



YSABEL VILORIA

mami trainer

Mis 3 ESENCIALES

PARA DISFRUTAR EL EMBARAZO
EN PLENITUD



La Maternidad es una experiencia única, la primera etapa para una gran transformación.

El Embarazo será la oportunidad perfecta para emprender un viaje a lo desconocido. Sin darte cuenta comenzarás un apasionado recorrido: a veces por senderos planos, llenos de colores y risas; otras, sentirás que estás en una gran montaña rusa.

Es por esto que decidí crear esta generosa guía, fruto de mi experiencia personal y mi trabajo con muchas mujeres embarazadas y en la primera fase de su maternidad. Ahora te ofrezco a ti todo lo que he aprendido con ellas, mis conocimientos y mis herramientas para guiarte en tu embarazo y convertirlo en una vivencia más placentera.

Esta guía servirá para prepararte en esos cambios que se avecinan y que a veces necesitan ser orientados y acompañados durante esta hermosa e interesante etapa de tu vida.

Yo misma (soy madre de dos niños), experimenté muchos cambios en cada embarazo. Cambios físicos, mentales y emocionales; en ocasiones acompañada, pero a veces muy sola. Tuve en cuenta muchos libros, manuales, anécdotas y experiencias de otras mujeres, pero sin duda fue el aprendizaje de las herramientas que te presento a continuación lo que me permitió vivir mis embarazos con plenitud.

- ① CONSCIENCIA CORPORAL
- ② ACEPTACIÓN DEL CAMBIO
- ③ DIVERSIÓN



1

CONSCIENCIA CORPORAL





CONSCIENCIA CORPORAL:

Conocer y escuchar el cuerpo es fundamental en cada momento de nuestra vida.

Pero para ti que estás embarazada es esencial y primordial la consciencia corporal, ya que aproximadamente durante 6.500 horas tu cuerpo estará transformándose constantemente.

Sin conocerlo y sin tener consciencia del mismo, los cambios pueden ocasionar ciertos síntomas de ansiedad y preocupación, sumados al agotamiento físico (y otras molestias como dolor de espalda, piernas cansadas, sensación de no poder respirar con amplitud...).

Existen muchas maneras de conectar con tu cuerpo, te ofrezco un sencillo y rápido ejercicio.

DETENTE.

Sí, ahora solo te pediré que te detengas. Que bajes tu velocidad, que te regales unos minutos para hacer esta primera inmersión a escuchar y atender tu cuerpo.

1. Toma asiento y ponte cómoda, lo primero que harás es sentir tu respiración,

- a. ¿es lenta?
- b. ¿acelerada?,
- c. ¿la sientes en el pecho?
- d. ¿o la sientes en el abdomen?

2. Procura mantener la atención en el cuerpo, notando cómo entra el aire por las fosas nasales (siente la temperatura del aire al inspirar y al expirar).

- repite esta operación al menos 5 veces.

3. Prueba ahora a prolongar poco a poco tu expiración. Intenta que cada exhalación dure un poco más que la exhalación anterior.

4. Los pensamientos vendrán, no los detengas, no los recrees. Cuando esto ocurra, céntrate en sentir cómo entra el aire al inspirar (contando hasta 4), y en cómo sale al expirar (contando hasta 6).

5. Poco a poco, siente tu cuerpo y escúchalo, sin hacer nada, sin esperar nada, solo observando sin juzgar,

SINTIENDO.

Incluye esta rutina en tu vida diaria y podrás percibir la transformación positiva de tu cuerpo de manera progresiva.

Si sumado a esto realizas una actividad física, los beneficios serán mayores.



2

ACEPTACIÓN DEL CAMBIO



2

ACEPTACIÓN DEL CAMBIO:

Los cambios físicos, mentales y emocionales DEL EMBARAZO te acompañarán durante más de 280 días en esta nueva etapa, que se repetirá muy pocas veces en tu vida.

La capacidad de adaptabilidad será un factor esencial para disfrutar en plenitud la gestación de tu bebé. Notarás los cambios en tu cuerpo, que serán los más evidentes, pero además experimentarás cambios de humor, de sentimientos, de emociones, de gustos, incluso de tus propios valores.

Antes eras responsable de cuidar de ti, de atenderte, de nutrirte, pero ahora, con la llegada al mundo de una nueva criatura que se está formando en tu interior, todo cambia.

Qué te propongo:

- 1 Conforme se vayan produciendo estos cambios ve aceptándolos con **amabilidad y responsabilidad**, sin juicios y con mucho amor.
- 2 Conviértete en tu propio detective. Cada vez que te descubras diciéndote o haciendo cosas que no aportan valor a tu embarazo o a tu vida, **transfórmalas**, (“que gorda que estoy, vaya piernas que tengo, estoy fea, cansada, me siento como un globo, no puedo caminar, tengo que comer por dos...”). De nuevo, detente, observa y siente: casi siempre puedes cambiar el discurso y vivir la experiencia desde la **aceptación**.
- 3 Pide ayuda. Tu pareja puede ser tu mejor aliado, pero si no fuera así, **apóyate** en alguien que confíes. No temas a expresar los cambios que se están presentando, básicamente porque si es tu primer embarazo no tienes registros anteriores de nada. Así que date permiso para sentir y experimentar estos cambios (ten en cuenta, eso sí, que cada embarazo es único, y aunque sea el segundo o tercero será distinto y los cambios también).
- 4 Una vez consciente, asume las transformaciones con **valor**. Hacerlo te permitirá vivir estas nuevas situaciones de una manera más relajada y tranquila.
- 5 Recuerda que son solo ciclos, como en la vida misma, estás pasando por el perfecto proceso de **ORUGA A MARIPOSA**.



3

DIVERSIÓN



3

DIVERSIÓN:

El embarazo supone la primera etapa de una gran aventura, y con ello muchas responsabilidades.

Nueve meses de transformación, ilusiones, sueños, esperas. Es casi obligatorio el buen humor; aunque se presenten situaciones adversas y momentos críticos, las risas y momentos placenteros deben estar servidos.

Te invito a:

- 1 *Practicar Teatro, aunque sea solo por probar. No estoy sugiriendo que te apuntes a clases de teatro, ¿qué quiero decir? Prueba simplemente a levantar un poco la comisura de los labios, aunque no tengas deseo de sonreír, solo esto hará que tu cerebro genere señales de bienestar.*

“Los estímulos externos que producen recompensas cerebrales son diversos: coches, alimentos exquisitos, sexo, situaciones que provocan diversión, entre tantos otros. Por ejemplo, los chistes activan el núcleo accumbens, provocando una sensación de placer que puede perdurar durante varias horas e influye en el bienestar de una persona.”

- 2 *Baila. Bailar hará que muevas tu cuerpo y generes momentos de risas, diversión y placer, también de plenitud (tanto si bailas sola como acompañada).*
- 3 *Genera y busca momentos divertidos y disfrútalos, de la manera que creas más conveniente. Rodéate de personas que te creen bienestar y placer.*



LA MATERNIDAD VA A CAMBIAR TU VIDA.

Tú eres dueña de escoger cómo vas a vivirlo.

Si estás decidida a disfrutar de ello, cuenta conmigo:
soy Ysabel Vloria, mami-trainer para que vivas esta
transformación **de manera placentera.**

ysabel@ysabelvloria.com

www.ysabelvloria.com

SÍGUEME EN LAS REDES:

