

¡FELIZ DÍA!



Hoy quiero regalarte algo muy especial...
Un momento para volver a ti y empezar a acompañarte distinto

Si estás aquí quiero empezar por algo simple:
gracias por darte este espacio.

En medio de todo lo que sostienes, haber llegado hasta aquí ya habla de algo importante: de una parte de ti que también necesita ser mirada.

Y en un día como hoy en el que tanto se habla de las madres, quiero decirte algo: **no tienes que poder con todo para ser suficiente como mamá.**

Porque muchas veces sigues adelante, resuelves, sostienes...
y en medio de todo eso, te dejas para después.

Por eso creé esta meditación: para **ofrecerte un espacio donde puedas detenerte, respirar y empezar a escucharte sin exigencia.**

Y mientras la creaba pensaba en cuánto me hubiese gustado que mi mamá también haya podido tener más recursos como este a su alcance para sostenerse de otra manera.

No porque haya faltado amor, sino porque muchas veces no tuvo las herramientas disponibles para poder hacerlo distinto.

MEDITACIÓN

Antes de continuar leyendo, si sientes que este es un buen momento puedes regalarte **escuchar la meditación**:



Tómate este momento, sin apuro, sin exigencia.
Cuando la hayas terminado puedes volver a estas páginas.



ESPACIO DE INTEGRACIÓN

Para mirar hacia dentro, con honestidad y amor

Después de haber escuchado la meditación, quizás algo se movió, algo se aflojó o quizás no sabes bien qué pasó, pero algo se siente diferente. Tal vez apareció una emoción, una sensación, un recuerdo o una simple pregunta.

Todo eso es bienvenido.

Todo eso puede tener un lugar.

Este espacio de integración es una invitación a ponerle palabras a lo que se movió dentro de ti.

Sin exigencia.

Sin juzgarte.

Sin buscar una respuesta correcta.

Respira.

Vuelve a tu cuerpo.

Y cuando lo sientas, **puedes continuar con los ejercicios de escritura.**

Deja **que fluya lo que necesite ser nombrado.**





This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PEQUEÑO RECORDATORIO:

No tienes que cambiar todo hoy (no sería realista).
No tienes que hacerlo perfecto.

Solo empezar a mirar con más suavidad lo que se activa en ti.

Porque criar también **implica mirarte, reconocer lo que dolió** y desde ahí, **elegir cómo acompañar distinto.**

Y ese “*distinto*” muchas veces empieza en algo muy pequeño:
en la forma en la que empiezas a tratarte cuando algo no sale como esperabas.

Porque desde ahí **también vas construyendo la forma en la que tu hijo o tu hija irá aprendiendo a mirarse.**

ESCUCHAR LA MEDITACIÓN
- click aquí -



PALABRAS FINALES

Llegar hasta aquí también dice algo de ti. Si estás leyendo estas palabras, es porque hay en ti una voz interna que desea hacerlo diferente. Tal vez una voz muy suave, pero valiente. Una voz que te impulsa a criar con más conciencia, a vincularte con más respeto, a **sanar lo que dolió para no seguir repitiéndolo**.

Esta es una invitación a mirar tu historia con compasión, a abrazar tu propio camino de crianza con menos exigencia y más amor. A recordarte que **no estás sola**, que **no tienes que saberlo todo** y que criar también es un proceso que se aprende.

Que hay otras formas posibles:
más conectadas, más amorosas, más humanas.

Con más presencia.
Con más comprensión.
Con más amor.

Gracias por llegar hasta aquí.
Gracias por elegir sembrar nuevas formas de criar.
Gracias por apostar al amor como camino de transformación.

Con todo mi cariño,
Ana 🌸



¿Y ahora qué sigue?

Este camino recién comienza. Este fue un primer paso hacia una forma de criar diferente. **Un primer paso hacia ti misma.**

Criar se disfruta más y mejor cuando te sientes acompañada.

Si la meditación o algo de todo lo que encontraste en estas páginas te hizo sentido, te conmovió o te despertó nuevas preguntas, me encantaría seguir a tu lado y poder acompañarte.

Te invito a que este recorrido no termine acá.

Hay mucho más por explorar, acompañar y transformar en este camino.



¿CÓMO PODEMOS SEGUIR EN CONTACTO?

En Instagram: @psico.infanciasyfamilias

Consultas/Asesorías personalizadas 1:1
psicoinfanciasyfamilias.com

Estoy aquí si decides seguir en este camino.

¿Esta guía te ayudó?

Me encantaría saberlo. Tu experiencia también siembra :)



@psico.infanciasyfamilias
psicoinfanciasyfamilias.com



Un espacio donde florecen las infancias y se transforman las familias



“

FRASE ANCLA:

*Hoy me valido,
incluso en lo que no me sale como espero.*

infancias y familias

PSICÓLOGA ANA FONTES GEYMONAT
ESPECIALIZADA EN CRIANZA RESPETUOSA Y CONSCIENTE