

POSITIVA

OTRA MIRADA

TRINIDAD Avaria
y LUCIANO Lutereau

*"Probablemente hoy
en día no exista una
tarea más difícil en
este mundo que la de
criar a un niño"*

Emprendedoras
y mamás: Inés
Moreno y su
@amarketingmum
te ayudan a conciliar

Reseña de El alma en
blanco, la novela de
Felicitas Fernández

La crianza tiene días largos y años cortos



MAMÁS Y PAPÁS LOW BATTERY Y SIN RECARGA

Por Laura Zavoyovski

“Probablemente hoy en día no exista una tarea más difícil en este mundo que la de criar a un niño”. Esta frase pertenece a los psicoanalistas Trinidad Avaria y Luciano Lutereau y resume el contenido de *Crianza para padres cansados*, el libro digital que acaban de lanzar por indielibros.com.

Los padres del siglo XXI en las grandes ciudades —hoy, más que nunca, junglas de cemento— crían en medio de un caos cotidiano; en un hacer y hacer infinito y, en tiempos de pandemia, aislados, entre las cuatro paredes del hogar. ¿El resultado? Agotamiento físico y mental que impide a los adultos vivenciar la crianza con placer, algo que angustia y genera culpa. ¿De qué? Entre otras cosas, de no ser la mamá y el papá ideales que creyeron que serían antes de tener un hijo quien, por su parte, es diferente al ideal que fantasearon.

¿Se puede llegar preparado al encuentro con un hijo? Cansados como están, ¿pueden los padres de hoy responder a la demanda infinita de sus niños? ¿Es posible bajar la ansiedad y criar sin culpa? En esta entrevista, las respuestas a estas y otras preguntas “que no pasan de moda”, tal señalan los autores.

Empecemos hablando del título del libro. ¿Los padres están cansados de criar o, más bien, agotados y desmotivados en general —por su trabajo, la pareja, la incertidumbre ante la pandemia y, claro está, también por la crianza y sus demandas—?

El cansancio se volvió algo muy propio de nuestro estilo de vida, lo que tiene que ver más con cómo hacemos las cosas, que con la cantidad de cosas que hacemos. Estamos siem-

pre cumpliendo, hacemos en función de tener que pasar a la siguiente tarea, hacemos las cosas rápido. La poca gratificación que tenemos en lo que hacemos es lo que genera un efecto de arrastre y siempre estamos ansiosos de lo que tenemos que hacer antes de que termine el día.

La crianza, justamente, es una actividad en la que uno no elige la cantidad de tiempo que le va a dedicar. Es un trabajo continuo, una demanda continua que supone una evaluación permanente y, por lo tanto, es agotadora.

Se tiende a pensar, muchas veces idealizando, que todo tiempo pasado fue mejor. Sin hacer ese juicio, sabemos que en la época de nuestros padres la crianza se hacía entre todos. Los niños y niñas no eran solo responsabilidad de sus familias, sino que pertenecían a un barrio, a un colegio, a un jardín infantil, a una escuela. Había distintas instancias de encuentro. Con el debilitamiento del tejido social, la responsabilidad de criar un niño termina siendo algo muy puesto en las familias, especialmente en las madres. Hay poco oxígeno exterior, poca comunidad sosteniendo, y esto genera padres y madres que continuamente pensamos que lo hacemos muy mal, porque estamos muy solos.



La crianza tiene días largos y años cortos, se dice. ¿Están de acuerdo?

Hay un antipoema de Nicanor Parra que se llama Cronos y dice así:

En Santiago de Chile
los
días
son
interminablemente
largos:
varias eternidades en un día.
Nos desplazamos a lomo de luma
como los vendedores de cochayuyo:
se bosteza. Se vuelve a bostezar.
Sin embargo, las semanas son cortas
los meses pasan a toda carrera
y los años parece que volarán.

Algo así es lo que pasa con la crianza. Estamos tan ocupados en el día a día, en el cumplimiento de las tareas de la crianza, que dejamos de hablar con nuestros hijos y, en el peor de los casos, no llegamos a conocerlos. La propuesta de cómo recuperar el placer de criar, tiene que ver con erotizar la crianza, en algún nivel. En el erotismo el tiempo corre de otra manera. Es todo lo contrario al apuro, al reloj, a lo que tengo que hacer después, a la ansiedad. En el epílogo del libro, planteamos que el placer tiene que ver con la recuperación de la palabra y con un tiempo donde no se quiere estar en otro lugar que no sea ese. No tiene que ser todo el tiempo así; eso ya sería establecer un ideal y otro mandato más a los padres, pero sí de a ratos: cuando se ve a los niños jugar, cuando se los escucha hablar entre ellos. En general son situaciones en las que el adulto se resta, en que deja de criar un ratito para disfrutar el instante.

Nadie sabe cómo criar a un niño, no obstante, la mayoría de los padres sienten que lo están haciendo mal. Ante cada mal comportamiento o retroceso creen ver el efecto de sus fallos en la crianza. ¿Cómo desculpabilizar?

Los modelos de crianza tradicionales —que podríamos llamar disciplinarios— se han ido transformando en modelos más actuales que se centran en la gratificación. Y en estos

modelos basados en la gratificación se encuentra, por momentos, un problema, que es la inversión de los roles parentales. El hijo deviene evaluador de la figura parental, lo que deja el poder del lado del hijo. Esto implica, en última instancia, que toca a los hijos emitir juicios acerca de si los padres lo están haciendo bien o mal, y que los padres criamos reactivamente a esa sentencia de nuestros hijos.

Si el libro tiene una línea es la de pensar que ese conflicto no se resuelva culposamente. El libro, en un punto, es una especie de antirreceta, de antirrespuesta. No dice qué hay que hacer; más bien trata de buscar cómo recuperar la palabra en la relación entre padres e hijos, y si bien la culpa siempre estará presente, lo que busca el libro es que, en el encuentro con los hijos, el conflicto no se resuelva desde ese lugar culposos.

¿Ser padres es vivir con el temor constante de no estar a la altura de lo que el hijo necesita?

Es cierto que con la paternidad se inaugura una vulnerabilidad nueva y un temor constante: no poder, no hacerlo bien, no estar a la altura. En algunos casos ese temor tiene más que ver con que a nuestro hijo le pase algo y no poder tolerar su sufrimiento. En la novela *El olvido que seremos*, Héctor Abad relata la vida de su padre, un médico amoroso y tolerante, que no intenta más que hacer la vida de sus hijos, y de todos los niños de la comunidad, un poco más amable, porque sabe que de por sí la vida es dura. Esto nos parece fantástico: la vida tiene sus propias maneras de frustrar, de doler. Nuestra labor es cuidar y proteger, y más adelante —con hijos adolescentes— acompañar, entendiendo que es una tarea imposible.

Y es imposible no sólo porque la vida sea difícil, sino también, porque no todo lo que pasa a los niños tiene que ver con sus padres. Eso es una creencia de nosotros, los adultos. Los niños tienen su propio mundo, sus preocupaciones, sus tristezas y alegrías. Amélie Nothomb lo deja clarísimo en *El sabotaje amoroso*. A veces lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es olvidarnos de ellos por un rato.

LOS ADULTOS Y SU ROL IRRENUNCIABLE

Avaria y Lutereau coinciden en que la tendencia de la crianza actual es consultar a los niños sobre todo y evitar, a como dé

lugar, traumarlos con sermones, enojos o noes. Muchos adultos, además, tienden a negociar todo el tiempo con sus hijos abandonando su posición de referentes.

“La familia no es una asamblea permanente”, afirman, y la frase seguro se le clavará a más de uno en el pecho.

Actualmente es muy difícil para los padres bancarse el odio y la agresión de los hijos, propia de la labor disciplinaria de la crianza —y también aspectos que son parte de todo amor—. Hoy los padres no decimos “porque sí”, o “come y calla”. Estamos continuamente buscando la aprobación y el amor de nuestros hijos, porque es ahí donde nos aliviarnos de la culpa, del miedo y de la incertidumbre en la que criamos. Muchas veces, se terceriza la parte “fea” de la crianza. No solamente a los abuelos, sino también a la profesora e incluso a otros niños.

Otra salida es preguntarle todo a los chicos, democratizar la familia, explicarlo todo. Está bien poder llegar a acuerdos con los hijos, negociar. Sin embargo, pretender desentenderse del lugar de autoridad es desentenderse, en alguna medida, del lugar de padre, lo que a los hijos más que nada los angustia. En este sentido no nos referimos a una función simbólica, sino a los padres reales, de carne y hueso, que cumplen su función en el día a día, en los pequeños momentos.



PH: Anastasia Gepp en Pixabay

¿Por qué se tiende a resignar la posición de referente, guía o autoridad —palabra que, por cierto, da pavor—?

Esto se relaciona con lo difícil que es culturalmente aceptar que no podemos hacer mucho para que nos amen. Lo cierto es que uno es completamente impotente para producir amor; no hay manera de asegurar a través de un acto que alguien nos ame. Y, por supuesto, que con los hijos ocurre también: uno no puede hacer nada para que los hijos lo amen y eso para los padres es muy desesperante. Los padres de nuestra generación quieren ser amados por los hijos y quieren que los hijos les digan que los aman. Por eso muchas veces esquivamos esas partes de la crianza que creemos producirán desagrado en nuestros hijos. No es fácil retar o castigar a un niño, pero muchas veces un reto o castigo medido produce un efecto de apaciguamiento de la culpa en los niños, y solo con ese castigo que viene del otro pueden dejar de hacerse castigar y dedicarse a odiar un rato a los padres, como corresponde.

Plantean que los padres hablan mucho de sus hijos, pero bastante poco con ellos. ¿Cómo hablar a los hijos para que escuchen y cómo escucharlos para que hablen?

En el libro le damos mucho lugar a la palabra, como cuando hablamos de las mentiras en la infancia, o de las malas palabras. Las mentiras no se relacionan con la intención de engañar, sino con el descubrimiento de que los otros hay algo que no saben. Así es como descubren la ficción. Algo parecido ocurre con las malas palabras, cuyo significado los niños, por lo general, desconocen, pero que aprenden porque son parte de algo que toman del mundo adulto. Entonces, es importante no caer en la llamada visión “adultocéntrica” que juzga a los niños y desconoce sus modos particulares. Los niños son grandes conversadores para quien quiera escuchar y no solo espere que los niños hagan caso. La expectativa adaptativa es complicada: la necesitamos, pero no puede ser absoluta, también es preciso contar con que el niño haga su propia interpretación del mundo. En la medida en que podamos aceptar esa condición, habrá chances de un intercambio dialógico que, por supuesto, no implica asumir una visión “niño-céntrica”, sino darle al vínculo el estatuto que realmente tiene, el de un choque entre dos mundos.

LA CULPA: ¿ES UNA CUESTIÓN DE GÉNERO?

La culpa parece mover al mundo. En este libro que, por cierto, trata con cariño a los padres cansados, se rescata una frase genial de Jacqueline Rose quien ha escrito mucho sobre psicoanálisis, maternidad, feminismos: *madre es aquel lugar en el que se han depositado todas las culpas.*

¿Por qué tanta culpa?

La culpa es inevitable en la crianza de un niño, el punto es qué se hace con la culpa; porque si vamos a hacer todo para no sentirla, lo más probable es que nos aferremos a ideales que no nos van a hacer sentir menos culpables, sino respecto de los cuales nos vamos a exigir cada día más. Este es el panorama actual de la crianza, en el que proliferan imperativos antes que preguntas. ¿Por qué la culpa es inevitable? Porque los padres fallamos, porque no podemos gratificar a nuestros hijos como quisiéramos y porque no podemos reparar con ellos nuestra propia historia. Incluso querer hacerlo ya es una actitud culposa, que desconoce al hijo en su lugar de niño para pedirle que funcione como garante de que no cometimos errores. Ahí es que los niños rápidamente se dan cuenta y, por lo general, empiezan a actuar nuestra peor fantasía y nos dicen que somos malos, que no nos quieren y otras cosas divinas.

Tal nos relatan en su e-book, muchos papás temen la autonomía de sus hijos, acaso porque si abandonan su función casi pierden su identidad; se pierden a sí mismos. ¿Hay una manera de evitarlo?

Algo que observamos en estos años es que para muchos padres y madres es común ver a sus hijos como pequeños, incluso cuando ya tienen cierta edad. Cada figura parental tiene un horizonte de crecimiento para un hijo y en nuestra época ya no se piensa tanto en función de la inserción progresiva del niño en pautas culturales más amplias, en un mundo social con sus reglas, órdenes y leyes; el hijo va a ser siempre niño, pero además "intra-familiar", es decir, los padres y madres dejamos de pensar la crianza como parte de una función social. Así es que además de sentirnos evaluados, hacemos depender muchas de nuestras satisfacciones de la presencia de los hijos. Esto es un problema, que se podría evitar si recordáramos que la crianza es

transitoria, que es un ejercicio de paso, en el doble sentido: un día concluye y, además, se asegura en la transmisión de valores de una generación a otra.



PH: Anastasia Gepp en Pixabay

VERGÜENZA, RECLUSIÓN Y OTRAS YERBAS

Si hay algo que dejan claro los autores de *Crianza para padres cansados* es que nadie se puede preparar para tener un hijo. No hay terapia ni psicoprofilaxis; no existe tutorial en Internet ni libro ni curso ... En síntesis, no hay nada ni nadie que garantice que el encuentro con un hijo no será un desencuentro entre fantasía y realidad, entre el hijo esperado y el real, entre el rol de buenos padres y el que se ejerce en el día a día. Es criando que los padres se convierten en padres y generan con sus hijos un vínculo filial que se teje en el tiempo y se tensa y afloja de a ratos.

Para ser padre o madre no hay claves o fórmulas, pero sí es necesario abandonar la posición de hijos. ¿Qué implica?

Implica algo muy concreto: si yo como padre espero que mi hijo valide mi parentalidad, entonces la relación se invierte y el hijo adopta un poder contraproducente. La relación entre padres e hijos puede tender a ser igualitaria, pero nunca simétrica. Y son el padre, o la madre, quienes tienen que llevar a costas la responsabilidad que implica el poder en un vínculo... Si mi hijo evalúa mi parentalidad, voy a desdecirme, a desautorizarme o a desautorizar a otra figura parental, porque mi última expectativa será la de ser validado. Ser validado no es lo mismo que ser amado. Por supuesto que me interesa que mi hijo me ame, pero eso no dependerá de

mis decisiones conscientes o de que yo sea un padre gratificante. El origen del amor filial tiene raíces inconscientes, se basa en identificaciones y se rastrea mejor en esos momentos en que un padre se muestra a su hijo en una decisión responsable. No podemos pedir ni esperar que nos amen, si ser dignos de amor por nuestros actos que, a veces, por cierto, son frustrantes.

¿Por qué los padres se avergüenzan de los sentimientos encontrados que les despierta la crianza?

Porque actualmente los hijos son rehenes de un mundo consumista que los puso en el trono de las encuestas de satisfacción y, desde allí, juzgan a los adultos. Que el amor no sea ambivalente, es decir, que se acompañe de contradicciones, es señal de que alguien se miente a sí mismo. Desconocer, por ejemplo, que la relación parento-filial se acompaña de sentimientos hostiles es un problema, y no porque sean parte de la experiencia, sino porque son fundamentales para el crecimiento. Muchas veces está en un momento de conflicto que se reconoce la necesidad de cambiar una situación, el problema es que culturalmente hoy tendemos a pensar los conflictos como algo patológico y descuidamos su potencial para la vida. Una vida sin conflictos es una vida anestesiada, que se parece un poco al ideal de turno de que todo esté siempre bien, de manera forzada y sin matices. Esta es una actitud mental muy costosa y desgastante.

Ustedes aseguran: “no existe mejor ansiolítico que el sostén de otro”. ¿Cuán importante es para los adultos atravesar el tiempo de crianza en intercambio fluido con otros?

Nosotros planteamos, de manera algo desafiante, a contrapelo del sentido común, que los hijos no son de los padres; es decir, que los hijos no son propios, sino que criamos para una sociedad y, por lo tanto, que es necesario pensarnos en red, criando con otros y no como figuras parentales que tienen que saber todo sobre sus hijos, únicas autoridades que nunca pueden equivocarse, porque eso es lo que más agota.

Criar con otros, pensar desde los efectos y no en función del gran problema que es preguntarse *¿Cómo hago para que no*

pase esto o para que salga todo bien? Ahí está el desafío: en aceptar que los hijos no están para hacernos felices ni para demostrar que somos buenos padres, sino para crecer junto a nosotros. Ser padre o madre no es una función abstracta, sino que vale para tal o cual persona, en determinado momento, incluso porque no será de un modo con un hijo que con otro. Criar con amor es tener presente cuánto aporta un niño también a la relación y no verlo solamente como destinatario pasivo de cuidados. Sobre todo, en este libro, elegimos pensar al niño desde su creatividad, desde su relación con la palabra, con el juego, con todo aquello que muestra que, incluso como hijo de sus padres, su vida no se reduce solo a esa determinación. Así es que los padres podemos aprender mucho de un niño.



PH: Anastasia Gepp en Pixabay

Por fortuna, libros como el de Avaria y Lutereau permiten a los padres agotados reconciliarse con la idea de que, pese a todo, es urgente recuperar el placer de la crianza. Porque, como afirman estos queridos autores, un hijo llega para que el adulto crezca y semejante proceso merece ser vivido paso a paso, sin apuros, y con una buena dosis de disfrute.

✓ *El e-book [Crianza para padres cansados —preguntas que no pasan de moda— puede adquirirse de forma exclusiva en \[bajalibros.com\]\(#\) y en el servicio de lectura por suscripción \[Leamos\]\(#\).](#)*



PH: StockSnap en Pixabay

DE LA FELICIDAD AL SABOR A NADA

Por Laura Zavoyovski

El cine sabe contar historias en segundos. Con el paso de una escena a la siguiente, el tiempo y el espacio cambian, y así también la vida de los personajes. El ojo de la cámara se posa y hace foco en determinados elementos y, con o sin sonido o música de fondo, se logra relatar aquello que, con palabras, no podría siquiera empezar a bosquejarse. En ello radica la esencia y la magia del séptimo arte.

Escena 25. Dormitorio desordenado y un tanto caótico. Ella y él, semidesnudos, sobre la cama. Duermen. Sábanas por aquí y por allá. Caja de pizza sobre la alfombra con tres porciones todavía chorreando muzzarella. Latas de cerveza vacías. Libros amontonados sobre la mesita de luz de ella. Publicidades de películas pegadas en la pared. Ventanas abiertas, cortinas que vuelan y pajaritos cantando.

Escena 26. Habitación prolija y ordenada. Bien amueblada; con gusto. Una pareja —hay señales de que se trata de la de la escena anterior— descansa, espalda con espalda, sobre una cama bien provista de sábanas y almohadas de buena

calidad. En la mesa de noche de ella, una foto familiar. En la de él, unos anteojos de ver de cerca. Suena el despertador y se oyen los quejidos de ambos miembros de la dupla. Corte. Fin.

Entre una y otra escena no hizo falta mucho para indicar que el tiempo había pasado para todo y para todos. El lenguaje cinematográfico es así de contundente. Interpretación libre de lo ocurrido, lo no dicho y opinable: pasaron algunos años tras los cuales, la parejita de antaño que andaba por la vida con lo puesto y disfrutando del día a día, sentó cabeza. ¿Ganaron los mandatos sociales? Ella ya no lee tanto; se queja de que no tiene ratos libres. Él se afeitó la barba de la que ella se enamoró —parece que fue hace dos vidas—. Ella dejó de soñar con ser escritora y él aceptó un trabajo en la empresa de su suegro. Antes hacían todo para sentirse vivos; ahora prefieren sentirse seguros.

Muchas veces aquello que se juzga desde afuera —como quien ve una película— como evolución económica, profesional y hasta personal, no es más que la careta que se pone

a la evidente pérdida de *swing*. A no tener claro qué hace fluir la sangre por las venas. A vivir sin sal, sin un motivo para levantarse de la cama. En automático. A dejar de hacer, como un director de cine, foco en lo que importa, rescatando los detalles y viviendo cada escena con intensidad.

En ocasiones, en las parejas, algo que unió en algún momento, luego molesta, fastidia y hasta, en última instancia, separa. Es característico de esas duplas que empiezan cantando *La felicidad* y terminan entonando *Sabor a nada*, tema que también pertenece a Palito Ortega, pero bastante más down. La canción dice: *todo aquello que hasta ayer nos quemaba, hoy la rutina ya le dio sabor a nada*. Y es tristísimo, porque mal sabor o sabor regular es una cosa, pero al sabor a nada no hay con qué darle.

Soy periodista y psicóloga. Amo traducir en palabras lo que creo “leer” en la calle, en la cola del banco e incluso en los laberintos de mi propia imaginación. Si necesitas ayuda para escribir algo, contactame: lauzavo@gmail.com / @lauzavo

MICRORRELATO ➤

Este sábado 11 de septiembre se celebra el día del maestro en Argentina, mi país y, días más tarde, el del profesor (17 de septiembre). Aprovecho este espacio para saludar con un fuerte abrazo y el mejor de los recuerdos a aquellos docentes que en mi trayectoria académica me enseñaron a aprender, a integrar, y despertaron en mí el espíritu crítico.

Para homenajearlos, tomo prestadas las palabras de mi tío Roberto Guidone, profe de Geografía y gran tipo (casi sin dudarle, uno de los más coherentes que conozco).

Escribió esta frase en 2009 en su cuenta de Facebook y, desde entonces, la cito. Es genial: *A veces enseño la Teoría del desarrollo Capitalista, otras, a hacer el nudo de la corbata. A veces son las cosas grandes las que importan, otras veces las pequeñas, depende de quién las enseña y de quién las aprenda.*

¡Feliz día para él y todos los docentes argentinos en su día!



lectura

El alma en blanco
(Caligrama)



Hay libros que pasan por tus manos y hay otros que, además, te llegan al alma. Sin lugar a duda, *El alma en blanco* está entre estos últimos.

Si bien no existe la receta perfecta para “cocinar” una obra que atrape y enganche al público, la primera novela de Felicitas Fernández (argentina, hoy viviendo en Portugal) tiene los condimentos indispensables para lograrlo: amor y su reverso, miedos, herencias, enigmas, deseos y desarraigo.

La trama es una red en la que cualquier lector que se precie cae con gusto. Es, más bien, un dejarse envolver y llevar por las idas y vueltas en la vida de Malena García Goyena, la protagonista de esta propuesta de editorial Caligrama.

Ella deja intempestivamente el hogar conyugal en Boston y, en Buenos Aires, lejos de encontrar la paz y el sosiego anhelados, la sorprenden la enfermedad, los secretos familiares y la oportunidad de trascender por distintos caminos.

Está magníficamente narrado. Cuenta con unas descripciones de los lugares y de los paisajes que transportan tu mente. En tiempos en los que viajar libremente no está permitido, hacerlo con la imaginación es una invitación a la que no podés decir “no”.

En síntesis, es un libro exquisito que te deleitará y dejará con ganas de más. Por fortuna, Felicitas ya está escribiendo su próxima novela romántica. Es seguro que si lees *El alma en blanco*, se la pedirás a gritos.

✓ *El alma en blanco* (Caligrama) tiene cuenta en Instagram: @novelaelalmaenblanco. Se puede adquirir a través de Amazon y Casa del Libro tanto en papel como en formato digital. El e-book también se puede comprar en la plataforma bajalibros.com.

Las emociones no son ni buenas ni malas. Si no se “detectan y escuchan”, producen inestabilidad. En cambio, si se las trabaja, se obtiene salud y fortaleza.

¿DÉJÀ VU U OPORTUNIDAD PARA CAMBIAR?

Por María Angélica Sadaniowski

Renata cerró sus ojos. Del otro lado de la pantalla, vía Zoom, el líder de su equipo la felicitaba por los objetivos mensuales alcanzados al tiempo que le exigía más, cambiándole las reglas del juego de un segundo a otro, sin preaviso. Tuvo un *déjà vu* y las ya conocidas sensaciones: respiración entrecortada, palpitations, calor en su rostro... Intempestivamente, cerró su laptop —más tarde alegraría problemas de conexión— y, con los brazos y hombros rígidos, caminó de un extremo a otro de su *room office*. Ante esa reacción, supo que lo naturalizado requería de su atención.

Sus emociones, hasta hoy en lista de espera, habían hallado una vía fácil por donde drenar. Recordó entonces algo que le había dicho su mentora laboral: *Si te negás la emocionalidad, la inteligencia necesaria para generar bienestar queda suspendida*. Renata a veces lograba equilibrar sus emociones, pero ese no era el día.

Para sanar aquel “eterno retorno” debía trabajar cuatro emociones: ansiedad, miedo, ira y culpa. Intentó identificarlas y conectar con ellas, sin lograr descifrar “el mensaje”. Salió al balcón, se dejó abrazar por la brisa y, con los ojos entrecerrados, dejó que su mente se llenara de imágenes.

En efecto, fluyeron muchas. En primer lugar, de un verano: sol, cielo azul, arena, viento, calor, pies descalzos... Asimismo, cemento, aire acondicionado, calles, veredas y muros calientes. Sopor y pesadez, aunque en ciertos atardeceres



Pensó el otoño, época de cosecha y de siembra. Los árboles dejan caer sus hojas acariciadas por el viento. Lluvias, viento y hojarasca crujendo bajo los pies. ¡Música para sus oídos!

Ahora, el invierno. Frío, viento, temporales, heladas, nevadas y pies abrigados. Adentro, reunión en torno a un fuego o la calefacción... Caminar descalza.

Seguidamente irrumpió la primavera con su explosión de colores, flores, mariposas y canto de pájaros, pese a algunos aguaceros con truenos y relámpagos.

Recordó que Vivaldi amó la vida, tanto como ella creía hacerlo, y para perpetuar la profunda emoción que la transformación de la naturaleza le despertaba, escribió “Las cuatro estaciones”. Renata se dio cuenta de que, así como cada estación tenía sus intensidades y matices, también las emociones irrumpían y a ellas solo cabía dar tiempo y espacio. Confiaba en su poder de transformación; transformación que, al igual que sus objetivos laborales, ya asumía alcanzada. No se trataba de un pensamiento mágico, sino de la toma de conciencia de su poder de escoger su actitud en cualquier circunstancia y así, su propio camino. En el trabajo. En la vida.

¿Me arriesgaré a construir nuevos puentes, ahora que los viejos se han caído?, se cuestionó. Y se percibió progresando, aunque no a la velocidad a la que estaba acostumbrada.

María Angélica es psicóloga y counselor. Hace clínica de manera virtual y presencial. E-mail: sadaniowskim@gmail.com



PH: @aranzazumoreira para Inés Moreno

MARKETING DIGITAL PARA MUJERES EMPRENDEDORAS

Por Inés Moreno

Soy Inés Moreno, mujer y madre emprendedora. Mi empresa *A Marketing Mum* es una solución creativa para ayudar a otras mujeres a conciliar su vida familiar y profesional. ¿Te echo una mano?

Cuando nació mi hija Emma, hace tres años y medio, tenía un trabajo cómodo, remoto y de media jornada... ¡Todo era maravilloso! Pero al año, la magia se esfumó. Me echaron y con mi finiquito en la mano, me pregunté: *¿Qué hago ahora con mi vida?*

Me tomé un tiempo para evaluar si quería seguir, por inercia, buscando trabajo por cuenta ajena haciendo lo hice siempre o si, por el contrario, quería darle una vuelta de tuerca a mi vida profesional y personal. Analicé: *¿Qué me llena? ¿Qué me mueve? ¿Qué me veo haciendo el resto de mi vida? ¿De qué no me cansaría nunca?* Y escuchándome, conecté con mi propósito.

Entonces pensé que la causa más viva de vida en ese momento era mi maternidad. Ya había descubierto la crianza respetuosa y consciente, que me estaba transformando



PH: @aranzazumoreira para Inés Moreno

TU EMPRENDIMIENTO

profundamente y advertía la necesidad, como parte de esta sociedad, de hacer un cambio radical en relación con la infancia: cómo la valoramos, con qué respeto tratamos a nuestros hijos y un largo etcétera. Pensé: *¿Cómo puedo ayudar a otras mamás? ¿Cómo podemos entre todos generar infancias con menos heridas y más amor?* Llegué a la conclusión de que para que los hijos estén bien, sus padres tienen que estar bien.

El siguiente paso fue comenzar a formarme en terapia Gestalt en la Escuela Lamar —estoy a mitad de camino—. Y, en simultáneo, centré todos mis esfuerzos en crear mi propia marca y, como experta en marketing, ayudar a otras madres emprendedoras. ¡La motivación fue brutal!

UNA VIDA A MI MEDIDA

Así fue como emprendí: para dar una solución creativa a otras mujeres, obtener ingresos, mantener mi estilo de crianza y crear una vida a mi medida. Soy una persona muy intensa, de alta sensibilidad, muy de ayudar a otros y entregarme por lo que, si hago por inercia, me pierdo. Entonces,

decidí ponerme en el centro y priorizar mi vida como mamá, sin descuidar mi vida como emprendedora. En esto estoy, yendo a paso a paso, creciendo día a día.

Mis tres servicios principales están orientados a emprendedoras que están en distintas etapas de su proyecto. Para quienes recién empiezan y aún no han creado un plan de negocio o de marketing, tienen dudas y muchas decisiones que tomar, ofrezco un programa de “primeros pasos”. En el proceso de dos a tres meses, el objetivo es poner en claro quién es su competencia, cuáles son sus distintos perfiles de clientes, desarrollar su marca personal y crear un plan de contenidos a medida. Estos son los cimientos para emprender sobre firme.

Para aquellas que están más asentadas y ya tienen ventas regulares, las ayudo con todo lo referido a mantenimiento de webs, blogs, *copywriting* con técnicas de SEO, *email marketing*... Estas clientas tienen tanto trabajo que no llegan a realizar estas tareas, entonces las delegan en mí, que soy experta en marketing digital, para poder producir su producto o servicio de manera eficiente. Así sacan el mayor rinde a su tiempo.

Y, a partir de octubre, contaré con otro servicio, junto a mi socia @ibelina.pirulina, ideal para aquellas que han agotado un canal de comunicación o de venta y quieren digitalizar su negocio a partir de un plan estratégico que dé visibilidad a su web o tienda virtual, de modo que los usuarios se conviertan rápido en clientes.



PH: @aranzazumoreira para Inés Moreno

TIPS A LA HORA DE EMPRENDER

Lo más importante para cualquier persona que se está planteando emprender, desde mi humilde opinión, es que tenga claro si esa línea de negocio está alineada con su corazón. Por ello, si eres madre emprendedora y estás iniciándote en este camino, te sugiero que hagas un sincero ejercicio de introspección. Resulta muy positivo que te preguntes: *¿Está mi proyecto alineado con mis valores y forma de ver la vida? ¿Qué apporto al mundo con mi emprendimiento?* Puede sonar cursi, pero si tu proyecto está alineado con lo que te vibra y te hace vivir, es decir, con tu propósito de vida, estará alineado con algo más grande que ti. Con algo mucho más profundo que ganar dinero.

Una vez hecho esto, es preciso definir la estrategia y el modelo de negocio. Es, en líneas generales, el servicio de “primeros pasos” que ofrezco a mis clientas. Como ya te dije, se trata de investigar a tu competencia, analizar qué nicho hay, qué puedes aportar al mercado y definir a tu cliente ideal. *¿A quiénes voy a atraer? ¿Con quiénes quiero conectar? ¿Cómo hacer el match entre lo que necesitan y lo que ofrezco?*

Ahora que sabes lo que quieres y lo que tienes para dar, es tiempo de cuestionarte: *¿Por qué los clientes me elegirían? ¿Qué tengo de particular? ¿Qué me hace única?* Todo con el objetivo de vender, vender y vender.

Trabajar tu marca personal es otro paso ineludible. Es, simplemente —aunque no es tan sencillo como se lee—, poner consciencia a tu proyecto y utilizar el resultado a tu favor en tu estrategia de contenidos. Tiene que ver con tu historia, tu propósito de vida, el por qué haces lo que haces, qué se te da bien y cuál es tu área de *expertise*.

Otra cosita: no te recomiendo hacer grandes inversiones en webs desde el inicio, salvo que para tu formato de negocio sea clave. Y sí te recuerdo que, en el proceso, tienes que amigarte con el famoso “prueba y error”. Lo que no funciona, se cambia, con lo que funciona, sigues adelante.

¿Y lo más importante? Si algo de esto resuena en ti, aquí te espero con los brazos abiertos para apoyarte en tu crecimiento empresarial.

Mi proyecto y mis propuestas están en Internet. Búscalos. ¿Dónde? En Instagram: @amarketingmum.



Una de las ideas centrales del libro *Crianza para padres cansados* del que deriva nuestra entrevista de tapa a sus autores, es que los niños son, por sobre todas las cosas, seres hablantes. ¡Parlanchines! Hablan en "su idioma", a su manera y según su maduración. Y, claro, resulta muy gracioso advertir cómo van descubriendo el valor y el uso de las mentiras, los chistes y los secretos, por ejemplo.

Por otra parte, una característica deseable en los adultos que los crían es que sean "relatores" de historias. Sí, en efecto, es esperable que los padres generen relatos alrededor de sus hijos, de modo de cobijarlos con palabras que den cuenta de su prehistoria (la historia antes de su llegada).

¿Qué hacía el abuelo? ¿Cuál era la comida preferida de mamá cuando era peque? ¿Querés saber qué hacías cuando solo eras un recién nacido? "Ahí nuestros hijos encontrarán el sentido de la historia que asegura el lazo sensible del deseo, en una trenza que va de generación en generación", aseguran Avaria y Lutereau, psicoanalistas autores de este libro que todos los papás deberían leer.

Ojalá sigamos contándoles cuentos e historias interesantes que despierten su curiosidad y sus ganas de seguir explorando el mundo que los rodea.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Pixabay

Nuestra web: positivarevista.com

Seguinos en las redes sociales: [@positivarevista](https://www.instagram.com/positivarevista)
en Facebook e Instagram.

