

Memoria 2023 Fundación de Acompañamiento Red de Mamás Mentoras

Identificación

Nombre de la organización	Fundación de Acompañamiento Red de mamás mentoras
Rut	65.219.054-5
Tipo de organización	Fundación sin fines de lucro
Personalidad jurídica	N°339814/ 06-12-2022
Domicilio	Edmundo Eluchans 1615, depa 1201
Representante legal	Sindy Arzani sarzani@mamasmentoras.cl
Sitio web	www.mamasmentoras.cl
Redes sociales	IG @mamasmentoras facebook Fundación de mamás mentoras. LinkedIn: Fundación de acompañamiento Red de mamás mentoras.

Información de la organización

Directora ejecutiva	Sindy Arzani
Misión/visión	Nuestra misión es promover e impulsar el cuidado de la salud mental y bienestar de las mujeres en el camino de la maternidad y crianza. Ayudando a prevenir la ansiedad y depresión post parto, ampliando sus redes de apoyo, acompañando a reconectar con su poder personal y potenciando su valor como agente de cambio con impacto sistémico social.
Área de trabajo	Salud mental, cuidado y bienestar de mujeres en el camino de la maternidad y crianza.
Público objetivo/ usuarios	Mujeres madres de niños entre 0 y 13 años, de habla hispana, viviendo en Chile o el extranjero.
Número de trabajadores	0 contratados y 19 voluntarias

Directorio

Nombre	Rut	Cargo
Sindy Arzani	9.151.839-2	Presidenta
Macarena Lara	13.876.489-3	Tesorera
Cynthia Garland	9.042.656-7	Secretaria
Camilo Cavalla	8.868.690-k	Vice Presidente

Información general y contexto

Está demostrado que en el mundo las redes de apoyo hacia las mujeres después del primer embarazo bajan en casi un 80%, además existe la tendencia al aislamiento lo cual puede tener diversos motivos, siendo incluso, la violencia contra la mujer uno de ellos, esto puede generar cuadros importantes de depresión, o depresión post parto, afectando directamente a la crianza de los hijos, y la salud física y mental de las mujeres.

Según la OMS, cerca de 736 millones de mujeres (es decir, 1 de cada 3) sufren violencia física o sexual infringida por un compañero íntimo o agresiones sexuales perpetradas por otras personas, unas cifras que se han mantenido estables en los últimos años. Generalmente las mujeres se van aislando por vergüenza, por control de sus agresores o por cursar cuadros depresivos. Por lo que es fundamental conformar redes de apoyo y estar disponible para prestar asistencia en el momento en que la mujer lo pida.

Mientras tanto, la depresión postparto (DPP) es el trastorno mental afectivo severo más frecuente del postnatal. En Chile, más del 40% de las mujeres han sido diagnosticadas con DPP y el 35% a nivel mundial, lo que afecta, no solo a que da origen a la mujer, sino también a su familia y en particular a sus hijos quienes desarrollan relaciones de apego frágiles con una frecuencia significativamente mayor que los hijos con madres sin depresión.

Junto a lo anterior, muchas veces las madres primerizas buscan redes de apoyo para ser aconsejadas sobre temas de maternidad, y en general prefieren la opinión de otra madre similar a ella por sobre páginas web de crianza. Esto demuestra que tomar contacto con otras madres con intereses parecidos para promover las redes de apoyo, proporciona una oportunidad de prevención de la depresión post parto.

Misión

Nuestra misión es **promover e impulsar el cuidado de la salud mental y bienestar de las mujeres** en el camino de la maternidad y crianza.

Ayudando a prevenir la ansiedad y depresión post parto, ampliando sus redes de apoyo, acompañando a reconectar con su poder personal y potenciando su valor como agente de cambio con impacto sistémico social.

Visión

La Fundación de acompañamiento Red de mamás mentoras, a través de sus programas de formación de mentoras y acompañamiento a la maternidad, busca ayudar a sostener y acompañar

emocionalmente a las mujeres mientras maternan, impactando en la calidad de vida de las madres, sus hijos, familias y entorno. Creemos que la posibilidad de ser escuchadas sin juicios, validadas, cuidadas y sostenidas en la montaña rusa emocional que deviene luego de convertirse en mamá, es un derecho social y la herramienta básica para cuidar la salud mental y mejorar la calidad de vida de ellas y así impactar positivamente en la infancia.

Compromiso Social

Nuestros principios se alinean con el objetivo de contribuir al cuidado y promoción de la salud mental y bienestar de las mujeres durante el camino de la maternidad y crianza, y contribuir al potenciamiento de la equidad de género empoderando y transformando a las mamás en agentes de cambios y líderes transformacionales tanto para sí mismas como para sus hijos, familias y entorno donde se desenvuelven.

Nos sumamos a los Objetivos de Desarrollo Sostenibles planteados por la ONU, Co creamos una nueva realidad social de la Maternidad comprometidas con los ODS, pues estamos convencidas de que el cumplimiento de dichas metas nos acercarán a lograr una sociedad más justa, respetuosa, pacífica y armónica con todos y todas.

Para acercarnos a estas metas coincidimos en que para el cuidado de las que cuidan, se necesita el compromiso y corresponsabilidad colectiva y la colaboración de todos los sectores: gobierno, el sector privado, la sociedad civil y los ciudadanos.

Principios que orientan nuestro trabajo

El autocuidado
El Acompañamiento libre de juicios
La Empatía
La colaboración

Objetivos

- Entregar espacios de bienestar para las mamás de Chile y el extranjero.
- Democratizar el acceso de la salud mental materna.
- Diseñar alianzas colaborativas con otras instituciones para abordar la salud mental materna y el cuidado de quienes cuidan.
- Desarrollar programas de formación en mentoría de maternidad y crianza para las mamás.

Principales proyectos y actividades

Actividades:

La organización sin fines de lucro fue fundada tras 4 años de funcionar de manera autónoma y sin figura legal. Desde sus inicios se dedica a cuidar la salud mental materna, teniendo como misión **promover e impulsar el cuidado de la salud mental y bienestar de las mujeres** en el camino de la maternidad y crianza, **ayudando a prevenir la ansiedad y depresión post parto**, ampliando sus redes de apoyo, acompañando a reconectar con su poder personal y potenciando su valor como agente de cambio con impacto sistémico social.

Para llevar a cabo nuestros objetivos, realizamos una serie de actividades que incluyen **charlas de sensibilización virtuales gratuitas** para las mamás de nuestra comunidad, así como charlas abiertas al público. Además, ofrecemos **formación de mentoras** para capacitarlas y poder prepararlas para el acompañamiento de las otras mamás que solicitan el acompañamiento por parte de una mentora. Este programa es un programa de formación propio basado en 3 pilares: autoconocimiento, salud mental perinatal y mentoría, donde las clases son realizadas por profesionales de manera gratuita. A la fecha somos 150 mentoras formadas a lo largo de Chile.

Después de la formación de mentoras, realizamos **intervención** a través de un programa de acompañamiento on line gratuito para mamás que se sienten criando solas o sobre pasadas con la crianza. Las mamás postulan, las conocemos y hacemos un match con una mentora que las acompaña durante 3 meses para trabajar algún tema de maternidad o crianza, o bien para acompañarla durante este tiempo. Además, aplicamos la escala de Edimburgo, que nos permite conocer los riesgos de depresión post parto que tienen las mamás, y en caso de presentar puntajes alterados son derivadas a atención profesional.

Para apoyar este trabajo contamos con **alianzas de redes de profesionales** de salud mental que atienden de manera gratuitas a las mamás que necesitan atenciones de salud mental, así como otras redes donde podemos derivar a las mamás cuando solicitan experticias con las que no contamos.

A través de estas actividades de **sensibilización, de formación y a través de la colaboración** de diversos actores nos esforzamos por visibilizar en la sociedad, la importancia del cuidado de la salud mental materna, así como aumentar las redes de apoyo de las mamás porque estamos convencidas de que maternar en compañía transforma y que el bienestar de la mamá impacta en la vida de sus hijos e hijas.

Descripción de las Actividades de Acompañamiento on line a mamás:

Las participantes son mamás entre 25 y 45 años app. Pueden estar embarazadas o ser mamás con hijos e hijas de hasta 12 años de edad. Ubicadas a lo largo de Chile, con situaciones económicas diversas, se inscriben voluntariamente a través de un link ubicado

en nuestro Instagram y en nuestra página web, el cual además compartimos por WhatsApp. Cuando se cumplen los cupos, se cierra la convocatoria, la cual dura abierta aproximadamente 2 días. Esta convocatoria se realiza 2 veces al año.

Las mamás que postulan son contactadas y entrevistadas por una trabajadora social para conocer su realidad y las necesidades que tiene relacionadas con la crianza, esto nos permite encontrarle a la mejor mentora para que la acompañe.

El programa es gratuito y reciben acompañamiento vía video llamada y WhatsApp durante 3 meses por una mamá mentora que la ayuda en temas de maternidad y crianza tales como: ¿cómo relacionarse con sus hijos?, ¿cómo cuidarse a sí misma?, ¿Qué dudas tienen del embarazo?, ¿Qué hacer ante una desregulación emocional?, ¿cómo vivir el duelo de un diagnóstico?, ¿Cómo criar sola?, etc. Durante el proceso se le aplica la escala que detecta indicadores de depresión post parto, y si el puntaje sale alterado se activan los protocolos y es derivada a una red de profesionales de salud mental que la atienden de manera gratuita.

El beneficio público de estos acompañamientos es para fines:

1.- De desarrollo social, pues muchas de las mamás que acompañamos están solas criando y sin posibilidad de trabajar como consecuencia de la etapa de cuidado.

2.- De salud, pues lo que hacemos es prevenir la depresión post parto y derivar para que reciban tratamiento cuando ya está presente.

3.- De Educación, pues generamos una formación propia de mentoras, que les permite desarrollar habilidades para acompañar a otras mamás y formarse como mentora.

4.- De Ciencias, pues a través de los acompañamientos hemos podido generar una investigación sobre el estado de salud mental de las mamás y las recomendaciones para contribuir a un mayor bienestar social.

5.- De Equidad de Género, pues en nuestras actividades de sensibilización, formación y acompañamiento, promovemos la igualdad de derechos y oportunidades, así como aportar a la participación de las mujeres en diversos planos .

6.- De Promoción y protección de derechos humanos, pues a través de nuestros acompañamientos, brindamos el cuidado de estos.

7.- De Desarrollo y protección infantil y familiar, pues nuestros acompañamientos tienen el objetivo de que nuestros niños y niñas cuenten con adultos emocionalmente disponibles

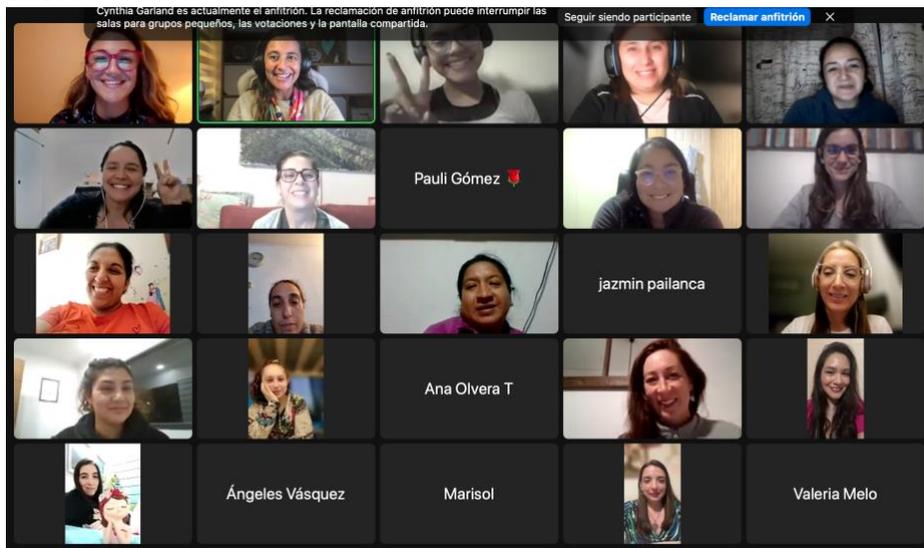
para su cuidado y protección, sobre todo a través de la enseñanza de habilidades parentales de las mamás y mentoras.

8.- De Promoción de la diversidad, pues nuestros acompañamientos, y nuestras actividades promueven la no discriminación sobre todo entre madres de origen extranjero, o que crían de maneras diversas.

Registro de números de acompañamientos realizados a la fecha:

Lugar	Año	Cantidad de beneficiarias	Tipo de organización
On line Primer Semestre	2020	58	Espontánea
On line Segundo Semestre	2020	60	Espontánea
On line Primer Semestre	2021	40	Espontánea
On line Primer Semestre	2022	47	Espontánea
On line Segundo Semestre	2022	42	Fundación
On line Primer Semestre	2023	58	Fundación
On line Segundo Semestre	2023	60	Fundación
Total		365	

Imagen de reunión de explicación sobre cómo se desarrolla el acompañamiento uno a uno.



Recaudación de fondos

Hasta la fecha no hemos recaudado fondos, todas nuestras actividades son gratuitas y los docentes brindan su tiempo de manera voluntaria.

Prácticas relacionadas con evaluación de los usuarios

- Encuesta satisfacción usuarias
- Encuesta de satisfacción de mentoras
- Indicadores de logro por proceso de acompañamiento

Actividades, Noticias y Enlaces

1.- Reportaje en Revista Paula “La mentoría que me cambió la vida” a una de nuestras mentoras

Fecha: 6 Marzo 2023, Modalidad on line por www.revistapaula.cl

Público: para todas y todos los lectores.

<https://www.latercera.com/paula/la-mentor-que-me-cambio-la-vida/>



La mentoría que me cambió la vida - La Tercera

2.- Entrevista en medio “Empoderadas” del canal Quinta visión a nuestra fundadora para dar a conocer lo que hacemos

<https://lnkd.in/ev9U4Gyz>

Fecha: Modalidad on line en Quinta visión Tv.

Público: para todas y todos los televidentes del canal.



3.- Entrevista revista Tell Magazine a nuestra fundadora para dar a conocer la Fundación

<https://lnkd.in/emceHJN7>

Fecha: Modalidad on line en www.tellmagazine.cl

Público: para todas y todos los lectores.



4.- Webinar mes de Mayo para nuestras mentoras “Ser mujer y mamá, las dos caras de la misma moneda” por la coach Alejandra Olivares para celebrar el día de la Mamá.

Fecha: 12 Marzo 2023, modalidad on line y gratuito para todas las participantes.

Público: 30 mentoras de la propia Red inscritas vía link de Google enviado por correo electrónico. En este webinar las mamás inscritas revisaron sobre por qué cuidarse a sí mismas, y no solo quedarse en el rol de mamás.

La docente realizó la actividad de manera voluntaria.



5.- Participación de nuestras consejeras de lactancia en Webinar “Amamantar y trabajar cómo hacerlo posible” para Servicio de Salud Aconcagua para apoyar a las mamás en etapa de lactancia materna.

Fecha: 2 Agosto 2023, modalidad on line y gratuito para todas las participantes.

Público: 20 mamás del servicio de salud, inscritas por link del servicio puesto en su Instagram. En este webinar las mamás aprendieron sobre cómo podían hacer sus derechos de lactancia mientras trabajan.

Las consejeras de lactancia realizaron la actividad de manera voluntaria.

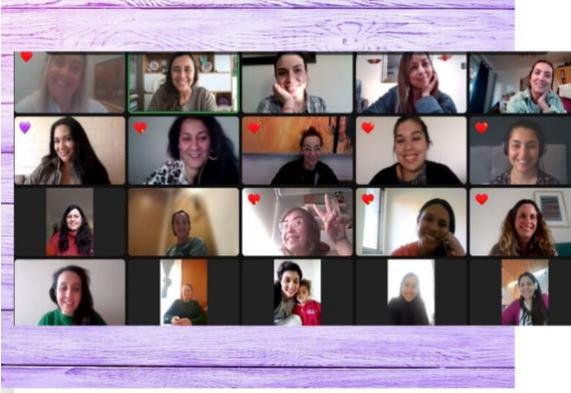


6.- Registro de proceso de acompañamiento Septiembre- Noviembre 2023, aquí algunas mentoras

Fecha: 15 de Noviembre, modalidad on line y gratuito para todas las participantes.

Público: 60 mamás y mentoras de la Red inscritas vía link de Google publicado en nuestro Instagram y enviado por WhatsApp. En este acompañamiento las mamás son acompañadas por una mentora durante 3 meses, con contacto semanal virtual. Son acompañadas para vivir sus procesos propios de la maternidad y crianza.

Las mentoras acompañan de forma gratuita a las mentees.



7.- Entrevista en Talentosos, junto a Gabriela Díaz a nuestra fundadora para dar a conocer los programas que tenemos y cómo nació la fundación

Fecha: 12 de Octubre modalidad on line para todas y todos los audioescuchas.

Público: para todas y todos, programa de radio on line y radio Fm 102.5 Fm.



https://www.linkedin.com/posts/sindy-arzani-jorquera-546371a6_entrevistas-talento-talentedos-ugcPost-7123135965547683840-93MP?utm_source=share&utm_medium=member_desktop

8.- Conversatorio Noviembre "Prevención de las violencia obstétrica" junto a la Fundación Soy más

Fecha: Lunes 30 de Octubre, modalidad Presencial en las dependencias de Soy Más, en La Pintana, actividad gratuita.

Público: 30 profesionales de diversos centros de salud, y mamás adolescentes que asisten a la fundación. Las expositoras no recibieron remuneración económica.



9.- Charla Noviembre, para nuestras mentoras: "Impacta tus finanzas personales" para ayudarles a mejorar su economía.

Expositoras Rosa María Molinari y María Eugenia San Martín

Fecha: 7 y 9 Noviembre, modalidad on line, vía zoom, actividad gratuita.

Público: 30 mentoras de la Red inscritas vía link de Google enviado por correo electrónico. Las mamás que participaron aprendieron sobre cómo ordenar sus finanzas personales y qué elementos usar para poder hacerlo. Las docentes realizaron la actividad de manera voluntaria.



10.- Entrevista en "Inspira Her, voces de impacto", junto a Sandra Borioni a nuestra fundadora para dar a conocer en lo que estamos.

Fecha: 23 noviembre 2023, modalidad on line

Medio: Entrevista grabada en youtube abierta para quien quiera verla.

https://www.linkedin.com/posts/sindy-arzani-jorquera-546371a6_sindy-arzani-jorquera-rescatando-el-autocuidado-activity-7143657629192507393-DTvv?utm_source=share&utm_medium=member_desktop



11.- Participación en Charla Noviembre “El poder del acompañamiento, cuidado y apoyo para mamás de hijos e hijas prematuros” para Fundación Expo Prematuros para apoyarlos en la semana del prematuro.

Fecha: Lunes 13 de Noviembre 2023, modalidad on line vía zoom, actividad gratuita.

Público: 30 mamás de la Fundación Mini Guerreros que se inscribieron en una lista de Google enviada por correo y por las redes sociales de la fundación Mini Guerreros.

En esta charla las mamás revisaron por qué el acompañamiento en mamás de hijos e hijas prematuras hace la diferencia. La expositora realizó la actividad de manera voluntaria.





#maternarencompañíatransforma

Anexo

Cada mes, nuestras asesoras de lactancia ofrecen el Grupo de apoyo a la lactancia materna realizado cada último jueves del mes durante 1 hora de manera virtual, para las mentoras que son parte de la red.

Esta actividad es de manera gratuita para las participantes, solo tienen que inscribirse en un link enviado vía correo electrónico.

Las consejeras realizan esta actividad sin percibir remuneración económica.

Si alguna mamá tiene más dudas sobre lactancia puede atenderse de manera individual y directamente con las consejeras, en ese momento la red se exime de responsabilidades.