

# Mi mamá se mima

Taller de Autocuidado para *madres*

¿Cómo te has sentido después de ser mamá?  
¿Dónde ha quedado tu cuerpo, tus emociones, tus  
necesidades y tu esencia?

¿Qué ocurre cuando no nos damos ese rato de respiro un día  
tras otro sin acordarnos de que existimos? Pues que no es  
saludable para nuestro equilibrio mental, emocional y físico.  
Cuidarnos a nosotras mismas también es importante porque  
esto nos va a ayudar a mantenernos fuertes y estables, no sólo  
para la tarea maravillosa de ser madres, si no para realizarnos  
como mujer, para sacar adelante nuestros proyectos, y cumplir  
todos nuestros sueños.

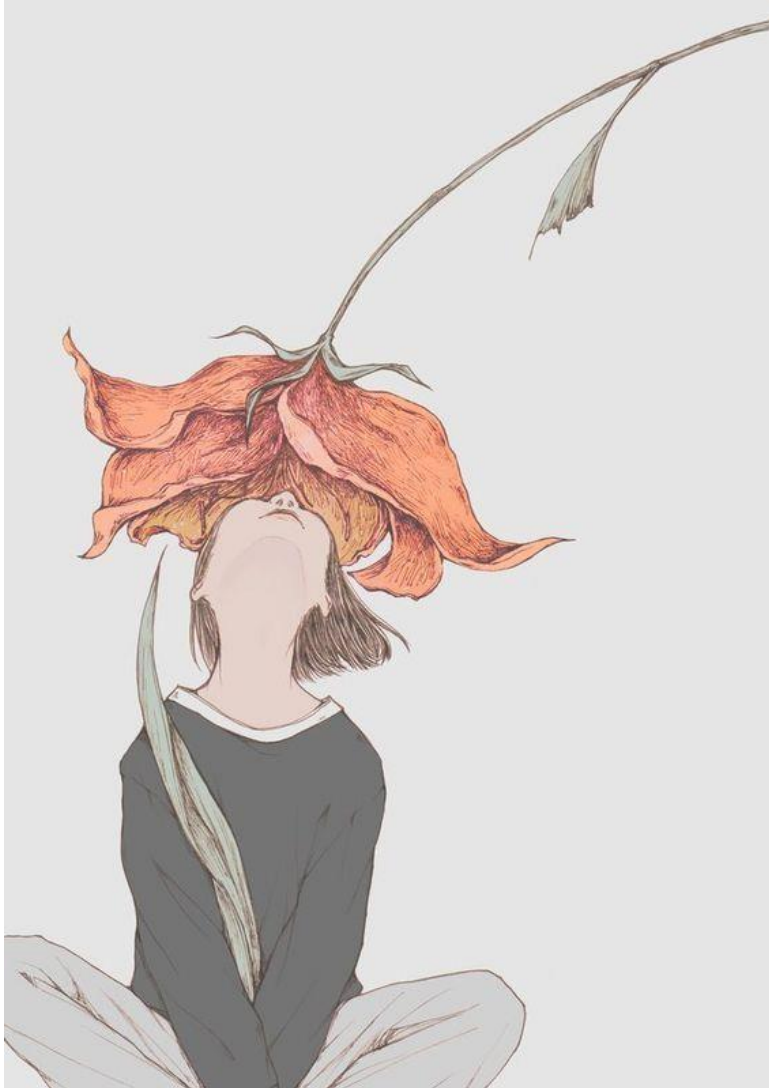


**Giganteando**  
escuela de familias

## ¿ por qué?

- Ser mujer y madre es maravilloso, pero a veces nos olvidamos de que somos ambas cosas. Ser madre implica, ser cuidadora, médico, psicóloga, profesora, pero también implica ser mujer, y ser mujer con proyecciones de futuro, sueños, estima, proyectos, tiempo para seguir creciendo como persona, etc.
- No sólo es importante auto cuidarnos, reclamar ese auto cuidado por nosotras al mundo, si no porque al ser madres implica también que somos el escaparate mágico donde mostramos a nuestros hijos/as un aprendizaje. Si transmitimos a nuestra prole la importancia de respetar lo que uno es, la esencia, y el no olvidarse de uno mismo para dedicarse a los demás, ellos crecerán con esa semilla para el futuro, la semilla del auto cuidado, que les hará crecer como seres independientes, autónomos y libres.

# ¿Qué ocurre si me des *cuido*? Efectos de la falta de auto cuidado.



Cuando dejas de cuidarte comienzas a perder la capacidad de cuidar.

Aparecen síntomas físicos, mentales y emocionales de tu des cuidado: agotamiento, fatiga, estrés, rabia, tristeza, culpa, dolores de espalda, de cabeza, etc.

Te sientes frustrada, pierdes tu estima y buscas recompensas compulsivas como alivio a esta: comida compulsiva, compras compulsivas, etc.

Adquieres hábitos limitantes que invaden tu día y que aumentan por falta de motivación, y cuidado de tu tiempo libre, y de crecimiento personal.

Desconectas de ti y tus necesidades y deseos.

Te olvidas de tu esencia.

# ¿Qué queremos conseguir con este taller?

- 1.- Poner orden a tus necesidades y deseos.
- 2.- Revisar tus valores.
- 3.- Encontrar herramientas asequibles y recursos.
- 4.- Crear un plan de acción que te impulse a valorar “estar en el presente” y no en el olvido.
- 5.- Aprender a desechar la culpa. Cuidarse no es egoísmo, es amor propio.
- 6.- Trabajar y ganar autoestima.
- 7.- Aprender a hacer un Plan de hábitos potenciadores.
- 8.- Aprender a mirar tu realidad desde un punto de vista capacitador y de acción no desde la impotencia o negatividad.
- 9.- Aprender a parar. “Tiempo fuera positivo”. Conectar- desconectar.



# Características y detalles.



- La organización del taller:

Duración del mismo: 8 horas divididas en 4 sesiones de 2 horas cada una. Un día a la semana o como mejor convenga.

Número de participantes: Un número máximo de 10 a 15 y un mínimo de 6.

Requisitos del espacio: diáfano con espacio para moverse por el mismo. Si es posible con sillas pupitre. No es necesario disponer de equipo de proyección. Importancia de que la sala no tenga mucho ruido externo para las actividades de trabajo interior.

# Módulos de la actividad.



- La actividad se divide en 4 módulos repartidos en las 4 sesiones del taller.
  1. Sesión Primera. “**Mi jarra del bienestar**”. Mi por qué.
  2. Sesión Segunda: **Mochila de supervivencia**. – Autoestima, aprecio, afecto, aceptación, autoconciencia, apertura y afirmación
  3. Sesión Tercera: “**Volver a tu centro**”. Plan de acción. Hábitos potenciadores y limitantes.
  4. Sesión Cuarta: **Tiempo fuera positivo**. Conectar con mi presente. Y reencuentro.

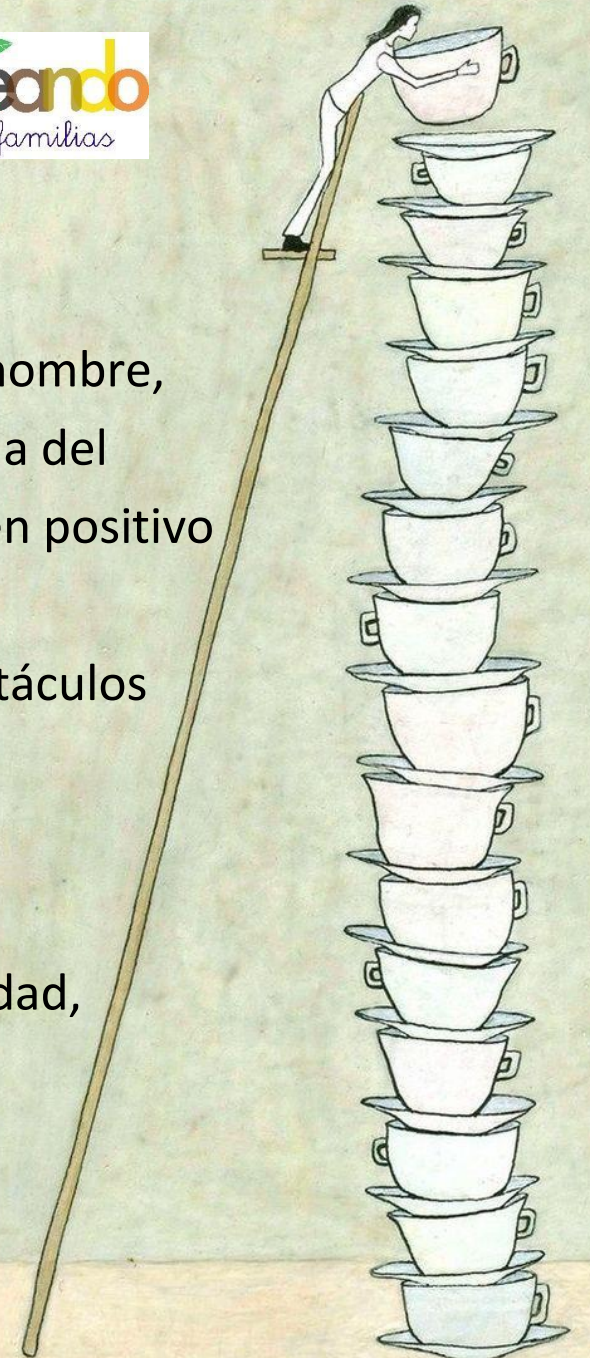
# 1.- Mi jarra del bienestar.

Este módulo recoge la toma de conciencia.

Para transformar algo debemos saber qué es lo que quiero cambiar, ponerle un nombre, definirlo, cercarlo. Para ello se trabaja la Jarra de bienestar como punto de partida del momento en el que me encuentro y desde ahí marcarnos un objetivo concreto, en positivo y realista.

Una vez marcado nuestro objetivo trabajaremos con nuestros pensamientos obstáculos que son aquellos que nos limitan y nos frenan en nuestros propósitos de auto cuidado y auto protección de mi esencia.

Trabajamos con el Método FADS, donde pasaremos desde el estancamiento, hacia el desarrollo, cruzando el miedo y teniendo como horizonte nuestra seguridad, autoestima y confianza.



## 2.-Mochila de supervivencia.

Daremos un repaso a la pirámide de nuestros valores y utilizaremos como herramienta de sostén para la consecución de nuestro objetivo, potenciar la autoestima, base para nuestra reafirmación, amor propio, y apertura hacia nosotras mismas.

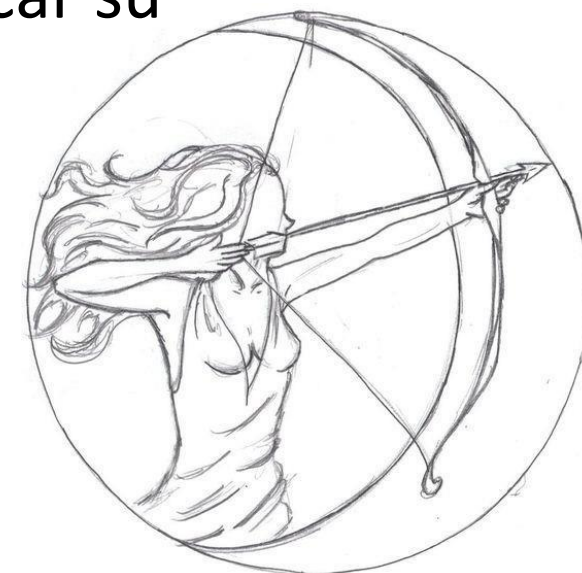
Vaciaremos nuestra mochila de piedras inservibles y la llenaremos de recursos y herramientas que nos ayuden a sostenernos y a no perdernos: Herramientas como la auto aceptación, la auto tolerancia, la auto empatía y la comunicación, hacia nosotras.

Trabajar la ansiedad.



### 3.- Volver a tu centro.

- En esta sesión analizaremos cuáles son aquellos hábitos que nos hemos implantado y que diariamente nos limitan y que nos desconectan de nosotras mismas. Trabajaremos sobre nuestro mural de hábitos limitantes e incorporaremos hábitos potenciadores, para después hacer cada participante su Plan de acción y de metas renovadoras, clave para fomentar su motivación y marcar su proyección hacia si misma.



## 4.- Tiempo fuera positivo. Conectar con mi presente.



- Desechar una visión de la realidad desde un punto de vista negativo, de no acción.
  - Adquirir herramientas para parar. Conectar- desconectar.
  - Desechar el estrés: Trabajo con la ansiedad.
  - Aprender a poner límites y gestionar nuestras emociones. “ Alarma de colores”
- 
- Cierre de la actividad





**Dora Gálvez**  
**Coach para la Transformación personal y PNL**  
**Agente en Igualdad de Género**  
**Educadora en Disciplina Positiva y Autocuidado**  
**Tfno. 683186690**  
**[transformacionysuperacion@Gmail.com](mailto:transformacionysuperacion@Gmail.com)**  
**<http://www.escueladefamiliasgiganteando.es>**