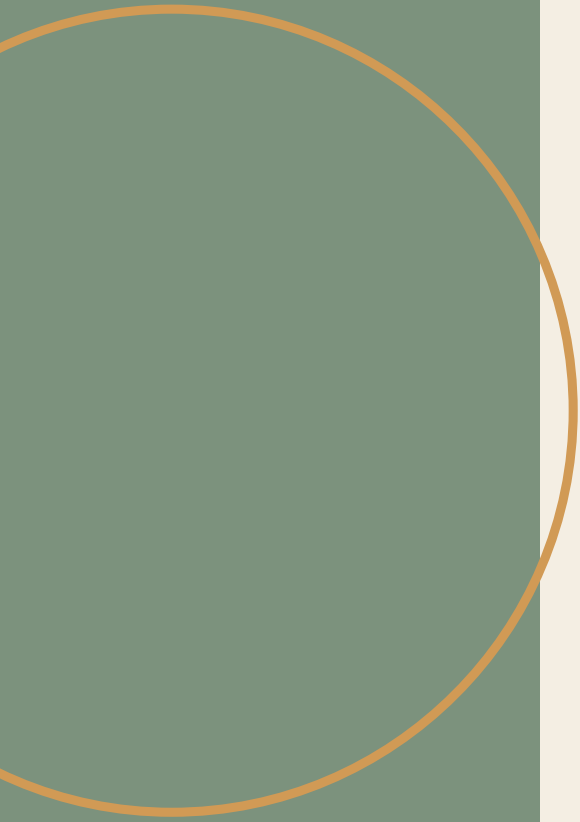




MAITRI · FERTILITY COACH

Volver a ti

Una guía para no perderte en el camino hacia la maternidad.

“El proceso puede formar parte de tu vida sin convertirse en toda tu identidad.”

MARÍA TERESA RAMOS · ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL EN FERTILIDAD

Un espacio para volver a escucharte

Si estás aquí, probablemente llevas un tiempo sosteniendo mucho.

Citas, pruebas, tratamientos, esperas, resultados, decisiones y conversaciones que no siempre sabes cómo tener. Quizá el proceso ha empezado ocupando una parte de tu agenda y ahora también ocupa tus pensamientos, tus planes y tu manera de mirar el futuro.

Volver a ti no significa dejar de desear ser madre, conformarte ni pensar en positivo todo el tiempo. Significa recordar que, además de paciente, mujer que espera o persona que atraviesa un tratamiento, sigues siendo tú.

Puedes sentir ilusión y miedo. Gratitud y enfado. Esperanza y cansancio. Querer seguir y necesitar parar. Todo eso puede coexistir.

Esta guía quiere ofrecerte un lugar donde parar, escucharte y recuperar pequeñas parcelas de ti misma. No tienes que hacerla perfectamente: puedes leer solo una página, saltarte un ejercicio o volver a una pregunta cuando lo necesites.

No hay respuestas correctas

Esta es una guía de reflexión y autocuidado emocional. **No sustituye la atención médica, psicológica ni el acompañamiento profesional que puedas necesitar.** Si notas un malestar intenso o persistente, ansiedad que te impide funcionar, tristeza profunda, aislamiento o dificultad para afrontar el día a día, busca apoyo de un profesional de la salud mental y coméntalo también con tu equipo médico.

Mientras la lees, intenta no convertir estos ejercicios en otra tarea que tienes que hacer bien. No hay respuestas correctas. Hay respuestas honestas, incluso cuando son contradictorias.

HOY LLEGO A ESTA GUÍA SINTIÉNDOME...

LO QUE MÁS NECESITO EN ESTE MOMENTO ES...

ME DOY PERMISO PARA NO...

Adapta el ritmo. Si algo te remueve demasiado, puedes parar. Cuidarte también significa respetar tus límites.

Cuando todo gira alrededor del tratamiento

A veces el proceso empieza ocupando una parte de la agenda y termina ocupando también la cabeza, las conversaciones y la forma de mirar el futuro.

Puede aparecer en pequeños gestos: revisar constantemente el móvil, calcular fechas, evitar planes por si acaso, buscar información durante horas o sentir que cada conversación acaba en el mismo tema.

No se trata de juzgarte. Cuando algo te importa y es incierto, es comprensible que tu mente intente anticiparse y encontrar control.

¿Qué espacio ocupa hoy la fertilidad y qué espacio queda para mí?

SEÑALES DE QUE NECESITAS RECUPERAR ESPACIO

Observa si llevas tiempo posponiendo todo lo que te hacía bien, si has dejado de ver a personas importantes, si sientes culpa cuando disfrutas o si ya no distingues entre lo que quieres tú y lo que exige el proceso.

No necesitas recuperar tu vida entera en un día. Basta con elegir una pequeña cosa que te recuerde quién eres más allá del tratamiento.

Mi mapa de hoy

Escribe con palabras sueltas o frases breves. No intentes escribir bonito; intenta escribir verdadero.

LO QUE SIENTO

Ahora mismo siento...

La emoción que más aparece estos días es...

También hay una emoción que me cuesta reconocer...

LO QUE NECESITO

Mi cuerpo necesita...

Mi mente necesita...

Mi parte emocional necesita...

UNA PEQUEÑA VUELTA HACIA MÍ

Algo que puedo hacer por mí en los próximos tres días es...

La incertidumbre también cansa

No siempre hay algo que hacer, pero casi siempre hay algo en lo que pensar.

En la incertidumbre, la mente busca señales y respuestas. Intenta adelantarse a todos los escenarios para protegerte. Sin embargo, anticipar cada posibilidad no siempre reduce el miedo; a veces solo hace que vivas muchas veces algo que todavía no ha ocurrido.

¿Estoy atendiendo a lo que está pasando ahora o intentando resolver por adelantado lo que todavía no sé?

No tienes que sentirte tranquila para atravesar la espera. Puedes estar nerviosa y ocuparte de tu día. Puedes tener miedo y buscar un momento de descanso.

La calma no siempre consiste en dejar la mente en blanco. A veces consiste en volver, una y otra vez, al momento presente.

UNA FRASE PARA HOY

Puedo no saber todavía qué va a ocurrir y aun así ocuparme de mí en este momento.

Mi círculo de control

Divide tus preocupaciones en tres espacios. No para negar lo que sientes, sino para devolver tu energía a lo que sí puedes atender.

DEPENDE DE MÍ

Pedir información, preparar una pregunta, decidir a quién contarle algo, descansar, poner un límite o pedir acompañamiento.

PUEDO INFLUIR, PERO NO CONTROLAR

Cómo organizo mi apoyo, cómo comunico mis necesidades o cómo me preparo para una conversación.

NO DEPENDE DE MÍ

El resultado, el tiempo exacto, las decisiones de otras personas o todas las variables médicas.

Una acción pequeña que sí depende de mí esta semana:

Tu cuerpo no es un proyecto pendiente

Durante los tratamientos, el cuerpo puede convertirse en una sucesión de datos, síntomas, pruebas y resultados. Puede parecer que siempre hay algo que observar, corregir o esperar de él.

Es comprensible que te cueste habitarlo con tranquilidad. Tal vez sientas enfado, desconexión, vergüenza o cansancio. No tienes que obligarte a quererlo todos los días.

Quizá, por ahora, sea suficiente intentar tratarlo con menos dureza.

Tu cuerpo no tiene que ser perfecto para merecer descanso. No tiene que producir un resultado para ser digno de cuidado. No tienes que reconciliarte con él de golpe.

UNA PREGUNTA AMABLE

En lugar de "¿qué está mal en mi cuerpo?", prueba con: **¿Qué necesita mi cuerpo de mí hoy?**

Volver al cuerpo

Busca una posición cómoda. No necesitas hacerlo perfecto ni cerrar los ojos si no te apetece.

Apoya los pies en el suelo y nota tres puntos de contacto entre tu cuerpo y la silla, la cama o el suelo.

Respira de forma natural. No tienes que respirar profundamente. Solo observa cómo entra y sale el aire.

EN MI CUERPO NOTO...

LA ZONA QUE NECESITA MÁS DESCANSO ES...

HOY PUEDO TRATARME CON MÁS AMABILIDAD HACIENDO...

No tengo que resolverlo todo ahora. Puedo acompañarme en este momento.

Si este ejercicio te genera incomodidad, para. Volver a ti también significa respetar tus límites.

Cuidarte también es poner límites

Hay preguntas que duelen, consejos que no has pedido y comentarios que hacen que te sientas observada o incomprendida.

Poner límites no significa querer menos a las personas. Significa cuidar el espacio que necesitas para atravesar algo difícil.

Para no hablar del tema

“Ahora mismo prefiero no hablar de esto, pero gracias por preguntar.”

Para las redes

“Voy a tomar distancia de este contenido porque necesito cuidarme.”

Para pedir apoyo

“No necesito consejos. Me ayudaría que me escucharas.”

Para pedir tiempo

“Hoy no puedo responder. Cuando esté preparada, te diré algo.”

Para una pregunta incómoda

“Es un tema privado y prefiero no entrar en detalles.”

Un límite no tiene que ser largo para ser válido.

Mi frase refugio y mi plan de cuidado

Elige una frase que puedas repetir cuando una conversación, una espera o una noticia te desborde.

MI FRASE REFUGIO ES:

Ideas: "No tengo que explicarme", "Puedo ir paso a paso", "Lo que siento tiene sentido", "Hoy necesito cuidarme".

MI PLAN PARA UN DÍA DIFÍCIL

Una persona a la que puedo escribir:

Una actividad que me ayuda a volver al presente:

Un límite que puedo poner:

Algo que no necesito resolver hoy:

Guarda este plan en un lugar accesible. El cuidado funciona mejor cuando está preparado antes de necesitarlo.

CIERRE

Una carta para ti

Querida yo:

Sé que has intentado ser fuerte durante mucho tiempo. Sé que has aprendido palabras, fechas y procedimientos que nunca pensaste que formarían parte de tu vida. Sé que algunos días tienes esperanza y otros solo quieres descansar.

No voy a pedirte que seas positiva. Solo quiero recordarte que no tienes que atravesarlo todo sola y que no eres únicamente lo que ocurra en una prueba, un tratamiento o un resultado.

Puedes ir despacio. Puedes cambiar de opinión. Puedes pedir ayuda. Puedes poner límites. Puedes tener días malos y seguir avanzando.

El camino hacia la maternidad forma parte de tu historia, pero no es toda tu historia.

HOY VUELVO A MÍ CUANDO...

A PARTIR DE AHORA QUIERO CUIDAR ESPECIALMENTE...

UN COMPROMISO PEQUEÑO QUE ME HAGO ES...

Volver a ti no significa dejar de desear. Significa recordar que tú también mereces estar presente en tu propia vida.

María Teresa Ramos

MaiTri Fertility Coach

Acompañamiento emocional en fertilidad y reproducción asistida

@maitri_fertilitycoach