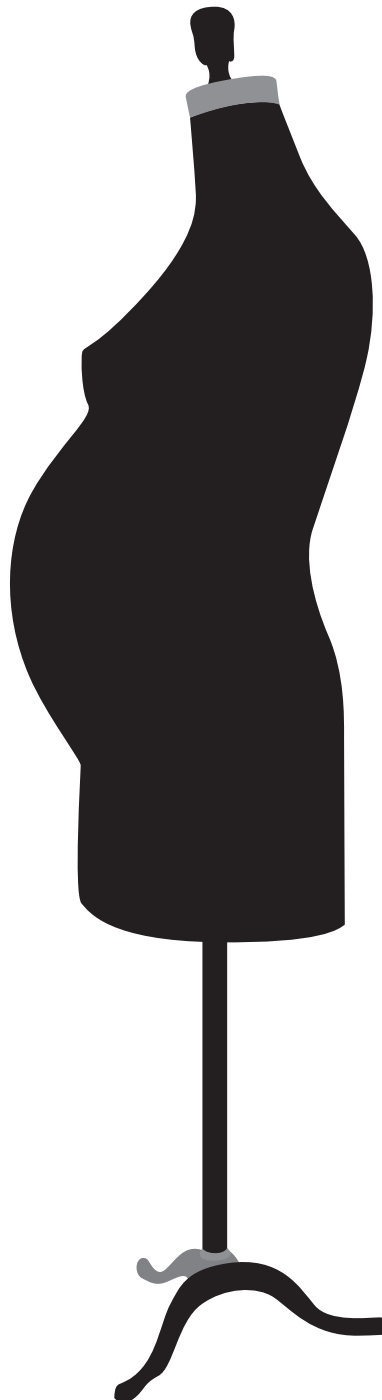


CAROLINA AUBELE

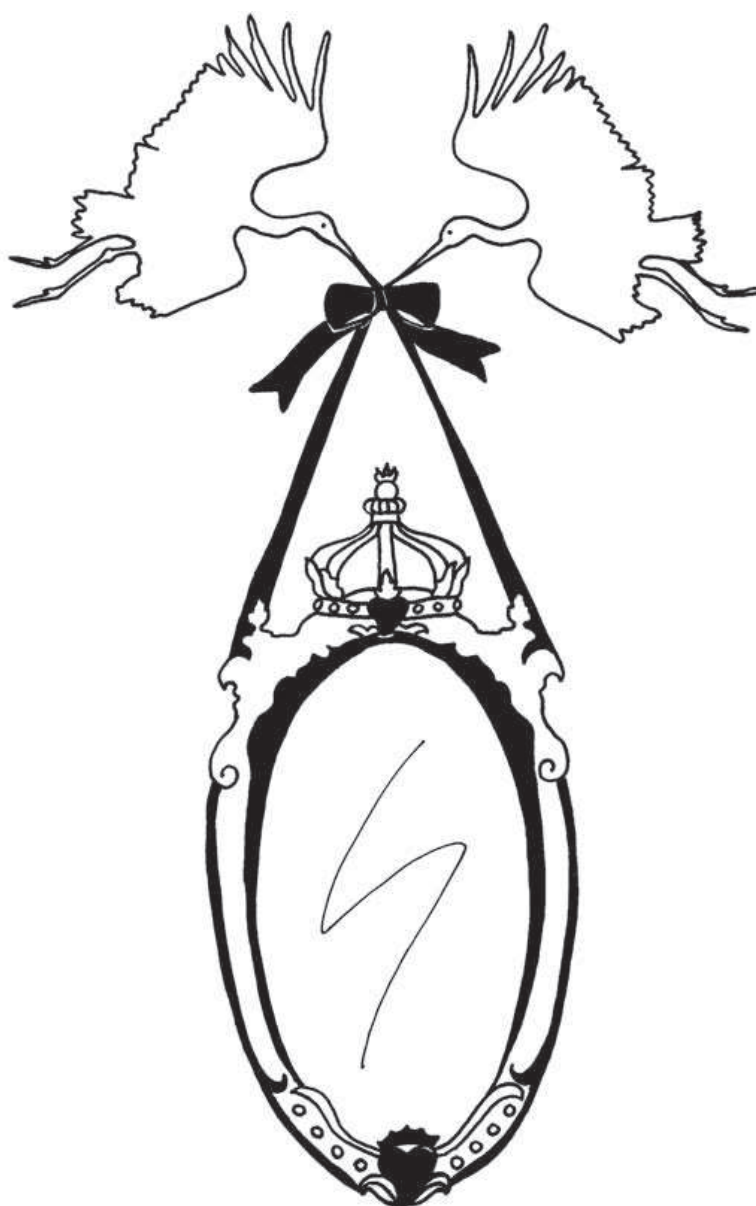
SECRETOS DEL VESTIDOR
EMBARAZADAS

TODLO QUE NECESITÁS PARA VERTE INCREÍBLE



AGUILAR

INTRODUCCIÓN



Hasta no hace muchos años, a la embarazada no le quedaba otra opción que vestirse como una nena. Jardineros y vestidos “bobos”, telas llenas de frunces que tapaban el cuerpo y diseños que disimulaban las formas la convertían en una niña asexuada y la distanciaban de la persona que era. A punto de ser madre —quizás el momento más femenino de la mujer—, esa ropa sin personalidad ni rasgos de estilo propio, y sin ningún interés por mostrarla bella o atractiva, silenciaba cualquier rasgo femenino, sensual o sexy. Nada más alejado del espíritu actual de la mujer embarazada.

Hoy la ropa de maternidad ayuda a integrar el embarazo a la vida. La mujer no cambia su imagen durante ese período, no se viste como otra persona, sino que la indumentaria sigue diciendo quién es y qué vida lleva. Las prendas no ocultan las formas, más bien las sugieren; la madre no opaca a la mujer, que se viste como la mujer que es, solo que ahora está embarazada y debe integrar su panza a su look. La indumentaria actual de maternidad está lejos de ser aburrida y sin personalidad. Los diseños tienden a resaltar la feminidad y hacen la ropa más comfortable y dinámica.

Toda embarazada quiere verse bien y sentirse atractiva. Pero la tarea no es sencilla en una etapa de tantos cambios. Aunque el cuerpo mantiene su estructura, con la panza y el busto que crecen, las caderas que se ensanchan y la cintura que se reduce, es difícil reconocerse y saber cómo vestirse para verse y sentirse bien.

El primer paso es procesar y aceptar esos cambios. Hay mucha bibliografía que puede ayudar, existen revistas y programas de televisión. Podemos escuchar al médico y

a otras mujeres que ya son madres. Las que tuvieron hijos pueden aprender de sus embarazos anteriores. Hay que leer y escuchar, pero con cuidado de no marearse con la cantidad de datos y consejos. Lo importante es personalizar la experiencia para crear el propio bienestar, en el que la indumentaria desempeña un papel central para estar cómodas, sentirnos atractivas y bien vestidas, seguras y a gusto con nosotras mismas.

Los modelos de belleza y la pérdida de control sobre el cuerpo

Se suele decir que el embarazo vuelve a las mujeres muy sexies; con nuevas curvas, están divinas y resultan atractivas. Y si bien eso es cierto, cuando el cuerpo comienza a crecer y a acomodarse para la gestación, buena parte de las mujeres no se sienten ni atractivas, ni divinas, ni sexies. Tampoco plenas y radiantes como leen en las revistas y sugieren los medios, al menos no todo el tiempo. Antes bien, suelen amargarse cuando notan que la ropa no les entra y que todavía quedan unos cuantos meses de un cuerpo que se expande. Enfrentarse al espejo puede ser un momento duro. La gran preocupación de las embarazadas es perder el cuerpo anterior y nunca volver a recuperarlo. Hay algunos momentos críticos: los primeros meses, cuando el cuerpo comienza a cambiar y crecer pero todavía nadie percibe el embarazo; y el puerperio, cuando ya nació el bebé pero el cuerpo sigue grande y estirado como si estuviera adentro. Todo parece fuera de control.

Por supuesto, hay que diferenciar el hecho de subir de peso en exceso del hecho de que el cuerpo cambie y se agrande por la gestación. El exceso de peso hay que cuidarlo siempre, con o sin embarazo; y eso no implica hacer dietas, sino alimentarse adecuadamente, siguiendo las indicaciones del médico. El sobrepeso no solo es malo para la salud, sino también para la autoestima.

De cualquier modo, con exceso de peso o sin él, muchas mujeres se angustian y se sienten mal. Cuando ese sentimiento aparece, es conveniente atender a la razón de los cambios del cuerpo o del exceso de peso, y ponerlo en su justa apreciación. Frente al hecho maravilloso de estar gestando un hijo, la angustia de no reconocerse en el espejo debería ceder un poco. Tendríamos que ser capaces de correr un poco ese sentimiento y de actuar. Cuidar nuestra imagen es una manera de actuar. Si nos dedicamos a vestirnos, arreglarnos y ponernos lindas, ese sentimiento disminuye. Al trabajar sobre él, convivimos mejor con el cuerpo que cambia.

Se trata de aprender a vestir ese nuevo cuerpo embarazado y de ponernos la ropa que nos haga sentir lo más hermosas posible en los distintos roles que desempeñamos.

El lenguaje no verbal de la imagen

La ropa es un medio de contar cosas sobre quien la porta y sus expectativas, y una forma de comunicación no verbal. Nos vestimos para mostrarle al mundo quiénes y cómo somos. Y si la sociedad nos impone sus reglas porque somos seres sociales, también somos seres únicos e irrepetibles, con características propias que la vestimenta puede potenciar para no convertirnos en un producto de molde, masivo, repetido, vulgar. En esa contradicción nos movemos: entre la necesidad de pertenecer y ser aceptados, y la de diferenciarnos.

Tal como está el mundo, las mujeres vivimos esa contradicción con más intensidad que los varones. Nos vestimos para los otros y en cada oportunidad tratamos de ofrecer una imagen adecuada a las circunstancias, pero el destinatario último de nuestro atuendo somos nosotras mismas: nos vestimos para sentirnos bien, seguras, armoniosas. Podemos lucir un vestido caro e importante, pero si no combina con nuestro espíritu y nuestro estado de ánimo, desentona. Solo si nos sentimos bien con nosotras y con el atuendo que llevamos podemos proyectar una imagen positiva.

La ropa que usa una persona dice mucho de ella. En algún sentido, todos somos expertos en leer esos mensajes aunque no seamos del todo conscientes de ese saber.

La impresión que damos a los demás siempre es importante: cuando tenemos una entrevista laboral o una reunión con un cliente, cuando acompañamos a nuestra pareja a un evento de trabajo o a una cena con su familia, cuando tenemos que pedir un préstamo en un banco o firmar un contrato de alquiler, la ropa no es un detalle menor, sino un instrumento que nos ayuda a concretar nuestros objetivos.

En el embarazo nada de esto desaparece. Las situaciones con las que hay que enfrentarse son las mismas, y se sumarán algunas nuevas. El embarazo no es un paréntesis en la vida. No diluye a la mujer sensual ni a la mamá de los hijos mayores; tampoco a la que trabaja, ni a la que hace las compras o gimnasia. La única diferencia es que todos esos roles ahora los desempeña una embarazada. Y habrá que vestirse para seguir siendo una misma en cada ocasión. Más o menos sujeta a la moda, la ropa debe acompañarnos en cada uno de estos roles.

Moda, tendencias y embarazo

La moda es un fenómeno social que nos renueva; es el aire del cambio, una de las formas que tiene la sociedad para transformarse.

Si la moda es el fenómeno abstracto, su forma concreta son las tendencias. Aunque solemos llamar moda a las tendencias, estas son la manifestación de la moda, las señales con las que se hace visible. En las tendencias se percibe la renovación que genera la moda. La moda se concreta y es real cuando se ve en la calle; es lo que la gente usa, adopta y consume.

Las tendencias inciden en elementos de órdenes diversos. Visualmente, se manifiestan con mucha fuerza en la silueta, tanto que son las que definen las décadas en la

historia de la moda. Nos referimos a la silueta determinada por la ropa que usamos, que redefine nuestra silueta real alterando la forma y las proporciones de nuestro cuerpo. Las tendencias inciden también en las texturas, los colores y las formas de combinarlos que se van imponiendo.

En cada temporada pueden convivir muchas tendencias. Cada mujer podrá elegir la que le siente mejor y adaptarla a su estilo.

A la hora de adquirir ropa, la mujer embarazada es más libre para jugarse por las tendencias. A diferencia de quien no lo está, que tiende a elegir prendas que perduren —y menos sujetas por lo tanto a las tendencias—, las prendas que adquieren las embarazadas tienen principio y fin: van a durar unos meses y no mucho más allá del parto (salvo que alguna haya organizado un cronograma para tener hijos en el futuro). Y eso otorga una gran libertad a la hora de elegir.

Consejos para tomar lo mejor de las tendencias en el embarazo

- La moda es muy flexible y las tendencias son variadas. No hay una sola tendencia: hay que encontrar las más favorables en relación con los colores personales y con las características físicas en esta etapa. Es muy importante no olvidarse de la diferencia entre lo que nos favorece y lo que no. Si una tendencia trae shorts y minis, y no nos quedan bien, no es para nosotras.
- En el embarazo, la funcionalidad y la versatilidad son un filtro fundamental.
- Las tendencias que marcan siluetas muy definidas no son las aconsejables, en especial en camperas o líneas de pantalones. El cuerpo ya tiene una silueta definida, la de embarazada, y los tipos de prendas que estilizan suelen ser más bien atemporales y clásicas.
- Si los estampados y colores que traen las tendencias son compatibles con nuestro estilo y nuestros colores naturales, adelante. Estampados y colores son ideales

para actualizar la imagen de la embarazada. Siempre hay que cuidar de elegir los que estilizan. (Ver capítulo 3, dedicado a colores, estampados y texturas.)

- ▮ También los accesorios son un gran aliado en lo que a tendencias se refiere. Pueden recrear y transformar los básicos, dándoles un toque de actualidad, algo clave en esta etapa.
- ▮ Zapatos y carteras son un instrumento muy útil para esos toques actuales. Por supuesto, el calzado debe ser cómodo y con una altura de taco adecuada al embarazo. Y a la cartera no hay que llenarla de cosas.

El estilo personal en el embarazo

Si la moda es lo que cambia, el estilo es lo que perdura, el carácter, lo que nos hace diferentes. Es cierto que lo vamos actualizando, renovando y redefiniendo —eso es parte de la evolución personal, de ingresar en ámbitos diferentes—, pero algo del estilo permanece.

El estilo propio es el reflejo de lo que somos, llevado a la imagen. Con la imagen contamos quiénes somos, cómo nos vemos y cómo nos vinculamos con los otros y con el mundo. Tener un estilo significa conocerse a sí mismo y estar cómodo con lo que se es.

En el embarazo es importante conservarlo. Si a los cambios del cuerpo, en los que nos cuesta reconocernos, les sumamos un cambio de estilo porque nos vestimos de embarazadas sin respetar nuestro carácter personal, nos sentiremos despersonalizadas y el estado de ánimo sufrirá algunos embates.

Para fortalecer el estilo y no perderlo en el embarazo, es conveniente analizar distintas áreas vinculadas a la imagen.

- ▮ Reconocer cuál es nuestro *tipo de cuerpo* (la altura, las proporciones, la herencia) nos ayudará a elegir cortes y largos de ropa que nos favorezcan, sin perder

de vista los calces y cortes más compatibles con el embarazo.

- Tener claros los puntos fuertes de nuestra *belleza natural* contribuirá a determinar qué aspectos realzar. Rostro y cuello son claves en el embarazo.
- Identificar nuestra *paleta de colores natural* y la coherencia de los colores con los que nacimos nos posibilitará elegir mejor los que nos complementen, nos embellezcan y nos estilicen.
- Conocer nuestra *personalidad*, nuestra naturaleza, ser conscientes de nuestras *actitudes*, valores, posiciones básicas ante la vida y reconocer nuestros gustos hará que elijamos mejor los diseños, los colores y las texturas que nos acompañan.
- Observarnos y reflexionar sobre nuestra relación con la *imagen femenina* y la *sensualidad* nos permitirá elegir tipos de prendas, géneros, caídas y texturas que se llevan bien con nosotras, y dejar otros afuera.
- El *pelo* y el *maquillaje* son también aspectos importantes en la definición del estilo personal: se trata de encontrar un corte que nos favorezca y que tenga que ver con nosotras (los expertos aconsejan no hacer cambios drásticos), y de elegir el maquillaje que le dé un acento al rostro y defina nuestros mejores aspectos (o de cuidar que la piel luzca pareja radiante para quienes son antimaquillaje).
- La elección adecuada de *accesorios estables*, como anteojos, es también un punto para considerar.

Hay que partir de lo propio, y tomar conciencia de lo que nos sienta bien. La imagen que exteriorizamos tiene que ser auténtica, si no se transforma en un disfraz, y esa es la base de la gente mal vestida. Elegir lo que nos queda y nos sienta bien es una forma de la elegancia. La idea es ser la mejor manifestación de una misma.

Es cierto que con todos los cambios, externos e internos, que se producen en el embarazo es difícil reconocerse y

reconocer lo que es propio, sobre todo si se trata del primer hijo. La angustia frente al propio cuerpo lleva a desequilibrios de todo tipo: nos priva de armonía, seguridad, belleza, creatividad, y todos esos desequilibrios aparecen en nuestra imagen y son la base del vestir mal. No es cuestión de elegir ropa grande que oculte todo (incluso los encantos), porque eso desdibuja la silueta volviéndola aún más grande y cuadrada; tampoco de enfundarse en ropa ajustada que nos haga parecer un embutido, ni de usar colores o estampados de bebés, porque somos mujeres, no bebés.

No hay que olvidar que el mercado y sus propuestas deben estar a nuestro servicio y no nuestro cuerpo al servicio del mercado, que necesita que consumamos constantemente. No es necesario estrenar algo todos los días ni comprar toda ropa de maternidad. El concepto que debe regir nuestras compras es el de la inversión, no el del gasto. Hay que concebir las prendas como herramientas que, combinadas de manera diferente, permitan crear nuevos equipos, siempre sosteniendo el estilo personal. Una manera de sostenerlo es pensar en los colores y los accesorios, porque ayudan a hablar de la propia identidad sin abusar de la ropa. La idea que debe regir es la de no parecer otra persona, sino una misma embarazada.

La imagen personal se construye con prendas y accesorios, pero también con el porte, la mirada, la sonrisa, el maquillaje, el perfume, el comportamiento. La ropa y los accesorios no son lo único, pero tampoco algo menor: son parte de la forma en que nos presentamos ante el mundo, son nuestra piel social. Por eso es tan importante saber elegirlos y usarlos, por eso contribuyen a nuestro bienestar. Armar un guardarropa estratégico para vestirse y verse bien durante el embarazo no requiere complicarse la vida, ni la salud ni el bolsillo. Este libro está pensado para ayudar a las embarazadas a recorrer ese camino.