su público objetivo.

UNA MIRADA AL FUTURO

Quijote y MotoScreen caminan juntas, con una mirada fresca y profesional. Aposté por incluir jóvenes talentos —entre ellos, mis hijos— y sumando nuevas generaciones.

Emprender después de los 50 ha sido una declaración de vida: “Los límites solo existen si los aceptamos”.



COMUNIDAD SM

↓ Patricia Escobedo Valdés



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Patricia Escobedo Valdés / Ecohierbas Chile

Whatsapp: +56 9 2018 8260 Instagram: @ecohierbaschile

Correo: Ventas@ecohierbaschile.cl Sitio Web: www.ecohierbaschile.cl]

Soy Patricia, mamá emprendedora, de formación Comercial, y Fundadora de Ecohierbas Chile. Mi conexión con la naturaleza se forjó desde la infancia, nací en el campo y observando el desperdicio de frutas, desaparición de hierbas medicinales silvestres, por sequía y contaminación de plaguicidas me llevó a crear este proyecto, que, al igual que otros, el sentido siempre ha sido ecológico.

Ecohierbas Chile, nació hace 8 años, proyecto impulsado por mi deseo de promover un consumo consciente y sostenible. En pandemia, decidí dedicarme por completo, transformando este modelo en una oportunidad para impactar positivamente el medio ambiente y la economía circular. Deshidratamos hierbas silvestres y hojas de frutos, utilizando energías limpias y colaborando con productores locales de las regiones VI y VII. Ofrecemos nuestros productos a granel, fomentando su uso en la elaboración de medicamentos, cosmética, alimentos, aceites esenciales, té e infusión.

Hoy, adquieren nuestros productos empresas, emprendedores, que transforman nuestra materia prima en subproductos naturales y saludables.

Con importantes logros: el más reciente, la obtención de la Certificación de HACCP, estándar internacional. Otro hito 3 productos se encuentran en plataforma de Amazon Internacional.

Ecohierbas Chile es más que una empresa; es un proyecto de vida que busca preservar lo natural, con impulso, tenacidad y sostenibilidad”



COMUNIDAD SM

EMPREENDEDORA DESTACADA



[Jenny López Carreño / Tota Arte Floral

Whatsapp: +56 9 7444 3853 Instagram: @totaartefloral

Facebook: Tota Arte Floral Correo: totaartefloral@outlook.com]

↓ Jenny López Carreño



Soy Jenny López creadora de Tota Arte Floral. Después de trabajar 10 años en una empresa transnacional, decidí emprender en lo que realmente me apasiona: El arte y las plantas. Así nació este proyecto en el año 2018, dedicado al arte botánico, especialmente en la creación de terrarios decorativos.

Cada terrario es un pequeño ecosistema creado en un recipiente de vidrio con tapa sellado donde la naturaleza y la creatividad se fusionan y lo hacen completamente autosustentable recreando escenas, paisajes o momentos de la vida lo que hace de cada terrario sea único y personalizado. Por el momento solo hago envíos dentro de la sexta región. Pero si pasas por Rancagua no dudes en agendar tu visita!

Con los años fui ampliando mi arte con piezas hechas a mano como joyas, mundo fungi y cuadros de musgos naturales preservado que no requieren mantenimiento y pueden transformar cualquier ambiente. Son ideales para dar un toque verde y natural a esos espacios fríos y oscuros transmitiendo serenidad y concentración ya sea en hogares u oficinas. A diferencia de los terrarios, estos productos pueden enviarse a todo Chile, permitiendo que más personas disfruten del arte botánico sin importar dónde estén.

Para quienes deseen ver de cerca mis creaciones, cuento con un showroom, donde pueden conocer cada pieza y elegir la que mejor se adapte a su estilo. Mi objetivo es llevar la naturaleza a los espacios de una manera única y especial, combinando arte, diseño y sostenibilidad.



COLUMNA DE OPINIÓN

Ginecóloga Obstetra Universidad de Chile;
 Máster en Climaterio y Menopausia UDIMA;
 Máster en Ginecología cosmética, regenerativa
 y cirugía genital Universidad de Barcelona;
 Especialidad en Medicina antienvjecimiento
 Universidad de Sevilla.
 @tuginecologadechile | www.danielaceledon.cl
 info@danielaceledon.cl

NIEBLA MENTAL: El síntoma silenciado de la menopausia

Después de años acompañando a mujeres en su transición hacia la menopausia, he visto una y otra vez cómo ciertos síntomas se repiten, pero no todos se hablan. **Mientras los bochornos se caricaturizan con abanicos y bromas hay un síntoma que pasa desapercibido, pero que puede ser igual o más incapacitante: la niebla mental.**

Esta sensación difusa, como de tener la cabeza abombada, de perder el hilo, de sentirse más lenta... no es imaginaria ni es exageración. Es real, es biológica, y ocurre en muchas mujeres principalmente por la caída de los estrógenos. Se manifiesta en olvidos frecuentes, dificultad para concentrarse, una memoria que ya no responde como antes. Frases como “¿Qué venía a hacer?”, “¿que estábamos hablando?” o “¡mi memoria está terrible!” son frecuentes en la consulta. **Y no, no es solo estrés ni cansancio.**

La niebla mental puede afectar de forma directa la calidad de vida y el rendimiento laboral. En Chile, más de 3 millones de mujeres sobre los 40 años forman parte activa de la fuerza laboral, y la mayoría de ellas se encuentra justo en la edad donde estos síntomas se hacen presentes. **Pero pocas lo identifican como parte del climaterio. Menos aún reciben un tratamiento adecuado.**

Mientras los bochornos y la sudoración son síntomas más reconocidos, el deterioro cognitivo sigue siendo ignorado. No es permanente, pero sí puede ser profundo si no se aborda. Y muchas mujeres ni siquiera saben que tiene nombre.

Estudios del Reino Unido muestran que las mujeres con síntomas de menopausia no tratados tienen una productividad significativamente menor. Pero lo esperanzador es que hay solución. La combinación de terapia hormonal, ejercicio y apoyo psicológico ha demostrado ser efectiva para recuperar claridad, energía y confianza. **Y cuando una mujer se siente bien, eso impacta también a su entorno familiar, laboral y social.**

Es urgente dejar de tratar la menopausia como un tabú. El estigma del envejecimiento hace que muchas mujeres guarden silencio, incluso cuando su vida diaria se ve afectada. Callan la sequedad vaginal con el consiguiente dolor en la actividad sexual, la baja libido, la incontinencia de orina. Soportan la ansiedad, el insomnio, la niebla mental... creyendo que “es lo que toca”.

No. No es lo que toca. La menopausia no debe vivirse con resignación, sino con información, apoyo y herramientas. Porque no es el final de nada. Es el inicio de una nueva etapa que puede y debe vivirse plena, segura y sin prejuicios.

Es tiempo de hablar de esto sin vergüenza. Es tiempo de mirar a la mujer con respeto, sin infantilizar sus síntomas ni romantizar su aguante. Es tiempo de resignificar el envejecimiento, y entender que aún queda media vida por vivir. Bien vivida.

Daniela Celedón



Mamá Confidente

Fundadora de Mamá Confidente, Profesora, Orientadora Educacional, Magíster en Psicología de la Educación, Coach y Mentora.
@mamaconfidente | @mamasmentoras

Por Sindy Arzani Jorquera



CUMPLEAÑOS INFANTILES

¿CÓMO TE GUSTA CELEBRARLOS?

El otro día en un círculo de crianza para papás, uno de ellos contaba que le había tocado organizar el cumpleaños de su hija y que estaba demasiado entretenido organizando todo, que se había conseguido juegos inflables, corpóreo de Bluey, un mago y muchos globos. Cuando lo escuché pensé, ¡Su niño interior lo está disfrutando tanto como su hija!



¿Te ha tocado participar en cumpleaños infantiles?

En estos 8 años de mis niñas y sumados a todos los anteriores en que animé cumpleaños infantiles, los he visto de todo tipo. Antes de partir este artículo, quiero aclarar que no es una crítica, solo quiero compartir mis reflexiones y lo que he visto, porque creo que puede ayudarnos para la próxima planificación. Además, es probable que nos reconozcamos en algunos de ellos o en más de uno. Estos años he visto cumpleaños apoteósicos, de esos en que las familias tiran la casa por la ventana para darles a sus hijos e hijas todo lo que ellos no tuvieron. Invierten una cantidad considerable de dinero para verlos felices: juegos inflables que más bien parecen parques de diversiones, corpóreos de los personajes infantiles de moda, espacios con juegos de luces como si fueran fiestas adultas, animación, juegos por mil, vasos y decoraciones etiquetados con el nombre del festejado o festejada y una piñata nunca antes vista.

También he visto aquellos que arriendan lugares que te dan todo, así como familia te evitas de tener a los invitados en tu casa, y tener que recoger el desorden que queda cuando termina la fiesta.

Me he encontrado con cumpleaños al aire libre, en parques, plazas, playa y jardines, donde lo más importante es el espacio para que niñas y niños corran y disfruten con lo que más les gusta hacer, jugar y compartir. Me reconozco en este estilo.

Por otro lado, me he encontrado con los que arriendan casa con piscina para que todos puedan bañarse y disfrutar para capear el calor, incluso para que los adultos puedan descansar. Recuerdo también el cumpleaños de una niña en la que tenía karaoke y dj para disfrutar junto a sus amigas, como grandes.

Están también los cumpleaños donde no solo los niños y niñas están invitados, sino también sus familias, por lo que la comida y bebestibles de los adultos no pueden faltar, porque de lo contrario después puedes ser blanco de malos comentarios.

Y no se me pueden olvidar los cumpleaños en casa, esos con once a la antigua en una mesa larga llena de cosas ricas y donde cada niño y niña tiene un lugar para sentarse a comer y sorprenderse con lo que han preparado los anfitriones para que disfruten. Este cumpleaños incluso me lleva a recordar mi infancia, más de algún cumpleaños lo viví así, con muchos de mis amiguitas y amiguitos sentados a la mesa con sus gorros de cumpleaños y las cornetas que todas las familias terminaban oliendo.

Aprovecho de hacer un alto y poner en alerta sobre los juegos inflables. Por favor si los contratas, ocúpate de que lo dejen muy bien instalado para que no se den vueltas con el peso de los niños y niñas, y no se vuelen con el viento, porque, aunque no lo creas podrían terminar en accidentes riesgosos para la salud de nuestros peques. Sigamos. Por otro lado, he visto cumpleaños donde todo es plástico y otros donde todo es reciclable. También donde toda la comida es chatarra y las bebidas no pueden



“Lo más importante es ser coherente con lo que tú piensas y sientes, pero por, sobre todo, con que el tipo de cumpleaños que decidan como familia, responda a la personalidad e interés de su hijo o hija, porque no podemos olvidar que ellas y ellos son los protagonistas”.

Fotos: Freepik

faltar, y otros donde las frutas y la comida hecha en casa tiene protagonismo. En ocasiones me he encontrado con que las sorpresas han sido hechas por los mismos niños y niñas, y otros donde encuentras una bolsa llena de juguetes incluso algunos tóxicos.

¿Con qué tipo de organización o estilo de cumpleaños te reconoces?

Vuelvo a decir, esto no es una crítica, solo es compartir lo que he visto por si justo estás pensando cómo celebrarle el cumple a tu hijo o hija.

Pero quiero aprovechar no solo de contarte lo que he visto, si no de compartirte algunas preguntas que me dan vueltas en la cabeza después de vivir algunos cumpleaños y que creo podrían ser una guía la próxima vez que vayas a organizar la fiesta de cumpleaños de tus hij@s.

Preguntas para organizar un cumpleaños infantil consciente:

- ¿Con quién quieren que comparta su hijo o hija ese día?
- ¿Le gustaría un cumpleaños con muchas personas o algo más pequeño y tranquilo?
- Si es que ya entiende y puede opinar, ¿Están incluyendo a su hijo o hija en la planificación del cumpleaños?
- ¿Cuál es tu objetivo de celebrarle el cumpleaños de la forma en cómo están pensando?
- ¿Qué es lo que prefiere su hijo o hija para celebrar, le preguntaron?
- ¿Es necesario hacer el cumpleaños de la forma en cómo lo están planificando?
- ¿Qué interés está teniendo su hijo o hija en este momento, lo saben?
- ¿Qué tipo de comida piensan tener?
- ¿Cómo podrían asegurar la diversión de que su hijo o hija con esta celebración?
- ¿Necesitan contratar ayuda externa?
- ¿Quieren compartir algún mensaje en el cumpleaños o solo será una celebración?
- ¿Con el tipo de cumpleaños que están pensando, harán feliz a su bebé o más bien a ustedes?

Coherencia y Presencia:

Te dejo estas preguntas como guía, para que conectes con la importancia verdadera para ti de las celebraciones de cumpleaños. Lo más importante es ser coherente con lo que tú piensas y sientes, pero por, sobre todo, con que el tipo de cumpleaños que decidan como familia, responda a la personalidad e interés de su hijo o hija, porque no podemos olvidar que ellas y ellos son los protagonistas.

No intentes tapan el poco tiempo de calidad que das con grandes cumpleaños, pues al final sabemos que los niños y niñas son inteligentes y de alguna otra forma después nos lo cobrarán igual.

Presencia, presencia, presencia, estar, escucharlos, mirarlos a los ojos, responder a sus necesidades es más importante que una gran fiesta vacía de lo importante.

Te invito a que sumemos experiencias que queden en su retina y corazón. Eso marcará su andar por la vida.

¿Y tú cómo vives los cumpleaños de tus hijos e hijas?, ¿qué otras preguntas te haces durante la planificación? Como siempre, estaré feliz de leerle.

Cariños
Sindy.



COLUMNA DE OPINIÓN

Coach Ontológica, Mentora Comunicacional, Numeróloga, Jefa de Comunicaciones ANAM, Corporación sin fines de Lucro donde se trabaja con personas mayores, Terapias Holísticas, Sanar Heridas de Infancia.
@lily.abrazandote
Linkedin: Liliana Elizabeth Sáez Campos

SANAR NUESTRAS HERIDAS a través de nuestra Historia Familiar

El rol de la mujer hoy en día es multifuncional, desempeñamos una labor crucial, tanto en el hogar como en el ámbito laboral, con todos estos roles, olvidamos quienes somos y que deseamos, queremos siempre complacer al otro, y nos olvidamos de lo más importante que somos nosotras. **El cambio comienza por sanar las heridas del pasado y reconocer nuestra historia.**

Soy Liliana Sáez Campos, Coach Ontológica, Mentora Comunicacional, Numeróloga, terapias de nuestra niña interior, éstas bellas herramientas y metodologías las utilizo para apoyar, guiar y acompañarlas en su desarrollo personal, lograr autoconocimiento, conectar con tu Inteligencia Emocional y tu Ser Interno.

Las invito a analizar nuestra manera de pensar, de interpretar la realidad y las creencias que nos limitan, tanto en su vida personal como profesional. No es solo alcanzar metas o tener éxito, sino de ser conscientes de cómo nuestra historia, nuestras emociones y nuestras experiencias pasadas influyen en nuestras decisiones en el presente.

Para conectar con tu SER, es importante ver las heridas emocionales del pasado, todas tenemos historias que nos han marcado, ya sea por experiencias de abandono, rechazo, traiciones, injusticia, etc. **Entonces si no trabajas en ellas, pueden convertirse en bloqueos que nos impiden avanzar.** Estas herramientas, nos permiten ver esas áreas, cambiar la interpretación que tenemos de los hechos y liberarnos de las creencias limitantes que nos atan y que no nos permiten avanzar.

Sanar nuestra historia no significa olvidar o negar lo vivido, es reconocer e integrarlo, cada situación que se nos presenta es una oportunidad de ver cual es nuestra sombra e integrarla, conectar de una forma mas sana.

Cuando decidimos tomar acción, todo se empieza a mover y transformar. Cuando te haces responsable y dejas de ser victima, te da la posibilidad de mirarte de otra forma, desde el Amor sin Juicios.

Esto además nos lleva a conectar con los demás de una manera genuina y con compasión. Sanar nuestra Historia de Vida es un trabajo diario, continuo, que no es de la noche a la mañana, pero se logra, **¡¡¡y cuando pasas la barrera del miedo aparece tu verdadero YO!!!**

Ser madre, trabajadora, amiga, y mujer no significa ser una superhéroe perfecta, sino una mujer consciente de su poder y dispuesta a crear el cambio que deseas ver en el mundo. Si estás lista para dar ese paso y convertirte en la mejor versión de ti misma, todas éstas herramientas pueden ser tu aliado en este hermoso proceso de transformación, no estás sola.

Hoy el compromiso es sólo tuyo, cree en ti, mírate al espejo y verás que esa Auto Imagen que has creado por años no eres tú, es lo que familia de origen y tu entorno te hicieron creer, cuando descubras tu verdadero YO, será diferente. Aprende a perdonarte, te aseguro que cuando eso pase, sólo querrás avanzar sin mirar atrás, y vivirás desde tu presente.

¿Te atreves? @Lily.abrazandote

Liliana Sáez Campos



COLUMNA DE OPINIÓN

Formación Científica, Docente por más de 15 años y hace 5 años emprendedora, Fundadora de Ecoombú, marca de cosmética ecológica sensorial.
@ecoombu | www.ecoombu.cl
contacto@ecoombu.cl

EL AUTOCUIDADO COMO Revolución: Rompiendo los constructos de Belleza

Durante mucho tiempo, la industria cosmética nos ha hecho creer que la belleza era una meta inalcanzable, un impuesto ideal por productos milagrosos y estándares de perfección: pieles sin imperfecciones, cabellos brillantes y cuerpos que cumplieran con expectativas ajenas. **Nos vendieron productos y una imagen distorsionada de nosotras mismas. Hoy entendemos que la belleza no se define en comerciales, porque no hay una única forma de ser hermosa. La belleza impuesta está obsoleta. Lo que realmente importa es el bienestar, la conexión con lo que somos, cómo nos permitimos ser y cómo nos sentimos.**

No se trata de corregir lo que nos hace únicas, sino de abrazarlo. Celebrar la piel que habitamos, las marcas que cuentan nuestra historia y la vida que refleja nuestros rostros. En Ecoombú, creemos que cuidarnos es más que aplicar productos, es un compromiso con nuestro bienestar, honrarnos cada día, sin luchar contra el paso del tiempo, sino viviéndolo con gratitud.

No se trata de prohibir ingredientes sin entender su función, sino de educarnos para tomar decisiones informadas. La cosmética ecológica debe basarse en la conciencia, no en el miedo. Es necesario valorar tanto la ciencia como la naturaleza, reconocer los beneficios de cada componente y optar por lo que realmente nos beneficia.

En lugar de enfocarnos en lo que no queremos, enfoquémonos en lo que sí elegimos: ingredientes que nutran, fórmulas que respetan nuestra piel y entorno, procesos que equilibran innovación y sustentabilidad. Apostemos por la revalorización de especies nativas, los activos botánicos y el up-cycling para dar nueva vida a lo que antes se desechaba. No se trata solo de evitar lo dañino, sino de rescatar lo valioso y transformarlo en bienestar.

El autocuidado consciente también nos invita a replantearnos el consumo. ¿Cuántas veces compramos por impulso, dejándonos llevar por marcas de moda o influencers sin analizar el origen, el propósito, los envases y el impacto ambiental? No necesitamos más cosas, necesitamos mejores elecciones. Necesitamos saber lo que nos aplicamos y valorar lo que la naturaleza nos ofrece. No necesitamos rutinas interminables ni acumular frascos innecesarios. Necesitamos volver a lo esencial, a lo funcional, a lo que realmente nos hace bien.

Hoy miro atrás y veo cómo mi propio camino de crecimiento personal se refleja en la evolución de Ecoombú. Lo que comenzó como una búsqueda de productos más naturales se convirtió en un propósito de vida. **Aprendí a cuestionar, a elegir con conciencia ya compartir ese aprendizaje con quienes buscan lo mismo: bienestar real, sin imposiciones ni estándares ajenos.**

La belleza entendida como perfección pertenece al pasado. Hoy, el futuro está en el bienestar, la responsabilidad con nuestro cuerpo y planeta, y la libertad de elegir sin presiones externas. El verdadero cuidado personal no es una tendencia; es un acto de amor profundo, de reconocimiento, de poder. Y ese es el cambio que realmente importa.

Loreto Orellana Ramírez

BARRAS ENERGÉTICAS



INGREDIENTES

- 1 taza de quínoa pop
- 1/2 taza de avena
- 1 pote pasta de relleno bon o bon
- Cranberries
- Cobertura de chocolate para decorar

PREPARACIÓN

Cobertura de chocolate para decorar.

Comenzamos mezclando con las manos la quínoa, la avena y la pasta. De esta forma quedará bien homogénea la mezcla.

Ponemos papel mantequilla en un molde rectangular de aproximado 20cm y vertemos la mezcla sobre él, aplastamos bien con una cuchara, procurando que quede bien compacto.

Decoramos con cranberries y chocolate a gusto.

Refrigeramos al menos 3 horas, partimos en forma de barrita y ¡listo!

¡Puedes agregar más toppings de cualquier variedad de productos bon o bon!

GALLETA RELLENA



INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| <p><u>Masa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 100g de azúcar flor ● 240g de mantequilla a t. ambiente ● 1 huevo ● 400g de harina sin polvos | <p><u>Relleno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pote de pasta bon o bon <p><u>Decoración</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chocolate para derretir y bon o bon molido |
|---|---|

PREPARACIÓN

Mezclar los primeros ingredientes hasta formar la masa. Envolver en papel film y refrigerar 1 hora. Pasado el tiempo estirar con uslero en una superficie con harina y dejarla de aprox 4-5mm. Cortar galletas con moldes a gusto y dejar la mitad de ellas con un orificio al centro.

Mientras tanto precalentar el horno a 200 grados. Y horneamos sobre papel aluminio o un silpat por tandas hasta que estén levemente doradas. Dejamos enfriar en la rejilla.

Rellenamos con la pasta, apretamos con cuidado y decoramos a gusto con chocolate derretido y bon o bon molido en este caso.

CHILENITOS
CON PASTA BON O BON





Comunidad

Coworking donde el compartir las oficinas día a día se transforma en colaboración real. ¡Te esperamos para que encuentres aquí las herramientas, la conexión humana y oportunidades para impulsar tu crecimiento y de tu negocio!
@coworkwedo | hola@wedocowork.cl

Por Miwa Uehara



WEDO COWORK

UN ESPACIO PENSADO PARA TI

WEDO Cowork

En un mundo donde el emprendimiento femenino sigue en crecimiento, encontrar un espacio que apoye, impulse y genere redes de colaboración es clave. WEDO Cowork nace con esta misión: ser un punto de encuentro para emprendedores, profesionales y creativos que buscan un ambiente donde compartir experiencias, capacitarse y hacer crecer sus negocios.



Un espacio pensado para ti

WEDO Cowork no es solo un coworking, es **una comunidad** en la que cada integrante encuentra respaldo en su camino profesional y personal. Aquí, además de contar con oficinas equipadas, salas de reuniones y eventos exclusivos, las emprendedoras se rodean de una red de contactos que impulsa sus negocios.

La gran diferencia con otros espacios de trabajo compartidos es que **aquí realmente hacemos co-work**. Nos apoyamos entre todas, se generan conexiones valiosas, surgen alianzas estratégicas y creamos oportunidades para crecer juntas. Más que un lugar para trabajar es **un ecosistema** en el que *la colaboración es la clave del éxito*.

Eventos que inspiran y conectan

Uno de nuestros pilares fundamentales es generar espacios de aprendizaje y networking **diseñados para potenciar el crecimiento de nuestra comunidad**. Organizamos charlas con expertas, talleres prácticos y encuentros donde cada emprendedora puede compartir su experiencia, aprender de otras y crear alianzas estratégicas. Estos eventos no solo enriquecen el crecimiento profesional, sino que también refuerzan la confianza y la motivación de cada integrante de nuestra comunidad.

Más que un cowork: una red de apoyo

Emprender puede ser solitario, pero en WEDO Cowork no tienes que hacerlo sola. Aquí hemos creado una verdadera tribu en la que cada

mujer encuentra respaldo, motivación e inspiración. Nuestra comunidad es diversa, con empresas de distintos rubros que intercambian conocimientos y generan oportunidades de colaboración. *Cada historia cuenta, cada negocio importa y cada logro se celebra.*

¡Sé parte de WEDO Cowork!

Si buscas un espacio donde crecer, aprender y conectar con otras mujeres emprendedoras, WEDO Cowork es para ti. Ya sea que necesites un lugar para trabajar, apoyo para impulsar tu negocio o simplemente rodearte de una comunidad que te inspire, aquí encontrarás todo eso y más. **¡Te esperamos para que juntas sigamos construyendo el futuro del emprendimiento!**

Para más información, síguenos en nuestras redes sociales o visita nuestro sitio web.

**“Más que un lugar
para trabajar
es un ecosistema
en el que la colaboración
es la clave del éxito”.**



Fotos: Archivo Personal



NOTICIAS / GENGIGEL

Por Dra. Javiera Soto Fuentes.
Odontopediatra Integramedica

¿DESDE Y HASTA CUANDO debemos ayudar a cepillar los dientes?

La formación de los dientes comienza desde la 8ª semana de vida intrauterina, y estos aparecen en boca a partir del 6º mes de nacido, estas fechas son aproximadas porque siempre hay un gran intervalo de tiempo que se considera normal. Y es desde que erupciona el primer diente cuando se debe comenzar el cepillado regular, con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor y cepillo de cerdas, pequeño tamaño y con un mango que le acomode al cuidador, tres veces al día, ya que cada vez que lo hacemos eliminamos restos de comida y desorganizamos al conglomerado de bacterias que se comienzan a depositar sobre los dientes y que podrían ser potencialmente formador de caries.

Es importante aclarar que el cepillado de dientes no duele y muchos bebés lo rechazan, por miedo a lo desconocido, sentirse forzados o a algunos no les gusta que le toquen o abran la boca y esta rutina sera acompañado de llanto, contorsiones, pataletas y mordidas. Puede ir volviéndose más fácil o difícil, recordemos que ha medida que crecen presentan más dientes (a los dos años se completa la dentición con 20 dientes) a los padres que les tocara eso, ánimo y paciencia! Porque el cepillado de dientes no se traza y hay diversas técnicas para motivar a los niños, incluso en los más pequeños se puede realizar el cepillado recostado y siempre será conveniente que su odontopediatra los ayude para instaurar el hábito, el cual es completa responsabilidad de sus cuidadores.

Por lo tanto, la técnica y la cooperación se va modificando de acuerdo como vaya creciendo el niño, vamos aumentando la cantidad de pasta de dientes y el tamaño del cepillo, recordar que al terminar no debemos enjuagar con agua.

“Es bueno que se cepille solo y luego un adulto lo repase, en esta etapa sera importante la motivación diaria y ayuda”.



Es común que algunos niños pasen por una etapa y demanden más autonomía donde el cepillado lo querrá realizar él solo, y aprovechará la oportunidad para jugar con agua y comer pasta de dientes, lo cual es cero recomendable, es bueno que se cepille solo y luego un adulto lo repase, en esta etapa sera importante la motivación diaria y ayuda.

Se considerara que un niño o niña mayor de ocho años ya tendría la suficiente motricidad fina para garantizar una correcta higiene de dientes, podemos comparar la actividad con escribir en letra cursiva, si esta la está realizando bien ya cuenta con las habilidades y los padres podrán confiar de un cepillado bien logrado, aunque para asegurarse siempre conviene supervisar el cepillado nocturno (el más importante) y visitar a su odontopediatra para que afine y enseñe la técnica además del uso de hilo dental, que sabemos que es tan importante como el cepillado.

Dra. Javiera Soto Fuentes

¿Primeros dientes, molares, heridas en la encía?

#BOCAFELIZ

SCANEA EL CÓDIGO
QR Y DESCUBRE
COMO CUIDAR LA
BOCA DE TU BEBÉ



NUEVO
LANZAMIENTO
EN CHILE

Gengigel®

Dentición

Alivia la boca de tu bebé

GENGIGEL DENTICIÓN®, gracias a su fórmula con ácido hialurónico, está indicado para ayudar en el alivio del dolor y disminuir la inflamación de encías, molestias habituales en todo el periodo de la primera infancia.

- ✓ **Contiene ácido hialurónico (0,54%) de elevado peso molecular**
- ✓ **Alivia el dolor y reduce la inflamación**
- ✓ **Permite reducir el uso de medicamentos como analgésicos locales**
- ✓ **Formulado especialmente para bebés, con un sabor agradable: sin azúcar, sin alcohol etílico ni saborizantes artificiales, sin gluten, sin lactosa, sin parabenos**
- ✓ **No se han reportado efectos secundarios**

ENCUÉNTRALO EN:



Cruz Verde



PHAROL
cuidamos de ti

FOP

PARA MAYOR INFORMACIÓN ESCRIBENOS A:

+569 5811 7814

gengigel

www.gengigel.cl - [@gengigel.chile](https://www.instagram.com/gengigel)

Farmoquímica del Pacífico



COLUMNA DE OPINIÓN

Mentora BriU
 Mamá de Martu y Maite, Ingeniera Comercial,
 Gerente Seguros Masivos en CSLC.
 @leslie_mau_g | LinkedIn: leslie-mau-guesarazo
 lesliemauw@gmail.com

PEDIR AYUDA ES un superpoder: Aprende a apoyarte en otras mujeres

¿Por qué cuesta tanto pedir ayuda? Entre los motivos más comunes están el miedo a ser juzgadas como débiles, el orgullo de no querer mostrar “fracaso”, la desconfianza en otros, o incluso la falta de información sobre a quién acudir. También influyen normas culturales, creencias limitantes como “debería poder hacerlo sola” o el temor a “molestar”.
¿Te identificas con alguna de estas razones?

Pedir ayuda puede parecer un desafío, pero hacerlo desata algo increíblemente poderoso: alivia nuestra carga emocional, física y psicológica. Admitir que no podemos con todo solas es un acto valiente que nos abre a nuevas posibilidades. Nos conecta con los demás de manera más profunda y significativa, y crea redes de apoyo que nos sostienen en los momentos difíciles.

Muchas veces, llevamos en “silencio” un peso que no necesitamos cargar solos. Pero ¿sabías que las conversaciones más importantes las tenemos con nosotros mismos? Somos quienes más nos hablamos y escuchamos. Según la psicóloga española Alba Cardalda, en su último libro menciona que podemos decirnos hasta **3.500.000 palabras en un solo día**, ¡equivalente a 900 conferencias de una hora! Así de influyente es nuestro diálogo interno.

Por eso, el primer paso para pedir ayuda es ser conscientes de lo que nos decimos. Nuestras palabras hacia nosotros mismos impactan cómo enfrentamos los desafíos y generamos conexiones más significativas.

En el mundo actual, existen muchas maneras de apoyarnos unas a otras. Redes de amigas, comunidades, familias y colaboraciones han demostrado ser pilares para fomentar la sororidad. Si decides dar el paso, aquí tienes algunas sugerencias para empezar:

1. Trabaja en el **autoconocimiento**: sé consciente de tus necesidades y emociones.
2. Identifica y cuestiona tus pensamientos limitantes.
3. **Reformula** tu diálogo interno con compasión y positividad.
4. Visualiza lo que deseas lograr y recuerda que el fracaso es parte del aprendizaje.
5. No seas dura contigo misma: ¡somos humanas, no perfectas!
6. Recuerda que siempre estamos en constante aprendizaje.
7. Rodéate de personas que fomenten conexiones auténticas.

¿Cómo podemos comenzar? Cambiando nuestra perspectiva. Aceptar nuestra vulnerabilidad y reconocer que no todo lo podemos hacer solas no es una debilidad, sino un acto de confianza y crecimiento. Escoge a alguien en quien confíes, establece expectativas realistas (no todo se resolverá de inmediato) y recuerda agradecer siempre. Algunas personas no podrán ayudarte, pero eso no desmerece el valor de intentarlo.

A lo largo de nuestra vida, enfrentaremos situaciones que requerirán apoyo en lo personal, emocional, laboral o económico. La clave está en encontrar fuerzas unas en otras. Al final, **“acompañadas, somos más fuertes”**.

Leslie Mau Guesarazo



CREZCO BIEN

Endocrinólogo pediátrico de Endoplus

Por Dr Alejandro Martínez



**ESTAR ALERTA AL CRECIMIENTO
Y DESARROLLO DE NIÑAS, NIÑOS Y
ADOLESCENTES ES CRUCIAL EN SU SALUD**

Según la Organización Mundial de la Salud, el retraso del crecimiento en la niñez es uno de los obstáculos más significativos para el desarrollo humano, y afecta a unos 162 millones de niños menores de 5 años.

Durante marzo, se realizó el lanzamiento de @CrezcoBien, una nueva guía en la crianza que contará con el apoyo de especialistas que aportarán una mirada integral para entregar orientación a los padres en el período de crecimiento de sus hijos.



Junto con la entrada a clases, marzo es el mes en que los padres pueden darse cuenta de si su hijo o hija está creciendo de manera adecuada, al comprobar si si cambió de talla en el uniforme, de número en el calzado de un año a otro, o si se mantuvo en su estatura respecto de los compañeros de su misma edad. Estos son aspectos clave, estiman los especialistas, porque entre los indicadores más importantes de la salud de un niño se encuentran su crecimiento y desarrollo, por lo cual realizar un seguimiento permanente y consultar al pediatra para un control adecuado son cruciales durante cada etapa de la vida.

Para el doctor Alejandro Martínez, endocrinólogo pediátrico de Endoplus, **“el desarrollo infantil es una preocupación constante de los padres desde el nacimiento y continúa a lo largo de la infancia y la adolescencia. Es importante estar muy atentos a las señales de alerta respecto del crecimiento, la alimentación y los hábitos en general, para prevenir futuras complicaciones en la salud de los niños. El análisis del peso y la estatura durante el control médico permitirá no sólo orientar y acompañar a los padres en esta importante etapa de la vida, sino también identificar si hay alguna condición que amerite un control más específico”.**

En esa línea, el especialista expresó que el retraso en el crecimiento es una consulta frecuente en Pediatría y motivo de derivación al endocrinólogo infantil, por lo cual **“es importante que, en caso de alguna alteración en la curva de crecimiento, se evalúe por parte del especialista, considerando que un diagnóstico temprano permite un adecuado diagnóstico, seguimiento y eventual tratamiento”.**

El apoyo hacia los padres en esta primera etapa es crucial, para que puedan brindar un desarrollo integral a sus hijos, abarcando desde lo cognitivo, el desarrollo físico, emocional y social. En esa línea, durante marzo se realizó el lanzamiento de **@CrezcoBien**, una iniciativa a través de la plataforma de Instagram, que tiene como propósito ser una guía en la crianza, para orientar a los padres respecto de la importancia de realizar un seguimiento permanente del crecimiento durante la infancia y la adolescencia.

El doctor Alejandro Martínez valora que se generen herramientas que **“ayudan a los padres de forma sencilla y dinámica a resolver dudas sobre la crianza, y a entregar consejos con fundamento científico en aspectos como**

“

Es importante que, en caso de alguna alteración en la curva de crecimiento, se evalúe por parte del especialista, considerando que un diagnóstico temprano permite un adecuado diagnóstico, seguimiento y eventual tratamiento”.



Fotos: Freepik

Iniciativas como **Crezco Bien**

“Ayudan a los padres de forma sencilla y dinámica a resolver dudas sobre la crianza, y a entregar consejos con fundamento científico en aspectos como la alimentación, la importancia de la higiene del sueño y el impacto de un crecimiento inadecuado en el desarrollo emocional y social de los niños y adolescentes”.



la alimentación, la importancia de la higiene del sueño y el impacto de un crecimiento inadecuado en el desarrollo emocional y social de los niños y adolescentes”.

‘**Crezco Bien**’ contará con el apoyo de diversos especialistas en las áreas de Pediatría, Endocrinología, Nutrición y Psicología que aportarán una mirada integral para entregar orientación a los padres en el período de crecimiento de sus hijos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el retraso del crecimiento en la niñez es uno

de los obstáculos más significativos para el desarrollo humano, y afecta a unos 162 millones de niños menores de 5 años. El retraso del crecimiento, o talla baja para la edad, se define como una estatura inferior en más de dos desviaciones típicas a la mediana de los patrones de crecimiento infantil.

Velocidad de crecimiento: indicador relevante de evaluar

De acuerdo con la Unicef, en Chile, hasta el 2020, la población de niños, niñas y adolescentes de 0 a 17 años era de 4.259.1554, por lo que se estima que aproximadamente 127 mil serán parte del 3% con talla baja que establece el percentil de referencia.

Para los especialistas, la talla y velocidad de crecimiento constituyen variables muy útiles en la evaluación del estado de salud tanto en la niñez como adolescencia, por lo cual una desviación significativa del canal de crecimiento normal puede ser la primera manifestación de una alteración clínica de importancia. La velocidad de crecimiento es el parámetro más sensible ya que permite detectar diferencias que habitualmente preceden a los cambios en la talla absoluta. La

velocidad de crecimiento debe establecerse sobre períodos no menores a 6 meses para ser confiable es los escolares y 3 meses en los lactantes, con particular atención a las desviaciones significativas y no a aquellas menores, que pueden observarse en niños normales.

Entre las causas de talla baja más frecuentes se encuentran: **talla baja familiar; retardo constitucional del crecimiento y desarrollo; trastornos endocrinos, restricción del crecimiento intrauterino; alteraciones nutricionales; enfermedades sistémicas; alteraciones cromosómicas y displasias óseas, entre otras.**

Si bien para la estatura de una persona **la genética aporta alrededor del 80%**, existen otros factores que inciden en el crecimiento y desarrollo: uno de ellos es la alimentación. Por ello, los especialistas plantean que tener buenos hábitos y una ingesta balanceada de alimentos son fundamentales para que las niñas y niños consigan crecer de manera adecuada.



COLUMNA DE OPINIÓN

Mamá de un varón y una mujer.
 Bioquímica, Dra. Ciencias Biológicas mención en Reproducción, Académica de la Universidad de Antofagasta, Experta en métodos de la fertilidad natural, salud menstrual y hormonal.
 Acompaño a mujeres a autoconocerse a través de su ciclicidad en todas las etapas de su vida.
 Divulgadora de la salud menstrual y hormonal en @cienciadelareproduccion | Janetti.signorelli@gmail.com

ALFABETIZACIÓN menstrual ¿Por qué?

El **Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3** busca garantizar la salud y el bienestar de la población. En su meta 3.7, establece que para 2030 se debe garantizar el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo la planificación familiar, educación e integración en estrategias nacionales. Sin embargo, **faltan 5 años y estamos lejos de cumplirlo.**

La salud menstrual es parte fundamental de la salud reproductiva y se define como el bienestar físico, mental y social en relación con el ciclo menstrual. Para gestionarla adecuadamente se necesita acceso a educación, productos de higiene y condiciones sanitarias básicas. La falta de estos recursos se conoce como **pobreza menstrual**, una problemática invisibilizada.

Desde nuestra posición privilegiada, es fácil pensar que esto está resuelto. Sin embargo, **más de 500 millones de mujeres, niñas y personas menstruantes no tienen acceso adecuado a productos de gestión menstrual.** De los 1,9 billones de personas menstruantes, muchas enfrentan precariedad cada mes. Una mujer menstrua en promedio 456 veces a lo largo de su vida, utilizando más de 10.000 productos menstruales, lo que hace que la falta de acceso y los altos costos impacten directamente su calidad de vida.

El dolor menstrual es la **primera causa de ausentismo escolar en adolescentes entre 14 y 20 años.** Además, el 35% de las niñas experimenta **sangrado anormal** en algún momento, pero solo la mitad busca ayuda médica debido a la normalización del dolor y los trastornos menstruales. Sorprendentemente, solo el 7% de los médicos aborda la salud menstrual en niñas y adolescentes, y la mayoría de los especialistas carecen de formación en salud menstrual.

En educación, las cifras son alarmantes: un estudio en México reveló que solo el **16% de las niñas y adolescentes y el 5% de los niños** tienen conocimiento sobre la menstruación. Incluso en países desarrollados, las niñas la viven con **desinformación, vergüenza y miedo**, lo que aumenta embarazos adolescentes, enfermedades de transmisión sexual y violencia de pareja.

La **falta de información y recursos impacta la autoestima y el bienestar** de quienes menstrúan. Para cambiar estas cifras, necesitamos una **alfabetización menstrual** que normalice un proceso biológico natural que atraviesa el 52% de la población mundial. La educación no solo debe llegar a niñas y adolescentes, sino también a mujeres adultas que crecieron en un contexto de estigmas y tabúes.

La salud menstrual es un derecho, no un privilegio. Es hora de hablar, educar y actuar para cerrar esta brecha.

Janetti Signorelli Sentis



VIDA Y SALUD

Kinesiólogo y Licenciado en Kinesiología, con amplio conocimiento en rehabilitación musculoesquelética, terapia respiratoria y neurorrehabilitación.
@kine.israelcm | +569 2217 2397

Por Israel Cabello Muñoz



ASMA Y EJERCICIO FÍSICO: PRECAUCIONES, BENEFICIOS Y CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNA VIDA ACTIVA

El asma es una condición que afecta a millones de personas en todo el mundo, incluidos muchas madres, padres, niños y niñas, que buscan mantenerse activos, cuidando de su salud o la de sus familias.

Las personas con asma pueden mostrar menor tolerancia al ejercicio, debido a síntomas del asma durante el ejercicio y/o asma inducida por ejercicio y por otras razones, tales como falta de condición física, como consecuencia de la inactividad. Algunos también pueden restringir las actividades físicas por ideas erróneas con respecto al ejercicio y asma en los centros de educación, familia y entorno lo que podría limitar el desarrollo integral del niño.

Aunque puede parecer un desafío combinar asma y ejercicio físico, con el enfoque correcto, es posible disfrutar de los beneficios del movimiento sin poner en riesgo la salud. Aquí explicaré cómo lograrlo.

¿Por qué es importante el ejercicio para personas con asma?

El ejercicio físico no solo fortalece los músculos y mejora el estado físico general, sino que también tiene efectos positivos específicos para quienes viven con asma. Algunos de sus beneficios son:

- **Mejora la capacidad pulmonar:** Actividades regulares pueden ayudar a mejorar la función respiratoria.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Esto puede reducir la frecuencia de infecciones respiratorias, que son un desencadenante común del asma.
- **Reducción del estrés:** El ejercicio es una excelente forma de liberar tensiones, lo cual beneficia a quienes padecen asma con síntomas que se exacerban por el estrés.



Precauciones clave antes de comenzar

Antes de comenzar a realizar ejercicio es importante diseñar un plan o rutina, es fundamental tomar en cuenta ciertos aspectos para garantizar una experiencia segura y placentera:

1. Consulta a tu médico: Un profesional de la salud debe evaluar tu condición y darte pautas específicas. Es importante tener el asma bajo control con el tratamiento adecuado, por ejemplo el médico puede indicar el uso de un broncodilatador de acción rápida antes de ejercitarte.

2. Identifica tus desencadenantes: Algunas personas reaccionan al frío, al polen o a ciertos niveles de contaminación. Conocer qué factores agravan tu asma te permitirá evitar complicaciones.

3. Elige ambientes adecuados: Luego de conocer tus desencadenantes puedes elegir la localización ideal para ejercitarte. Prefiere siempre áreas libres de humo, polvo o alérgenos. Si hace frío, considera usar una vestimenta adecuada como por ejemplo una bufanda o mascarilla para calentar el aire que respiras.

4. Calentamiento y enfriamiento: Realizar un buen calentamiento antes de la actividad y una fase de enfriamiento al terminar ayuda a prevenir el broncoespasmo inducido por el ejercicio.

Los mejores ejercicios para personas con asma

No todas las actividades físicas son iguales cuando se vive con asma. Estas opciones suelen ser bien toleradas:

- **Natación:** Es uno de los ejercicios más recomendados, ya que la humedad del aire en las piscinas reduce la probabilidad de irritar las vías respiratorias.
- **Yoga y pilates:** Ayudan a mejorar la respiración y a reducir el estrés, factores que impactan positivamente en el control del asma.
- **Caminar o andar en bicicleta:** Realizados a un ritmo moderado, pueden ser excelentes para el sistema cardiovascular sin exigir demasiado a los pulmones.

Actividades de alta intensidad o en condiciones extremas, como correr en temperaturas muy frías, podrían no ser ideales para todos.

Consejos prácticos para ejercitarte con confianza

1. Lleva tu medicación contigo: Siempre lleva tu inhalador de rescate en tus sesiones de ejercicio, especialmente si estás probando una actividad nueva.

2. Escucha a tu cuerpo: Si sientes que tu respiración comienza a dificultarse o experimentas síntomas como opresión en el pecho, detente de inmediato y descansa.

3. Hidratación: Mantente bien hidratado antes, durante y después del ejercicio. Esto es clave para evitar resequeidad en las vías respiratorias.

4. Progresión gradual: Inicia en una intensidad leve a moderada e incrementa la intensidad de tus entrenamientos poco a poco para evitar episodios de asma y que tu cuerpo se adapte al ejercicio.

5. Busca apoyo: Si eres madre o padre y tienes niños pequeños, considera incluirlos en actividades físicas suaves. Podrías disfrutar de caminatas familiares o juegos en el parque, fomentando un estilo de vida activo para todos.

El poder de moverse, incluso con asma

El asma no debería ser un obstáculo para disfrutar de una vida activa y plena. Con las precauciones adecuadas y el acompañamiento de profesionales, el ejercicio físico se convierte en una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida. Ya sea que busques fortalecer tu cuerpo, cuidar tu mente o simplemente compartir momentos activos con tu familia, recuerda que el movimiento es vida.

¡Anímate a dar el primer paso y disfruta de los beneficios de una vida activa!



“Antes de comenzar a realizar ejercicio es importante diseñar un plan o rutina, es fundamental tomar en cuenta ciertos aspectos para garantizar una experiencia segura y placentera”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Médico egresada de la Universidad de Chile, Especialista en Nutrición y Alimentación y en Medicina Estética. Consulta particular
@dra_danielalbosco | LinkedIn: Daniela Dalbosco Rendic

NUEVAS TENDENCIAS en Medicina Estética: Entre la Innovación y la Naturalidad

La medicina estética está viviendo una revolución impulsada por el avance de la tecnología y por una creciente demanda por resultados estéticos más naturales. **Atrás van quedando los rostros excesivamente intervenidos, congelados y artificiales. Hoy, la tendencia es mejorar sin transformar y rejuvenecer sin perder autenticidad.**

En los últimos años, la medicina estética se ha enfocado en la regeneración y reparación celular. En lugar de solo tensar o rellenar la piel, ahora se busca utilizar la propia biología de la piel para regenerar desde el interior, es lo que se conoce como Medicina Estética Regenerativa. Dentro de esta nueva tendencia, los exosomas y polinucleótidos han emergido como dos de las terapias más prometedoras.

Exosomas: Comunicación Celular para la Regeneración

Los exosomas son microvesículas extracelulares que actúan como mensajeros entre células, transportando compuestos esenciales para la reparación y regeneración de tejidos. Su capacidad para estimular la producción de colágeno y elastina los convierte en una herramienta revolucionaria en el campo del rejuvenecimiento facial.

Su uso ha demostrado ser eficaz en reducir la inflamación, acelerar la cicatrización y mejorar la textura y firmeza de la piel. Además, su aplicación en procedimientos complementarios (láser, microagujas, radiofrecuencia) potencia sus efectos y mejora significativamente los tiempos de recuperación.

Una de las áreas donde esta terapia está teniendo un gran impacto es en el tratamiento de la alopecia. Al estimular la regeneración de los folículos pilosos y mejorar la microcirculación del cuero cabelludo, los exosomas ha mostrado resultados prometedores en la recuperación capilar.

Polinucleótidos: Bioestimulación y Reparación Profunda

Por otro lado, los polinucleótidos son fragmentos de ADN y ARN derivados principalmente del ADN de salmón. Tienen una potente capacidad regenerativa y bioestimulante. Su principal ventaja es su capacidad para mejorar la estructura de la piel de manera natural y prolongada.

A diferencia del ácido hialurónico, cuya acción es más superficial, los polinucleótidos trabajan desde las capas más profundas de la piel, estimulando la proliferación celular y la síntesis de colágeno. Son especialmente efectivos en pieles con fotodaño, envejecimiento prematuro o con cicatrices por acné. Además, han demostrado ser útiles en el tratamiento de ojeras, mejorando la calidad de la piel en una zona particularmente difícil de tratar.

Los exosomas y polinucleótidos representan el futuro de una estética más natural, segura y basada en la ciencia. Más que una tendencia, son la base de una nueva era en la que el objetivo no es cambiar el rostro, sino restaurar su vitalidad de manera auténtica y duradera. Lo que antes parecía imposible —rejuvenecer la piel desde su biología interna sin recurrir a cirugías invasivas— hoy es una realidad en constante evolución.

Daniela Dalbosco Rendic



COLUMNA DE OPINIÓN

Mentora BriU.
Mamá primeriza, Coach Ontológico Certificada. Creadora @Almística, más de 13 años de experiencia en Recursos Humanos, Ing. en Administración de Empresas.
@tamarasaavedra.cl | LinkedIn: Tamara-Saavedra-cl-
Tamarasaavedra.cl@gmail.com

MI HISTORIA de Sororidad

Debo confesar que **escribir sobre este concepto me ha desafiado y me he cuestionado qué tan sorora he sido y han sido conmigo**, no recuerdo que existiera una palabra específica para tratarnos entre niñas, amigas o compañeras, solo recuerdo la “mejor amiga” y que ya tener ese título, me hacía sentir especial. Sin embargo, mi tata (abuelo materno) siempre decía que las amigas debían ser “leales, cuidarse, no jugarse chueco ni dejarse botadas”, siempre creí que lo decía para protegerme y creo que por ahí fui experimentando mis primeros acercamientos, una de esas amistades con más de 20 años de camino recorrido.

El término sororidad significa amistad o afecto entre mujeres y comenzó a usarse en los años 70 dentro de los movimientos feministas. En Chile, el concepto tomó fuerza, especialmente con los movimientos por la equidad de género y el empoderamiento femenino. En mi caso, comparto el significado de la *relación de solidaridad entre las mujeres, especialmente en la lucha por su empoderamiento*, palabra recién incluida en el 2018 por la RAE.

Al ver mi historia **creo que comencé a experimentar la sororidad de forma genuina, después de ser mamá**, primero me abrí a recibir ayuda de otras mujeres desde su experiencia, amistades, profesionalismo, algunas me escribían para saber cómo avanzaba en este proceso, me sentí sostenida. Por otro lado, comencé a participar en una Comunidad de Mujeres, en donde pude ser escuchada y no juzgada, en donde la colaboración surge de forma espontánea y la competencia queda de lado, por un propósito en común, me pasa en la comunidad a la que pertenezco Brillando Unidas.

En un mundo en donde muchas veces nos empujan a competir y demostrar nuestro valor de manera individual, para destacar, la sororidad nos recuerda que el verdadero crecimiento ocurre cuando nos apoyamos mutuamente.

¿Cómo podemos potenciar la sororidad? Aquí algunas ideas:

- **Escuchar sin juzgar.** Cada mujer tiene su propio camino y merece ser respetada.
- **Celebrar los logros ajenos.** El éxito de una mujer nunca es una pérdida para otra.
- **Brindar apoyo real.** Desde compartir experiencias hasta generar ambientes colaborativos.
- **Crear comunidad.** Participar en redes de mujeres fortalece el sentido de pertenencia.

Más que una palabra es una invitación a transformar nuestra forma de relacionarnos ya que trasciende todos los ámbitos y roles en donde una mujer se puede desenvolver. En el trabajo, implica apoyarnos en lugar de competir, abrir puertas a otras mujeres y crear ambientes donde todas podamos desarrollarnos. Como líderes, significa inspirar, guiar y mostrar que el éxito de una no es una amenaza, sino una oportunidad para todas. Como amigas, escuchar sin juzgar, ser un apoyo en momentos difíciles, lo mismo se puede hacer con la maternidad, pareja, entre otros.

Nosotras podemos ser el impulso que otra mujer necesita para creer en sí misma. Practicar la sororidad es construir un mundo donde todas podamos brillar sin apagar la luz de otras.

Tamara Saavedra Castillo



LIDERA TU COMUNIDAD

Ingeniera y Fotógrafa / Directora de Revista deCEO.
Mentora en la creación y desarrollo de Comunidades Digitales. | @cote.latorre

Por María José Latorre Robledo



UN ESPACIO EXCLUSIVO PARA MIEMBROS

Crea un espacio exclusivo en el que tus seguidores más comprometidos estén dispuestos a ingresar para ser miembros de tu comunidad, donde puedan interactuar también entre ellos.

Fotos: Freepik



“No te asustes, porque si estás creando desde la convicción de un propósito y no te declaras a ti misma como un ser de luz, (...) podrás equivocarte sin ser visto como una estafa, sino como un ser que enseña o entrega a través de la propia experiencia”.

Es muy importante comprender que una comunidad necesita un espacio diferente de redes sociales como LinkedIn o Instagram, en estas tienes una audiencia que te sigue, nada más.

Las personas pasan a ser miembros de una comunidad porque fueron seducidos a tener una relación más profunda contigo, porque quieren ser parte de tu causa, quieren pertenecer al mundo que diseñaste o porque les sirve la transformación que ofreces.

Una plataforma digital gratuita como Whatsapp o Discord y de pago como Skool, Systeme.io, Flycrew, Mighty Network o Kajavi, entre otros, son los que te permitirán crear un espacio digital como si fuese un nuevo mundo. Aunque tal vez es más fácil verlo como un país digital, con estos elementos:

- Escudo (logo).
- Frase que identifica (slogan).
- Leyes.
- Beneficios.
- Idioma.
- Rituales (tradiciones).
- Un sueño común.
- Transformación.

Aquí, pon el freno de mano, ibas a toda prisa por la carretera, detente y mira bien la lista, porque hay un elemento escondido que hará que tus nuevos ciudadanos no tomen un vuelo a otro país digital cada vez que se aburren contigo, ¿ya lo identificaste?.

Ese ingrediente se llama coherencia, te lo van a cobrar (a ti, o a los líderes de la comunidad). Así tal cuál las personas de un país se lo exigen al presidente(a) de su país, estarán atentos cuando no seas coherente a lo que les pides a ellos.

No te asustes, porque si estás creando desde la convicción de un propósito y no te declaras a ti misma como un ser de luz, sino más bien como una persona que al igual que ellos está transitando por la transformación, podrás equivocarte sin ser visto como una estafa, sino como un ser que enseña o entrega a través de la propia experiencia.

Qué necesita este Mundo nuevo de ti y sus líderes:

- Que se permitan soñar y atraigan a través de su visión.
- Valores y una opinión.
- Convicción en la transformación.
- Claridad en el mensaje.
- Organización, que entiendan cada espacio que les ofreces.

Lo más importante, es que creas profundamente en que las personas a las que les abriste la puerta sí pueden estar mejor a través de lo que les ofreces.

Atrae a personas capaces de hacer la transformación, cada uno a su propio ritmo de acuerdo a sus capacidades. Si por el contrario haces pasar a todos sin dejar claro para quién es este espacio, solo por llenar un número, entonces estás haciendo lo que la mayoría hace, crear un país sin corazón del que tarde o temprano te vas.

Hasta aquí, ya tienes claro que no bastan las redes sociales y que necesitas crear un espacio digital. Ahora hablaremos de que en ese espacio seguro y exclusivo para tus miembros debe existir la comunicación, no solo de ellos contigo, no solo para que te escuchen, sino para que interactúen entre ellos y se creen nuevos lazos, identidad, el verdadero pertenecer.

Propicia espacios de conversación, actividades online o presenciales para que se conozcan. Activa cuestionamientos, desafíos, aquí la creatividad es tu mejor aliada. No dejes que pase mucho tiempo, mantenlos despiertos creando expectativas a qué algo va a suceder, y lo más importante, no olvides disfrutarlo.

Cote Latorre.



COLUMNA DE OPINIÓN

Coach y Mentora en Empoderamiento y Transformación personal. Certificación internacional en coaching integrativo – PNL- Mindfulness – Tarot Terapéutico – Mujer Política Social y en Equidad e Igualdad de género. Directora y Fundadora de Academia Mujer InNova – Revista Mujer InNova y Gira Mujer InNova – @macamujerinnova | @academiamujerinnova
 LinkedIn: Macarena Silva Catalán

RESILIENCIA: El fuego que nos transforma

Hace unos años cuando me miré al espejo y no me reconocí, sentí que no sólo fue una cuestión de apariencia, fue una sensación profunda de estar desconectada de mi propia esencia. Me estaba hundiendo, y no me había percatado hasta que toque fondo. En ese momento, me di cuenta de que seguir tomando el mismo “remedio” —las mismas excusas, los mismos patrones, los mismos miedos— ya no funcionaba. Llegué a un punto de hastío total. Y fue ahí, justo ahí, cuando decidí cambiar mi historia.

La resiliencia no es solo la capacidad de levantarnos después de una caída, es la alquimia interna que transforma el dolor en poder, el caos en claridad y la desesperanza en acción, es la fuerza que nos permite decir “esto no me define, yo decido quién soy”.

Cada mujer que hoy me escucha, que me lee, ha vivido su propia batalla, y aunque nuestras historias sean distintas, hay algo que nos une: el momento en que decidimos que ya no somos víctimas de nuestras circunstancias, sino protagonistas de nuestra transformación.

Cuando fundé Academia Mujer InNova, lo hice con la certeza de que todas las mujeres, llevamos dentro un poder inmenso, pero muchas veces lo dejamos dormido, enterrado bajo creencias que nos limitan, bajo el peso de lo que otros esperan de nosotras, y es aquí donde la resiliencia es la llave para despertar ese poder.

Pensemos en el fuego, el fuego puede destruir, pero también purifica; nos consume, pero a la vez, nos forja. **En mi vida, el fuego de la resiliencia**

ha sido encender mi luz interior cuando todo parecía oscuro; como cuando supe que mi vida no podía seguir igual y tuve que reconstruirme desde cero; como cuando entendí que el amor propio no es un destino, sino un camino que requiere valentía cada día.

Ser resilientes no significa que no duela, que no haya miedo o lágrimas, significa que, a pesar de todo, seguimos, que, a pesar de todo, elegimos iluminarnos y, con nuestra luz, iluminar a otras.

Si hoy estás en un momento difícil, recuerda esto: dentro de ti hay una versión más fuerte, más libre, más auténtica esperando a que le des permiso de existir, y ese permiso sólo se da, si te permites a ti misma vivir, explorar y sentir tus emociones, sin juzgarlas, **simplemente permitiéndote ser, abrazando tu vulnerabilidad y dejando la presión de lo que los demás podrían esperar de ti en ese momento.**

La resiliencia no es solo superar el dolor, es abrazarlo desde tu consciencia de que es sólo un momento y que, como todo, pasará y aprender a usarlo como combustible para volverte imparable.

Hoy, más que nunca, el mundo necesita mujeres que hayan atravesado el fuego y hayan salido transformadas. Mujeres que se atrevan a ser su mejor versión, no porque no hayan caído, sino porque han aprendido a levantarse con más fuerza.

Y tú, ¿te atreves a renacer?

Macarena Silva Catalán



No Más!

Psicóloga Infantil
Fundación No más Abuso Sexual
Infantil. @nomasabusosexualinfantil

Por María José Navarrete



PROTECCIÓN INFANTIL EN LA ERA DIGITAL: USO SEGURO DE LA TECNOLOGÍA

Vivimos en una era digital en la que la tecnología forma parte integral de nuestra vida cotidiana. Para los niños, los dispositivos electrónicos como teléfonos inteligentes, tablets y computadores no son solo herramientas educativas y de entretenimiento, sino también medios de comunicación y socialización. Sin embargo, mientras la tecnología puede ofrecer muchos beneficios, su uso excesivo o inadecuado también plantea riesgos para el desarrollo de los niños y niñas, incluyendo la exposición a contenido inapropiado y situaciones de vulnerabilidad como el abuso sexual infantil...

“La excesiva dependencia de la tecnología puede interferir con la interacción social cara a cara. Esto es crítico en el desarrollo de habilidades sociales, como la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos”.



El uso temprano y prolongado de la tecnología puede tener efectos tanto positivos como negativos en los niños. Por un lado, las aplicaciones educativas, los juegos interactivos y las plataformas de aprendizaje en línea pueden fomentar habilidades cognitivas, creatividad y habilidades tecnológicas. No obstante, cuando el tiempo de pantalla excede ciertos límites o el contenido no es adecuado para la edad, los niños pueden experimentar efectos adversos en su desarrollo emocional, cognitivo y social.

Algunos problemas relacionados con el uso excesivo de tecnología encontramos:

Desregulación emocional: Los niños que pasan demasiado tiempo frente a las pantallas pueden mostrar dificultades para regular sus emociones, como impulsividad o frustración. Además, la exposición a situaciones de violencia o miedo en los medios puede generar inseguridad y ansiedad.

Aislamiento social: La excesiva dependencia de la tecnología puede interferir con la interacción social cara a cara. Esto es crítico en el desarrollo de habilidades sociales, como la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos.

Interrupción del sueño: El tiempo frente a las pantallas, especialmente antes de acostarse, puede interferir con los hábitos de sueño de los niños, lo que afecta su salud física y emocional.

Tecnología y prevención del abuso sexual infantil

En el contexto del abuso sexual infantil, la tecnología se ha convertido en una herramienta tanto para perpetradores como para potenciales víctimas. El abuso sexual infantil en línea es una realidad creciente, y los padres deben ser conscientes



de cómo el uso de dispositivos digitales puede poner en peligro a sus hijos. Las redes sociales, los juegos en línea, las aplicaciones de mensajería y las plataformas de video son lugares donde los niños pueden estar expuestos a depredadores que se aprovechan de su ingenuidad y vulnerabilidad.

Algunas formas en las que la tecnología puede estar relacionada con el abuso sexual infantil:

Exposición a contenido inapropiado: Aunque existen filtros y controles parentales, los niños pueden ser accidentalmente o intencionalmente expuestos a material explícito o pornográfico. La curiosidad natural de los niños puede llevarlos a buscar contenido que no entienden completamente.

Ciberacoso: Los depredadores pueden utilizar las redes sociales o las plataformas de chat para hacer contacto con los niños, engañándolos y manipulándolos para ganar su confianza. El abuso en línea, como el envío de mensajes inapropiados o el intercambio de imágenes explícitas, es una forma de abuso que puede ocurrir sin que los padres lo noten.

Estrategias para prevenir el abuso sexual infantil en el entorno digital

La prevención del abuso sexual infantil no solo depende de limitar el acceso de los niños a la tecnología, sino también de enseñarles cómo navegar por ella de manera segura. Aquí hay algunas estrategias clave para proteger a los niños mientras se les permite explorar la tecnología de manera saludable:

Establecer límites de tiempo de pantalla: Limitar el tiempo que los niños y jóvenes pasan frente a las pantallas puede ayudar a prevenir la exposición excesiva a los riesgos asociados con el uso de la tecnología.

Monitorizar el contenido: Es fundamental supervisar el tipo de contenido al que los niños tienen acceso. Las aplicaciones y plataformas deben ser apropiadas para su edad, y los controles parentales deben ser activados para bloquear contenido no deseado.

Fomentar la comunicación abierta: Los padres deben crear un ambiente de confianza en el que los niños se sientan cómodos al hablar sobre sus experiencias en línea. Enseñarles sobre la privacidad, las interacciones seguras y cómo reconocer comportamientos inapropiados es crucial.

Educar sobre los riesgos en línea: Los niños deben ser educados sobre el peligro que implica compartir información personal en línea, especialmente en redes sociales y juegos en línea. Deben saber que no todas las personas en Internet son quienes dicen ser y que siempre deben hablar con un adulto de confianza si se sienten incómodos o inseguros.

Establecer reglas claras: Los padres deben establecer reglas claras sobre el uso de dispositivos, como qué aplicaciones están permitidas, qué información pueden compartir y cuándo deben estar en línea. Las reglas también deben incluir el monitoreo regular de las interacciones digitales y la verificación de las cuentas en redes sociales.

La tecnología tiene un gran potencial para enriquecer la vida de los niños, pero también conlleva riesgos. El uso adecuado y limitado de dispositivos, acompañado de una educación apropiada sobre los peligros en línea, puede reducir significativamente el riesgo de abuso sexual infantil. Es responsabilidad de los padres, educadores y cuidadores asegurarse de que los niños no solo aprendan a utilizar la tecnología de manera segura, sino que también sean capaces de reconocer los riesgos y pedir ayuda cuando sea necesario. De esta manera, se protege su desarrollo y bienestar mientras se les permite aprovechar los beneficios de la tecnología de forma saludable y segura.

“

Aunque existen filtros y controles parentales, los niños pueden ser accidentalmente o intencionalmente expuestos a material explícito o pornográfico. La curiosidad natural de los niños puede llevarlos a buscar contenido que no entienden completamente”.





COLUMNA DE OPINIÓN

Mentora de transformación consciente
y sabiduría del alma.
@adriluzvaz | @casacristalterapias

LAS LEYES DEL UNIVERSO y el poder de la transformación consciente

Nada en la vida sucede por casualidad. Existen principios invisibles que rigen nuestra realidad, y comprenderlos nos permite dejar de ser víctimas de las circunstancias para convertirnos en creadoras de nuestro destino. **Las leyes universales no son conceptos abstractos, sino fuerzas que actúan en cada aspecto de nuestra vida, determinando el equilibrio entre lo que damos y lo que recibimos, lo que pensamos y lo que manifestamos.**

Todo en el universo es vibración. Nuestros pensamientos y emociones emiten una frecuencia que atrae experiencias similares, porque la **Ley de Vibración** establece que todo tiene una energía propia. Si vivimos en el miedo o la escasez, seguiremos atrayendo más de lo mismo. En cambio, si cultivamos gratitud, amor y confianza, nuestra realidad comenzará a reflejar esa frecuencia. Esto se enlaza con la **Ley de Atracción**, que nos recuerda que no basta con desear algo, sino que es necesario alinearnos con ello en pensamiento, emoción y acción.

Por eso nada es aleatorio, todo tiene una causa y genera un efecto. La **Ley de Causa y Efecto** plantea que cada decisión, cada palabra y cada acción tiene una consecuencia, incluso cuando no la vemos de inmediato. No se trata de castigos o recompensas, sino de comprender que sembramos lo que cosechamos. A su vez, la **Ley de Correspondencia** nos invita a observar cómo nuestra realidad exterior refleja nuestro mundo interior: si queremos transformar nuestra vida, primero debemos trabajar en nuestra mentalidad, en nuestras creencias y en la forma en que interpretamos lo que nos rodea “Cómo es arriba es abajo, como es adentro es afuera”

La vida es cíclica, nada permanece igual para siempre. La **Ley del Ritmo** nos muestra que todo en el universo tiene sus fases: momentos de expansión y momentos de repliegue, etapas de siembra y otras de cosecha. Cuando comprendemos este flujo natural, dejamos de resistir los cambios y aprendemos a fluir con ellos en lugar de luchar contra lo inevitable. Y en ese equilibrio también encontramos la **Ley de Generación**, que nos recuerda que la energía femenina y masculina coexisten en todo proceso creativo. La intuición, la creatividad y la receptividad (energía femenina) necesitan complementarse con la acción, la dirección y la ejecución (energía masculina) para manifestar resultados en cualquier aspecto de la vida.

Entender estas leyes nos da la oportunidad de vivir con mayor conciencia. No se trata de un acto de magia ni de controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, sino de aprender a movernos con el universo en lugar de ir en su contra. Cuando tomamos responsabilidad sobre nuestra energía, nuestras elecciones y nuestra manera de percibir la vida, dejamos de ser espectadoras y nos convertimos en protagonistas de nuestra historia.

Cada mujer tiene dentro de sí un poder infinito para transformar su realidad. La clave está en aprender a canalizarlo con conciencia y propósito. Porque cuando una mujer despierta a su verdadero potencial no solo cambia su vida, sino que también inspira a otras a hacerlo.

“La vida no te sucede, la vida responde a quien estás siendo.”

Adriana Luz Vázquez Zarzoso

SOMOS UNA REVISTA Y COMUNIDAD QUE ACOMPAÑA TU MATERNIDAD Y APOYA TU EMPRENDIMIENTO



Descarga gratis en
www.revistasupermama.cl



No es secreto que conciliar maternidad y trabajo es una tarea difícil, sobre todo los primeros años cuando todavía nuestros hijos son pequeños y mucho más dependientes. Esto se dificulta aún más, y se mantiene en el tiempo, cuando tienen alguna enfermedad o condición que aumente la necesidad de cuidados constantes.



CUIDAR EN COMPAÑÍA

Mamá cuidadora.
Profesora de Lenguaje, Licenciada en
Literatura Hispanoamericana PUCV.
Co Fundadora de Cuidar en Compañía.
@cuidarencompañia



Por Sophia Grossi

EMPRENDER Y CUIDAR

Poder cuidar a un hijo con necesidades especiales se vuelve una tarea muy compleja de compatibilizar con un trabajo con jornada laboral. Las horas que se dedican a controles médicos, tratamientos y terapias, más las pocas horas de sueño y las hospitalizaciones llevan a las madres a tener que elegir entre su trabajo o el rol de cuidadora. Sin embargo, la posibilidad de dejar de trabajar no es una opción para la gran mayoría de las familias, ya que cualquier enfermedad o diagnóstico aumenta los gastos económicos.

Es en esta necesidad de seguir trabajando, pero con una jornada laboral flexible, que muchas mujeres comienzan su emprendimiento. **Ser su propia jefa es la única opción que tienen para conciliar los horarios de cuidado y seguir teniendo un ingreso económico.**

Conozco muchas mujeres emprendedoras exitosas que organizan su jornada entre la administración y tareas de su empresa con las labores de cuidado. Que se mueven todo el día entre reuniones y pedidos mientras llevan a su hijo a terapia o especialistas. Mamás que tienen que trabajar de noche porque les rinde mejor la hora que de día, que almuerzan un sándwich en el auto para poder llegar a la reunión agendada después de pasar a buscar a su hijo al colegio, en definitiva: *mujeres que las hacen todas y no paran.*

Admiro profundamente a todas mis amigas emprendedoras que también cuidan, creo que demuestran lo imparables que podemos ser las mujeres con las metas que nos ponemos. Sin embargo, es importante no romantizar todo el trabajo que se llevan las madres cuidadoras que también trabajan, emprender debiese ser una elección libre y no la única opción de algunas familias. **Necesitamos robustecer políticas que apoyen a las mujeres que cuidan y tienen un emprendimiento, políticas laborales y de cuidado que protejan y garanticen derechos tanto a las personas cuidadoras como a las cuidadas.**

Hay avances, el registro nacional de personas cuidadoras podría permitir focalizar los apoyos necesarios para todas quienes cuidan y a su vez también emprenden.



“Necesitamos robustecer políticas que apoyen a las mujeres que cuidan y tienen un emprendimiento, políticas laborales y de cuidado que protejan y garanticen derechos tanto a las personas cuidadoras como a las cuidadas”.

Fotos: Freepik



CUIDADOS Y BELLEZA

Diseñadora. Docente Universidad Andres Bello,
Magister en Educación. Especialista en Marketing.
Emprendedora | @gabybeauh

Por Gabriela Beaumont Herrera



POST-PARTO CÓMO RECUPERAR TU CONFIANZA CON ESTILO

Consejos de moda y belleza para las que fuimos mamás hace poco... ¡o hace rato!

La maternidad es un viaje increíble, pero también puede ser un cambio en muchos aspectos, incluyendo cómo te sientes contigo misma. Después del parto, es natural que el cuerpo pase por transformaciones que pueden afectar nuestra confianza y esto puede extenderse unos años más de lo que esperábamos demorarnos en sentirnos o vernos "mejor". Sin embargo, ¡no tienes que esperar tanto para sentirte como tú misma nuevamente! Recuperar tu confianza en la maternidad con estilo es posible, y te traigo algunos consejos de moda y belleza para que te sientas radiante y cómoda en tu propia piel.

“Después del embarazo, tu cuerpo está en un proceso de ajuste, y es importante ser amable contigo misma. A veces las proporciones quedan afectadas un tiempo... y a veces cambian para siempre. La ropa que elijas puede ayudarte a sentirte mejor sin necesidad de encajar en los estándares de belleza...”

Celebra tu cuerpo con prendas que favorecen tu figura

Después del embarazo, tu cuerpo está en un proceso de ajuste, y es importante ser amable contigo misma. A veces las proporciones quedan afectadas un tiempo... y a veces cambian para siempre. La ropa que elijas puede ayudarte a sentirte mejor sin necesidad de encajar en los estándares de belleza de antes del embarazo o de las exigencias de belleza que leemos o vemos en todos los medios y las redes. Aquí te dejo ideas algunas prendas que te harán sentir increíble:

- **Pantalones de cintura alta:** Los pantalones de talles altos (a la cintura) no solo están de moda, sino que también son geniales para moldear la silueta. Ayudan a sostener la guatita y a dar soporte, mientras estilizan las piernas y la figura. Puedes optar por modelos rectos o ligeramente ajustados para más comodidad. Ahora que viene la baja de temperatura, los jeans de estos modelos son increíbles.

- **Vestidos o faldas con forma de A:** Un vestido o falda con corte en A puede ser tu mejor amigo. Este tipo de prenda acentúa la cintura y fluye suavemente hacia abajo, disimulando cualquier zona que te gustaría ocultar mientras resalta tu figura de forma elegante. Son cómodos, nos permiten movernos, se pueden usar con chaquetas de jeans o blazer para un toque más formal, como combinar zapatillas o tacos. Super versátil. Ojalá hasta los tobillos.

- **Blusas de corte imperio:** Las blusas o vestidos de corte imperio (que caen justo debajo del busto) son perfectos para disimular la zona abdominal mientras resalta tu busto. Además, este corte es súper favorecedor y cómodo.

- **Prendas con telas elásticas:** La moda también se trata de encontrar la comodidad sin perder estilo. Las telas elásticas o con algo de spandex pueden adaptarse a tus nuevas curvas, ofreciéndote flexibilidad sin que pierdas tu toque personal. Por ejemplo, una calza siempre se ve bien con un blusón más suelto. Empezando el otoño, le puedes agregar un botín y un pañuelo largo y tienes un look super moderno y cómodo.

- **Prendas con detalles estratégicos:** Los detalles como los drapeados, los pliegues o los volantes son perfectos para crear volumen y equilibrio en áreas donde podrías sentirte menos segura, como la zona de la barriga. Es una forma sencilla de aportar frescura y estilo a tu armario.



Cómo sentirte radiante con maquillaje

El maquillaje puede ser una herramienta poderosa para ayudarte a sentirte renovada, para complementar el look diario o una ocasión especial. Después del parto y la vida con niños al rededor, el cansancio y los cambios hormonales pueden afectar la apariencia de tu piel, pero con algunos trucos de belleza, puedes iluminarte de manera rápida y sencilla, estos son los básicos que no debes dejar de tener en tu estuche:

- **Base ligera y natural:** En lugar de aplicar una base pesada, opta por una fórmula ligera y fresca que unifique el tono de tu piel sin que se vea artificial. Las BB creams o CC creams son una excelente opción porque también incluyen beneficios para la piel, como hidratación y protección solar. ¡Así te cuidas y te ves fabulosa al mismo tiempo!

- **Corrector para iluminar el rostro:** El cansancio y las noches sin dormir pueden dejar huella en tu rostro, sobre todo en la zona de los ojos. Usa un corrector ligero en tono amarillo para neutralizar las ojeras y un toque de iluminador en las zonas altas del rostro (como el arco de las cejas y el pómulos) para darle luminosidad a tu cara. Unos pequeños toques son suficientes y te recomiendo esparcir con una esponja con pequeños y suaves golpecitos. Notaras el cambio.

- **Un brillo labial con color sutil:** Los tonos suaves como los nude, melocotón o rosa claro para los labios y también un toque para mejillas pueden dar un toque fresco y natural. Estos colores resaltan tu belleza sin que te veas demasiado recargada. Además, son fáciles de aplicar incluso cuando tienes poco tiempo. ¡Uno en la cartera y estamos listas!

- **Máscaras de pestañas:** Un toque del famoso "rímel" puede cambiar completamente tu mirada. Alargan las pestañas, abren los ojos y te dan un aire más despierto. Si no tienes tiempo para mucho, con un par de pasadas de máscara, tendrás un look fresco y arreglado al instante.

Amiga, son solo 4 productos, pero te aseguro te harán sentir linda y te darás un minuto para ti.

Además, ¡estoy segura de que los tienes! Basta con revisar los maquillajes y re encantarte con tus productos, o si quieres y puedes hacerlo, organiza una salida de shopping con esa amiga que hace rato no te juntas.

“Más allá de las prendas o el maquillaje, lo que realmente te hará sentir espectacular es tu actitud. La confianza no tiene nada que ver con un cuerpo “perfecto”, sino con aceptarte tal y como eres en este momento”.

¡Un toque final! El accesorio perfecto

Los accesorios son ideales para dar un giro a cualquier look. Si no tienes tiempo para cambiar de ropa o de maquillaje, un buen accesorio puede hacer maravillas:

- **Bolsos de tamaño mediano:** Un bolso bonito y funcional puede elevar tu outfit instantáneamente. Opta por un bolso o cartera de tamaño adecuado para el día a día: que quepa todo lo necesario para ti y tu bebé, pero que también tenga un diseño elegante, entretenido, con un color que te guste.

- **¡Los aros visten!:** Un par de aretes pueden hacer la diferencia, además que hay de todos los estilos. Por ejemplo, si tu look es más sencillo, un par de aros grandes y modernos pueden aportar un toque de sofisticación y frescura. Si lo tuyo es más simple, unos aros redondos de un color de moda o en plateado y dorado, ya te dan un brillo especial. ¿Hace cuánto no ordenas ese joyero con tus accesorios? ¡¡¡Es hora de mirarlo!!!

- **Bufandas o pañuelos:** El cambio de temperatura es especial para este accesorio imperdible. Un pañuelo de seda o una bufanda ligera no solo te protegen del frío, sino que también pueden ser el toque que necesitas. Puedes usarlo en el cuello o atado a tu bolso o cartera para darle más personalidad a tu estilo.

Y, por último. El truco más importante: ¡La actitud!

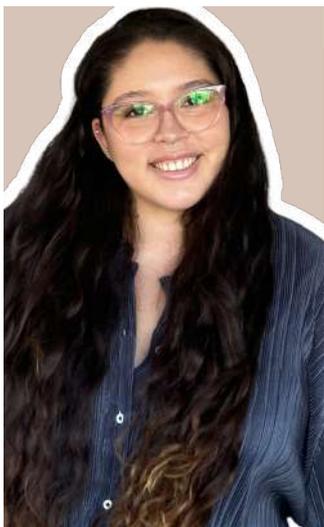
Más allá de las prendas o el maquillaje, lo que realmente te hará sentir espectacular es tu actitud. La confianza no tiene nada que ver con un cuerpo “perfecto”, sino con aceptarte tal y como eres en este momento. Así que, cuando te mires al espejo, recuerda que lo más importante es cómo te sientes contigo misma. ¡La verdadera belleza está en tu interior!

Recuperar tu confianza post-parto y durante los primeros años de maternidad no tiene que ser una tarea difícil ni un proceso largo. Con un poco de estilo, algo de maquillaje y, sobre todo, mucho autocuidado, verás cómo poco a poco te sientes más tú misma. ¡Porque mamá, lo vales!

Los mejores deseos para ti
Tu amiga

Gaby

Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Ingeniera, Especialista en Bienestar, mujer corporativa y emprendedora. Apasionada de las Comunicaciones y el Marketing Digital.
@damarisnoemi.pm

SALIR DE LA zona de confort

El salto que cambió mi vida y mi carrera del piloto automático al mundo del emprendimiento.

Por mucho tiempo viví en piloto automático. Pasaron cosas en mi vida que no elegí, pero sí decidí hacerme cargo de ellas. Busqué caminos que me dieran frutos rápidos, estudié administración en el colegio y luego ingeniería. Pero la vida me llevó a recursos humanos, donde descubrí mi pasión por el bienestar de las personas.

En un punto clave de mi carrera, tuve que decidir: quedarme en una empresa donde estaba “segura” o tomar una nueva oportunidad. **Elegí crecer.** Más tarde, vino un reseteo completo en mi vida y decidí emprender.

Ahí me di cuenta de algo: no podía hacerlo sola. Necesitaba rodearme de personas que hablaran de negocios, de marca personal, de redes sociales... temas completamente nuevos para mí. Pasé de ser experta en mi área a la “pollito del salón”.

Fue incómodo. Fue desafiante. Pero valió la pena.

¿Por qué nos cuesta salir de la zona de confort?

Porque nos hace sentir inseguras. Nos saca de nuestro rol de expertas para ponernos en un lugar donde, de repente, todo es nuevo.

Pero aquí está el punto: todas hemos vivido un momento así. Ese instante donde tenemos dos opciones: quedarnos donde estamos o avanzar, aunque nos tiemblen las piernas.

Claves para abrazar el cambio sin paralizarte:

1. Rodéate de personas que te impulsen

Si quieres avanzar en un nuevo camino, busca comunidades, grupos y personas que hablen ese idioma.

Ejemplo: Me atreví a ir a eventos y conectar con emprendedoras que ya estaban donde yo quería estar. Aprendí más en conversaciones de 10 minutos que en horas de búsqueda en Google.

2. Permítete ser principiante

No tienes que saberlo todo antes de empezar. El aprendizaje viene del hacer.

3. La incomodidad es temporal, pero el crecimiento es permanente

Lo que hoy parece difícil, mañana será natural. Ese es el regalo de salir de la zona de confort.

¿Y tú? ¿Ya viviste tu momento de cambio?

Tal vez no de la misma manera que yo, pero todas hemos estado en ese punto donde la vida nos empuja a crecer.

Hoy te invito a preguntarte:

¿Cuál es ese paso que has estado postergando por miedo a salir de tu zona de confort?

¿Qué aprenderías si te atrevieras a darlo?

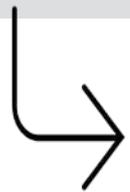
Porque del otro lado de la incomodidad, hay oportunidades, aprendizajes y conexiones increíbles.

Si este artículo resonó contigo, conéctate conmigo en LinkedIn o Instagram. Hablemos sobre crecimiento, marca personal y cómo construir el futuro que deseas.

Damaris Pérez Meza



La preadolescencia es una etapa en el desarrollo evolutivo de los niños, esta etapa se encuentra entre los 9 y 12 años, siendo la etapa previa para llegar a la adolescencia. En esta etapa se producen cambios importantes y en ocasiones difíciles de comprender no solo para los niños, sino también para los padres...



CRIANZA Y EQUILIBRIO

Psicóloga Clínica Infanto Juvenil y Educacional. Magister en Psicología Clínica y Psicoterapia Infanto Juvenil. Diplomado en Psicología Educacional especialización en aula y Diplomado en Psicoterapia Infanto Juvenil de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Diplomado en Educación Emocional de Fundación Liderazgo Chile. | @ps.mariajosecuellar



Por María José Cuéllar Herrera

ENTRE NIÑEZ Y ADOLESCENCIA NAVEGANDO EN LA PREADOLESCENCIA

La preadolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adolescencia, donde comienza la construcción de la identidad. En esta construcción comienzan los cambios corporales, conductuales y emocionales, sin embargo cada niño tiene su propio proceso de maduración, por lo que puede llegar un poco antes.

Los niños en esta etapa comienzan con la ambivalencia de querer compartir con los padres, jugar, pero también se sienten grandes, por lo que exigen su espacio y privacidad. Esto genera en ocasiones ambivalencia también para los padres, viéndolos como niños o como adolescentes, no sabiendo en ocasiones como abordarlos.

En la preadolescencia, los niños comienzan a experimentar la pubertad, lo que puede incluir crecimiento acelerado, cambios hormonales y el inicio de la menstruación en las niñas. **Estos cambios pueden generar inseguridad y confusión, por lo que es fundamental el apoyo y guía de los padres en este proceso.**

En este proceso pueden aparecer nuevos miedos, como el miedo a hacer el ridículo o el aumento del pudor frente a su propio cuerpo. Es por esto que aparece también la necesidad de tener mayor intimidad. Los niños comienzan a alejarse de los padres, queriendo pasar más tiempo encerrados en sus piezas, hablando con sus amistades y viendo videos de gente que son influyentes para ellos.

Estas conductas son normales para la edad, sin embargo no debemos descuidar y evitar el exceso de soledad en ellos. **Es importante que de alguna manera busquemos la forma de conectar con ellos para comprender sus nuevos gustos, preferencias, amistades y dificultades en las que se ven enfrentados.**

Durante la preadolescencia puede ocurrir que nuestros hijos comiencen a querer tomar más decisiones por sí mismos, lo que puede generar roces en la dinámica familiar, comienza además la influencia de los pares, siguiendo tendencias o gustos que tienen sus amigos.

Otro aspecto que tenemos que tener en consideración es que comienzan a manifestar labilidad emocional, pasando de alegría a tristeza con bastante facilidad, donde situaciones que antes no eran de su interés pueden ser un punto grande de conflicto y angustia para ellos. Este periodo está lleno de ilusiones y conflictos internos donde comienzan a cuestionarse y observar el mundo desde otro plano.

Es por esto que como padres tenemos muchos desafíos, sin embargo aun así hay puntos importantes en la crianza que son necesarios de abordar.

Primero, es importante tener una comunicación abierta. **Es fundamental mantener una comunicación constante y honesta, escuchar a nuestros hijos sin juzgar y fomentar el diálogo para que se sientan cómodos compartiendo sus ideas y preocupaciones.**

También es necesario establecer límites claros, sabemos que buscan mayor independencia, sin embargo es necesario establecer nuevas reglas y límites que estén de acuerdo a la edad.

Es por esto que no debemos olvidar el apoyo emocional, reconocer y validar sus sentimientos, aunque para nosotros no siempre tenga mucho sentido. Es importante ayudarlos a gestionar sus emociones y buscar maneras de resolver los conflictos que se les van presentando.

Finalmente la preadolescencia es una etapa de transición llena de retos, pero también de oportunidades para fortalecer la relación entre padres e hijos y para desarrollar nuevas herramientas. Al implementar nuevas estrategias de crianza, podemos apoyar a desarrollar una identidad segura y saludable, preparándolos para la adolescencia.

Criar a preadolescentes requiere paciencia y comprensión, no olvidemos que nosotros transitamos por la misma etapa, recordemos lo que nosotros necesitábamos cuando teníamos su misma edad.

“Es fundamental mantener una comunicación constante y honesta, escuchar a nuestros hijos sin juzgar y fomentar el diálogo para que se sientan cómodos compartiendo sus ideas y preocupaciones”.

SOCIALES

DÍA DE LA MUJER RSM

Vivimos un mañana diferente de bienestar y desconexión junto a nuestra #FamiliaRevistaSuperMamá en este Día de la Mujer 2025. Con informativas charlas de la mano de Sofia Ace, nutricionista pediátrica, quien nos habló sobre “Los infaltables de invierno para la prevención y el cuidado de nuestros niños” y Carolina Cabello Fundadora de RSM con su charla “Maternidad: Un poder que nace del amor”. Ambas charlas enfocadas en nuestro 8M y en contribuir a nuestro bienestar y calidad de vida.

Muy agradecidas de todas las marcas auspiciadoras de esta tremenda jornada de conexión y bienestar.

SOMOS! #FamilistaSuperMamá





SOCIALES

CAMINATA DE MENTOREO 2025

Participamos de la 8va Caminata de Mentoreo en Santiago. Junto a nuestro maravilloso stand RSM, para seguir dando a conocer nuestra revista y poder entregarla a todas las asistentes de este gran evento, que busca potenciar y empoderar el liderazgo femenino, jornada en la que regalamos más de 200 ediciones nuevas y antiguas y más de 90 mujeres se inscribieron a participar con publicidad de sus emprendimientos y en columnas de opinión.

Además, nuestra Fundadora y Directora Editorial Sara Cabello asistió como Mentora para acompañar, guiar e inspirar con sus 10 años de experiencia liderando nuestra comunidad.

Estamos muy agradecidas del equipo y organización que hizo posible una inolvidable jornada de Caminata de Mentoreo. Entre ellas, Nicole Verdugo, Agustina Molina, María Constanza Ananía Y Milenca Klaric.





GRACIAS A TODAS LAS
¡SÚPER MAMÁS!



www.revistasupermama.cl