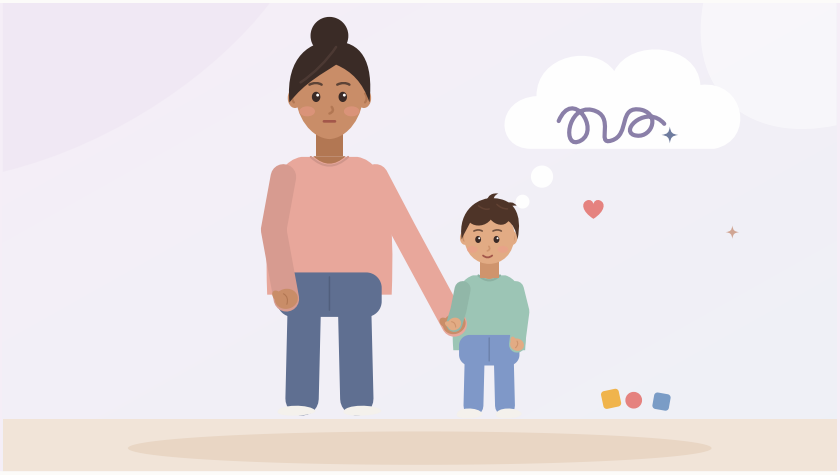


PARA TI

Hoja para cambiar el «soy mala madre»

Sentirte mala madre es un pensamiento, no un hecho. Esta hoja te ayuda a mirar el día completo y a escribir algo más justo contigo.

1. El pensamiento

Hoy pensé: _____

2. La evidencia

Lo que salió mal	Lo que sí hice (aunque parezca poco)

3. Un pensamiento más justo

Una versión más realista y amable de ese pensamiento:

«Hoy fue difícil, y aun así _____»

4. Frases para decirme

«Hoy hice lo que pude con lo que tenía.»
«Equivocarme no me hace mala madre.»
«Mi hijo necesita una madre presente, no perfecta.»
«Hablo conmigo como hablaría con una amiga.»

5. Reparar y cuidarme

- [ ] Si me equivoqué con mi hijo, ¿puedo disculparme con una frase simple?
- [ ] ¿Qué cosa pequeña haré hoy por mí (dormir, comer, 10 minutos para mí)?
- [ ] ¿A quién puedo contarle cómo me siento?

Si la tristeza, el vacío o la culpa duran semanas, o estás en el posparto y te sientes muy mal, pide apoyo profesional. Material orientativo elaborado por Yessica Soller; no reemplaza una evaluación profesional.