

EDICIÓN
NOVIEMBRE

2025

INSPIRA

Lorena Bodenski:

“Eres la suma de las personas que ayudas a brillar”

Miss, publicista y empresaria

Botoncitos Atelier: vistiendo
momentos especiales

Con la participación de Agua
Madrigal y Navy Fitness

Luisiana Ramirez y su
mentalidad campeona

Resistencia a la Maternidad
por la Psic. Natalia Núñez

Por **María Antonieta Marco** @mariantomarco
www.mediosinspira.com

ÍNDICE

PAG 04-05 Luisiana Ramírez, atleta de alto rendimiento, habla de su mentalidad campeona

PAG 06-07 Botoncitos Atelier: vistiendo la infancia y adolescencia en momentos especiales

PAG 09-11 Lorena Bodenski; Miss, publicista y empresaria, cuenta su propósito e inspiración

PAG 13-14 Resistencia a la Maternidad por la Psic. Natalia Núñez



INSPIRA

¡Tanto que agradecer, que no sé por dónde comenzar! Gracias a Dios, estos últimos meses del año han sido de muchos retos, cambios, esfuerzo, oportunidades y bendiciones, son tantas las marcas que han contado su historia este año y las que vienen para el 2026. Tantas marcas que nos piden asesoría, que nos ven como una plataforma para inspirar. Estamos cerca del cierre de año y no puedo estar más agradecida. Hemos ampliado nuestro equipo, hemos agregado beneficios a los planes, aplicado estrategias y vamos por mucho más.

En esta edición de noviembre tenemos en la portada a la Miss Carabobo 2022, Lorena Bodenski, publicista, imagen y empresaria, quien nos cuenta cómo su autoconfianza y pasión por impulsar a otros ha sido clave en su éxito. Podrás conocer la historia de Botoncitos Atelier, una marca que se ha esmerado en vestir a niñas y adolescentes en momentos especiales, también verás la trayectoria de Luisiana Ramírez, atleta de beach tenis de alto rendimiento (15 títulos y tercer lugar en el ranking nacional). Hablaremos del fenómeno de la Resistencia a la Maternidad en la actualidad con la Psic. Natalia Núñez. Contamos nuevamente con la participación de Agua Mineral Madrigal y Navy Fitness, que se unió recientemente.

¡Espero que disfruten mucho esta edición! Gracias a Alejandro, Valeria y a todo nuestro equipo que sigue creciendo

¡Atentos a las redes para ver más!

Atentamente,
MARIA ANTONIETA MARCO

@mariantomarco
@inspirevista

LUISIANA RAMÍREZ

Y SU MENTALIDAD CAMPEONA

15 títulos, 50 eventos y buen ranking en el beach tennis

Es interesante conocer la historia de venezolanos que han dejado nuestra bandera en alto, dentro y fuera del país, este es el caso de Luisiana Ramírez, atleta de beach tennis de alto rendimiento, que nos cuenta las claves de su éxito. Luisiana ha demostrado una dedicación y una pasión inquebrantable, ha acumulado 15 títulos reconocidos por la Federación Internacional de Tenis (ITF), consolidándose como una de las figuras emergentes de este deporte a nivel internacional. Es oriunda de Valencia, con tan sólo 27 años de edad, lleva 45 torneos en la ITF y más de 50 eventos nacionales e internacionales, alcanzó su mejor ranking en 2023: el número 3 en Venezuela y el 69 en el mundo, por su arduo trabajo y determinación.

Sus títulos, orgullo para Venezuela

El primer título conquistado fue en abril de 2017 en Aruba; un mes después repitió la hazaña en la isla caribeña; desde entonces inscribió su nombre en los torneos de la ITF. En 2018 se alzó con un campeonato nuevamente en Aruba; en el año 2022 ganó uno en la categoría BT10 y otro en la BT50; luego en el 2023 sumó cuatro títulos también en BT10 y BT50 (dos en cada una); y en lo que va de 2025, la tenista venezolana ha logrado tres títulos más, para un total de 12 certificados en la Federación Internacional de Tenis.

Actualmente, Luisiana Ramírez ocupa el quinto lugar en el ranking de la ITF por Venezuela y sueña con competir en Brasil, donde se celebran algunos de los torneos más grandes, como el BT400, el nivel más alto de competencia. Luisiana es inspiración para muchos, es un ejemplo de determinación y enfoque, pero para ser una atleta de alto rendimiento se requiere más que talento y entrenamiento, muchos aspectos están detrás. En una entrevista para nuestra revista digital INSPIRA, Luisiana nos cuenta cómo ha obtenido estos logros:

¿Cuál crees que ha sido la clave de tu éxito?

La clave ha sido la constancia. No existe talento que sobreviva sin disciplina. He aprendido que el progreso viene de entrenar incluso los días que no quiero, de mantener una mentalidad fuerte y de rodearme de personas que creen en mí. También ha sido fundamental la capacidad de adaptarme después de las lesiones y entender que cada etapa, incluso las más difíciles, forman parte del crecimiento de una atleta.

¿Qué rutinas tienes para lograr la concentración y fortaleza mental antes de un juego?

Antes de competir, practico una combinación de visualización, respiración y activación física. Me hablo a mí misma de manera positiva y trabajo en bloquear cualquier pensamiento relacionado con la posibilidad de perder. En lugar de eso, me enfoco en mi preparación, en mi fortaleza y en mi confianza.





Visualizo las jugadas que quiero ejecutar y me imagino ganando el partido antes de comenzar, lo que me ayuda a entrar a la cancha con seguridad y enfoque. También escucho música que me mantiene centrada y realizo un calentamiento progresivo que me conecta con mi cuerpo y con el presente.

¿Cómo manejas la presión en torneos internacionales frente a rivales de alto nivel?

La presión es parte del deporte, y con el tiempo aprendí a transformarla en energía positiva. Me enfoco en controlar lo que depende de mí: mi actitud, mi estrategia y mi intensidad. Cuando enfrento rivales de alto nivel, lo veo como una oportunidad para crecer. No compito para demostrarle nada a nadie; compito para superarme a mí misma y honrar el trabajo que hice antes de llegar a ese torneo.

¿Cómo equilibras la motivación personal con las expectativas externas (entrenadores, patrocinadores, público)?

Es un equilibrio que se construye con mucha consciencia. Aprecio y respeto las expectativas que vienen de mi equipo y de quienes me apoyan, pero siempre recuerdo que la motivación más importante debe venir de mí. Cuando mi objetivo es crecer, mejorar y disfrutar del proceso, puedo manejar mejor cualquier presión externa. Entiendo que represento a personas que creen en mí, pero también sé que mi rendimiento depende de estar emocionalmente centrada.

¿Cómo es tu alimentación en días de entrenamiento intenso? ¿Te resulta fácil o a veces te cuesta?

En días de entrenamiento intenso priorizo una alimentación limpia, balanceada y enfocada en rendimiento: buena hidratación, carbohidratos de calidad, proteínas y snacks que me mantengan estable. Pero como cualquier persona, a veces me cuesta. No siempre es fácil mantener una dieta perfecta, especialmente viajando o en semanas de mucho desgaste. Por eso trabajo en encontrar un balance realista y sostenible, sin obsesionarme, pero asegurándome de darle a mi cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.

¿Qué hábitos fuera de la cancha fortalecen tu disciplina? (Lectura, meditación, entre otros)

Fuera de la cancha practico hábitos que me ayudan a mantener la mente clara y enfocada, como la meditación, la organización de mis metas y el entrenamiento complementario. También cuido mucho mi descanso y mi entorno emocional. La disciplina no se construye solo en la arena; se fortalece con pequeñas rutinas diarias que mantienen mi mentalidad en equilibrio.

¿Qué mensaje le das a quien quiera iniciar en este deporte?

Que empiecen sin miedo. El beach tennis es un deporte increíble que mezcla diversión con un estilo de vida activo y saludable. No necesitas experiencia previa; solo ganas de aprender. Rodéate de personas que te motiven, sé paciente contigo mismo(a) y disfruta cada avance, por pequeño que sea. Y, sobre todo: cree en ti. En este deporte, como en la vida, la confianza es tan importante como la técnica.

“La confianza es la clave para llegar lejos”

Conoce más de nuestra destacada atleta en:
Luisianaramirezv@gmail.com
@Luchi_bt : Instagram

Botoncitos

ATELIER

VISTIENDO LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN MOMENTOS ESPECIALES

Hay momentos en la vida que simplemente se quedan grabados en nuestra memoria, como esa celebración especial por cumplir un año más de vida, un bautizo o esa primera comunión. En cada uno de esos instantes hay un detalle que le da vida, emoción y color a la ocasión: el vestido perfecto. Y detrás de ese vestido, casi siempre, está la ilusión de una mamá que sueña con ver a su hija radiante, cómoda y hermosa.

En un mundo donde vemos como la moda infantil a veces se acelera más de la cuenta, Botoncitos Atelier es una marca que ha buscado vestir a las niñas acorde a su edad, ayudándolas con amor a mantenerse auténticas y brillar en cada ocasión especial.

Sabrina Clemant, creadora de la marca, entiende de primera mano la emoción que genera ese vestido perfecto en cada momento especial, y es que como madre de una niña y dos varones, conoce bien el brillo en los ojos de una pequeña que se siente segura y hermosa con su traje. Es por esto que ha acompañado a cientos de familias en esos capítulos que luego llenan álbumes, videos y corazones.

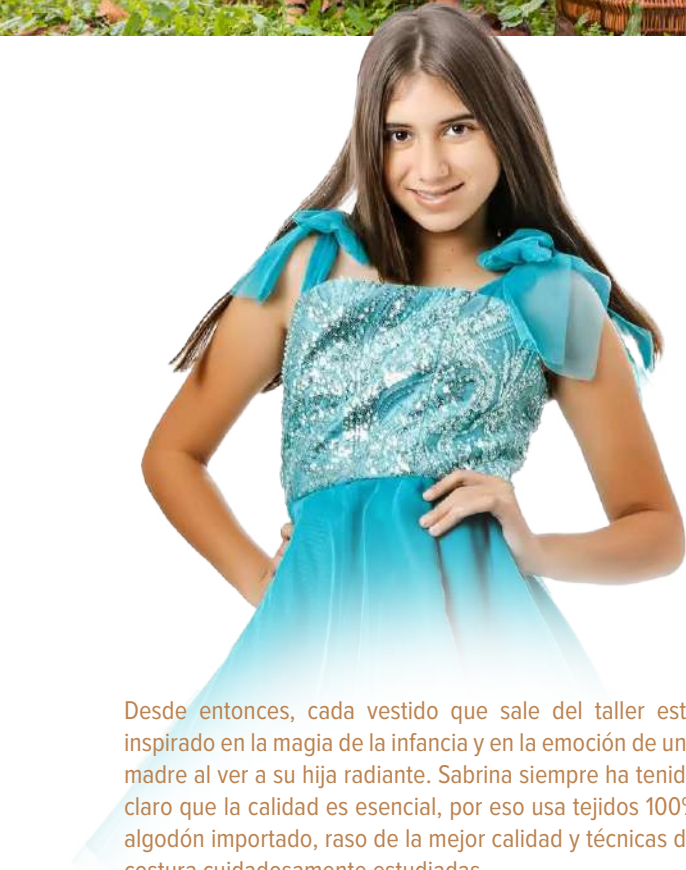
Botoncitos Atelier nació en 2008, pero su historia comenzó mucho antes, entre telas, vitrinas y pasarelas que marcaron la infancia de su creadora. Sabrina Clemant creció rodeada de moda, su mamá trabajó durante muchos años en Tropicana, la boutique que marcó tendencia en su época, y ella la acompañaba a cada desfile, taller y montaje. Aquella experiencia sembró una semilla que más tarde florecería en su propio sueño.

Cuando su madre decidió retirarse de Tropicana y abrir su propia tienda de ropa, Sabrina estuvo allí también, absorbiendo el ritmo del comercio, el cariño por los clientes y la magia de ver cómo una prenda puede transformar un momento. Esa conexión con la moda volvió a hacerse presente cuando nació su hija Sarah, una niña coqueta y encantadora que despertó en ella la idea de crear un espacio donde otras niñas también pudieran vivir la ilusión de elegir algo especial, así nació Botoncitos.

En sus inicios, Botoncitos no hacía vestidos. Era una mercería, con un espacio creativo donde Sabrina impartía cursos de bordado para niñas y atendía pedidos personalizados. Pronto, las madres empezaron a pedirle almohadas, protectores de cuna y piezas de lencería para sus bebés. Y fue así como, en el Multicentro El Viñedo, allá por el 2008, comenzó este primer capítulo enfocado en la mercería y la lencería infantil hecha a mano.

En 2015, el pequeño taller se mudó al CC Shopping Center. Con un espacio más amplio y una visión más clara, Sabrina sumó algo que transformaría para siempre la marca: los vestidos de niñas. Comenzó trayendo algunos modelos importados mientras confeccionaba sus primeros diseños. Y pronto descubrió que vestir a las niñas como niñas, con delicadeza, inocencia y estilo, sería la misión que definiría a Botoncitos Atelier en adelante.





Desde entonces, cada vestido que sale del taller está inspirado en la magia de la infancia y en la emoción de una madre al ver a su hija radiante. Sabrina siempre ha tenido claro que la calidad es esencial, por eso usa tejidos 100% algodón importado, raso de la mejor calidad y técnicas de costura cuidadosamente estudiadas.

Además, durante los últimos 17 años, ha dedicado tiempo y esfuerzo a formarse profesionalmente: se graduó en Ciencias Gerenciales de Logística en la UNITEC y, actualmente, estudia Diseño de Modas, Accesorios y Patronaje Industrial de forma virtual en MasterD (España), una institución con más de 30 años de trayectoria.

Con el paso del tiempo, aquellas pequeñas clientas que llegaban a elegir un vestido para sus momentos especiales en la infancia, fueron creciendo y Botoncitos creció con ellas. Por ende, ahora la marca comenzó a confeccionar vestidos para adolescentes, diseñadas para acompañarlas en esa edad de transición donde desean verse hermosas sin perder su frescura y autenticidad.

Este crecimiento no ha sido casual más bien es fruto del cariño detrás de cada diseño, del compromiso por la calidad y de la visión de Sabrina, que cree firmemente en mantener viva la esencia de la infancia. Por eso, en Botoncitos Atelier cada vestido se piensa con el corazón y se cose con la intención de convertirse en parte de un recuerdo inolvidable.

Hoy, con 16 años como marca y 17 años de trabajo continuo, Botoncitos Atelier sigue siendo ese lugar donde la emoción de las madres y la ilusión de las niñas se convierte en arte textil. Un taller donde cada puntada cuenta una historia, donde cada vestido celebra un momento único y donde la creatividad de Sabrina continúa creciendo, igual que esas niñas que la han acompañado desde el primer día.

Botoncitos Atelier no solo hace vestidos. Crea recuerdos, acompaña etapas y celebra la belleza auténtica de ser niña.

@botoncitos_atelier
 botoncitosatelierinfantil@gmail.com
 04144405190



QUÉ NUNCA FALTE EL "AGUA MINERAL NATRURAL MADRIGAL" en tu evento .



Agua Mineral Madrigal
100% pura, contiene los
minerales extraídos
de las Lomas de San Diego.

Han sido patrocinantes de eventos
deportivos destacados de la ciudad

Mantén a tus invitados hidratados
con agua de calidad

Contáctalos al 0414-4335188
o en @aguamineralmadrigal

Lorena Bodenski:

“Eres la suma de las personas que ayudas a brillar”

Miss, publicista y empresaria

Hay rostros conocidos en la ciudad y en el país que tienen una historia que contar, lo que está detrás de esos logros, la belleza y la imagen que todos vemos, hay un camino de esfuerzo, obstáculos, miedos y superación, más de lo que cualquiera se imagina. Nuestra personalidad inspiradora del mes, Lorena Bodenski, Miss Carabobo 2022, nos cuenta como fue ese camino largo para llegar al Miss Venezuela, pero, sobre todo, lo que surgió después, para ser mucho más que una reina de belleza, convertirse en imagen de marcas, modelo, e incluso empresaria al crear su propia tienda de ropa, que tal como cuenta, fue todo un reto. Todo esto de la mano de su carrera como publicista que le ha permitido potenciar su marca personal.

Aunque hoy en día vemos a una mujer muy segura de sí misma que inspira a las demás, tuvo que superar sus límites, miedos y dudas para la exigencia de los medios de comunicación y el mundo artístico, lo que hoy en día es su pasión.

Antes más de que conozcan de su historia personal, contada por ella misma, queremos recordar algunos de sus logros en los concursos de belleza:

■ Su coronación marcó el regreso del Miss Carabobo tras cinco años sin celebrarse

■ Fue coronada en una gala celebrada en el Teatro Municipal de Puerto Cabello, sede inédita en este certamen.

■ Miss Venezuela 2022, celebrado en el Poliedro de Caracas durante el 70° aniversario del certamen.

■ También participó en tres concursos regionales Actualmente representa a Barinas en el Miss Grand

■ Venezuela @missgrandvenezuela2025 preparándose para la edición del 2026.





Además, en los últimos años también se ha dedicado a su tienda de ropa, ADAI STORE “Sé la mujer de tus sueños”, ubicada en Valencia en el C.C. Trigaleña Plaza, que tiene variedad en ropa femenina, con diseños exclusivos en: vestidos, bragas, enterizos, conjuntos, sombreros y más. También tienen trajes de baño de la marca Swiri de la Miss Andrea Rubio.

En una entrevista para nuestra revista digital INSPIRA, Lorena nos cuenta más de su camino de éxito y su historia personal:

¿Siempre visualizaste todo lo que has logrado hoy en día?

Creo que todas las personas nunca imaginamos todo lo que podemos lograr, aunque desde muy pequeña siempre quería ser mejor, ser más grande. En mi etapa escolar siempre me enfoqué en crecer más y desde los 16 años estoy trabajando, fui vendedora de una tienda. Nunca imaginé todo lo que tengo hoy, pero siempre he dicho que “el trabajo de ayer es el fruto del mañana”. Creo que siempre que quieres algo tienes que creer en ti y trabajar por ello. Mi mejor consejo para cualquiera sería “cree en ti y no seas tan fuerte contigo, puedes lograr cualquier cosa, los sueños a veces tardan, pero llegan”.

¿Cuál es el mayor aprendizaje que te han dado los concursos de belleza?

Mi primera experiencia en los certámenes fue en el 2015. Desde pequeña sentí ese llamado a los concursos, ya que en la calle me decían “tienes que ser miss”. Al participar me di cuenta que no solamente resalta lo que eres por fuera, sino lo que tienes para ofrecer por dentro. Creo que es muy importante la preparación y por eso volví cuando ya era Licenciada en Publicidad. Trabajé muchísimo en mi salud mental, porque ustedes no saben, pero cada concurso conlleva demasiado esfuerzo mental y físico. Mi mayor aprendizaje es que no se trata sólo de la belleza, sino de tener esa autenticidad y poder inspirar a los demás a ser mejores.

¿Cuál ha sido el momento más bonito y el más difícil de tu vida y como lo superaste?

Tengo muchos momentos bonitos en mi vida, entre los más significativos se encuentra cuando estuve en el Miss Venezuela, fue el resultado de 7 años, donde tuve muchos “no”, que me inspiraron a lograr un “sí”. Creo que ese sueño llegó el momento menos esperado, yo no estaba lista, no tenía el peso, me daba muchísima pena y nervios hablar, fue algo que me transformó.

El segundo momento significativo fue cuando abrí mi tienda, nunca pensé en montar una. Todo creció en pandemia, yo vendía 12 camisas al mes que hacía la mamá de una amiga, y cuando abrí mi tienda física fue wow, inexplicable. Pienso que cuando tú le pones a ese sueño, un granito de arena todos los días, se convierte en realidad.

El momento más difícil, fue un proceso que pase con mi mamá, tuvo un periodo depresivo (como a muchos les ocurre hoy en día, más de lo que imaginamos), esto me hizo crecer muchísimo, asumir varias responsabilidades y estar pendiente de ella. Creo que el amor siempre es la respuesta para todo, me llené de fuerza, amor y paciencia, pienso que Dios nos prepara para las batallas, nos unimos más como familia y lo superamos.

Has sido imagen y has impulsado a otras marcas, pero ¿cómo ha sido el proceso de hacer crecer tu tienda, cual es la parte más retadora?

Desde pequeña he sido imagen de muchas marcas, pero no es lo mismo ser la imagen que ser la creadora del proyecto, es de mucha responsabilidad, es difícil tener un balance entre y darle amor a todos los aspectos, para no rechazar oportunidades. Me he dado cuenta de lo retador que es tener un negocio en Venezuela. Siempre busco mantener la tienda activa, con ropa espectacular, hacer que las mujeres se sientan como reinas. Gracias a Dios he contado con mi familia, mi mamá es diseñadora de modas y hacemos un gran equipo junto a otros miembros de la tienda.



¿Qué otros talentos tienes que pocos conocen y que facetas quisieras desarrollar?

Uno de mis grandes sueños desde pequeña fue ser cantante, por pena nunca lo logré. Quiero que la gente vea esa faceta como cantante. En verdad, cantar me ayuda muchísimo a relajarme cuando me siento vulnerable. Me gustaría estar en la televisión, esta vez como presentadora.

Aunque no lo crean, siempre tuve miedo a hablar en público, me ponía muy nerviosa en exposiciones escolares, en mi tesis me puse a llorar, en la universidad fui superando un poco este reto, en diferentes etapas fui a castings de televisión y me daba mucho temor, no quedaba por eso. Definitivamente el Miss Venezuela me hizo romper todos mis miedos, hoy en día, a mis 30 años, siento que la televisión y yo tenemos un propósito, me gustaría tener un programa o abrir un podcast.

¿Cuál crees que es tu propósito de vida, como te visualizas en el futuro?

Siempre he sentido que ha sido inspirar y ayudar los demás a través de mi historia, mi camino y todo lo que he hecho, por lo determinada que he sido. Me gusta motivar a las personas a creer en sí mismas, quiero inspirar a todas esas niñas para que trabajen por sus sueños. Me visualizo en unos años como una mujer con una familia espectacular, empresaria, con negocios. Me gusta promover el Wellness (bienestar). Creo que es muy importante estar sano desde adentro. Me gusta promover muchísimo la salud mental, la salud física, el hecho de cuidarte y amarte a ti mismo.

Lorena nos ha conmovido con su historia, determinación y enfoque para lograr sus metas, demostrándonos que, si se puede cumplir lo que deseamos, reitera que le gusta ayudar a las personas a que encuentren su propósito de vida y se destaquen, por estas razones y mucho más es una personalidad que inspira.

Sigue a nuestra personalidad destacada en:

@lorenabodenski

@adaistoreve



LO ÚNICO IMPOSIBLE ES LO QUE NO INTENTAS

De la mano de expertos, podrás lograr
los resultados que quieres

- Entrenamiento personalizado adaptado a tus requerimientos y condiciones físicas
- Chequeo fisioterapéutico
- Asesoramiento y planes nutricionales
- Fitcombat y Bailoterapia

¡Comienza a disfrutar del cambio que mereces!

C.C. Camoruco, Av. Bolívar, Valencia
Contáctalos al 04244028245
y en @navyfitness_oficial



¿RESISTENCIA A LA MATERNIDAD?

UN FENÓMENO DE LA ACTUALIDAD.

Con la Psic. Natalia Nuñez

“Ser madre es un derecho y no una obligación”; “Mujer no es sinónimo de madre”; “Maternidades libres y decididas”; así como “La maternidad será deseada o no será” son frases que se escuchan y leen constantemente en los últimos tiempos, sobre todo en las redes sociales, en las que parece que existe una campaña que no sólo defiende la postura de que; “ser madre no es un requisito para la realización personal de una mujer”, sino que pareciera que existiese una promoción en contra de la maternidad.

Si bien es cierto que la mujer hoy en día tiene mayores facilidades para estudiar y ejercer, lo que la lleva a tener muchas más ocupaciones, esto no significa que deba postergar o evitar la maternidad, pues justamente con los avances feministas algunas empresas son más comprensivas a la hora de dar permisos, los padres comparten más los labores de la paternidad, además de que ahora existen oportunidades laborales o de formación que tienen horarios flexibles o que se hacen de manera virtual.

Pero entonces ¿por qué existe esta resistencia a la maternidad? ¿Por qué las mujeres hoy en día prefieren dejarla a un lado, antes que buscar cumplir con todo a la vez? Sobre este tema nos habla la psicólogo y psicoterapeuta Natalia Nuñez @psiconat

Cuando hablamos de "resistencia a la maternidad" nos referimos, en esencia, al conflicto que surge ante la expectativa social y estereotipos impuestos en torno a la maternidad. Ahora bien, es un signo de salud mental el poder cuestionar modelos de vida impuestos, incluso cuando la respuesta a este cuestionamiento duele. En mi consulta, veo a mujeres valientes que se están haciéndose preguntas profundas sobre su identidad, su libertad y su proyecto de vida; y la respuesta va más allá si desean ser madres o no, sino que se trata de que logren sintonizar su decisión con sus valores, deseos y objetivos, para vivir una vida plena y significativa, sea cual sea su elección.

Hoy en día, la resistencia actual a la maternidad la podemos relacionar con un cambio profundo en la identidad de la mujer. Antes las opciones eran reducidas y la identidad de una mujer giraba en torno a la maternidad. Sin embargo, actualmente muchas mujeres eligen y priorizan proyectos personales, profesionales y de autorrealización, los cuales son totalmente válidos, y aunque hay muchos que señalan de forma despectiva que esto es consecuencia de una sociedad individualista, la realidad es que la maternidad necesita entrega, dedicación y un cambio de vida que definitivamente debe ser asumida de forma consciente por los cambios que esto representa. No todas las mujeres quieren ser madres y esa una realidad que la sociedad necesita respetar.

Pero vale la pena destacar que hay otra realidad, muchas otras deseando ser madres, postergan su deseo por todos aquellos factores que no le permiten llevar a cabo esta elección, piensan en las condiciones de vida, la estabilidad emocional y económica, las oportunidades que pueden ofrecerle a su bebé y si tiene una red de apoyo disponible para acompañarlas. Si bien es cierto que la sociedad en algunos aspectos ha favorecido el ejercicio de la maternidad, aún hay mucho trabajo por delante, ya que se mantienen situaciones que la desfavorecen su desarrollo.



Otra razón que levanta resistencia ante la maternidad tiene que ver con la creencia de que “las mujeres pueden con todo”, lo cual minimiza la carga mental y física que representa criar, trabajar, hacerse cargo de casa y otras tantas cosas más que son fuente de agotamiento. Convertirse en mamá no significa cargar con todo, pero a muchas les toca asumirlo por diversas razones y el miedo que esto representa levanta barreras ante esta elección. Hoy en día hay mujeres que prefieren su cuidar estabilidad emocional, asegurar un entorno apropiado y redes de apoyo seguras antes de asumir un cambio tan relevante en sus vidas, lo cual es totalmente válido también.

Ahora bien, lo antes mencionado no excluye que existen mujeres que describen la experiencia de ser mamá como maravillosa y disfrutan su maternidad. Otras, en redes sociales han descrito la vivencia de la siguiente forma “cuando no los tienes no los necesitas, pero al tenerlos no imaginas la vida sin ellos” dando por sentado que los hijos cambian el sentido de vida y que ocupan un lugar irremplazable. La vivencia de ser madre también es variada, unas lo hacen de forma exclusiva, otras comparten la crianza, muchas eligen trabajar o mantener otras actividades. La realidad es que cada quien vive su maternidad de forma distinta de acuerdo a sus experiencias previas, creencias y valoración individual, y esto también es libertad: elegir cómo ser madre.

La maternidad es algo muy personal y no se puede generalizar, factores como el contexto y la planificación familiar influirán en la experiencia, por lo que una mujer cuyos objetivos incluyen ser madre tendrá una experiencia distinta al enterarse de un embarazo a diferencia de quien no desea hijos, sin embargo, la madurez psicoemocional y la red de apoyo que posea una mujer, así como su disposición a vivir su maternidad puede ayudar a que la experiencia sea más positiva.

Finalmente, la maternidad es un tema que debemos evitar “idealizar” o “satanizar”, y orientarnos a mirarla con sus luces y sombras, con sus satisfacciones y desafíos, con sus alegrías y lágrimas, y de una forma amable y empática con nosotras mismas, mirar hacia adentro y elegir la experiencia más congruente con nuestra realidad, identidad y proyecto de vida.

Para mayor información sobre este u otros temas contacta a nuestra experta:

Lcda. Natalia Núñez Arias

Licenciada en Psicología/Psicoterapeuta/Maestría en Psicología Clínica y de la Salud
Consulta Privada/Docente de Postgrado/Talleres psicoeducativos
0414-4417358
psic.natalianunez@gmail.com @psiconat





Anúnciate con nosotros

Estamos en los últimos meses del año...
¿Aún buscas el momento ideal para invertir en publicidad?

Mientras sigues pensando, tu competencia crece

¡Cuenta la historia de tu marca con nosotros! ¡Tú También Inspiras!

Nuestros planes incluyen:

Redacción, Diseño, Publicación en website,
Difusión por redes sociales

Ahora también hacemos entrevistas y creación de contenido en tu negocio

Agenda una reunión al 04244627420 o en @inspire revista



Atención al cliente



Redacción



Diseño



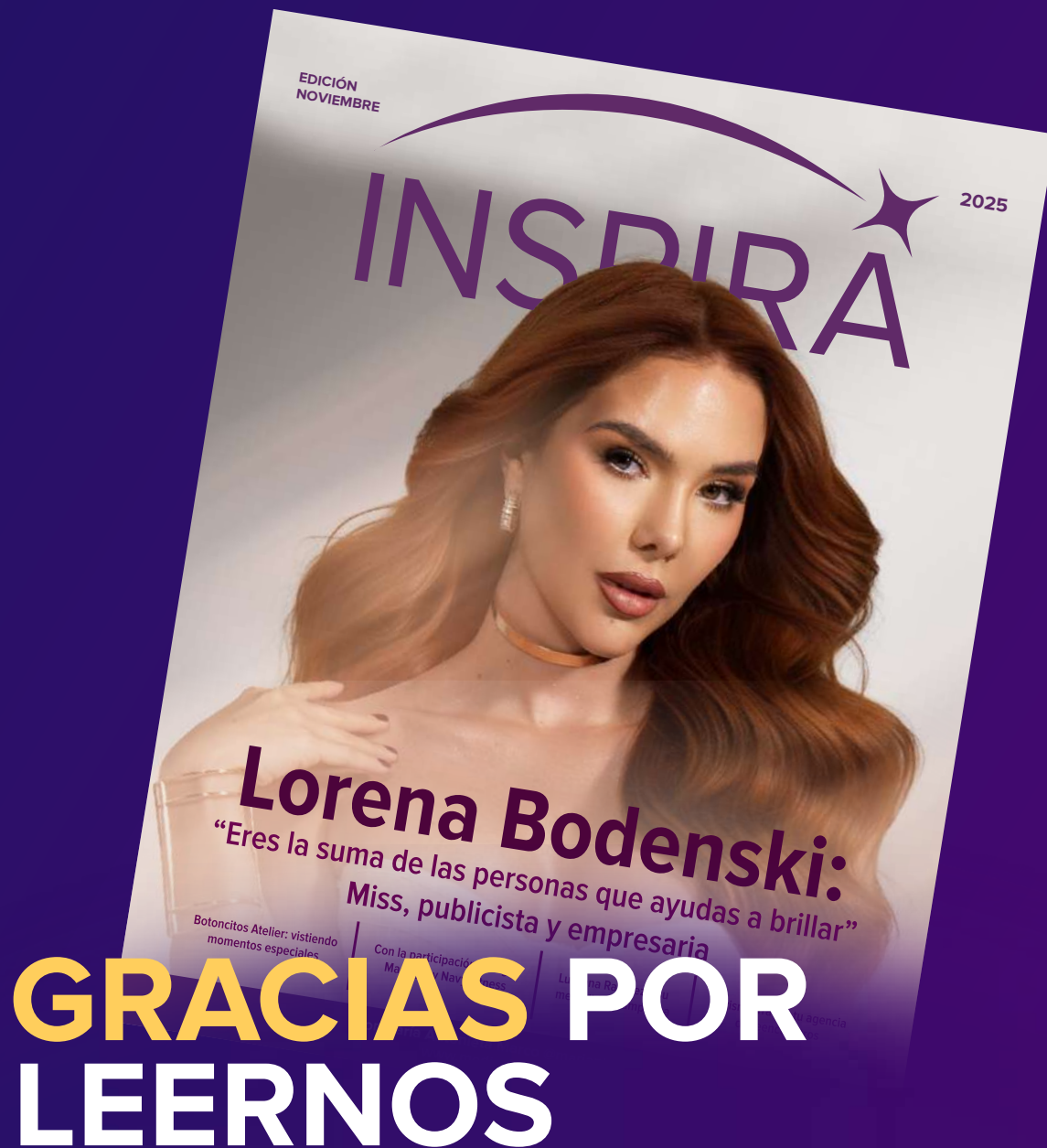
Publicación en Website



Difusión por redes sociales

INSPIRA

@inspirarevista www.mediosinspira.com



GRACIAS POR LEERNOS

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de 10 mil lectores que ingresan mensualmente a la web

Queremos saber ¿Cuál ha sido tu edición favorita?
Coméntanos en @inspirarevista

¡Aún queda mucho por hacer,
no te pierdas de nada!