

NEED TO CONNECT



UNIDAD 1

Apoyo y reconocimiento

Material de formación con enfoque pedagógico invertido

Conexión, habilidades sociales y maternidad

Nº de proyecto. 2021-1-IS01-KA220-YOU-000028985



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La necesidad de conexión humana

La conexión humana es la sensación de cercanía y pertenencia que puede experimentar una persona cuando mantiene relaciones de apoyo con quienes la rodean.

Las conexiones sociales pueden ofrecer una serie de beneficios para la salud mental, como mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar la autoestima.

Las conexiones humanas siempre son necesarias, pero especialmente en la transición de la maternidad, donde pueden aparecer nuevos miedos y situaciones en la vida.



La necesidad de conexión humana

Los grupos de apoyo también pueden ser un primer paso beneficioso hacia esta conexión y, si este grupo es con otras madres primerizas, será especialmente beneficioso.

Saber que no está sola y que otras personas también tienen problemas para cultivar relaciones puede mejorar sus perspectivas a la hora de establecer contactos en el futuro.

En el siguiente vídeo puede explorar la importancia de esta conexión:
<https://www.youtube.com/watch?v=nOU4UOh3cgY>



¿Cómo conectar?

La conexión social es muy necesaria, pero a veces puede resultar complicada o difícil por algunas razones.

La conexión social puede ser diferente para cada persona. Si es una persona introvertida, puede que le resulte abrumador buscar formas de ser más sociable.

En el siguiente vídeo, Soraya explora la diversidad de personalidades y culturas humanas en lo que respecta a la conexión:

<https://www.youtube.com/watch?v=4JNEIVrSTjs> (en inglés)



La transición a la maternidad

La transición a la maternidad puede convertirse en un momento duro en lo que respecta a las relaciones sociales y los vínculos humanos, ya que un bebé exige mucho tiempo.

También es difícil por la nueva sensación que puede tener la madre después de tener el bebé, el cambio de hormonas y el nuevo escenario de sus vidas.

Una nueva forma de concebir la transición a la maternidad:

https://www.youtube.com/watch?v=jOsX_HnJtHU (subtítulos en español)



La transición a la maternidad

Las madres necesitan varias cosas en su vida para experimentar la felicidad y ayudar a prevenir la soledad y la depresión.

El poder de la conexión social y las amistades es un componente clave del bienestar y la calidad de vida de una madre.

Es muy importante tener en cuenta el posible agotamiento que puede producirse en el proceso de maternidad y sus problemas relacionados, como la ansiedad, la depresión y el divorcio.

Cómo le ayudará abordar sus problemas en torno a este tema:
<https://www.youtube.com/watch?v=MwvctN3Uejg> (subtítulos en inglés que pueden traducirse al español)



La transición a la maternidad

La Dra. Sheryl Zieger del último vídeo escribió el libro:

Mommy Burnout: How to Reclaim Your Life and Raise Healthier Children in the Process

<https://www.amazon.com/Mommy-Burnout-Reclaim-Healthier-Children/dp/0062683683>

«El manual imprescindible para la madre moderna: una herramienta práctica y positiva para ayudar a las mujeres a liberarse de la debilitante noción de ser la "madre perfecta", repleta de divertidas historias reales y sugerencias realistas para detener el ciclo del agotamiento y proteger a nuestros/as hijos/as del daño que éste puede causar.»



La felicidad de ser madre

Aunque pase momentos difíciles al convertirse en madre, seguro que tendrá mucha felicidad. Todos los sentimientos son bienvenidos en esta nueva etapa de su vida.

Pero aparte de eso, es más que una madre, es una mujer, una hermana, una hija, una profesional y todo lo que quiera si cree en sí misma y tiene las herramientas adecuadas y la motivación.

Soy madre pero también soy muchas otras cosas que no quiero descuidar:

<https://www.bebesymas.com/nuestras-experiencias/soy-madre-tambien-soy-muchas-otras-cosas-que-no-quiero-descuidar>



Recursos adicionales

For women in pursuit of motherhood and a career

<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>

After baby, don't bounce back. Bounce forward!

<https://www.youtube.com/watch?v=qBVFJYdWses>

The cost of idealizing motherhood

<https://www.youtube.com/watch?v=XIC8XqTSLUE>

How moms shape the world

<https://www.youtube.com/watch?v=eSwg04B81YM>