

A pregnant woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved button-down shirt, is shown in profile, gently hugging her pregnant belly. She is standing in front of a window with a view of trees, and a small bell hangs from the top left corner. The overall mood is calm and intimate.

Maternidad Despierta

La conexión con tu bebé
comienza desde tu presencia.



A C E R C A D E M Í

Soy Jimena Miranda, coach ontológica, entrenadora fitness, guía holística y speaker. Me especializo en hábitos matinales a través de mi programa Mañanas Conscientes, una experiencia en vivo que ayuda a mujeres a despertar su foco, energía y disciplina interior. También creo espacios como Pausa Mística, donde invito a bajar el ruido mental y conectar con el ser, a través de prácticas como el tarot terapéutico, la escritura, la meditación y el círculo de palabra.

Actualmente me encuentro en etapa de formación continua en coaching y terapia de escritura, además de estar creando la conferencia “Vida Consciente”, enfocada en bienestar emocional, vínculos y salud mental.

Y en paralelo, atravieso la experiencia más profunda de mi vida: gestar mellizos, una nena y un varón. Desde ahí nace Maternidad Despierta, una nueva propuesta que combina mi camino profesional con esta etapa transformadora, para inspirar a otras mujeres a vivir su embarazo o maternidad desde la conexión y la consciencia.

COMUNIDAD

Una comunidad real, sensible y despierta

Mi comunidad está formada principalmente por mujeres entre 25 y 45 años de Uruguay y Latinoamérica. Muchas de ellas son madres recientes o están atravesando procesos de transformación personal.

A través de mis espacios y contenidos, he podido observar una realidad que se repite: madres que se sienten desconectadas de sí mismas, que viven en modo automático, invadidas por el ruido externo, el deber ser y la exigencia.

Mujeres que desean criar con amor, pero muchas veces no logran brindarse el suyo propio.

Por eso, Maternidad Despierta nace también como respuesta a ese dolor compartido: para recordarles que el vínculo con su bebé comienza con el vínculo con ellas mismas.

Y que el autocuidado, la introspección y la consciencia no son un lujo, sino una necesidad para criar nuevas generaciones con más presencia y amor.



PROPUESTA PARA MARCAS

¿Cómo podemos colaborar juntas?

Maternidad Despierta es una propuesta que une contenido profesional, emocional y consciente sobre la experiencia de gestar y maternar.

Mi intención es colaborar con marcas alineadas al bienestar, la presencia y la conexión con el cuerpo y el alma. Busco visibilizar productos y servicios que acompañen verdaderamente a la mujer en esta etapa tan poderosa, desde un lugar real y transformador.

No se trata solo de mostrar un producto, sino de contar historias con alma, generar contenido auténtico y emocional, y crear una red de marcas conscientes que quieran acompañar esta nueva mirada sobre la maternidad.

Creo contenido profesional, orgánico y alineado con mi comunidad: imágenes, reels, historias y narrativas que despiertan emociones, confianza y propósito.



Dejemos de repetir frases vacías. Empecemos a contar nuevas historias.

Maternidad Despierta también nace como una respuesta al discurso dominante y automático que rodea al embarazo y a la maternidad:

“Dormí ahora porque después no vas a dormir”

“Aprovechá ahora porque después se complica”

“Así son todos los embarazos...”

Estas frases, que parecen inofensivas, siembran miedo, presión y desconexión. Y muchas veces, la mujer que no cuenta con herramientas de autoconocimiento o una red de apoyo emocional, comienza su maternidad con temor en lugar de confianza.

Creo profundamente que cada mujer, cada bebé y cada proceso es único. Que maternar no tiene por qué vivirse como sacrificio, y que el embarazo puede ser un espacio de poder, de verdad, de autoconexión.

Maternidad Despierta es una invitación a visibilizar todo eso. Si tu marca también cree en una maternidad más humana, real y en evolución, me encantaría que caminemos juntas.



Gestar vida también es gestar conciencia.

*Gracias por acompañar este camino de
presencia, amor y verdad.*

www.jimenamiranda.com

Instagram: @jimenamirandacoach

Mail: jimenamiranda.coach@gmail.com

WhatsApp: +598 - 092834055

Jimena Miranda