

# REALIZACIÓN PERSONAL



◆ Esta soy yo ◆

## OBJETIVOS

Ayudar a las madres a ser más conscientes de su verdadero yo y de su identidad. .

## PREPARACIÓN

Cerrar la puerta de una habitación donde puedan practicar la actividad a solas, sin observadores externos ni interrupciones de las demás. Poner música de fondo, si les gusta.

## DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Las madres deben dedicarse 30 minutos a sí mismas.

Primero pondrán su música favorita. A continuación, deben proceder del siguiente modo:

- Empiezan a moverse por la habitación
- Empiezan a mover el cuerpo como les resulte natural
- Escriben cada letra de su nombre utilizando partes de su cuerpo
- Eligen y reproducen un movimiento corporal que represente un momento negativo de la última semana

Eligen y reproducen un movimiento corporal que represente un momento positivo de la última semana.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

# REALIZACIÓN PERSONAL



## ◆ Una hora para usted ◆

### OBJETIVOS

Animar a las madres a crear el hábito de dedicarse un tiempo a la semana a sí mismas y a su bienestar.

### PREPARACIÓN

Buscar y comprar un diario que les guste.

### DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Las madres deben tomarse un tiempo para sí mismas:

- Escribir una lista de cosas sencillas que quieran hacer y que les harían felices
- Elegir periódicamente un elemento de la lista
- Incluir el elemento de la lista en su agenda como un nuevo hábito al que tendrían que dedicar una hora cada semana
- Escribir, cada semana, sus emociones, logros, retos y el progreso relacionado con esa actividad/elemento de la lista.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.