

Alas

REVISTA / VOL. 29

Diez en Diez



10 COSAS QUE NADIE
TE DICE SOBRE LA MATERNIDAD

#MAMÁS
HUMANAS

Cambiando la narrativa
de la maternidad

ALE GUZMÁN
**LA MATERNIDAD
DETRÁS DEL LENTE**

Laura Echandi
Una mamá que ayuda
a otras mamás

Dándole Alas
a la maternidad
Por Cristina Izquierdo





POR: DANIELA VENEGAS LORÍA
Directora de Comunicación

En esta edición especial de nuestra revista, queremos abordar un tema que no solo es universal, sino también profundamente retador: la maternidad. A través de estas páginas, deseamos explorar los diversos aspectos de esta experiencia única que moldea vidas y destinos de maneras inimaginables. Sin embargo, quisiera compartir una perspectiva particularmente especial, desde el punto de vista de alguien que, aunque no es madre, rinde homenaje a la figura materna que la guió y la inspiró a lo largo de su vida.

Mirando hacia atrás, mi historia está entrelazada con el coraje y la determinación de una mujer increíble: mi mamá. Una luchadora incansable que desafió los obstáculos y sacrificó mucho para asegurarse de que yo tuviera oportunidades.

Crece bajo su ala protectora me enseñó el valor de la resiliencia y la importancia de luchar por lo que uno quiere.

Al adentrarme en el mundo de la maternidad, a través de las historias y testimonios conmovedores que hemos reunido en estas páginas, me llena de asombro y gratitud el pensar en las madres que, día tras día, hacen malabares con responsabilidades, sueños y esperanzas. Me inspira su capacidad para dar vida, criar y nutrir, incluso en los momentos más desafiantes. Aunque no he cruzado esa frontera personalmente, mi aprecio por la maternidad se ha profundizado al observar el viaje de mi propia madre y al conectarme con las historias de tantas mujeres valientes.

Esta edición es un tributo a todas las madres, a sus sacrificios silenciosos y su amor inquebrantable. Es un homenaje a las luchadoras que enfrentan el mundo con determinación y gracia, creando un legado que trasciende el tiempo. Es un recordatorio de que la maternidad es una fuerza poderosa que moldea no solo a los individuos, sino a toda la sociedad.

A medida que exploramos las diferentes facetas de la maternidad en estas páginas, les invito a reflexionar sobre el papel que juegan las mamás en nuestras vidas y en el mundo en general. Que esta edición nos inspire a valorar y apoyar a las madres en su viaje, y a reconocer la influencia inmensurable que tienen en nuestras vidas, independientemente de nuestra relación con la maternidad.

Daniela Venegas

JUNTA DIRECTIVA ALAS

NURIA MARÍN RAVENTÓS

Presidenta

RAQUEL ROCHWERGER ROSENTHAL

Primera Vicepresidenta

LILLIANA CARRANZA RODRÍGUEZ

Segunda Vicepresidenta

LAURA BONILLA COTO

Secretaria

MARIAMALIA GUILLÉN SOLANO

Pro Secretaria

SANDRA GARCÍA BARRANTES

Tesorera

HELENA BARUCH GOLDBERG

Vocal 1

FLORA CALVO ABARCA

Vocal 2

CRISTINA SANSONETTI HAUTALA

Fiscal

CRISTINA IZQUIERDO FLORES

Directora Ejecutiva



06

Luces, Cámara y Maternidad:
Entrevista a Ale Guzmán

11

Entre Pinceles y
Maternidad
**Entrevista a Lilibeth
Martínez**



15

Dándole Alas a la
maternidad
Por Cristina Izquierdo

19

Mamá que ayuda a otras
mamás
Entrevista a Laura Echandi



24

Lanzamiento de
G100 Costa Rica

28

¡Olvidé quién era antes de
ser mamá!
Por Marcela Ayub

32

¡Talleres para el Liderazgo
en la Gerencia!

33

Diez en Diez **10 cosas que
nadie te cuenta
sobre la maternidad**

38

Recomendación:
"Querida Ijeawe"




MOTIVACION

Alas

Visualizá una gran vida porque

LA MERECEÁS.

A woman with long dark hair, wearing a white lace top and light blue pants, sits on the grass inside a wooden teepee. She is smiling and holding a young girl. The girl has a large pink bow in her hair and is wearing a white floral shirt and a blue camera bag. The teepee is made of light-colored wood and white fabric, with white ties at the base. The background shows a window with a white curtain and a small green plant.

**LUCES, CÁMARA Y
MATERNIDAD**
la aventura de
Ale Guzmán

En el fascinante mundo de la fotografía, algunas personas logran trascender más allá de simples imágenes para crear historias visuales cautivadoras. Uno de esos nombres que destaca es el de Alejandra Guzmán, mejor conocida como Ale Guzmán. Con más de 14 años de experiencia en el campo de la fotografía, Ale ha forjado un camino lleno de pasión, esfuerzo y dedicación. Pero su historia no solo se limita a su destreza tras la lente; también nos sumerge en la profunda travesía de la maternidad y en la búsqueda del equilibrio entre la vida profesional y personal.

Un Comienzo Fotográfico Inspirador

¿Cómo comenzó tu viaje en este campo de la fotografía?

Mi camino en la fotografía empezó gracias al inmenso esfuerzo y apoyo de mi mamá. Aunque ella tenía planes para que me adentrara en el ámbito de finanzas y administración, yo busqué información sobre la carrera de fotografía y demostré mucho interés y ella decidió apoyarme. Desde pequeña siempre me ha gustado todo lo que tiene que ver con el arte. Cuando era niña me regalaron una cámara de juguete y me encantaba tomar fotos.

Y desde el día "menos uno" comencé a trabajar para ganar experiencia y generar ingresos.

La Aventura en las Redes Sociales

¿Podrías hablarnos sobre cómo te adentraste en el mundo de las redes sociales y cómo han influido en tu trabajo?

Mi incursión en las redes sociales comenzó por diversión. Compartía aspectos de mi vida en Instagram para mi familia, y durante la pandemia, abrí una cuenta en TikTok por entretenimiento, sin una estrategia definida.

Aunque al principio me daba pena hablar frente a la cámara, decidí poner el link de mi perfil profesional de Instagram en TikTok, y así las personas conocieron mi trabajo. Ahora, la mayoría de mis proyectos, alrededor del 60%, provienen de mis redes sociales.

Entre la Fotografía y la Maternidad

Además de tu carrera como fotógrafa e influencer, sos mamá. ¿Podrías hablarnos sobre cómo enfrentaste la maternidad y cómo la integrás en tu vida?

Ser mamá siempre fue mi sueño desde muy pequeña.

Mi mamá es un ícono en nuestras vidas, una figura inspiradora a quien admiramos y amamos infinitamente. Ella se esforzó muchísimo por sacarnos adelante, eso la llevó a sacrificar tiempo con nosotros (mi hermano y yo). Sin embargo, ese tiempo que deseaba compartir con ella, lo quiero compartir ahora con María Julia.

Siempre supe que quería ser una mamá presente y compartir tiempo de calidad con mi hija.

Siempre soñé con casarme y tener hijos antes de los 30. Aunque la vida me ha enseñado que las cosas no siempre salen como uno quiere, por más que las planeemos, no me arrepiento para nada de ser mamá.

Cada etapa la he disfrutado muchísimo.

Desde que María Julia nació, siento que tengo una mejor amiga 24/7. He estado presente en cada una de sus etapas, mientras trabajo, edito, hago mandados... Tenemos una relación muy linda que construimos día a día.

Como madre, seguramente enfrentaste desafíos. ¿Podrías compartir cuáles han sido los principales retos y cómo los superaste?

Los retos han sido variados, especialmente en establecer disciplina y límites en un mundo donde todo está al alcance.





Transmitir a mi hija que tenga agradecimiento por las cosas y el valor del esfuerzo ha sido un gran reto. Aunque mi familia también se involucra, al final del día la responsabilidad recae en mí. Lo he enfrentado con fortaleza y con el apoyo de mi tribu de familiares.

¿Cuál es el legado más importante que deseas dejar a tu hija?

Siempre he creído en la humildad y el esfuerzo, valores que intento transmitirle. Quiero empoderarla para perseguir sus sueños sin restricciones y que mantenga su corazón noble.

¿Cómo encontrarás equilibrio entre tu vida personal y profesional?

Es complicado, pero mi familia ha sido fundamental. Tengo el apoyo de mi mamá, mis tías y mi abuelita, quienes forman una tribu que me ayuda en todas las áreas.

Divido mi tiempo entre actividades con mi hija, momentos para mí y tiempo con la familia.

Para las mujeres que están por embarcarse en la aventura de la maternidad, ¿qué consejo les darías?

Primero, elegir bien con quien van a compartir esta responsabilidad. Además, cuidar la estabilidad emocional es esencial, ya que los niños perciben y comprenden todo. Disfruten cada etapa, aunque los días sean largos y los años cortos, vale la pena y si es algo que realmente quieren que se animen.

Proyectos Futuros y Metas Fotográficas

¿Cuáles son tus planes y metas futuras en el mundo de la fotografía?

Quiero aprender a delegar y pasar de "Ale la fotógrafa" a tener una empresa con un equipo. Deseo emprender nuevos proyectos y esto lo puedo lograr delegando.

El viaje de Alejandra Guzmán, desde sus comienzos en la fotografía hasta su papel de madre empoderada y exitosa influencer, es un testimonio inspirador de pasión, perseverancia y equilibrio.



No tenés que ser
“la súper mamá”



Mamá no tiene que poder siempre con **TODO**. El cuidado de los hijos y las tareas domésticas deben ser responsabilidades compartidas en un hogar.

A woman with dark hair, wearing a grey baseball cap and glasses, is smiling broadly while drawing on a piece of paper. She is wearing a dark blue t-shirt with yellow and white graphics. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and other people.

ENTRE PINCELES Y MATERNIDAD

Un Viaje Inspirador en
el Mundo del Arte



En esta edición especial, tenemos el placer de presentar a Lilibeth Martínez, una mujer apasionada y multifacética que ha dejado una huella indeleble en el mundo del arte y la cultura. A través de una entrevista exclusiva, nos sumergimos en su vida, su visión y su experiencia como madre y artista, explorando cómo ha logrado equilibrar sus pasiones en un mundo en constante evolución.

Un Vistazo a Lilibeth y su Identidad

¿Quién es Lilibeth? ¿Cómo te describirías?

No resulta fácil autodescribirse, pero reconozco en mí virtudes y debilidades que me caracterizan. Me considero una persona tímida pero osada al mismo tiempo.

Siempre en constante actividad, haciendo un poco de muchas cosas; como ser artista, productora y gestora cultural, ama de casa, instructora de talleres de arte y artesanías, asesora de arte y emprendedora, entre muchas otras cosas que solemos hacer las personas y, sobre todo, las mujeres.

Soy amante de la naturaleza en toda su extensión, siento una especial conexión con los animales.

Entre mis grandes debilidades, puedo confesar que soy una persona sumamente dispersa y suelo complicarme con diversidad de tareas, por lo cual me cuesta mucho concretar objetivos. A pesar de ello, he logrado alcanzar mis metas.

Nacimiento de una Pasión por el Arte

Mi pasión por el arte nace desde niña. Solía disfrutar mucho dibujando y pintando, y me encantaba ir al Teatro Nacional para admirar las esculturas clásicas talladas en mármol. Me llamaba particularmente la atención la obra de Juan Ramón Bonilla.

Más tarde, en mi adolescencia, visitaba constantemente exposiciones en la UCR, el INS y diversas galerías y centros culturales, lo que me llevó a involucrarme cada vez más en el campo artístico.

Marcando el Camino con Obras Influyentes

Diversas obras y artistas te van marcando a lo largo de tu carrera artística. Considero que nunca terminaré de sorprenderme con algunas obras que encuentro por el camino, sobre todo ahora que el internet te abre un universo de posibilidades para apreciar el trabajo de otros artistas. No obstante, uno de los artistas que más admiro es Alberto Giacometti, escultor y pintor suizo. En Costa Rica, puedo decir que la artista que más me ha impactado es Maricel Jiménez. En particular, su exposición "Ecce Homo" en el MADC me emocionó de manera especial; lloré.

Transmitiendo Mensajes a través del Arte

¿Qué mensaje o valores esperas transmitir a través de tu trabajo artístico y tu experiencia personal?

Siempre he tratado de ser consecuente con mis percepciones y mi visión de la vida misma. Plasmó todo aquello que me conmueve, me inspira y me indigna. Trato de ser sincera conmigo misma y expreso lo que nace del alma, lo que me afecta positiva o negativamente como ser humano. El amor es el sentimiento que abraza los valores más nobles dentro de nuestra naturaleza humana.

Creo que eso se refleja en algunas de mis obras, o al menos mi deseo es transmitir el amor entre las personas y hacia la naturaleza.

Enfrentando Desafíos y Superándolos

¿Cuál consideras que ha sido el desafío más grande al que te has enfrentado como mujer artista y cómo lo superaste?

Uno de los desafíos más grandes ha sido la enfermedad (Alzheimer) de mi mamá. Como cuidadora, he tenido que hacer cambios trascendentales en mi vida, lo cual asumo con paciencia y cariño. Como artista, el tiempo ha sido una variable determinante en mi proceso. Me he dedicado a otras actividades que han consumido parte de mi tiempo, pero siempre busco y encuentro espacio para trabajar en lo que amo.

Inspiración y Equilibrio: Ser Madre y Artista

Ser madre y abuela ha sido lo más importante en mi vida. Al principio, atender a un bebé es una gran responsabilidad, pero te organizas y todo fluye. La maternidad me transformó en una persona más fuerte, sensible y menos egoísta. El equilibrio entre ser mamá y ser profesional se dio de manera natural, pero con esfuerzo.

El ser mamá, ¿influyó en tu proceso creativo y en las temáticas que abordas en tu obra?

Definitivamente, tener un hijo cambió mi visión del mundo y mis temáticas artísticas. La maternidad es inherente a algunas personas, independientemente de que procreen un hijo o no.

Mi proceso creativo tiene en sí mismo una carga de ternura y amor por la vida. Algunas de mis obras representan la temática de la maternidad en diferentes dimensiones, y la infancia también tiene un lugar especial en mi obra.


El Arte como Empoderamiento Femenino

¿Cómo creés que el arte puede ser una forma de expresión y empoderamiento para las madres en la sociedad actual?

A través del arte, las mujeres tienen la posibilidad de expresarse y encontrar una forma de vida. La mujer actual puede realizar diversas actividades y asumir diferentes roles. A través del arte, se puede lograr no solo encontrar una forma de expresión, sino también una forma de vida.

¿Qué mensaje te gustaría compartir con otras mamás artistas y creativas que están tratando de encontrar su equilibrio entre la maternidad y su pasión por el arte?

Les digo a quienes deseen ser artistas y combinar su profesión con la vida familiar que es posible. Como en otras carreras profesionales, las mujeres han logrado ese equilibrio necesario para realizarse integralmente, sin tener que dejar de lado alguno de sus roles dentro de la sociedad.

A photograph of a Black woman and a young girl with braided hair, both smiling warmly. They are wearing light blue shirts. The woman has her arm around the girl's shoulder. The background is a bright, out-of-focus interior with a white shelf holding books and a small green plant.

No tenés que ser
“la mamá sacrificada”

¡Sos más que tu rol de maternidad! Encontrá tu balance, trabajá en vos misma, en tu profesión, en tu salud, en tus sueños también.

A woman with long, dark hair is smiling warmly while holding a baby. She is wearing a white, lace-trimmed top and a light-colored skirt with a wide, textured gold belt. The baby is wearing a green long-sleeved shirt. The background is a solid pink color, decorated with dried grasses and flowers on the left and right sides.

**Dándole ALAS
a la maternidad
POR CRISTINA IZQUIERDO**

Te escuché llorar, Santi, y me dibujaste una sonrisa en la cara. Miré a tu papá y le vi su cara de felicidad. El pediatra te tomó en brazos y te acercó muchísimo a mi cara, me dijo que eras un bebé hermoso, pero te puso tan cerca que no pude verte con detalle, pero te pude dar un beso en el rostro. Te apartó de mi cara y te pasó directo a mi pecho. -¡Qué montón de calostro! Y te pegaste a mi pecho y sentí por primera vez cómo calentabas de ternura mi corazón.

La mirada de satisfacción que le vi a Gaby, mi doctora y quien ha sido mi amiga desde la infancia, me terminó de reconfortar. Todo había salido bien. Te fuiste con el pediatra y con tu papá; yo me quedé mientras me cosían las múltiples capas de piel que abrieron para traerte al mundo.

Santiago, cambiaste nuestras vidas. Pregúntale a tu papá. Que asumió todo tu cuidado los primeros 15 días de tu vida. Ahí inició esta aventura de darle ALAS a la maternidad.

Tu papá te bañó, cambió los pañales, vistió, sacó los cólicos, alzó, chineó, mientras yo me iba recuperando. Me ayudaba a acomodarte en posiciones cómodas para mí, para poder alimentarte, mientras vos y yo íbamos aprendiendo del mundo de la lactancia materna.

-¡Cómo ayudan ahora los hombres!, es una frase que escuchamos mucho en esta familia. A lo que tu papá siempre contesta: -Yo no ayudo, yo ejerzo mi paternidad.

La corresponsabilidad, así se llama, es lo que hemos practicado desde ese día que naciste. Después de esos primeros 15 días, tu papá me ayudó a practicar todo para también poder atenderte. Y así, papá y mamá, ser ambos independientes para poder cuidar de vos, nuestro bebito.

Esto me ha permitido retomar mis espacios. Porque sí, Santi, además de ser tu mamá, también soy mujer, profesional, amiga y esposa. Y todos esos roles me encantan y me hacen feliz.

Apenas me dieron el visto bueno, retomé hacer ejercicio, una práctica que me da salud mental y física; hasta me da fuerza en los brazos y en la espalda para alzarte más tiempo. Y mientras hago ejercicio quedas al cuidado de tu papá. Me encanta llegar a la casa y verlos jugando o que estén los dos dormidos. Su tiempo juntos.

Hace unas semanas se acabó mi licencia de maternidad. Después de cuatro meses, que pasamos días hermosos, que eran puras sonrisas, bailes, juegos, abrazos y besos, llegó el momento de separarnos por unas horas al día.

La guardería la elegimos unos meses antes de que nacieras. Queríamos un lugar en el que los niños se vieran felices. Y así fue. El primer día, un poco tímido, veías a los demás niños con asombro, soltaste tu media sonrisa cuando teacher Majo te habló. Papá y mamá te fuimos a dejar el primer día.

Te di un beso en la mejilla y me sonreíste. Ahí se me partió un poquito el corazón. Lloré desconsolada ya en el carro, donde ya no me podías ver.


Ese día no quise que vieras que estaba triste, pero en esta familia, quiero que siempre sientas espacio para contar y expresar cómo te sientes. Santi, quiero que crezcas sin estereotipos. Que los hombres también lloran, que expresan, que sienten.





Una mamá me dijo una frase que me gustó mucho ese día: “con bebé una descubre que nuestro corazón puede estar latiendo en otro lugar y aún así podemos seguir viviendo”. Mi corazón se quedó con vos ese día y todos los demás en el tiempo que estabas en la guardería. Y me lo regresabas cada vez que nos volvíamos a encontrar.

Esta es la dinámica que como familia nos funciona. Es por nuestros sueños de familia, por mi crecimiento profesional y por vos, Santi. Darle ALAS a la maternidad es esto: es que el papá asuma sus responsabilidades, que la mamá pueda tener sus espacios, es un bebé que pueda crecer libre de estereotipos y que entre mamás no nos juzguemos, al contrario nos apoyemos y seamos empáticas.

A photograph of a woman and two children on a beach at sunset. The woman is crouching on the left, wearing a white tank top and red pants. Two children are standing next to her, one in a dark shirt and floral shorts, and another in a dark shirt and dark shorts. They are all looking out at the ocean. The sky is filled with vibrant orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon. In the background, there is a wooden pier structure extending into the water. The beach is sandy and has some seaweed scattered on it.

**Mamá que ayuda a
otras mamás**

LAURA ECHANDI

Laura Echandi es una tica radicada en México y es la creadora de Mother Sense, una plataforma para acompañar en el camino de la maternidad en temáticas como lactancia, posparto, sueño infantil, inicio en la alimentación de sólidos del bebé por medio de Asesorías, Cursos y talleres.

Estudiaste Ingeniería Industrial y una maestría en Administración, ¿por qué tomaste la decisión de cambiar tu carrera para dedicarte a asesorar mamás en estos temas?

Cuando llegué a vivir a México empecé a ver opciones de trabajo y fue complejo conseguir un trabajo como el que estaba acostumbrada a tener en Costa Rica. A los 6 meses tuve la oportunidad de emprender en un negocio con mi esposo y eso comenzó a cambiar la percepción que tenía sobre el estudio y el camino profesional que había decidido tomar.

Cuando me convertí en mamá en 2015 decidimos que dejaría el trabajo para dedicarme a mi bebé y fue una decisión muy sencilla para mí; que creo que no hubiera tomado si hubiera estado en Costa Rica. Desde que mi primer bebé estaba pequeño empecé a apoyar a mamás amigas en sus lactancias y con sus bebés pequeños, y me encantaba convertirme en la mamá que las ayudaba en diferentes experiencias.

En 2018 tuve a mi segundo bebé y mi experiencia fue maravillosa.

Fue en 2020 y en plena pandemia cuando decidí que quería acompañar a mujeres en posparto, y fue cuando me certifiqué como asesora de lactancia y empecé mi página de ig en 2021. Ese año comencé a trabajar formalmente con mamás como asesora de lactancia.

Al mismo tiempo, en marzo, me embaracé de mi tercer bebé, lo cual fue volver a aprender al lado de la misma experiencia que iba viviendo. Aunque decidí comenzar apoyando la lactancia, lo que más me apasiona es el acompañamiento integral y el apoyo que sienten las mamás al recibir mi servicio entonces seguí estudiando diversos temas para ser la mujer en la que otras confían sus dudas y preocupaciones.

¿Cómo te formaste en estos temas de maternidad?

Primero me certifiqué como asesora de lactancia en Edulacta, una escuela española de asesoras de lactancia materna, y luego tomé con la misma escuela otras especializaciones, como especialista de lactancia en bebés múltiples, destete y alimentación complementaria. También tomé un entrenamiento como doula posparto en CAPPA Latinoamérica.

Además, me capacité en una escuela mexicana que se llama Maternidad en Plenitud en anquiloglosia y tomé otra especialización en lactancia materna. Y por último, recientemente, me especialicé en neurociencia del sueño infantil a través del Centro de estudios de Sueño Infantil en España.

¿Cuál es el mayor mito que crees que afecta más la lactancia?

Que no llenamos a nuestros bebés, que nuestra leche no es suficiente y que siempre que el bebé llora es por hambre.

¿Cuál es el mejor consejo que le puedes dar a una mamá primeriza? Sigue tu instinto de darte una red de apoyo que realmente busques lo mejor para ti y para tu bebé y que te ayude a confiar en tu propio instinto.

¿Qué diferencias ves en México respecto a temas de maternidad que sean distintas a Costa Rica?

Ahora no tengo un panorama tan claro de cómo se vive la maternidad en Costa Rica pero como yo lo percibo es que allá hay más expectativa de regresar a ser la misma lo más pronto posible; en el trabajo, en el cuerpo, en las funciones.

Acá siento que hay mucho enfoque en dar ese tiempo, aunque supongo que esa percepción también viene de mi propia experiencia.



Siento que en cuestiones de información y apoyo a las mamás en periodo de posparto acá hay muchísima información, muchas personas que nos dedicamos a esto pero también es un país mucho más grande.

¿Cuál ha sido la lección más importante que has aprendido como mamá?

¡Aprendí que no sabía nada de mí! Mis hijos me han enseñado a ir hacia mi propio interior y ayudarme a eliminar creencias que me limitaban, me han ayudado a ser más libre y más yo. Y también, por supuesto, a ser más consciente de todo lo que hago, pausar y reflexionar antes de actuar.

A photograph of a woman and a young girl sitting together on a light-colored, textured rug. The woman, with long dark hair and a wide smile, is wearing a light green cardigan over a sparkly, strapless top and light-colored pants. She has large, ornate gold earrings. The girl, also smiling, is wearing a light green dress and is barefoot. They are sitting on a grey and white patterned rug. In the background, there is a wicker chair with a white cushion and a large window with sheer white curtains. The overall atmosphere is warm and intimate.

**¡Olvidé quién era antes
de ser mamá!**

MARCELA AYUB

A diferencia de muchas mujeres, en mis planes no estaba ser mamá. Algunos estarán haciendo la típica “mueca” que vi muchas veces, cuando me escuchan decirlo y piensan “¡Qué mal agradecida!, ¿Cómo dice eso?. Les cuento la razón.

Desde muy joven, antes de mis 15 años, me habían diagnosticado ovario poliquístico y “perezoso”, desde entonces los ginecólogos que me atendieron coincidían en que probablemente, no iba a poder tener hijos o requeriría un tratamiento muy extenso. Considero que esos diagnósticos me llevaron a no soñar con esa idea. Sin embargo, el regalo de ser mamá me abrazó a mis casi 33 años, dirían las abuelitas, ¡Ya grande!.

Ese regalo llegó sin ningún tratamiento o proceso largo, mi ex esposo y yo dijimos: ¡intentémoslo!, y a los 6 meses de matrimonio, gracias a un antojo de chicharrón con chocolate y mucho cansancio, un positivo que no me esperaba, me cambio la vida.

Con la llegada de Victoria, mi hija, comenzó un nuevo papel para Marce. Quisiera decir que todo fue alegrías y buenos momentos, pero me sentía como improvisando en una obra de teatro y reprobando en cada puesta en escena.

Enfrenté muchos miedos y cambios, dejemos de lado las bandidas hormonas que nos mantienen en una montaña rusa por 9 meses, y hagamos eco en los cambios físicos que dejan huella, como la “inevitable” subida de peso (¡Siempre le tuve mucho miedo, ya que había bajado 54 kilos y me negaba a volver a “ser gorda”), pero especialmente en la transformación mental y emocional. Un día me di cuenta que me estaba perdiendo, en alguna noche de cansancio, en alguna comida fría que no me gustaba, en algún miedo a estarlo haciendo pésimo, en algún buzo fachento o tal vez en alguna ojera inamovible perdí la conexión conmigo misma, incluso me extrañaba, ¡Qué luto!.

Nueve meses suenan mucho, pero son muy poco para todos los cambios que se dan a nuestro alrededor y, que no nos preparan para lo que está por venir. Por un largo tiempo dejaremos de ser una, para vivir para dos (por lo menos así es en mi caso). Siento que un día desperté siendo responsable de ser pequeño y frágil, que dependía de mi para vivir y al que amo tanto que no podría describirlo en palabras, y en una noche de inagotable llanto de ambas pensé: ¡Dios, si con costos me mantengo viva yo, dándole pesadillas a mi ángel de la guarda, ¿Qué hice?!



En un abrir y cerrar de ojos, pasamos de disfrutar nuestra independencia a no saber lo que es ir al baño solas, comer caliente, bañarnos en más de 10min, soñar con escucharle decir “mamá” a pedirle ¡ya, por hoy no lo digas más, por favor!. ¡Ah!, pero no te atrevás a decir que estas cansada, porque la sociedad nos exige ser agradecidas porque tuvimos el privilegio de ser mamás, nos inyectan dosis de “tenes que poder con todo”, “las mujeres nacieron para parir, sea valiente y téngala por parto natural”, “regrese a trabajar después del 3er mes”, “tenés que ser independiente y productiva, pero ojo, tenés que verte bien, para que el esposo no se vaya” Pucha, ¡es agotador! y con mayor razón si ya no sabes quién sos.

Leí libros, recibí terapia y traté (trato) de ser la mejor mamá posible pero, ¿Quién estaba listo para la pandemia?, y ¡pum!, de un día a otro nos tocó sumarle a la ecuación de miedos normales de ser madre, el inexplicable y temido COVID. Nos descubrimos reinventando la maternidad, sin ningún manual de experiencias de otras mamás, con la incertidumbre de: ¿vamos a lograrlo?, y ¿si se enferma?, ¿y si me enfermo?... hasta el horrible momento de tener que dejarla ir al kínder de nuevo, para poder seguir trabajando y darle “todo lo que merece”.

Así qué mamá, si sentís que perdiste tu identidad cuando te convertiste en madre, TRANQUILA, no sos la única; y vos, futura mamá ¡lo entenderás algún día!. ¡Qué viaje!, imperdible, inmerecido, innegociable y maravilloso, mucho de mi tiempo me siento con batería en 1%, sin embargo hoy agradezco el momento en que olvidé quién era antes de ser mamá, porque me dio la oportunidad de construir esta nueva versión de mi que tanto estoy disfrutando. Hoy descubro el mundo de nuevo a través de ella, veo con ilusión cada día, pero lo mejor es que doy y recibo un amor inmensurable ¡que no cambio por nada!, 5 años después confirmo que convertirme en mamá me hizo una mejor mujer.

Con este artículo no busco quejarme ni endulzar el viaje de ser madre, quiero abrazar a todas esas mamás que hoy viven en confusión y desconexión con ellas mismas, para decirle a cada una: podés respirar tranquila, ¡sos una mamá normal!, vaciá un poco el “bulto” de la culpa, y volvé a abrazarte con más empatía, sin compararte, agradeciéndole a esa nueva vos por todo el camino recorrido, tomemos juntas una profunda inhalación para sobrellevar la nostalgia del “que rápido crecen”, mientras aprendemos a disfrutar la evolución de mujer a madre.

Si pudiera darle un consejo a esa Marce temerosa que en una cama de hospital temblaba de miedo, le diría ¡Lo vas a hacer bien!, no vas a volver a ser la misma y eso está perfecto, la abrazaría para decirle: no te estas perdiendo, te estás transformando y al igual que en otros momentos de la vida, esta metamorfosis traerá una versión de vos que te va a retar, pero que también te va a encantar.

Las abrazo mamás, cada una en su ritmo y a su forma ¡Lo estamos haciendo bien!

¡Feliz día de la madre!

A photograph of two women smiling and embracing each other in a hallway. The woman on the left is wearing a red top and a gold necklace. The woman on the right is wearing a light blue top with a patterned shawl and a yellow necklace. The background shows a hallway with a chandelier and framed pictures on the wall.

Lanzamiento de G100 Costa Rica

**EMPODERANDO A MUJERES
LÍDERES HACIA UN FUTURO
INCLUSIVO**



El pasado 25 de julio marcó un hito importante en la lucha por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres en Costa Rica. En colaboración con WEF Costa Rica y Soy Mujer, Nuria Marín, destacada líder y presidenta de Alas, presentó oficialmente el lanzamiento de G100 Costa Rica. Este evento trascendental reunió a un grupo selecto de mujeres líderes comprometidas con la causa y marcó el inicio de una nueva era de empoderamiento y cambio.

En 2021, Nuria Marín, se unió al G-100, un exclusivo grupo conformado por las 100 principales mujeres líderes de todo el mundo.

Este distinguido grupo abarca un espectro diverso de figuras influyentes, desde ganadoras del Premio Nobel hasta ex jefas de estado, ministras, empresarias y ejecutivas de alto nivel. Juntas, comparten una visión común: liderar la lucha por la inclusión y el empoderamiento económico y social de las mujeres a nivel mundial.

El evento contó con la destacada presencia de la Dra. Harbeen Arora Raí, Fundadora y Presidenta de G100 y Women Economic Forum (WEF). Viajando desde la India, la Dra. Arora Raí aportó una perspectiva global y un enfoque inspirador sobre cómo empoderar a las mujeres y lograr un cambio transformador en la sociedad. Su presencia enriqueció el evento y subrayó la importancia de la colaboración internacional en la búsqueda de la igualdad de género.

El lanzamiento de G100 Costa Rica no solo fue un evento singular, sino el comienzo de un movimiento que busca trascender fronteras y marcar una diferencia real en la vida de las mujeres costarricenses. La visión de empoderamiento y liderazgo de Nuria Marín, en conjunto con la fuerza de G100 y el respaldo de WEF Costa Rica y Soy Mujer, promete desencadenar un impacto duradero en la sociedad y allanar el camino hacia un futuro más igualitario e inclusivo.



A woman with curly brown hair, wearing a dark blue long-sleeved dress, stands with her arms crossed. She is smiling and looking towards the camera. She is wearing a silver watch and a red string on her left wrist, and a ring on her left hand.

**¿CÓMO SER UNA MUJER LÍDER DE IMPACTO?:
¡TALLERES PARA EL LIDERAZGO
EN LA GERENCIA!**

Te presentamos una oportunidad única!

Talleres para Liderazgo en la Gerencia diseñados especialmente para mujeres como vos.

Aprenderás habilidades clave para destacar en tu carrera y marcar la diferencia en tu entorno laboral.

Adquiriré las estrategias y técnicas más efectivas para fortalecer tu liderazgo.

Nuestros talleres son impartidos por mentoras de alto perfil, expertas en liderazgo y ofrecen una experiencia de aprendizaje dinámica y práctica.



Taller para el Liderazgo en la Gerencia
El poder ¡Está en mí!

Equipo mentor:

- Nuria Marin
- Raquel Rochewerger
- Helena Baruch
- Mariamalia Guillén
- Flora Calvo

Contenidos:

- Autoconocimiento
- Nunca es tarde para crecer
- El poder está en mí
- Discurso del elevador
- Competencias directivas
- Negociación

Gratis al adquirir ¿Cómo impulsar mi marca personal?

\$110 IVA!

📅 26 de agosto ⌚ 8 a.m. a 5 p.m. 📍 Park Inn Más información: info@alascr.com



Taller para el Liderazgo en la Gerencia II
¿Cómo impulsar mi marca personal?

Equipo mentor:

- Nuria Marin
- Liliana Carranza
- Mariamalia Guillén
- Arnoldo Robert

Contenidos:

- Comunicación con Poder
- Comunicación con persuasión
- Elevator Pitch
- El poder del storytelling en la comunicación
- Imagen y Marca Personal
- ¿Cómo desempeñarse en una entrevista?
- Sesión de fotos

Gratis al adquirir ¡El poder está en mí!

\$110 IVA!

📅 2 de septiembre ⌚ 8 a.m. a 5 p.m. 📍 Park Inn Más información: info@alascr.com



A photograph of a woman with dark hair and a young girl with brown hair, both wearing white t-shirts, hugging each other in bed. The woman is on the right, and the girl is on the left, resting her head on the woman's chest. The background shows a white pillow and a pink patterned blanket.

Diez en Diez

10 cosas que nadie te cuenta *sobre la maternidad*

La maternidad es un camino lleno de emociones y dificultades. A veces nos pintan una imagen de ser mamás perfectas, pero en realidad, las mamás también son personas normales y no tienen que ser siempre perfectas. Ser mamá no significa no cometer errores ni tener siempre respuestas.

Ser mamá puede ser difícil. A veces hay que tomar decisiones complicadas, como dividir el tiempo entre el trabajo y cuidar a los hijos, lidiar con noches sin dormir o encontrar tiempo para cuidarse a sí misma. No es malo sentirse cansada o tener momentos de duda. Las mamás enfrentan desafíos todos los días, pero eso no significa que tengan que ser siempre fuertes y sonreír.

Las mamás son fuertes y valientes, pero también son humanas. Aceptar que no siempre se puede ser perfecta es importante. En lugar de buscar la perfección, celebremos a las mamás por todo lo que hacen.



1. ES NORMAL CANSARTE

Ser mamá es agotador, y está bien admitirlo. No sos menos amorosa por sentirte agotada después de un largo día. Cuidarte a vos misma también es cuidar a tu familia.

2. NO TENÉS QUE SER PERFECTA

No siempre tendrás todas las respuestas, y está bien pedir ayuda o tomar un descanso.



3. TENÉS DERECHO A TIEMPO PARA VOS MISMA

A veces, necesitás un momento para relajarte y recargar energías. No te sintás culpable por tomarte un tiempo personal.





4. LOS ERRORES SON OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE

Equivocarse es humano, incluso como madre. Un error puede ser una oportunidad para enseñar a tus hijos a lidiar con la adversidad y a disculparse cuando sea necesario.

5. LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS

No reprimás tus emociones frente a tus hijos. Mostrar vulnerabilidad les enseña que está bien sentir y expresar sus propios sentimientos.



6. LA PACIENCIA SE CULTIVA

No nacemos con paciencia infinita. Aprenderás a ser paciente a medida que enfrentas los desafíos diarios de la maternidad.



7. ESTÁ BIEN DECIR NO

Establecé límites saludables para tener tiempo de calidad con vos misma y con tu familia.





8. NO TENÉS QUE PODER CON TODO

No siempre podés hacerlo todo al mismo tiempo. A veces, es mejor centrarte en una tarea y disfrutarla plenamente.

9. NO TE COMPARÉS:

Cada mamá y cada bebé son únicos. No te comparés con otras madres en redes sociales, porque es solo una pequeña parte de la historia.



10. ES NORMAL TENER DUDAS

Nadie tiene todas las respuestas. La maternidad es un proceso de aprendizaje constante, y está bien no saberlo todo.





SÉ PARTE DE UNA RED
**DE MÁS DE 130.000
MUJERES**

CRECIENDO *juntas.*

✉ info@alascr.com

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr



**CHIMAMANDA
NGOZI ADICHIE**

Querida Ijeawele.

Cómo educar en el feminismo



Querida Ijeawele, cómo educar en el feminismo" es una guía con consejos poderosos de la autora Chimamanda Ngozi Adichie sobre cómo criar a una niña con mentalidad feminista.

A través de anécdotas y reflexiones, Adichie ofrece orientación sobre cómo fomentar la autoestima, independencia y valentía en las niñas, alentando la igualdad de género desde temprana edad. Un llamado a la acción para criar a niñas empoderadas en un mundo cambiante.



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 130.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr