GUÍA FLORECE

Mente *en Flor*

Seis pasos pequeños para cuidar tu mente mientras cuidas todo lo demás.



Vimnery Mendoza

FLORECE · VIMNERY.COM

Esto no reemplaza terapia; si lo necesitas, busca a una profesional.

Contenido

· Antes de empezar 3

01 Empezar de nuevo 4

02 La culpa y tu tiempo 6

03 Tus pensamientos 8

04 Tu rutina de 10 minutos 10

05 Tu red y tus límites 12

06 Celebrar lo pequeño 14

· Carta final 16

ANTES DE LEER

Esto no reemplaza terapia; si lo necesitas, busca a una profesional.

Antes de empezar

Hola, soy Vimnery.

Hay una frase que me acompaña desde hace tiempo: **empezar de nuevo también es florecer.** No la escribí para que quedara bonita en una pared. La escribí porque a veces la vida te obliga a empezar de nuevo, y en ese momento lo último que uno siente es que está floreciendo.

Esta guía es para ese momento. Para la mamá que está cansada, que carga con mucho, que quiere avanzar (un negocio, un sueño, un día más tranquilo) y que muchas veces se siente culpable, insegura o sin tiempo. Aquí no vas a encontrar frases mágicas. Vas a encontrar **seis pasos pequeños**, cada uno con un ejercicio corto, para cuidar tu mente mientras cuidas todo lo demás.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

Son seis capítulos, de dos lecciones cada uno. Cada lección cierra con **una pausa reflexiva**: una pregunta o un ejercicio corto, voluntario, privado y sin nota. Puedes hacerlos en una libreta o en las hojas de esta guía.

Lo que sí y lo que no es

- **Sí es:** un acompañamiento práctico para tu mentalidad, tu autoestima y tus hábitos del día a día.
- **No es:** terapia, ni un tratamiento, ni un diagnóstico. Si en algún momento sientes que lo que vives es más grande que un ejercicio de una guía, busca a un profesional. Pedir ayuda es una señal de fortaleza.

CONOCE A ROSA (PERSONAJE FICTICIO)

A lo largo de la guía vas a ver los ejemplos de Rosa: tiene 2 hijos, unas 5 horas libres a la semana y una idea de negocio que le da miedo empezar. No es una persona real. Es un reflejo de muchas mamás que conozco.

CAPÍTULO 1

Empezar de nuevo

Cuando algo se rompe (un trabajo que se acaba, un plan que cambia, una etapa que se cierra), suele doler. Pero también pasa algo más: se abre un espacio. Este primer capítulo trata de mirar tu historia con un poco más de ternura y darte cuenta de lo que ya llevas contigo.

Tu historia de reinicio

> *Cuando algo se rompe, también se abre espacio para algo nuevo.*

Tu historia de reinicio no tiene que ser dramática ni tener un final feliz todavía. Solo tiene que ser tuya. Reconocerla es el primer paso para dejar de vivirla como una pérdida y empezar a verla como el comienzo de algo.

ROSA

Rosa dejó su empleo cuando nació su segundo hijo. En su momento lo vivió como una pérdida. Hoy reconoce que ahí empezó a pensar en su propio emprendimiento.

PAUSA REFLEXIVA · MI PUNTO DE PARTIDA

Voluntaria, privada y sin nota. No hay respuesta correcta.

- ¿Cuál fue el momento en que algo terminó y tuve que empezar de nuevo?
- ¿Qué cosa nueva se abrió después, aunque en su momento no lo vi?
- ¿Qué me diría hoy a mí misma la que estaba en ese momento?

Empezar de nuevo no es empezar de cero

Es fácil sentir que estás en cero. No lo estás. Llevas contigo todo lo que aprendiste, incluso lo que nadie te ha reconocido: lo que aprendiste organizando una casa, cuidando a alguien, resolviendo cosas sobre la marcha.

> *Llevas contigo todo lo que aprendiste. No llegas vacía.*

ROSA

Rosa organiza la casa, los horarios y las finanzas de la familia. Cuando lo miró de otra manera, se dio cuenta de que eso es planeación, logística y administración. Son habilidades reales de negocio.

EJERCICIO · MIS 3 FORTALEZAS ESCONDIDAS

Piensa en tu día a día como mamá y escribe tres cosas que haces bien y que casi nunca cuentas como logros. Luego, al lado, escribe cómo se llamarían en un trabajo.

Lo que hago en casa	Cómo se llama en un trabajo
1.	
2.	
3.	

CAPÍTULO 2

La culpa y tu tiempo

La culpa es una de las compañeras más pesadas de la maternidad. Y muchas veces ni siquiera es nuestra: la aprendimos de otros. En este capítulo vamos a mirarla de frente, con amabilidad, y a darle a tu tiempo el lugar que merece.

¿De dónde viene tu culpa?

> *La culpa es una señal aprendida, no una sentencia.*

Puede que te hayan dicho, o que hayas escuchado tantas veces que ya lo crees, cosas como "una buena mamá siempre pone a los demás primero". Esas frases no son verdades. Son expectativas de otras personas. Y tú puedes decidir cuáles te sirven.

ROSA

Rosa escuchaba una frase de fuera: *"Una buena mamá no piensa en ella."* Se dio cuenta de que no era suya. La cambió por otra que sí le sirve: *"Cuidar mi sueño también es cuidar a mi familia."*

PAUSA REFLEXIVA · MIS FRASES HEREDADAS

Voluntaria, privada y sin nota.

- Una frase que me suena a culpa: _____
- ¿De quién la aprendí? _____
- ¿Qué frase amable podría decirme yo en su lugar? _____

Tu tiempo también cuenta

> *El tiempo que no agendas, desaparece.*

Si tu tiempo propio es "lo que sobre", nunca sobra. Pon tu tiempo en el calendario igual que pondrías una cita con el pediatra. No importa que sean 30 minutos.

Y hay otra cosa: como nadie ve todo lo que haces en un día, cuesta darse cuenta de lo que sí hiciste. Por eso te propongo una lista sencilla durante siete días: **lo que sí hice hoy.**

ROSA

Rosa reservó 30 minutos, 3 veces por semana, durante la siesta de su hijo menor. En su lista de "lo que sí hice hoy" anotó cosas como llevar a los niños al colegio, cocinar y escribir una idea para su negocio.

EJERCICIO · LO QUE SÍ HICE HOY (7 DÍAS)

Día	Lo que sí hice hoy
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Mi tiempo propio de esta semana: _____ (día y hora)

CAPÍTULO 3

Tus pensamientos

Tu mente habla todo el día. A veces con una voz amable; muchas veces con una voz dura que dice cosas como "no vas a poder". En este capítulo aprendes a escuchar esa voz sin creerle todo lo que dice.

Pensamientos automáticos

> *Un pensamiento no es un hecho.*

Los pensamientos automáticos aparecen solos, muy rápido, y suenan a verdad. Pero **sentir que algo es cierto no lo hace cierto.** Un buen ejercicio es separar lo que sientes de lo que tienes como evidencia real. Para eso sirve el diario de tres columnas.

DIARIO DE 3 COLUMNAS

Ejemplo de Rosa (no son cifras reales)

Lo que pienso	La evidencia real	Lo que me digo ahora
"Nadie me va a comprar."	Dos amigas me han preguntado por mis postres.	"No sé si me comprarán, pero no lo sabré si no publico."

Ahora tú

Lo que pienso	La evidencia real	Lo que me digo ahora

Cambia la pregunta

Cuando tienes miedo, tu mente suele preguntar: *¿y si sale mal?* Y esa pregunta te paraliza. Prueba a cambiarla por otra:

> *¿Y si sale bien?*

No se trata de creer que todo va a salir perfecto. Se trata de que tu mente busque **posibilidades, soluciones y pasos pequeños** en lugar de imaginar solo lo peor.

ROSA

Rosa se preguntó: *"¿Y si sale bien y alguien me escribe? ¿Qué le contesto?"* En lugar de esconderse, preparó su respuesta.

PAUSA REFLEXIVA · ¿Y SI SALE BIEN?

- Algo que quiero hacer y me da miedo: _____
- Mi pregunta de siempre ("¿y si sale mal?"): _____
- Mi nueva pregunta ("¿y si sale bien?"): _____
- Un paso pequeño que puedo dar esta semana: _____

CAPÍTULO 4

Tu rutina de 10 minutos

Cuidarte no tiene que ser una hora de yoga en silencio. Con hijos, esa hora probablemente no existe. Pero **10 minutos bien usados cambian cómo empieza tu día.**

Respirar, moverte, escribir

La fórmula es sencilla: **3 + 4 + 3.**

1. **Respirar (unos 3 minutos).** Siéntate cómoda. Inhala por la nariz contando hasta 4 y exhala lento por la boca contando hasta 6. Repite. Si tu mente se va, vuelve a tu respiración sin regañarte.
2. **Moverte (unos 4 minutos).** Estira el cuello, los hombros y la espalda. Camina un poco o baila una canción. Movimiento suave, sin exigirte nada.
3. **Escribir (unos 3 minutos).** Anota una intención para el día: *hoy quiero…* Una sola frase.

ANTES DE EMPEZAR

Si tienes alguna condición de salud, embarazo reciente, o algún dolor o mareo, adapta el movimiento a lo que tu cuerpo y tu profesional de salud te permitan. Esto no es un programa de ejercicio.

EJERCICIO · ELIGE TU MOMENTO

Marca el momento del día en que sería más fácil sostener tus 10 minutos:

- [ ] Antes del desayuno
- [ ] Durante la siesta del menor
- [ ] Después de acostar a los niños
- [ ] Otro: _____

Cómo sostenerla con bebé en casa

Un día de tus hijos no se parece al anterior. Habrá días en que no puedas hacer los diez minutos. **Eso no es fracasar.**

> *Flexible, no perfecta. Lo que hiciste cuenta, sin condiciones.*

Puedes hacerla **en partes** (tres minutos aquí, cuatro allá) o hacer **solo un bloque** el día que no da más. Lo importante es la constancia, no la perfección.

ROSA

Un día su hijo menor no durmió la siesta. Rosa hizo solo los 3 minutos de respiración, y lo contó como un día cumplido.

PAUSA REFLEXIVA · MI PLAN FLEXIBLE

- Mi versión completa (10 minutos): _____
- Mi versión mínima (los días difíciles): _____

CAPÍTULO 5

Tu red y tus límites

Nadie cría sola, aunque a veces lo parezca. Pedir ayuda no te hace menos capaz. Y poner límites amables no te hace menos cariñosa: cuida las relaciones y te cuida a ti.

Tu red de apoyo

Piensa en tu red como círculos. En el centro están las personas más cercanas; más afuera, las que ayudan de vez en cuando. Cada círculo cuenta.

EJERCICIO · MIS CÍRCULOS

- Personas que puedo llamar a cualquier hora: _____
- Personas que me ayudan de vez en cuando: _____
- Personas que quiero sumar (una vecina, una compañera, un grupo): _____

Cuando pidas ayuda, sé **concreta**: qué necesitas, cuándo y por cuánto tiempo. Es un regalo para ti y para quien ayuda.

> *Lo concreto es un regalo: para ti y para quien ayuda.*

ROSA

En vez de decir "necesito ayuda", Rosa pidió: *"¿Puedes quedarte con los niños el sábado de 9 a 11 de la mañana? Quiero grabar mis videos."*

MI PEDIDO CONCRETO

¿Puedes _____ *el* _____ *de* _____ *a* _____ *?*
Lo necesito para _____.

Límites amorosos

Un límite no es un muro. Es una forma de decir "esto es lo que necesito para estar bien" con cariño. Funciona mejor cuando es **amable, claro y a tiempo.**

> *Un límite amoroso cuida la relación y te cuida a ti.*

ROSA

A su suegra: *"Gracias por tu consejo. Esta vez lo voy a hacer a mi manera."* A su pareja: *"Los martes de 8 a 9 de la noche son mi hora de trabajo."*

PAUSA REFLEXIVA · MI LÍMITE

- Algo que me gustaría pedir o decir: _____
- A quién: _____
- Cómo lo diría con cariño: _____

CUANDO ES MÁS QUE UN LÍMITE

Si en tu casa o en tu relación te sientes en peligro, con miedo, o te hacen daño, no lo enfrentes sola. En EE. UU. puedes llamar a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 (24 horas, con atención en español), o al 911 si es una emergencia.

CAPÍTULO 6

Celebrar lo pequeño

Muchas de nosotras esperamos a la gran meta para celebrar. Y mientras tanto, nos agotamos. Este último capítulo es una invitación a hacer lo contrario.

Por qué celebrar lo pequeño

> *Si esperaba a la gran meta para celebrar, me iba a rendir antes.*

Celebrar no es presumir ni relajarte demasiado. Es **darle energía a tu proceso.** Es reconocerte lo que sí lograste, sin esperar a que todo salga perfecto.

ROSA

Rosa celebró haber escrito su carta al futuro, haber completado 7 días de "lo que sí hice hoy" y haber hecho su primer pedido concreto de ayuda. Ninguna de esas cosas era "la gran meta". Todas eran pasos reales.

PAUSA REFLEXIVA · MI LISTA DE PEQUEÑAS VICTORIAS

Escribe tres cosas de esta semana que no eran fáciles y que hiciste:

1. _____
2. _____
3. _____

Y una manera pequeña de celebrarlas (un café tranquilo, una caminata, una llamada): _____

El Diario de Logros

Una vez por semana (yo lo recomiendo los viernes) escribe tres cosas: **un logro, un aprendizaje y una celebración.**

ROSA · SEMANA 1

Logro: publiqué mi primer post.

Aprendizaje: el miedo pasa cuando publicas.

Celebración: un café tranquilo.

MI DIARIO DE LOGROS

Semana	Mi logro	Mi aprendizaje	Mi celebración
1			
2			
3			
4			
5			
6			

> *Tu bienestar también es un logro.*

Carta final

Llegaste al final de la guía. Y aunque la hayas leído con calma, en pausas, o saltándote páginas, quiero que sepas algo: **lo que hiciste cuenta.**

Quizá alguno de estos ejercicios te movió algo. Quizá otros no te sirvieron, y está bien. Quédate con lo que te ayude y deja lo demás. Tu ritmo siempre es válido.

Si un día sientes que todo pesa demasiado, que la tristeza no se va o que ya no puedes más, por favor no lo cargues sola. Habla con una persona de confianza y con un profesional. **En EE. UU., el 988 está disponible a cualquier hora, por llamada o mensaje.** Pedir ayuda también es florecer.

Con cariño, Vimnery

Empezar de nuevo también es florecer.

SIGUE CONMIGO

Cada semana comparto lo que aprendo y lo que me funciona en una carta. Puedes suscribirte en **vimnery.com**. También me encuentras en Instagram como **@vimnery.reflexion**.

Esto no reemplaza terapia; si lo necesitas, busca a una profesional. · © Vimnery Mendoza · Florece