



Universidad Autónoma del Estado de México

UAEMéx, aliada de las mujeres que construyen maternidad y trayectoria científica

•Alejandra Donají Benítez Arciniega, académica de la Facultad de Medicina, destacó el acompañamiento institucional que encontró en la Universidad Autónoma del Estado de México durante su maternidad.

•Guardería, servicios de salud y redes de apoyo universitarias permiten a madres y padres desarrollarse profesionalmente sin dejar de lado la crianza.

•La Máxima Casa de Estudios mexiquense impulsa un entorno solidario y humano que favorece el bienestar integral de la comunidad verde y oro.

Toluca, Méx. - 10 de mayo de 2026. Entre aulas, proyectos de investigación, congresos nacionales e internacionales y la dinámica cotidiana de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), la profesora e investigadora de la Facultad de Medicina, Alejandra Donají Benítez Arciniega, ha construido una trayectoria profesional sólida sin dejar de lado uno de los proyectos más importantes de su vida: la maternidad.

Originaria de Toluca, Estado de México, Benítez Arciniega cursó la Licenciatura en Nutrición, la Maestría en Salud Pública y el Doctorado en Biomedicina. Después de consolidar, junto con su esposo, diversas metas profesionales y personales, ambos decidieron iniciar una nueva etapa: formar una familia.

“Después de concluir tanto mi esposo como yo nuestros proyectos individuales y nuestros proyectos como pareja, recién casados y ya con ocho años de matrimonio, decidimos iniciar el proyecto que se llama maternidad y paternidad. Planeamos a nuestra hija con nuestras metas más o menos estables y cumplidas, para poder darle toda nuestra energía”, compartió.

La académica explicó que comenzó su maternidad a los 37 años, una etapa que médicamente era considerada de riesgo; sin embargo, destacó que el acompañamiento familiar, la estabilidad laboral y el respaldo institucional que brinda la UAEMéx fueron fundamentales para vivir un embarazo pleno, seguro y acompañado.

Incluso durante esta etapa mantuvo una vida activa, practicando kickboxing hasta el octavo mes de gestación, siempre bajo supervisión médica y con los cuidados necesarios.





Universidad Autónoma del Estado de México

“A mi edad obviamente ya era un reto, pero con buena salud, alimentación y vigilancia médica se dio y se dio muy bien. Uno de los grandes beneficios que tenemos como universitarios es contar con el servicio de salud ISSEMyM. Gracias a ello pude programar el nacimiento de mi hija, garantizar una lactancia respetuosa y regresar a mi trabajo sin mayor preocupación. Tuve el privilegio de contar con ese apoyo tanto de la universidad como del sistema de salud”, enfatizó.

Benítez Arciniega destacó que la UAEMéx se ha convertido en un espacio que favorece el equilibrio entre la vida profesional y familiar, gracias a los servicios institucionales y las redes de apoyo que permiten a madres y padres universitarios continuar con su desarrollo académico y laboral sin descuidar la crianza.

En este sentido, reconoció la importancia de contar con una guardería institucional, la cual acompañó el crecimiento de su hija Erandi desde la etapa de lactancia hasta el tercer año de kínder.

“Mi hija estuvo en una guardería institucional maravillosa, con horarios adecuados a nuestras jornadas laborales. Desde lactancia hasta el tercer año de kínder estuvo ahí, muy bien cuidada, en una guardería de prestigio y calidad. Gracias a la estabilidad y flexibilidad que nos da la universidad pudimos organizarnos y hacer mucho más sencilla esta dinámica familiar”, expresó.

Actualmente, Erandi, de casi 15 años, ha crecido observando de cerca la vida profesional de sus padres dentro de la Máxima Casa de Estudios mexiquense. Para la académica, ello también representa una forma distinta de construir referentes sobre la maternidad y el papel de las mujeres en la sociedad.

“Ella ve a su mamá no solamente dando clases o siendo una mamá tradicional. Me ha visto hablar frente al público, dirigir alumnos, enseñar, trabajar y colaborar. También ha vivido conmigo el trabajo de campo en comunidades y escuelas. Creo que eso también le ha enseñado otra manera de entender a las mujeres y a las madres”, afirmó.

Finalmente, Alejandra Donají Benítez Arciniega hizo un llamado a las mujeres universitarias a confiar en que es posible combinar la maternidad con el crecimiento profesional, especialmente cuando existen instituciones comprometidas con el bienestar de su comunidad.

“Sí se puede. Hay que tener mucha paciencia y sobre todo paciencia con una misma. A veces nos exigimos demasiado, pero debemos cobijarnos de todos los apoyos que tenemos. La Universidad es una institución fuerte, sólida y muy acogedora con la maternidad. Aquí encontramos compañeras que transitan por lo mismo y construimos redes de apoyo muy bonitas”, concluyó.

