



REVISTA INSTITUCIONAL  
RICARDO MANZUR

Mayo 2021



*Madres*

**EMPREENDEDORAS**

# MADRES VS PANDEMIA



En el mes de las madres y con una pandemia que cada día acaba con más vidas te has preguntado ¿qué consecuencias puede tener esta pandemia para ellas? Reconocer en qué medida esta crisis de salud afecta a todos de manera diferente es imprescindible para comprender los efectos directos e indirectos en las personas y poner en práctica políticas e intervenciones que sean efectivas y equitativas. Sin desconocer que hay diferencias de género en las tasas de mortalidad del coronavirus. Lo más relevante a poner sobre la mesa son los impactos indirectos que afectan los roles de las madres y que no necesariamente apreciamos a primera vista. Estas normas influyen en las carreras que estudiamos, los trabajos que ejercemos, la cantidad y el tipo de tareas que realizamos en el hogar.



## CUIDAN Y SANAN, EN EL HOSPITAL Y EN LA CASA

Los roles de género también limitan el tiempo disponible de las madres para participar en el mercado laboral, debido a la disponibilidad de tiempo requerida en los trabajos.



mother



Si analizamos el tiempo total destinado al trabajo no remunerado en los hogares de América Latina en promedio las madres contribuyen con el 73% y los padres con el 27% restante.

Parte de ese trabajo coloca a las madres en mayor riesgo de contagio ya que en su mayoría están a cargo del cuidado de los enfermos. En Colombia las encuestas indican que las madres dedican al menos 23 horas semanales al cuidado de los enfermos en el hogar. Con la pandemia las demandas de cuidado de familiares y de adultos mayores se han incrementado.

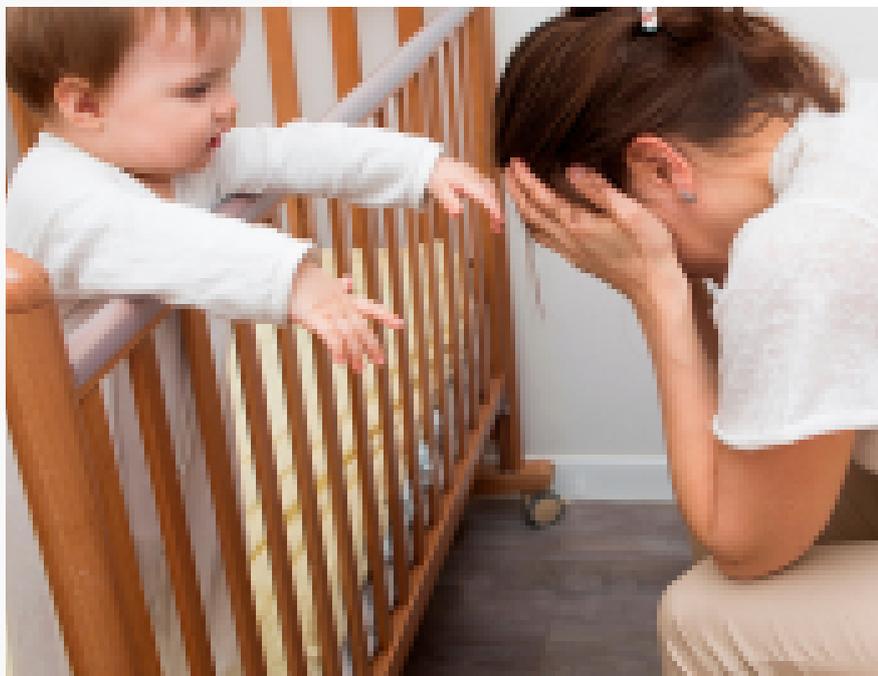
Las nuevas dinámicas y rutinas que estamos viviendo a diario representan una oportunidad para desafiar las costumbres arraigadas, cambiar paradigmas y comenzar a hacerlas cosas de forma diferente. Es importante tener una mejor comprensión de las profundas implicaciones que conllevan los roles de las madres y una mayor disposición para cambiarlos.



# DEPRESIÓN POSPARTO

"¿QUÉ ME PASA? ¿QUÉ ESTOY SINTIENDO? ¿SI ACABO DE TENER UN BEBE SANO Y PRECIOSO, NO DEBERÍA SENTIRME ORGULLOSA? SIN EMBARGO, ESTOY MUY DEPRIMIDA E INQUIETA, INCLUSO ME SIENTO ENOJADA. ¿SERE UNA MALA MADRE? ¿POR QUÉ ESTOY TAN TRISTE?"

La depresión posparto son episodios depresivos que pueden presentarse posteriormente al parto y en algunas ocasiones se puede dar después de un aborto espontaneo o de la interrupción voluntaria del embarazo. Según el consultorio para la salud de la mujer del departamento de sanidad y servicios humanos de Estados Unidos la gravedad de estos síntomas varía mucho. Un número significativo de mujeres experimentan cierta melancolía caracterizada por una leve tristeza, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y cansancio. Esta depresión puede desaparecer sin medicación transcurridos aproximadamente diez días luego de dar a luz. Uno de cada diez casos se agrava y persiste por más tiempo, en algunas situaciones se presenta al cabo de varios meses. Este trastorno, invade a la madre llenándola de tristeza, desesperación y ansiedad imposibilitándole el desarrollo de sus actividades maternas.



## CAUSAS

La depresión posparto no obedece a una causa única, según se tiene conocimiento intervienen varios factores físicos y emocionales. Una de ellos es la disminución brusca del estrógeno y la progesterona los cuales descienden a niveles inferiores. Tal alteración hormonal da lugar a un cambio repentino del estado emocional que puede desencadenar en la depresión. Es posible que el nivel de hormonas segregadas por la tiroides también descienda después del parto. Lo que a veces ocasiona síntomas parecidos a la depresión. Por tal razón, los investigadores han definido la depresión posparto como un trastorno bioquímico y hormonal, otros factores implicados son el agotamiento y la falta de sueño. Un estudio de la clínica Mayo en Minnesota Estados Unidos, señala: "poco después del parto la falta de energía y la dificultad para dormir a menudo hacen que pequeños problemas parezcan mucho mayores. Algunas mujeres quizá se frustren al descubrir que les cuesta realizar las tareas del hogar que efectuaban sin dificultad antes del nacimiento de su hijo cuando no las invadía la profunda tristeza"



# Tratamiento



## ¿Qué debo hacer?

Gracias a varias investigaciones se ha descubierto que la depresión posparto es temporal y tiene tratamiento. Si la mujer tiene síntomas leves, es posible que le baste el descanso adecuado y el apoyo de su familia. Pero si la depresión le impide llevar una vida normal le aconsejamos que busque atención médica. Ahora bien, hay algunas maneras de vencer la depresión, como por ejemplo: tomar alimentos nutritivos tales como frutas, verduras y cereales integrales; abstenerse de la cafeína, el alcohol y azúcar; practicar ejercicio con moderación, y tomar una siesta cuando su hijo este durmiendo. Soraya, una madre cristiana que paso días enteros llorando después de dar a luz a una niña sana, dice que le ayudo mucho a salir de la depresión el empezar a participar lo antes posible en sus actividades cristianas, refugiándose así en los momentos con Dios que le brindaban paz y tranquilidad.

# consejos

## PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN POSPARTO

- 1.** Desahogarse con alguien, sobre todo con otras madres. Habrá días en que no sentirá ganas de nada, pero no debe enfadarse consigo misma. Cuando le suceda puede hacerle bien tomar aire y cambiar de ambiente.
- 2.** Pedir apoyo a personas allegadas para el cuidado del pequeño, las tareas de la casa y los recados. Puede colaborarle también su esposo en la alimentación del bebe durante las noches y en las labores del hogar.
- 3.** Sacar un espacio personal, al menos quince minutos al día. Leer algo, dedicarse un paseo o un baño relajante.
- 4.** Intentar cumplir al menos uno de los consejos, eso la motivara a seguir avanzando.
- 5.** Vestirse y salir de casa al menos un rato los días libres y disfrutar de otro ambiente fuera de casa.



### Reconocimiento

Basado en información de la Academia Americana de Médicos de Familia, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, y el Consultorio para la Salud de la Mujer.

# Diversión y aprendizaje



## EN TIEMPOS DE COVID

Lamentablemente reunirse con amigos no es una opción prudente en estos momentos debido a la pandemia por el coronavirus (COVID-19). El distanciamiento inteligente es la medida más responsable para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Sin embargo, para los niños que apenas están aprendiendo del mundo que nos rodea se vuelve un poco más difícil. Así que veamos de qué manera puede pasar tu hijo este confinamiento según su edad.



Si somos capaces de sacarle partido a las oportunidades que nos brinda esta situación. Podremos incluso mejorar el vínculo con nuestros hijos. Pese a las circunstancias tan adversas que estamos viviendo, muchos de nosotros tenemos lo más importante, salud y tiempo para compartir con nuestra familia. Si esa es nuestra actitud, los niños pueden adaptarse incluso mejor de lo esperado a esta situación de confinamiento, ya que estarán rodeados de un ambiente de serenidad, confianza y seguridad.

Ahora bien, ¿Que sucede si en casa tenemos un niño en edad de preescolar de 3 a 4 años? Los niños pequeños disfrutaban mucho de los desafíos, Podemos motivarlos a jugar sanamente a través de preguntas como ¿Puedes levantar un brazo? ¿Puedes tocarte los pies con las manos? Usar los nombres de las partes del cuerpo contribuye a su aprendizaje y les permite sentirse felices de lograrlo. ¿Si mi hijo tiene de 5 a 8 años, que podría jugar con él? Hagamos una carrera de obstáculos! Construye una pista utilizando muebles, almohadas y juguetes, cualquier cosa que sea segura y suave. Muéstrale cómo recorrer la pista de obstáculos y que el intente pasar lo más rápido que pueda. Controla el tiempo y anímalo a batir su propio récord cada vez que lo haga.



Si eres madre de un hermoso bebe de 0 a 9 meses te recomendamos cantar junto a él, puedes utilizar maracas, xilófonos, pianos entre otros. La música contribuye al desarrollo sensorial y las maracas son excelentes para la motricidad. Lo más importante es que él se divierta, si hay un niño en casa que tenga de 1 a 2 años pueden realizar un dibujo libre, tomemos un papel, unas crayolas y a **DIBUJAR!** Esto le permitirá desplegar su creatividad y disfrutar del juego independiente y creativo. Cuando termine puedes repasar los colores que utilizó, de esta forma irá aprendiendo a medida que se divierte coloreando.



# MADRES GOLEADORAS

## Alex Morgan

Alexandra Morgan Carrasco, nacida en California, Estados Unidos. Un 2 de julio de 1995. Conocida como Alex Morgan, es una futbolista profesional Y escritora estadounidense jugadora como delantera en el Orlando Price de la National Women's Soccer League y en la selección de Estados Unidos Desde 2019 ha co-capitanado el equipo nacional con Carli Lloyd y Megan Rapinoe.



# MADRES

## Amy Rodriguez

Nacida en Lake Forest, California, Estados Unidos, Un 17 de febrero de 1987. Es una futbolista profesional, jugadora como delantera en el Kansas City NWSL de la National Women's Soccer League de Estados Unidos.



# MADRES GOLEADORAS

## **Cheyne Lee Matthews**

Cheyne Lee Matthews nacida en Estados Unidos. Un 10 de noviembre de 1993, Es una futbolista jamaicana jugadora como delantera para el Racing Louisville de la Liga Nacional de Fútbol Femenino (NWSL) y la selección nacional femenina de Jamaica.



# MADRES

## **Shannon Box**

Futbolista estadounidense. Jugadora mediocampista, ha formado parte de su selección nacional, ganando la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 2004, los Juegos Olímpicos de 2008, y los Juegos Olímpicos de 2012.



# MADRES GOLEADORAS

## Stephanie Cox

Jugadora y entrenadora de fútbol profesional estadounidense, defensa de OL Reign en la Liga Nacional de Fútbol Femenino ha sido la entrenadora en jefe del equipo de futbol femenino en Gig



# MADRES

## Sidney Leroux - Dom Dwyer

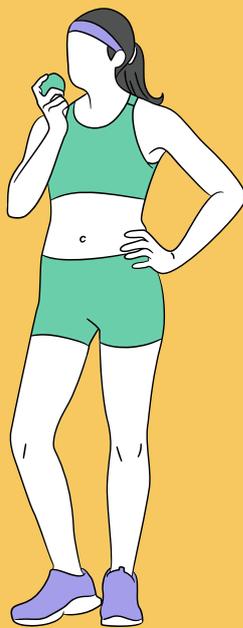
Futbolista estadounidense nacida en Canadá. Delantera en el Orlando Pride de la National Women's Soccer League (NWSL) de los Estados Unidos.

# MADRES



# CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA.

1. Manténgase informado y tome medidas prácticas para protegerse así mismo y a sus seres queridos. No se quede pegado a las noticias, ya que esto solo empeorará la angustia que pueda estar sintiendo en este momento.
2. Realice actividades saludables, duerma de 7 a 9 horas cada por las noches. Lleve una dieta saludable y balanceada, ejercite su cuerpo y su mente. La meditación, las caminatas, la jardinería y las rutinas de ejercicio en su casa son beneficiosas para su salud mental.



3. Cumpla con sus rutinas regulares, es posible que necesite crear una nueva teniendo en cuenta el trabajo en casa, el cuidado de los niños, la limpieza y otras actividades diarias. Integre nuevos y viejos pasatiempos agradables en su rutina diaria.

4. Manténgase conectado con su familia, amigos y otras redes de apoyo, pasatiempos, libros, etc. Tener a alguien con quien hablar sobre sus necesidades y sentimientos es vital para la salud mental.

5. Intente en la medida de lo posible ser positivo y disfrutar de las cosas sencillas de la vida.



# *Frases motivacionales*

*Lo unico imposible,  
es aquello que no intentas.*

*Hazlo, y si te da miedo,  
hazlo con miedo.*

*La vida te pone obstaculos,  
los limites los pones tu.*

*Trabaja duro en silencio,  
y tu exito hará todo el ruido.*



# ¡Matriculas Abiertas!

2021B



# ¡Matriculas Abiertas!

2021B



PBX: (57-5) 3780015

3158985189 -3005606240



La educación es de todos

Mineducación



# fondo Solidario

PARA LA EDUCACIÓN

VÁLIDO HASTA EL 20 MAYO

Aplica Estratos 1 y 2  
Población **VULNERABLE**  
Menores de 29 años

**CRÉDITO CONDONABLE**

PBX: (57-5) 3780015  
 3158985189 -3005606240



CONVOCATORIA 2021



# ¡tu mejor decisión!



# *Ser Madre*

*...es sentir la fuerza  
que no sabias que tenias,  
descubrir los miedos  
que no sabias que existian  
y amar como no pensaste  
amar a nadie.*

