PARA IMPRIMIR Y COMPLETAR

Tu *suficientemente* bien

Un mapa para bajar la vara en las áreas donde más te exiges.

porque bien también es suficiente



ADENTRO

- De dónde vienen las exigencias que cargamos
- 3 pasos para bajar la vara
- Tu mapa para imprimir y completar

ANTES DE EMPEZAR

¿Y si la vara *no fuera tuya?*

La casa, la crianza, el trabajo, tú. A veces sentimos que todo tiene que salir perfecto y terminamos el día agotadas, aunque hayamos hecho un montón.

Y es que muchas de esas exigencias ni siquiera las elegimos: las aprendimos. De cómo se hacían las cosas en casa, de lo que vemos en otras, de lo que creemos que se espera de una buena mamá.

Lo que dice la investigación

Un estudio con madres y padres de Finlandia encontró que sentir que los demás esperan que seas perfecta está entre lo que más se asocia con el agotamiento parental.

Sorkkila, M. y Aunola, K. (2020). *Journal of Child and Family Studies*. Es una asociación, no una regla para todas las familias.

Este mapa te ayuda a mirar de dónde viene cada exigencia y a definir qué sería, para ti, suficientemente bien.

1 **Elige un área**

Casa, crianza, trabajo o tú misma. Puedes empezar por una sola.

2 **Escribe la vara y de dónde viene**

¿Qué te exiges ahí? ¿Lo elegiste tú o lo aprendiste de alguien más?

3 **Define tu suficientemente bien**

Algo posible y chiquito. Lo puedes ajustar cada vez que cambie tu momento.

POR EJEMPLO · CASA

La vara que me exijo	¿De dónde viene?	Mi suficientemente bien
Todo ordenado antes de irme a dormir.	De cómo se hacían las cosas en la casa donde crecí.	La mesa libre y lo de mañana listo. El resto puede esperar.

TU MAPA

Tu *suficientemente* bien

Completa las áreas que quieras. No hace falta llenarlo todo (y eso también es suficiente).

	LA VARA QUE ME EXIJO	¿DE DÓNDE VIENE?	MI SUFICIENTEMENTE BIEN
Casa *orden, comidas*			
Crianza *cómo acompaño*			
Trabajo *lo que rindo*			
Yo misma *cuerpo, tiempo*			

PARA VOLVER A ÉL

Suficientemente bien
también es bien

Pega el mapa donde lo veas y vuelve a él cada vez que sientas que la vara está subiendo otra vez. Si tu momento cambia, tu suficientemente bien también puede cambiar. Adáptalo a tu familia, a tu manera.



¿En qué área podrías bajar la vara?

Si quieres contarme cómo te fue, escríbeme por Instagram. Me encanta leerte.

maternidadligera.com.ar

Más recursos gratuitos para aligerar la carga mental