



Sororidad: 4 maneras de aplicarla para sentir el apoyo entre mujeres durante la maternidad

- [Peanut](#), la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres a través de todas las etapas de la maternidad, comparte opciones para aplicar la sororidad entre mamás.

Ciudad de México, 1 de marzo de 2023. Este 8 de marzo en todo el mundo se celebra el Día Internacional de la Mujer, momento que representa una ventana al tiempo para reflexionar, dar visibilidad a las demandas de las activistas en pro de los derechos humanos de las mujeres y conmemorar una lucha histórica que hoy por hoy, sigue generando hermandad entre todas.

Una de las palabras que cobra mayor vida entre las mexicanas en esta fecha, es sororidad, un término que hace referencia a la fraternidad entre mujeres. Sin importar si se conocen, tienen un vínculo cercano o son desconocidas.

Esta alianza profunda a la que hace referencia la sororidad parece más necesaria para aplicarse con el panorama que se vive en el país. Ya que las cifras de [la más reciente Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares \(ENDIREH\)](#) revelan la violencia psicológica, sexual, digital y obstétrica que viven las mujeres en México.

De acuerdo con dicho estudio, el 70.1 % de las mujeres de 15 años y más ha experimentado, al menos, una situación de violencia a lo largo de la vida. La psicológica fue la de mayor prevalencia (51.6 %). Respecto a la maternidad, tres de cada 10 mujeres que tuvieron un parto en los últimos 5 años en nuestro país sufrieron incidentes de maltrato obstétrico, según dicha investigación.

Sororidad y maternidad

Si bien en México se está trabajando para vencer la violencia contra las mujeres, también existen acciones y espacios donde pueden contar con herramientas y una



comunidad online que brinde un lugar seguro de expresión, donde puedan encontrar apoyo, conexión y comunidad.

Tal es el caso de Peanut, la primera aplicación en línea con una comunidad de mujeres que están ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos, la cual comparte 4 maneras de ejercer la sororidad para que entre mamás se sientan apoyadas y libres de prejuicios.

1.Fuera críticas. Una de las preocupaciones que más afectan a las mujeres después del parto son los cambios que naturalmente sufren en su cuerpo. Ya sea el aumento de peso, el cambio en los pechos o la aparición de estrías, es importante recordar que tener un bebé es un proceso complejo y que las mamás no deben sentirse juzgadas.

Por esto, se debe evitar hacer comentarios sobre el aspecto físico, ya que no aportan nada positivo, además de que pueden bajar la autoestima de la mujer que es blanco de estas críticas.

Lo ideal es apoyar, hacer sentir que no debemos ser perfectas ni amoldarnos a los estereotipos de belleza, además de brindar ayuda para poco a poco recuperar las rutinas de ejercicio y así estar saludables.

2.Adiós a los mitos. Ser una madre perfecta, dedicarse solo al hogar sin poder desarrollarse profesionalmente, olvidar las horas de sueño o perder la identidad como mujer, son mitos que de acuerdo con las mamás de la Comunidad Peanut, siguen presentes y únicamente dañan la manera en las que las mujeres deciden ejercer la maternidad.

La sororidad es una buena aliada para empatizar con las mamás, dejar de juzgar y entender que cada una lleva esta etapa de manera diferente con necesidades distintas que se acoplan a lo que desean lograr en la vida.

Una encuesta realizada por [Peanut en México](#), arrojó que el 92% de las madres cree que la sociedad no les permite hablar sobre las dificultades de la maternidad con libertad. Este dato solo confirma, que es importante generar un espacio seguro en el que las mujeres puedan hablar de esos temas que las conflictúan sin ser criticadas por no estar felices todo el tiempo.



3. Aliadas, no rivales. Durante décadas se ha preservado la idea de que “el enemigo de una mujer es otra mujer”. Hay que entender que esto es falso y que más que vernos como rivales, las mujeres podemos ser un gran apoyo durante la maternidad.

Ofrecer ayuda para cuidar al bebé, compartir las experiencias tanto agradables como desagradables de ser mamá, escuchar las frustraciones, así como ser el soporte en esta etapa, es importante para generar lazos entre mujeres.

En Peanut, las mamás pueden conectar con otras que se encuentran cerca de su ubicación y así crear nuevas amistades. Además tienen una plataforma abierta con grupos dedicados a expresar las demandas de las mujeres, tales como: *Amistad entre mamás; Mamás primerizas, dudas y amistades; Mamás lactantes; Depresión post parto*, entre muchos otros.

4. Respetar la sexualidad. Evitar emitir juicios sobre cómo otras llevan su vida sexual, es uno de los principios de la sororidad.

Debemos entender que cada una decide cómo retomar las experiencias sexuales durante y después del embarazo. Además se debe evitar juzgar las elecciones que tomen las mamás con respecto a cómo expresar su sexualidad, así como las relaciones que mantienen ahora que tienen un bebé.

Peanut también cuenta con transmisiones, así como un blog, en el que especialistas en salud sexual, abren foros para responder dudas puntuales como: retomar el deseo después del parto, reavivar el amor de pareja o iniciar una nueva relación.

Peanut ya está disponible en México y permite que las mujeres tengan acceso a una comunidad con mujeres reales, historias reales y conexiones reales.

Acerca de Peanut

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de la vida. Tanto si estás atravesando la fertilidad, el embarazo, la maternidad o la menopausia, la aplicación proporciona acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos.

Creada por y para mujeres, Peanut es un espacio seguro para conocer a otras como tú y mantener conversaciones significativas sobre temas que van desde el sexo y la salud de la mujer hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más allá. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con



recientes reconocimientos como el de Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y el de Tendencia del año 2021 de Apple, Peanut se ha convertido en un codiciado destino para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo.