

Súper Imá

Edición #118/mayo 2025
Santiago, Chile.

Una revista inspirada por ti y para ti

Especial WEF

Lecciones del Women
Economic Forum Chile 2025
y SOCIALES!

No Más!

Protección infantil
en la era digital

Crianza y Equilibrio

Crianza en la
Era Digital

Mujeres STEM

Fundación MARA
Los sueños también
nacen en la ruralidad

Emprende Mujer

Los desafíos y
oportunidades para las
madres emprendedoras

#Comunidad
EmprendedoraSM

Entrevista

MARY ÁLVAREZ

“Soy una afortunada de tenerte en mi vida”

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/ReviistaSuperMama

#FamiliaRevistaSúperMamá



Edición N°118
mayo 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	Arcor
Gengigel	Bon o bon
Excell	Devellol
Palumbo	Philips Avent
Vatanal	Huggies
Vital Elements	Ferniland
Sintocalmy	Dove
Adix	Crezco Bien

Revista Súper Mama®

Inspirada por ti y para ti

Contenidos

Pág 16



04 Columna de Opinión

- Ser mamá y desarrollar tu carrera / Por Angélica Mouat.

06 De Mamá a Mamá

- ¡Súper Mamá! Un legado de amor.

08 El Arte de Conciliar

- Madres que inspiran: Historias de mujeres que rompen barreras.

10 Columna de Opinión

- Colegios del siglo XIX para niños del siglo XXI/ Por María José Molina.

12 Autismo y Crianza

- Autismo: La crítica entre madres.

14 Columna de Opinión

- Renacer después de ser mamá / Por Macarena Silva.

16 Súper Mamá

- Entrevista a Mary Álvarez/ "Soy una afortunada de tenerte en mi vida".

25 Columna de Opinión

- Liderar desde la maternidad / Por Ángela Villena.

26 Lidera tu Comunidad

- La transformación que ofreces a tu comunidad debe ser real.

28 Líderesas

- Liderar desde el autoconocimiento/ Por Ángela Villena.

30 Columna de Opinión

- Wabi-Sabi: El arte Japonés que transforma imperfecciones en poder / Por Miwa Uehara.

Pág 66



31 Emprende Mujer

- Los desafíos y oportunidades para las madres emprendedoras.

34 Comunidad Emprendedora SM

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

42 Columna de Opinión

- 5 Lecciones que toda mamá emprendedora debería saber / Por Milenka Klaric.

43 Mamá Confidente

- ¿Cómo construir una red de apoyo en la maternidad?

46 Columna de Opinión

- Priorizar tu bienestar sin culpa / Por Gabriela Villanueva.

47 Columna de Opinión

- Cómo se abre paso la mujer emprendedora / Por Patricia Poblete.

48 Mami Chef/ Bon o Bon

- Chilenitos bon o bon.
- Panqueques relleno bon o bon.

50 Comunidad

- Escuela Terapia Floral.

52 Noticias/Gengigel

- El embarazo no cuesta un diente / Por Dra Javiera Soto.

54 Vida y Salud

- Estrategias para la prevención de enfermedades respiratorias en el hogar.

57 Columna de Opinión

- Crea tu red de apoyo / Por Geraldine Hyde.

Pág 78



58 Columna de Opinión

- De la culpa al amor / Por Constanza Molina.

59 Crianza y Equilibrio

- Crianza en la era digital.

62 Columna de Opinión

- Volver a mirarme / Por Christel Schrandt.

63 Columna de Opinión

- Mujeres en las compras públicas / Por Alejandra Silva.

64 Mujeres STEM

- Fundación MARA.

66 Columna de Opinión

- Ser mamá y emprender / Por Roxana Ortiz.

67 Mamá Abogada

- Violencia Vicaria: El daño a la madre que violenta también a los hijos.

70 Columna de Opinión

- Cuentas claras, decisiones firmes / Por Laura Meneses.

72 Cuidar en Compañía

- Hospitalización domiciliaria.

74 Cuidados y Belleza

- Mes de la mamá: Cambio de look para reintentarte.

77 Columna de Opinión

- Maternar sin hijos / Por Catalina Cuadra.

78 Noticias / WEF

- Reconstruir con propósito.

82 Educación Emocional

- La raíz de la identidad

85 Columna de Opinión

- Elegir el acuerdo / Por Marcia Caimanque.

86 Sociales

- Gala WEF Awards



COLUMNA DE OPINIÓN

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

SER MAMÁ Y DESARROLLAR TU CARRERA Mis claves para armonizar maternidad, carrera y vida personal

Mi vida siendo hija se inicia junto a una mamá dueña de casa, siempre presente, muy atenta y comprometida con el desarrollo personal y la crianza de sus hijos.

Muchas veces he contado que gran parte de **mi extrema locuacidad tiene que ver con una infancia en la que mi mamá me impulsaba a contar y relatar con lujo de detalles**, cada experiencia que me tocaba vivir, desde un cumpleaños infantil hasta la presentación de un trabajo en el colegio. Su realidad como mamá y mi experiencia siendo hija, es infinitamente distinta a la que me ha tocado transitar a mí como mamá y a mi Mati como hijo.

La vara que puso mi mamá es insuperable y le agradezco infinitamente que me mostrara cómo criar con amor pero sobre todo, que me diera la libertad emocional para sentir y desplegar mi propia forma de ser mamá, sin juicios y sin que mi estilo tuviese que ser una copia del suyo, y esto porque a diferencia de ella, yo escogí desarrollar un camino profesional que llegó previo a que naciera mi Mati y que me mantuvo ejerciendo roles de liderazgo y responsabilidad de tiempo completo hasta que él salió de IV Medio, minuto en el que decidí emprender.

Mi hijo estaba en prekínder cuando nos separamos con su papá y nunca fue una opción para mí dejar de trabajar, sino todo lo contrario ya que, más allá de que mi exmarido ha sido siempre un papá presente, yo pasé a ser jefa de hogar como ocurre con la gran mayoría de las mujeres que se separan.

Poder compatibilizar la llegada de la maternidad con el viaje profesional que había iniciado cuatro años antes, fue un gran desafío que pude sostener gracias al apoyo de mi red.

En los primeros años de vida de Mati, la corresponsabilidad y el apoyo de la Sra. Mirta fue clave, y luego mi súper partner Ceci Ortiz, que llegó a nuestra vida con el propósito de recibir a Matías cuando llegaba del colegio y que ocurría al menos 3 horas antes de que yo llegara de vuelta de la oficina.

Me encantan los tips y las recetas que puedan aportar a enriquecer mi vida y la de quienes me rodean, sin embargo, si se trata de tener claves para una maternidad sin contratiempos y que te permita desarrollarte según tus sueños, quiero decirte que es muy poco probable que haya una fórmula única porque nuestras expectativas y desafíos ¡también lo son!

Lo que sé ahora y hubiese querido saber en los primeros años siendo mamá:

1. **Soltar la idea de querer ser una “mujer perfecta”** en todos los roles, porque de verdad podemos hacer mucho pero no es sostenible rendir al 100% en el trabajo, estar presente en todas las actividades escolares y además querer ser una dueña de casa tan increíble como mi mamá y seguramente la tuya también lo ha sido.
2. **Aprender a pedir ayuda**, y no solo desear o esperar que el mundo adivine que estamos requiriéndola en cualquier ámbito y momento.
3. **Autocuidado**. Si algo no funciona como quieres, detente, recupera fuerzas y luego sigue.
4. **Y ¡JAMÁS TE COMPARES!**

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



¡SÚPER MAMÁ!

UN LEGADO DE AMOR

Constantemente pensamos en el futuro, en el día siguiente, que vestiremos, que cocinaremos, si tenemos trabajo atrasado, tareas escolares, reuniones, etc. Por supuesto, no solo en el futuro inmediato, fin de mes y sacamos las cuentas los primeros días para que vaya todo organizado, así también, vacaciones, cumpleaños y mucho más, en general, estamos pensando en el futuro a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, constantemente estamos pensando en el futuro de nuestros hijos, las madres con bebés pensamos cuando ya sepan hablar o nos preocupa cuando tengan que entrar al colegio, si son niños preescolares, ya estamos pensando en su adolescencia y así continuamente estamos pensando y accionando para el futuro.

Y el futuro es nuestro legado, lo que hagamos ahora repercutirá en nuestro proyecto de vida y en la vida de nuestros hijos.

Fotos: Freepik



Creo firmemente que una Súper Mamá es la que ama con todo su corazón a sus hijos, la que los protege, apoya y consuela cuando lo necesitan y eso es el legado más importante que podemos dar, un legado de amor.

En un mundo que se castiga constantemente la maternidad, debemos crear un espacio seguro para nuestros pequeños, donde lo que les inculquemos no lo remueva una moda, una mala compañía ni las redes sociales.

Si se preguntan porque digo que se castiga la maternidad, me refiero a que se nos exige trabajar y abarcar lo mismo que una mujer u hombre sin hijos y eso es imposible, una madre siempre tendrá en primer lugar a sus hijos, deberá atender el teléfono si está enfermo o la llaman del colegio, deberá quedarse en vela por un dolor de estómago de su hijo y levantarse temprano al otro día, si te quejas o te excusas de tener algo atrasado no lo entienden, incluso el que no tengas tiempo como solías tener te lo recriminan y así, cada vez más tu círculo se hace más pequeño, menos personas empatizan contigo y muchas más comienzan a juzgarte, familiares y amigos opinan de cómo lo estás haciendo y como deberías hacerlo y un sinfín de cosas que creo que todas hemos vivido en una u otra ocasión.

A todas las que se han sentido solas en esos momentos, que nadie las entiende, que comienzan a creer que lo están haciendo todo mal, respiren, miren a sus hijos, y vean como ellos las miran, si ven sus caritas llenas de amor, de felicidad, que lo mejor para ellos es abrazarlas y ríen

“

el futuro es nuestro legado, lo que hagamos ahora repercutirá en nuestro proyecto de vida y en la vida de nuestros hijos”.

constantemente, lo están haciendo **ESPECTACULAR** y todo lo demás deja de tener validez, las críticas, los consejos no solicitados e incluso sus propios miedos de no estar haciéndolo bien.

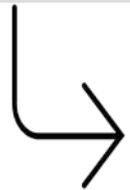
Existe una amplia y sólida base de investigación científica que subraya la importancia crucial del amor y el afecto en el desarrollo infantil desde la más temprana edad, incluso desde que son bebés. Estos estudios provienen de diversos campos como la psicología del desarrollo, la neurociencia y la pediatría.

Las invito a buscar sobre la “Teoría del Apego” Desarrollada principalmente por John Bowlby. Esta teoría enfatiza la necesidad innata de los bebés de formar vínculos seguros con sus cuidadores primarios (generalmente la madre u otra figura de cuidado constante). Un apego seguro, basado en la sensibilidad y la respuesta consistente a las necesidades del bebé, tiene profundas implicaciones para el desarrollo emocional, social y cognitivo a largo plazo.

Nuestro legado debe ser el amor, el cuidado, el apoyo, el estar siempre para ellos y mostrarles que la vida tiene altas y bajas, pero el amor es incondicional, que pueden pasar muchas cosas, pero ese amor no se moverá.



Si existiera un ranking de las personas más influyentes en la economía del país, sin duda, en el número uno deberíamos estar nosotras: las madres emprendedoras. Porque si hay alguien que sabe de gestión del tiempo, planificación estratégica, manejo de crisis y liderazgo, que, entre la lonchera del colegio y las reuniones de negocios, construyen su propio destino, somos nosotras.



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

MADRES QUE INSPIRAN:

HISTORIAS DE MUJERES QUE ROMPEN BARRERAS

Muchas no tenemos MBA, pero hacemos milagros con los presupuestos del hogar. No hemos pasado por un bootcamp de liderazgo, pero llevamos años gestionando equipos de alto rendimiento (también conocidos como hijos). No hemos hecho cursos de negociación, pero cada día logramos acuerdos imposibles: que un niño coma verduras o que un cliente pague a tiempo. Somos, sin duda, las grandes estrategas de nuestra sociedad.

Por aquí una historia inventada... que pudiera ser la tuya...

Carolina, por ejemplo, es digna de estudio. Trabajaba en una oficina, pero la maternidad y la falta de flexibilidad laboral la llevaron a emprender. ¿Su negocio? Pastelería personalizada. Hoy, sus tortas no solo endulzan cumpleaños, sino que sostienen la educación de sus hijos y generan empleo en su comunidad. “No es solo un negocio, es mi manera de demostrar que se puede”, dice, mientras hornea con una mano y responde WhatsApp de clientes con la otra.

Y qué decir de Marcela, que reinventó su vida cuando su hija fue diagnosticada con una alergia alimentaria. Buscó opciones alimenticias, estudió, experimentó en su cocina y creó una línea de productos libres de alérgenos que hoy se venden en todo Chile. “Lo hice por mi hija, pero terminé ayudando a muchas otras familias”, cuenta...

Y es que el emprendimiento de una madre no solo impacta su hogar; es un eco que resuena en la sociedad entera.

Nosotras las mujeres madres y/o cuidadoras somos la prueba viviente de que la conciliación entre la vida familiar y el trabajo no es una utopía, sino un acto de resistencia diaria. **Construyendo con esperanza un futuro más equitativo. Rompiendo estereotipos, desafiando estructuras rígidas y construyendo un mundo en el que ser madre y profesional no son términos opuestos, sino complementarios.**

El liderazgo femenino se teje en estas historias de esfuerzo, creatividad y sororidad. Porque cuando una madre emprendedora crece, no lo hace sola: arrastra con ella a su familia, inspira a otras mujeres y mueve la economía del país. Si el PIB tuviera rostro, seguro tendría ojeras, un delantal de cocina y un teléfono en la mano, porque las verdaderas protagonistas del desarrollo están en nuestras casas, en los mercados, en las redes sociales, creando futuro a pulso y con el corazón a tope.

Así que la próxima vez que veas a una madre emprendedora, no la llares “luchadora” como si estuviera condenada a una batalla. Llámala líder, estratega, visionaria. Porque eso somos... Y si alguna vez tuvieras la osadía de devaluar nuestro impacto, Pregúntate: **¿qué pasaría si todas nosotras dejáramos de hacer lo que hacemos?** ¡Te leo!

(Pd: ¡y si hacemos un “apagón” de mamás... se los dejo de idea...! Jajaja)





COLUMNA DE OPINIÓN

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

COLEGIOS DEL SIGLO XIX PARA NIÑOS DEL SIGLO XXI: ¿Por qué seguimos educando para un mundo que ya no existe?

El Instituto Nacional abrió sus puertas en 1813 en Chile. Más de 200 años después, la estructura fundamental de nuestro sistema escolar permanece similar: las mismas salas de clases, el mismo horario establecido, el mismo formato. **Este modelo fue diseñado durante la revolución industrial para crear trabajadores disciplinados que pudieran operar eficientemente en fábricas y oficinas.**

Mientras tanto, el mundo exterior a las aulas ha experimentado transformaciones radicales. La revolución industrial quedó atrás y estamos presenciando una revolución basada en inteligencia artificial que reconfigura nuestras nociones sobre el trabajo, el conocimiento y las habilidades necesarias para prosperar.

¿Qué sentido tiene seguir educando a nuestros hijos como si se prepararan para trabajar en una fábrica de 1920? La paradoja es evidente: mientras los padres experimentamos cada vez mayor flexibilidad laboral gracias al trabajo remoto, nuestros hijos siguen sometidos a estructuras rígidas que no reflejan el mundo que habitarán. **¿Para qué mundo los estamos preparando?**

Los avances tecnológicos están volviendo obsoletas muchas profesiones tradicionales. La IA ya puede redactar ensayos, generar código de programación y diagnosticar enfermedades. Las habilidades que realmente importan e importarán son precisamente aquellas que el sistema escolar tradicional tiende a subestimar: **creatividad, pensamiento crítico, adaptabilidad, inteligencia emocional y capacidad de colaboración.**

Algunas alternativas comienzan a emerger

Colegios virtuales como Wited o Colegio Virtual Chile están experimentando con nuevos formatos que separan la función académica de la socialización. Estos modelos proponen dedicar el tiempo escolar principalmente al aprendizaje, mientras la socialización de los niños queda a cargo de nosotros como padres, que puede venir de a través de talleres específicos en temas que les gusten.

Esto permitiría mayor tiempo en familia para aquellos con horarios flexibles, reconociendo que la estructura tradicional fue diseñada en parte como guardería para padres con horarios laborales estrictos.

Los críticos argumentan que estos modelos alternativos carecen del componente social necesario para el desarrollo infantil. Sin embargo, **¿no es posible re imaginar la socialización más allá del formato escolar tradicional?** Quizás el problema no sea la falta de alternativas, sino nuestra resistencia a cuestionar un modelo tan arraigado en nuestra cultura.

Como padres, enfrentamos una disyuntiva crítica: **¿seguimos confiando en un sistema educativo diseñado para un mundo que ya no existe, o exigimos una transformación profunda que prepare a nuestros hijos para un futuro marcado por la incertidumbre y el cambio acelerado?** La respuesta determinará no solo el éxito individual de nuestros hijos, sino la capacidad de nuestra sociedad para adaptarse y prosperar en la era que ya estamos viviendo.

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



AUTISMO: LA CRÍTICA ENTRE MADRES

Marzo de este año tristemente fue muy complejo para los estudiantes autistas y sus familias.

La vuelta a clases trajo casos muy graves que solo evidenciaron las profundas problemáticas que existen en los colegios para abordar a estudiantes dentro del espectro autista donde no se cumplen las condiciones mínimas para asegurar su real participación.



Fotos: Freepik

Y con este inicio de clases una de las cosas más tristes fue leer y ver en redes sociales cómo madres de hijos autistas criticaban a la mamá del estudiante que protagonizó el episodio más grave escolar sin siquiera conocer el contexto completo y sin considerar que existiera algún mal manejo del colegio.

“A la mamá no le creo nada, absolutamente nada” “mi hijo tiene autismo real” “100% es mal manejo y medicación” son algunas de las frases del video que más me chocé.

Como “opinar” ¿si no conozco el día a día de la mamá? ¿habrán medicado a su hijo? ¿cuentan con redes de apoyo? ¿lo llevarán a terapia? O sea, puedo opinar, pero eso ¿de qué sirve?

El fenómeno de la crítica entre madres, la “opinología” y las fórmulas mágicas hacen mucho daño. ¿Qué se gana con esto? Nada, no se gana, se pierde. Porque aliena un discurso que exagera los prejuicios y mitos que ya existen sobre el autismo y quita responsabilidad a los colegios frente a hechos de esta gravedad apuntando solo a las familias como responsables.

Lamentablemente la escolarización de nuestros hijos parece una guerra, donde los docentes quieren responsabilizar a los padres y los padres a los colegios cuando las cosas no funcionan (no todos pero la gran mayoría) **siendo que las respuestas están en el trabajo colaborativo y enfocarse en buscar soluciones.** Finalmente se saca del centro a los niños y el sacarlos adelante.

Hace unos días leía una opinión de una mamá que decía “aquí les traigo la panacea para que sus hijos dejen el pañal” “léanles el cuento X y listo, a mí me resultó”

Pasando por alto que por ejemplo dejar los pañales tiene que existir madurez de esfínter. ¿Qué pasa con esa mamá que hace su mejor esfuerzo y aun así su hijo o hija no deja el pañal? Generalmente se culpa.

Lo que a mí me funciona **NO NECESARIAMENTE LE FUNCIONARÁ A OTRA MAMÁ.**

Mi experiencia es única porque depende de las características de mi hijo o hija, mis redes de apoyo, mis habilidades parentales y un sinfín de circunstancias.

No todos los estudiantes autistas deben medicarse, ni asistir a escuelas especiales.

No porque mi hijo golpee quiere decir que no he hecho nada para trabajarlo.

Nadie conoce la realidad detrás de cada familia.

Por favor, menos juicios y más empatía.

“Porque aliena un discurso que exagera los prejuicios y mitos que ya existen sobre el autismo y quita responsabilidad a los colegios frente a hechos de esta gravedad apuntando solo a las familias como responsables”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Coach y Mentora en Empoderamiento y Liderazgo personal, Fundadora de Academia Mujer InNova y Revista Mujer InNova
@macamujerinnova | www.academiamujerinnova.com

RENACER DESPUÉS DE ser mamá: El viaje del autoconocimiento femenino

Ser mamá es un acto profundamente transformador. **No solo nace un hijo o una hija: también nace una nueva versión de nosotras mismas.** Una mujer que, a pesar del amor infinito, la ternura y la entrega, muchas veces se enfrenta al desafío de reencontrarse en medio de una nueva rutina, una nueva identidad y un cuerpo que cambia. Y es justo ahí donde el autoconocimiento se vuelve vital.

Después del parto, no solo necesitamos pañales y horas de sueño; necesitamos escucharnos. Saber cómo estamos pensando, cómo nos estamos sintiendo, qué emociones se están moviendo dentro de nosotras. No basta con cuidar al bebé: también necesitamos cuidarnos a nosotras mismas.

Muchas veces, al convertirnos en madres, dejamos de lado a la mujer que fuimos antes. Y aunque esa versión ya no sea la misma, sigue siendo una parte esencial de nuestra identidad. Reconectar con ella, con lo que nos gusta, nos calma, nos mueve y nos nutre, es parte de este nuevo renacer.

Pero ¿qué pasa cuando no lo hacemos? Cuando postergamos nuestras emociones, necesidades y espacios personales. Nos desbordamos. Nos sentimos solas. Nuestras hormonas, aún alborotadas como mariposas recién salidas del capullo, hacen más intensos nuestros pensamientos, más agudas nuestras emociones, más vulnerable nuestro cuerpo.

Por eso, el autoconocimiento no es un lujo, es una herramienta de autocuidado y amor propio. Nos permite identificar límites, necesi-

dades y nuevas formas de amarnos, aún en la maternidad. Nos ayuda a dejar de exigirnos ser “perfectas” y a abrazar la versión más auténtica de nosotras.

En este viaje, también es clave contar con una red de apoyo. No estamos hechas para maternar solas. Acompañarnos entre mujeres, tribus, amigas, terapeutas o espacios seguros donde podamos hablar sin miedo ni juicio, es parte de nuestro equilibrio emocional. Y esto corre para todas las etapas de la maternidad: desde madres con bebés, hasta quienes están criando niños o acompañando adolescentes. **En cada etapa, el autoconocimiento sigue siendo una herramienta fundamental para no perderse de sí misma.**

Hoy quiero recordarte que ser mamá no significa dejar de ser tú. Que mereces escucharte, cuidarte, sentir y transformarte con amor. Que estás renaciendo, sí, pero no desde el vacío, sino desde toda tu historia, tu fuerza y tu luz interior.

El autoconocimiento es el puente entre la mujer que fuiste y la que estás siendo. Atrévete a cruzarlo con compasión, paso a paso, sin prisa... pero con conciencia.

Sí no sabes cómo, aquí estoy para acompañarte y apoyarte.

Macarena Silva Catalán

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

Mary Álvarez

“SOY UNA AFORTUNADA
DE TENERTE EN MI VIDA”

María José Álvarez (39) Profesora de Educación General Básica, Mención Lenguaje y Comunicación y Fundadora de Maryposa en ti.

Es madre del pequeño, Emilio. Y nos habla sobre su maternidad y de la dualidad que vivió en su etapa de embarazo con sus luces y sombras, además, de cómo sobrellevo una depresión post parto y que la llevo a decidir emprender para conciliar maternidad y trabajo.

- MATERNIDAD

Junto a tu esposo estaban pensando en ser padres, pero llegó la pandemia y tuvieron que posponerlo, luego en 2022 se casaron y fue aquí donde pensaron que el momento ya había llegado ¿Qué recuerdas de cuando te enteraste de que serías madre por primera vez?

- Me acuerdo y me emociona muchísimo recordar ese momento. No podía con tanta felicidad, pero quería ser cauta y a los días de hacerme un test, que nos indicó positivo, fuimos a una ginecóloga para realizarme una eco, ella nos dijo que tenía 6 semanas. Ese día vimos ese porotito dentro de mí, fue muy impactante ese momento, una noticia maravillosa, me sentí frágil, pero poderosa a la vez, una vida nacía dentro de mí. Estaba llena de dudas y con todo esto que estaba viviendo, sentía que aparecía una nueva yo, poco

a poco. Desde que supe la existencia de mi pequeño, lo amé. No tenía idea como era sería personalidad, sus gustos, preferencias, nada. Solo lo amaba inmensamente. No sé cómo describirlo, solo se vive, se siente.

¿En qué etapa de tu vida te encontrabas?

- Cuando quedé embarazada, yo estaba trabajando como profesora de educación básica con dos trabajos, llevaba 12 años. Uno era en la mañana con jefatura de sexto básico, clases de la asignatura de lenguaje en sexto y quinto. También hacía taller de refuerzo a primero y segundo básico. En la tarde mi jefatura era de tercero básico y realizaba la mayoría de las asignaturas. Disfrutaba mucho hacer clases, ver cómo iban logrando sus aprendizajes. Sin embargo, el trabajo era intenso, sobre todo ese año, porque volvimos



“Yo creo que los primeros días fueron los más desafiantes, fueron bien intensos, repletos de emociones. Es impactante lo que se vive, sentía la fragilidad de mi bebé. Nació un bebé y nació una mamá”.



a las clases presenciales luego de una pandemia y los niños(as) venían con muchas vivencias mientras estuvieron en sus casas, había chicos que tenían descompensaciones por diagnósticos que nunca se realizaron y estaban afectando su día a día en la escuela, no lo pasaban bien, es así como junto a otras profesoras éramos su contención. Las clases y objetivos debían pasar a segundo plano y debíamos atender esas necesidades con urgencia. Fue bien fuerte. Así viví mi embarazo en el trabajo, había que canalizar bien la energía para no desbordarme emocional y físicamente, no fue fácil.

¿Qué miedos tuviste que enfrentar?

- Desde el momento que supe de mi embarazo experimenté muchísimas emociones, estaba muy sensible, muy perceptiva. Creo que mi proceso de embarazo se dividió en dos caminos, uno muy luminoso lleno de alegría, esperanza, amor y otro de oscuridad, viviendo con incertidumbre, fragilidad y temor.

Nos contaste que viviste una etapa de embarazo de luz y oscuridad ¿Nos hablarías sobre ello?

- Casi en los últimos meses de embarazo tuve mucho miedo a salir de casa, comencé a experimentar un rechazo a las personas desconocidas, sobre todo en mis trayectos al trabajo, cuando andaba en metro me sentía muy vulnerable. Me afectó mucho que nadie daba el asiento, mi guatita de embarazada era bien grande, pero no había empatía. Y me tocó discutir por pedir que me atendieran preferencialmente por mi estado, realmente necesitaba esa atención, pies hinchados, calor extremo, ganas de ir al baño. ¡Hey! Llevaba una vida dentro de mí. Yo creo que eso fue un antecedente importante, que no quise tratar en

su momento, pues lo hablé con la ginecóloga y ella me recomendó que lo viera psicóloga, pero yo no quise, pues lo más probable era que me dieran licencia médica y eso significaba dejar a mis estudiantes sin profesora en noviembre y eso para mí era impensado, pues nunca me tomo licencias médicas el compromiso con mi trabajo y los niños era muy importante. Así que seguí hasta final de año. Eso podría decir que fueron momentos de oscuridad.

Y mencioné que mi embarazo también fue muy luminoso, ya que recibí muchísimas muestras de cariño y amor comenzando por mi esposo, nuestras familias, amigas, colegas. Me sentí muy segura junto a ellos, lograba sentirme protegida y cuidada. Es muy loco lo que estaba experimentando paralelamente.

¿Cuál fue el desafío más grande que viviste como madre primeriza?

- Yo creo que los primeros días fueron los más desafiantes, fueron bien intensos, repletos de emociones. Es impactante lo que se vive, sentía la fragilidad de mi bebé. Nació un bebé y nació una mamá. Yo me preparé con varios talleres, había estudiado hartito el tema de la lactancia, la importancia de la hora dorada, el momento de piel con piel para lograr un apego, quería estar bien informada de cada uno de los momentos del parto, los ejercicios necesarios. Además, de conocer todo sobre los primeros días y meses de vida del bebé. Quería saberlo todo. ¿Eso ayudó? Si, ayudó mucho, pero realmente es otra cosa vivirlo. En la clínica, con el personal de salud nos sentimos súper apoyados, pero cuando toca irse a la casa, mi esposo, el bebé y yo, llegar e iniciar una rutina, es bien heavy. Hay que resolver todo en el instante, no me quería equivocar en nada, tenía que mantener con vida a un bebé. Pero se logró, lo estamos logrando.

Te embarazaste con poca diferencia junto a tu hermana, ambas viviendo una etapa similar, por lo que ambas necesitaban de apoyo y compañía ¿Qué rol cumplió tu madre en tu etapa de embarazo?

- Así mismo fue y no pudo ser más perfecta esa etapa, mi hermana tenía un poquito más de meses y fue mi guía. Ella tuvo el rol de hermana mayor esta vez. (La mayor soy yo) Tuvimos hasta el mismo equipo en nuestro parto. Me gusta saber que esta etapa la vivimos juntas.

Mi mamá es lo máximo, siempre he sentido un amor profundo por ella, somos muy unidas. Nos observaba, acompañaba, nos preparaba comida rica y nos entregaba cuidados. Fue fundamental, le doy gracias a mi madre, ella es mi inspiración para ser una gran mamá de mi pequeño.

¿Cómo fue el momento cuando tuviste a tu bebé en brazos?

- Tuve a mi bebé en mis brazos a las seis con nueve minutos. ¡Verlo fue la felicidad máxima! Sus ojitos miraban con tanta ternura y nos reconocimos inmediatamente. Sentía que era hermoso, su fragilidad me conmovía. Mi esposo me acompañaba, nos emocionamos muchísimo, lo habíamos logrado. Nuestro pequeño ya estaba junto a nosotros. Tengo ese momento grabado en mi memoria y al recordarlo se siente bien bonito.



“Más que a la sociedad, les hablaría a las familias de las futuras madres, que no está de más buscar información de las señales o síntomas que puede presentar una mujer en esta etapa, ya que, así sabrán apoyarla, como actuar a tiempo. Siempre las miradas son para los bebés, que obviamente lo necesitan, pero a las madres no se les puede dejar solas, no se puede minimizar lo que están viviendo. Está comprobado que existen cambios cerebrales en una madre, pasan muchas cosas físicamente, es necesario estar presentes, escucharlas sin juzgar, abrazarlas y apapacharlas”.





“

Todo lo que hago jamás ha significado un sacrificio o una postergación. Hay momentos agotadores y desafiantes, sin duda, pero es parte del crecimiento, del camino de ser madre”.

Después de un tiempo, comprendiste que la etapa de luz y oscuridad se debía a algo más grande ¿Cómo viviste la depresión post parto? ¿Qué le dirías a la sociedad en relación a acompañar y apoyar a mujeres en etapa de embarazo?

- Cuando estaba terminando mi post parto, experimenté nuevamente ansiedad, viví una crisis y me dieron ataques de pánico que no supe identificar hasta meses después cuando estaba en terapia. Nadie te prepara para ese momento.

Decidí consultar, fui a una psicóloga, comencé terapia y luego me fui a un médico psiquiatra. Me costó mucho conseguir horas, tenían agenda para dos meses y más. Hasta que conseguí y fue una pésima experiencia, él cuestionó mi decisión de ser madre, cero empatía y profesionalismo. Me dio licencia de 15 días y luego en otro control 15 más. Hasta que cambié de médico con mujer psiquiatra, quien inmediatamente vio todas las señales y me diagnosticó depresión post parto. Eso hizo cuestionar mi ritmo de vida, horarios de trabajo, vivía para trabajar, era trabajólica, súper responsable con mi labor, pero no lo estaba haciendo con mi salud física y mental, estaba envuelta en un sistema que no es favorable para maternar.

Fueron meses de mucha incertidumbre, angustia y estrés, con licencias rechazadas, que además debía justificar. Me encontraba frente a un sistema que me daba la espalda y me hacía sentir castigada por haber decidido ser madre. No tenía cabeza para hacer todos los papeleos que pedían y con los cuales tenía que revivir todo lo que me estaba pasando. Es un sistema muy cruel.

Más que a la sociedad, les hablaría a las familias de las futuras madres, que no está de más buscar información de las señales o síntomas que puede presentar una mujer en esta etapa, ya que, así sabrán apoyarla, como actuar a tiempo. Siempre las miradas son para los bebés, que obviamente lo necesitan, pero a las madres no se les puede dejar solas, no se puede minimizar lo que están viviendo. Está comprobado que existen cambios cerebrales en una madre, pasan muchas cosas físicamente, es necesario estar presentes, escucharlas sin juzgar, abrazarlas y apapacharlas.

En la crianza y cuidados de tu hijo ¿Has contado con redes de apoyo?

- Uf, mi mamá es el pilar clave. Ha estado siempre. Ella es feliz de hacerlo y generosa al dedicar su tiempo a ello. Es muy respetuosa también con la crianza que estamos llevando, jamás ha intentado imponer sus pensamientos, ella tiene muchos conocimientos en el cuidado de pequeños, trabajó por años como técnico en párvulos, entonces no es solo ver al nieto, ella hace un trabajo de estimulación y rutinas con mi pequeño. Esto me deja tranquila, porque sé que ambos lo disfrutaron. Mi suegra también es muy cariñosa y preocupada de mi chiquitito, siempre está dispuesta en colaborar, está pendiente, es una gran abuelita. Mi hermana, mi hermano, mi papá son una red fundamental. Soy súper afortunada la verdad.

Pero el apoyo también ha sido conmigo, estar presentes, escucharme, tengo amigas mamás que las he sentido muy presentes en esta etapa de mamá, siempre atentas a lo que va pasando, escuchando, juntándonos. Eso lo valoro muchísimo.

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

- Me diría “No sabes lo que te espera” ja,ja,ja. No, broma. Lo que realmente me diría es: “Eres poderosa, tienes todo lo que necesitas para ser la mamá de tu hijo, confía en ti y disfruta cada instante. Y sácate más fotos, amarás ver esa pancita crecer”.

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

- Lo más difícil ha sido dejar de correr, pensar que en mi vida debo tener todo bajo control. He aprendido a bajar las expectativas y disfrutar el día a día, celebrar cada logro por más pequeño que parezca. Y lo más hermoso, sentir que el amor se expande, que me diga mamá con tanta ternura, entender la fragilidad de la vida y querer aprovecharla al máximo. Disfrutar cada una de las etapas de mi hijo, que pasan rapidísimas.

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

- Entregar amor a mi pequeño y estar presente, todo lo que hago por él es con esa base, el amor. Disfruto darle pechito, apapacharlo, jugar con él, escucharlo, ver como se sorprende y quiere descubrir el mundo. Todo lo que hago jamás ha significado un sacrificio o una postergación. Hay momentos agotadores y desafiantes, sin duda, pero es parte del crecimiento, del camino de ser madre.

“He aprendido a bajar las expectativas y disfrutar el día a día, celebrar cada logro por más pequeño que parezca”.



- EMPRENDIMIENTO

Como nos comentaste, amas la docencia, tus años siendo profesora te dieron lindas satisfacciones. Pero por temas de salud y bienestar decides dejar tu trabajo de años ¿Fue muy difícil abordar esta etapa en tu vida?

- Fue difícil, me costó tomar la decisión, pero tenía que priorizar. Mi salud, mi bienestar estaba por, sobre todo. Ese ritmo de trabajo, ese horario ya no era compatible con lo que necesitaba, tenía que asumirlo. Yo agradezco muchísimo los años que fui profesora en mi antiguo trabajo, es parte de mi historia, aprendí, crecí, conocí buenas personas y profesionales.

En ese momento necesitaba estar bien para mí y estar bien para mi hijo, mi familia. Por todo eso, decidí dejar el trabajo de años, conversé con los directores, apoyaron mi decisión y me dejaron ir.

Cómo nace Maryposa en ti ¿Y a qué debes su nombre?

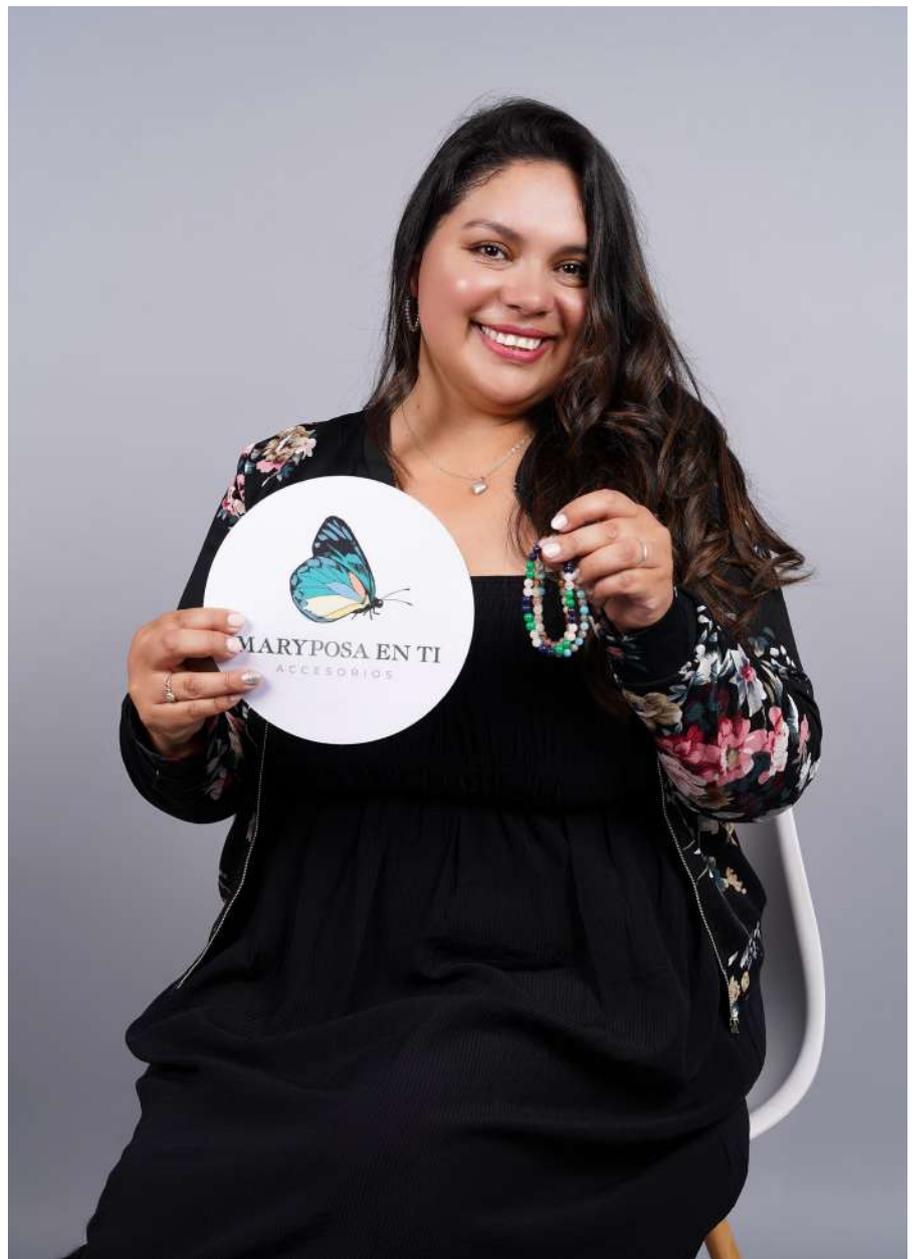
- Maryposa en ti, es un emprendimiento que ha ido mutando. Comenzó con el gusto que tengo por los accesorios desde pequeña (casi nivel coleccionista) y se concretó cuando iba en la universidad como estudiante de Pedagogía básica, con apenas 18 años. En esa época compraba aros y anillos hechos de mostacillas. De forma autodidacta los iba replicando y agregando mi toque personal. Luego, a pedido de amigas y familiares, fui creando collares junto con pulseras hiladas. Así fui poco a poco dando forma a esta afición y amor por lo que hago. Al titularme como profesora me dediqué casi al 100 por la Pedagogía, pero en un rinconcito seguía el amor por crear. De esta manera surgió la idea de darle una identidad a todo esto, así nació @maryposa_en_ti. ¿Por qué este nombre? Porque las personas más cercanas me dicen Mary y me encantan las mariposas, entonces, es un juego de palabras, Mary posa en ti el brillo de sus joyas, posa la energía de las piedras, posa el cariño y dedicación.

¿Cómo has compatibilizado crianza y trabajo?

- Aún me estoy adaptando, no ha sido fácil. Hay un antes y después en las rutinas, las del trabajo sin duda cambian, pero voy buscando momentos para seguir con los proyectos y el trabajo, dedicar tiempo para lograr los objetivos, pero muchas veces se ven interrumpidos por la dedicación mayor que requiere mi pequeño. Yo volví hace poquito a las aulas, como profesora, mi pequeño va al jardín en ese horario. Luego en la tarde nos juntamos todos, regaloneamos, jugamos, se hacen cosas de la casa, pero sin duda la prioridad es la vida en familia. A veces hay situaciones imprevistas que cambian toda la rutina, mi hijo se enferma, no hay clases en el jardín, ahí mi mamá es mi apoyo

máximo. Las redes de apoyo y el maternar en tribu se hace un indispensable y se agradece tremendamente.

En las noches, yo creo que como les ocurre a muchas mamás, me dedico a los pendientes y a mi Maryposa en ti, me pongo manos a la obra cuando hay encargos, responder mensajes, buscar material, hacer publicaciones en las redes, etc. Con mi esposo nos turnamos las rutinas y las labores de casa, pero cuando hay urgencias o imposterables en el trabajo, más temprano o fines de semana, él se hace cargo de todo con el pequeño y yo puedo tener la tranquilidad para dedicarme al trabajo. Nos encanta y sentimos muy necesario dar paseos al parque, dedicar momentos al juego, salir al aire libre, son indispensables.



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

- **Perseverancia**, esa es la palabra que se me ocurre para este momento, es bien desafiante ser mamá y más aún querer emprender, estoy con muchas ideas para Maryposa en ti, a pesar de los tiempos más acotados que estoy teniendo. Estoy decidida a potenciar esta habilidad y despegar con todo. Disfruto haciendo pulseras, aros y collares de amatista, cuarzos, ónix, ágatas y empaparme de su energía.

- ACTUALIDAD

¿En qué está hoy María José?

- Como lo mencioné anteriormente, volví a las aulas, estoy haciendo clases a un primer básico, con un equipo maravilloso. Me queda muy cerquita de mi casa. Pocas horas. Llevo otro ritmo y puedo cumplir con mis propósitos como profesional, mamá y emprendedora. Este último de la mano de @Maryposa_en_ti una tienda virtual de joyas de plata, con cristales, algunas de estas hechas por mí y otras adquiridas, donde aplico un poco del poder de los cristales y cuarzos.

También creé hace unos pocos meses una tienda por redes sociales @reutilizame_ropitas, donde vendo ropa de segunda mano y nueva, de marcas nacionales en excelente estado. Yo soy súper ropera y ordenando mi clóset me di cuenta de que tenía un montón de ropa en buen estado que ya no usaba y para generar ingresos decidí venderla. Me ha ido bien, hay muchas como yo que gustan de la moda sustentable.

Estoy en un momento bonito, disfruto mi vida en familia y siento mucha gratitud por eso.

Envíale un mensaje a tu hijo

- Amado hijo, quiero que sepas que eres lo máximo, gracias por darme la posibilidad de crecer y aprender tanto junto a ti. Soy una afortunada de tenerte en mi vida. Junto a tu papá queremos ser la mejor versión para entregarte buenas herramientas para tu desarrollo en esta vida, que no es fácil, pero espero que elijas vivirla con optimismo y lleno de amor. Mi amor es incondicional e infinito, estaré siempre para ti, para escucharte y darte todos los besitos y abrazos que necesites y quieras. Espero que siempre sientas que soy tu lugar seguro.

¿Algún mensaje especial a las madres que están leyendo?

- Cuidemos la niñez, expresemos el amor a nuestros hijos e hijas, dediquémosle tiempo, juguemos, experimentemos, bailemos con ellos. Son acciones que no se compran. Esos serán sus mayores recuerdos. En mis años de docencia he visto como los pequeños se sienten solos, teniendo incluso a ambos padres. Pongamos atención a sus intereses, no dejemos que la rutina nos atrape. Digamos la palabra te amo más seguido, ese amor se multiplicará y verán lo bonito que se siente.

“Las redes de apoyo y el maternar en tribu se hace un indispensable y se agradece tremendamente”.



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

- Me pareció fantástico, este mes es mi favorito porque es mi cumpleaños y ustedes me dieron la posibilidad de celebrarlo siendo nada menos que la portada de la revista y entrevistada, o sea, me siento súper feliz. Gracias por este regalo y permitirme vivir tan linda experiencia.

“

Amado hijo, quiero que sepas que eres lo máximo, gracias por darme la posibilidad de crecer y aprender tanto junto a ti. Soy una afortunada de tenerte en mi vida”.



MARY ÁLVAREZ
SÚPER MAMÁ
EDICIÓN N°118
MAYO 2025.



Mary Álvarez



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

LIDERAR DESDE LA MATERNIDAD:

Lecciones poderosas de crianza y liderazgo

Mayo es el mes en que celebramos a las madres, y no puedo evitar recordar aquel 3 de febrero de 2006, cuando mi vida cambió significativamente. Sostenía en mis brazos a mi primera hija, **Catalina**, con el corazón lleno de amor y la mente repleta de preguntas. Hasta ese momento, creía que conocía el liderazgo. Había trabajado desde muy joven, estudiado mientras construía mi carrera y dirigido equipos de más de 50 personas. Pero nada me había preparado para la experiencia de **liderar desde la maternidad**.

Antes de ser madre, mi vida profesional era mi prioridad. Jornadas largas, reuniones interminables y la satisfacción de alcanzar metas laborales definían mis días. Sin embargo, la llegada de Catalina me enseñó que liderar no es sólo guiar a otros, sino también aprender a delegar, confiar y equilibrar lo que realmente importa. **Fue entonces cuando comprendí que la maternidad y el liderazgo no eran caminos separados, sino que podían nutrirse mutuamente.**

Tuve la fortuna de vivir una maternidad acompañada, gracias a un equipo y a líderes que entendían el valor de la familia. Pero no fue fácil. En esos años, el postnatal era de 12 semanas (84 días) después del parto, y recuerdo con claridad la angustia de dejar a mi hija en la sala cuna. Afortunadamente, había encontrado una cerca de mi oficina, lo que me permitió visitarla y amamantarla durante el día. Ese pequeño detalle marcó una gran diferencia en mi tranquilidad y en la conexión con mi hija.

Afortunadamente, junto a mi marido, Mauricio, formamos un gran equipo. La corresponsabilidad fue clave para sobrellevar nuestra vida profesional y personal sin que ninguno de los dos tuviera que sacrificar su desarrollo. Decidimos estudiar un MBA en la Universidad Adolfo Ibáñez juntos y, al comenzar, recibimos la noticia de que seríamos padres de nuestro segundo hijo, **Agustín**. No fue fácil, pero nuestras redes de apoyo, especialmente mis padres, fueron fundamentales para lograr esa meta sin descuidar a nuestros hijos.

El mayor desafío llegó con **Nicolás**, nuestro tercer hijo. Un embarazo de alto riesgo, un nacimiento prematuro a las 30 semanas y un sinnúmero de miedos que me hicieron replantearme todo. Recuerdo el momento en que lo vi en la incubadora, tan frágil y pequeño, pero un guerrero que avanzó hasta poder llevarlo a casa tras un mes en la clínica. Aprendí que liderar también significa aceptar ayuda, soltar el control cuando es necesario y confiar en que, con amor y determinación, todo es posible.

Claves para liderar desde la maternidad

- 1. Delegar y confiar:** Un buen líder no lo hace todo solo. Construir equipos sólidos permite delegar con confianza.
- 2. Flexibilidad y organización:** Encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida familiar requiere establecer prioridades y aprovechar el tiempo de manera eficiente.
- 3. Redes de apoyo:** Familia, amigos y colegas pueden ser clave para sobrellevar momentos desafiantes.
- 4. Autocuidado:** Para liderar bien, es fundamental cuidar de uno mismo, tanto física como emocionalmente.
- 5. Corresponsabilidad:** Criar en equipo es clave para evitar la sobrecarga y fortalecer los lazos familiares.
- 6. Aprender a decir no:** No es posible estar en todas partes al mismo tiempo. Es importante definir lo que realmente vale la pena y soltar lo que no suma.

Ser madre me enseñó que el liderazgo va mucho más allá de la oficina. Es un proceso de aprendizaje constante, donde la empatía, la paciencia y la capacidad de adaptación juegan un papel fundamental.

Ángela Villena Illesca



Transformar una comunidad no es cuestión de marketing ni de frases bonitas, es un acto de responsabilidad...



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

LA TRANSFORMACIÓN QUE OFRECES A TU COMUNIDAD DEBE SER REAL

Es mirar a quienes se atrevieron a dar un paso de fe por ti, te escucharon o te vieron, y entender que en cada uno de ellos hay una historia, una lucha, una esperanza. Por eso, si vas a ofrecer una transformación, debe ser real, honesta y humana. Sostenida por tu propia experiencia y valores.

Yo no llegué aquí con todo claro. Llegué con cicatrices, preguntas y un deseo genuino de servir desde lo que he vivido. He estado en el lugar del que busca sentido, del que quiere más pero no sabe por dónde empezar.

Desde ese recorrido, sé lo que funciona y lo que no. Por eso, lo que ofrezco no son soluciones mágicas, sino espacios donde puedas conectar contigo, cuestionarte, construir, desafiarte y avanzar.

La transformación que prometes es parte de un principio simple pero profundo: No se trata de cambiar a nadie, sino de ayudar a descubrir lo que ya son.

Y entender que si tu promesa es grande no necesitas caminar sola, puedes rodearte de profesionales comprometidos, con formación sólida y experiencia real, que complementan lo que no domino. Porque transformar una vida —y más aún, una comunidad— no es tarea de una sola persona. Es una obra colectiva.

Procesos humanos hacen parte de este proyecto porque tengo certeza en la fuerza de la colaboración y en la humildad de reconocer que nadie lo sabe todo.

Aquí no prometas éxito rápido ni fórmulas universales, ofrece acompañamiento sincero, un lugar donde crecer sin disfraces, donde sanar a su propio ritmo entregando herramientas.

Un espacio donde se permite el error, donde el miedo se nombra y se abraza, donde las preguntas valen más que las respuestas automáticas.

Porque si la transformación no es real, no sirve y eso destruirá a la larga a tu comunidad y tu marca personal.

La transformación que ofrecemos es para quienes están listos para mirar hacia adentro y construir hacia afuera. Para quienes quieren dejar de sobrevivir y empezar a vivir con intención.

La fórmula para construir la transformación es :

1. Describe cómo deberían llegar las personas a la comunidad. Qué procesos internos viven, que dolores atraviesan y que están hartos de sentir. Descríbelos de una forma que ya están listos para una transformación.
2. El Cómo, que pasará dentro de la comunidad, el método que los va a transformar: incluye tiempos y pasos.
3. Describe la nueva vida que tendrán, que descubrirán de sí mismos al vivir el proceso.

Buen viaje y nos vemos en un próximo artículo.

Cote Latorre.

**“NO SE TRATA DE CAMBIAR A NADIE,
SINO DE AYUDAR A DESCUBRIR LO QUE YA SON”.**

ÁNGELA VILLENA



@angelito_villena

LIDERESAS

ÁNGELA VILLENA

LIDERAR DESDE EL
AUTOCONOCIMIENTO:

Un viaje de compromiso, propósito y redes que brillan

Ángela Villena, es Cofundadora de BriU, Coautora del Libro “El Poder de las Redes” y “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.

Mi camino de liderazgo comenzó liderándome a mí misma. Desde joven, supe que la responsabilidad, el compromiso y la excelencia serían pilares en mi vida. A los 16 años, tuve mi primer trabajo de verano. A los 17, egresé del Liceo Politécnico con el título técnico de “Programación en Computadores”. Esos primeros pasos me enseñaron que cada experiencia —por pequeña que parezca— puede marcar una diferencia profunda en nuestra formación.

Desde entonces, nunca dejé de trabajar ni de estudiar. A los 19 años inicié mi carrera en D&S, hoy Walmart Chile, donde trabajé durante más de 27 años. Mientras crecía profesionalmente, también lo hacía académicamente: Ingeniera en Administración, luego Ingeniera Comercial, MBA en la Universidad Adolfo Ibáñez, además de diversos diplomados y especializaciones. **¿Los estudios me ayudaron?** Sin duda. Me entregaron herramientas para liderar con más preparación. Pero lo más valioso fue lo que aprendí de mí misma en el proceso y de quienes me inspiraron.

¿QUÉ CUALIDADES DEBE TENER UNA LIDERESA PARA GENERAR CONFIANZA EN SU EQUIPO?

Desde mi experiencia, la confianza no se impone: se cultiva. Un líder que inspira confianza es coherente entre lo que dice y lo que hace, comunica con transparencia y se preocupa genuinamente por su equipo. Durante mi trayectoria, he liderado con un sello muy claro: **enseñar todo lo que sé, reconocer el trabajo de los demás y avanzar en conjunto hacia los objetivos.**

La confianza nace del ejemplo, del respeto mutuo y de la cercanía. Y, sobre todo, del compromiso que uno demuestra día a día. Tuve la fortuna de contar con grandes referentes. Una de ellas fue mi jefa en mis primeros años como analista: Vivian Birchmeier. Su liderazgo me marcó profundamente. La acompañé aplicando la técnica del “shadowing” o hacer sombra, observando de cerca cómo liderar con estructura, propósito y humanidad era un ejemplo a seguir. Fue mi primera gran sponsor, y me enseñó que una verdadera lideresa también **impulsa a otras a crecer.**

Hoy, fuera del mundo corporativo y como cofundadora de BriU, Brillando Unidas, sigo aplicando estas herramientas. Liderar comienza por conocerse, pero también por **generar alianzas estratégicas con quienes comparten nuestros valores**, buscando equipos diversos que se complementen desde sus fortalezas.

El liderazgo no es un destino, es un viaje que comienza por una misma y se enriquece cuando lo transitamos acompañadas. Porque cuando una brilla... brillamos todas.

¿CÓMO PODEMOS FOMENTAR EL LIDERAZGO EN LAS NUEVAS GENERACIONES PARA QUE SEA MÁS INCLUSIVO Y COLABORATIVO?

Creo profundamente en el poder del ejemplo, de las redes y del acompañamiento. Si queremos que las nuevas generaciones lideren de forma inclusiva, debemos mostrarles que el liderazgo no es control ni poder sobre otros, **sino colaboración, empatía y propósito.**

En BriU trabajamos justamente para eso: **visibilizar referentes**, crear espacios seguros donde las mujeres puedan compartir sus talentos, y fomentar comunidades donde el liderazgo se base en el respeto y la sororidad.

Mi fórmula de liderazgo:

1. Conocer profundamente a tu equipo y entorno.
2. Definir objetivos claros, alcanzables, medibles (SMART).
3. Comunicar efectiva en forma transparente.
4. Generar compromiso, reconocer el trabajo de cada uno y del equipo, y celebrar los logros.
5. Mejora continua, revisar cómo podemos mejorar.
6. Hacer redes y alianzas poderosas, dentro y fuera de la organización.

El liderazgo **no es un destino**, es un viaje que comienza por una misma y se enriquece cuando lo transitamos acompañadas. Porque cuando una brilla... **brillamos todas.**



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-cultures-communication-edtech

WABI-SABI: El Arte Japonés que Transforma Imperfecciones en Poder

Japón, siglo X. Un joven conocido por su estilo de vida radicalmente diferente a los demás solicitó al maestro de la ceremonia del té ser su discípulo. Antes de aceptarlo, el maestro quiso poner a prueba al joven y le pidió que barriese el jardín. El joven siguió las indicaciones del maestro y cuando ya lo tenía todo bien limpio, golpeó el tronco de un cerezo y varias flores cayeron sobre el suelo que acababa de barrer. El joven explicó que la verdadera belleza no está en lo que brilla ni que está perfecto, sino en lo efímero, lo auténtico y lo simple: pétalos y hojas caídos, una taza agrietada por el uso, goteras que dejan entrar el sonido de la lluvia. El maestro quedó impresionado por el gesto y aceptó al joven como su discípulo.

El “wabi-sabi”, esta perspectiva artística y filosófica es parte de mi país, Japón. Es hermoso, pero a la vez es rebelión y genera una tensión reveladora ante una cultura de disciplina que refuerza el valor de la precisión, del esfuerzo silencioso y de la armonía grupal. Crecí viviendo en esa dualidad. **¿Cuántas veces, obedecía a la expectativa social y fui disciplinada, pero en lo profundo de mi corazón, anhelaba simplemente ser yo misma: auténtica, libre y ¡no perfecta!?** Miles de veces, y luchaba contra mi propio conflicto interno. Sin embargo, en el camino fui entendiendo que la dualidad no es algo malo y que no se trata de elegir uno por otro, ni intentar de equilibrarlas. **La clave es transformar mi perspectiva para apreciar ambas partes.** Por ejemplo, no es que la luz sea mejor que la oscuridad.

Sin oscuridad, no sabríamos cuán bella es la luz. Entonces, la oscuridad tiene un rol fundamental. Es perfecto que ambas coexistan y se complementen.

Mi marca personal que he desarrollado es el reflejo de esta reflexión vivida. **Soy una Japonesa imperfectamente auténtica.** Permito que vean mi vulnerabilidad y autenticidad que me hacen quien soy y única. A la vez muchas veces opto salir de mi zona de confort, no por el sentido de disciplina forzada si no por amor propio y por el anhelo de seguir creciendo. Ambas partes de la dualidad coexisten y se fortalecen mutuamente dentro de mí. Hoy, en el marketing se refuerza la importancia de desarrollar la marca personal en paralelo a la marca de tu producto o servicio para generar confianza y lazos con tus públicos. En esa cancha, **atrévete más a mostrar tu lado auténtico e imperfecto, y que no muestres solo el lado bonito y logrado. Mientras más seas tú, más se multiplica tu fortaleza única. Ahí vive todo tu poder.**

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.mujeresemprendedorascl y Vice Presidenta de G100 www.g100chile.cl MBA UDP, Diplomada de Gobierno Corporativo UC.
[@johannaemprende](https://www.instagram.com/johannaemprende) | www.mujeresemprendedorascl

Por Johanna Reyes Galvez



LOS DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES PARA LAS MADRES EMPRENDEDORAS



En la actualidad las mujeres emprendedoras enfrentan diversas dificultades, y para aquellas que son madres, los obstáculos son aún mayores. Sin embargo, también hay oportunidades para que puedan desarrollarse profesionalmente en el mundo de las pymes, aportando ideas frescas y un liderazgo innovador, lo que les brinda grandes posibilidades de crecimiento e independencia.

Dentro de las principales barreras destacan los prejuicios y sesgos de género, que pueden socavar las aspiraciones emprendedoras de las mujeres; el acceso a financiamiento, donde las que se atreven a emprender enfrentan escollos para obtener préstamos o inversiones; una baja presencia digital, considerando que hoy en día tener una presencia en línea es indispensable para el éxito de cualquier negocio; una escasa capacitación y débil red de contactos, lo que limita su capacidad de crecimiento de los negocios; el miedo al fracaso; y los impedimentos para conciliar la vida laboral y familiar.



Por otro lado, dentro de las oportunidades podemos encontrar programas de apoyo gubernamentales, que pueden ayudarlas a obtener financiamiento; organizaciones que ofrecen capital semilla dirigido especialmente a mujeres emprendedoras que les permita iniciar sus negocios; eventos de networking mixtos o femeninos que las pueden ayudar a conectar con inversionistas y mentores potenciales; diversas campañas que destacan los éxitos de empresarias nacionales e internacionales, las que son de gran utilidad para desmantelar los estereotipos de género.

En este sentido, dentro de los programas y fondos disponibles para iniciar o fortalecer sus negocios destacan:

-Capital Pioneras de Sercotec: Este fondo concursable que promueve la creación de nuevos negocios liderados por mujeres con oportunidad de participar en el mercado a través de su formalización y el apoyo a la puesta en marcha del emprendimiento, en rubros donde las mujeres tradicionalmente han tenido una menor participación respecto a los hombres. <https://www.sercotec.cl/capital-pioneras/>

-Fondo Crece Abeja de Sercotec: Este fondo entrega un subsidio de hasta \$4 millones para que emprendimientos liderados por mujeres puedan crecer y consolidarse. <https://www.sercotec.cl/>

-Capital Abeja Emprende – Sercotec: Este fondo entrega un subsidio de hasta \$3.5 millones para la creación de nuevos negocios liderados por mujeres. <https://www.sercotec.cl/>

-Capital Semilla Mujeres – Sernameg: Este fondo entrega un financiamiento de hasta \$2 millones para emprendedoras de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. <https://www.sernameg.gob.cl/>

-Mujer Emprende Turística – Sernatur: Este fondo entrega apoyo técnico y financiero a mujeres que lideren proyectos turísticos en Chile. <https://www.sernatur.cl/>

-Capital Humano para Innovación – Corfo: Este fondo cofinancia la contratación de capital humano avanzado para proyectos de innovación liderados por mujeres. <https://www.corfo.cl/sites/cpp/homecorfo>

-Programa Despega Mujer de la Fundación Luksic: programa de emprendimiento creado especialmente para mujeres, con el objetivo de potenciar a emprendedoras de Chile y así apoyarlas en el paso a un segmento superior de negocio a través de acompañamiento, financiamiento, mentorías, capacitaciones y círculos de aprendizaje con enfoque de género. <https://www.fundacionluksic.cl/programas/despega-mujer/>

Ya lo sabes, ser al mismo tiempo madre y emprendedora conlleva organización, determinación, constancia, disciplina y sacrificio, pero siempre es posible conciliar ambas cosas, solo necesitas tener muchas ganas, dedicación y esfuerzo, porque las oportunidades siempre están para quienes se las ingenian y las buscan.



“Por otro lado, dentro de las oportunidades podemos encontrar programas de apoyo gubernamentales, que pueden ayudarlas a obtener financiamiento”.

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

 Patty Ubilla Alarcón**Patty Ubilla Terapias**

Matrona y Terapeuta en Sexualidad Tao Tântrica. Terapeuta Flores de Bach. Ayudo a Mujeres que lideran negocios a conectar con su Energía Femenina y Sexual para atraer más y manifestar el negocio de sus sueños.

Taller Cyclic Boss: Aprende a sincronizar tu vida y emprendimiento con tu Energía Femenina cíclica.

Taller Útero Magnético: Te enseño todo el protocolo de uso del Huevo Yoni para comenzar a conectar con tu Energía Femenina y Sexual, despertando tu magnetismo atrayendo más abundancia.

Programa Mujer Vibrante: Grupal de 3 meses, autoconocimiento conectando con tu Energía Femenina.

Patty Ubilla
TERAPIAS

 @pattyubillaterapias

 info@pattyubillaterapias.cl

 +56 9 8433 9464

 www.pattyubillaterapias.cl

 Rocío Núñez Mandujano**Flores de Ro**

¡Hola! soy Rocío Núñez Mandujano, profesional de la Enfermería dedicada a la medicina complementaria desde el año 2023, dónde con el apoyo de Flores de Bach trato los estados emocionales de niños, adultos, adultos mayores, embarazadas e incluso mascotas que se encuentren alterados y se manifiesten en ansiedad, estrés, miedos, inseguridades, entre otros. Me destaco por brindar un espacio seguro y confidencial de sesiones terapéuticas de manera presencial en la provincia de Curicó y de manera online a lo largo de todo Chile e incluso en el extranjero. ¡Contáctame! y descubramos juntas el poder de las Flores de Bach para recuperar tú bienestar.



 @flores_dero

 terapeutafloral.r@gmail.com

 +56 9 3464 0297

COMUNIDAD SM

↓ Geraldine Blanchard



Medicina de tu Alma

Hola, mi nombre es Geraldine, soy enfermera hace más de 8 años, me encanta cuidar y ayudar a otras personas y desde muy niña siempre me he sentido muy conectada con la medicina natural, la cual he ido estudiando y me he ido perfeccionando en ella con el tiempo. Hoy soy terapeuta floral certificada, realizo productos de herbolaria y aromaterapia y también puedo acompañarte con otras terapias como Reiki y Cruz de Anhk, con la finalidad de ayudarte a sanar naturalmente y a conectar con la medicina de tu propia alma, Contáctame, estaré muy feliz de poder guiarte en este camino de autoconocimiento, amor propio y sanación, ¡Un abrazo!



Instagram @medicinadetualma.cl

Email medicinadetualma@gmail.com

WhatsApp +56 9 8354 0866

↓ Gloria Urbina Pereda



Gloria Urbina Terapeuta

A veces la vida duele y no sabemos por dónde empezar. Soy Gloria Urbina, terapeuta con más de 15 años de camino junto a personas que buscan soltar cargas, sanar heridas del pasado y recuperar su centro. Acompaño desde la cercanía y el respeto profundo por tu historia. Trabajo con Constelaciones Familiares, Bidescodificación y un enfoque Sistémico del Trauma. Si hoy sientes que algo en ti pide un cambio, te invito a mirar juntas ese lugar que duele, para encontrar la vida que te espera detrás de esa experiencia difícil.



Instagram @gloria_urbina_terapeuta

Email gloriaurbinatorapeuta@gmail.com

WhatsApp +56 9 8447 7922

COMUNIDAD SM

 Lesly Costa Cornejo**Espacio para AmArte**

Soy enfermera con enfoque holístico, miembro de la Asociación de Enfermeras Holísticas de Chile. Con formación en terapias complementarias, prácticas de bienestar incluyendo Terapia Floral, Arteterapia, Sonoterapia, Tarot Terapéutico y Maestría en Reiki. Formo parte del equipo de la Unidad de Medicinas Complementarias (MIC) y Prácticas de Bienestar en Salud (PBS) del Servicio de Salud Talcahuano y realizo atenciones individuales y/o grupales complementando los diversos saberes con el compromiso de otorgar una atención integral y de bienestar de mis consultantes.

Las Terapias Grupales, están dirigidas a diversos grupos etarios, combinando Sonoterapia, Terapia Floral, Arteterapia entre otros.



 @espacio_para_amarte

 lescostac@gmail.com

 +56 9 8776 3573

 Aracelli Moya Vidal**Ayüntun**

Soy Aracelli, TENS de profesión y terapeuta floral. Me apasiona acompañar a las personas en sus procesos de bienestar, ayudándolas a reconectar con su equilibrio físico, emocional y espiritual. A través de las terapias florales y el cuidado integral, busco que cada persona se sienta mejor consigo misma y con su entorno. Es así como nace mi proyecto personal, un lugar donde comparto herramientas, reflexiones y recursos que nutran el alma y promuevan el bienestar desde una mirada amorosa y consciente. Gracias por estar aquí y ser parte de este camino.



 @ayuntun.tfloral

 aracellitens21@gmail.com

 +56 9 5217 3349

COMUNIDAD SM

↓ Mayorlin Limari Morales



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Mayorlin Limari Morales / Biolchipper
Whatsapp: +56 9 7557 2696 Instagram: @biolchipper
Sitio Web: biolchipper.com chipeadodepodas.cl]

Soy Mayorlin, mamá, ingeniera industrial y cofundadora de Biolchipper, emprendimiento familiar nacido en 2022 con el propósito de transformar residuos de poda en recursos útiles para cuidar el entorno. Tras dejar un trabajo poco compatible con mi maternidad, encontré una oportunidad en la gestión de residuos vegetales, inspirada por mi hermano Pedro, fundador de Biolchipper. Este interés se convirtió en el proyecto final de mi certificación como consultora de negocios y el inicio de mi camino en los negocios sustentables.

Comenzamos con servicios de chipeado de podas en hogares, promoviendo la reutilización del mulch en jardines. Así evitamos que los residuos vegetales terminaran quemados o en vertederos, aquí las RRSS fueron claves para difundir. Con el tiempo, pasamos a un modelo B2B, trabajando con clientes agrícolas y empresas. Hoy ofrecemos un servicio integral de triturado de podas, arriendo de chipeadoras y trituradores, retiro de podas y venta de mulch.

Desde el backoffice gestiono el negocio junto a Pedro lo que permite conciliar con la maternidad, él con foco al cliente y la operación y nuestro papá en terreno. En dos años, hemos crecido con un modelo que une innovación, sustentabilidad y liderazgo femenino. Nuestro siguiente paso es crear un centro de recepción y trituración para escalar la valorización de residuos y comercializar mulch y biomasa. Soñar en grande es clave para mantenerte motivado.

Biolchipper ¡reduce, recupera y reutiliza! Las podas NO son Basura.



COMUNIDAD SM

EMPRENDEDORA DESTACADA



[Lorena Concha y Zaida Castillo / Dark Kitchen Club
Instagram: @darkkitchenclub.cl **Sitio Web:** www.darkkitchenclub.cl
Dirección: Claudio Matte 549, manzanal Rancagua.]

↓ Lorena Concha y Zaida Castillo



Soy Lorena, multifacética e inquieta. De pequeña he estado creando distintos negocios desde vender dulces en el colegio hasta tener un puesto de navidad, pasando por trabajos de verano, la mayoría de mis ideas involucraba a mis amigas para disfrutar más el verano.

Trabajé por más de 15 años promoviendo el emprendimiento y la innovación, hasta que decidí vivir del emprendimiento. Una decisión muy difícil de tomar, pues significó, renunciar a tener un sueldo estable y seguro, poner a disposición todos mis ahorros y -permitirme- depender (tiempo incierto) económicamente de mi pareja.

El destino nos juntó con Zaida (amiga y socia) todo fue fluyendo sus experiencias, las mías, las de nuestras parejas hasta que logramos formar un proyecto, uno que además de satisfacer nuestro anhelo de cambio, también nos permite ayudar a otros.

Vimos las dificultades que existen en el rubro alimentos para iniciar un negocio, donde la inversión y el tiempo previo requerido para tener una infraestructura que cumpla con las exigencias del Sermi Salud, son los recursos más difíciles e inciertos en estimar, provocando incluso la muerte de estos antes que se inicien por errar en la proyección.

Nace así, DARK KITCHEN CLUB, un espacio colaborativo, orientado a apoyar a emprendedores/as a través del arriendo de cocinas que cuentan con resolución sanitaria por horas, días y meses. Siendo así la primera Dark en la Región de O'Higgins que nace para facilitar el desarrollo de nuevos negocios.



COMUNIDAD SM

↓ Patricia Guajardo y Loreto Silva



EMPRENDEDORA DESTACADA

Lazos
QUILTMAKER

[Patricia Guajardo y Loreto Silva / Lazos Quiltmaker
Facebook: lazosQuiltmaker Instagram: @lazosquiltmaker
Correo: lazosquiltmaker@gmail.com]

Somos Loreto y Patricia creadoras de Lazos Quiltmaker, nuestro emprendimiento nace hace 11 años con la idea de fusionar el arte con la técnica del patchwork y quilt, somos amigas desde kinder y con los años desarrollamos un mismo interés y pasión en lo textil, esto nos llevó a unir fuerzas y continuar juntas estudiando y perfeccionándonos en diferentes técnicas. Estudiamos carreras muy distintas, arte e ingeniería lo que ha sido un complemento importante ya que nos da miradas muy distintas y esto finalmente ha sido una gran fortaleza, el camino recorrido ha tenido dificultades, pero a la vez grandes alegrías y lo más importante es que amamos lo que hacemos.

Lazos Quiltmaker es un espacio de creación e innovación donde jugamos con los colores, texturas, diseños y técnicas dando vida a variados productos con bellas composiciones, nuestras creaciones hablan por sí solas, cada una de ellas tiene una inspiración distinta por lo que son únicas, seleccionamos nuestras telas, hilos cuidadosamente asegurándonos que el producto final sea de excelente calidad, tenemos una preocupación por el medio ambiente, es por ello que utilizamos materias primas de forma eficiente y de manera consciente. También damos vida a obras de arte textiles las que han sido expuestas en diferentes galerías de arte.

Por último, contarles que compartimos nuestro conocimiento y experiencia impartiendo talleres y seminarios en Santiago y en la comuna de Olivar, contamos con máquinas facilitadas por nuestra alianza con BERNINA.



COMUNIDAD SM

EMPRENDEDORA DESTACADA



[Nathalie Le-Feuvre Amaya / Mykósfera

Whatsapp: +56 9 5229 7952 Instagram: @mykosfera

Sitio Web: www.mykosfera.cl Correo: comunicaciones@mykosfera.cl]

 Nathalie Le-Feuvre Amaya


Soy Nathalie Le-Feuvre, Lic. en Arte, profesora, huertista, cuidadora de Animales, aprendiz de naturalista y socia fundadora de Mykósfera, emprendimiento de fungicultura gestado en Marchigüe en el año 2022. Siempre he estado ligada al trabajo con la naturaleza, arte, educación y territorios, donde lo interdisciplinario se ha vuelto importante para la creación de distintos proyectos.

Llegamos al mundo fúngico buscando mejorar el bienestar de nuestros animales compañeros y generar un emprendimiento familiar que hiciera sentido con nuestros propósitos en relación a la ecología y colaboración. Así surgió Mykósfera, un emprendimiento familiar, trabajamos y cultivamos hongos alimenticios y funcionales. Desarrollamos derivados a partir de ellos (extractos, cápsulas, cafés grano e higo) con foco en la investigación e innovación, para acercar y disponibilizar su potencial de salud a personas y animales.

Nuestros pilares fundamentales se sustentan en la circularidad y regeneración, con metodologías de mitigación de impacto ambiental en nuestros procesos de cultivo, por ejemplo, a través del compostaje, retornando los residuos orgánicos de sustrato de los hongos al ciclo del ecosistema suelo.

Nos proyectamos como una organización colaborativa que busca establecer, por medio del Reino Fungi, un vínculo de conexión consciente entre la nutrición y la salud de las personas, animales y ecosistemas, inspirándonos en la profunda red que une a los hongos con el resto de los seres vivos.





COLUMNA DE OPINIÓN

Mamá, periodista, fundadora de la Agencia MK Comunica y directora de comunicaciones del Women Economic Forum Chile.
@mk_comunica

5 LECCIONES QUE TODA MAMÁ emprendedora debería saber sobre el poder de comunicar con propósito

Ser mamá y emprendedora es, de por sí, una aventura de mil voces. Pero ¿alguna vez te has preguntado cómo usar esa voz con verdadero impacto? Esa fue una de las grandes reflexiones que viví durante el Women Economic Forum, donde lideré una mesa de trabajo sobre el poder de la comunicación. Hoy quiero compartirti 5 aprendizajes clave que me encantaría que toda mujer supiera (y aplicara), porque cuando nos comunicamos desde la autenticidad, ¡movemos el mundo!

1. Tu historia tiene valor: no la minimices

A veces sentimos que “nuestra historia no es tan interesante” o que no tenemos suficiente que decir. ¡Error! Cada camino recorrido, cada caída, cada reinención, tiene poder. Contarla puede inspirar, educar y conectar con otras. Así que empieza por reconocer tu historia como un activo. ¡Es tu mejor carta de presentación!

2. No basta con hablar bonito: hay que ser coherente

Hoy más que nunca las personas valoran la autenticidad. Si vas a hablar de inclusión, equidad y sostenibilidad, asegúrate de que esos valores estén también reflejados en tus decisiones diarias, en tu negocio y en tu forma de liderar. La coherencia comunica más que mil palabras.

3. Los medios de comunicación pueden ser aliados poderosos (¡úsalos!)

No necesitas tener miles de seguidores para hacerte notar. A veces, una buena nota en un medio local o una entrevista en radio puede abrirte puertas que ni imaginabas. Aprende a contar lo que haces de forma clara, humana y con propósito. ¡Haz que te vean!

4. Visibilizar es transformar

Cuando una mujer aparece en los medios, abre camino para otras. Cuando cuentas tu historia, desafías estereotipos. Cuando usas tu voz, inspiras a nuevas generaciones. Comunicar no es solo mostrar tu emprendimiento, es también liderar con tu ejemplo.

5. No estás sola: crea redes y colabora

Una gran lección del Women Economic Forum fue la fuerza de las redes. Conversar con otras mujeres, escuchar sus estrategias, compartir herramientas... todo eso también es comunicar. Rodéate de otras emprendedoras que te inspiren y no tengas miedo de pedir ayuda o de levantar la voz por otras.

En mi camino como periodista, mamá y emprendedora, he descubierto que mi verdadero propósito es ayudar a que más mujeres se atrevan a usar su voz, a compartir su historia y a ocupar los espacios que merecen. Porque sí: **las mujeres transformamos cuando nos atrevemos a comunicar con sentido.**

¿Y TÚ? ¿YA ESTÁS LISTA PARA CONTAR TU HISTORIA?

Milenka Klaric



Mamá Confidente

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

Por Sindy Arzani Jorquera



¿CÓMO CONSTRUIR UNA RED DE APOYO EN LA MATERNIDAD?



Fotos: Freepik

¿Te ha pasado alguna vez que quieres salir corriendo para escuchar a un/a adulto/a en lugar de la hermosa voz de tus hijos e hijas que han estado todo el día ¡mamá, mamá, mamá!? Tranquila, no te juzgo.

No sé si ya he escrito de esto, pero quiero hacerlo y discúlpame si lo estoy repitiendo porque este último tiempo, he visto a las mamás, y siento que nos urge ayuda. La maternidad no siempre es color de rosa y en soledad siempre es más difícil de llevar. No me mal intérpretes, amo ser mamá, pero he vivido en carne propia el criar sola y no solo se me ha hecho cansador, a veces hasta un poco desesperante.

Seguro has leído más de una vez el proverbio africano “Para criar a un niño hace falta una tribu” el cual hace referencia a que **la maternidad y el cuidado ha sido históricamente un acto colectivo.**

¿La realidad?

Es que las madres estamos muy solas y sobre pasadas.

Según el “Termómetro de la Salud Mental en Chile”, desarrollado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, aproximadamente el **26,1%** de las mujeres en Chile reportó **altos niveles de soledad en 2023**. Esta cifra representa un aumento respecto al año anterior y es considerablemente superior al 15,1% registrado en los hombres.

Y aunque no se dispone de datos específicos para Chile, un estudio realizado en España por la asociación “Yo No Renuncio” reveló que el 85% de las madres se siente

“Si sientes que estás muy sola, que necesitas ayuda para algunas tareas o para compartir tu día a día, pide ayuda sin miedo, ni culpas”.

sola desde que es madre, principalmente por la falta de apoyo para conciliar la vida laboral y familiar.

¿Cómo impacta esto?

Esta es la parte que menos me gusta, pero es una realidad de la cual tenemos que salir, y sé que no solo depende de nosotras, pues el estado tiene mucho que hacer aquí, pero ya te hablaré de eso.

- La sensación de aislamiento puede aumentar la probabilidad de depresión posparto, ansiedad y estrés.

- El estrés y el agotamiento pueden afectar nuestra salud mental y física, llevándonos a sentirnos constantemente cansadas, irritadas y desbordadas.

- La falta de apoyo social y emocional aumenta el riesgo de sufrir trastornos de salud mental como depresión, ansiedad o trastornos de estrés postraumático.

- La falta de un entorno que nos permita delegar tareas de cuidado puede llevarnos a optar por poner en segundo plano nuestra carrera profesional, lo que puede generar frustración y desmotivación.

- Las mamás sin redes de apoyo a menudo sentimos que no estamos cumpliendo con las expectativas sociales de ser buenas madres, profesionales y esposas, lo que impacta directamente sobre nuestra autoestima.

- Estar a cargo de todo y tener menos tiempo, puede reducir las posibilidades de explorar en nuestro crecimiento personal y la posibilidad de sentirnos realizadas fuera de la maternidad, así como tener tiempo de autocuidado de calidad.

- El estrés constante y la falta de apoyo pueden afectar la calidad de las interacciones de la madre con sus hijos e hijas. Las mamás cansadas pueden sentirnos menos disponibles emocionalmente para nuestros hijos e hijas, lo que podría impactar en nuestro desarrollo emocional y en la relación que tenemos con ellas y ellos.

Entonces necesitamos una red de apoyo porque cuida nuestra salud mental, disminuyendo el estrés y el riesgo de tener ansiedad o depresión post parto; aporta perspectiva en aquellos momentos difíciles; favorece nuestro autocuidado; refuerza nuestro sentido de pertenencia y nos recuerda que no estamos solas en este camino que es uno de los más trascendentales de la vida, porque criamos a nuestros pequeños y pequeñas, que son la generación que es presente y futuro.

Vamos a lo importante... ¿entonces cómo construir nuestra red de apoyo?

Este tema en la Fundación Mamás Mentoras es un tema recurrente, porque es lo que más queremos que pase en las mamás que acompañamos. Y estas son algunas de las recomendaciones que me gustaría compartir contigo:

1.- Busca grupos de maternidad y crianza locales o virtuales. Seguro podrás encontrar grupos en la municipalidad, en las plazas o en centros de tu comuna, etc. También es posible que encuentres grupos de maternidad y crianza a través de las redes sociales. En ellos podrás inscribirte según temática de interés, y puede incluso que no solo sea de tu país, solo tienes que activar tu modo búsqueda y ver cuál es el que te queda mejor.

2.- Busca una mentora, o sé tú esa mamá. En @mamasmentoras puedes tener una mentora de maternidad y crianza que te acompañe durante 3 meses, con quien puedes compartir sin juicios tus dudas, temores y desafíos. Pero también puedes buscar una mentora de otra área que te acompañe en eso que te complica, o bien para desafiarte y lograr lo que te estés proponiendo.

3.- Conecta con otras familias en esos espacios que habitas cotidianamente. Puede ser que tu hijo o hija vaya al jardín, a la escuela, o a algún taller. Donde sea que asista, ábrete a la oportunidad de conocer a otras mamás y familias con quienes puede desarrollar redes de apoyo, o con quienes puedes compartir otros espacios que no son solamente los educativos.

4.- Pide ayuda abiertamente.

Si sientes que estás muy sola, que necesitas ayuda para algunas tareas o para compartir tu día a día, pide ayuda sin miedo, ni culpas, aquí te dejo unas ideas:

Hola ¿podrías ayudarme en x?; Hola, me ayudaría mucho si haces x; ¿Podrías darme una mano con x?; ¿te gustaría que hiciéramos x juntas/os?, para mí sería muy bueno, etc. También podrías ofrecer ayuda a otra persona, eso sin duda abre puertas.

5.- Crea rutinas junto a otras mamás.

Quizá podrías proponer una caminata en las mañanas después de dejar a los niños y niñas; o quizá un picnic con los niños y niñas en la plaza cercana; o participar de un grupo de juegos; realizar una salida de autocuidado, etc. En ese etc. Caben muchas posibilidades ¿qué te gustaría proponer?

¿Y si ya tengo una red, qué puedo hacer?

Partiría recomendándote que les des las Gracias por caminar juntos, juntas y cuida a cada integrante para seguir fortaleciéndola.

También podrías buscar actividades para hacer con otras familias, así podrás crear nuevas redes o fortalecer las que tengas.

Y por último, escríbele un mensaje a esa mamá que te inspira, e invítala a crear un grupo de WhatsApp donde puedan enviar a otras mamás para que se contengan, y puedan compartir sin juicios los desafíos diarios de la maternidad. Aquí inmediatamente se me viene como ejemplo la agrupación “Cuidar en compañía”, la cual nació de dos mentoras, Sophi y Lis que decidieron crear un grupo para familias de personas con discapacidad y hoy son una hermosa comunidad.

Es cierto que hoy casi no criamos en tribu, pero también es cierto que las mujeres podemos hacer los cambios que necesitamos para volver a hacerlo. Si nos unimos, podemos hacer que el estado haga su trabajo, mostrándoles la necesidad de crear programas de acompañamiento comunitarios; aumentando las ofertas de cuidados como salas cunas y centros de apoyo; creando programas de salud comunitaria; sistemas de derivación eficientes, etc. Por lo menos ese es mi sueño y estoy segura de que el de muchas más, lo escucho y veo a diario en Mamás Mentoras donde aumentamos las redes de apoyo de las mamás a través del acompañamiento por parte de una mentora. Mi inspiración son ellas, las mentoras con quienes compartimos propósito de cuidar la salud mental materna y todas esas mujeres que ya se han organizado y han impulsado leyes como: Ley domingo, Chile mujeres, entre otras.

Estoy convencida que fortalecer las redes de apoyo no es solo un acto de justicia social, también es una estrategia clave para el desarrollo infantil, la equidad de género y el bienestar colectivo. Porque si las mamás están bien, las familias y las comunidades también lo están.

Para cerrar y como siempre quiero preguntarte ¿cómo está tu red de apoyo, qué acción puedes tomar hoy? Estaré feliz de leerte en las redes.

Cariños

Sindy.



COLUMNA DE OPINIÓN

Mentora BriU.
 Mamá de Isabel y Matías, Soy Psicóloga,
 Coach, Mentora y Gerente de Personas.
 @gammyvf | gammyvf@gmail.com
 LinkedIn: gabrielavillanueva

PRIORIZA TU BIENESTAR sin culpa: poner límites y brillar en cada rol

Cada vez que me preguntan cómo ha sido para mí la experiencia de ser mamá, viene a mi cabeza un ejemplo que alguien me dio y sin duda cambió mi forma de ver la vida. Me dijo: *“Piensa cuando subes a un avión y antes de despegar, alguien de la tripulación siempre entrega instrucciones de seguridad. Una de ellas es muy clara, pero a la vez poderosa: en caso de emergencia y si las mascarillas de oxígeno caen, antes de asistir a otros deberá primero colocarse la suya, y sólo cuando ya tenga la suya puesta, podrá asistir a otros.”* Esta simple instrucción nos entrega una gran y bella lección: **“no puedes cuidar a otros, si primero no te cuidas a ti misma.”** No es egoísmo, es sentido común, porque sólo cuando estás bien, puedes estar disponible para los otros desde un lugar más genuino, más consciente y más amoroso.

Sin duda tener la posibilidad de ser madre ha sido una experiencia profunda, desafiante y transformadora. Me ha dado la posibilidad de tener una nueva perspectiva de la vida, me ha conectado con una fuerza interior que en muchas ocasiones realmente desconocía, y al mismo tiempo, me ha enfrentado al desafío constante de equilibrar mis múltiples roles. Porque somos mamás, pero también somos amigas, hijas, compañeras, pareja, profesionales, alumnas, emprendedoras...y entre todos estos roles que día a día ejercemos, roles que nos esforzamos y preocupamos de ejercerlos de la mejor manera posible, puede llevarnos a postergarnos y a dejarnos para el final de la lista.

Somos parte de una sociedad que destaca el sacrificio y mientras más silencioso más lo celebra, espera que lo demos todo, pero sin cuestionar, sin pedir y sin descansar. ¿Pero está bien? No lo está, y es por eso que la invitación es hacer algo distinto: **priorízate sin culpa, porque cuando tú estás bien, todo lo demás se equilibra. ¡Tu bienestar no es opcional ni egoísta, es necesario!**

Poner límites es una de las cosas que más me ha costado aprender, pero me he dado cuenta de que es uno de los mayores actos de amor propio que uno puede hacer. Decir un “no” es elegirte, frenar antes de agotarte es amarte, pedir ayuda no es señal de debilidad, es un gesto de sabiduría. Generalmente se habla que las buenas madres son aquellas que lo entregan todo o que son aquellas que lo dejan todo por cumplir su rol de madre. Pero lo que he aprendido en mi experiencia como hija, como madre y por las vivencias que mis amigas generosas comparten, es que educamos con el ejemplo. Cuando una madre se cuida, les estamos enseñando a nuestros hijos e hijas a cuidarse. Cuando una madre se respeta, nuestros hijos e hijas aprenden a respetar sus propios procesos y el de otros.

Este mes que celebramos a las madres, es una gran oportunidad para recordarnos que somos mucho más que el rol que ejercemos. Somos mujeres llenas de sueños, emociones, talentos y necesidades, por eso mismo dedicamos tiempo a aquello que nos recarga: una conversación, un silencio, un libro, un café... brillar en cada rol comienza con la decisión de no apagarse por complacer o satisfacer las expectativas de otros. No es fácil, porque la culpa suele aparecer y pesar, pero es justamente en ese lugar incómodo en que debemos preguntarnos: ¿y si esta vez

elijo distinto?, ¿y si esta vez me elijo a mí?, y si esta vez elijo mi salud, ¿mi paz mental y mi bienestar? Este día de la madre que tu mejor regalo sea para contigo, porque cada vez que una mamá brilla enseña a brillar, y este es un poderoso regalo de amor con uno mismo y para los que amamos.

Para mi hermosa madre, a quien amo profundamente y admiro cada día más.

Gabriela Villanueva Franco



COLUMNA DE OPINIÓN

Administradora Pública. Ms Innovación Social y Economía Solidaria, Mentora Certificada UAI – UCH- UC- Business Mentor Internacional F+Madrid.
@patypobletes | @patypoblete.emprende
LinkedIn: patricia-poblete-salas-

CÓMO SE ABRE PASO La Mujer Emprendedora

Ser mujer en la actualidad es una experiencia singular y enriquecedora. **Cada día, nos esforzamos por conquistar nuevos logros y abrir puertas en diversos ámbitos de la sociedad.** Sin embargo, ser mujer y madre es un viaje único que solo nosotras vivimos, una travesía íntima que se desarrolla en nuestro cuerpo, donde llevamos en nuestro interior a un ser en crecimiento. A lo largo de 40 semanas, cuidamos de nuestro hijo o hija, creando un mundo a través de nuestros sentidos y entregando amor a esa vida que se forma dentro de nosotras. Este proceso no solo agudiza nuestros sentidos, sino que también nos inculca valores y principios fundamentales.

Al dar a luz, experimentamos un renacer en todos los sentidos: comienza una nueva vida que se desarrolla en el seno de la familia. Así, **las mujeres crecemos y nos fortalecemos, desarrollando una fuerza interna que nos otorga una visión, un propósito y capacidades únicas.** A medida que avanzamos en nuestro desarrollo personal, muchas de nosotras comenzamos a emprender, dando paso al emprendimiento femenino. **Este fenómeno se nutre de la necesidad de autonomía económica e independencia, lo que nos lleva a crear negocios desde casa, por diversas razones: estar cerca de nuestros hijos, cuidar de nuestros padres, tener flexibilidad de tiempo y reducir costos asociados al alquiler de un local o gastos comunes.**

Las mujeres se acercan a referentes en el ámbito del emprendimiento y a instituciones que ofrecen orientación en sus ideas de negocio, desarrollo de productos o servicios, capacitación en gestión empresarial, digitalización, marketing y redes sociales, así como acceso a financiamiento y redes de contacto. En este proceso, es fundamental que cada mujer desarrolle

su modelo de negocio. A medida que avanza, involucra a su familia, quienes se convierten en sus principales aliados: catadores, vendedores, despachadores, encargados de redes sociales y apoyos en diversas tareas. A medida que el emprendimiento crece y se vuelve más innovador, surge la necesidad de mayores recursos, capital y personal experto. Este es el momento en que muchas mujeres replantean su modelo de negocio y buscan socias, que pueden ser familiares o amigas. Se forman así valiosas duplas de madre e hija, hermanas, primas o tías y sobrinas, e incluso reencuentros con compañeras de colegio o colegas profesionales. La afinidad, el propósito compartido, la pasión por el emprendimiento, la capacidad de resiliencia, la disciplina, la creatividad y la innovación son esenciales para el éxito de estas colaboraciones.

A medida que escalamos, es fundamental desarrollar habilidades de negociación y networking. Para muchas mujeres, esta tarea resulta natural, ya que suelen ser sociables y poseen habilidades interpersonales bien desarrolladas que facilitan la creación de nuevas alianzas y redes que permiten la apertura de nuevos mercados.

Además, es importante destacar el papel de las mujeres en el emprendimiento social. A menudo lideramos iniciativas en forma de empresas con personería jurídica, fundaciones, cooperativas y agrupaciones colectivas. Estas organizaciones, que unen a más de cinco mujeres, se constituyen para apoyar causas benéficas, objetivos sociales o desarrollar líneas productivas con fines lucrativos. En estas instancias, las mujeres se mantienen unidas, apoyándose mutuamente en diversos ámbitos de la vida. **El camino de la emprendedora social es particularmente valioso para la sociedad, ya que su accionar genera un triple impacto: social, económico y ambiental.**

Patricia Poblete Salas

PANQUEQUES



INGREDIENTES

Para aproximadamente 10 unidades:

- 3/4 taza de harina
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharada de chía
- Ralladura de una naranja
- Pasta bon o bon
- Oblea de bon o bon
- Azúcar flor

PREPARACIÓN

Mezclamos la harina, el huevo, la chía, la leche y la ralladura hasta que quede sin grumos, puede ser en una licuadora también.

Calentamos una sartén y hacemos panqueques con una capa fina de la mezcla, dorándolos por ambos lados.

Rellenamos con pasta de bon o bon, enrollados y decoramos con azúcar flor y oblea molida.

CHILENITOS



INGREDIENTES

Masa

- 2 tazas de harina sin polvos de hornear
- 3 yemas
- 2 cucharadas de mantequilla t. Ambiente
- 1 cucharada de pisco
- Agua

Relleno

- Pasta de bon o bon

Decoración

- Coco rallado
- Azúcar flor
- Bon o bon para topping

PREPARACIÓN

Mezclamos todos los ingredientes de la masa, agregando agua si es necesario hasta que quede compacta. Refrigeramos 1 hora.

Estiramos con uslero y dejamos la masa bien delgada.

Cortamos círculos con un cortador de galletas y horneamos sobre una silicona o papel aluminio engrasado a 200 grados hasta que estén dorados (el horno siempre precalentado). Dejamos enfriar.

Una vez fríos rellenamos con la pasta de bon o bon y pasamos los bordes por coco rallado, espolvoreamos azúcar flor, un poco de bon o bon molido ¡y listo!

ALFAJORES RELLENOS
CON PASTA BON O BON





Comunidad

Más que una escuela, somos una comunidad de mujeres que han decidido elegir su bienestar y, al mismo tiempo, abrirse a una nueva oportunidad profesional, con sentido.
@escuelaterapiafloral

Por Francisca Valderrama



REDESCUBRIRSE EN LA MATERNIDAD:

LA TERAPIA FLORAL COMO PUENTE HACIA
EL BIENESTAR Y LA REINVENCIÓN

La maternidad es un viaje de amor, pero también de desafíos. Cansancio, culpa, sentir que debes postergar tu bienestar por el de tu familia. Pero ¿Y si pudieras criar mientras te reinventas y cuidas de ti? La Terapia Floral se ha convertido en recurso invaluable para muchas mamás que buscan equilibrio emocional, apoyo en la crianza y una nueva oportunidad laboral, compatible con la crianza.



Fotos: Archivo Personal

Una terapia segura y reconocida

La Terapia Floral creada por el Dr. Bach, fue reconocida en Chile por el Ministerio de Salud (2024) como la Terapia Complementaria más utilizada en el sistema de salud pública, consolidándose como una opción confiable, incluso para mujeres embarazadas y bebés desde su primer día de vida.

Hoy más mamás confían en la efectividad de la Terapia Floral para el bienestar de su familia, manejando el estrés, mejorando el vínculo materno y equilibrando sus emociones en la crianza.

Terapia Floral y maternidad: una aliada para el bienestar

Durante la gestación, experimentamos cambios profundos que pueden volverse abrumadores. Ansiedad, miedo al parto y preocupación sobre la crianza, entre otros. Las esencias florales aportan calma y fortalecen la confianza. Son una ayuda valiosa en la lactancia y crianza temprana, aliviando el cansancio, irritabilidad y sensación de no ser suficiente.

De mamá a emprendedora del bienestar: tu oportunidad para la reinención.

Además del autocuidado, muchas mamás encuentran en la Terapia Floral una nueva oportunidad de reinención profesional. Muchas han pausado sus carreras por la

maternidad y buscan un camino laboral compatible con el de ser mamás. Aprender esta herramienta, les permite entre otras cosas, generar ingresos, mientras ayudan a otros.

Nicole y Valentina, ambas enfermeras, iniciaron su formación en Terapia Floral durante su embarazo. Esta herramienta les permitió transitar la maternidad más seguras y fortalecer el vínculo con sus hijos, desde el primer día. Hoy integran esta práctica en su vida y profesión, compartiendo su experiencia con otras mamás.

Escuela Terapia Floral de Empréndete Mujer®, ha formado a más de 10 generaciones de mujeres profesionales que encontraron la forma de equilibrar vida personal y profesional. Hoy esta disciplina reconocida, se consolida como una opción laboral real, en la industria del bienestar.

Mamá: date permiso para cuidarte y reinventarte.

Si sientes que la maternidad te ha absorbido, necesitas equilibrio emocional o deseas explorar una nueva etapa profesional compatible con el ser mamá, ¡la Terapia Floral es la respuesta! Una herramienta segura, natural y respaldada por la ciencia que puede ayudarte a mejorar tu bienestar, mientras crías con armonía y plenitud.

Date el permiso de cuidarte, aprender algo nuevo y reinventar tu vida personal y profesional. ¡Empieza tu camino en el mundo de las esencias florales y descubre cómo transformar tu vida y bienestar durante la maternidad!



“Una herramienta segura, natural y respaldada por la ciencia que puede ayudarte a mejorar tu bienestar, mientras crías con armonía y plenitud”.



NOTICIAS / GENGIGEL

Por Dra. Javiera Soto Fuentes.
Odontopediatra Integramédica

EL EMBARAZO no cuesta un diente

Un mito muy conocido es la idea de que la formación de los bebés en el vientre materno tomara el calcio de los dientes de la madre y así esta se descalcificara viendo perjuicios en sus dientes, esto no es verdad, el embarazo es un proceso fisiológico normal y la formación del feto no perjudica la salud de la madre, lo que si sucede es que todos los cambios podrían dejar más susceptible a sufrir caries o enfermedad de las encías.

Primero por las náuseas y vómitos, la acidez de este genera desgaste del esmalte dental y podría llegar a producirse caries o sensibilidad, esto es cuando los dientes duelen al contacto con temperaturas extremas; muy helado o caliente, a veces también con el contacto del cepillo molesta. Importante enjuagar después de vomitar y aumentar el consumo de agua. Las pastas de dientes desensibilizantes también ayudan. También están los antojos, si son de alimentos dulces, golosinas y galletas podría significar aumentar el riesgo de caries, debido al aumento de momentos de azúcar y a la adhesión de estos sobre las superficies dentarias.

La gingivitis es bastante frecuente en el embarazo. Se debe en gran medida a los cambios vasculares y hormonales que tienen lugar, además si se sumamos una higiene deficiente y una gran acumulación de placa bacteriana, se dará lugar a una fuerte respuesta inflamatoria.

“En Chile se le da prioridad a la salud oral de la mujer embarazada, existe el programa ges (Garantías explícitas en salud), que protege y ofrece tratamiento odontológico integral a las mujeres asegurando la salud de esta y también la del bebé que viene en camino”.



Sera común que las encías sangren con facilidad, al comer o cepillar y se observen hinchadas y enrojecidas. Si la futura mamá ya presenta enfermedad periodontal esta puede agravarse y lamentablemente esta condición se asocia a parto prematuro o que el bebé presente bajo peso al nacer.

En Chile se le da prioridad a la salud oral de la mujer embarazada, existe el programa ges (Garantías explícitas en salud), que protege y ofrece tratamiento odontológico integral a las mujeres asegurando la salud de esta y también la del bebé que viene en camino, ya que al estar la madre sana es posible que su hijo en el futuro también lo esté, no olvidemos que las enfermedades orales son infecciosas y transmisibles. Recibir un tratamiento dental es seguro durante el embarazo, se prefiere durante el segundo trimestre eso si, al igual que las radiografías. El odontólogo orientará y priorizará el tratamiento necesario, ya sea este preventivo o curativo siempre protegiendo a ambos.

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

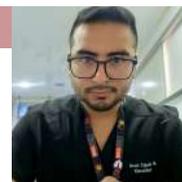


La temporada de invierno en Chile trae consigo un aumento significativo en las infecciones respiratorias, principalmente causadas por virus como el virus sincicial respiratorio (VSR), la influenza y el coronavirus. Por lo que es fundamental comprender cómo estos virus se transmiten, cómo afectan al sistema respiratorio y, sobre todo, cómo podemos implementar estrategias efectivas para prevenir su propagación dentro del hogar, especialmente cuando uno de los miembros está enfermo.



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

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN EL HOGAR

Los virus respiratorios se transmiten principalmente a través de las gotas de saliva que se expulsan cuando una persona infectada tose, estornuda o incluso habla. Estas gotas pueden depositarse sobre superficies o ser inhaladas por quienes están cerca de la persona enferma. Además, el contacto directo con superficies contaminadas, como barandas, puertas, celulares o juguetes, entre otras, pueden propagar el virus.

En los hogares, especialmente cuando hay niños pequeños o personas con enfermedades crónicas, la transmisión es rápida si no se toman las precauciones adecuadas. Durante la campaña de invierno, la frecuencia de infecciones respiratorias se incrementa, por lo que es crucial implementar medidas preventivas.

¿Cómo prevenir el contagio en el hogar?

A continuación, algunas recomendaciones basadas en principios de salud respiratoria y cuidado en el hogar para evitar la propagación de virus:

1. AISLAMIENTO DEL MIEMBRO FAMILIAR ENFERMO

Cuando un niño o familiar presenta síntomas respiratorios, como tos, fiebre o dificultad para respirar, es importante aislarlo en una habitación separada del resto de la familia en la medida de lo posible. Si esto no es viable, asegúrese de que haya una adecuada ventilación en la habitación y reduzca al máximo el contacto directo con otros miembros del hogar.

2. USO DE MASCARILLAS Y PROTECCIÓN PERSONAL

Tanto el niño enfermo (si es mayor de 2 años) como los adultos deben usar mascarillas, preferentemente quirúrgicas, para disminuir la posibilidad de transmisión del virus. Esto es particularmente importante en espacios compartidos, como la cocina o el baño.

3. VENTILACIÓN CONSTANTE DE LOS ESPACIOS

Es esencial mantener los espacios cerrados bien ventilados. Aunque durante el invierno puede ser tentador mantener las ventanas cerradas por el frío, abrirlas durante al menos 10-15 minutos al día permite que el aire circule y disminuye la concentración de virus en el ambiente. Si las ventanas no pueden abrirse, se recomienda el uso de purificadores de aire o ventiladores para mantener el flujo de aire.

4. HIGIENE FRECUENTE DE MANOS Y SUPERFICIES

El lavado frecuente de manos con agua y jabón es una de las medidas más eficaces para evitar la propagación de virus respiratorios. Asegúrese de que todos los miembros del hogar, incluidos los niños, practiquen esta acción con regularidad, especialmente después de tocar superficies comunes o después de haber estado en contacto con una persona enferma. Además, es importante limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies que son tocadas constantemente (puertas, interruptores de luz, celulares, etc.)

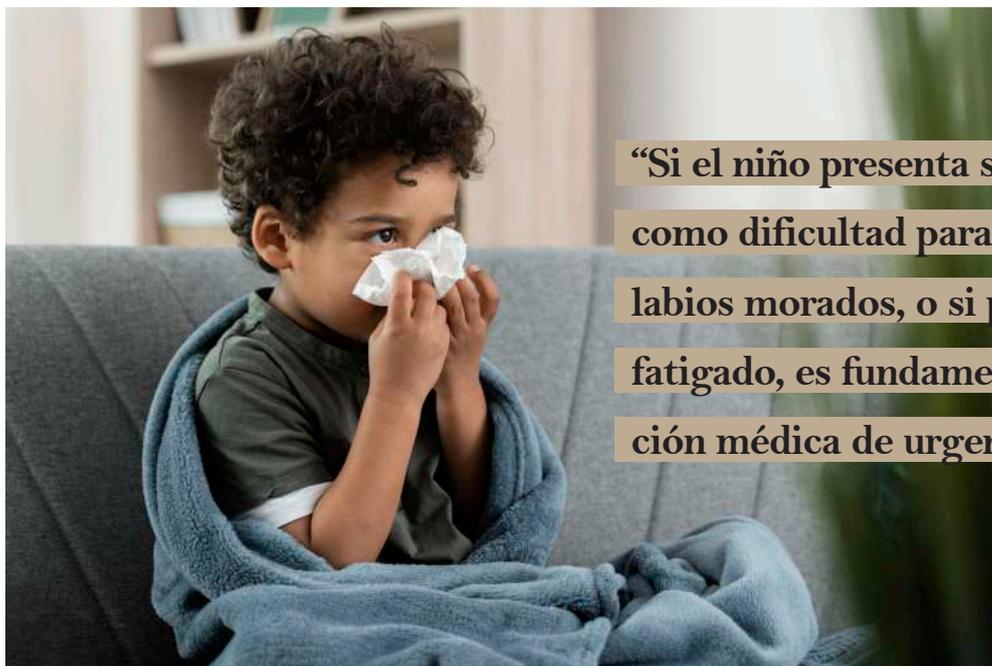
5. USO ADECUADO DE PAÑUELOS Y TOALLAS

Incentivar el uso de pañuelos desechables para sonarse la nariz o estornudar puede ayudar a reducir

la diseminación de gotas infectadas. Además, se debe evitar compartir toallas, cubiertos, o cualquier utensilio personal. Es importante cambiar las toallas con frecuencia y lavarlas con agua caliente.



“En los hogares, especialmente cuando hay niños pequeños o personas con enfermedades crónicas, la transmisión es rápida si no se toman las precauciones adecuadas”.



“Si el niño presenta síntomas severos como dificultad para respirar, piel o labios morados, o si parece estar muy fatigado, es fundamental buscar atención médica de urgencia”.

Fotos: Freepik

Consideraciones adicionales para la familia

A. MONITOREO DE LA SALUD RESPIRATORIA

Los padres deben estar atentos a los síntomas de infección respiratoria en otros miembros de la familia. Los signos de alarma incluyen dificultad para respirar, respiración rápida, fiebre persistente o malestar generalizado. Si algún miembro de la familia presenta estos síntomas, se debe consultar con un médico lo antes posible.

B. HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN ADECUADA

Mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada es clave para fortalecer el sistema inmunológico. Durante el invierno, es común que los niños pierdan apetito debido a los síntomas respiratorios, pero es importante fomentar el consumo de líquidos y alimentos ricos en vitaminas, especialmente vitamina C y zinc, que son esenciales para el buen funcionamiento del sistema inmune.

C. EDUCACIÓN SOBRE LA RESPIRACIÓN

Los niños pequeños pueden tener dificultades para comprender la importancia de no tocarse la cara o cubrirse al toser o estornudar. Enseñarles de forma lúdica cómo cuidarse es una estrategia útil para evitar la propagación del virus.

¿Qué hacer si el niño enfermo presenta dificultad respiratoria?

Si el niño presenta síntomas severos como dificultad para respirar, piel o labios morados, o si parece estar muy fatigado, es fundamental buscar atención médica de urgencia. Los niños menores de 5 años son particularmente vulnerables a infecciones graves del tracto respiratorio, por lo que nunca debe subestimarse cualquier signo de alerta.

Prepararse para la campaña de invierno

La campaña de invierno en Chile está marcada por la circulación de virus respiratorios que pueden tener un impacto significativo en la salud de los niños y adultos mayores. Como kinesiólogo hago un llamado a la comunidad para implementar medidas preventivas efectivas en el hogar, como el aislamiento, la higiene adecuada, la ventilación constante y la protección personal. Además, es importante que toda la familia esté educada sobre cómo prevenir el contagio y mantener la salud respiratoria en este período tan crítico.



COLUMNA DE OPINIÓN

Mentora BriU
Mamá de Ma. Ignacia, José Tomás y Trinidad.
Abogada, mentora, socia fundadora y gerente legal en P&H Asesorías Ltda., Alcázar Asesoría y Gestión Educativa.
@hyde_torogeraldine | ghydet@gmail.com
LinkedIn: geraldine-hyde-toro

CREA TU RED DE APOYO:

Juntas es más simple

Ser mamá lo cambia todo, para mí una de las experiencias más hermosas y también más desafiantes. **Viví esa etapa criando a mis hijos mientras trabajaba** como abogada, en el mundo corporativo y público, tratando de equilibrar reuniones, plazos y decisiones, con la certeza de que había momentos en la vida de ellos que no me quería perder por nada.

Siempre estuve en sus primeros días de clases, en sus cumpleaños, en los actos del colegio. Y hoy, que tienen 16, 20 y 22 años, sé que lo más importante fue estar. Pero también sé que no lo hice sola.

Conté con una red amorosa de mujeres, mi mamá, las mamás del colegio, mis comadres, cuñadas, vecinas y amigas que fueron parte de esa etapa. Llevaba a mis hijos a la oficina, les mostraba mi mundo. Pedía ayuda, pedía permiso, organizaba, corría... y también respiraba sabiendo que podía contar con otras. **Aprendí que apoyarse no es una debilidad, es una forma de amor.**

La corresponsabilidad es clave, me sentí acompañada, y más libre para ser madre, profesional, mujer, asumir nuevos roles directivos en mi carrera, estuve 3 años viajando diariamente desde Concepción a Chillán, y fue clave en esa etapa aprender a delegar, confiar, compartir... eso también es parte de mi camino de ser mamá,

Antes, la maternidad se vivía en comunidad, las mujeres se apoyaban, se acompañaban, criaban juntas. Tener una red de apoyo es rodearte de personas que te entienden, que te escuchan sin juzgar, que están cuando lo necesitas, y no puedes con todo. Pueden ser amigas, familiares, vecinas o colegas. Lo importante es que estén con amor y empatía.

Esa red sostiene, calma, abraza. Nos recuerda que no estamos solas, que está bien pedir ayuda, que también necesitamos cuidarnos. Porque el autocuidado no es egoísmo, es amor propio, y nos permite estar para nuestros hijos con paciencia y presencia.

Construir tu red es natural todo empieza con un gesto: una conversación honesta, un mensaje, una invitación a compartir. A veces basta con abrirte para que otra también se atreva. Desde ahí nace lo real.

Si hoy miro hacia atrás, no pienso en los correos sin responder o las reuniones urgentes. Tengo grabado esos ojitos y miradas felices de mis hijos al verme llegar a sus actividades, las risas en la cocina, sus dibujos en la oficina, las manos pequeñas en la puerta del colegio que me sostenían con cariño. Y también recuerdo que no estuve sola, la ayuda colaborativa y desinteresada de muchas mujeres generosas, que se cruzaron en mi camino lo hizo posible.

Este Día de la Madre, honra tu camino, tu valentía, abrázate. Reconoce todo lo que has hecho, tu entrega, tu fuerza. Y abraza también a quienes han caminado contigo. **Juntas es más simple, cuando las mujeres nos sostenemos, la maternidad se transforma en amor compartido.** Gracias a cada mujer que me acompañó y acompaña.

Geraldine Hyde Toro



COLUMNA DE OPINIÓN

Nutricionista hace 15 años especializada en gestión emocional, Instructora de Mindfulness y PNL, Diplomada en Conducta Alimentaria, Fundadora de Espacio Nutritivo 360° y Consteladora transpersonal.
 @espacionnutritivo360 | @conyroots
 www.espacionnutritivo360.cl

DE LA CULPA AL AMOR: Sanar la historia que contamos con la comida

Durante años me senté a la mesa con más culpa que apetito. Aprendí a no dejar nada en el plato “porque hay niños que no tienen qué comer”, a comerme todo, a callar mis emociones con comida. Me enseñaron que el amor se demostraba sirviendo porciones dobles, aunque no quisiera más; que, si me ofrecían algo, tenía que decir que sí, porque rechazarlo era de mala educación.

Hoy llegan a mí mujeres que también crecieron así, pero ya no quieren seguir repitiendo esa historia. Madres que desean nutrirse de raíz, pero, sobre todo, sanar de raíz para no transmitirle a sus hijos los mismos patrones. **Mujeres valientes que se cansaron de juzgarse cada vez que comen algo “no permitido”, listas para dejar de usar la comida como castigo o consuelo y empezar a verla como lo que realmente puede ser: un puente de amor y conciencia.**

Porque sí, la forma en que comemos habla de nuestra historia y de cómo fuimos criadas. Comer con atención plena, escuchar nuestro apetito, disfrutar un alimento, reconocer la saciedad todo eso es un acto de autoconocimiento. Esta forma de vivir la nutrición nos invita a habitar el cuerpo, reconocer emociones y darnos lo que realmente necesitamos.

Y aunque sabemos que en la maternidad las distracciones están a la orden del día, podemos crear instantes de presencia. No se trata de comer en silencio absoluto, sino de pequeños rituales: agradecer antes de comer, respirar profundo, saborear con los cinco sentidos.

Cocinar en familia puede convertirse en un ritual que reconecta con lo esencial: la presencia, el cariño, el disfrute compartido. **No importa la perfección de lo que comemos, sino el amor con que lo preparamos. Cuando cocinas con tus hijos, les enseñas más que una receta: les enseñas a cuidarse, a confiar en su cuerpo y a disfrutar sin culpa.**

Y si alguna vez escuchaste que con la comida no se juega, hoy te invito a cuestionarlo. Porque sí, con la comida también se puede jugar. A través del juego les enseñamos a nuestros hijos a conocer alimentos, explorar sabores, disfrutar sin juicios. Es una oportunidad para aprender desde la curiosidad y la alegría. Podemos comer con consciencia mientras jugamos, transmitiendo hábitos sanos y amorosos que duren toda la vida.

Así les enseñamos a escuchar su cuerpo, a decir “no más” sin miedo, a validar su saciedad. Y para enseñar eso, primero tenemos que recordarlo nosotras. Hoy sabemos que el “cómelo todo” ya no tiene sentido.

Nutrirnos desde el amor —no desde el miedo o la culpa— es sanar la historia y el linaje. **Cada vez que eliges nutrirte desde el respeto, escribes un nuevo capítulo. Uno sin culpa solo conexión, disfrute y presencia.**

Ahora cocinar lo puedes ver como un acto de amor propio. Si lo haces con tus hijos, aún más poderoso. Porque cuando nos sentamos a la mesa con amor y presencia, toda la historia comienza a transformarse de raíz.

Si este mensaje resonó contigo, te abrazo. Y si quieres seguir explorando este camino de nutrición consciente y sanadora, aquí estoy para acompañarte.

Constanza Molina Vergara

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



CRIANZA EN LA ERA DIGITAL

GUIANDO A TUS HIJOS EN EL MUNDO
DE LAS REDES SOCIALES



El uso de redes sociales en niños y adolescentes es un tema fundamental de abordar, pueden ser muy fascinante para los niños, pero también muy complejo de saber manejar.

Por un lado, estas plataformas pueden ser herramientas poderosas para la socialización, la expresión personal y el aprendizaje.

Por ejemplo, permiten a los jóvenes conectarse con amigos, compartir intereses y acceder a información útil. Sin embargo, también presenta desafíos, como el impacto de la autoestima con los ideales que vemos, genera ansiedad y también puede provocar exposición a contenidos inapropiados.

El uso de redes sociales entre menores de edad ha aumentado significativamente, por lo que cada vez es más común ver a niños menores de 10 años que manejan YouTube o Tik Tok. Se ha podido ver como niños graban videos bailando o haciendo

“Educar a nuestros hijos sobre el uso responsable de redes sociales, no puede estar al criterio de niños que están en formación y desarrollo, por lo que como adultos tenemos que mantener un control y guía para enseñarles a utilizar estas redes, que deben ser de forma paulatina”.

diferentes retos que están de moda. Es por esto por lo que, aunque sabemos que es un tema que se habla bastante, aun así, considero necesario de abordar.

Durante el último tiempo una serie de Netflix llamada “Adolescencia” generó gran impacto en muchos padres y madres. Donde la problemática principal de este tema es lo que ocurre con nuestros hijos a través de redes sociales, estando ellos dentro de la misma casa.

Esta serie aborda como las redes sociales influyen en la vida de un adolescente, explorando temas de bullying y presión social. Mostrando como a través de las redes sociales los niños o adolescente utilizan ese espacio para dejar mensajes de odio o burlas, afectando la salud mental de mucho niños, adolescentes y jóvenes.

Por lo tanto, muchas veces vemos a nuestros hijos conectados en sus piezas con sus celulares, computadores o Tablet, uno los ve muy tranquilos disfrutando de lo que hacen. Sin embargo, el mundo cibernético es mucho más grande y puede estar ocurriendo un sinnúmero de cosas que a veces no lo sabemos.

Dentro de la consulta un tema bastante común que me plantean tanto padres como adolescentes, es lo que ocurre dentro del mundo de las redes sociales. En este espacio me ha tocado observar cómo se relacionan nuestros hijos de manera despectiva y a veces con insultos a través de los video juegos o Instagram. Esto es bastante común, ya que es más fácil insultar o burlarse de alguien a través de una pantalla que personalmente. Está problemática me ha tocado abordarlo no solamente en la consulta, sino que también en los colegios.

Otra de las problemáticas que ocurren con bastante frecuencia es el acceso a contenido inapropiado a temprana edad, generando ansiedad e impacto en niños.

Por lo tanto, es fundamental abordar estos temas tanto en casa como en los colegios. **Educar a nuestros hijos sobre el uso responsable de redes sociales, no puede estar al criterio de niños que están en formación y desarrollo, por lo que como adultos tenemos que mantener un control y guía para enseñarles a utilizar estas redes, que deben ser de forma paulatina.**

POR LO TANTO, ¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES?

Primero y fundamental es mantener una comunicación abierta y de confianza con nuestros hijos, entregarles la tranquilidad de que, si nos informan algo, no serán juzgados y que los guiaremos y acompañaremos. Además, es importante recalcar que, aunque no sea a ellos los que les esté ocurriendo algo, es importante informar y poner en alerta si un amigo o compañero de curso está siendo hostigado por redes sociales o está viendo contenidos inapropiados.

Es necesario educarlos sobre cómo manejar sus tiempos de conexión, enseñarles que cada elemento que publiquen en redes sociales será visto por diferentes personas e irá formando su identidad digital. **Es fundamental enseñarles a no sobre exponerse a través de redes y cuidar su privacidad, ya sea con fotos, videos o comentarios que hacen.**

Sabemos que nuestros hijos están en proceso de crecimiento, donde están aprendiendo entre lo bueno y lo malo, es por esto que acompañarlos y supervisarlos en el uso adecuado de

las redes sociales, permitirá que esta gran información que pueden recibir, sea una herramienta positiva para ellos y también a que puedan discriminar cuando algo no es correcto.

Además, es importante recordar que **hay aplicaciones que no son para todas las edades y que por maduración neurológica nuestros hijos no deberían tener acceso a ellas**, ya que en ocasiones podemos abrir un mundo de información donde nuestros hijos aún no están preparados para comprender.

Finalmente, sabemos que el mundo digital llegó para quedarse, sin embargo, como todas las cosas tiene que haber un equilibrio. Estamos en un mundo donde la inmediatez de las cosas es fundamental y la exposición por redes sociales genera estatus en niños y adolescentes. Sin embargo, es fundamental que respetemos las etapas de nuestros hijos, no acelerando sus procesos y los protejamos de situaciones que se pueden ver enfrentados a temprana edad.

“

Estamos en un mundo donde la inmediatez de las cosas es fundamental y la exposición por redes sociales genera estatus en niños y adolescentes. Sin embargo, es fundamental que respetemos las etapas de nuestros hijos, no acelerando sus procesos y los protejamos de situaciones que se pueden ver enfrentados a temprana edad”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Psicopedagoga, Licenciada en Educación,
Diplomado en Neuropedagogía, Terapeuta
en Programación Neurolingüística, Asesora
de imagen y Mamá Mentora.
@Estiloymente

VOLVER A MIRARME: La imagen después de la maternidad

Como mujeres, estamos acostumbradas a vivir cambios físicos, desde la adolescencia, nuestro cuerpo comienza a transformarse —para algunas, incluso antes— y con esos cambios surgen las comparaciones, los juicios y la presión de cumplir con ciertos estándares de belleza.

¿Y durante la maternidad? La historia se repite, **pero con mayor intensidad.**

Durante el embarazo, nos bombardean con historias, miedos, nos pesan, nos miden, nos “informan” cuánto “deberíamos” subir mes a mes, qué aceites usar para que no nos salgan estrías (como si fuera nuestra primera nueva responsabilidad).

El puerperio es aún más crudo, mientras estamos conociendo a nuestro bebé y descubriéndonos a nosotras en este nuevo rol, aparecen los anuncios de “mommy makeover”: ¡recupera tu figura después de la maternidad!... como si no fuera suficiente estar sobreviviendo con un recién nacido. **La imagen durante y después de la maternidad cambian, pero no debería ser nuestra prioridad ni la de tu entorno en esos momentos.**

¿Entonces, como abordar esta nueva imagen? Uno de los primeros consejos que recibí fue: “Intenta vestirme todos los días”. No lo entendí hasta que lo viví, porque tomarse una ducha y vestirse en la maternidad, se convirtió en un **acto de resistencia.**

Desde mi experiencia te dejo pequeños pasos que pueden marcar la diferencia:

- Habitar el cuerpo sin juicio, reconociendo que es un cuerpo que **ha creado vida.**
- Mirarse al espejo y **regalarse una sonrisa**, aun cuando cueste, ese gesto puede transformar el ánimo del día.

- Vestirse cada día **con intención**, aunque sea algo simple y cómodo.

- Maquillarse si hay ganas, y **no me refiero a un montón de pasos**, ¡un labial o gloss a mí me hacían sentir mucho mejor!

- Elegir ropa que represente tu etapa actual, no la de “antes de ser mamá”, porque quizás no reconozcas tu clóset y es totalmente normal, **no te abrumes**, poco a poco irás identificando que estilo te acomoda más en esta nueva etapa y con el pasar del tiempo, es probable que vuelvas al mismo, pero con mayor comodidad.

- **Usar accesorios que te hagan sentir bien.** En mi caso, los scrunchies fueron grandes aliados en mis dos puerperios. ¡Tenía de todos colores y formas!, me hacían lucir diferente.

Hoy, acompañando a otras mujeres en sus procesos, veo con claridad que muchas compartimos un mismo anhelo: volver a mirarnos con amor, porque no se trata de esconder las estrías ni de tapar las ojeras. **Se trata de resignificarlas**, comprender que en ese mapa de piel hay una historia que merece ser contada con orgullo.

Recuerda no se trata de “recuperar la figura”, sino de reconciliarse con ella, de entender que esa imagen que ves frente al espejo no es una versión rota de ti misma, sino una nueva versión: más sabia y fuerte.

Y si tú, que estás leyendo esto, te sientes un poco perdida frente al espejo... quiero que sepas algo: **no estás sola.** Todas, en algún momento, necesitamos volver a nosotras y mirarnos con amor. Y nunca es tarde para hacerlo.

Christel Schrandt Ferrada



COLUMNA DE OPINIÓN

Ingeniera Comercial. Fundadora de la Escuela Chilena de Compras Públicas. Ex Directora Ejecutiva del Centro ChileCompra – Región de O'Higgins. Creadora del programa Proveedoras, Mujeres en las Compras Públicas. @proveedoras.cl | @ECCPCHILE

MUJERES EN LAS COMPRAS Públicas: Emprender Con Impacto y Oportunidades

Hoy más que nunca, las mujeres lideramos con fuerza nuestros negocios, con talento, resiliencia y propósito. En este camino, existe una gran oportunidad que muchas veces pasa desapercibida: venderle al Estado a través de [Mercadopublico.cl](https://www.mercadopublico.cl). El Estado, puede convertirse en tu mejor cliente.

¿Por qué venderle al Estado?

Chile, como país, compra una enorme cantidad de productos y servicios cada año. Lo hace a través de la plataforma www.mercadopublico.cl, y está abierto a todas las empresas que quieran participar, incluso si eres una emprendedora con un negocio pequeño o en etapa inicial.

El año 2024, las empresas lideradas por mujeres vendieron más de US\$ 3.900 millones al Estado. Eso representa un crecimiento de casi 35% respecto al año anterior. ¿Qué nos dice esto? Que hay un mercado real, potente y con cada vez más espacio para nosotras.

El Estado no solo compra. También ha desarrollado una política pública que fomenta la participación de mujeres proveedoras. Por ejemplo: **Sello Empresa Mujer**: Un distintivo visible en la plataforma Mercado Público que identifica a empresas lideradas por mujeres. Todo esto busca una cosa: cerrar brechas y generar oportunidades reales para las mujeres emprendedoras.

De la política a la acción: una Escuela que empodera

Desde mi experiencia como ex Directora Ejecutiva del Centro ChileCompra en la Región de O'Higgins, he sido testigo de las barreras — pero también del inmenso potencial— que enfrentan las mujeres a la hora de participar en [mercadopublico.cl](https://www.mercadopublico.cl)

Con ese aprendizaje y compromiso nace la Escuela Chilena de Compras Públicas, una iniciativa pionera dedicada a formar, informar y empoderar a proveedores y proveedoras de todo Chile. Desde esta Escuela, creamos el programa “Proveedoras, Mujeres en las Compras Públicas”, un espacio que busca abrir camino, capacitar y acompañar a mujeres emprendedoras en su inserción y crecimiento dentro del mercado público.

¿Qué hacemos en Proveedoras?

- Cursos prácticos sobre cómo postular en Mercado Público desde cero.
- Talleres intensivos para analizar bases de licitación, identificar oportunidades Compra Ágil y construir una oferta competitiva.
- Comunidad de apoyo, donde compartimos experiencias, aprendizajes y datos clave entre mujeres de todo Chile.

Tu negocio merece un lugar en el mercado público. Hay algo muy poderoso cuando una mujer se da cuenta de que su talento tiene un lugar en las compras públicas. No necesitas una oficina en Santiago ni una empresa con 20 años. Solo necesitas creer en tu propuesta, prepararte y atreverte a dar el paso. El Estado puede ser tu mejor cliente. Y nosotras podemos ayudarte a llegar ahí.

Alejandra Silva Poblete



MUJERES STEM

En Fundación MARA acercamos la ciencia, tecnología e innovación a niñas y niños en ruralidad, mediante una narrativa entretenida y actividades gamificadas.
@fundacion_mara

Por Ximena Trincado



FUNDACIÓN MARA

LOS SUEÑOS TAMBIÉN NACEN
EN LA RURALIDAD

La brecha de oportunidades en el acceso a la tecnología sigue siendo una realidad profunda en las comunas rurales de Chile. Aunque hablemos de avances en conectividad y digitalización, para muchos niños, niñas y adolescentes de zonas rurales, la tecnología sigue siendo algo lejano, a veces inalcanzable. Peor aún, sigue existiendo una sensación de que innovar, crear o transformar el mundo es algo reservado para quienes nacieron en otros lugares, no en sus propias comunidades.

Fotos: Archivo Personal



En Fundación MARA creemos que todos los niños y niñas tienen las mismas capacidades, pero no todos tienen las mismas oportunidades. Esa convicción nos mueve todos los días. **Nos impulsa a salir al encuentro de esos talentos rurales que a menudo pasan invisibles, no por falta de talento, sino por falta de escenarios que los inviten a brillar.**

Así nace Startup Junior, nuestro programa que lleva talleres de innovación y tecnología a escuelas rurales, trabajando con niños y niñas desde 5º básico a 4º medio. No lo hacemos desde la distancia, ni desde un enfoque asistencialista. Trabajamos directamente con ellos, acompañándolos en un proceso donde **son los protagonistas**: detectan problemas reales de su comunidad, idean soluciones, construyen prototipos y presentan sus proyectos. Todo con metodologías ágiles como Design Thinking y con una mirada STEAM (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas) que los invita a pensar distinto y a actuar distinto.

Ver a una niña que nunca había hablado en público levantar la mano para presentar su proyecto, o a un grupo de estudiantes de un pequeño colegio rural imaginar soluciones tecnológicas para su comunidad, no es solo emotivo. **Es transformador. Cambia su forma de verse a sí mismos y cambia también la forma en que sus comunidades los ven. Cuando un niño o una niña entiende que su origen no limita su destino, nace algo más poderoso que cualquier taller: nace una semilla de futuro.**

Nuestro trabajo no se queda en el aula. Desde Fundación MARA impulsamos alianzas con empresas que realmente creen en el impacto social como un compromiso profundo, no como un acto de marketing. Formamos mentores y mentoras entre los colaboradores de estas empresas, quienes acompañan a los niños y niñas en sus procesos creativos, compartiendo no solo conocimientos, sino tiempo, escucha y empatía. Porque en MARA creemos que el cambio verdadero ocurre cuando los adultos se sientan a aprender junto con los niños, y no a dictarles lecciones desde arriba.

Durante el 2023, llegamos a más de **1.200** estudiantes rurales en diferentes comunas de Chile. El **58%** fueron niñas, muchas de las cuales nunca habían tenido acceso a programas de innovación. Después de vivir la experiencia, 9 de cada 10 estudiantes manifestaron sentirse más capaces de liderar un proyecto propio, y 7 de cada 10 niñas afirmaron considerar ahora una carrera vinculada a ciencia, tecnología o innovación. No es solo una cuestión de habilidades técnicas: es una transformación profunda en su autoconfianza, en su capacidad de soñar y de actuar.

Una de las claves del éxito de nuestro programa es la metodología de Design Thinking, que invita a los niños y niñas a ser protagonistas activos en la identificación de problemas y en la creación de soluciones. Se equivocan, prueban, vuelven a intentar. Aprenden que fallar es parte del proceso creativo. Y esa es una lección tan poderosa como cualquier contenido técnico.



Trabajar en ruralidad es elegir un camino más desafiante, pero también mucho más auténtico. Porque ahí es donde más falta hace abrir mundos de posibilidades. Muchos de nuestros niños y niñas no habían tenido antes la oportunidad de imaginarse como creadores, innovadores, líderes. Cuando les das esa posibilidad, la toman con fuerza y sorprenden. El talento está. Siempre ha estado. Solo hacía falta abrir la puerta.

Hoy miramos hacia adelante con la convicción de seguir creciendo. Queremos llegar a más comunas rurales, construir una red nacional de innovación juvenil, fortalecer el liderazgo de niñas en STEM, y consolidar alianzas con empresas que entienden que su rol en las comunidades es sembrar, no regalar. Porque cada taller, cada idea, cada proyecto, no es solo un aprendizaje: es una oportunidad de cambiar un pedacito del mundo.

Y todo empieza por creer que todos tenemos las mismas capacidades, pero no todos tenemos las mismas oportunidades. **Desde Fundación MARA, estamos decididos a trabajar para que eso deje de ser una realidad, y construir un futuro donde el lugar donde naciste no condicione hasta dónde puedes llegar.**

“Todos tenemos las mismas capacidades, pero no todos tenemos las mismas oportunidades. Fundación MARA existe para abrir esas puertas y demostrar que los sueños también nacen en la ruralidad.”

“Todos tenemos las mismas capacidades, pero no todos tenemos las mismas oportunidades. Fundación MARA existe para abrir esas puertas y demostrar que los sueños también nacen en la ruralidad.”



COLUMNA DE OPINIÓN

Fundadora de Empresarias Alto Rendimiento, creadora del primer marketplace femenino en Chile e impulsadora del aprendizaje continuo a través de la Academia EAR. Creadora de contenido, diseñadora web, publicista y comunicadora, con más de 20 años de experiencia en emprendimiento. Mamá de Benjamín y Fabián, convencida de que la maternidad —aunque a veces sea un caos— también es una escuela profunda de liderazgo, resiliencia y amor.

SER MAMÁ Y EMPRENDER: cuando los hijos se convierten en tu motor

Ser mamá y emprender fue una decisión profundamente personal: quería estar presente en la vida de mis hijos. Era eso o resignarme a una rutina que no me representaba. No estaba dispuesta a vivir atrapada en un horario de 8am a 5pm, haciendo algo que no me motivara completamente. Fui mamá a los 19 de mi hijo Benjamín, y a los 23 años llegó Fabián. Siempre soñé con darles a mis hijos una familia diferente a la que me tocó a mí: mis padres se separaron cuando tenía 9 años, y desde ahí mi mundo se quebró. Crecí entre adultos que me mostraron, con aciertos y errores, que emprender es también una forma de vivir. Mi papá fue mi mentor. Él me enseñó que podemos salir adelante de forma independiente, usando nuestras habilidades, experiencia y corazón.

Cuando nació Benjamín, supe que el camino tradicional no era para mí. No había red de apoyo, no había estabilidad económica, no había certezas. Pero sí tenía algo: mis ganas, mi amor incondicional por ellos, y esa fuerza que solo las mamás conocemos cuando no hay plan B. Así comencé formalmente hace más de 20 años: primero vendiendo casas como corredora de propiedades, luego libros, después publicidad. **Buscaba cómo generar ingresos sin perderme los momentos importantes.** Entre mamaderas, desvelos y aprendizajes, renació esa chispa emprendedora que siempre vivió en mí.

En 2018, sentada con otras mamás que también vivían al límite, fundé Emprendedoras al Rescate. Al principio fue solo un grupo en Facebook, luego migramos a WhatsApp y lo transformamos en nuestro refugio. Compartíamos miedos, estrategias, ventas, apoyo. Crecimos. Avanzamos. Un día hicimos una convocatoria y se sumaron mentores a nuestro

proyecto. Y así, poco a poco, esta red se transformó en lo que hoy es Empresarias Alto Rendimiento. Y sí, nos llamamos así porque eso somos: mujeres que lo dan todo, que se levantan cien veces, que aprenden de cada caída y trabajan por sus sueños sin soltar la mano de sus hijos.

No ha sido fácil. He llorado en silencio muchas veces. Me he sentido cansada, vencida. Pero también he recibido mensajes que me recuerdan mi propósito: “Gracias por no rendirte, Roxana”. Y ahí entiendo que esto no se trata solo de mí. Se trata de todas nosotras.

Ser mamá y emprender es una locura hermosa. Es una montaña rusa de emociones y decisiones. Es crear en medio del caos. Pero también es construir un legado. Es enseñar con el ejemplo que los sueños se trabajan, que el éxito no es perfecto, y que cuando haces lo que amas, nada te detiene.

Hoy miro atrás y me abrazo con orgullo. Cada caída me hizo más fuerte. En cada mujer que se une a esta comunidad, veo una chispa encendida. Y sé que juntas, podemos construir un imperio y abrir puertas que jamás imaginamos solas.

A ti, que recién comienzas o que estás agotada: no estás sola. Aquí estamos. Somos muchas. Somos mamás. Somos empresarias. Y estamos listas para seguir creciendo, sin pedir permiso. **Porque juntas, somos más poderosas.**

Roxana Ortiz Cerda

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



VIOLENCIA VICARIA: EL DAÑO A LA MADRE QUE VIOLENTA TAMBIÉN A LOS HIJOS

Podrías imaginarte que una madre, que ha vivido violencia de pareja, logro dar el paso y separarse. Hacer una nueva vida y cree que por fin podrá vivir en paz con sus hijos. Pero viene otra pesadilla, que no imagina aún más silenciosa, más cruel, más compleja de identificar: el padre comienza a retener a los niños, a manipularlos emocionalmente, a incumplir la pensión de alimentos, o incluso a iniciar procesos judiciales con mentiras para quitarle el cuidado personal. Esta madre no lo sabe, pero está siendo víctima de violencia vicaria.

Fotos: Freepik



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA VICARIA?

El concepto no es nuevo, pero en Chile aún es poco reconocido. Es por ello que usaremos lo que nos indica la Biblioteca del Congreso Nacional (BCN) esta define la violencia vicaria como **una forma de violencia de género ejercida por un hombre contra una mujer, en la que utiliza a sus hijos, hijas u otras personas significativas para ella como medio de daño, generalmente después de la separación.**

Este tipo de violencia responde a una lógica de **control, dominación y castigo**. Esto sucede debido a que el agresor ya no puede ejercer poder directo sobre su ex mujer, es por ello que busca una nueva manera de dañarla: instrumentalizando a los hijos. No lo hace por amor a ellos, sino como estrategia para provocar sufrimiento y someter nuevamente a su expareja.

¿Qué formas toma la violencia vicaria?

La violencia vicaria se puede expresar de diferentes maneras. Algunas de las más frecuentes incluyen:

- Retención injustificada de los hijos tras una visita o salida.
- Interposición de denuncias falsas para quitar el cuidado personal.
- Manipulación emocional de los niños, tergiversando la imagen de la madre.
- Incumplimiento sistemático de la pensión de alimentos como castigo.
- Dilatación de procesos judiciales con la intención de mantener a la madre en desgaste constante.
- Amenazas de quitarle a los hijos si la madre no accede a ciertas condiciones.

Y lo más doloroso: es que estos actos ocurren frente a la indiferencia de todos como sociedad, pero aún mas de jueces o funcionarios públicos que siguen creyendo que se trata de “conflictos entre adultos u exparejas”, y no de una forma de violencia que es estructural.

“

Y lo más doloroso: es que estos actos ocurren frente a la indiferencia de todos como sociedad, pero aún mas de jueces o funcionarios públicos que siguen creyendo que se trata de “conflictos entre adultos u exparejas”, y no de una forma de violencia que es estructural”.

¿Qué dice la ley chilena?

En Chile, la **violencia vicaria ha comenzado a ser reconocida recientemente**. La Ley N.º 21.675, promulgada en junio de 2024, que establece medidas para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en razón de género, reconoce la violencia vicaria como una manifestación de violencia de género, aunque aún no está tipificada penalmente como un delito autónomo, ni tiene este nombre.

Debemos tener claro que la ley obliga al Estado a garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia en todos los espacios entre estos el familiar y contempla diversos deberes del Estado como la asistencia integral a las víctimas.

Lamentablemente aún queda un largo camino. Pues las víctimas de violencia vicaria enfrentan un sistema judicial que las revictimiza, que no distingue entre un progenitor negligente y uno maltratador, y que insiste en fomentar la coparentalidad incluso cuando hay antecedentes claros de violencia.

Las cifras de una urgencia social

En 2023, según el Ministerio de Salud, se registraron **47.994 atenciones por violencia intrafamiliar** en los servicios de urgencia del país, una cifra que duplica los registros de 2018. Y aunque no hay cifras oficiales de violencia vicaria, organizaciones de la sociedad civil advierten que cientos de madres viven esta forma de violencia cada año en Chile.

Por otro lado, el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género reportó en 2024, **43 femicidios consumados y 295 femicidios frustrados**, lo que representa un **aumento del 14% respecto al año anterior**. La violencia de género no ha retrocedido. Ha mutado, y una de sus formas más dolorosas y silenciadas es justamente la que se ejerce a través de los niños.

La infancia también es víctima

Es claro y debemos tenerlo presente: los hijos también son víctimas directas de la violencia vicaria. Pensamos que las agresiones siempre deben ser golpes, pero no importa que la agresión no sea física. Crecer en un entorno donde uno de los padres habla mal del otro, manipula emocionalmente o convierte el cuidado en una batalla legal, **es una forma de maltrato**.

Es que el uso de los hijos como instrumentos de castigo no solo daña el vínculo madre-hijo, también afecta profundamente el desarrollo emocional de esos niños y niñas, y vulnera sus derechos tales como a mantener una infancia que sea libre de violencia y segura, como establece la Convención sobre los Derechos del Niño, que se encuentra ratificada por Chile.

¿Qué hacer en estos casos?

Si estás viviendo una situación de violencia vicaria, estos pasos pueden ayudarte:

- 1. Documenta todo.** Guarda mensajes, correos, antecedentes de visitas, incumplimientos, etc. La evidencia es clave.
- 2. Busca asesoría legal especializada.** Si es posible, con perspectiva de género.
- 3. Acude a centros de atención.** El SernamEG cuenta con Centros de la Mujer en todo el país que ofrecen ayuda legal, psicológica y social gratuita.
- 4. Llama al 1455.** Es la línea de ayuda gratuita para mujeres víctimas de violencia. Funciona 24/7, es confidencial y te orienta según tu región.
- 5. No enfrentes esto sola.** Busca redes de apoyo, grupos de mujeres o profesionales que entiendan lo que estás viviendo. La sororidad es un acto de resistencia.

Un llamado a la acción colectiva

Lo primero que debemos entender es que esta violencia, no es un problema privado, ni un tema de “malas relaciones” entre padres. Es una **forma sistemática de violencia de género** que debe ser nombrada, visibilizada y sancionada. Y es responsabilidad del Estado, del sistema judicial, de los medios, de nosotros como sociedad civil y también de quienes rodean a las víctimas.

Como señala el Informe de la BCN, **nombrar la violencia vicaria es el primer paso para enfrentarla**. Mientras no existan políticas públicas específicas, estadísticas oficiales ni sanciones adecuadas, **las madres seguirán luchando solas y los agresores seguirán actuando con impunidad**.

Estos son nuestros hijos, el futuro que estamos forjando, sus emociones, su salud mental debe ser protegida.

Necesitamos que el Estado deje de ser un espectador y tome cartas en el asunto convirtiéndose en un protector. Y es hora de que como sociedad miremos de frente una verdad incómoda, pero urgente: la violencia vicaria existe, y está destruyendo vidas en silencio.



“El concepto no es nuevo, pero en Chile aún es poco reconocido. Es por ello que usaremos lo que nos indica la Biblioteca del Congreso Nacional (BCN) esta define la violencia vicaria como una forma de violencia de género ejercida por un hombre contra una mujer, en la que utiliza a sus hijos, hijas u otras personas significativas para ella como medio de daño, generalmente después de la separación”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Speaker. Mentora en finanzas personales
@solttaressaltar | LinkedIn: lauramenesesv

CUENTAS CLARAS, DECISIONES Firmes: El liderazgo también se entrena desde el bolsillo

Las mujeres no necesitamos permiso para hablar de dinero. Lo que necesitamos es comenzar a hacerlo y verlo como nuestro aliado. Ya estamos decidiendo, emprendiendo, liderando, sosteniendo familias. Pero muchas veces lo hacemos en automático, sin revisar si nuestras decisiones están en coherencia con lo que somos, hacemos y soñamos.

Durante mucho tiempo, se nos enseñó a estar disponibles para otros, pero no para nosotras mismas. Y eso también se refleja en la forma en que usamos nuestro dinero: priorizando lo urgente y postergando nuestros propios proyectos, bienestar o expansión.

Liderar requiere herramientas. Requiere conciencia. Y también requiere alma.

El verdadero empoderamiento no se trata solo de tener, sino de ser. De reconocernos valiosas, capaces y dignas de tomar decisiones con claridad. Y desde ahí, accionar —nuestras elecciones, hábitos y pasos— como puente hacia lo que queremos tener y sostener.

Hablar de finanzas es mucho más que hablar de números. Es hablar de **poder interior, de merecimiento, de intención, de ambición.**

No basta con ganar dinero: hay que aprender a cuidarlo, ordenarlo, multiplicarlo y usarlo al servicio de nuestra tranquilidad y expansión.

Ser mamá no nos resta: nos potencia. Nos vuelve más conscientes del impacto de nuestras decisiones. Y si lo hacemos desde la culpa o el miedo, terminamos agotadas. Pero si lo hacemos desde el amor y el propósito, nos volvemos referentes. Nos volvemos lideresas reales.

Las redes entre mujeres no son solo necesarias: son urgentes. Cuando una comparte lo que sabe, cuando otra escucha sin juicio, cuando celebramos o acompañamos, no solo crecemos: elevamos la energía de todas.

El liderazgo femenino no es una meta individual. Es un camino colectivo. Es mirar hacia dentro, ordenar lo propio y salir al mundo desde la integridad. Con los pies en la tierra, el corazón abierto y la mente clara.

Después de acompañar a cientos de mujeres en sus procesos financieros, he comprobado que cuando una se ordena desde adentro, el dinero fluye con dirección. Y lo más hermoso: eso también se contagia.

Mi invitación es esta: mírate con honestidad. Revisa tus números sin miedo. Toma decisiones desde el amor. Porque el dinero, cuando se usa con alma, sabiduría e intención, no solo sostiene: transforma.

Hoy mismo, elige un momento para sentarte contigo, revisar tus ingresos y preguntarte: ¿están alineados con lo que deseo construir? Un pequeño paso puede transformar toda tu ruta.

Porque cuando una mujer se organiza, se expande. Y al hacerlo, abre camino para otras.

Porque el liderazgo no empieza en un cargo. Empieza en una misma.

Laura Meneses Vega

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



Descarga gratis en
www.revistasupermama.cl



Durante el mes de marzo se difundió la noticia de un grupo de familias que denunciaban a las Isapres por reducir y quitar las coberturas de hospitalizaciones domiciliarias que ellos ya tenían, generando así un gran problema económico y a su vez poniendo en riesgo la salud y la vida de sus hijos...



CUIDAR EN COMPAÑÍA

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



Por Sophia Grossi

HOSPITALIZACIÓN DOMICILIARIA

Son muchas las familias que dependen de tener a sus hijos bajo el sistema de hospitalizaciones domiciliarias, ya que son niños y niñas que por su condición o enfermedades graves tienen muchos cuidados especiales que deben ser constantemente monitoreados por especialistas.

Es por un lado un sistema que trae muchos beneficios, como contar permanentemente con un equipo médico que puede resguardar la salud de quienes lo necesitan, brindar terapias y cuidados especiales para mantener la calidad de vida del paciente mientras los padres pueden acompañar y mantener una vida familiar en sus casas con sus hijos. **Pero también es una experiencia en la que muchas veces pierdes la privacidad de tu propio hogar, que se convierte en una pequeña sala de hospital con extraños.**

Así nos cuenta Isabel, mamá cuidadora: “Es harta carga personal, sí que lo es, al principio uno siente que pierde la privacidad y el espacio en familia que antes se tenía y ahora no, porque siempre hay alguien extra. (...) Sin embargo luego de una hospitalización de Santi, valoricé y abracé esta nueva realidad, porque sin toda esta gente en mi hogar, significaba que Santi no estaba, que él no estaba bien”

Vale, quien también tiene este régimen de cuidados para su hijo, nos comparte:

“Tener gente en la casa es difícil, las horas médicas te las dan sin preguntar sobre tu tiempo y disponibilidad, hay una visión social que las familias cuidadoras están todo el día en la casa con cero qué hacer. Eso da rabia, porque uno sigue teniendo su vida y sus cosas.”

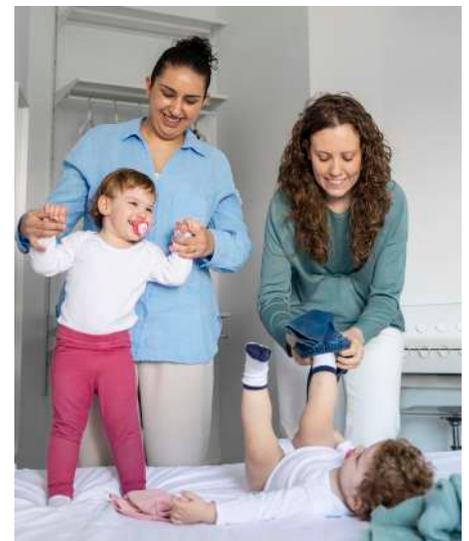
Para muchas familias también es un problema tener que aceptar profesionales y equipos que no son elegidos y con quienes deben pasar tiempo día y noche. Es una rotación de personas que irrumpe en la vida diaria y privacidad familiar.

Sin embargo, más allá de todos estos por menores las hospitalizaciones domiciliarias garantizan vida y cuidados. Muchas madres gracias a este sistema pueden cuidar a todos sus hijos y dejan de dividir su tiempo entre casa y hospital, también así los hermanos pueden pasar tiempo de calidad juntos, entre otras experiencias familiares.

" (...) hasta amigos secretos, celebraciones de cumpleaños hemos hecho con todo el equipo de Santi (TENS y terapeutas), que al final pasan a ser parte de la familia". (Isabel, mamá cuidadora).

Muchos niños y niñas con enfermedades graves dependen de la atención domiciliar especializada. **Es importante que existan leyes que protejan a las familias de prácticas abusivas por parte de las Isapres, quienes cada vez quitan más coberturas y amenazan a las familias para que permanezcan internados en un hospital.**

“SON MUCHAS LAS FAMILIAS QUE DEPENDEN DE TENER A SUS HIJOS BAJO EL SISTEMA DE HOSPITALIZACIONES DOMICILIARIAS, YA QUE SON NIÑOS Y NIÑAS QUE POR SU CONDICIÓN O ENFERMEDADES GRAVES TIENEN MUCHOS CUIDADOS ESPECIALES QUE DEBEN SER CONSTANTEMENTE MONITOREADOS POR ESPECIALISTAS”.



Fotos: Freepik



CUIDADOS Y BELLEZA

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

Por Gabriela Beaumont Herrera



MES DE LA MAMÁ: CAMBIO DE LOOK PARA REINVENTARTE

Mayo es un mes especial. En Chile, celebramos a las madres, y con eso viene ese torbellino de emociones que nos recuerda que, aunque llevamos muchos "sombrreros" — el de mamá, trabajadora, pareja, amiga, hija, emprendedora etc.—, pero hay uno que a veces se nos olvida usar: el de mujer que se cuida a sí misma. ¡Y para eso estoy yo! Para recordártelo mes a mes y buscar por cielo, mar y tierra: consejos, ideas, tips y darte ¡ÁNIMO! Por qué a veces, es lo que más necesitamos...

CORTES Y COLORES IDEALES PARA VOLVER A BRILLAR SIN DEJAR DE SER TÚ

Y si hay algo que puede marcar un antes y un después en cómo te sientes, es tu pelo. Todo lo que le hagamos o le dejemos de hacer nos afecta en nuestra autoestima.

Cambiar el corte o el color no es solo una cuestión estética: es un acto simbólico. Es mirarte al espejo y decir "estoy lista para lo nuevo", o simplemente "me quiero ver cómo me siento por dentro". Algunas veces la embarramos, para que estamos con cosas, elegimos un mal corte o un mal color, o seguimos solo moda sin ver realmente si nos queda bien (por nuestro color de piel, tipo de rostro o facciones, por ejemplo).

Muchas veces postergamos ese cambio de look porque sentimos que no tenemos tiempo, que no es prioridad o que no vale la pena. Pero ¿sabes qué? Vale totalmente la pena. Porque no se trata solo de lo que ven los demás. Se trata de cómo te ves tú. Y este mes, en vez de esperar flores o desayunos en la cama (que igual muchas esperamos y no perdonamos), ¿por qué no te haces el mejor regalo? Uno que no sea tu "auto regalo" o una sugerencia encubierta por el DIA DE LA MADRE: un cambio de look que te devuelva esa chispa.

Si estás pensando en cortarte el pelo, pero no sabes por dónde empezar, te cuento cuáles son los cortes que están marcando tendencia este 2025 y que, además, son perfectos para mamás con poco tiempo. Te voy a mencionar unos cortes de moda y vas a ir corriendo a buscarlos en Internet, toma nota: El **long bob**, una melena desordenada, por ejemplo, sigue siendo un favorito porque queda bien siempre, incluso cuando lo dejas secar al aire. Es ese equilibrio perfecto entre práctico y elegante.

Si prefieres algo con más movimiento, los cortes tipo **"shag"** con capas suaves están volviendo con fuerza, ideales si tienes ondas naturales o rizos. Y si de verdad necesitas una liberación total, el **pixie moderno** (es muy corto tipo masculino) es una opción fabulosa: atrevido, estiloso y fácil de manejar. Incluso si decides mantener tu melena larga, un buen **corte en capas** con una chasquilla tipo cortina puede cambiar por completo tu expresión y suavizar facciones, disimulando el cansancio que tantas veces sentimos, pero no queremos mostrar.

Ahora, si lo que te tienta es un cambio de color, estás en el momento ideal del año para atreverte con tonos que iluminen tu rostro y levanten el ánimo. Este otoño, los tonos cálidos como los balayage caramelo o los chocolates con reflejos dorados están en su punto más alto.

No solo aportan luz al rostro, sino que también requieren menos mantenimiento, algo clave si tienes mil cosas entre manos, con 2 o 3 veces al año que te los retoques estás lista, ahora si tienes muchas canas y las quieres cubrir completamente el color de la temporada es el MOKA un color café o marrón hermoso.

"Muchas veces postergamos ese cambio de look porque sentimos que no tenemos tiempo, que no es prioridad o que no vale la pena. Pero ¿sabes qué? Vale totalmente la pena. Porque no se trata solo de lo que ven los demás. Se trata de cómo te ves tú"

Para las más claras, los rubios vainilla o beige son una forma sutil de renovarse sin caer en el rubio demasiado frío que puede endurecer la expresión (estos son los platinados). Y si te animas a algo con más personalidad, los tonos cobrizos suaves vienen con todo este 2025, ideales para quienes buscan algo distinto, pero no demasiado estridente. La piel morena o trigueña se ve brillante con tonos rojizos sutiles.

Y ya que estamos hablando de renovación, hablemos también de esos pequeños gestos que hacen una gran diferencia. Porque regalarte una hora en la peluquería está muy bien, pero acompañarlo con productos que cuiden tu cabello en casa es el combo ganador. Una buena mascarilla capilar, de esas que aplicas mientras ayudas con las tareas o cocinas algo rico, puede hacer milagros por tu melena.

Un aceite liviano o un sérum que te devuelva el brillo y controle el frizz será tu mejor aliado para esos días en que solo alcanzas a hacerte una cola y a salir corriendo. Y si llevas tiempo pensándolo, este puede ser el mes ideal para invertir en esa plancha o secador profesional que transforme tus “me lo dejo como sea” en un look de peluquería en casa. Tienen sus costos, es verdad, pero duran mucho tiempo, dañan menos el cabello y son más livianos, te cansas menos al usarlos. Lo mejor es que MAYO por ser el mes de nosotras las mamás estamos rodeadas de ofertas para potenciar nuestra belleza y no gastar de más, o como te dije más arriba, pasar el dato del regalo. (siempre se agradece una guía previa para saber lo que realmente mamá quiere).

“Cuidarte no es un lujo. Es una forma de enseñarle a tus hijos que mamá también importa, que también se merece sentirse bien, mirarse al espejo y reconocerse”.

Lo más importante es que no sientas culpa por dedicarte un rato, por gastar en ti o por hacer algo “solo por verte más linda”. **Cuidarte no es un lujo. Es una forma de enseñarle a tus hijos que mamá también importa, que también se merece sentirse bien, mirarse al espejo y reconocerse.**

Porque sí, tu hijo te ve hermosa como eres. Pero qué poderoso es cuando tú también te ves así.

Felicidades a todas las mamás que conformamos esta hermosa comunidad.

Tu amiga

Jaby





COLUMNA DE OPINIÓN

Coach integrativa
Ingeniera Comercial - MBA
Magister Psicología Positiva Aplicada
@catacuadrac | LinkedIn: Catalina Cuadra C

MATERNAR SIN HIJOS, Para las que No quieren y No pueden

En los últimos años, hemos sido testigos de una notable disminución en la natalidad. La decisión de muchas mujeres de postergar o incluso renunciar a la maternidad ha sido motivo de reflexión y debate. Sin embargo, es fundamental comprender que esta elección no menoscaba su esencia como mujeres, ya que el acto de “maternar” trasciende lo biológico y se manifiesta de múltiples formas en nuestra vida cotidiana.

“Maternar” **se trata de cuidar, criar, acompañar y sostener vínculos emocionales y afectivos que nutren el alma.** Este concepto abarca un espectro amplio de relaciones y responsabilidades que asumimos desde una edad temprana. Recuerdo con cariño las enseñanzas de mi abuela, quien compartió conmigo una valiosa perspectiva sobre el papel de la mujer a lo largo de las generaciones. Ella dijo: “En mis tiempos, las oportunidades para nosotras eran extremadamente limitadas. No contábamos ni siquiera con el derecho al voto; nuestro mayor logro consistía en casarnos y tener hijos. Pero hoy en día, tienes la posibilidad de conquistar el mundo si así lo decides”.

Este valioso mensaje refleja una transformación significativa en las expectativas y roles de las mujeres. Mientras que ser madre en el pasado podía considerarse la única ruta hacia la realización personal, hoy es notorio que las mujeres tienen la libertad de elegir distintos caminos. **Maternar se convierte así en un acto de amor y responsabilidad transversal a nuestra historia de vida,** ya que, desde la infancia, hemos estado maternando a nuestros seres queridos: hermanos, mascotas,

amigas más cercanas, compañeras de escuela, entre otros, donde aprendemos a cuidar, a desarrollar la empatía y la conexión emocional, a veces, incluso, maternamos a nuestros propios padres o cuidadores cuando están en su última etapa.

Es importante recordar que, aunque biológicamente llevamos la esencia de la maternidad en nuestro útero, también debemos validar y celebrar a aquellas mujeres que han tomado la decisión consciente de no tener hijos. Muchas han optado por ser madres de sí mismas, dedicando su amor y energía a sus propias vidas, proyectos y relaciones. En este sentido, han abrazado las oportunidades que el mundo moderno les ofrece, construyendo su camino único, lleno de logros y realizaciones personales.

Por lo tanto, quiero instar a todas las mujeres: tú, la que has dado vida a otro ser, la que no puedes ser madre biológica, y la que ha decidido no engendrar, tienen el mismo derecho a sentirse madres en su propia capacidad. Te invito a reconocer que en tu interior reside un instinto maternal tan poderoso y válido como el de cualquier otra mujer. **Maternar, en su esencia más pura, es un acto de amor que se manifiesta de varias formas, observa y valida las tuyas.**

¡Celebremos la vida, estamos maternando en cada momento!

Catalina Cuadra Cabezas

WOMEN ECONOMIC FORUM CHILE 2025

9 y 10 de abril 2025
Hotel Intercontinental



Noticias / WEF

Único foro Internacional enfocado en la inclusión de las mujeres en la economía.
@wef.chile



Por Milenka Klaric

RECONSTRUIR CON PROPÓSITO:

LECCIONES DEL WOMEN ECONOMIC FORUM CHILE 2025 PARA LAS EMPRENDEDORAS DEL PRESENTE

En un mundo que cambia a una velocidad vertiginosa, donde las certezas de ayer ya no aplican y los desafíos se vuelven cada vez más complejos, las mujeres siguen demostrando que no solo se adaptan al cambio, sino que lo lideran. Con esa convicción se vivió el Women Economic Forum Chile 2025, el evento internacional más importante de liderazgo femenino y estrategia económica, que este año celebró su sexta versión con una potente consigna: "Reconstruyamos la estrategia".

Durante dos días –el primero presencial en el Hotel Intercontinental y el segundo en formato online con más de 12.000 personas conectadas–, el foro fue un verdadero punto de encuentro para emprendedoras, ejecutivas, autoridades, expertas y aliadas del cambio. Más allá de las cifras y las credenciales, lo que marcó esta edición fue la fuerza del propósito colectivo: redefinir los modelos de liderazgo desde la colaboración, la equidad y la sostenibilidad.

UN LLAMADO A MIRAR DISTINTO

“Ya no basta con participar, tenemos que estar en la toma de decisiones”, señaló Nicole Verdugo Oviedo, Presidenta del WEF Chile, al inaugurar el encuentro. Y esa idea fue transversal a cada conversación: la urgencia de que más mujeres ocupen espacios de influencia, en las empresas, en la política, en la innovación y en todos los sectores productivos.

Paneles como “Reconstruyendo la Estrategia: Lecciones del presente para construir el futuro” pusieron sobre la mesa temas clave para quienes están liderando proyectos propios o impulsando cambios dentro de sus organizaciones: nuevas formas de hacer negocios, alianzas estratégicas con propósito, adaptación frente a escenarios inciertos y sostenibilidad como eje de crecimiento.





VOCES QUE INSPIRAN ACCIÓN

El WEF 2025 contó con la participación de mujeres referentes del sector público como la Ministra de la Mujer, Antonia Orellana, y la Ministra de Minería, Aurora Williams, así como líderes de instituciones como ONU Mujeres, el Banco Mundial, y ejecutivos de empresas que están apostando por una transformación real desde dentro.

También brillaron voces del ecosistema emprendedor y del mundo privado, como María Laura Faría, Presidenta de Voces Vitales Cono Sur, y José Luis Drago, Gerente General de Maicao, quien destacó el valor de incorporar el enfoque de género en toda la cadena de valor. Porque cuando las empresas crean espacios reales para las mujeres, la innovación y el impacto se multiplican.

“La urgencia de que más mujeres ocupen espacios de influencia, en las empresas, en la política, en la innovación y en todos los sectores productivos”.

Agradecimientos a WEF Chile
 Agradecimientos a Revista deCEO
 Agradecimientos a Backstage Chile



PREMIOS CON ALMA

Una de las instancias más emocionantes del foro fue, sin duda, la gala de los WEF Awards 2025, que reunió a cerca de 300 personas en el Club de Golf Valle Escondido. Allí se reconoció a mujeres que han dejado huella no solo por lo que hacen, sino por cómo lo hacen.

Entre las premiadas estuvieron la periodista de CNN, Mónica Rincón, el segmento “Infinitas formas de ser mujer” del programa Carmen Gloria a tu servicio de TVN y Verónica Bolocco, por su labor en la Fundación Make-a-Wish.

Cada una, desde su espacio, ha sido voz y acción en favor de un Chile más inclusivo y consciente.

UN IMPULSO PARA LAS EMPRENDEDORAS

Para muchas mujeres emprendedoras, el Women Economic Forum fue más que un evento: fue un punto de inflexión. Una oportunidad para aprender, conectar y recordar que no están solas. Que sus desafíos son compartidos, y que sus sueños son parte del motor que mueve al país.

En un contexto global donde incluso los derechos ganados están siendo puestos en duda, espacios como el WEF cobran aún más relevancia. No solo por lo que se dice, sino por lo que se construye. Por las redes que nacen, por las alianzas que se fortalecen y por la convicción de que el liderazgo femenino no es una moda, es el presente y el futuro.

“EN UN CONTEXTO GLOBAL DONDE INCLUSO LOS DERECHOS GANADOS ESTÁN SIENDO PUESTOS EN DUDA, ESPACIOS COMO EL WEF COBRAN AÚN MÁS RELEVANCIA. NO SOLO POR LO QUE SE DICE, SINO POR LO QUE SE CONSTRUYE. POR LAS REDES QUE NACEN, POR LAS ALIANZAS QUE SE FORTALECEN Y POR LA CONVICCIÓN DE QUE EL LIDERAZGO FEMENINO NO ES UNA MODA, ES EL PRESENTE Y EL FUTURO”.





Vivimos en un tiempo en que los niños están expuestos a una avalancha de estímulos, exigencias y estándares imposibles. Más que nunca, la autoestima no puede ser un accidente, sino una construcción intencionada...



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Experto en educación y bienestar emocional de América Latina. Magíster en Educación Emocional e Impulsor de la Ley de Educación Emocional en Chile y Latinoamérica
@flich_org | @arnaldo_canales



Por Arnaldo Canales Benítez

LA RAÍZ DE LA IDENTIDAD:

CÓMO CULTIVAR DESDE LA INFANCIA UNA AUTOESTIMA SÓLIDA Y RESILIENTE

Desde la Psicología Humanista, Carl Rogers nos enseñó que una autoestima sana no se hereda, se cultiva con aceptación incondicional, amor y autenticidad. Y como afirmaba Maslow, sin autoestima, no hay posibilidad de autorrealización.

Pero ¿cómo se construye esa raíz identitaria en los niños? ¿Qué podemos hacer como madres, padres o educadores para ayudarlos a enfrentar la vida con confianza, propósito y resiliencia?

Desde mi experiencia como educador emocional y padre, he desarrollado un modelo llamado **ALDEA**, que reúne cinco microcompetencias esenciales para fortalecer la autoestima desde la infancia:

Autodescubrimiento: Ayudar a los niños a explorar quiénes son más allá de los roles que les asigna el entorno.

Autoaceptación: Enseñar que no necesitan ser perfectos para ser valiosos.

Autoconfianza: Empujarlos a creer en sus capacidades sin depender del aplauso externo.

Autoapreciación: Fomentar que celebren sus logros y aprendan de sus errores sin culpa.

Autoliderazgo: Acompañarlos en el desarrollo de una voz interna que los guíe, no que los castigue.

Como decía Nathaniel Branden, la autoestima es la reputación que adquirimos con nosotros mismos. No se trata solo de sentirse bien: es saber que somos capaces de enfrentar la vida y merecedores de ser felices. En otras palabras, es la base de la salud mental.

Algunos Ejemplos concretos para madres y educadores que seguro les resuenan:

Cuando un niño se equivoca, en lugar de decir “¡otra vez te equivocaste!”, prueba con: “¿Qué aprendiste esta vez? Me encanta ver cómo intentas, eso es ser valiente”.

Si tu hija dice “no puedo”, no respondas “claro que puedes” sin más. Di: “No puedes todavía, pero si sigues intentándolo, verás cuánto avanzas”.

Y si ves que duda de sí mismo, ayúdalo a recordar tres cosas que haya hecho bien en el día. Construir evidencia es más efectivo que frases vacías.

Por ejemplo, recuerdo una vez mi hijo Agustín me dijo: “Papá, tú enseñas autoestima a todos, pero a veces ni tú te la crees”. Fue un espejo. Porque incluso los adultos con experiencia tropezamos. Eso me recordó que educar desde la emocionalidad también significa mostrarnos humanos, imperfectos y en proceso.

Solo a modo de ejemplo les comparto una idea de mi libro que pronto saldrá en Chile sobre autoestima y lo graficare solo desde el cómo trabajar el auto liderazgo.

Vamos a cosas cotidianas que hemos vivido todos como padres, piensen por ejemplo alguna vez si has sentido que repetir por décima vez “hijo, recoge la toalla del suelo” es una pérdida de tiempo.

En general todos los que hemos criado adolescentes o preadolescentes conocemos la escena. Un hijo de 12 o 13 años que deja la toalla tirada, una madre o un padre que con voz paciente (al principio) pide que la recoja, una promesa rápida (“ya lo haré”), y minutos después... nada. Vuelves a pedirlo, y esta vez hay un tono desafiante, un suspiro, quizás un portazo simbólico, pero finalmente, tras tensión y desgaste emocional, la toalla termina sobre el toallero, colgada de mala gana. “¡Pero está colgada!”, dirá el adolescente. Y uno se pregunta: ¿valió la pena?

La respuesta es sí. Porque en esa escena no solo se trata de higiene o colaboración doméstica. Se trata de carácter, de disciplina interna, de aprender a responder, aunque cueste, aunque moleste, aunque nadie esté mirando. Ese es el terreno fértil donde crece el autoliderazgo.

“Empujarlos a creer en sus capacidades sin depender del aplauso externo”.

ALDEA

M O D E L O

En el modelo **ALDEA**, que desarrollé a partir de mi experiencia con niños, adolescentes y familias en América Latina, el autoliderazgo es la quinta y última microcompetencia emocional. Representa el momento en que un niño o niña ya no actúa solo porque alguien lo mira o lo premia, sino porque ha interiorizado una brújula. **No actúa por presión, sino por convicción. Y esto, como todo lo valioso, no se construye en la comodidad.**

La psicología contemporánea desde Viktor Frankl hasta Angela Duckworth ha mostrado que la capacidad de dirigirnos a nosotros mismos, de perseverar incluso cuando es difícil, es más predictiva del éxito que el coeficiente intelectual o el talento nato. Duckworth, en su investigación sobre “grit” (tenacidad), **demonstró que los niños que desarrollan disciplina, metas internas y sentido de propósito alcanzan mucho más que aquellos que solo buscan gratificación inmediata.**

Pero aquí viene el dilema moderno: estamos agotados. Las familias de hoy, muchas veces sobrecargadas, sin redes de apoyo, con trabajos demandantes y una pandemia emocional que no terminó con el COVID, tienden a soltar la cuerda justo cuando más firme debe sostenerse. Nos decimos frases como: “Es muy tarde, estoy cansado”, “mejor lo hago yo”, o “no quiero pelear de nuevo”. Y ahí, sin quererlo, dejamos de sembrar autoliderazgo y empezamos a construir dependencia.

El filósofo y sociólogo Zygmunt Bauman lo advertía con claridad: criamos hijos en una sociedad líquida, donde todo es fugaz, desechable y rápido. Pero el carácter no se forma en lo inmediato. El carácter se construye cuando sostenemos límites con ternura, cuando aguantamos la incomodidad de verlos enojarse y no cedemos. Cuando estamos ahí, con presencia firme, aunque no nos aplaudan.

La neurociencia, por su parte, nos ofrece claves importantes. Estudios de Daniel Siegel, creador del concepto *mindsight*, y de Carol Dweck, sobre la mentalidad de crecimiento, coinciden en que los cerebros de niños y adolescentes se moldean a partir de la práctica reiterada de habilidades autorregulatorias. **Si les evitamos las molestias —la frustración de tener que ordenar, de hacerse cargo, de ser responsables de sus actos—, lo que evitamos, en realidad, es el desarrollo de las conexiones neuronales que más necesitan.**

Porque el autoliderazgo no aparece de un día para otro. Es una disciplina progresiva. Y como padres, necesitamos recordar que nuestra tarea no es que nuestros hijos siempre estén felices. Nuestra tarea es que estén equipados. Que tengan un cofre interior de herramientas —hábitos, habilidades, valores— que un día, cuando la vida les pida sostenerse solos, puedan abrir.

La autoestima del siglo XXI no se construye solo con frases bonitas ni con autoestima inflada. Se construye con hábitos, con desafíos, con responsabilidad emocional. Como sociedad, como padres, como educadores, tenemos la oportunidad —y la responsabilidad— de formar niños que no solo se quieran, sino que se lideren a sí mismos, incluso cuando no estamos mirando.

Solo como dato de la evidencia, La antropóloga Ruth Benedict decía que la cultura moldea el carácter humano. En tiempos donde la cultura digital empuja a nuestros hijos a compararse y validarse por “likes”, más que nunca es urgente que nosotros, como adultos, seamos el espejo que refleje su valor auténtico.

Educación en autoestima no es regalar frases bonitas. Es crear un cofre interior lleno de herramientas que les permitan a nuestros hijos sostenerse cuando nadie aplaude, cuando se equivoquen, cuando se sientan distintos. Porque ahí, en ese silencio, es donde emerge su verdadera fuerza.



Si queremos una generación más libre, segura y resiliente, empecemos por lo esencial: cultivar la raíz de su identidad.



Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Abogada de familia, experta en acuerdos, en resolución de conflictos y negociación efectiva. Ex jueza de Familia y Relatora I. Corte de Apelaciones. Mamá Mentora.
@tu.espaciolegal | LinkedIn: marciacaimanque

CUANDO ELEGIR EL ACUERDO es un acto de amor y de justicia

Hay decisiones que marcan un antes y un después. Una de ellas es cómo enfrentamos un conflicto familiar. ¿Desde la lucha o desde el encuentro? ¿Desde el miedo o desde el diálogo?

Fui jueza de familia durante años. Vi pasar por tribunales a padres, madres e hijos arrastrados por el dolor, la rabia o la incomprensión. Dicté cientos de sentencias, fundadas en derecho, necesarias, pero que muchas veces no lograban sanar. Porque la justicia, aunque imprescindible, no siempre repara. Lo aprendí desde el estrado, y lo confirmo hoy desde mi escritorio de abogada.

Hoy, como abogada de familia, mi labor ha cambiado: acompaño antes de redactar, contengo antes de argumentar, estoy al servicio del encuentro, no del dictamen. Busco que el conflicto no escale hasta destruir lo que queda, trabajo con la ley en la mano, y con el corazón puesto en las personas.

Y aquí quiero ser clara: **acordar no es renunciar a lo jurídico.** Acordar es ejercer el derecho con inteligencia, responsabilidad y humanidad. Cada propuesta de acuerdo que redacto está basada en los principios rectores del derecho de familia: el interés superior del niño, la protección del cónyuge más débil, la igualdad, la dignidad. **Lo legal y lo humano no se excluyen; se complementan.**

No se trata de ceder sin límites, ni de llegar a pactos injustos. Se trata de encontrar, dentro del marco legal, soluciones reales, sostenibles y sanadoras. Porque cuando el conflicto familiar llega a tribunales, los tiempos se alargan, las heridas se profundizan y en muchos casos, los hijos pagan el precio de esa lucha.

¿Cuántas veces confundimos justicia con venganza? ¿Cuántas veces creemos que “ganar” un juicio nos traerá paz? La mejor victoria, es aquella en que ambos padres logran sostener un acuerdo que prioriza el bienestar de sus hijos, por sobre el ego o la herida.

Un acuerdo bien logrado es una forma de justicia anticipada. Es elegir la cooperación por sobre la imposición, es cuidar lo que queda y construir desde ahí. No es un acto de debilidad: es un acto de amor y también de valentía.

Desde mi experiencia, hago un llamado a conversar, a buscar asesoría legal experta que comprenda lo emocional, a prevenir antes que reparar. Porque, a veces, **evitar el juicio también es una manera de hacer justicia.**

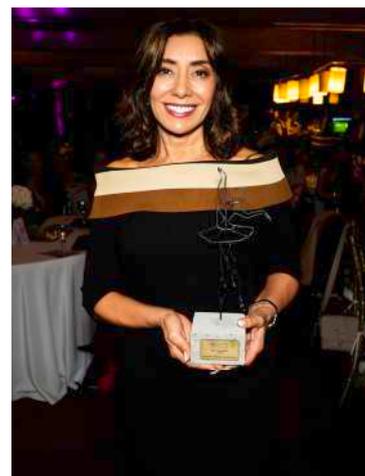
Marcia Caimanque Carvajal

SOCIALES

Gala de los WEF Awards

Reunió a cerca de 300 personas en el Club de Golf Valle Escondido. Allí se reconoció a mujeres que han dejado huella no solo por lo que hacen, sino por cómo lo hacen. Entre las premiadas estuvieron la periodista de CNN, Mónica Rincón, el segmento “Infinitas formas de ser mujer” del programa Carmen Gloria a tu servicio de TVN y Verónica Bolocco, por su labor en la Fundación Make-a-Wish.

Agradecimientos a WEF Chile
Agradecimientos a Revista deCEO
Agradecimientos a Backstage Chile





GRACIAS A TODAS LAS
¡SÚPER MAMÁS!



www.revistasupermama.cl