

más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS

La luz *de mamá*

VOLUMEN 9 / AGOSTO 2023



Índice

- 3 La Historia del 15 de Agosto.
- 4 La Evolución de la Maternidad.
- 5 Mamá-Work, Consejos para cuidarte y crecer.
- 6 Apps y Herramientas para Mamá.
- 7 “Pequeñas Cosas Bellas.” Libro recomendado.
- 8 El Día de la Madre en Diferentes Culturas.
- 9 La Evolución de los Seguros y su Vínculo con el Día de las Madres.
- 10 Mujeres sin Maternidad Biológica, Trayectorias Únicas
- 11 Más Que Una Frase.



A photograph of a woman with long brown hair hugging a young child from behind. They are in a field of tall grasses, and the background is a warm, golden sunset. The woman is wearing a black top, and the child is wearing a colorful patterned dress. The overall mood is warm and affectionate.

La historia del **15 DE AGOSTO**

En la mayoría de países el Día de la Madre es conmemorada en mayo; no obstante, una iniciativa de la Escuela Nicolás Ulloa, en 1932, hizo que en Costa Rica la fecha de celebración sea cada 15 de agosto.

El entonces presidente de la República, Cleto González, estableció por decreto ejecutivo la Ley N° 79 el 10 de agosto de 1932, reformándose por la Ley N° 4627 del 3 de agosto de 1970, que declara el 15 de agosto de cada año como Día de la Madre en Costa Rica.





La Evolución de la **MATERNIDAD**

La maternidad ha evolucionado significativamente a lo largo de los siglos. Antiguamente, el rol de la madre se limitaba principalmente a las tareas del hogar y la crianza de los hijos. No obstante, en la actualidad, la maternidad abarca una diversidad de enfoques y decisiones que van más allá de los roles tradicionales.

La concepción de la maternidad ha experimentado un cambio cultural importante. Las mujeres tienen ahora la libertad de elegir cuándo desean ser madres y han ganado terreno en la búsqueda de sus metas personales y profesionales. La decisión de tener hijos se ha convertido en un tema individual y respetado, permitiendo a las mujeres tomar control sobre su reproducción.

Además, la tecnología ha transformado la maternidad en muchos aspectos. Desde técnicas de reproducción asistida hasta aplicaciones móviles que brindan información sobre el embarazo, la tecnología ha empoderado a las mujeres al brindarles herramientas para tomar decisiones informadas y llevar un seguimiento de su salud durante la gestación.





Mamá-Work

Consejos para Cuidarte y Crecer

En la agitada realidad actual, las mamás ocupadas se enfrentan al desafío de equilibrar el trabajo, la familia y el autocuidado. Aquí te presentamos algunos consejos prácticos para lograr ese balance y prosperar en todos los aspectos de tu vida.

Organización y Planificación Inteligente: Aprovecha al máximo cada minuto al organizar tu día con anticipación. Haz listas de tareas y prioridades, y considera el uso de aplicaciones o agendas electrónicas para mantenerte al tanto de tus compromisos. Delega responsabilidades en casa y en el trabajo cuando sea posible y no dudes en pedir ayuda a tu pareja, familiares o amigos cercanos.

Tiempo de Calidad con la Familia: Aunque puedas estar ocupada, trata de reservar tiempo de calidad con tus seres queridos. Dedicar momentos sin distracciones tecnológicas para conectar emocionalmente con tus hijos y pareja. Esto puede ser a través de actividades sencillas, como compartir una comida juntos, dar un paseo al aire libre o jugar juegos en casa. La calidad del tiempo compartido es más importante que la cantidad, y estos momentos fortalecerán los lazos familiares.

Autocuidado sin Culpa: No olvides incluir tiempo para el autocuidado en tu rutina diaria. Haz espacio para actividades que te relajen y rejuvenezcan, como practicar ejercicio, meditar, leer un libro o disfrutar de un baño relajante. El cuidado de ti misma es esencial para mantener un equilibrio emocional y físico. No te sientas culpable por dedicar tiempo a tus propias necesidades, ya que te permitirá ser una madre más presente y con mayor bienestar.





Apps y Herramientas para mamá

COMUNIDAD Y APOYO

Las mamás pueden unirse a comunidades en línea, como foros o grupos en redes sociales, donde pueden conectar con otras madres y compartir experiencias, consejos y apoyo. Plataformas como **"Mamás en Acción"** o **"BabyCenter"** proporcionan un espacio seguro para hacer preguntas, obtener información y sentirse acompañadas en su viaje de maternidad.

EJERCICIO Y BIENESTAR

Aplicaciones como **"Nike Training Club"** o **"MyFitnessPal"** ofrecen rutinas de ejercicio personalizadas y seguimiento de actividad física, permitiendo a las mamás mantenerse en forma desde la comodidad de su hogar o adaptarse a sus horarios ocupados.

NUTRICIÓN

"MyPlate" es una aplicación de nutrición que ofrece a las mamás herramientas para mantener una alimentación balanceada y saludable tanto para ellas como para sus hijos.

ORGANIZACIÓN

Las mamás pueden aprovechar aplicaciones de organización como **"Todoist"** o **"Trello"** para planificar y administrar tareas diarias, recordatorios y agendas familiares.





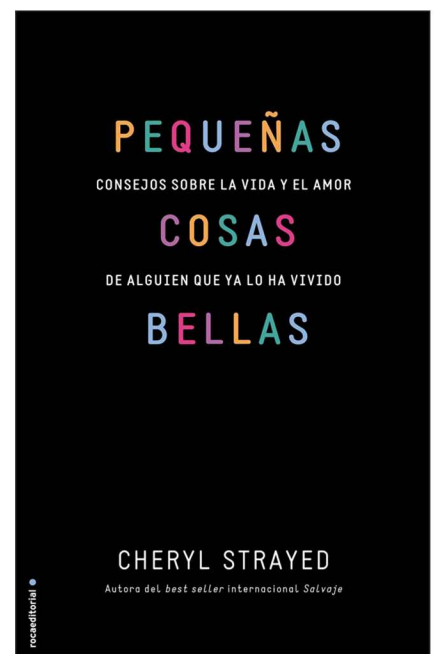
“Pequeñas cosas bellas”

Libro recomendado

“Pequeñas cosas bellas” es una recopilación de cartas y sus respuestas escritas por los lectores a «Dear Sugar», la columna de consejos que publicaba la revista digital The Rumpus.

Esta reconfortante pero severa colección de intercambios íntimos entre desconocidos demuestra que la sabiduría no solo llega con la edad, sino también por medio del aprendizaje de las experiencias ajenas.

Descargalo aquí:





El Día de la Madre en Diferentes Culturas

Japón, “El Día de las Madres.”

En Japón, el Día de la Madre se celebra el segundo domingo de mayo y se conoce como "Haha no Hi". Los hijos expresan su agradecimiento y amor hacia sus madres obsequiándoles flores, especialmente claveles rojos, que simbolizan el cariño filial.

México, “La Importancia de la Familia.”

En México, el Día de la Madre se celebra el 10 de mayo, y es una festividad llena de alegría y amor. Las familias se reúnen para honrar a las madres con coloridas serenatas, comidas especiales y regalos. Es común ver desfiles y eventos festivos en ciudades y pueblos, donde se reconoce el papel central que las madres desempeñan en la vida familiar.

EEUU, “Un Día para Agradecer a Mamá.”

El Día de la Madre se celebra el segundo domingo de mayo, y es una ocasión para honrar a todas las mamás con cariño y gratitud. Se acostumbra regalar flores, tarjetas y regalos especiales para expresar amor y reconocimiento hacia las madres y figuras maternas en la vida de cada persona.



A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light-colored top, holding a baby in her arms. She is looking down at the baby with a gentle smile. The background is softly blurred, showing what appears to be a window or a piece of furniture. The overall tone is warm and intimate.

La Evolución de los Seguros

y su Vínculo con el Día de las Madres

A lo largo de la historia, los seguros han evolucionado para convertirse en una herramienta indispensable que brinda protección y seguridad a las personas y sus familias. Al igual que el amor incondicional de una madre, los seguros han estado presentes en la vida de las personas, asegurando su bienestar y resguardando su futuro.

Desde sus humildes inicios en la antigua Babilonia, donde los comerciantes asumían riesgos compartiendo cargamentos, hasta los sofisticados productos financieros de hoy, los seguros han crecido para abarcar una amplia variedad de necesidades. Al igual que una madre que cuida de sus hijos con dedicación, los seguros han estado ahí para brindar apoyo en momentos de dificultad, como pérdidas, accidentes o emergencias médicas.

En el Día de las Madres, celebramos el amor, la dedicación y el sacrificio de esas mujeres especiales que nos dieron la vida y nos han acompañado en nuestro camino. De manera similar, los seguros han evolucionado para acompañar y proteger a las familias en cada etapa de la vida, ofreciendo una red de seguridad y cuidado. Al honrar a nuestras madres en este día especial, también podemos reflexionar sobre cómo los seguros son una expresión de previsión y cariño, asegurando que nuestras familias estén protegidas y amparadas, al igual que el amor inquebrantable de mamá.



Mujeres sin Maternidad Biológica

Trayectorias Únicas

En un mundo donde la maternidad suele ser vista como una parte fundamental de la vida de una mujer, es importante reconocer y celebrar la valiosa trayectoria de aquellas mujeres que, por elección o circunstancias, no han tenido hijos biológicos.

La ausencia de la maternidad biológica no invalida el amor, la compasión y el cuidado que estas mujeres brindan a su alrededor. Muchas han encontrado su propósito en el cuidado y apoyo a sus seres queridos, amigos, familiares o incluso comunidades enteras. Su contribución al mundo no se mide por la presencia de hijos biológicos, sino por las huellas que dejan a través de su influencia positiva y el legado que construyen.

La decisión de no ser madres biológicas también ha permitido a estas mujeres enfocarse en sí mismas, perseguir sus sueños y metas, y dedicar tiempo a sus propios intereses. Han cultivado una libertad de elección y han desafiado estereotipos, rompiendo barreras para definir su identidad y realización personal sin el rol tradicional de madre. Su autonomía y determinación son un ejemplo poderoso para otras mujeres, mostrando que la vida puede tener muchas formas de significado y propósito.

En este día, es importante celebrar a todas las mujeres, sean o no madres biológicas, y reconocer que cada una de ellas tiene una trayectoria única y significativa. La diversidad de experiencias y elecciones en la vida es lo que enriquece la sociedad y nos recuerda que cada mujer es un ser valioso e irremplazable. Al honrar a estas mujeres por su amor, fuerza y contribuciones, creamos una sociedad más inclusiva y respetuosa, donde se celebra y valora la diversidad de caminos que cada mujer elige recorrer.



“

Siempre las
madres tienen ese
encanto secreto
de tratarlo a uno
como un niño.

”

