# Capítulo 1 · “¿Y para qué vas a trabajar, si tu marido trabaja?”

**Gracias por opinar**: maternidad sin romantizar · Duración: 20 minutos · Conduce: María Sandoval

> Guía para hablar, no para leer palabra por palabra. Las frases en cursiva son ideas para decir; lo demás se cuenta con mis palabras. En **rosa**, indicaciones de sonido.

## 00:00 – 01:00 El comentario de la semana

🔔 **Ding del comentario**

> *“¿Y para qué vas a trabajar, si tu marido trabaja?”… “¿Y las nenas en el maternal? Pobrecitas.”… (pausa) Si alguna vez te dijeron algo así, o te lo hicieron sentir sin decirlo, este capítulo es para vos.*

🎵 **Entra la cortina y baja**

## 01:00 – 02:30 Presentación

> *“Hola, soy María Sandoval, tengo 26 años y soy mamá de Alma y de Victoria. Esto es **Gracias por opinar**, un podcast para hablar de la maternidad sin romantizar: de lo que nos dicen, de lo que nos juzgan y de cómo eso nos pega por dentro. Hoy les cuento por qué arranqué con esto.”*

🔉 **Separador**

## 02:30 – 08:30 Lo que nadie te cuenta

1. **Quién era antes:** a los 20 ya tenía mi departamento y mi trabajo. Era una mujer independiente.
2. **El amor:** conocí a mi esposo y fue amor a primera vista. Proyectábamos juntos y decidimos formar una familia, muy seguros.
3. **El cambio:** me fui a vivir a su casa, donde seguimos construyendo. En 2021 nace Alma, justo saliendo de la pandemia.
4. **El choque:** la mirada de algunas personas cercanas y de la sociedad; mujeres que maternaron de otra manera, con otras costumbres. El lugar de “la gauchita”, de la que se queda en casa esperando. Y yo, que quería estudiar, trabajar y dejar a las nenas en el maternal.
5. **Lo que sentí:** que ser mamá parecía significar dejar de ser yo.

🔉 **Separador · baja la música**

## 08:30 – 13:30 ¿Qué nos pasa por dentro? (más íntimo)

- La culpa doble: si te quedás en casa, “no hacés nada”; si trabajás, “abandonás a tus hijas”.
- Cuando la mirada ajena te hace dudar de vos misma, aunque sepas lo que querés.

> *“No me parece mal la mujer que elige quedarse en casa. Si es su decisión, está perfecto. Lo que no está bien es que nos pongan ahí a todas sin preguntarnos.”*

> *“Maternar es un trabajo, sí. Pero fue una decisión de los dos. Y si la decisión fue de los dos, los sueños también pueden ser de los dos.”*

🔉 **Separador · vuelve la energía**

## 13:30 – 17:30 **Lo que me hubiera gustado contestar**

🔔 **Ding**

> *“Para todos los que piensan que la mamá tiene que quedarse sentada esperando: yo no quiero ser peso, quiero ser equipo.”*

Contar cómo lo estamos construyendo hoy:

- Al principio costó; hoy lo hacemos juntos.
- *“Amor, esto lo cargamos los dos. No estás solo.”*
- No es fácil, porque uno depende de los tiempos del otro, pero se puede: *“con organización, con ganas, con esfuerzo y con negociación”.*

## 17:30 – 20:00 **Cierre**

> *“Si sos mamá y alguna vez te hicieron sentir que tenías que elegir entre tus hijos y tus sueños, no estás sola. Se puede, a la par.”*

> *“Contame en Instagram cuál es el comentario que más te dolió, porque puede ser el próximo capítulo. El que viene hablamos de: ‘¿Ya volviste a tu peso?’.”*

> *“Y a todos los que tienen algo para decirnos… gracias por opinar.”*

🎵 **Sube la cortina de salida**