

Súper Mamá[®]

Edición #115/febrero 2025
Santiago, Chile.

Una revista inspirada por ti y para ti

**#Comunidad
EmprendedoraSM**

Educación Emocional

2025: Que las metas se
conviertan en propósitos

Crianza y Equilibrio

Crianza en niños con altas capacidades:
Desafíos y estrategias

No Más!

Cambio en la Psicoterapia

**Nuevas
Secciones!**

Lidera tu Comunidad
El Arte de Conciliar

Entrevista

**DANIELA
SÁNCHEZ**

“Mis hijos, son mi mayor inspiración”

Queridas lectoras:

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

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

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

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

Muchos Cariños,
Comité Editorial.

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



Edición N°115
febrero 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 protecciónal, 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

- ¿Aún sigues compitiendo? / Por Caro Yañez.

06 De Mamá a Mamá

- La felicidad de aprender.

08 Cuidados y Belleza

- Cuidado de los pies cómo mantenerlos esta temporada.

12 Autismo y Crianza

- Autismo y una forma de enfrentar los comentarios incómodos.

14 Columna de Opinión

- STEM y equidad de género ¿Por que no basta con más cupos en la universidad? / Por Bárbara Bonati.

16 Súper Mamá

- Entrevista a Daniela Sánchez/
"Mis hijos, son mi mayor inspiración".

24 Noticias/Gengigel

- ¿Las caries se heredan?

26 El Arte de Conciliar

- Verano ¡Con sabor a marzo!

28 Lideresas

- Coworking, Conexión y Disrupción sin fronteras: Nuestras posibilidades son infinitas / Por Miwa Uehara.

Pág 28



30 Columna de Opinión

- La importancia de conectar con tu pasión / Por Constanza Nuñez.

31 Emprende Mujer

- ¿Por qué hacer un *vision board* para este 2025?

34 Comunidad Emprendedora SM

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

42 Comunidad

- Night MEM Rouge / Gala comunidad Mujeres Emprendedoras.

44 Mami Chef / Bon o Bon

- Brochetas bon o bon.
- Cheesecake bon o bon.

46 Columna de Opinión

- Madres: ¿Es necesario que fallemos? / Por María José Palmero.

47 Mamá Confidente

- Verano oportunidad para crear experiencias inolvidables en familia.

50 No Más!

- Cambio en la psicoterapia.

52 Mujeres STEM

- Ella la Matemática: Las matemáticas cada vez más cerca y con relatos para nosotras.

Pág 31



54 Lidera tu Comunidad

- ¿Qué puedes hacer por ellos de forma genuina?

56 Columna de Opinión

- Claves para liderar con propósito / Por Olga Lucía Sánchez.

57 Crianza y Equilibrio

- Crianza en niños con altas capacidades desafíos y estrategias.

60 Columna de Opinión

- Entendiendo los pensamientos intrusivos en la maternidad: Un camino hacia la paz mental / Por Mónica Villalobos.

61 Vida y Salud

- Hipertensión arterial el impacto del ejercicio físico.

64 Columna de Opinión

- Mamás, mujeres, separadas o casadas, y empoderadas / Por Aurora Sepúlveda.

65 Mamá Abogada

- Compensación económica ¿Te quieres divorciar? ¿Y ahora qué?

69 Educación Emocional

- 2025: Que las metas se conviertan en propósito.

72 Sociales

- Fiesta Rosa RSM.
- Workshop Impulsa tu marca.



COLUMNA DE OPINIÓN

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

¿AÚN SIGUES compitiendo?

Estamos bombardeados con éxito por todos lados. Que a fulano le está yendo ¡Wow!, y que a mengano mejor. Nos aterramos con quedar fuera, a no conseguir algo que otros tienen o a perdernos algo. Ya es famosa la sigla en inglés de FOMO (Fear of missing out), ligada a una patología psicológica relacionada con la ansiedad y la preocupación excesiva de perdernos oportunidades, experiencias u otro tipo de vivencias de carácter satisfactorio.

Entonces competimos, lo damos todo, sentimos que estamos actuando en consecuencia con nuestros anhelos... ¿Pero a qué precio?

Si sientes que, en esta carrera, pierdes fuerzas, no eres capaz de reenergizarte, ni siquiera con horas de sueño, ejercicio, hidratación, buena alimentación, meditación; es hora de comenzar a preguntarte realmente: Hasta donde has llegado, donde estás y a donde quieres llegar, porque sin duda estás brindando una carrera, una competencia, sin el sentido propio que conlleva tu propósito.

Esa competencia, sin mediar análisis, sino sólo por el hecho de hacerlo porque el "sistema" lo impone, es el peor de tus enemigos (es una autosaboteo constante), que te consume más allá de toda medida. Te genera un desgaste físico, psíquico y emocional, que conlleva un montón de consecuencias nocivas para tu bienestar. Comienzas a sentir que corres en círculos, que tu ánimo no es el mejor y que tus relaciones interpersonales se resienten y comienzas a vivir en "Mentalidad de Escasez", entonces piensas que como no alcanza para todos, tienes que dejar tu vida y tus ahorros, hasta llegar al lugar en el que otros están y nuevamente ¿pero a qué costo?

Existe una variable a la que debes prestar mucha atención para no entrar en este loop nocivo. Evita la comparación a como dé lugar, especialmente la proveniente de las RRSS. Es sabido que las RRSS, sólo muestran la punta del iceberg, pero existen un sinnúmero de sentimientos emociones como tristeza, miedo, agotamiento, que no aparecen mencionadas de manera tan frecuente y todos los seres humanos, por

muy bien que nos vaya en la vida, estamos atravesamos esos episodios todo el tiempo. Debes pensar que muchas personas exageran sus éxitos o logros, para no sentirse juzgados como fracasados o fuera del standard.

¿Sabías además que las mujeres, podemos ser más competitivas aún? Principalmente por la herencia patriarcal, de pensar que como no hay suficiente para todos, tenemos que dejar la vida ante la más mínima oportunidad que aparezca.

Para poder encausar de manera saludable nuestros anhelos, sin entrar a competir, sino valorando nuestros propios recursos y ponderarlos positivamente, te dejo algunas ideas para comenzar a instalar en tu repertorio mental y le des una vuelta:

1. Oportunidades existen y tú tienes un talento único para poner a disposición. Importante es que reconozcas en que eres bueno y en que necesitas pedir ayuda. Debes dejar el orgullo de pensar que las puedes hacer todas.
2. Redefine que es éxito para ti. Siempre digo, la vida es una pista de recortán y cada atleta va en su propio carril. Corre pensando en batir tu propio récord, no en ganarle a otro.
3. Desintoxicate de las RRSS: ¿Sabes qué pasa si dejas de ver las RRSS por una semana? ¡No pasa nada!
4. Sal del efecto endogámico: Por ejemplo, si estás emprendiendo en joyería, no insistas en seguir cuentas de joyería, busca cuentas de viajes, de literatura, de deportes, de manera tal que no te sientas abrumado por lo que publican otras personas de tu rubro. Hackea al algoritmo y te sentirás más libre, más creativo y más feliz.

Este verano te invito a vivirte la vida sin competir, todo se ordena y llega en el momento perfecto en que debe suceder tal como reza el Kairós.

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



LA FELICIDAD DE APRENDER

"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo" (Benjamín Franklin)



¿Recuerdas de pequeña lo que sentías cuando enviaban tarea para la casa desde el colegio?, ¿O cuando en vacaciones te dejaban libros para leer o alguna disertación que dar al volver?, tu sentimiento era ¿negativo o positivo?

“

Nosotras somos las primeras educadoras de nuestros hijos, entonces, está en nuestras manos poder establecer ciertos criterios y creencias sobre la educación”.

Para las que sentían que era positivo, seguro sus padres o tutores lograron que esa fuera una experiencia confortable y tendrán mayores habilidades de recrear esto con sus hijos. Para las que este recuerdo se torna negativo, es porque al contrario de la descripción anterior no tuvieron ese espacio para crear sentimientos de FELICIDAD al aprender.

¿Por qué felicidad?, cuando somos niños aprendemos jugando, imitando, probando, esa es nuestra primera etapa, como seres humanos buscamos sentirnos bien, felices y por supuesto recreamos todas las veces posibles lo que nos hace sentir gozo.

De igual manera, lo que nos hace sentir irritados, angustiados, etc. Tratamos de mantenernos lejos. Entonces, cuando a mi hijo lo envío a clases y soy dura en decir “debes sacar buenas notas, debes tener el cuaderno ordenado”, “si no haces las tareas te castigo”, etc.

¿Cómo reacciona mi hijo a esta modalidad?, obviamente se crea un rechazo, porque lo planteamos de manera negativa desde sus comienzos.

¿Qué hacer entonces?

Nosotras somos las primeras educadoras de nuestros hijos, entonces, está en nuestras manos poder establecer ciertos criterios y creencias sobre la educación.

Les dejo algunos tips:

Primera infancia:

Felicitarlos cada vez que tomen la iniciativa de dibujar, ordenar sus juguetes y acompañarlo mientras lo hace, y si se cae algo en el proceso, solo decir, no pasa nada, cosas que pasan, y seguir instándolo a que siga.

Niños:

Es una edad en que el estar junto a sus padres lo es todo, utiliza las conversaciones para saber que le gusta y donde puedes apoyar, si le gustan los dinosaurios, compra libros, imprime hojas para que coloree, apóyalo y acompáñalo. Está en nuestras manos el que nuestros hijos deseen aprender.

Fotos: Freepik



CUIDADOS Y BELLEZA

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

Por Gabriela Beaumont Herrera



CUIDADO DE LOS PIES

CÓMO MANTENERLOS ESTA TEMPORADA

***¡Hola Amiga!
Sabemos que durante el verano los días se llenan de actividades al aire libre, parques, juegos, paseos por la playa y, por supuesto, ¡tanta diversión en familia! Pero con todo ese ajetreo, nuestros pies pueden sufrir, sobre todo se notan mucho ya que los mostramos todo el verano. Estar en constante movimiento, usar sandalias o caminar sobre superficies calientes puede dejarnos con pies resecos, cansados y un poco olvidados. Pero no te preocupes, hoy te traigo algunos consejos prácticos para mantener tus pies suaves, cómodos y bonitos, ¡sin dejar de correr detrás de tus pequeños por la arena o la plaza!***

“Las uñas de los pies también merecen un poco de atención, especialmente durante el verano, cuando usamos sandalias. Mantener las uñas cortas y bien cuidadas no solo es estéticamente agradable, sino que también ayuda a evitar molestias y posibles infecciones”.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TUS PIES

1. Exfolia y elimina las durezas

Es muy común que, con el calor y las caminatas diarias, los pies se resequen y aparezcan durezas o callos, especialmente en los talones y la parte exterior de los pies. La exfoliación es clave para mantenerlos suaves y libres de piel muerta.

¿Cómo hacerlo?

Puedes exfoliarte los pies una vez a la semana utilizando una piedra pómez o una lima de pies. Si prefieres algo más suave, hay exfoliantes especiales para pies que puedes usar en la ducha, como aquellos que contienen sal marina o azúcar. Masajea suavemente para remover la piel muerta, y no olvides los talones, que suelen ser la zona más afectada.

Tip adicional:

Si tus pies están muy resecos, prueba hacer un baño de pies en agua tibia con sales minerales y unas gotas de aceite esencial (como lavanda o menta). Esto no solo ayudará a aflojar la piel muerta, sino que también aliviará la fatiga después de un día de estar corriendo de un lado a otro.

2. Hidratación, hidratación y más hidratación

El calor, el sol y el constante caminar pueden dejar los pies muy secos. Para mantenerlos suaves y flexibles, la hidratación es fundamental.

¿Cómo hacerlo?

Después de la exfoliación, aplica una crema hidratante específica para pies, preferiblemente una que contenga ingredientes como manteca de karité o aceite de coco, que son muy eficaces para hidratar la piel seca, idealmente todos los

días después de la ducha. También puedes usar bálsamos para pies que nutren la piel y la dejan suave por horas. Si tienes tiempo por la noche, puedes aplicar una capa generosa de crema hidratante y usar calcetines de algodón para ayudar a que el producto se absorba mejor mientras duermes. Amanecerás con los pies como ¡NUEVOS!

Tip adicional:

Si tienes los pies extremadamente secos, te sugiero que uses una crema reparadora o incluso una mascarilla para pies una vez a la semana (las venden en las tiendas de maquillaje y farmacias). ¡Tu piel te lo agradecerá!

3. Mantén las uñas de los pies impecables

No solo se trata de la piel; las uñas de los pies también merecen un poco de atención, especialmente durante el verano, cuando usamos sandalias. Mantener las uñas cortas y bien cuidadas no solo es estéticamente agradable, sino que también ayuda a evitar molestias y posibles infecciones.

¿Cómo hacerlo?

Recorta tus uñas de los pies regularmente, pero ten cuidado de no cortarlas demasiado cortas, ya que esto puede causar molestias, deben ser rectas para evitar que se te encarnen. Asegúrate de limarlas bien para evitar que se quiebren o se te incrusten en los costados de los dedos. Si quieres agregar un toque de color, no dudes en pintarlas con un esmalte de uñas en tonos frescos de verano como el coral o el rosa suave. ¡Es un pequeño detalle que hace toda la diferencia! Te recomendó el esmalte permanente, rápido, cómodo y duradero.

Tip adicional:

Si tus uñas de los pies se ven opacas o débiles, puedes aplicar un aceite nutritivo para uñas o una crema fortalecedora para mantenerlas saludables y bonitas. Si ves un pequeño signo de



“Solemos preocuparnos por el protector solar en la cara y el cuerpo, a veces olvidamos que los pies también necesitan protección contra los rayos UV. El sol puede causar quemaduras y, con el tiempo, envejecimiento prematuro en la piel de tus pies”.

mancha amarilla debes acudir al médico para ver si tienes algún hongo, ya que crecen rápido y si no se atacan a tiempo son tremendos problemas y muy lentos de sanar. NO olvides usar sandalias si vas a piscinas públicas o gimnasio, en baños, duchas y áreas comunes, para protección anti hongos evitas el contacto con superficies infectadas.

4. Protege tus pies del sol

Aunque solemos preocuparnos por el protector solar en la cara y el cuerpo, a veces olvidamos que los pies también necesitan protección contra los rayos UV. El sol puede causar quemaduras y, con el tiempo, envejecimiento prematuro en la piel de tus pies. ¡Clásico la quemadura del empeine! No lo olvides.

¿Cómo hacerlo?

Antes de salir al aire libre, aplica un protector solar en los pies, especialmente en las zonas más expuestas como los empeines y los talones. No solo protegerá tu piel, sino que también evitarás que tus pies se resequen por el sol. Te recomiendo uno en spray super fácil de aplicar.

Tip adicional:

Si vas a estar mucho tiempo al aire libre, asegúrate de usar sandalias con un poco de cobertura para reducir la exposición directa al sol, pero sin perder la frescura del verano.

5. Elige el calzado adecuado

El calzado cómodo es esencial cuando estás todo el día en movimiento. Las sandalias son ideales para el verano, pero es importante elegir aquellas que ofrezcan soporte adecuado para tus pies. Opta por sandalias con una suela anatómica o con plantillas suaves que eviten que tus pies se cansen o se dañen después de caminar todo el día.

¿Cómo hacerlo?

Asegúrate de que las sandalias o zapatos sean de materiales transpirables, como el cuero o las telas naturales, para evitar que se acumulen sudor y bacterias.

Tip adicional:

Para los días más activos, también puedes optar por zapatillas deportivas que, aunque no son tan “veraniegas”, ofrecen un soporte ideal para tus pies y evitan que se cansen rápidamente. Hay de telas que son livianas.

Espero que con todo esto puedas cuidar tus pies y lucirnos sin vergüenza y con orgullo en estos meses de vacaciones.

Con cariño,
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



AUTISMO Y CRIANZA

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

Por Alejandra Jimenez Gamboa



AUTISMO

Y UNA FORMA DE ENFRENTAR LOS COMENTARIOS INCÓMODOS

Enojarse o no enojarse. Es el dilema cuando nos dicen frases sobre nuestros hijos del tipo “no se le nota” “es grosero” “y ¿por qué nació así?” “pero ¿tu hijo es autista-autista o Asperger?” “¿estás segura que es autista?”, “no come porque eres muy permisiva”

Vivimos en un stress constante porque su crianza es muy demandante por eso la primera reacción no será la más acertada y no seremos muy cuidadosas en la forma en que respondemos ante comentarios poco oportunos. En un principio yo me quedaba en blanco o me iba al otro extremo.



Te contaré mi experiencia

Empecé a mirarme, yo decidía reaccionar de una manera u otra frente a estas situaciones. Decidí hacerme cargo de mí, ver cómo me afectaban los comentarios porque tenía que ver con mis dolores. Yo le daba o no poder a estas personas y sus comentarios. Para este proceso me sirvieron las constelaciones familiares.

Elegí buscar no enojarme porque muchas personas hablan desde el desconocimiento y cuando no lo logro y me descompensan algunas situaciones me concentro en mi cuerpo. Me doy unos segundos para mirar que pasó en mi historia, por qué me afectan tanto los comentarios de personas que no me conocen y menos a mi hijo, trato de identificar qué zona de mi cuerpo se afecta. Me doy el espacio de sentir para poder abordarlo, de conectar conmigo para también tratarme con compasión y paciencia. Somos madres muy sobre exigidas y más peso tenemos con historias de vida dolorosas que no hemos abordado y sanado.

Con ese proceso interno, me propuse enseñar, ser capaz de salir del piloto automático del enojo y enseñar sobre autismo. Cuando me dieron el diagnóstico de mi hijo no sabía nada sobre esta condición y tampoco se sobre un sinnúmero de condiciones por eso no puedo exigir a todo el mundo saber sobre este tema.

Hablo de autismo a todo el que quiera saber, busco sumar aliados.

“Elegí buscar no enojarme porque muchas personas hablan desde el desconocimiento (...) Somos madres muy sobre exigidas y más peso tenemos con historias de vida dolorosas que no hemos abordado y sanado”.

No les voy a mentir, a veces no lo logro porque cuando tocan a nuestros hijos el instinto materno se activa y nos ponemos en modo defensa. Pero empecé a mirar con más compasión a estas personas. Entender que no tienen la obligación de saber sobre autismo. Entender que sus acciones son reflejos de entornos poco respetuosos.

Y cuando ponemos el foco en nosotras también seremos capaces de poner límites, de poder exponer con calma cada vez que sientas que te abordan de forma poco respetuosa, que no dudes de ti por comentarios de personas que no te conocen.

Date espacios para sentir, para mirarte, conectarte con tu historia para entenderte. Sin duda será una herramienta poderosa en los desafíos de sin duda te traerá la maternidad.



COLUMNA DE OPINIÓN

Presidenta Ejecutiva Fundación Ingeniosas.
Ingeniosas: Ciencia y Tecnología para todas.
@ingeniosas_cl

STEM Y EQUIDAD DE GÉNERO ¿Por qué no basta con más cupos en la universidad?

Construir estereotipos de género es muy fácil. Por el contrario, derribarlos es muy difícil.

La noticia de que las mujeres seleccionadas en la educación superior aumentaron un 5,4% este año y que en carreras STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) la representación femenina alcanzó un 32%, es un logro que aplaudimos desde Fundación Ingeniosas. Celebramos igualmente las políticas públicas destinadas a reducir las brechas de género como el programa “Más Mujeres Científicas” (+MC). Sin embargo, estas cifras, aunque alentadoras, deben analizarse con una mirada crítica. Aumentar los cupos y las becas no basta si no abordamos las causas estructurales de la subrepresentación femenina en STEM: los estereotipos y las barreras de género que comienzan a formarse desde la infancia.

Chile sigue enfrentando una brecha de género preocupante en áreas STEM. Según el Informe de Matrícula 2024, Tecnología es el área con mayor matrícula de pregrado (27,1%), pero el interés femenino en estas carreras no crece al mismo ritmo que en otras áreas como Salud o Ciencias Sociales. Mientras que las universidades ofrecen cada vez más cupos y becas para mujeres, el problema radica en que muchas niñas ni siquiera llegan a considerar estas áreas como una opción viable.

Estudios muestran que, en educación básica, el 75% de las niñas expresan interés en las Ciencias Naturales, pero ese interés se desploma al 30% cuando llegan a la educación secundaria. Este dato contrasta con los niños, quienes mantienen un interés constante del 60%. Estas cifras son una alerta clara de que el desinterés no ocurre de manera espontánea, sino que está directamente relacionado con los prejuicios y estereotipos que las niñas internalizan desde pequeñas.

El momento crítico para intervenir es en el primer ciclo básico, cuando las percepciones de niñas y niños sobre las Ciencias y las Matemáticas aún pueden ser moldeadas. En esta etapa, las niñas todavía tienen la oportunidad

de construir confianza en sus habilidades matemáticas y científicas. Sin embargo, si no se actúa de manera intencionada, los prejuicios y estereotipos comenzarán a arraigarse, haciendo cada vez más difícil revertirlos.

La educación secundaria es un momento tardío para generar cambios significativos. Para cuando las niñas llegan a 8° básico, muchas ya han internalizado la idea de que las matemáticas son “difíciles” o que las ciencias son “para hombres”. Si no logramos cambiar esta percepción a tiempo, las niñas no se sentirán capaces ni interesadas en aprovechar las becas o cupos exclusivos que existen en las universidades.

La brecha de género en STEM no es solo una cuestión académica; es un problema de equidad social y económica. Chile no puede permitirse seguir desaprovechando el talento de la mitad de su población. Para cambiar esta realidad, necesitamos democratizar la Ciencia y la Tecnología, asegurándonos de que todas las niñas, independientemente de su contexto socioeconómico o geográfico, tengan acceso a herramientas y experiencias significativas en estas áreas.

El verdadero cambio en la participación femenina en STEM se debe construir desde la base, específicamente en la educación básica, donde se cultiva la curiosidad científica y la confianza en sus propias capacidades. Más allá de becas y cupos universitarios, es esencial inspirar a las niñas desde las aulas, las conversaciones familiares y actividades prácticas que demuestren que la ciencia es emocionante y accesible.

Chile tiene la oportunidad de liderar un cambio transformador en la representación de las mujeres en STEM, pero este cambio requiere un compromiso real con la equidad desde las primeras etapas educativas. Ahora es el momento de actuar. Las niñas de hoy son las científicas, ingenieras y tecnólogas que construirán el futuro.

Bárbara Bonati Guerra

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



Daniela Sánchez Azúa

**“MIS HIJOS, SON MI
MAYOR INSPIRACIÓN”**

NOMBRE:Daniela Stefanie
Sánchez Azúa**EDAD:**

39 años

N° DE HIJOS/AS

Josefa 9 años y Cristóbal 16 años

PROFESIÓN/OCUPACIÓN:Técnico en Administración de
empresas. Emprendedora,
Fundadora de Estampasiónate

Daniela Sánchez es madre de Cristóbal y Josefa. Su sueño siempre fue ser mamá, poder casarse y formar una familia, siempre pensó en que el primer hijo que tuviera sería niño y la segunda una niña... (y así fue)

Decidió emprender porque era buena para las manualidades y para conciliar la maternidad. Hace más de 10 años que es la Fundadora de Estampasiónate, donde transforman objetos funcionales en creaciones llenas de significado.

- MATERNIDAD

Nos comentaste que tu sueño siempre fue ser mamá, poder casarte, formar una familia y que tu primer bebé fuera un niño ¿Qué recuerdas de cuando te enteraste de que serías madre por primera vez?

- Sentí mucho temor, porque era muy joven y la noticia me tomó completamente por sorpresa. No lo podía creer, fue un torbellino de emociones: miedo, ilusión y felicidad al mismo tiempo. Saber que estaba formando una vida dentro de mí marcó un antes y un después, despertando en mí un amor y una responsabilidad que nunca antes había sentido.

¿En qué etapa de tu vida te encontrabas?

- Estaba estudiando Ingeniería de Ejecución en Marketing en la Universidad y a la vez trabajaba como administrativa en el área de recursos humanos de un supermercado. Periodo donde trataba de equilibrar mis estudios, mi trabajo y necesidades personales.

¿Qué miedos tuviste que enfrentar?

- Tuve que enfrentar muchos miedos, como el temor de contarle a mi familia y su posible reacción, además de preguntarme qué pasaría con mi vida. Sentía que ya no podría seguir estudiando, aunque con el tiempo entendí que era posible; en ese momento, mi inmadurez me hacía verlo todo más difícil.

Nos dijiste que Cristóbal no solo fue el primer nieto y sobrino de la familia, sino también el primero en: “Enseñarnos lo que significa unirnos aún más por amor” ¿Nos explicarías a que te refieres?

- En un comienzo la noticia fue fuerte para mi familia, no se lo esperaban sobre todo porque yo estaba estudiando, Sentía que podía haber desilusionado a mis padres, pero ese sentimiento no duró mucho. Mi familia me cuidó, me rodeó de amor y cuando Cristóbal nació, todo cambió. Él fue el regalo más hermoso que pudimos recibir. Tanto así que cuando tenía que volver al trabajo, mi mamá cuidaba de él, y mi papá lo disfrutaba tanto, que se enojaban o quedaban tristes cuando yo iba por él jajaja.

“Saber que estaba formando una vida dentro de mí marcó un antes y un después, despertando en mí un amor y una responsabilidad que nunca antes había sentido”.



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

- El mayor desafío fue que mi sueño de formar una familia se adelantó. No era algo planificado, así que me enfrenté a construir un hogar desde cero, dejando la casa de mis papás, ya que con Ismael decidimos casarnos y empezar nuestra vida juntos. De pronto, asumí muchas responsabilidades: ser mujer, esposa y ahora mamá. Pero lo más difícil de todo fue tener que volver a trabajar y separarme de mi bebé cuando apenas tenía pocos meses. Esa etapa fue muy dura emocionalmente, porque sentía que me perdía momentos valiosos con él.

Pasaron los años y llegó Josefa a completar tu sueño de modelo familiar que tenías. ¿Cómo viviste este embarazo a diferencia del anterior?

- Con la llegada de Josefa, sentí que mi sueño de familia estaba completo. Este embarazo lo viví de manera diferente, ya con una vida armada y más estable. Sin embargo, esta vez las decisiones fueron más conscientes. No quería repetir la experiencia de estar lejos de mis hijos por el trabajo, así que tomé una decisión importante: emprender. Quería estar presente para cuidar de ambos, Cristóbal y Josefa y poder encontrar un equilibrio entre mi familia y mi vida profesional. Fue un momento de cambio y muchos desafíos.

Cuando Josefa tenía un año hubo un erróneo posible diagnóstico de TEA, con el tiempo, terapeutas llegaron al diagnóstico final de retraso del lenguaje. Hoy, Josefa habla y conversa sin dificultad alguna, dejando atrás todos esos días de gran preocupación. Nos hablarías de la actualidad de Josefa.

- Siendo honesta, no sé si llamarle que fue un diagnóstico erróneo, ya que al principio habían muchas señales y conductas que encajaban dentro del espectro del TEA. Hoy, Josefa ha superado muchas de esas dificultades y comportamientos. Aunque no tiene ese diagnóstico, aún me enfrento a situaciones, como con su alimentación, que me exige buscar formas especiales para que acepte ciertos alimentos, también su carácter, a veces se frustra con facilidad. Sin embargo, lo que más valoro hoy es todo lo que ha podido superar que ha sido mucho, han sido cambios significativos y pienso que si algún día la evalúan nuevamente y resulta que sí tiene alguna condición, ya no sería un sufrimiento para mí. Lo importante es poder entenderla, apoyarla, que sea feliz, respetada por su entorno y sociedad, sin importar lo que le diagnostiquen.

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

- Sí, conté con una red de apoyo fundamental, principalmente mi mamá, quien siempre estuvo ahí para ayudarme cuando lo necesitaba. También mi suegra, que siempre estuvo dispuesta a ayudarme cada vez que podía. Esas redes fueron muy importantes en mi crianza, me dieron tranquilidad y apoyo.

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

- Daniela, no tengas miedo, eres más fuerte de lo que crees. Puedes lograrlo, eres luchadora y guerrera. Dios está contigo ¡siempre! Aprovecha cada instante, disfruta esta bendición que llega a tu vida y confía en ti misma.

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

- Lo más difícil de ser mamá es cuando tus hijos se enferman o enfrentan algo que no es fácil de llevar. El sufrimiento y la incertidumbre ante una enfermedad o condición, sin saber qué puede pasar, es algo muy doloroso.

Lo más hermoso es el privilegio y la bendición de tener esa conexión tan única con ellos. Es asombroso cómo Dios hace las cosas, saber que llevas dentro a alguien que es tuyo, es un sentimiento tan profundo y especial.

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

- Creo que mi cualidad más sobresaliente ha sido la perseverancia. A lo largo de mi camino como mamá, he aprendido a no rendirme, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Esta perseverancia me ha impulsado a seguir adelante, buscando siempre el bienestar para mis hijos. Aunque no siempre es fácil, me he enfrentado a los retos diarios de ser mamá y al mismo tiempo a mi trabajado como emprendedora, aprendiendo y mejorando constantemente en ambos roles.



“

Lo más hermoso es el privilegio y la bendición de tener esa conexión tan única con ellos. (...) saber que llevas dentro a alguien que es tuyo, es un sentimiento tan profundo y especial”.



**“Más allá de un simple producto,
sino una forma de conectar
emocionalmente con quienes
lo reciben, me fascinó”.**

- EMPRENDIMIENTO

Siempre te gustaron las manualidades y tenías muchas aptitudes para ello, y en el año 2013 surge la idea de comenzar con el rubro de la personalización y estampados en distintos productos ¿Cómo nace Estampasiónate?

- Lo que me atrajo del mundo de los estampados fue cómo estos productos pueden transmitir sentimientos. Como me gustaba crear diseños especiales según la necesidad del cliente, eso hacía que fuera especial y único, más allá de un simple producto, sino una forma de conectar emocionalmente con quienes lo reciben, me fascinó. Así surgió Estampasiónate, con la misión de crear regalos personalizados que hagan sentir a los demás algo más allá de lo material y bueno con el tiempo pudimos llegar a muchas empresas y así cada proyecto se hacía una aventura para nosotros. Ha sido muy gratificante poder generar esa conexión entre las empresas y sus colaboradores, dándoles un reconocimiento especial.

Emprendiste junto a tu esposo Ismael, juntos han llevado a cabo el negocio familiar y crianza a tiempo completo ¿Cómo es la dinámica familiar?

- Sí, Ismael decidió apoyarme en la idea de este emprendimiento, recuerdo que, con su finiquito, compramos una de las primeras máquinas para comenzar. Desde ese momento, nos convertimos en un gran equipo, no solo como emprendedores, sino también en la crianza de nuestros hijos. Él es un papá súper comprometido, siempre pendiente de todo. En el negocio él es el encargado de la parte operativa y la atención al cliente. Por mi parte, me ocupo de la parte creativa, la administración y las decisiones estratégicas. Nos complementamos muy bien, aunque, como en cualquier relación, también tenemos nuestras diferencias, tanto en lo personal como en lo profesional. Lo que más valoro es que siempre estamos juntos, apoyándonos mutuamente en todo. Me siento muy orgullosa de la persona y profesional que es, siempre buscando la manera de seguir aprendiendo y creciendo y dándolo todo por nuestra familia y el negocio.

¿Cómo has compatibilizado crianza y trabajo?

- Con Ismael compartimos responsabilidades tanto en casa como en el negocio, lo que hace que podamos organizarnos y adaptarnos a las necesidades de nuestra familia y empresa. Aunque no siempre es fácil, especialmente cuando hay alta demanda, ahí contamos con el apoyo de personas



“Si tuviera que definirme con una palabra como emprendedora, sería perseverante. La perseverancia ha sido clave en mi camino”.

externas que nos ayudan en las temporadas más intensas. Además, nuestros hijos, dentro de lo que pueden, también se involucran y nos acompañan en el trabajo. Tratamos de equilibrar todo lo mejor posible y bueno también hay ocasiones en que los niños se quedan con una de las abuelas durante el fin de semana. Lo bueno es que ellos entienden nuestro trabajo y al estar en una edad en la que ya no dependen tanto de nosotros como cuando eran más pequeños, podemos gestionar mejor los tiempos entre trabajo y familia.

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

- Si tuviera que definirme con una palabra como emprendedora, sería perseverante. La perseverancia ha sido clave en mi camino. Muchas veces las cosas no resultaron como las planeaba. Al principio, el negocio no era rentable para vivir solo de esos ingresos, pero entendí que debía capacitarme en distintas áreas, lo que me ha ayudado mucho a crecer. El camino ha sido largo, pero fructífero, porque hoy en día me da mucha felicidad saber que clientes confían en nosotros y les gusta nuestro trabajo. Mi perseverancia, junto con la dedicación y el apoyo de Ismael, han sido esenciales para seguir adelante, hemos aprendido a superar obstáculos y adaptarnos a los cambios. Siempre he disfrutado de mi trabajo, todo lo hacemos con



pasión y dedicación y eso con el tiempo se ha reflejado. Hoy Estampasiónate, es una empresa estable que nos permite, como familia, vivir del emprendimiento.



“Soy muy feliz de tenerlos, los amo con todo mi corazón por siempre y para siempre”.

- ACTUALIDAD

¿En qué está hoy Daniela Sánchez?

- En lo personal, estoy en una etapa muy linda, conectando espiritualmente con Dios y viendo la vida de una manera más tranquila, sin afanarme por tantas cosas materiales y sin sentido, valorando lo que realmente importa. Como mamá, disfrutando cada etapa de mis hijos, me hace feliz verlos bien, verlos como han crecido y han superado distintas cosas (emoción a lagrimas) y poder disfrutar de ellos. En lo laboral, este año estamos muy contentos porque adquirimos una nueva maquinaria con tecnologías avanzadas, lo que nos permite ofrecer impresiones con acabados de alta calidad. Esto también nos da la oportunidad de ser proveedores para nuevos emprendedores que están comenzando en el rubro del estampado. Sin duda, todo esto nos ayuda ¡a seguir creciendo!

¿Algún mensaje especial a las madres que están leyendo?

- A todas las mamás, quiero recordarles que son mujeres increíbles, llenas de amor, fuerza y valentía. No olviden lo valiosas que son, cada una con su historia y siendo guerreras que dan todo por sus hijos. No dejen de cuidar de ustedes mismas, porque su bienestar es fundamental para seguir dando lo mejor a sus hijos y poder cumplir sus sueños, no dejes de creer en ti misma.

Envíales un mensaje a tus hijos Cristóbal y Josefa

- Cristóbal y Josefa, ustedes son el regalo más hermoso que Dios pudo darle a mi vida, estoy agradecida de ser su mamá, cada uno con su esencia y su forma de ser me hacen sentir orgullosa de los hijos que tengo, soy muy feliz de tenerlos, los amo con todo mi corazón por siempre y para siempre.

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

- Ha sido una experiencia muy linda y llena de sentimientos profundos, que me hizo reflexionar sobre todo el camino recorrido entre ser mujer, mamá y emprendedora. Ha sido hermoso poder vivir esta experiencia con mis hijos, porque todo lo que soy es por ellos. El camino de ser madre y emprendedora es desafiante, pero también lleno de recompensas. Esta oportunidad es muy emocionante para mí, ya que siento el amor con el que la revista reconoce la labor de ser mamá. Es un reconocimiento muy especial que atesoraré por siempre. Muchas gracias por invitarme a ser parte de esta hermosa experiencia.

“

A todas las mamás, quiero recordarles que son mujeres increíbles, llenas de amor, fuerza y valentía. No olviden lo valiosas que son, cada una con su historia y siendo guerreras que dan todo por sus hijos”.

DANIELA SÁNCHEZ
SÚPER MAMÁ
EDICIÓN N°115
FEBRERO 2025.





NOTICIAS / GENGIGEL

Por Dra. Javiera Soto Fuentes.
Odontopediatra Integramédica

¿LAS CARIES se heredan?

Primero debemos entender que son las caries. Las caries son la enfermedad crónica más prevalente en niños, pudiendo presentarse muy tempranamente. Son lesiones que se desarrollan en la superficie de los dientes debido a la metabolización ácida de las bacterias de la boca, una caries comienza con una inocente mancha blanca sobre los dientes de tu bebé, la que se va incrementando, pudiendo incluso destruir por completo el diente si se dan las condiciones para ello, con los síntomas que esta trae: dolor, dificultad para comer, infecciones e incluso perjudicar al diente que viene en camino, generalmente a mayor extensión y profundidad de la caries, los síntomas son más severos.

¿Cuáles serían esas condiciones?

La caries es una enfermedad multifactorial, es decir para que se produzca se deben juntar varios factores que permitan su aparición, primero una zona retentiva en el diente para que se acumulen restos de alimentos, higiene deficiente, una dieta alta en azúcares y también influye la calidad del esmalte del diente e incluso el flujo de saliva de cada niño/a.

Como padres podemos controlar dos:

1. Dieta: Procurar que nuestros niños se alimenten en forma equilibrada y se prefieran alimentos más naturales, evitando sobre todo el consumo frecuente de alimentos altos en azúcares. Resulta difícil, los niños tienen predilección por el azúcar, pero se debe controlar sobre todo el exceso de azúcar en las colaciones, cuando sabemos que faltan muchas horas para el próximo cepillado. Y además hay ciertos dulces más dañinos para los dientes que otros, como son los pegajosos masticables, las gomitas, las galletas y los cereales

“Las caries no se heredan, pero si se podría afirmar que hay niños que presentan más susceptibilidad para las caries”.

azucarados, su textura permite que quede adherido al diente por mucho tiempo favoreciendo las condiciones para aparición de caries.

2. Higiene: Y además podemos controlar la higiene, los dientes se deben cepillar desde el momento que aparece el primero, y el cepillado se debe realizar regularmente varias veces en el día y meticulosamente, es decir tratar de pasar cepillo por todas las caras y sobre todo los dientes más escondidos, aunque este resulte muy difícil, porque no todos los niños pequeños son colaboradores. Se debe generar una rutina de cepillado y utilizar pasta de dientes con flúor de acuerdo con lo recomendado por su Odontopediatra, generalmente a medida que el niño va creciendo y madurando el cepillado resulta más fácil de realizar.

Entonces para responder a la pregunta de título, directamente las caries no se heredan, pero si se podría afirmar que hay niños que presentan más susceptibilidad para las caries, es decir podrían presentar condiciones favorecedoras, como son la anatomía dental o sea surcos profundos que retengan restos de comida, calidad del esmalte, que este sea muy poroso o presente algún defecto y saliva menos protectora, y todo lo nombrado si es heredable de sus padres. Y si además de esto, le sumamos un mal o inexistente cepillado y además se alimenta de dulces. Si o si más tarde que temprano los dientes presentarían caries.

Mantener dientes sanos es súper importante para que un niño/a crezca saludable y feliz, además que su relación con el dentista será más positiva ya que probablemente solo asista al dentista para controles o tratamientos preventivos.

Recuerden cepillar siempre, que no gane la comodidad o el cansancio, más vale prevenir que lidiar con las temidas caries.

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

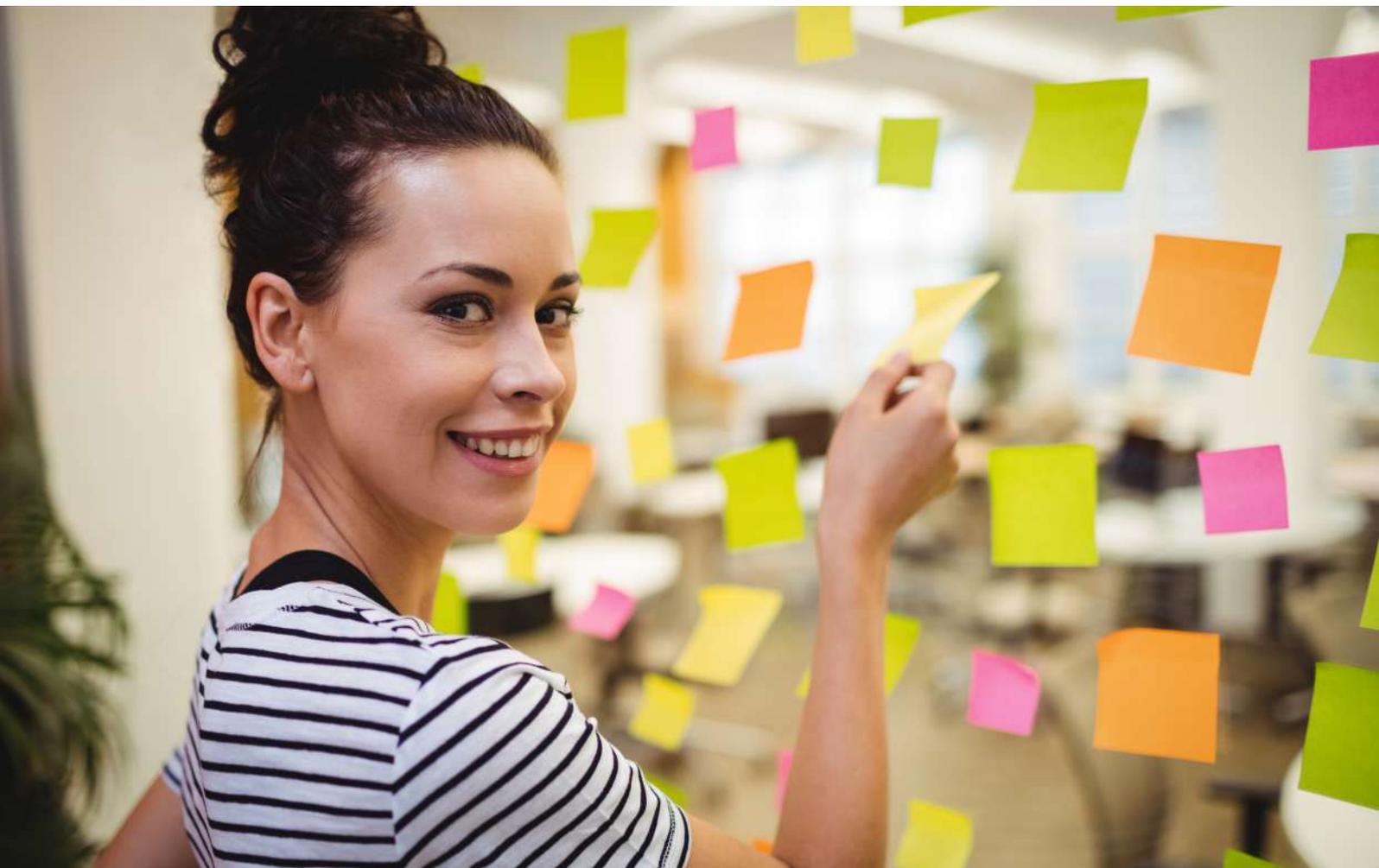




EL ARTE DE CONCILIAR

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



VERANO ¡CON SABOR A MARZO!

***¡Uff uff que calor!
Febrero, ese mes en que sentimos que el verano todavía nos abraza, pero marzo ya empieza a asomarse con los preparativos escolares. No sé tú, pero yo ya empecé con la compra de las cosas de colegio... Un cóctel de emociones y billeteras pidiendo clemencia... Pero, tranquila, mamá emprendedora, aquí vengo con un salvavidas lleno de humor, empatía y tips prácticos para que la vuelta a clases no te pille desprevenida ni corriendo como en una maratón (que de maratones no he corrido ninguna, pero seguro he logrado superar los 42k jajaja).***

“Recuerda, organizarte no significa ser perfecta, significa encontrar un equilibrio que funcione para ti y tu familia. Y si algo no sale como esperabas, está bien, ¡somos humanas!”

Tips Prácticos para la vuelta a clases:

1. Planificación: Tu mejor aliada

Todo empieza con un buen calendario. Y no, no vale el que todavía está en blanco desde enero. Haz una lista de TODO lo que necesitas para este mes: compra de útiles, uniformes, horarios de colegio y tus pendientes laborales. Usa colores (porque obvio, así se ve más bonito) para asignar tareas por día. La clave está en no querer hacerlo todo en un día; recuerda, mamá también necesita respirar.

2. Los útiles no tienen que ser tu pesadilla

Antes de lanzarte como Indiana Jones al supermercado buscando cuadernos, revisa qué puedes reutilizar del año anterior. Seguro que más de algún cuaderno tiene hojas en blanco o algún lápiz sigue funcionando. Para lo nuevo, compra con tiempo y, si puedes, hazlo online. ¡Adiós filas eternas! (¡Dato, en general los colegios tienen convenios y descuentos en varias tiendas... y si no, puedes comprar a esa mamá emprendedora que te hace la lista de útiles hasta con etiquetas... las puedes encontrar en los chats de colegios!)

3. Haz equipo con tu familia

¿Quién dijo que todo tiene que caer sobre tus hombros? Involucra a tus hijos según su edad. Que los más pequeños te ayuden a etiquetar cuadernos (aunque las etiquetas queden torcidas, ¡es parte del encanto!) y que los más grandes organicen lo suyo... fomentemos la autonomía. Si tienes pareja, asignen juntos tareas: ¡equilibrar las cosas de casa es clave!

4. La rutina se construye antes de marzo

El cambio del “modo vacaciones” al “modo colegio” no tiene que ser un shock. Comienza a ajustar los horarios de sueño unos días antes. Deja las pijamadas para los fines de semana y empieza a implementar un ritmo más ordenado. ¡Créeme, tus mañanas de marzo te lo agradecerán!

5. No olvides tu autocuidado

Eres mamá, sí, pero también eres mujer, profesional, y una persona que necesita recargar baterías. Dedicar un ratito al día para hacer algo que te guste: leer, caminar, o incluso simplemente tomar un café en la justa temperatura que te gusta. Cuando tú estás bien, todo a tu alrededor fluye mejor.



6. Habla con tus hijos sobre el colegio

El cambio también puede ser difícil para ellos. Aprovecha las cenas o algún momento tranquilo para hablar de cómo se sienten con la pronta vuelta al colegio. Pregúntales qué les emociona y qué les preocupa, y asegúralos que estarán bien. ¡Ese apoyo emocional es oro puro!

Recuerda, organizarte no significa ser perfecta, significa encontrar un equilibrio que funcione para ti y tu familia. Y si algo no sale como esperabas, está bien, ¡somos humanas! Celebra cada pequeño logro, porque detrás de cada mochila lista y cada cuaderno etiquetado hay una mamá emprendedora que sabes que lo está dando todo.

¡Este marzo puede ser diferente! Anticipa, planifica, fluye y, sobre todo, confía en ti misma. Porque si algo tienes claro, es que puedes con esto... y con mucho más.

¡Nos leemos el próximo mes!

Fotos: Freepik

MIWA UEHARA



LIDERESAS

MIWA UEHARA

Coworking, Conexión y Disrupción sin Fronteras:

Nuestras posibilidades son infinitas

Miwa, es Articuladora del ecosistema de Innovación y Emprendimiento e impulsora del coworking en O'Higgins, generando mayor conexión humana y cambio positivo a través de la colaboración.

Desde Okinawa, una isla tropical con tradiciones ancestrales en Japón, hasta los valles de Chile, mi vida ha sido una mezcla de culturas, desafíos y descubrimientos. Lo que comenzó como una aventura se convirtió en un viaje para entender quién soy y cómo puedo aportar al mundo. Nunca imaginé que terminaría co-fundando un cowork, que hoy es la casa del Ecosistema de Innovación y Emprendimiento en O'Higgins, apoyando a más de 4,000 emprendedoras, emprendedores y PyMEs, y liderando proyectos con instituciones públicas, privadas y académicas de renombre. Sin embargo, mi historia no se trata de buscar éxito ni cumplir expectativas; se trata de encontrar mi "ikigai" y autenticidad, desafiar límites y paradigmas, y descubrir que la conexión humana es la fuerza más poderosa que existe.

¿QUÉ HABILIDADES NOS PERMITEN SEGUIR CRECIENDO Y EXPANDIENDO HOY?

Con cada desafío, fui entendiendo que los recursos más valiosos no son materiales ni títulos, sino las habilidades que desarrollamos y la manera en que nos relacionamos con los demás. Comencé desde cero en la tierra lejana, sin recursos financieros, sin contactos ni confianza suficiente, además de las brechas de idioma y cultura. Y fue gracias a eso que aprendí que construir confianza y generar impacto real no depende solo del conocimiento técnico, sino de la capacidad de leer el entorno, conectar con otros, comprender sus necesidades y actuar con flexibilidad, determinación y empatía.

La inteligencia interpersonal e intrapersonal son fundamentales en un mundo en constante cambio. Solo basta con ver cómo cada año surgen nuevos trabajos y desaparecen otros, o cómo productos innovadores rompen paradigmas y alteran nuestra forma de vivir. Podemos tener

acceso a toda la información del mundo, pero solo la inteligencia interpersonal nos permite construir puentes, ampliar la colaboración y el networking, mientras que la inteligencia intrapersonal nos da la claridad y autenticidad necesarias para avanzar con propósito y convicción. En ese equilibrio está la clave para transformar los desafíos en oportunidades y seguir creciendo en cualquier entorno. Las experiencias diarias, creando y armando proyectos, equipos y conectándome con personas de diversas industrias, emprendedores y autoridades locales, me han enseñado el impacto de estas habilidades.

Mi historia no se trata de buscar éxito ni cumplir expectativas; se trata de encontrar mi "ikigai" y autenticidad, desafiar límites y paradigmas, y descubrir que la conexión humana es la fuerza más poderosa que existe."

¿POR QUÉ REINVENTARNOS E INNOVAR CONSTANTEMENTE?

Es para romper barreras y construir nuevos puentes. Me encanta hacerlo y me divierto poniendo mi pasión y habilidades al servicio de los demás. WEDO Connection, un sunset networking empresarial para PyMEs con una propuesta moderna y atractiva, y THE WOB, una startup especializada en idiomas a través de la conexión intercultural e interpersonal real, son dos de las iniciativas que me dedico más hoy. En cada iniciativa, la clave sigue siendo la misma: conexión humana, aportar valor con empatía y diversidad, y colaborar para evolucionar juntos. Aportando un pequeño grano para un mundo mejor. Al final del día, eso es lo que realmente me representa, más allá de la diferencia de nacionalidad.



COLUMNA DE OPINIÓN

Psicóloga, Coach Experta en Empleabilidad y Autoestima profesional, Speaker.
Coach Ontológico en Newfield Network.
@constanzanuez_coach

LA IMPORTANCIA de Conectar con tu Pasión

En la búsqueda incesante de una vida plena y satisfactoria, la conexión con nuestra pasión emerge como un componente esencial. La pasión, esa chispa interna que nos llena de energía y entusiasmo, es la fuerza que nos impulsa a perseguir nuestros sueños y a transformarlos en realidades. A pesar de su evidente trascendencia, nuestras instituciones educativas tradicionales rara vez nos brindan las herramientas necesarias para conectarnos con ella. Sin embargo, es tiempo de que tomemos las riendas de nuestra propia existencia y asumamos la responsabilidad de forjar un futuro más alineado con nuestras verdaderas pasiones y propósito.

La Cruda Realidad: El Descontento Laboral en Chile

El dato impactante del estudio realizado por Laborum en 2022, que revela que el 59% de los trabajadores en Chile desearía renunciar a sus empleos actuales, es un reflejo inquietante de nuestra sociedad. Este número no es simplemente una estadística; es un testimonio de vidas que transitan por días de trabajo sin la satisfacción de realizar lo que aman. Sin embargo, esta realidad no debe ser aceptada pasivamente. En lugar de ello, cada uno de nosotros tiene la capacidad de cambiarla.

Aunque nadie nos proporcionó un manual para vivir alineados con nuestra pasión y propósito, es imperativo que nos convirtamos en los protagonistas de nuestras vidas. Comenzar este viaje transformador implica mirarnos profundamente a nosotros mismos. El autoconocimiento es la clave para identificar aquello que nos apasiona y nos llena de vitalidad.

Todos tenemos pasiones latentes, pero en ocasiones puede ser un desafío descubrirlas. Es fundamental explorar nuestros intereses, reflexionar sobre aquello que nos hace sentir vivos y sumergirnos en actividades que nos llenen de energía y entusiasmo. No debemos temer a experimentar cosas nuevas, ya que la pasión puede surgir de experiencias inesperadas. Mantener la mente abierta y estar dispuestos a explorar diferentes áreas nos permite desbloquear un mundo de posibilidades.

Conectar con tu pasión te brinda una fuente inagotable de motivación. Cuando te dedicas a lo que amas, te sientes inspirado y comprometido, lo que te entrega la determinación necesaria para superar obstáculos y perseverar en la búsqueda de tus metas. La pasión te otorga la habilidad de mantener un enfoque incansable en tus esfuerzos, convirtiéndote en un faro de energía y creatividad.

Al final del día, la pasión no solo conduce a un mayor éxito en el ámbito laboral, sino que también impacta positivamente en nuestras relaciones personales y proyectos individuales. La pasión es la fuerza que impulsa la innovación, la excelencia y el compromiso con aquello que amamos.

Constanza Nuñez



EMPRENDE MUJER

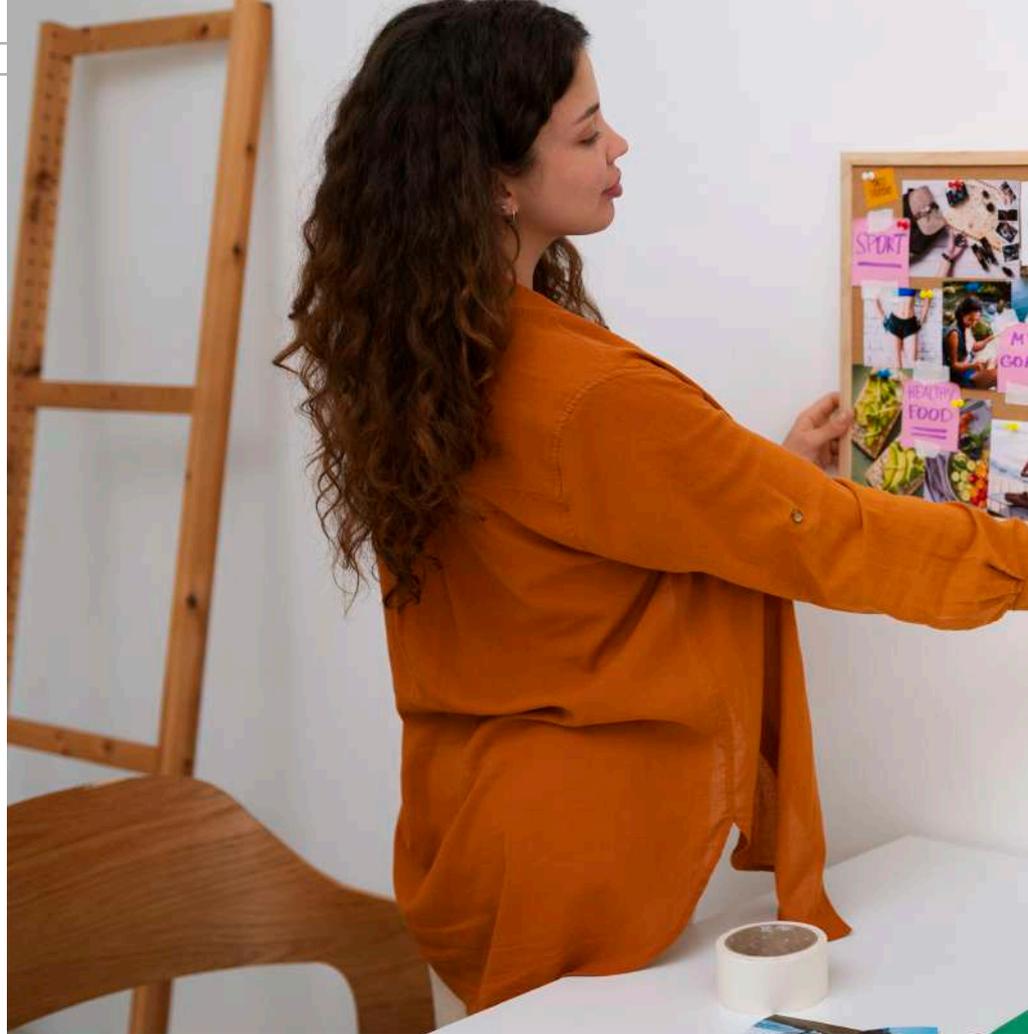
Mamá de 2 hijas únicas, Mía y Deborha ambas con 20 años de diferencia, empresaria, y con espíritu emprendedor; Presidenta de Comunidad Mujeres Emprendedoras Chile www.mujeresemprendedorascl y Vice Presidenta de G100 www.g100chile.cl MBA UDP, Diplomada de Gobierno Corporativo UC.
[@johannaemprende](https://www.instagram.com/johannaemprende)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

Por Johanna Reyes Galvez



¿POR QUÉ HACER UN VISION BOARD PARA ESTE 2025?

Con la llegada de un nuevo año también comenzamos a fijarnos metas profesionales o personales y visualizar nuestras aspiraciones para esta nueva temporada, ocasión para la cual un Vision Board se transforma en una de las herramientas más poderosas para manifestar nuestros sueños y trabajar por ellos.



Fotos: Freepik

“

Los beneficios de un Vision Board son, primero que todo, tener claridad en tus metas, ya que te obliga a reflexionar sobre lo que realmente deseas y buscas concretar. Del mismo modo, te mantendrá motivada, ya que tener una representación tangible de tus sueños te impulsa a actuar”.

Pero ¿qué es un Vision Board? Es una representación visual de tus sueños, objetivos y metas, el que puede incluir imágenes, palabras, frases o cualquier tipo de elemento visual que simbolice aquello que deseas manifestar. Este recurso no solo activa nuestra creatividad, sino que también nos ayuda a mantener el enfoque puesto en lo realmente importante. La idea es colocarlo en un lugar visible para que sirva como recordatorio constante de tus intenciones.

Los beneficios de un Vision Board son, primero que todo, tener claridad en tus metas, ya que te obliga a reflexionar sobre lo que realmente deseas y buscas concretar. Del mismo modo, te mantendrá motivada, ya que tener una representación tangible de tus sueños te impulsa a actuar. Además, favorece tu reprogramación mental, eso porque al verlo diariamente, entrenas automáticamente tu mente para enfocarse en ello.

Pasos para crear un Vision Board

1. Reflexiona sobre tus metas: Para comenzar, debes reflexionar sobre lo que realmente quieres lograr este año en diversos ámbitos de tu vida, como tu carrera profesional, tus relaciones personales, salud y bienestar, desarrollo personal, finanzas, viajes y aventuras, o espiritualidad. Anota tus metas de manera clara y específica.

2. Principales materiales: Una cartulina, corcho o pizarra; tijeras, pegamento o corchetera; revistas, impresiones o fotografías; destacados, lápices o pintura; además de cualquier decoración adicional como stickers, cintas, etc.

3. Encuentra tus imágenes y palabras: Busca imágenes que representen tus metas. Puedes recortar fotos de revistas o imprimirlas de internet. Asegúrate de que estas imágenes te inspiren y te conecten emocionalmente con tus deseos. Además, incluye palabras o frases motivadoras que resuenen contigo, como “equilibrio”, “abundancia” o “felicidad”.



“Debes reflexionar sobre lo que realmente quieres lograr este año en diversos ámbitos de tu vida, como tu carrera profesional, tus relaciones personales (...) Anota tus metas de manera clara y específica”.



Cómo maximizar el impacto de tu *Vision Board*

Para poder sacarle el máximo provecho a tu Vision Board debes dedicarle tiempo a diario, y pasar unos minutos cada día observando y visualizando tus metas como si ya las hubieras alcanzado.

-Debes actualizarlo según sea necesario: Si tus metas cambian o logras alguna de ellas, no dudes en modificar tu tablero.

-Practica la gratitud: Agradece por lo que ya tienes mientras trabajas hacia tus objetivos.

-Acción constante: Recuerda que es sólo una herramienta; pero también necesitas tomar medidas concretas para alcanzar tus sueños.

Crear un Vision Board no sólo es una actividad creativa y divertida, sino también una forma efectiva de alinear tus pensamientos, emociones y acciones con tus sueños. Al mirar tu tablero todos los días, estarás recordándote constantemente tus metas y atrayendo las oportunidades necesarias para lograrlas.



4. **Diseña tu Vision Board:** Organiza tus imágenes y palabras en la cartulina o pizarra. No hay una forma “correcta” de hacerlo: puedes agruparlas por áreas de tu vida o distribuirlas de manera aleatoria. Lo importante es que el resultado final te inspire cada vez que lo veas.

5. **Ubicación:** Ubica tu Vision Board en un lugar donde puedas verlo a diario, como tu oficina, dormitorio o un espacio de meditación. Esto te recordará tus metas y te ayudará a mantenerte enfocado/a.

COMUNIDAD SM

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



Te invitamos a ser parte de

#COMUNIDAD Emprendedora SM

COMUNIDAD SM

↓ Francisca Ormazabal Núñez



Laboratorio Avanti

En Laboratorio Avanti elaboramos y envasamos suplementos alimenticios y productos naturales, libres de aditivos y 100% puros: cápsulas, infusiones, alimentos en polvo y mucho más.

Nos enfocamos en entregar productos innovadores y de alta calidad que sean un excelente complemento para la alimentación.

Nuestra empresa nace en 2013 con un catálogo de 6 productos y hoy en día tenemos más de 150 productos diferentes a la venta los que distribuimos en nuestra tienda online y en puntos de venta de Arica a Magallanes.

Nuestro mayor compromiso es con la calidad y el bienestar de nuestros clientes.



 @laboratorioavanti

 laboratorioavanti

 tienda@laboratorioavanti.com

 +56 9 3136 6175

↓ Kairen Kairy Mendoza Rojas



Kairy Gift

Kairy Gift es un emprendimiento dedicado a la personalización de productos, ofreciendo regalos únicos y originales para cualquier ocasión. Nos especializamos en crear detalles exclusivos, adaptados a los gustos y necesidades de cada cliente. Desde tazas y camisetas hasta artículos de decoración, cada producto refleja el toque personal que buscas. Nuestro objetivo es hacer que cada regalo sea especial y memorable, transformando simples objetos en experiencias personalizadas llenas de significado.



 @kairy.gift

 kairenkmr1@gmail.com

 +56 9 8130 0519

 @kairy.gift

COMUNIDAD SM

↓ Yanmaris Zambrano Esclamandou



Mujeres Todopoderosas

Mujeres Todopoderosas es una comunidad de empoderamiento que ofrece programas de formación, mentorías, acompañamiento y una tribu de mujeres, para impulsar tu crecimiento en todas las áreas de tu vida. A través de nuestros cursos y talleres podrás fortalecer tu liderazgo, mejorar tu comunicación, aumentar tu autoestima y conectar con otras mujeres increíbles, que están en la misma búsqueda que tú y que han encontrado un espacio seguro en Mujeres Todopoderosas. Conecta con otras fundadoras, desarrolla tu marca personal, aprende a gestionar las comunicaciones y generar alianzas para tu negocio.

Mujeres ✨
Todopoderosas

📱 @mujerestodopoderosas

✉ yanmaris@mujerestodopoderosas.com

☎ +56 9 7267 6206

🌐 www.mujerestodopoderosas.com

↓ María José Jeldres Miranda



Psicoelemento

Soy María José Jeldres, psicóloga y mamá, comprometida con el bienestar emocional de las mujeres, especialmente de aquellas que son madres y pilares de sus familias. En Psicoelemento, he creado un espacio donde acompaño a las personas en su camino de autoconocimiento, ayudándoles a encontrar equilibrio entre sus múltiples roles y su desarrollo personal. Además de ofrecer terapia personalizada, facilito talleres y charlas que inspiran resiliencia, autocuidado y vínculos afectivos más sólidos. Mi misión es transformar desafíos cotidianos en oportunidades para crecer y vivir una vida plena, porque cada mamá merece ser reconocida como la Súper Mujer que es.


PSICOELEMENTO
Psicóloga María José Jeldres

📱 @psicoelemento

✉ mariajose@psicoelemento.cl

☎ +56 9 4596 5340

🌐 https://psicoelemento.cl/

COMUNIDAD SM

 Valentina Duque Giraldo**Print_jtv**

Print_jtv nace como una idea de poder revivir aquellos momentos que nos llenan el corazón, teniendo una gran variedad de productos para ayudar a impulsar las pymes totalmente personalizada y en diferentes formatos. Con excelente calidad y un poco de amor en cada trabajo.

Hacemos impresión de papelería creativa para pymes, cotillones, fotografías, regalos personalizados y mucho más.

Contamos con delivery y retiro en Santiago Centro.



 @print_jtv

 valen.duque14@gmail.com

 +56 9 4298 2478

 @print_jtv

 Dianny Morales Rojas**Vienna Diseños**

Vienna Diseños es una tienda online de accesorios que renace en el 2020 con la llegada de mi hija. El 90% de los diseños son realizados a mano como; pulseras, cadenas, zarcillos, tobilleras, strap para lentes y mascarillas, el material principal es baño de oro. También nos caracterizamos por hacer diseños personalizados que sean de gran significado para cada uno de mis clientes.

Además, junto a las joyas te ayudo a potenciar tu estilo por medio de asesorías de imagen.



 @Viennadisenos

 Vienna Diseños

 Viennadisenos@gmail.com

 +56 9 5090 1195

COMUNIDAD SM

↓ Olga Lucía Ferrín



EMPREENDEDORA DESTACADA



[Olga Lucía Ferrín / Logata Creaciones
Whatsapp: +56 9 3480 8242 **Instagram:** @logatacreaciones
Correo: logatacreaciones@gmail.com **TikTok:** @logatacreaciones]

Soy Olga, madre de tres niñas, migrante venezolana, que encontró la solución en sus propias manos. Inspirada por mis hijas y mis alergias, creo Logata Creaciones, una marca de joyería artesanal que combina elegancia y sostenibilidad.

Todo comenzó con una simple inquietud: encontrar accesorios seguros y bonitos para mis hijas y para mí. Al darme cuenta de la falta de opciones en el mercado, decidí crear mis propias joyas, y luego veo un nicho y oportunidad de negocio, y es cuando decido emprender. Con paciencia y dedicación, comienzo a experimentar con diferentes materiales hasta encontrar los insumos que evitaban estas alergias: el alambre de cobre recubierto, acero inoxidable 316L, baño de oro 24k, piedras naturales. Y nuestra nueva línea eco, elaborada con resina acrílica a base de agua y pigmentos vegetales, es un claro ejemplo de mi compromiso de cuidar de la salud de mis dientes y del planeta.

Más allá de crear joyas, mi objetivo es empoderar a otras mujeres. A través de mi experiencia como emprendedora, he podido inspirar a muchas a seguir sus sueños. Mi visión es clara: llevar Logata a nuevas alturas y conectar con mujeres de todo el mundo que valoran la artesanía, la sostenibilidad y la belleza atemporal.

Logata Creaciones es más que una marca de joyería. Es una historia de superación, creatividad y compromiso con el medio ambiente. Cada pieza es una expresión de mi pasión por el diseño y mi deseo de crear un mundo más sostenible y equitativo.



COMUNIDAD SM

EMPREENDEDORA DESTACADA



[Carolina Ruiz Saldivia / La Oveja Rústica®
Whatsapp: +56 9 7793 5761 **Instagram:** @laovejarrustica
Fan Page: @laovejarrustica **Sitio Web:** www.laovejarrustica.cl
Correo: laovejarrustica@gmail.com]

↓ Carolina Ruiz Saldivia



Soy Carolina Ruiz Saldivia, mamá de 3, dos de ellos mellizos, Terapeuta Reiki y Artista Textil, fundadora de La Oveja Rústica®. Desde pequeña, las manualidades han sido mi pasión, un legado que comenzó con el crochet, que me dejó mi abuelita Olga. Durante la pandemia descubrí el macramé, una técnica que encajó perfectamente con mi deseo de crear piezas que no solo decoren, sino que también transformen hogares en refugios naturales, acogedores y con sentido de pertenencia.

En La Oveja Rústica trabajo con energías universales y materias primas sostenibles, respetuosas con el medio ambiente, entre ellas destacan las cuerdas de algodón, el lino y la lana de oveja, creando decoración artesanal que inspira tranquilidad y conexión contigo misma y tus espacios.

Mi compromiso es ofrecer piezas únicas con un toque rústico mejorando tu calidad de vida armonizando tu hogar, sin hacer grandes cambios incorporando energía Reiki personalizada a cada diseño.

A través de mi arte, busco además compartir la magia de lo hecho a mano, rescatando técnicas ancestrales y materias primas que por lejos otorgan calidez y un respirar inigualable al decorar esos espacios que muchas veces dejamos olvidados, ¡tráelos de vuelta!

Actualmente estoy trabajando en realizar talleres y cursos para enseñar a otras mujeres a vivir de su arte generando un gran impacto en la comunidad.

COMUNIDAD SM

↓ Javiera, Catalina y Sara



EMPRENDEDORA DESTACADA



[Javiera Galaz, Catalina Galaz y Sara Fuenzalida / Noe
Whatsapp: +56 9 8957 8596 **Instagram:** @noetienda_cl
Correo: noetiendacl@gmail.com]

Somos un emprendimiento conformado por la madre y las dos hijas de una familia en la que el amor, apoyo y unión de nuestras habilidades para sortear los obstáculos de la vida han sido pilares fundamentales en nuestra travesía. Hicimos realidad nuestro sueño de emprender y conformar una tienda de ropa de la mejor calidad y belleza que se concretizó con Noe, cuyo nombre surge a partir de la abreviación del segundo nombre que las tres fundadoras compartimos: Noemí, representando nuestra unión y la materialización de los valores más importantes en nuestra familia.

Fusionamos Noe con la ilustración de la flor Siempreviva, cuya belleza perdura intacta y fresca a través del tiempo, tal como esperamos que nuestra ropa haga sentir a nuestras clientas, logrando así la identidad visual de nuestra marca.

Queremos que con nuestra línea de ropa nuestras clientas se sientan únicas y auténticas, realzando su esencia y manteniendo siempre viva su belleza. Es por eso que les ofrecemos una línea de ropa llena de colores vibrantes y texturas delicadas para que brillen en cualquier ocasión expresando al mundo toda la feminidad y originalidad de su look.

Nuestra colección es dinámica, ya que la renovación es continua, brindando una baja cantidad de unidades para cada artículo, así mantenemos la exclusividad de las prendas que escojan nuestras clientas. Por lo que todas las temporadas tenemos cosas nuevas para que siempre tengan lo mejor y realmente único.

Con Noe te sentirás siempre viva y bella.



COMUNIDAD SM

EMPREENDEDORA DESTACADA



[Rafaela Pinedo Pinochet / Gretali]

Whatsapp: +56 9 6303 1065 Instagram: @gretali.porcelanas

Correo: contacto.gretali.porcelanas@gmail.com]

↓ Rafaela Pinedo Pinochet



Gretali.Porcelanas es una destacada tienda en Instagram que se especializa en el diseño de las mesas y venta de porcelanas de prestigiosas fábricas de Europa de alta calidad. Cada pieza refleja una fusión de tradición y modernidad, evidenciando la dedicación y pasión por el arte de la porcelana. Atrayendo a nuevos clientes a ser parte del valor de la historia mediante estos productos traídos desde Francia, España y muchos también, hechos en Chile.

La tienda exhibe una amplia variedad de productos, desde elegantes teteras y delicadas figuras decorativas, todos elaborados con meticulosa atención al detalle de estas Fábricas. Las fotografías de alta calidad en su perfil permiten apreciar la fineza de cada creación, resaltando texturas, colores y formas que capturan la esencia de la porcelana artesanal.

Existe una descripción concisa que destaca la autenticidad y exclusividad de sus productos, además de informar de manera interactiva la historia y vanguardias que algunos productos poseen. Además, existe un asesoramiento interno con cada cliente para escoger de manera segura sus futuros productos. Pues, el diseño e historia de cada porcelana (especialmente juegos de cena y té), debe estar sujeta a una armonía con objetos decorativos en el arte del menaje y decoración.

También, Gretali hace “parte de pago” de juegos de cena grandes desde 8 comensales. Es decir, si una cliente quiere vender su juego, y adquirir uno de la tienda, lo da en forma de pago. Contribuyendo así a la reutilización de éstos y colabora a Gretali a crear contenido.



Comunidad

Comunidad de Mujeres emprendedoras de y empresarias que busca apoyar el desarrollo y empoderamiento de mujeres a nivel nacional. A través del fortalecimiento empresarial femenino, bajo una mirada colaborativa. | @mujeresemprendedorascl

Por Johanna Reyes, Directora Ejecutiva de Mem



“NIGHT MEM ROUGE”:

GALA COMUNIDAD MUJERES EMPRENDEDORAS

En una brillante noche de gala llena de luces, glamour y celebración, Comunidad Mujeres Emprendedoras llevó a cabo su evento de 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.



En la cita, donde también se realizó la entrega de los Mem Awards 2024 a las socias destacadas y empresas partners, se presentó el testimonio inspirador y motivacional de Sarah Ruso, abogada, emprendedora y partner de Casaldeas, quien continúa el legado de su padre, Mauricio Russo; y el conversatorio “El Poder Femenino en los Negocios”, el que fue moderado por Roxana Mayorga, sub gerente de SURA Empresas; y la participación de Macarena Miranda; especialista en marketing, encargada de alianzas y eventos en Tienda-nube; Patricio Palma, Gerente General GPC-CHILE Consultoría y Servicios; y Anita Marambio, emprendedora, empresaria y Fundadora Presidenta de Grupo Workmate.

“El Night Mem Rouge fue un encuentro inolvidable donde celebramos el emprendimiento femenino, el empoderamiento, la conexión y el talento de las mujeres en los negocios, y donde también reconocimos a nuestras socias destacadas y empresas partners. Fue una experiencia transformadora, rodeada de mujeres poderosas, que nos apoyamos mutuamente y que están logrando marcar la diferencia en sus negocios y en comunidades con pasión y compromiso. Estar junto a emprendedoras y mujeres poderosas convierte nuestro liderazgo en un verdadero motor de crecimiento, donde nuestra visión brilla con más fuerza que nunca. Juntas, Damos vida a un espacio para inspirarnos mutuamente y empoderarnos en nuestra trayectoria emprendedora, por eso que el llamado para este 2025 es seguir creando, soñando y empoderándonos juntas”, señaló Johanna Reyes, Directora Ejecutiva de Mem.

Por su parte, Andrea Emparán, reconocida como Emprendedora del Año, sostuvo que “aún sigo alucinando con lo que vivimos en Night MEM Rouge, estoy súper emocionada por este reconocimiento. Cuando decidí emprender, me propuse metas diarias y tomé muchos cursos, tanto en instituciones privadas como públicas. Llegué a esta comunidad y me encontré con tantas mujeres que me inspiraron y me impulsaron a seguir adelante. Incluso tengo dos grandes amigas también premiadas en diferentes categorías, Claudia Díaz y Eillenn Moraga, a quienes admiro profundamente. Cuando me dijeron hace ocho años que emprender era difícil, aquí estoy, en la mejor comunidad. Gracias, Johanna por ser parte de este camino. Estoy realmente muy emocionada. Gracias a todas las que han sido parte de esta aventura y quienes celebran los logros de otras mujeres. Sigamos inspirándonos juntas.”

En tanto, Claudia Díaz, reconocida en la categoría Colaboración y Networking, agradeció “sinceramente a mis compañeras y amigas de Mujeres Emprendedoras por haberme reconocido con este premio. Este logro refleja el valor del trabajo en equipo y la importancia de construir conexiones auténticas. Es un honor compartir este camino con mujeres tan talentosas y comprometidas. ¡Gracias por inspirarme a seguir creciendo y aportando.”

Lucas Palacios, Rector de Inacap, “fue una noche especial, espectacular, la noche de Mujeres Emprendedoras. Gracias por el reconocimiento, lo valoro mucho. Desde Inacap estamos comprometidos con apoyar a que más y más mujeres puedan desarrollarse y alcanzar sus sueños. Anoche tuve la suerte de compartir con mujeres referentes y empoderadas que solo tejen redes de colaboración. Una noche especial. Felicidades a todas.”

Finalmente, Javier Lara, Director Ejecutivo de la Cámara Chileno-India de Comercio, manifestó que “estuvo todo espectacular, muy bien organizado, por lo que disfruté muchísimo. La temática de Moulin Rouge salió muy bien y creo que todos quedamos super contentos, la comida estaba muy rica, Johanna se las mandó, ella es muy seca en la organización de eventos. Muy bueno también que hayan invitado a otros integrantes de Camindia, lo que es muy positivo y esperamos que podamos seguir realizando actividades en conjunto, como nuevas misiones comerciales o webinars. En cuanto a mi reconocimiento, estoy muy feliz y no me lo esperaba, por lo que me sentí muy acogido y contento”.

“Fue una experiencia transformadora, rodeada de mujeres poderosas, que nos apoyamos mutuamente y que están logrando marcar la diferencia en sus negocios y en comunidades con pasión y compromiso”.

Fotos: Archivo Personal MEM

BROCHETAS



INGREDIENTES

- Tus frutas favoritas
- Bon o bon dulce de leche
- Bon o bon tradicional
- Palitos de brocheta

PREPARACIÓN

¡Picar la fruta! En este caso naranjas, frutillas, kiwis y manzanas.

Poner en un palito de brochetas la fruta intercalada junto con los ¡bon o bon que más les guste!

Disfrutar este equilibrio perfecto entre algo sano y dulce.

CHEESECAKE



INGREDIENTES

Base

- 1 paquete de galletas maná
- 1/4 taza de aceite vegetal

Toppings

- 5 bon o bon dulce de leche
- 1 oblea bon o bon
- 1/2 barra de chocolate bon o bon

Relleno

- 1 queso crema 226g
- 200ml de crema de leche fría
- Esencia de vainilla
- 1 pote de pasta relleno bon o bon

PREPARACIÓN

Procesamos las galletas y mezclamos con el aceite vegetal hasta hacer una arena mojada. Esparcimos y aplastamos en un molde pequeño 22cm aprox y luego ponemos una capa de avena y aplastamos de nuevo.

Batimos la crema con la esencia de vainilla hasta que esté montada. Reservamos.

Mezclamos el queso crema con la pasta de bon o bon y juntamos con la crema montada en el paso anterior de forma homogénea.

Rellenamos el cheesecake y decoramos con los toppings.

¡Refrigerar una noche y disfrutar!

BARQUILLOS
RELLENOS CON
PASTA BON O BON.





COLUMNA DE OPINIÓN

Psicóloga clínica y educacional. Especialista en Educación Emocional y Entrenamiento de Habilidades Socioemocionales.
@psicologa_maria_jose_palmero

MADRES: ¿Es necesario que fallemos?

La respuesta es “¡Sí!”

Del 100% de lo que nos vinculamos con nuestra@s hij@s, es esperable que fallemos entre un 60% - 70%.

¿Qué entendemos por fallar? Aquellos momentos en que nosotras nos desregulamos o no somos capaces de responder a las necesidades emocionales de nuestros hij@s.

Nos ayuda recordar al famoso pediatra y psiquiatra Inglés Donald Winnicott quien comprendió que los niños no necesitan mamás ni papás perfectos, sino suficientemente buenos. Esto significa que el error es parte de la ecuación. Es más, las investigaciones revelan que no solo error es parte de la crianza, sino necesario.

¿Por qué fallar puede ser necesario? Por la increíble oportunidad que ofrece: la reparación.

Es excelente enseñarles a nuestros hijos a ser la mejor versión de sí mismos, a encarnar los valores que nos importan, pero ¿tiene sentido si no les enseñamos qué hacer cuando se equivocan?

Saber qué hacer o cómo actuar cuando nos equivocamos, se aprende viendo qué hacen nuestras personas significativas cuando se equivocan.

Reconocer frente a nuestros hijos que nos hemos equivocado, validando sus emociones y buscando soluciones y mejoras futuras, les hace sentir vistos, acompañados e importantes (independiente de que les pongamos límites, lo que es necesario), lo que favorece el apego seguro y la calidad de la mentalización (íntimamente relacionada con la empatía).

Entendiendo esto e intentando ser la mejor versión de nosotras mismas, la clave está en qué hacemos cuando nos equivocamos. Es decir, cómo reparamos esas fallas. Aquí es muy importante agregar que obviamente no da lo mismo el tipo de falla. No es igual fallar en acoger al niño cuando está llorando que a pegarle cuando está llorando.

Así es que, si sientes culpa, que sea para ayudarte a ser la mejor versión de ti misma, que no te paralice, mientras más compasiva y empática eres contigo misma, más lo serás con tu hijo.

María José Palmero Barros



Mamá Confidente

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

Por Sindy Arzani Jorquera



VERANO

OPORTUNIDAD PARA CREAR

EXPERIENCIAS INOLVIDABLES EN FAMILIA

¿Cansada de pensar en panoramas para tus hijos e hijas?, ¿cansada de escuchar estoy aburrido/a?, ¿te sientes culpable por tener poco tiempo para ellas y ellos? Te entiendo, a mí me pasó, pero busqué como salir de ese pensamiento y por eso me puse a pensar que, en estas vacaciones de verano, como familias tenemos grandes oportunidades para que nuestros hijos e hijas atesoren recuerdos inolvidables, y no me refiero a vacaciones en el extranjero tipo Disney o algo más grande. Se preguntarán de qué estoy hablando...

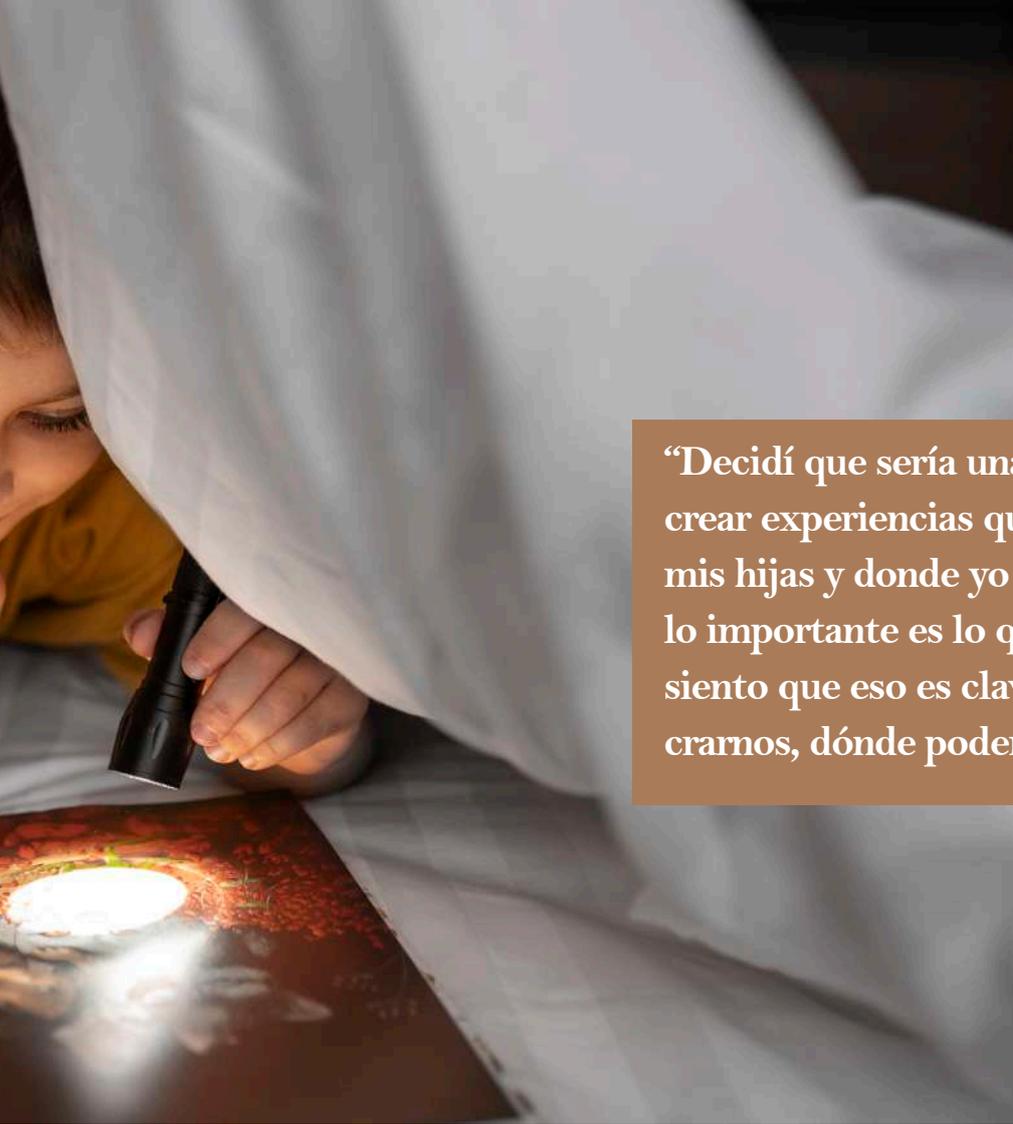


Me puse a pensar qué podía hacer con mis morenas en este tiempo donde la frase ¡estoy aburrida! la escucho muchas veces al día, y antes de que llegue la culpa o la frustración, recuerdo que el que se aburran no está mal, pues gracias a eso pueden crear e imaginar otros mundos. Aunque no lo crean, les digo que no me importa que se aburran y aunque al principio reclaman, al rato las veo haciendo cosas para divertirse. Eso me permite darles la responsabilidad a ellas para entretenerse y quitarme un poco de carga mental. A lo anterior, sumo como mantra que siempre es mejor calidad en vez que cantidad y justamente sabiendo que a veces no tenemos tanto tiempo para hacer cosas con ellas y ellos, es que pensé en lo que les voy a compartir en este artículo. Tomé una hoja y comencé a hacer una lluvia de ideas sobre qué cosas podíamos hacer en estas vacaciones, anoté las opciones que teníamos, considerando intereses de mis hijas, tiempo, lugar, valor, etc. En esta lluvia de ideas, anoté todo, sin críticas, y cuando terminé, comencé con la selección real, así que empecé a borrar y tachar lo que sabía que no podíamos hacer. Pero no es el cómo lo hice lo que les quiero compartir, si no, cómo y por qué fue que decidí por algunas de estas ideas.

Lo primero que hice fue pensar qué quería para este periodo. Entonces decidí que sería una gran oportunidad para crear experiencias que sean inolvidables para mis hijas y donde yo me sintiera cómoda, por eso no me importaba si no era una actividad todo el día, lo importante es lo que haremos juntas, porque siento que eso es clave, ¿en qué podemos involucrarnos, dónde podemos experimentar juntas?, ¿cuál de todas las actividades nos permite reforzar el vínculo?, es decir, quiero aprovechar que este sea un tiempo importante y agradable tanto para ellas como para mí, por lo tanto, si no tengo ganas de jugar, no será jugar lo que elija, porque se nota mucho cuando hacemos algo que no nos gusta hacer.

Aquí te comparto algunas de las experiencias que finalmente elegimos para realizar en las semanas que quedan de vacaciones:

- **Armar una carpa y dormir en ella.** En mi caso vivimos en departamento, pero aun así lo haremos, así que no se sorprendan si los próximos días subo una historia mostrándoles nuestra noche en campamento desde mi living comedor.



“Decidí que sería una gran oportunidad para crear experiencias que sean inolvidables para mis hijas y donde yo me sintiera cómoda, (...) lo importante es lo que haremos juntas, porque siento que eso es clave, ¿en qué podemos involucrarnos, dónde podemos experimentar juntas?”.

- **Cine en casa.** La verdad esto lo hacemos los domingos, pero en esta oportunidad, lo prepararé un día de la semana, de tarde noche, conectaremos el parlante para que suene más fuerte y prepararemos palomitas, cosa que se parezca a un cine lo más real posible.

- **Conocer y explorar un lugar cercano.** Les pregunté qué lugar cercano les gustaría conocer al que aún no hemos ido. La condición es que no podían ser parques de juegos cerrados. Y fue muy entretenido poder elegirlo, finalmente nos iremos a un humedal cercano a nuestra ciudad.

- **Invitar a alguien a casa.** Me senté con ellas y les pregunté a quién quisieran invitar a la casa para jugar, eran 2 personas, una que nunca hubiera venido y otra que podía repetirse, así que pensaron en sus compañeras de colegio e hicimos una lista.

- **Noche de juegos.** Decidimos que un miércoles nos acostaremos más tarde, porque después de la cena, cada uno elegirá un juego y lo jugaremos en familia, para que podamos disfrutar todos y vivir el dormir más tarde “como grandes” (dicen ellas).

- **Prepararemos un collage de fotos de todos.** Para eso, decidimos que buscaremos y miraremos fotos antiguas para elegir cuáles queremos poner en el collage, para luego pegarlo en la casa y poder recordar lo chiquititas que fueron alguna vez y lo jóvenes que fuimos como papás.

Realmente no sé cómo vaya a resultar, pero sea lo que sea, sé que le pondré todo el amor para que funcione increíble y realmente ellas puedan recordar sus vacaciones por mucho tiempo. Ojalá estas ideas les sirvan.

Y como siempre me encantaría saber qué piensan de esto y qué otra cosa ha hecho o agregarían ustedes, así que estaré muy atenta leyéndolas en las redes.

Cariños
Sindy.

Fotos: Freepik



No Más!

Psicóloga infantil de la Fundación
No más Abuso Sexual Infantil.
@nomasabusosexualinfantil

Por Margaret Castro



CAMBIO EN LA PSICOTERAPIA

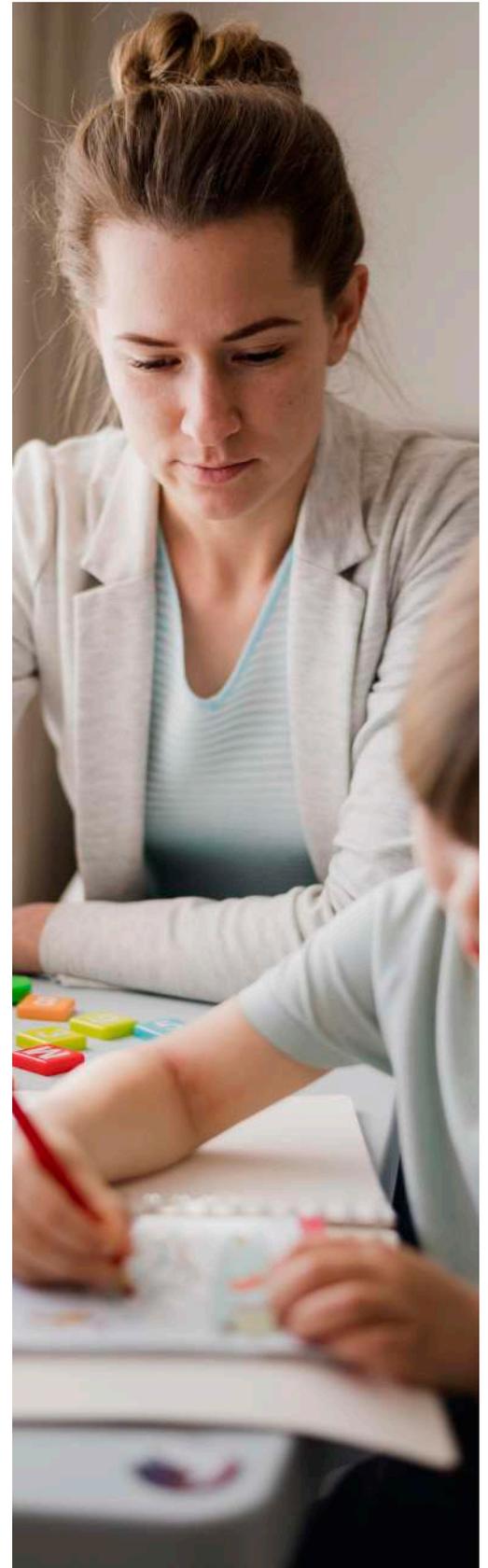
Proceso de superación de eventos traumáticos vinculados al área de la sexualidad. Una mirada al rol de la psicoterapia.

El abuso sexual infantil es una de las experiencias más traumáticas que puede sufrir un niño, y las cifras siguen siendo alarmantes a nivel nacional e internacional. Las consecuencias son complejas y en muchos casos permanentes si no se abordan de manera oportuna. Estas consecuencias pueden ser psicológicas, físicas y sociales. Por tanto, estas experiencias se constituyen como experiencias traumáticas, dado que dejan huellas difíciles, pero no imposibles de afrontar. Afortunadamente las investigaciones han evidenciado que mediando una intervención y acompañamiento por un equipo al niño afectado y también a su familia, la experiencia abusiva puede ser superada y el equilibrio emocional puede ser restituido. En este contexto, la terapia desempeña un papel fundamental en el proceso de superación, al ofrecer un espacio seguro y apoyo profesional para ayudar a las víctimas a procesar y sanar sus heridas. Y este camino de superación esta lejos de ser un camino en solitario, sino que muy por el contrario es un proceso que se da con relación a otro y también en familia. Como mencionamos anteriormente, el involucramiento de la familia será un factor protector.

“La terapia desempeña un papel fundamental en el proceso de superación, al ofrecer un espacio seguro y apoyo profesional para ayudar a las víctimas a procesar y sanar sus heridas. Y este camino de superación esta lejos de ser un camino en solitario, sino que muy por el contrario es un proceso que se da con relación a otro y también en familia. (...) el involucramiento de la familia será un factor protector”.

Uno de los principales roles de la terapia en el proceso de superación es proporcionar un entorno acogedor y seguro donde la víctima pueda sentirse acompañado. En este sentido, el vínculo y la alianza psicoterapéutica entre el paciente y el profesional serán aspectos de suma importancia en el camino a la superación. En este mismo sentido, la terapia permite la creación de un vínculo de confianza, lo que facilita la expresión de pensamientos y sentimientos asociados a la experiencia dolorosa, de manera que el trabajo consistirá muchas veces en permitir la expresión y maduración de la experiencia en sí (cuando las condiciones psicoterapéuticas se den), la elaboración de las consecuencias en el área de las relaciones interpersonales, por lo tanto y en forma progresiva, la terapia permitirá el surgimiento de la resignificación de la experiencia abusiva, circunscribiéndola a un momento de la vida del sujeto y desarticulando la experiencia vivida como eje central de la existencia.

Finalmente, la terapia constituye uno de los ejes fundamentales para ayudar a las víctimas a encontrar un sentido de control sobre sus vidas. A través de la terapia, se persigue la recuperación del poder personal y de agencia, ayudando a la víctima a recuperar el control sobre su propio cuerpo, sus emociones y su futuro.



Fotos: Freepik



Leslie Jiménez
Comunicación Matemática

MUJERES STEM

Doctora en matemáticas y comunicadora científica.
Integrante Red de Investigadoras y Académicas de
Ciencias RIAC. Académica Facultad de Ciencias de la
Universidad de Chile.
@ellalamatematica | www.ellalamatematica.cl

Por Leslie Jiménez Palma



ELLA LA MATEMÁTICA:
LAS MATEMÁTICAS CADA VEZ MÁS CERCA
Y CON RELATOS PARA NOSOTRAS

La mayoría de las personas nos encontramos con las matemáticas desde una edad temprana; pasamos más de 10 años en la escuela en clases calculando y aprendiendo algo de su lenguaje, pero esta cantidad de tiempo no parece ser suficiente para que la mayoría se sienta cercana a ellas ni que se logre una comprensión profunda de las mismas. Incluso en estos tiempos, después del COVID-19, en que los datos, los gráficos y las curvas de contagio aparecían todos los días en TV y la IA ha cobrado mucha fuerza, parece aún más que las matemáticas nos rodean y más crucial comprenderlas.



En paralelo se estaba gestando la creación de mi primer libro de divulgación matemática, en coautoría con la matemática Constanza Rojas-Molina: “La gran aventura del conocimiento. Un paseo con las matemáticas en 4 estaciones” (Planeta). En este libro decidimos escribir desde nosotras, para las adolescentes y mujeres adultas incluso, en lenguaje inclusivo, especialmente para un público que no necesariamente se siente atraído a priori por las matemáticas y que muchas veces no es para quienes que se escribe, pero que pensamos que a través del paseo en 4 estaciones con lo que significa la creación de conocimiento matemático y la investigación, podemos compartir esa belleza y espacio de creatividad que nosotras tenemos con las matemáticas. Incluimos varios desafíos para la comunidad: diversidad de integrantes, equidad de género, educación y comunicación matemática vistas como una red de prácticas sociales.

Debido al lanzamiento del libro pude conocer e intercambiar ideas con muchas mujeres en STEM del país: profesoras, académicas, alumnas, todas con problemáticas e ideas similares, las cuales implican cambios de paradigmas en la creación de conocimiento y en la academia. Ahora estoy trabajando en mi proyecto Fondecyt (Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico) para entender la brecha y distanciamiento de las personas con las matemáticas, desde la interdisciplina, en particular de las mujeres en esta área. Un objetivo es impactar en la formación docente, donde he trabajado estos últimos años y creo que podemos hacer nuestro mayor aporte a la sociedad y a la educación de las matemáticas.

Y ya que se acerca el 11 de febrero, día de la niña y mujer en la ciencia, quiero decir que nuestra mayor fortaleza es creer en nuestras ideas, juntarnos para colaborar y construir redes, escucharnos, dejarnos encaminar por nuestra curiosidad y preguntas. Nosotras sí amamos las ciencias y estamos para crearlas.



“Nuestra mayor fortaleza es creer en nuestras ideas, juntarnos para colaborar y construir redes, escucharnos, dejarnos encaminar por nuestra curiosidad y preguntas. Nosotras sí amamos las ciencias y estamos para crearlas”.

Es por esto, y porque desde que empecé mis estudios, hemos sido tan pocas mujeres en la comunidad, que me interesó comenzar a tener mi propia voz y espacio para comunicar las matemáticas, visibilizando a las que estamos en esta área. Durante la pandemia creé y co-creé varias iniciativas de comunicación para visualizarlas y conectarlas con otras disciplinas, siempre teniendo una perspectiva de género transversal: cómo elegir narrar las historias, cuáles son los personajes protagonistas, en qué fijarse a la hora de crear un post, qué estereotipos no queremos mantener y de qué hablamos cuando hablamos de ciencias y matemáticas. Siguiendo este espíritu me convertí en “Ella la matemática” en IG.



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



¿QUÉ PUEDES HACER POR ELLOS DE FORMA GENUINA?

En el artículo de la Revista de Enero te di las primeras pistas para comenzar a convertir a tus seguidores en una comunidad. El primer paso indiscutible que te indiqué es “Definir una intención clara”.

No es tan fácil definirla, pero vale la pena que le dediques un tiempo, porque desde aquí comienza todo. Así que te invito a que tengas una cita contigo; un tecito, la mascota al lado, luz natural, celular en modo avión.

Esto es como preguntarle a tu pololo después de unos años “¿cuáles son tus verdaderas intenciones en esta relación?”

No puedes hacerle perder el tiempo a los demás y **menos tener una relación por conveniencia**. Ojo con el último punto porque si partes tu comunidad pensando en lo que puedes obtener de tus miembros, te digo de inmediato que lo que necesitas es más que un té, y deberíamos cambiar a tu mascota por una mentora de mentalidad.

“Pero todo negocio debe facturar”, dijo la Shakira que llevas dentro. Obvio que sí, pero se trata de DAR genuinamente para RECIBIR, es el principio de la Abundancia. Más adelante hablaremos sobre modelos de negocios, pero deben nacer desde una propuesta de valor sincera.

Entonces retomemos el momento del té, porque vas a necesitar preguntarte algunas cosas.



“Quienes resuenen con esto van a llegar porque tu comunicación será de verdad, se sentirán inspirados por ti. (...) tu energía vital aumentará, porque tendrás un para qué propio por el cual existir”.

¿Cuál es tu verdadera intención para crear a esta comunidad? (tu verdad). ¿Tu Para qué?

Estas sola, así que incluye tus propias necesidades, no solo el “yo ayudo a que las personas ...” sin discursos aprendidos.

En esta etapa olvídate de tus roles: profesión, oficio, tu especialidad. Necesitas desnudar tu alma.

Es importante que sepas que si te importa el reconocimiento o tus necesidades financieras o que te amen, sentirte importante, no estar sola (tantas cosas pueden salir de aquí), lo expreses y ojalá lo escribas, porque verás que puedes convertir tus propias carencias en propósitos abundantes para ti y los demás.

Conectarás desde tus propios sentimientos, porque no los inventas, los vives. Tu propósito será mucho más grande cuando tú te transformas en eso que quieres para tus miembros.

Ofrecer una transformación, el propósito de tu comunidad, debe estar construido desde tu experiencia contigo. Al estarlo transitando en carne propia hará que seas un imán y te dará la seguridad de estar hablando con autoridad.

Ahora te doy mi propio ejemplo de cómo transformo cada día mis carencias en abundancias:

Mi carencia 1: Me importa el **reconocimiento** porque muchas veces elegí estar al lado de personas extraordinarias y les cedí mi poder (era su cheerleader) quedándome en la sombra.

Mi Abundancia 1: Decidí que hoy soy yo la que se expone a la luz para ayudar a que otras mujeres brillen.

Mi Carencia 2: Me importa la **pertenencia** porque viví los dos lados de la moneda, tener buenos amigos en casa y bullying en el colegio al empezar mi adolescencia.

Mi Abundancia 2: Me importa crear espacios de conexiones saludables, sin juicios, donde las personas se sientan integradas.

Mi carencia 3: Siempre tuve miedo a ser olvidada (ignorada), porque si nadie me ve, es como si no existiera. Entonces mi personalidad servicial y “un poco chistosa” obedece a eso.

Mi abundancia 3: La **trascendencia** para mi es fundamental y me refiero a la huella que dejas en las personas a tu alrededor (el buen recuerdo), eso que pueden decir de ti en tu ausencia.

Mi misión y la de mi marca: Crear espacios donde puedes pertenecer a una comunidad que te integra, y que te construye como una líder referente (reconocimiento). Una transformación que puede cambiar la vida de la líder y las personas a las que impacta positivamente (trascendencia).

Soy la primera en ponerme a servicio de esa misión, de transformarme en eso que quiero para los demás.

Quienes resuenen con esto van a llegar porque tu comunicación será de verdad, se sentirán inspirados por ti. Además tu energía vital aumentará, porque tendrás un para qué propio por el cual existir.

No hay más trucos, no se trata de tácticas o estrategias ni de una profesión u otra. Recién ahora te recuerdas que tienes roles, que no son más que herramientas que has adquirido en el tiempo. ¿Cómo puedes usarlas al servicio de tu misión?. Tal vez sea tema para un próximo artículo.



COLUMNA DE OPINIÓN

Profesional en Marketing y publicidad, Postgrado en Administración de Empresas - Coach Ejecutivo & Equipos, Practitioner PNL.
@olgalusanchezcoach

CLAVES PARA Liderar con propósito

Uno de los temas que más me apasiona desde que decidí recorrer el camino de acompañar a liderar con propósito, ha sido crear consciencia de la importancia de iniciar el camino de autoconocimiento no solo para identificar habilidades, talentos y fortalezas, sino también conocer las verdaderas motivaciones detrás de cada decisión, nuestros valores.

Se dice que la felicidad y la plenitud son lo mismo que el propósito, sin embargo, considero que esto sería el resultado o consecuencia de encontrarlo, y desde cada una de las interpretaciones, conocer ¿Qué es aquello que le da sentido real a lo que haces?, o el “para qué” de tu vida.

Sin embargo, aunque parezca sencillo, hablar de felicidad y bienestar, descubrir aquello que nos hace únicos requiere un compromiso constante. Conocer esa caja de herramientas que llevamos dentro y usarla de la manera adecuada, nos ayudará a descubrir como contribuir significativamente en la vida de otros desde nuestro liderazgo.

Hoy quiero compartir contigo algunas claves que considero te ayudarán a fomentar un liderazgo transformador. Reflexionar y asumir los diversos aprendizajes nos amplía el panorama a la hora de declarar tu propósito.

1. Descubre tus fortalezas y habilidades: ¿Sabes en que eres realmente bueno? Conocer tus fortalezas y habilidades te permite orientar tus esfuerzos en áreas donde por tu experiencia pueda tener mejores posibilidades y crear objetivos más realistas.

Saber en qué somos realmente buenos, nos dará la visión para encontrar oportunidades y asumir desafíos con seguridad a la hora de hacer cambios.

Identificando tus puntos fuertes y áreas de mejora, busca como puedes desarrollarlas y mejorar. Esto puede implicar tomar procesos de coaching, cursos de liderazgo, mentorías o libros.

2. Reconoce tus talentos: ¿Cuáles son las actividades que te apasionan? Identifica esas situaciones en las que pierdes la percepción del tiempo y fluyes sin preocupación. Cuando usamos nuestros talentos generalmente estamos activando nuestra creatividad y conectando con el valor de la libertad, nuestro pensamiento disfruta este espacio de inspiración.

Descubrir tus talentos facilita el crecimiento personal y profesional, por ello te invito a gestionar tu tiempo y generar espacios para aumentar tu motivación y mejorar la sensación de felicidad, clave en el desarrollo de un liderazgo más humano.

3. Gestiona tus emociones: Conoce las emociones que experimentas y cuál es el poder de influencia en tu bienestar. Busca la forma de comprenderlas e integra los recursos necesarios para gestionarlas, no dudes en pedir ayuda y acompañamiento.

Me gusta mucho recordar en mis sesiones de coaching, que los líderes debemos comprometernos con mantener nuestro equilibrio emocional y buscar espacios libres de estrés, que nos conecten con la calma y con nuestro ser auténtico.

Te invito a tomarte el tiempo de profundizar en tu autoconocimiento y mantener la motivación para transitar el camino de liderar con propósito.

Olga Lucía Sánchez Neira



CRIANZA Y EQUILIBRIO

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

Por María José Cuéllar Herrera



CRIANZA EN NIÑOS CON ALTAS CAPACIDADES DESAFÍOS Y ESTRATEGIAS



Muchas veces se habla de niños que presentan dificultades en el aprendizaje o en el ámbito emocional, pero no se habla tanto de niños que presentan altas capacidades. Muchas personas piensan que tener un niño con altas capacidades no trae consigo dificultades, sin embargo como psicóloga clínica y educacional, he podido observar que no siempre es fácil llegar al diagnóstico de estos niños y no siempre es tan sencillo como el resto lo puede llegar a pensar.

Criar a un hijo con altas capacidades puede ser una experiencia gratificante como desafiante. Estos niños poseen habilidades en diversas áreas, logrando destacarse constantemente, sin embargo, requieren una atención especial para asegurar su desarrollo óptimo.

Muchas veces llegan a sesión padres agotados de los desafíos que generan sus hijos constantemente, manifestando que en el colegio les va muy bien pero que nunca es suficiente para ellos, sumándole además en ocasiones problemas de conducta.

A continuación les comparto algunas características de niños con altas capacidades:

Primero, se destacan por ser curiosos insaciables, suelen tener un gran conocimiento y hacer muchas preguntas constantemente, no siempre quedan conformes con lo que se les explica.

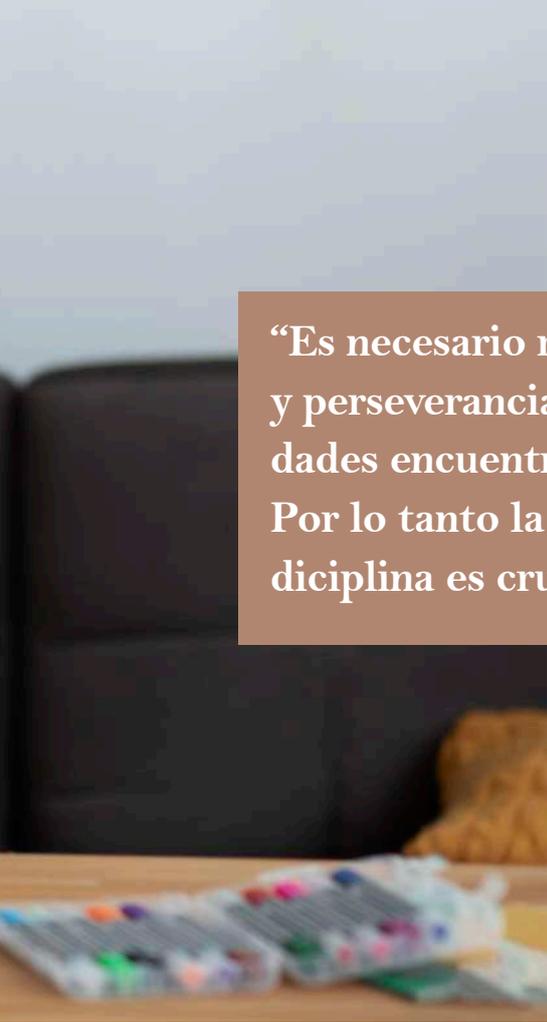
Además se puede observar cierta creatividad, encuentran soluciones imaginativas a problemas y muestran un pensamiento original.

También se caracterizan por tener una memoria excepcional, para recordar gran cantidad de información con facilidad y además por un pensamiento abstracto más desarrollado, pudiendo comprender conceptos más complejos desde una edad más temprana.

Otra característica que podemos observar es, mayor expresión verbal y escrita, utilizando conceptos más complejos que los de un niño de su edad.

Estas características son bastante común en niños con altas capacidades, sin embargo no siempre tienen que darse todas, pueden haber algunas áreas más desarrolladas que otras. Sin embargo como todo tiene diferentes partes, también hay características que se observan en estos niños que necesitan mayor atención.

Muchas veces estos niños pueden rendir sin ningún problema en el colegio, teniendo excelentes notas y resultados. Pero en otras áreas que son igual de importantes, pueden comenzar a manifestar dificultades, como por ejemplo, el área emocional y social.



“Es necesario reforzar la importancia del esfuerzo y perseverancia, a menudo los niños con altas capacidades encuentran fácil aprender cosas nuevas. Por lo tanto la importancia del esfuerzo y la disciplina es crucial para su desarrollo a largo plazo”.

“Criar a un hijo con altas capacidades requiere un enfoque equilibrado, que contenga el apoyo emocional, la estimulación intelectual y el desarrollo de habilidades sociales”.

Dentro del área emocional, me ha tocado trabajar y observar niños altamente sensibles, al tener mayor conocimiento de diferentes cosas, en ocasiones se desbordan profundamente por situaciones que les afectan, necesitando mayor contención.

Otro de los desafíos que se pueden observar en niños con altas capacidades es el área social, aunque las altas capacidades pueden tener más facilidad en el aprendizaje académico, no siempre quiere decir que tengan habilidades sociales avanzadas. Enseñarles a los niños a trabajar la empatía, trabajo en equipo y tolerancia, es crucial para un desarrollo óptimo en estos niños. Ya que si bien al tener bastantes facilidades para adquirir ciertos conocimientos, no siempre el entorno será igual que ellos. Por lo tanto, es importante trabajar la disciplina y tolerancia en ellos.

También me ha tocado observar y trabajar en casos de niños con altos índices de hiperactividad, generando dificultades con sus pares al no poder controlar sus impulsos, siendo inquietos en sala, debido a que se aburren con bastante facilidad y enérgicos en los recreos. Estos niños también pueden presentar TDAH (Déficit atencional con hiperactividad), por lo que en ocasiones cuando la impulsividad y energía son tan elevadas, es necesario la ayuda farmacológica, para evitar problemas de conducta.

Por lo tanto, criar a un niño con altas capacidades tiene bastantes desafíos por lo que es necesario que en casa se potencien diferentes áreas.

Es necesario reforzar la importancia del esfuerzo y perseverancia, a menudo los niños con altas capacidades encuentran fácil aprender cosas nuevas. Por lo tanto la importancia del esfuerzo y la disciplina es crucial para su desarrollo a largo plazo.

Otro aspecto importante es que si bien estos niños tienen habilidades avanzadas, necesitan límites claros y rutinas establecidas, esto les proporciona una sensación de seguridad y estructura, ayudándoles a gestionar mejor su tiempo y responsabilidades.

Finalmente, criar a un hijo con altas capacidades requiere un enfoque equilibrado, que contenga el apoyo emocional, la estimulación intelectual y el desarrollo de habilidades sociales. Es importante comprender sus necesidades, ayudándolos a sacar su máximo potencial de manera integral.



COLUMNA DE OPINIÓN

Psicóloga y Magíster en Psicología Clínica.
Fundadora de Mentalmente.cl, una plataforma que ofrece herramientas psicológicas para que las personas logren vivir la vida que desean.
@mentalmente.cl | hola@mentalmente.cl

ENTENDIENDO LOS PENSAMIENTOS intrusivos en la maternidad: Un camino hacia la paz mental

¿Y si se me cae de la cama?
¿Y si entro en la habitación del bebé y no respira?
¿Y si mi cuchillo de cocina sale volando de mi mano y aterriza en su moisés?

Estos pensamientos nos hacen apretar el estómago, sentir ese frío aterrador. Son pensamientos tan íntimos, tan bajo llave que pueden hacernos sentir como si nos volviéramos locas. Pero todas estas ideas e imágenes tienen un nombre: pensamientos intrusivos.

Son más comunes de lo que imaginamos y no definen quienes somos como madres, ni tampoco significa que los llevaremos a cabo. Es ese instinto protector que nos hace imaginar situaciones peligrosas y podría ser una respuesta adaptativa para evitar riesgos reales. Por ejemplo, si te imaginas que tu coche se desliza hacia el tráfico, lo agarrarás más fuerte. Cuanto más podamos anticipar el peligro para nuestros hijos, más podremos evitarlo.

Los profesionales de la salud no están del todo seguros de por qué ocurre este fenómeno. Lo que sí saben es que las mujeres con ansiedad pueden ser más propensas a experimentar este tipo de pensamientos.

Por ello, cuando estos pensamientos se vuelven abrumadores, perturban nuestra vida diaria y se acompañan de cambios en el apetito, sueño, excesiva culpa, tristeza o incluso autolesiones, es fundamental buscar apoyo porque pueden significar trastornos del estado del ánimo. No te asustes, esto se puede tratar y tiene solución. ¡Recuerda que pedir apoyo es un acto de amor para ti y tu familia!

Existen algunas herramientas que pueden ayudar a manejar los pensamientos intrusivos:

Separar los hechos del miedo: reconoce que estos pensamientos no están asociados con un mayor riesgo de dañar a tu hijo. Los pensamientos son solo eso, pensamientos, no amenazas reales.

Deja los juicios: no te castigues, estos pensamientos son una respuesta normal a la maternidad. Acepta que todas las madres pasan por esto, y no definen tu valía y capacidad.

Practica la atención plena: reduce tu ansiedad al enfocarte en el presente y no dar significado a estos pensamientos.

Distraete: enfócate en actividades que te gusten y te hagan sentir bien.

Mejora tu higiene del sueño: intenta establecer rutinas regulares de sueño y evitar el consumo de café o comidas pesadas antes de dormir.

Comparte tu experiencia: hablar sobre tus pensamientos con personas de confianza puede brindarte apoyo emocional, y disminuir la vergüenza y la culpa.

No dejes que los pensamientos intrusivos te roben la alegría de ser madre. Acéptalos junto a tus emociones, busca apoyo cuando lo necesites y celebra tus logros diarios, por pequeños que sean. Eres una fuerza de la naturaleza y mereces todo el amor y el reconocimiento.

Mónica Villalobos Mejía



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



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

EL IMPACTO DEL EJERCICIO FÍSICO

La hipertensión arterial (HTA) es una condición de salud que afecta a millones de personas, siendo una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares y un problema de salud pública a nivel mundial. Sin embargo, aunque puede parecer intimidante, existe una herramienta accesible y efectiva para prevenirla o controlarla que es el ejercicio físico.

“La hipertensión ocurre cuando la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es consistentemente alta. Esto puede dañar el corazón, los riñones y otros órganos, aumentando el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones graves”.



Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión ocurre cuando la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es consistentemente alta. Esto puede dañar el corazón, los riñones y otros órganos, aumentando el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones graves.

Existen dos tipos principales:

- Hipertensión primaria: Sin una causa identificable, pero influenciada por factores como la genética, la dieta y el estilo de vida.
- Hipertensión secundaria: Relacionada con otras afecciones como enfermedades renales o trastornos hormonales.

Tratamiento de la hipertensión

El tratamiento de la hipertensión no es solo farmacológico, sino que se debe acompañar de cambios en el estilo de vida, ya que principalmente se asocia a personas con malnutrición y sedentarismo. Por lo que debemos mantener un control de esta condición asistiendo al médico y generar algunos de los siguientes cambios:

- Consumir una dieta saludable con menos sal.
- Hacer ejercicio físico con regularidad.
- Mantener un peso saludable.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Disminuir el consumo de tabaco o dejar de fumar.
- Un buen hábito de dormir, cumpliendo con las horas necesarias.

Beneficios del ejercicio físico en la hipertensión

Reducción de la presión arterial:

Estudios han demostrado que la actividad física regular puede disminuir la presión arterial sistólica (el número superior) entre 5 y 10 mmHg, un efecto comparable al de algunos medicamentos. Mejora de la función cardiovascular: El ejercicio fortalece el corazón, haciendo que bombee la sangre de manera más eficiente y con menos esfuerzo.

Control del peso:

Mantener un peso saludable es clave para reducir el riesgo de hipertensión. El ejercicio ayuda a mejorar la composición corporal.

Reducción del estrés:

El ejercicio tiene un impacto positivo en la salud mental, disminuyendo el estrés y los niveles de cortisol, una hormona que puede contribuir al estrés y a la hipertensión.

Mejor regulación metabólica:

La actividad física mejora la sensibilidad a la insulina y regula los niveles de glucosa, factores importantes en personas con hipertensión y riesgo de diabetes.

¿Qué tipo de ejercicio es el más adecuado?

Si tienes hipertensión, es fundamental elegir ejercicios seguros y efectivos, adaptados a tus necesidades y nivel de condición física. Estos son algunos ejemplos:

Ejercicio aeróbico moderado:

Caminar, nadar, bailar o montar bicicleta al menos 150 minutos a la semana. Este tipo de actividad es excelente para mejorar la circulación y disminuir la presión arterial.

Entrenamiento de resistencia:

Levantamiento de pesas con cargas ligeras inicialmente a moderadas, realizado un mínimo de 2-3 veces por semana según la organización mundial de la salud (OMS). Esto ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la salud ósea.

Técnicas de relajación y flexibilidad:

Actividades como el yoga y el pilates, que combinan movimiento, respiración y meditación, ayudan a reducir el estrés y mejorar la condición física.

Consejos para empezar

- Consulta a un profesional: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulta a tu médico y busca la asesoría de un kinesiólogo o entrenador certificado.
- Comienza poco a poco: Si llevas una vida sedentaria, empieza con sesiones cortas de 10-15 minutos y aumenta gradualmente la duración e intensidad. Muchas veces intentamos cambiar abruptamente nuestro estilo de vida generando malestares y que estos cambios no se mantengan en el tiempo.
- Controla tus signos vitales: Recuerda controlar tus signos vitales como la presión arterial diariamente y antes de hacer ejercicio, lo mejor es llevar un registro.
- Escucha a tu cuerpo: Si experimentas mareos, dificultad para respirar o dolor en el pecho, detente inmediatamente y busca ayuda médica.
- Hidrátate y cuida tu alimentación: Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y baja en sodio complementa perfectamente los beneficios del ejercicio.



Para concluir

La hipertensión arterial no debe ser una sentencia definitiva. Con la incorporación de hábitos saludables, especialmente el ejercicio físico, puedes tomar el control de tu salud y mejorar significativamente tu calidad de vida. Recuerda que cada paso cuenta, y el camino hacia una vida más saludable comienza con pequeños cambios diarios. ¡Tu corazón te lo agradecerá!

“Si llevas una vida sedentaria, empieza con sesiones cortas de 10-15 minutos y aumenta gradualmente la duración e intensidad. Muchas veces intentamos cambiar abruptamente nuestro estilo de vida generando malestares y que estos cambios no se mantengan en el tiempo”.



COLUMNA DE OPINIÓN

Contador auditor experta en finanzas personales y de pymes. Speaker.
info@mascontabilidad.cl | @LaContadora.cl

MAMÁS, MUJERES, separadas o casadas, y empoderadas

Soy mamá de tres niños. Durante estos once años de maternidad, me han pasado diferentes situaciones, no sólo laborales, sino que también personales, como a muchas de ustedes. Y aunque siempre he sabido que las finanzas personales son fundamentales, lo confirmé una vez más cuando mi matrimonio terminó.

Son muchas las mujeres que me escriben día a día a través de mis redes para contarme que no se atreven a separarse porque no tienen independencia económica. Mi invitación en este espacio es a concientizar a todas las madres de que se empoderen en este ámbito, casadas o separadas, pues eso nos da libertad. Cuando decidimos formar una familia, debemos pensar en el matrimonio o en la unión civil, no sólo simbólicamente. También por asegurar el patrimonio de nuestra descendencia.

Pero eso únicamente no nos empodera financieramente como mujeres. Yo, trabajando de manera independiente formé mi propia empresa, compré mi parcela y construí mi casa. Si yo pude, todas pueden. Y por eso, les quiero compartir mis recomendaciones.

Lo primero es que debemos tener metas financieras periódicas (por ejemplo, mensuales, semestrales o anuales). Y en dichas metas debemos considerar nuestros gastos, pero también nuestros ahorros. Esto nos dará liquidez (y paz mental), pero también otra cosa muy importante: seremos visibles y elegibles para un sistema bancario que puede otorgarnos créditos.

Muchas veces no reunimos los requisitos para dichos créditos. Pero eso se puede cambiar. Yo misma lo hice para conseguir un hipotecario: me planteé reunir dichos requisitos en un plazo de dos años y trabajé, trabajé y trabajé para poder optar a uno.

Paralelamente, con ese mismo trabajo, logré abrir mi empresa y me capitalicé. Hoy esto me da una independencia financiera que me permite sostener a mi familia.

Lamentablemente, no siempre contamos con una pensión, lo que nos pone aún más presión. Pero hay que saber que lo legal y la realidad no siempre corren por el mismo carril. Y por eso es importante empoderarnos de nuestras propias finanzas, que incluyen a las de la familia, pero éstas últimas no son lo único. Esta independencia financiera, que se puede ver dificultada también por factores externos, como la desigualdad salarial o educacional en esta materia, es vital y no la podemos transar. La independencia económica nos da la libertad de elegir las mujeres que queremos ser, con quién queremos estar y la tranquilidad de una crianza que les permita también libertad y oportunidades para nuestros hijos. Demostrarles a ellos que uno es feliz y que puede lograr objetivos sin la dependencia de un matrimonio es hermoso. No te restes, casada o no.

Aurora Sepúlveda



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



COMPENSACIÓN ECONÓMICA

¿TE QUIERES DIVORCIAR?

¿Y AHORA QUÉ?

El divorcio. Una palabra que evitamos, pero que a veces se presenta como la única salida. Si estás leyendo esto, es probable que te encuentres en esa encrucijada, llena de incertidumbres y preguntas. Una de las mayores preocupaciones, además del aspecto emocional, es el económico. ¿Qué pasará con mi futuro financiero? ¿Y el de mi familia? Te cuento que existe un derecho que te puede ayudar a construir un nuevo comienzo: la compensación económica.

¿Qué es la Compensación Económica y Cuándo Puedes Pedirla?

Imagina esto: durante años, te dedicaste al cuidado de tus hijos y del hogar. Pusiste en pausa tu desarrollo profesional, tus sueños, para construir una familia. Ahora, el matrimonio llega a su fin, y te enfrentas a un mercado laboral que te resulta ajeno, con menos experiencia y quizás con menos oportunidades. La compensación económica está pensada precisamente para ti.

Este derecho busca reparar el desequilibrio económico que se produce cuando uno de los cónyuges, generalmente la mujer, se dedica al trabajo doméstico y al cuidado de los hijos, sacrificando su independencia económica. No es una pensión alimenticia, ni un premio. Es un reconocimiento a tu labor, a tu esfuerzo, a tu dedicación.

Puedes solicitarla si, durante el matrimonio:

- No trabajaste remuneradamente: Te dedicaste exclusivamente al hogar y a la familia.
- Trabajaste menos de lo que querías o podías: Tuviste que aceptar trabajos a tiempo parcial o con menor remuneración para poder compatibilizar con las tareas del hogar.

¿De Qué se Trata en la Práctica?

La compensación económica busca compensar ese menoscabo económico que sufriste al postergar tu desarrollo profesional. El juez, al momento del divorcio, evaluará tu situación y la de tu ex cónyuge, considerando varios factores:

- Cuánto duró el matrimonio: Matrimonios más largos generalmente implican mayor dedicación al hogar.
- Tu dedicación efectiva al cuidado de los hijos y del hogar: Se analiza qué tan involucrada estuviste en estas tareas.
- La situación económica de ambos: Se comparan los ingresos y el patrimonio de cada uno.
- Tu edad, estado de salud y posibilidades de reinsertarte laboralmente: Se evalúa tu capacidad para generar ingresos en el futuro.

“Este derecho busca reparar el desequilibrio económico que se produce cuando uno de los cónyuges, generalmente la mujer, se dedica al trabajo doméstico y al cuidado de los hijos, sacrificando su independencia económica.”

- Tu calificación profesional: Si tenías estudios o experiencia previa que no pudiste desarrollar.
- Cuanto percibías antes del matrimonio.

¿Qué Hay que Probar?

Para que el juez te otorgue la compensación, debes probar que te dedicaste al cuidado del hogar y de los hijos, y que esto te impidió desarrollarte laboralmente. Puedes presentar:

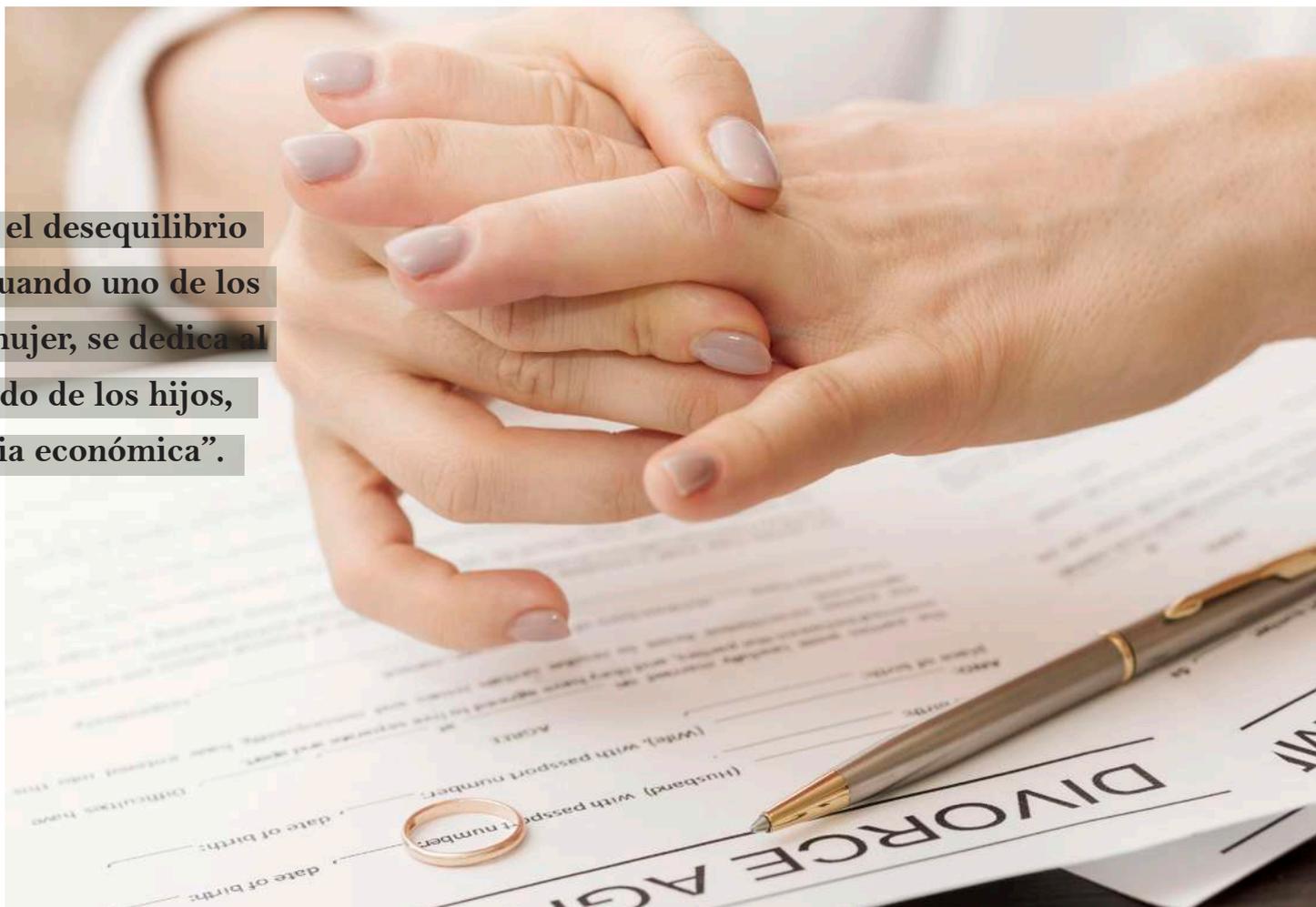
- Testimonios: De familiares, amigos o incluso ex empleadores que puedan dar fe de tu dedicación.
- Documentos: Contratos de trabajo a tiempo parcial, certificados de estudios inconclusos, certificado de AFP.
- Cualquier otra prueba que demuestre tu situación.

¿Cómo se Paga?

La compensación se puede pagar de diferentes maneras:

- En dinero: En una o varias cuotas.
- Con bienes: Por ejemplo, la entrega de una parte de la casa o un auto.
- Con derechos: Como el usufructo de un bien.

arar el desequilibrio
ce cuando uno de los
la mujer, se dedica al
uidado de los hijos,
lencia económica”.



UN MENSAJE PARA TI

Sé que este es un momento difícil, lleno de emociones y quizás de mucha incertidumbre. Si estás considerando el divorcio, es fundamental que recuerdes algo muy importante: no tienes que sentirte presionada a permanecer en un matrimonio donde no te sientes valorada, respetada o feliz. Tu bienestar emocional y tu felicidad son prioritarios.

Entiendo que la idea de separarte puede generar muchas dudas, especialmente en lo económico. Por eso, quiero que sepas que existe un derecho que te ampara: la compensación económica. Este derecho está diseñado para mujeres como tú, que han dedicado años al cuidado del hogar y de la familia, postergando su desarrollo profesional y económico. No es un favor, es un reconocimiento a tu labor, a tu esfuerzo, a tu dedicación.

Sin embargo, cada situación es única. Antes de tomar cualquier decisión, es crucial que evalúes tu situación personal con calma y objetividad. Pregúntate:

- ¿Cuáles son mis necesidades económicas a corto y largo plazo?
- ¿Qué posibilidades tengo de reinsertarme en el mercado laboral?
- ¿Cuento con el apoyo emocional y legal necesario?

La compensación económica es un derecho que puedes ejercer, pero es importante que lo hagas de manera informada y consciente. Busca asesoría legal especializada que te ayude a entender tus opciones y a tomar la mejor decisión para ti. Un abogado de familia te guiará durante todo el proceso, explicando tus derechos y ayudándote a recopilar la documentación necesaria.

“

Para que el juez te otorgue la compensación, debes probar que te dedicaste al cuidado del hogar y de los hijos, y que esto te impidió desarrollarte laboralmente”.

Fotos: Freepik



EDUCACIÓN EMOCIONAL

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

Por Arnaldo Canales Benítez



2025:

QUE LAS METAS SE CONVIERTAN
EN PROPÓSITO

Estamos ya en 2025. Lo que hace un año eran solo ideas, proyectos y resoluciones, hoy se ha transformado en parte de nuestra vida. Este nuevo ciclo no es únicamente un cambio de fecha en el calendario, sino una oportunidad para reflexionar sobre cómo las pequeñas decisiones diarias han impactado en nuestro presente.

Muchas familias se preguntan: ¿logramos lo que nos propusimos? Pero 2025 no es el momento de enfocarnos en lo que quedó pendiente, sino de reconocer que los hábitos, la gratitud y el propósito nos permiten avanzar juntos hacia nuevas metas.

“Enseñar el agradecimiento a nuestros hijos es más importante que nunca. Vivimos en una sociedad donde constantemente se busca “más”, pero al practicar la gratitud aprendemos a valorar lo que ya tenemos y construimos”.

El poder del ejemplo: enseñemos a nuestros hijos a construir metas

Para las familias, enseñar a los hijos a tener metas no debe ser un acto aislado, sino parte de la vida cotidiana. No se trata de imponerles objetivos, sino de guiarlos en el proceso de imaginar, planificar y trabajar de manera constante. Aquí es donde la metodología MARTE (metas Medibles, Alcanzables, Retadoras, Temporales y Específicas) cobra sentido.

¿Cómo enseñarlo en familia?

- 1. Definir una meta juntos:** Pueden ser metas simples, como leer un libro, ahorrar para un juego o mejorar la convivencia en casa. Lo importante es que los niños participen en la creación de estas metas.
- 2. Establecer pequeños pasos:** Tal como lo demostró el equipo británico de ciclismo con las “ganancias marginales”, los grandes cambios se logran a través de pequeñas mejoras diarias. Enséñales que avanzar un poco cada día es mejor que buscar resultados rápidos y efímeros.
- 3. Celebrar los logros:** Valorar cada avance refuerza la motivación. Celebren en familia cada meta cumplida, por pequeña que parezca, y aprovechen la oportunidad para reflexionar juntos sobre lo que aprendieron.

El agradecimiento como práctica familiar

En 2025, enseñar el agradecimiento a nuestros hijos es más importante que nunca. Vivimos en una sociedad donde constantemente se busca “más”, pero al practicar la gratitud aprendemos a valorar lo que ya tenemos y construimos.

Consejos prácticos para cultivar el agradecimiento en familia:

- **Diario de gratitud familiar:** Antes de dormir, cada miembro de la familia puede compartir algo por lo que se siente agradecido ese día. Esto ayuda a los niños a enfocar su atención en lo positivo.
- **Valorar el esfuerzo:** No solo agradezcamos los resultados, sino el esfuerzo detrás de cada acción. Esto refuerza la idea de que el valor está en el proceso, no solo en el logro.
- **Agradecer con acciones:** Enseñemos que el agradecimiento no solo se expresa con palabras, sino también ayudando a los demás y valorando el trabajo en equipo.

Propósito colectivo: construir comunidad desde el hogar

Este año, más que centrarnos en logros individuales, es importante enseñar a nuestros hijos a formar parte de algo más grande: su comunidad. La educación emocional juega un papel clave en esto, ya que fomenta la empatía, la colaboración y el sentido de pertenencia.

Actividades que fomentan el propósito colectivo en familia:

- **Participación comunitaria:** Pueden sumarse a actividades locales, como campañas de reciclaje, ayuda a familias necesitadas o mejoras del entorno.
- **Proyectos familiares con impacto:** Diseñar un pequeño proyecto familiar, como crear un jardín comunitario o recolectar libros para una biblioteca local, les enseñará a los niños que pueden aportar al bienestar de los demás.
- **Reflexión conjunta:** Al final de cada semana, reflexionen juntos sobre cómo contribuyeron al bienestar de su entorno y qué podrían hacer mejor.





El futuro se construye día a día

La lección más importante que podemos darles a nuestros hijos es que el futuro no se espera, se construye con cada decisión. Como bien menciona James Clear en su libro *Hábitos Atómicos*, el éxito no depende de la motivación momentánea, sino de los hábitos que mantenemos día a día.

Enseñemos a nuestros hijos que cualquier día es un buen momento para empezar, que cada pequeño paso cuenta y que lo más importante es mantener el compromiso con ellos mismos y con quienes los rodean.

Entonces, en este 2025, la pregunta no es “¿qué más puedo hacer?”, sino “¿cómo puedo seguir construyendo?”. Que este año sea un reflejo de todo lo que soñamos, pero sobre todo de lo que somos capaces de construir en familia, con propósito y gratitud

SOCIALES

FIESTA ROSA RSM

En una mañana muy rosa, vivimos nuestro encuentro junto a parte de nuestra #FamiliaRevistaSúperMamá instancia para compartir, disfrutar y entregar información respecto a nuestros nuevos encuentros para 2025.

Esta mañana nos acompañaron auspiciadores como: GENGIGEL, VATANAL, PALUMBO, FERNILAND, WELEDA y de forma principal DEVELLOL con quien entregamos hermosas cajas rosas de regalo.





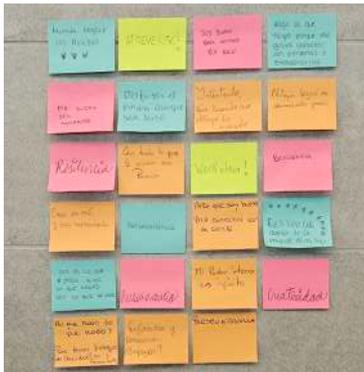
SOCIALES

WORKSHOP “IMPULSA TU MARCA”

El pasado 30 de enero la Comunidad Inspirup realizo su 1er Workshop del año, llamado: “Impulsa tu Marca” evento al cual nuestra Fundadora y Directora Editorial, Sari Cabello fue invitada como Speaker para dar una charla inspiradora sobre su historia en estos 10 años.

Fue una jornada llena de aprendizaje, con importantes ítems explicados de la mano de Rachel Herrera, Fundadora de Inspirup y además entregando valiosos recursos digitales para todas las asistentes para acompañar sus caminos de emprendedoras.





GRACIAS A TODAS LAS
¡SÚPER MAMÁS!



www.revistasupermama.cl