

Guía de autocuidado en la maternidad

EL PASO A PASO PARA COMENZAR A PRIORIZARTE



@psicologa.de.mamas

TEST DE AUTOESTIMA

Vas a saber como te estás relacionando contigo misma ahora que eres mamá

ACCIONES PARA CUIDARTE

No sabes por donde empezar?
Aquí te doy ideas de acciones para hacer día a día

HOJAS DE TRABAJO

El paso a paso para poner en práctica las acciones que te permitirán comenzar a priorizarte.



Psicóloga de Mamás
Diana Álvarez

¡Hola!

Bienvenida a este espacio diseñado para ti.

Sé de primera mano que existen muchas cosas que nos toman de sorpresa cuando llega la maternidad a nuestra vida.

Yo lo viví y así como tú, yo estuve desconectada y perdida de mi misma.

Fue como si se activara un chip dentro de mi con la idea de dejarme al final, de hacer todo para y por los demás olvidándome de mi. Como si yo ya no importara y lo que importaba era ser la madre perfecta...la que se deja al ultimo en pro de su familia.

Cuando terminé exhausta, deprimida y desconectada de mi misma comprendí que olvidarme de mi fue mi gran error, postergarme me frustraba, no me hacía mejor mamá.

Hoy te entrego esta Guía paso a paso para que comiences el camino de regreso a ti, a tu esencia.

Siempre has sido tu, y siempre serás tú. Ya eres una madre excepcional, única, justamente porque nadie es como tú.

Espero te sea de gran ayuda.

- Diana

@psicologa.de.mamas

Test de Autoestima

¿Para qué me sirve hacer este Test?

En este test podrás tener una respuesta orientativa de cómo se encuentra tu autoestima ahora que eres mamá.

Con esta información, estarás más cerca de saber qué necesitas y, así, dar los pasos para mejorarla y comenzar a sentirte más satisfecha con tu rol de mamá y en tu vida en general.

La autoestima afecta cómo nos miramos y cómo nos mostramos. Cómo pensamos, sentimos y actuamos. Y es fundamental para relacionarnos, expresarnos y protegernos.

Cómo te das cuenta, el nivel de autoestima que tengas está estrechamente relacionado en la forma como te relacionas contigo, con tu hij@s y con tu pareja. Afectando directamente la calidad de la relación que tienes con cada uno de ellos.

Un vínculo sano y fuerte con nuestros hijos es algo que todas deseamos, y nuestra autoestima es el punto de partida para lograrlo.

Realiza el test y comprueba tu nivel de autoestima, respondiendo en función de lo identificada que te sientas.

TEST

1. A B C D

2. A B C D

3. A B C D

A B C D



**Recuerda que este test de autoestima para mamás es orientativo
Su resultado no es un Diagnóstico Clínico.**

Responde con total honestidad marcando la casilla que corresponda a tu sentir y/o pensar actual

A=Muy en desacuerdo B=Desacuerdo
C=De acuerdo D=Muy de acuerdo

	A	B	C	D
Me cuesta expresar lo que pienso o siento por lo que vayan a pensar de mí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo estar pendiente de complacer a otras persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me trato mal a mí misma, no me hablo con respeto y cariño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me comparo constantemente con otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muchas veces, mi estado de ánimo depende de que otras personas me apoyen y valoren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo la sensación que no “soy suficiente”, siempre falta algo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando las cosas van mal, me presiono mucho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo sentirme culpable y me juzgo constantemente por cada error	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A=Muy en desacuerdo B=Desacuerdo
C=De acuerdo D=Muy de acuerdo

	A	B	C	D
Me suelo quedar en la zona de confort por el miedo a fallar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy muy pendiente del "qué dirán"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo ser indecisa o insegura tomando decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me cuesta poner límites y decir "NO"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los celos han sido habituales en mis relaciones (tanto de pareja como amistades)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento insatisfecha con mi imagen corporal, me critico bastante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que mis logros no son tan importantes como los de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando alguien se enoja conmigo, suelo pensar que ha sido mi culpa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me gustaría tener otra forma de ser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A=Muy en desacuerdo B=Desacuerdo
 C=De acuerdo D=Muy de acuerdo

A B C D

En muchas ocasiones acabo priorizando a otras personas y sus necesidades o bienestar antes que a mí misma

Si alguien me critica, me afecta porque creo que alguna razón tiene.

Cuando no reconocen mi labor o trabajo, considero que es porque no es bueno, que algo debe estar mal.

Me cuesta trabajo conocer gente nueva por miedo a ser juzgada.

Dedico mucho tiempo a evaluar lo que he dicho

Constantemente dudo de tus pensamientos, sentimientos, opiniones, etc.

Casi nunca muestro mis sentimientos a los demás

	A	B	C	D
TOTAL				

Resultados

Mayoría de D = baja autoestima

Se te dificulta valorarte de forma objetiva ahora que eres mamá.

Tus pensamientos negativos o la forma que tienes de anticiparte a escenarios en donde te puedan descalificar te generan tal ansiedad que termina por limitarte en un gran número de ambientes o actividades.

Pareciera que tu validación como mamá esta en manos de otras personas.



Te hundes en los errores o equivocaciones que puedas llegar a cometer, culpándote de ellos y haciéndote creer que se dan por tu falta de valía e incluso puedes dudar de tu capacidad para ser mamá. Incluso crees que estos errores tendrán consecuencias terribles en la vida de tus hijos, por lo tanto sientes mucha presión sobre tus hombros, **no te puedes equivocar.**

Sueles creer con bastante frecuencia que los demás personas y especialmente otras mamás son superiores a ti, y que lo están haciendo mejor que tu y esto te lleva a desvalorizar quién eres y lo que haces.

Es importante que trabajes de forma enfocada e intencionada en tí para conseguir una mayor conexión contigo y mejorar tu autopercepción como mamá y así mejorar tu autoestima.

Resultados

Mayoría de C-D = autoestima media

Eres una mamá que demuestras seguridad, pero hay determinados ámbitos o circunstancias en donde desconfías de que tus habilidades como mamá y te cuestionas sobre tu valor y capacidad para ser una "buena madre"



Se te dificulta sentir confianza en ti misma y aunque públicamente lo disimules. Esto te genera malestar y angustia sobre lo bien o mal que estas ejerciendo tu rol como madre.

No debes permitir que tus pensamientos negativos te lleven a distorsionar las situaciones y te sientas incapaz e insuficiente como mamá.

Si existe una maternidad más fluida para ti, en donde tengas mas espacio de acción y la validación provenga de tí y lo que tu consideras que es lo mejor para tu familia.

Tienes todo en ti para enfrentarte con optimismo a las situaciones que la maternidad te plantea y aunque en ocasiones no salgan como tú quieres debes intentar sacar el lado positivo de las mismas para seguir creciendo por ti y por tu familia.

Resultados

Mayoría de A = alta autoestima

Eres una persona con una gran autoestima.

Buscas el éxito, tienes objetivos y en ti no cabe la palabra decepción. La maternidad se ha convertido en un espacio de expansión y crecimiento personal para ti. Ser mamá es una expresión más de tu ser y no permites que los demás "evalúen tu maternidad y determinen tu valor".



Tienes claro tus no negociables como madre y mujer. y Esto se traduce en motivación porque tienes claro hacia donde quieres llegar en tu maternidad. Tienes claros tus porqués y paraqués como mamá y obtienes realización personal a través del rol de madre, pero sabes que ser madre no es lo unico que eres.

Una autoestima elevada puede ayudarte a luchar por tus objetivos y alcanzar tus logros, sin que las críticas y opiniones de los demás te hundan o paralicen.

Sigue cultivando y expandiendo tu ser y tu rol como mamá.

Acciones de autocuidado



Te dejo una lista de opciones para que no te quedes sin ideas... ya no tienes excusa para sacar tiempo para ti.

Conecta con las que te hagan sentido aquí y ahora y hazlas! que es el paso más importante.

Meditar

Comienza una práctica de meditación. No tienen que ser horas, empieza con conectar con tu respiración por 2 ó 3 minutos, luego busca en Youtube o Spotify, existen muchas meditaciones guiadas gratuitas y tu alcance.



Darte permiso de sentir y conectar con tus emociones

No te juzgues cuando estés experimentando una emoción, simplemente déjala fluir, recuerda que tiene un mensaje para ti.

Escribe

Comienza a llevar un diario, te ayudará a conectar y plasmar en el tus emociones, será tu desahogo diario si te lo permites.

Toda escritura es un viaje de descubrimiento

La escritura se puede convertir en el viaje más profundo que jamás hayas hecho antes hacia tu interior

Comienza el día con un ritual de autocuidado. Seguramente ya lo haces, una taza de café o té, meterte a la ducha y quedar lista para el día, lo que sea que hagas hoy, comienza a hacerlo más consciente, a modo de ritual de ti para ti.

Escucha música que te emocione

Cada vez hay más estudios que demuestran el efecto terapéutico que la música puede tener en nuestro cerebro. La música tiene ese lugar refugio al que volver cuando necesitamos reencontrarnos. Hazte una playlist de ti para ti.

Leer un libro de tu escritor o género favorito

Esto puede conectarte con partes de ti que creías olvidadas.

Reserva momentos para disfrutar del silencio

Estar en silencio contigo es realmente útil cuando sientes que tu mente está saturada y que necesitas ese momento donde únicamente quieres observar, sin preocupaciones ni juicios.

El silencio es ese gran amante del SER, estando en silencio es donde podemos detenernos y observarnos, preguntarnos cómo me siento en este momento, qué necesito hoy, en este instante, que puedo hacer para dármelo?

En la maternidad parecen imposibles estos espacios, pero existen... cuando te encuentres con uno...aprovéchalo. O mejor aún CRÉALO.





Prepara tu plato favorito y saboréalo

Que sea una atención contigo misma, para conectarte con tus gustos y tu placer sensorial.

Practicar la gratitud

Esto implica desarrollar la capacidad de aceptar y agradecer también aquello que nos resulta incómodo o doloroso, teniendo en cuenta la oportunidad de aprendizaje que nos brinda.

Integrar la práctica de la gratitud en nuestro día a día es también una forma de conectar con el momento presente.

Nos enfoca en lo que ya es (aquí y ahora) y no en lo que aún no se ha dado (futuro que nos aleja del presente).

Gestiona tu tiempo.

Si tú no priorizas y agendas espacios para ti, nadie lo va a hacer por ti. Apóyate en los ejercicios de las Hojas de Trabajo para valorar que cosas realmente son importantes para ti y comenzar a agendarlas, gestionar tu tiempo es incluir actividades para ti también.

*Comparte tiempo con
las personas que son
importantes y
valiosas para ti.*

Haz una lista de tus logros

Ya sea que lo hagas al finalizar el día o la semana.

El punto aquí es reconocer tus logros, darte cuenta de tus avances y triunfos por pequeños que estos te parezcan.

Realiza pausas durante el día

Parar también es ser productiva. Parar significa que te respetas lo suficiente como para darte un respiro para cuidarte y retomar después tus actividades con la energía necesaria para atenderlas con presencia y atención.

Darte un masaje con una crema que te fascine

Es un apapacho que te conecta con sentidos y te trae a tu momento presente.



Conectar con la Naturaleza, Oxigenarte

Da una caminata por el parque, cuando cuidas tus plantas o jardín, o el simple hecho de comprar flores para adornar algún espacio de tu casa.

Activa tu cuerpo

Realiza una actividad física que sea de tu agrado, aunque sea por 10 minutos y poco a poco vas aumentando el tiempo.

TIP: en You Tube hay muchas clases completas y gratis

Más ideas de autocuidado

- Duerme lo suficiente
- Aliméntate bien y toma agua
- Toma agua
- Asistir a psicoterapia
- Poner límites
- Toma un baño relajante
- Exfolia tu piel
- Apícate una mascarilla capilar y facial
- Compra y regálate algo que te haga feliz
- Come en un restaurante tu comida favorita
- Haz una carta a ti misma de perdón
- Escribe una frase motivadora y ponla en un lugar visible (espejo, pared, escritorio)
- Escribe lo que más te gusta de ti.
- Camina
- Practica tu hobby favorito
- Reconoce tus logros y éxitos
- Realiza un detox digital
- Rodéate de personas que te acepten
- Escucha y atiende tus necesidades
- Realiza alguna actividad creativa.



Más ideas de autocuidado

- Pinta o colorea un mandala
- Dar unfollow a aquellas cuentas que no te aportan y/o te quitan paz porque estas comparándote todo el tiempo.
- Escucha un Podcast
- Haz una lista de agradecimiento
- Salte de tu rutina y haz algo diferente.
- Ve a un museo, contacta con el arte.
- Organiza tu habitación o tu espacio
- Cómprate una libreta bonita para tu Journaling
- Decora tus espacios diferente.
- Prueba o practica la aromaterapia.
- Visita nuevos lugares.
- Agenda un Mani y Pedi.
- Realiza un mapa de sueños o visionBoard
- Agenda un masaje relajante.
- Toma un curso de finanzas personales
- Contacta a una amiga con la que quisieras retomar o profundizar en su relación.
- Haz un postre casero (si te gusta cocinar)
- Haz una clase de zumba o baile que te guste, busca opciones que te gusten en youtube.



Hojas de Trabajo



Guía paso a paso

TOMA ACCION

En esta sección encontrarás las hojas de trabajo que te llevan paso a paso para cuidar de ti y hacer un seguimiento de tus avances.

1

En la hoja **MI LISTA** anota las acciones de las sugerencias anteriores que te gustaría realizar, las que te hacen sentido, cosas que antes hacías y que te gustaría retomar.

2

En el **PLANNER SEMANAL** apunta que acciones te comprometes a realizar cada día. La idea es que distribuyas momentos para ti en la semana. Incluye un seguidor de **HABITOS** que te ayudará a implementar otras acciones o rutinas.

3

En la hoja de **REFLEXION SEMANAL** te dejo preguntas para que evalúes tu avances, logros y emociones.

4

Repite cada semana



Hoja de Diario
Hojas de Agradecimiento

Mi lista:


Anota aquí las acciones que te gustaría realizar, las que te hacen sentido, cosas que antes hacías y que te gustaría retomar

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

Planner Semanal

FECHA: _____

Lunes



Martes

Miércoles

Jueves




Viernes

Sábado

Domingo

Hábitos	L	M	M	J	V	S	D
.....	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
.....	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
.....	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
.....	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
.....	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸



Cómo estuvo mi semana?

Realicé las acciones que me propuse en la semana? Cuántas hice?

Cómo me sentí durante la semana?Cuál fue la emoción o estado de ánimo que predominó?

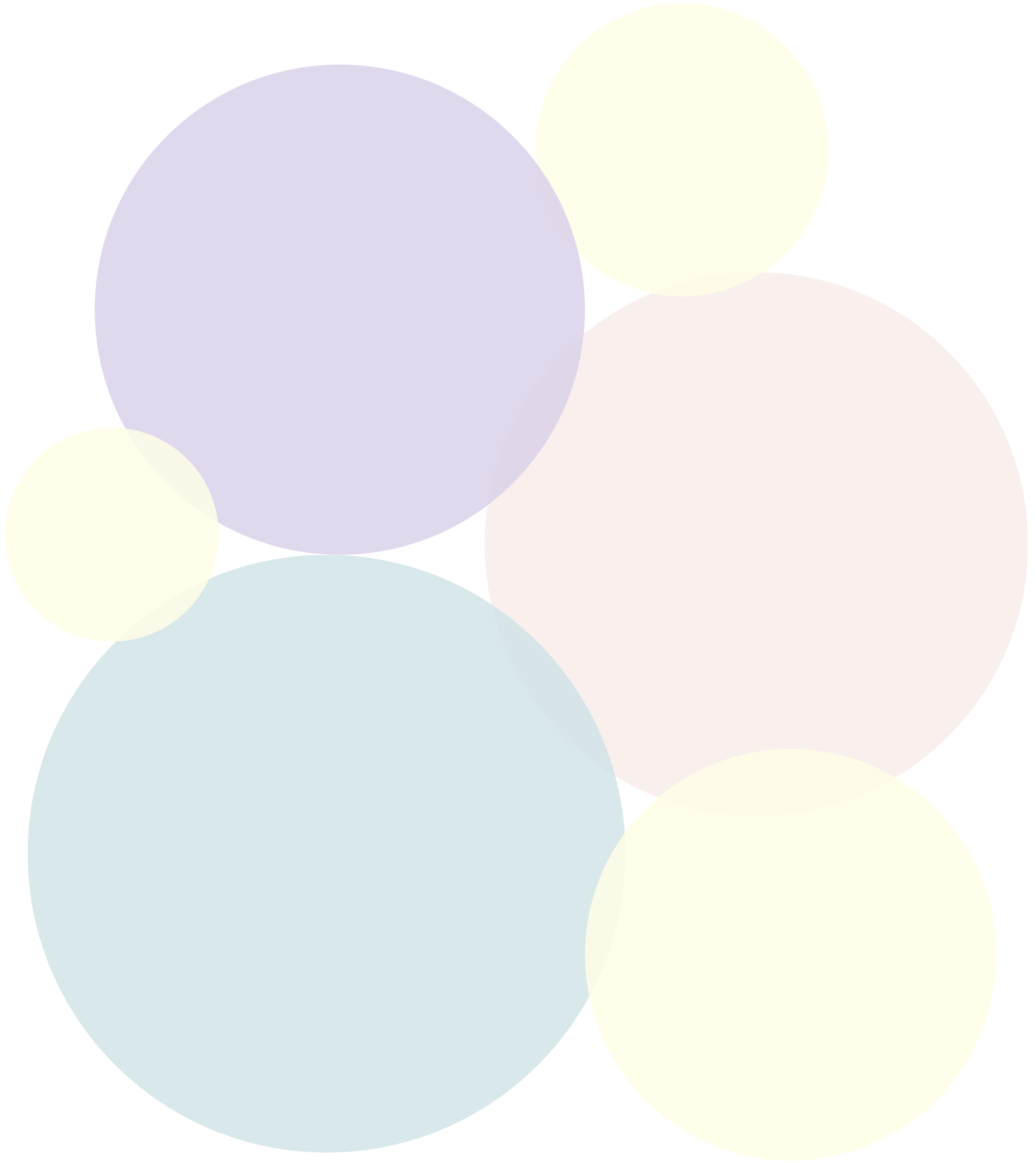
- Si la emoción es negativa o no te gusta: Respira profundo y conecta contigo y responde...A qué atribuyes esa emoción? Qué necesitas y cómo puedes dártelo?
- Si la emoción es positiva: que puedes hacer para mantenerte así? Cómo puedes tener más de esto?

Qué fué aquello que **SI** me funcionó y que me gustaría repetir la próxima semana?

Qué fué aquello que **NO** me funcionó y **no** me gustaría repetir la próxima semana?

Qué puedo mejorar para la próxima semana? Cómo puedo hacerlo?

Estoy agradecida por...



Estoy agradecida por...

MES: _____

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

Lo que se trabaja adentro....
se nota afuera





Psicóloga de Mamás
Diana Álvarez



SESIONES 1:1



**MENTORIA
BACK TO ME**



CIRCULOS DE MAMÁS

¡Conectemos!



Diana Álvarez
Psicóloga de Mamás

@psicologa.de.mamas