



# EL HUMANO QUE HAY DETRÁS DE MÁMA Y PAPÁ

---

CRISTINA RODRÍGUEZ - 17 de marzo de 2021

# OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES
- **CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD**
- APRENDER A **TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES** DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR

# OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES

- CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD

- APRENDER A TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR

# LA SALUD EMOCIONAL DE MAMÁ Y PAPÁ

- **Necesidad de reconectar con la propia identidad individual.**
- **Practicar el reconocimiento, el autocuidado y el respeto personal.**
- **Descubrir los beneficios de una mirada más comprensiva hacia uno/a mism@ como padre/madre.**
- **Entender que la labor de los padres no sea medida sólo por su capacidad para cumplir un rol para su hijo/a.**
- **La familia como sistema.**

FAMILIA DESCUBRE CON ASOMBRO  
QUE LAS MADRES TIENEN  
SUS PROPIOS DESEOS  
Y NECESIDADES

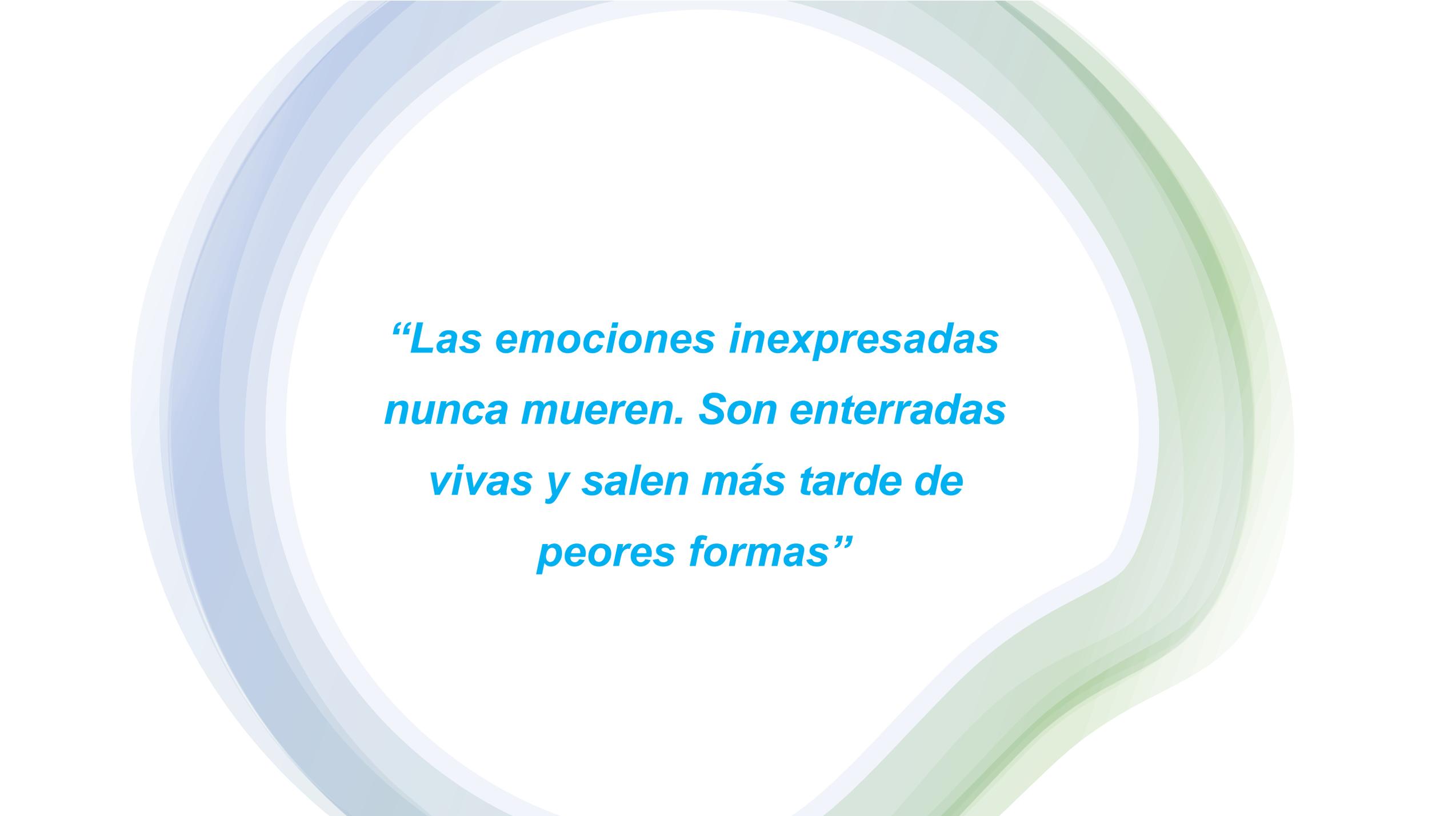


# CÓMO MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE MAMÁ Y PAPÁ

- **DEDICAR TIEMPO PARA TI MISM@ Y CON LA PAREJA**
- **HACER COSAS QUE TE CONECTEN CON TU IDENTIDAD INDIVIDUAL**
- **SALIR CON AMIG@S**
- **DESARROLLAR RECURSOS PERSONALES QUE FORTALEZCAN EL BIENESTAR PERSONAL.**
- **HACER EJERCICIO**

# POR QUÉ DEBEMOS CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL DE MAMÁ Y PAPÁ

- ALIMENTA NUESTRA AUTOESTIMA. QUERERNOS ES SUMAMENTE IMPORTANTE
- NOS DESESTRESAMOS
- **SOMOS MÁS PACIENTES**
- TENEMOS UNA ACTITUD MÁS POSITIVA
- **VALORAMOS MÁS EL TIEMPO CON NUESTROS HIJ@S**



***“Las emociones inexpressadas  
nunca mueren. Son enterradas  
vivas y salen más tarde de  
peores formas”***

# OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES

- **CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD**

- APRENDER A TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR

# REPENSAR LA MATERNIDAD/PATERNIDAD

Repensar la maternidad/paternidad ya que, como **construcción sociocultural** que es y, como todo constructo, puede repensarse, reelaborarse y reubicarse.



***“La maternidad es un constructo social y simbólico que adquiere diferentes significados en diferentes contextos sociohistóricos”***

# ROLES MANDATOS Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN EL CONTEXTO PARENTAL

**Reflexionar sobre los roles, mandatos y estereotipos de género** que condicionan nuestra manera de ejercer la maternidad/paternidad y nos limitan.



JAVIRROY

Cristina Rodríguez  
Formadora FAD

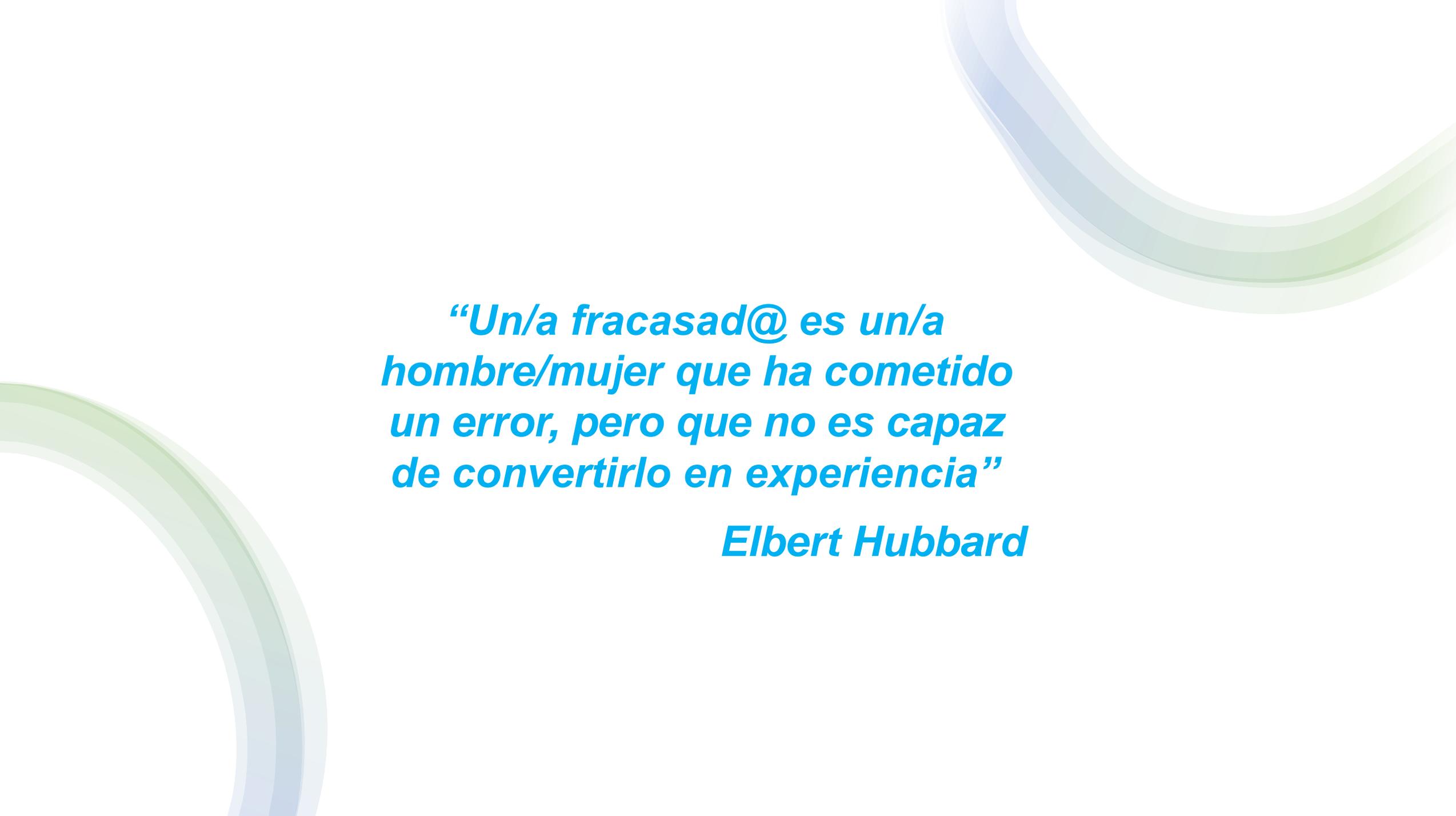
# OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES
- **CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD**

- **APRENDER A TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR**

# LOS ERRORES DE LOS PADRES FORTALECEN EL PROCESO DE EDUCAR

- **Reconocer nuestra imperfección como humanos y, por tanto, como padres.**
- **Aceptar los errores en la crianza como cotidianos e inevitables y, sobre todo, una magnífica oportunidad para aprender y crecer, si así lo decidimos.**
- **No culpabilizarse.** La culpa es mala consejera.
- **Practicar la aceptación y la auto empatía.**

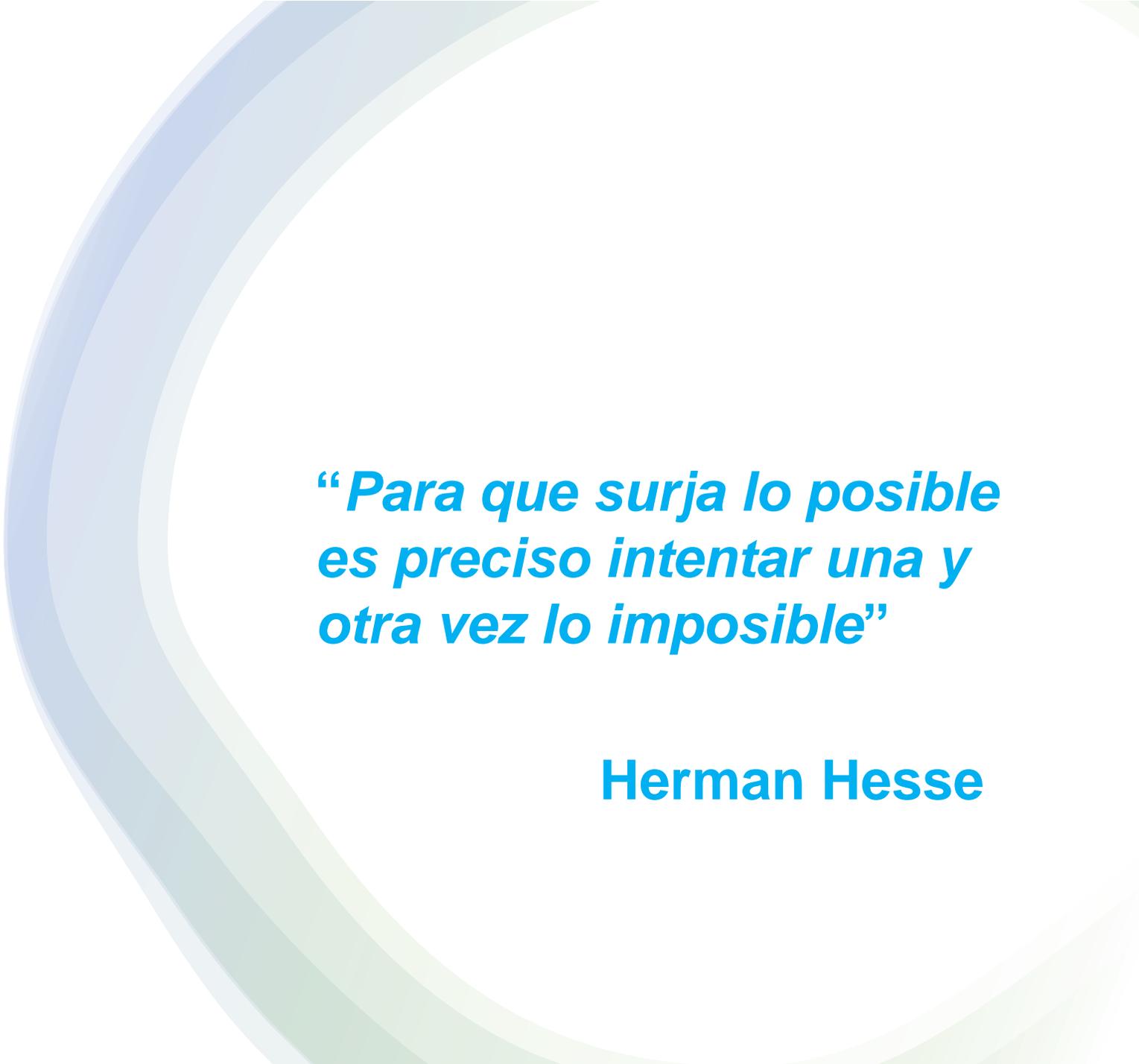


***“Un/a fracasad@ es un/a  
hombre/mujer que ha cometido  
un error, pero que no es capaz  
de convertirlo en experiencia”***

***Elbert Hubbard***

# NUESTROS ERRORES: LECCIONES DE VIDA PARA NUESTROS HIJ@S

- Nuestr@s hij@s se benefician de que nosotr@s seamos capaces de **manejar un fracaso de manera positiva**.
- Reciben el mensaje: **lo normal no es la perfección**, sino la búsqueda permanente de un mejoramiento en nuestro proceso de vida.
- **El fracaso también ayuda** a fortalecer la personalidad, desarrolla carácter y resiliencia.
- No podemos tomar los errores de manera negativa, porque **son parte necesaria de la vida**.
- **Lo que hagamos con esos errores** es lo que va a determinar no sólo nuestro éxito como padres, son como personas.
- Cada equivocación puede ser una **oportunidad de crecimiento**.



***“Para que surja lo posible  
es preciso intentar una y  
otra vez lo imposible”***

**Herman Hesse**

# EL HUMANO QUE HAY DETRÁS DE MAMÁ Y PAPÁ

Cristina Rodríguez – Formadora Fad

**GRACIAS POR  
ASISTIR**

**fad**



Comunidad  
de Madrid

