

# Famosos de aquí y allá

Fotografías: Archivo personal Sara Baena



## Sara Baena

Es modelo, psicóloga, defensora del veganismo y también madre. Sus profesiones y la práctica de yoga y meditación le han permitido mantenerse centrada en la vida. En entrevista con Contacto Total nos cuenta más de su experiencia como mamá

**Contacto Total:** Las mujeres de hoy en día son súper mamás porque además de trabajar son madres. ¿Cómo la maternidad ha transformado su vida y qué tan difícil ha sido ser mamá y al mismo tiempo trabajar como psicóloga, modelo y activista?

**Sara Baena:** En realidad ha sido el mejor de los retos que me ha sucedido. En mi caso, siento que el tiempo vale oro, y antes de ser mamá no lo veía así. Aprendí a valorar enormemente el tiempo. Cuando trabajo, me dedico al 100% a eso que estoy haciendo y cuando estoy con mi hijo también me entrego totalmente. Valoro mucho ahora también el descanso, porque en realidad ya no hay tanto tiempo libre y el descanso se vuelve casi obligatorio.

Por otra parte, dado todas mis ocupaciones, como psicóloga, modelo y activista vegana (esto último es más un estilo de vida y una convicción que una actividad). Cuando yo tuve a mi hijo, tome la decisión de no renunciar a mis pasiones, porque yo sentía que si lo hacía iba perder una parte de mi misma, y siempre he pensado que la maternidad no impide a una mujer alcanzar el éxito y la independencia, no solo económica, sino también emocional y mental de la pareja y en general de todos y todo. Al mismo tiempo, yo creo firmemente que una mamá feliz y satisfecha es mejor que una mamá

frustrada y aburrida. Yo sé que mi hijo siente la energía que estoy irradiando y esto lo afecta tanto positiva como negativamente dado el caso.

**CT:** ¿De qué manera su trabajo influye en la crianza de Zachary, su hijo?

**SB:** Influye muy positivamente en la vida de mi hijo. Aunque no me considero perfecta, la psicología me permite analizar y tener un mejor manejo de las situaciones estresantes de la vida diaria; entre ellas la crianza de mi hijo. Constantemente estoy analizando y decidiendo que hacer. Pero sinceramente considero que antes de que los bebés nacen, las madres desarrollamos un instinto materno natural que nos guía en todo momento, por eso en muchas ocasiones no se necesita de tanto conocimiento, sino seguir esa voz interior guiada por el amor que sentimos a nuestros hijos y que jamás falla.

**CT:** ¿Qué es lo que más disfruta hacer con su hijo?

**SB:** Disfruto de muchas cosas con mi hijo, por ejemplo, amo pasar tranquilamente en casa y disfruto de actividades normales, como darle de comer, bañarlo, contarle un cuento. En estos momentos Zachary tiene dos años y es muy divertida y difícil también esta edad. Divertida en el sentido de que es muy cómico y dulce

escucharlo hablar y difícil también porque tienen las rabietas de los famosos "terribles dos años".

En general trato de disfrutar todo el tiempo en familia, hacemos muchos planes familiares, como ir a parques, zoológicos, eventos culturales y demás. Mi esposo es un gran apoyo en todo momento y nos ayudamos mucho mutuamente para tener una buena armonía familiar.

**CT:** ¿Cómo festeja el día de las madres?

**SB:** El día de las madres por lo general lo celebramos todos en familia típicamente, con la llegada de mis padres de visita en casa, nos gusta mucho hacer planes sanos y tranquilos, simplemente disfrutando en familia y compartiendo. Me considero muy "casera" me encanta estar en mi casa y estar tranquila. Los planes como cocinar, conversar y disfrutar son para mí lo mejor.

**CT:** ¿Qué destacaría de su labor como madre?

**SB:** La disciplina. Me parece fundamental que mi hijo tenga horarios y rutinas establecidas. He visto como es de efectivo llevar a cabo esto. Les ayuda a los niños a tener saludables ciclos de dormir, comer, jugar y desarrollarse bajo un equilibrio sano por medio de la disciplina.

**CT:** ¿Qué tipo de mamá se considera y por qué?

**SB:** Me considero entre moderna y conservadora. Moderna por mi estilo de vida que va muy ligado a la moda y las tendencias, y a la vez conservadora porque me gusta llevar pautas tradicionales de crianza donde la disciplina, el equilibrio y el respeto son los valores que trato de inculcar en mi hijo, ya que lo que yo le enseñe ahora lo afectará para toda su vida.

Fotografías: Fotografías: Shandrew Public Relations

13530 W Van Buren St. | Ste A-104  
Goodyear - AZ, 85338  
Abierto desde las 6 a.m. hasta las 9 p.m.  
623-925-1061

**Angel's Diner**

**RESTAURANTE FAMILIAR**  
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

**15% DESCUENTO EN LA CUENTA**  
PRESENTANDO ESTE AVISO

**Dinosay Photography**

Foto y vídeo para bodas, quinceañeras, bautizos y mucho más.  
623-500-1420  
Búsqúenos en Facebook