

mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

www.mamasincuentos.com

Maternidad sin cuentos:

tu kit de apoyo en cualquier etapa, desde la dulce espera hasta los días caóticos con nuestra amiga la crianza, aquí tienes recordatorios y tips que realmente sirven.

msc.



Hola, mamá.

Aquí no venimos a decirte cómo deberías vivir tu maternidad.

Venimos a recordarte que no estás sola, que no hay una sola forma correcta de maternar, y que mereces vivir esta etapa como se te da la gana, con menos culpa y más verdad.

Sobre mí

Soy maestra de profesión y mamá por vocación. Un día descubrí que la maternidad es muchas cosas, menos romántica... y ahí nació *Mamá sin cuentos*.

Creo con todo el corazón que cada mujer va creando su propio camino y que el respeto al bebé ajeno es la verdadera paz.

Deseo que tomes este kit como un regalo para acompañarte en este hermoso —y a veces largo— camino, y que encuentres aquí un verdadero espacio para ti.

Recuerda siempre: tu intuición es tu mejor maestra.

Los nueve meses y mil emociones

Posparto

Crianza sin juicios

Espacio de rescate emocional

Los nueve meses y mil emociones

Checklist ligero de cosas que realmente importan antes de la llegada:

- Preparar un espacio cómodo para ti.
- Aprender lo básico sobre lactancia y cuidados del recién nacido (si así lo quieres).
- Hacer una lista de contactos de apoyo (pareja, familia, amigas, grupos).
- Dejar claro tus límites con visitas y comentarios.

Lo que puedes dejar para después:

- Tener el cuarto perfecto.
- Comprar todo el catálogo de bebés.
- Leer todos los foros que solo te dan ansiedad.

En estos meses no solo creas vida, también te creas a ti misma como mamá. Escuchate y prioriza lo que te brinde calma.

Posparto

Autocuidados básicos que no deberías sentirte mal por priorizar:

- Comer algo nutritivo (aunque no sea perfecto).
- Dormir si tu bebé duerme (sí, aunque haya platos sucios).
- Pedir ayuda y aceptar que te la den.
- Llorar si lo necesitas.

Frases para contestar comentarios incómodos:
(espero no las necesites usar)

- "Así nos funciona a nosotros."
- "Gracias, pero ya lo tenemos cubierto."
- "Prefiero hacerlo de esta forma."

Cuidarte es un acto de amor para ti y para tu bebé. tu eres el
sostén más seguro que puede tener.

Crianza sin juicios

Ideas de conexión rápida con tu hijo:

- Un abrazo de 10 segundos.
- Pregúntale algo como: "¿Qué fue lo más divertido de hoy?" y escucha sin interrumpir.
- Tómale la mano y dile algo bonito: que sienta que estás con él.

Límites con respeto
(sin gritar):

- Bájate a su altura antes de hablar.
- Usa frases cortas y claras.
- Explica la consecuencia y cúmplela.

Recuerda que la crianza debe darle paz y calma a quien la ejerce

Espacio de rescate emocional

Tarjetas de aliento para recortar o guardar en el celular:



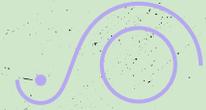
msc.

Está bien pedir ayuda; no te hace menos capaz, te hace humana..



msc.

No tienes que disfrutar cada momento para ser una gran mamá.



msc.

Un respiro no es egoísmo, es autocuidado.



msc.

Estar bien tú es el regalo más grande que le puedes dar.



Espacio de rescate emocional

Ejercicio rápido de respiración 4444:

- Inhala contando hasta 4.
- Mantén el aire contando hasta 4.
- Exhala contando hasta 4.
- Repite 4 veces



*No tienes que hacerlo todo, ni hacerlo sola.
La maternidad real está llena de altas y bajas; no
se ve como en las redes y no existe una forma
correcta de materner.
Este es un espacio para ti, para compartir y
aprender sin juicios.
deseo que al llegar aquí sientas el corazón un
poco más ligero.*

-Mamá sin cuentos