

## Alba Juan es madre, autónoma y escritora: "No pasa nada por decir que estamos cansadas"

08/03/2024



Alba Juan es un ejemplo de Mujer Trabajadora y madre a tiempo completo | Nando Verdú.

La eldense Alba Juan es un ejemplo de cómo las mujeres tienen que esforzarse para compaginar su vida profesional y familiar. Es logopeda especializada en foniatría, en su gabinete de logopedia trabaja con personas con daño cerebral y enfermedades graves así como también es vocal coach para enseñar a cantantes a mejorar no solo su voz sino cómo transmitir mejor. Es madre de dos hijas de dos años y medio y nueve meses y, además, está ultimando un libro sobre la maternidad.

Trabaja con personas con parálisis, autismo TDAH, con dislexia o tartamudez, pero también ayuda a gestionar

emociones o frustraciones así como a cantantes a mejorar su voz pero también su puesta en escena. El rango de edad es tan amplio que trata a persona de entre dos a 81 años actualmente, eso le ayuda a no aburrirse y a seguir mejorando para ayudar a quienes confían en ella.

Se define a si misma como "una mamá trabajadora, autónoma que no renuncia a sus sueños y a lo que le gusta. ¿Cómo? Madrugando mucho", bromea. De hecho, también logra hacer viajes al extranjero con sus hijos y cabo de la escuadra Iberalia.

Su trabajo es su pasión, admite, al ser autónoma y dueña de su propia empresa, con su mismo nombre, se encarga de todo y admite que “la palabra conciliación se me queda corta, volví al trabajo a los cuatro meses del nacimiento de mi segunda hija algo cansa y acumulo ahora una falta de sueño brutal. Pues para poder llegar a todo, tengo que madrugar muchísimo”. Pero todo ello lo dice con una sonrisa, pues le encanta su trabajo y ama a sus hijas, por lo que no lo cambiaría por nada.

Cuando se reincorporó sintió que no terminaba de encontrarse bien por el cansancio acumulado y se aplicó su propia medicina, bromea. Empezó a escribir completando la frase “Soy mamá y...” con la necesidad de expresarse, ver qué ocurre durante la maternidad y plasmar lo que le pasa a muchas mujeres. Comenzó a compartir con sus conocidas esta idea y les pidió que explicaran cómo se sienten sin filtros, solo para demostrar cómo se sienten como un ejercicio liberador, y lo que empezó como un pequeño proyecto comenzó reuniendo las frases de más de 400 mujeres. Esto le sorprendió gratamente, ya que ha recibido una respuesta muy positiva.



Bromea al asegurar que la única forma de llegar a todo es madrugando | Nando Verdú.

Gracias a la sinergia entre muchas mamás decidió publicar un libro con todas esas frases para ayudar a las madres trabajadoras. Además, cuenta con la colaboración de tres ilustradoras eldenses: **Noelia Cerdá Ibáñez, Tania Sánchez López y Ana Ortín Maestre**. Ahora ha concluido el proyecto y espera autopublicarlo de cara al Día de la Madre.

“Sentía este proyecto como una experiencia vital, es algo que está cambiando, pero todavía falta mucho para cambiar la mentalidad y lograr una igualdad real en la crianza, pero ver cómo avanzamos es bonito”, afirma.

Los mensajes que transmite son positivos, incluye mucho humor, su objetivo es demostrar que no pasa nada por ser mamá y estar cansada, que las mujeres no se deben sentir mal por ello.