

E-BOOK GUIA

MADRE & MUJER

Nuestro regalo para el día de la madre está pensado para todas aquellas estupendas mamás que han dejado a la mujer que también son algo descuidada y deseen retomar su poder y autocuidado.



Elena Banzo Arguis
www.rizomasalud.com

E-BOOK GUIA

MADRE & MUJER

Cuando una mujer decide ser mamá, está realizando un gran acto de entrega. Su cuerpo vive una gran transformación, sus hormonas, sus relaciones y su tiempo. El primer año de vida el bebé está totalmente fusionado a la mamá, la necesita y demanda de ella la mayor parte del tiempo. Este vínculo inicial con una alta demanda es orgánico y natural. Con el tiempo lo esperado es que la mamá pueda ir reconectando con la mujer que es, recuperando espacio y pudiéndose ir separando poco a poco de la criatura.

De este punto del proceso vamos a hablar hoy. Muchas veces encuentro a mamás agotadas con peques de seis, siete, ocho e incluso más años que tienen a su parte de mujer devorada por la parte de madre.



Te aseguro que reconectar con la mujer que hay en ti, darle espacio de atención y autocuidado, no solo te beneficiará a ti, si no también a tu criatura, a vuestro vínculo, ofreciendo una maternidad de mayor calidad. Muchas veces al acompañar a mamás que se sienten agotadas y desbordadas les pregunto:

“¿Quieres vivir la maternidad como un regalo y a la vez recuperar la mujer que hay en ti?”

ME RESPONDEN QUE NO PUEDEN HACERLO, QUE NO SABEN CÓMO, O QUE LO VEN IMPOSIBLE PORQUE LLEVAN MUCHO TIEMPO EN EL DESCUIDO Y NO TIENEN TIEMPO. LO PRIMERO SON SUS HIJOS. LA VERDAD QUE HAY TIEMPO PARA TODO.

Llevaba desde 2011 acompañando a familias y el reconectar con la mujer que hay en cada mamá era un trabajo a hacer casi en la mayoría de los casos, tenía mucha teoría y herramientas prácticas pero no era madre. En el 2021 nació nuestra hija Noa, ¡el primer año padecí el mayor cansancio que he experimentado en toda mi vida! Por fin comprendí a todas las madres agotadas que había acompañado. Para mí no es lo mismo comprender que entender, para comprender hay que vivirlo en primera persona.

Y con mi experiencia de mamá fui experimentando los recursos para aplicarlos en mi día a día y reconectar con la mujer que habita mi cuerpo, para desde ahí criar con todo mi ser completo, mimado y atendido. Voy a compartiros los puntos que para mí han sido importantes y a ofrecer las herramientas que me han servido.

Como siempre digo cada persona es única y por esto puede ser que no estés de acuerdo en algunas cosas, coge lo que te pueda servir.



RECURSOS E IDEAS PARA RECONECTAR CON LA MUJER QUE ERES:

1. EL DESCANSO.

Tener un buen descanso es super importante. Cuando no descansamos el sistema nervioso se descompensa y todo a nuestro alrededor comienza a hacerse cuesta arriba, entramos en un estado de alerta constante, y este estado con el tiempo pasa factura.

¿Y si mi hijo se despierta? En ese caso tenemos una dificultad a surfear. Muchas veces el hecho que un niño no duerma está en relación con el estado emocional de la madre, con la inmadurez de sus propios ciclos del sueño o con factores del espacio y la rutina. La higiene del sueño es vital para los niños y los adultos. No vamos a hablar de cómo resolver esto pero te comento algunos tips que nos ayudaron porque nuestra hija estuvo seis meses sin dormir más de una hora seguida:

-Es importante las rutinas del sueño para todos pero para los niños más.

-Si hay pareja el poder relevarse en el descanso es fundamental, en caso de familia monoparental te recomiendo buscar ayuda para tener tus espacios de descanso de calidad. Un familiar, una amiga, o alguien cercano que esté bien vinculado con el bebé.

-Poder descansar no solo es dormir bien, es tener tiempo de hacer cosas para ti. Por eso recomiendo espacios donde el bebé duerma para escribir, meditar, hacer algún deporte, bailar, automasaje... No dedicar ese tiempo a tareas del hogar.



E-BOOK GUIA: MADRE & MUJER

*¿Y cuándo me ocupo de las tareas del hogar?
Ahí vamos ahora!*



2. LA COMIDAS

Comer es un momento muy sagrado, porque es nuestra gasolina para el día a día. Implica mucho tiempo si no nos organizamos con antelación.

Te recomiendo un menú semanal:



-Puedes hacer la compra el lunes para toda la semana.

-Cocinar por la noche el lunes y el miércoles para tener lo principal para el resto de días. Se puede dejar hecha verdura o sofritos y en el momento antes de comer lo demás.

-Utilizamos el horno, la vaporizadora, freidora de aire o la plancha para complementar lo que hacemos a diario de forma rápida y sin necesidad de requerir nuestra presencia en el momento de cocinar, lo pones y te olvidas.

Además es muy sano.



3. LA LIMPIEZA

Tener el espacio limpio y ordenado ayuda a descansar.

-Hay personas que pueden y quieren tener ayuda, ¡bienvenida sea! Nosotros no logramos encontrar a alguien que viniera a nuestro pueblo y creamos nuestra regla de oro: La regla del vacío: Esta regla nos encanta, la tenemos en casa, ¡arriba el minimalismo! Siempre decimos y comprobamos que si alguien va dejando cosas es fácil dejar más, acumular y tener que recoger.

-Y nuestra regla es esa, cuando hacemos algo dejamos todo vacío como si no hubiéramos pasado por ahí. Diréis ¡con niños es imposible! Pues no, es super fácil aprenderlo para ellos. Pruébalo, explícales la nueva regla, al principio es posible que necesiten que lo recuerdes y les ayudes, pero después agradecen mucho ese orden. Si en algún momento aparece más caos puedes usar la música antes de cenar para entre todos recoger y hacer el vacío.

Ir a dormir con la casa ordenada a todos nos facilita el descanso.

4. LA ORGANIZACIÓN SEMANAL

Una sensación común es sentir que no se llega que no hay tiempo para nada. Te recomiendo que organices todo, ¡hasta tus siestas!

Hay aplicaciones fantásticas gratuitas como Asana o trello, o hay quien prefiere como es mi caso la agenda de toda la vida en papel. Escoge tu método y ponte manos a la obra. Te dejamos también un planificador semanal.

Para reconectar con la mujer que eres te recomiendo hacer una lista de actividades importantes para ti que realices sola: por ejemplo: yoga, cantar, pasear, leer... En tu organización es importante que saques al menos dos horas a la semana para ello, y sea sagrado.

Y otra lista con tareas que no puedes delegar: Trabajo, organización... En tu organización te propongo incluyas todo lo que se te ocurra: las lavadoras, la limpieza, la compra, la comida, el trabajo, los encuentros sociales, tiempo para ti, para jugar con los niños, con tu pareja si la tienes...

Es importante agendar los espacios de compartir con los niños. En esos ratos no hay nada más, ni teléfono, ni tareas, nada, pura presencia y disposición para lo que ellos necesiten. De este modo a ellos también les explicas cuando vas a estar totalmente disponible para estar con ellos, en el juego o en lo que se requiera.

Y la pareja, si tienes te recomiendo agendar todas las semanas algún día para hacer algo juntos y solos. Recuerda que antes de ser padres sois pareja y ¡al cuidar las bases de una casa cuidamos la calidad de lo que se construye sobre ellas!

Hay una frase que me hace mucha gracia:

"El que mucho abarca poco aprieta".

Y es así, si queremos hacer muchas cosas y no nos organizamos además de ir frustradas y cansadas no llegamos, por eso menos es más. Nos organizamos y así tenemos presencia para hacerlo todo, tarea a tarea, sin estresarnos.

5. EL EQUIPO

¿Qué es el equipo?

El equipo lo haces tú con quien te facilita tener tiempo para ti y para tu familia.

Si hay un papá presente es importe que vayáis a una, que seáis un apoyo mutuo, que hagáis la organización entre los dos.

También son de tu equipo personas que te facilitan la organización, amigos, vecinos, familiares, compañeros de trabajo...Delegar todo lo que puedas delegar.

¿Quién forma tu equipo? Es importante que tengas presente quién te aporta, le cuides y le reconozcas, porque tener ayuda y delegar cuando eres madre es esencial para reconectar con tu mujer poderosa.



6. HABITAR LA MUJER QUE HAY EN TI

Te recomiendo escribas una carta a tu mujer, para darle reconocimiento y espacio. En esta carta te recomiendo puedas agradecerle todo lo que ha hecho y te comprometas contigo misma para darle lo que necesite para mantener la conexión y cuidarla en el día a día.

Cierra los ojos y responde: ¿Qué alimenta la mujer que soy? ¿Que necesito? Escribe 5 frases de poder y reconocimiento en unas cartulinas, cuélgalas donde puedas verlas en la mañana y párate a decirlas en voz alta al levantarte.

Te propongo algunas:

- Amo mi cuerpo, mi alma de mujer fuerte y sensible.
- Soy hija, mujer y madre.
- Me escucho y me cuido para cuidar con calidad.
- Me apoyo en quien necesito, abrazo mi vulnerabilidad y florece mi fuerza.
- Disfruto de la maternidad desde la presencia y entrega, respetando la mujer que soy en todo momento.



La mujer que eres fue el motor creador de vida para ser la madre que eres. Ella fue primera. Por ello si cuidamos la mujer que somos influye en cómo maternamos a nuestras criaturas.

Al automaternarnos y darnos lo que necesitamos podemos cuidar mejor. Completas con las dos emes bien integradas, m de madre y m de mujer.

Deseo lo disfrutes muchísimo, Elena.

Dejo esta meditación y este ejercicio para despertar el cuerpo por las mañanas.