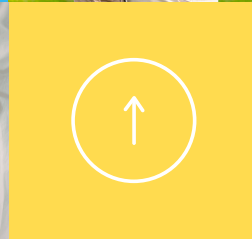


Una Pausa Para Las Mamás Que Lo Dan Todo

Guía de reflexión y trabajo personal



Esta guía es un espacio para ti. Para hacer una pausa, respirar y reconectar con tu maternidad desde un lugar más consciente y amoroso.

A muy pocos días de la celebración del Día de las Madres, te invito a reflexionar sobre cómo estás viviendo tu maternidad y qué necesitas soltar o transformar.

El Despertar

Sentada en un parque, viendo a otras mamás jugar con sus hijos, me pregunto: ¿en qué momento ser mamá, algunas veces, se empieza a sentir como desaparecer un poco?

EJERCICIO 1 - Tu momento de despertar:

¿En qué momento ser mamá se ha sentido como desaparecer un poco para ti?

¿En qué momento compraste la idea de que amar era darlo todo, incluso a costa de ti misma?

El 'Deber Ser'

Ese susurro silencioso que casi no se nota, pero que siempre ha estado presente: el 'deber ser'. Esa voz que no grita, pero dirige.

Frases comunes del 'deber ser':

- 'Deberías poder con todo'
- 'Deberías ser paciente siempre'
- 'Deberías disfrutar cada momento'
- 'Deberías ser mejor'

Sin darnos cuenta nos vamos partiendo entre lo que somos y lo que creemos que debería ser.

EJERCICIO 2 - Identifica tu 'deber ser':

¿Cuáles son los 'deberías' que más escuchas en tu cabeza como mamá?

¿De dónde vienen esos 'deberías'? (familia, redes sociales, sociedad, tu propia exigencia)

EJERCICIO 3 - La lista infinita:

Completa tu lista personal:

Ser buena mamá, buena profesional, buena pareja, buena amiga, cuidar el cuerpo, no verse cansada, no fallar, no soltar...

¿Qué otras cosas sientes que 'debes' ser o hacer?

¿Y tú? ¿En qué parte de todo eso te estás eligiendo?

Reconocer El Abandono

Amar a nuestros hijos e hijas no debería implicar abandonarnos, porque cuando una mujer se abandona no sólo se desconecta de sí misma, también transmite sin querer la idea de que amar es dejarse al final, que cuidarse es egoísmo, que ser mujer es postergarse.

EJERCICIO 4 - Reconoce tu abandono:

¿En qué áreas de tu vida te has abandonado desde que eres mamá?

Cuidado personal:

Tiempo para ti:

Tus sueños/proyectos:

Tus relaciones:

Tu salud física/emocional:

¿Qué mensaje estás transmitiendo a tus hijos/as sobre el autocuidado y el amor propio?

Resignificar la Maternidad

No tenemos que ser todo para ser suficientes. Resignificar la maternidad no es hacerlo perfecto, es hacerlo consciente.

Es darnos permiso de:

- Cansarnos
- No poder con todo
- Elegirnos
- Pedir ayuda
- Soltar una exigencia que nunca fue nuestra

EJERCICIO 5 - Tu nueva maternidad:

¿Qué necesitas soltar para maternar desde un lugar más consciente?

¿Qué permisos necesitas darte a ti misma?

- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____
- [] _____

EJERCICIO 6 - Pedir ayuda:

¿En qué áreas necesitas pedir ayuda y a quién?

Área donde necesito ayuda	A quién puedo pedirla

Tu Pausa Consciente

Haz una pausa, aunque sea un segundo. Respira y pregúntate: ¿Desde dónde estoy maternando hoy? ¿Desde el amor o desde la exigencia?

EJERCICIO 7 - Tu chequeo diario:

¿Desde dónde estás maternando HOY?

- [] Desde el amor
- [] Desde la exigencia
- [] Desde el miedo

- Desde la culpa
- Desde la consciencia
- Otro: _____

¿Qué necesitas cambiar hoy para maternar desde el amor?

EJERCICIO 8 - Práctica de pausa:

Crea tu ritual de pausa diaria (aunque sea 5 minutos):

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Qué harás en esa pausa?

Ser Más Amable Contigo

Quizá hoy no necesitamos ser mejores mamás, quizás hoy sólo necesitamos ser más amables con nosotras mismas y aprender a maternar desde ese punto.

EJERCICIO 9 - Carta de amor propio:

Escribe una carta a ti misma siendo compasiva con tu maternidad. Reconoce lo que estás haciendo bien, perdónate por lo que crees que has hecho mal, y comprométete a ser más amable contigo.

Querida [tu nombre]:

EJERCICIO 10 - Compromisos conscientes:

En este Día de las Madres, me comprometo a:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

En este Día de las Madres, abrázate en lo que estás siendo y en lo que sigues aprendiendo. Porque no se trata de hacerlo perfecto, se trata de hacerlo más consciente.

Feliz día a las mamás que cuestionan, que sienten, que transforman. A las que están encontrando su propio camino... Porque cada maternidad es distinta, y todas merecen vivirse con más amor.

Lili López

Mental Trainer

@lilylopez.mentaltrainer

Cada maternidad es distinta, y todas merecen vivirse con más amor