

UNIVERSO MARA

Un espacio para mí

CUADERNO PARA LA MATERNIDAD

Para reconocer qué parte de ti sigue siendo importante
y hacerle un espacio posible dentro de la maternidad.

Una madre
también es una mujer



PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS



NO TIENES QUE VOLVER A SER LA DE ANTES

La maternidad puede ocupar durante mucho tiempo una parte enorme de tu atención, tus horarios y tus decisiones. Este cuaderno no pretende ayudarte a «equilibrarlo todo» ni añadir otra tarea a tu lista. Está pensado para una pregunta más concreta: ¿qué parte de ti necesita un poco más de espacio en esta etapa?

No tienes que querer menos a tus hijos para echarte de menos a ti.

Marca lo que reconoces últimamente:

- ☐ Todo lo relacionado conmigo parece prescindible.
- ☐ Cuando tengo un rato libre no sé muy bien qué quiero hacer.
- ☐ Me cuesta desconectar aunque otra persona se esté ocupando.
- ☐ Hacer algo para mí parece un premio que debo ganarme.
- ☐ Presento mis planes propios como si necesitara permiso.
- ☐ Hay partes de mí que echo de menos, pero no sé si todavía me representan

Lo que más me ha hecho detenerme es:

1 · LO QUE TODAVÍA ES MÍO

No necesitas recuperar toda tu vida anterior. Algunas cosas ya no te interesarán. Otras siguen siendo importantes.

Y quizá hayan aparecido partes nuevas de ti.

ANTES ME IMPORTABA...

AHORA ME IMPORTA...

TODAVÍA SIENTO QUE ES MÍO...

Elige lo que sigue teniendo sentido para la mujer que eres ahora, no lo que crees que deberías recuperar.

2 · RESPONSABILIDAD NO ES DISPONIBILIDAD PERMANENTE

Mira una semana habitual. No se trata de contar quién hace más, sino de observar qué responsabilidades estás tratando como si solo pudieran pasar por ti.

COSAS QUE REALMENTE SOLO PUEDO HACER YO

COSAS QUE PUEDEN COMPARTIRSE

COSAS QUE ASUMO POR COSTUMBRE

¿Hay alguna tarea cuya responsabilidad completa —no solo la ejecución puntual— podría asumir otra persona?

Compartir cuidados también implica permitir que otra persona se responsabilice de verdad, no únicamente que «ayude» mientras tú sigues dirigiendo todo.

3 · MI ESPACIO POSIBLE

No esperes a que aparezca una tarde entera. Elige un espacio realista, pero suficientemente concreto para que no desaparezca ante el primer pendiente.

Quiero recuperar / probar / mantener:

¿Por qué sigue siendo importante para mí ahora?

¿Por qué sigue siendo importante para mí ahora?

Día o momento posible:

¿Qué necesito organizar o compartir para protegerlo?

¿Qué suele hacer que este espacio sea lo primero que sacrifico?

4 · CUANDO APAREZCA LA CULPA

Modificar una dinámica puede resultar incómodo. La culpa o la resistencia no demuestran por sí solas que estés haciendo algo incorrecto.

Si aparece culpa, ¿qué me estoy diciendo?

¿Qué temo que ocurra si dejo de estar disponible durante ese rato?

¿Es una responsabilidad real o una expectativa que he aprendido a asumir?

Tener en cuenta a tu familia no significa que tus necesidades tengan que quedar siempre al final.

Una frase que quiero recordar cuando aparezca la incomodidad:

TU SIGUIENTE PASO

Puede que este mapa te haya dejado una zona muy clara. O quizá hayas descubierto que hay varias partes de tu vida en las que te vendría bien volver a contar contigo. No necesitas trabajarlas todas a la vez. Empieza por la que más sentido tenga ahora.

Quédate con tu zona, tu situación concreta y la pequeña decisión que has elegido probar esta semana.

PUEDES SEGUIR AQUÍ

En la web de Universo Elena encontrarás contenidos gratuitos para seguir observándote con más claridad, reconocer escenas cotidianas y hacer pequeñas elecciones con más presencia.

También puedes seguir Universo Elena en redes sociales, donde compartimos reflexiones y contenidos breves que continúan este mismo camino:



www.universomara.com



contacto@universomara.com

Universo Mara · Guías y recursos

NO NECESITAS TENERLO TODO CLARO

Empieza por escuchar qué quieres tú en la próxima decisión

Sigue en Universo Mara

Y SI PREFIERES SEGUIR A TU RITMO

Guarda este mapa y vuelve a él dentro de unas semanas. A veces una misma pregunta cambia cuando cambia el momento de tu vida.

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión