

# MONOMAMI

## Guía básica *para monomamis*

Herramientas, ejercicios y apoyo  
para criar con **amor** sin olvidarte de **ti**

Una mamá  
puede hacerlo  
todo, pero no  
está sola. 



Pequeños  
pasos, grandes  
cambios. 



♥ Tú haces lo mejor cada día. Confía en ti. ♥



Introducción

Cómo llego a esta guía

Sobre mí

01 Qué es Ser Monomamá

02 Validación Emocional

03 Carga Invisible

04 Organización Diaria

05 Red de Apoyo

06 Crianza y Culpa

07 Autocuidado Realista

08 Emergencias

09 Ejercicios Prácticos

10 Checklist Semanal

11 frases Salvavidas

12 Recursos

13 Cierre



# ¿Cómo llego a esta guía?

---

**Completa estas frases sin juzgarte:**

Ahora mismo me siento...

.....

Lo que más necesito en esta etapa es...

.....

Lo que más me pesa de criar sola o principalmente sola es...

.....

Lo que me gustaría recordar al terminar esta guía es...

.....





# Introducción

---

Esta guía está pensada para ti si estás criando sola, principalmente sola o con una carga de responsabilidad que muchas veces sientes que cae casi por completo sobre tus hombros.

Quizá eres madre soltera, separada, divorciada, viuda, madre por elección o una madre que, aunque tenga pareja o expareja, sostiene la mayor parte de la crianza, la economía, la organización y la carga emocional de la familia. Esta guía no pretende decirte cómo ser una madre perfecta. De hecho, vamos a empezar por ahí: no necesitas ser perfecta. Necesitas **apoyo, claridad, herramientas y permiso** para no poder con todo.

Ser monomamá no significa tener que demostrar fortaleza todo el tiempo. Significa que muchas veces haces mucho con pocos recursos, poco descanso y demasiada exigencia. Por eso aquí combino, brevemente, **información, validación emocional, ejercicios prácticos y herramientas sencillas** para tratar de ayudarte a ordenar tu día a día.

# Sobre mí

---



Soy Marina, psicóloga desde 2010, especializada en el acompañar a niños, adolescentes y familias.

A lo largo de mi trayectoria he trabajado con muchas familias en momentos de cambio, dificultad o vulnerabilidad emocional. Por mi experiencia profesional y personal, una parte importante de mi trabajo está orientada al acompañamiento de madres solteras o mujeres que están valorando iniciar una maternidad en solitario, así como a aquellas que se han encontrado con una maternidad en solitario de forma sobrevenida.

Acompaño este proceso desde una mirada respetuosa, realista y emocionalmente segura: desde la toma de decisión, las dudas, los miedos o el duelo inicial, hasta la adaptación a una nueva etapa vital en la que una mujer puede sentirse como la única adulta sosteniendo el hogar, la crianza y sus propias necesidades emocionales.

Además, soy perito judicial en casos relacionados con maltrato infantil, custodias y daño neuropsicológico, especialmente cuando las experiencias vividas han derivado en síntomas depresivos, ansiosos o en un deterioro emocional prolongado.

Mi forma de trabajar combina rigor profesional, sensibilidad y cercanía. Creo en una psicología que acompaña sin juzgar, que ayuda a ordenar lo que duele y que ofrece herramientas concretas para recuperar seguridad, calma y confianza en una misma y en la crianza.

# 01 Qué es ser monomami

Una monomamá es una madre que sostiene la crianza de sus hijos o hijas sin una pareja corresponsable en el día a día. Puede haber una expareja presente, una red familiar o ayudas puntuales, pero la responsabilidad principal suele recaer en ella.

Ser monomamá no es una categoría de carencia. No significa que tu familia esté incompleta. Significa que tu familia tiene una forma concreta, con retos propios, necesidades específicas y también fortalezas.

Una familia monomarental es una familia completa. No necesita parecerse a otras para ser válida.

Tus hijos no necesitan una familia de escaparate. Necesitan una familia donde haya amor, estabilidad, límites, escucha y reparación. Y eso puede existir en muchos tipos de hogares.



## Ejercicio: redefinir mi familia

Mi familia está formada por.....

Lo que más valoro de mi familia es.....

Quiero que en mi casa haya.....

No quiero que mi familia  
se mida por:

.....

.....

.....

.....

.....

### Frases para recordar

1 Mi familia no está rota.  
Tiene una forma  
distinta.

2 No tengo que hacerlo  
todo sola para  
demostrar que puedo.

3 Pedir ayuda no me  
hace débil; me hace  
responsable.

4 Mis hijos no necesitan  
una madre perfecta.  
Necesitan una madre  
humana y presente.



# 02

---

## Validación emocional



Criar sola o principalmente sola puede ser profundamente bonito, pero también puede ser agotador. Puedes amar muchísimo a tus hijos y, al mismo tiempo, sentir cansancio, rabia, tristeza, miedo, frustración o soledad.

Nada de eso te convierte en mala madre. Te convierte en una persona sosteniendo demasiado.

Muchas monomamis viven con una presión constante: llegar a todo, compensar ausencias, no equivocarse, no quejarse, no mostrar cansancio y seguir funcionando incluso cuando por dentro están desbordadas.

Pero tu cansancio tiene sentido. Tu saturación tiene sentido. Tu necesidad de descanso tiene sentido.

# 03

## La carga invisible

---

Muchas veces no solo haces tareas físicas. También sostienes la carga mental: pensar, anticipar, recordar, decidir, organizar y resolver.

La carga mental puede incluir recordar citas médicas, vacunas, tutorías, cumpleaños, uniformes, extraescolares, compras, comidas, gestiones, pagos, emociones de los hijos, conflictos familiares y planes de emergencia.

A veces el cansancio no viene solo de lo que haces, sino de todo lo que tienes en la cabeza al mismo tiempo.



# Herramienta: rueda de carga mental

Puntúa del 1 al 10 cuánto peso tienen ahora mismo estas áreas en tu vida.

Crianza

Trabajo

Economía

Casa

Familia extensa

Relación con expareja, si la hay

Salud física

Salud emocional

Soledad

Tiempo personal



¿Qué área tiene más puntuación?

.....

¿Qué área podría bajar un punto esta semana?

.....

¿Qué ayuda concreta necesitaría?

.....

¿Qué parte de mi carga mental casi nadie ve?

.....



# 03

## Organización diaria

---

La organización no tiene que ser perfecta. Tiene que **ser útil**. No se trata de convertir tu casa en una agenda militar, sino de crear pequeñas estructuras que reduzcan decisiones y te ahorren energía.

Cuando hay rutinas previsibles, los niños se sienten más seguros y tú tienes menos cosas que improvisar. La organización no elimina el cansancio, pero puede evitar que todo dependa de tu memoria y de tu capacidad de apagar fuegos.

## Rutinas mínimas

Puedes empezar por tres rutinas base:

**Rutina de mañana:** levantarse, aseo, desayuno, mochila y salida.

**Rutina de tarde:** merienda, deberes o juego, baño y cena.

**Rutina de noche:** preparar ropa o mochila, momento de calma, cuento o conversación breve, dormir.

No hace falta que todas las rutinas funcionen todos los días. La clave es que sean suficientemente repetibles.

## Plan de mínimos para días difíciles

No todos los días son días de avanzar. Algunos días son días de sostener lo básico. En esos momentos, bajar el listón no es fracasar: es cuidar de ti y de tus hijos desde la realidad.

Cuando estás agotada, tu objetivo no tiene que ser rendir. Tu objetivo puede ser simplemente atravesar el día con el menor daño posible.

### Básico

- ☐ Comer algo
- ☐ Beber agua
- ☐ Que mis hijos coman
- ☐ Higiene básica
- ☐ Medicación, si la hay
- ☐ Dormir o descansar algo
- ☐ Pedir ayuda si estoy al límite





## Frase de permiso

Hoy me doy permiso para...

---

Ejemplos:

Hoy me doy permiso para no recoger toda la casa.

Hoy me doy permiso para preparar una cena sencilla.

Hoy me doy permiso para no responder todos los mensajes.

Hoy me doy permiso para descansar sin justificarme.

## La regla de lo suficientemente bien

Hay días en los que la casa estará recogida. Otros días, sobrevivir será el logro.

Una casa con niños no siempre parece una revista. Y una madre agotada no necesita más culpa: necesita margen.

**Frase salvavidas:** una casa vivida no es una casa fallida.

# 04 Economía Básica

El dinero suele ser una de las mayores fuentes de estrés. No siempre se puede ganar más, pero sí ayuda tener una imagen clara de lo que entra, lo que sale y lo que urge.

Mirar la economía puede dar miedo, especialmente cuando hay poco margen. Pero evitarlo suele aumentar la ansiedad. La idea no es castigarte, sino recuperar algo de control.

Concepto

Cantidad

Ingresos

Alquiler / hipoteca

Luz / agua / gas

Comida

Transporte

Colegio / Material

Salud / farmacia

Teléfono / internet

Deudas

Ocio

Ahorro posible

imprevistos

Preguntas útiles

¿Qué gasto puedo reducir un poco este mes?

¿Qué ayuda, beca o recurso puedo investigar?

¿Qué gasto me está generando más ansiedad?

¿Hay algún pago que pueda ordenar, negociar o revisar?

## Fondo de emergencia

Aunque sea muy pequeño, intenta crear un fondo de emergencia. Puede empezar con cinco o diez euros cuando se pueda. La cantidad no es lo más importante al principio; lo importante es crear el hábito y la sensación de respaldo.





# 05

## Red de apoyo

La frase “hace falta una tribu” suena preciosa, pero a veces una mira alrededor y piensa: “¿Dónde está exactamente esa tribu? ¿En Narnia?”.

La red de apoyo no siempre viene dada. A veces se construye poco a poco, con personas diferentes para necesidades diferentes.

No todas las personas sirven para todo. Quizá una amiga no puede cuidar a tus hijos, pero sí escucharte. Quizá una vecina no es íntima, pero puede ayudarte con algo puntual. Quizá el colegio puede orientarte sobre recursos. La red también se hace con pequeños acuerdos.

### Tipos de apoyo

**Apoyo práctico:** cuidar, recoger, acompañar, hacer gestiones.

**Apoyo emocional:** escuchar, contener, estar presente.

**Apoyo informativo:** orientar sobre ayudas, colegios, recursos o trámites.

**Apoyo de emergencia:** responder rápido si pasa algo urgente.

### Mi red de apoyo real

Persona o recurso

Qué tipo de ayuda puede ofrecer

Contacto



## Mi red de apoyo real

Persona o recurso

Qué tipo de ayuda puede ofrecer

Contacto



# Guion para pedir ayuda

## **Para pedir ayuda práctica:**

- “Estoy teniendo una semana complicada. ¿Podrías ayudarme con .....?”
- “¿Podrías quedarte con ..... durante .....?”
- “¿Podrías recoger a ..... el día .....?”

## **Para pedir apoyo emocional:**

- “No necesito soluciones ahora, solo que me escuches.”
- “Estoy saturada y necesito desahogarme un rato.”
- “¿Puedes acompañarme un momento? Me está costando sostener esto sola.”

## **Para poner límites:**

- “Ahora mismo no puedo asumir eso.”
- “Entiendo que sea importante, pero esta semana no llego.”
- “No voy a hablar de este tema delante de los niños.”
- “Necesito que esto quede por escrito para evitar confusiones.”

# 06

---

## Crianza y culpa

Criar sola puede traer mucha presión: querer compensar, querer llegar a todo, querer que tus hijos no sufran por la situación familiar.

Pero tus hijos no necesitan una vida perfecta. Necesitan una base segura.

Una base segura se construye con amor, límites, presencia, escucha, rutinas y reparación después del conflicto.

No pasa nada si un día gritas y luego pides perdón. Eso también educa. Enseña que las personas se equivocan y pueden reparar.



## Hablar de la realidad familiar

No hace falta inventar cuentos complicados. Los niños agradecen explicaciones claras, adaptadas a su edad.

### **Puedes decir:**

“En nuestra familia vivimos tú y yo, y somos una familia.”

“Hay muchos tipos de familias.”

“No es culpa tuya.”

“Los adultos somos responsables de las decisiones de adultos.”

“Puedes preguntarme lo que necesites.”

**Evita cargar a tus hijos con información adulta**, conflictos legales, problemas económicos o detalles dolorosos que no puedan procesar.

## La culpa materna

La culpa aparece mucho: por trabajar demasiado, por no trabajar suficiente, por no jugar más, por poner pantallas, por enfadarte, por no cocinar casero, por no tener paciencia o por estar cansada.

La culpa puede servir si te ayuda a reparar algo concreto. Pero si solo te machaca, no es conciencia: es castigo.

### **Cambia la pregunta.**

En vez de preguntarte: “¿Estoy fallando?”, prueba con: **“¿Qué necesito ajustar y qué necesito soltar?”**.

# Diario de culpa materna

*Hoy me siento culpable por.....*

.....

*¿Esta culpa me está avisando de algo que puedo reparar?*

☐ Sí

☐ No

☐ No lo sé

*Si puedo reparar, haré esto:*

.....

*Si no puedo reparar, necesito soltar esto:*

.....

*Una frase más justa para mí sería:*

.....

# Reparar también es educar

Cuando hay un grito, una discusión o un momento de desconexión, puedes reparar con palabras sencillas:

1. Reconozco lo ocurrido
2. "Antes he gritado."
3. Asumo mi parte
4. "No estuvo bien hablarte así."
5. Valido la emoción del niño o niña
6. "Puede que te hayas asustado o sentido triste."
7. Explico sin cargarle responsabilidad
8. "Estoy muy cansada, pero eso no es culpa tuya."
9. Reparo
10. "Lo siento. Voy a intentar parar antes la próxima vez."
11. Reconecto
12. "¿Quieres un abrazo, hablar o estar un rato tranquilo/a?"



# 07 Autocuidado realista



El autocuidado no siempre es spa, velas y silencio absoluto. A veces es ducharte tranquila, comer sentada, pedir una cita médica, dormir media hora o decir que no.

Autocuidarte no significa olvidarte de tus hijos. Significa recordar que tú también formas parte de la familia y que tu bienestar importa.

# Menú de autocuidado realista

**Autocuidado  
de 5 minutos.**

**Hecho**

Respirar sin móvil

☐

Beber agua

☐

Ducharme

☐

Escribir cómo me siento

☐

Salir al balcón o a la calle

☐

Mandar un mensaje a alguien

☐

Estirarme

☐

Poner música

☐

Llorar sin juzgarme

☐

Comer algo sentada

☐

Mi autocuidado mínimo de esta semana será:

.....

# Semáforo emocional

Verde: estoy relativamente estable

Mis señales personales de estar en verde son:

---

Amarillo: estoy empezando

a saturarme

Mis señales personales de estar en amarillo son:

---

¿Qué necesito hacer cuando estoy en amarillo?

---

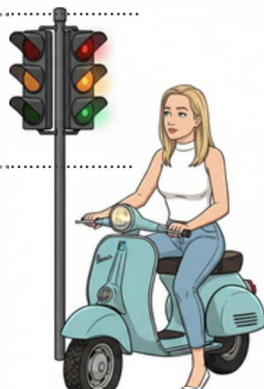
Rojo: necesito ayuda ya

Mis señales personales de estar en rojo son:

---

Personas o recursos a los que puedo acudir:

---



# Tarjeta de calma para mamá

TRES COSAS QUE VES

- 
- 
- 

TRES COSAS QUE ESCUCHAS

- 
- 
- 

3 PARTES DEL CUERPO QUE  
PUEDES RELAJAR

- 
- 
- 

## Después repite:

Esto es un momento difícil, no toda mi vida.

Puedo parar antes de explotar.

No tengo que resolverlo todo ahora.





# 08

## EMERGENCIAS

---

Tener un plan no significa vivir con miedo. Significa estar preparada.

Un plan de emergencia ayuda a saber qué hacer si tú te encuentras mal, si ocurre un imprevisto, si hay una urgencia médica o si necesitas salir rápidamente de una situación complicada.

# Relación con la expareja, si la hay

Cuando existe una expareja, la situación puede ser muy distinta según el caso. Puede haber cooperación, distancia, conflicto o incluso situaciones de violencia. Si hay comunicación posible, intenta que los acuerdos sean claros y por escrito: horarios, gastos, vacaciones, citas médicas, colegio y cambios de última hora. Si hay mucho conflicto, prioriza la comunicación breve, práctica y centrada en los hijos.

- Evita entrar en discusiones emocionales eternas.
- Guarda mensajes importantes.
- No uses a los niños como mensajeros.
- Busca orientación legal o profesional si los acuerdos no se cumplen.

Si hay amenazas, miedo, manipulación, control económico, acoso, violencia física, psicológica o sexual, no lo gestiones sola. Busca apoyo especializado, servicios sociales, atención jurídica o recursos de violencia de género de tu zona. Tu seguridad y la de tus hijos es prioridad.



# PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

## Contactos importantes

### Recurso

### Contacto

Emergencias

Centro de salud

Colegio

Familiar cercano

Vecina/persona de confianza

Amiga/o de confianza

Abogada/o, si procede

Servicios sociales



# PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

## Documentos localizados

### Documento

### Dónde está

DNI / NIE / Pasaporte

Libro de familia / documentación familiar

Tarjetas Sanitarias

Medicación

Documentos Escolares

Documentos Legales



# PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

## Mis hijos saben, según su edad

**información**

**Sí/No**

Mi nombre completo

Su dirección

A quién llamar

Qué hacer si mamá se encuentra mal

Cómo pedir ayuda a una persona adulta segura

# 09 Ejercicios Prácticos



# Ejercicio 1: mapa de mi realidad actual

Ahora mismo, lo que más me pesa es:

.....

Lo que estoy sosteniendo casi sola es:

.....

Lo que sí está funcionando en mi vida es:

.....

Lo que necesito urgentemente es:

.....

Lo que puedo dejar de exigirme esta semana es:

.....



## Ejercicio 2: cómo quiero hablar de mi familia

Cuando mi hijo o hija pregunte por nuestra familia, quiero transmitirle que...

.....

Una frase sencilla que puedo usar es...

.....

Un tema que debo evitar cargar sobre él o ella es...

.....



## Ejercicio 3: espacio emocional seguro

¿Qué emoción le cuesta más expresar a mi hijo o hija?

.....

¿Cómo suelo reaccionar yo ante esa emoción?

.....

¿Qué frase puedo usar para validar sin resolverlo todo?

.....



## Ejercicio 4: recuperar partes de mí

Antes de ser madre, yo disfrutaba de...

.....

Una parte de mí que quiero recuperar es...

.....

Una actividad pequeña que podría hacer para reconectar  
conmigo es...

.....

Un límite que necesito poner para tener algo de espacio propio  
es...

.....



## Ejercicio 5: carta a mí misma

Querida yo:

Sé que últimamente estás sosteniendo...

.....

Quiero recordarte que...

.....

No eres mala madre por...

.....

Esta semana mereces...

.....

También quiero que sepas que...

.....

Con cariño,

.....



# Ejercicio 6: mini contrato conmigo misma

Yo, ....., me comprometo a recordar que:

- No tengo que poder con todo.
- Mi familia es válida.
- Mi descanso importa.
- Mis emociones merecen espacio.
- Mis hijos no necesitan perfección, necesitan vínculo.
- Pedir apoyo no me hace menos madre.
- También merezco cuidado.
- Esta semana voy a hacer una cosa pequeña por mí:

.....

Firma:

.....

Fecha:

.....



# 10 Checklist semanal

Una vez por semana puedes revisar estas preguntas. No busques una semana perfecta, busca una semana vivible.

## Tarea

## Revisado

Citas médicas

☐

Tutorías o colegio

☐

Comidas básicas

☐

Lavadoras o ropa necesaria

☐

Gastos importantes

☐

Horarios laborales

☐

Actividades de los niños

☐

Algo para mí

☐

Una persona a quien pedir apoyo

☐

# Tres prioridades de esta semana

1. ....
2. ....
3. ....

## Mini plan semanal

¿Qué es lo más importante de esta semana?

.....

¿Qué puedo simplificar?

.....

¿Qué puedo dejar para otro momento?

.....

¿A quién puedo pedir ayuda?

.....

¿Qué gasto debo prever?

.....

¿Qué necesita mi hijo o hija emocionalmente?

.....

¿Qué necesito yo?

.....

¿Qué cosa pequeña me haría la semana más fácil?

.....



# No todo es urgente

| Tarea | Urgente                  | Importante               | Puede esperar            | Pedir ayuda              |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Qué estoy tratando como urgente aunque en realidad puede esperar?

.....

¿Qué tarea puedo resolver de forma más simple?

.....

¿Qué tarea no tiene por qué hacerla mamá?

.....

# 11 Frases salvavidas

Puedes volver a estas frases en días difíciles. También puedes escribirlas en notas, ponerlas en la nevera, guardarlas en el móvil o usarlas como recordatorios:

- Hoy no tengo que resolver mi vida entera. Solo este día.
- Mi cansancio tiene sentido.
- Puedo amar muchísimo a mis hijos y necesitar descanso.
- No soy mala madre por necesitar ayuda.
- Lo urgente no siempre es lo importante.
- La crianza también se construye reparando.
- Mi familia merece respeto, empezando por el mío.
- No tengo que hacerlo todo hoy.
- Pedir ayuda también es cuidar.
- Una casa vivida no es una casa fallida.
- No toda culpa dice la verdad.
- Hoy puedo bajar el listón.
- Esto es un momento difícil, no toda mi vida.
- Puedo criar desde el amor sin borrarle a mí misma.

## Ejercicio

La frase que más necesito recordar ahora es:

.....

Voy a colocarla o guardarla en:

.....

# 12 RECURSOS

Esta sección puede completarse con recursos de tu ciudad, comunidad autónoma o país. La idea es que la guía no solo acompañe emocionalmente, sino que también ayude a encontrar apoyo real.

## Recursos que puedes consultar

- Servicios sociales de tu municipio.
- Centro de salud o unidad de trabajo social sanitario.
- Colegio, escuela infantil o instituto.
- Asociaciones de familias monomarentales.
- Recursos de atención psicológica.
- Servicios de orientación jurídica.
- Recursos de empleo y formación.
- Bancos de alimentos o ayudas de emergencia.
- Becas comedor y ayudas de material escolar.
- Ayudas al alquiler o vivienda.
- Recursos especializados en violencia de género, si los necesitas.



# MIS RECURSOS MÁS CERCANOS

| Recurso              | Contacto | En qué me ayuda |
|----------------------|----------|-----------------|
| Servicios sociales   |          |                 |
| Centro de salud      |          |                 |
| Colegio/escuela      |          |                 |
| Asociación cercana   |          |                 |
| Apoyo psicológico    |          |                 |
| Orientación jurídica |          |                 |
| Emergencias          |          |                 |

Recordatorio importante  
*Pedir ayuda no significa que no puedas.  
Significa que no deberías tener que  
hacerlo todo sola.*

# MIS RECURSOS MÁS CERCANOS

| Recurso              | Contacto | En qué me ayuda |
|----------------------|----------|-----------------|
| Servicios sociales   |          |                 |
| Centro de salud      |          |                 |
| Colegio/escuela      |          |                 |
| Asociación cercana   |          |                 |
| Apoyo psicológico    |          |                 |
| Orientación jurídica |          |                 |
| Emergencias          |          |                 |

# Cierre

---



Ser monomamá puede ser agotador. También puede ser una forma profundamente valiente de construir hogar, vínculo y seguridad desde lo posible.

Esta guía no busca romantizar la sobrecarga. La sobrecarga no debería ser una medalla. Busca nombrarla, ordenarla y ofrecer herramientas para que no tengas que sostenerlo todo desde la culpa o el aislamiento.

No se trata de hacerlo todo bien. Se trata de vivir con más apoyo, más claridad y más permiso.

**Vuelve a esta guía cuando necesites organizarte, pedir ayuda, reparar, descansar o recordar que tu familia es válida.**

*Una monomami*



@unamonomami

monomami@monomami.com

Comunidad Whatsapp: Monomamis (madres que crían solas)

# Manifiesto monomami

---

Soy madre, pero también soy persona.

Mi familia es válida.

Mi esfuerzo cuenta, incluso cuando nadie lo ve.

No tengo que demostrar fortaleza todo el tiempo.

Puedo pedir ayuda.

Puedo poner límites.

Puedo equivocarme y reparar.

Puedo criar desde el amor sin borrar a mí misma.

Mis hijos no necesitan una madre perfecta: necesitan una madre humana, presente y acompañada.

No estoy sola, aunque a veces me sienta sola.

Merezco apoyo, descanso, respeto y futuro.

Y, sobre todo, recuerdo esto:

No tengo que poder con todo. También tengo derecho a ser sostenida.



# Si necesitas ayuda más personalizada

Puedes coger cita en mi consulta online.

Mencionando esta guía obtendrás un 25% de descuento en las sesiones.

**HAZ CLICK AQUÍ Y EMPIEZA CUANDO QUIERAS**