

## Día de las madres: luces y sombras

Como cada año, se celebra el Día de la Madre, fecha en la que el comercio se prepara para grandes ventas asociadas a la idea de agasajar a mamá: una mujer abnegada, sin fisuras, que encarna un ideal inagotable de amor y preocupación. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando este mandato cultural no se cumple? Es muy probable que emerja la culpa en mujeres que sostienen a sus hijos e hijas a pesar de sus propias frustraciones, dolores emocionales y errores. Así, esta conmemoración se convierte en una paradoja: se agradece el cuidado y se refuerza su valor, pero se sigue asumiendo que es una responsabilidad casi exclusiva de las madres, sin cuestionar ni compartir esa carga.

No se debe olvidar que la maternidad ocurre en muchos casos en un contexto complejo: mujeres que cumplen largas jornadas laborales, cuentan con escasas redes de apoyo y enfrentan una distribución desigual de las tareas domésticas, lo que impacta incluso en su salud mental.

Más allá del saludo y el reconocimiento, es necesario reflexionar sobre el hecho de que la labor de cuidado no es exclusiva de las mujeres. Asimismo, ningún vínculo saludable puede sostenerse en la exigencia de la perfección. Liberarse de la culpa por no ser una madre perfecta, es un primer paso para transformar patrones rígidos que limitan el bienestar.

Celebrar, abrazar y expresar amor a las madres es, sin duda, una experiencia positiva que debería ir de la mano de una mirada crítica que permita impulsar acciones concretas orientadas a generar cambios sociales en esta materia.



**Ivonne Maldonado**  
**Directora Carrera de Psicología**  
**Universidad de Las Américas, Sede Concepción**