

esta semana

Qué hice por mi?

Guía rápida
y bitácora de
autocuidado
para Mamás



Cuando eres Mamá...

Tiendes a olvidarte de tus necesidades, muchas veces posponiéndolas sin que te des cuenta. Este escenario se recrudece considerando la “nueva normalidad” de la pandemia, por lo que entre teletrabajo, el cuidado de los hijos y el hogar, dejan mucho menos tiempo para ti.

Es por eso que he diseñado un instrumento que te recuerde la importancia del autocuidado, brindándote muchas ideas prácticas, para que pruebes lo mejor para ti.



El autocuidado inicia destinando tiempo para ti

1

Consigue cada día 1 hora para ti

1 hora de AUTOCUIDADO pleno.

2

Organízate para que nunca te falte apoyo

Busca ayuda para asegurarte esa hora; tu madre, tu pareja, una amiga, alguien de plena confianza, tome tu lugar por 60 minutos para que puedas desconectar por completo.

3

Sal de casa o pide que te dejen sola

Crea un espacio de separación física durante ese tiempo entre tú y el resto del mundo para poder conectar mejor contigo misma.

4

Planifica actividades para cada día

Dedica algunos días a hacer una actividad física y otros a darte regalos de autocuidado.

5

Deshecha la culpa

La culpa está en el lado opuesto al autocuidado y es el lastre de todas las madres. Rompe con ella.

6

No abandones tu hora nunca

Si comienzas a sentirte mejor no comiences a dejar esta hora de autocuidado.

esta semana

Qué hice por mí?

Objetivo del instrumento:

Hacerte consciente sobre cuánto tiempo o actividades dedicas para ti.

Los registros son importantes ya que te mantienen presente la temática a trabajar, luego de varias repeticiones podrás integrar las actividades que necesitas y te hacen bien.

Y tú, ¿qué hiciste por ti hoy?



esta semana

Qué hice por mi?

SEMANA _____
MES _____



Dedica al menos 1 hora diaria para ti. Marca la actividad que realizaste

MIMANDO MI CUERPO

L M M J V S D

- Automasaje
- Baño relajante
- Cuidado cabello
- Corte de pelo
- Máscara rostro
- Me hice las uñas

A MOVER EL BOTE!

L M M J V S D

- Bailar
- Yoga/pilates
- Salí a correr
- Di una caminata
- Ejercicio en casa

CUIDADANDO MI MENTE

L M M J V S D

- Escribir
- Leer
- Estudiar x gusto
- Pintar/dibular
- Manualidades
- Escuchar música

VAMOS A SOCIABILIZAR

L M M J V S D

- Momento con amigas
- Momento de pareja

MIS EMOCIONES

L M M J V S D

- Alegría
- Tranquilidad
- Incertidumbre
- Estrés
- Agobio

ALGO LINDO QUE HICE POR MI

Ejemplo: compré algo que deseaba hace mucho





Soy Mónica Díaz, relacionadora pública, especialista en asesoría de imagen y madre de tres maravillosos hijos :)

Me dedico a guiar y acompañar a personas que buscan un cambio que se exprese en la imagen que proyectan al mundo. Por lo que muchas madres llegan a mi, dado a que se han perdido en su rol y con ello muchas veces descuidado su imagen como mujer o profesional, llegando incluso a desconocer propia identidad. Si sientes que estas pasando por algo similar, te invito a conocer más de mi quehacer visitando mi sitio web.

www.modimagen.com

