



# MADRE

# EMPRENDEDORA

Quienes han decidido emprender tienen un gran número de desafíos que sortear. Si a lo anterior se le suma la posibilidad de ser madre, los sacrificios y esfuerzos son aún mayor. Compartimos algunos consejos que podrían contribuir a que la carga sea un poco más liviana.

**¡A no desanimarse!**

**Organizar una agenda:** planificar las actividades del día para llevar a cabo tu negocio puede ayudar a que veas la importancia de las tareas. Así, no resulta abrumador y organizas de acuerdo a prioridades.

**Crear tiempo para ti:** Busca espacio para desarrollar actividades que te permitan una breve desconexión. Practicar algún deporte, leer, e incluso una caminata al aire libre pueden ser estímulo para no sobre exigir mente y cuerpo.

**Armar redes de contención:** No eres una super heroína. No tienes que serlo, por ello, apóyate en tu círculo cercano que te quieren y quieren bien. Pareja, familiares, amigos, otras mamás y emprendedoras puedan ser tu red para apoyarte y escucharte.

**Dejar fuera el trabajo en tus tiempos libres:** Evita traer el trabajo a los momentos como actividades familiares, aunque alguno de los invitados sea parte de tu equipo de trabajo y/o te relaciones laboralmente con ellos. Es momento para relajarse y pasar un momento distendido. El negocio seguirá ahí, aun cuando no hables de él por un rato.

**Enfrentar las emociones:** Reconoce qué te pasa cuando te sientes mal; sientes que no avanzas o algo no te parece en cómo se están desarrollando las cosas en tu emprendimiento. Parar, para respirar y repasar tus emociones permite que las gestiones y veas si realmente merecen tu atención.

fuelle: [www.crecemujer.cl](http://www.crecemujer.cl)

# DE TU INTERÉS



Conoce las técnicas básicas de la pintura en acuarela, no necesitas conocimientos previos, un curso sencillo y práctico para dominar esta disciplina.

¡Únete ahora y comienza a desarrollar una nueva habilidad!

Curso Gratuito de AULAFÁCIL:  
**Acuarela Básica.**

Online y Gratis.

**¡Regístrate Aquí!**

Cada mes, la influencer y empresaria Romina Sacre, selecciona un libro de una autora donde el personaje principal es femenino.

Si te interesa comenzar a crear hábitos de lectura, este dato te interesa.

Club de Lectura:  
**Romina's Book Club.**

Entra a esta comunidad

**¡Regístrate Aquí!**



En este curso aprenderás cómo montar los puntos en las agujas de diferentes maneras, pasando por aumentos y disminuciones, y diferentes proyectos para ir practicando, aumentando poco a poco la dificultad.

Aprovecha la oportunidad de aprender a crear tus propias prendas.

Curso Gratuito de LANAS Y OVILLOS:  
**TRICOT O DOS AGUJAS**

**¡Regístrate Aquí!**



# MUJERES COMO TÚ

## ERES TU OPORTUNIDAD



**Yessica Núñez Sandoval. Vive en Santiago en la comuna de Maipú. Muy sincera y generosa nos cuenta cómo el tejido le ha ayudado en su vida personal y hoy es un emprendimiento que le permite estar junto a sus queridos hijos.**



Mi emprendimiento se llama Tejidos Mis Luceros y tiene relación a mis 3 hijos, mis luceros más bellos.

### ¿Qué ofrece tu emprendimiento?

Me dedico a realizar tejidos a crochet. Realizo vestuario y accesorios para bebés y niños. En mi casa acomodé un pequeño lugar en el cual me siento cómoda para realizar mis tejidos. Comencé con mi emprendimiento en el año 2019.

### ¿Qué problemas has tenido que sortear para llegar donde hoy te encuentras?

La verdad es que mi mayor problema ha sido mi estado de salud. Llevo conmigo una fuerte depresión, asociada a crisis de pánico y angustia, pero el tejido me ha ayudado a ir superando cada una de estas etapas. Me he caído sin deseos de continuar, pero mis tejidos me han hecho levantarme. Me han fortalecido e incentivado a buscar oportunidades de capacitaciones y ayuda para hacer crecer mi emprendimiento.

### ¿Qué has tenido que sacrificar?

Nada, la verdad es que emprender me ha permitido ser yo misma a pesar de todo, manejo mis tiempos y puedo dedicar más tiempo a mis hijos (mamá 24/7) y a mí misma, cosa que antes no hacía.

### ¿Qué beneficios o satisfacciones te ha dado tu emprendimiento además de generar recursos?

Como lo mencione antes me permite ser mamá 24/7, y eso es una satisfacción tan grande que no la cambio por nada del mundo. El que mis hijos sean felices de tener a su mamá en casa es impagable.

### ¿Has tenido el apoyo de la familia en este viaje?

Sí. Todo el tiempo desde el principio, son mi pilar más grande. Ellos son mis jefes de calidad, (ríe).

### ¿Qué mensaje le darías a aquellas mujeres que hoy están pensando en iniciar un emprendimiento?

Que se atrevan. Que no dejen que los miedos a emprender sean más grandes que sus sueños, emprender te hace libre y empoderada. Busquen ayuda en capacitarse toquen puertas porque al final del camino verán una infinidad de puertas disponibles para ustedes.

Síguenos en nuestras redes sociales

@tejidosmisluceros

@tejidos mis luceros

¡Si quieres compartir tu historia en esta sección, déjanos tus datos y nos pondremos en contacto contigo!  
[tuoportunidad@aiep.cl](mailto:tuoportunidad@aiep.cl)

# CONOCE A NUESTRAS MENTORAS

**“Cuiden su salud física y mental, permítanse espacios para disfrutar aquello que les hace sentir bien, les ayudara a continuar de mejor forma este camino que llamamos vida”.**

Fui una de las primeras de mi familia materna y paterna en terminar el colegio, la primera en ir a la universidad. He tenido la posibilidad de aprender distintos temas y trabajar en variados rubros, conociendo diversas culturas y personas.

He desarrollado la capacidad de comenzar de nuevo cada vez que la vida me ha llevado a hacerlo, y en especial junto a mi hijo menor que tiene una discapacidad. Dejé de trabajar de manera dependiente para dedicarme a su cuidado, buscando nuevas formas de generar recursos.

Así, emprendí en una guardería infantil inclusiva, para que mi hijo, a quien no recibían en ningún lugar, tuviese un espacio de diversión y aprendizaje, así como la posibilidad de relacionarse. Por este lugar pasaron varios niños y niñas que buscaban lo mismo, le brindamos la posibilidad a madres cuidadoras para descansar, estudiar o trabajar mientras sus hijos e hijas se encontraban en un espacio cuidado. Lamentablemente la pandemia nos afectó mucho y no logramos sostener esta bella iniciativa.

Hoy trabajo de manera independiente como consultora en empresas que buscan transformar su cultura a espacios laborales más inclusivos, asesoro a personas que buscan emplearse y a emprendedoras que buscan visibilizarse. Doy charlas, realizo talleres y evalúo a gestores de inclusión laboral. Todo esto lo he desarrollado de manera paralela al cuidado de mi hijo, ha sido un gran desafío que he logrado concretar.

Desde los 15 años participo en distintas redes y organizaciones en temas de inclusión de las diversidades, y apoyo en catástrofes naturales, luego sumé el interés en aportar al empoderamiento económico, social y laboral de la mujer en rubros STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) por sus siglas en inglés. Para mí es un gran logro colaborar en distintas redes y ser quien genera conexiones entre ellas.

Hace un tiempo soy parte de la Red de Mentoras del Programa Tu Oportunidad y desde ahí, comparto mi historia de vida, de dónde vengo, mi experiencia laboral y profesional, transmitiendo que con voluntad y convicción se puede lograr lo que una se proponga.

En este programa acompaño a quienes buscan emplearse, les entrego herramientas para aplicar en su búsqueda de oportunidades, comenzando con el autoconocimiento, diseño de un plan, preparar un buen CV, la importancia de establecer redes de colaboración, el uso de LinkedIn y terminando en la preparación para entrevistas.

A quienes están en el camino del emprendimiento les dejo este mensaje: “aprendan a valorar sus capacidades y sus diferencias; pidan ayuda cuando no puedan solas, en red o en tribu crecemos más y mejor. Los retrocesos en sus proyectos laborales y de vida no son un fracaso, son oportunidades de aprender, crecer, salir de la caja y buscar nuevas formas para avanzar hacia los objetivos que se proponen”



## Fabiola MUÑOZ MOYANO

Gestora de inclusión laboral de personas con discapacidad, Ingeniera en finanzas con formación en proyectos, procesos, Recursos Humanos y marketing digital.



Elevator pitch WIM



Primer encuentro de mentora ONU Mujeres 2023



Lanzamiento Expo Inclusión 2023

Síguenos en nuestras redes sociales

 @fabiolamunozm\_trabajoinclusivo

 <https://www.linkedin.com/in/fabiolamunozm/>

# AVISOS CLASIFICADOS

## RAGINTÜ MAWIDA HERRAMIENTAS PARA TEJER

Tenemos telares, herramientas y lanas de oveja teñidas de forma natural y con anilinas. todo para las tejedoras.

Directo desde Curacautín regio de la Araucanía.



Síguenos  
 @ragintumawida

## TU ESENCIA DE MUJER BELLEZA INTEGRAL

Realizamos servicios de maquillaje, manicure, pedicura, peinado, depilación, masajes y terapias complementarios (auriculoterapia y radiestesia). Nos encuentras en Calama.

¡Contáctanos!



Síguenos  
 @tu\_esencia\_de\_mujer

## HUEVOS LLANIHUE HUEVOS ORGANICOS

Huevos de campo de gallinas libres de jaulas, directos de Malpichahue a su hogar.

Despacho a domicilio, en comuna de Lautaro, región de la Araucanía.

¡Esperamos tus pedidos!



Síguenos  
 @huevos\_llanihue

### IMPORTANTE:

Este es un espacio de difusión en apoyo al emprendimiento femenino y es responsabilidad exclusiva de cada negocio cumplir con la oferta realizada.

Si quieres mostrar tu emprendimiento en esta página no dudes en completar el siguiente formulario:

Inscríbete [AQUI](#)