

SÚ

Edición #114/enero 2025
Santiago, Chile.

Mamá

Una revista inspirada por ti y para ti

**#Comunidad
EmprendedoraSM**

Mamá Abogada

La doble jornada y el desafío de
ser madre trabajadora en Chile

Crianza y Equilibrio

Crianza Inclusiva
Diversidad desde la infancia

Emprende Mujer

La resiliencia en
el Emprendimiento

Entrevista

CAMILA VENEGAS

“Un hijo es lo máximo, es un maestro de vida”

Queridas lectoras:

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

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

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

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

Muchos Cariños,
Comité Editorial.

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



Edición N°114
enero 2025
Stgo, Chile.

Directora General **Sara Cabello M**
Editorial y Diseño

Directora General **Carolina Cabello M**
Marketing y Publicidad

Mariana Saravia
Redes Sociales

Majo Salgado
Fotógrafa entrevista SM

Edición y Producción
Editorial Two Sister Ltda.

Columnistas:

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

Johanna Reyes Galvez
Directora Ejecutiva Corporación Mujeres Emprendedoras Chile.

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

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

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

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 TEApaño Autismo. Mujer Impacta 2022.

Elena Mancilla Fariás
Psicoterapeuta Infanto Juvenil. Postítulo en Familia e Infancia. Psicóloga del área protección, 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

- Tú eres tú peor jefa: La autocompasión como herramienta de crecimiento/ Por Caro Yañez.

06 De Mamá a Mamá

- ¿Mi hijo es creativo? La creatividad es esencia para crecer.

08 Cuidados y Belleza

- Alimentación saludable en verano: ¡Tu piel lo agradecerá!

12 Educación Emocional

- El poder del agradecimiento en los niños: Una herramienta para la vida.

14 Columna de Opinión

- De mujer a mujer: Separarse no significa estar sola / Por Laura Pérez.

16 Súper Mamá

- Entrevista a Camila Venegas / "Un hijo es lo máximo, es un maestro de vida".

24 Noticias/Gengigel

- ¿Qué debes saber sobre la dentición infantil?

26 El Arte de Conciliar

- Conciliando en vacaciones... ¡Sin morir en el intento!

Pág 48



28 Lideresas

- Estamos convocadas a hacer comunidad / Por Cristal Ovando.

30 Columna de Opinión

-La belleza de crear / Por Natalia Varela.

31 Emprende Mujer

- La resiliencia en el Emprendimiento.

34 Comunidad Emprendedora SM

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

40 Emprendedoras Alpha

- El poder transformador del Emprendimiento.

42 Comunidad

- Tejiendo redes en Europa / Por BriU.

44 Mami Chef/ Bon o Bon

- Cocadas bon o bon.
- Alfajor de manzana.

48 Columna de Opinión

- La importancia de erradicar el miedo como herramienta de crianza / Por Catalina Gracia.

49 Mamá Confidente

- Palabras a mi mamá.

50 No Más!

- Una responsabilidad compartida: el desarrollo y protección de nuestros niños y niñas.

Pág 49



52 Columna de Opinión

- ¿Cómo reconocer si estas en una relación narcisista? / Por Thelma González.

53 Lidera tu Comunidad

- ¿Cómo transformar a mis seguidores en una Comunidad?

56 Columna de Opinión

- Bienestar y maternidad: Visibilizando la importancia del autocuidado / Por Alejandra Pérez.

57 Crianza y Equilibrio

-Crianza inclusiva: diversidad desde la infancia.

60 Columna de Opinión

- Ser & Parecer, el arte de saber comunicar tu valor / Por Francisca Vargas.

61 Vida y Salud

- Natación: El ejercicio perfecto para el verano.

64 Columna de Opinión

- Gestiona tus finanzas (aunque odies los números) / Por Romina Capetillo.

65 Mamá Abogada

- La doble jornada y el desafío de ser madre trabajadora en Chile.

68 Sociales

- "Night Mem Rouge"



COLUMNA DE OPINIÓN

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

TÚ ERES TÚ PEOR JEFA: La autocompasión como herramienta de crecimiento

Iniciaré esta columna haciéndote una pregunta: ¿Sabes cuál es la diferencia entre empatía y compasión? Seguramente has respondido que empatía es “ponerse en el lugar del otro” lo que en términos generales es correcto. Sin embargo, la mayoría de las veces no andamos por la vida usando la palabra “compasión”. Por ejemplo, “eres tan compasiva o siento compasión por ti”. De hecho, muchas veces, compasión se confunde con lástima y no es sinónimo.

Compasión es ponerse en el lugar del otro, conectar con su sentimiento, pero la gran inflexión, es que existe en la compasión la necesidad de querer “aliviar el dolor del otro”.

Ahora volvamos al título de esta columna, “La autocompasión como herramienta de crecimiento”. Por lo general, nos damos muy duro a nosotras mismas. Estamos constantemente buscando la perfección y evitando el error. Nos elevamos la vara cada vez más alto y se nos va la vida en la búsqueda de la excelencia que, a decir verdad, bien balanceada es impulsora de muchas de nuestras metas.

¿Pero te has preguntado, si en esa búsqueda de la excelencia, te estás desangrando, estás dejando de ser tú, estás dejando de priorizarte o estás descuidando tu propia salud y bienestar? Mmm, aquí se pone la cosa color de hormiga, ¿por qué? Porque es en este punto que sacamos el látigo y nos damos una y otra vez.

Comienza a aparecer la jefa tirana, castradora, ultra exigente y castigadora. Esa jefa que todas tememos. Sin embargo, esta vive dentro de nuestra cabeza y llegamos al punto de odiarla, pero no somos capaces de apagar su voz, porque estamos exhaustas y el círculo vicioso nos tiene atrapadas.

Aparece la auto crítica dura, se manifiesta la impostora, la “no soy suficiente”, la “que van a decir de mí que no me la pude”, la “haces todo mal” y así suma y sigue. Para que decir, de la culpa que se asoma si no alcanzamos a dominar nuestras agendas, compromisos, roles, tareas del hogar, etc. Nos convertimos inmediatamente en “la peor”.

Entonces ¿Cómo dar un giro en 180° y salir de esta espiral de angustia, frustración, rabia y pena? Incorporando la autocompasión a nuestras vidas.

¿Te ha pasado que siempre estás para tus amigas, familia, para los otros y corres y te desvives y te preocupas y solucionas para ellos, pero cuando se trata de ti no te das ni un minuto de amor o de autocuidado?

Trabajaremos en esto y pondremos el foco en tratarte a ti misma, como tratarías a alguien que amas: con amor, alto nivel de escucha (a tu cuerpo y a tu mente), con paciencia, hablándote con delicadeza, dejándote espacios para el disfrute, poniendo límites, poniéndote en un lugar prioritario. Ya se siente diferente de sólo imaginarlo, piensa como sería llevándolo a cabo.

Te dejo 3 herramientas para que lo pongas en práctica inmediatamente, para que tengas una relación más compasiva y sana contigo misma:

1. Cuida tu diálogo interno: Recuerda que el lenguaje crea realidad. Cuando estés abrumada, piensa cómo le hablarías a alguien que quieres mucho, que está pasando por lo mismo. Usa esa misma forma y expresión.
2. Despide ahora mismo a tu jefa tirana: Cuando te digas a ti misma “soy mediocre” o “soy pésima”, debe aparecer la “nueva jefa” la jefa compasiva que te dirá: Estas haciendo lo mejor que puedes, con las herramientas que tienes y en las circunstancias que te rodean.
3. Incorpora a tu vida la Humanidad Compartida: Recuerda que, en nuestra experiencia como seres humanos, siempre estarán presentes el sufrimiento y los errores. No sólo te pasa a ti, nos pasa a todos.

Te dejo un libro para que puedas despedir a tu jefa tirana y contrates a la mejor de las jefas que eres tú misma, en modo autocompasión. “Sé amable contigo mismo” por Kristin Neff.

Caro Yañez

NUEVO

Dove



+5 Ingredientes humectantes

Limpia profundamente en segundos,
humecta por horas.



DE MAMÁ A MAMÁ

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

Por Carolina Cabello Muñoz



¿MI HIJO ES CREATIVO?

LA CREATIVIDAD ES ESENCIAL PARA CRECER

En un mundo que al parecer todo esta creado, ¿Cómo logramos que la chispa creativa brote en nuestros pequeños? En nuestros primeros años de vida todo llama nuestra atención, luces, sonidos, texturas, etc. Es por ello que la creatividad es esencial para crecer.



Fotos: Freepik

Algunos de esos Tips:

Puedes ver a un bebé jugar con su cuchara, comida, botar cosas (también su comida), ya que está experimentando y conociendo este mundo, la música, ilustraciones. Al dejar que exploren, ayudamos al cerebro a establecer conexiones neuronales. En los niños, la creatividad es importante para potenciar habilidades cognitivas, emocionales y sociales, podemos utilizar algunos de estos tips:

“En los niños, la creatividad es importante para potenciar habilidades cognitivas, emocionales y sociales”.

- **Crear un espacio inspirador:** En su habitación podemos colocar un espacio, mesa y silla de su tamaño y generar que el espacio sea cómodo para tu hijo/a, por supuesto eres la promotora de este espacio, por lo que puedes hacer un cartel junto a tu hijo/a y proclamar el espacio de la creatividad.

- **Dejarles libertad en sus juegos:** Al jugar con ellos, solicita que ellos imaginen y coloquen las reglas de este.

- **Valorar sus ideas y creaciones:** Cuando te muestre dibujos y/o manualidades, no solo digas “que bonito”, intérsate, pregunta por que utilizo esos colores, que es lo que le gusta de su propia creación, cuanto demoro, si fue difícil, si fue entretenido, etc.

- **Leer y contar cuentos:** Como saben la lectura es un pilar fundamental en el crecimiento y por supuesto en la imaginación de niños y adultos, es muy importante que exista ese momento del día para leer y hablar sobre las historias de los libros.

- **Proyectos de arte en casa:** Todo lo manual ayuda a la expresión artística de tu pequeño, prueba tu misma buscar manualidades para enseñarle y así es un tiempo de calidad y de imaginación.



Hacer cosas creativas contribuye al desarrollo de nuestros hijos. Los juegos creativos pueden mejorar la salud física y mental, despertar su imaginación y ayudarlo a llevarse bien con los demás. También pueden enseñarle a tener paciencia, a controlar sus emociones y a interactuar con otros niños cuando juegan en grupo. En pocas palabras, ser creativo prepara a nuestros hijos para la vida adulta.



CUIDADOS Y BELLEZA

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

Por Gabriela Beaumont Herrera



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN VERANO: ¡TU PIEL LO AGRADECERÁ!

**Querida amiga,
Con el calorcito del verano, nuestras rutinas cambian, ¿verdad? Los días se alargan, el sol brilla con fuerza y es fácil sentirse un poco más ligera, llena de energía. Pero también es la época perfecta para cuidar nuestra piel de una manera más consciente. Y es que, ¿sabías que lo que comes juega un papel fundamental en cómo luce tu piel? Así que te traigo algunas ideas de alimentos saludables que, además de ser deliciosos, pueden ayudar a tu piel a verse más radiante y saludable. ¡Vamos a ver estos tips!**

1. Frutas frescas:

Un abrazo para tu piel

En verano, la naturaleza nos regala frutas jugosas, llenas de color y nutrientes que nuestra piel necesita. Las frambuesas, arándanos, moras y fresas son ricas en antioxidantes, como las vitaminas C y E, que combaten el daño causado por el sol y ayudan a la producción de colágeno. El kiwi también es un súper aliado para mantener tu piel joven y fresca. La sandía



y el melón son muy buenas porque tienen mucha agua, te ayudan a ir al baño e hidratar, solo debes controlar las porciones porque tienen aporte de azúcar!

¿Cuándo comerlas? Aprovecha que las frutas están en su mejor temporada y disfrútalas en el desayuno o como colación en el día de forma natural. Puedes hacer un batido refrescante con yogur natural, leche descremada o incluso solo agua con unas gotas de endulzante (si hace falta) o simplemente preparar una ensalada de frutas, el típico tutifrutti, donde toda la familia las puede consumir y aprovechar sus beneficios. Horario ideal: desayuno y tarde.

2. Pescado azul:

Omega-3 para tu belleza

El salmón, jurel y sardinas son ricos en ácidos grasos omega-3, que son esenciales para mantener la piel flexible y con buen color. Estos ácidos grasos ayudan a reducir la inflamación y a combatir los efectos de los rayos UV. Además, mejoran la circulación, lo que le da ese brillo saludable a tu rostro, junto con beneficios cardiovasculares importantes para la salud de tu corazón y arterias. Además, nos ayuda a la memoria, que ¡Uf! ¡Hace falta!

¿Cuándo comerlo? Ideal para el almuerzo o la cena, sobre todo a la parrilla o al horno, con un toque de limón y hierbas. TIP EXTRA: Si no eres fan del pescado, las semillas de chía o lino son una excelente opción para obtener omega-3.

3. Tomates:

Protege tu piel desde adentro

El tomate es una excelente fuente de licopeno, un antioxidante que protege la piel de los daños solares y mejora su textura. Comer tomates regularmente puede ayudarte a prevenir las arrugas y las manchas, además de darle luminosidad. Cuando yo era pequeña me los ponía en rodajas en la piel para aliviar el dolor y el enrojecimiento y era muy buen remedio casero.

¿Cuándo comerlos? ¡Los tomates frescos son perfectos en ensaladas todos los días! Inclúyelos en tu rutina familiar, les ayudara a ¡todos!

4. La Palta:

La joya de la hidratación

La Palta es la reina de las grasas saludables. Rica en vitamina E, ayuda a mantener la piel hidratada y suave. También contiene antioxidantes que protegen de los daños provocados por el sol, como las manchas o el envejecimiento prematuro. Además, las grasas saludables ayudan a que tu piel mantenga su elasticidad.

¿Cuándo comerla? Puedes incluirla en tus almuerzos en una ensalada o acompañando un pan integral. Y, si quieres un picoteo prueba una palta bien madura, molida, con tomates en pequeños cubos y cilantro (aliñar con limón y sal). ¡Es delicioso! Lo untas en galletas de salado y es un snack perfecto para la noche.

Fotos: Freepik



“Los días se alargan, el sol brilla con fuerza y es fácil sentirse un poco más ligera, llena de energía. Pero también es la época perfecta para cuidar nuestra piel de una manera más consciente”.

5. Frutos secos:

Un snack lleno de poder

Las almendras, nueces y avellanas están llenas de grasas buenas, vitamina E y antioxidantes que favorecen la hidratación y regeneración celular de la piel. Son perfectos para mantener la piel suave y luminosa.

¿Cuándo comerlos? Puedes llevarlos contigo como snack a media tarde o añadirlos en ensaladas. Solo recuerda no excederte, porque son calóricos. Una porción pequeña será suficiente, déjalos para el fin de semana, cuando salgas de paseo, a hacer deporte o en el picoteo familiar.

6. Tomar agua,

agua, agua, agua

Las almendras, nueces y avellanas están llenas de grasas buenas, vitamina E y antioxidantes que favorecen la hidratación y regeneración celular de la piel. Son perfectos para mantener la piel suave y luminosa.

¿Cuándo beberla? Toma pequeños sorbos a lo largo del día, sobre todo cuando sientas sed o después de una actividad física. Puedes darle un toque refrescante con rodajas de pepino o limón. Busca una botella que te guste y sea fácil de llevar ¡y listo! (agrega unos hielos antes de salir para mantener fresca tu agua)

Como ves, hay un montón de alimentos que no solo son sabrosos, sino que también cuidan tu piel y cabello desde adentro, la verdad todo tu cuerpo. Puedes crear combinaciones deliciosas y llenas de nutrientes con productos locales de temporada. Y recuerda que la clave está en disfrutar de la comida sin culpa, pero siempre equilibrando lo que tu cuerpo necesita para sentirse bien.

Así que, ¡ánimate a incluir estos alimentos en tu rutina diaria! Tu piel te lo agradecerá y tú te sentirás más radiante que nunca. ¡Disfruta de este verano, amiga, y de todos sus beneficios!

Tu amiga

Jaby.



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 | @arnaldo_canales

Por Arnaldo Canales Benítez



EL PODER DEL AGRADECIMIENTO EN LOS NIÑOS: UNA HERRAMIENTA PARA LA VIDA

Diciembre nos regaló un tiempo especial. Fue un mes donde los rituales familiares y los encuentros en torno a la mesa se transforman en espacios sagrados de unión, afecto y contención. Es también una época de reflexión: miramos hacia atrás, agradecemos lo que vivimos y nos preparamos para lo que viene. Sin embargo, más allá de la Navidad o el Año Nuevo, surge una pregunta clave: ¿cómo podemos enseñar a los niños el poder del agradecimiento como práctica diaria?



No esperemos a fechas especiales como Navidad o Año Nuevo para agradecer. Hagámoslo un hábito diario. Que **este inicio de año** sea un punto de partida para sembrar en nuestros niños una de las prácticas de bienestar más poderosas: **el agradecimiento**”.

El agradecimiento, entendido como un valor que invita a enfocarnos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta, tiene un impacto profundo en nuestra salud emocional. No se trata solo de “dar las gracias” por cortesía, sino de cultivar en los niños una capacidad de reconocimiento y valoración que los ayude a enfrentar la vida con optimismo y resiliencia.

Evidencia científica: el impacto del agradecimiento en el cerebro

Investigaciones lideradas por Richard Davidson (Universidad de Wisconsin-Madison) y su equipo en el Instituto Mente Sana han demostrado que prácticas como el agradecimiento estimulan el córtex prefrontal, la zona del cerebro asociada a la toma de decisiones, el autocontrol y la regulación emocional. Davidson señala que las emociones prosociales, como la gratitud, no solo fortalecen las conexiones neuronales, sino que también incrementan los niveles de dopamina y serotonina, dos neurotransmisores vinculados al bienestar y la felicidad.

Por otro lado, estudios de Robert Emmons, uno de los mayores expertos en gratitud, confirman que las personas agradecidas tienen una mejor calidad del sueño, niveles más bajos de ansiedad y una mayor resiliencia ante la adversidad. Si esto lo trasladamos a los niños, estamos entregándoles herramientas para que construyan un cerebro más equilibrado y una vida más plena.

Estrategias para trabajar el agradecimiento con los niños

El diario de gratitud familiar

Invita a tus hijos a escribir o dibujar tres cosas por las que se sienten agradecidos cada día. No tienen que ser grandes logros: puede ser el sol de la mañana, un abrazo, o haber jugado con un amigo. Hazlo un ritual breve y compartido antes de dormir.

La mesa del agradecimiento

Durante las comidas familiares, asignen un momento para que cada persona diga algo por lo que agradece ese día. Esta práctica no solo fortalece los vínculos, sino que ayuda a los niños a encontrar pequeños motivos de gratitud en la rutina diaria.

Cartas o dibujos de agradecimiento

Pide a los niños que escriban o dibujen una carta a alguien que haya hecho algo importante por ellos. Esto puede ser un amigo, un profesor o incluso un familiar. El acto de reflexionar y expresar gratitud fortalece su empatía y bondad.

El frasco de las alegrías

Coloca un frasco en un lugar visible de la casa. Cada vez que algo bueno suceda, anótenlo en un papel y guárdenlo ahí. A fin de año, pueden abrir el frasco y recordar juntos todos los momentos felices.

Modelar el agradecimiento

Los niños aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice. Si como adultos practicamos el agradecimiento de forma constante y auténtica, ellos harán lo mismo. Reconoce y agradece en voz alta los esfuerzos de tus hijos y seres queridos.

La trascendencia del agradecimiento

Trabajar la gratitud en los niños no es solo una práctica espiritual o emocional, es también una forma de trascendencia. Nos enseña a mirar la vida desde la abundancia, no desde la carencia. Como mencioné en una columna anterior, en lugar de decir: “*Come, porque hay niños que no tienen comida*”, podemos decir “*agradezcamos por este alimento que tenemos hoy*”. Este cambio de perspectiva transforma nuestra narrativa y fortalece la salud emocional de nuestros niños.

Richard Davidson nos recuerda que “las emociones prosociales, como la gratitud, pueden ser cultivadas”. En otras palabras, no nacemos agradecidos, pero podemos enseñar a los niños a serlo. Y cuando lo logramos, les entregamos una brújula que los guiará hacia una vida más equilibrada, optimista y feliz.

Por eso, mi invitación es clara:

No esperemos a fechas especiales como Navidad o Año Nuevo para agradecer. Hagámoslo un hábito diario. Que este inicio de año sea un punto de partida para sembrar en nuestros niños una de las prácticas de bienestar más poderosas: el agradecimiento.

Como decía Albert Schweitzer, “la gratitud es la llave que abre la puerta a la felicidad”. ¿Qué esperamos para usarla?

Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Abogada en Derecho Laboral y Familia. Mamá de 3. Fundadora de Soy Mamá con Derecho, Asesorías a mujeres y madres con acompañamiento junto a un equipo multidisciplinario para que alcancen su Bienestar Integral.
@soymamaconderecho | LinkedIn Laurapereznl
soymamaconderecho@gmail.com

DE MUJER A MUJER: Separarse no significa estar sola

La separación o el divorcio es uno de los procesos más desafiantes que una mujer puede enfrentar. Más allá del dolor emocional, puede traer consigo una avalancha de dudas legales, económicas y familiares.

A menudo, el miedo y la falta de información paralizan. ¿Cómo empezar de nuevo? ¿Cómo proteger a los hijos emocional y económicamente? ¿Qué derechos tengo? Son preguntas frecuentes y legítimas que enfrentan muchas mujeres en este proceso. Mi experiencia como abogada y mentora de mamás me ha enseñado que, aunque cada caso es único, hay dos pilares fundamentales para superar esta etapa: una adecuada asesoría legal y una sólida red de apoyo.

Conocer tus Derechos y los de tus hijos.

Como abogada, he trabajado con muchas mujeres en procesos de separación, y lo primero que quiero decirte es esto: tus derechos son importantes. Ya sea el cuidado personal de tus hijos, el acceso a una pensión de alimentos justa, o la tranquilidad de saber que puedes empezar de nuevo con seguridad, contar con alguien que te guíe y te explique, cada paso puede marcar la diferencia.

Hablar de leyes puede parecer frío, pero no lo es cuando tienes claro que conocer tus derechos también es protegerte a ti y a tus hijos. Asesorarte no es solo un trámite, es una forma de tomar el control de tu vida.

La importancia de rodearte de las personas correctas.

Este proceso puede ser solitario, pero no tiene por qué serlo. Te aseguro que hay muchas mujeres que han estado donde tú estás ahora, hablar con ellas,

escuchar sus historias y compartir tus miedos puede ser un alivio. En esas conexiones, encontramos fuerza y recordamos que somos capaces de superar lo que sea.

Además, contar con redes de apoyo —ya sea tu familia, amigas o profesionales— puede hacer una diferencia enorme. Esas personas estarán ahí para recordarte lo fuerte que eres, para darte una mano cuando sientas que ya no puedes más, y para celebrar cada pequeño paso que avances.

Separarse no significa perder, significa redescubrir.

Sí, separarse es un duelo, pero también es una oportunidad para crecer, para reconectar contigo misma y para construir una vida que realmente te haga feliz. Muchas veces, en medio del caos, encontramos nuestra mayor fortaleza. Este puede ser el momento de establecer nuevas metas, de priorizar tu bienestar y de descubrir lo increíblemente capaz que eres.

Quiero que sepas que no estás sola en este camino. Como mamá, entiendo el deseo de darles lo mejor a nuestros hijos. Como mujer, sé lo que significa empezar de nuevo desde el amor propio. Y como abogada, estoy aquí para recordarte que tienes derechos y que mereces vivir en paz y seguridad.

Si estás pasando por este proceso, respira. Vive un día a la vez. Busca apoyo y asesórate bien. No estás sola, y hay quienes estamos aquí para ayudarte a transformar este momento difícil en un nuevo comienzo lleno de esperanza y fortaleza.

Laura Pérez Núñez

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



Descarga gratis en
www.revistasupermama.cl



SÚPER MAMÁ

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

Fotos: Marjorie Salgado Lobos
@majosalgado_estudio



Camila Venegas

**“UN HIJO ES LO MÁXIMO,
ES UN MAESTRO DE VIDA”**

NOMBRE:
Camila Venegas
EDAD:
33 años
N° DE HIJOS/AS
Amelia Pineda Venegas
PROFESIÓN/OCUPACIÓN:
Ingeniero Civil Industrial



Camila Venegas, es Ingeniera Civil Industrial y madre de Amelia. A sus 18 años comenzó a experimentar la resiliencia, perseverancia y actitud ante la adversidad en la vida y fue como decidió vivirla de ahí en adelante. Siempre quiso ser actriz o bailarina (desde los 7 años participa en academias y grupos de baile) Hoy compatibiliza su vida de madre, trabajadora, pareja y bailarina, entre otros roles.

- MATERNIDAD

Luego de 3 viajes muy significativos en tu vida, y el último en Australia donde estuviste 4 meses aprendiendo inglés, regresas a Chile para conseguir trabajo y establecerte junto a tu pareja, pero te enteras de una gran noticia ¿Qué recuerdas de cuando te enteraste de que serías madre por primera vez?

-La verdad estaba super ilusionada, con miedo, preguntas, etc. Pero siempre quise ser madre, teníamos planes en el corto plazo, entonces no era el momento, pero lo tomé super bien, recuerdo que fue el 18 de septiembre, donde tenía sospechas porque estaba con atraso, ese día desperté con náuseas y pensé inmediatamente que eso no era normal, fui a comprar un test y salió inmediatamente positivo, lo primero que hice fue hablarle por WhatsApp a mi ginecólogo y decirle que había tomado mucho *copete* (*jajaja*) que qué podía pasar, si le iba a pasar algo al bebé, era lo que más me preocupaba.

¿En qué etapa de tu vida te encontrabas?

- Estaba buscando trabajo, queriendo volver a la vida laboral, con proyectos de viaje con Nicolas, y de varias cosas antes de ser padres, pero la vida quería otra cosa para nosotros.

¿Qué miedos tuviste que enfrentar?

- Un montón, no tenía a mi madre presente, y siempre fui muy cerrada con eso con otras personas cercanas a mi vida (tías, suegra, etc), entonces todos los miedos me los guardaba, buscaba cosas en internet, iba a charlas para madres, y la verdad todo el proceso fue instintivo, apenas nació mi hija innatamente aprendí a mudar, lactar, etc. Nunca había tomado un bebé pequeño, nunca había mudado, nunca había hecho nada de eso ni había estado cerca. Desde el embarazo que se parten los miedos, ¿Irá a tener alguna enfermedad? ¿Pasará algo en el parto? Cada día era un miedo distinto, luego de que nacen, los miedos de muerte súbita, ahogos, caídas, golpes, *uf*. Infinitos miedos que vivimos las madreas a cada hora.

Nos comentaste que siempre quisiste ser madre, ¿Cómo fue el día en que nació tu hija Amelia?

- Fue el 9 de mayo, tenía fecha para el 15, y les decía a todos que no podía nacer el 10 porque es el día de la mamá y ese es mi día *jajaja*, y bueno, lo tenía claro y nació el 9 a las 23:33 *jajaja* casi 10 de mayo. Llegamos muy temprano



a la clínica, con 0 dilatación, me ingresaron igual y estuve todo el día esperando, tuvieron que inducirme un poco, recuerdo que pasaban y pasaban embarazadas al pabellón y eternamente esperaba, fui la última en irme a pabellón ese día, no quedaba nadie, mi familia esperaba afuera y veían como pasaban las guaguas recién nacidas y ninguna era Amelia, hasta que llegó la hora. Recuerdo que llorábamos todos de emoción, por mi lado es la primera niña de la familia.

Tú plan era estar con Amelia hasta su primer año, pero en 2020 llega la pandemia y debes quedarte más tiempo en casa junto a ella ¿Cómo viviste tu etapa de madre primeriza en plena pandemia?

- Fue un periodo que de verdad agradezco porque pude estar más tiempo con ella, pero con harta angustia, la pandemia era lo mismo que había tenido Ame hace un año (le dio virus sincial al mes de vida y estuvo intubada 5 días en riesgo vital) entonces estuvimos muy aislados y temerosos de repetir ese episodio. Afortunadamente ninguno se enfermó grave y pasamos una etapa que finalmente se termina agradeciendo, porque estuvimos presente con Ame en procesos que sin pandemia no hubiésemos estado. Vivimos lindos momentos encerrados los 3.



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

- Cuando Ame estuvo hospitalizada, revivir ese momento me llena los ojos de lágrimas y de angustia, llegamos a la clínica solo con un estornudo

de Ame, la hospitalizaron solo con oxígeno, a los dos días le quitan la alimentación y le ponen sonda para ponerle la cámara de oxígeno, a la cual debía responder de manera positiva en 8 horas, como no progresó, pidieron de urgencia cama UCI para intubarla, en estos 3 días que llevábamos yo ya había llorado lo que no había llorado en una vida, no me bajaba la leche de estrés, vi como pinchaban por todos lados a Ame de mes y medio, recé 800 rosarios, uf atroz. Fueron 2 semanas, las más angustiantes de mi vida, porque además hay varios profesionales que tienen poco tino, me toco escuchar: "Tu hija tiene un pie acá y otro allá que te puedo decir de su evolución" procesos que no se los doy a nadie. Afortunadamente salió sin secuelas y gracias a Dios nunca se volvió a enfermar así de grave.

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

- Mi papá es mi principal red de apoyo, va a buscar a Ame en la semana, la cuida si quiero salir, me apoya en temas laborales con cuidado de Ame, o sea un 10 de 10.

Eres integrante de un grupo de baile hace bastante tiempo, ¿Cómo, hoy con casi 6 años de maternidad compatibilizas ambos roles, maternidad y bailarina?

- Es complejo, pero no imposible, con Nicolás nos organizamos bastante bien para poder ambos hacer nuestras actividades, vivimos medio maratónicos, pero vale la pena. Hacemos el máximo de esfuerzo por no faltar en la semana a las actividades que tenemos programadas, y respetamos el espacio del otro, nos apoyamos bastante en eso.



“Lo más hermoso son ellos, el amor infinito que sientes a cada segundo, y los millones de momentos y enseñanzas que te muestran”.



“

Mi pequeña maravillosa, solo quiero decirte que eres hermosa, inteligente y cariñosa, eres mi luz, que nadie nunca apague tu sonrisa, vive y sé feliz, siempre estaré contigo, te amo con mi alma”.



**“Sinceramente un hijo
es lo máximo,
es un maestro de vida”.**



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

- Aprovechar cada segundo del embarazo, es una etapa muy linda, y vale la pena dedicarle más tiempo y amor a la madre gestante. Y comprar menos cosas innecesarias jajaja.

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

- Lo más difícil es controlar los miedos, no repetir patrones, y el desafío de criar “respetuosamente”. Heavy cuando están los niños en los peores momentos de pataletas y debes evitar el ‘chuki’ que te quiere salir de adentro jajaja.

Lo más hermoso son ellos, el amor infinito que sientes a cada segundo, y los millones de momentos y enseñanzas que te muestran ellos, sinceramente un hijo es lo máximo, es un maestro de vida.

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

- Soy muy organizada, y como toda mamá, multitask, las hago todas, y siempre respondo a cualquier cosa o actividad de mi hija, creo que soy una madre 100% presente y eso es muy valiosos para los niños.

- TRABAJO

Junto a Nicolás tu futuro esposo y padre de Amelia forman un gran equipo, en donde dividen roles en responsabilidad, crianza y en poner a “la familia primero” esto con relación a no saltar ninguna de las fechas y acontecimientos importantes, ¿Cómo es esa dinámica familiar?

- ¡Intensa! Jajaja, pero así es la vida, como dicen por ahí “caóticamente hermosa” lo importante es ser responsable y de no poder cumplir con algo, buscar la mejor forma de resolverlo, a que voy con esto, por ejemplo, con el cuidado de Ame nos dividimos 50 y 50 en todo, retirarla del colegio, acostarla, bañarla, etc. Entonces es casi día por medio hacer eso, y lo tenemos super claro, o sea el lunes me toca ir a buscarla y tiene que ser algo muy puntual que tenga que pedirle a él que lo haga, y al revés lo mismo, si a él le toca algo con Ame, es muy raro que me pida a mí que lo haga, tenemos reuniones, trabajo pendiente, amigos, salidas, lo que sea, pero tratamos de no pasar a llevar el tiempo del otro, porque en base a esto cada uno se planifica, sobre todo en temas de trabajo. Hoy nos funciona super bien y estamos super organizados, hemos tenido suerte, pero fue un camino que construimos.

¿Cómo has compatibilizado trabajo y crianza?

- Es super complejo, porque el trabajo es super demandante, al menos el mío, es casi 100% presencial, pero creo que lo importante es aprovechar al 100% el tiempo que le dedicamos a los hijos, ya que en la vida maratónica que se lleva, estamos constantemente corriendo y pasa demasiado rápido. Tomarse las vacaciones, respetar las fechas importantes, aprovechar los fines de semana, y aprovechar los ratitos que se tienen en la semana es lo ideal para no estar fuera de la crianza.

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

- Power, engloba mucho de lo que soy, considero que hago la pega con harta energía, me pongo objetivos y los cumplo, trato de cumplir a toda costa lo que se pide, bien multitask, me gusta aprender más de lo que me gusta y hago y jamás descarto aprender de otras áreas o rubros, ambiciosa en objetivos.

Debes conciliar bastantes roles en tu vida, pero ¿Cómo encuentras tu momento de desconexión y bienestar personal?

- Mi momento es cuando bailo, simplemente me encanta, a veces voy cansadísima, con dolor de cabeza o sueño, pero llego allá y se me pasa todo, creo que ese es mi momento.



Estoy en un momento exquisito de mi vida, con una familia muy bonita, estable y feliz, con proyectos y planes para el corto y mediano plazo”.

“Recordemos que mamá solo hay una y somos esa una de alguien que nos necesita y ama incondicionalmente”.



- ACTUALIDAD

¿En qué está hoy Camila Venegas?

- Honestamente estoy en un momento exquisito de mi vida, con una familia muy bonita, estable y feliz, con proyectos y planes para el corto y mediano plazo. En términos laborales, con un trabajo que me gusta y me proyecto en él. En general una vida tranquila y feliz.

¿Algún mensaje especial a las madres que están leyendo?

- El camino es difícil, pero todas sabemos que vale la pena, que las dificultades se superan, que es válido sentirse cansada, es válido querer salir corriendo, es válido cada sentimiento que sentimos, pero que recordemos que mamá solo hay una y somos esa una de alguien que nos necesita y ama incondicionalmente, somos poderosas y podemos con todo.

Envíale un mensaje a tu hija Amelia

- Mi pequeña maravillosa, solo quiero decirte que eres hermosa, inteligente y cariñosa, eres mi luz, que nadie nunca apague tu sonrisa, vive y se feliz, siempre estaré contigo, te amo con mi alma.

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

- Bueno, primero que todo ¡muchas gracias! Una experiencia enriquecedora, me hizo reflexionar bastante, en el día a día maratónico no nos damos el espacio para mirar hacia atrás y ver todo lo que hemos vivido y construido, hasta podría decir que sanadora, muchas gracias al equipo por la oportunidad.

CAMILA VENEGAS
SÚPER MAMÁ
EDICIÓN N°114
ENERO 2025.





NOTICIAS / GENGIGEL

Por Dra. Javiera Soto Fuentes.
Odontopediatra Integramedica

¿QUÉ DEBES SABER sobre la dentición infantil?

¿A qué edad se deberían apreciar los primeros síntomas de dentición?

Es variable en cada niño, consideramos como promedio entre los 6 a 9 meses. Generalmente aparecen los incisivos centrales inferiores primero. También existen las excepciones como bebés que nacen con dientes u otros que le erupcionan durante los primeros días de nacido.

¿Cómo se pueden combatir en niños los problemas de dentición?

La dentición es un proceso fisiológico normal, algunos niños sufren algunos síntomas molestos para otros no hay ningún cambio. Dentro de lo que pueden sentir algunos niños incluye presión en las encías, picazón, irritación e inflamación y eso ocasiona aumento en la salivación, necesidad de tocarse las encías y masticar objetos duros. Estos cambios podrían ocasionar en los bebés cambios de estado de ánimo, más irritables o trastornos en el sueño.

¿Cuál es la diferencia de Gengigel con otros productos del mercado?

Gengigel es un producto muy innovador, se enfoca en el proceso de cicatrización ya que su componente principal es el ácido hialuronato, un polisacárido muy presente en nuestra piel y mucosa, participa activamente en la reparación por lo tanto genera alivio inmediato en el bebé. Además, el ácido hialuronato es totalmente biocompatible, no hay riesgos de toxicidad de ningún tipo.

“Estos cambios podrían ocasionar en los bebés cambios de estado de ánimo, más irritables o trastornos en el sueño”.



¿Cómo recomienda aplicar Gengigel en niños?

Directamente se aplica sobre la encía irritada o donde podemos observar abultamiento por la próxima erupción, este gel se adhiere en la zona para permitir que el ácido hialuronico actúe. Además, tiene un sabor muy agradable, para ser aceptado por los niños. Preferentemente aplicar después de las comidas y antes de dormir. Se puede aplicar de 3 a 6 veces al día según lo que indique su odontopediatra.

¿Cuándo se recomienda comenzar con una higiene bucal en bebés?

Desde el nacimiento, se deben limpiar las encías con gaza o pañal de tela humedecida para retirar restos de leche. Cuando aparecen los primeros dientes debemos enfocarnos en limpiarlos y comenzar a utilizar cepillos de dientes, de acuerdo a la cooperación de cada bebé podemos utilizar diferentes modelos, el que mejor se ajuste al cuidador y al bebé, el cepillado debe realizarse después de cada comida. El uso de pasta y dosis debe ser indicada por su odontopediatra.

Dra. Javiera Soto Fuentes

¿Primeros dientes, molares, heridas en la encía?

#BOCAFELIZ

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



NUEVO
LANZAMIENTO
EN CHILE

Gengigel® Dentición

Alivia la boca de tu bebé

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

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

ENCUÉNTRALO EN:



Cruz Verde



PHAROL
cuidamos de ti

FOP

PARA MAYOR INFORMACIÓN ESCRIBENOS A:

+569 5811 7814

gengigel

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

Farmoquímica del Pacífico



EL ARTE DE CONCILIAR

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

Por Viviana Parada Petit



CONCILIANDO EN VACACIONES...

¡SIN MORIR EN EL INTENTO!

¡Hola! Cuanto honor estar aquí en estas líneas donde espero podamos conectar por medio de estas letras, y llegar a ustedes, mujeres que estamos criando, emprendiendo, trabajando sin pausa, y más encima sin morir en el intento.

Soy Viviana Parada, mamá de Valentina (11), psicóloga organizacional, especialista en prevenir y gestionar climas laborales complejos. Tengo por misión poner en la palestra el buen trato como mi lei motive, un propósito que nació de mi propia experiencia de acoso laboral y que he resignificado para ayudar a empresas y trabajadoras a construir entornos saludables y productivos, en todos los ámbitos de la vida.

Esta sección "EL ARTE DE CONCILIAR" pone la creatividad como protagonista en la combinación del trabajo, la vida y la familia, que, literalmente es un arte.

“Como emprendedoras, buscamos libertad; como madres, queremos estar presentes. No siempre logramos ese equilibrio perfecto, pero el simple hecho de intentarlo ya nos convierte en heroínas de nuestra propia historia”.



Fotos: Freepik

Y es que llegan las vacaciones escolares y, en el inconsciente colectivo los días soleados, risas infantiles y recuerdos memorables se configuran como película gringa... Pero, si eres madre y además emprendedora, sabes que la realidad a menudo se parece más a un circo en el que tú eres la malabarista, la domadora, la que hace las cabritas y, claro, la que vende las entradas... porque sí, ¡la hacemos todas!

Diciembre, lo viví con angustia, porque el chat del curso escolar reventó de memes donde se registraban madres cansadas y padres sin saber qué hacer con sus hijos en vacaciones tratando de conciliar trabajo, vida y familia... algunos se rieron, otras replicaban y otras albergaban en silencio que ese grito de conciencia en imágenes despertara la responsabilidad compartida de maridos o parejas, pero hay aquellas que maternamos en solitario, que rápidamente comenzamos a activar con ansiedad y premura toda red de apoyo posible... anticipándonos a pedir auxilio entre 9.00 y 18.00 (la mayor cantidad de días posibles).

Tuve un 2024 expansivo y mi inicio de año tiene la feliz misión de llevar el buen trato a Tocopilla por 5 días... ¿Pero, y ahora quien podrá defenderme? ni Chapulín Colorado, ni las Chicas superpoderosas. Mis mejores superhéroes del planeta: ¡Mis padres! Y es que el rol de ellos ha sido importante en la misión de criar a mi Valentina... nadie dijo que sería fácil, pero nadie me sopló que sería mejor con ellos... y sí, son mi mejor red.

Sin embargo, te dejo aquí algunas soluciones creativas que me han servido para cuando mi red no ha estado disponible...

1. Oficina improvisada en el parque: Mientras los niños juegan en el columpio, tú te conectas a la reunión virtual. Claro, siempre está el riesgo de que tus colegas escuchen el grito de “Maaamá, me empujas” justo cuando estás exponiendo.

2. Espacios Coworks: Muchas cafeterías en Santiago y regiones han dispuesto sus espacios al trabajo y a la familia, contando con espacios coloridos que incluyen juegos infantiles.

3. Día de películas = jornada laboral: Una selección de clásicos infantiles y algo rico para comer, pueden darte un par de horas de productividad. Eso sí, prepárate para un monólogo de 30 minutos sobre los personajes de la película al final del día. (Claro está que ideal es una vida sin pantallas, pero convengamos que puede ser un paréntesis breve, controlado y definido por mami)

Las vacaciones son, sin duda, un desafío logístico monumental. Pero también son una oportunidad para recordar por qué hacemos lo que hacemos. Como emprendedoras, buscamos libertad; como madres, queremos estar presentes. No siempre logramos ese equilibrio perfecto, pero el simple hecho de intentarlo ya nos convierte en heroínas de nuestra propia historia.

Queridas mamás y emprendedoras: ustedes pueden con esto y mucho más. ¡Nos leemos!



CRISTAL OVANDO

@cristalovando

LIDERESAS

CRISTAL OVANDO OJEDA

ESTAMOS CONVOCADAS A HACER COMUNIDAD,

ser solidarias y abrir espacios a las nuevas generaciones

Cristal Ovando, es la creadora de Mujeres Fantásticas. Mamá, periodista y creadora de contenidos, a través de sus plataformas ha visibilizado a más de 100 mujeres líderes en estos últimos tres años.

Yo nací en Punta Arenas, la ciudad más austral del mundo, desde muy chica grababa programas de radio en cassette ¡Qué antiguo! Luego, fui la conductora de la radio del colegio que funcionaba en los recreos, posteriormente animaba los festivales de la ciudad. Siempre me han gustado las comunicaciones. Para quienes somos de regiones y sobre todo de zonas extremas, la creación de comunidades es casi normal. Hoy soy periodista, me he especializado en políticas públicas y gobernanzas locales. Nada muy distinto a lo que hice desde pequeña.

Así, comienza el relato de Cristal Ovando, periodista magallánica, arraigada en la región de Valparaíso, zona donde creó la comunidad Mujeres Fantásticas, un espacio dedicado a dar voz a mujeres líderes en sus comunidades y también a hablar de temáticas dedicadas especialmente para ellas.

¿POR QUÉ MUJERES FANTÁSTICAS?

Ayudar me mueve, no puedo quedarme quieta si está pasando algo. El sentido de pertenencia, el amor por una ciudad tan lejana despertó en mí unos deseos muy grandes de conectar vidas, generar lazos, poder ayudar a personas con mayores urgencias y Mujeres Fantásticas nace en este sentido.

Me siento con la obligación de abrir espacios a otras mujeres. Estamos convocadas a hacer comunidad, ser solidarias entre nosotras y abrir espacios a las nuevas generaciones. Compartimos una historia con pocos derechos

y muchos más deberes, sin embargo, hoy somos las creadoras de nuestro propio destino y todo aporte, por pequeño que sea, es un avance en el camino de la equidad.

Mujeres Fantásticas lo que hace es unir historias y, sobre todo, destacar a aquellas líderes de regiones que con mucho esfuerzo logran resaltar sus emprendimientos y proyectos.

Me siento con la obligación de abrir espacios a otras mujeres. Estamos convocadas a hacer comunidad, ser solidarias entre nosotras y abrir espacios a las nuevas generaciones?

¿CUÁLES SON LAS TEMÁTICAS QUE SE ABORDAN EN MUJERES FANTÁSTICAS?

Son variadas la verdad, pero sin duda hemos abierto un espacio especial para la salud mental.

Si bien, en la actualidad está más normalizado hablar de enfermedades o condiciones que afectan nuestra salud mental, sigue siendo tabú. Todavía da vergüenza decir tengo depresión, tengo bipolaridad o soy TOC.

Hay mucho por avanzar en esta materia, falta información de fácil acceso y sin costo para este tipo de temas.



COLUMNA DE OPINIÓN

Ecofeminista, Terapeuta Holística,
Técnico Veterinaria | @Natalia.Rosmarie
@Libelula.estoysucediendo

LA BELLEZA de crear

Sentir y creer son tan poderosos como saber. Siempre siento que callarse no es una opción ante la razón ajena, las verdades se hacen una cuando no se excluye ninguna. Deseo que no nos digan que hacer si no entienden, que nos pregunten como queremos hacerlo. Hacer lo que les sirve no nos sirve a todas, y honrar sus creencias no siempre honra las nuestras. Ser salvaje es mejor que ser sometidas.

Desde el centro de la tierra nos ancla la sabiduría de desear, creer y crear. Usar tu poder no es arrogante, arrogante sería rechazar la fortuna de darle uso. La elección siempre tiene afinidad con lo que el ser busca para expandirse, y el universo va a colaborar, por que tu felicidad eleva la vibración que sostiene la abundancia colectiva.

Lo divino está en cada regalo que la naturaleza comparte, como las ideas. Crea en un aparente silencio, al que llamo escucha, sin pensar demasiado ni perderse académicamente en la lógica que carece de magia. El balance está en darle tierra fértil a la verdad personal, y resignificar su uso para ponerlo al servicio. El dinero es una energía que fluye en gratitud.

Entiendo entonces, que para devorar no tengo que saber tanto, tengo que creer en la llama que llamó a crear. Las ideas están en algún lugar, y pasan a través de nosotras. Las gestamos, pero no siempre verán la luz.

El dolor de manifestar nace de la duda que no quiero soltar, y hay que aprender a confiar. Ya eres más grande que el espacio que ocupabas inicialmente,

vas a querer moverte, y quizás, el entorno no es lo suficientemente seguro para parir, pero si lo que has creado quiere ver la luz, no tardes demasiado cuestionando lo que parece ser un canal por el cual compartir.

La acción inspirada es un buen punto de inicio, y la paciencia humildad; como actitud de espera. La calma es la presencia que pide la certeza, en medio de la incertidumbre. Vas a conocer los recursos de tu alma, y vas a agradecer darte valor. Para cazar solo necesitas saber que puedes devorar, de seguro el mundo te quiere ver brillar.

Aleja todo lo que te aleja de ti ¿Qué podrías ganar a través de la pérdida? Solo acercarse lo que te acerca a ti. No hay amenaza en ser una más, menos en ser única ¿por qué privar al mundo de ser vista? No te preocupes si alguien allá afuera no puede pagar tu valor, hoy conoces partes de ti que antes solo podías soñar. Despierta para ver cómo se hacen realidad.

Si alguien te quiere pequeña, que mejor no te quiera. Has nacido para morir, y mientras tanto mereces vivir. Nuestro potencial es infinito, pero no somos lo que soñamos, hasta que lo elegimos. El presente es el pasado del futuro, no vas tarde, solo sigue las luces que te encaminan a él, curiosa de la belleza de ser tú.

Natalia Varela Sáez



EMPRENDE MUJER

Mamá de 2 hijas únicas, Mía y Deborha ambas con 20 años de diferencia, empresaria, y con espíritu emprendedor; Presidenta de Comunidad Mujeres Emprendedoras Chile www.mujeresemprendedorascl y Vice Presidenta de G100 www.g100chile.cl MBA UDP, Diplomada de Gobierno Corporativo UC.
[@johannaemprende](https://www.instagram.com/johannaemprende) | www.mujeresemprendedorascl

Por Johanna Reyes Galvez



LA RESILIENCIA EN EL EMPRENDIMIENTO

Como bien sabemos, la resiliencia es la capacidad de los seres humanos de adaptarse y salir airosos de ciertas situaciones adversas o complicadas, y generalmente cuando una persona es resiliente, se recupera y sale adelante, siempre lo hace fortalecida. Al mismo tiempo, este concepto también comprende cualidades tales como saber hacer frente a la incertidumbre, adaptarse a nuevos desafíos, mantener una actitud positiva y gestionar las emociones de forma equilibrada.



En este sentido, lo más seguro es que esta no sea la primera vez que escuches hablar de resiliencia en el mundo del emprendimiento, ya que al empezar un nuevo proyecto o atravesar por momentos difíciles con tu negocio es esencial tener una actitud resiliente para enfrentarse a todos esos escenarios desfavorables y obstáculos que se presenten en tu camino. La ruta de las emprendedoras es una experiencia apasionante y, al mismo tiempo, una montaña rusa de emociones llena de retos que debes saber sortear para salir adelante.

Claramente estas habilidades pueden estar más presentes de manera innata en algunas personas que en otras, pero como todo en la vida, estas destrezas se pueden trabajar y siendo consistentes se pueden desarrollar y fortalecer con el paso del tiempo. Lo anterior es muy importante porque la resiliencia es de mucha ayuda para las emprendedoras, ya que sacar adelante una empresa o un proyecto personal conlleva además múltiples, incertidumbres y fracasos, por lo tanto, se entiende que resiliencia y emprendimiento estén profundamente interconectados.

Para hacer frente a la aventura de emprender y mejorar tu capacidad de liderazgo, es esencial cultivar una mentalidad fuerte y perseverante, donde trabajar en este sentido mejorará tu capacidad de recuperarte rápidamente de los tropiezos y seguir buscando soluciones para hacer crecer tu proyecto. Es por eso que a continuación te comparto una serie de recomendaciones para mejorar y potenciar esta habilidad con el objetivo de transformarla en una herramienta útil para tu negocio.

Desarrolla una mentalidad positiva:

Una actitud positiva y optimista es esencial para ser resiliente y emprender. Considera que las situaciones difíciles pueden ser siempre una excelente oportunidad para formarse y crecer. Que cada problema nuevo esconde una oportunidad.

Aprende de tus errores

Los errores son una parte natural del proceso de aprendizaje y la verdad es que son inevitables cuando empezamos a emprender. Pero la parte buena es que siempre se puede aprender de ellos, ya que nos ofrecen información para mejorar en el futuro.

Establece objetivos de empresa inteligentes:

Tener objetivos claros y realistas es fundamental para establecer una hoja de ruta en tu actividad. Ver hacia dónde vas y los progresos que has hecho, te ayudará a mantener el enfoque y a avanzar hacia tus metas.



Estas habilidades pueden estar más presentes de manera innata en algunas personas que en otras, pero como todo en la vida, estas destrezas se pueden trabajar y siendo consistentes se pueden desarrollar y fortalecer con el paso del tiempo”.



“Al empezar un nuevo proyecto o atravesar por momentos difíciles con tu negocio es esencial tener una actitud resiliente para enfrentarse a todos esos escenarios desfavorables y obstáculos que se presenten en tu camino”.

Busca oportunidades de aprendizaje:

Recuerda que nunca es tarde para formarse. Participar en cursos, talleres, conferencias, así como leer libros que te ayuden a desarrollar tus habilidades y conocimientos, te mantendrá siempre motivado en lo que haces.

Cuida tu salud física y mental:

Hacer ejercicio regularmente, comer de forma saludable, dormir lo suficiente y cuidar de tu bienestar emocional son buenos hábitos que también influyen en tu capacidad de resiliencia. Y sin lugar a duda te permitirán enfrentarte al día a día de forma más sana y sostenible en el tiempo.

Aprende a tomar decisiones con perspectiva:

Cuando te enfrentas a una situación difícil, es necesario evaluar las opciones y decidir de forma estratégica para conseguir transformar un reto en una oportunidad. Por ejemplo, algunas veces es mejor asumir un riesgo que no tomar ninguna decisión.

Rodéate de personas que te inspiren:

Es innegable que las personas a tu alrededor pueden influir de forma relevante en tu actitud y en tu estado mental, por lo que debes buscar personas que te apoyen y que puedan ser referentes tanto a nivel personal como profesional.

Busca apoyo y orientación:

no tengas miedo de buscar la ayuda de personas que han pasado por situaciones similares a las tuyas, o de mentores en el campo del emprendimiento y del desarrollo personal. La fortaleza se aprende también a través del ejemplo y es parte de una actitud resiliente saber pedir apoyo cuando es necesario. En este punto es donde toma relevancia una comunidad como la nuestra, en la que en todo momento te sentirás acompañada por mujeres que ya vivieron los mismos procesos que tú, y donde también podrás acceder a múltiples beneficios y capacitaciones que te servirán como una guía en tu camino.

En conclusión cuando enfrentes un problema, desgló-salo en pasos más pequeños y manejables. Pregúntate ¿Qué tan grave es mi situación, como poder avanzar y salir de la situación o problema? A veces simplemente tener un pequeño plan como: asesoría, mentorías y capacitación, puede disminuir la ansiedad, rodéate de personas que sepan más que tú y que te puedan ayudar en estos momentos tan inciertos.

Fotos: Freepik

COMUNIDAD SM

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



Te invitamos a ser parte de nuestra

#COMUNIDAD Emprendedora SM

COMUNIDAD SM

EMPREENDEDORA DESTACADA



[Ivani Vergara Bustamante / OPTICA V&B SPA
Whatsapp: +56 9 6839 5405 Instagram: @opticavyb
Fan Page: opticavyb Correo: ivani@opticavyb.cl]

 Ivani Vergara Bustamante



Soy Ivani Vergara, mamá de tres, emprendedora y asesora de salud visual. Óptica V&B nace en la pandemia, luego de la reinención de un negocio anterior de salud visual. Nos hemos adaptado a todos los cambios que nos dejó la pandemia y desde ahí en adelante abrimos dos tiendas y estamos siempre investigando tecnologías, productos y materiales novedosos y a la vanguardia del avance de la salud visual.

Sabemos la importancia de la visión en cada paciente, por lo que nuestro compromiso con la calidad y el servicio son parte fundamental de cada atención. Entregamos un servicio personalizado según cada necesidad y destino del lente a realizar.

Mi propósito es llegar con sello de buen servicio y atención personalizada para pacientes oftalmológicos dando lo mejor de nuestra Marca.

Nuestros productos son para toda la familia y para diversos usos según la utilidad del paciente, tipo de trabajo, pasatiempo favorito, cuidado y espacio donde va a ocupar su antejo. Cada paciente es un mundo y su mundo es nuestro desafío.

COMUNIDAD SM

↓ Catalina Cárdenas Navarro



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Catalina Cárdenas Navarro / Fundación Espacio Territorial
 Whatsapp: +56 9 9376 4200 Instagram: @espacioterritorial.cl
 Correo: catalina@espacioterritorial.cl Sitio Web: www.espacioterritorial.cl]

Fundación Espacio Territorial es una organización comprometida con la educación formativa y la movilidad social en la población Carol Urzúa, comuna de Puente Alto. A través de tres programas principales –infancia, mujeres y emprendedores–, trabajamos para mejorar la calidad de vida y generar oportunidades de desarrollo.

El programa de infancia ofrece espacios seguros que permiten sacar a niños y niñas de la vulnerabilidad social. Mediante actividades educativas y recreativas, se fomenta su crecimiento personal y académico, desarrollando habilidades como la empatía, el trabajo en equipo y la responsabilidad, brindándoles herramientas para un futuro mejor.

El programa de mujeres está enfocado en entregar herramientas de empoderamiento, formándolas en habilidades laborales, liderazgo y emprendimiento. Se busca fortalecer su autonomía económica y su capacidad para enfrentar los desafíos sociales que limitan sus oportunidades, integrándolas en redes de apoyo para impulsar su desarrollo personal y profesional.

Por último, el programa de emprendedores ofrece capacitación a quienes desean iniciar o fortalecer sus propios negocios. A través de talleres presenciales, mentorías digitales y una plataforma virtual de formación, se les brinda formación en administración, marketing y finanzas.

Fundación Espacio Territorial se posiciona como un motor transformador de realidades, contribuyendo al desarrollo integral de la comunidad y superando barreras económicas y sociales para generar un cambio positivo.



COMUNIDAD SM

EMPRENDEDORA DESTACADA



[Sabrina Aquino Montañez / Diseñadora de Moda, Sabrina Murriel
 Whatsapp: +56 9 8240 3866 Instagram: @sabinamurriel
 Correo: sabinamurrielca@gmail.com]

↓ Sabrina Aquino Montañez



Desde niña, soñé con un mundo donde la moda no solo fuera ropa, sino una forma de expresar el alma. Ese sueño de infancia se convirtió en mi misión de vida: crear piezas que reflejen la belleza, la fuerza y la elegancia de cada mujer. Hoy, con más de seis años de experiencia en la alta moda, sigo viviendo ese sueño, diseñando vestidos de novia, gala y ropa a medida que cuentan historias únicas y profundas.

Cada diseño que realizo es un homenaje a la mujer poderosa y elegante que me inspira cada día. Mi proceso creativo no solo busca perfección en cada detalle, sino que también se enfoca en captar la esencia y los deseos de quienes confían en mí para vestir sus momentos más importantes. Mi dedicación no se detiene en el diseño; también comparto mi conocimiento y pasión a través de cursos de patronaje digital, ayudando a otros a transformar sus sueños en realidad, tal como lo hice yo.

Mi marca es más que moda; es la materialización de un sueño de infancia y la promesa de empoderar a cada mujer que elige vestir mis creaciones.

COMUNIDAD SM

↓ Ana María Pozas Wistuba



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Ana María Pozas Wistuba / Acupuntura - Tuina, Salud integral
Whatsapp: +56 9 7776 0777 Instagram: @anapozasacupunturista
Correo: anapozasacupunturista@gmail.com]

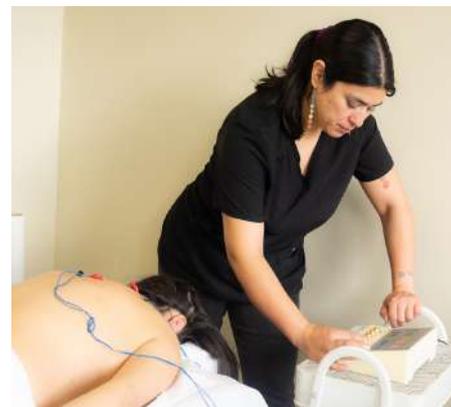
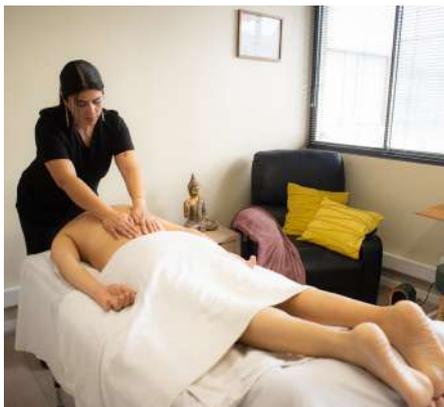
Soy Ana María Pozas Wistuba, Acupunturista, acreditada por Minsal y Masoterapeuta de Tuina. Durante muchos años trabajé en salud como técnico en enfermería de nivel superior en diferentes áreas.

El 2020 decidí realizar un cambio en mi vida para dedicarme a mi verdadera pasión, la Medicina China, comencé realizando atenciones a domicilio debido al contexto de la pandemia, para luego comenzar a realizar atenciones en consulta.

Trabajar con medicina china ya sea con Acupuntura o Tuina ha sido una experiencia muy satisfactoria ya que me permite ayudar a mejorar la calidad de vida de muchas personas. Además, he aprendido muchísimo de cómo mejorar mi propia calidad de vida cuidando mi alimentación, la importancia de realizar actividad física y también el ocuparse en tener una buena relación con nuestras emociones, lo que para mí es fundamental al momento de cuidar de nuestra salud.

Mi enfoque de atención está basado en recuperar el óptimo estado de salud, pero principalmente prevenir que la salud se deteriore nuevamente. Aún estamos con una gran deuda en cuanto a la prevención en salud, ya que solo nos ocupamos de ella al momento de perderla, en vez de cultivar un buen estado de salud física, mental y emocional, adoptando buenos hábitos para mejorar nuestra calidad de vida.

¡Te invito a ser parte del cambio cultivando tú salud desde la prevención con herramientas de Medicina China!



COMUNIDAD SM

EMPRENDEDORA DESTACADA



[Gabriela Vergara Navarrete / Colibrí Deco Mueblería Infantil®
 Whatsapp: +56 9 6697 8823 Instagram: @Colibrí_deco.Muebleriainfantil
 Facebook: Colibrí_deco.Muebleriainfantil Correo: Elmueblistadeco@gmail.com]

↓ Gabriela Vergara Navarrete



Soy Gabriela Fundadora de Colibrí Deco Mueblería Infantil®, en un inicio partimos como una Pyme que realizaba proyectos de fabricación de Stands para ferias de exposición como: Exponor, AquaSur, Expomin, etc. Así mismo, fabricando módulos Islas y remodelaciones de tiendas en el Retail.

En pandemia y como muchas pymes, nos tuvimos que reinventar, incursionando en el mobiliario infantil como colaborador en otra tienda online y fue así como a fines del 2020 nació Colibrí, tienda enfocada en muebles totalmente personalizados, para hacer realidad el sueño de las futuras Mamás, las que desean tener un hermoso mueble para su dulce espera y porque no, para decorar también su habitación. Esto me ha permitido compatibilizar mi rol de madre de 3, dueña de casa y trabajadora.

Somos una Pyme Familiar y nos involucramos en la fabricación de cada pieza, eligiendo personalmente las materias primas (maderas, pinturas, Tiradores, etc.) y así tener un producto duradero, hereditario y con finas terminaciones.

Además, cuento con un equipo, liderado por Víctor Rojas quién es mi pareja y Maestro en taller, él es una pieza fundamental para cumplir metas y seguir sueños.

Tenemos comodas / mudadores, con más de 23 diseños, demás, cunas y camas de transición. Nuestros muebles se trabajan de forma artesanal, llevando a la practica la carpintería antigua. Teniendo en cuenta cada detalle.





Emprendedoras Alpha

Abogada Fundadora de Alpha Prima, empresa de servicios legales para emprendedores, Mentora de emprendimientos femeninos. @alphaprimacl | www.alphaprima.cl | contacto@alphaprima.cl

Por Constanza Villalobos Escobar



EL PODER TRANSFORMADOR DEL EMPRENDIMIENTO: CÓMO UNA COMUNIDAD DE CLIENTES PUEDE IMPULSAR TU ÉXITO CÓMO EMPRENDEDORA

La columna de este mes es para inspirarte y motivarte a pensar diferente, a cambiar la forma en la que estás desarrollando tu negocio. Quiero contarte sobre lo poderoso que puede ser crear una comunidad con tus propios clientes.



“Es mágico lo que se genera cuando varias personas comparten intereses y están dispuestas a escuchar, compartir y aprender del otro/a. Porque además de eso, se comprometen con tu marca, con tu misión, y entonces te recomiendan, vuelven a comprarte, etc”.

Ojo que cuando hablo de comunidad, no estoy hablando de seguidores o personas que interactúan con tu contenido. Sino que me refiero a un grupo de personas que te compraron tu servicio o producto y que luego decidieron permanecer en contacto contigo (Con tu empresa) para seguir nutriendo la relación como también conectándose con otras personas que son parte del mismo grupo.

Estas personas tienen muchas cosas en común y principalmente comparten contigo tus mismos ideales, gustos y aspiraciones. En mi caso la **Comunidad Alpha Prima** está conformada por todas nuestras clientas que contratan nuestros servicios legales y de mentorías de negocios, y que a raíz de contratar con nosotras deciden seguir en contacto, compartiendo experiencia, conectando con otras mujeres de la comunidad y creando un espacio de confianza y crecimiento en conjunto.

¡Comunidad y no clientes!

la fórmula del éxito de tu negocio el 2025

La verdad es que es mágico lo que se genera cuando varias personas comparten intereses y están dispuestas a escuchar, compartir y aprender del otro/a. Porque además de eso, se comprometen con tu marca, con tu misión, y entonces te recomiendan, vuelven a comprarte, etc. Siempre lo he dicho: y es que **¡tu cliente es tu mejor marketing!**

Y por eso, en esta oportunidad quiero que comiencen a pensar en lo siguiente: **¿Cómo podría crear mi propia comunidad?**

Te invito a comenzar el 2025 con este nuevo desafío, con un objetivo diferente, que te conectará con tus clientes y que sin duda hará crecer tu negocio, potenciar tu posicionamiento, y ojo que esta puede ser la diferencia clave que tengas con tu competencia.

Para eso, te voy a dejar 3 preguntas para que trabajes los primeros meses del año:

1. ¿Qué ideales, gustos e intereses comparten mis clientes entre ellos y que están alineados a los ideales de mi marca?
2. ¿Qué acciones podría hacer para conectar de manera auténtica con mis clientes, fomentar su lealtad y la participación en una comunidad creada por mi marca?
3. ¿En qué plataforma podría construir y mantener una comunidad de clientes?

Respondiendo a estas preguntas ya tendrás más claridad en cuanto a las acciones que deberías tomar para comenzar a construir este proyecto: **TU COMUNIDAD DE CLIENTES.**

Espero que te sirva y si tienes dudas o comentarios feliz de que me los hagas saber por nuestras redes sociales @alphaprimal o nuestro correo **contacto@alphaprimal.cl**



Comunidad

Comunidad BriU, conformada por mujeres, la participación es voluntaria y no se paga membresía, el único requisito es haber participado de una experiencia previa y sumarse al grupo de WhatsApp. @briu_brillando_unidas

Por Angélica Mouat y Ángela Villena, Fundadoras



TEJIENDO REDES EN EUROPA: UN VIAJE TRANSFORMADOR CON *EL PODER DE LAS REDES*

En octubre pasado, iniciamos una aventura inolvidable que llevó nuestro libro *El Poder de las Redes* a cruzar el Atlántico y conectar con personas de diferentes culturas y realidades en Europa. Junto a un grupo de amigas de la comunidad BriU, emprendimos esta gira muy conscientes de que sería mucho más que una sucesión de eventos: sabíamos que sería una gran oportunidad para reafirmar el impacto de construir y cultivar redes genuinas y significativas...

Nuestra primera parada fue París, la ciudad de la luz donde la necesidad universal de construir comunidades sólidas se hizo evidente. Durante el evento organizado por la Chambre Economique Mexique-France, titulado *Tacos, Business & Networking*, presentamos el Taller “El Poder de las Redes”, compartiendo reflexiones e inquietudes de latinas y latinos migrantes de diversos contextos. Pudimos confirmar que las herramientas estratégicas para el networking trascienden idiomas y fronteras, uniendo a todos bajo un propósito común: potenciar nuestras conexiones.

Cada ciudad que visitamos dejó una huella en nuestra travesía. De París a Londres, y desde ahí a la vibrante Barcelona, recogimos aprendizajes que reafirmaron nuestra misión. Aprendimos que las redes que cultivamos no solo nos sostienen en momentos clave, sino que también nos enriquecen como seres humanos. Este viaje fue un recordatorio constante de que los lazos que tejemos pueden ser el motor para crecer, inspirar y transformar.



Jaime Ferraz Aravena, Cónsul de Chile en Barcelona, Konstantina Gavala, Angélica Mouat, Vanessa Garduño, Mercè Brey, Cristina Pacheco García, Ángela Villena y Vanessa Garduño.

Barcelona se convirtió en el epicentro de nuestra gira. Comenzamos celebrando el 12/10 los cumpleaños de 2 queridas BriULovers a más de 11000 km de sus casas, seguimos con el taller *Conecta con el Poder de las Redes y Sé tú Mejor Versión*, donde compartimos junto a Constanza Núñez, herramientas clave para formar comunidad y conectar con las metas personales y colectivas. Despedimos BCN mágicamente en la Librería Byron, con la presentación oficial de nuestro libro en un ambiente de conexión y diálogo profundo. Agradecemos de corazón a Vanessa Garduño y Konstantina Gavala de Branding for Writers por hacer posible este evento, así como a Cristina Pacheco García, Mercè Brey, y al cónsul de Chile en Barcelona, Jaime Ferraz, por sus valiosas contribuciones.

Cerramos nuestra gira en Madrid con un encuentro íntimo de *Tapas, copas y networking*, con amigas y colegas de Chile, España, Venezuela, y Perú. El uso de las cartas de @belab.cl nos permitió profundizar las conversaciones y completar este capítulo de la travesía con aprendizajes memorables.

Regresamos a casa con el corazón lleno de gratitud y el firme convencimiento de que cuando las mujeres nos unimos y compartimos nuestras experiencias, creamos un poder transformador. Este viaje nos recordó que construir redes no es solo acumular contactos; es crear conexiones que inspiran, sostienen y fortalecen.

¿Ya leíste *El Poder de las Redes*? Analiza qué pasos estás tomando tú para tejer una red más poderosa en tu vida.

“Aprendimos que las redes que cultivamos no solo nos sostienen en momentos clave, sino que también nos enriquecen como seres humanos.

Este viaje fue un recordatorio constante de que los lazos que tejemos pueden ser el motor para crecer, inspirar y transformar”.

Fotos: Archivo Personal BriU

COCADAS BON O BON



INGREDIENTES

Para 12 cocadas:

- 100g de galletas de vainilla o sin sabor
- 5 cditas generosas de pasta de bon o bon
- 3 bon o bon dulce de leche
- Coco rallado

PREPARACIÓN

Comenzamos triturando las galletas juntos con la pasta y los bon o bon. Quedará una masa con trozos de chocolate.

Hacemos las formas de cocadas con las manos y pasamos cada bolita por coco rallado si desean.

¡Disfruta inmediatamente!

ALFAJOR DE MANZANA



INGREDIENTES

- Manzana cortada en rodajas horizontales de 1 cm
- Pasta bon o bon
- Chocolate de cobertura derretido
- Pasta de bon o bon
- Oblea bon o bon

PREPARACIÓN

Tomamos 1 rodaja de manzana, ponemos en ella 2 cucharaditas de pasta de bon o bon, tapamos con otra rodaja de manzana y aplastamos.

Bañamos el alfajor en cobertura de chocolate derretida y ponemos sobre un silpat o papel mantequilla. Rápidamente le ponemos oblea molida sobre el chocolate y dejamos enfriar 20 min en el refrigerador.

¡Y listo! Tenemos unos alfajores crocantes y llenos de sabor.

BARRITAS
ENERGÉTICAS
BON O BON.





COLUMNA DE OPINIÓN

Fundadora y autora del libro Tono y Tino, madre y publicista con la misión de humanizar la crianza y la maternidad. | @tonoytino

LA IMPORTANCIA DE erradicar el miedo como herramienta de crianza

Durante los últimos años he leído muchos libros, muchos sobre crianza, claro está, pero también muchos otros de autoayuda sobre temas tan variados como el peso corporal, ley de la abundancia, liderazgo, educación financiera, entre otros y ¿sabes cuál fue un factor común que encontré entre todo ellos?

Qué todos te invitan a viajar a tu infancia para revisar qué ocurrió en tus primeros años de vida ya que de seguro fue ahí donde se originó la creencia limitante o herida de infancia que te tiene hoy, de adulta, buscando ayuda para sanarlo.

Esto me hace confirmar lo que llevo ya varios años pensando y es que, como bien dice María Montessori; “los niños son la mejor parte de la humanidad”, son la parte donde tenemos la mayor oportunidad de sembrar verdaderos cambios para la sociedad, aprovechando esta etapa como un suelo fértil que permita forjar adultos más empáticos, seguros de sí mismos, respetuosos de su entorno y por supuesto, genuinamente felices. Adultos capaces de darle a nuestra sociedad lo que cada vez es más escaso: empatía, conexión (real) y respeto mutuo. Pero curiosamente nadie habla sobre esto, nadie pone la infancia, y todo lo que esto requiere, como prioridad en la lista. Por el contrario, un discurso implícito sugiere que los niños deben ajustarse al mundo adulto, no al revés.

Y es justamente esto lo que nos tiene criando en el mundo al revés, donde en vez de empatía, respeto y conexión, nos enfocamos en adoctrinar en base al uso del miedo (gritos, amenazas, castigos, etiquetas y diferentes formas de rechazo) para conseguir que los niños y niñas se comporten como nosotros queremos.

Reflexionemos sobre algunas prácticas que hemos normalizado e incluso idealizado en la crianza y educación de nuestros niños y niñas, prácticas que han contribuido a los problemas actuales:

- Restringir su voz bajo el adultocentrismo.
- Emplear el castigo y el miedo para moldear conductas.
- Tratar la crianza como producción en masa, limitando libertad de expresión y autoestima.

¿Logras conectar cómo éstas prácticas son el origen de lo que hoy tiene a los profesionales de salud mental saturados?

Hay tanto que podemos mejorar, pero creer que podemos cambiar de la noche a la mañana sería iluso y contraproducente. Lo que sí podemos hacer es comenzar por a no hacer más daño. ¿Cómo? Comprendiendo cómo se desarrolla el cerebro de los niños, a la vez que ejercitamos la auto-regulación y co-regulación. Sólo así lograremos detener el ciclo del daño.

Es hora de cambiar el paradigma: la infancia es el terreno fértil para cultivar un mundo mejor, uno que priorice la conexión auténtica y el respeto mutuo. Es hora de aprender a criar y actuar con más tono y tino.

Catalina Gracia Hinke



Mamá Confidente

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

Por Sindy Arzani Jorquera



PALABRAS A MI MAMÁ

Hoy escribo esta columna con el corazón abierto, partido en pedacitos por extrañar la voz de mi mamá que me acompañó durante 44 años a distancia, su partida al otro mundo fue algo que, aunque inminente como la partida de cualquiera de nosotros, no la esperé.

En estas palabras donde intentaré contarte sobre mi mamá, también iré dejándote preguntas para que puedas reflexionar y si la tienes en vida, puedas aprovechar el tiempo. Si por diversos motivos, no tienes relación con tu mamá, puedes pensar estas preguntas hacia esa persona que ha sido tu espacio seguro.

“

Siempre, siempre, siempre estaré agradecida de haberme dado la vida, por haberme elegido, haberme entregado amor y ser mi madre”.



Entonces salto al vacío. Si convertirse en madre es difícil, imagina ahora a una adolescente de 14 años pariendo y tener que criar a una hija en completa pobreza.

Siendo una niña de apenas 3 años, con una mamá adolescente recluida en un Centro correccional para menores y un abuelo alcohólico, estuve a punto de ser derivada al Sename. De eso contaré más adelante en un libro que estoy intentando escribir.

Sin embargo, estoy segura de que mi mamá intentó darme siempre lo mejor que pudo. Su amor infinito se manifestó desde que yo llegué a su vida hasta el mismo momento en que decidió partir. De eso ya ha pasado un mes. Un mes en que la vida se me ha detenido, un mes en que me siento suspendida en el aire reteniendo solo lo que realmente me importa. Y es que los duelos son así, procesos raros, diferentes para cada persona, pero respetables en sí mismos. ¿Has vivido un duelo, cómo lo viviste?

Estos días intento capturar su voz que suena fuerte en mi cabeza, rearmar las conversaciones, sus llamadas telefónicas, y como si tuviera pinzas invisibles intento recuperar los fragmentos más escondidos en mi corazón para reordenar los recuerdos que tendré a mano para compartir con mis hijas cuando quieran saber más de su abu. ¿Qué recuerdos con tu mamá te gustaría compartir con tus hijos e hijas?

Es por eso por lo que hoy quiero hacer esta columna dedicada a ella, para honrar su vida, su amor, su presencia en mi vida y en la de las personas que la conocieron. Quizá mis palabras no sean suficientes, o no le hagan honor a todo lo que tendría que decir de ella, pero quiero intentarlo porque sin duda dejó una huella en la vida de quienes tuvimos la oportunidad de conocerla. ¿Y tú te animarías a escribir para tu mamá?

Hoy cuando miro hacia atrás entiendo tantas cosas. Por ejemplo, la razón de por qué en medio del año 2024 recibí su llamado para contarme cosas de cuando yo había nacido. O cuando el día de su cumpleaños en plena hospitalización le hicimos preguntas sobre su vida, sus intereses y sus sueños. Fue hermoso escucharla, y conocerla un poquito más. Y entonces doy gracias, porque la disfrutamos y porque entiendo que la vida o Dios, estaba ordenando todo para lo que vendría. ¿Qué recuerdos tienes tú con tu mamá del año pasado?

Mi mamá fue una mujer llena de amor, que lo irradiaba y lo compartía con quien estuviera cerca, su autenticidad, generosidad, y alegría era un imán para que la quisieran. En su infancia tuvo muchos dolores y carencias, motivo por el cual no me crie con ella, pero pese a eso siempre estuvo cerca demostrándonos su amor. Y aunque la critiqué y juzgué porque en ocasiones me enojaba su forma de ver la vida, intentaba poner lo mejor de mí para entenderla, y darle mi amor de la forma en que mejor me salía. Sé que estuve en cada llamada y que estaba orgullosa de mí, de mi hermana, de sus nietas y nieto. ¿Qué podrías decir tú de tu mamá hoy?

“Hoy quiero hacer esta columna dedicada a ella, para honrar su vida, su amor, su presencia en mi vida y en la de las personas que la conocieron. Quizá mis palabras no sean suficientes, o no le hagan honor a todo lo que tendría que decir de ella, pero quiero intentarlo porque sin duda dejó una huella en la vida de quienes tuvimos la oportunidad de conocerla”.

Si me preguntan qué palabras usaría para hablar de mi mamá se me vienen a la mente: Amor, Autenticidad, y Gratitud.

Amor porque ella lo era en vida. Y quien la conociera lo sabía. O lo daba o lo pedía, pero lo tenía con ella siempre presente.

Autenticidad porque era su característica de personalidad, lo que la hacía única, real, a veces incluso un poco fuera de lugar, pero lo que también la hacía ser ella donde fuera, algo realmente admirable.

Y gratitud porque no puedo sentir otra cosa hacia ella, siempre, siempre, siempre estaré agradecida de haberme dado la vida, por haberme elegido, haberme entregado amor y ser mi madre. Sé que tomé muchas cosas de ella y otras que resignifiqué, sé que no estuvo en sus manos no darme lo que necesité y por eso la libero, no me debe nada, solo volar hacia la luz para irse tranquila porque aquí estaremos bien. ¿Qué palabras elegirías para tu mamá?

Hablar de ella parece un suicidio porque sumergirme en la emoción tiene de momentos en que siento que no tengo fuerzas para levantarme de la cama, y tengo miedo de seguirle los pasos, tengo el riesgo de que la tristeza se apodere de mí tal como lo hizo con ella, así como otros donde recuerdo que tengo razones poderosas para vivir. Recupero fuerzas para compartir con otras personas e intentar que una copa alzada traiga tiempos mejores. ¿Cómo vives tus emociones ante situaciones así?

Pero siempre decido volver. Saltar al vacío otra vez, no para morir, sino para vivir cada emoción con más valor y acercarme con el alma a mi mamá que hoy es parte de otra galaxia, no como una estrella, sino más bien como el cielo puro que me sostiene. Sé que está conmigo en cada respiración y en cada atardecer.

Ahora es tu turno, si aún tienes a tu mamá contigo te dejo la invitación, ¿Qué te gustaría preguntarle, sabes cuáles son sus sueños? Y si no quieres partir por preguntas, te invito a pensar ¿Por qué cosas te gustaría agradecerle? Y justo después de tenerlo claro, acciona y dilo, de frente, por un mensaje o por voz, pero no te lo guardes, seguro al decirlo no solo la harás feliz a ella.

Por último, cuéntame si alguna vez lo hiciste y cómo fue la experiencia. Como siempre estaré feliz de leerte en las redes. Te abrazo fuerte.

Cariños
Sindy.



Fotos: Archivo Personal



No Más!

Trabajadora Social de la Fundación
No más Abuso Sexual Infantil.
@nomasabusosexualinfantil

Por Viviana Buker Muñoz



UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

EL DESARROLLO Y PROTECCIÓN DE NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS

El abuso infantil es una realidad que afecta profundamente a un porcentaje importante de niños y niñas en nuestro país cada día. Sin embargo, este problema muchas veces es invisibilizado por los diferentes actores sociales, ya sea por desconocimiento, indiferencia o miedo a intervenir. Familia, escuela, comunidad y autoridades tienen un rol clave en la protección de la infancia, pero la falta de coordinación y sensibilidad puede perpetuar el silencio y la impunidad.

Ante este panorama, resulta fundamental reflexionar sobre cuál es la responsabilidad colectiva para proteger a los más vulnerables.

“Es imperativo que la comunidad en general tome conciencia de su rol en la prevención del abuso, dejando de lado el miedo a denunciar y asumiendo una postura activa frente a este flagelo”.

En muchos casos, la familia, que debería ser el primer espacio de protección, se convierte en una instancia de peligro o negligencia. Las dinámicas familiares disfuncionales, el estrés económico y social, y los patrones de violencia intergeneracional contribuyen a que el abuso pase desapercibido o sea ignorado. Además, la vergüenza, el temor al juicio social, o simplemente la indiferencia por los que están pasando los niños y niñas, llevan a muchos cuidadores a ocultar situaciones de abuso, perpetuando su sufrimiento. Es necesario fortalecer la prevención a través de la educación y el apoyo a las familias, para que puedan identificar señales de abuso y actuar de manera adecuada, además de fomentar instancias de confianza y comunicación asertiva, generando los espacios de confianza, y protección para que niños y niñas puedan develar lo que les está sucediendo.

Por otro lado, las instituciones educativas, que son espacios donde los niños y niñas pasan gran parte de su tiempo, también tienen un papel crucial en la detección del abuso. Sin embargo, varios factores limitan su capacidad de intervención, entre ellos, la falta de capacitación específica en la detección y manejo de situaciones de abuso por parte de la comunidad educativa, especialmente de los docentes. A esto se suma el temor a involucrarse en casos que puedan ser delicados o complejos, lo que muchas veces deriva en una actitud pasiva frente a señales de alerta. En algunos casos, esta inacción también se explica por el miedo de los establecimientos a enfrentar sanciones de instancias ministeriales, ya que reconocer un caso de abuso podría interpretarse como una falla en la supervisión o cuidado que se espera de la institución. Como resultado, algunas escuelas optan por derivar los casos a otras instituciones sin un seguimiento adecuado, delegando la responsabilidad y dejando al niño o niña sin el apoyo necesario.

Las instituciones públicas y privadas, como los servicios de protección infantil y las organizaciones de la sociedad civil, deben trabajar en conjunto para asegurar que los casos de abuso sean atendidos con celeridad y sensibilidad. La fragmentación y burocracia en los sistemas de protección muchas veces retrasan las respuestas, poniendo en riesgo la vida y el bienestar de los niños y niñas. Además, es imperativo que la comunidad en general tome conciencia de su rol en la prevención del abuso, dejando de lado el miedo a denunciar y asumiendo una postura activa frente a este flagelo.

Erradicar el abuso infantil requiere un compromiso decidido y colectivo. Familia, escuela, instituciones y comunidad deben actuar de manera coordinada para crear un entorno seguro y protector para los niños y niñas. Que no son el futuro de nuestra sociedad, sino que son el presente y debemos cuidar de su desarrollo sano e integral.

Los niños y niñas necesitan más que buenas intenciones: requieren acción, empatía y firmeza para garantizarles una vida libre de violencia. Solo a través del trabajo conjunto podremos construir una sociedad que realmente proteja y valore a su infancia.



Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Life Coach Especialista en Relaciones Narcisistas. Ayudo a mujeres que han vivido abuso narcisista a recuperar su estado emocional y autoestima mediante el cambio de creencias y herramientas de liberación de emociones.

hola@resignificaparasanar.com |
[@resignificaparasanar](https://www.instagram.com/resignificaparasanar)

¿CÓMO RECONOCER si estás en una relación narcisista?

¿Alguna vez tu relación de pareja se ha sentido como un viaje en una montaña rusa? Sin duda si estás en una relación de abuso narcisista así lo experimentarías.

En un inicio las atenciones de la pareja te subirán a una cumbre, sentirás que la pareja sabe cómo seducirte y enamorarte. Se presenta con muestras de atención y afecto exageradas para hacerte creer que es tu alma gemela. Una vez en la cumbre te encuentras enamorada, te sientes cuidada, valorada y apreciada por tu pareja y la consideras parte importante de tu vida, tu fuente de apoyo y seguridad, el hombre perfecto que no te haría daño.

Sin embargo, esta fase ha sido creada con un objetivo: volverte adicta a él. Para que cuando empiecen las subidas y bajadas en la relación, reflejadas como muestras de afecto y de maltratos intermitentes, a ti se te haga más difícil la idea de alejarte de la pareja, manteniéndote apegada a la persona que abusa y dando más de una oportunidad a que su comportamiento vuelva a ser como el de un inicio de la relación (amoroso, amable y complaciente).

Esto provocará en ti emociones intensas, ansiedad, hipervigilancia, confusión y miedo, ya que no puedes predecir el humor de tu pareja y si alguna de tus acciones ocasionará que se moleste y te culpe de las cosas que no andan bien en la relación. Sentirás que caminas sobre cáscaras de huevo, tratarás de evitar expresar tus emociones y tu incomodidad ante circunstancias que sabes no van bien con el fin de evitar que se detone una discusión o que intente abandonarte. De esta forma vas normalizando el maltrato en la relación.

Hasta que llega el momento donde la pareja decide dejarte, precisamente en ese momento donde ya te ha convertido totalmente dependiente a su presencia y donde tiene control de tus emociones. En esta parte del viaje sientes que vas de picada, la cumbre donde habías puesto tu relación se desploma dejándote destruida.

Al final de la relación te sientes perdida, no sabes quién eres, tu autoestima se ha debilitado al igual que la confianza en ti misma. Buscas respuestas a tus preguntas como ¿Qué es lo malo conmigo? ¿Estaré loca? ¿Me volveré a sentir como antes? ¿Cómo llegué a esto? ¿Por dónde empiezo?

Este viaje de introspección y de recuperación te vuelve a hacer sentir que te encuentras en una montaña rusa, donde existen días que superas la ausencia de la pareja y otros donde tienes recaídas y sientes extrañar a quien te hacía daño.

Recuperarte después de vivir una relación de abuso narcisista puede ser retador, sin embargo, con las herramientas, adecuadas puedes tomar el control del coche que transporta tus emociones y decidir el camino que desees tomar para lograr una vida en paz y plenitud.

Thelma González Farrach



LIDERA TU COMUNIDAD

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

Por María José Latorre Robledo



¿CÓMO TRANSFORMAR A MIS SEGUIDORES EN UNA COMUNIDAD?



Estamos retomando el orden normal de la naturaleza poco a poco, que por siglos nos ha organizado en comunidades. La biodiversidad jamás lo ha perdido, pero el Ser Humano en las últimas décadas se volvió individualista...

La buena noticia de la era digital es que las marcas a través de sus redes sociales, se dieron cuenta de que las comunidades se han vuelto fundamentales para ellas, creando seguidores fieles, mejorando la comunicación con sus clientes y sobre todo un ecosistema que adquiere identidad, permitiéndoles diferenciarse de la competencia.

Un ejemplo es la comunidad de la marca LEGO “Lego Ideas”, que le permite a los clientes compartir sus ideas de diseño y votar por sus propuestas, lo que ha llevado a la creación de nuevos productos aumentando la lealtad de sus clientes.

Escuchamos a muchas personas hablar de “Su Comunidad” cuando en realidad son seguidores en estado de audiencia y no es lo mismo.

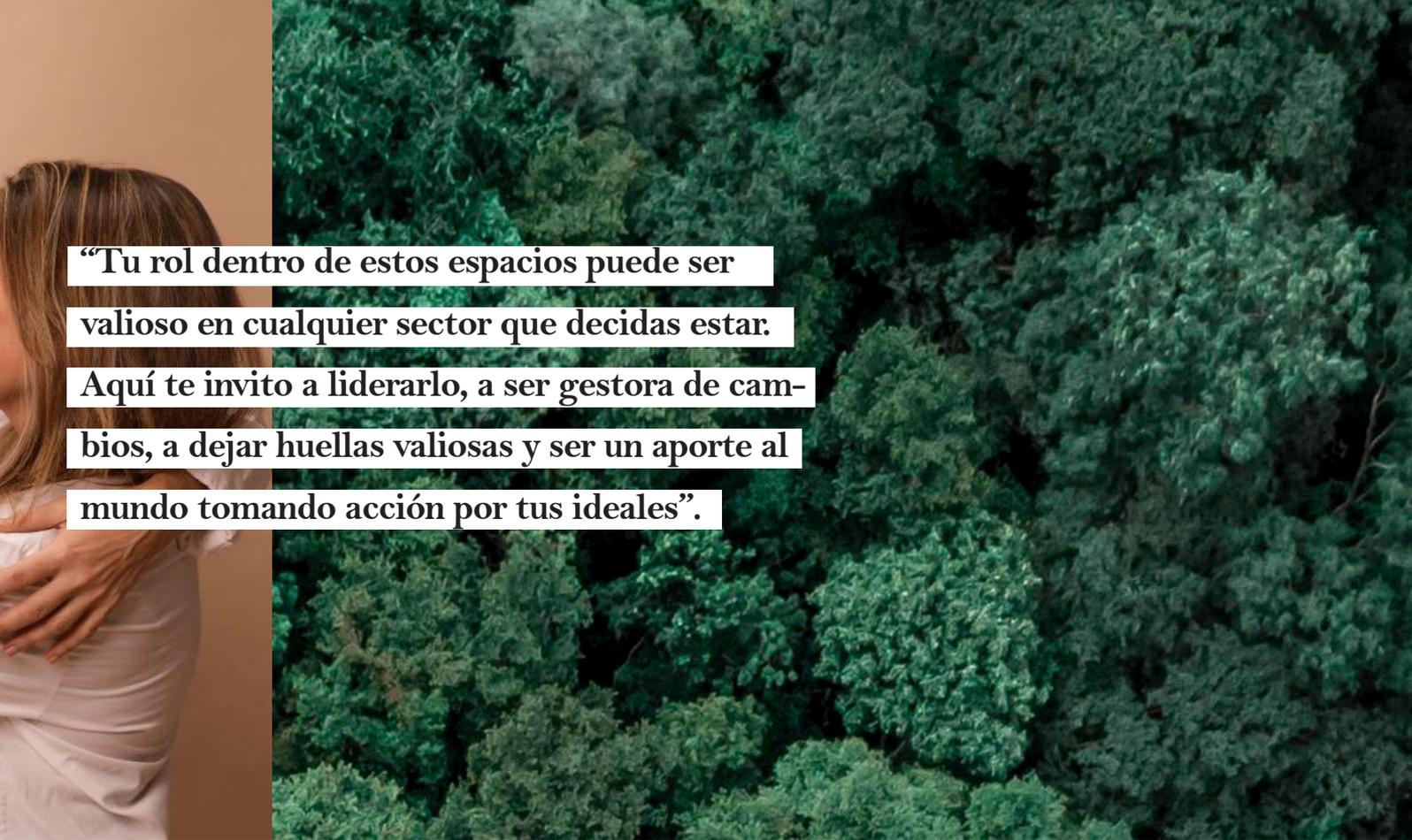
Entonces, ¿Cómo sé si tengo una comunidad o una audiencia?

Tienes una audiencia (un grupo de seguidores) cuando ellos son los que te escuchan o leen (Comunicación unidireccional) y puede que de vez en cuando interactúes con ellos. En este caso **no existe un recinto de comunicación entre seguidores** donde puedan intercambiar ideas y generar nuevas conexiones.

Una comunidad se construye desde una intención mucho más profunda (propósito), en la cual la comunicación es bidireccional, de ellos contigo y donde se puedan generar nuevas relaciones entre los miembros de tu comunidad.

¿Se puede transformar a tus seguidores en una Comunidad Activa?

¡Absolutamente sí!, Aquí te daré las primeras pistas para que comiences a descifrar qué Comunidad es la que nace desde ti para los demás. Seguiré ayudándote desde este espacio en cada edición de Revista Súper Mamá, así que no te pierdas esta sección.



“Tu rol dentro de estos espacios puede ser valioso en cualquier sector que decidas estar. Aquí te invito a liderarlo, a ser gestora de cambios, a dejar huellas valiosas y ser un aporte al mundo tomando acción por tus ideales”.

Para crear o activar tu comunidad, sigue estos pasos:

1. Define una intención clara para tu comunidad: un propósito.

Únelos a la misión de tu marca o a la tuya personal. Aquí es fundamental que definas cuál es la transformación a la que los invitas a participar, qué harás por ellos de acuerdo al propósito de tu marca.

2. Identifica a quien o quienes van a liderar esta comunidad: ¿Lo harás sola o en grupo?. A veces encuentras a grandes aliados que puedes potenciar entre tus seguidores.

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

4. Fomenta la comunicación bidireccional: Organiza espacios y actividades para la conversación, networking e intercambio de ideas.

5. Establece rituales: Crea tradiciones o eventos regulares para fortalecer la conexión y la diferenciación.

Algunas de las Comunidades femeninas que aplican exitosamente estos puntos son:

- “Savage x Fenty” de Rihanna, reconocida por la diversidad y la inclusión, aumentaron sus ventas en un +200% en el 2020 al crear la comunidad.
- “Girlboos Community” de Girlboss por de Sophia Amoruso, reconocidas por el empoderamiento femenino y networking. Hoy tienen más de 1 millón de seguidores en redes y han lanzado podcast y eventos exitosos.

Estas comunidades se enfocan en empoderar, educar y conectar a mujeres de todo el mundo.



Vivir en familia, en comunidades, es cosa de la naturaleza y estamos llamadas a pertenecer y ser reconocidas por un otro para hacer posible nuestra existencia en el mundo”.

Vivir en familia, en comunidades, es cosa de la naturaleza y estamos llamadas a pertenecer y ser reconocidas por un otro para hacer posible nuestra existencia en el mundo.

Tu rol dentro de estos espacios puede ser valioso en cualquier sector que decidas estar. Aquí te invito a liderarlo, a ser gestora de cambios, a dejar huellas valiosas y ser un aporte al mundo tomando acción por tus ideales.

¿Estás lista para comenzar?

Fotos: Freepik



COLUMNA DE OPINIÓN

Wellpreneur, Autora Bestseller y Speaker
 Creadora del Podcast “Confía en tu Poder”,
 Coautora de los libros “La Revolución del
 Bienestar”, “Sincronía Lunar” y del libro
 infantil “Mi Viaje Consciente”.
 Fundadora de la marca de autocuidado
 Aglaya® y Cofundadora de la plataforma de
 Bienestar CasaSiete®
www.aleperezbo.com | @AlePerezBoizard
 LinkedIn: AlejandraPerezBoizard

BIENESTAR Y MATERNIDAD: Visibilizando la importancia del Autocuidado y de avanzar hacia una mayor Coparentalidad

La maternidad es una de las experiencias más transformadoras, y desafiantes en términos de bienestar que experimentan las mujeres. Una elección de gratitud y crecimiento personal, pero también una serie de responsabilidades y transformaciones a la libertad y de otras situaciones de como la vivíamos hasta antes de serlo. Puede ser un desafío abrumador si no se presta atención al autocuidado, tema que a menudo se pasa por alto. Es vital eliminar la creencia que cuidar de sí misma es egoísta; al contrario, es un acto de amor propio necesario para criar hijos saludables y felices.

Todas podemos aumentar nuestro bienestar. Sin embargo, hoy las mujeres dedican más tiempo a labores domésticas y de crianza, y no solo desde la ejecución, sino también desde el nivel mental, lo que influye que sean más afectadas por la llamada “pobreza de tiempo”, ya que muchas de estas tareas las hacen a expensas de horas de sueño, o de actividades que se han privado.

Sentimos responsabilidad de la maternidad y crianza, del cuidado de familiares, además de ser buena pareja, sentirnos bien con nuestro cuerpo, y por qué no, de querer desarrollarnos exitosa y profesionalmente, para tener independencia financiera. Estos múltiples roles generan altos niveles de ansiedad, frustración e impacta negativamente nuestra sensación de bienestar.

El primer estudio de Bienestar Integral “Bienestar Hoy”, realizado a nivel nacional en Chile en noviembre de 2022 por Casa Siete, mostró que las mujeres actualmente presentan peores índices en su percepción de bienestar general, a nivel de salud

emocional, reflejado en mayores niveles de stress (66% mujeres v/s 55% población total), a nivel físico en mayores niveles de Insomnio (52% mujeres v/s 45% población total) y en la toma de medicamentos psiquiátricos (Un 22% de mujeres v/s 4% de los hombres en Chile).

Estas estadísticas visibilizan la urgente necesidad de cambiar la narrativa en torno a la maternidad, reconociendo que las madres merecen tiempo y atención para sí mismas, por lo tanto, estas cifras son un llamado a la acción y de políticas que fomenten el apoyo y bienestar femenino.

La coparentalidad es esencial para aliviar la carga emocional y física que a menudo recae sobre las madres. Estudios muestran que las parejas que comparten equitativamente las responsabilidades parentales reportan niveles más altos de satisfacción en sus relaciones, Por eso es de total relevancia dejar atrás los roles tradicionales y trabajar hacia una crianza colaborativa que beneficie a toda la familia.

La clave está en el autocuidado y la adopción de un enfoque de coparentalidad que promueva un equilibrio saludable entre las responsabilidades parentales. Considerar estas perspectivas y estadísticas, y poner el foco hacia un modelo de maternidad que permita no solo el rol de cuidadoras, sino también expandirse en otras dimensiones.

Alejandra Pérez Boizard



CRIANZA Y EQUILIBRIO

Psicóloga Clínica Infanto Juvenil y Educacional.
Magíster 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. | @psmariajosecuellar

Por María José Cuéllar Herrera



CRIANZA INCLUSIVA

DIVERSIDAD DESDE LA INFANCIA



En un mundo cada vez más diverso, la crianza inclusiva se ha convertido en un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños y para la construcción de una sociedad más equitativa. Al enseñarles a valorar y respetar las diferencias, fomentamos la empatía y la tolerancia desde una edad temprana, generando herramientas cruciales para interactuar de manera efectiva con el entorno que los rodea.

La diversidad en la crianza implica exponer a nuestros hijos a una variedad de culturas, idiomas, tradiciones y formas de pensar, que no siempre serán las mismas que nosotros podemos tener. Sin embargo enseñar desde la diversidad les ayudará a desarrollar una mente abierta, tolerante y a apreciar lo que tiene cada persona. Por lo que permitirá que cada niño, adolescente o adulto, será valorado y aceptado independiente de su género, gustos, raza, identidad, entre otros.

Quando criamos a nuestros hijos bajo un entorno inclusivo, los niños aprenden a reconocer y desafiar las injusticias, generando que en un futuro puedan estar mejor preparados para enfrentar y resolver conflictos de manera constructiva. Otro beneficio que podemos generar si potenciamos en la crianza la inclusión y diversidad, es que podremos prevenir diferentes conflictos escolares, como por ejemplo el Bullying. Lamentablemente esto es bastante común hoy en día, donde niños molestan o hieren a otros solamente por ser o pensar diferentes.

Por lo tanto explicar la diversidad a los niños, es esencial para fomentar una sociedad inclusiva y respetuosa, ayudándolos a desarrollar la empatía

y tolerancia. Sin embargo, no todo puede ser fácil, ya que como todas las cosas, presenta una serie de desafíos.

Por ejemplo, uno de los desafíos actuales que podemos encontrar, es la exposición temprana a la tecnología. Cada vez es más común ver a niños pequeños manejar redes sociales o entrar a diferentes plataformas. Sabemos que puede ser una herramienta educativa, pero su uso excesivo y sin supervisión de un adulto, puede llevar a que nuestros hijos tengan información errada, dificultándoles discernir entre lo verdadero o lo falso.

También, otro de los retos que podemos observar, son las presiones sociales. Que si bien pueden ser por redes sociales, también pueden ocurrir en un contexto entre pares. Por lo que es fundamental siempre reforzar los valores y creencias que tenemos como familia frente a temas de diversidad e inclusión.

Es por esto que como sabemos que la crianza desde la inclusión puede ser un desafío, es importante tener ciertas estrategias para considerar en nuestra crianza:

“Cuando criamos a nuestros hijos bajo un entorno inclusivo, los niños aprenden a reconocer y desafiar las injusticias, generando que en un futuro puedan estar mejor preparados para enfrentar y resolver conflictos de manera constructiva”.

Lo primero y fundamental es **modelar desde el respeto y la empatía**: Los niños aprenden observando a sus padres, por lo que es fundamental mostrar respeto y empatía en diferentes contextos y a diferentes personas. Evitando comentarios despectivos y ofensivos y promoviendo un lenguaje inclusivo.

Otra manera de potenciar la inclusión en casa es **fomentando la curiosidad y el aprendizaje**: Esto puede ser a través de libros, películas y juegos que representen diversas culturas, identidades y experiencias. Los niños siempre aprenden a través de lo lúdico, ya que es la manera en que pueden tener aprendizajes significativos.

Por último, **fomentar y crear un entorno inclusivo en el hogar**: Asegurarnos de que nuestro hogar sea un espacio contenedor, donde todos se sientan valorados. Potenciando la comunicación abierta y directa. Permitiendo aceptar y escuchar las diferentes opiniones respecto a diferentes temas.

 Fomentar la comprensión y el respeto por la diversidad desde una edad temprana no solo enriquece la vida de los niños, sino que también contribuye a la creación de una sociedad más justa y comprensiva.

Finalmente, los niños criados en un entorno inclusivo, tienden a desarrollar habilidades sociales más fuertes, una mayor capacidad para resolver conflictos y una mejor comprensión de lo que ocurre en el entorno. Permitiéndoles desenvolverse de manera asertiva en un futuro.

“

Los niños criados en un entorno inclusivo, tienden a desarrollar habilidades sociales más fuertes, una mayor capacidad para resolver conflictos y una mejor comprensión de lo que ocurre en el entorno. Permitiéndoles desenvolverse de manera asertiva en un futuro”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Psicóloga UC experta en Liderazgo Femenino.
Creadora del modelo de Liderazgo Intuitivo.
A través de mi Escuela Online he impactado a más de 7000 mujeres.
Autora del libro "Habíteme Mujer"
@franciscavargas_com | www.franciscavargas.com
hola@franciscavargas.com

SER & PARECER, el arte de saber comunicar tu valor

Hoy dedico mi carrera al estudio y trabajo sobre el liderazgo femenino, el poder personal y la autenticidad, sin embargo, no siempre fue así, llegué a esta línea tras vivir un punto de inflexión.

Resulta que el camino de acompañar las transformaciones de miles de mujeres en mi Escuela Online pude verificar en tantas ocasiones, la cantidad de mujeres que, habiendo invertido muchísima energía, tiempo y dinero en su desarrollo personal, atravesando crisis y despertares donde resolvieron el foco y propósito que le querían dar a su vida, no lograban que esa expansión interna se reflejara en sus carreras profesionales. De alguna manera toda esa sabiduría interna quedaba en secreto, quizás para compartirla con algún vínculo íntimo, pero muy lejos de ser considerada un nutriente para sus trabajos, influencia en el espacio público, etc.

Al pensar en sacar la voz y compartir con autenticidad su riqueza interna, aparecía el miedo, vergüenza, inseguridad. No es seguro hacerlo, "van a pensar que estoy loca", "van a dejar de respetarme", "En el trabajo tengo que actuar de tal forma para demostrar que soy capaz, no puedo permitirme que me vean tal cual soy".

Una lluvia de creencias que al transcurrir del tiempo comenzaban a traer frustración. Cuando la realidad que vives en el mundo exterior no es coherente con la riqueza de tu mundo interior, sientes una gran insatisfacción. Tú sabes que das para más, reconoces que te mereces otras condiciones económicas, de bienestar y reconocimiento y estás a la espera de que alguien descubra el diamante en bruto que eres.

Fue aquí cuando me detuve y volqué toda la línea de contenidos a trabajar en el liderazgo y poder de las mujeres. Creo firmemente que son las personas que han trabajado en su desarrollo personal y conciencia quienes tienen que estar en los altos cargos de liderazgo y poder, y para eso es necesario tener estrategia, dejar de esperar que otros te descubran y salir al mundo comunicando tu valor.

Aprender a que tu presencia exterior refleje tu riqueza interior, es un proceso elevado de integración y madurez, y es lo que realmente marca la diferencia en la vida que estás viviendo y te permite encontrar esa anhelada COHERENCIA.

Se puede integrar. No necesitas hacer competir tu desarrollo personal como antagonista de tu éxito profesional. Se puede vivir en coherencia y que lo que comunicas y vives hacia afuera, esté alineado con quién realmente eres hacia adentro.

Para mí eso es el Liderazgo Intuitivo, el concepto que he desarrollado y trabajo con mis alumnas, esa es la autenticidad efectiva que nos permite pasar de la frustración a vivir en la paz que nos da la coherencia.

Estoy segura de que mientras más mujeres nos atrevamos a sacar la voz, a estar en el poder, a liderar, negociar, proponer, vamos a tener las respuestas creativas que necesitamos como humanidad hoy. Trabajando y aprendiendo juntas, en comunidad, podemos reafirmar que ya ES SEGURO SER PODEROSA.

Francisca Vargas Romero



VIDA Y SALUD

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

Por Israel Cabello Muñoz



NATACIÓN: EL EJERCICIO PERFECTO PARA EL VERANO

Con la llegada del verano los deportes acuáticos son una opción entretenida y refrescante para mantenernos activos. Dentro de ellos la natación es una actividad física integral que combina movimiento, diversión y bienestar. Como kinesiólogo, recomiendo la natación tanto para el cuidado físico como para la salud mental, ya que sus beneficios son incomparables, especialmente para madres, niños o personas que buscan mantenerse activas y cuidar de su cuerpo sin someterlo a un impacto excesivo.



“La natación es una actividad física integral que combina movimiento, diversión y bienestar”.

¿Por qué elegir la natación?

La natación destaca entre otras actividades físicas porque se practica en un medio único: el agua. Esto reduce significativamente el impacto en las articulaciones, convirtiéndola en una opción ideal para personas de todas las edades, incluidas mujeres embarazadas y aquellas en proceso de recuperación física.

Principales Beneficios de la Natación:

1. Mejora la salud cardiovascular:
Nadar fortalece el corazón y los pulmones, aumentando la capacidad aeróbica y mejorando la circulación sanguínea. Este beneficio es especialmente valioso para prevenir o tratar problemas como la hipertensión y el estrés cardiovascular.
2. Fortalece la musculatura:
Al nadar, trabajamos prácticamente todos los grupos musculares. Brazos, piernas, espalda y abdomen participan activamente, lo que tonifica el cuerpo de manera uniforme.
3. Protege las articulaciones:
La flotabilidad del agua reduce la carga sobre las articulaciones, lo que hace que la natación sea ideal para personas con artritis, lesiones articulares o dolor crónico. Además, permite realizar movimientos que serían difíciles en tierra firme.
4. Favorece la salud mental:
La sensación de estar en el agua tiene un efecto relajante, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad. La natación también estimula la producción de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".

5. Es segura durante el embarazo:

Para las mujeres embarazadas, la natación es un ejercicio perfecto. Alivia la presión sobre la espalda y las caderas, mejora la circulación y ayuda a mantener un control de peso. Además, fortalece los músculos necesarios para el parto.

6. Aumenta la flexibilidad:

Los movimientos amplios y controlados de la natación favorecen la movilidad articular, ayudando a mantener o recuperar la flexibilidad.

7. Promueve una mejor respiración:

Las técnicas de respiración que se practican en la natación fortalecen el diafragma y los músculos respiratorios, lo que puede beneficiar a personas con problemas tales como asma o fatiga respiratoria.

Consejos para empezar con la natación

Si estás considerando incluir la natación en tu rutina, aquí tienes algunas recomendaciones para aprovechar al máximo esta actividad:

- **Tomar clases de natación:** Idealmente si eres principiante o no sabes nadar, lo primero es tomar clases, con un instructor que se adapte a tus necesidades personales y capacidad física inicial.
- **Elige un estilo adecuado:** Si eres principiante, el estilo libre es ideal para empezar. Otros estilos como espalda o pecho pueden adaptarse a tus objetivos.
- **Invierte en un buen equipo:** Un traje de baño cómodo y gafas de natación son imprescindibles.
- **Establece un ritmo progresivo:** Comienza con sesiones de corta duración y aumenta gradualmente la intensidad.
- **Consulta a un especialista:** Si tienes alguna condición previa o estás embarazada, habla con tu kinesiólogo o médico para recibir orientación personalizada.

“Para las mujeres embarazadas, la natación es un ejercicio perfecto. Alivia la presión sobre la espalda y las caderas, mejora la circulación y ayuda a mantener un control de peso. Además, fortalece los músculos necesarios para el parto”.

Reflexión Final



La natación es una herramienta poderosa para mantener un cuerpo fuerte, ágil y saludable, al tiempo que ayuda a desconectarse del estrés cotidiano. Tanto si buscas una forma de ejercitarte sin impacto, de una manera refrescante, o si necesitas un espacio para relajarte, el agua siempre será una excelente aliada.

Así que no lo pienses más: elige una piscina o dirígete al mar, y sumérgete en los beneficios de esta maravillosa actividad. ¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!





COLUMNA DE OPINIÓN

Life Coach Especialista en Relaciones Narcisistas. Ayudo a mujeres que han vivido abuso narcisista a recuperar su estado emocional y autoestima mediante el cambio de creencias y herramientas de liberación de emociones.

hola@resignificaparasananar.com |
[@resignificaparasananar](https://www.instagram.com/resignificaparasananar)

GESTIONA tus Finanzas (aunque odies los números)

Si hay algo con lo que vamos a tener que lidiar día a día nos guste o no, es con nuestras finanzas personales, por lo mismo saber gestionar nuestro dinero es fundamental para tener una relación sana con él.

El problema es que nos convertimos en adultos sin contar con ningún manual de cómo hacerlo por lo que eso nos lleva a muchas veces tomar decisiones incorrectas y cometer ciertos errores con nuestro dinero que muchas veces nos llevan a desordenes o en el peor de los casos, crisis financieras.

Para evitar esta problemática lo mejor que podemos hacer es comenzar a familiarizarnos con el clásico “presupuesto mensual” ese que nos va a ayudar a visualizar como están nuestros números y a hacer ajustes cuando sea necesario.

En el presupuesto debo incluir todos mis gastos y también hay que aprender a diferenciar los gastos ya sea en gastos básicos, personales y apartar también un monto al ahorro e inversión.

Hay muchas opciones que puedes encontrar en internet para distribuir tus ingresos, pero estas formas pueden ir variando según las necesidades de cada persona, por eso es muy importante que tomes el control de tus finanzas y decides acorde a tu situación personal.

Lo importante es que puedas aprender a diferenciar sobre los tipos de gastos que realizas mes a mes y que incorpores dentro de tu presupuesto un porcentaje al ahorro y a la inversión, de esta forma vas a poder ir construyendo un fondo de emergencia en caso de necesitarlo, además de ir haciendo crecer tu dinero.

La idea es que hacerte cargo de tus finanzas no sea un dolor de cabeza, así que puedes apoyarte en aplicaciones, planillas o planners financieros que te faciliten esta tarea, pero por ningún motivo evadas la responsabilidad de revisar como van tus números mes a mes, recuerda que es tu dinero, trabajaste por él y mereces cuidarlo y hacerlo crecer.

Romina Capetillo Darrigol



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 DOBLE JORNADA Y EL DESAFÍO DE SER MADRE TRABAJADORA EN CHILE

Ser madre en Chile no es tarea sencilla, especialmente cuando se suma la responsabilidad de ser trabajadora y, muchas veces, cuidadora principal de la familia. A pesar de los avances en igualdad de género, las mujeres seguimos enfrentando serias barreras para acceder y mantenernos en el mercado laboral. La sociedad ha avanzado en reconocer la importancia de la conciliación laboral y familiar, pero la realidad para muchas mujeres chilenas sigue siendo un desafío. La carga de trabajo no remunerado, sumada a las barreras de acceso al mercado laboral, crean una brecha que impacta directamente en nuestras vidas y en nuestra economía.

“Las entrevistas de trabajo aún incluyen preguntas sobre la edad de los hijos, la planificación familiar y la disponibilidad para “trabajar hasta tarde”, ignorando que la corresponsabilidad sigue siendo una asignatura pendiente en la mayoría de los hogares”.

La brecha laboral: más que un número

En Chile, la tasa de participación laboral femenina se mantiene significativamente por debajo de la masculina. Las entrevistas de trabajo aún incluyen preguntas sobre la edad de los hijos, la planificación familiar y la disponibilidad para “trabajar hasta tarde”, ignorando que la corresponsabilidad sigue siendo una asignatura pendiente en la mayoría de los hogares. Ser madre puede convertirse en una barrera al momento de buscar empleo o ascender en una empresa. Los prejuicios y estereotipos de género siguen presentes, lo que dificulta que las mujeres sean percibidas como profesionales comprometidas y eficientes. Además, la falta de políticas laborales flexibles y la escasa disponibilidad de servicios de cuidado infantil de calidad agravan esta situación.

La carga invisible de los cuidados

La carga de trabajo no remunerado que recae sobre las madres y cuidadoras es otro factor que limita su desarrollo laboral. De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT), las mujeres dedican más del doble de horas que los hombres a tareas de cuidado y trabajo doméstico. Esta situación perpetúa la idea de que las madres no están “disponibles” para los empleadores, lo que las excluye de ascensos, capacitaciones y empleos mejor remunerados.

LA DOBLE JORNADA: UN PESO QUE CARGAMOS

El concepto de “doble jornada” es una realidad para la mayoría de las mujeres. Mientras trabajamos fuera de casa, también asumimos la responsabilidad de cuidar el hogar, educar a los hijos y gestionar una infinidad de tareas domésticas. Esta sobrecarga laboral no solo afecta nuestra salud física y mental, sino que limita nuestras oportunidades de desarrollo profesional y económico.

Derechos que respaldan a las madres trabajadoras

A pesar de este escenario desalentador, en Chile contamos con un marco legal que busca proteger a las madres trabajadoras. Aunque aún queda mucho por avanzar, conocer nuestros derechos es clave para exigir su cumplimiento. Algunos de los principales son:

1. Permiso maternal y posnatal:

El Código del Trabajo establece el derecho a un descanso maternal de seis semanas antes del parto y doce semanas después. Posterior a este periodo, las madres tienen derecho a un posnatal parental de hasta 12 semanas adicionales con goce de sueldo, o bien 18 semanas a media jornada.

2. Fuero maternal:

Desde el inicio del embarazo y hasta un año después del término del descanso posnatal, las trabajadoras tienen protección contra el despido, salvo en casos calificados por la ley.

3. Derecho a sala cuna:

Los empleadores con 20 o más trabajadoras deben proporcionar acceso a sala cuna para los hijos menores de dos años.

4. Permisos por enfermedad del hijo menor:

Las madres y padres tienen derecho a licencia médica cuando un hijo menor de un año está enfermo.

5. Jornada laboral flexible y teletrabajo:

Con la entrada en vigencia de la Ley de Teletrabajo, las madres y padres pueden pactar modalidades más flexibles que faciliten la conciliación laboral y familiar. Pese a ello los vacíos en esta ley han dificultado su implementación.



Caminos por recorrer

Aunque estos derechos son un avance importante, su implementación a menudo es insuficiente. Las brechas salariales, la falta de corresponsabilidad en los cuidados y las barreras culturales siguen siendo obstáculos para las madres trabajadoras. Es urgente generar cambios profundos que incluyan mayor fiscalización del cumplimiento de estos derechos, la promoción de ambientes laborales inclusivos y el avance hacia una corresponsabilidad real en el cuidado, avanzando en las edades de los niños a modo de ejemplo la licencia por enfermedad de un hijo es solo hasta el año.

La importancia de generar movimientos y visibilizar estas problemáticas son los desafíos que debemos plantearnos para este 2025, donde debemos trabajar para que la maternidad deje de ser castigada.

“

El concepto de **“doble jornada”** es una realidad para la mayoría de las mujeres. Mientras trabajamos fuera de casa, también asumimos la responsabilidad de cuidar el hogar, educar a los hijos y gestionar una infinidad de tareas domésticas. Esta **sobrecarga laboral** no solo afecta nuestra salud física y mental, sino que limita nuestras oportunidades de desarrollo profesional y económico”.

Fotos: Freepik

SOCIALES

“Night Mem Rouge”:

En una brillante noche de gala llena de luces, glamour y celebración, Comunidad Mujeres Emprendedoras llevó a cabo este pasado viernes 29 de noviembre su evento cierre del año 2024 “Night Mem Rouge, diva, empoderada y glamorosa”, encuentro que tuvo lugar en el Hotel Best Western Premier Marina de Las Condes y en el que más de un centenar de socias emprendedoras, empresarias y asistentes disfrutaron de un entretenido cóctel, cena y una gran fiesta bailable con bar abierto, regalos, sorpresas y mucha diversión.





GRACIAS A TODAS LAS
¡SÚPER MAMÁS!



www.revistasupermama.cl