

# Preparación Emocional a la Maternidad



Organiza



SIENTEXPRESACTUA  
ASOCIACIÓN PARA EL  
BIENESTAR HOLÍSTICO

El embarazo es, quizá, uno de los acontecimientos más intenso y que más nos remueve en la vida de una mujer.  
¿Porqué no vivirlo con plena consciencia?

Acompañar a una mujer en su devenir como madre es una de las experiencias más bonitas que se pueden vivir. Después de años de formación y de un proceso de evolución y trabajo personal, me siento totalmente preparada para acompañarte en tu transformación; para ser contención, apoyo y comprensión. Para acompañarte de la mano y ser tu escucha incondicional, sin juicios; desde el amor, la comprensión y el respeto.

En esta etapa, las emociones están a flor de piel: la montaña rusa en la que te encuentras inmersa, en ocasiones, puede volverse peligrosamente contra tu bienestar emocional. Los estados de estrés durante el embarazo pueden perjudicar el correcto desarrollo de la gestación, tu bienestar y el bienestar de tu bebé.

Para evitar este estrés gestacional, te recomiendo empoderarte como mujer, haciéndote consciente de todo aquello que acontece en el proceso; informándote de los procesos que vendrán, de los cambios que se darán, comprendiendo las emociones que se crean,...

Para ello te propongo formar parte de nuestra tribu de mujeres embarazadas; un espacio donde crecer como mujer y como madre. A lo largo de 9 encuentros de 2 horas de duración cada uno, nos acompañaremos y arroparemos; compartiremos emociones y vivencias; en definitiva, nos convertiremos en madre desde un estado de consciencia plena.

# ¿Qué trabajaremos?

- Día 1: Las emociones en el embarazo: diario emocional y ejercicios de liberación.
- Día 2: Los miedos en el embarazo, origen. Trabajo con la propia madre y la propia gestación.
- Día 3: Sexualidad en el embarazo: miedos, mitos, beneficios. Prevención de bloqueos.
- Día 4: Afrontando el parto: parto ideal: confiando en la naturaleza, confiando en ti.
- Día 5: ¿qué puedo encontrarme en el hospital?
- Días 6 y 7: Elaboración del plan de parto.
- Día 8: La vuelta a casa
- Día 9: Lactancia materna

# A quién está dirigido

- Dirigido a toda mujer embarazada, que quiera tener un conocimiento claro y veraz del proceso emocional que acompaña la gestación. Comprometida con el bienestar tanto de su hijo como propio y que quiera vivir su embarazo libre de estrés.
- Lo ideal es asistir antes del séptimo mes de embarazo, pero si ya lo has pasado o si prefieres realizar este trabajo de manera individual, no dudes en contactar con nosotros; puedes realizar este proceso de manera personal adaptando los horarios a tus necesidades.

**Ponte en contacto con nosotros para ampliar información y saber cuando comienza el próximo grupo.**

**Tlfn y whatsapp  
618 215 329**



**SIENTEXPRESACTUA**

ASOCIACIÓN PARA EL  
BIENESTAR HOLÍSTICO