

# Alas

REVISTA / VOL. 25

Diez en Diez

MAMÁS

PODEROSAS

## Periodista Y MAMÁ

Natalia Suárez  
nos cuenta sobre su  
nuevo rol

FOMENTAR

UNA RELACIÓN  
POSITIVA

DE MAMÁ E  
HIJA

MAMÁ

EMPRENDE

*sueños de cartón*

Nutrición  
Y EMBARAZO

Rompiendo mitos



POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES  
Directora Ejecutiva de ALAS

"Podemos con todo, pero no con todo al mismo tiempo", es de esas frases que me han dejado pensando. Unos días podremos ser las mejores trabajadoras, pero ese mismo día tal vez fallamos en otros roles como el de maternidad, pareja, amistad o el del autocuidado. Otros días daremos lo mejor en otro de los roles y seremos la mejor en ese. Algunos días, vamos a sentir que no cumplimos con todo, pero eso también está bien.

Esta revista está dedicada a un rol en particular: la maternidad. Para todas esas mujeres increíbles que llamamos mamás.

Las mamás son mucho más que ese rol. En esta edición queremos destacar a mujeres como Natalia Suárez, periodista de Teletica, que nos enseña su nuevo rol, junto a su hijo Vicente y cómo fue ese regreso al trabajo y la nueva rutina. Además, una mamá emprendedora nos cuenta cómo su rol de maternidad la inspiró para sus nuevas creaciones: de cartón.

Les compartimos algunas entrevistas para quienes están iniciando esa aventura de ser mamá con la nutricionista, Mariane Alfaro, quien nos cuenta sobre esos principales mitos que les dicen a las mujeres embarazadas y cómo mantener una alimentación saludable en el proceso.

Para las mamás con hijas, tenemos un artículo especial, con consejos para fomentar una relación positiva en este vínculo.

Ya sea que decidiste ser mamá o no querés serlo, si sos mamá y trabajas fuera de la casa o te quedaste a cuidar de tus hijos en la casa, todas las mujeres tenemos una historia y debemos tener empatía una con la otra.

Ejercer la maternidad requiere definitivamente valentía, pero entre todas podemos hacer que esas cargas desproporcionadas que se asignan a la maternidad sean menos pesadas.

*Cristina Izquierdo*

#### **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



## 06 PERIODISTA Y MAMÁ

Natalia Suárez nos cuenta sobre su nuevo rol como mamá.



## 10 MAMÁ EMPRENDE SUEÑOS DE CARTÓN

Silvia Soto es arquitecta e interiorista y fundadora de Pum Atelier, un emprendimiento de diseños de espacios efímeros o permanentes infantiles, con materiales de cartón.



## 14 FOMENTAR UNA RELACIÓN POSITIVA MADRE E HIJA

En palabras de Alejandra Rodríguez, psicóloga con máster en terapia de familia .

## 18 LLEGÓ HASTA CHINA CON UNA DISCAPACIDAD QUE NO LA FRENA Y UNA MAMÁ QUE LA ALIENTA

Rosa sufrió de artrogriposis múltiple congénita, una limitación física grande, que nunca la ha detenido en su camino, siendo un increíble ejemplo de resiliencia, constancia, fe, trabajo duro, fuerza de voluntad y educación.



## 22 **NUTRICIÓN Y EMBARAZO**

Rompiendo los mitos.

## 26 **MATERNIDADES EN CONSTANTE CAMBIO**

Samantha Brenes nos comparte la evolución en las maternidades.



## 30 **DIEZ EN DIEZ**

Mamás poderosas

## 33 **RECOMENDACIÓN**

Workin Moms



A large, decorative floral arrangement is positioned in the upper left corner. It includes various greenery, white and yellow flowers, and dried, feathery elements, all tied together with a white ribbon.

# Periodista Y MAMÁ

*Natalia Suárez  
nos cuenta sobre su nuevo rol*



ENTREVISTA POR CRISTINA IZQUIERDO

*Natalia Suárez es una cara conocida en televisión nacional, como periodista de canal 7, donde, desde hace 12 años, es parte del equipo periodístico de Telenoticias; además, es la jefa de información de la edición matutina del noticiario. Es oriunda de Pérez Zeledón. Junto a su esposo, José Barquero, sumaron otro rol en su vida e iniciaron la aventura de ser papá y mamá de su hijo: Vicente, quien cumplirá un año en diciembre.*

### **¿Qué cambios has tenido desde que nació Vicente?**

Hay muchos cambios, desde las prioridades hasta la dinámica familiar, laboral y personal. Ha sido un cambio retador pero lindo y muy disfrutado. Los bebés son maravillosos. Suena trillado pero es verdad, una vuelve a descubrir el mundo con un bebé.

### **¿Cómo es un día en tu vida?**

Me levanto a las 3 am para ir a trabajar, antes de salir de casa dejo lista la leche materna de Vicente para que mi esposo se la dé por la mañana. Trabajo de 4 am a 10 am, una vez que termino mis labores en el canal aprovecho para salir a correr y a las 11 am voy a recoger a Vicente de la guardería. A partir de ese momento me dedico totalmente a mi trabajo de mamá. Alimentarlo, chinearlo, salir a caminar en el coche, jugar con los gatos y perros en de la casa. Dedico toda mi tarde a disfrutar de mi bebé. Por la noche, en cuanto Vicente se duerme, mi esposo y yo aprovechamos para cenar tranquilos y ver tele un ratito.

### **¿Qué tareas asume José en la casa y en el cuidado?**

Por las mañanas Jose se encarga de bañar y alistar a Vicente, darle el primer chuponcito e irlo a dejar a la guardería. En las tardes por lo general cocino yo y mientras Jose alimenta a todas las mascotas de la casa. Es bien apuntado con los quehaceres de limpieza y orden, lavar trastes es la única tarea que no le gusta.

### **¿Cómo acomodaste tu nueva rutina de ser mamá con el trabajo en el canal?**

En la rutina de trabajo una de las cosas más retadoras ha sido sostener la lactancia. Cuando estoy fuera del aire paso con un extractor de leche pegado todo la mañana, mis compañeros ya saben que ese extractor me acompaña a reuniones, desayunos y demás. El horario ha sido una gran ventaja, parte del tiempo que estoy trabajando Vicente está dormido y no siente mi ausencia. En el trabajo aprovecho el tiempo al máximo y me desconecto, en la medida de lo posible, una vez que salgo del canal. Mis jefes Ignacio Santos y Lázaro Malvarez, son un gran apoyo, están siempre al pendiente ayudarme y darme los espacios que he requerido para atender las necesidades de mi maternidad.

**"Hay muchos cambios, desde las prioridades hasta la dinámica familiar, laboral y personal."**



**¿Qué consejo le darías a una mamá que va a trabajar fuera de casa?**

Disfrutar del trabajo. Los primeros días son difíciles, hay culpas aprendidas y es normal que nos ataquen sentimientos muy fuertes. Pero, siempre que el bebé esté bien cuidado, el trabajo se convierte en un respiro necesario. Da espacio para conversar con otras personas, tomarse un café tranquila y sobre todo percibir el valor personal fuera de las labores de mamá.

**Desde hace muchos años participas en carreras de atletismo, ¿En el embarazo continuaste haciendo ejercicio? ¿Tenés nuevas metas de carreras?**

Dichosamente tuve un embarazo muy saludable. Hice ejercicio todo el embarazo, inclusive el día que nació Vicente corrí 10 kilómetros por la mañana. Este año no me puse ningún reto deportivo en especial. El otro año si me gustaría retomar con alguna maratón, pero por lo pronto disfruto de correr tres veces por semana.

**¿Cuál es la lección más importante que quisieras que Vicente tuviera siempre presente?**

Ante todo me gustaría que Vicente sea una persona feliz. Que sea quien quiera ser, pero que sea siempre feliz.





SÉ PARTE DE UNA RED  
**DE MÁS DE 100.000  
MUJERES**

CRECIENDO

*juntas.*

✉ [info@alascr.com](mailto:info@alascr.com)

🌐 [www.alascr.com](http://www.alascr.com)

📘 /AsoALAS

📷 @alascr

MAMÁ

# EMPRENDE

*sueños de cartón*



ENTREVISTA A SILVIA SOTO  
POR: CRISTINA IZQUIERDO

*Silvia Soto es arquitecta e interiorista y fundadora de Pum Atelier, un emprendimiento de diseños de espacios efímeros o permanentes infantiles, con materiales de cartón.*

**Explicanos un poco sobre el concepto del emprendimiento, ¿qué son diseños de espacios efímeros o permanentes infantiles?**

Como arquitecta el espacio para mí es vital, es donde la vida se crea, en medio del vacío, habitamos y construimos memorias, es donde la vida pasa. Cuando nació mi hijo sentí aún más la necesidad de que los espacios en los que él habita tuvieran más sentido, más respeto y más libertad, ir adaptando los espacios permanentes de la casa como habitación, sala, patio espacios o aposentos con estructuras y conceptos más “definidos” pudieran deconstruirse y se transformarán en espacios aptos para su edad y lo más importante que puedan evolucionar de forma práctica con su crecimiento. De la mano de esto en mi corto camino de la maternidad , orgánicamente nació el interés por crear espacios efímeros ( de corto tiempo) para niños a esto me refiero con espacios que se construyen con una temporalidad delimitada: un cumpleaños / una instalación de juego, algo que se crea y desaparece siempre respetando intereses y características enfocadas en la infancia. Es aquí donde el cartón toma el protagonismo de mi proyecto.

**¿Cómo nació la idea?**

Desde que esperaba a mi hijo Fidel me hacía mucha ilusión poder construir cosas para él; sin embargo, no tenía ninguna idea concreta, ni material. Un día compramos un tractor para poder montarlo y pasearlo. Era una caja bastante grande , rectangular, cuando sacamos el tractor y lo armamos la puse en posición vertical la dejé a un lado de la sala y a la mañana siguiente sucedió, Fidel por su propia cuenta fue a explorar ese nuevo espacio, pequeño, íntimo, acogedor que tenía dos “puertas” en donde podía entrar, salir, abrir y cerrar. A partir de ese gesto vi que él estaba listo, que le gustaba, que si iba a interactuar con esto entonces decidí darle forma a la caja y se convirtió en una casita con un molino, para esa época le encantaban los abanicos y los movimientos giratorios.

**¿Cuál ha sido tu diseño favorito que has creado hasta ahora y por qué?**

Sin dudarlo te digo que la casita Molino. Ahí empezó todo, todavía la tenemos, aún jugamos ahí, a veces Fidel lo convierte en un camión o en una patineta y creo que esa es la magia de esto, permitir que los niños se apropien y puedan darle una intención.

¿En qué te inspirás para los diseños?

Básicamente que me guío en las afinidades que vaya teniendo mi hijo para crear algo, también me inspiro en ilustraciones, o dibujos de los libros que leemos, también de elementos que encuentro plásticos o de cartón. siempre me gusta incluir piezas de desecho casero y trato de encontrarles un lugar de valor en el diseño total.



### **¿Por qué de cartón?**

Como te contaba antes, el cartón tiene una magia especial con los niños, siempre sienten afinidad por una caja, y es un elemento que a través de los ojos de un niño puede ser cualquier cosa, inclusive sin intervenirla. Y pues cuando ya existen las habilidades y ganas por intervenir el cartón es un material que puede ser altamente resistente, es accesible económicamente, fácil de conseguir, es seguro para que los niños puedan usarlo y da mucha libertad creativa. Además, a mí me conecta con mis tiempos de universidad, las noches de hacer maquetas, entonces le tengo un cariño y admiración especial a un material que para algunos es desecho para otros es sinónimo de miles de posibilidades.

### **¿De qué manera influyó convertirte en mamá?**

En todas las maneras, me reconectó con muchas cosas que disfrutaba hacer, volví a dibujar, volví a pintar, volví a soñar con historias. Convertirme en mamá me devolvió la creatividad, la ilusión y la magia por construir. Pero no todo ha sido fácil, hay días muy difíciles, cansados y de mucha soledad. A pesar de que la maternidad y la paternidad han evolucionado y ahora se busca un equilibrio en tareas y responsabilidades de crianza aún las mamás seguimos teniendo un impacto muy fuerte en nuestras vidas a nivel laboral-económico, emocional, mental y físico.

Maternar es un acto de evolución humana, social y político y debe ser de mayor interés para la sociedad, las mujeres seguimos luchando por esos espacios de equidad, reconocimiento, y empatía mientras estamos en la crianza y gestación de seres humanos. Por mi parte sigo buscando mi camino, tratando de reencontrarme conmigo misma , en mi nueva realidad, ajustada a mis nuevos horarios, y responsabilidades, con los nuevos retos y las nuevas enseñanzas que son infinitas. Pero creo que eso es lo lindo de esto, descubrir que podemos hacer y aprender nuevas cosas que somos seres evolutivos igual que los espacios, que somos efímeros y que siempre cambiamos, y que todas las mamás son súper valientes que cada cosa que hacen por ellas y por sus hijos son muy admirables, que están cambiando el mundo, que su labor es poderosa , que tienen que sentirse muy orgullosas de lo que hacen.

**"... volví a dibujar,  
volví a pintar, volví  
a soñar con  
historias.  
Convertirme en  
mamá me devolvió  
la creatividad, la  
ilusión y la magia  
por construir. "**

# FOMENTAR



## UNA RELACIÓN POSITIVA

### DE MAMÁ E HIJA



ENTREVISTA A ALEJANDRA RODRÍGUEZ  
POR: LEONARDO MARÍN

*Alejandra Rodríguez, psicóloga con más de 7 años de experiencia en el campo, máster en terapia de familia y en terapia breve estratégica, es madre de dos chicas, las cuales educó y sacó adelante ella sola, luego de pasar por un divorcio con un padre ausente para sus hijas.*

*Estudió sus carreras universitarias ya siendo madre, en primera instancia con un técnico en asistencia dental, profesión que le permitió trabajar, cubrir las necesidades de sus dos hijas y sacar adelante dos maestrías en psicología (la tercera en camino, ya que se encuentra cursando una maestría en psicología clínica).*

*Actualmente, Alejandra se desempeña en ambos campos, como psicóloga y asistente dental en la Caja Costarricense del Seguro Social, entidad en la cual tiene muchos años de laborar. Su historia es un gran ejemplo de resiliencia, perseverancia y trabajo duro.*

### **¿Cómo es la relación de la mamá e hija a lo largo de los años?**

La relación de madre e hija es un poco difícil, sobre todo cuando hay una mamá sola criando a sus hijos. La sociedad espera que tenemos que ser papá y mamá, hasta después de mucho tiempo yo me di cuenta de que no, yo no podía ser un padre para mis hijas, porque yo soy su madre, jamás voy a tomar ese rol de papá.

Siempre se tendrá la responsabilidad del hogar, de la comida, de la manutención y demás, pero no ser una figura paterna. Partiendo de ahí, es bastante complicado, porque entonces uno enseña la parte que le corresponde a la mamá y esa parte del padre queda vacía. Sería maravilloso que los papás aún separados y viviendo cada quien en su casa, tengan la madurez y la apertura para que puedan criar a sus hijos juntos, algo que es perfectamente posible y que los mayores ganadores serían los hijos.

En el caso de que exista una relación con padre y madre, se da una etapa de las chiquitas en la que son muy cariñosas, pero que se vuelcan totalmente a papá, de esto también en ocasiones se produce un roce, por llamarlo de alguna forma, que si no se subsana cuando está pequeña la niña, va creciendo en forma de rivalidad de mujer, no de mamás e hijas, sino de mujer, porque a veces papá también se vuelca totalmente hacia la niña, incluso con cierta manipulación en cuanto a la niña y esto viene a dañar un poco la relación de pareja, entonces existe esa relación de competencia por la pareja con esa niña.

Luego cuando ya la niña es un poco más adolescente, si esta relación no queda bien sanada, se vuelve otra vez a despertar esta rivalidad y ya cuando las chicas son adultas, sobre todo ya cuando tienen su familia, otra vez regresan donde mamá.

## ¿Cómo se puede fomentar una relación positiva de mamá e hija en la niñez?

En la niñez, sobre todo, hay que comprender que en el caso de que haya papá y mamá, la niña tiene que contar con su espacio respectivo para cada uno, entonces dar la libertad de ese momento con papá, pero también, fomentar el tiempo nuestro es muy importante.

Como le dije al principio una no puede ser un papá, al igual que papá jamás podrá ser una mamá, por esta razón es importante compartir tiempo en esos pequeños detalles más que en hacer una competencia entre papá y mamá, que a veces, lamentablemente, se da entre mamá e hija compitiendo por el amor de papá.

Es muy importante compartir esas cosas que son únicas, que les guste a ambas, que ambas puedan disfrutar y hacerlo de acuerdo a la edad y que fomente la unión madre e hija, a raíz de esto, cuando sea adulta, va a regresar a compartir cosas elementales, como la crianza de los nietos, en busca de algún consejo de la vida adulta o de pareja, en las que ve a la madre como la única que le puede ayudarle.

## ¿Qué herramientas pueden utilizar las mamás para tener una mejor relación con sus hijas?

De pequeña pues, compartir con ella, sentarse, tirarse al suelo y jugar con la niña. En la etapa de adolescente se puede compartir el gusto por la música, comprender qué le apasiona a la chica, ir a ver una película al cine, salir de compras, ir a ver tiendas, compartir este tipo de cosas y este tipo de gustos con ella.

Después en la etapa ya más adulta, compartir otras cosas correspondientes a esta etapa, como por ejemplo cosas ya de temas como de los hijos, las creencias personales, situaciones un poquito más serias que se pueden compartir perfectamente con la mamá de adulta, es como irse poniendo a este nivel de seriedad de ir a tomarse un café juntas, encontrar qué les gusta a ambas, qué tienen en común las dos para entonces desarrollarlo, sin caer en esa competencia de: “ya tenemos que irnos”, “no tengo dinero para comprarte nada”, sino ir en un plano más relajado y tranquilo.

**"... compartir esas cosas que son únicas, que les guste a ambas, que ambas puedan disfrutar y hacerlo de acuerdo a la edad y que fomente la unión madre e hija. "**



**MOTIVACION**



Visualizá una gran vida porque

**LA MERECEÁS.**



# Llegó hasta China: CON UNA DISCAPACIDAD QUE NO LA FRENA Y UNA MAMÁ QUE LA ALIENTA

ENTREVISTA A ROSA CORRALES  
POR: LEONARDO MARÍN

Rosa Corrales es una psicóloga con un postgrado que obtuvo en China, especializándose en psicología del desarrollo con énfasis educativo, rama que aplica tanto para el ámbito clínico como en la educación. Actualmente, es profesora de psicología y terapeuta con consultas privadas.

Rosa sufrió de artrogriposis múltiple congénita, una limitación física grande, que nunca la ha detenido en su camino, siendo un increíble ejemplo de resiliencia, constancia, fe, trabajo duro, fuerza de voluntad y educación.

### **Un poco de quién es Rosa Corrales y su historia.**

Uy, es que yo siempre he creído que cuando a uno le preguntan que ¿quién es? Generalmente la gente dice: soy psicóloga, soy la hija tal persona, pero yo creo que si a mí me preguntan, soy un alma libre, que constantemente me estoy auto descubriendo, soy 100% evolutiva, creo realmente que es súper importante eso, entonces al ser un alma libre y al estar en el proceso de autodescubrimiento he visto todas las facetas de mi vida.

### **¿Por qué se da la artrogriposis múltiple congénita?**

Yo sufrí artrogriposis múltiple congénita, eso es porque mi mamá sufrió cáncer de útero cuando estaba embarazada de mí, entonces

mientras yo me movía en el vientre de mi mamá se regó el líquido amniótico y yo sobreviví con 1/4 de líquido amniótico, entonces cuando el bebé está en el vientre y empieza a moverse, yo me empiezo a atrofiar en todas las articulaciones. Es una discapacidad física, no es genética, pero fue congénita, entonces me tuvieron que hacer cirugías de absolutamente todo desde lo que es pies, caderas, tobillos, hombros..., ya la secuela que me quedó no es tan grande pero siempre me quedó una secuela al caminar y no alzo los brazos, es la limitación más fuerte que me quedó, pero después de eso le entro a todo, y lo que no puedo lo intento.

### **¿Qué impacto ha tenido su madre en la persona que es usted hoy en día?**

Todo. Yo soy el reflejo de mi madre, soy el reflejo de que una persona puede creer en el amor a la vida así de sencillo.

Ella estuvo conmigo 24/7, mientras ella me llevaba a los hospitales, en la escuela se reunía con todos los profesores y me metía en un hospital a estudiar entonces yo nunca dejé de estudiar, me grababan las clases en inglés y me las llevaban al hospital. Yo nunca perdí un año de escuela, que fueron de los años más difíciles de mi vida, y esto porque me presionaron a ser mejor, entonces yo diría que tengo una mamá Cacique, que me preparó para vivir en la guerra.

**¿Cómo es la experiencia de estudiar fuera del país, como es el choque cultural y estar alejada de su familia?**

Es que ya yo había tenido un proceso de transición, entonces antes de estudiar en el extranjero yo vendí mi carro, renuncié al trabajo y me fui a vivir 7 meses a Taiwán, ya ahí tuve mi primer contacto de desapego. Mi mamá siempre me decía: “yo quiero que usted viva 3 veces más de lo que yo viví”.

Allá en Taiwán aprendo sobre las becas, entonces me vengo para Costa Rica y aplico al Ministerio de Comercio Exterior. Ya yo manejaba chino básico no tan fuerte ni nada y la apliqué, y resulta ser que la gané para ir a China. Para aplicar a eso hay que tener un examen físico médico y entonces me toca falsificar un dictamen médico para cumplir con un estándar social, que volvemos a lo mismo: el estereotipo que se le da a la persona con discapacidad.

Sí hubo un choque cultural fuerte con respecto a la xenofobia y al racismo que era bastante fuerte y a la discriminación a las personas con discapacidad y la parte de comidas y así porque bueno usted aquí come su pinto y allá no sé... desayunan arroz con camarones, entonces te toca adaptarte. Toda mi vida me adaptado así que lo peor que puede pasar es que no lo logré y me devuelva pero yo lo voy a intentar.

Me sentí libre por primera vez porque era una persona con una historia que nadie conocía.

**¿Por qué eligió la rama de la psicología?**

El 90% de los psicólogos le van a decir siempre de que es para ayudar a otros, mentira, yo estudié psicología para ayudarme yo. Tenía demasiados problemas de discriminación, de no entender por qué pasaban, por qué las personas reaccionaban cómo reaccionaban. Curiosa y extrañamente siempre en mi cuarto había gente pidiéndome consejos, entonces mis compas siempre que tenían una crisis llegaban conmigo al cuarto.

Yo quería medicina pero no me daba la discapacidad para ser ortopedista, porque ocupaba mucha fuerza, y yo no tengo tanta fuerza en los brazos, entonces entre tumbos dije: bueno yo quiero entender mi vida, y después de que si logro entender mi vida y mi realidad tal vez pueda ayudar a otros en este camino, y éste fue el motivo inicial con el que yo elegí la rama de la psicología. Ya luego si me encantó, me enamoré y me sigo enamorando siempre, es súper compleja y súper diversa pero la parte principal es para entender mi historia”

**" Toda mi vida me adaptado así que lo peor que puede pasar es que no lo logré y me devuelva pero yo lo voy a intentar. "**



**¿Cómo evolucionó con los años, hasta el día de hoy, la relación con su madre?**

Fue pasar de un sistema muy rígido, de no hay chance para descansar, de ser como militar a mi amiga. Ahora es mi amiga, somos súper compas, la relación con ella evolucionó, entonces fue como de que me empezó a quitar cargas y me dio responsabilidades, entonces fue como bueno usted quiere esto, tome asúmalo, pero es su responsabilidad no mía, entonces fue rico porque al final pasé de tener a una persona que me educara a que se convirtiera en una amiga.

Es un proceso evolutivo que me hizo entender que simplemente mi mamá estuvo todos los períodos apoyando, pero cuando le tocó poner límites le tocó y yo adolescente era super rebelde

y yo quería muchas cosas y me tocaba aterrizar y darme cuenta, ahora no, ahora podemos tomarnos unos vinos y todo lo que quieras, pero ya la relación siempre está en constante evolución.

**¿Qué es de lo que está más agradecida con su madre?**

Lo que estoy más agradecida con ella es que dijera sí a la vida, porque a ella le ofrecieron abortarme, entonces lo que estoy más agradecida es que dijera sí a la vida y sí a luchar junto a una persona con discapacidad.

A woman with long dark hair and bangs, wearing a teal sleeveless top and white pants, is sitting at a table. She is smiling and resting her chin on her hand. The background shows a window with a view of a city at night.

# Nutrición Y EMBARAZO

ENTREVISTA A MARIANE ALFARO, NUTRICIONISTA  
POR: LEONARDO MARÍN

Mariane Alfaro, licenciada en nutrición con una especialidad en psicología de la nutrición. Actualmente, cuenta con un sitio web de salud y bienestar en el que busca promover una alimentación integral y compasiva, no enfocada en el peso, ni en las restricciones, siempre con el afán de ayudar a los demás a sentirse bien en todos los sentidos, compartiendo sus conocimientos, promoviendo una alimentación sana y colaborando con la salud pública.

### **¿Cuáles son algunos mitos sobre la alimentación y el embarazo?**

#### **Mito 1. Comer por dos**

Aunque es cierto que los requerimientos aumentan durante el embarazo, no quiere decir que las embarazadas deban de comer el doble, tomemos en cuenta que el aumento del requerimiento calórico empieza hasta el segundo trimestre del embarazo, y este aumento fácilmente se puede cubrir con una o dos meriendas extra, todo dependiendo de la condición de cada mujer, lo que si queda claro es que no representa el doble de lo que comemos cotidianamente.

#### **Mito 2. No se puede llevar una alimentación vegetariana**

“Este tipo de alimentación no conlleva ningún problema, siempre y cuando se de el aumento de peso recomendado, no hayan deficiencias, y la madre consuma suplementos que ayuden a alcanzar los requerimientos de hierro y vitamina B12.”

#### **Mito 3. No se pueden comer pescados ni mariscos por el mercurio**

Seguro has escuchado sobre el mercurio en los productos del mar, este metal puede atravesar la placenta y afectar el desarrollo fetal, sin embargo no todos los productos del mar son altos en mercurio, los pescados más grandes como el tiburón, el atún rojo, el pez espada, raya, vela, marlín, bonito y lucio, son los que suelen tener mayor cantidad. Sin embargo, los productos del mar son fuente de proteína, hierro, zinc y omegas, por lo que se puede comer con seguridad el salmón, las sardinas, la tilapia, camarones y bacalao, que son productos del mar con bajo contenido de mercurio.

## ¿Qué consejos de nutrición darías para una mujer embarazada?

Si se encuentra en este momento planeando un embarazo, tome en cuenta que una adecuada alimentación tanto durante como previo al embarazo influye en el desarrollo fetal, y puede reducir la probabilidad de complicaciones durante el embarazo.

- Los requerimientos de líquidos aumentan durante el embarazo, por lo que se recomienda tomar entre 10-12 vasos de agua al día, para hacer esto más fácil es mejor estar tomando constantemente agua durante el día sin esperar a sentir sed.
- Realizar ejercicio físico es beneficioso para la salud de la madre y el desarrollo del embarazo, siempre y cuando las condiciones del embarazo no presente contraindicaciones médicas. Se recomienda especialmente el ejercicio aeróbico de bajo impacto como: caminar o trotar, hacer bicicleta estacionaria, natación, baile / zumba, más aún si la madre está acostumbrada a realizar ejercicio cotidianamente previo al embarazo. Siempre es recomendable consultar cualquier preocupación a su médico obstetra, preferiblemente realizar ejercicios personalizados a su condición de embarazo y claro mantenerse hidratadas.
- Tenga mucho cuidado con la información no verídica, recuerda ante cualquier duda es mejor siempre preguntar a su médico.





**¿Cuáles son las dudas más frecuentes que tienen las mujeres embarazadas que llegan a tu consulta?**

**¿Se puede tomar café en el embarazo?**

Las sustancias estimulantes de la cafeína pueden atravesar la placenta e influir en la frecuencia cardiaca y respiratoria del feto, por esto su consumo debe limitarse a una taza de café al día como máximo. Tome en cuenta que las gaseosas también contienen cafeína.

**¿Cómo puedo disminuir las agruras y achaques?**

Los achaques y náuseas se dan principalmente en el primer trimestre, lo cual se asocia al aumento de las hormonas por el embarazo, y las agruras son más comunes en el último trimestre debido a que las hormonas relajan el esfínter esofágico y el peso del embarazo facilita que el contenido del estómago sea devuelto al esófago. Para reducir estos síntomas pueden seguir estas recomendaciones:

- Coma más frecuentemente, entre 5-6 veces al día, en cantidades más pequeñas, en lugar de tres tiempos de comidas en grandes cantidades.
- Mastique bien los alimentos y coma lentamente.
- Siéntese y descanse después de las comidas, pero evite acostarse.
- Tome líquidos fríos.

- Evite las gaseosas, café y chocolate.
- Coma alimentos más secos.
- Evite comidas muy pesadas, con mucha grasa como los alimentos fritos o empanizados.
- Evite también los alimentos con muchas especias o picantes.
- Evite los alimentos muy cargados de azúcar.
- Evite las ropas muy ajustadas alrededor del abdomen.

**¿Qué alimentos fomentan el desarrollo del bebé?**

- Calcio: Lácteos, espinaca, coles, sardinas enlatadas.
- Hierro: Carne, hígado, vísceras, pescados, mariscos, huevo, espinaca, legumbres, semillas de calabaza.
- Folato: Hojas de color verde oscuro como la espinaca, cítricos, legumbres.
- Vitamina B 12: Se obtiene únicamente de productos de origen animal.
- Vitamina D: Se obtiene por exposición al sol, pero también de pescados, hígado, queso, hongos y la yema del huevo.
- Omega 3: Sardinas, salmón, atún blanco.

Sin embargo, la clave se encuentra en llevar una alimentación balanceada y nutritiva que integre todos los grupos de alimentos, carbohidratos, proteínas, grasas saludables, frutas, vegetales y lácteos.



*Maternidades  
en constante cambio*

POR: SAMANTHA BRENES

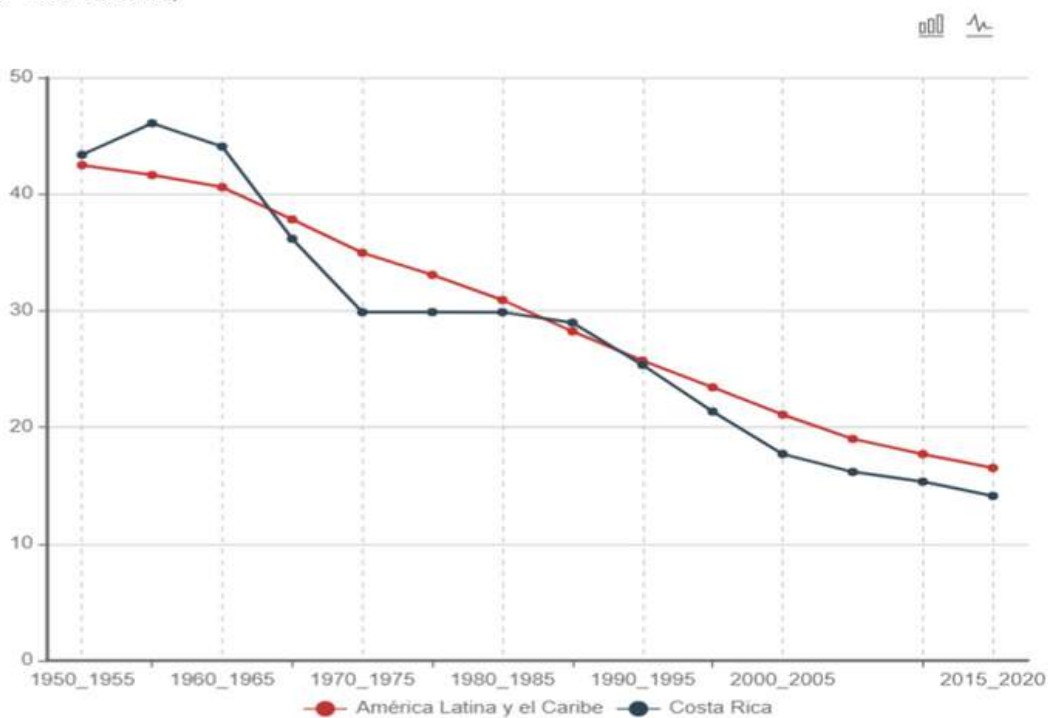
Las maternidades han ido evolucionando con el paso de los años debido a coyunturas que han evidenciado la importancia de la autonomía de los cuerpos de las mujeres. Son estas las que deben tener completo control sobre sí mismas y todo lo que ello implica, así como que el derecho a decidir tiene que convertirse en una realidad tangible. El siguiente gráfico, elaborado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) de las Naciones Unidas (ONU), muestra cómo la tasa bruta de natalidad de Costa Rica ha ido decreciendo exponencialmente y cómo en el caso de la región latinoamericana, también se observa una tendencia similar.

No obstante, Costa Rica sí tuvo un alza en el periodo quinquenal de 1955-1960 y después de eso, prosiguió una tendencia hacia abajo que aún persiste en la actualidad. Lo cual es interesante al contemplar que justamente en la década de los años 60 se acentúa la segunda ola de feminismo por todo el mundo y se promueve la emancipación sexual femenina. Y con ello, surge la píldora anticonceptiva.

Demográficos y sociales / Demográficos / Población

**Tasa bruta de natalidad**

(Tasa por 1.000 habitantes)



Fuente: CEPALSTAT - CEPAL - NACIONES UNIDAS

**Fuente:** CEPALSTAT. (2019). *Tasa bruta de natalidad (Tasa por 1.000 habitantes)*. CEPAL – Naciones Unidas. <https://statistics.cepal.org/portal/cepalstat/dashboard.html?theme=1&lang=es>

En sí, esa relación que se denota entre la disminución de nacimientos en el país y el surgimiento de la segunda ola feminista no es casualidad. Asimismo, las luchas de distintas organizaciones, colectivos, movimientos sociales e inclusive partidos políticos no fue en vano. La igualdad de género, que tanto se anhela conseguir en su totalidad, viene apegada también a la revolución sexual y reproductiva que se consolida con la aparición de métodos anticonceptivos como la pastilla. **La acción de poder decidir si se desea ser mamá o no, planificar la cantidad de hijas e hijos, y demás temas de interés, facilitó que las mujeres pudieran salir de esa burbuja de la esfera privada, es decir, lo doméstico y reproductivo; un rol que les impusieron por su género.**

La oportunidad de trabajar fuera de los hogares, la existencia de la corresponsabilidad y el balance entre ser mamá sin perder su independencia o su carrera, la reivindicación que el trabajo doméstico debe ser remunerado y que en efecto continúa prevaleciendo una división sexual del trabajo, componen cambios que han ido surgiendo a razón de esta reconceptualización de las maternidades y el posicionamiento de las mujeres como sujetas políticas con derechos.

**Ha sido un recorrido histórico extenso y lleno de obstáculos, pero aún falta mucho camino por recorrer en términos de la autonomía, emancipación e independencia de todas las mujeres;** hay que recordar que lo personal es político y como citó, la famosa escritora del siglo XX, Audre Lorde: “No seré una mujer libre mientras siga habiendo mujeres sometidas”. En ese sentido, se evidencia la trascendencia de continuar luchando e implementando un fuerte enfoque de género en todas las actividades cotidianas con el propósito de seguir cambiando la historia y simultáneamente, abrazando y apoyando las maternidades deseadas.

**MOTIVACION**

**Alas**

Una flor no compite con la de al lado

**SOLO FLORECE.**

Por: Cristina Izquierdo



## 1. MICHELLE OBAMA

Es una abogada, administradora universitaria y escritora estadounidense que fue primera dama de los Estados Unidos de 2009 a 2017

## 2. SHERYL SANDBERG

Es una economista, autora y directora ejecutiva estadounidense, actual directora operativa de Facebook y fundadora de Leanin.org. En junio de 2012 fue elegida miembro del comité ejecutivo, convirtiéndose en la primera mujer en formar parte de este comité en Facebook.



## 3. ILEANA ROJAS

Es Gerenta General y de Ingeniería de Productos y Manufactura para Intel Costa Rica. Intel reconoció el trabajo y resultados alcanzados en sus operaciones locales, al nombrarla como vicepresidenta en el Grupo Global de Ingeniería de Diseño, siendo la única persona a nivel Latinoamericano en ocupar este cargo dentro de la organización.



## 4. BEYONCE

Es una cantautora, productora, actriz, directora, diseñadora y empresaria estadounidense. Una autodenominada «feminista contemporánea», las canciones de Beyoncé se caracterizan a menudo por temas de amor, las relaciones y la monogamia, así como la sexualidad y el empoderamiento femenino.



## 5. MARY TERESA BARRA

Es una empresaria estadounidense, presidenta ejecutiva de General Motors. Ha sido directora ejecutiva de General Motors Company desde el 15 de enero de 2014, y es la primera mujer presidenta ejecutiva de un importante fabricante de automóviles.

## 6. SANDRA CAUFFMAN

Es una especialista en Ingeniería Eléctrica y Física costarricense destacada por su trabajo en la NASA en distintos cargos. Su perfil ha sido destacado por ONU Mujeres,<sup>1</sup> por ser un ejemplo positivo para mujeres, especialmente, jóvenes y niñas.



## 7. DEBI NOVA

Es una cantautora costarricense. Ha sido parte de seis proyectos nominados a los Grammys y su canción "One Rhythm" alcanzó la posición número 1 en el Billboard Dance Chart. A lo largo de su carrera ha colaborado con artistas como the Black Eyed Peas, Sean Paul, Ricky Martin y Franco De Vita.



## 8. LESLIE FEINZAIG

Directora de Graham & Walker, la tica que es CEO y fundadora de la organización Female Founders Alliance que impulsa a startups de mujeres en EE. UU. Además, es una de las 100 mujeres más poderosas, según Forbes Central America & Caribbean.

## 9. MARIAMALIA GUILLÉN

Presidenta de la Cámara de Comercio Internacional, Empresaria y co-fundadora de la firma CCA Business Strategy.



## 10. KAMALA HARRIS

Es una política y abogada estadounidense. Es la 49.<sup>a</sup> vicepresidenta de los Estados Unidos desde el 20 de enero de 2021 bajo la presidencia de Joe Biden, siendo así la primera mujer en ocupar el cargo y la funcionaria elegida de más alto rango en la historia de los Estados Unidos.



RECOMENDACIÓN

## SERIE:



Comedia que busca derribar el concepto de la maternidad perfecta, aterrizando las distintas dificultades a las que se enfrentan las madres trabajadoras. A lo largo de cada capítulo se presenta a cuatro mujeres con miedos, ambiciones, carreras. Todo esto, con un hijo o hija al que deberán dejar en casa para cuando termina el postnatal.



POTENCIANDO  
LA PASIÓN &  
EL PROPÓSITO  
**DE TODAS**  
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED  
**DE MÁS DE 100.000**  
**MUJERES**

CRECIENDO

*juntas.*

✉ [info@alascr.com](mailto:info@alascr.com)

☎ +506 2234-5264

🌐 [www.alascr.com](http://www.alascr.com)

📘 /AsoALAS

📷 @alascr