

“Cómo sostenerse sin romperse”

Para una mujer de 39 años, mamá, cabeza de hogar, con estrés físico, emocional y económico.



Recomendaciones clave:

1. Crear microespacios de calma para sí misma

Al menos 5 minutos diarios donde no tenga que cuidar, ni producir, ni resolver.

 *Marisa Peer – Tu valor no depende de lo que haces, sino de lo que eres.*

2. Liberar emociones en vez de guardarlas

Usar la frase:

“Estoy sintiendo ___ porque necesito ___.”

 *Marshall Rosenberg – Comunicación No Violenta.*

3. Reconocer que no tiene que poder con todo

Buscar apoyo (así sea pequeño), sin culpa.

 *Dr. Gabor Maté – El cuerpo se enferma cuando el alma se calla.*

4. Cuidar su cuerpo desde el descanso

Ejercicios suaves aprobados por su médico y pausas activas conscientes.

 *Judson Brewer – Atención plena para el dolor crónico.*

5. Soltar vínculos tóxicos con compasión hacia sí misma

Escribir lo que siente hacia su pareja y su mamá sin censura. Luego escribir qué quiere crear a futuro.

 *Nathaniel Branden – El respeto por mí misma es la base del cambio.*

6. Organizar su economía sin miedo ni culpa

Saber cuánto entra, cuánto sale y por dónde puede empezar a ahorrar aunque sea poquito.

 *Dave Ramsey y Vicki Robin – El bienestar financiero comienza con claridad.*

Nota importante:

Si hay señales de ansiedad constante, tristeza profunda, dolores físicos frecuentes o pensamientos de desesperanza, debe buscar ayuda profesional en salud mental. **Pedir ayuda no es debilidad, es valentía.**