

# Mamá Fórum: ¿Nos acompañamos?

Lo que nació como una aventura formativa para un grupo de mamás del colegio Montealto, en Lima; gracias al uso de las nuevas tecnologías ha tenido un eco mayor entre padres de familia con adolescentes. Rosa y Fátima nos cuentan su historia surgida tras la pandemia.

05/01/2023

Somos Rosa Monzón y Fátima Mendoza, residimos actualmente en

la ciudad de Lima, y juntas sacamos adelante una iniciativa a favor de nuestras hijas adolescentes.

Ellas cursan octavo año de estudios en el mismo colegio, había pasado ya un bimestre y percibimos que el retorno a la presencialidad implicaba, no solo retos académicos, sino que les exigía socializar en una realidad distinta a la vivida hasta el 2019; los medios digitales, la adolescencia y la pandemia, eran algunos indicadores que nos exigían saber acompañar a nuestras hijas en estas nuevas circunstancias.

Una mañana, poco antes de entrar a la celebración de la misa, se me ocurrió que juntas –considerando a todas las mamás de la promoción– podríamos compartir nuestras preocupaciones y “acompañarnos” en esta etapa. Cuando se lo comenté a Rosa, coincidentemente ella también venía pensando, desde hacía

algún tiempo, en algo parecido y lo primero que hicimos fue darle un nombre: “**Mamá Fórum: ¿Nos acompañamos?**”, y empezamos a trabajar en la estructura que tendría nuestra iniciativa.

Decidimos comenzar en una fecha cercana a la fiesta de san Josemaría —a quien encomendamos especialmente esta iniciativa— y el 22 de junio tuvimos nuestro primer encuentro al que denominamos: *¿Qué anhelamos para nuestras hijas?*, luego hemos abordado temas como retos y oportunidades en la adolescencia, la adicción en medios digitales; la importancia de explicar el ciclo menstrual a nuestras hijas; los territorios del amor; sexualidad y moda; y el último conversatorio fue sobre cómo acompañar el crecimiento biológico de los hijos varones siendo madres y mujeres.

En paralelo, también hemos impartido temas de nuestra fe católica como son: los ángeles custodios y cómo apoyarnos en ellos para la educación y formación de nuestros hijos. En otra oportunidad, con una asistencia numerosa, el Padre Andrés Echevarría disertó sobre “¿Por qué mi adolescente no quiere ir a misa?”.

Hemos contado con el apoyo generoso de varios profesionales expertos en sus materias, a quienes expresamos nuestro profundo agradecimiento porque han hecho posible concretar esta iniciativa de formarmos como madres y ser un poquito mejores cada día.

## **¿Cómo surge la iniciativa de la cuenta en Instagram?**

Después de unas semanas del lanzamiento de ***Mamá Fórum: ¿Nos acompañamos?***, inicialmente dirigido a mamás con hijas en octavo

grado del colegio Montealto, quisieron unirse mamás de otros grados y con hijos varones. Todas habían escuchado por amigas sobre esta iniciativa (les interesaba integrarse a este grupo y poder aprovechar el zoom para seguir aprendiendo). Esto nos motivó a compartir la información de los conversatorios. Es así como surge la idea de crear una cuenta en la red social Instagram para plasmar un extracto de cada tema impartido y pueda ser vista por un público más amplio. La cuenta está disponible en:  
[https://www.instagram.com/mamaforum\\_juntas/](https://www.instagram.com/mamaforum_juntas/)

En primer lugar, pensamos en el objetivo de estas publicaciones (ofrecer un extracto de los temas tratados en los conversatorios al mayor número posible de mamás); en segundo lugar, a quiénes queríamos llegar (mamás interesadas en formarse).

Los temas que seleccionamos para la cuenta en Instagram provienen de preocupaciones o vivencias que nosotras mismas como madres de adolescentes observamos y vivimos en el día a día. Los temas van saliendo, los conversamos y finalmente les buscamos un título simpático y sugestivo.

También hemos recibido sugerencias de las asistentes respecto a los temas que les interesaría conocer y es así como invitamos a un experto en el tema para cada conversatorio. Durante el 2022 la frecuencia de los encuentros ha sido de dos veces por mes.

Entre nuestras asistentes, hemos recibido los siguientes testimonios: Yirka Rueda de Bendezú manifiesta que, “Las charlas de **Mamá Fórum**, me ayudaron mucho a entender mejor a mis hijos adolescentes en su desarrollo y acompañarlos en esta

etapa un tanto difícil pero gratificante a la vez. Los temas desarrollados me ayudaron a tener herramientas útiles para comprender a mi familia y apoyarlos en base a las virtudes, valores y cultivando la fe cristiana en mi familia. Considero muy útil y necesario los temas desarrollados en ***Mamá Fórum*** para acompañar a nuestros hijos en cada etapa de su vida cultivando el amor de Dios y así poder formar hogares luminosos y alegres”.

Victoria Aguinaga refiere que, “El espacio virtual ‘***Nos acompañamos***’, me ha servido para darme cuenta, de que lo que vivo siendo madre de una adolescente, no lo vivo sola. Existe una comunidad con la que me puedo acompañar, reconfortar, orientar y asesorar, compartiendo mis dudas, inquietudes, temores y certezas en diferentes temas descubriendo así la belleza de la complicada etapa de

nuestras hijas. Este tiempo, me ha servido para fortalecer a mi hija en todo lo que nos falta por recorrer en este camino tan bello, la adolescencia”.

Y Patricia Rebolledo de Gallardo nos comenta, “Quiero agradecer al fórum de mamás por acompañarnos y dar herramientas para la adecuada formación de nuestros hijos, y sobre todo a respetarlos y entenderlos en esta etapa tan compleja como es la adolescencia, con temas tan variados como el manejo de las redes sociales, su educación afectiva y espiritual o hasta cómo ayudar en su forma de vestir. Todos temas bien desarrollados por expertos, nos ha permitido a mi esposo y a mí, contar con recursos para ser mejores referentes y educadores de nuestros hijos”.

De a poquitos, hemos ido aprendiendo el lenguaje de

Instagram, utilizando herramientas de diseño como Canva, por ejemplo, y escuchando las sugerencias ofrecidas por mamás amigas. Aún seguimos aprendiendo, pero el entusiasmo y ganas por querer ofrecer publicaciones de calidad, nos anima a seguir perseverando.

Estamos muy contentas de haber hecho realidad esta iniciativa y aportar con un granito de arena en la formación de nuestras amigas; cada conversatorio ha implicado un sacrificio, pero cada uno ha sido preparado con mucho cariño. En medio de nuestras múltiples responsabilidades siempre hemos encontrado un tiempo para sacar adelante esta iniciativa y esto lo debemos a que detrás está la Virgen y, por supuesto, san Josemaría.

Nos pasó que en nuestro primer **Mamá Fórum** solo asistieron tres amigas y esto nos llevó a recordar el

primer medio de formación que impartió el fundador del Opus Dei, hecho que nos motivó a seguir adelante, cuando él invitó a muchos universitarios y sólo fueron tres.

Gracias a que las sesiones han sido en su totalidad virtuales, hemos podido llegar a otros colegios en Lima e incluso a ciudades como Piura y Chiclayo. Este año hemos tenido un total de once encuentros y para el 2023 tenemos pensado un plan que involucre a mamás e hijos. Las inscripciones las iniciaremos en febrero y el programa se impartirá de abril a noviembre de 2023.

Rosa Monzón y Fátima Mendoza

---

[opusdei.org/es-pe/article/mama-forum-nos-acompanamos/](https://opusdei.org/es-pe/article/mama-forum-nos-acompanamos/) (30/01/2026)