



Guión del Mini-Taller: "Tu Mapa de Paz diario"

Bienvenida a este espacio. ¿Alguna vez sientes que el día te arrastra, que las tareas se acumulan y que el tiempo para ti simplemente desaparece? Es una sensación muy común, y sé lo agotador que puede ser. Aquí, en 'Mamá en Pausa', entendemos ese ritmo frenético. Este mini-taller, "Tu Mapa de Paz diario", no es para que hagas más cosas, sino para que **recuperes el control de tu tiempo y tu energía**, con amabilidad y sin presiones. Me gustaría ayudarte a construir un día a día más sereno. ¿Lista? Vamos a empezar.

Paso 1: ¿Quién manda en tu agenda?

Bienvenida al primer paso. A veces, la primera clave para encontrar la paz es simplemente reconocer dónde estamos. En el torbellino de la maternidad y de nuestro día a día, es fácil sentir que nuestra agenda la dictan las urgencias de otros, las interrupciones constantes o esa lista interminable de 'deberías'.

Te invito a un momento de honestidad amable contigo misma. No vamos a analizar cada minuto de tu día, solo a sentir dónde se va tu energía. Recuerda, **aquí no hay juicio, solo curiosidad**.

Accede a la '**Hoja de Reconocimiento**' que tienes para descargar.

Verás algunas opciones. Solo marca o rodea aquellas que consideres que te están robando más tiempo o calma en este momento:

- ¿Son las **urgencias inesperadas** de los demás?
- ¿Es la sensación de tener que **hacer mil cosas a la vez**?
- ¿Te cuesta **decir 'no'** a nuevas peticiones, aunque ya estés desbordada?
- ¿Es la **perfección** lo que te frena, sintiendo que todo debe ser impecable?
- ¿O es simplemente ese '**ruido mental**' constante que te dice todo lo que 'deberías' estar haciendo?

Respira profundo. Al identificar esto, ya estás dando un gran paso. No es para culparte, sino para reflexionar. Has puesto nombre a lo que te pesa, y eso es el inicio para poder aligerar.

Paso 2: Tu Ancla del Día (Priorizar tu Paz)

Perfecto. Ahora que has reconocido dónde se escapa tu energía, vamos a poner un **ancla de calma** en tu día. Recuerda, no puedes hacerlo todo, y lo más importante: ¡no tienes que hacerlo! La clave no es hacer más, sino **hacer algo que sea realmente importante para ti y para tu bienestar**.



Piensa en tu 'Ancla del Día'. Es esa cosa (o máximo dos) que, si la haces, te hace sentir satisfecha, en calma y con la sensación de haber avanzado, incluso si el resto del día es un caos.

Tu ancla puede ser cualquier cosa, una tarea importante, un momento de autocuidado o una conexión significativa.

Descarga la hoja de **"Mi Ancla del Día"**, que tienes disponible y:

- **Define tu Ancla:** ¿Qué es aquello que si consigues hacer, te dará paz?

Podría ser:

- 'Terminar esa tarea pendiente que te quita el sueño.'
 - 'Tener 15 minutos de silencio para ti, sin interrupciones.'
 - 'Conectar genuinamente con tu hijo/a durante 10 minutos, con tu pareja.'
 - 'Dar un paseo corto para despejar tu mente.'
- **Visualiza** cómo te sentirás si lo haces. Esa sensación de paz es tu motivación.

Recuerda, tu ancla es tu prioridad de paz para el día. No la dejes ir. Elige tu momento, elige tu bienestar.

Paso 3: Pequeños Síes a Tí (Protegiendo tu Espacio y Energía)

"Has elegido tu ancla, ¡felicidades! Ahora, el último paso es aprender a **proteger ese espacio y tu energía**. A veces, para decir 'sí' a nuestra paz, necesitamos aprender a decir 'no' (o 'no por ahora') a otras cosas. Y no hay culpa en ello. Es un acto de amor propio y de sabiduría.

No necesitas ser una experta en límites. Se trata de practicar pequeños 'síes' a ti misma. En tu **'Hoja de Mis Pequeños Síes'**, que también puedes descargar, encontrarás ideas para empezar:

- **La pausa antes de dar un 'Sí':** Cuando alguien te pide algo, no respondas de inmediato. Di: 'Déjame revisarlo y te digo'. Esto te da tiempo para pensar si realmente puedes o quieres hacerlo.
- **Tu 'tiempo sagrado' (Mini-Versión):** Elige 15-30 minutos al día donde tú decides qué hacer (o no hacer). Es tu momento, innegociable. Puede ser leer, escuchar música, o simplemente no hacer nada.
- **Practica el 'No por ahora':** Si no puedes con algo, no es un 'no' definitivo, es un 'no por ahora'. 'Ahora no puedo, pero quizás la semana que viene'.
- **Delegar un 'Micro-Peso':** ¿Hay algo muy pequeño que alguien más pueda hacer? ¿Pedirle a tu pareja que saque la basura, o a tu hijo/a que recoja un juguete? Suelta ese peso.



Recuerda: cada vez que te das un 'sí' a ti misma, estás construyendo un día a día más sereno. Eres la persona más importante en tu vida, y mereces proteger tu paz.

Felicidades por completar 'Tu Mapa de Paz diario'. Has dado pasos valiosos para recuperar el control de tu tiempo y tu energía. Recuerda: **no se trata de ser perfecta, sino de ser consciente**. Cada pequeño ajuste, cada 'ancla', cada 'sí' a ti misma, suma. Tu bienestar es la base de todo lo que haces y de la paz que trasladas a quienes te rodean. Este oasis digital está aquí para ti, siempre que lo necesites.

Ponte en modo “Pausa”. ;-)

