



ESCUELA DE COMUNICACIONES
UNIVERSIDAD DE VIÑA DEL MAR



PROYECTO PARA OPTAR AL GRADO DE
MAGÍSTER EN COMUNICACIÓN DIGITAL Y TRANSMEDIA

CARMEN PAZ GONZÁLEZ ASENJO
ANGÉLICA PACHECO DÍAZ

OCTUBRE, 2022

Agradecimientos

Agradezco la oportunidad que me brindó este proyecto como una iniciativa sanadora, y en parte, autobiográfica, pero, sobre todo, visibilizadora de la realidad maternal y empoderadora de madres primerizas.

Dedico este proyecto a la mía, QEPD.

En el lenguaje de las flores, Iris simboliza sabiduría.
En el plano espiritual, es el puente entre el cielo y la tierra.
En mitología griega, es la encargada de enviar los mensajes de los dioses del Olimpo a los simples mortales
Para mí, Iris es madre y amor.

Agradezco el respaldo de mi familia, particularmente de mi padre, siempre presente a pesar de la distancia y de mi amado marido, René.

Gracias también a mi compañera, amiga y prontamente comadre, Tania Cabeza Izuck, por su energía, empuje, consuelo y compañía. Y a mi profesora Angélica por su apoyo y guía incluso desde mi postulación a este magíster que hoy culmina con mucho aprendizaje.

Gracias a todas las mamitas que conocí en el proceso, a la tribu.

Gracias a mi pequeño gran Rafael.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	9
CAPÍTULO III: MARCO DE REFERENCIA	14
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DEL ENTORNO Y ANÁLISIS FODA	19
4.1 <i>Análisis del entorno</i>	19
4.1.1 Macroentorno	19
4.1.2 Microentorno	22
4.2 <i>Análisis FODA</i>	22
CAPÍTULO V: INVESTIGACIÓN DE AUDIENCIAS	25
5.1 <i>Arquetipo de usuaria</i>	26
5.1.1 Perfil destacado	26
5.1.2 La rutina de Clara para Miguel se ha vuelto su propia rutina.	28
5.2 <i>Detalle del sondeo</i>	28
5.2.1 Situaciones o circunstancias de soledad maternando	28
5.2.2 Expectativas al ser madre	31
5.2.3 Frustraciones al ser madre	32
5.2.4 Dificultades de ser madre.....	33
5.2.5 Sentimientos más experimentados al ser madres	33
5.2.6 Lo más reconfortante de ser madre	34
5.2.7 Redes de apoyo con las que cuentan las madres.....	35
5.2.8 Respecto a espacios para conversar los primeros meses de maternidad	36
5.2.9 Otros temas referentes a intercambio de artículos e información de interés	36
5.2.10 Observaciones respecto a los resultados obtenidos en encuesta	38
CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE NARRATIVA TRANSMEDIA	40
6.1 <i>Objetivos</i>	40
6.1.1 Objetivo general	40
6.1.2 Objetivos específicos	40
6.2 <i>Estrategia de posicionamiento</i>	41
6.3 <i>Propuesta de valor</i>	42
6.4 <i>Estrategias y tácticas</i>	42
6.4.1 Estrategia Central y objetivo comunicacional	42
6.4.2 Tácticas	44
CAPÍTULO VII: PROPUESTA DE PIEZA Y MAQUETAS	52
7.1 <i>Identidad corporativa</i>	52
7.1.1 Logotipo y metáfora gráfica	52

7.1.2	Tipografía del logo	53
7.1.3	Colores corporativos y fuentes del sitio web	53
7.1.4	Ilustración del proyecto	54
CAPÍTULO VIII: DESGLOSANDO LA VISUALIDAD DEL UNIVERSO TRANSMEDIA		56
CAPÍTULO IX: PLAN DE FINANCIAMIENTO		74
9.1	<i>Principales Fondos concursables para postular. Líneas específicas de postulación</i>	<i>75</i>
9.1.1	Poemario abierto “Cada madre es una Flor	75
9.1.2	Documental animado e interactivo	75
9.1.3	Podcast – 10 capítulos. Temporada 1.....	76
9.1.4	Aplicación teléfonos móviles:.....	76
9.1.5	Sitio web	76
CAPÍTULO X: IMPLEMENTACIÓN Y CONTROL		78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		84
ANEXOS		91

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	<i>Universo Transmedia Según Roxi</i>	14
Figura 2.	<i>Documental Malamadre</i>	15
Figura 3.	<i>Libros que utilizan el concepto de la ‘mala madre’</i>	16
Figura 4.	<i>Home sitio web y feed de Instagram Malasmadres</i>	17
Figura 5.	<i>Cómic ‘100 crisis de un papá primerizo’</i>	18
Figura 6.	<i>Universo transmedia ‘100 crisis de un papá primerizo’</i>	18
Figura 7.	<i>Análisis FODA proyecto Maternando bajo la luna (y en pandemia).....</i>	24
Figura 8.	<i>Infografía arquetipo de usuaria</i>	26
Figura 9.	<i>Infografía arquetipo de la cuidadora de Carl Jung</i>	27
Figura 10.	<i>Infografía mapa de viaje arquetipo de usuaria</i>	28
Figura 11.	<i>Universo Transmedia</i>	43
Figura 12.	<i>Logotipo y metáfora gráfica.....</i>	52
Figura 13.	<i>Fuente Cherry Lime.....</i>	53
Figura 14.	<i>Fuentes del sitio web</i>	53
Figura 15.	<i>Colores utilizados para el sitio web</i>	54
Figura 16.	<i>Ilustraciones Janina Arqueros para el proyecto Maternando bajo la luna (Y en pandemia)</i>	55
Figura 17.	<i>Página YouTube donde está alojado el documental.....</i>	56
Figura 18.	<i>Podcast en Spotify</i>	56
Figura 19.	<i>Interfaz login de aplicación gratuita MaTribu</i>	57
Figura 20.	<i>Iconos APP</i>	57
Figura 21.	<i>Interfaz mapa de artículos y perfil de usuaria.....</i>	58
Figura 22.	<i>Pack de stickers chat MaTribu y WhatsApp</i>	58
Figura 23.	<i>Mapa de Sitio</i>	59
Figura 24.	<i>Home sitio web.....</i>	60

Figura 25. <i>Pestaña Poemario Abierto: "Cada madre es una flor"</i>	61
Figura 26. <i>Formulario para envío de poemas</i>	62
Figura 27. <i>Portada física Poemario Abierto: "Cada madre es una flor"</i>	62
Figura 28. <i>Interfaz foro</i>	63
Figura 29. <i>Pestaña de Quizzes</i>	64
Figura 30. <i>Al Clickear sobre el test</i>	65
Figura 31. <i>Quienes somos y formulario de contacto</i>	65
Figura 32. <i>Pestaña sitio web sobre el documental</i>	66
Figura 33. <i>Pestaña sitio web sobre el podcast</i>	67
Figura 34. <i>Pestaña sitio web aplicación MaTribu</i>	68
Figura 35. <i>Feed Instagram</i>	69
Figura 36. <i>Publicación en Instagram Confesiones de Primerizas en Feed</i>	70
Figura 37. <i>Ejemplos de publicaciones de Confesiones de Primerizas</i>	70
Figura 38. <i>Publicación en Instagram Mantras en Feed</i>	71
Figura 39. <i>Ejemplos de publicaciones de Mantras</i>	71
Figura 40. <i>Publicación en Instagram Derribando Mitos</i>	72
Figura 41. <i>Ejemplos de publicaciones de mitos</i>	72
Figura 42. <i>Publicación en Instagram Datos útiles</i>	73
Figura 43. <i>Ejemplos de publicaciones de datos útiles</i>	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. <i>Representación gráfica de sentimientos experimentados al ser madre</i>	34
Gráfico 2. <i>Representación gráfica respecto a pregunta por espacios de conversación de las madres</i>	36
Gráfico 3. <i>Representación grafica acerca de podcast humorístico-informativo</i>	37
Gráfico 4. <i>Representación gráfica sobre temas de interés para madres</i>	37
Gráfico 5. <i>Representación gráfica sobre visibilizar la soledad en la maternidad</i>	38

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El 3 de marzo de 2020 el Ministerio de Salud confirmó el primer caso de coronavirus en Chile, iniciando la pandemia del covid-19 en el país, instaurando nuevas formas de relacionarse y diversas restricciones sanitarias, sobre todo durante la etapa epidemiológica más activa. El 21 de marzo se informó de la primera muerte asociada a covid-19 en Chile, tras lo que se decretó toque de queda en todo el territorio nacional, y posteriormente, se establecieron las primeras cuarentenas, comenzando con la región Metropolitana.

El 19 de junio se anunció la implementación del plan Paso a Paso del Gobierno de Sebastián Piñera, con cinco categorías: desde Cuarentena a Apertura Avanzada, para el resguardo de la salud pública. En los distintos centros de salud se establecieron estrictos protocolos de covid-19, cambiando la experiencia de la espera, el parto y el postparto de manera significativa para miles de mujeres, cuyos hijos hoy son parte de los bebés nacidos en pandemia.

Durante el periodo de cuarentenas y confinamientos, se presagiaba un aumento de los embarazos, previsión amparada en que las parejas pasarían más tiempo juntas, no obstante, las cifras del Registro Civil derrumbaron y sepultaron esa expectativa: En enero y febrero de 2021 se registró el número de nacimientos más bajo de los últimos 10 años para estos meses, con 27.631 alumbramientos en total. Una diferencia importante en relación con los mismos meses del 2020, donde ocurrieron 34.065 nacimientos (Sepúlveda y Sandoval, 2021).

El aumento en la natalidad vino el año siguiente, es decir, este 2022. Hasta junio de este año, según el Registro Civil hubo un alza de la tasa correspondiente a un 9,1%, considerado el porcentaje más alto en 50 años: nacieron 91.425 niños y niñas hasta dicho mes. Y, es más, se espera que este año sea el que tenga un mayor incremento en nacimientos desde 1967 (Chávez, 2022).

La pandemia del covid-19 sumó una dificultad más a la experiencia/desafío de dar a luz y ser madre por primera vez. Las mujeres primerizas debieron lidiar con el estrés producido por el miedo a contagiarse o contagiar a su bebé, la soledad física, emocional y eventuales efectos en la formación de los primeros vínculos, debido a las restricciones sanitarias adoptadas en Chile, que abarcaron desde impedimentos de visitas al recién nacido, pasando por asistir sola a los controles, hasta el encierro a raíz de las cuarentenas y otras medidas preventivas ante el virus.

Por otra parte, también tuvieron que enfrentar la presión social y las expectativas que tenían de ser madres, la idealización de la misma, y por supuesto, los cambios físicos, psíquicos, químicos, biológicos y hormonales, que se producen.

De esta forma, estas mujeres se vieron expuestas a dos experiencias nuevas: la pandemia y maternar (Chavarría, 1997), ambas confluyen en el temor y la incertidumbre y tienen un factor común: la soledad en la maternidad (física y emocional).

La soledad en la maternidad deseada es un problema claro y preciso, es más común de lo que se piensa, pero invisible ante la idealización de la maternidad, y por eso, resulta un tema relevante de abordar.

El sentimiento de soledad puede incluso estar asociado a un estado de depresión posparto, que afecta de forma leve a casi 80% de las mujeres. Las razones son varias: rechazo a rutinas distintas a las que estaban acostumbradas, agobio por tantas tareas, baja autoestima por los cambios físicos, e incluso, culpa con la pareja porque no desean tener relaciones sexuales. (Paredes, 2018, s/p)

Es pertinente un proyecto original para comunicar lo invisible del problema, considerando que la sociedad pone en el centro al bebé recién nacido, quedando las madres en un segundo plano. Se espera que la mujer sea capaz de abordar la maternidad sin inconvenientes, y ante manifestaciones de cansancio o agotamiento de la madre, abundan las expresiones como 'Tú quisiste tener hijos'.

La madre primeriza recibe un 'baño de realidad'. De pronto, se da cuenta que su vida profesional y social se redujo a cuidar su hijo o hija recién nacido/a. La educación y cultura chilena machista junto a la romantización de la maternidad hacen que intrínsecamente la madre se diga internamente 'Yo debo' 'Yo puedo sola' 'Yo tengo que poder'.

La psicóloga y experta en depresiones postparto, González, asegura que hay una incapacidad de la mujer de "expresar sus emociones con sinceridad debido a un sentimiento de culpa generado por la visión idealizada que se tiene sobre la maternidad hoy en día" (González, 2017, s/p).

El estigma, la vergüenza y la culpa de las madres con depresión, son un importante factor de retraso en el diagnóstico. No tratar la depresión en el posparto puede implicar efectos adversos de largo plazo para la madre, como que este episodio puede constituirse precursor de depresión recurrente. (Minsal, 2014, s/p)

Resulta útil abordar la soledad en la maternidad deseada, al visibilizar mediante una narrativa transmedia esta situación, concientizando la necesidad de acompañamiento en

el proceso de transformación de vida de la mujer que se convierte en madre, desmitificando la maternidad, recogiendo sus testimonios y creando una comunidad virtual para madres primerizas de Chile. Esto, utilizando narrativas sonoras, audiovisuales y gráficas, piezas que confluyen en un universo transmedia, que tienen como piedra angular un documental transmedia.

Para Gifreu (2017, p.1155) es posible considerar al documental transmedia como “una herramienta potencial indicada para utilizar un conjunto de estrategias de empoderamiento ciudadano que desde la sociedad civil contribuyan a la transformación de las injusticias y a las desigualdades sociales”

Se aspira a que este proyecto sirva de inspiración a otras mujeres; y también a la sociedad en su conjunto, para preocuparse no solo de los niños sino también de las madres, en beneficio de su salud mental, que repercute también en un mejor futuro para sus hijos. En definitiva, aumentar el bienestar social para las mujeres y sus familias.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

Tres conceptos fundamentales para abordar el proyecto *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* son: materner, soledad y tribu.

‘Materner’ no está en el diccionario de la RAE, sin embargo, consultada a través de la red social *Twitter*, la academia reconoce la existencia del concepto, asegurando que “es un término poco extendido” surgido en el último tercio del siglo XX, y que alude a la crianza y cuidado de los hijos por parte de su madre.

Y es que hasta hace poco se acostumbraba solo la palabra maternidad, que, según la misma RAE, no es más que el “Estado o cualidad de madre”. No obstante, la maternidad tiene múltiples dimensiones y puede poseer muchos apellidos, como ‘deseada’, que es la que se abordará en este proyecto.

Parece fundamental partir de la base que la maternidad ha tenido transformaciones histórico-culturales, evolucionando permanentemente influida por factores culturales y sociales estableciendo que es un “constructo social que ha tenido impacto en la definición de la identidad de la mujer y su posición en la sociedad” (Molina, 2006, p. 93).

Molina (2006) además da cuenta de cómo en las distintas eras se concentran múltiples funciones o tareas en la persona de la madre; desde la procreación, pasando por nutrición hasta la formación afectiva, es decir, la crianza, que, a la vez, advierte que no siempre fue un rol adjudicado a la madre a lo largo de la historia; aun así, reconoce en la maternidad, desde el análisis de los procesos históricos, una función cargada de responsabilidad individual.

Y es que ser madre no solamente representa un cambio de vida, sino también de prioridades al velar por el bienestar del hijo como principal responsabilidad, desde las necesidades más básicas a la formación de valores. Desde esta perspectiva y para los efectos de este proyecto, materner es cuidar, acompañar, proteger, enseñar. Materner es verbo y acción.

Bien lo entiende, Castro (2018), al indicar que materner “es forjar el vínculo primario de apego que estará posteriormente presente en cada relación establecida a lo largo de nuestra historia” agregando que es:

Acceptar que la vida de otro depende enteramente de la nuestra. Es procrear, cocrear y criar. Es acción que recae sobre el cuerpo y se traduce en múltiples sensaciones, aunque anida en el alma y es pensamiento y emoción (...) materner es diversificar tareas y asumir responsabilidades. En el mejor de los casos, a la

par de quién paterna, o, cuando no, en soledad. Como un sinnúmero de mujeres madres lo hacen. (Castro, 2018, s/p)

Cordoneda (2019) reflexiona que “Maternar también es *maternarnos*. Habitan en nosotras diferentes mujeres, somos una y varias. Amar, sin amarnos, sin aceptarnos y perdonarnos es condenar nuestro amor de madres, al fracaso. No existe una única maternidad, como tampoco un único modo de maternar” (s/p).

Para Zapata, Bátiz y Rahab (2020, p.7) “Maternar se conjuga en colectivo: escuchar nuestras voces, compartir experiencias y exigir nuestros derechos fundamentales al Estado es esencial para construir una colectividad femenina fuerte, capaz de resistir la crisis.”

Stern (1999, p.13) plantea que:

De alguna manera, una madre tiene que nacer psicológicamente al igual que su bebé nace de forma física. Lo que una madre da a luz en su mente no es un ser humano sino una nueva identidad: el sentido de ser madre (1999, p.13).

Ante la novedad, las madres primerizas experimentan en algún momento incompreensión, tristeza e inseguridad, sentimientos vinculados a la soledad emocional, argumenta Linares (2020) agregando que “Si percibimos que las personas que tenemos a nuestro alrededor no nos comprenden y no comparten nuestros valores y preferencias, podemos sentirnos solos, desamparados e indefensos”. (s/p)

En la misma línea, Williamson (2021) afirma que la maternidad pone a prueba los recursos mentales con los que cuentan las primerizas ante la exposición a situaciones que antes eran desconocidas para ellas. Además, asegura que:

La mujer siente ansiedad si el bebé llora, se angustia si el niño enferma, se producen sentimientos de inseguridad y culpabilidad si no lo hace bien advirtiendo que si a esto agregamos los cambios físicos que afectan su autoestima, la falta de energía (porque el bebé la consume), el cansancio y el dormir mal; la salud mental de la madre puede verse perjudicada. Si a esto le sumamos la falta de apoyo y ayuda de la pareja, lo más probable es que la mujer caiga en una depresión (Williamson, 2021, s/p).

El departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (2021), indica que la depresión posparto es “una enfermedad mental grave que involucra al cerebro y afecta tu salud física y conductual”. Y reconoce que si bien la depresión es:

un problema común después del embarazo, hay diferencia entre lo que se denomina tristeza postparto, que dura unos días, y la depresión postparto al señalar que los síntomas de la depresión posparto duran más tiempo y son más graves. La depresión posparto suele comenzar en el primer mes posterior al parto, pero también puede comenzar en el embarazo o hasta un año después del parto

La nueva realidad implica un reordenamiento profundo de intereses y preocupaciones que genera emociones en la madre primeriza, que deben ser gestionadas mediante un abordaje terapéutico. García (2020) identifica la pérdida de control como:

Una pérdida de identidad, sentir que dejas de ser quien eras y desconoces cómo tratar esta nueva identidad, ya que pasas de ser una persona independiente con sus costumbres y horarios, a tener que reorganizar tu vida y su forma de pensar en torno a tu bebé. (García, 2020, s/p)

Paricio y Polo (2020) sostienen que la soledad a la que se ven enfrentadas las madres tiene relación también con los contextos sociales actuales de la maternidad, enfatizando en que:

Un fenómeno de progresiva disgregación de las redes familiares está dejando en la soledad a las mujeres que deciden ser madres, que pierden la experiencia compartida entre mujeres y la posibilidad de contrastar el ideal de la 'buena madre' con la realidad de los distintos modos de maternar (Paricio y Polo, 2020, p.42)

Para Garrido (2018) el contexto de crianza en las sociedades occidentales "es el resultado de la soledad física, de la falta de referentes y del desconocimiento real de la maternidad" (s/p).

Por su parte, Osorio (2021) concluye que "ante políticas ineficaces o inexistentes, el trabajo de cuidados recae en las mujeres. Pero algunas se han organizado para maternar en colectivo" (s/p).

En la tribu se aprende a compartir el dolor y convertirlo en fortaleza. Las madres se acompañan, apoyan emocionalmente, entregan y reciben consejos y recomendaciones, se desahogan, forman comunidad, generan debate, se empoderan. "Hacen accesible al intelecto colectivo todo el conocimiento pertinente disponible en un momento dado" (Levy, citado por Jenkins, 2008, p. 37) sobre todo en contexto de pandemia, donde la tristeza se agudiza al máximo advierte Cerezo (2020, junio) al tiempo que señala que "si la madre come, duerme y tiene ayuda, adquiere sensación de control".

Para Zapata, Bátiz y Rahab (2020) “crear espacios colectivos como mujeres en tiempos de pandemia es un acto de resistencia y justicia para aquellas que han vivido maternidades confinadas física y simbólicamente en otras épocas” (p. 7).

Jenkins (2008) advierte de nuevas comunidades, como consecuencia de las interacciones en espacios mediados por las tecnologías, que “se definen a través de afiliaciones voluntarias, temporales y tácticas” señalando que los miembros pueden cambiar de intereses y necesidades, al tiempo que reconoce que “estas comunidades, sin embargo, se mantienen unidas mediante la producción mutua y el intercambio recíproco de conocimientos” (p.37).

Espacios de contención virtual 24 horas, sin necesidad de contacto físico o de conocerse de manera presencial, donde el abrazo cuerpo a cuerpo se ha reemplazado por palabras de aliento o incluso un *sticker* de ‘Lo estás haciendo muy bien’, ‘Te abrazo fuerte’ o ‘Por favor, no te culpes’.

García Canclini (2007, citado por Aparici, 2010 p.22) señala que “las redes virtuales cambian los modos de ver y de leer, las formas de reunirse, de hablar y escribir, de amar y saberse amados a distancia, o acaso imaginarlo”. En línea similar, Castells (2009, p.178) indica que la internet “une a millones de personas en nuevos espacios que están cambiando la manera de pensar, la naturaleza de nuestra sexualidad, la forma de nuestras comunidades, nuestras identidades”.

Por su parte, Gutman (2021) aborda la necesidad de “reinventar una tribu moderna, sabiendo que no solo tenemos derecho a buscar ayuda y cobijo, sino que también tenemos el deber de ofrecer apoyo y compañía a los demás”.

¿Pero qué es una tribu? La RAE define la palabra como “un grupo social primitivo de un mismo origen, real o supuesto, cuyos miembros suelen tener en común usos y costumbres”. Trasladando este concepto a la actualidad, podemos hablar de grupo de personas que comparten una determinada característica común desde la cual se relacionan.

“Una tribu sana”, plantea Labatut (2021) argumentando que:

te entrega infinidad de herramientas para salir airoso de las dificultades de la cotidianidad, de los momentos difíciles de la crianza, de las relaciones de pareja luego de ser papás, de las dificultades de criar sola, de las molestias con la familia de mi marido, de las molestias con mi propia familia de origen (s/p).

“¿Cómo se encuentra un lobo con otro, en un bosque espeso, cuando no se pueden ver? Aúlla.” (Autor desconocido, 2018)

Una madre puede encontrar su tribu, al sumergirse en el mundo de la narrativa transmedia que le permite participar, difundir los contenidos, vincularse, apropiarse de la experiencia, como establece Jenkins (2009) en los 7 principios del transmedia. Concepto que Scolari (2013) aborda como “un tipo de relato en el que la historia se despliega a través de múltiples medios y plataformas de comunicación y en el cual una parte de los consumidores asume un rol activo en ese proceso de expansión”(p. 5).

En este sentido, Levy (1997) habla de “el ciberespacio como práctica de comunicación interactiva, recíproca, comunitaria e intercomunitaria, el ciberespacio como horizonte del mundo virtual vivo, heterogéneo e intotalizador en el que cada ser humano puede participar y contribuir” (p. 99).

CAPÍTULO III: MARCO DE REFERENCIA

Tras la revisión de referencias e iniciativas similares al proyecto ‘Maternando bajo la luna (y en pandemia)’ se encontraron pocas experiencias transmediales tan específicas, ya que en su mayoría abordan en general las complejidades de la maternidad no centrándose netamente en la soledad.

Entre ellas, se destaca ‘Según Roxi’ (Otero y Lombardía, 2012) por su exitosa expansión transmedia. Se trata de una comedia argentina que aborda la historia de una (madre) primeriza que debe lidiar con los distintos avatares de ser madre y lo hace desde la imperfección y el humor. Es un proyecto que nació en un blog de Julieta Otero (2012), actriz protagónica de la serie, donde narra sus experiencias reales con la maternidad. Luego llegó a YouTube como una serie web (Otero y Lombardía, 2012) teniendo gran éxito en redes sociales: Facebook (www.Facebook.com/SegunRoxi) y Twitter (www.Twitter.com/SegunRoxi).

Se expandió al mundo de la literatura con dos libros editados por Penguin Random House ‘Según Roxi, autobiografía de una madre incorrecta’ (2013) y ‘Cómo ser la peor mamá del mundo’ (2017). En 2015 se estrenó en Cable por Lifetime para toda Latinoamérica y en Netflix. En 2016 se emitió por Televisión Pública Argentina. Tiene dos obras de teatro en Argentina: ‘Según Roxi, la obrita de teatro’ (Figura 1) (Otero y Lombardía, 2015) y ‘Cómo ser la peor mamá del mundo’ (Otero y Lombardía, 2017).

Figura 1.
Universo Transmedia Según Roxi



Otra iniciativa relacionada con la maternidad es el documental ‘Malamadre’ (Aguilar, 2019) de la argentina Amparo Aguilar, que trata la maternidad contemporánea, a través de relatos de algunos hombres, pero sobre todo mujeres - incluida la propia directora -

exponiendo el lado oculto de la maternidad y las contradicciones de ser una 'buena madre' como te exige la sociedad (Figura 2). Es una coproducción argentina-uruguaya, que, junto a los testimonios, utiliza el recurso de la animación y también apela al humor.

Los momentos de humor venían solos, es algo de la maternidad misma: es todo agridulce, no es todo un bajón, ni tampoco es todo espectacular. Hay muchos momentos en que estás desbordada, pero si te *mirás* de afuera te *morís* de la risa (Aguilar, 2019, s/p).

Figura 2.

Documental *Malamadre*



Si bien esta producción no es transmedia, se destaca porque aborda las contradicciones de la maternidad incluyendo su propio testimonio desdramatizando la experiencia de materner y lo hace enarbolando el concepto de 'mala madre' que resulta interesante al ser un término que ha servido de emblema para desmitificar la maternidad perfecta, que es uno de los objetivos de *'Maternando bajo la luna (y en pandemia)'*. Es así como en literatura hay al menos 4 libros de diferentes autoras que llevan el mismo nombre, 'Malamadre' y que plantean que las madres son 'perfectamente imperfectas' (Figura 3).

Figura 3.

Libros que utilizan el concepto de la 'mala madre'

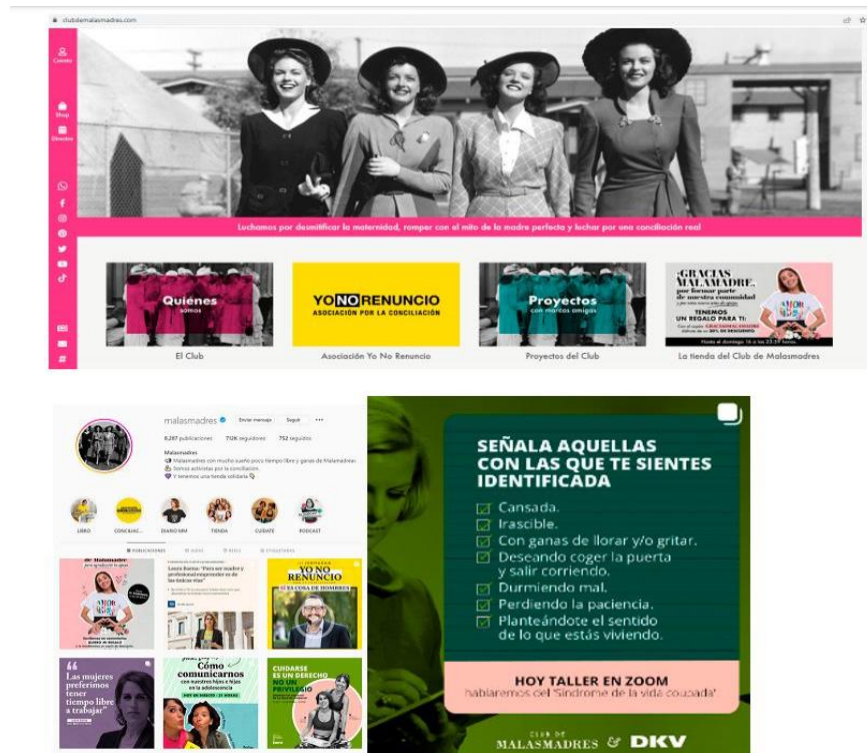


Incluso, existe el llamado Club de las Malasmadres (Figura 4), una comunidad que se articula en torno a desmitificar la maternidad perfecta, que surgió en 2014 a través de la cuenta de Twitter @malasmadres con la española Laura Baena como fundadora. Las integrantes de este grupo se definen como activistas y:

Madres que luchamos por no perder nuestra identidad como mujer y que nos reímos de nuestros intentos fallidos por ser madres perfectas. De un sentimiento individual a conectar con una necesidad social y convertirnos en un movimiento tendencia que, con mucho sentido del humor, rompe estereotipos. (Club de Malas Madres, 2022, s/p)

Son más de 1 millón de madres en redes sociales, que utilizan para compartir distintos contenidos, generando un universo transmedia en torno a la maternidad y la reivindicación de un nuevo modelo social de madre.

Figura 4.
Home sitio web y feed de Instagram Malasmadres



Otro proyecto similar a *‘Maternando bajo la luna (y en pandemia)’* ya que aborda la parentalidad, utiliza recursos sonoros en uno de sus satélites y es transmedia, es *‘100 crisis de un papá primerizo’*. Una iniciativa de Eduardo Prádanos, con un cómic gráfico como pieza principal, que en primera persona muestra 100 situaciones que le sucedieron junto a su esposa desde que decidieron ser padres, hasta que el primer hijo cumplió un año y medio. Las anécdotas del cómic son reales y tiene como objetivo desdramatizar la paternidad y la maternidad al abordarlas desde el humor (Figuras 5 y 6).

Figura 5.
Cómic '100 crisis de un papá primerizo'



Figura 6.
Universo transmedia '100 crisis de un papá primerizo'



Fuente: <https://100crisisdeunpapaprimero.com/>

Este universo transmedia está compuesto por otros 7 elementos narrativos, entre los que destacan: 'Los podcasts con Ari' (Prádanos, 2018), que son grabaciones de audio de su esposa, explicando situaciones vividas desde su punto de vista y no desde el de él; 'Los cuentos para el pequeño Álex' (Prádanos, 2018), donde el autor escribe relatos cortos a su hijo; la 'Papipedia' (Prádanos, 2018), que es una enciclopedia para padres primerizos; y 'Las charlas en el parque' (Prádanos, 2018), que son conversaciones con otros padres en formato vídeo.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DEL ENTORNO Y ANÁLISIS FODA

4.1 Análisis del entorno

4.1.1 Macroentorno

El análisis del entorno se enmarcará en dos categorías que son la protección a la maternidad - que incluye la salud mental- y la economía de cuidados donde también se aborda la fuerza laboral femenina y la escolaridad. Aspectos donde hay un largo camino por recorrer hacia mejoras sustanciales en beneficio de las mujeres y sus hijos, avanzar en derechos y en el reconocimiento de las labores maternas.

En el ámbito demográfico, Chile está en un proceso avanzado de envejecimiento poblacional, las estimaciones del INE indican que para el año 2050, cerca de un tercio de la población estará compuesta por personas mayores, lo que se explicaría principalmente por el aumento de la esperanza de vida (superaría los 85 años), la reducción de la mortalidad en edades jóvenes, y el descenso de la fecundidad, que en 2050 alcanzará los 1,67 hijos por mujer.(Rojas, Canache y León, 2022)

Por su parte, si bien el Registro Civil informó que:

En 2020 y 2021 se agudizó la disminución en la tasa de natalidad que Chile ha experimentado en las últimas décadas, llegando a las cifras más bajas de nacimientos de la historia. Esta situación tuvo un repunte significativo hasta junio de 2022 donde, en comparación con 2021, los nacimientos aumentaron 9,1%, pasando de 83.852 niños nacidos a 91.425 en el mismo período de cada año. (Chávez, 2022, s/p)

Sin embargo, hay una postergación de la maternidad que tiene que ver con el desarrollo profesional de las mujeres, un argumento avalado por las cifras que señalan que existe un constante aumento en la edad de ser madre, según constata el INE, de acuerdo con el último Anuario de Estadísticas Vitales publicado con datos de 2017 (Godoy, 2020, s/p). Mismo informe que sobre la escolaridad indica que “casi la mitad de los infantes (103.239) nació de madres que tenían entre 10 y 12 años de estudio. Mientras, 91.661 bebés tuvieron madres con 13 o más años de estudio”.

También, señala que la mayoría de las mujeres que tuvieron hijos en 2017 se encontraban activas laboralmente. En tanto, la realidad laboral actual de las

mujeres en Chile da cuenta que sigue existiendo una brecha con relación a los hombres en cuanto a participación en el mercado e ingresos inferiores. Además, las mujeres continúan desempeñándose en actividades históricamente feminizadas (Godoy, 2022).

La economía del cuidado, referente al trabajo doméstico remunerado, el no remunerado en los hogares y el trabajo de cuidados remunerado en el mercado, es en su mayoría realizado por mujeres, y tiene una baja valoración social además de ser un aporte al bienestar social y económico invisibilizado (Cepal, 2020).

La distribución de las tareas vinculadas a la economía del cuidado, sin embargo, está cruzada por la desigualdad de género y se caracteriza por tener una organización social injusta, donde las mujeres realizan mayores cargas de trabajo no remunerado producto de la rígida división sexual del trabajo que persiste en la región (Cepal, 2020, p. 2).

De acuerdo con las últimas cifras de la Encuesta Nacional de Empleo (ENE) del INE (2022) correspondientes al trimestre móvil noviembre de 2021-enero de 2022, las tasas de participación se situaron en 48,3% en las mujeres y en 69,6% en los hombres, y una de las razones que explica esta brecha es que más de 1,4 no buscó trabajo o no estuvo disponible para hacerlo de forma remunerada por responsabilidades familiares como cuidar a sus hijos o padres.

En el ámbito de los ingresos, la última Encuesta Suplementaria de Ingresos, de 2020, señaló que ese año “las mujeres ganaron en promedio un 20,4% menos que los hombres, con un ingreso promedio mensual que alcanzó los \$551.327 en las mujeres y \$692.289 en los hombres”. (Godoy, 2022, s/p)

Al respecto en el Congreso Nacional, desde el año 2015, se encuentra en tramitación el proyecto de ley de igualdad salarial, que busca “perfeccionar las actuales normas que regulan el principio de igualdad de remuneraciones en la legislación chilena, con el objeto de dotarlas de mayor efectividad y herramientas para asegurar su cumplimiento”.

En el ámbito laboral-maternal, en Chile, la ley núm. 20.545 (2011) otorga derechos laborales irrenunciables como el fuero maternal o el permiso de descanso remunerado de maternidad prenatal, postnatal y el postnatal parental, que establece periodos de tiempo para que la madre pueda dedicarse a maternar, potenciando el apego. Igualmente, existe el postnatal masculino, derecho del padre a un permiso pagado de 5 días en caso de nacimiento de un hijo/a. El

postnatal de emergencia, en tanto, es un beneficio que surgió en medio de la pandemia del covid-19 para permitir a las trabajadoras ausentarse laboralmente para proteger la salud de hijos ante la circulación del coronavirus en Chile (2020).

Justamente, con motivo de la pandemia, irrumpió con fuerza el teletrabajo en Chile y, con ello, la consiguiente adaptación tecnológica y el auge de las plataformas *Zoom*, *Meet*, entre otras, para las reuniones en línea. En este escenario surgieron dos leyes:

Ley N° 21.260, que permite a embarazadas el teletrabajo en caso de Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe, por calamidad pública, con ocasión de una epidemia o pandemia a causa de una enfermedad contagiosa (2020).

Ley N°21.391, que permite el teletrabajo para el cuidado de niños o niñas y personas con discapacidad en caso de declararse estado de excepción constitucional de catástrofe, por calamidad pública o una alerta sanitaria con ocasión de una epidemia o pandemia a causa de una enfermedad contagiosa (2021).

Esta realidad evidenció una interesante contradicción de la contribución en forma significativa de la integración laboral femenina y la sobrecarga de trabajo, porque la mujer además de teletrabajar debía hacerse cargo de las labores de cuidados, evidenciando la necesidad urgente de consagrar un equilibrio trabajo - familia, por la salud mental de las mujeres. De hecho, los resultados 2021 del estudio ELSOC confirman una brecha de género también en este ámbito:

Un 27,0% de las mujeres presentaron síntomas depresivos moderados a severos, mientras que en hombres este porcentaje fue de 9,6%. Se observa además que las mayores brechas de género en la prevalencia de síntomas depresivos se produjeron en 2019 y 2021, lo que podría sugerir que las condiciones de mayor conflictividad social durante 2019 y las condiciones de pandemia durante 2020-2021 podrían haber afectado particularmente la salud mental de las mujeres. (ELSOC, 2021, s/p)

La realidad actual de la mujer en Chile nos permite reflexionar sobre los avances y retrocesos en diversos ámbitos/entornos fundamentales de su vida cotidiana, como la contraposición de la maternidad con funciones laborales remuneradas, en especial, en un contexto todavía marcado por la pandemia del covid-19.

Si bien hubo avances para resguardar los derechos de las mujeres y sus hijos, como la Ley N°21.155, que establece medidas de protección a la lactancia materna y su ejercicio; hay necesidades específicas de las mujeres no cubiertas, relacionadas con la igualdad en el ejercicio de sus derechos familiares, políticos y laborales.

4.1.2 Microentorno

En el análisis del microentorno podemos abordar actores que influyen en el entorno inmediato del proyecto *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* a saber:

- **Suministradores:** experta en lactancia materna, experta en crianza respetuosa, experta en porteo, experta en sueño infantil, experta en alimentación complementaria, pediatra, terapeuta de parejas, experta en parentalidad y apego, psicóloga infantil.
- **Intermediarios:** no se contemplan intermediarios en la etapa inicial del proyecto, sin embargo, a futuro se podrían generar alianzas con otras iniciativas orientadas a la maternidad.
- **Competidores:** Se sitúan las diferentes tribus de maternidad, entendidas como red de colaboración, con quienes, incluso, sería posible generar alianzas, conformando redes más grandes a nivel país de apoyo a las madres de Chile, con un potencial movilizador hacia los cambios que se requieran en materia de reconocimiento de las labores maternas tanto a nivel de sociedad, como legislativo, laboral y político.
- **Instituciones:** Minsal, Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, seremi de la Mujer y la Equidad de Género, ONG´s por los derechos de la mujer, centro de estudios, municipios, organizaciones o instituciones con políticas orientadas hacia las mujeres.

4.2 Análisis FODA

El siguiente FODA se entiende como una herramienta útil para el análisis de las oportunidades, amenazas, fortalezas y debilidades del proyecto con objeto de comprender sus alcances, mejorar los aspectos que son controlables y estar alerta y al tanto de los que no lo son.

- **Fortalezas:** La especificidad del proyecto hace referencia a una problemática puntual con un propósito claro, lo que permite una mejor y mayor organización de las acciones en torno a sus objetivos. A ello se suma la experiencia en el tema de la autora del proyecto y el conocimiento de la audiencia, para aportar en la propuesta de valor de la iniciativa, además del uso de narrativas transmedia con objeto de generar comunidad y pertenencia a la marca, integrando distintos canales convergentes entre sí. Se agrega la experiencia del equipo humano en comunicación estratégica, para que los mensajes hacia la audiencia sean más efectivos, y la motivación, factor necesario para sacar adelante una iniciativa.
- **Oportunidades:** está la demanda creciente de la audiencia por un espacio de apoyo para la primerizas, lo que a su vez con lleva la posibilidad de generar redes colaborativas donde, además, también se puedan realizar alianzas con marcas que potencien aún más el proyecto y la experiencia de usuaria. Existe la necesidad, existe el nicho.

Que el proyecto tenga un acceso gratuito también es una oportunidad para que la audiencia tenga más interés en convertirse en usuaria, donde, además, la aplicación para celulares disponible, entrega la posibilidad de una economía de trueque y la obtención gratuita de artículos necesarios para las madres, junto con la posibilidad de crear tribu.

- **Debilidad:** La escasez de recursos considerando, además, el requerimiento de alta inversión, al contemplar la iniciativa varios productos a realizar (documental, serie de *podcast*, aplicación, sitio web)
- **Amenaza:** A nivel local, la reducción presupuestaria del Estado a proyectos, producto de la crisis económica en Chile, y a nivel macro, la inestabilidad financiera e inflación global.

A continuación, se expone un esquema del FODA:

Figura 7.

Análisis FODA proyecto Maternando bajo la luna (y en pandemia)



CAPÍTULO V: INVESTIGACIÓN DE AUDIENCIAS

El público macro del proyecto son las mujeres de Chile, estas pueden subdividirse en tres categorías, a saber:

- 1- Madres primerizas sin red de apoyo
- 2- Embarazadas primerizas
- 3- Mujeres en edad fértil que desean ser madres (entre 18 a 49 años)

Aun cuando una segmentación puede ser la edad, el proyecto *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* se fundamenta por líneas de comportamiento de la usuaria, el prototipo, y un contexto sociocultural de una maternidad deseada.

Cabe consignar que se realizó un sondeo respondido por 102 mujeres, cuyas edades fluctúan entre los 24 y los 43 años, concentrándose en 31 años, seguido por 35 años, y en tercera posición: 36, 33 y 32 años. Respecto de tu estado civil, la mayoría de las consultadas convive en pareja (47,1%) o está casada (40,2%) y sólo un 12,7% se declara soltera. En cuanto a su nivel de escolaridad, en su mayoría tiene educación superior completa, ya sea técnico o universitaria (62,7%). Además, un 29,4% del total posee estudios de postgrado y todas tienen educación media completa.

Además, se realizaron tres entrevistas con tres preguntas:

- 1- ¿Qué pensaste sobre tu maternidad en tres momentos: al nacer tu hijo, tras el primer mes de vida y al terminar tu postnatal?
- 2- ¿Qué sentimientos experimentas en tu maternidad?
- 3- ¿Qué haces en tu rutina diaria?

5.1 Arquetipo de usuaria

La figura 8 muestra la infografía del arquetipo de usuaria consecuente con el presente trabajo.

Figura 8.
Infografía arquetipo de usuaria



5.1.1 Perfil destacado

Clara Pérez de 35 años tiene a su hijo Daniel, de 7 meses, y al no poder compatibilizar su trabajo en el Cesfam de Lirquén en la región del Biobío, con los cuidados de su bebé, decidió renunciar y dedicarse a su crianza mientras busca alguna forma de emprender desde casa. La rutina de Clara ha cambiado con la llegada de Daniel y ella se ha adaptado a su bebé, por lo que actualmente es la rutina de él la más importante y ella la sigue con dedicación. Sin ir a trabajar

y abocada a su hijo, Clara ya no socializa, su pareja se rige por un sistema de turnos, partiendo temprano por la mañana (7am) volviendo a casa por la noche (20:00 horas), por lo tanto, la responsabilidad parental recae casi enteramente sobre ella. Clara se siente sola y absorta en su maternidad, su única compañía es Miguel, el televisor y su teléfono celular. Clara puede ser definida como una 'mamá matea'.

El arquetipo que le corresponde, según la categorización de Carl Jung, es el de la cuidadora, en el entendido de que este perfil tiene relación con la empatía y la compasión, asumiendo como meta ayudar a los demás y con la debilidad de ser explotado por otros, en este caso, al invisibilizar su rol de madre, postergándose como mujer para criar a su hijo. Es relevante que, según Jung, los cuidadores 'deben prestar más atención a cuidarse a sí mismos' ya que hace sentido con la siguiente consideración: 'Mamá feliz, bebé feliz' (Figura 9).

Figura 9.
Infografía arquetipo de la cuidadora de Carl Jung



5.1.2 La rutina de Clara para Miguel se ha vuelto su propia rutina.

Figura 10.

Infografía mapa de viaje arquetipo de usuaria



5.2 Detalle del sondeo

Se realizó un sondeo cualitativo con 22 preguntas que fue respondido por 102 madres. En la primera parte se les preguntó datos personales como edad, cantidad de hijos, estado civil y nivel de escolaridad, descritos en el punto anterior.

Posterior a ello, se iniciaron las preguntas referentes a su sentir, para finalmente realizar consultas respecto a productos del proyecto *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* específicamente la aplicación que permite regalar y trocar artículos de bebé en desuso y la serie de podcast humorísticos - informativos.

5.2.1 Situaciones o circunstancias de soledad maternando

De las 102 encuestadas, 99 respondieron la pregunta: ¿En qué situación/circunstancia te has sentido sola maternando? Solo 2 encuestadas

manifestaron no haber sentido nunca soledad al maternar, mientras las restantes expresaron diversas situaciones que apuntan a la responsabilidad casi exclusiva de los cuidados del bebé y las actividades domésticas. Algunas señalaron que la soledad la viven a diario o “en todo” y otras se refirieron a situaciones puntuales. Entre los argumentos que se entregan está que sus parejas o maridos trabajan todo el día, por sistema de turnos o incluso fuera de la ciudad.

'Diariamente, en la cotidianeidad, para hacer mis cosas, para darme un minuto libre, cuando me he sentido enferma. Mi pareja es un gran padre, pero trabaja fuera 6 días y baja 2, por ende, cumple muy bien su rol cuando está en casa, pero el resto del tiempo el cansancio físico y mental pasa la cuenta'.

'Cuando quiero ir al baño, cocinar o ducharme y no puedo porque mi bebé no me deja. En las situaciones de colapso, cuando esta todo desordenado, hay que dar de comer y hacer dormir. Cuando vas a algún lugar a comer, y al final, si logras comer, todo frío'.

'Cuando tengo que hacer todo en mí casa y además maternar'.

Otras mujeres se refirieron a sentirse solas por no contar con una red de apoyo familiar, incluso se mencionó un aislamiento social y sensación de abandono de las amistades:

'Mi marido viaja mucho, por meses, y no tengo red de apoyo, solo mi tía que viene una vez por semana, casi no tengo relación con mi madre'.

'Lejanía de mis amigas que son solteras y no empatizan con esta nueva vida'.

'Cuando mis amigas me excluyen porque no puedo salir en cualquier momento'.

'Cuando mi esposo tiene turno o los fines, mi familia vive lejos'.

'Cuando mis amigas prefieren carretear antes de ir a verme a la casa por estar maternando'.

Pero la soledad también se siente en compañía:

'Uff, a diario en realidad. Pocas veces me siento como en compañía incluso con gente a mi alrededor'.

'En el día a día, en preocuparme de mi guagua (vestirlo, cambio de pañales, dar vitaminas y/o medicamentos) siento que, si eso no lo hago, mi pareja, aunque esté tampoco lo hace, yo debo decirle que tiene que hacer y siento que así no sirve'.

'Durante el día mientras mi esposo trabaja, en las noches donde cuido sola a mi hija si se despierta o está enferma'.

'Cuando he cuidado niños todo el día y al llegar la noche solo espero algo de compañía, pero la pareja está muy cansada por su trabajo, no aporta nada de los quehaceres de la casa y se duerme altiro'.

Por las noches se siente la soledad mencionan algunas, mientras otras indican que en las crisis y enfermedades de sus hijos. También nombran la lactancia materna.

'En las noches, en los despertares de mi bebé'. 'Al momento que se enferma'.

'Durante el cuidado nocturno de mi hija'.

'Haciendo dormir a mi hijo en brazos y quedar sin fuerzas para sujetarlo. Amamantando sin poder desligar esa responsabilidad'.

'En la complicación de la lactancia materna'.

Otras mujeres abordan las críticas, expectativas e invisibilización de la maternidad "real" al comentar que se sienten solas cuando:

'Cuando digo que estoy cansada y se piensa que por estar en la casa no hago nada'.

'Cuando sentía que nadie entendía mi ansiedad y mis cambios hormonales después de tener a mis hijos'.

'Cuando vienen visitas a ver a los niños y esperan que uno les sirva almuerzo/oncero/lo que sea, sin ayudar ni aportar en nada'.

'Cuando critican que no hago cosas por mí, que me descuido o no paso tiempo de autocuidado, pero no me ofrecen ayuda'.

'En la vida laboral'.

'Cuando todos tienen planes y yo quedo en casa'.

'Cuando no voy a actividades sociales por cuidar de mi hijo, mientras que todos los demás siguen con su vida tal y como antes, incluso el padre'.

5.2.2 Expectativas al ser madre

De las 102 encuestadas, todas respondieron la pregunta ¿Cuál era tu expectativa de ser madre?

Unas pocas señalaron que no tenían ninguna expectativa, otras que eran altas, y en su mayoría, reconocieron que no pensaron que la maternidad resultara tan demandante. También que esperaban una crianza más equitativa con sus parejas. Compatibilizar maternidad, trabajo y vida social; tener tiempo personal; ser una mamá perfecta; una parentalidad más compartida y equitativa con la pareja; cambio de rutina menos brusco, son parte de las expectativas mencionadas:

'En realidad no tenía mayores expectativas, solo pensé que mi marido estaría más presente'.

'Que iba a hacer dificultad y soledad, pero nunca pensé que tanto'.
'Compatibilizar bien trabajo, maternidad y hogar'.

'Coparentalidad, pero mi pareja debe trabajar mucho ya que mis ingresos disminuyeron considerablemente'.

'Que todo lo podría lograr sin pedir ayuda'.

'Que todo sería lindo, fácil y feliz nunca imaginé la soledad que sentiría y las ganas de llorar que tenía al dejar mi vida atrás'.

'Todo maravilloso, logrando ser una mamá perfecta'.

'Más proactividad de mi pareja. No sentirme tan avasallada por la maternidad en cuanto a quién soy y quién quería ser'.

'Que tendría mucha energía, que haría horarios para todo, dormir, alimentar, que podría organizarme y hacerlas todas, mamá, trabajadora, dueña de casa, esposa, todo bien, contenta, con energía, que hasta podría hacer deporte'.

5.2.3 Frustraciones al ser madre

De las 102 encuestadas, todas respondieron la pregunta ¿Qué te frustra de ser madre?

La respuesta que más se repitió fue: no tener tiempo para sí misma, lo que se relaciona con que sobre las madres recaen la mayor parte de los cuidados del bebé, algo que también fue mencionado, al igual que estar cansada, no tener libertad, la soledad, la falta de redes de apoyo, la presión familiar y social. También estar en una sociedad machista, sentirse aislada socialmente, no poder dedicar suficiente tiempo a los hijos por motivos de estudio o trabajo, ser víctima de críticas y opiniones del resto, la falta de empatía de las personas, ser juzgada por que tener más tiempo para sí misma, extrañar su antiguo yo (pérdida de identidad), la falta de horas de sueño y la postergación producto de la maternidad.

'El no tener tiempo para mí y no tener con quien dejarlo para poder ir al dentista o a médico, es difícil llevarlo en micro con bolsos coche etc. Y también el hecho de que los maridos se dedican a trabajar y a hacer su vida casi normal, y una no tiene descanso ni de día ni de noche porque depende 100% de ti'.

'Me frustra el no poder administrar mejor los tiempos y que todo lo que hago sea invisible muchos'.

'Que las personas crean que, por ser la mamá, deba ser yo la que se encargue de todo. Que crean que por ser mamá no puedo hacer otras cosas'.

'No tener la energía para jugar con mi hijo pequeño y no tener todo el tiempo que quisiera para acompañar a mí hija adolescente'.

'La soledad que se habita en el diario vivir, recibo apoyo de mis padres cuando debo trabajar, pero a mi familia extensa y amigas/os las veo cada vez menos, me siento aislada socialmente'.

'Que todos me digan qué hacer y cómo hacer con mi guagua, pero se les olvida que el papá de la guagua también puede hacer las cosas. No tener tiempo para hacer cosas, trabajar, bañarme, ir al baño, dormir'.

5.2.4 Dificultades de ser madre

Ante la pregunta sobre ¿Qué es lo más difícil de ser madre? Respondieron 101 de 102 encuestadas. Las respuestas son similares a las entregadas cuando se les consulta sobre qué es lo que les frustra, sin embargo, destaca la concepción de despedirse de la antigua mujer para darle la bienvenida a la nueva madre. Los conceptos apuntan a la adaptación a una nueva realidad, a la búsqueda de compatibilizar la maternidad con los otros aspectos de la vida, al desafío de criar a otro ser humano y hacerlo bien, de desarrollar atributos como la paciencia, de responder a las expectativas de la sociedad y el mundo laboral, enfrentar las críticas, tener que dejar a los hijos pequeños para volver a trabajar. Sentir soledad, miedo, estar siempre disponible para el bebé, no tener tiempo, perder la identidad propia, la culpa por querer espacio, el cansancio, ya no poder volver a dormir tranquila y la abstinencia de sueño.

'No tener apoyo hacia la "mujer" que se convirtió en madre, esa mujer fue olvidada'.

'Estar pendiente de mi hijo todo el tiempo y no tener tiempo para mí. También sentir culpa si hago algo por mí'.

'Vivir con la imposición social de la perfección, y a su vez, admitir que no puedo hacerlo todo bien como mamá. La falta de apoyo, en todo ámbito'.

'Saber y sentirse como otra persona. No me conocía en esta faceta y ha sido difícil aceptar esta nueva vida y dejar cosas que hacía sin hijo'.

'Maternar en soledad, llevar toda la carga, no tener espacio ni el tiempo de antes, estar en una sociedad donde muchas veces no respetan los hitos del desarrollo de la madre y del bebé y que no comprenden porque uno siente lo que siente y lo cuestionan todo'.

5.2.5 Sentimientos más experimentados al ser madres

Respecto al sentimiento que con mayor frecuencia han experimentado al ser madres, 102 mujeres respondieron. El 91,2% de ellas aseguró que es el cansancio. Luego ansiedad con un 63,7% y en tercera posición la soledad con un 61,8%.

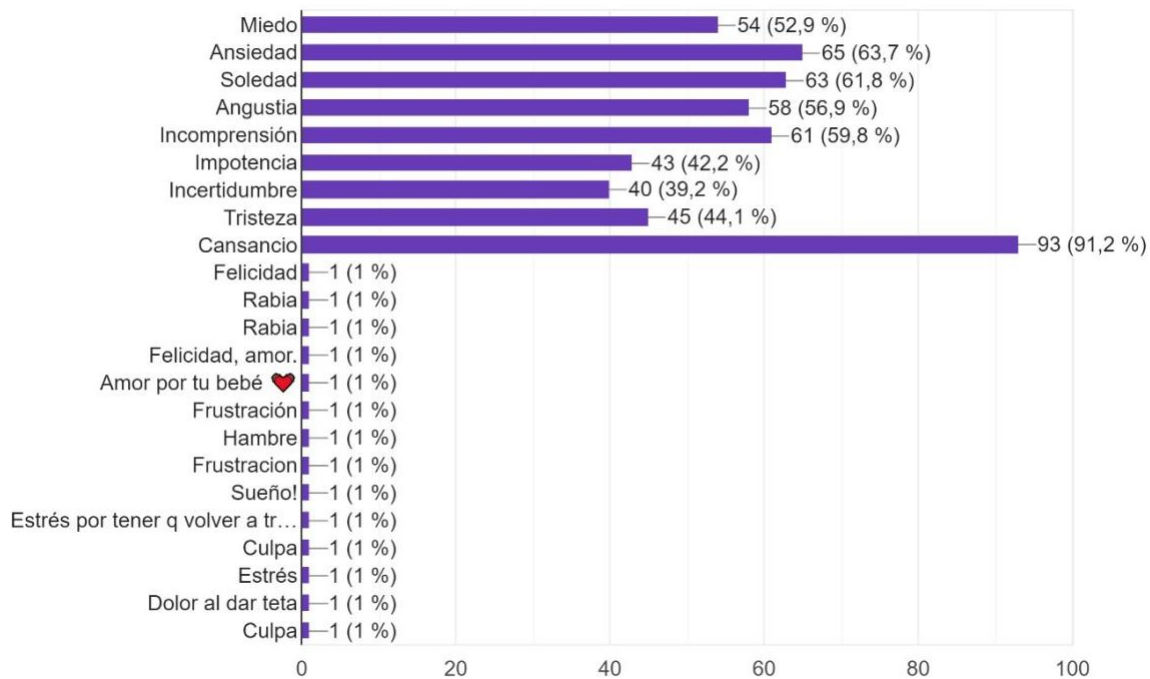
En esta pregunta existía la posibilidad de agregar otra respuesta. Una mujer puso hambre, otra puso sueño y una tercera colocó 'dar teta'. Frustración, culpa, estrés, felicidad, rabia, amor por tu bebe, fueron otras opciones que anotaron las encuestadas (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Representación gráfica de sentimientos experimentados al ser madre

¿Cuál de estos sentimientos has experimentado con mayor frecuencia al ser madre?

102 respuestas



5.2.6 Lo más reconfortante de ser madre

Al ser consultadas sobre ¿Qué es lo más reconfortante de ser madre? 100 mujeres entregaron una respuesta. Todas se centran en el/la bebé. En el amor por ellos, en verlos crecer sanamente, en su sonrisa, su mirada, sus caricias. Contemplar sus avances, recibir su amor incondicional.

'Ver el crecimiento y desarrollo de mi bebé, sus sonrisas'.

'Verlos crecer, verlos felices y sus ojitos de amor cuando me ven'.

'Saber que tu hija(o) se siente seguro en tus brazos y que estás haciéndolo bien'.

'La felicidad de ver a mi hijo sano, contento y aprendiendo algo nuevo todos los días'.

'El amor. Que doy y recibo de mi bebé, como me mira y parece que me agradece. Sus sonrisas cuando lo beso, mientras duerme'.

5.2.7 Redes de apoyo con las que cuentan las madres

Consultadas sobre si cuentan con red de apoyo, el 69,3% manifestó que sí. Y el 77,5% respondió que forma parte de alguna tribu maternal. Para profundizar, se les preguntó sobre el aporte de estos espacios y 80 mujeres respondieron. El desahogo, la contención, el aprendizaje, el compartir experiencias e información y la compañía son los conceptos que más se repiten, junto con darse cuenta de que hay situaciones compartidas.

'Un espacio seguro para preguntar sin críticas'.

'Para no sentirse tan sola y saber qué hay otras madres que están pasando lo mismo que uno'.

'Para empatizar y expresar como me siento sin sentirme juzgada'.

'A no sentirse tan sola y saber que hay otras madres que están pasando lo mismo que uno'.

'Para buscar información sobre especialistas, datos, conversar, intercambiar opiniones, descargar mis emociones y sentirme escuchada y apoyada'.

'Para desahogarme, aprender de otras experiencias, consultar, llorar y rabiar juntas y reírnos mucho'.

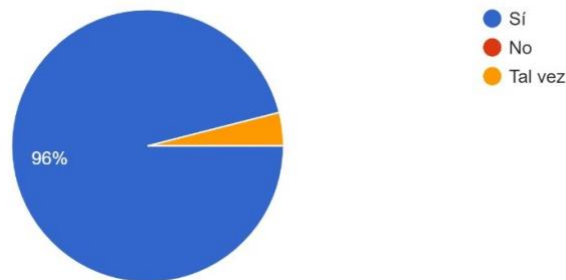
5.2.8 Respecto a espacios para conversar los primeros meses de maternidad

Un 96% de las 101 mujeres respondieron la pregunta de si consideran que es importante que existan espacios sin filtros para conversar sobre los primeros meses de la maternidad. El porcentaje restante (4%) opinaron que tal vez sea importante. Ninguna madre expresó no considerarlo importante (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Representación gráfica respecto a pregunta por espacios de conversación de las madres

¿Consideras importante que existan espacios para conversar sin filtros sobre los primeros meses de la maternidad?
101 respuestas



5.2.9 Otros temas referentes a intercambio de artículos e información de interés

Se les preguntó a las encuestadas si les parecería útil una aplicación de celular donde pudieras regalar y/o intercambiar artículos de bebé en desuso. Respondieron 101 mujeres, el 93,1% aseguró que la usaría y el 6,9% dijo que no, que no era de su interés.

También, se les preguntó a las encuestadas si se sentirían acompañadas con un podcast humorístico - informativo que aborde las principales preocupaciones de las madres como la lactancia, las rutinas de sueño, entre otros tópicos.

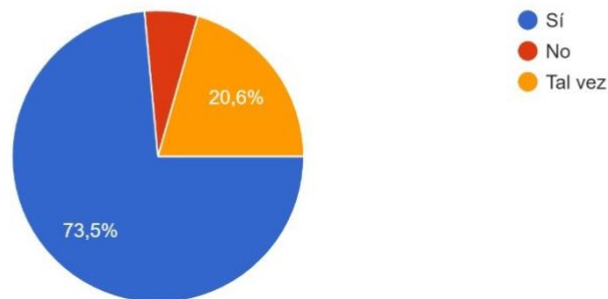
Respondieron 102 mujeres, un 73,5% dijo que si, un 20,6% que tal vez y un 5,9% que no (gráfico 3).

Gráfico 3.

Representación grafica acerca de podcast humorístico-informativo

¿Te sentirías acompañada con un podcast humorístico - informativo sobre tópicos como lactancia, rutinas de sueño, vida sexual postparto?

102 respuestas



Por otra parte, se les presentó una lista de temas relacionados con la maternidad y se les preguntó cuál o cuáles de estos son de su interés.

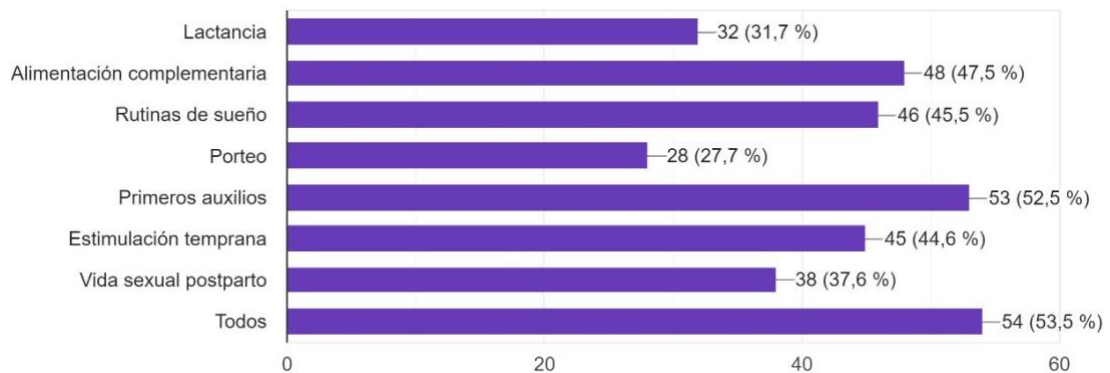
Respondieron 101 mujeres. El 53,5% manifestó que todos ellos, seguido por primeros auxilios, alimentación complementaria y rutinas de sueño. Porteo y vida sexual postparto fueron los que menos interés concitaron (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Representación gráfica sobre temas de interés para madres

¿Cuáles de estos temas son de tu interés?

101 respuestas



La pregunta final fue ¿Consideras necesario visibilizar la soledad en la maternidad para generar cambios y reconocimiento? Las 102 mujeres encuestadas respondieron que sí.

Gráfico 5.

Representación gráfica sobre visibilizar la soledad en la maternidad

¿Consideras necesario visibilizar la soledad en la maternidad para generar cambios y reconocimientos a estas labores?

102 respuestas



5.2.10 Observaciones respecto a los resultados obtenidos en encuesta

A través del análisis de los resultados del sondeo, se observa la necesidad de un espacio sanador, de encuentro y desahogo, donde se aborde la soledad en la maternidad visibilizando la realidad de las madres chilenas y permitiendo la generación de redes colaborativas para enfrentar un problema social, cultural y también político, desmitificando, a su vez, la concepción idealizada de la maternidad. El insuficiente acompañamiento de las redes de apoyo familiares, y del estado como garante de derechos de las mujeres en la esfera de la maternidad, que en muchas ocasiones resulta incompatible con ámbitos como el laboral, es una oportunidad para el desarrollo de iniciativas que busquen relevar el problema, además de dar cuenta de cómo las mujeres son capaces de entretener relaciones que les permitan apoyarse, organizándose para maternar en tribus y hacer frente a la responsabilidad de criar hijos, tarea que termina recayendo casi enteramente en ellas, a propósito de la persistente cultura patriarcal chilena.

Como observación, se consigna que la necesidad de expresión de las madres es tal, que, tras responder el sondeo, se realizaron comentarios agradeciendo el espacio de desahogo, de poder plasmar su sentir, aquella información que las madres guardan íntimamente y que pudieron expresar de forma anónima en esta ocasión. Insumo que permitió un acercamiento vital a la audiencia del proyecto, cuyo potencial de expansión es elevado al constatarse una realidad de la maternidad que continúa invisibilizada.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE NARRATIVA TRANSMEDIA

6.1 Objetivos

6.1.1 Objetivo general

Visibilizar mediante una narrativa transmedia la soledad en la maternidad concientizando la necesidad de acompañamiento en el proceso de transformación de vida de la mujer que se convierte en madre.

6.1.2 Objetivos específicos

- a. Crear comunidad virtual para madres primerizas de Chile a través de una aplicación que permite regalar e intercambiar artículos de bebé e incorpora un chat para generar tribu, y un foro en el sitio web que promueve la conversación entre usuarias.
- b. Desmitificar la maternidad a través de un podcast que aborda los principales tópicos que preocupan y ocupan a las madres primerizas.
- c. Desarrollar un documental transmedia que recoge los testimonios de madres primerizas que han experimentado la soledad, aportando en el reconocimiento como sociedad de las labores maternas, minimizadas hasta ahora.
- d. Promover la expresión de emociones y sentimientos respecto de la maternidad como un acto liberador y aglutinante de las madres primerizas a través de un poemario abierto que impacte en el entorno social.

6.2 Estrategia de posicionamiento

Identificar la necesidad de la audiencia, conectar con los valores, percepciones, sentimientos, anhelos y expectativas es fundamental para posicionar el proyecto en su público con sus narrativas transmedia, por lo tanto, (tras el diagnóstico) existen dos prioridades en cuanto a la estrategia de posicionamiento: el mensaje y el trabajo colaborativo que involucra a la audiencia y convierte en prosumidoras.

¿Qué es Maternando bajo la luna (y en pandemia)? Es un espacio de acompañamiento, de madres que reconocen que la maternidad no es idílica, ni perfecta, una instancia de desahogo, de representación; de visibilización de la soledad al materner y una oportunidad de encontrar tribu para criar.

El mensaje que circulará por las redes sociales, que según el sondeo realizado son el medio elegido por quienes respondieron para relajarse, y que se expande por el universo del proyecto, se centrará en generar una conexión emocional con la usuaria, apuntando a su identificación e inclusión en el proyecto, utilizando una estrategia por beneficios y en base a la necesidad.

La función del lenguaje con relación al discurso será la apelativa, porque se centrará en las receptoras, pero como usuarias activas, usando además el storytelling como técnica para captar la atención del público, generando *engagement* para posicionar el proyecto, recordar la marca y crear vínculos perdurables en el tiempo. Las palabras clave son narrativas transmedia, *storytelling*, acompañamiento, participación y visibilización. Se van a utilizar diferentes medios para llegar con el mensaje y para mantener el contacto.

La estrategia de posicionamiento desde el mensaje implica ideas profundas pero sencillas, relevando su importancia para lograr algo. Desde esa perspectiva, hay que diseñar contenidos en base a los problemas y necesidades de las usuarias.

La estrategia de posicionamiento tendrá un atributo colaborativo, donde se observarán las oportunidades, teniendo el objetivo de crear comunidad siempre en mente y de satisfacer lo que desea la audiencia. En dicho sentido, resulta fundamental cumplir con las expectativas de la audiencia. Esto tiene relación con la propuesta de valor del proyecto, en el sentido de ayudar a las usuarias a llevar a cabo una labor para ellas importante, una vez más: el acompañamiento, el desahogo, la visibilización.

Desde el arquetipo de la cuidadora, estas mujeres requieren cuidarse a sí mismas, y este espacio de desahogo y acompañamiento que encarna el proyecto les entrega aquello, y

debe comunicárseles.

6.3 Propuesta de valor

Maternando bajo la luna (y en pandemia) es un proyecto transmedia de innovación social, que tiene la intención de difundir prácticas sociales como es maternar en tribu, visibilizar y concientizar de la necesidad de acompañamiento de las madres primerizas para enfrentar la soledad, que incluso puede causar depresión a las mujeres, afectandola vida de sus hijos también.

Abordamos en este sentido la innovación como una herramienta para resolver un desafío social, “un proceso para la solución de problemáticas sociales a partir de la sociedad misma” como plantea el documento del Ecosistema de Innovación Social en México, desarrollado por motivo del Foro Consultivo Científico y Tecnológico (Peña, 2022)

La iniciativa genera valor para la sociedad al satisfacer una necesidad de un segmento que son en general las madres de Chile, y en específico, las primerizas. Se proyecta un impacto durable en el tiempo siendo también escalable. Busca la participación de la comunidad al crear una red colaborativa, y toma la forma de productos que abordan la problemática, utilizando la tecnología y narrativas transmedia. La oportunidad de generar un proyecto transmedia que tenga un impacto real y positivo en la audiencia y el entorno, da vida a la iniciativa.

6.4 Estrategias y tácticas

6.4.1 Estrategia Central y objetivo comunicacional

El objetivo, a través de una estrategia comunicacional, es generar participación e interacción ante la soledad, cocreando una red de mujeres primerizas visibilizando la problemática, además de provocar un reconocimiento de la marca *Maternando bajo la luna* y el posterior empoderamiento de esta al reconocerse la audiencia como parte de ella.

En dicho sentido, los esfuerzos comunicacionales apuntarán a convertir a las primerizas en prosumidoras y articularlas en una comunidad virtual que se transforme en una red de apoyo y acompañamiento de sus maternidades.

El universo transmedia creado permite la expansión del proyecto a través de distintas plataformas que gatillan el accionar de la audiencia en su desarrollo, al

generar en las madres primerizas emociones y sentimientos que las impulsan a participar de espacios seguros, donde son escuchadas, valoradas y acompañadas, con una interacción que enriquece vínculos y empodera (Figura 11). Para crear un mejor *engagement* las plataformas fueron definidas considerando las propias necesidades y características de la audiencia expresadas en el sondeo realizado, donde se reconoció por parte de un porcentaje relevante del total de encuestadas, el uso de redes sociales para relajarse/distraerse, la búsqueda de acompañamiento y un interés de que se visibilice la soledad en la maternidad para generar cambios y reconocimiento a estas labores; junto con la importancia de que existan espacios para conversar sin filtros sobre todo en los primeros meses de la maternidad.

Figura 11.
Universo Transmedia



6.4.2 Tácticas

Para abordar las tácticas de funcionamiento de las plataformas que conforman el universo transmedia de *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* es necesario describirlas.

El universo transmedia está conformado por el documental interactivo como piedra angular y cuatro satélites que son: podcast, poemario, aplicación y sitio web. A ellas se suma *Instagram* como principal red social del proyecto y *WhatsApp*. En este punto, es relevante indicar que las redes sociales aportan contenido de valor al proyecto para captar audiencia y poder a la vez difundir y socializar el proyecto, derivando también el tráfico a las otras plataformas de la iniciativa.

A) Documental animado interactivo alojado en YouTube. Combina animación junto con videos con testimonios de madres primerizas, a los que la usuaria puede reaccionar con emoticones e incluso dejar un mensaje. Desde lo emotivo, se abordan las experiencias maternando en soledad, para luego destacar las vivencias maternando en tribu y su importancia. A veces las madres piensan que sólo ellas están viviendo determinada situación, cuando se dan cuenta que no están solas todo resulta más llevadero.

El documental animado interactivo es la pieza central para visibilizar la problemática y generar reacciones ante la posibilidad de interactuar con los testimonios de las madres primerizas, estableciendo también un principio fundamental del proyecto: no están solas, se tienen entre sí. El documental también está presente en el sitio web a través de una ficha y el enlace a YouTube. Se incluye la reseña de un crítico de cine sobre la pieza audiovisual.

Sinopsis

El documental inicia con un plano cerrado de la ventana de un edificio donde cada cierta hora se prende y apaga la luz y se ve a una madre maternando en la madrugada; dando pecho, cambiando pañal, consolando al bebé, jugando con él, a pesar de estar muy cansada. Luego, vienen los testimonios de las mujeres describiendo situaciones en las que se han sentido solas maternando, estos se van alternando con imágenes cotidianas del día a día de una madre: juguetes regados por todos lados, loza sucia y acumulada, ropa en el suelo. Después vienen los testimonios de su experiencia maternando en tribu, de la relevancia de hacerlo, de cómo la compañía aporta a una maternidad más

saludable. El documental concluye con el plano cerrado del inicio, que se va abriendo y mostrando que no había un edificio sino 3, y que en cada ventana hay mamás, al mismo tiempo y cada cierta hora, prendiendo y apagando la luz, maternando en la madrugada; dando pecho, cambiando pañal, consolando al bebé, jugando con él, a pesar de estar muy cansada. El mensaje es claro: No estás sola.

B) *Podcast* alojado en *Spotify* con 10 capítulos iniciales sobre principales tópicos que ocupan/preocupan a las madres primerizas, pero que también resultan de interés de las madres en general. Se abordan los diferentes mitos respecto de cada temática con una especialista acorde, una periodista conductora y una actriz comediente. Es un espacio de acompañamiento y de relajación, donde pueden sentirse representadas con algunas de las vivencias/experiencias relatadas y también obtener información de utilidad para maternar, por eso, se plantea como una pieza que mezcla los géneros informativo y comedia/humor.

En el sitio web también está presente el *podcast* con una breve descripción y el enlace que invita a escuchar a través de la plataforma *Spotify*.

TEMPORADA 1:

Maternando bajo la luna (y en pandemia)

- ✓ Capítulo 1: “Chiquititas pero cumplidoras” (lactancia materna)
- ✓ Capítulo 2: “Con más sueño que ganas de vivir” (rutinas de sueño)
- ✓ Capítulo 3: “Disco rayado” (familia, amigos y sus consejos no pedidos)
- ✓ Capítulo 4: “Qué, cómo y cuándo” (alimentación complementaria)
- ✓ Capítulo 5: “Porteando ando” (porteo)
- ✓ Capítulo 6: “Agarra la guagua, niña” (primeros auxilios)
- ✓ Capítulo 7: “Baby Einstein” (estimulación temprana)
- ✓ Capítulo 8: “Se nos vino la noche” (vida sexual postparto)
- ✓ Capítulo 9: “Bebé camina, mamá corre” (primeros pasos y viajes)

- ✓ Capítulo 10: “¿Por qué me siento así?” (salud mental materna, depresión postparto)

A continuación, el enlace para escuchar el primer capítulo, a modo de piloto, con la periodista Carmen Paz González, la comedianta Rocío Fernández (Rossy Rossy) y la asesora de Bien Lactado, Fabiola Vásquez:
<https://flordecomunicaciones.cl/podcast>

C) Aplicación para celulares con sistema IOS y Android. *MaTribu* apunta a hacerse cargo de una situación real de la maternidad que es la acumulación de artículos en desuso dado el rápido crecimiento de los hijos, pero, sobre todo, crear una comunidad virtual para madres primerizas de Chile que pueda derivar en tribus con vínculos profundos e incluso volverse presenciales. Espacios de acompañamiento, aprendizaje, desahogo y empoderamiento, de maternar en conjunto.

Es una aplicación gratuita en la que tras registrarse pide a la usuaria establecer su ubicación para posteriormente compartir artículos en desuso de bebé o mamá para poder regalarlos o intercambiarlos por otros con otra usuaria; y para acceder a los elementos disponibles en su entorno. Cuando le interesa un artículo pulsa el botón de contactar del anuncio y así entra en contacto vía *WhatsApp* con la persona para consultar detalles y acordar un punto de reunión para realizar la transacción. En el perfil de cada usuaria figuran sus datos básicos: su nombre, su ocupación, de quién es madre y su ciudad actual. Más abajo se incluye el chat, a través de un seleccionador se indica la ciudad de interés y se *clickea* en el botón para ingresar y así poder conversar con las otras usuarias; compartir *tips*, realizar preguntas, pedir recomendaciones, consejos, desahogarse, en general, interactuar con otras madres. La aplicación cuenta con un pack de *stickers* de *Maternando bajo la luna*, que también está disponible para *WhatsApp*, plataforma hacia la que hay una posibilidad de expansión de las usuarias hacia grupos más acotados según las afinidades logradas en los chats de *MaTribu*.

D) Sitio web *Matenandobajolaluna.cl*. Encargado de contener las otras plataformas transmedia del proyecto sin ser el soporte primario de todas ellas, ya que en él las usuarias encontrarán información acotada sobre el documental, el *podcast* y la aplicación, junto a los enlaces para acceder a ellos en *YouTube*, *Spotify*, *App Store* y *Google Play*, generando así un ‘*buffet*’ para que la usuaria elija qué y cuándo consumir los contenidos.

Por otra parte, hay tres contenidos que sí son propios del sitio web, que tienen una estrecha conexión con otras plataformas para la obtención de los recursos que elaborarán sus contenidos.

- Poemario abierto: “Cada Madre es una flor” contiene 10 poemas iniciales que la autora del proyecto escribió, abordando su experiencia maternando y su relación con su madre que falleció cuando ella tenía casi 3 meses de embarazo. Está dedicado a todas las madres y a la suya propia. Al hacer *click* sobre el poema se maximiza. Cada uno tiene su propia ilustración de la diseñadora Janina Arqueros. Está alojado en una pestaña del sitio web donde se invita a las lectoras a enviar sus propios poemas, con el objetivo de recopilarlos para poder generar un libro físico con todos ellos, por eso es un poemario abierto, apuntando hacia una experiencia de lectura transmedia. Esta plataforma busca promover la expresión de emociones y sentimientos respecto de la maternidad como un acto liberador y aglutinante de las madres primerizas a través de un poemario abierto que posteriormente se convierta en un libro físico que pueda llegar a un público más amplio visibilizando el sentir de las madres.

Poema 1: IRIS

Las flores de tu jardín. Desde que te fuiste florecen más que siempre, todas juntas, todas fuertes, “estoy aquí” murmuran sus pétalos al ser rozados por el viento. Bailan los pétalos, muestran su belleza, se refleja tu presencia.

Y donde es cortada una flor, llega la otra. Camelias rojas de amor y esperanza, rosas rosadas de bondad y gratitud, calas blancas de compasión y belleza. Susurro tu nombre: Iris, flor de iris, enraizada en mi corazón.

Por siempre tu hija, tú por siempre mi mamá.

Poema 2: El nacimiento de una madre

Mirando el horizonte desde su ventana con su bebé durmiendo en brazos, la primeriza reflexiona en que ha vuelto a nacer desde que se convirtió en madre.

Cerrando los ojos observa un campo de narcisos, la imagen es tan vívida que puede oler su aroma, su perfume la embriaga un instante, sus hojas le acarician el rostro y el color amarillo vibrante de sus pétalos le recuerda la alegría de la

nueva vida que iluminará sus días: con la llegada de su bebé ha nacido una madre pero también ha renacido una mujer.

Escucha un suave “Todo va a estar bien” es la voz de su madre desde el otro lado del arcoíris.

Poema 3: Días grises

Gladiolos en la cabeza, caléndula en la cintura, ajeno en los tobillos, envuelven mi pena esta noche. Cómo te cuido mi vida, si me siento tan vacía, pienso a dónde se fueron mis sueños mientras concilio el tuyo, mi cuerpo ya no es mío, envidio mi pasado y no entiendo mi futuro.

Te veo y me veo, somos uno solo, pero mientras tú descansas esta noche, yo lloro sin entender el motivo.

Poema 4: ¿Qué pasó Hortensia?

En la mesita de noche una hortensia me dejaron, en la tarjeta que la acompañaba venía un mensaje inesperado: “No las ponga dentro de casa. Que no te falte el coraje. Feliz maternidad”.

A esta bella compañera ante tamaña advertencia, la puse en el balcón, me guiña el ojo en la mañana y en la noche me observa amamantando a mi bendición.

A medida que pasa el tiempo poco a poco se va destiñendo, de su púrpura rabioso ya casi no hay color. Qué me dices, Hortensita, qué fue lo que te pasó. Mientras tú te decoloras, este niño su primer gateo ya dio.

Poema 5: Carita de Luna llena

Miro su carita redonda y veo la tuya, también veo la luna observándome bajo su figura: Maternando, maternando sola sin ti madre, adivinando el camino e intencionando cada momento: resistiendo el agua, resistiendo el frío, resistiendo el calor, el viento, el cambio de estación. Cada mañana un poco de abono, un poco de sol, pienso siempre en tu amor.

Poema 6: 23 de noviembre

Esta mañana recojo camelias blancas para vestir tu recuerdo, planto una azucena en tu nombre y llevo un crisantemo violeta en la solapa, porque es la

flor de noviembre, el mes que llegaste al mundo. Y yo me pregunto, desde dónde atestiguo los desaciertos de esta nueva madre, que desearía tanto preguntarte si sufriste igual que ella, en la soledad de las noches incomprensibles en medio de todo, en medio de nada.

A cuestras también se lleva la maternidad deseada, la que diga que no, que lance el primer pétalo.

Poema 7: soñar contigo

Debajo de la almohada una amapola para soñar contigo esta noche, a ver si me regalas una sonrisa y tu tierna mirada. Como el girasol me giraré hacia ti, esperando me toques con tu suave mano que siempre sanó mi cuerpo y alma: abrázame, dame hinojo y lavandas, dame magnolias y nomeolvides, que aquí estoy pensando en ti y te recuerdo, entre tulipanes rojos y negros, con la esperanza de volver a verte. Ya es de día y me despierto.

Poema 8: Resistiendo siempre

Con los pétalos peinados para atrás por el viento ensordecedor huracanado, son los pensamientos que como espinas me pinchan el alma, es la culpa de las veces que no estuve a la altura de tu amor, es la expectativa de ser un cuarto de la madre que fuiste tú. Duele, pero estoy fuerte, el tallo está creciendo y la raíz está bien firme, tú lo hiciste.

Quiero florecer todo el año, con el agua de tu tierra.

Poema 9: te encuentro floreciendo

Pasé un tiempo buscándote en todas partes, hasta que te vi, siempre estuviste aquí, frente a mí. Te encuentro en el silencio de mis pensamientos y en las iris que brotaron en el jardín de mi mente cuando pienso en ti. Ahí estas, ahí siempre estuviste, con tu infinita paleta de colores y tú aroma de nostalgia, sutil y delicado, bordeando el camino, floreciendo en cada rincón, llenando el vacío que dejó tu viaje a tierras lejanas en mi achicharrado corazón.

Cuando todo ha callado estoy contigo de nuevo: Ojos cerrados, corazón abierto, floreciendo.

Poema 10: cada madre es una flor

Margarita, Amarilis, Rosa, Lila y Amapola. Dalia, Cala, Orquidea, jazmín,

Violeta y muchas más. Entre todas nos cuidamos, no nos queremos marchitar, sabemos que el agua estancada nos puede dañar. Agua fresca, un poquito de aire y mucho amor. Cada una con su aroma, cada una con su color, con su forma y con su historia. Cada madre es una flor.

- Foro: Bajo el llamado a la acción de “Desahógate”, el foro de internet es un espacio que permite ayudar a crear comunidad, promover conversaciones entre las usuarias, y al no ser en tiempo real, se adapta al que cada madre pueda destinar para participar. También permite que se pueden capturar nuevas audiencias ya que cuando alguien busque en *Google* una pregunta o tópico similar a los del foro, se mostrará el enlace del sitio, y así la usuaria tras encontrar la respuesta a su pregunta, podrá navegar por el resto de la plataforma. Además, el foro permite conocer más a nuestra comunidad, acceder y observar los temas que discuten. Estos comentarios permitirán también nutrir el Instagram del proyecto, donde dentro de los contenidos, se considera la publicación de confesiones de primerizas.

- Quizzes: *Tests* sobre cuidados y necesidades de los bebés, para aprender, reforzar conocimientos y también divertirse. Aporta a desmitificar ciertos tópicos de relevancia para las madres, dada la gran cantidad de información que reciben desde el entorno y la desactualización que hay en algunos temas por parte de madres e incluso pediatras u otros profesionales de generaciones mayores. Es además un espacio de distracción.

E) Instagram como red social principal del proyecto. El principal sentido será recoger historias y confesiones de madres primerizas, pero también se entregarán datos útiles, mantras para repetir, y se derribarán mitos sobre los principales tópicos que preocupan/ocupan a las madres.

También se usará para difundir el proyecto. Para preparar a la audiencia para la presentación y ejecución de *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* a través de una campaña orgánica y de pago acorde al lanzamiento de cada plataforma. Entre ellas, el prelanzamiento del documental para generar interés y expectativa.

Además, se contempla la realización IG Live con expertos y otras iniciativas que

aborden la maternidad, cuando se consiga asociatividad con marcas, sobre distintos temas de interés para las madres que ellas mismas mencionen en las diferentes plataformas.

CAPÍTULO VII: PROPUESTA DE PIEZA Y MAQUETAS

7.1 Identidad corporativa

7.1.1 Logotipo y metáfora gráfica

El logotipo es literal al incorporar una luna y el nombre del proyecto, pero se le dio un giro al invertir los colores, ya que habitualmente la luna es amarilla y el cielo es azul oscuro hacia morado y aquí es al revés. Se hizo de esa forma con objeto de llamar la atención, se incorporó el color negro en las letras porque resaltan en el fondo amarillo (Figura 12). Además, se consideró la simbología de ambos colores en cuanto a lo que se busca proyectar:

Amarillo: Es un color estimulante, inspirador y movilizador, es llamativo, vibrante y atrae fácilmente la atención. Además, se asocia con la felicidad, alegría y optimismo que son emociones positivas con las que se quiere llegar a la audiencia.

Morado: Es un color que promueve la armonía, estabilidad y paz mental, que tanto necesitan las madres primerizas. Además, se asocia con la sabiduría y la creatividad.

Figura 12.

Logotipo y metáfora gráfica



¿Por qué *Maternando bajo la luna (y en pandemia)*? Porque es por las noches dondelas madres se sienten más solas, argumento refrendando por las encuestas realizadas a madres y por la propia experiencia de la autora del proyecto. La palabra *pandemia*, por su parte, responde al contexto bajo el que se inició el proyecto.

7.1.2 Tipografía del logo

La fuente que se utilizó para el logotipo se llama *Cherry Lime* y fue escogida porque es una letra divertida, preponderante y a la vez entendible. Fue diseñada por *Muhamad Fikry Nuralif* (Figura 13).

Figura 13.
Fuente Cherry Lime

CHERRY LIME

7.1.3 Colores corporativos y fuentes del sitio web

La fuente que se utilizó para el menú y submenú del sitio web sigue siendo *CherryLime*, sin embargo, para títulos, subtítulos y cuerpos de texto se optó por la fuente *Lato* (thin, regular, heavy y black) porque es altamente legible, posee una forma redondeada y destaca por su elegancia y sencillez (Figura 14).

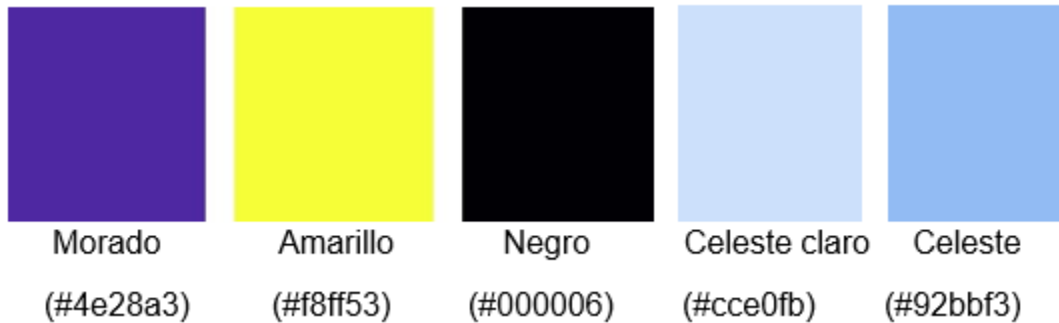
Figura 14.
Fuentes del sitio web

Maternando bajo la luna
Maternando bajo la luna
Maternando bajo la luna
Maternando bajo la luna

Los colores utilizados para el sitio web (y el proyecto en general) son los siguientes (Figura 15):

Figura 15.

Colores utilizados para el sitio web



El color celeste es un color semejante al cielo y está utilizado en el sitio web como fondo o muro. Justamente este color es muy usado en paredes de lugares donde se practica meditación y/o relajación porque transmite calma emocional y permite la autorreflexión. Combina bien con los otros colores del proyecto porque son vibrantes, por tanto, se consigue un contraste armónico resultando el celeste un buen marco de acción para el resto de los tonos.

7.1.4 Ilustración del proyecto

La visualidad del proyecto está marcada por las ilustraciones de la artista Janina Arqueros y resultan ser un pilar fundamental, ya que grafican lo expuesto haciéndolo más atractivo, emotivo, lúdico y cercano, además de dar coherencia y continuidad al universo transmedia. Están presentes en todo el proyecto con un importante énfasis en el documental interactivo animado donde son protagonistas junto al testimonio de las madres (Figura 16).

Figura 16.

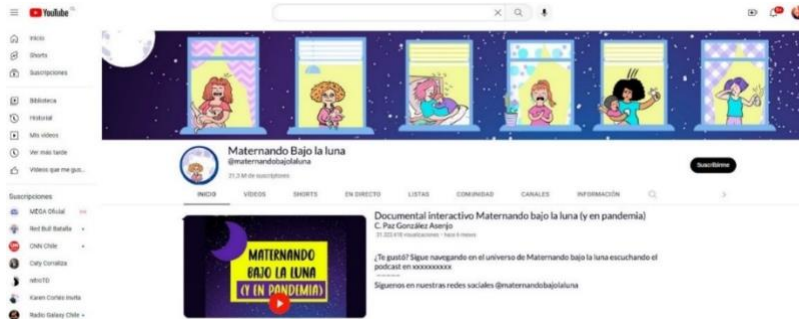
Ilustraciones Janina Arqueros para el proyecto Maternando bajo la luna (Y en pandemia)



CAPÍTULO VIII: DESGLOSANDO LA VISUALIDAD DEL UNIVERSO TRANSMEDIA

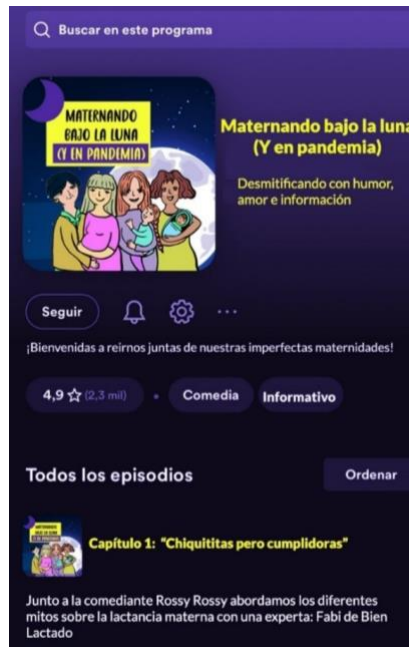
La figura 17 muestra el documental animado interactivo *Maternando bajo la luna (y en pandemia)*.

Figura 17.
Página YouTube donde está alojado el documental



El Podcast *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* puede identificarse en la Figura 18.

Figura 18.
Podcast en Spotify



Respecto a la Aplicación para celulares con sistema *IOS* y *Android*: *MaTribu*, desde la figura 19 hasta la 22, ilustran su visualización.

Figura 19.
Interfaz login de aplicación gratuita MaTribu

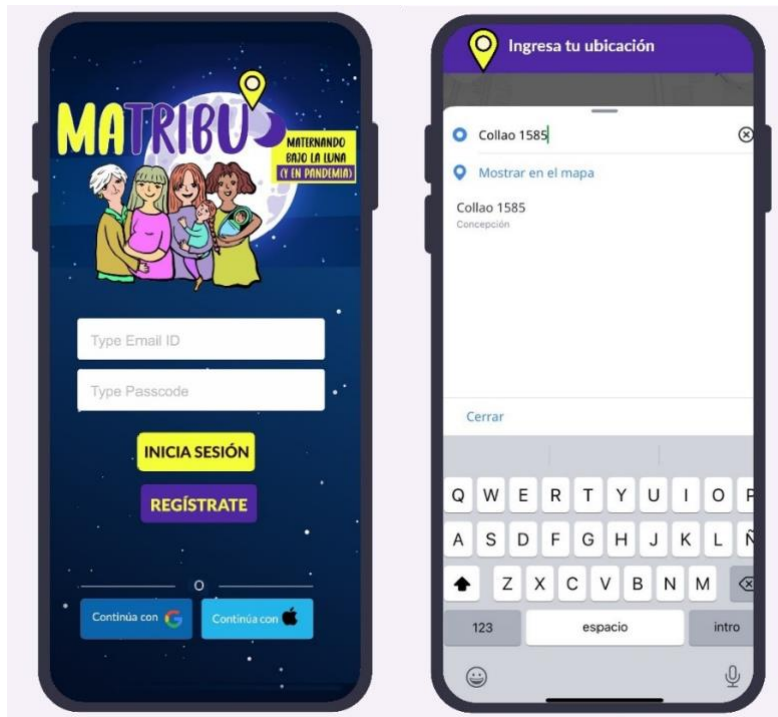


Figura 20.
Iconos APP



Figura 21.
Interfaz mapa de artículos y perfil de usuaria

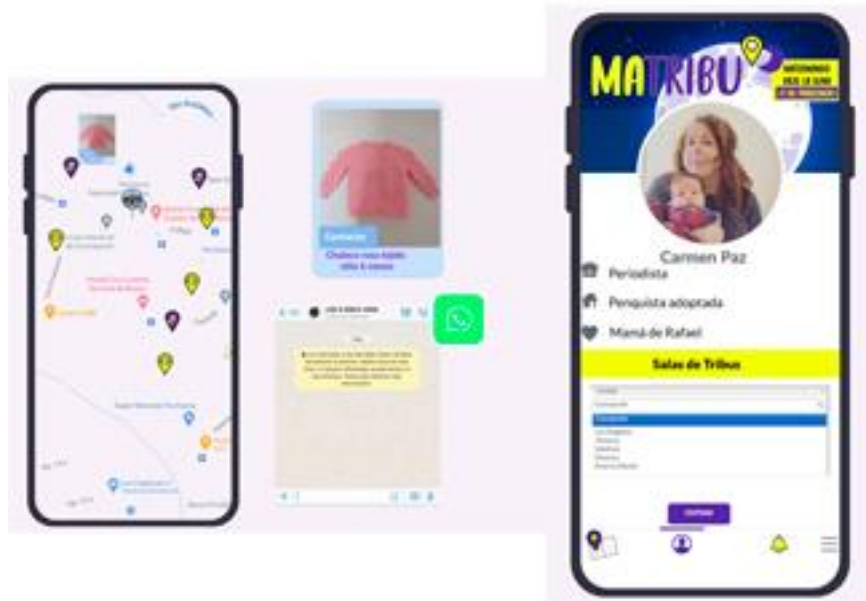


Figura 22.
Pack de stickers chat MaTribu y WhatsApp



Las figuras 23 y 24 muestran cómo luce el Sitio web www.maternandobajolaluna.cl

Figura 23.
Mapa de Sitio

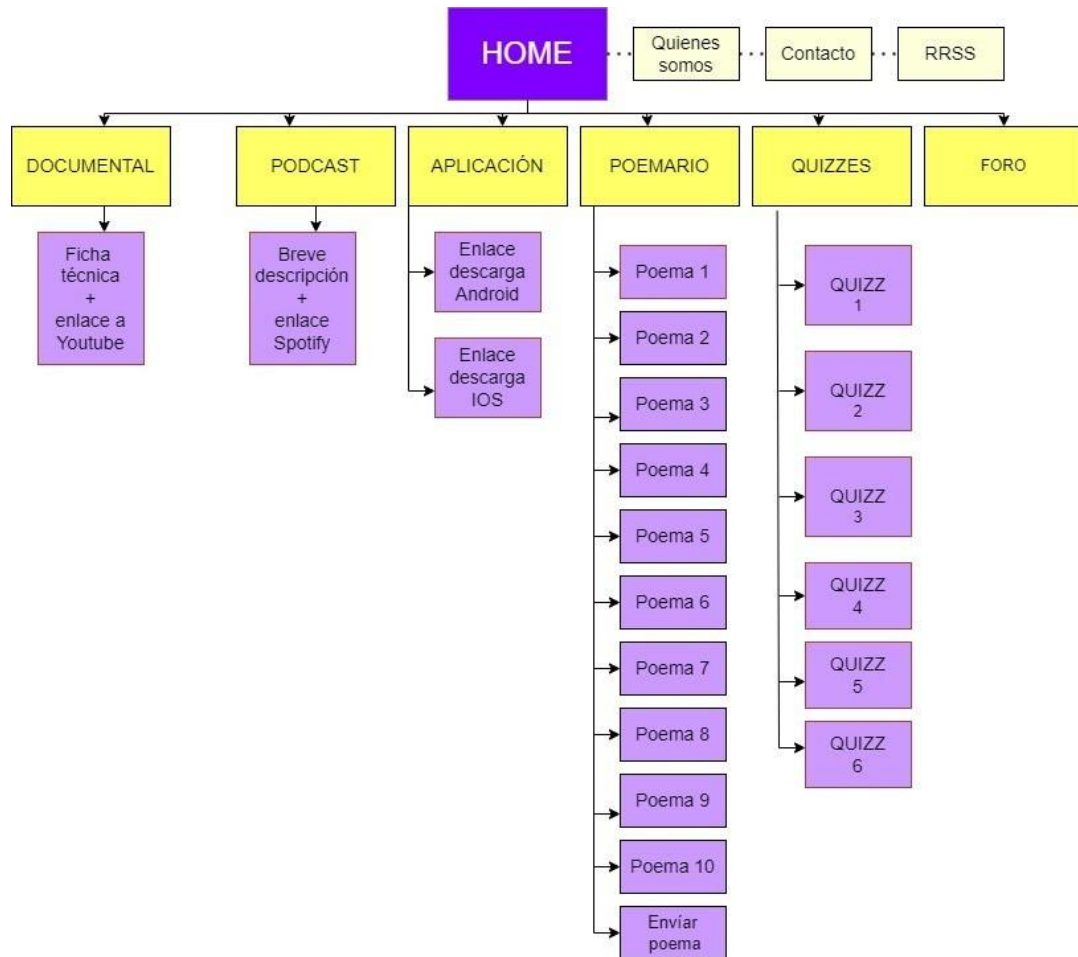


Figura 24.
Home sitio web



Las figuras 25, 26 y 27 ilustran el Poemario abierto.

Figura 25.
Pestaña Poemario Abierto: "Cada madre es una flor"

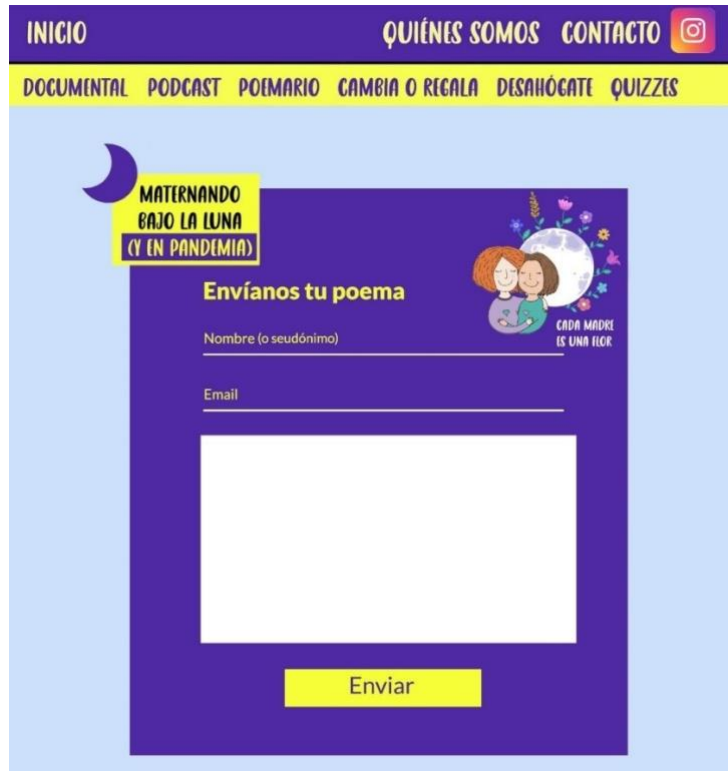
Poema 10: Cada madre es una flor

Margarita, Amarilis, Rosa, Lila y Amapola, Dalia, Cala, Orquidea, Jazmin, Violeta y muchas más. Entre todas nos cuidamos, no nos queremos marchitar, sabemos que el agua estancada nos puede dañar.

Agüita fresca, un poquito de aire y mucho amor. Cada una con su aroma, cada una con su color, con su forma y con su historia. Cada madre es una flor.



Figura 26.
Formulario para envío de poemas



The image shows a web interface for submitting poems. At the top, there is a purple navigation bar with the text "INICIO", "QUIÉNES SOMOS", "CONTACTO", and an Instagram icon. Below this is a yellow horizontal bar with the text "DOCUMENTAL", "PODCAST", "POEMARIO", "CAMBIA O REGALA", "DESALOJATE", and "QUIZZES". The main content area has a light blue background. On the left, there is a purple circle with a crescent moon and a yellow box containing the text "MATERNANDO BAJO LA LUNA (Y EN PANDEMIA)". In the center, there is a purple box with the title "Envíanos tu poema" in yellow. Below the title are two input fields: "Nombre (o seudónimo)" and "Email". To the right of these fields is a small illustration of two women hugging under a full moon, with the text "CADA MADRE ES UNA FLOR" below it. Below the input fields is a large white rectangular area for the poem. At the bottom of the purple box is a yellow button with the text "Enviar".

Figura 27.
Portada física Poemario Abierto: "Cada madre es una flor"



El Foro desahógate, puede visualizarse tal como muestra la figura 28.

Figura 28.
Interfaz foro



Los Quizzes: sobre cuidados y necesidades de los bebés se evidencian en las figuras 29 y 30.

Figura 29.
Pestaña de Quizzes

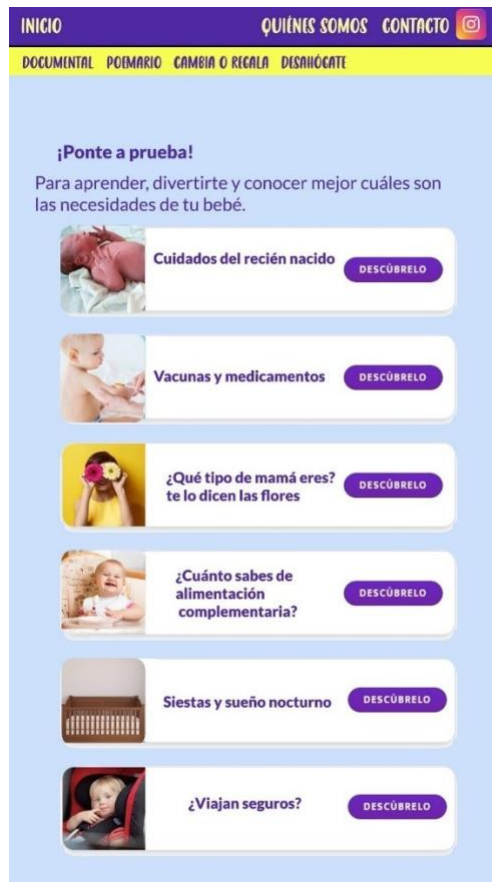


Figura 30.
Al Clickear sobre el test



El sitio también incluye información respecto de qué trata el proyecto (quiénes somos), formulario de contacto y enlace a las redes sociales (*Instagram*) (Figura 31).

Figura 31.
Quiénes somos y formulario de contacto



El sitio web tiene una ficha técnica sobre el documental, con una breve valoración de un crítico y enlace para verlo desde *YouTube* (Figura 32).

Figura 32.
Pestaña sitio web sobre el documental

INICIO QUIÉNES SOMOS CONTACTO

PODCAST POEMARIO CAMBIA O REGALA DESAHÓGATE QUIZZIS

MATERNANDO BAJO LA LUNA (Y EN PANDEMIA)

FICHA TÉCNICA

Título:	Maternando bajo la luna (y en pandemia)
Año:	2022
Duración:	20 min.
País:	Chile
Dirección:	Carmen Paz González
Guión:	Carmen Paz González
Música:	René Zapata
Fotografía:	René Zapata
Género:	Documental Animado
Sinopsis:	En la oscuridad de la noche la madre primeriza materna bajo la luna

“
★★★★★
un documental original y necesario que involucra a los espectadores y visibiliza la soledad de las madres primerizas
”

xxxx, xxxxxx, 2023

INICIO QUIÉNES SOMOS CONTACTO

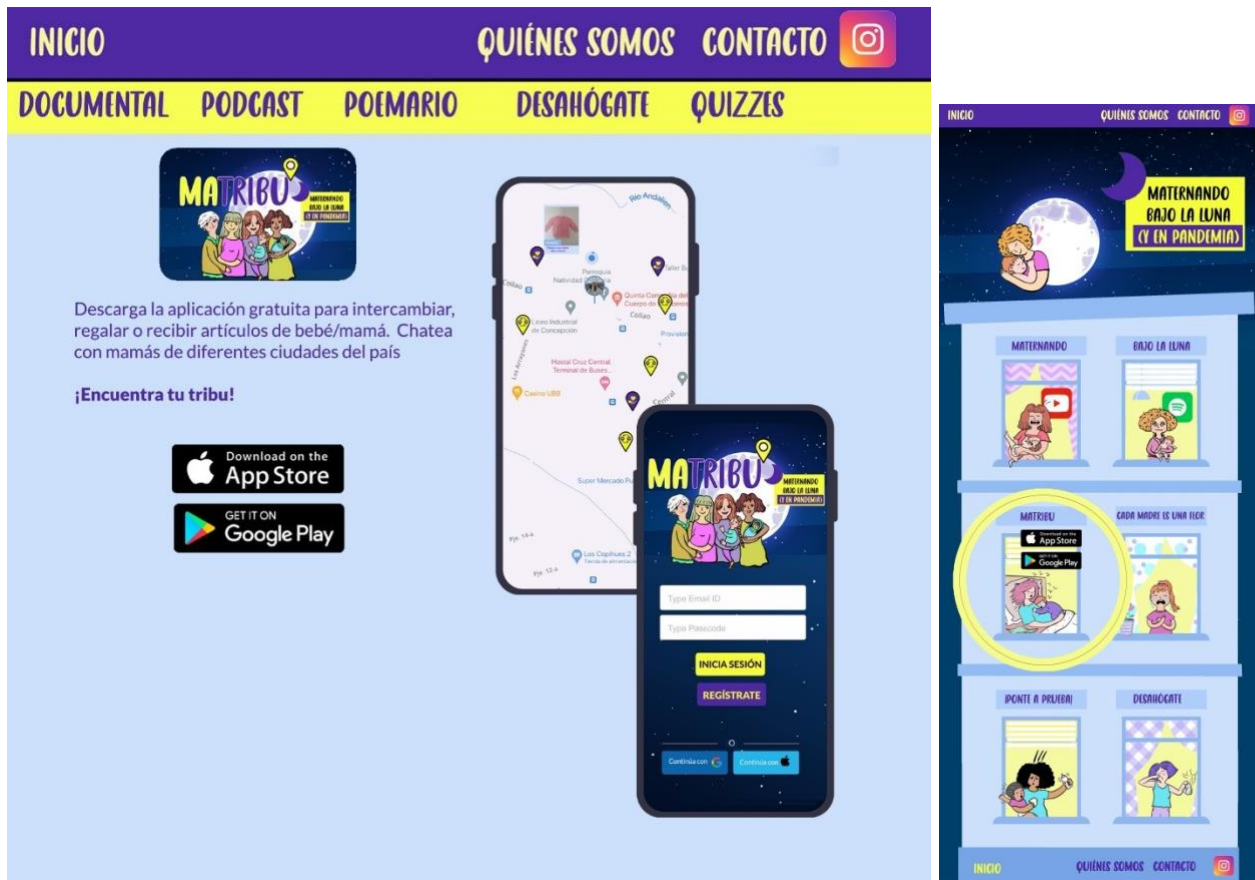
El sitio web tiene información básica sobre el *podcast* y enlace para escucharlo desde *Spotify* (Figura 33).

Figura 33.
Pestaña sitio web sobre el podcast



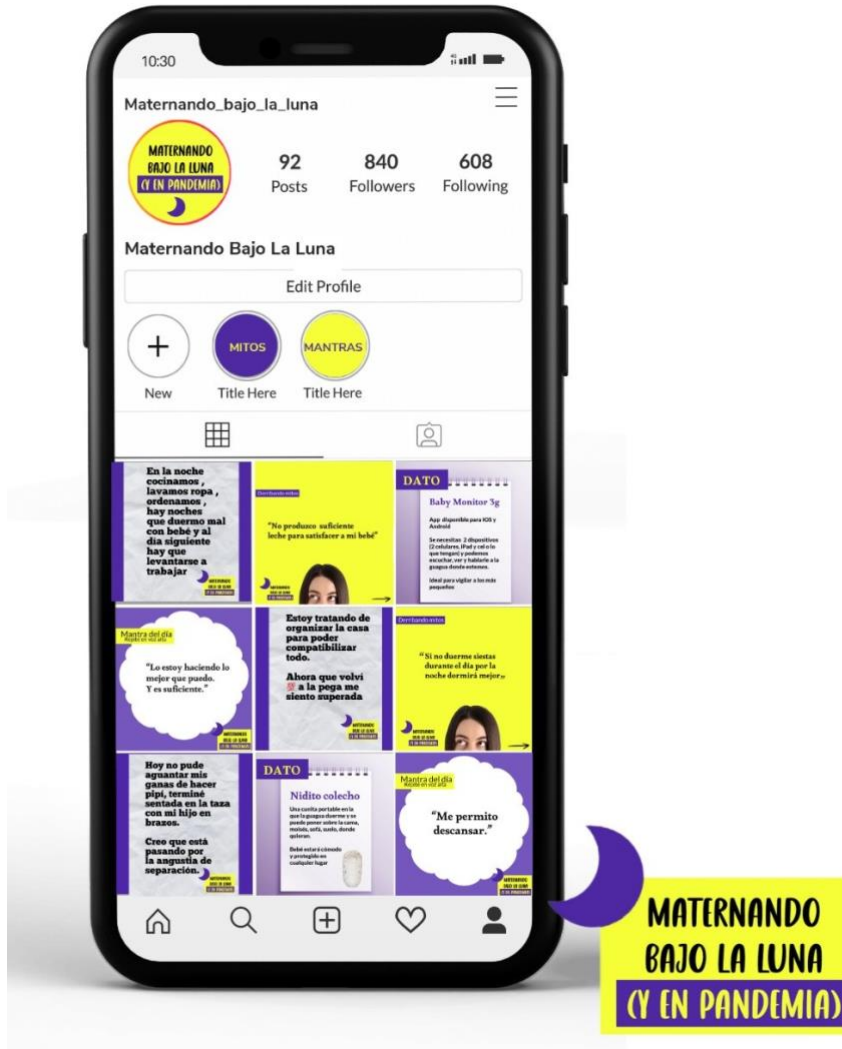
El sitio web tiene los enlaces para descargar la aplicación *MaTribu* en *ios* y *Android* (Figura 34).

Figura 34.
Pestaña sitio web aplicación MaTribu



Redes sociales: Instagram de *Maternando Bajo la Luna* (Confesiones e historias de madres primerizas) (Figura 35).

Figura 35.
Feed Instagram



Allí podemos encontrar Confesiones de Primerizas como las que muestran las figuras 36 y 37-

Figura 36.
Publicación en Instagram Confesiones de Primerizas en Feed



Figura 37.
Ejemplos de publicaciones de Confesiones de Primerizas



De la misma forma, se pueden encontrar Mantras (Figuras 38 y 39).

Figura 38.

Publicación en Instagram Mantras en Feed



Figura 39.

Ejemplos de publicaciones de Mantras



Además, los Mitos para derribar se muestran como en las figuras 40 y 41.

Figura 40.

Publicación en Instagram Derribando Mitos



Figura 41.

Ejemplos de publicaciones de mitos



También en el perfil se visualizan Datos útiles (Figuras 42 y 43).

Figura 42.

Publicación en Instagram Datos útiles



Figura 43.

Ejemplos de publicaciones de datos útiles



CAPÍTULO IX: PLAN DE FINANCIAMIENTO

Para conseguir financiamiento para el proyecto *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* se trazan 3 caminos no excluyentes entre sí, sobre todo considerando la cantidad de plataformas que componen la iniciativa y, por ende, la posibilidad de financiamiento por separado de cada una de ellas para lograr su ejecución completa, incluyendo su difusión mediática en redes sociales.

Por una parte, está el 'crowdfunding' mediante el que se puede tomar contacto online con diferentes inversores que quieran apostar por el proyecto, si es que se logra llamar su atención y captar su interés a través de la descripción clara de la iniciativa, estableciendo además la cantidad de financiamiento necesario y el beneficio para el inversor.

En esa misma línea, es posible buscar apoyo a través de 'bartering' llegando a un acuerdo comercial con otras iniciativas a través de la obtención de un beneficio sin intercambio monetario. En este punto cabe recordar que *Maternando bajo la luna (y en pandemia)* es una iniciativa que apunta a la generación de alianzas en post de la visibilización de la realidad y soledad maternal en la sociedad y la necesidad de acompañamiento en beneficio de las madres y sus hijos, por tanto, si bien el 'bartering' no es financiamiento directo, si ayuda a reducir costos y resulta una alternativa viable para este proyecto transmedia de innovación social.

En ese sentido, se destaca, igualmente, que las usuarias del proyecto son prosumidoras y que el universo transmedia con su máximo potencial de expansión se deberá a ellas. También resulta relevante con relación a esto, considerar la búsqueda de posibles asociatividades para incorporarlas al proyecto, para que estas organizaciones, marcas, emprendimientos puedan acompañar la iniciativa. Mediante esta asociatividad es posible conseguir beneficios para la audiencia y posicionar la marca.

La tercera forma de obtener recursos para el financiamiento del proyecto es postularlo a fondos concursables, en atención a ello, es que a continuación se indican algunos de los que podrían servir con relación a cada una de las plataformas que conforman *Maternando bajo la luna (y en pandemia)*.

Cabe consignar que se requieren recursos económicos para el diseño, implementación, puesta en marcha y mantención (si lo requiere) de cada plataforma: sitio web, poemario en soporte físico, documental interactivo animado, *podcast* y aplicación móvil; considerando también los honorarios de los profesionales involucrados, además de las redes sociales como plataforma expansiva del universo y también como herramienta

para la difusión del proyecto, junto a Google ADS y publicidad digital general del proyecto.

El tiempo contemplado para su implementación inicial, es de aproximadamente 1 año con un valor estimado de \$40.000.000. De ellos, un 37% será destinado para todo lo que implica el documental, un 25% para la aplicación, un 20% para sitio web, 8% podcast y 10% redes sociales (incluyendo campañas de pago).

9.1 Principales Fondos concursables para postular. Líneas específicas de postulación

9.1.1 Poemario abierto “Cada madre es una Flor

Creación – Fondo del Libro y la Lectura 2023

Esta convocatoria tiene por objetivo apoyar a los(as) creadores(as) con financiamiento para finalizar obras literarias y gráficas, originales e inéditas, escritas en español o lenguas de los pueblos originarios (bilingüe), no publicadas en ningún tipo de formato total ni parcialmente (incluido Internet), no premiadas o pendientes de fallo en otros concursos, o a la espera de respuesta en un proceso de publicación.

Contempla monto máximo único de \$3.850.000 para los siguientes géneros: Poesía, cuento, novela, ensayo, crónica, géneros referenciales.

Contempla monto máximo único de \$6.328.000 para los siguientes géneros (estos pueden contemplar equipo de trabajo): Literatura Infantil y juvenil, narrativa gráfica, libro Álbum

9.1.2 Documental animado e interactivo

Producción audiovisual regional - Fondo Audiovisual 2023 Cortometraje de ficción

Financiamiento total o parcial para proyectos de realización de obras unitarias de cortometrajes en género de ficción, documental y animación para proyectos postulados de regiones distintas a la Metropolitana.

Monto máximo por proyecto: \$26.250.000.-

9.1.3 Podcast – 10 capítulos. Temporada 1

Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunes. Ministerio Secretaría General de Gobierno.

Monto máximo por proyecto: 3.800.000

9.1.4 Aplicación teléfonos móviles:

MaTribu

Fondart Nacional 2023. Línea: Creación Artística Modalidad: Nuevos Medios

Monto máximo a postular: \$23.000.000

El Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes (FONDART), fue creado en 1992, con la aprobación de la ley N° 19.891, cuyo objetivo es apoyar el desarrollo de las artes, la difusión de la cultura y la conservación del patrimonio cultural de Chile.

En particular, esta convocatoria tiene por objetivo entregar financiamiento total o parcial, entre otros, a proyectos de creación y producción o solo producción de Nuevos Medios, los que se definen como los nuevos lenguajes visuales y de comunicación con el uso de tecnologías cuya intención crítica, experimental o de innovación, las redefinen como medios creativos y artísticos, promoviendo y contribuyendo al desarrollo de la creación artística, con alcance y desarrollo cultural territorial.

9.1.5 Sitio web

Fondart Nacional 2023. Línea: Creación Artística Modalidad: Nuevos Medios

Monto máximo a postular: \$23.000.000

El Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes (FONDART), fue creado en 1992, con la aprobación de la ley N° 19.891, cuyo objetivo es apoyar el desarrollo de las artes, la difusión de la cultura y la conservación del patrimonio cultural de Chile.

En particular, esta convocatoria tiene por objetivo entregar financiamiento total o parcial, entre otros, a proyectos de creación y producción o solo producción de Nuevos Medios, los que se definen como los nuevos lenguajes visuales y de comunicación con el uso de tecnologías cuya intención crítica, experimental o de

innovación, las redefinen como medios creativos y artísticos, promoviendo y contribuyendo al desarrollo de la creación artística, con alcance y desarrollo cultural territorial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, A. (2019). *Malamadre* [Documental]. ¡Ah! Cine, U-FILMS.

Aparici, R. (2010). Educomunicación: más allá del 2.0. Gedisa Editorial
https://books.google.cl/books?id=CDgIBQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Berthely, J. (2018). "Según Bibi" [Programa]. Televisa S.A.

Castro, M. (20 de octubre de 2018). *Maternar: cuando la maternidad se hace verbo*. INFOBAE. <https://www.infobae.com/opinion/2018/10/20/maternar-cuando-la-maternidad-se-hace-verbo/#:~:text=Es%20aceptar%20que%20la%20vida,y%20es%20pensamiento%20y%20emoci%C3%B3n>.

Castells, M. (2009). Comunicación y poder. Alianza Editorial
https://www.academia.edu/88082794/Comunicaci%C3%B3n_y_Poder_Castells_M_2009

Cepal (2020), *Nota para la Igualdad: La economía del cuidado como acelerador del cambio estructural con igualdad* (N°30)
https://oig.cepal.org/sites/default/files/no30_esp_-_economia_del_cuidado.pdf

Chavarría, M. (1997). Paternidad ayer, hoy y mañana. *Revista Educación y Educadores*, 1, 64-73.
<http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/File/445/583>

Chávez, M. (2022, 11 de julio). Nacimientos de 2022 se perfilan como la mayor alza porcentual en más de medio siglo. *El Mercurio de Santiago*.

<https://digital.elmercurio.com/2022/07/11/C/LJ45A59D#zoom=page-width>

Chile crece contigo (2022) *Derechos Laborales*.

<https://www.crececontigo.gob.cl/tema/derechos-laborales/>

Chileatiende (2022) *Postnatal*. <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/8647-postnatal>

Cobo, R. (2002) “Democracia paritaria y sujeto político feminista”

<file:///D:/Descargas/13473-Texto%20del%20art%C3%ADculo-37397-1-10-20200201.pdf>

COES (2022) Radiografía del Cambio Social: Análisis de Resultados Longitudinales ELSOC 2016-2021. Presentación de Resultados COES. Enero, Santiago de Chile. [Radiografía del Cambio Social en Chile 2016-2021 \(radiografia-cambio-social-2016-2021.netlify.app\)](https://radiografia-cambio-social-2016-2021.netlify.app)

Cordoneda, L. (20 de octubre de 2019). *La maternidad como verbo*. Nosotros.

<https://nosotros.ellitoral.com/la-maternidad-como-verbo/mal-aprendida>

Club de Malas Madres (2014). <https://clubdemalasmadres.com/>

Departamento de Comunicaciones y Relaciones Públicas del Ministerio de Salud. (2022). *Covid -19 en Chile: Pandemia 2020-2022*.

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf

Díaz, M. (2020) *Mala Madre: Malcriando sin Culpas*. Minc.

Fernández, A (2014). *Retrato de una malamadre*. Barenhouse.

- Fominaya, C. (4 de mayo de 2020). Madre primeriza, confinada y con más probabilidades de tener una depresión posparto. *ABC.es*
https://www.abc.es/familia/bebes/abci-coronavirus-madre-primeriza-confinada-y-mas-probabilidades-tener-depresion-posparto-202005021434_noticia.html
- García, P. (30 de octubre de 2020). Emociones en una madre primeriza. *Paula García Centro de Psicología Madrid – Moratalaz*.
<https://www.paulagarciapsicologia.com/post/cómo-enfrentar-los-grandes-cambios-en-tu-vida>
- Gifreu -Castells, A. (2015). El uso del documental transmedia como herramienta para el cambio social. Análisis de casos focalizados en las desigualdades de género en el siglo XXI. Congreso Internacional Comunicación, Sociedad Civil y Cambio Social. Universidad Jaime I, Castellón, España.
https://www.academia.edu/27685188/El_uso_del_documental_transmedia_como_herramienta_para_el_cambio_social_An%C3%A1lisis_de_casos_focalizados_en_las_desigualdades_de_g%C3%A9nero_en_el_siglo_XXI
- Godoy, G. (11 de enero 2021) *Nacimientos de madres extranjeras crecen y alcanzan el 14% en Chile*. Institución Nacional de Estadísticas.
<https://www.ine.gob.cl/prensa/2021/01/11/nacimientos-de-madres-extranjeras-crecen-y-alcanzan-el-14-en-chile>
- Godoy, G. (4 de marzo 2022) *¿Cuál es la realidad actual de las mujeres en Chile en el ámbito laboral?* Institución Nacional de Estadísticas.
<https://www.ine.gob.cl/prensa/2022/03/04/cuál-es-la-realidad-actual-de-las-mujeres-en-chile-en-el-ámbito-laboral>
- Godoy, G. (9 de mayo 2020) *Maternidad en Chile: disminuyen madres adolescentes y aumentan mujeres sobre 50 años que tienen hijos*
[Maternidad en Chile: disminuyen madres adolescentes y aumentan mujeres sobre 50 años que tienen hijos \(ine.gob.cl\)](https://www.ine.gob.cl/prensa/2020/05/09/maternidad-en-chile-disminuyen-madres-adolescentes-y-aumentan-mujeres-sobre-50-años-que-tienen-hijos)

- González, S. (12 de febrero de 2017). Entendiendo mejor a las madres y padres con depresión postparto. <http://www.psicologasilviagonzalez.es/depresion-postparto/>
- Gutman, L. (16 de julio 2021). *Necesitamos reinventar una tribu moderna para la crianza*. Cuerpamente https://www.cuerpamente.com/nos-inspiran/laura-gutman-tribu-crianza-entrevista_8551
- Irarrázaval, M. (5 de noviembre de 2020). *Depresión perinatal en Chile: avances y retos*. Espacio para la Infancia. <https://espacioparalainfancia.online/2020/depresion-perinatal-en-chile-avances-y-retos/#:~:text=Su%20forma%20m%C3%A1s%20conocida%20es,DPP%20despu%C3%A9s%20de%20un%20parto.>
- Jenkins, H. (2008). *Convergence Culture. La cultura de la convergencia de los medios de comunicación*. Paidós.
- Labatut, P. (6 de abril de 2021). Para criar a un niño hace falta una tribu entera. Proverbio Africano. *Milagros Baby* <https://www.milagrosbaby.cl/psicologia/para-criar-a-un-nino-hace-falta-una-tribu-entera-proverbio-africano/>
- Levy, P. (1997). *Cibercultura: informe al consejo de Europa*. Anthropos
- Ley N°21.155. Diario Oficial de la República de Chile, 2 de mayo de 2019. https://www.diariooficial.interior.gob.cl/publicaciones/2019/05/02/42343/01/1_584807.pdf
- Ley N° 20.545. Diario Oficial de la República de Chile, 17 de octubre de 2011
- Ley N° 21.247. Diario Oficial de la República de Chile, 27 de julio de 2020. https://www.diariooficial.interior.gob.cl/publicaciones/2020/07/27/42715/01/1_790593.pdf

Ley N°21.391, Diario Oficial de la República de Chile, 24 de noviembre de 2021
<https://www.diariooficial.interior.gob.cl/edicionelectronica/index.php?date=24-11-2021&edition=43111>

Ley N° 21.260, Diario Oficial de la República de Chile, 24 de diciembre de 2020
https://www.diariooficial.interior.gob.cl/publicaciones/2020/12/24/42838/01/1_870005.pdf

Linares, R. (3 de julio 2020). El sentimiento de soledad. *El Prado Psicólogos*.
<https://www.elpradopsicologos.es/amp/blog/el-sentimiento-de-soledad/>

Ministerio de la Mujer y Equidad de Género (2022) *Avances legislativo y leyes publicadas*. https://minmujeryeg.gob.cl/?page_id=35959

Molina, María Elisa. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Psykhé* 15(2), 93-103.

Oficina para la salud de la mujer del departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (17 febrero de 2021). *Depresión Postparto*.
<https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>

Oliver, D. (19 de enero de 2018). La soledad de la maternidad , *El País*,
https://elpais.com/elpais/2018/01/11/mamas_papas/1515682730_474645.html

Osorio, A. (9 de mayo de 2021). *Tribus para materner: ¿una opción ante la falta de un sistema de cuidados en México?* DaliaEmpower.
<https://daliaempower.com/blog/tribus-para-materner-una-opcion-ante-la-falta-de-un-sistema-de-cuidados-en-mexico>

Otero y Lombardía (2012) “Según Roxy” [Programa]. La Maldita
<https://www.segunroxi.tv>

Paredes, M. (25 de julio de 2018). *Soledad en la maternidad: ¿Cómo superar este estado emocional?* Mamá Sabe.

<https://elcomercio.pe/especial/mamasabe/mama-y-mujer/soledad-maternidad-como-superar-este-estado-emocional-noticia-1993537>

Paricio, R. y Polo, C. (2020) Maternidad e identidad materna: deconstrucción terapéutica de narrativas. *Revista Asociación. Esp. Neuropsiquic*, 40 (138), 33-54.

<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v40n138/2340-2733-raen-40-138-0033.pdf>

Prádanos, E. (2018). Capítulo de podcast recuperado en

<https://100crisisdeunpapaprimerizo.com/podcasts-con-ari/>

Rodríguez, M. (2015) *Malamadre*. Alfaguara.

Rojas, M. Dembowski, N. Borghero, F y González, M. (2014) Protocolo de Detección de la Depresión durante el Embarazo y Posparto, y Apoyo al Tratamiento, MINSAL, PROCOLO DE MANEJO DE LA DEPRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y EL PUERPERIO (minsal.cl)

Rojas, F. Canache, L y León, J (2022). *Envejecimiento en Chile: Evolución, características de las personas mayores y desafíos demográficos para la población* https://www.ine.cl/docs/default-source/demografia-y-migracion/documentos-de-trabajo/documentos/envejecimiento-en-chile-evolucion-y-caracteristicas-de-las-personas-mayores.pdf?sfvrsn=b76bd496_4

Ruiz, M. (2001) "La representación democrática de las mujeres", en *Anales de la Cátedra de Francisco Suárez* N° 35 [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/819A4C9109E87AAA0525759D0026975F/\\$FILE/contenido35_11.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/819A4C9109E87AAA0525759D0026975F/$FILE/contenido35_11.pdf)

Salgado, G. (16 de julio de 2021). Laura Gutman: "Necesitamos reinventar una tribu moderna para la crianza". *Cuerpamente*.

https://www.cuerpamente.com/nos-inspiran/laura-gutman-tribu-crianza-entrevista_8551/amp

Scolari, C. (2013) Narrativas transmedia. Cuando todos los medios cuentan. Deustos.

Sepúlveda, P. y Sandoval, G. (2021). La otra secuela de la pandemia: número de nacimientos en lo que va de 2021 es el más bajo de los últimos 10 años.

LT Sábado. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/la-otra-secuela-de-la-pandemia-numero-de-nacimientos-en-lo-que-va-de-2021-es-el-mas-bajo-de-los-ultimos-10-anos/EAWGQBRHJ5F6HCUG3IVLWKHFHQ/>

Stern, D. Bruscheiler-Stern, N. Freeland, A. (1999) *El nacimiento de una madre: Cómo la experiencia de la maternidad te cambia la vida para siempre*. Paidós Ibérica.

Williamson, C. (6 de mayo de 2021). La importancia de la salud mental en madres primerizas. *Psyalive*. <https://blog.psyalive.com/salud-mental-en-madres-primerizas/>

Zapata, I. Bautista, M. Rahab, M. (2020) *A muchas voces. Escritura desde la maternidad*. El Traspatio.

<https://www.hablemosescritoras.com/posts/243#:~:text=Este%20libro%20se%20gest%C3%B3%20para,directora%20de%20Librer%C3%ADa%20El%20Traspatio.>

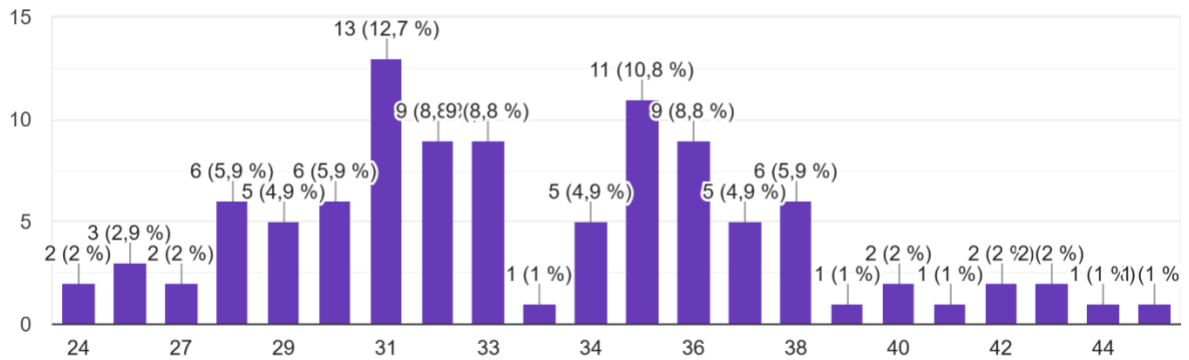
ANEXOS

Anexo 1.

Resultados sondeo proyecto de grado *Maternando bajo la luna (y en pandemia)*

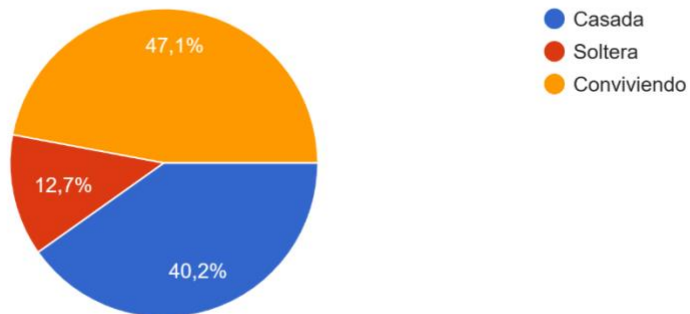
Edad

102 respuestas



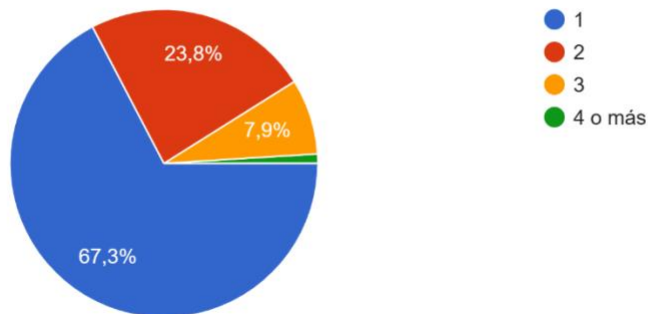
Estado civil

102 respuestas



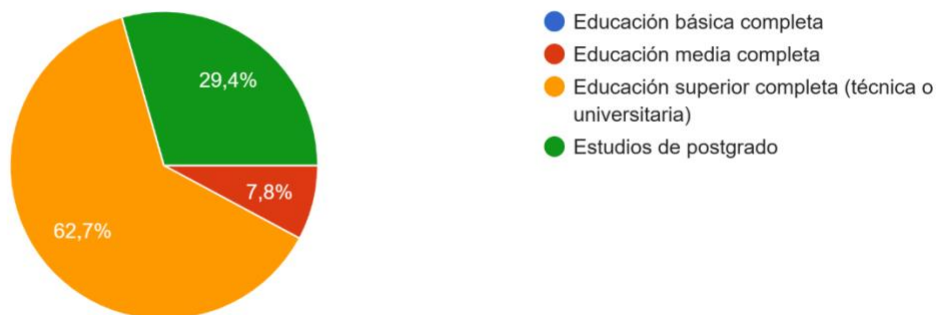
Cantidad de hijos

101 respuestas



Nivel de escolaridad

102 respuestas



¿En qué situación/circunstancia te has sentido sola maternando?

- En todo
- Nunca
- En la lactancia
- En el día a día
- ¡En todas!
- Mi marido viaja mucho, por meses, y no tengo red de apoyo, solo mi tía que viene una vez por semana, casi no tengo relación con mi madre
- Cuando quiero ir al baño, cocinar o ducharme y no puedo porque mi bebé no me deja
- En las situaciones de colapso, cuando esta todo desordenado hay que dar de comer y hacer dormir.... cuando vas a algún lugar a comer y al final si logras comer, todo frio
- El día a día en casa

- En las noches, en los despertares de mi bebé
- Lejanía de mis amigas que son solteras y no empatizan con esta nueva vida
- Cuando mi esposo tiene turno o los fines, mi familia vive lejos
- En las tardes, en el baño y la comida
- En todo mi post parto (8 meses)
- En las actividades domésticas y cuidado y tiempo con bebe
- En casa, cuando cambió mi rutina
- En todo
- Al momento que se enferma
- Durante el cuidado nocturno de mi hija.
- En mi día a día m, sobre todo cuando mi bebé era más pequeña.
- Lamentablemente la mayoría del día
- Lactancia
- Despertares nocturnos, cuidado diurno
- Cuando ha estado lloviendo y no he podido sacar a mi hijo a pedir hora para atención médica en el CESFAM.
- Cuando digo que estoy cansada y se piensa que por estar en la casa no hago nada
- Cuando no puedo tener ayuda en el día
- Desde el embarazo, en los tres embarazos fue igual, cero apoyo emocional de parte del papá de los niños.
- En ninguna situación en particular, hasta el momento he tenido apoyo de mi pareja al cien por ciento.
- Cuando sentía que nadie entendía mi ansiedad y mis cambios hormonales después de tener a mis hijos
- Todas
- En la complicación de la lactancia materna
- En la alergia alimentaria de mi hija y en el apoyo nocturno
- Madrugando
- En mi depto. Sola con mi bebé y sobre todo cuando era más pequeño, los primeros meses.
- Falta de apoyo en lo doméstico, falta de apoyo emocional, en lo rutinario de la crianza y la lejanía de amistades
- Lactancia
- En el cuidado de mis hijos en el día a día.
- A diario
- Me he sentido sola porque no he tenido la red de apoyo suficiente y es aún más necesaria cuando uno tiene a un hijo con alergia. Porque aumenta las necesidades y demandas, en especial con el tema de preparación de las comidas
- Cuando mi pareja se ha enfermado y me he visto sin red de apoyo para las labores del día a día.

- Haciendo dormir a mi hijo en brazos y quedar sin fuerzas para sujetarlo. Amamantando sin poder desligar esa responsabilidad.
- Durante el día mientras mi esposo trabaja, en las noches donde cuido sola a mi hija si se despierta o está enferma
- En todo el postparto, criando, buscando información
- Cuando pienso en el futuro, en como lo hare para volver a trabajar
- Cuando nació, todo es nuevo y no sabes cómo hacerlo, el cambio hormonal terrible , mi esposo trabajo justo par navidad y yo con mi bebé de 12 días sola, cuando le dan las crisis y no tienes quien te lo pueda tomar para poder ir al baño o a tomar aire al patio , para cocinar etc. O tan solo para conversar
- En todo, mi pareja trabaja todo el día y paso sola
- Cuando mi marido tiene turno de día llega un momento que me siento cansada y sola
- En la lactancia, el cuidado, los controles médicos, la alimentación
- La mayoría del día, mi pareja trabaja y estoy todo el día sola a cargo de mi bebé.
- Cuando mis amigas me excluyen porque no puedo salir en cualquier momento, cuando mis amigas prefieren carretear antes de ir a verme a la casa por estar maternando, cuando vienen visitas a ver a los niños y esperan que uno les sirva almuerzo/once/lo que sea, sin ayudar ni aportar en nada, cuando critican que no hago cosas por mí, que me descuido o no paso tiempo de auto-cuidado, pero no me ofrecen ayuda, cuando salgo y el estar pendiente de mis hijos genera crítica, cuando he cuidado niños todo el día y al llegar la noche solo espero algo de compañía, pero la pareja está muy cansada por su trabajo, no aporta nada de los quehaceres de la casa y se duerme altiro.
- En reuniones sociales, en la noche
- Cuando mi hija llora desconsolada y no sé qué le pasa
- Cuando daba lactancia, o para los procesos del baño de la bebé.
- En casi todo mi proceso de maternidad
- En la vida laboral
- Con mi primera hija, fui mamá soltera, deje mis estudios y me quedé en casa de mis papás cuidándola un año, después trabajando corría a buscarla al jardín , cumpleaños vacaciones reuniones de curso siempre fui yo la encargada con mi segundo hijo debo decir que estamos trabajando en equipo
- Desde el embarazo hasta la crianza mis amigas me dejaron completamente
- Hasta hoy sola casi 9 meses
- A diario y más aún con mi hijo que es AAM lo cual ha provocado un impacto familiar y de interacción social tremendo ya que me encuentro con dieta de restricción
- En la enfermedad de mis hijas
- En la lactancia

- Uf en muchos momentos, la maternidad es algo culposo y solitario. Pero sobre todo en puerperio los primeros 2 años son del terror
- El primer mes, sobre todo cuando a mi pareja se le acabo su post natal.
- Casi todos los días, mi esposo trabaja a diario
- Todo
- En el cuidado de noche, al salir a algún lugar para distraerse
- Uff, a diario en realidad. Pocas veces me siento como en compañía incluso con gente a mi alrededor.
- Cuando se anda llorona antes de dormir
- Cuando se enferma mi hijo
- Durante la semana cuando no debo trabajar, cuido a mi bebe y me siento sola
- Durante el día mientras mi pareja va al trabajo
- En el sentimiento de preocupación hacia mis gemelos, siento que tanto mi pareja como mi entorno cercano le baja el perfil a los cuidados de los recién nacidos sobre todo en el tema de la alergia alimentaria ya que me hacen sentir una exagerada
- Ninguna
- Diariamente, en la cotidianeidad, para hacer mis cosas, para darme un minuto libre, cuando me he sentido enferma. Mi pareja es un gran padre, pero trabaja fuera 6 días y baja 2, por ende cumple muy bien su rol cuando está en casa, pero el resto del tiempo el cansancio físico y mental pasa la cuenta.
- Cuando tengo que hacer todo en mí casa y además maternar
- En todas. Lactancia, durante el sueño, cuidado de mi hijo, oportunidades laborales, vida social
- En el día a día
- Todo el tiempo
- Cuando todos tienen planes y yo quedo en casa
- Yo creo que todos los días me pasa ese momento de soledad que paso todo el día cuidando. En conclusión, mucho encierro te lleva más a esa sensación y cuando los niños están enfermos
- Cuidado de los niños y de mí misma
- En la lactancia, de noche, en reuniones familiares
- Pandemia / varias veces
- Contención en la noche. Mantener entretenida a la guagua durante el día. Hacer dormir. Buscando un espacio cómodo para amamantar en espacios públicos. Informándome sobre sueño y alimentación complementaria en bebés, sillas de auto y para comer.
- Cuando mi guagua era más pequeña y hacer cosas básicas como ducharme o ir al baño se dificultaban
- Ninguna
- Cuando hay mucha sobrecarga de labores domésticas

- Muchas, desde lo cotidiano cuando me aparto para amamantar, cuando no voy a actividades sociales por cuidar de mi hijo, mientras que todos los demás siguen con su vida tal y como antes, incluso el padre.
- En el día a día del quehacer con la bebé
- En las noches
- En todas
- En toda 😞
- En día a día, en preocuparme de mi guagua (vestirlo, cambio de pañales, dar vitaminas y/o medicamentos) siento que, si eso no lo hago, mi pareja aunque esté tampoco lo hace, yo debo decirle que tiene que hacer y siento que así no sirve
- Todo el día, pero cuando amamanto es mayor, sobre todo estando fuera de casa, me encierran en un cuarto para que dé tranquila y todos se van y me quedo sola con mi bebé, ahí es donde más lo noto
- En la contención de mi hijo, siento que sólo yo veo los detalles

¿Cuáles eran tus expectativas de ser madre? 102 respuestas

- Ninguna
- La verdad no tenía ninguna
- En realidad, no tenía mayores expectativas, solo pensé que mi marido estaría más o resiente
- Dar todo por mi bebé
- Poder dedicarle todo mi tiempo
- Que iba a hacer dificultad y soledad, pero nunca pensé que tanto
- Compatibilizar bien trabajo, maternidad y hogar
- Que todo se daría fácil y paulatinamente
- Ser la mejor versión de mi para mi hija
- Sentirme segura de mis decisiones y criar a mis hijos de mejor manera que mis padres
- Ninguna solo amar a mi bebe y ser feliz
- Eran muy altas, poder amamantar a mi hijo y no pude
- Estar feliz, pero cansada
- Jamás tuve mayores expectativas, pero al llegar mi nena todo cambió es mi día a día ❤️ ser mejor por y para ellos! Comenzamos nuevamente la tarea a una edad tardía, pero con más paciencia y sabiduría
- Altas y maravillosas y lo son, solo que se agregó la dificultad y la falta de tiempo para sentirse más mujer
- Expectativas altas, siempre lo quise. Más no pensé que el mismo cuerpo, mediante las hormonas, me tendrían tan lábil emocionalmente.
- Pensé que iba a tener más tiempo, nunca me imaginé que ser mamá era tan demandante
- Disfrutar a mis bebés

- Realistas
- Plenitud, k me iba a sentir plena, que todo iba a ser pleno
- Nunca tuve muchas, pero no pensé que sería así
- En realidad, no tenía mayores expectativas, solo pensé que mi marido estaría más o resiente
- Sabía que sería complejo, pero no imaginé que tanto
- Ser una madre activa, independiente y con buen ánimo para atender a mi bebé y tener tiempo para mi
- Bajas
- Poder amar y cuidar a mis hijos sin tener problemas para desenvolverme social y laboralmente.
- Que iba a hacer dificultad y soledad, pero nunca pensé que tanto
- Dar todo por mi bebé
- Formar mi familia
- Tener una crianza en equipo respetuosa formar una familia con valores y hacerlo lo mejor posible con las herramientas que tengo
- Que sería una mamá más alegre y con más energía para atender a mi hija, y el trasnoche y la dieta de exclusión por su alergia alimentaria cambiaron todo drásticamente.
- Se buena mamá
- No tenía expectativas xq nunca espere ser mamá antes de los 30
- El quizás criarlo siempre yo, pero temas de universidad y trabajo es difícil
- Compatibilizar bien trabajo, maternidad y hogar
- Nunca dude de ser madre
- No tan altas, siempre con el miedo de no lograrlo
- Ninguna
- Ser una madre empoderada, hacer cosas con ella, poder moverme y casi que seguir mi vida como antes
- Que iba a ser más fácil y que maternar no era tan demandante ni cansador
- Poder tener tiempo para ellos y para todo lo demás que conlleva ser dueña de casa
- Expectativas muy concretas que debieron ir modificándose luego cuando ya era mamá y supe lo que era en realidad
- No tenía expectativas
- Que todo lo podría lograr sin pedir ayuda
- Nunca tuve expectativas la verdad, lo que viniera no más
- Muy altas, creo
- El amor
- La verdad es que mi hija fuera sana y dentro de todo lo es. Soy muy feliz siendo mamá de mi bebe
- Poder dedicarle todo mi tiempo
- Expectativas no trato de idealizar, pero siempre darle su espacio y potenciar su personalidad

- Sin expectativas
- No me hice expectativas, solo ser como me nazca en el momento
- Poder cuidar, amar, proteger, enseñar y compartir experiencias con un pequeño ser humano.
- Altas, ser feliz junto a mi bebé, realizando mis antiguas labores pero criando al mismo tiempo, aún no puedo hacerlo pero creo que con el tiempo lo lograré
- Poder disfrutar a mis hijos desde el momento de embarazarme, pero no fue así, ahora que ya están grandes tampoco puedo disfrutarlos mucho ya que tengo que trabajar y estudiar, el tiempo es muy limitado para pasarlo en familia, pero trato de que el poco tiempo que tengo para estar con ellos sea de calidad y de mucho amor.
- Antes mi visión era diferente, no conocía mucho sobre la importancia del apego, los Hitos del desarrollo, eso me hacía dejarme llevar por lo que otras madres, mis tías, abuelas me decían “cómo debía ser la maternidad”, luego mis expectativas cambiaron, ahora deseo acompañarla emocionalmente en cada paso, desearía acompañar a mi hija hasta mínimo los dos años de vida y me duele no poder hacerlo.
- Vivir la maternidad acompañada. Pensé que podría retomar mi vida más fácilmente
- Que no era tan difícil el hecho de que el bebé no te deja hacer nada , tu vida cambia al 100% y tu esposo que solo trabaja es difícil mirar tan positivo la maternidad , es muy sacrificado jeje ahora entiendo lo difícil que pudo ser para mí mamá criar a 5 😞 que un bebé ayudaba a un matrimonio al final el bebé te quita tanto tiempo que la relación de pareja se va a la chuña jejej nadie en realidad te dice lo real que es la maternidad, siempre te dicen lo hermoso que es tener un hijo que lo es pero los primeros meses son diferentes y muy diferentes a como lo soñaste jeje
- No tenía
- Tener más compañía
- Era mi deseo más grande
- Que iba a ser una maternidad tranquila
- Que todo sería más fácil , poder mantener mi casa limpia, darme tiempo para mi y ser una buena madre lo que claro no ha sido así
- Coparentalidad, pero mi pareja debe trabajar mucho ya que mis ingresos disminuyeron considerablemente
- Que fuera un poco más fácil
- La verdad no tenía ninguna
- Tener una familia con mi pareja.
- No tenía mayores expectativas... estaba dispuesta a lo que viniera
- Que todo saliera bien en todo ámbito
- Altas pensando que sería todo más llevadero y fácil
- Pensé que sería más divertido y menos demandante

- No tenía expectativas, todos indicaban que iba a ser complejo, pero no imagine tanto, en algún minuto pensé que iba a ser más mágico, ya que igual se romántica mucho la maternidad o iba a volver a sentir que mi cuerpo me pertenecía al no tener tanto dolor, pero tampoco es así, cansancio, dolor de pezones, dolor de espalda entre otras cosas
- Que tendría mucha energía, que haría horarios para todo, dormir, alimentar, que podría organizarme y hacerlas todas, mamá, trabajadora, dueña de casa, esposa, todo bien, contenta, con energía, que hasta podría hacer deporte. Realidad, día a día hago lo mejor que puedo, siendo la prioridad ser mamá y generalmente lo único que alcanzo a hacer y termino agotadísima.
- Que todo se daría fácil y paulatinamente
- Muy altas
- Que tendría mayor ayuda los Primeros meses lo cual no fue así.
- Que todo sería lindo, fácil y feliz nunca imaginé la soledad que sentiría y las ganas de llorar que tenía al dejar mi vida atrás.
- Tener un bebé era un anhelo al formar una familia
- Que sería el momento más maravilloso de mi vida
- El amor incondicional hacia nuestros hijos
- No esperaba ser madre ... Mi bebé llegó sin que lo buscara
- Pensé que iba a dormir más y descansar, pensé que iba a tener más apoyo de la familia cercana. No pensé que mi bebé iba a ser tan demandante
- Pensé que tendría tiempo de hacer otras cosas
- Disfrutar lo más posible a mi hija
- Criar en familia
- Ninguna la verdad, solo sabía que iba a ser difícil
- Que mis bebés se amén por lo que son
- Roles compartidos de forma equitativa con el Padre

¿Qué te frustra de ser madre? 102 respuestas

- No tener tiempo para mí
- No tener tiempo para mí
- Que todos me digan qué hacer y cómo hacer con mi guagua, pero se les olvida que el papá de la guagua también puede hacer las cosas. No tener tiempo para hacer cosas, trabajar, bañarme, ir al baño, dormir.
- No tener redes de apoyo
- No tener tiempo. Sentirme postergada, tener que pedir ayuda a casa rato, comer comida fría, tener muchas inseguridades (¿lo estaré haciendo bien? ¿Estará bien mi guagua, seré lo suficientemente buena como mamá?, etc.) y lo que más molesta es que TODOS se sienten con el derecho de opinar

- Las críticas, no poder consolar a mi bebé cuando está con dolor/molestia
- Que nunca volverás a ser a la persona que fuiste antes de ser madre.
- A veces estar pendiente de todo.
- la sociedad machista
- No tener tiempo para mí.
- Que el tiempo no sea mío
- La libertad q una pierde. Q recaiga casi todo en una y lo caro q es terapiarse para la no repetición de los traumas q una arrastra de su propia maternación
- No saber si mi hijo se alimenta bien. Si mi leche es suficiente. De ser la única que logra contenerlo.
- No poder hacer todo en un tiempo determinado 😞
- No tener tiempo para mí, y además ser juzgada por quererlo
- Actualmente que su desarrollo sea tan lento, debería empezar a girar y aun no tiene intenciones de hacerlo
- No tener un espacio
- No poder planificarme ni disponer tiempos para casi nada
- La soledad que se habita en el diario vivir, recibo apoyo de mis padres cuando debo trabajar pero a mi familia extensa y amigas/os las veo cada vez menos, me siento aislada socialmente
- No poder atenderlos a todos, siempre tengo que dejar a uno de lado
- Cuando llora y no sé el motivo
- Ser la última de la lista
- No tener el tiempo suficiente para mí. Por ejemplo: bañarme, ir al baño tranquila, ver una película
- La desobediencia, no poder tener todo ordenado
- Los cambios de humor los llantos (los míos) lo poco acompañada y lo aporreada por la familia paterna de mi beba ha sido horrible no poder tener una maternidad en paz y tranquila
- La presión familiar y social.
- Ni tener tiempo para descansar
- Que no me hagan caso o que no pueda ir al baño tranquila
- Falta de sueño
- Haber perdido independencia, no poder salir a la esquina sin libertad. No poder hacer o dedicarme a mi emprendimiento. No cumplir las rutinas
- A veces no saber que hacer, como entender a mi guagua y las críticas constantes
- Me frustra en estos momentos que por miedo a la delincuencia haya optado por estar encerrada en vez de salir
- A ratos si
- El estar aislada y no poder hacer todo lo que quiero (en especial en actividades recreativas)
- A veces

- Que las personas crean que, por ser la mamá, deba ser yo la que se encargue de todo. Que crean que por ser mamá no puedo hacer otras cosas.
- Que todo es difícil todo el literal es un parto
- Cuando me angustio por no poder hacer todo en la casa
- Las cosas q no puedo cambiar
- No tener la energía para jugar con mi hijo pequeño y no tener todo el tiempo que quisiera para acompañar a mí hija adolescente
- No tener tiempo para dormir y hacer algo que me guste sin presiones. No poder comer libremente.
- No poder siempre entender a mi hijo y sus necesidades
- Que el cuidado recae demasiado en nosotras y x eso uno puede postergarse mucho tiempo
- El no darle quizás el tiempo que necesita mi hijo
- No poder dedicarme 100% a mi hija
- No dormir y no tener tiempo para mí, ser tan miedosa
- No saber a veces que le pasa, por que llora y que se metan en lo que hago
- Los comentarios sin sentido
- La falta de empatía del mundo
- Me frustra que mi hijo mayor tiene retraso del desarrollo psicomotor y me siento como con dos guaguas (tiene 3a3m y mi bebé 6m)
- A veces no tener tiempo para mí
- El poco tiempo para hacer muchas cosas
- Poco tiempo para mi
- Perder todo lo que tenia
- Coartar mi libertad
- No poder tener tanto tiempo para mi
- No saber que necesita mi bebé
- Que mi hija tenga Aplv
- El tiempo
- El estar cansada, el no poder dormir bien
- Se va todo el tiempo en ser mamá y la casa
- El encierro y poca red de apoyo
- No tener tiempo para mí
- No poder salir y/o hacer cosas que antes podía hacer, como actividades de vida diaria, salidas nocturnas, hasta poder bañarme tranquila sin esperar que mi hijo se duerma o esté tranquilo.
- Me frustra el no poder administrar mejor los tiempos y que todo lo que hago sea invisible muchos
- No poder estar el tiempo suficiente con ellos y perderme algunas etapas de su crecimiento.
- No poder acompañarla en su desarrollo y que otras mamás, incluida la mía, me hablé con normalidad sobre dejarla en sala cuna, que no empatice con mis emociones hacia mi bebé. Que muchas madres no comprendan porque

yo hago las cosas como la hago y quieran cambiar mi forma de pensar y sentir. Pero también me frustra haber perdido mi espacio, mi tiempo, mi soledad de mujer, mis intereses.

- No poder retomar mi vida laboral como antes, tener poca vida social, escaso tiempo para mi
- El no tener tiempo para mí y no tener con quien dejarlo para poder ir al dentista o a médico, es difícil llevarlo en micro con bolsos coche etc. y también el hecho de que los maridos se dedican a trabajar y a hacer su vida casi normal, y una no tiene descanso ni de día ni de noche porque depende 100% de ti ..
- No poder trabajar
- No tener el tiempo suficiente para hacer todo lo que me gustaría lograr hacer
- La pérdida de mi libertad
- No poder tener tiempo y sentirme angustiada constantemente
- Estar sola y no poder hacer nada para mi
- no tener la independencia que tenía antes
- Todo! El no saber nada
- Los llantos de mi bebé, los ciclos de sueño alterados, no tener red de apoyo cerca, no tener tiempo para mí.
- El desorden de mi hogar día a día
- No poder estar siempre con mi bebé ya que estoy haciendo mi internado.
- El no poder sentirme igual y extrañar a mi yo de antes, además de situación cotidianas donde no podemos tener el control y el estrés nos sobrepasa
- Ser solo yo quien pueda cuidar realmente al bebé
- No disponer de mi tiempo
- Que desearía hacer más por mí misma, y que siento que ya no me cuido
- No poder consolar a mi bebé
- La espera
- Que la mayor parte de los cuidados los tiene la mujer
- De repente que todos puedan salir y hacer cosas y yo a las 7pm debo acostarme con mi bebé. Pero ya lo tengo medio asumido
- Nada
- Mi poco tiempo y volver a trabajar
- El que todos te critiquen por cada decisión que tomes
- Darle mi tiempo completo
- Que no duerma sin mí en la noche
- No tener tiempo, no poder compatibilizar la vida laboral versos la maternal
- Lidar con todo. Casa, trabajo, familia, etc.
- El cansancio
- No poder hacer más cuando están enfermos
- De ser madre, el perder la paciencia
- No tener la libertad de antes

¿Qué es lo más difícil de ser madre? 101 respuestas

- Aprender a despedirse de quien fui y aprender a recibir la nueva mujer que soy. Y lidiar con lo cotidiano teniendo tanto sueño.
- Tener que pensar en el futuro
- Hacerse oídos sordos a los comentarios, no contar con una red de apoyo potente, sentirme sola, sentir que no encajo en ningún grupo de mamás (mi mamá muy vieja algunas conocidas muy jóvenes) y no comparten conmigo las ideas de crianza
- No saber qué le pasa a veces
- Que hay una personita hermosa que necesita de ti 24 horas y dejas de tener tiempo para ti.
- Me imagino que cuando eres jefa de hogar
- no ser prioridad
- No tener tiempo para mí, para desarrollar mis actividades personales. Depilarme tranquila, salir sin preocuparme. Etc.
- Uf desdoblarse para poder estar en todas y lidiar con la culpa de madre trabajadora q llega cansada y no quiere jugar ni comer saludable
- El cansancio y no poder parar
- La lactancia
- No dormir
- Estar 24/7 sin descanso ni distracción
- No tener apoyo hacia la "mujer" que se convirtió en madre, esa mujer fue olvidada.
- Adaptarse a los nuevos tiempos, ya no hay tiempos de ocio, ni de limpieza, a veces no hay tiempo para ducharse, etc. ya no es como antes que todo se podía hacer, ahora la demanda del bebé es más importante
- Ser uno y no ser solo madre
- Dar lo mejor, y aun así equivocarse todo el tiempo
- Compatibilizar roles de maternidad, cuidados, trabajo y espacio personal, sin perder los límites
- Cuando se enferman
- No dormir bien en las noches
- Criar con el ejemplo
- Saber que tienes una responsabilidad 24/7
- Es muy complejo porque tener que ver a mi bebé y hacer las cosas en casa
- Tener paciencia
- Lidiar con el peso de un hogar a ser mamá soltera al pensar que llegara la fecha que ya no seguiré en casa cuidándola 😞

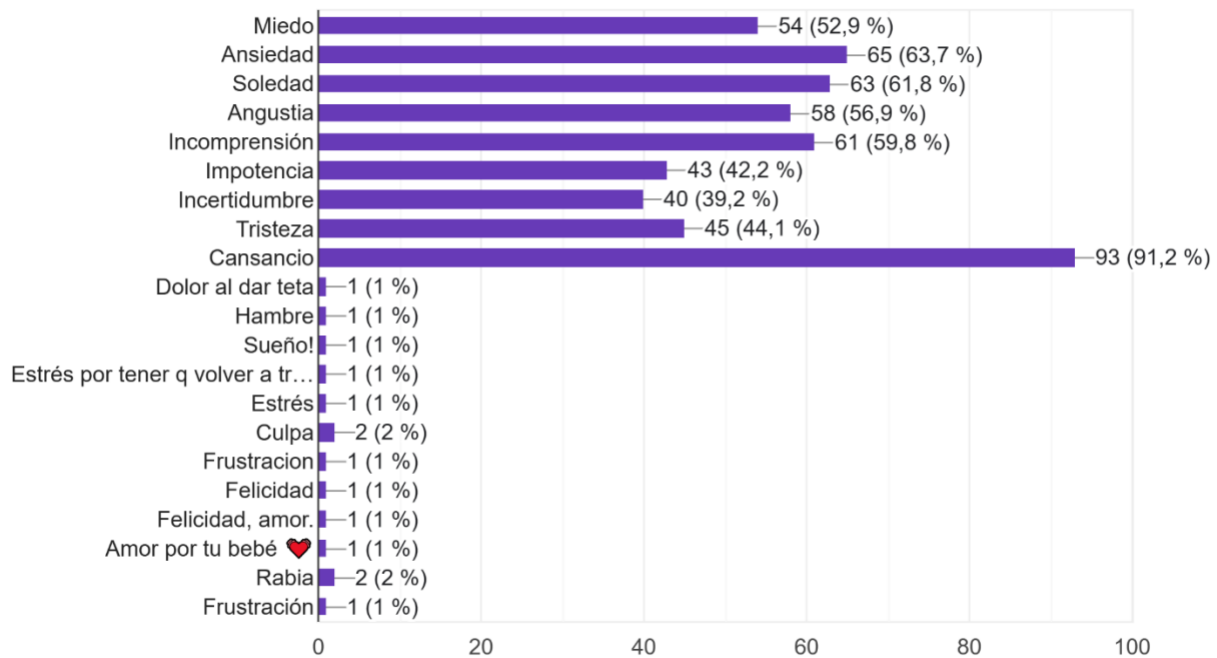
- El desafío diario de criar otro ser humano de bien, de buen corazón y la responsabilidad que conlleva equivocarse
- Sentirse sola y cansada, ya que la red de apoyo es escasa, porque todos trabajan.
- Dormir poco e interrumpido
- El tiempo personal, mi proyección laboral
- Perder tu individualidad
- La aceptación, la flexibilidad. Crear y seguir rutinas
- La opinión del resto, que se metan e invadan tu maternidad cuando me desautorizan
- Que hay mucha gente que no te entiende
- El equilibrio entre mis proyecciones personales y el cuidado de mis guaguas
- Responder a las expectativas de la sociedad y del mundo laboral
- La soledad y poca empatía
- Vivir con la imposición social de la perfección, y a su vez admitir que no puedo hacerlo todo bien como mamá. La falta de apoyo, en todo ámbito.
- Recibir críticas de como criamos
- No dormir
- Estar disponible 24 7
- El apego y desapego
- Mantener mi identidad
- La presión social, tener que trabajar estando lejos de mi hijo varias, no tener tiempo para mí, sentir culpa si me tomo tiempo para mí.
- Creo que en todas las etapas hay algo difícil, pero creo que todo lo que conlleva a ser la principal cuidadora los tiempos y como compatibilizar crianza y trabajo
- Cocinar siempre
- Tener que dejar a los hijos tan pequeños para trabajar
- No dormir manejar miedos angustias de que les pase algo
- Perderse como persona unitaria
- Tener miedo a todo
- No manejar tus tiempos
- Tener paciencia todo el tiempo
- La soledad
- Predicar con el ejemplo
- Saber y sentirse como otra persona. No me conocía en esta faceta y ha sido difícil aceptar esta nueva vida y dejar cosas que hacía sin hijo.
- Que te pierdes por completo
- Soledad
- El miedo a que le pase algo o se enferme
- No dormir bien
- Todoooo jajajaja
- El miedo

- Cuando los niños se enferman
- Lactancia
- Ver a tu hijo sufrir
- Mantener la salud mental, el equilibrio en la vida
- Tener que estar 24/7 disponible para mi bebé, aunque es con todo el amor del mundo, puede ser difícil a veces.
- Estar siempre presente, disponible y de buen ánimo para el bebé
- En mi caso poder tener que darme el ánimo y esconder el cansancio para pasar con ellos ya que el tiempo es tarde noche, por otra parte, hacer el rol de mamá y papá ya que no recibo apoyo del padre de los niños.
- Maternar en soledad, llevar toda la carga, no tener espacio ni el tiempo de antes, estar en una sociedad donde muchas veces no respetan los hitos del desarrollo de la madre y del bebé y que no comprenden porque uno siente lo que siente y lo cuestionan todo.
- Tener poco tiempo para distraerse Hacer dormir a mi hijo
- El dejar de ser tu por ser mamá, es pasajero serán unos dos años pero es difícil desde el embarazo que no puedes hacer esto otro y así, el dejar de tomarte un café con una amiga porque lo puedes hacer pero con quién dejas al bebé etc.
- No crear traumas. que crezca feliz y completo
- No tener mucho tiempo para mi
- La culpa que se siente
- La falta de apoyos del sistema y la sociedad
- El ser 100% mamá y dejar de ser mujer, amiga, compañera, etc.
- Tener a alguien que depende de mí 24/7
- tratar de hacer lo mejor todos los días
- Perder mi vida
- No tener tiempo para una.
- Tener tiempo para todo
- No poder delegar responsabilidades y no ser comprendida
- Todo ya que debes compatibilizar todas tus facetas
- Estar sola maternando
- Llanto desconsolado y no lograr contenerla, además de no saber lo que uno hace por más que se informe
- Ser todo lo demás
- El que nunca vuelves a dormir bien
- Dormir
- No dormir bien y al día siguiente tener que andar al 100%
- Estar pendiente de mi hijo todo el tiempo y no tener tiempo para mí . También sentir culpa si hago algo por mí.
- El tener un ser que depende 100% de una
- Dormir menos
- La organización

- El no poder dormir tranquila
- Luchar día a día con mi infancia para ser una mamá diferente y romper barreras que vienen del pasado.
- No tener tiempo para mí no en la noche
- Cada hijo es diferente, y es un aprendizaje constante, muchas veces se deja de lado de uno por ellos
- No tener tiempo por el hecho de trabajar
- El cansancio y soledad
- La culpa de querer estar sola, pero sin sentir que los abandono
- La abstinencia de sueño


¿Cuál de estos sentimientos has experimentado con mayor frecuencia al ser madre?

102 respuestas



¿Qué es lo más reconfortante de ser madre? 100 respuestas

- Ver que mi guagua sonrío al verme y que crece sana.
- La mirada y amor que entregan los hijos
- Ver a mi hijo creciendo sano, sus ojitos de amor, su hermosa sonrisa
- Ir conociendo a mi bebé cada día y verla crecer, enamora a diario
- Todo logro que haya dentro de la familia
- la felicidad que me dan mis hijas

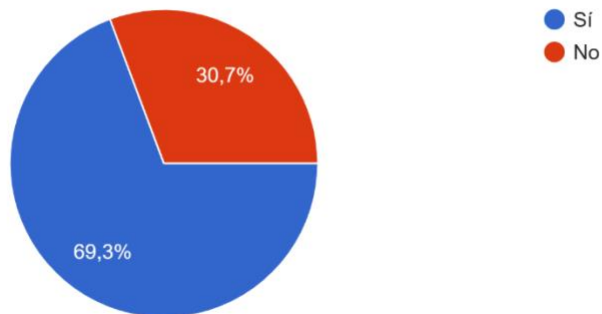
- Ver su sonrisa todos los días, eso me reconforta de que estoy haciendo las cosas bien.
- Ver que tus hijos están sanos
- Ahora q me terapeo y recuperé el vínculo con mi hijo, sus besos y abrazos. Sus regalones y te amos. El disfrutar el tiempo juntos y verlo feliz, sabiendo q no lo toy haciendo tan mal
- Ser testigo de cómo se crea el ser humano en todos sus aspectos
- Verlo sonreír
- La mirada de mi bebé
- Ver sus logros. recibir una sonrisa y un te amo
- La sonrisa de mi hijo
- Ver como crece, como mejora cada día de su alergia alimentaria
- El olor a nuevo de mi bebé
- Mi hijo sano y feliz. Nuestra relación cercana
- La felicidad de ver a mi hijo sano, contento y aprendiendo algo nuevo todos los días
- Las miras y ver sonreír a tus bebés
- Mirar su carita de alegría
- El amor que ellos nos tienen a nosotras
- Ver crecer a tu bebe, sentir su olor, ver sus avances.
- Mi hijo con su mirada y su sonrisa cada vez que me mira
- La felicidad de los hijos
- Verlos sonreír, el nuevo día a día 
- Ver a mi niñitas sonreír, su olor al abrazarlas, sus caritas felices
- El calor de mi bebé, su mirada, sentir que tengo un núcleo al cual cuidar y proteger.
- Haber sido capaz de dar vida y alimentar a mi guagua
- Su bienestar
- Ver a mi bebe sonreír
- El Amor de mis hijxs, sus sonrisas, besos y abrazossss Ver sus aprendizajes y crecimiento
- La sonrisa de mi guagua el poder verlo crecer
- Ver a mi hija, eso hace que todo valga la pena
- A pesar de lo difícil, he crecido enormemente. Soy mucho más segura de mis convicciones
- El amor incondicional de los hijos
- El amor de los hijos
- El amor de mis hijos. El verlos crecer y convertirse en buenas personas. Uno empieza a ver los frutos del esfuerzo, y que dentro de todo, lo has hecho bien.
- Que mi hijo está sano y es un niño feliz
- Ver la sonrisa de mi hijo
- El amor incondicional de mi bebe

- Verlos crecer en diferentes etapas y sus muestras de cariño
- La compañía incondicional de mi bebé
- La sonrisa de mi hijo y todo lo que aprende
- Ver crecer a mis hijos y sentir que me aman
- Que es algo que yo elegí y me encanta
- Compartir con mi hija y ver las nuevas cosas que aprende y puede hacer
- El amor, la contención de la familia
- Ver su sonrisa día a día y ver qué crece sanita
- Saber que tu hija(o) se siente seguro en tus brazos y que estás haciéndolo bien
- Verlos crecer, tener una enorme red de apoyo
- Verlos crecer, verlos felices y sus ojitos de amor cuando me ven.
- Ver a tus hijos desarrollarse cómo niños felices
- El amor infinito e indescriptible que te producen tus hijos
- Que tengo un hijo sano
- Tener a mi compañera de vida
- La Sonrisa de mis hijos
- Ver a tu hija reír
- Verlo creces y evolucionar día a día
- Todoooo, ver su carita sonriendo
- El amor, la entrega y su sonrisa al verte y su paz al tomarla cuando no está bien
- Cuando te dicen mama te amo y mucho más y ante todo te prefieren a ti
- La sonrisa y como me mira mi bebe
- Amor de mi hijo
- Ver crecer a mi bebé
- Mirar a mi bebé sonreír todos los días, amamantarlo y verlo crecer.
- Saber que tienes a una persona incondicional En la vida, que te ama y lo amas
- Él te amo diario de mis hijos, el que me digan que soy la mejor mamá, y estar consciente que voy bien encaminada en el rol de mamá, criando hijos hermanables y respetuosos con ellos conmigo y con sus pares. Son niños felices.
- Recibir sus abrazos, sus retribuciones de cariño, poder tener a alguien a quien amaré y me amará toda la vida. Verla crecer feliz y sentirme feliz también
- Sentir un amor sin límites. Ver feliz a tu hijo
- Que el este bien te hace estar bien, cada mañana agradeces el ser madre, yo después de 8 años lo fui y ahora entiendo y asumo que es así y que a su tiempo podré volver a ser yo .. pero con mi bebé
- Su sonrisa, su olorcito
- La sonrisa de mi bebe
- La sonrisa de mi hijo

- La sonrisa de mi bebé
- Ver sus sonrisas y saber que gracias a mi esfuerzo ellos están bien, saber que alguien en mi caso 2 personitas me aman incondicionalmente
- Ver el crecimiento y desarrollo de mi bebé, sus sonrisas
- Que mis hijos estén bien y contentos
- Verlo sano y crecer todos los días
- Mirar a mi hija crecer día a día y poder comérmela a besos
- Mi bebé
- Mi hijo por lejos
- Poder criar a un ser que uno creo y ver su sonrisa cada día
- Aún estoy descubriéndolo, pero cuando veo su sonrisa es realmente reconfortante y tengo episodios de felicidad
- El amor. Que doy y recibo de mi bebé, como me mira y parece que me agradece. Sus sonrisas cuando lo beso mientras duermen.
- Ver qué crece sana y bien, una sonrisa de ella
- Amor
- Ver qué está sanita mi bebé y su sonrisa
- Los besitos que me da mi hijo, su alegría, que está sano y también darle pecho
- El amor de mi hija
- Ver su sonrisa y sentir su amor
- Amor infinito hacia nuestros hijos
- La mirada de eterno amor y sonrisas de mi bebe
- Ver qué me la puedo
- Su risa y cara de felicidad
- Ver a tus hijos
- El amor que me entrega mi hijo y su felicidad
- El amor desinteresado
- El amor que recibes de vuelta
- Ver feliz a tu hijo
- Es algo inexplicable, es ver como tu hija crece cada día, un nuevo día es un aprendizaje y que mejor que vivir eso en el post natal

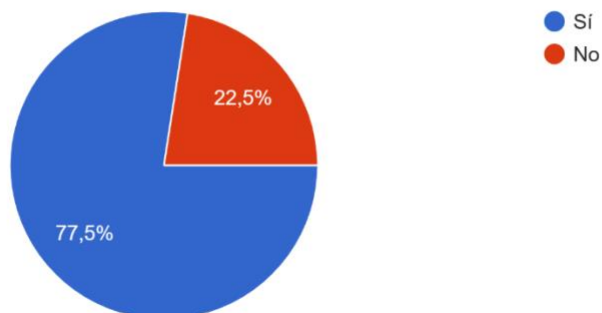
¿Tienes red de apoyo familiar?

101 respuestas



¿Formas parte de alguna tribu maternal?

102 respuestas



Si formas parte de una tribu ¿Para qué te es útil? 80 respuestas

- Para compartir experiencias
- Para desahogarme, aprender de otras experiencias, consultar, llorar y rabiar juntas y reírnos mucho.
- Información, contención . Apoyo
- Para compartir experiencias, aclarar dudas, desahogarnos, ente otras
- Para ver que no me pasa solo a mí, me tranquiliza y es un espacio seguro para preguntar sin críticas, un lugar de desahogo
- Compartir experiencias, consejos, desahogo
- A veces es algo agobiante porque no responden a mis consultas todas, pero a veces interactuamos sobre nuestras emociones y eso es reconfortante.
- Para apoyarme en la alergia de mi bebé
- Para las dudas, los miedos, las conversaciones q solo nosotros comprendemos, los desahogos, las risas a costas de los hijos

- Desahogo descargar emociones y apañe infinito
- Datos, tips, experiencia, desahogo
- Para todo, dan tips y para sentirme acompañada
- Para calmar los nervios y ansiedad con la dieta de exclusión por alergia alimentaria
- Hablar
- Resolver dudas, compartir datos y experiencias, compañía
- Solo el grupo de mamitas que tienen bebés con alegría alimentaria
- En todo
- Para aclarar dudas, compartir experiencias
- Consejos cuando se enferman, datos de cosas de bebe
- A no sentirse tan sola y saber que hay otras madres que están pasando lo mismo que uno
- Para validarme, para sentir apoyo para tratar temas cotidianos y pedir ayuda o consejo
- Para datos respecto de los cuidados del bebé, tips y descargos a nivel emocional.
- Entregan tips súper buenos, aclaran dudas, como distracción. Es bueno que haya más mamás q estén pasando por lo mismo, uno se siente acompañada.
- Datos de pediatra, desahogo, conocer otras realidades
- Dudas, apoyo, contención
- Para descargar malestares, rabias, desgano. Preguntas e información, datos. Para saber k lo que pasa no solo me pasa a mi
- Para la alergia aplv
- Apoyo y contención
- Para descargarnos y acompañarnos en las dificultades
- Para el manejo de la alergia
- Para solucionar dudas y sentirme comprendida
- Para desahogarme
- Desahogo y tips
- Para contar mis sentimientos y hacer preguntas sobre mi bebé y mi maternidad
- Para apoyarnos en el tema de la alergia alimentaria
- Es terapéutico y no vamos pasando datos y mucha contención
- Para saber que no solo a mí me pasa, o a veces siento que mi hijo es único y no pasamos por ninguna crisis hasta el momento, que se duerme temprano que duerme toda la noche etc. Apoyarnos igual es súper rico, dónde nos damos datos y también nos apoyamos es bacán
- Compartir información y experiencias
- Para sentirme apoyada, salir de dudas, compartir datos útiles y no sentirme sola
- Para saber que no estás sola, que no te vuelves loca, para darte cuenta de que a todas les pasa cosas similares, y que en el fondo todo pasa

- Es por WhatsApp no más, pero a veces siento q me ayuda a no sentirme tan sola en las cosas q vivo día a día
- Para compartir experiencias y consultar dudas
- Para respuestas simples del día a día y para darme cuenta de que no soy la única que se siente así.
- Son mi apoyo emocional
- Para sacar ideas de juegos o datos de compras
- Para tíos, desahogos, consejos, etc.
- Para la alergia alimentaria de mi hija y para datos de todo tipo respecto a la maternidad y sirve un montón para desahogarse
- Para el apoyo, descargo y contención en momentos felices, y mostrar el día a día
- Inquietudes y experiencias
- Para desahogo emocional y compañía
- Resolver dudas, información relacionada con maternidad.
- Para buscar información sobre especialistas, datos, conversar, intercambiar opiniones, descargar mis emociones y sentirme escuchada y apoyada,
- No formo parte
- Recién lo soy, mi bebé tiene 10 meses me hubiera gustado estar antes en un grupo ejjej solo le preguntaba a una amiga por WhatsApp cosas ya que su bebé tiene 2 meses más que el mío .. me encanta poder ayudar con mi poca experiencia o saber que existen más productos profesionales para mí bebe
- Para no sentirme sola y salir de dudas
- Comunicación y desahogo
- Para no sentirme tan sola ni extraña
- Grupo de alergia alimentaria, me es útil conocer sus experiencias y poder compartir la mía
- Para compartir información y experiencias
- Para poder desahogarme con personas que pasan por la misma situación
- Para conversar y ver cómo va la vida
- Resolver dudas acerca de la maternidad
- Para todas las dudas, consultas y desahogos
- Para consultar distintos temas
- Datos que sean de mi interés. Ejemplo vacunas, pediatras, etc.
- Para preguntar datos, tips, técnicas, apoyo, etc.
- Consejos, datos y no sentirme sola con lo que nos sucede
- Datos de productos y servicios relacionados con la maternidad
- Para compartir experiencias, consejos y datos. Yo las amo, las tribus te comprenden mejor que las amigas en la etapa que estás viviendo, no podría no contar con ellas, cualquier duda que tengo me la responden, real las amo
- Para darme cuenta de que no soy la única pasando por algo X y que nos apoyamos mutuamente
- Es solo por chat y me sirve para preguntar dudas sobre maternidad

- Para compartir experiencias de aprendizaje y apoyo
- Compañía, consejos
- Para pedir consejos en cosas del día a día con mi bebe
- Compañía, comprensión, desahogo
- Para bajarle el perfil a cosas que nos paran, porque te das cuenta que es normal
- Para empatizar y expresar como me siento sin sentirme juzgada
- Para distraerme y resolver consultas sobre maternidad y bebes
- Apoyo, contención, consejos

¿Qué le dirías a una mamá primeriza? 101 respuestas

- Que todas esas emociones y esa soledad que siente las compartimos, que busque una tribu de mamás para sentirse acompañada porque es un lugar hermoso.
- Que respire profundo todo tiene solución
- Que confíe en ella, que nadie nace sabiendo ser mamá pero nosotras somos perfectas para nuestros hijos
- Que tome cursos de lactancia y del primer año de vida, más que de parto (que es un instante)
- Que esté tranquila. Todas pasamos por lo mismo
- calma, todo pasa más rápido de lo que crees
- Que tiene que ser fuerte, porque hay etapas como las crisis de lactancia que son difíciles. Pero hay que comprender que los bebes son seres dependientes y que nuestro ser es el único lugar reconfortante para ellos en el mundo.
- Mucha paciencia y amor
- Vo' podí jajajaja y si no pide ayuda, delega, llora, habla con tus amigas y pareja. NO ESTAS SOLA Y NO LO VIVAS SOLA. NO TE OLVIDES DE TI
- Tu importas mucho date el mismo amor que a tu bebé
- No todo es color de roza
- Que se una a la tribu
- Paciencia, todo a su tiempo y aprovecha al máximo cada etapa del bebé
- Paciencia. ¡Y que TODO LO PUEDES!
- Que disfrute todo lo que pueda a su bebé, que li mire, lo acaricie, le dé besitos, le saque fotos, grabe videos, que capture cada momento con su bebé porque el tiempo pasa muy rápido y jamás volverá a necesitarte tanto como lo hace ahora, los quehaceres se pueden hacer después, los hijos no esperan para crecer; que siga su intuición, cada vez que sienta que algo no va bien que le haga caso porque nadie conoce mejor a nuestros hijos que nosotras
- Que el materner no es fácil y algunas veces no tiene nada de romántico menos la perfección que ser mamá no es ser perfecta y que jamás olvide de ser Mujer

- Confía en ti, lo estás haciendo perfecto. Cuida de ti, tu hijo/a necesita una mamá que esté bien para poder cuidarlo/a
- El tiempo pasa más rápido de lo que crees, disfruta los pequeños momentos
- Hazlo como tu creas que está bien
- Amor, paciencia y tolerancia
- Que todos los días son diferentes, que el tiempo pasa y que siempre será la mejor mamá para su bebé
- Que no es fácil, pero que con paciencia y amor se puede lograr. Y que no es necesario hacer todo en un mismo día y hay que aprender a soltar cosas.
- Que es fuerte y no decaiga
- Lo estás haciendo bien
- Que siempre se puede, que llorarás, te frustrarás, pero siempre podrás, ¡sola o acompañada jamás faltara nada y que amor hay de sobra para tú hijo y si necesitas a alguien y no me conoces estoy aquí puedo escucharte me hubiese gustado tener a alguien que me escuchara cuando lllore y me abrazara. No estás sola estamos aquí
- ¡Tú puedes, jamás lo dudes!
- Que el tiempo pasa rápido, que, a pesar de lo agotador, disfrute al máximo a la guagua.
- ¡¡¡Que disfrute de todo!!! Lo bueno y lo malo, y que atesore cada momento ya que todo pasa muy rápido.
- Que no todo es color de rosa, pero con amor todo se puede... realmente es un renacer
- Que lo hará o está haciendo bien
- Lo mismo que me dijeron a mi.... Pasa todo pasa, te juro que pasa
- Que no escuche al resto que se guíe por su instinto y que lo estás haciendo la raja que todo lo que siente es normal y que es una grande por traer un hijo al mundo y cuidarlo amarlo a diario
- No es como los comerciales de huggies pero vale la pena, infinitamente.
- Que busque compañía siempre
- Que busque apoyo y no tenga miedo ni vergüenza de pedir ayuda
- Que el tiempo pasa demasiado rápido, es efímero
- Que no escuchen las críticas, que se dejen llevar por su instinto maternal, que lloren mucho y amen mucho, que hagan reír a sus hijos y que ría con ellos.
- Que se rodee de personas que sumen y que no resten
- Ánimo, crecerá y después extrañarás esto
- Que hable todo lo q pasa con alguien, q busque siempre ayuda
- Que todo va a salir bien, esto es ensayo y error, tener paciencia y espacios para ella aunque sea salir a comprar pan , tu hijo te guía una vez que se conectan todo fluye
- Que se deje ayudar y forme parte de una tribu de madres
- Ten paciencia, no te culpes, no escuches a otros, cree en tu instinto.

- Que puede contar con mi apoyo si es q lo necesita y que todos los bebés son diferentes y el suyo le irá enseñando las cosas y q todos opinan sobre tu maternidad
- Que no escuché a nadie porque todos los bebés son diferentes y todos te dirán diferentes cosas que al final no te sirven de nada Que a todos les diga que si no más pero que hágalo que ella cree conveniente para su hijo
- Un día a la vez
- que busque red de apoyo buena
- Que siempre se pueda aunque hay días no tan buenos. Y que maternar en tribu es un muy buen apoyo
- Que se ponga horarios para descansar; que lea mucho a personas expertas y escuche menos a los demás
- Vive y transita por todas las emociones que sentirás, llora esa pena, emocionante, ríe a carcajadas y ten siempre en cuenta que por más feo que parezca un momento, todo pasa...cada guagua es única
- Que es importante tener una red de apoyo, que hay días malos pero que se acaban y dp sale nuevamente el sol
- Que suelte, y haga oídos sordos a las Miles de críticas que le van a llegar
- Que siga si instinto y haga lo mejor que pueda, no imposibles.
- Que todo es temporal y qué pasará más pronto de lo que imagina.
- Esto será terrible
- Aquí estoy, te escucho
- Los primeros meses son horribles, pero pasan :)
- ¡Vamos que se puede!
- Que todo pasa
- Que sienta tranquilamente todo lo que le suceda y que tenga mucho coraje
- La maternidad no es lo que uno espera, está llena de diferentes emociones y más de los que no te cuentan... al final esos momentos se olvidan igual que los dolores del parto... y si su sonrisa... no supera todos esos momentos mejor pedir ayuda
- Lo que me dijo mi mamá, tranquila vas quemando etapas :)
- Pida ayuda
- Que busque una red de apoyo, y que todas las etapas pasen, más rápido de lo que una cree, disfrutar de todos los procesos y aprender de nuestros pequeños grandes maestros
- Que esté tranquila, realmente no se duerme, pero al principio las primeras dos semanas, aprox., pero luego se ordena todo, que viva su propio proceso (no son todos iguales) y que disfrute a concho todo.
- Los primeros meses y tal vez el primero año será difícil, pero tú lo lograrás. No te exijas tanto e intenta descansar y disfrutar siempre
- Que tenga mucho aguante qué hay momentos en los que dan ganas de tirar la toalla pero vale la pena cumplir este rol tan hermoso, los niños iluminan la vida, con un hijo nunca más te sentirás sola y son lo más bello.

- Que las cosas serán como una montaña rusa, al principio muy triste, luego mejorará todo, pero que las cosas no dejen de ser un vaivén repleto de emociones. Que se asesore, que busque ayuda, información y consulte todo y que haga oídos sordos a todo aquello que le hace daño.
- Que siga su instinto, busque ayuda si lo necesita, que no está sola. Que haga lo mejor que puede
- Primero : que solo ese cansancio durará 1 o 2 años después volverás a poder hacer las cosas de antes . 2 , ser mamá es lo más hermoso ya que dar vida y que tú alimentes cuides a tu bebé es lo mejor 3 : un bebé no mejora un matrimonio o relación jeje al contrario son pruebas que tendrás por unos meses ya que te dedicas por amor a él en todo momento . 4 no tengas miedo de como bañarlo como dar tetita etc. es algo natural de ti cuerpo y tu mente es como si nace solo o estudiar un poco de cómo hacerlo te ayuda bastante. 5 se feliz
- Que es duro, que no se coma todo sola, que tenga una tribu
- Que tenga paciencia y amor consigo misma
- Eres bacán. Sigue tus instintos
- Que busque una red que la sostenga
- Que es difícil, que se va a sentir abrumada, que va a querer mandar todo al carajo pero que ser madre es lo más maravilloso que nos puede suceder y que debemos atesorar cada tristeza y cada alegría en nuestros corazones
- Que lea y se informe mucho
- ánimo, paz y fuerza
- Que no tenga hijos jajajaja
- Un día a la vez
- Que todo pasa... que con amor todo se puede
- Que se informe siempre y que siga su instinto
- Que no se haga expectativas, que no podemos ser súper mamás y que poco a poco las cosas se acomodan. Cada cual lleva su maternidad al ritmo familiar
- Que trate de no estar sola a diario
- Que el mayor apoyo encontraras más que en la propia familia, es en otras mamás que tienen bebés pequeños, tienen mayor nivel de empatía
- Que sea fuerte, y a la vez se permita llorar, estar cansada, se desahogue. Que se cuide para cuidar a su bebé.
- Que se una a las tribus, que nunca nadie más que nosotras nos vamos a comprender, por más que nuestras parejas, madres, hermanas, tías, etc. Lo intenten. El vivirlo al mismo tiempo con otras mujeres hace la diferencia. Que disfrute cada minuto de crecimiento de su bebé por qué es tiempo que no vuelve y que el cansancio y pena pasará
- Calma
- Que el romanticismo de los primeros meses que hablan no es tan así

- Que pida ayuda, que ojalá Maternar en tribu y Que aproveche el tiempo con su bebé
- Que es un trabajo muy difícil pero reconfortante si en verdad se quiere ser mamá
- Eres la mejor siempre.
- Nunca estarás más cansada y enamorada a la vez, pero pasará porque crecen muy rápido.
- Que ella con todos sus defectos y virtudes es lo único que necesita su bebé, que es fuerte , valiente , sabia y que se guíe por sus tripas e instinto , que cada crianza es diferente y que todo lo que está sintiendo no está sola. Que está bien llorar, tener miedo , no querer pedir ayuda , pedir auxilio y todo lo que ella sienta
- Que no está sola y que puede contar conmigo para lo que necesite.
- Que busque espacios para ella y su pareja desde el comienzo
- Aprender desde tu propio hijo
- Que delegue responsabilidad y que se apoye siempre en una red
- Que estoy para cualquier cosa, si necesita apoyo aquí estamos
- Que el amor de nuestros hijos nos da la fortaleza necesaria para seguir adelante
- Que cuente conmigo

¿Qué es lo que más te gusta de tu maternidad? 101 respuestas

- Todo
- Descubrir nuevas habilidades en mí que me permiten construir un camino para mí y mi hija. Y haber conocido a mi círculo de puerperio.
- El tiempo
- Poder estar con mi guagua, verlo crecer, cuidarlo, alimentarlos
- La conexión con mi bebé, compartir y ver cómo descubre el mundo.
- Amo ser madre, tener a alguien que yo cree, que creció dentro de mí, alguien que es parte de mi...
- Mis hijos y verlos crecer.
- mis hijas, las versiones nuevas de mi
- Que tengo una hermosa hija, me reconforta saber que ella es feliz.
- El camino de aprendizaje por el q me ha llevado, q me ha permitido mejor 1ero yo, sanarme, mejorar mi relación con mi hijo y mi madre
- Observar y contemplar, las risas
- El saber que soy lo mejor que mi hijo puede necesitar
- Sentir que soy todo para mi bebé
- Ver a diario los logros y avances

- mi hermoso bebé, refleja todo el cuidado y amor que le brindo desde que llegó a mi vida
- Que mi bebé ya me reconozca como su mamá, que le guste estar conmigo, jugar con ella, ver cada cosa que aprende
- Mi linaje
- Mi hijo, no volvería a mi vida sin él. También, la maternidad ha sacado fuerzas en mi para expresar las cosas que no me gustan o me molestan, que antes tendía a guardar
- Ver reír a mi bebe, su cara de amor
- Esa colección al momento de alimentarlos
- Me siento acompañada
- El amor que me entregan mis hijas
- Ser mamá, ver a mi hijita, tenerla conmigo
- Que una personita muy importante y anhelada dependa de mí, me hace tan feliz mi hijo
- Compartir con mis hijas
- El despertar junto a mi beba, darle pechito y me hable sonría cuando se estira para abrir sus ojos
- Que somos un tremendo equipo
- Que sucedió en el momento adecuado para mí y mi pareja.
- Todo, ser mamá me encanta, el vínculo que tenemos con mi hijo es mágico.
- Pasar momentos alegres con mis bebés verlos crecer... la complicidad con mi pareja
- La posibilidad de cuidar a mi bebe
- Poder verlos crecer. Acceder a información actualizada en la crianza
- La relación con mi marido, cómo somos como padres y lo que hemos formado
- Poder tener a mis perritos al lado y el tiempo que puedo dedicarle a mi bebe
- La madurez que he desarrollado
- Estar con mi bebé, 100% dedicada a ella y no perderme su desarrollo
- El disfrutarla en casa pese a las adversidades
- Pasar tiempo con mis hijos, reírme con ellos, llorar con ellos, que nos contemos cosas.
- Que soy una mama relajada y poco aprehensiva
- Ver a mi crecer y superarse cada día
- Mi relación con mi bebe
- Que siento que conozco a mis hijos y puedo resolver situaciones difíciles con ellos
- Me siento poderosa de haber gestado y dado vida a mi hija
- Contener y jugar
- El amor u conocer a mis hijos esa complicidad
- Que sigo siendo una mujer independiente y siento que mi hijo lo estoy criando así
- Estar con mi hija

- abrazarlos por mil
- Mi bebe, que ella crece día a día y aprende cosas que le enseñó
- Amar incondicionalmente, verla crecer y ser feliz
- El carácter de ella, lo empoderada que me siento
- Poder ver a mis hijos crecer y aprender cada día
- Ver qué a pesar de todo a renacido una nueva mujer
- Todo. Ser mamá es cósmico
- Que mi hijo es alegre, sano y fuerte. Con eso me siento pagada
- Que me han dejado de importar cosas superfluas que no me permitían vivir en paz, el cómo me veo, por ejemplo
- El amor de mis hijos
- Tener una personita que me quiere y me necesita
- Ver a mi bebé todos los días sano y feliz
- Mi hija
- Mi hija, es perfecta.
- Poder a abrazarlas a diario y llenarlas de besos, su felicidad...
- Ella ❤️ ver como crece, ver su sonrisa, sus ojitos, como arruga su nariz, como aprende sonidos y los repite en el día, todo de ella
- Conexión con mi hijo
- La complicidad con mí bebé
- Mi hijo, la posibilidad de darle pecho, exclusivamente.
- Que es 100%
- Que aprendí a que todo se puede superar y tener a alguien por quien hacer las cosas, salir adelante es motivador e incentiva mucho más y me gusta tenerlos a ellos como pilar en mi vida.
- Verla crecer feliz y llena de aprendizajes. Poder tener a alguien a quien proteger con mi vida.
- Que mi hijo se ve feliz. Que tenemos tiempo para estar juntos y lo veo crecer
- Ser mamá decir soy mamá de mi hermoso bebé
- Tener un compañerito
- Ver crecer a mi hijo
- Ver cómo crece mi hijo
- La relación con mi guagua
- Saber que ellos me aman a pesar de que no soy la mejor madre y que por ellos tengo ganas de vivir cada día
- Poder disfrutar a mi bebé 24/7
- Lactar
- El hacer feliz a esta pequeña persona
- Las herramientas que tengo gracias a mi profesión.
- Ver crecer a mi hija y como se desarrolla
- Estar con mi bebé, guiar a un humano tratando de dejar mis traumas e ideas erradas atrás
- Mi hijo

- Dar pecho la conexión que se forma con la bebé
- No lo sé
- La fortaleza que no sabía era capaz de tener, nos ha tocado difícil desde el parto, y cada día me despierto, a veces después de dormir media hora, feliz de ver a mi bebé sano y sonriente. Cuidarlo y amarlo me gusta y hace feliz
- El aprendizaje
- Que estoy 24/7 con mi hija
- Estar con mi bebé, dormir con él, verlo crecer sano y feliz. Darle de Mamar. Que sea apegado a mi
- La conexión especial que tengo con mi hija
- La lactancia la conexión con sus ojos.
- El poder compatibilizar mi trabajo con mi bebé, poder tener tiempo para ella, el que ha Sido mucho mejor de lo que me contaban
- Las sonrisas de mi hija
- Pasar tiempo de calidad con mí bebé y amamantar
- Que existan mis hijos en mi vida
- Que mi hijo sea un compañero de vida y que sea un motor
- Darme cuenta de lo fuerte que soy y mis capacidades
- Ver sus sonrisas y sus avances en la vida
- La relación con mi madre
- El amor que siento por mi hija, disfrutar juntas el día a día

¿Qué es lo que menos te gusta de tu maternidad? 100 respuestas

- El cansancio
- La gente metiche y los que llegan con ideas retrogradadas de maternidad
- No saber que les duele
- Despertar en la noche, ni tener un pediatra cercano, que me duela dar teta, estar cansada y con sueño todo el tiempo
- Que es muy corto el tiempo de post natal, Que mi pareja no tenga el mismo lazo y por ello exista falta de apoyo, las críticas o “consejos” no buscados
- La falta de tiempo, el cansancio
- Mis cicatrices jijij
- lo sola que puedes llegar a sentirte
- No tener tiempo para mis cosas personales, es lo más complejo.
- Correr
- Estar tan cansada y no poder delegar a nadie porque el papá 0 aporte
- No poder desligar la lactancia
- No dormir
- Lo agotador y estresante

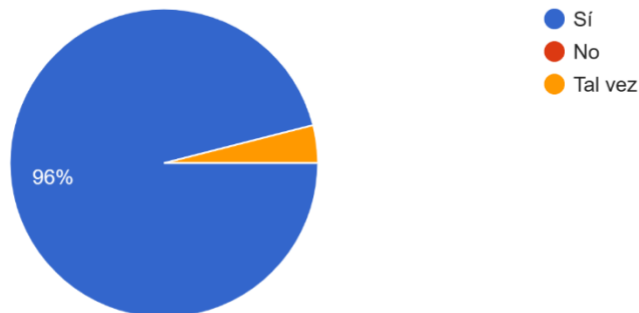
- Que el tiempo pasa volando
- El hijo adolescente
- El sentirme constantemente cansada y que no me da el tiempo para nada. Es muy angustiante
- Aislamiento social, no poder estar al 100 en todo,
- Las críticas de los demás
- El mal dormir
- Dejar de ser lo que fui
- Que no tienes el tiempo de antes
- No tener tiempo para mí
- Andar con sueño, no tener paciencia
- Despertar temprano jijiji
- Lo agotadores que son los berrinches
- No ganar el dinero suficiente.
- Que me estreso por cosas que van a pasar a futuro y que escapan de mis manos. Por ejemplo, la vuelta a mi trabajo, el hecho de tener q enviar a mi guagua a sala cuna cuando vuelva a trabajar y que se enferme.
- Factor tiempo
- Perder mi independencia
- Las rutinas
- Mis estrías el no dormir el adaptarme a una nueva realidad no comer cosas calientes tener que correr siempre y el no volver a sentirme igual
- Estar tan sola
- Lo económico
- La falta de apoyo
- El cambio rotundo de vida y el dormir poco
- Que las personas que me rodean critiquen mi forma de hacer las cosas. Pd. En la pregunta de los temas para podcast, separaría los programas en temas para mamás primerizas y temas para mamás con hijos más grandes.
- Sentirme muchas veces frustrada
- No dormir, perder mi independencia
- Haber renunciado a tantas cosas de mi vida anterior
- La preocupación constante de que les pueda pasar algo
- La falta de tiempo para mi
- Mi trabajo es muy lejos de mi hogar
- Me cuesta lidiar con los cuidados y compatibilizar con trabajo
- Tener que cocinar y darle comida
- Saber que debo volver a trabajar en poco tiempo
- No dormir no controla nada
- Que me aparto de mi grupo de amigos, ellos están en otra
- El estrés de que las cosas no salgan como me propongo, dormir poco, tener que llorar a escondidas
- No tener libertad en mis tiempos

- Que pierdo fácilmente la paciencia
- Sentir que a veces he perdido mi identidad
- Lo caro que sale alimentar dos críos
- La poca ayuda de familiares que esperaban con ansias la llegada de mi hijo.
- La soledad
- No poder tener los tiempos de antes para hacer cosas
- No dormir bien
- Tener que trabajar
- La falta de tiempo
- En los momentos que uno se descontrola y puede gritarles, el sentimiento de culpa
- La lactancia jaja y la alergia
- Estar sola y encerrada
- La poca energía y el poco tiempo que me queda
- Tener mucha ansiedad y ganas de comer dulces.
- La falta de sueño
- No tener el tiempo para disfrutarlos y que otra persona tenga que cuidarlos, porque eso implica mucha preocupación y cuestionamiento ya que como se dice, los niños no estarán mejor que con la compañía de la mamá.
- El cansancio, desvelo, agotamiento y soledad.
- Estar sola. Con pocas redes de apoyo cercanas
- Que ando fea todo el día jajja
- Tener que ser pulpo
- Estar sola todo el día
- La lejanía
- La falta de bienes que me den tranquilidad financiera
- La montaña rusa de emociones y el darme cuenta de que no amaba a su padre y que no es lo que yo esperaba para maternar juntos
- No tener tiempo para mi
- mudar
- Perder mi vida
- Haber acostumbrado a mi bebé a dormirse al pecho y ser muy aprehensiva en sus cuidados
- La soledad... el sentirme sola muchas veces
- La responsabilidad que se le da más a la mujer
- El estrés, la soledad, no tener tiempo para mí, andar preocupa todo el tiempo del reloj para no alterar su rutina, la limitación a actividades que solía hacer, dormir mal y un sin fin
- Calmar los llantos
- No disponer de mi tiempo y no sentirme como yo era...
- A veces extraño la libertad de antes, que podía hacer lo que quiera, sin tener que planear y organizar, solo me preocupaba de mí, ahora antes que todo está mi hijo

- Despertar de noche y no poder consolar a mi bebé a veces
- La preocupación
- La soledad y que la Vida sigue allá afuera y cuesta adaptarse con un bebé
- Cuando no puedo tener el control de diversas situaciones
- Dormir menos
- No dormir
- No poder dormir
- Que me llevo la mayor carga
- La poca libertad de la mujer y no así del hombre
- Que me he dejado de lado
- No poder fallar
- Lo irritada y enojada que me veo a veces
- El poco tiempo para ser mujer y no madre
- La falta de equidad en las labores domesticas
- Perder mi libertad y rutina

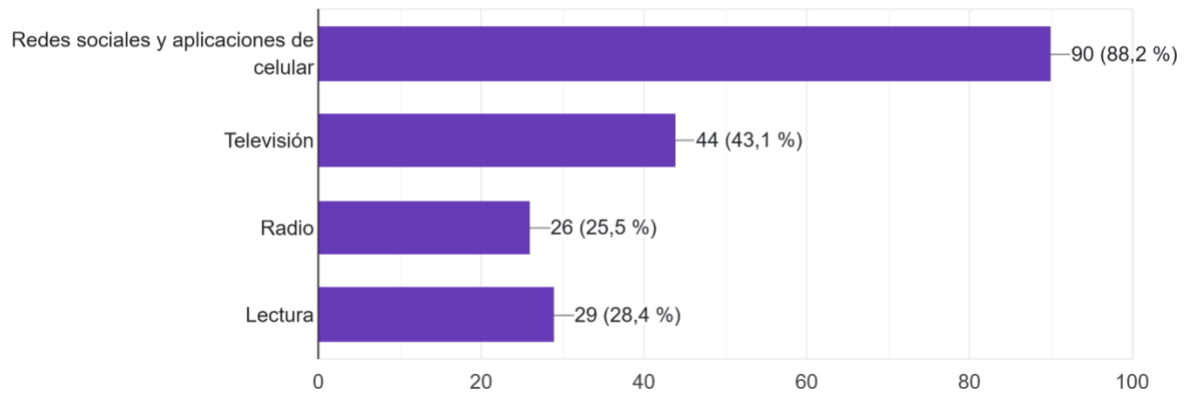
¿Consideras importante que existan espacios para conversar sin filtros sobre los primeros meses de la maternidad?

101 respuestas



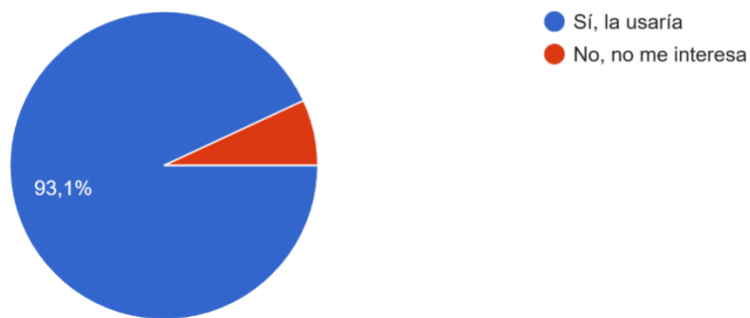
¿Qué medios utilizas para relajarte?

102 respuestas



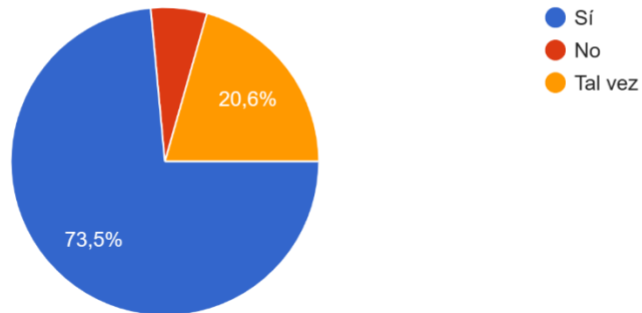
¿Te parecería útil una aplicación de celular donde poder regalar e intercambiar los artículos de bebe que ya no usa tu hijo/a?

101 respuestas



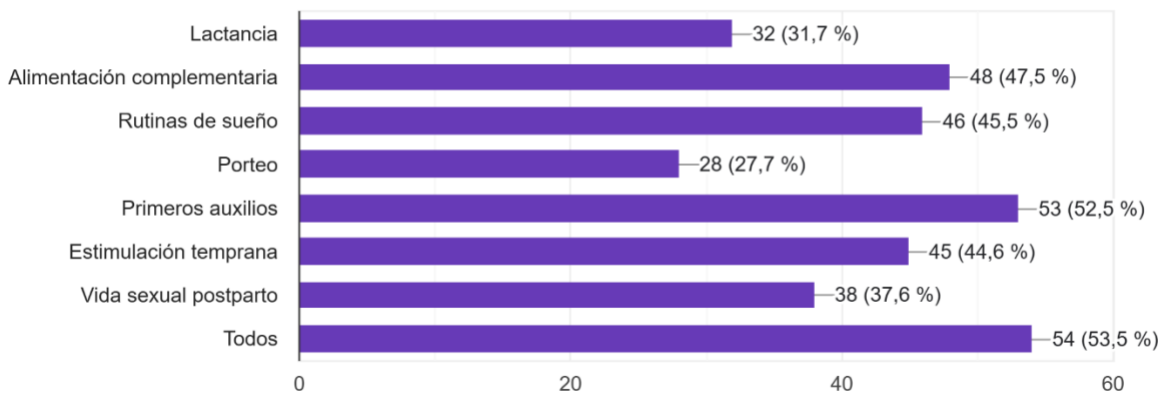
¿Te sentirías acompañada con un podcast humorístico - informativo sobre tópicos como lactancia, rutinas de sueño, vida sexual postparto?

102 respuestas



¿Cuáles de estos temas son de tu interés?

101 respuestas



¿Consideras necesario visibilizar la soledad en la maternidad para generar cambios y reconocimientos a estas labores?

102 respuestas

