

## Madre y jefa de hogar: se valida su derecho a queja

**S**egún el Censo de 2017, el 41,6 % de los hogares en Chile están encabezados por una mujer. Esta estadística revela una realidad desafiante que muchas mujeres enfrentan: la lucha por cumplir con las expectativas sociales y personales en todos los roles que desempeñan.

Una mujer que emprende la solitaria jornada de ser jefa de hogar, madre y trabajadora, se enfrenta a una serie de retos diarios que van desde la gestión del tiempo en múltiples espacios, hasta la planificación económica para satisfacer las necesidades básicas. Si a esta compleja ecuación le sumamos el impacto de la pobreza femenina, los indicadores de salud mental pueden deteriorarse considerablemente. Este problema es de suma gravedad, sin embargo, parece ser una variable ignorada tanto en ámbitos públicos como privados.

Cuando una madre se siente exhausta, ¿tiene alguna opción de tomarse un descanso en la crianza de sus hijos? En algunos casos, esta posibilidad solo está disponible si se cuentan con recursos monetarios que permitan delegar el cuidado a un tercero. Sin embargo, en el caso contrario, expresar el cansancio es difícil, ya que pueden enfrentar juicios por parte de su entorno cercano. Frases como "¿de qué te quejas?", "tus hijos son una bendición", crie o "las mujeres estamos hechas para criar", son comunes, perpetuando creencias que generan sentimientos de culpa ante el cansancio.

Por otro lado, cuando una mujer destina dinero para sí misma, nuevamente recae sobre sus hombros la culpa, pues tradicionalmente los hijos y las responsabilidades del hogar siempre ocupan el primer lugar en la escala de prioridades.

Ciertamente, es válido reconocer la queja de una jefa de hogar, solo se requiere escuchar, contener y evitar de emitir juicios. Es fundamental permitirle expresar sin temor lo que siente, pues que manifieste su agobio, es reparador. Tan solo necesita un minuto de atención.

Al conmemorar el Día de la Madre, recordemos también a aquellas mujeres que se postergan y se esfuerzan más allá de sus capacidades. Es hora de iniciar cambios, comenzando por pequeños gestos de validación, y ofrezcamos un abrazo que unan las piezas fragmentadas de estas valientes luchadoras.

**Ivonne Maldonado**  
Directora Carrera de Psicología,  
UDLA, Sede Concepción