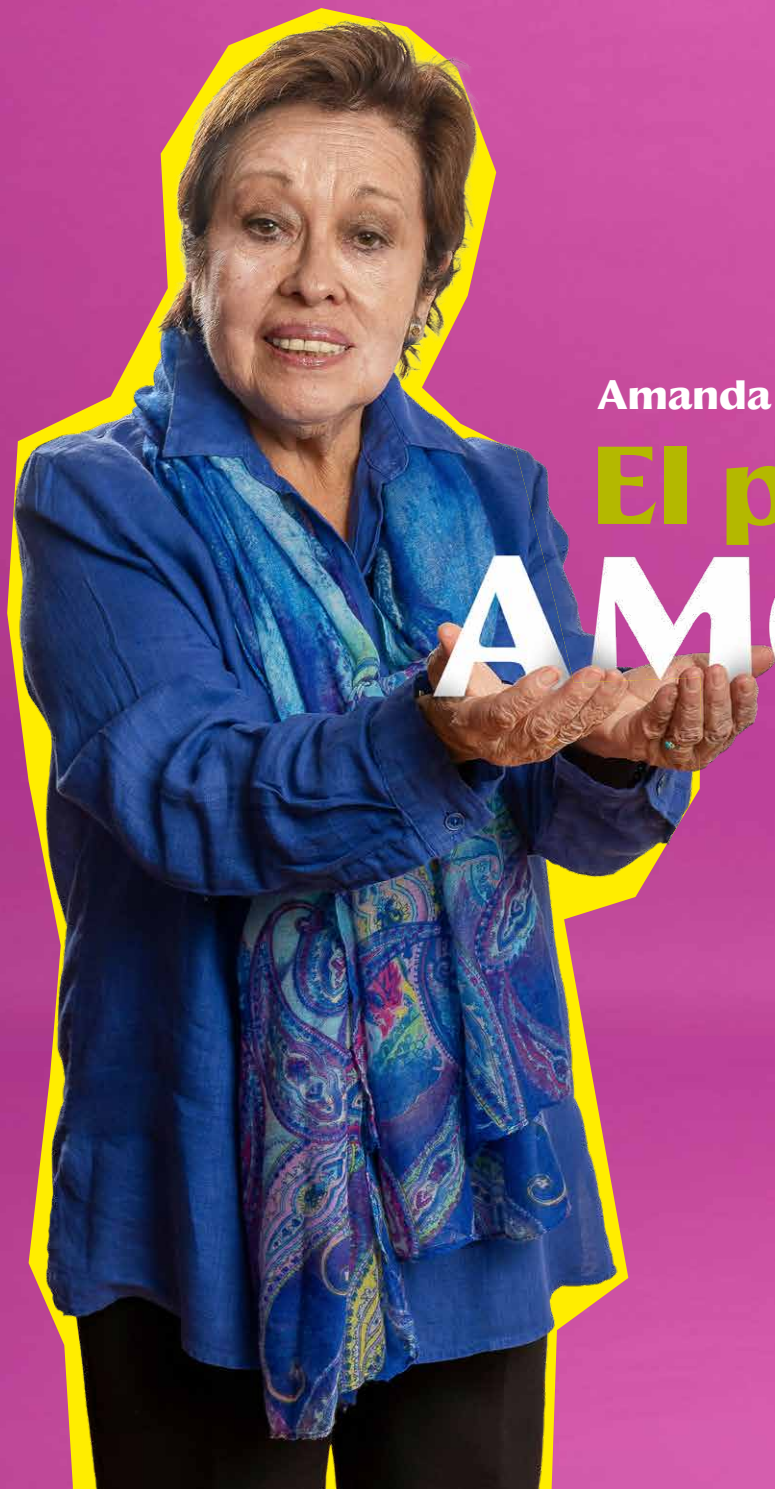
22 AÑOS
NÚMERO 180

sonríe Mamá®
& familia



Amanda Céspedes:
El poder del AMOR
en la depresión infantil

Mónica Bulnes
Cómo tejer un escudo emocional en casa

Rosario Soto:
La historia de Juan Diego Joannon

Soledad Garcés:
Pantallas v/s infancia

Magdalena Nalda:
Bienvenida Micaela

Sylvia Langford:
Manejo de la frustración infantil

yo ♥ quiero

lo mejor para mis hijos

77 Años
Cuidando la piel

Chile

Compra aquí

Por eso elijo lo mejor

- Detergente hipoalergénico
- Certificado dermatológicamente
- Recomendado por doctores
- Fabricado en Chile
- N°1 en el cuidado de la piel ®





En extinción

EDITORIAL

Sabemos que las revistas impresas hoy son un lujo; quizá una "especie" en extinción. Lo digital bajó las cortinas de muchas imprentas, pero en *Sonríe Mamá & familia* seguimos creyendo que hay ideas, consejos y testimonios que merecen estar en un formato tangible y más permanente. Nada reemplaza la grata experiencia de una lectura en papel de un libro o revista.

Y para esta edición, decidimos abrirnos a nuevas ideas para nuestra revista de papel. El diseño que ven en estas páginas es fruto de nuestra primera colaboración con la Universidad del Desarrollo y los alumnos de Diseño Gráfico. Nos encantó esta experiencia de trabajar propuestas con jóvenes que están probando nuevas herramientas.

También queremos agradecer a la Dra. Amanda Céspedes por el gran aporte que está haciendo al cuidado cariñoso de nuestros hijos.

Creemos en el trabajo en equipo, creemos en el trabajo intergeneracional, creemos en que podemos articular mejores formas de comunicar. Estamos felices y orgullosas del resultado. Esperamos que a ustedes también les aporten los temas y entrevistas que con tanta dedicación hemos preparado.

Alejandra Bascuñán M.

Directora Ejecutiva





Equipo Revista Sonríe Mamá & familia

www.sonriemama.com

sonrie.mama

DIRECTORA EJECUTIVA	ALEJANDRA BASCUÑÁN M.
GERENTE COMERCIAL	PABLO MARITANO F.
REPRESENTANTE LEGAL	JORGE CRUZ C.
EDICIÓN Y PRODUCCIÓN	Sonríe Mamá, El Conquistador del Monte 4776, Huechuraba - Santiago Fono: +56-2-28992000
EDITORA	CRISTINA GONZÁLEZ D.
DIRECCIÓN DE ARTE & DISEÑO	PAULA CARRASCO R.
FOTOGRAFÍAS	Portada: Andrés Lang Reportajes: Istock, IA.
SONRÍE MAMÁ & FAMILIA	Sonríe Mamá & familia es un medio de comunicación de la empresa Miguel Maritano Industria de Jabones S.A. El objetivo es aportar con información de reconocidos especialistas en la formación y crianza de los niños.

MARITANO · POPEYE HIPOALERGÉNICO · Giselle · SUMMUS AGUA MINERAL NATURAL

Esta edición N°180, año 2026, fue diseñada utilizando ideas de una colaboración entre la revista Sonríe Mamá & familia y los alumnos de Diseño UDD:

RED. · Universidad del Desarrollo, Facultad de Diseño

Profesores:
Cristóbal Amigo Pérez
Josefine Bachmann Landea
Ricardo Ostáriz Heras

Ayudantes:
Martinna Moratelli Soto
Diego Núñez Chauriye
Catalina Aravena González
Trinidad Valdés Pulido

Alumnos:
Pablo Hernández A.
Sofía Leiva R.
Javiera Marro R.
Josefa Ubilla T.
Belén Honorato I.
Rocío Moenne L.
Laura Parker T.
Josefa Reinike G.
Valentina Vergara B.
Emilia Bendeck S.
Fernanda Gutiérrez S.
María Gracia Peña P.
Catalina Ruiz C.
Manuela Sotomayor M.
Jacinta Besa G.
Josefa Briceño G.
Paula Munita P.
María Alcalde O.
María Amalia Baboun M.
Lola Peña G.
Mikaela Beckdorf G.
Trinidad Loeser Achondo.
Isidora Oliva L.
Martina Palma D.

Esta obra está protegida por la Ley No17.336 sobre Propiedad Intelectual de los Derechos de Autor sobre obras literarias y artísticas, quedando prohibida toda reproducción sin autorización. La revista no comparte necesariamente las opiniones de sus colaboradores, columnistas y entrevistados, las que son emitidas a título estrictamente personal. Asimismo, la publicidad y sus contenidos son de exclusiva responsabilidad de las agencias y avisadores que los contratan. El director no se hace responsable de las opiniones ni del contenido de los mensajes publicitarios. La revista Sonríe Mamá (versión impresa y digital) se reserva el derecho de publicar artículos y avisos de publicidad de acuerdo a su línea editorial y comercial.

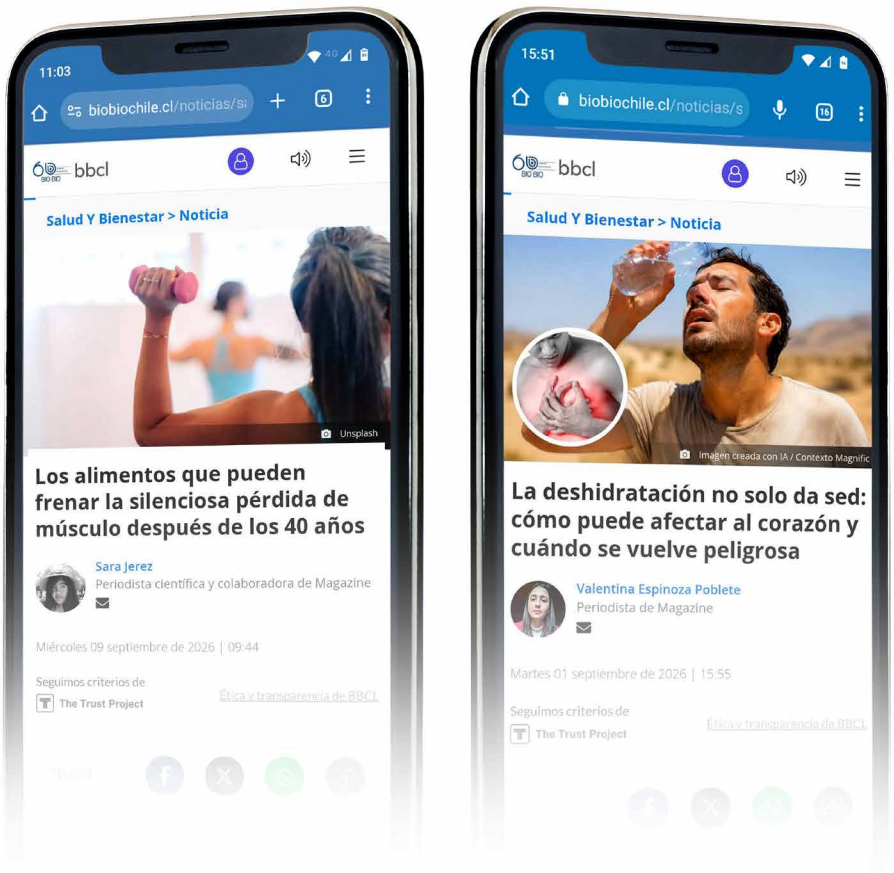
BBCL | **Vida Actual**

biobiochile.cl

"Comer y beber con estilo. Disfrutar entre padres e hijos.Vivir en pareja. Encontrar la inspiración en un cuerpo y mente sanos".

Todo esto y más es VIDA ACTUAL.

Encuéntrala en BioBioChile



En la actualidad BioBioChile.cl cuenta con más de 1.000.000 visitas diarias

"Somos la red de prensa y comunidad de noticias más grande de Chile"

3.880.227 Facebook/RadioBioBio **4.702.620** X/biobio **2.529.016** Instagram/biobiochile

**Datos actualizados a septiembre de 2026*

Noviembre 2026

CONTENIDOS







6
¿Sabías qué?

10
El poder del amor en la depresión infantil

16
La batalla silenciosa

21
Padres, no compadres

22
Cómo tejer su escudo emocional en casa

26
Pareja versus hijos

28
La historia de Juan Diego... nuestra historia

32
La lección del bok choy

34
El superpoder de la microbiota

36
5 verdades sobre la frustración infantil

42
¡Cuidado con la ropa ajustada en la zona íntima!

44
El esperado fin de una larga búsqueda

48
Panoramas

50
Sociales

52
Imperdibles

Duro con las manchas, suave con el planeta

77 Años
Cuidando la piel

Chile

Compra aquí

- Detergente Hipoalergénico
- Formulado a base de tensoactivos de origen vegetal de fuentes renovables.
- Fórmula Biodegradable
- Producto sin colorante
- Fabricado en Chile.

CERTIFICADO DERMATOLÓGICAMENTE PATCH - TEST

BIODEGRADABLE OECD 301-D

LIBRE DE FOSFATOS

NO TESTEADO EN ANIMALES

PRODUCIDO CON ENERGÍA ELÉCTRICA RENOVABLE



POPEYE®
HIPOALERGENICO

¿Sabías



5 claves
para cuidarte como mamá

1. **Reconoce que criar es difícil:** Sé amable contigo y recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes.
2. **El autocuidado toma formas distintas:** Empieza de a poco, date un baño después de que los niños se duerman o medita 5 minutos. ¡Alguna cosa que te haga sentir bien!
3. **Pide ayuda:** Es probable que tu familia y amigos no sepan cómo apoyarte, a menos que les pidas directamente lo que necesitas.
4. **El autocuidado beneficia a todos:** Cuidarte hará que estés más disponible, con más paciencia y más alegre para tus hijos.
5. **Busca a otros padres y madres con quienes te identifiques:** Es útil escuchar por lo que están pasando otras familias y te puede dar otra perspectiva.

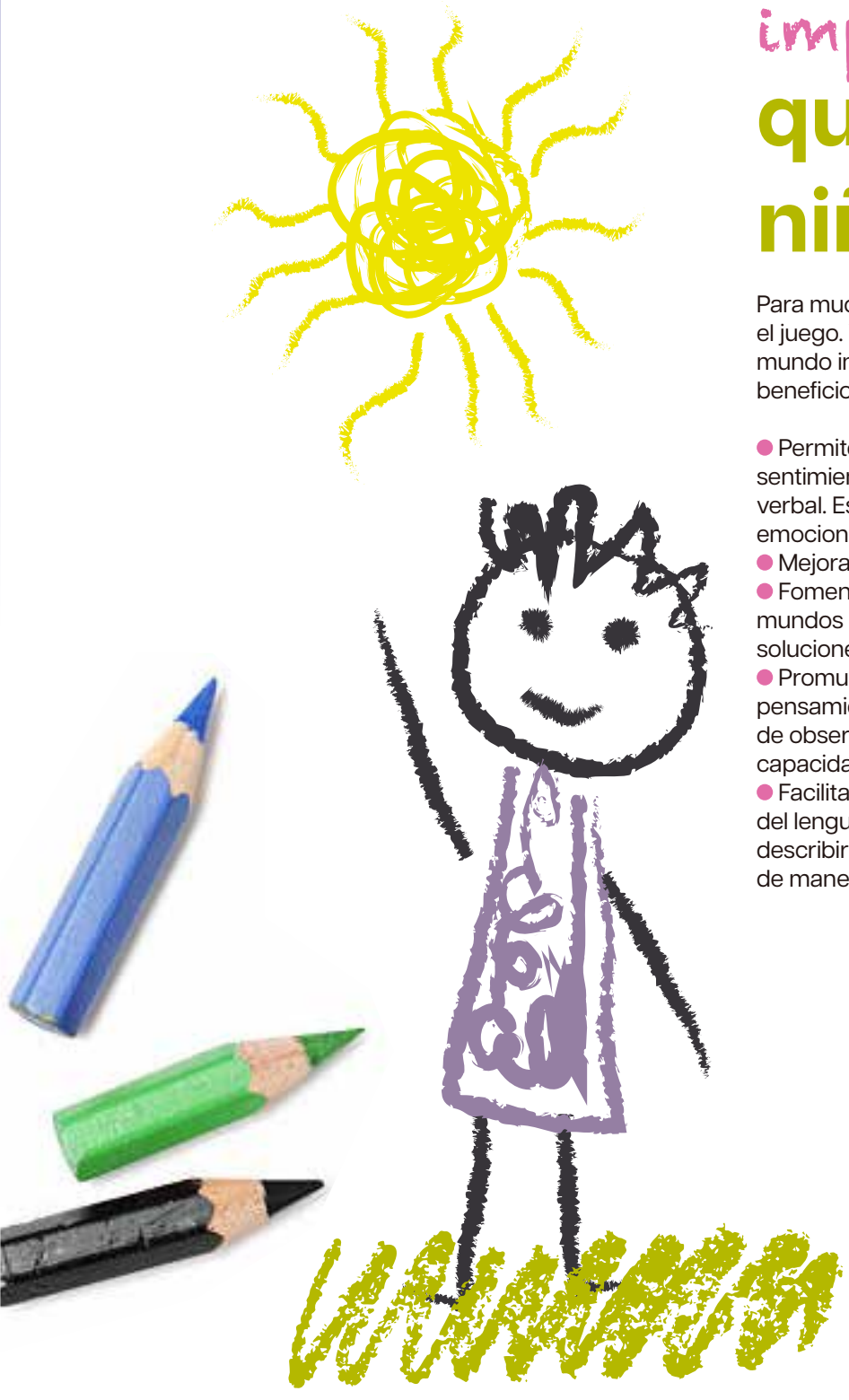
Fuente: Child Mind Institute.

¡Cuidado con el Síndrome de doña Florinda!

Aunque no se trata de un diagnóstico clínico, el concepto se utiliza para describir a madres, padres o apoderados que reaccionan de manera sobreprotectora, sobre todo en el contexto escolar, justificando siempre lo que hacen sus hijos y rechazando que tengan responsabilidad en un problema. Miriam Pardo, académica de psicología de la UNAB Viña del Mar, explica "que los padres tienen todo el derecho a solicitar información al colegio, reunirse con docentes o denunciar situaciones que consideren injustas. Pero es un problema cuando no existe disposición a escuchar otras versiones. La protección es fundamental en las familias, pero debe ejercerse de forma equilibrada". La psicóloga recomienda a los padres poner atención cuando:

- Justifican permanentemente al hijo sin conocer todos los antecedentes.
- Interpretan cualquier observación o medida correctiva como una persecución.
- Resuelven tareas o responsabilidades que el hijo podría asumir por sí mismo.
- Se niegan a reconocer errores o conductas inapropiadas.
- Responsabilizan sistemáticamente al colegio, profesores u otros estudiantes por los conflictos.

qué?



¿Por qué es importante

que los niños dibujen?

Para muchos expertos, dibujar es tan sagrado como el juego. Y es que los dibujos permiten acercarse al mundo interior del niño, al tiempo que suma varios beneficios:

- Permite a los niños expresar sus emociones, sentimientos y experiencias de una manera no verbal. Esto les ayuda a procesar y comunicar sus emociones de forma creativa.
- Mejora las habilidades motoras finas.
- Fomenta la creatividad y la imaginación al crear mundos y personajes, explorar nuevas ideas y soluciones.
- Promueve el desarrollo cognitivo al organizar sus pensamientos, permite mejorar sus habilidades de observación y representación, y fortalece su capacidad para resolver problemas de manera visual.
- Facilita la comunicación no verbal y el desarrollo del lenguaje; posibilita a los niños contar historias, describir sus dibujos y compartir sus pensamientos de manera visual.

Fuente: Neuro-Class.

¿Sabías qué?

Mi hijo entiende todo, pero no habla: ¿por qué?



Algunos niños pueden mostrar una comprensión adecuada para su edad y al mismo tiempo tener dificultad para expresarse verbalmente. En estos casos las mamás suelen decir: “Me trae las cosas cuando se las pido, pero casi no usa palabras”.

¡No hay que alarmarse! El lenguaje comprende distintas áreas que se desarrollan de manera relacionada, pero no necesariamente al mismo ritmo. Un aspecto es la capacidad de entender palabras, instrucciones, preguntas, conversaciones y situaciones cotidianas, y otra distinta es la capacidad de comunicar ideas, necesidades, emociones y experiencias utilizando palabras, gestos, sonidos y frases.

Si tienes dudas sobre el desarrollo del lenguaje de tu hijo, consulta con un fonoaudiólogo.

Por: Centro Vitalitas.

El 28% de los abuelos cuidan a sus nietos de manera intensiva

Poder conciliar la crianza con la jornada laboral sigue siendo hoy uno de los grandes desafíos en Chile, convirtiendo a los abuelos en pilar indispensable para el acompañamiento, sobre todo, de bebés y preescolares. De hecho, hoy se sabe que un 28% de personas mayores en el país asume el cuidado de sus nietos de manera intensiva, es decir, todos o casi todos los días.

La directora del Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento, María Soledad Herrera, señala que el contacto con los nietos tiene muchos beneficios: evitar la soledad, mantener conexión con la familia, sentir que es un aporte o que está dejando un legado. Pero cuando la ayuda traspasa el límite del deseo (obligación impuesta) y se convierte en una sobrecarga física y emocional, el bienestar de los adultos mayores se ve comprometido. Por ello, lo óptimo es crear dinámicas donde impere la reciprocidad y no el abuso.

Fuente: Reporte “Dinámicas de cuidado de nietos en población mayor: ser abuelos hoy”, Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo / Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento.





Casa Pediatra

Te acompaña en la crianza

Domicilio

- Pediatría
- Kinesiología motora
- Kinesiología respiratoria
- Fonoaudiología
- Consultoría de lactancia
- Asesoría porteo infantil

Presencial

- Pediatría
- Gastroenterología Infantil
- Broncopulmonar Infantil
- Nuerología infantil
- Nutriológa Infantil
- Ginecología Infanto Juvenil
- Inmunología Infanto Juvenil
- Neuropsicología
- Psicología Infanto-Juvenil
- Psicología Perinatal
- Fonoaudiología
- Terapia Ocupacional
- Nutrición Infantil
- Consultoría Lactancia

Online

- Pediatría
- Nefrología Infantil
- Gastroenterología Infantil
- Broncopulmonar Infantil
- Infectología - Medicina del viajero
- Hemato - oncología Infantil
- Nutrición Infantil
- Psicología Infanto-Juvenil
- Psicología Perinatal

Consultorías

- Consulta Prenatal
- Consultoría de lactancia
- Asesoría sueño infantil
- Asesoría de porteo
- Asesoría sillas de auto
  - Revisión e instalación
  - Asesoría de elección

Cursos RCP

- Básico:
  -Curso reanimación cardiopulmonar
  -OVACE

- Full
  -Curso de primeros auxilios
  -Curso reanimación cardiopulmonar
  -OVACE

Sede Estoril / Lo Fontecilla 101, of 1002, Las Condes

+56 9 2099 3418 www.casapediatra.cl casapediatracl



Amanda Céspedes:

El poder del AMOR

en la depresión infantil

A veces, detrás de la irritabilidad o el aislamiento de un hijo se esconde un dolor silencioso que no sabe nombrar. Ahí es necesario actuar. Y el punto de partida, de acuerdo con la neuropsiquiatra Amanda Céspedes, son tres herramientas terapéuticas poderosas: el amor respetuoso, la escucha sin juicio y la presencia cercana.

Revisa más información de esta entrevista

La infancia suele imaginarse como una etapa iluminada por el juego libre, el descubrimiento cotidiano y la risa sin pausas. Sin embargo, niños y adolescentes pueden experimentar dolores emocionales profundos que, si no son vistos, comprendidos ni acompañados a tiempo por los adultos de su entorno, pueden alterar de manera significativa el equilibrio de su desarrollo.

La depresión no solo afecta la mente, sino que todo el organismo se resiente: bajan las defensas inmunitarias y aparecen malestares corporales. Los episodios depresivos prolongados tienen también efectos adversos sobre el desarrollo cerebral, en áreas que están en activa expansión según la edad del niño. Por ejemplo, una depresión de muchos meses entre los 6 y 7 años puede afectar las redes neuronales al servicio de la lectura, del pensamiento abstracto y de la consolidación de la autorregulación emocional, entre otras funciones.

Conversamos con la Dra. Amanda Céspedes, neuropsiquiatra infanto-juvenil y presidenta de la Fundación Educacional Amanda, para mirar más allá y abordar la depresión infantil desde una perspectiva de contención, comprensión y esperanza.

Señales tempranas

Detectar a tiempo cuando un niño o adolescente tiene compromiso del ánimo no es tarea sencilla, pero su identificación cuando recién se está instalando es fundamental para evitar que se profundice.

La Dra. Céspedes explica que en todas las edades —desde la primera infancia hasta la adolescencia— aparecen 4 señales de alerta a las que debemos prestar atención:

- Irritabilidad permanente que conduce a la impaciencia y a una baja tolerancia a la frustración.
- Disforia, que consiste en una emoción perturbadora y dolorosa, mezcla de enojo intenso, pena, desesperanza y rabia, todo junto. Suele aparecer ante situaciones que antes eran bien toleradas.
- Emotividad acentuada, manifestada en llanto fácil frente a situaciones que antes no provocaban una respuesta tan emotiva.
- Dificultad para mantener la atención sostenida, notándose cierta distraibilidad o mirada “perdida”.

Con el paso de las semanas aparecen gradualmente otras señales de alerta, tales como desinterés por actividades que antes eran placenteras, tendencia al aislamiento, sentimiento de minusvalía y culpa, e inclinación a centrarse en recuerdos dolorosos ocurridos mucho antes. "Las señales pueden confundirse con déficit atencional o irritabilidad propia de la adolescencia. La disforia suele interpretarse como 'mal talante', 'teatrero' o 'manipulación'", advierte.

Para Amanda, los profesores cumplen un rol fundamental al detectar cambios conductuales en el colegio —niños distraídos, que se quedan en el aula y no salen a recreo, que se aíslan, que están rabiosos— para así poder alertar a las familias a tiempo.

¿Distimia?

Existe una forma prolongada de depresión donde el compromiso del ánimo se extiende por más de un año o incluso más de tres: hablamos de la distimia.

Quien la vive muestra una pérdida de capacidad para disfrutar de estímulos naturales (jugar, compartir con amigos o regalonear con los padres), baja empatía (se muestran distantes y hostiles) y problemas para reconocer emociones propias. "El no poder disfrutar de estímulos naturales les lleva a buscar estímulos artificiales, como videojuegos, actividades



"Una depresión de muchos meses entre los 6 y 7 años puede afectar las redes neuronales al servicio de la lectura, del pensamiento abstracto y de la consolidación de la autorregulación emocional, entre otras funciones", comenta.

riesgosas, consumo de drogas en la adolescencia o consumismo desenfrenado, mientras que la baja empatía favorece en ellos las conductas de bullying", detalla Amanda.

Cabe destacar que la mayoría de las distimias son de índole bipolar, pudiendo presentarse episodios de exaltación anímica.

El estrés crónico

La genética tiene mucho peso en la depresión infantil: la probabilidad de que un niño experimente un episodio aumenta si sus padres o abuelos han vivido esta condición. En este caso, situaciones como la pérdida de una mascota, accidentes, enfermedad u hospitalización pueden desencadenar un compromiso anímico importante.

Por otra parte, la depresión es entre 3 y 6 veces más frecuente en niños y adolescentes neurodivergentes (TDAH, autismo).

Pero la causa más habitual de compromiso anímico es el estrés crónico que vive un niño sin red de contención afectiva. En ese momento, el organismo echa mano a recursos para aminorarlo; algunos de estos recursos son químicos, como la serotonina. "Cuando hay estrés prolongado, este neurotransmisor no logra neuromodular la ansiedad porque ha disminuido su cantidad en la sinapsis. Aparece entonces el compromiso del ánimo: irritabilidad, agresividad, emotividad, sentimientos de fracaso, de poca valía, trastornos del sueño y del apetito, y pérdida del disfrute. Instintivamente el organismo busca aumentar la síntesis de serotonina consumiendo azúcares, hidratos de carbono y chocolates", explica la doctora.

La soledad afectiva juega un rol determinante en el estrés crónico. Y no hablamos de no tener a nadie al lado, sino de encontrarse rodeado de adultos negligentes en lo afectivo, centrados en sus propios problemas, incapaces de leer las señales de petición de ayuda de un niño o adolescente, insensibles a su necesidad de ser abrazado y escuchado. “La pobre comunicación con los adultos es causa importante de depresión. Un adolescente agobiado por estrés y que solo recibe retos, gritos y quejas de quienes deberían escucharlo y acogerlo comienza a autolesionarse para calmar su severa ansiedad y luego cae en el desánimo”, recalca Amanda.

Situaciones como la violencia intrafamiliar, el mal rendimiento escolar abordado solo con sanciones y la exclusión social son generadoras de estrés crónico y causantes de depresión.

El problema, a juicio de Amanda, es que nuestra sociedad es todavía altamente excluyente, y los niños imitan y hacen suyos los prejuicios de sus padres.

¿Quiénes suelen ser excluidos socialmente? Niños / adolescentes neurodivergentes, con alguna discapacidad y/o estigma físico (malformación facial, corporal), los que no cumplen con estándares vigentes en ciertas habilidades, atributos físicos o intelectuales, estatus social o económico, niños adoptados y niños migrantes. "Ser excluido provoca mucho sufrimiento, impotencia y percepción de injusticia (por qué nací así). Este sufrimiento va minando lentamente la fortaleza emocional del niño, apareciendo la depresión", señala.

El bullying, por su parte, es una forma de violencia que un niño ejerce sobre otro en una situación asimétrica de poder, y es también una de las principales causas de depresión (y eventual suicidio) en niños y adolescentes.

El otro lado de la moneda: el poder del amor y la resiliencia

Muchos adultos no logran calibrar el enorme daño emocional que provoca en un niño la crítica constante, la burla, la descalificación, las palabras cargadas de rabia, las amenazas y los castigos implacables. Si son capaces de cambiar su mal talante, ser gentiles y cercanos con un niño o adolescente deprimido, pueden ejercer una labor terapéutica muy valiosa. “Un adulto que ama de modo incondicional, que está dispuesto a escuchar sin enjuiciar, que está comprometido con el bienestar emocional del niño, que establece un sólido vínculo de respeto y sensibilidad, es un adulto que lo protege de la depresión y le ayuda a ser resiliente”, puntualiza.



Para la neuropsiquiatra, es esencial que el niño o adolescente desarrolle resiliencia, vale decir, fortaleza para tolerar el estrés y sobreponerse a la adversidad. El núcleo de la resiliencia es saberse amado, saberse importante para los suyos (familia, abuelos, amigos) y poder confiar en alguien cuando está viviendo una situación difícil. "Es preciso insistir en el papel de prevención de una depresión que compete al amor respetuoso y sensible", señala Amanda.

Confiar en la terapia

Las neurociencias han hecho aportes muy significativos a la comprensión de la depresión tanto en adultos como en niños. Y, de hecho, en los próximos años se verán avances importantes en lo que se conoce como farmacogenómica (genes y respuesta individual a fármacos), lo que permitirá elegir el fármaco preciso para cada niño, bajo una óptica conocida como "medicina de precisión".

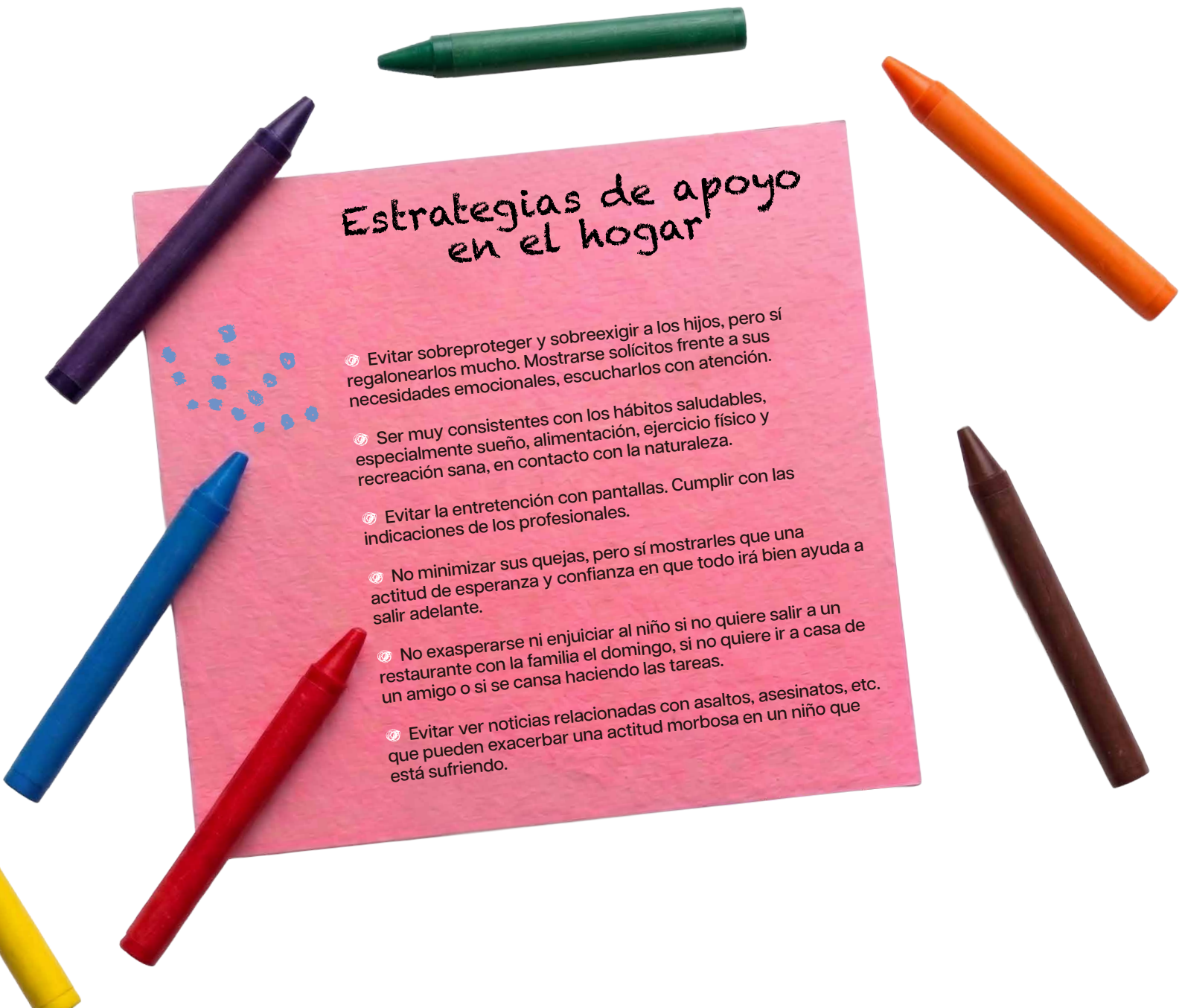
Respecto a los tratamientos actuales, la Dra. Céspedes aclara que la terapia farmacológica es un recurso valioso que debe estar unido a la terapia psicológica y la psicoeducación familiar. Un profesional responsable (psiquiatra infantil) es esencial para detener el avance del desequilibrio químico cerebral y sus efectos. “El temor a la dependencia es infundado. La presencia de efectos

> "La soledad afectiva puede darse cuando el niño está rodeado de adultos incapaces de leer las señales de petición de ayuda e insensibles a su necesidad de ser abrazado y escuchado", explica la neuropsiquiatra.

colaterales es inevitable y es el médico quien debe estar alerta a calibrar riesgos versus beneficios de un fármaco", comenta.

La mejor medicina que podemos ofrecer a los hijos es la certeza absoluta de que ellos nos importan. Por eso, cuando vuelva a casa del colegio o cuando se vaya a dormir, regálale un abrazo sin prisa y una escucha atenta; a veces, sentirse verdaderamente visto es el primer paso para empezar a sanar.

"El núcleo de la resiliencia es saberse amado, saberse importante para los suyos (familia, abuelos, amigos) y poder confiar en alguien cuando está viviendo una situación difícil", destaca Amanda.



Estrategias de apoyo en el hogar

- Evitar sobreproteger y sobreexigir a los hijos, pero sí regalonearlos mucho. Mostrarse solícitos frente a sus necesidades emocionales, escucharlos con atención.
- Ser muy consistentes con los hábitos saludables, especialmente sueño, alimentación, ejercicio físico y recreación sana, en contacto con la naturaleza.
- Evitar la entretención con pantallas. Cumplir con las indicaciones de los profesionales.
- No minimizar sus quejas, pero sí mostrarles que una actitud de esperanza y confianza en que todo irá bien ayuda a salir adelante.
- No exasperarse ni enjuiciar al niño si no quiere salir a un restaurante con la familia el domingo, si no quiere ir a casa de un amigo o si se cansa haciendo las tareas.
- Evitar ver noticias relacionadas con asaltos, asesinatos, etc. que pueden exacerbar una actitud morbosa en un niño que está sufriendo.

MONARCH_CL WWW.MONARCH.CL TIENDAS MONARCH



Pantallas v/s infancia:

La batalla silenciosa

La experta en convivencia digital, Soledad Garcés, hace un llamado a retomar la autoridad con límites amables y resguardar el desarrollo del cerebro infantil.



Revisa más información de esta entrevista

Exigimos a nuestros hijos que suelten el teléfono para almorzar, pero los adultos tenemos el celular al lado del plato esperando un mensaje del trabajo. Les pedimos a ellos que conversen en los recreos, pero nosotros mismos muchas veces no hacemos grandes esfuerzos por comunicarnos mejor.

En este escenario de hiperconectividad digital, nos enfrentamos a una generación de niños que convive con pantallas casi desde la cuna y a padres que sienten que navegan contra la corriente sin una brújula clara.

¿Es posible poner reglas digitales saludables sin morir en el intento? Soledad Garcés, presidenta de la Fundación para la Convivencia Digital, nos invita a entender el verdadero costo de la sobreexposición temprana sin rodeos ni alarmismos. Porque la tecnología en sí no es el enemigo, sino las horas de juego físico y real, y la conexión cara a cara que les arrebata a nuestros hijos.

Podemos hacer un detox familiar consciente, no desde el castigo, sino desde el deseo profundo de cuidar su mente y reconectar como familia.

El impacto en la infancia

Hubo una época en que los padres nos sentíamos orgullosos cuando los colegios incorporaban tablets e internet para los niños pequeños. Sentíamos que les estábamos abriendo la puerta al futuro. No obstante, con los años pasamos de la fascinación al desconcierto.

Soledad Garcés explica que el error de origen fue no considerar las etapas de desarrollo ni la maduración biológica: “Vimos la tecnología desde el mundo adulto. Pensamos que si a nosotros nos servía tanto, a ellos les serviría más. Pero nos olvidamos de que su cerebro estaba en formación y que el uso de pantallas no era adecuado a esa edad”.

La especialista remarca que la tecnología en sí es maravillosa, pero requiere que la estructura cerebral esté consolidada para ser un aporte real.

Por otra parte, cuando se abusa de la pantalla perdemos horas de juego libre, social y creativo, lo que altera de manera radical la estructura del cerebro e impacta en la construcción de la identidad infantil. Soledad lo resume de la siguiente forma:

- El juego es el mecanismo natural para aprender a resolver problemas y conectarse con la realidad. Restar horas de juego con otros niños genera deficiencias en las relaciones interpersonales que repercuten en la adolescencia y adultez.

- El dinamismo acelerado del mundo digital no genera conexiones reales ni vivencias emocionales equilibradas, lo que dificulta el aprendizaje de la empatía, la compasión y la generosidad.

"El porno al que tienen acceso los menores genera traumas profundos y condiciones similares al abuso sexual. Va directo a la memoria de largo plazo y no lo pueden verbalizar por miedo o vergüenza", indica Soledad.



Pornografía de alto calibre

Uno de los focos de mayor preocupación expuestos por Garcés radica en el acceso de los menores a la pornografía digital de alto impacto. Los adultos solemos conservar la noción añeja de que el porno es un contenido erótico clásico; sin embargo, la realidad actual a la que acceden los niños es sumamente cruda, cargada de violencia explícita, consumo de drogas, abusos sexuales, etc. “El porno que están viendo los menores genera traumas profundos y condiciones similares al abuso sexual. Va directo a la memoria de largo plazo y no lo pueden verbalizar por miedo o vergüenza”, explica.

Frente a esto, advierte sobre la postura negacionista en la que caemos muchos padres al pensar "mi hijo no haría eso". Pero romper esa ingenuidad es el primer paso para protegerlos. "La industria de la pornografía tomó a este nuevo cliente, que puede llegar a tener 8 años, que está en el mundo de internet, en los videojuegos o en las apuestas en línea. Para ellos es un cliente que mientras antes lo capte, mientras más inmaduro lo tenga, más certeza de que va a pagar por contenido pornográfico cuando sea grande. Los papás no lo ven, pero esto es una realidad", enfatiza.

"Cuando se abusa de la pantalla perdemos horas de juego libre, social y creativo, lo que altera de manera radical la estructura del cerebro", comenta Soledad Garcés.

Colegios: expectativa y realidad

Un tema candente ha sido la regulación o prohibición de los celulares en establecimientos educacionales. Al revisar cómo se ha implementado esta medida en Chile, Soledad Garcés, sostiene que su evaluación sigue siendo positiva, aunque aclara que no ve grandes impactos, como se pensó en algún momento. Garcés observa que “muchos políticos imaginaron enormes cambios en la salud mental de los escolares, pero finalmente esas cifras no han cambiado. Lo que sí mejora es la capacidad de atención en clases, las habilidades sociales y baja el maltrato”. A su juicio, la salud mental adolescente en el país está cruzada por múltiples factores que van mucho más allá de la tecnología.

Respecto al cumplimiento, la especialista indica que la regulación se respeta en general, aunque con matices. Funciona mejor en aquellos colegios que iniciaron el proceso previamente de forma interna o donde se capacita a toda la comunidad educativa. Por el contrario, "donde hay más dificultad siempre es en los colegios con menor nivel socioeconómico. Y es que para estos objetivos se necesitan muchas redes de apoyo; sin sentido de comunidad, estos cambios son complejos de instalar a largo plazo".

Aunque esta medida ha incentivado un cambio de conducta en los recreos, tomará tiempo ver más logros. Lo que presenciamos es la consecuencia de una carencia previa de habilidades sociales. Niños acostumbrados a caminar mirando una pantalla hoy deben aprender a interactuar cara a cara, modular su cuerpo y jugar libremente. "Y en cuanto a un posible síndrome de abstinencia, no es tal como se piensa porque igual llegan a casa y se conectan. Es una restricción de tiempo acotada, a la cual no estaban acostumbrados y, en consecuencia, demanda un cambio de hábitos", señala.

Las pantallas no son ni premio ni castigo

Es común recurrir al teléfono para sofocar una rabieta o quitar el dispositivo como castigo por no ordenar la pieza. Sin embargo, la experta alerta sobre el daño pedagógico de estas prácticas: al usar la tecnología como premio o castigo, confundimos a los hijos y cedemos nuestra autoridad al dispositivo.



Peor aún es calmar pataletas con pantallas en la primera infancia. Un niño de corta edad no cuenta con la capacidad para autorregularse; requiere la corregulación emocional de un adulto significativo. Si ante el desborde le entregamos una pantalla, el menor no aprende a procesar la frustración, buscando anestesiar su malestar hacia afuera y quedando expuesto a cuadros severos de ansiedad en el futuro.

Recuperar la autoridad

Llegar a casa agotados nos vuelve vulnerables a ceder terreno ante las exigencias de nuestros hijos y la tentación del celular sin límites está ahí... a la mano. Ciertamente, Soledad observa una pérdida de autoridad motivada por el temor al conflicto: “Hoy veo a muchos padres con miedo a sus hijos, temerosos de ejercer su rol de autoridad. Hacen concesiones constantes para evitar que el niño se enoje o porque están exhaustos, perdiendo un espacio de guía fundamental”, señala.

Pero lo cierto es que debemos atrevernos a iniciar un detox digital. Puede ser en una conversación familiar donde se evidencie la preocupación, se busquen actividades alternativas entre todos y se guarden los dispositivos. "El cerebro infantil se reconecta en pocos días; no es necesario hacerlo de a poco ni de manera gradual. En adolescentes sí lo haría gradual, muy conversado y con bastante sentido de urgencia y autoridad", puntualiza.

Habitar la era digital no tiene por qué transformarse en una batalla campal diaria en el hogar ni en un pozo sin fondo de culpa materna o paterna. Para Soledad, no se trata de aislar a nuestros hijos de un mundo interconectado, sino regalarles las herramientas emocionales, el criterio y los marcos de seguridad necesarios para que aprendan a navegarlo con responsabilidad y autocontrol.

"Hoy veo a muchos padres con miedo a sus hijos, temerosos de ejercer su rol de autoridad", advierte Soledad.

Detox digital familiar

Soledad Garcés propone abordar la reconexión familiar como un proceso estratégico que requiere voluntad, claridad, paciencia y afecto.

Objetivo:
desconectarse.

Para qué:
recuperar tiempo de juego y presencia.

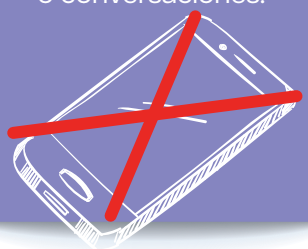
Cómo:
poniendo horarios.

Definir
consecuencias
por incumplimiento de acuerdos, con el consentimiento y la comprensión de los hijos.

Explicar que se busca cuidar su desarrollo, presentando alternativas
como juegos de mesa, deportes
y otros.



Promover espacios de padre, madre e hijos
libres de pantallas,
especialmente en comidas o conversaciones.





Si la dinámica familiar se vuelve
conflictiva
o inmanejable, es recomendable consultar con un especialista.

Según la edad:

0 a 6 años: Cero pantallas, mucho juego libre y contacto humano; la pantalla altera el lenguaje y la regulación emocional.
6 a 12 años: Con horario, uso en espacios comunes y monitoreo afectivo. La tecnología no es un derecho adquirido.
12 años en adelante: Acompañar la navegación, conversar sobre riesgos (apuestas, pornografía, ciberacoso) y educar en pensamiento crítico.

Padres, no compadres



Por: Juan Ignacio Izquierdo Hübner

Capellán de colegios y autor del libro "Ojos nuevos. El amor es más fuerte que la pornografía" (Semillas Ediciones, 2025).

Queremos hijos fuertes, generosos y capaces de desenvolverse en el mundo. Sin embargo, muchas veces les hacemos la vida demasiado fácil. La paradoja es que para formar niños con fortaleza, ellos necesitan algo que pocos adultos están dispuestos a ejercer: autoridad.

Autoridad no significa autoritarismo. Significa hacer por el hijo, durante unos años, aquello que todavía no puede hacer por sí mismo. Si el niño estalla en una pataleta, el adulto le enseña a autorregularse; si no quiere hacer la cama, le pide asumir sus responsabilidades; si no quiere levantarse del sillón, lo anima a levantarse. Para eso, los padres prudentes actúan como padres y no como «compadres». Los hijos no necesitan un amigo más. Necesitan adultos que dialoguen, pero que también sepan exigir; que cuiden, pero que también animen a arriesgar; que ofrezcan libertad, junto con límites; que estimulen los sueños y, al mismo tiempo, ayuden a aterrizarlos en la realidad.

El problema es que, sin darnos cuenta, hemos ido convirtiendo la comodidad en el ideal supremo. Evitamos que los niños esperen, se aburran, se equivoquen, pierdan o escuchen un «no». «Mientras mi hijo no pase frío y coma rico, no me preocupo», podría pensar una madre bien intencionada. Pero en esa fórmula falta lo mejor de la educación: el trabajo ¡arduo! de formar virtudes y fortalecer el carácter. Porque educar también significa dejar que el niño resuelva dificultades por sí mismo. No para molestarlo, sino para ayudarlo a crecer.

Los resultados de esta cultura de la comodidad saltan a la vista. Meg Jay, psicóloga estadounidense, ha manifestado su preocupación por la cantidad de jóvenes que llegan a los 30 años todavía postergando decisiones importantes: no saben qué hacer profesionalmente, dónde vivir o con quién comprometerse. En cambio, prefieren disfrutar de un sillón acolchado en la casa de los papás mientras ven una serie. No siempre les falta talento o posibilidades. A veces les ha faltado algo más sencillo: entrenamiento para hacerse cargo de su propia vida.

Por ello, una de las mejores cosas que podemos enseñar a nuestros hijos y alumnos es que la vida consiste en arriesgar, equivocarse y volver a intentarlo. Y para aprender todo esto ellos necesitan adultos que, con cariño y firmeza, se atrevan a decirles: «Vamos. ¡Tú puedes más!».

COLUMNA



Hijos fuertes ante el acoso:

Cómo tejer su escudo emocional en casa

Más allá de las alarmas y el miedo al bullying, la experiencia nos muestra que el mejor antídoto se construye en la vida cotidiana: entre tareas compartidas, risas en la mesa y redes de afecto.

Todos hemos sentido ese apretón en el estómago al dejar a nuestros hijos en el colegio o al verlos partir a un cumpleaños. En un mundo donde las noticias y las conversaciones de apoderados suelen estar saturadas de alertas sobre el acoso escolar y la salud mental infantil, es inevitable que el miedo al bullying nos preocupe. Queremos protegerlos de cualquier comentario hiriente, de la exclusión o del dolor de sentirse solos. Sin embargo, envolverlos en una burbuja protectora no solo es imposible, sino que les resta la oportunidad de desplegar sus propias alas.

La solución no radica en sobreinterpretar cada roce ni en vivir en alerta máxima, sino en entregar un "escudo emocional" sólido a los hijos en la calidez del hogar. Pero, ¿qué pasa cuando la alerta ya se encendió y enfrentamos el temor de que nuestro hijo sea víctima o agresor? Para comprender cómo fortalecer la autoestima de nuestros niños, promover la empatía y criar hijos resilientes y amables, conversamos con la destacada psicóloga Mónica Bulnes, autora del libro "No más víctimas", quien nos brinda un valioso cable a tierra lleno de herramientas concretas y sentido común.

Un equipo familiar

Solemos pensar que fortalecer la autoestima de un niño consiste únicamente en llenarlo de halagos constantes. Sin embargo, las frases vacías se evaporan rápido. La autoestima genuina y resistente se construye cuando un niño experimenta dos certezas fundamentales: "soy capaz" y "pertenezco activamente a mi grupo".

Mónica Bulnes nos recuerda que, desde muy pequeños, los hijos necesitan tener responsabilidades reales en casa. Un niño de 3 años que parte con sus manos la lechuga para la ensalada familiar no solo está entretenido; está descubriendo que su trabajo es un aporte al almuerzo de todos. Tender la cama, poner los cubiertos o sacar la basura —siempre acompañados de palabras de ánimo que destaquen el valor de su colaboración— son cimientos indestructibles para su autoestima. "Esta se ve particularmente fortalecida cuando nos sentimos capaces y que pertenecemos activamente al grupo familiar. Se trata de instalar en el hijo la sensación profunda de 'yo puedo con las cosas, soy capaz, tengo fortaleza y disciplina'", destaca Mónica.

Complementar estas tareas con actividades deportivas o artísticas donde el niño pueda destacar fortalece aún más su sensación de logro personal, preparándolo para enfrentar las dinámicas sociales fuera de casa.

El verdadero escudo no es aquel que los aísla del mundo, sino uno que los prepara para habitarlo con confianza.



El sentido de pertenencia

En la dinámica del acoso escolar, el agresor suele buscar al compañero que percibe solo o desprotegido. Por eso, el sentido de pertenencia no es solo una necesidad afectiva, sino una de las herramientas de protección más eficaces. Saberse parte de una tribu –ya sea la familia, el curso, un equipo deportivo o un taller extracurricular– le otorga al niño un respaldo vital. En la mayoría de los casos, la unión hace la fuerza, desincentivando que un acosador decida atacar.

Mónica Bulnes señala que, como madres y padres, podemos fomentar activamente estas redes de apoyo invitando amigos a casa, facilitando encuentros grupales y modelando nosotros mismos una vida social activa. Todo esto promueve que los niños sumen valiosas redes de aprendizaje y contención emocional. Y es que cuando ellos saben que no están solos, su postura frente al entorno cambia por completo.

Cultivar la empatía

La empatía no es un concepto abstracto que se enseña con discursos solemnes; se entrena en la convivencia diaria a través de la comunicación abierta. Una estrategia sencilla y divertida para aplicar en casa es transformar la típica pregunta "¿Cómo te fue hoy?" o "¿Alguien te molestó?" en una dinámica participativa a la hora de comer.

Mónica nos entrega algunas ideas:

- Compartir en la mesa lo mejor y lo difícil del día, donde los padres también participen con honestidad, abre canales de confianza profundos.

- Agregar la regla de que cada noche alguien cuente un chiste –sin importar lo malo que sea– llena el hogar de risa y buen humor, ingredientes indispensables para suavizar las tensiones.

- Aprovechar caricaturas, películas o anécdotas cotidianas para conversar sobre cómo se sintió determinado personaje ayuda a los niños a conectar con las emociones desde la perspectiva del otro.

¿Qué hacer si nuestro hijo es el agresor o la víctima?

Descubrir que un hijo está recibiendo comentarios hirientes o, por el contrario, que está ejerciendo conductas de acoso, nos confronta con nuestros miedos más profundos. En ambos escenarios, la calma y el enfoque constructivo son indispensables. Si identificamos conductas de acoso en nuestro hijo, es crucial entender que detrás de la agresión suele haber una intensa carga de rabia, frustración o resentimiento. "La mejor manera de abordar estas conversaciones difíciles es en un entorno distendido –por ejemplo, durante una caminata al aire libre– y a solas con uno de los padres para evitar que el niño se ponga a la defensiva. El objetivo es ayudarlo a descubrir el origen de su rabia y enseñarle 'desahogos positivos' a través del deporte o el arte, en un espacio seguro y libre de juicios destructivos", explica la psicóloga.

Si la situación es a la inversa, debemos dotar al niño de un "escudo emocional": conversar realistamente sobre la posibilidad de enfrentar roces, enseñarle a mitigar el impacto emocional y asegurarle que siempre cuenta con una red de apoyo dispuesta a intervenir cuando la situación supere sus capacidades.

Ahora bien: poco se habla del llamado "grupo silencioso", esos niños que presencian situaciones de injusticia pero miran para otro lado por miedo a convertirse en víctimas o perder estatus social. Romper el círculo del bullying exige enseñar a nuestros hijos a ser "protectores activos". “Se necesita coraje para denunciar. ¿Cómo se desarrolla esa valentía? Con buenas lecturas, con actividades que les ayuden a tomar riesgos calculados, con conversaciones profundas con adultos positivos a su

"Si identificamos conductas de acoso en nuestro hijo, es crucial entender que detrás de la agresión suele haber una intensa carga de rabia, frustración o resentimiento", explica Mónica Bulnes.

alrededor originadas, tal vez, en casos de películas. Esto, sumado a la empatía, ayudará a que haya menos testigos silenciosos en los colegios", destaca Mónica.

Aprender a distinguir: no todo es bullying

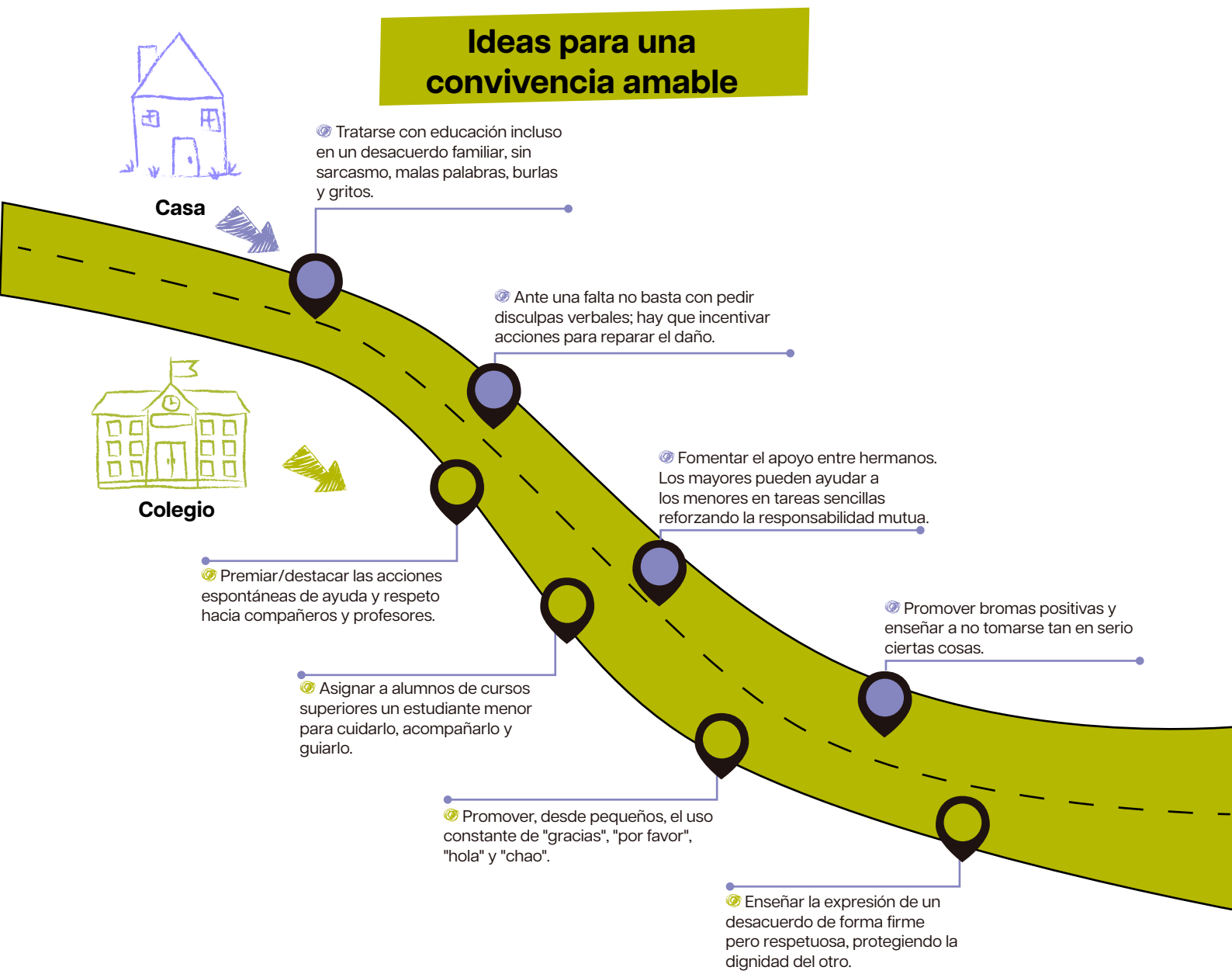
Para no caer en la sobreinterpretación ni transmitir ansiedad innecesaria, es clave diferenciar entre una simple discusión puntual y un caso real de acoso. Un desacuerdo en el recreo o un mal día no constituyen bullying. Son los patrones repetitivos de conducta los que deben llamarnos la atención.

Una buena idea es observar y escuchar los comentarios de quienes rodean a nuestro hijo.

También debemos encender las alertas frente a cambios drásticos en los hábitos de sueño, alimentación o estado de ánimo de nuestros hijos. "Más que preguntar directamente '¿Alguien te está molestando?', observa si menciona negativamente con más frecuencia a algún compañero, familiar o vecino, por ejemplo. Responder con: '¿A qué te refieres cuando dices...?' nos puede dar buena información para profundizar sobre el tema", señala Mónica.

Al final, ser padres no significa tener todas las respuestas ni poder blindar a nuestros hijos de cada desencuentro. Significa mostrarles, con paciencia y constancia, que son capaces, que pertenecen y que jamás estarán solos frente a la adversidad. Ese es el verdadero escudo: no uno que los aísle del mundo, sino uno que los prepare para habitarlo con confianza.

Ideas para una convivencia amable



COLUMNA

Pareja versus hijos



Por: Rodrigo Toledo
@papaenrodaje

Dicen que la baja natalidad de hoy en Chile se debe principalmente al costo de la vida. Seguro es un factor, aunque uno de varios. Se habla de que las nuevas generaciones están postergando el embarazo para viajar y disfrutar; aunque también lo hacen para cuidar el espacio personal y el compartido.

¡Cuántos paradigmas se han derribado en estos años! Antes, muchas guaguas venían a las familias para profundizar el vínculo de la pareja. Incluso, llegaban como "pegamento de urgencia" ante una crisis amorosa. Pero en este presente hay conciencia sobre el impacto enorme de una nueva vida en el hogar.

¿Perdemos conexión de pareja con la llegada de una guagua? Es un hecho concreto y verificable. ¿Nos damos cuenta? ¿Nos esforzamos por adaptarnos a la nueva realidad? A una gran mayoría de parejas nos cuesta mucho tomar conciencia de los cambios en una primera etapa. El riesgo es que la demora puede desembocar en un conflicto importante o el distanciamiento definitivo.

Desde quien da a luz surge un vínculo biológico urgente que se lleva de forma natural el foco de atención. ¿Suena lógico exigirle que esté pendiente también de cuidar el espacio de pareja? Desde el punto de vista de quien acompaña, se está construyendo un lazo desde la emoción, la cercanía y el afecto. Ideal que pueda sumarse la empatía y la cooperación, en vez de la nostalgia por aquello que no volverá.

Después de un nacimiento dejamos de ser los mismos, como individuos y como pareja. Se reordena la vida y accedemos a ciertas renuncias en pos de objetivos conjuntos; tomamos las decisiones bajo nuevas variables y salimos del primer lugar de las prioridades. Si no estamos preparados para hacer frente a tal escenario, la alegría de una nueva vida puede tornarse en el derrumbe del capital emocional de una pareja. Pongamos atención a ello y tratemos de edificar... más que derrumbar.

Para todos los gustos hay un Giselle®

Siempre dura más®

Elaborado a base de ingredientes de origen vegetal de fuentes renovables.







Síguenos

BIODEGRADABLE OECD 301-D

NO TESTEADO EN ANIMALES

PRODUCIDO CON ENERGÍA ELÉCTRICA RENOVABLE

MÁS DE 80% RECICLABLE MIN. DEL MEDIO AMBIENTE

Chile



La historia de Juan Diego... nuestra historia

Por: Rosario Soto / Matías Joannon

Nació pesando un kilo cien gramos y con diversas condiciones de salud. Esta es la historia de cómo el amor incondicional de una mamá y un papá sostuvo una tormenta y de cómo la llegada de este pequeño no solo fue un milagro de supervivencia, sino la alerta que rescató a su propia madre.

El 14 de febrero de 2022 le mostré a Matías el test de embarazo. Ese fue mi regalo de San Valentín. Juan Diego fue un niño muy planificado, muy esperado, y todo resultó al poco tiempo de haber decidido ser papás. La alegría nos desbordaba. Habíamos imaginado tantas veces cómo sería ese momento que, cuando por fin llegó, sentíamos que comenzaba una etapa completamente nueva para nosotros.

No lográbamos ponernos de acuerdo con su nombre. A Matías no le gustaban los que a mí me encantaban. Hasta que, casi en el último momento, se me ocurrió postular "Juan Diego". Siempre me había gustado por el indiecito mexicano al que se le aparece la Virgen de Guadalupe. Lo elegimos juntos, sin saber todo lo que vendría después. Hoy sentimos que no pudo ser más perfecto: siempre muy encomendado y cuidado por la "Lupita" (Virgen de Guadalupe).

La historia de Juan Diego empezó a enseñarnos muy pronto que no todo iba a ocurrir como lo habíamos imaginado. En la ecografía de la semana 16 aparecieron las primeras señales: nuestro hijo venía con una fisura labiopalatina. Fue una noticia difícil y tuvimos miedo, pero rápidamente entendimos que era algo que tenía solución, que existían lugares como la Fundación Gantz y, sobre todo, que nada de eso iba a cambiar lo que sentíamos por él. Era nuestro hijo. Lo esperábamos con la vida.

Unas semanas después, las noticias comenzaron a complicarse. La placenta no estaba funcionando bien. Juan Diego venía pequeño, tenía el fémur corto y nos sugirieron realizar pruebas genéticas. Decidimos no hacerlas. No porque no tuviéramos miedo, sino porque desde ese momento había algo que teníamos absolutamente claro: nuestro amor por él no dependía de ningún diagnóstico.

Para la semana 22 buscamos una segunda opinión y cambiamos de doctor. Fue entonces cuando apareció la sospecha de que podía existir un problema en su corazón. Pero mientras Juan Diego parecía empeñado en mantener algunos secretos; en cada ecografía se daba vuelta y nunca se dejaba ver bien. Crecía poco y yo me controlaba con ecografías dos veces por semana. Hasta que llegó el sábado de la semana 30. Fuimos a un control de rutina y el doctor nos dijo: "Rosario, te hospitalizas hoy para administrar corticoides y Juan Diego nace en 48 horas". Todo ocurrió tan rápido que ni siquiera pasamos por la casa a buscar un bolso. En ese instante, se rompieron las expectativas que habíamos construido en silencio. Porque junto con la ilusión de su llegada, también existía una imagen muy profunda de cómo "debía" ser todo: un parto natural, recibirlo en brazos apenas naciera, la lactancia como algo inmediato y evidente, llevarlo a casa al día siguiente, dormir con él desde la primera noche, presentarlo a nuestra familia y amigos, y vivir ese inicio como lo habíamos soñado tantas veces. Sin embargo, nada de eso ocurrió. No hubo control, ni tiempo, ni transición. Solo urgencia, incertidumbre y separación. Y ese duelo invisible —el de la maternidad que imaginaste y no fue— también dolió profundamente.

Apenas dos horas después de ingresar tuve una preeclampsia severa con él aún dentro mío. Todo



se volvió vertiginoso. El ginecólogo llegó corriendo para realizar una cesárea de urgencia. Juan Diego nació, pero mi cuerpo colapsó. A las pocas horas del parto, producto de la preeclampsia, tuve una fisura de hígado y fui intervenida. Quedé hospitalizada en la unidad de cuidados y al día siguiente tuve un nuevo sangrado de hígado y me hicieron una nueva embolización; mi estado era crítico.

Juan Diego nació pesando solo 1 kilo 100 gramos. Era una pulguita hermosa, una delicia de guagua pese a su fisurita. Apenas alcancé a darle un beso antes de que se lo llevaran intubado a la “neo”. Cuando eso sucedió, le dije a Matías: “Por favor, síguelo. No lo dejes solo”.

Mientras los médicos luchaban por salvarme, en la "neo" luchaban por sacar adelante a nuestro hijo. Pero una cosa es clara: si Juan Diego no nos hubiera obligado a estar en la clínica aquel sábado, ninguno de los dos estaría aquí hoy. Miro hacia atrás y entiendo que ese momento fue más que el comienzo de su nacimiento: Juan Diego me salvó la vida.

Yo quedé diez días en la UCI. En un momento, el doctor me dijo que iban a suspender la lactancia para priorizar mi recuperación. Fue duro, pero entendí que era necesario. Matías, en cambio, se convirtió en el puente entre los dos mundos: la UCI y la “neo”. Él no quería que ninguno de los dos estuviera solo y sostenía nuestra historia con una fuerza que todavía me emociona.

Luego de mi segunda intervención, Matías habló con los doctores que me estaban tratando y le dijeron que yo estaba con mayor riesgo que Juan Diego, siendo que él estaba intubado. Era algo imposible de entender. Ese día, Matías, tuvo la oportunidad de bautizarlo en la misma "neo", en su incubadora, conectado, luchando y aferrándose a la vida. Fue algo muy significativo y emocionante para nosotros que nuestro hijo ya estuviera bautizado.

A los siete días de nacido, recién pude ir a ver a Juan Diego. Cuando finalmente pasé a intermedio y comencé a recuperarme, logré algo que parecía imposible: volver a estimular la lactancia. Después de mucho esfuerzo pude sacarme leche para dársela a Juan Diego a través de su sonda. Fue un pequeño milagro dentro de todo lo que estábamos viviendo.

Lo cierto es que ver a tu hijo de apenas un kilo, transparente, lleno de vías, intubado dentro de una incubadora en la que solo podías meter las manos por dos pequeños círculos, era devastador. Y como estaba intubado, ni siquiera podía llorar. Solo se quejaba en silencio. Pero ese pequeño gigante todavía tenía mucho que enseñarnos.

Cuando parecía que habíamos superado una dificultad, aparecía otra. Juan Diego comenzó a colapsar producto de una coartación aórtica severa y necesitaba una intervención urgente. Había que operarlo para ponerle un stent o trasladarlo. Contactamos a grandes especialistas en cuestión de horas para conocer su opinión y saber si es que había más experiencia en otro lugar. Las opiniones eran similares y el caso de Juan Diego era muy complejo y riesgoso; no se conocen tantos casos que necesiten intervención con 1 kilo de peso. Decidimos quedarnos y confiar. Estábamos en las mejores manos.

Comenzó la cirugía cerca de 7 u 8 pm; yo aún estaba hospitalizada. En la sala de espera había aproximadamente 20 a 30 personas acompañándonos y rezando. Nuestros padres, hermanos, familiares y amigos. Junto a Matías



estábamos en la pieza. Fue probablemente la espera más larga de nuestras vidas.

Cerca de las 22:00 horas sonó el teléfono. Era el doctor. Se produjo una mezcla de emociones y no sabíamos si queríamos contestar o no. El mensaje era claro: "La cirugía ha sido un éxito. ¡Juan Diego resistió y está bien!". Nosotros simplemente rompimos en llanto. Luego avisamos a nuestros padres que estaban en la sala de espera; los gritos de todos ellos fueron impresionantes. Sentimos emoción al escuchar ese apoyo; no hay palabras para describir ese momento.

Según la información que manejaban los doctores, Juan Diego se convirtió en el primer caso de éxito en Chile de un prematuro extremo de ese peso en recibir un stent cardíaco. Pero su batalla todavía no terminaba. Durante los tres meses y medio que estuvo en la “neo” aprendimos que esta etapa era exactamente así: subir dos escalones y bajar uno. Un mes completo conectado a ventilador para ayudarlo a respirar, infecciones, cirugía de hernia, redilataciones de su stent, sondas y nuevos sustos que parecían no dar tregua.

Recién al mes de nacido fue la primera vez que lo pudimos tomar en brazos, algo que se escucha tan natural y obvio. Por unos 30 minutos lo tuve en mis brazos. Durante ese tiempo, cada día era una rutina silenciosa y desgastante. Llegaba temprano, con la ansiedad de encontrar al neonatólogo para escucharlo decir "tu hijo está un poquito mejor que ayer y no ha tenido ninguna complicación en tu ausencia". Si me decía que estaba mejor, entonces podía respirar. Entonces, por unos segundos, me sentía la persona más afortunada del mundo. Mi pequeño seguía luchando y nosotros con él.
Cada día Juan Diego encontraba una manera de seguir adelante y sorprendernos. Y es que los prematuros tienen una fortaleza difícil de explicar. Son pequeños, frágiles y vulnerables, pero al mismo tiempo son verdaderos guerreros, luchando desde el primer minuto por vivir. Por nuestra parte, tuvimos que aprender a ser sus papás de una manera completamente distinta a como alguna vez la habíamos imaginado.

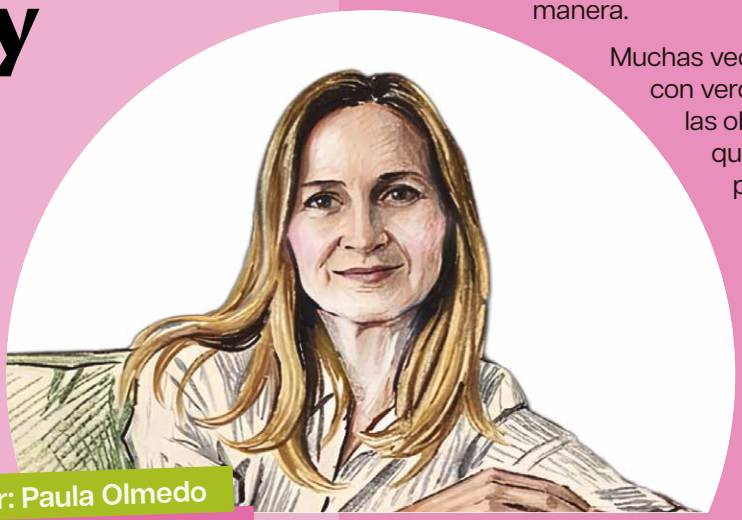
Después de todo lo vivido, los espacios de cuidado se volvieron una rutina silenciosa y profundamente íntima: estar con él, acompañarlo, sostenerlo y simplemente no soltarlo. Cuando Matías volvía del trabajo le poníamos el pijama, lo mudábamos y finalmente lo hacíamos dormir en brazos en su cuna. Ahí se acababa el día, aprovechábamos cada minuto de estar con él. Esos momentos sencillos se volvieron enormes.

"Juan Diego nos enseñó que la maternidad y esa idea de un embarazo y un parto perfecto puede quedar completamente en segundo plano cuando lo único que importa es que tu hijo esté vivo".

Juan Diego nos enseñó que la maternidad y esa idea de un embarazo y un parto perfecto puede quedar completamente en segundo plano cuando lo único que importa es que tu hijo esté vivo.
Nos enseñó que muchas veces la vida no sigue el camino que uno había imaginado, pero que eso no significa que sea menos hermoso.
Nos enseñó a tener paciencia cuando queríamos respuestas inmediatas, a entender que todo iba a ser en los tiempos que él quisiera, a tener fe cuando teníamos miedo y a encontrar fuerzas cuando sentíamos que ya no nos quedaban.
Nos enseñó algo que nunca vamos a olvidar: que el amor puede ser infinitamente más grande que el miedo.
Y, sobre todo, nos enseñó que hay tormentas que una familia puede atravesar cuando se sostiene unida.
Porque Juan Diego no llegó a nuestras vidas de la manera que habíamos imaginado. Llegó mucho antes de lo esperado, pequeño, frágil y luchando por vivir. Aquella pequeña pulguita de 1 kilo 100 gramos no solo vino a convertirse en nuestro hijo, vino a salvarme la vida, a cambiar para siempre la nuestra y a demostrarnos que siempre puede existir un milagro.

COLUMNA

La lección del bok choy



Por: Paula Olmedo
@jardineraimperfecta

Hace unas semanas encontré un bok choy perfecto (variedad de col china) en mi huerta. Germinó espontáneamente, como suele ocurrir cuando las semillas caen sin que una lo planifique. Lo coseché y lo dejé en un bowl con agua en la cocina. Durante varios días pareció más un arreglo floral que un ingrediente esperando su turno. Pensé que alguien lo transformaría en una ensalada o un salteado. Pero nadie lo tocó. Una tarde le pregunté a mi hija mayor si no pensaba comérselo. Me respondió: "Me da pena. Es tan lindo, y creció solito sin que nadie lo cuidara. No sé si podría picarlo o dorarlo".

Su comentario me hizo volver atrás, cuando ella tenía apenas 2 años y sembramos nuestras primeras verduras en el balcón del departamento donde vivíamos en aquella época. En un macetero pusimos semillas de distintas hortalizas e incluso algunos granos de maíz curagua. Ver aparecer los primeros brotes fue casi un acto de magia, y desde entonces nunca más miramos una planta de la misma manera.

Muchas veces, cuando cocino con verduras de mi huerta, las observo recordando que hace muy poco eran plantas creciendo al sol. Esa sensación rara vez aparece cuando los vegetales vienen del supermercado. Algo cambia cuando uno ha sembrado la semilla, la ha visto germinar, crecer y llegar al plato. Los niños son especialmente sensibles a ese proceso. Es una escena que nunca deja de emocionarme: el momento en que descubren que esa lechuga, tomate o acelga que están comiendo fue plantada por ellos mismos.

Diversas investigaciones muestran que cuando los niños participan en el cultivo de alimentos desarrollan una relación más cercana con lo que comen. Un estudio publicado en la revista *Irish Educational Studies* observó que los niños que participaban en un huerto comunitario no solo fortalecían su confianza y habilidades sociales, sino que también desarrollaban una mayor conciencia sobre la alimentación, con efectos positivos que terminaban alcanzando a toda la familia. Otras investigaciones muestran que incluso una huerta pequeña ayuda a que los niños se atrevan a probar alimentos nuevos.

Finalmente, nuestro bok choy terminó formando parte de un rico salteado de verduras al estilo oriental. Pero antes de llegar al plato ya había cumplido una misión mucho más importante: recordarnos que quien ha visto crecer un alimento difícilmente vuelve a mirarlo como algo cualquiera.

Lava tus plantas con

Chile

Compra aquí



BIODEGRADABLE OECD 301-D

LIBRE DE FOSFATOS

PRODUCIDO CON ENERGÍA ELÉCTRICA RENOVABLE

- Ideal para el lavado de hojas y frutos de plantas, arbustos, árboles y hortalizas de tu casa.
- Mejora la fotosíntesis y fortalece las plantas.
- Es seguro para quien lo aplica y para las mascotas.
- Fabricado en Chile
- Rinde 100 litros.

Jabón Potásico POPEYE® Eco friendly

INSUMO VISADO PARA USO EN AGRICULTURA ORGÁNICA NACIONAL, DE ACUERDO AL D.S. Nº 2/2016 DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA ORGÁNICA - SAG Año 2022 (Nº44 Lista de Insumos - actualizada Julio 2022) Nº453, Jabón Potásico Popeye Ecofriednly, lavado y limpieza (plantas, otros).



Rol del parto y la lactancia:

El superpoder de la microbiota

Trillones de bacterias beneficiosas viven en tu sistema digestivo y tienen mucha influencia en tu salud.

¿Sabías que dentro de tu hijo (y de nosotros también) habita un universo entero y microscópico capaz de influir en su salud presente y futura? Se trata de la microbiota intestinal, un ecosistema alucinante formado por millones de microorganismos –bacterias, fagos, arqueas, virus, hongos y levaduras– que conviven amistosamente dentro del cuerpo.

Hoy todos hablan de ella por una razón poderosa: la ciencia sugiere que es capaz de interpretar nuestra genética. Si está equilibrada, la música será maravillosa y reinará la salud; pero si se desordena, alterará la partitura genética y abrirá la puerta a enfermedades.

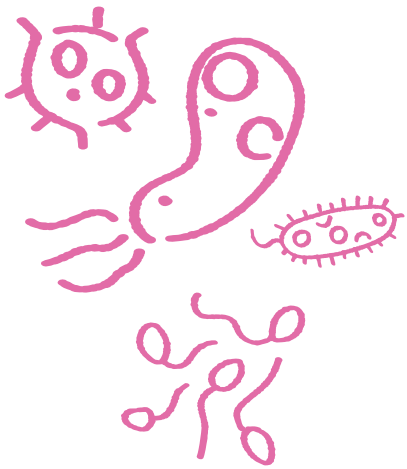
Aunque la composición de este mapa cambia según la dieta, el sueño, el estrés, el ejercicio y el consumo de medicamentos, entre otros, es importante saber que el rol de la madre es la primera gran clave. ¡Es una herencia viva! Según la doctora española María Dolores de la Puerta, experta en microbiota, la transmisión y comunicación microbiana ocurriría desde la gestación.

Un escudo en el parto

Sin embargo, la primera gran colonización ocurre en el parto. Cuando el nacimiento es vaginal, la microbiota de la madre (rica en Lactobacillus) interviene directamente en el desarrollo del pequeño. En cambio, en los partos por cesárea, las bases microbianas se construyen con bacterias de la piel materna; al ser distintas y llegar a un intestino inmaduro, pueden ser más proinflamatorias. ¡Pero no te preocupes! Estas diferencias no siempre se mantienen en el tiempo; se puede intervenir de forma positiva aportando los probióticos adecuados para equilibrar su ecosistema intestinal.

Lactancia maravillosa

La segunda gran cosecha ocurre con la lactancia materna. De hecho, entre el 25% y el 30% de la microbiota del bebé proviene directamente de la leche de mamá. Sus oligosacáridos son el superalimento que asegura el crecimiento saludable y la diversidad de estas bacterias buenas en sus primeras semanas de vida.



Suma de beneficios

La microbiota contribuye de muchas formas a mantener la salud y el bienestar. Estos son solo algunos de sus beneficios:

- **Digestión:** Las bacterias intestinales son capaces de fermentar elementos de la dieta que las enzimas digestivas no pueden digerir. Contribuyen, además, a la digestión del resto de nutrientes.

- **Inmunidad:** El contacto continuo entre las bacterias y nuestro sistema inmunitario supone un entrenamiento que lo mantiene «en buena forma» para poder luchar con eficacia frente a las posibles infecciones.

- **Metabolismo:** Gracias a la microbiota podemos absorber de modo adecuado micronutrientes como el calcio, hierro, magnesio, sodio, etc. Mejora la tolerancia a la lactosa y la fructosa.

- **Sistema nervioso:** Las millones de neuronas que tenemos en el intestino están en constante comunicación con las del cerebro gracias a la actividad de la microbiota. Forman el conocido eje microbiota-intestino-cerebro, cuya actividad y comunicación es continua y se establece en ambas direcciones, regulando las emociones, sueño, comportamiento, cognición, tolerancia al estrés, socialización, etc.

(Basado en el libro "Un Intestino Feliz", de la Dra. M. Dolores de la Puerta).

5 verdades sobre la frustración infantil

Junto a la psicóloga Sylvia Langford, desciframos cómo nuestra serenidad y firmeza adulta se convierten en la brújula indispensable para que nuestros hijos aprendan a sostener el malestar, superar los obstáculos y crecer con resiliencia.



En el ritmo vertiginoso de la crianza actual, donde el cansancio acumulado nos tienta a apagar incendios rápido, la reacción habitual suele ser negociar, ceder o resolver el inconveniente por los hijos. Sin embargo, cuando los escuchamos decir "estoy aburrido" o "¡no me sale!" debemos entender que no se necesitan recetas mágicas. Lo que ellos requieren es comprender que la frustración es una experiencia natural de la vida y que nuestras respuestas adultas son el mapa con el que aprenderán a navegarla.

Para abordar este desafío conversamos con la psicóloga Sylvia Langford, experta en formación de hábitos y creadora del Método Langford, quien entrega 5 verdades esenciales para transformar estos momentos de crisis en oportunidades de aprendizaje emocional.

"Si nuestros hijos ven que ante la dificultad perdemos la paciencia con facilidad, asimilarán que esa es la forma normal de responder ante las dificultades de la vida", puntualiza Sylvia.

1. La frustración se aprende a tolerar



El primer paso para intervenir con serenidad es distinguir dos conceptos que frecuentemente confundimos. Una cosa es la pataleta y otra muy distinta es la frustración.

Sylvia Langford explica que la pataleta es una conducta o actitud inapropiada que el niño aprendió a utilizar como estrategia para conseguir lo que quiere. Puede manifestarse de forma activa –a través de gritos, golpes o mordiscos– o de manera pasiva mediante la indiferencia, el silencio o la falta de colaboración. Un dato revelador es que los niños no hacen berrinche con cualquier persona: "Esto sucede porque la pataleta florece cuando hay una figura que cede o resulta manipulable. Los niños aplican esta herramienta solo ante quienes perciben que cederán a sus demandas", precisa la psicóloga.

Por su parte, la frustración es una sensación desagradable por no haber alcanzado un resultado u objetivo en el tiempo esperado. “No es sinónimo de fracaso, y a diferencia de la pataleta, no se extingue: se aprende a tolerar", indica Sylvia. Aparece cada vez que intentamos algo nuevo, enfrentamos dificultades o nos topamos con la incertidumbre. La frustración es parte de la vida misma y el objetivo no es erradicarla, sino canalizarla en acción: revisar los errores, introducir ajustes y volver a intentarlo.

"Frente a la equivocación, el desafío de los padres no está en evitar el tropiezo, sino en acompañarlo bien. La clave radica en validar la emoción y el proceso", recomienda la experta.

La consistencia es la única vía 2.

Cuando nos enfrentamos tanto a un berrinche activo como pasivo, el objetivo principal debe ser lograr la extinción de esa conducta, tanto en la intimidad del hogar como en el espacio público. Para conseguirlo, la experta es enfática en marcar qué caminos debemos evitar a toda costa: no se recomienda negociar, amenazar, premiar ni castigar, ya que todas estas respuestas terminan alimentando la pataleta en lugar de eliminarla."En cambio, lo que SÍ funciona es la coherencia (cumplir siempre lo que se dice), la calma y la paciencia. Durante este proceso, los hijos pondrán a prueba la consistencia de sus cuidadores. Si el adulto se mantiene firme y no cede, el niño comprende que la pataleta no es una estrategia válida para conseguir lo que quiere", señala Langford.

Aprender a sostener esa sensación desagradable sin reaccionar de forma desproporcionada requiere autorregulación o autocontrol. Cuando un niño logra encauzar su malestar sin explotar, demuestra un avance directo en su madurez emocional. Y esa capacidad, sostenida en el tiempo, es la estructura sobre la cual se edifica la resiliencia. Como comenta la especialista: "Aprender a manejar bien la frustración es, en el fondo, prevenir que se transforme en pataleta".

La autorregulación de los padres es un espejo para los hijos 3.

Pedirle a un niño que se calme mientras el papá o la mamá eleva la voz o muestra descontrol es una contradicción que el cerebro infantil detecta al instante. Los niños aprenden a autorregularse principalmente por modelaje, observando cómo reaccionan los adultos referentes ante los imprevistos del día a día, el cansancio o los tacos en medio de la ciudad.

No se trata de dar discursos ni charlas extensas. Si nuestros hijos ven que ante la dificultad perdemos la paciencia con facilidad, asimilarán que esa es la forma normal de responder ante las dificultades de la vida. Si nos observan actuar con serenidad y coherencia, irán descubriendo cómo habitar sus propias emociones; es decir, aprenderán a sentir, entender y aceptar lo que les pasa por dentro sin huir de ello.



No debemos resolver todo a los hijos 4.

Para cualquier mamá es difícil ver a su hijo sufrir o rabiar cuando algo no resulta. Sin embargo, la tentación de resolverles cada pequeño problema para evitarles el mal rato –por culpa, sobreprotección o miedo al error– se convierte en una trampa para su desarrollo. Si un niño nunca practica cómo resolver dificultades por sí mismo, se le priva del entrenamiento necesario para desarrollar autonomía y pensamiento propio. "Y tampoco aprende a tolerar la frustración que viene con ellas", puntualiza la psicóloga.

Frente a la equivocación, el desafío de los padres no está en evitar el tropiezo, sino en acompañarlo bien. En lugar de premiar o castigar los resultados –lo que suele generar victimización o búsqueda de aprobación–, la clave radica en validar la emoción y guiar el proceso. Una frase tan sencilla como: "Es normal sentirse así cuando las cosas no salen como esperabas" ayuda a validar la emoción; mientras que preguntas como: "¿Qué intentaste? ¿Qué podrías cambiar la próxima vez?" los orientan a procesar el momento y seguir adelante.

"Practiquen la coherencia y cumplan siempre lo que dicen. Es la constancia la que enseña tolerancia a la frustración y la que extingue las pataletas: no hay atajo más corto que ese", destaca Sylvia.





Lo que hagas hoy influye en el futuro de tu hijo 5.

Enseñar a sostener la frustración en la infancia es la base sobre la cual se construye la salud emocional de la vida adulta. Si proyectamos esta crianza a veinte años plazo, un niño a quien nunca se le enseñó a gestionar los límites ni las dificultades suele convertirse en un adulto con baja resiliencia y fuerte tendencia a la victimización. "En las relaciones de pareja son personas a las que les cuesta aceptar críticas, reaccionan de forma desproporcionada ante los conflictos, buscan soluciones impulsivas o manipuladoras. En el ámbito laboral el patrón se repite", explica Sylvia Langford.

En definitiva, cuando no se ejercita la tolerancia a la frustración desde pequeño, en la adultez predominan las conductas orientadas a evitar el malestar –culpar a otros, quejarse o manipular– en lugar de desplegar estrategias activas como analizar, ajustar y persistir frente a cualquier problema.

Como padres, debemos entender que criar no es pavimentar el camino para nuestros hijos, sino prepararlos con las herramientas adecuadas para que sepan recorrerlo con seguridad. Al resolverles todo o ceder ante cada berrinche no los protegemos: los desarmamos. El mejor consejo que nos entrega Sylvia es simple y profundo: "Practiquen la coherencia y cumplan siempre lo que dicen. Es la constancia la que enseña tolerancia a la frustración y la que extingue las pataletas: no hay atajo más corto que ese".

SUM MUS®

AGUA MINERAL NATURAL

AGUA MINERAL NATURAL PREMIUM



Chile

(*) DECRETO SUPREMO 493 DEL 13 DE JULIO DE 1997
DECLARA FUENTE CURATIVA EL AGUA MINERAL DE LAS FUENTES DENOMINADAS
VERTIENTE ALTA Y VERTIENTE BAJA DEL FUNDO EL RINCÓN DE CHANQUEAHUE,
COMUNA DE RENGO. MINISTERIO DE SALUD.

mercado libre

JUMBO
cencosud

Dermotips POPEYE HIPOALERGENICO

¡Cuidado con la ropa ajustada en la zona íntima!

La fricción constante por el uso de ropa muy ajustada en la zona íntima femenina –como legging de entrenamiento, jeans o ropa interior sintética– puede crear un microclima de alta temperatura y humedad que altera la barrera cutánea. Esta combinación sería el detonante de afecciones comunes como vaginosis, candidiasis recurrente, dermatitis de contacto, foliculitis e infecciones urinarias.

Consejos de prevención

- Prefiere usar ropa holgada: Deja que tu piel respire durante el día.
- Elige telas naturales: prefiere ropa interior de algodón, seda o bambú. Si usas telas sintéticas procura que al menos el refuerzo íntimo sea de algodón.
- Evita prendas nocturnas ajustadas: Duerme sin ropa interior o con pijamas sueltos.
- Cámbiate rápido: No uses ropa deportiva o mojada por mucho tiempo después de entrenar o nadar.

Lavado correcto

Sin embargo, la elección de la tela es solo la mitad del trabajo; el paso siguiente es la higiene textil. Los detergentes tradicionales pueden dejar trazas de fragancias intensas, colorante y suavizante atrapados en las fibras.

Para prevenir, las recomendaciones dermatológicas son: prescindir del suavizante en la ropa íntima y lavar estas prendas exclusivamente con detergentes neutros e hipoalergénicos diseñados para no dejar residuos químicos tras el enjuague. Prefiere ciclos de lavado con enjuague profundo.

Al elegir telas naturales y lavarlas con un detergente suave como Popeye Hipoalergénico –dermatológicamente testeado– favoreces una adecuada protección para tu piel.

Nota:
Si tienes molestias en la zona íntima recuerda consultar con un ginecólogo o dermatólogo.

Mira aquí los consejos de la matrona Maira Espinoza



PUBLIREPORTAJE

IDEAL PARA TODA TU FAMILIA!

- Detergente hipoalergénico
- Certificado dermatológicamente
- Recomendado por doctores
- Fabricado en Chile
- N°1 en el cuidado de la piel ®

77 Años
Cuidando la piel

Chile

Compra aquí



POPEYE®
HIPOALERGENICO

El esperado fin de una larga búsqueda

Por: Magdalena Nalda.

Magdalena es kinesióloga especializada en piso pélvico y junto a su marido han transitado un largo camino para convertirse en papá y mamá.
La búsqueda de su primer hijo se extendió por casi dos años y significó pasar por distintos tratamientos, incluyendo más de una fertilización in vitro. Todo valió la pena cuando Enzito llegó a sus vidas. Y ahora, también después de dos años, con el nacimiento de Micaela se puso a prueba la perseverancia de un matrimonio capaz de superar la espera, incertidumbre y desgaste emocional que surge cuando el embarazo no ocurre en los plazos habituales.



Viví un embarazo muy bonito. Hasta prácticamente el final me sentí muy bien física y anímicamente: seguí trabajando, haciendo deporte, viajando y manteniéndome muy activa. Pude desarrollarme profesionalmente y disfrutar muchísimo esta etapa. Mirándolo hacia atrás, fue un período muy pleno y feliz.

Sin embargo, alrededor de la semana 36 apareció un momento de incertidumbre. En un control detectaron mi presión arterial un poco elevada y, por mis antecedentes, mi doctor prefirió que fuera a urgencias y quedara hospitalizada para descartar una preeclampsia.

Ahí tomé verdadera conciencia de lo cerca que estaba el nacimiento de Micaela. Pensé: "Si los exámenes salen alterados, mi guagua podría nacer la próxima semana". No me sentía preparada tan pronto: no tenía listo el bolso de la clínica, nos faltaban cosas para ella y no había terminado de organizar cómo viviríamos los primeros días con nuestro hijo mayor. Sentí bastante ansiedad y angustia al ver que algo tranquilo y planificado podía cambiar de un momento a otro.

Afortunadamente, los exámenes salieron bien y me dieron el alta. Volví a casa con muchísimo agradecimiento y aproveché esas dos semanas finales para prepararme con calma. Dejé el deporte para bajar el ritmo, organizamos la casa y acompañé a mi hijo en la transición de convertirse en hermano mayor.

Pero también intenté simplemente disfrutar. Recuerdo hacerme cariño en la guatita, mirarla y sacarme fotos pensando que serían las últimas estando embarazada. Sentir que Micaela se movía en la ducha adquirió otro significado. Había una mezcla entre las ganas inmensas de conocerla y cierta nostalgia por despedirme de esa sensación tan íntima de llevarla conmigo. Era mi último embarazo y quería guardar cada instante.

Habíamos esperado tanto por ella que saber que estaba a días de tenerla en mis brazos era emocionante y casi irreal. Pude sentirme saludable, activa, realizada y compartir en familia. Fue el embarazo que soñé. A las mujeres que atraviesan procesos largos para ser madres les diría que, aunque el final se vea lejísimo, el día llega, y cuando llega, todo el camino adquiere una dimensión distinta.

"Había una mezcla entre las ganas inmensas de conocerla y cierta nostalgia por despedirme de esa sensación tan íntima de llevarla conmigo. Era mi último embarazo y quería guardar cada instante".

El nacimiento de Micaela

El nacimiento de Micaela fue por cesárea electiva debido a mis antecedentes médicos. Aunque uno podría imaginar el pabellón como un lugar frío, para nosotros fue todo lo contrario. Llevamos música, se generó una energía muy bonita y, como conocía a gran parte del equipo médico, me sentí tremendamente contenida, cuidada y como en casa. Cuando finalmente vi a Micaela y pude tenerla conmigo, sentí algo difícil de poner en palabras. Era mirar físicamente lo que tanto tiempo imaginé. Era nuestra hija, estaba bien, y todo el esfuerzo y la espera finalmente tenían un rostro. Sentí un amor enorme y que un sueño se hacía realidad.

Otro momento especial fue el encuentro entre mi hijo mayor y su hermana. Lo preparamos con mucho amor e incluso con apoyo de una psicóloga infantil para darle herramientas. Verlo en la realidad superó cualquier expectativa: mostró una ternura enorme hacia ella desde el primer segundo. Ver a mis dos hijos juntos fue de las imágenes más emocionantes de todo el proceso.

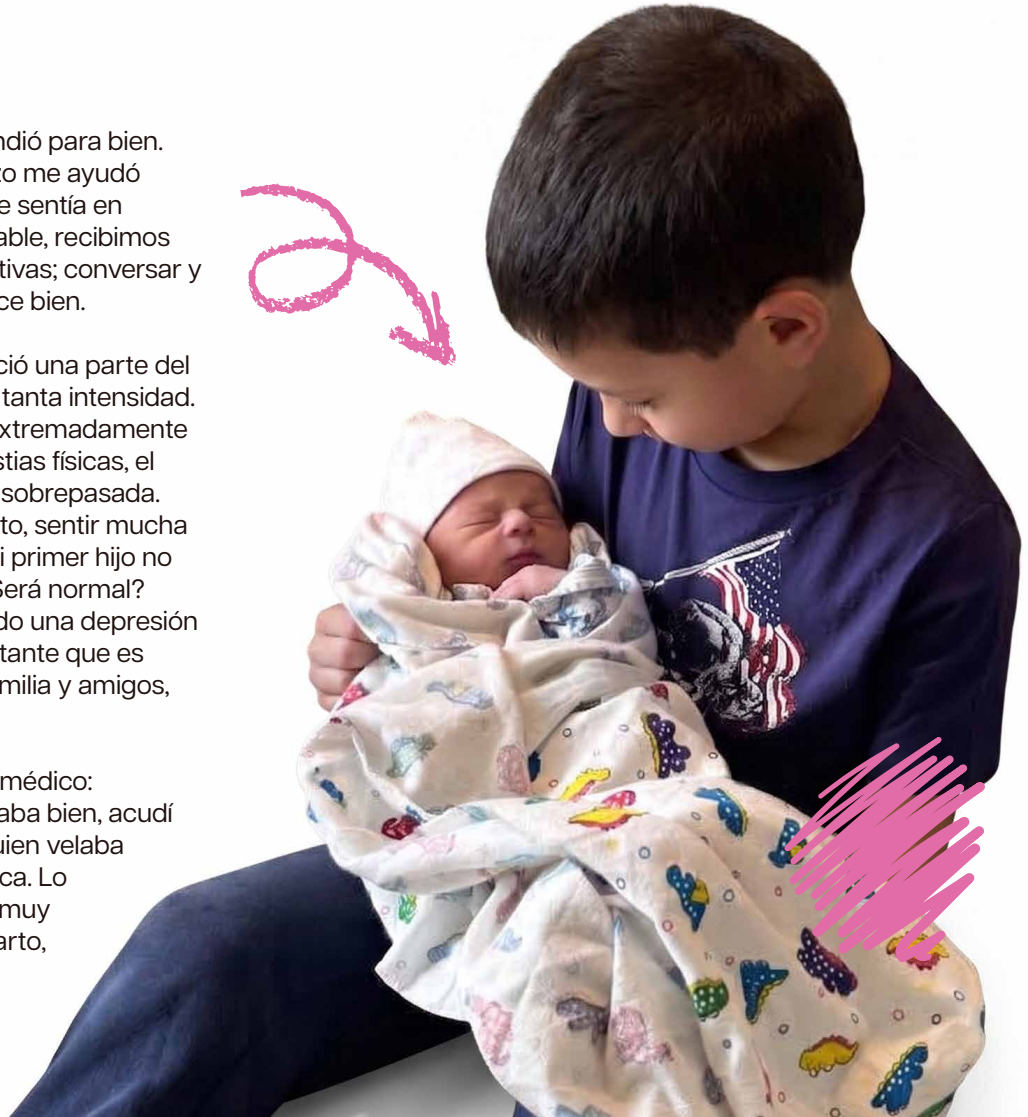
Baby blues posparto

Físicamente, el posparto me sorprendió para bien. Haber hecho deporte en el embarazo me ayudó mucho en la recuperación. Como me sentía en buenas condiciones y soy muy sociable, recibimos algunas visitas que fueron muy positivas; conversar y sentir cerca a quienes quiero me hace bien.

Sin embargo, al volver a casa apareció una parte del posparto que no esperaba vivir con tanta intensidad. Las primeras dos semanas estuve extremadamente sensible. Entre la lactancia, las molestias físicas, el cansancio y las hormonas, me sentí sobrepasada. Podía estar muy contenta y, de pronto, sentir mucha pena o ganas de llorar. Como con mi primer hijo no lo viví así, aparecieron las dudas: "¿Será normal? ¿Será pasajero? ¿Estaré comenzando una depresión postparto?". Ahí comprobé lo importante que es sentirse acompañada no solo por familia y amigos, sino por el equipo de salud.

Fue fundamental la cercanía con mi médico: cuando vi que anímicamente no estaba bien, acudí a él inmediatamente y sentí que alguien velaba por mi salud emocional y no solo física. Lo mismo con mi matrona, que estuvo muy pendiente. Lo cierto es que tras el parto, la atención se concentra en el recién nacido, pero la mamá también necesita que la miren y le pregunten cómo está. Entendí que lo que vivía era compatible con el baby blues, algo frecuente los primeros días. A la tercera semana esa tristeza intensa empezó a desaparecer y volví a sentirme yo. Agradezco profundamente a mi red de apoyo y al equipo médico, en especial a mi doctor Carlos Wenzel, por preocuparse de mí y no solo de la guagua. Pedir ayuda es parte del posparto: aunque ya seas mamá, cada hijo y experiencia son distintas.

Hoy me siento muy contenta y agradecida. Pasamos de ser tres a ser cuatro; cambia la dinámica, los tiempos y la forma de repartirse para que ambos hijos se sientan queridos. Estamos encontrando un nuevo equilibrio sin exigirnos perfección. Con la llegada de Micaela no solo nació una hija y una hermana, sino también una nueva versión de nosotros como familia.



Para todos los gustos hay un Giselle®

Siempre dura más®

Hipoalergénicos
pH Neutro
Con glicerina vegetal







Síguenos

DERMATOLÓGICAMENTE TESTEADO
PATCH - TEST

BIODEGRADABLE
OECD 301-D

NO TESTEADO EN ANIMALES

PRODUCIDO CON ENERGÍA ELÉCTRICA RENOVABLE

Chile

PANOR



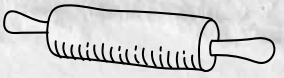


Dixit: ¡juguemos en familia!

¿Cuándo fue la última vez que jugaste con tus hijos sin que alguien mirara el teléfono? Es un juego de cartas muy entretenido en el cual puedes descubrir cómo funciona el cerebro de tus hijos.
A la venta en Mercado Libre, Falabella y Mirax Hobbies.

No te pierdas la Expobebé & Niños

Amplia oferta de entretención, talleres interactivos, shows en vivo y actividades educativas diseñadas especialmente para los más pequeños, en un entorno seguro y dinámico.
Dónde: Metropolitan Santiago (Vitacura).
Cuándo: 20 al 22 de noviembre.
Entradas en Ticket Master.



Cocinando en familia:

Canapés para fin de año

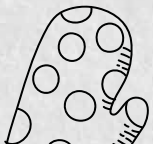
(Sofía Reyes, chef).

Ingredientes: Pan de molde finito sin orilla, mayonesa, cortador con forma, tostadora de pan.
Relleno: Tomate cherry, ají verde, aceite de oliva, sal, pimienta, jugo de limón, palmito cortado en cubitos, jamón cortado en cubitos, mayonesa.





Preparación:
•Tostar los panes. Con ayuda del cortador, cortar el pan sacando el máximo de figuras de cada tostada.
•Colocar un poco de mayonesa en cada pancito.
•Laminar el ají verde lo más finamente posible y ponerlo en un recipiente junto con el aceite, limón, sal y pimienta. Revolver para unir y dejar unos minutos macerando.
•Poner medio tomate cherry sobre el pancito y decorar con tiritas de ají verde.
•Hacer una pasta con el jamón, palmito, mayonesa y distribuirla sobre los restantes pancitos.



RAMAS



Encuentro con dinosaurios

Además de recorrer Buin Zoo puedes visitar los animatronics con movimientos reales, zona de excavación paleontológica para descubrir fósiles y una refrescante plaza de agua para niños con entretenidos juegos.
Dónde: Buin Zoo.



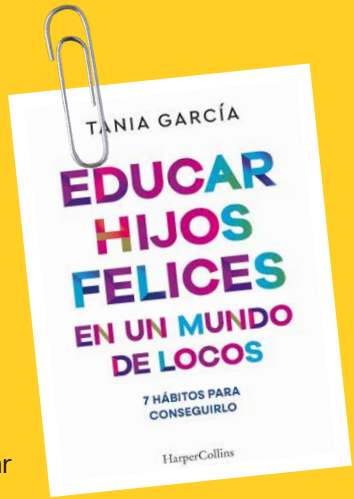
¿Ya conoces Arena City?

Acondicionada para que niños de distintas edades puedan manipular herramientas de escala infantil como retroexcavadoras, camiones de juguete y moldes para levantar construcciones en un ambiente seguro y limpio. La propuesta busca fomentar el juego libre.
Dónde: Cenco Florida (Metro Mirador Azul).



Película: Orión y la oscuridad

Es una cinta ideal para practicar la superación de los miedos infantiles. Ayuda a los niños a entender la incertidumbre y a amigarse con lo desconocido desde la empatía y la imaginación. **Dónde: Netflix.**



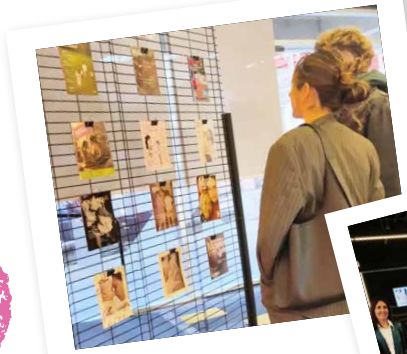
Libro: Educar niños felices en un mundo de locos

Propone acompañar las emociones y talentos de los hijos, cuidar su salud mental y física, y ayudarles a experimentar la vida con plenitud a través de 7 hábitos imprescindibles.
Dónde: Librería Contrapunto.

SOCI

Ceremonia de cierre Proyecto RED - UDD

Para nuestro equipo fue muy gratificante haber trabajado con alumnos y profesores de la carrera de diseño gráfico de la Universidad del Desarrollo, quienes desarrollaron distintas propuestas de diseño para la revista Sonríe Mamá. La maqueta ganadora está plasmada, a través de algunos elementos, justamente en esta edición.





Alumnas distinguidas



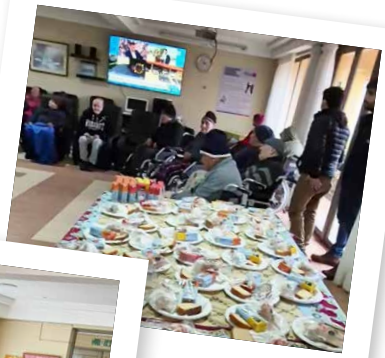
M. José Williamson, Alejandra Bascuñán, Pablo Maritano, Alejandra Amenábar y Javiera Alvear



MMIDJSA junto a Fundación Las Rosas

Una vez más un grupo de colaboradores de Maritano visitó la Fundación Las Rosas de Talcahuano para celebrar el día de la Madre y del Padre, compartiendo de manera muy animada con los adultos mayores quienes valoran enormemente esta actividad.







Abuelos de la Fundación Las Rosas

ALES

Lavado solidario en Debra

Popeye lleva muchos años colaborando de distintas maneras con los pacientes de Fundación Debra Chile, quienes viven con Epidermolisis Bulosa, más conocida como piel de cristal. En una visita a su sede, en Huechuraba, conocimos de cerca el trabajo con pacientes y conversamos con su fundador, el dermatólogo Francis Palisson.



Dr. Francis Palisson



Alejandra Bascuñán y Verónica Larraín



Casa Pediatra lanza libro para padres

"El manual que los bebés no traen". Ese es el nombre del libro lanzado por las doctoras Yassna Kiessling y Luz María Grez, fundadoras de Casa Pediatra.
Se trata de una guía de apoyo que aborda distintos temas del desarrollo de tu bebé con un lenguaje sencillo y fácil de aplicar.



Luz María Grez, Alejandra Bascuñán y Yassna Kiessling







IMPERDIBLES para tu bebé



Silla nido mecedora

Diseñada para un balanceo suave que calma y entretiene, la silla nido Baby Swing de Bebesit ofrece un espacio acogedor y seguro para el descanso y el juego.
Dónde: Bebesit.cl



Saquito para bebé tipo swaddle

Mantita con forma, hecha para cubrir al bebé y mantenerlo calentito cuando sales de casa. Para coche, cuna o siestas.
Dónde: Rinitos.cl

Extractor de leche inalámbrico

Utiliza tecnología de diseño liviano e invisible. Brinda libertad de ambas manos y es ideal para mamás que trabajan o están en movimiento. Bajo nivel de ruido, diseño antifugas, extracción sin dolor.
Dónde: Balia.cl





Detergente hipoalergénico

Para lavar la ropa del bebé se necesita un detergente como Popeye Hipoalergénico. Su fórmula está certificada dermatológicamente y es recomendado por pediatras y dermatólogos.
Dónde: Supermercados, tienda oficial Popeye Meli.



Tuto de apego

Su textura y color estimulan los sentidos, mientras que su tamaño compacto lo hace ideal para manitos pequeñas. Perfecto para abrazar, dormir, calmarse o jugar.
Dónde: Quelindomibebe.com

LAVALOZAS HIPOALERGÉNICO

77 Años
Cuidando la piel

Chile

Compra aquí

Cuida tus manos



Desengrasa eficazmente la loza, ollas, sartenes y utensilios, dejando todo limpio y reluciente al mismo tiempo que cuida tus manos.

CERTIFICADO DERMATOLÓGICAMENTE PATCH - TEST
BIODEGRADABLE OECD 301-D
LIBRE DE FOSFATOS
APTO PARA USO EN AGUA FRÍA
PRODUCIDO CON ENERGÍA ELÉCTRICA RENOVABLE

POPEYE®
HIPOALERGENICO



- Más de 20 años reporteando junto a destacados especialistas
- Creemos en una crianza amorosa, con sentido y en equilibrio
- Edición impresa y digital

sonríe Mamá®
& familia