

# BIENESTAR con SERENIDAD

Día de la madre



**SESIÓN 26**

**MAMÁ: El arte de cuidar sin olvidarte de ti**

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional



# Mamá

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

Bienestar Emocional

## EL ARTE DE CUIDAR SIN OLVIDARTE DE TI

Una invitación amorosa a reconocer tu entrega, reconectar contigo y recordar que mereces cuidarte con la misma ternura que das a los demás.

Tú también mereces ser vista.

Este es tu espacio para escribir todo lo que haces cada día. No minimices nada: desde preparar el desayuno hasta consolar un llanto o salir corriendo al trabajo. Cada acto cuenta.

¿Qué hiciste hoy por los demás?

---

¿Qué hiciste hoy por ti?

---

¿Qué te gustaría que te reconocieran más a menudo?

---



## UN ESPACIO PARA TU RITUAL PERSONAL DE AUTOCUIDADO

Elige o crea tu pequeño ritual diario. Puede ser algo breve, pero significativo, que te reconecte contigo. Aquí tienes ideas y un espacio para diseñar el tuyo.

Ideas de mini rituales:

- Respirar profundo 3 veces antes de levantarte.
- Prepararte una bebida caliente con calma.
- Escribir una frase positiva en tu espejo.
- Estirar tu cuerpo durante 5 minutos.
- Leer un párrafo de un libro que te inspire.



Mi ritual será \_\_\_\_\_  
Lo haré a esta hora del día \_\_\_\_\_  
Me quiero sentir así \_\_\_\_\_

## UN ESPACIO PARA HABLARTE BONITO

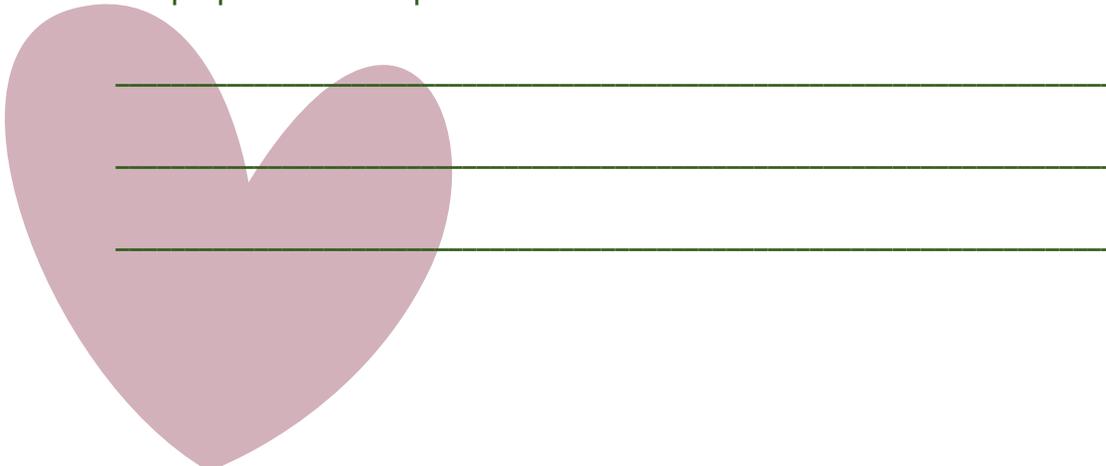
Las palabras que usas contigo importan.

Aquí te dejamos algunas frases que puedes repetir, y luego escribir las tuyas.

Afirmaciones amorosas:

- Estoy haciendo lo mejor que puedo, y eso es suficiente.
- Soy una mamá amorosa y también merezco mi propio amor.
- No tengo que hacerlo todo sola.
- Puedo cuidar de mí, sin culpa.

Mis propias frases de poder:



---

---

---



## UN ESPACIO DE RECONOCIMIENTO PARA LAS PERSONAS QUE TE SOSTIENEN

No estás sola. Este espacio te invita a recordar a las personas que te cuidan, que te escuchan, o que simplemente están ahí.

¿Quiénes forman parte de tu red de apoyo?

---

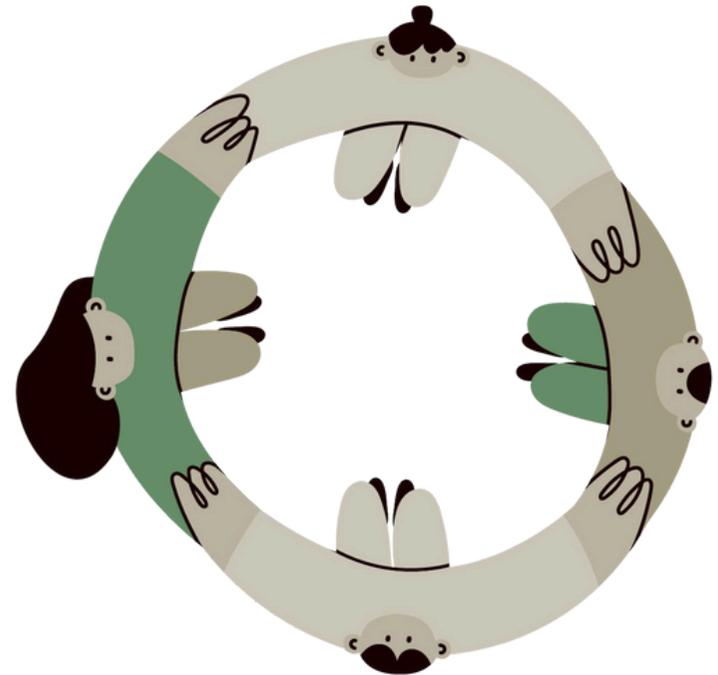
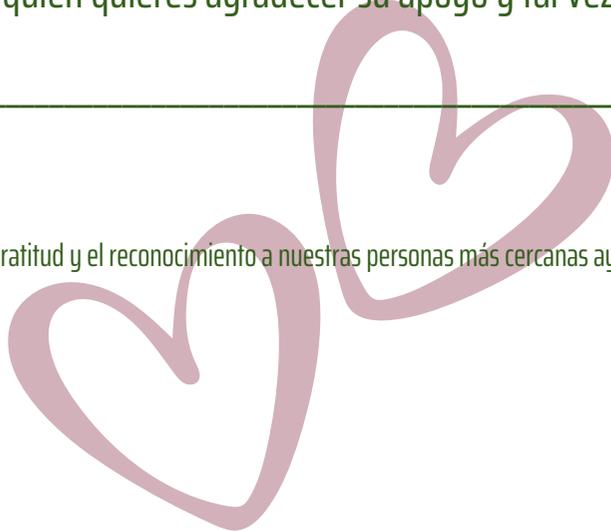
¿Cómo podrías permitirte recibir más ayuda, más escucha, más descanso?

---

¿A quién quieres agradecer su apoyo y tal vez, decir un te quiero?

---

La gratitud y el reconocimiento a nuestras personas más cercanas ayuda a reforzar los lazos de amor.





## UN ESPACIO PARA RECORDAR CON AMOR A MAMÁ (SI YA NO ESTÁ)

Este espacio es para ti si tu madre ya no está físicamente, pero su presencia vive dentro de ti.

¿Qué te enseñó tu mamá sobre el amor, la fuerza, el cuidado?

---

¿Qué te gustaría decirle hoy?

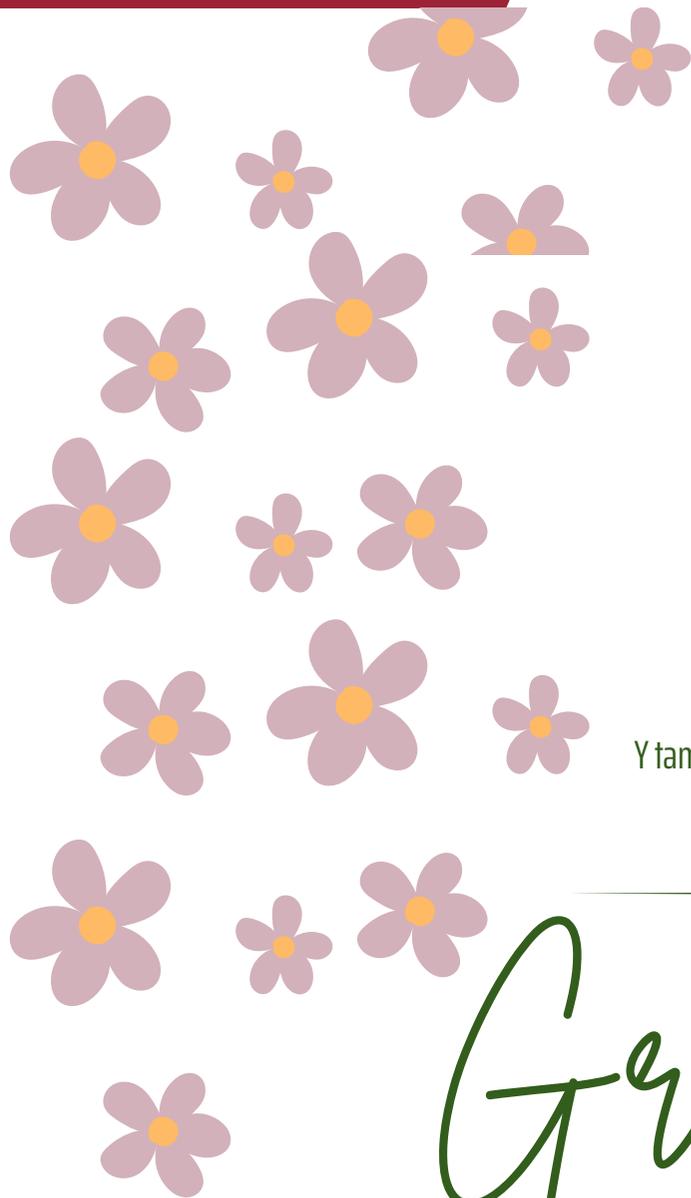
---

¿Qué huellas dejó en ti que hoy compartes con tus hijos o con el mundo?

---

**Tómate tu tiempo. Puedes volver a este espacio cada vez que necesites sentirla cerca.**





## FELIZ DÍA DE LA MADRE

Mamá,  
Cuidarte no es dejar de cuidar a los demás,  
es incluirte a ti en tu lista de amores.  
Eres fuerza y ternura al mismo tiempo.  
Eres raíz, refugio y alas.  
Y también mereces descanso, ternura y espacio para florecer.

Gracias mamá

