



CHECKLIST DE AUTOCUIDADO PARA MADRES

“¿Estoy cuidando de mí mientras cuido de mi hijo?”

Objetivo: Ayudarte a reflexionar sobre tu propio bienestar emocional, físico y mental, reconociendo que cuidarte a sí misma es parte del cuidado que brindas.

CUIDADO FÍSICO

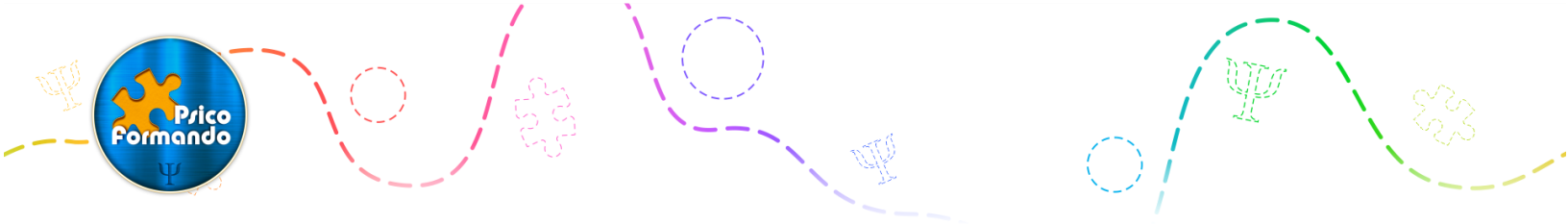
- ¿Estoy durmiendo al menos 6 horas por noche?
 - ¿Tomo agua suficiente cada día?
 - ¿Como sentada y con calma al menos una vez al día?
 - ¿Hago al menos 15 minutos de movimiento físico diario?
-

CUIDADO EMOCIONAL

- ¿He tenido un momento solo para mí esta semana (aunque sean 10 minutos)?
 - ¿Hablo con alguien en quien confío sobre cómo me siento?
 - ¿Estoy siendo amable conmigo cuando me equivoco?
-

CUIDADO MENTAL

- ¿Hago pausas antes de reaccionar ante situaciones difíciles?
 - ¿Me doy permiso para no tener todas las respuestas?
 - ¿Uso frases internas como: “Estoy haciendo lo mejor que puedo”?
-



Este checklist no es para juzgarte, es para acompañarte. Una mamá cuidada es una mamá más disponible emocionalmente.

Plantilla de plan de acción final

“Cómo continuar después del curso”

Objetivo: Guiarte para que traces un plan sencillo, concreto y realista que te permita seguir cultivando lo aprendido, sin sentirte abrumada.

PASO 1: ¿QUÉ QUIERO MANTENER?

Escribe 2 cosas que has aprendido durante este proceso y quieres seguir haciendo.

1. _____
 2. _____
-

PASO 2: ¿QUÉ NECESITA MI HIJO EN ESTA ETAPA?

Piensa en una habilidad social o emocional que tu hijo esté desarrollando.

- ◇ Habilidad a reforzar: _____
 - ◇ ¿Cómo puedo ayudarlo esta semana? _____
-



PASO 3: ¿QUÉ HARÉ POR MÍ ESTA SEMANA?

Escoge una acción pequeña de autocuidado:

◇ _____

(Ejemplo: caminar 10 minutos sola, decirle no a una actividad extra, pedir ayuda, dormir una siesta, tomarme un café tranquila)



PASO 4: ¿CON QUIÉN PUEDO CONTAR?

◇ Persona con quien puedo hablar o pedir apoyo: _____

◇ ¿Cuándo puedo contactarla esta semana? _____



Este plan es flexible, no tiene que ser perfecto. Lo importante es que tengas una brújula interna para seguir avanzando con intención y amor.