

Fecha: 10-05-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl.: El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: **MATERNIDAD Y AUTOCUIDADO**

Pág.: 12
 Cm2: 873,6

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida



EXTRACTO NOTIFICACIÓN JUZGADO DE LETRAS DE RENGÓ

Causa Civil Rol C-378-2025, caratulada BANCO DEL ESTADO DE CHILE con DIAZ. Notificación por avisos, conforme el artículo 54 del Código de Procedimiento Civil. Con fecha 16 de Marzo de 2026, se solicitó el remate del bien raíz hipotecado. El Tribunal con fecha 17 de Marzo de 2026, proveyó: NOMENCLATURA : 1. [128]Decreta el remate JUZGADO : 1º Juzgado de Letras de Rengo CAUSA ROL : C-378-2025 CARATULADO : BANCO DEL ESTADO D E CHILE/DIAZ.- Rengo, a diecisiete de marzo del año dos mil veintiséis.- A la presentación del folio N° 59: Ha lugar al remate, con citación.- Notifíquese por cédula a la parte demandada. - Proveyó el Juez que suscribe con firma electrónica avanzada.- Rengo, a diecisiete de marzo del año dos mil veintiséis.-, se notificó por el estado diario, la resolución precedente.- (fpr/mpob).- Correo electrónico del 1º Juzgado de Letras de Rengo jl1_rengo@pjud.cl Con fecha 18 de Marzo de 2026, se solicitó notificar por avisos la resolución del 17 de Marzo de 2026. El Tribunal con fecha 19 de Marzo de 2026 proveyó: NOMENCLATURA : 1. [445]Mero trámite JUZGADO : 1º Juzgado de Letras de Rengo CAUSA ROL : C-378-2025 CARATULADO : BANCO DEL ESTADO DE CHILE/DIAZ Rengo, a diecinueve de marzo del dos mil veintiséis. Proveyendo escrito del folio N° 19: Atendido el mérito de autos, ha lugar a lo solicitado y notifíquese en la forma solicitada. Resolvió Juez que suscribe con firma electrónica avanzada. Rengo, a diecinueve de marzo del dos mil veintiséis notifiqué con esta fecha por el estado diario de hoy la resolución precedente. (oim). Correo electrónico del Primer Juzgado de Letras de Rengo jl1_rengo@pjud.cl.

Edson Marcelo Alvarado Díaz
 Secretario

MATERNIDAD Y AUTOCUIDADO

Dra. Sandra Cortéz
 Coordinadora de Maternidad y Neonatología
 Tarapacá Interclínica

Hay una imagen que se repite cada Día de la Madre: la de una mujer que logra todo. Que cuida, trabaja, contiene, organiza y, además, sonríe. Pero detrás de esa postal tan instalada, hay algo que cuesta más ver: el cansancio acumulado, la exigencia constante y ese estrés silencioso que muchas veces se normaliza.

Criar y trabajar no es solo una doble jornada; es una experiencia que suele vivirse con la sensación de estar siempre al borde. Falta tiempo, sobra presión y el descanso queda, casi siempre, en último lugar. Como si parar fuera un lujo y no una necesidad básica. Hablar de salud mental en la maternidad es, justamente, empezar a cuestionar esa idea. No se trata de hacerlo todo, sino de hacer lo posible. No se trata de rendir al máximo, sino de sostenerse en el tiempo sin

agotarse. Porque cuando una madre se sobrecarga de forma constante, no solo se afecta ella: también se tensiona el entorno completo.

El descanso no es egoísmo. Es cuidado. Es una pausa necesaria para recuperar energía, claridad y bienestar.

Respirar, desconectarse un momento, pedir ayuda o simplemente bajar el ritmo no debiera ser motivo de culpa, sino parte del equilibrio.

Quizás este Día de la Madre puede ser una invitación distinta. No solo a agradecer, sino también a mirar con más honestidad cómo se vive la maternidad hoy. A abrir espacios de conversación, a repartir mejor las cargas y, sobre todo, a recordar que cuidar también implica cuidarse.

Porque una madre que se permite descansar no está haciendo menos. Está, en realidad, haciendo algo profundamente importante: sostenerse para poder seguir. Y eso, aunque no siempre se vea, también es una forma de amor. @