

Súper Mamá

Edición #113/diciembre 2024
Santiago, Chile.

Una revista inspirada por ti y para ti

**#Comunidad
EmprendedoraSM**

Lideresas

Construyendo sueños: El Liderazgo
Femenino desde la Vida Real

Mamá Abogada

Ley 21.645 y las Vacaciones Escolares

De Mamá a Mamá

Teléfonos inteligentes
¿Buenos o malos para nuestros hijos?

Mujeres STEM

El factor wow de INGENIOSAS que
despierta la vocación STEM en niñas

Entrevista

**LORETO
MUÑOZ**

“Desde que llegaste has sacado mi mejor versión”

Queridas lectoras:

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

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

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

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

Muchos Cariños,
Comité Editorial.

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



Edición N°113
Diciembre 2024
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.

Constanza Villalobos Escobar
Abogada Fundadora de Alpha Prima, Mentora de emprendimientos Femeninos.

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.

Daniela Cardenas de la Vega
Directora de Fundación Yo Soy Autismo y Fundadora de TEApañeo Autismo. Mujer Impacta 2022.

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.

Agradecemos a nuestros Auspiciadores

Weleda Arcor
Gengigel Bon o bon
Excell Devellol
Curaprox Philips Avent
Palumbo Calmatol
Vatanal Ferniland
Danone Dove

Revista

Súper Mama®

Inspirada por ti y para ti

Índice

Pág 16



04 Columna de Opinión

- Emprender en sociedad / Por Angélica Mouat.

05 Mi Bebé

- ¿Conoces los hipopresivos?

08 Cuidados y Belleza

- Reflexión de fin de año para la mujer Empoderada.

10 Columna de Opinión

- Sobrevivir(me) este fin de año / Por Caro Yañez.

12 Educación Emocional

- Cómo transformar las noticias en oportunidades para la educación emocional de tus hijos?

14 De Mamá a Mamá

- Teléfonos inteligentes ¿buenos o malos para nuestros hijos?

16 Súper Mamá

- Entrevista a María Loreto Muñoz / "Desde que llegaste has sacado mi mejor versión".

24 Noticias/Gengigel

- Si tomamos remedios en la niñez, ¿dañarían nuestros dientes?

Pág 40



26 Autismo y Crianza

- Hijos con discapacidad y su escolarización.

28 Lideresas

- Construyendo sueños : El liderazgo femenino desde la vida real / Por Daniela Sánchez.

30 Emprede Mujer

- Crea tu tienda online desde cero.

32 Comunidad Emprendedora SM

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

40 Mujeres STEM

- El factor wow de Ingeniosas que despierta la vocación STEM en niñas.

42 Comunidad

- 1er aniversario cuidar en compañía.

44 Columna de Opinión

- Las mujeres somos mejores CEOs, ¿moda o realidad? / Por Daniela Tapia.

45 Mamá Abogada

- La Ley 21.645 y las vacaciones escolares.

48 Columna de Opinión

- Romper moldes desde la infancia / Por Bárbara Bonati.

Pág 56



49 Mamá Confidente

- Cuidar de tí misma es beneficio también para otros.

52 Columna de Opinión

- El poder de conectar más allá de las fronteras: Reflexiones de una gira inspiradora por Europa / Por Ángela Villena.

53 No Más!

- Fiestas seguras: Como cuidar a tus hijos en esta temporada de celebración.

56 Crianza y Equilibrio

- Navidad dividida como celebrar las fiestas con padres separados.

58 Mami Chef / Bon o Bon

- Milkshake bon o bon.
- Postre en vaso.

60 Vida y Salud

- Calambres musculares en verano.

62 ¿Sabías Mamá?

- ¿Y cuál es tú cábala como mamá?

64 Columna de Opinión

- Tips para vivir en un mundo incierto / Por Claudia Villarroel.

66 Sociales

- #RutaCajaSurprise!



COLUMNA DE OPINIÓN

Mamá 24/7, Co-Fundadora de Asesorías BriU y co-autora del libro “El Poder de las Redes. Una guía para brillar unidas”. Más de 20 años a cargo de la gestión global de personas en organizaciones públicas y privadas. 100 Mujeres Líderes del Estado 2019. Mentora BriU. | @angelica.mouat | LinkedIn:angelicamouat

EMPRENDER en sociedad

“El secreto para obtener lo que quieres de la vida es saber lo que quieres y confiar en que puedes tenerlo”.

Con esta cita de Norman Vincent Pealé que leí en el libro “Manifiestar. 7 pasos para conseguir la vida de tus sueños” de la autora Roxie Nafousie quisimos desarrollar con Ángela Villena en el libro “El Poder de las Redes”, el último capítulo que titulamos “Viajar acompañadas”.

El Futuro que soñamos.

Después de tres décadas trabajando en forma dependiente, primero como promotora mientras estaba aún en el colegio, luego con mi primer contrato formal en el extinto cine Las Lilas a los 18 años, y por último habiendo desarrollado una carrera profesional de más de 20 años liderando equipos en el área de RRHH, la verdad nunca estuvo en mi horizonte ni en mis intereses emprender; yo era una empleada feliz porque tuve el privilegio desde el inicio de poner en despliegue mis talentos y estar todo el tiempo desafiada; sin embargo, y una vez que nos visualizamos emprendiendo juntas con Ángela, **nos atrevimos a partir** y creamos Asesorías BriU Ltda. para empujar nuestro propósito común de aportar a la equidad de género y apoyar la entrega de herramientas para el empoderamiento femenino, con la certeza de que nuestras miradas, nuestras experiencias y nuestra vibración era la combinación **precisa y preciosa** que nos impulsaría a conseguir TODO lo que soñábamos.

Una de las claves para nosotras fue incorporar un sello de Sororidad en lo que hacemos que ¡¡nos encanta!! del que hemos hecho gala incluso sin saberlo, sin ponerle nombre y dándole un espacio mucho más concreto cuando empezamos a tejer nuestra relación, como socias, como amigas, como colegas y como miembros de una y más redes.

Hoy tenemos el orgullo y la humildad de decir que BriU es una de las comunidades más sororas en las que se puede participar: aquí el síndrome de la abeja reina, la necesidad de exclusividad o los celos, simplemente no tienen espacio y es una característica distintiva que se aprecia en todas y cada una de las mujeres que ingresa y permanece en esta tribu.

Lo que dejamos atrás

Terminó la forma de vivir el trabajo desde la relación laboral apatronada, desafiante, confortable y también segura. Si tuviésemos que ponerle nombre a lo que extrañamos, y tal como declaramos en el libro, es sin duda la relación con un equipo de trabajo ampliado, poder sostener una relación cotidiana que te permita acompañar y estimular el cumplimiento de metas colectivas y claro, también la facilidad con que se te abren las puertas al tener una posición de liderazgo corporativo y que se diluye de cierta manera al ser emprendedoras.

Lo que quedó atrás, es más bien el camino que debíamos recorrer para **poder mirar hacia adelante** y agradecer estas décadas de trabajo asalariado en que estuvimos construyéndonos, formándonos, conectando con personas y tejiendo redes genuinas que hoy nos dan el piso sólido donde BriU cobra vida.

¿Cómo fue tu viaje para emprender?

¿Encontraste tu socia o socio perfecto?

Angélica Mouat Oportus



MI BEBÉ

Doula, Asesora de Lactancia y Fundadora de Aldea Mamá | www.aldeamama.cl | [@aldea.mama](https://www.instagram.com/aldea.mama)



Por **Caroline O'Shee Rojas**

¿CONOCES LOS HIPOPRESIVOS?

Cada día es más frecuente escuchar de este tipo de gimnasia, es que la verdad los hiposivos son una excelente opción para la recuperación del cuerpo en post-parto... Pero, ¿En qué consisten?

En ocasiones mujeres intentan realizar el hipopresivo con tutoriales, creyendo que esto solo se trata de tomar aire, aguantar la respiración y hundiendo la zona abdominal mostrando las costillas. ¡Gran error! Primero es importante practicar el hipopresivo con una profesora que te pueda guiar y que te enseñe la técnica correcta para poder realizar esta gimnasia de forma efectiva y percibiendo sus beneficios.

Los hipopresivos son ejercicios posturales y respiratorios, que logran grandes beneficios en el cuerpo y en un plazo reducido. Son llamados “hipopresivos” porque disminuyen la presión interna a nivel abdominal, perineal y torácica, provocando una contracción refleja (involuntaria) de los músculos abdominales y del piso pélvico.

Las posturas que utilizamos en la práctica se basan en diversos fundamentos técnicos que aseguran que exista una activación refleja de la musculatura abdomino-perineal. La respiración se basa en recuperar la movilidad de la caja torácica, en sus tres dimensiones.

A la postura hipopresiva, se suma una apnea en exhalación, seguida de la apertura costal. Esta maniobra se llama Aspiración Diafragmática, la cual produce una succión (elevación) de los órganos internos (útero, ovario, vejiga), al tiempo que logra activar más la faja abdominal y el piso pélvico.

Este método es una herramienta fundamental para la etapa de post-parto. Ayudan a recuperar el tono de los abdominales y piso pélvico. También ayudan en el proceso de “preparación” para la siguiente gestación, si ya has sido mamá o si será tu primer bebé.

Otros beneficios de este método son:

- Prevención y mejora incontinencia urinaria
- Reducción de la diástasis abdominal
- Mejora los posibles prolapsos
- Previene hernias
- Mejoran la sexualidad
- Mejora los parámetros respiratorios
- Corrección de la postura
- Alivian dolores de espalda y musculares
- Tonificación de la faja abdominal y el suelo pélvico
- Reducción del perímetro de la cintura
- Mejora vascularización de los miembros inferiores y pelvis

La práctica regular de estos ejercicios producen adaptaciones en diversos sistemas del cuerpo. Son ejercicios que repercuten a nivel integral, y que permiten evaluar los resultados obtenidos en un corto plazo de tiempo.



“También ayudan en el proceso de “preparación” para la siguiente gestación, si ya has sido mamá o si será tu primer bebé”.



Fotos: Archivo Personal

WELEDA

Seit  1921



EL DUO PERFECTO PARA LA PIEL CON ESTRÍAS

Nuevo Bálsamo de Masaje para Estrías
y Aceite de Masaje para Estrías.
Cuidados para el embarazo de origen 100% natural.
Aportan elasticidad en la piel, previenen y reducen las estrías.



@weledachile f Weleda weleda.cl

CUIDADOS NATURALES PARA EL EMBARAZO EN LOS QUE PUEDES CONFIAR.

La Línea para estrías Weleda, de origen 100% natural certificado, te proporciona el cuidado adecuado para cada momento de tu embarazo.

Elaborada con aceites valiosos y naturales, nutre tu piel dejándola suave y comfortable. Recomendamos usar el Bálsamo en el día y cuando tienes menos tiempo para tu rutina de cuidados y el Aceite para masajes en la noche o cuando dispongas de más tiempo. Masaje tras masaje, disfruta del vínculo con tu bebé.

Weleda. Grow together.



CUIDADOS Y BELLEZA

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



Por Gabriela Beaumont Herrera

REFLEXIÓN DE FIN DE AÑO para la Mujer Empoderada:

Cierra el Ciclo con Cuidado y Amor Propio

Hola amigas, para esta última edición del 2024 quiero que tengamos un momento diferente en este espacio.

El final de un año es un momento perfecto para hacer una pausa, reflexionar sobre lo vivido, y tomar un respiro antes de comenzar el próximo capítulo. Para muchas mujeres, este es un período de evaluar logros, desafíos y aprendizajes. Sin embargo, en medio de tantas responsabilidades —como madres, profesionales, emprendedoras, y mujeres multifacéticas— es fácil dejar de lado lo más importante: nosotras mismas.



Hoy, quiero dedicar unas palabras a todas esas mujeres que cada día se sacrifican, que viven en equilibrio entre el trabajo y la vida personal, que asumen retos y que, aunque son fuertes y valientes, también necesitan y merecen un espacio para cuidarse y regenerarse.

El poder del autocuidado: un acto de amor y respeto hacia ti misma

El concepto de autocuidado va más allá de una rutina de belleza o de bienestar superficial. Se trata de una necesidad profunda, un acto de respeto hacia tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Como madres y profesionales, muchas veces nos enfocamos en los demás: en nuestros hijos, parejas, colegas, o proyectos. Sin embargo, no podemos dar lo mejor de nosotras si no estamos bien con nosotras mismas. El autocuidado es, en última instancia, un acto de valentía y empoderamiento, que nos permite seguir adelante con fuerza y plenitud. Ese ha sido el objetivo de cada columna, idea, consejo de belleza y moda que he preparado para ustedes este año.

Al concluir este año, la invitación es a mirar hacia adentro con amor y compasión. A no juzgarte por lo que no pudiste lograr, sino a agradecer lo que sí has alcanzado y cómo has crecido. Tómate un momento para reconocer que, aunque los sacrificios hayan sido muchos, tu bienestar es igualmente valioso.

Cierra el ciclo con belleza, pero no desde lo superficial

Cerrar el año con belleza no significa que debas tener una apariencia impecable todo el tiempo, sino que se trata de reconocer y honrar tu esencia, de permitirte ser plena en todos los sentidos. Es un acto consciente que involucra cuidar de tu cuerpo, pero también de tu espíritu.

“Tiempo fuera”: Haz un ritual de conexión contigo misma

Antes de que el 31 llegue, dedica al menos 30 minutos de tu día a estar a solas. Puede ser a través de la meditación, el yoga, o simplemente en silencio. Respira profundamente y reflexiona sobre lo que realmente necesitas para sentirte bien en tu piel. Si te sientes agotada, permite que tus pensamientos fluyan sin juicio. El solo hecho de escuchar tu cuerpo y alma es una práctica de autocuidado profunda.

Idea de cierre del año: Redefine la belleza desde el interior

Es un buen momento para reflexionar sobre lo que significa la belleza para ti. A menudo, la sociedad nos vende un concepto muy estrecho de lo que significa ser bella. Sin embargo, la verdadera belleza emana desde adentro: en la forma en que te tratas, en la paz que proyectas y en la autenticidad de tu ser. Cierra el año renovando tu perspectiva, tomando decisiones alineadas con tus valores y buscando paz en lo simple. Este es un acto de empoderamiento, que refuerza tu autoestima de una manera genuina y duradera.

Meta Personal: Regálate tiempo para tus pasiones

Muchas veces, por cumplir con los demás, las mujeres solemos relegar nuestras pasiones y hobbies. Dedicar tiempo este fin de año para hacer algo que realmente te apasione, algo que no esté relacionado con tus obligaciones. Ya sea leer, pintar, bailar, hacer deporte o cualquier actividad que te conecte con lo que eres más allá de tus roles. Este espacio de autenticidad te permitirá regenerar tu energía y recordarte a ti misma quién eres más allá de tus responsabilidades.

Cierra el año con gratitud y amor propio

Finalmente, antes de que llegue el reloj e indique que llegamos al 2025, dedica unos minutos a agradecer todo lo que has logrado este año. Haz una lista de tus logros, por pequeños que sean. Tal vez has dado lo mejor de ti en tu trabajo, tal vez has logrado establecer un mejor equilibrio entre tu vida profesional y personal, o tal vez has aprendido a decir “no” cuando era necesario. Reconocer tus victorias, no importa el tamaño, es clave para fortalecer tu autoestima y para ir al próximo año con una mentalidad positiva.

Cierra este ciclo con un corazón agradecido, y abre el nuevo año con una visión clara de lo que deseas. Recuerda que el autocuidado es la base de tu bienestar y éxito, y no hay nada más empoderante que reconocer tu propio valor.

El final de este año es solo una oportunidad para regenerarte y redescubrirte. Tómate este tiempo para cuidar de ti, tanto por fuera como por dentro. Porque tú, mujer poderosa y resiliente, mereces la mejor versión de ti misma.

¡Gracias por leerme en estas 12 ediciones, pensadas en ti y en nosotras!

Tu amiga
Jaby.

“Reconocer tus victorias, no importa el tamaño, es clave para fortalecer tu autoestima y para ir al próximo año con una mentalidad positiva”.

Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Psicóloga Organizacional, Master en Psicología Positiva y Master Coach. | @caroyanezcl

SOBREVIVIR(ME) ESTE FIN DE AÑO: Los planes que deberías privilegiar para el del 2025

Vamos posponiendo metas: que en marzo, que en vacaciones (cuando haya menos trabajo), que el próximo semestre, que a fin de año. Así, las “excusas” y las fechas límite se van acumulando sin fin.

El ciclo de autosabotaje comienza con los propósitos de Año Nuevo, llenos de fe, pero quizás con poca consciencia y energía real. Este año sí cambio de trabajo, este año sí cuidó mi alimentación, este año sí organizo mejor mi tiempo y paso más con mi familia. Y, de pronto, las vitrinas ya están llenas de adornos navideños y los “Viejos Pascueros” circulan, desafiando los 30 grados con trajes de polar. ¿Ya tienes tu lista de pendientes en mente y solo te quedan 30 días para cumplir tus compromisos antes de que termine el año? A todos nos pasa, en mayor o menor medida. Por eso, para que nuestro “Pepe Grillo” interno no se vuelva tirano, revisa con sentido común (el menos común de los sentidos) los siguientes puntos para que, en 2025, puedas decir: “wow, he mejorado”.

1. Manejo de expectativas: Si llevas años prometiéndote algo sin cumplirlo, ¿qué debe cambiar para que esta vez sea diferente? ¿Cuán realista es que lo logres? No solo debes identificar tus limitaciones, sino también qué puedes esperar de otros. Recuerda: “nadie da lo que no tiene.”

2. Poner límites: Aunque se ha repetido hasta el cansancio, es crucial. Si tu agenda está llena de reuniones y compromisos que no te aportan, elimínalos, sobre todo al final del año, cuando la energía es escasa. Sé honesta contigo misma y decide dónde realmente quieres

estar. Si es difícil hacerlo en el trabajo, considera alternativas: ¿por qué no mover algunos encuentros a enero, cuando hay menos presión?

3. Redefine tu idea de éxito: Así como los árboles en la Patagonia crecen torcidos para adaptarse a los vientos, el éxito para ti puede no parecerse al “éxito” convencional. Evalúa tus fortalezas y recursos, tanto internos como externos, y entiende que no todo depende de ti. Piensa en el éxito como un proceso continuo, donde se disfruta tanto la subida como la cima.

El reloj sigue corriendo, pero para llegar al 31 de diciembre en paz, con todas tus peculiaridades y sin culpas, negocia contigo misma. Distingue lo urgente de lo importante, y si descubres que algo ya no es prioritario, libéralo de tu lista. ¡Recuerda, tú controlas tu agenda!

¿Cómo estamos de ánimos para sobrevivir(te)?

Un abrazo y felices fiestas,
Caro

Caro Yañez



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



EDUCACIÓN EMOCIONAL

PhD Doctor en pedagogía y educación
Director de FLICH impulsor de la ley de educación
emocional en América latina. | @flich_org



Por Arnaldo Canales Benítez

¿CÓMO TRANSFORMAR LAS NOTICIAS

en oportunidades para la educación emocional de tus hijos?

En un mundo donde las noticias están al alcance de nuestras manos, literalmente a un click de distancia, muchas veces con titulares que generan impacto o controversia, como el caso de un representante del Gobierno o la aparición de una exalcaldesa en una cárcel, surge una inquietud natural entre los padres: ¿cómo proteger a nuestros hijos de información que parece abrumadora o inapropiada? Sin embargo, creo en lo personal que más que evitar la exposición a estas noticias, la clave está en aprovecharlas como oportunidades para la enseñanza emocional y el desarrollo del pensamiento crítico de nuestros hijos...



Pensemos que nuestros hijos son observadores innatos, escuchan conversaciones de “adultos”, ven fragmentos de noticias o captan comentarios en redes sociales. Su curiosidad debemos verla como una oportunidad de aprendizaje ya que puede abrir puertas para conversaciones significativas si se les guía adecuadamente y en contextos no tan complejos. Como padres y familia, podemos transformar estas situaciones en momentos de reflexión y aprendizaje, ayudándoles a comprender el contexto de los eventos y sus implicancias emocionales, éticas y sociales.

Por ejemplo, cuando surge una noticia controvertida, se puede comenzar preguntando:

- ¿Qué piensas de esta situación?
- ¿Cómo crees que se sienten las personas involucradas?
- ¿Qué es lo que consideras justo o injusto aquí?

Estas preguntas no solo les permiten expresar sus pensamientos y emociones, sino también practicar habilidades clave como la empatía, la capacidad de análisis y la resolución de problemas.

Las noticias suelen ser un reflejo de la complejidad de la vida: hay conflictos, decisiones difíciles, errores humanos y actos de bondad. Conversar sobre estos temas en familia permite que los niños puedan desarrollar una “brújula emocional” que les ayude a reconocer y regular sus propias emociones y comprender la de los demás.

Los invito a hacer el siguiente ejercicio: Ante una noticia de un conflicto entre personas, podemos reflexionar sobre emociones como la rabia o el perdón:

- ¿Qué crees que llevó a esa persona a actuar así?
- ¿Cómo podríamos resolver un problema similar en nuestra vida cotidiana?

Este tipo de diálogos no solo fortalece su inteligencia emocional, sino que también les enseña que las emociones, aunque sean intensas, son gestionables y forman parte de nuestras vidas en todo momento.

Es muy importante que, en un entorno con exceso de información, los niños aprendan a cuestionar lo que ven y escuchan, no dar por verdades absolutas lo que por ejemplo ven en la televisión o les cuenta alguien cercano. Las noticias pueden servir como ejemplos prácticos para enseñarles a distinguir entre hechos y opiniones, a identificar sesgos y a analizar la credibilidad de las fuentes.

Para que estas conversaciones sean efectivas, es importante crear un entorno de confianza en el hogar. Las sobremesas (que cada día son menos) las caminatas familiares o los momentos de tranquilidad antes de dormir son oportunidades ideales para hablar de manera abierta y respetuosa. Es fundamental modelar la disposición a escuchar, reflexionar y, si es necesario, admitir que no tenemos todas las respuestas.

Es natural querer proteger a nuestros hijos de las realidades difíciles del mundo. Sin embargo, prepararlos para enfrentarlas con sensibilidad, pensamiento crítico y valores sólidos es uno de los mayores regalos que podemos darles. Al abordar juntos las noticias del día, no solo fortalecemos nuestra conexión como familia, sino que también les enseñamos que, incluso en medio de la adversidad, siempre hay espacio para la humanidad, la justicia y el aprendizaje y que mejor, siempre de la mano de la Educación Emocional.

“Las noticias pueden

servir como ejemplos

prácticos para enseñarles

a distinguir entre hechos

y opiniones, a identificar

sesgos y a analizar la cre-

dibilidad de las fuentes”.

Fotos: Freepik



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. @editorial.ferni.aventuras.



Por Carolina Cabello Muñoz

TELÉFONOS INTELIGENTES ¿Buenos o malos para nuestros hijos?



Podemos integrar la tecnología como una herramienta para aprender y comunicarse, también puede ser como entretenimiento, pero esta debe ser supervisada por nosotras”.

Recuerda que hay muchos peligros en la internet:

- La pornografía. Según estudios, se calcula que la mitad de los adolescentes buscan pornografía todos los meses.
- La dependencia o adicción. Muchas personas desarrollan un vínculo emocional con su teléfono, según estudios las personas comentan que llevan el celular incluso al baño.
- Otros peligros. Usar el celular trae consigo otros riesgos, como el ciberacoso y el sexting, puede causar problemas de salud por no dormir lo suficiente o por estar mucho tiempo en una mala postura.

Para las madres de bebés o de niños en sus primeros años, las insto a que las pantallas sean lo menos llamativas posibles para sus hijos, inculquemos otras maravillosas actividades; libros, juguetes, rompecabezas, legos, pintar, dibujar, plastilina y todo lo didáctico que puedas crear.

En un mundo que ya por sí es inseguro, no creemos otra instancia para que nuestros hijos pasen peligro.

época se han vuelto la muletilla indispensable en estos casos ¿Les drogarias para mantenerlos en un modo más automático?, por supuesto que no verdad, te cuento que para muchos profesionales las redes sociales, videos y consumo de pantallas lo consideran un tipo de adicción, teniendo esto presente, ¿Deberíamos inculcar este gusto por las pantallas?

Como adultas, sabemos que hay tiempo para todo, edades ya sea establecidas por ley, por normas sociales o reglas del hogar, por ejemplo, sacar licencia de conducir a los dieciocho años, que la televisión después de las veintidós horas es para mayores, y en nuestro hogar, no enviaríamos a servir el café a nuestro hijo de cuatro años.

Así mismo debemos ver las pantallas, los expertos hablan que un celular es adecuado desde aproximadamente los 13 años, sin embargo, mi punto de vista es que mientras sea menor de edad, deberíamos tratar las redes como cualquier producto para mayor de edad, podemos integrar la tecnología como una herramienta para aprender y comunicarse, también puede ser como entretenimiento, pero esta debe ser supervisada por nosotras.

Existen aplicaciones de control parental, si estas en momento de entregar un celular a tu pre adolescente o/y adolescente, debe ser con ciertas limitaciones, por ejemplo, tiempo para utilizar durante el día, que te llegue un aviso de lo que descarga y que tu sepas la contraseña de su celular (No lo vera como invasión a su espacio si le explicas desde pequeño que no hay secretos entre mamá e hija/o, recuerda que estamos tratando al celular como un producto para mayor de edad, no dejarías a tu hijo de diecisiete años con una botella de whisky para que la beba como desee, ¿verdad?, pero quizás en año nuevo lo dejas tomar una copa de ponche).

Cada vez se hace más cotidiano ver niños con celulares y tablets, incluso bebés en sus coches que aún no logran siquiera manipular esta tecnología consumen horas de pantallas. ¿Es una buena práctica?, ¿Por qué comenzamos nosotros mismos a introducir este comportamiento y/o consumo a nuestros hijos?

La verdad es que estamos en una era llena de padres agotados, que trabajan largas horas para después estar en tacos interminables, madres que hacen variedad de tramites con sus pequeños porque no tienen red de apoyo, y el celular sirve de distracción para que el bebé o niño este más tranquilo, de acuerdo a esto, meditemos un momento. Si necesitas que tus hijos estén tranquilos y no existieran los celulares que en esta

Fotos: Freepik



SÚPER MAMÁ

Por Sara Cabello Muñoz, Directora Editorial RSM
www.revistasupermama.cl | @saracsed.sc

Fotos: Marjorie Salgado Lobos
@majosalgado_estudio



María Loreto Muñoz

“DESDE QUE LLEGASTE
has sacado mi mejor versión”

NOMBRE:
María Loreto Muñoz
EDAD:
29 años
N° DE HIJOS/AS
Thomas Santino Rios Muñoz
PROFESIÓN/OCUPACIÓN:
Arquitecta. Lashista y manicurista. Fundadora del Studio Santilash



- MATERNIDAD

A los 23 años estabas cursando 2do año de Universidad en la carrera de tus sueños, Arquitectura y de pronto llega una gran noticia a tu vida ¿Qué recuerdas de cuando te enteraste de que serías madre por primera vez?

- Primero el miedo del qué dirán, y sobre todo que diría mi papá que era la persona con la que aún vivía bajo tutela y me financiaba mi universidad, por otro lado, me ilusionó mucho ver al papá de mi hijo tan emocionado y feliz por esta gran noticia, desde que lo vi así sentí que podría afrontar cualquier cosa y comencé a disfrutar de mi embarazo.

¿En qué etapa de tu vida te encontrabas?

- Cursaba 2do año de arquitectura, comenzando a planificar mi vida y dentro de todo igual no sabía mucho que hacer con mi vida aparte de estudiar y luego ejercer.

¿Qué miedos tuviste que enfrentar?

- Tenía mucho miedo a la decepción, más que nada a que me criticaran por embarazarme antes de terminar mi carrera y ser profesional, sobre todo a no ser independiente.

En enero de 2019 luego de un día de contracciones nace Thomy, un hermoso bebé de 3,08 kilos y nos dijiste lo siguiente: “Después de estar unidos físicamente tantos meses, esa unión se transformó en algo espiritual” ¿A qué te refieres?

- Algo así como que sentía que en el embarazo éramos uno solo y luego al nacer algo de mi alma se extendió en él, creo que algunas me podrán entender, cuando es feliz yo soy feliz, cuando él llora yo me angustio, cuando él se cae a mí me duele, es una conexión inexplicable que con tan solo verlo puedo saber que piensa o siente.

“Es una conexión
inexplicable que con
tan solo verlo puedo
saber que piensa o
siente”.



Al día siguiente de haber nacido Thomy, los doctores te explican que no todo estaba bien, Thomy estaba sano pero el diámetro de su cabeza era menor. Nos hablarías sobre ello.

- Al nacer con el diámetro menor, significaba que había probabilidad de tener un retraso en el desarrollo psicomotor, es decir que iba a realizar ciertos hitos como sentarse, fijar la cabeza, hablar, caminar, etc con más dificultad o más tarde que lo normal.

¿Qué ha significado en tu vida, la condición de parálisis cerebral y retraso físico y cognitivo de tu hijo?

- Para explicar a grandes rasgos, Thomy tiene una parálisis cerebral en donde el daño está localizado en el hemisferio donde se desarrolla el habla, además compromete sus extremidades inferiores, lo que lleva a que él aun no pueda hablar y caminar, al comienzo sufrí mucho por esto, hubo un tiempo en que la sociedad también te presiona y no sabía como hacer entender a las personas y sobre todo a cercanos que a Thomy le costaría realizar estas acciones, nace ahí la culpa, el cuestionamiento, el sentirse también en depresión pero no todo el mundo entiende el sin fin de emociones que puedes estar sintiendo. Hoy como familia estamos en un tratamiento psicológico para poder llevar como equipo la rehabilitación, poder sanar y poder también ser más fuertes, poder ser un apoyo entre el papá de Thomy y yo para poder lograr

“Desde lo emocional somos los únicos que entienden a la perfección cómo se siente el otro y eso nos ha unido demasiado”.



objetivos con nuestro hijo, también desde lo emocional somos los únicos que entienden a la perfección cómo se siente el otro y eso nos ha unido demasiado, siempre con el fin de ver a nuestro hijo avanzar hacia la independencia y ser feliz.

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

- Entender la condición de Thomy y dejar de buscar un ¿por qué a él?, como mamá y con la conexión que uno tiene preferiría mil veces tener yo las dificultades que tiene mi hijo y que él pueda desarrollarse normalmente, pero también entendí que somos las madres que nuestros hijos merecen tener y ellos son los hijos que nosotros debíamos tener, sobre todo con Thomy, yo no podría ver mi vida de otra manera, y puedo hablar por el papá y por mí que nuestro hijo es nuestra luz, el que hace nuestros días felices, no nos imaginamos que nuestra historia sea distinta.



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

- El primer año fue el más difícil, solo contaba con el apoyo esporádico de mi pareja, de mi suegra y mi familia, ya que todos trabajaban, y cuando comenzó la pandemia hubo un tiempo en donde ya pude tener más apoyo en el cuidado y crianza de Thomy. Hace dos años por casualidad, intercambiamos roles con él papá de Thomy, para que yo pudiera terminar la universidad y seguir con el emprendimiento, hoy seguimos con esta dinámica, por lo que yo soy la red de apoyo de Francisco y él es mi red de apoyo, también me gustaría agregar que el jardín en su momento y el colegio actualmente son redes de apoyos importantes para nosotros, donde nuestro hijo no sólo permanece ahí, también aprende, socializa y es incluido en la vida y sociedad.

En 2022 junto a Francisco, tu pareja y padre de Thomy intercambian roles, quedando él al cuidado de tu hijo ¿Cómo ha sido criar bajo co responsabilidad?

- Me considero muy afortunada de poder compartir la crianza de igual a igual con Francisco, para ambos ha sido un desafío, para mí delegar responsabilidades que consideraba muy propias, quizás por un tema de género, y para él, entender el enorme trabajo que conlleva criar y ser dueño de casa. Por otro lado, me hace muy feliz que Thomy pueda contar con ambos para todo, ya sea para las tareas diarias y para los momentos importantes, estar con él en estos años de su vida es un tesoro que pocas personas tienen.

¿Cómo ha sido pertenecer a Teletón?

- Maravilloso, sentirse parte de algo tan tremendo como Teletón es impagable, sentirse acogidos como familia, entendidos, acompañados y sobre todo estar guiados por tremendos profesionales, nos ha hecho cambiar la perspectiva que teníamos sobre la discapacidad, en Teletón no se ve como algo malo, como una enfermedad, o sobre lo cual deberíamos estar triste, todo lo contrario, desde mi punto de vista estoy feliz que en nuestro país exista un lugar donde mi hijo pueda ser atendido desde todos los ámbitos de la medicina, la rehabilitación física y mental, además en Teletón entendí que no solo mi hijo debía estar en rehabilitación, nosotros como familia también, ser parte de ella y en donde también somos atendidos. En teletón me siento feliz, no existen diferencias, nadie mira a tu hijo como "pobrecito", todos son atendidos como personas íntegras, y es lo que siempre trato de reflejar cuando me preguntan: oye y ¿Teletón es de verdad o es pura plata?



“Me considero muy afortunada de poder compartir la crianza de igual a igual con Francisco (...) Me hace muy feliz que Thomy pueda contar con ambos para todo, ya sea para las tareas diarias y para los momentos importantes, estar con él en estos años de su vida es un tesoro que pocas personas tienen”.





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

- Un consejo que trato de decirme en cada nuevo desafío pero que se me olvida un poco por el miedo: No te preocupes, nada es tan terrible, deja que todo fluya y lo único que no tiene solución en la vida es la muerte. También me diría que disfrutara más el momento ya que si bien lo disfruté, ahora me doy cuenta con un poco de nostalgia que los días en el embarazo y después con tu bebé en brazos pasan volando y se van muy rápido.

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

- Más allá de no poder dormir bien al principio, creo que dejar mi independencia fue lo más difícil, por ser joven y quizás la juventud es egocéntrica, dejar de ser solo yo me costó asimilarlo, también creo que otra cosa difícil es la crianza respetuosa, suena lindo, pero ejercerla y más con Thomy por su discapacidad cognitiva ha sido un trabajo arduo que hemos logrado, pero con mucha paciencia.

Lo más hermoso, ver su sonrisa todos los días, abrazarlo y que a su manera me diga que me ama, saber que tengo un hijo hermoso, saludable, que crece y se desarrolla a su ritmo, que es chistoso y sociable ha sido lo mejor de todo este viaje.

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

- Con el tiempo he mejorado bastante mi empatía, desde antes de Thomy que venía trabajando en eso y cuando nació y comenzamos con la rehabilitación, el entender su discapacidad me ha hecho más empática cada día, creo que eso me ha llevado a tener una crianza respetuosa con él, donde pueda sentir confianza de expresar a su manera sus sentimientos y poder celebrar en conjunto todos sus avances y también poder contenernos en momentos malos, hasta en una simple pataleta, detrás de eso hay algo que intuyo que no está bien y que debo ser capaz de leer entre líneas, con el fin de poder ayudarlo.

- EMPRENDIMIENTO

¿Cómo has compatibilizado trabajo y crianza?

- Al comienzo no tenía la ayuda que tengo hoy, pero si siempre he tenido un sueño, un objetivo y un espíritu emprendedor, creo que eso al principio me hizo ser perseverante y constante para no rendirme a la primera y poder siempre levantarme con el fin de ir cumpliendo mis sueños, uno de esos sueños es que nada le falte a mi hijo, en lo material y lo más importante en su cuidado y crianza. Hoy en nuestros respectivos roles, compatibilizar ambas cosas ha sido super llevadero, sí súper cansador porque debo tener una organización tremenda pero también súper gratificante poder ser parte de la crianza de mi hijo y poder desarrollarme en lo laboral.

Nos dijiste que en 2020 pasaste de: “preocuparte a ocuparte” y una de esas cosas fue retomar parte de tus cuidados y autoestima, esto te llevó a conocer las extensiones de pestañas... ¿Cómo nace tu Estudio SANTI LASH?

- Al principio fue una idea *random* sobre qué hacer para generar dinero y poder cuidar a Thomy al mismo tiempo, una amiga fue mi inversionista para el curso y ahí comencé a despegar, la verdad es que tenía miedo al principio de que no fuera para mí o no fuera de mi agrado, que fuese muy difícil y así, hoy ya llevo 4 años. Gracias a mi familia pude comenzar a invertir lo que ganaba en insumos y herramientas, me ayudaban a cuidar a Thomy las horas que yo atendía y así comencé a tener más clientas y poder fidelizarlas. Hoy ya estoy a pasos de formalizar mi emprendimiento y seguir creciendo en el rubro de la belleza.

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

- Resiliente, la vida del emprendedor es de altos y bajos y creo que una virtud es que siempre he podido utilizar los malos momentos como experiencias y aprender de ellos, y es más utilizarlos a mi favor.

“Desde que llegaste has sacado mi mejor versión, derrumbaste muchas cosas malas dentro de mí y aunque no era tu tarea, el amor es tan grande que quise sanar y ser mejor para entregarte todo lo bueno que te mereces en la vida”.

- ACTUALIDAD

¿En qué está hoy María Loreto?

- Recientemente terminé mi carrera, estoy volviendo a retomar la administración de los emprendimientos, para poder seguir creciendo. Por otro lado, estoy pasando tiempo con mi familia, recuperando el tiempo luego de estar un mes intensivo terminando mi proyecto de título, poder descansar y simplemente estar con ellos me ha hecho renovar mis energías y conectar con ellos.

Envíale un mensaje a tu hijo Thomas

- No me imagino ni un minuto sin ti, desde que llegaste has sacado mi mejor versión, derrumbaste muchas cosas malas dentro de mí y aunque no era tu tarea, el amor es tan grande que quise sanar y ser mejor para entregarte todo lo bueno que te mereces en la vida.

Estoy muy orgullosa de ser tu mamá, me has demostrado que el límite es el cielo y mucho más, me encanta que seas un niño muy sociable y feliz, también que tengas una personalidad fuerte, espero que siempre podamos hacerte feliz y sepas que tienes una mamá y un papá que estarán a tu lado para verte triunfar, para enseñarte, para contenerte, y para amarte toda nuestra vida.

¿Algún mensaje especial a las madres que están leyendo?

- No existe la madre que haga todo bien, preocuparse por eso es perder el tiempo, tiempo que podríamos utilizar disfrutando con nuestros hijos.



La maternidad es muy culposa, pero será que es algo generacional, que colocan toda la carga del núcleo familiar en nuestros hombros, cuando en verdad es algo que naturalmente debe ser compartida, y no solo con el papá de nuestros hijos, si no que con la familia en la cual nuestros hijos se desenvuelven y crecen. Es por eso por lo que mi consejo siempre será empoderarse, plantear que en la vida de nuestros hijos no solo se necesita a mamá, porque papá y la familia también puede realizar labores, no se imaginan lo importante que es enseñarles a nuestras hijas con el ejemplo, que no por su género deben servir, cuidar, limpiar, etc. Y que solo nacieron para eso, y a su vez a nuestros hijos hombres a que son personas independientes, que también pueden realizar todas esas labores, creo que es un granito de arena para cambiar el mundo.

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

- Me gustaría agradecer a la revista por darme este espacio, no solo para mostrar mi versión emprendedora, ya que eso es solo una parte de mí, es el resultado que comenzó en la problemática de querer surgir laboralmente siendo mamá y también me llena de orgullo poder contarles de mi rol de cuidadora de un niño con discapacidad, enseñar y educar sobre la discapacidad se convirtió en mi lucha y me hace muy feliz que cada día más personas puedan entender a las personas con condiciones diferentes, los acepten y los incluyan en esta sociedad.

LORETO MUÑOZ
SÚPER MAMÁ
EDICIÓN N°113
DICIEMBRE 2024.





Somos una Revista
y Comunidad que
acompaña tu
maternidad y
apoya tu
emprendimiento



Descarga gratis en
www.revistasupermama.cl



NOTICIAS/GENGIGEL

Por Dra. Javiera Soto Fuentes.
Odontopediatra Integramedica

SI TOMAMOS REMEDIOS EN LA NIÑEZ, ¿dañaran nuestros dientes?

Es parte de la creencia popular, si cuando niños nos tocó tomar muchos antibióticos, tendremos mala dentadura. Y esto de acuerdo con los estudios y evidencias que se maneja hasta el momento es un poco cierto y un poco mito.

Cuando el diente está en proceso de formación dentro del hueso, un proceso complejo que llamamos odontogénesis, este parte desde la corona del diente y sigue avanzando terminando su formación cuando el diente ya se encuentra en la boca masticando, cada diente se forma en diferente época del crecimiento del niño, por ejemplo “las paletas definitivas” están calcificando su corona aproximadamente a los dos años de edad, entonces es en este momento cuando podría verse alterado y el esmalte del diente sufrir algún defecto, mancha y o trastorno.

Pero que episodio podría marcar esto, cuando los niños sufren enfermedades de gravedad, episodios de fiebres altas, hospitalizaciones o tratamientos extensos. Es el caso del grupo de las tetraciclinas, estos antibióticos eran muy usados en la década del setenta, pero se descubrió que tenían afinidad con el calcio que se está depositando en los dientes y estos al salir presentaban importantes manchas y decoloraciones permanentes. Este antibiótico actualmente ya no se usa en niños. También se observan pigmentaciones en los dientes que ya están presentes en boca cuando los niños deben consumir suplementos de hierro, por ejemplo. Y hay variados medicamentos que cambian las concentraciones de saliva y varían el pH lo que podría aumentar la erosión del diente y volverlos más amarillentos.



Pero no se tiene certeza si otros medicamentos usados podrían causar algo parecido, dependerá del tiempo que se use y dosis claramente, pero resulta complejo realizar estudios de dientes no extraídos por lo que no se tiene certeza si hay otros medicamentos que podrían afectar a la estética y composición del diente, es común que los dientes presenten manchas también y que son genéticas, no tiene nada que ver por algo que se consumió, al igual que las caries que prevenirlas dependen del cuidado personal.



Es común que los dientes presenten manchas también y que son genéticas, no tiene nada que ver por algo que se consumió, al igual que las caries que prevenirlas dependen del cuidado personal”.

¿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





AUTISMO Y CRIANZA

Madre de un hijo autista. Activista por los derechos educativos de niños, niñas y adolescentes autistas. Publicista, líder de equipos de trabajo hace 10 años, consteladora familiar; Diplomada en Liderazgo y en el Modelo A.M.A.R, mentora de la red de Mamás Mentoras y actualmente cursando el Diplomado de inclusión educativa y social de personas dentro del espectro autista de la UNAB | @aleautismoycrianza



Por Alejandra Jimenez Gamboa

HIJOS CON DISCAPACIDAD y su escolarización

Uno de los mayores dolores que tenemos las madres con hijos con discapacidad es su escolarización...



En redes sociales abundan mamás desesperadas contando sus malas experiencias en establecimientos educativos públicos y privados.

"Mi hijo entra el próximo año al colegio y tengo miedo", muchas veces he leído este tipo de comentarios y es tremendamente triste que madres tengan temor de que sus hijos asistan a un lugar en donde los niños, independiente a sus características deberían ser protegidos.

Y lo más triste es que lamentablemente sus miedos son justificados. A pesar de que existe normativa que protege a niñeces y adolescencias con discapacidad y específicamente a estudiantes autistas en los colegios, estas no se cumplen.

Muchas madres deciden retirar a sus hijos de establecimientos educacionales cuando se encuentran con la falta de una real inclusión y donde inclusive son maltratadas.

El lugar donde deberíamos ser apoyadas se transforma en una de nuestras peores pesadillas.

Todo esto sumado a lo desafiante que ya es ser madre de un hijo autista.

Ante este escenario es que me convertí en activista precisamente porque los derechos de mi hijo y los míos fueron vulnerados. Y las madres y las familias podemos hacer mucho por visibilizar esta realidad

Muchas veces me han preguntado por qué no he cambiado a mi hijo de colegio dados todos los inconvenientes que hemos tenido (incluido un reflujo por stress)

¿Por qué cambiar a mi hijo de colegio si él no ha hecho nada malo? ¿No será mejor que el colegio haga lo que tiene que hacer? Y ese día decidí transformarme en activista. Trabajar para que mi hijo recibiera los apoyos que por derecho le corresponden.

Muchas mamás no tienen las herramientas para dar esta lucha, ni redes de apoyo, ni un trabajo que le permita hacer las mil y unas gestiones que hay que hacer para que las normativas se cumplan, pero las que podemos, lo estamos haciendo.

Y la solución no pasa por escoger un sistema educativo X. Sea colegio público, particular, escuela libre, Montessori, están conformados por personas y si algo he aprendido en estos 3 años de escolarización de mi hijo es que existen personas dispuestas a trabajar con NNA con discapacidad en todos estos sistemas y también personas que no.

Mi mensaje para ti mamá que tienes miedo, que lo estás pasando mal, que te llaman todos los días para ir a buscar a tu hijo, que le niegan los apoyos...mereces ser apoyada, mereces ser tratada con respeto.

No calles, ya que la única que puede alzar la voz para defender los derechos de tu hijo y los tuyos eres tú...no estás sola.

Mi mensaje para ti mamá que tienes miedo, que lo estás pasando mal, que te llaman todos los días para ir a buscar a tu hijo, que le niegan los apoyos...mereces ser apoyada, mereces ser tratada con respeto. No calles, ya que la única que puede alzar la voz para defender los derechos de tu hijo y los tuyos eres tú... no estás sola.



DANIELA SÁNCHEZ
FUNDADORA DE ESTAMPASIÓNATE
[@ESTAMPASIONATE_](#)

LIDERESAS

DANIELA SÁNCHEZ AZÚA

CONSTRUYENDO SUEÑOS: El Liderazgo Femenino desde la Vida Real

Fundadora de Estampasiónate y madre de dos hijos. Para Daniela Sánchez emprender ha sido un camino lleno de retos y aprendizajes, especialmente porque siempre ha buscado un equilibrio entre ser madre y líder. Este desafío la ha llevado a descubrir y cultivar un estilo de liderazgo auténtico, basado en la empatía, la dedicación y la resiliencia.

En Estampasiónate, he aprendido que el liderazgo femenino tiene una sensibilidad única, que va más allá de los resultados y se enfoca en la calidad de las relaciones. Desde el inicio, he trabajado para que nuestra atención sea cercana y personalizada. Nos aseguramos de acompañar al cliente en cada etapa, desde la idea inicial hasta la entrega final. Crear regalos corporativos que realmente reflejan los valores y la esencia de quienes los entregan. Para mí, liderar significa estar presente en cada paso, entender profundamente las necesidades de nuestros clientes y construir relaciones genuinas a través de nuestros productos.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A EMPRENDER Y QUÉ DESAFÍOS HAS ENFRENTADO COMO MUJER EN EL LIDERAZGO?

Mi motivación para emprender nació de la necesidad de crear una vida profesional que me permitiera estar cerca de mis hijos. Después de tener a mi primer hijo, me di cuenta de que trabajar en un empleo dependiente significaba perderme momentos valiosos con él. Así que, cuando supe que tendría a mi segundo hijo, decidí dar el paso hacia el emprendimiento. Este camino no ha sido fácil; el equilibrio entre ser madre, líder y empresaria a menudo ha sido desafiante.

A lo largo de estos años, Estampasiónate ha crecido junto a mí y ha reflejado mis valores como mujer y madre emprendedora. He aprendido que liderar significa más que solo buscar resultados: es construir una conexión con los clientes, atención cercana y personalizada.

Desde la perspectiva del liderazgo femenino, he notado que la empatía y la escucha son cualidades fundamentales. Me esfuerzo por entender las necesidades de cada cliente y encontrar la mejor manera de que nuestros productos representen su esencia. Este compromiso de escuchar y comprender hace que cada cliente se sienta valorado y bien acompañado. La dedicación en cada proyecto fortalece las relaciones y permite que quienes nos eligen sepan que pueden confiar en nosotros.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A OTRAS MUJERES QUE DESEAN EMPRENDER Y LIDERAR?

A todas las mujeres que desean emprender y liderar, les diría que se animen a dar el primer paso, aunque sientan miedo. A veces, el miedo es parte del proceso de crecimiento y una señal de que estamos explorando nuestro potencial. Confiar en una misma y en nuestras capacidades es fundamental. Además, rodearse de una red de apoyo hace toda la diferencia. Personalmente, asistir a eventos de emprendimiento femenino y capacitarme ha sido clave en mi camino, porque allí encontré amigas que, como yo, enfrentan desafíos similares y comprenden mis experiencias. Esta red me ha hecho sentir acompañada y entendida, algo invaluable en el camino del emprendimiento.

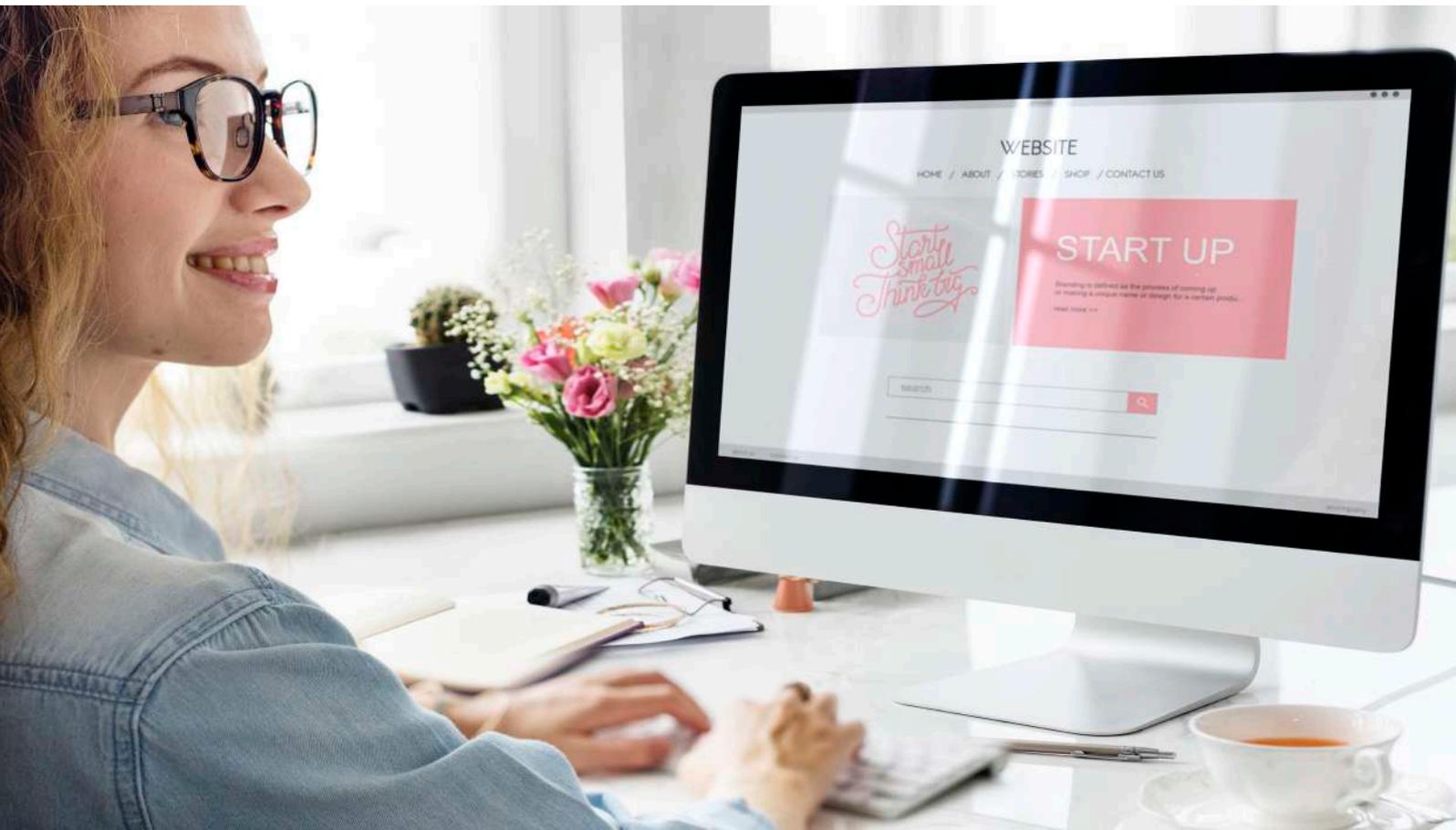
Mi historia es la de una mamá y emprendedora que, desde su timidez, ha aprendido a enfrentar retos para hacer visible su trabajo. Exponerme en redes sociales y salir en televisión, por ejemplo, han sido desafíos importantes. No era algo natural para mí, pero comprendí que, para que Estampasiónate creciera y llegara a más personas, debía mostrarme y mostrar lo que hago con orgullo. Sé que apostar por un emprendimiento significa salir de la zona de confort y aprender constantemente, incluso a superar miedos que no esperaba tener. Hoy me siento agradecida de haberme atrevido a dar esos pasos y de inspirar a otras mujeres a que también lo hagan. Cada una de nosotras, con nuestras historias y logros, aporta algo único, y creo firmemente que, aunque el camino sea desafiante, vale la pena recorrerlo.

Sé que apostar por un emprendimiento significa salir de la zona de confort y aprender constantemente, incluso a superar miedos que no esperaba tener. Hoy me siento agradecida de haberme atrevido a dar esos pasos y de inspirar a otras mujeres a que también lo hagan.



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.mujiere-semprendedoras.cl y Vice Presidenta de G100 www.g100chile.cl MBA UDP, Diplomada de Gobierno Corporativo UC.
@johannaemprende | www.mujiere-semprendedoras.cl



Por Johanna Reyes Galvez

Crea tu tienda ONLINE DESDE CERO

En la actualidad las ventas online son la clave para el éxito de cualquier negocio, y para ofrecer una experiencia de compra integral, una página web y un Instagram son la opción para irse a la segura. Hoy por hoy, el e-commerce continúa creciendo en Latam y según estimaciones internacionales el mercado latinoamericano y caribeño superó un valor de ventas minoristas de 117.000 millones de dólares en 2023, mientras que para 2028 se proyectan cifras que superan los 205.000 millones de dólares.

El boom de las ventas por internet durante y post pandemia cambió irremediablemente los hábitos de consumo de las personas y desde microemprendimientos hasta grandes empresas debieron crear, mejorar o adaptar su servicio de venta virtual. En este sentido, iniciar una tienda en línea puede parecer una tarea abrumadora, pero con las herramientas adecuadas puede convertirse en un proyecto rentable y gratificante, llegar a un público más amplio y a que tu negocio crezca.

Es por eso que, si estas comenzando un negocio o quieres potenciar tus ventas por redes sociales o Marketplace, en este artículo aprenderás cómo iniciar una tienda en línea, desde la elección de una plataforma de e-commerce, hasta el diseño de la página web en la que pondrás a la venta tus primeros productos.

“Dar con una idea de negocio puede ser complejo, pero si recuerdas tener presente a tu buyer persona, no andarás muy desencaminada”.

Fotos: Freepik

Determina el público objetivo

El público objetivo es el grupo de personas en el que se concentran tus esfuerzos de marketing. Para iniciar una tienda en línea, es fundamental conocer a tu público ideal, pues facilita la búsqueda y la atracción de clientes a tu web, lo que se traducirá en tasas de conversión más altas y en más ventas.

En función de los productos que quieras vender, podrás construir un público de cualquier tamaño o con cualquier característica concreta. Si eres nueva y estás creando tu primer negocio, ten en cuenta tres categorías principales: demografía, ubicación geográfica e intereses. Pregúntate, ¿quién compra mis productos?, ¿cómo es?, ¿qué edad tiene? Recopila la información en un buyer persona e inclúyelo en tu plan de negocio. Te será útil tenerlo a mano cuando redactes el copy de tu web y trabajes en tus campañas de marketing.

Además, si todavía no tienes completamente definidos los productos que vas a vender, podrás crearlos o adaptarlos a la medida de tu público objetivo.

Elige una plataforma de e-commerce

Una de las decisiones más importantes que tendrás que afrontar al iniciar una tienda en línea es la elección de la plataforma de e-commerce. Una plataforma de e-commerce, como Shopify, Jumpseller y la que recomiendo por su sencillez y fácil de utilizar es Tienda Nube, te permite construir tu tienda online y diseñar una experiencia de compra óptima, vender tus productos y procesar tus cobros y pedidos; todo a través de una interfaz sencilla, fácil de usar.

Se trata del centro de control de todo tu negocio online. Allí gestionarás el inventario, controlarás los ingresos y las ventas, e incluso implementarás acciones de marketing. Mientras más completa sea la plataforma e-commerce que elijas, mejor preparada estarás para iniciar una tienda en línea exitosa.

Crea la web de tu e-commerce

Esta es la parte más emocionante del proceso de iniciar una tienda en línea, crear tu e-commerce. A continuación, te enumero el paso a paso para que te sirva como guía, en especial si se trata de tu primera vez montando una tienda online: añade los productos, redacta títulos y descripciones, apela a las emociones, sube contenido visual con fotos y videos de alta calidad. Para aquellos productos en los que los clientes pueden necesitar más información visual, como la ropa o la joyería, utilizar fotos con diferentes ángulos o detalles puede ayudar a incrementar la seguridad de los clientes.

De igual forma, si tus productos tienen variantes (diferentes colores, tamaños, volúmenes) procura incluir contenido visual de cada una; no dejes nada al azar a la hora de preparar tus fichas de producto.

Ahora que ya conoces los pasos básicos para iniciar una tienda en línea, lo tienes todo para que tus conocimientos empiecen a traducirse en beneficios. En Internet se puede vender de todo, desde productos fabricados de baja demanda hasta productos digitales, por lo que debes estar en constante evolución y crecimiento para lograr el éxito.

Envíame un mensaje a mi Instagram de @johannaemprende comentando “Yo quiero aprender a crear mi tienda online desde 0” y te envío una masterclass gratuita con un link con descuento especial para empezar a crear en Tienda Nube a un precio inigualable.



Encuentra una idea de negocio y elige tus productos.

Uno de los grandes retos a los que te enfrentarás al emprender es encontrar productos rentables para vender. Dar con una idea de negocio puede ser complejo, pero si recuerdas tener presente a tu buyer persona, no andarás muy desencaminada. Por fortuna, existen varias maneras de encontrar productos para vender, independientemente de si quieres fabricarlos, revenderlos o venderlos en modalidad de dropshipping.

#COMUNIDADSM

Comunidad Emprendedora que entrega apoyo, difusión y publicidad gratuita a todas las Emprendedoras del país.
@ComunidadSM | www.revistasupermama.cl



Te invitamos a ser parte de nuestra
#COMUNIDAD
Emprendedora SM

#COMUNIDADSM

 Valentina Ortiz López


Ventas Poyoya

Ventas Poyoya nace el año 2016, con el objetivo de poder entregar accesorios en tendencia a las mujeres y también poder empoderar con accesorios que puedan resaltar la belleza y ser un complemento en nuestro día a día. Contamos con accesorios para un día de fiesta, un día de deporte o un día de oficina, versátiles para que puedan ser utilizados en más de una ocasión y sentirse lindas en todos los escenarios de la vida.



 @ventaspoyoya
 Vale.ortiz.lopez@gmail.com
 +56 9 9979 5610
 @ventaspoyoya

 Mariana del Carmen García


Mariana García Coach

Me certifiqué como Coach en Autoconocimiento y Autocuidado Emocional Femenino y hoy me dedico a acompañar a mujeres. Desde el año 2023 acompañé a mujeres mayores de 30 años a reconectar con su propio sentir. A través de asesorías, programas de coaching y la realización mensual de círculos de mujeres, les entrego herramientas poderosas y transformadoras para salir de estados de angustia, poca claridad y desmotivación, a sentirse seguras y confiadas de sí mismas teniendo consciencia de lo que sienten, piensan y anhelan, esto descubriendo sus fortalezas y áreas en desafío, potenciando al máximo su autoconocimiento y autocuidado. También realizo Live's semanalmente por Instagram. A través de todas estas instancias he trabajado con más de 300 mujeres de diversas edades, lugares, creencias, roles, profesiones.



 @coach_marianagarciah
 coachmarianagarciah@gmail.com
 +56 9 9438 3109

#COMUNIDADSM

↓ Mónica Retamal Escobar



arMoni

arMoni, tienda online con servicios de terapias holísticas integrales y productos naturales, como aceites esenciales, cojines de semillas y hierbas, cosmética consciente, productos sustentables, aceites de masajes y alimentos saludables. Todos los productos son crueltyfree y orientados para brindar bienestar físico y emocional. Entregamos en Valparaíso y Viña del Mar y despachamos a todo Chile.



📱 @armoni.cl

📞 +56 9 7306 8222

✉️ armoni.ayuda@gmail.com

🌐 www.armoni.cl

↓ Mariana Nuñez Meneses



Michiprint

Michiprint es un emprendimiento que lleva 4 años desde sus inicios en el 2020, nos dedicamos a la creación de papelería y packing, cubrimos las necesidades y gustos de cada uno de nuestros clientes pensando en la calidad y perfección de cada uno de ellos, realizando creaciones en papelería que los acompañaran en su día a día. Estamos ubicados en Pasaje Los Tiques #107, Pehuén. Lebu. 8va Región



📱 @michiprint

📞 +56 9 5468 2120

✉️ Impresionesmichiprint@gmail.com

🌐 Michiprintimpresiones.kyte.site

#COMUNIDADSM

↓ Francesca Del Río Elgueta



Mi Linda Guapa

Somos mi linda guapa salón creado 100 % para el cuidado capilar trayendo las ultimas tendencia en diseños de mechas y creando nuestros propios tonos de color para cada clienta especialista en rubios, balayage, ombre hair, etc. aquí encontraras todo lo que tu cabello necesita recuerda que TU CABELLO ES LA CORONA QUE NUNCA TE QUITAS.



 @milinda_guapa_

 mi linda guapa

 frandelrio@outlook.cl

 +56 9 5811 7020

↓ Constanza Barros Sánchez



Bellas Tableros Sensoriales

En @bellastablerossensoriales nos dedicamos a la fabricación de juegos y juguetes de madera sustentables, especialmente de tableros sensoriales para niños y actualmente estamos incorporando un nuevo producto que es la #SensorialBox esta caja tiene diferentes opciones de acuerdo a las edades de los niños desde los 0 meses hasta los 3-4 años, somos de viña del mar y realizamos envíos a todo el país.



 @bellastablerossensoriales

 constanza.barross@gmail.com

 +56 9 7778 3002

#COMUNIDADSM

↓ Daniela León Lira



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Daniela León Lira / Mammalia Ergo

Instagram: @mammalia_ergo Whatsapp: +56 9 9265 0256

Sitio Web: www.mammaliaergo.cl Correo: mammalia.ergo@gmail.com]

Soy Daniela León Lira, creadora de Mammalia Ergo, marca de portabebés que nació en 2020 con el objetivo de encontrar una fuente laboral que me permitiera compatibilizar la crianza de mi hija Emilia con el trabajo.

Como madre primeriza, descubrí todas las bondades del porteo, que facilitó enormemente nuestro día a día. Gracias a esto, disfruté de una crianza cercana y llevé a mi guagua a explorar la naturaleza desde sus primeros meses, algo fundamental para nosotros como familia amante de la vida outdoor.

El porteo nos conecta con nuestra esencia mamífera, nos reconectamos con aquella cercana madre-bebé, facilita la lactancia, el sueño y cuida nuestra salud mental. En Mammalia Ergo fabricamos portabebés cómodos, que destacan por su seguridad y facilidad de uso. Nos enfocamos en materiales livianos y diseños versátiles que combinan con cualquier outfit, para que las familias puedan disfrutar de la crianza y mantener su estilo. Ofrecemos además seguimiento, guía constante y correcciones en el uso del portabebé.

Pensando en quienes disfrutan del aire libre, creamos una línea outdoor con portabebés ultralivianos, frescos, respirables, de secado rápido y con protección UV, perfectos para paseos en la naturaleza.



#COMUNIDADSM

EMPRENDEDORA DESTACADA



[Lissette Díaz Mellado / Studio Liss

Instagram: @StudioLiss_be Whatsapp: +56 9 3248 2136

Facebook: Studio Liss Belleza y Estética Correo: ventas@kathebykathe.cl

Ubicación: Av. Jorge Alessandri 935, Maipú]

↓ Lissette Díaz Mellado

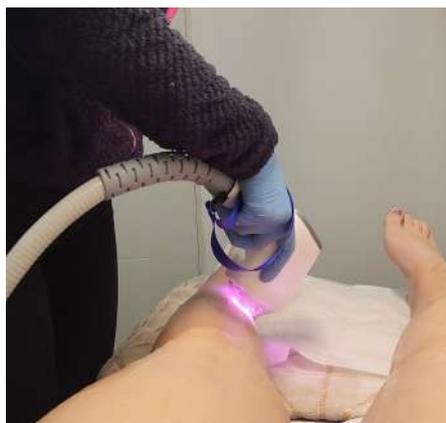


Desde pequeña, mi interés por el autocuidado me llevó a explorar a fondo las rutinas de belleza; así descubrí el verdadero valor de tomarse un momento para la conexión personal. Aprendí que el bienestar es una experiencia integral que va más allá de lo físico, ayudándonos a sentirnos plenos en todas las áreas de nuestra vida.

Studio Liss nace de ese entendimiento y del deseo de crear un espacio único donde cada persona pueda reconectar con su esencia y belleza auténtica. Comencé en un rincón de mi hogar con la ilusión de establecer un lugar acogedor. Con los días, este rincón ha ido tomando forma gracias a la dedicación, el esfuerzo y el cariño que pongo en cada detalle.

Mi propósito es brindarte un espacio enfocado en ti, donde cada experiencia sea única, ya que considero fundamental ofrecer una atención personalizada que se ajuste a tus necesidades. Quiero que, al entrar aquí, sientas que llegas a un refugio donde puedes ser tú mismo, tu versión más auténtica. Además, estoy convencida de que el autocuidado es esencial para poder cuidar mejor a quienes amamos.

Estoy comprometida a seguir creciendo en todos los aspectos de Studio Liss, desde la infraestructura hasta la calidad de los servicios y sus resultados. Entiendo que la verdadera belleza es la combinación de cómo te sientes y cómo te ves, y mi misión es ayudarte a redescubrirte con la atención y dedicación que mereces.



#COMUNIDADSM

↓ Violeta Parra Lepez



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Violeta Parra Lepez / Revista Digital Redes Mujer
 Instagram: @Redes_Mujer Correo: revistaredesmujer@gmail.com
 Youtube: [RevistaRedesMujer](#)]

Somos una revista digital llamada Redes Mujer. Formé este proyecto desde una inspiración personal. Estaba pasando por un proceso de fertilidad y quería compartir mi historia para ayudar a otras mujeres. De ahí surgió la idea de fundar Redes Mujer: una plataforma donde potenciamos a las mujeres desde sus propias historias Personales, fomentando la colaboración y amistad entre nosotras.

El pasado octubre realizamos nuestro lanzamiento en Viña del Mar, donde las mujeres inspiradoras fueron las mismas que compartieron sus relatos en la revista. En ese encuentro, se crearon lazos con mujeres maravillosas que perduran hasta hoy. Lo más bonito de este proyecto es que cada mujer que participa en los talleres que organizamos es la misma que comparte su historia en nuestras publicaciones. ¡La importancia de crear redes es lo que me motiva a seguir adelante!

¡Bienvenida! No te limites a contar tu historia; te invitamos a ser parte de esta hermosa comunidad donde nos apoyamos y compartimos nuestras experiencias. ¡Anímate a unirte!



#COMUNIDADSM

EMPREENDEDORA DESTACADA



[Tania Vera Hernández / Jubilab

Whatsapp: +56 9 6451 6611 Instagram: @jubilab_chile

Sitio Web: www.jubilab.cl Correo: tania@jubilab.cl]

 Tania Vera Hernández


Jubilab nació en 2018 con la visión de empoderar a los emprendedores senior y cerrar la brecha digital que afecta a las personas mayores en Chile. Como kinesióloga y emprendedora social, me di cuenta de que muchas personas mayores desean seguir siendo activas y productivas, pero enfrentan barreras tecnológicas que les impiden acceder a la economía digital. Este problema se agudizó durante la pandemia, cuando la falta de digitalización y el aislamiento afectaron fuertemente a esta población. Frente a esta situación, decidí crear Jubilab en Valparaíso, con el objetivo de brindar herramientas que les permitan aprender, emprender y mantenerse conectados.

Mi compromiso es constante y profundo: trabajo día a día para, ofrecer servicios de capacitaciones, mentorías y una plataforma digital donde pueden dar visibilidad a sus productos y servicios. Estas acciones nos han permitido crecer y llegar a más personas, ampliando nuestro impacto y brindando oportunidades para que los adultos mayores se mantengan activos y conectados con el mundo del emprendimiento.

En Jubilab creemos que emprender en la adultez mayor no solo significa construir un negocio, sino también dejar un legado que inspire a las futuras generaciones. Estamos convencidos de que cada persona mayor tiene algo valioso que aportar, y nuestra misión es empoderarlos para que lo hagan de manera activa y productiva.



MUJERES STEM

Ciencia y Tecnología para Todas es una fundación sin fines de lucro que busca fomentar el interés científico-tecnológico en niñas y adolescentes de Chile y Latinoamérica.



Por **Gabriela Castillo Anabalón**, directora ejecutiva de Ingeniosas

EL FACTOR WOW DE INGENIOSAS QUE despierta la vocación STEM en niñas

En Ingeniosas nos concentramos en niñas y adolescentes justo cuando la brecha de género en STEM comienza a marcarse irrevocablemente: entre los 10 y los 16 años. Es en esta edad cuando aún podemos hacer un cambio de percepción inicial, adportas de tomar una decisión sobre qué área o especialización seguir (científico - humanista - técnico) y cuando comienzan a perfilar sus intereses por su desarrollo vocacional.



Gabriela Castillo Anabalón, directora ejecutiva de Ingeniosas.

La brecha de género en las áreas STEM es evidente y preocupante. En Chile, las mujeres representan menos del 34% del total de investigadores, y apenas el 12% de las graduadas en carreras relacionadas con Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y el 17% en ingenierías, según datos de ONU Mujeres. Esta disparidad no es solo una cuestión de equidad, sino de oportunidades perdidas para la innovación, el desarrollo sostenible y del talento femenino.

La diversidad en los equipos es clave para generar ciencia y tecnología más creativa y efectiva. Incluir a más mujeres en STEM significa incorporar talentos y perspectivas que actualmente están subrepresentados, potenciando el impacto social y económico de estas disciplinas. Sin embargo, este cambio no ocurrirá espontáneamente: es necesario fomentar vocaciones STEM desde la infancia, etapa en la que comienzan a aflorar las desigualdades de género.

Estudios muestran que niñas de tan solo 4 años ya se autoperceben como intelectualmente inferiores en matemáticas en comparación con los niños, percepción que se intensifica al avanzar en su educación básica. Por ello, es esencial intervenir en esta etapa, asegurando que niñas y niños reciban información objetiva, libre de estereotipos y sesgos, que les permita tomar decisiones vocacionales informadas.

Desde hace más de 9 años, Fundación Ingeniosas ha liderado este trabajo en Chile y hace 2 años ya en Latinoamérica, logrando impactar anualmente a más de 3.000 niñas y adolescentes. A través de programas como Ingeniosas en Antofagasta, IlustraSTEM, Bootcamp: Líderes en STEM y la Semana Ingeniosas, entre otros, hemos transformado percepciones y generados resultados concretos. Por ejemplo, según nuestro informe "Cambio de percepción en niñas y adolescentes Semana Ingeniosas 2023", logramos concluir que:

- Tras participar en nuestras actividades, 8 de cada 10 niñas señalaron que les gustaría seguir vinculadas a iniciativas STEM (**Inspiración y vocación**).

- Antes de un taller de Ingeniosas, solo el 9,8% de las niñas entendían el concepto STEM. Luego del taller, este porcentaje aumentó al 64,8%. (**Conocimiento**).

- La proporción de niñas que conocían carreras STEM pasó del 37% antes de la actividad al 67% después de participar en alguna actividad de Ingeniosas (**Ampliación de opciones profesionales**).

- Previo a los talleres, el 63% de las niñas conocía al menos a una mujer en STEM; esta cifra subió al 93% tras conocer modelos femeninos de rol en nuestras actividades. (**Visibilización de referentes**).

- Inicialmente, solo el 35% de las niñas consideraba tener habilidades STEM; al final del taller, el porcentaje se duplicó, alcanzando un 65% (**Confianza en sus habilidades**).

Estas cifras evidencian que intervenir en la infancia y adolescencia transforma percepciones y abre nuevas posibilidades para niñas que quizás nunca habían considerado un futuro en ciencia y tecnología. Fomentar las STEM con equidad de género es un paso esencial para construir una sociedad más inclusiva, innovadora y sostenible. En Fundación Ingeniosas, estamos comprometidas a seguir inspirando y empoderando a las futuras generaciones para cerrar estas brechas y transformar la realidad de miles de niñas y adolescentes en Chile y Latinoamérica.

“A ese momento de emoción le llamamos “¡el factor wow!”, la experiencia significa que va a llevar a que se produzca un cambio en cómo mira estas materias y es algo que nunca deja de sorprenderme. Este 2024, una de las experiencias que más me marcó fue en Colombia, cuando unas niñas encendieron un motor con un panel solar. No podían contener la emoción: gritaron, se sorprendieron, se taparon la boca... Fue pura magia. Ese es el ‘factor despertar la chispa’ que buscamos en cada actividad, y que no solo se vive, sino que también se refleja en los números de impacto que Fundación Ingeniosas logra año a año.”



Fotos: Archivo personal



COMUNIDAD

Acompañamientos y encuentros para mamás cuidadoras. “Porque cuidar en compañía es mucho mejor que cuidar sola” | @cuidarencompañia



Por Sophia Grossi, Co Fundadora de Cuidar en Compañía

1er aniversario

CUIDAR EN COMPAÑÍA

“Cuidamos a quién cuida”

El pasado mes de octubre se cumplió un año desde que comenzamos con los encuentros de mamás cuidadoras de Cuidar en Compañía. Lo que al principio nos pareció una idea llena de incertidumbre, porque no sabíamos si a otras mamás con hijos con alguna condición o discapacidad les iba a interesar, se transformó en una maravillosa comunidad y un espacio súper necesario para nuestro propio autocuidado.



En los encuentros nos reímos mucho, creo que el sentido del humor y saber reír hasta en los momentos más difíciles es algo que caracteriza a nuestra comunidad. Somos todas mamás que hemos enfrentado situaciones complicadas. Todas hemos vivido momentos realmente dolorosos como lo son recibir el diagnóstico de un hijo o tener a nuestros pequeños hospitalizados. Pero también todas llevamos una fuerza interior por enfrentar el dolor y convertirlo en resiliencia para sacar adelante a nuestros hijos y familias.

Cuidar en Compañía se ha transformado en una comunidad donde podemos hacer catarsis, compartir lo que no podemos compartir con todo el mundo. Pero también lo más lindo es toda la energía y preocupación de las mamás por la situación de las otras.

Cuando una mamá nos cuenta que está en urgencia con su pequeño, todas automáticamente comenzamos a apoyarla y lo mismo pasa cuando alguna manda un video de algo nuevo que aprendió su hijo, todas nos emocionamos porque sabemos lo que significan esos pequeños grandes pasos.

Es por todo este espíritu de hermandad y apoyo que nació nuestro simple, pero tan honesto lema: “Cuidar en Compañía es mucho mejor que cuidar sola” porque tener un grupo de mujeres que actúan como red de apoyo que te acompaña hace que la tarea de cuidar y materner se sienta menos solitaria y más protegida.

En septiembre hicimos un taller de coparentalidad y autocuidado en la pareja donde varias mamás de nuestra comunidad pudieron participar junto a sus parejas. Fue un gran paso incluir a los hombres en nuestras conversaciones, sentimos que ellos también necesitan este tipo de espacios para compartir.

Deseamos que sigan siendo muchos encuentros más. Son bienvenidas todas las mamás que tengan un hijo con alguna condición o discapacidad que quieran conocer y compartir con otras mamás cuidadoras.

“Tener un grupo de mujeres que actúan como red de apoyo que te acompaña hace que la tarea de cuidar y materner se sienta menos solitaria y más protegida”.

Fotos: Archivo personal



COLUMNA DE OPINIÓN

Fundadora y CEO de Intervention Co, consultora de marketing estratégico para negocios que buscan crecer de manera sostenida. Mentora de Emprendedoras, Marca Personal Profesional y Equidad de Género. @danitapia | LinkedIn /daniela-tapia-carrera

Las mujeres somos MEJORES CEOs, ¿moda o realidad?

En Chile y Latinoamérica, sigue siendo una realidad que la mayoría de las organizaciones están lideradas por hombres. Lo he vivido en carne propia, desde mis primeros años como empleada hasta hoy, en mi rol como consultora de empresas de diversos tamaños e industrias. A pesar de los avances de los últimos años, el machismo aún es parte inherente de la cultura corporativa, influyendo en dinámicas laborales, oportunidades de liderazgo y decisiones estratégicas. Esta experiencia también me ha permitido reflexionar sobre el valor único que las mujeres aportamos al liderazgo y por qué, muchas veces, somos las mejores para desempeñar el rol de CEO.

El liderazgo femenino no solo aporta diversidad, sino también una forma diferente de entender los negocios. Simon Sinek, autor y conferencista inglés experto en liderazgo, lo explica de manera brillante: mientras los hombres buscan pruebas de que confiar, amar y cuidar a las personas es bueno para los negocios, las mujeres lo entendemos de forma natural y actuamos en consecuencia. Esta perspectiva nos lleva a priorizar la empatía, la colaboración y el bienestar de los equipos, integrando aspectos humanos que son esenciales para el éxito a largo plazo. No se trata de competir, sino de reconocer que nuestra manera de liderar es más holística, y esto marca la diferencia.

Los desafíos de ser mujer CEO

Para mí, liderar una empresa en un entorno predominantemente masculino ha sido un desafío constante. Constantemente siento la necesidad de demostrar que debo superar las expectativas en resultados, estrategia y visión; y, además, siendo cuidadosa con las palabras que elijo, evitando errores mínimos que, en contextos liderados por hombres, pueden ser percibidos con mayor dureza. Esto se intensifica cuando eres menor de 40 años, ya que los prejuicios se amplifican.

Las mujeres CEOs enfrentamos barreras adicionales, desde el escepticismo inicial hasta el conocido “doble estándar”: si somos firmes, somos autoritarias; si somos empáticas, somos débiles. Tengo la convicción de que estos desafíos nos hacen más fuertes, empujándonos a desarrollar habilidades que trascienden lo técnico, como la resiliencia, creatividad e inteligencia emocional.

Mi equipo, compuesto mayoritariamente por mujeres, ha demostrado que el éxito no tiene género, sino foco. Hemos ayudado a empresas a redefinir estrategias, construyendo negocios más sostenibles, incluso en un entorno competitivo que muchas veces no favorece a empresas lideradas por mujeres. Este logro no solo me llena de orgullo, sino que confirma que nuestro estilo de liderazgo tiene un impacto significativo.

¿Por qué las mujeres somos mejores líderes?

Nuestra capacidad de gestionar la complejidad es una de las razones clave. Estamos acostumbradas a equilibrar múltiples roles: profesionales, madres, parejas, amigas y cuidadoras. Esto nos entrena para abordar problemas desde diferentes perspectivas y encontrar soluciones innovadoras, priorizando el bienestar colectivo sobre el beneficio individual. Esto no significa que no seamos ambiciosas, sino que entendemos que el éxito sostenible de una empresa depende de un equipo motivado y comprometido. Las empresas lideradas por mujeres suelen tener culturas organizacionales más inclusivas, con menos rotación y mejores indicadores de satisfacción.

Otra ventaja es nuestra capacidad para convertir adversidades en oportunidades. Durante años, hemos aprendido a destacar en escenarios que tradicionalmente no nos favorecían. Hoy, con resultados en mano, demostramos que no solo merecemos un lugar en la mesa, sino que también podemos presidirla.

Un llamado al cambio

Aunque hemos avanzado, el camino por recorrer aún es largo. Es urgente seguir abriendo espacios para que más mujeres ocupen posiciones de liderazgo. Los datos lo confirman: las empresas lideradas por mujeres tienen mejores indicadores financieros, organizacionales y de bienestar. No se trata de competir con los hombres, sino de reconocer que un liderazgo equilibrado y diverso es la clave para el éxito.

Como CEO, madre y mujer, estoy convencida de que el futuro del liderazgo está en nuestras manos. Es nuestra responsabilidad seguir demostrando con hechos que el camino que hemos abierto no solo es válido, sino absolutamente necesario. Porque cuando las mujeres lideramos, el impacto trasciende: transforma personas, empresas y el mundo entero.

Daniela Tapia Carrera



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

LA LEY 21.645 y las Vacaciones Escolares



La conciliación de la vida laboral y familiar es un desafío que muchas familias enfrentan día a día. La Ley 21.645, también conocida como la “Ley de conciliación de la vida personal, familiar y laboral”, se ha convertido en una herramienta fundamental para abordar este problema, especialmente durante las vacaciones escolares, cuando los desafíos para los padres y madres trabajadores se multiplican.

¿Qué establece la Ley 21.645?

Tiene como objetivo facilitar la conciliación entre el trabajo y las responsabilidades familiares, poniendo énfasis en el cuidado y la coresponsabilidad parental. La norma se enfoca en proporcionar alternativas flexibles para que madres y padres puedan adaptarse a las necesidades de sus hijos e hijas, sin comprometer su empleo ni su estabilidad económica.

Una de las medidas destacadas de esta ley es la flexibilidad laboral durante las vacaciones escolares, un periodo crítico para muchas familias, especialmente para aquellas que no cuentan con redes de apoyo para el cuidado de menores.

Durante las vacaciones verano, los hijos e hijas de madres y padres trabajadores suelen estar en casa, lo que puede representar un desafío para la organización familiar. La nueva normativa establece dos medidas clave.

Concesión preferente de feriados y modificación transitoria de los turnos o jornada diaria y semanal:

Cuando: Se establece que durante el período de vacaciones definido por el Ministerio de Educación, conforme al calendario del año escolar respectivo.

Quienes (beneficiarios): Para aquellas personas trabajadoras que tengan el cuidado personal de un niño o niña menor de 14 años o adolescente menor de 18 años con discapacidad o en situación de dependencia severa o moderada

Beneficios:

- 1) La preferencia en el otorgamiento de feriados por sobre otros trabajadores que no tengan estas obligaciones, lo que significa que puedes solicitar tu feriado legal, (vacaciones) en este periodo.
- 2) Modificar transitoriamente los turnos o la distribución de la jornada diaria y semanal del trabajador, en la medida que la naturaleza de sus funciones lo permita y la empresa funcione en un horario que sea compatible con ello.



Esto no solo alivia la carga de las madres trabajadoras, sino que también fomenta una participación más equitativa de ambos padres en el cuidado de los hijos”.



¿Cómo hacer la solicitud?

Las trabajadoras/es deberá realizar una propuesta al empleador con, a lo menos, 30 días de anticipación, para que la empresa se pronuncie a su respecto. El empleador deberá dar su respuesta dentro de los 10 días siguientes a la propuesta presentada por el trabajador, pudiendo aceptar la propuesta, ofrecer una fórmula alternativa o rechazar la propuesta acreditando las circunstancias que lo justifiquen.

De realizarse la modificación transitoria, deberá suscribirse un anexo al contrato de trabajo dando cuenta de ello.

Y debes tener en cuenta que no podrá alterarse la duración de la jornada de trabajo semanal, la naturaleza de los servicios prestados, la remuneración del trabajador, ni implicará que el empleador deba disponer de un reemplazo o cambios de horarios o funciones de otros trabajadores.

Un aspecto innovador de esta ley es que fomenta la corresponsabilidad parental, buscando que tanto madres como padres puedan beneficiarse de estas medidas. En lugar de que la carga de cuidado recaiga exclusivamente sobre las mujeres, como tradicionalmente ha ocurrido, la normativa insta a que los padres también hagan uso de los ajustes de jornada o permisos remunerados. Esto no solo alivia la carga de las madres trabajadoras, sino que también fomenta una participación más equitativa de ambos padres en el cuidado de los hijos.

En caso de que el empleador se niegue a otorgar el ajuste sin una justificación válida, el trabajador puede acudir a la Inspección del Trabajo para buscar una mediación o presentar una denuncia, asegurando así que se respeten sus derechos.

Si eres madre o padre trabajador, infórmate sobre tus derechos y cómo puedes acceder a estos beneficios.

Tiene como objetivo facilitar la conciliación entre el trabajo y las responsabilidades familiares, poniendo énfasis en el cuidado y la corresponsabilidad parental. La norma se enfoca en proporcionar alternativas flexibles para que madres y padres puedan adaptarse a las necesidades de sus hijos e hijas, sin comprometer su empleo ni su estabilidad económica.

Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Presidenta Ejecutiva Fundación Ingeniosas
Ingeniosas: Ciencia y Tecnología para Todas

ROMPER MOLDES desde la infancia

Imagina a un niño jugando con una muñeca, dándole de comer o cargándola para que se duerma. O a una niña en el suelo, rodeada de bloques de construcción, trazando el que será su castillo, puente o ciudad imaginaria. No es la imagen más común ¿verdad? Desde el nacimiento, a niños y niñas los llenamos de expectativas sin palabras y sin darnos cuenta de terminamos los juegos y hasta los sueños que, al crecer, considerarán posibles. ¿Por qué una muñeca para él o un set de construcción para ella se sienten fuera de lugar? Por los estereotipos que aprendimos desde pequeñas.

Estos simples actos son el primer paso para abrir o cerrar oportunidades. Estudios muestran que, desde temprana edad, los estereotipos limitan a niñas y niños. Las niñas llegan a primero básico con habilidades cognitivas similares o superiores a los niños, pero al crecer, su confianza se pierde. En Chile, solo el 19,7% de los estudiantes en STEM son mujeres, mientras que los hombres dominan estas disciplinas: ¿Qué está fallando?

Los juguetes son herramientas poderosas. Un niño que aprende a cuidar una muñeca o una niña que construye con bloques entrenan habilidades emocionales, espaciales y de lógica. Aun así, a menudo nos vemos replicando la misma fórmula de siempre, regalando autos a los niños y sets de cocina a las niñas. Parece inocente, pero detrás de estos objetos hay un mensaje: lo que esperamos que sean, lo que queremos que hagan. La brecha de género en Chile no se limita a lo que enseñamos en las aulas; comienza en casa.

¿Qué libros leemos con ellos? ¿Qué historias les contamos? La imagen del héroe fuerte y de la princesa rescatada persiste, no solo en cuentos de hadas, sino en los detalles cotidianos de nuestras conversaciones. Si queremos que esto cambie es fundamental que las niñas se vean en los en las historias como protagonistas y como líderes.

Investigaciones en Chile revelan que las niñas en educación básica muestran más interés en ciencias naturales que los niños. Pero en Educación Media, la cifra cae: solo el 30% de las niñas eligen asignaturas avanzadas en STEM, mientras el 60% de los niños sí lo hace. ¿Por qué? Porque los estereotipos pesan, y cada vez que un profesor da retroalimentación menos compleja a una alumna en matemáticas, o cuando un padre asume que la historia de una mujer ingeniera es solo “para niñas”, estamos contribuyendo a esa caída. ¿Qué pasaría si les regaláramos libros sobre mujeres científicas a todos los niños? ¿Si ellos también vieran en las mujeres a las heroínas que rompen barreras, que innovan, que construyen?

La equidad de género no es solo un tema de mujeres. Como sociedad, debemos asumir que este es un trabajo colectivo. Imaginemos un país donde madres y padres nos unamos en un compromiso tácito de regalarles a nuestros hijos la oportunidad de ser quienes quieran ser. Imaginemos un Chile donde le demos la posibilidad de imaginar, de construir y de liderar a las niñas y la oportunidad de aprender a cuidar, a empatizar y a conectarse con sus emociones a los niños.

Nos queda un largo camino, pero cada pequeño gesto cuenta. Se trata de construir una sociedad donde los talentos de las niñas no se pierdan por los estereotipos de género, donde los niños también aprendan a ser sensibles y a construir desde la igualdad. Para que algún día, podamos mirar atrás y sepamos que construimos un mundo más justo desde la base.

Bárbara Bonati Guerra



MAMÁ CONFIDENTE

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



Por Sindy Arzani Jorquera

CUIDAR DE TÍ MISMA es beneficio también para otros

Sé que hablar de autocuidado puede parecer una lata, y me arriesgo a que no leas esta columna porque es un tema muy hablado, sin embargo, quiero arriesgarme...

Hablar de autocuidado a veces parece una tarea más en nuestras interminables listas de pendientes. Yo sé que puede sonar a una carga más, sobre todo para nosotras, las mamás, que llevamos mil responsabilidades sobre los hombros. Pero hoy quiero que te quedes conmigo, porque lo que voy a compartírte puede cambiar tu forma de pensar.

Quiero hablarte del autocuidado como un regalo, no solo para ti, sino para quienes amas. Porque cuando tú estás bien, todo a tu alrededor mejora. Esto lo entendí hace poco, y quiero contarte cómo llegué a esta conclusión.



La Realidad de Ser Mamá

¿Te ha pasado que llega el fin de año y estás completamente agotada? Entre las tareas del día a día, los compromisos familiares, escolares y laborales, a veces parece que apenas podemos respirar. Hace unas semanas, me desperté sin energía, con una sensación de ahogo y, sinceramente, sin ganas de enfrentar el día. Fue entonces cuando me pregunté: ¿Así quiero vivir las semanas que quedan del año?. Acto seguido decidí tomar acción, no podía seguir así.

Decidí que no. Así que comencé con pequeños cambios:

- Dormir más temprano. Escuchar a mi cuerpo fue difícil, pero me di permiso para acostarme antes, aunque no siempre lo logré.

- Respirar conscientemente. Mientras hacía el desayuno, manejaba al colegio o incluso antes de responder a mis hijas, me tomaba unos segundos para respirar. Ese momento me ayudó a calmarme y a reaccionar con más amor.

- Controlar mis pensamientos. Cada vez que me sorprendía pensando “no vas a poder”, me detenía y me decía: “¡Sí puedo!”. Es un hábito que cuesta, pero ayuda mucho a recuperar la confianza en una misma.

- Tomar pequeñas siestas. Aunque fueran 10 minutos, me ayudaban a recargarme.

- Pedir ayuda. Dejé de tratar de hacerlo todo sola. Pido apoyo al papá de mis hijas, a mis amigas, incluso a mi suegra. ¡No tenemos que ser súper mujeres, yo hace rato me saqué la capa de ¡super woman!

- Poner límites. Dejé de hacer llamadas o compromisos que no me hacen sentir bien emocionalmente. Aprendí a priorizar lo que realmente importa y me hace bien.



“En la Red de Mamás Mentoras, siempre decimos que el cuidado de los niños comienza con el cuidado de sus mamás. Si tú, como su principal figura de apego, estás bien, ellos lo estarán también.”

Fotos: Freepik

¿Por qué cuidarnos No es Egoísta?

“

Cuando una mamá se cuida, está más disponible emocionalmente para sus hijos, para su familia, y hasta para los retos diarios que enfrenta. Es como esa frase que seguro has escuchado: “Si mamá está bien, los niños y niñas están bien.” Y es tan cierto”.

Sé que puede parecer raro o incluso egoísta pensar en nosotras primero. Muchas crecimos creyendo que las mamás debemos estar al final de la lista, o que siempre debemos dar hasta que duela. Pero hoy quiero que te preguntes: **¿Qué pasa si tú no estás bien?**

Cuando una mamá se cuida, está más disponible emocionalmente para sus hijos, para su familia, y hasta para los retos diarios que enfrenta. Es como esa frase que seguro has escuchado: **“Si mamá está bien, los niños y niñas están bien.”** Y es tan cierto.

Nosotras somos el ejemplo para nuestros hijos. Ellos aprenden del mundo a través de nosotras, de cómo nos tratamos, de cómo respondemos a las dificultades. Entonces, te pregunto: **¿Qué quieres que aprendan de ti sobre el autocuidado?**

En la Red de Mamás Mentoras, siempre decimos que el cuidado de los niños comienza con el cuidado de sus mamás. Si tú, como su principal figura de apego, estás bien, ellos lo estarán también.

Por eso, la próxima vez que tomes un momento para ti, o que decidas darte un gusto o un tiempo, deja la culpa a un lado. Di fuerte para ti: **¡Lo necesito, me lo merezco, por mí y por los míos!**

Y aquí estaré, aplaudiéndote a la distancia, feliz de que estés eligiéndote. Recuerda: cuidar de ti misma es un regalo no solo para ti, sino para todos los que te rodean.

¿Qué piensas sobre esto? Como siempre estaré feliz de leerte.

Cariños
Sindy.



COLUMNA DE OPINIÓN

casada, madre de Cata, Agustín y Nico. Co-Fundadora de Asesorías BriU, Co-Autora del Libro “El Poder de las Redes” Una guía para brillar unidas. Ingeniera Comercial, MBA UAI. Socia de REDMAD Mujeres Alta Dirección. Mentora BriU.
@angelito_villena | angela.villena@gmail.com

EL PODER DE CONECTAR MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS: Reflexiones de una Gira Inspiradora por Europa

En octubre, junto a mi socia Angélica Mouat y un grupo de amigas, emprendimos una gira por Europa con nuestro libro *El Poder de las Redes*. Sabíamos que este viaje sería mucho más que una serie de eventos: sería la oportunidad de conectar con personas de diferentes culturas y realidades, todas unidas por el mismo deseo de construir redes sólidas y genuinas.

Nuestra primera parada fue en París, donde pudimos confirmar que la necesidad de crear redes y comunidades, y contar con herramientas estratégicas para construir networking, trasciende cualquier frontera. En el evento organizado por la Cámara Económica de México en Francia, disfrutamos del encuentro **#ElPoderde las Redes: Tacos, Business & Networking**, que resultó ser un gran éxito. Comparamos experiencias, confirmando que nuestro mensaje sigue uniendo a personas de diversos contextos.

A medida que avanzábamos de ciudad en ciudad —de París a Londres y luego a la vibrante Barcelona— nos llenábamos de aprendizajes y experiencias. Este viaje reafirmó que cultivar nuestras redes y conexiones significativas nos permite crear lazos que perduran. Estas relaciones nos enriquecen mutuamente y están ahí para sostenernos, al igual que podemos ser apoyo para otros. Al tejer estos lazos, todos se benefician, y nuestras vidas se fortalecen.

Barcelona fue el punto culminante de la gira. Comenzamos con el taller **“Conecta con el Poder de las Redes y Sé tú Mejor Versión”**, realizado junto a Angélica y Constanza Núñez. Fue una mañana en la que compartimos herramientas y claves para fortalecer redes y alcanzar nuestra mejor versión. ¡Gracias a todas quienes participaron por su energía, experiencias y apertura!

La tarde más especial de nuestra gira fue en la Librería Byron, donde presentamos nuestro libro en un ambiente lleno de conexión y magia. Queremos agradecer especialmente a Vanessa Garduño y Konstantina Gavala de Branding for Writers, por cada detalle en la organización de una presentación soñada. Agradecemos también al cónsul de Chile en Barcelona, Jaime Ferraz, y a Cristina Pacheco García y Mercè Brey, quienes, con su visión sobre redes y liderazgo, aportaron perspectivas valiosas al panel.

Finalizamos nuestra gira en Madrid, con una noche de **“Tapas, copas y networking”** junto a amigos de España, Venezuela, Perú y, por supuesto, de Chile. Profundizamos nuestras conversaciones utilizando las cartas de @belab.cl, cerrando con broche de oro un viaje que nos dejó aprendizajes inolvidables.

Regresamos a casa con cada historia, agradecimiento, y con la certeza de que cuando las mujeres nos unimos para compartir nuestros recursos y aprendizajes, algo verdaderamente poderoso ocurre. Esta gira nos recordó que conectar no es solo intercambiar contactos; es construir lazos que inspiran, sostienen y nos ayudan a crecer juntas. Hoy quiero preguntarles: **¿Qué redes estás tejiendo en tu vida y cómo puedes potenciarlas para alcanzar una versión más poderosa de tu red?**

Ángela Villena Illesca



NO MÁS!

Especialista en Prevención en Abuso Sexual Infantil. Psicóloga Clínica de la Fundación No más Abuso Sexual Infantil.
@nomasabusosexualinfantil | @psicologa_marian



Por **Marian Garrido Avilés**

FIESTAS SEGURAS: Cómo cuidar a tus hijos en esta Temporada de Celebración

Las fiestas de fin de año son momentos de alegría y unión familiar. Las reuniones, los abrazos y las actividades festivas son esenciales para crear recuerdos especiales. Sin embargo, en medio de tanta celebración, los padres tenemos la responsabilidad de proteger a nuestros hijos, incluso en situaciones que parecen seguras. Aquí te comparto algunos consejos prácticos para garantizar que estas fiestas sean una experiencia positiva y segura para todos.



CONSEJOS

PRÁCTICOS

1. Establece la Autonomía del Niño en Situaciones Familiares Durante las reuniones, a menudo se espera que los niños saluden con abrazos o besos a familiares y amigos. Para algunos niños, estos gestos pueden resultar incómodos. Respetar sus deseos y enseñarles que pueden decidir cómo saludar ayuda a que mantengan el control sobre su propio cuerpo. Puedes ofrecerles alternativas como un “choca esos cinco” o un saludo desde lejos. Estas pequeñas decisiones refuerzan su autoestima y les enseñan a cuidar su espacio personal.

Consejo:

Antes de las reuniones, conversa con tu hijo sobre sus opciones para saludar y asegúrate de que sepa que siempre está bien decidir cómo quiere expresarse.

2. Conversaciones Clave Antes de las Reuniones Hablar con tus hijos sobre su bienestar es esencial. Explícales que pueden confiar en ti si algo les incomoda. Asegúrate de que entiendan que tienen el derecho de decir no a cualquier situación que no les guste, y que siempre pueden acudir a ti si necesitan ayuda.

Consejo:

Practica con tu hijo una “palabra clave” para pedir ayuda de manera discreta en caso de que se sienta incómodo.

3. Enseña la Diferencia entre “Secretos Felices” y “Secretos Inseguros” Los secretos forman parte de la magia de las fiestas, pero es importante que los niños entiendan que no todos los secretos son apropiados. Explícales que un “secreto feliz” es una sorpresa, pero que un “secreto inseguro” es algo que los hace sentir mal. Refuerza la idea de que siempre pueden contarte si alguien les pide un secreto que los haga sentir incómodos.

Consejo:

Enséñales frases sencillas como “No me gustan los secretos inseguros” o “Prefiero contar todo a mis papás” para que sepan cómo expresar que algo no está bien.

4. Supervisión Constante en las Actividades Festivas, Aunque los adultos suelen socializar mientras los niños juegan, es fundamental mantener una supervisión constante. Alterna la supervisión entre los adultos de confianza para asegurarte de que siempre haya alguien vigilando a los niños. Si tu hijo prefiere jugar en otro cuarto, asegúrate de que haya un adulto cerca que lo apoye si es necesario.

Consejo:

Organiza actividades familiares que involucren a todos, de modo que los niños no queden en situaciones donde puedan estar expuestos sin supervisión.



5. Crea un Plan de Acción para Situaciones Incómodas Es importante que los niños sepan qué hacer si se sienten incómodos. Un buen plan es enseñarles a pedir ayuda sin llamar la atención. Puedes acordar una palabra o un gesto que utilicen si necesitan tu apoyo. Practiquen juntos este plan para que tu hijo se sienta preparado.

Consejo:

Hacer de este plan una actividad lúdica puede ayudar a tu hijo a sentirse seguro y tranquilo en cualquier entorno.



Las fiestas de fin de año son momentos para disfrutar y crear recuerdos felices, pero también son una oportunidad para reforzar la seguridad y confianza de tus hijos. Con estos consejos, puedes ayudarles a sentirse protegidos y apoyados, sabiendo que siempre cuentan contigo. La prevención es clave y, al tomar estos pequeños pasos, contribuyes al bienestar y seguridad de tus hijos.

Que estas fiestas sean una oportunidad para compartir amor, alegría y, sobre todo, protección.

“Puedes acordar una palabra o un gesto que utilicen si necesitan tu apoyo. Practiquen juntos este plan para que tu hijo se sienta preparado”.



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

NAVIDAD DIVIDIDA

Cómo celebrar las fiestas con padres separados

La Navidad es una época del año que tiene muchas emociones diferentes, donde hay tradiciones y reuniones familiares. Sin embargo, para las familias con padres separados, estas fechas pueden traer consigo desafíos y sentimientos encontrados.

En sesión me ha tocado abordar muchas veces el tema de la separación entre padres, por lo que me ha parecido importante abordar este tema, sobre todo cuando llegan estas fiestas que son tan esperadas e importantes para los niños en especial.



La navidad tiene una fuerte carga emocional y familiar, donde puede ocurrir que a veces para los niños con padres separados puede ser difícil aceptar que la estructura familiar ha cambiado. Es común que sientan tristeza, incertidumbre e incluso nostalgia por las navidades pasadas, recordando cómo eran antiguamente. Es por esto que es muy importante que empaticemos con nuestros hijos, aunque no siempre manifiestan lo que estén sintiendo. Una manera en que podemos ayudarlos a llevar este momento tan especial, es recordando a nuestros hijos que siguen siendo familia, aunque haya cambiado su forma.

“Los niños en cierta edad son bastante concretos, por lo que al vivir una proceso de separación tienden a pensar que la familia que tenían ya no existe, por lo que es importante reforzar este punto”.

Por lo tanto para poder ayudar a nuestros hijos a sobre llevar estas fechas, que muchas veces son muy sensibles. Es importante que como padres tengamos una comunicación abierta y respetuosa.

Es fundamental organizar las festividades de manera en que todos se sientan incluidos y de la forma más cómoda y agradable para nuestros hijos. Establecer un plan claro y con anticipación, puede ayudar a nuestros hijos a reducir el estrés y evitar conflictos. No olvidemos que los niños necesitan rutinas y anticipación, ya que las espontaneidades en algunos

niños pueden generar más ansiedad e incluso angustia, que si sumamos a esto el factor de la separación de los padres, puede generar que sientan mayor tristeza y nostalgia de lo que eran sus navidades pasadas.

Es por esto que acompañar las emociones de nuestros niños, es un factor de suma importancia, sobre todo en épocas como la Navidad. Es natural que los niños sientan tristeza o confusión al no poder celebrar como lo hacían antes. Pueden haber situaciones en que no quieran elegir entre el papá o la mamá, por lo que como adultos debemos facilitarles este proceso, como por ejemplo, organizando con anticipación la época de las fiestas, como mencionaba anteriormente. Cuando nuestros hijos manifiesten ciertas inquietudes es importante permitirles que puedan expresar sus emociones y acompañarlos en su proceso de adaptación.

Expresarles que lo que sienten es válido y entregarles seguridad de que el papá o la mamá estarán bien si no están en esa noche tan esperada, es fundamental para que puedan disminuir sus sentimientos de culpa y mantener la tranquilidad y disfrutar. Recordemos que nuestros hijos están viviendo un proceso de adaptación, donde a través de los años será menos complejo.

Otro factor importante es cuidar la relación entre los padres, hay ocasiones en que si la relación entre ambos es cercana, puede ser beneficioso para los niños pasarlo todos juntos, siempre cuando ambos padres estén cómodos con la situación. Pero si la relación es cordial y no tan cercana, es importante mantener una relación de respeto y armonía, sobre todo en estas épocas de festividades.

Por último, otro factor muy importante a tener cuenta, es evitar comparaciones y competencias. La Navidad es un momento de alegría y de compartir en familia. Sabemos que lo que más esperan los niños son los regalos, sin embargo es importante que como padres se pongan de acuerdo en lo que su hijo necesita y quiere, sin pasar a llevar al otro.

Finalmente la Navidad en familias con padres separados puede ser un desafío, pero también una oportunidad para buscar nuevas tradiciones familiares. Es importante enfocarse en buscar nuevos recuerdos que sean significativos. No olvidemos que lo importante es que los niños disfruten su momento en cada hogar y que puedan recordarlo como algo lindo y tranquilo.

Fotos: Freepik

“No olvidemos que los niños necesitan rutinas y anticipación, ya que las espontaneidades en algunos niños pueden generar más ansiedad e incluso angustia, que si sumamos a esto el factor de la separación de los padres, puede generar que sientan mayor tristeza y nostalgia de lo que eran sus navidades pasadas”.

MILKSHAKE BON O BON



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de helado de chocolate
- 2 cucharaditas de pasta de bon o bon
- pasta de bon o bon extra para decorar
- 1 1/2 taza de leche
- 3/4 taza de hielo
- 3 bon o bon dulce de leche

PREPARACIÓN

Ponemos la leche, el helado, la pasta de bon o bon, el hielo y un bon o bon dulce de leche en una licuadora y ¡procesamos bien!

Servimos en un vaso y decoramos con 2 bon o bon dulce de leche picados y un poco de pasta de bon o bon.

¡Disfrutar inmediatamente!

POSTRE EN VASO



INGREDIENTES

Para 2 porciones:

- 50g de queque molido
- 1/2 taza de frambuesas descongeladas o naturales
- 1/2 taza de arándanos descongelados o naturales
- 1/2 pote de pasta de bon o bon
- 6 bon o bon dulce de leche
- 1 oblea bon o bon

PREPARACIÓN

Ponemos una capa de queque molido en cada vaso.

Luego, una capa de pasta de bon o bon (calentar 1 min en el microondas para que esté más líquida), una capa de frambuesas.

Seguimos con otra capa de queque molido, 2 bon o bon dulce de leche en cada vaso molido. Una capa de arándanos y frambuesas.

Terminamos con pasta de bon o bon, oblea de bon o bon y un bon o bon dulce de leche molido en cada vaso.



COCADAS DE PASTA
BON O BON.



VIDA Y SALUD

Kinesiólogo y Licenciado en Kinesiología, con amplio conocimiento en rehabilitación musculoesquelética, terapia respiratoria y neurorrehabilitación.
@kine.israelcm | +569 22172397



Por Israel Cabello Muñoz

CALAMBRES MUSCULARES en verano

Con la llegada del verano y sus días largos y soleados, por lo general, aumenta nuestro deseo de movernos, salir al aire libre y disfrutar de actividades recreativas. Sin embargo, es precisamente durante esta época que muchas personas, incluidas mujeres embarazadas y madres, experimentan un fenómeno incómodo: los calambres musculares. Por lo que me gustaría ayudarlas a entender qué los provoca y cómo pueden evitarlos, para que disfruten plenamente de la temporada sin esta afección.

¿Qué son los Calambres y por qué ocurren?

Los calambres musculares son contracciones involuntarias y dolorosas de uno o más músculos. Aunque pueden presentarse en cualquier época del año, el calor y la actividad física intensiva durante el verano los hacen más frecuentes. En mujeres embarazadas, los calambres suelen ser más comunes debido a los cambios hormonales y al peso adicional que se ejerce sobre los músculos y articulaciones, haciendo que estos se fatiguen.

Las causas más comunes incluyen:

Deshidratación: Con las temperaturas elevadas, el cuerpo pierde agua y electrolitos esenciales como potasio, sodio y magnesio. Estos minerales son fundamentales para la correcta contracción y relajación de los músculos.

Sobrecarga muscular: El aumento de la actividad física, especialmente si no estás acostumbrada, puede causar fatiga muscular y provocar calambres.

Deficiencia de nutrientes: Una dieta pobre en ciertos minerales puede hacer que los músculos sean más propensos a las contracciones involuntarias.

Condiciones de salud: hay ciertas condiciones de salud que pueden provocar calambres, como la artrosis y otras enfermedades musculoesqueléticas.

Prevención de los Calambres Musculares

La buena noticia es que los calambres se pueden prevenir con medidas sencillas que ayudan a mantener los músculos en óptimo estado. Aquí algunos consejos prácticos:

1. **Hidrátate adecuadamente:** Asegúrate de beber suficiente agua durante todo el día, y no solo cuando sientas sed. Las bebidas ricas en electrolitos pueden ser útiles, especialmente después de hacer ejercicio o cuando hace mucho calor.
2. **Ejercicios de flexibilidad y movilidad:** Incorporar una rutina de ejercicios de flexibilidad y movilidad suaves antes y después de la actividad física es fundamental. Las mujeres embarazadas pueden beneficiarse especialmente de ejercicios que alivien la tensión en las piernas y la espalda.
3. **Alimentación balanceada:** Incluye alimentos ricos en potasio (plátanos y paltas), magnesio (nueces y espinaca) y calcio (lácteos) en tu dieta para favorecer la función muscular.
4. **Evita el exceso de actividad física repentina:** Si no estás acostumbrada a ejercitarte, aumenta la intensidad y la duración de tus actividades de forma gradual. Hay que aprender a dosificar el esfuerzo físico y respetar los tiempos de descanso y horas de sueño.
5. **Control de condiciones de salud subyacentes:** como mencione anteriormente hay enfermedades que pueden provocar este tipo de afecciones, por lo que siempre es bueno mantener al día los controles médicos de ellas y su respectivo tratamiento.

¿Qué Hacer si Aparece un Calambre?

Cuando un calambre ataca, puede ser muy doloroso, pero hay maneras de aliviarlo rápidamente:

- Detén la actividad y estira suavemente el músculo afectado. Por ejemplo, si es un calambre en la pantorrilla, estira la pierna, lleva la punta del pie hacia ti, tirando también de los dedos del pie.
- Masajea la zona afectada con movimientos lentos y circulares para ayudar a relajar el músculo.
- Aplica calor si el músculo sigue tenso.



Los calambres pueden ser molestos, pero entender sus causas y tomar medidas preventivas puede hacer una gran diferencia. Recuerda que cuidar de tu cuerpo no solo es importante para tu bienestar, sino también para disfrutar al máximo de tu tiempo al aire libre o cuidando de tu familia. Si los calambres se vuelven frecuentes o severos, no dudes en consultar a un especialista, ya que podría ser necesario evaluar otros factores subyacentes.



¿SABÍAS MAMÁ?

Psicoterapeuta Infanto Juvenil, Postítulo en Familia e Infancia, Psicóloga del área proteccional y Monitora de Yoga Infantil | @ele_psicologa



Por Elena Mancilla Farías

¿Y cuál es tú CÁBALA COMO MAMÁ?

Llega fin de año y con ello las conocidas cábalas para encontrar el amor, mejoras en lo económico, viajar, casarse y un sinfín de proyectos que se pueden cumplir si comemos lentejas a las 00.00 hrs en punto, paseamos con una maleta o vestimos con una prenda amarilla, y se realizan con una fe incuestionable, con confianza en sus resultados.



¿Te imaginas poder tener cábalas para nuestra crianza?, “si comes zapallo tu hijo comerá sin problemas”, “coloca 2 palitos de canela bajo su cuna o cama y dormirá toda la noche en ella”, “si a las 00.00 hrs le regalas un lápiz estudiará y hará solo las tareas todo el año”. ¿Suena gracioso verdad?, pero si estas cábalas se popularizaran, lo más probable es que las realizaríamos confiadas en sus resultados. Lamentablemente sabemos que no funciona así.

Para tener éxito necesitamos más que una prenda de color amarilla, necesitamos esfuerzo, sacrificio, trabajar en aquello que esperamos. Con nuestra crianza ocurre algo similar.

Para poder obtener resultados respecto a lo que esperamos de nuestros hijos e hijas, necesitamos de nuestra paciencia hacia sus procesos, nuestra presencia e incondicionalidad, demostrar nuestra confianza en sus capacidades y poder alentarlos de acuerdo con cada etapa.

Nuestra mejor Cábalas es creer en nosotras mismas, en nuestro rol y en aquello que a diario realizamos con nuestros hijos e hijas, conversar con otras madres sobre sus experiencias frente a un tema particular, es decir, poder hacer tribu y con ello utilizar dichas vivencias a favor de lo que si podemos o no hacer. Criar es difícil, más aún cuando lo hacemos desde la vereda de la conciencia y desde nuestro anhelo de querer “hacerlo bien”, por lo tanto, es bueno normalizar como parte de nuestras cábalas el pedir apoyo o ayuda, si nosotras estamos bien a nivel emocional, nuestros hij@s también lo estarán, porque nuestra receptividad será mayor y por lo tanto nuestra entrega también.

Habrán miedos, claro que sí, pero recuerda que los miedos nos permiten movilizarnos y muchas veces sin querer causar daño, se los trasladamos a nuestros hijos e hijas, a veces dichos temores surgen por el desconocimiento frente a un tema particular o funcionamiento; convérsalo, averigua, movilízate a fin de poder ir más allá y conectar con tu propia esencia para poder sobrellevar un determinado miedo dentro del espacio de crianza.

Dentro del próximo año sin duda sentiremos que en algún momento nos equivocaremos y puede que así sea, disculparnos no solo nos permitirá avanzar disminuyendo culpas, sino que también, le estaremos enseñando a nuestros hijos e hijas, el valor del reconocimiento de errores, y nos engrandecerá desde la humildad hacia ell@s validando el respeto como parte de nuestras interacciones.

Como puedes ver nada funciona al azar, no es suerte, para viajar debo ahorrar y planificar un posible viaje, así como para tener hijos con una autoestima positiva, debo no solo resaltar sus fortalezas, sino que guiar desde el amor y enseñar desde la misma paramétrica, donde deben existir límites claros pero amorosos, con un entorno seguro donde sus emociones sean validadas.

Cada mamá, cada familia tiene sus propios deseos y anhelos para el próximo año, te invito a pensar en los tuyos, crea tus propias cábalas que no son más que metas desde tu rol desde tu maternidad, desde tu ser mujer y proyéctalo para ser no solo cumplido, sino que trabajado este 2025.

“Es bueno normalizar como parte de nuestras cábalas el pedir apoyo o ayuda, si nosotras estamos bien a nivel emocional, nuestros hij@s también lo estarán, porque nuestra receptividad será mayor y por lo tanto nuestra entrega también”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Ingeniera Comercial, Coach certificada Newfield Network, Mentora certificada. Academia Redes. Fundadora de Family Connections TM Latam. Instructora de Mindfulness certificada por Instituto IDEia, Barcelona. Especializada en gestión emocional para equipos y mujeres profesionales | @claudiavillarroel.mentoring

TIPS PARA VIVIR en un mundo incierto

Vivimos en un mundo incierto. El medio en que vivimos nos genera una tensión constante y la sensación de que, tal vez, también nosotras sucumbiremos a esta vorágine.

¿Cómo vivimos y progresamos en esta realidad que es a veces abrumadora? Recurriendo a nuestros recursos internos. A esos recursos que a veces nos resultan insospechados y desconocidos, pero que nos han permitido avanzar.

Un recurso interno fundamental es la elección de “ser protagonista” en vez de “víctima” de tu vida. Es decir, tener agencia sobre nosotras mismas. Tomar esta opción implica gestionar quienes somos, hacernos responsables de nuestras decisiones y buscar la ayuda que en algún momento todas necesitamos.

Te invito a reflexionar un poco y recordar momentos específicos de tu vida. ¿Te ha sucedido que sin saber cómo lo hiciste, has superado situaciones que te parecían imposibles de atravesar? Tal vez la enfermedad de un hijo, o la crisis de pareja, la pérdida de un trabajo, o un cambio de país, etc. Un día te levantas y te das cuenta de que eso, que parecía imposible, quedó atrás.

Estoy segura de que fuiste capaz de gestionar tus recursos internos (y también los externos) que te hacen única, para superar esa dificultad. Seguiste el llamado de tu intuición, de tu corazón y permitiste que brillara tu luz interior. Es decir, usaste tu “poder interior”.

Y a eso te invito ahora. A conectarte con tu interior. Con la riqueza que ya tienes y que ¡es única! Somos casi 8 mil millones de personas las que habitamos este planeta y no hay nadie igual a ti.

Conéctate con lo que te da vida, con lo que te motiva y hace brillar más fuerte tu luz. Para esto te entrego una propuesta sencilla, a la que llamo “ser consciente de tu riqueza”.

En un espacio tranquilo e íntimo, con papel y lápiz en mano, recuerda el momento en que lograste algo importante para ti. Recuerda cómo te sentías, lo que percibías, la sensación interna de triunfo y felicidad. ¿Cómo era ese momento en tu interior? ¿cómo se sentía tu cuerpo? Una vez revivas esa sensación pregúntate ¿cuáles de mis características me permitieron lograr eso? Haz una lista, no pienses mucho y guárdala. Después puedes compartirla con personas cercanas, que te conocen bien, para que te digan cómo ven eso también en ti.

Después puedes agradecer. Cuando te das cuenta de todo lo que has vivido, de todo lo que eres, es inevitable que surja el agradecimiento. Y de ahí viene la felicidad verdadera, que está directamente relacionada con la gratitud. Y a ser felices es a lo que hemos venido a este mundo (aunque tenga mala prensa).

En este momento, mientras lees estas letras, agradece que sabes leer, que tienes un momento para detenerte y reflexionar. Agradece que existe el aire que es gratis y nos da vida, que tienes ropa y un lugar donde vivir. Agradece por tu cuerpo, gracias al cual puedes existir. Agradece por ser quien eres: **Una mujer única, irreplicable y llena de esa belleza que hace del mundo incierto un mejor lugar donde vivir hoy.**

Claudia Villarroel Díaz

NUEVO

Dove



+5 Ingredientes humectantes

Limpia profundamente en segundos,
humecta por horas.

#RUTACAJASURPRISE

Nuevo mes en Santiago y regiones que realizamos nuestra #RutaCajaSurprise para ir en apoyo de los hogares de nuestra Comunidad #FamiliaRevistaSúperMamá. Agradecidas de las marcas auspiciadoras que nos apoyan para realizar esta ayuda social tan necesaria.



DEVELLOL

WELEDA
Desde 1921



Butter Toffees

Simond's

Dove



GRACIAS A TODAS LAS
¡SÚPER MAMÁS!



www.revistasupermama.cl