

FASE 18 - MAMAS

1. Hola, ¿cómo te llamas?
2. Si tienes o quieres tener hijos, reflexiona con estas preguntas:
3. ¿Le preguntaste a tu pareja si quería tener un hijo contigo?
4. ¿Tu pareja te preguntó si podías sostener una familia?
5. ¿Le contaste a tu pareja que ibas a ser mamá?
6. ¿Qué sentiste cuando te enteraste que ibas a hacer mamá?
7. ¿Tu pareja te apoyó económicamente para tener tu hijo?
8. ¿Estuviste con tu pareja durante la gestación de tu hijo?
9. ¿Eres feliz como mamá?
10. ¿Amas a tus hijos o hijas?
11. ¿Les has dicho a tus hijos que los amas?
12. ¿Te acuerdas del día en que fuiste mamá?
13. ¿Cómo fue tu parto?
14. ¿Jugaste con tu hijo durante los primeros siete años de vida?
15. ¿Le explicabas o le ayudabas a tu hijo con las tareas?
16. ¿Estuviste con tu hijo en los buenos y malos momentos?
17. ¿Hablabas con tu hijo acerca de ti y de él?
18. ¿Compartías actividades con tu hijo?
19. ¿Le pegaste alguna vez a tu hijo?
20. ¿Le gritaste alguna vez a tu hijo?
21. ¿Fue fácil ser mamá?
22. Antes de ser madre eres mujer, ¿Te aceptas y te amas a ti misma?, ¿te consientes y te respetas?, ¿sabes lo maravilloso que es gestar una nueva vida? Eres mujer como la madre tierra con todos sus valles, sus montañas y bellas cascadas que nutren los ríos y las raíces de los árboles que siempre dan sus frutos y albergan pájaros de lindos colores, que anidan sus crías y sus cantos. No dejes que los ríos se sequen con los veranos eternos. Deja que tu agua fluya nutriendo la vida, respetando los ciclos naturales de tu cuerpo, haz de tu ciclo menstrual una celebración con la vida.