



# Los Primeros Años

Cuidando a tu Bebé sin Dejar de Cuidarte a Ti

Programa integral para madres con hijos de 0 a 2 años.



01



## Introducción al Programa

Los primeros años de maternidad son una transformación profunda. Desafíos como el agotamiento, la soledad y los cambios emocionales y laborales son parte del camino. Nuestro objetivo: acompañarte con herramientas prácticas, comunidad y estrategias sostenibles.

Los Primeros Años: Cuidando a tu Bebé sin Dejar de Cuidarte a Ti.



# Estructura del Programa

## 12 Módulos para una Maternidad Equilibrada

Un recorrido integral diseñado para acompañar, fortalecer y empoderar a cada madre en su camino personal y profesional.

03





## Entendiendo la Transformación

### *Matrescencia: Nacer como Madre*

Exploramos los cambios emocionales, personales y sociales de la maternidad. Temas: matrescencia, expectativas vs. realidad y duelo por la vida anterior. Actividades: historia personal, carta a la mujer que eras antes y reflexión de identidad.



## Módulo 2: Bienestar Emocional

### *Salud Mental y Autocuidado*

Objetivo: Herramientas para proteger la salud emocional.

Temas: Agotamiento, ansiedad, culpa materna y regulación emocional.

Actividades: Diario emocional, termómetro emocional y rutina de autocuidado.

Resultado: Identificación y gestión emocional efectiva.





# Módulo 3

## *Recuperando mi Identidad*

Objetivo: Reconectar con la mujer más allá de la maternidad. Temas: quién soy además de mamá, autoestima y proyecto de vida. Actividades: Rueda de bienestar, mapa de identidad y visión a 3 años.

06





## Módulo 4: Carga Mental y Corresponsabilidad

### *Reducir la sobrecarga y redistribuir responsabilidades*

- 🎯 **Objetivo:** Reducir la sobrecarga y lograr una distribución equitativa en el hogar.
- 🔑 **Temas clave:** Carga mental invisible, corresponsabilidad, delegación y acuerdos familiares.
- 🔧 **Recursos:** Auditoría de tareas, inventario de responsabilidades y acuerdo familiar.
- ✅ **Resultado esperado:** Distribución más equitativa y justa en la familia.



## Módulo 5: Relaciones y Red de Apoyo

*Fortalecer vínculos y reducir el aislamiento*

Temas: Soledad materna, pedir ayuda, reconstruir tu tribu y límites familiares. Actividades: Mapa de apoyo, conversaciones guiadas y Coffee Tables. Resultado: Mayor conexión y comunidad.





## Módulo 6 - Organización Familiar Sostenible

### *Sistemas familiares saludables y organizados*

Objetivo: Crear sistemas organizativos que reduzcan el caos y aumenten el bienestar. Temas: gestión del tiempo, rutinas del hogar y planificación flexible. Recursos: Planner semanal y calendario familiar compartido. Resultado esperado: Mayor sensación de control y menos estrés cotidiano.





## Módulo 7

### *Desarrollo Profesional y Continuidad Laboral*

Objetivo: Mantener el crecimiento profesional durante la maternidad.

Temas: Impacto profesional, fortalecimiento de habilidades, networking y marca personal.

Recursos: Ruta profesional, diagnóstico de habilidades, biblioteca de formación.

Resultado: Preparación para un desarrollo profesional continuo y sostenible.

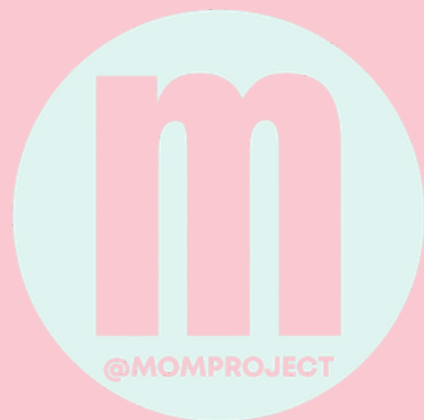




## Trabajo Remoto y Conciliación

### *Equilibrando trabajo y cuidado con estrategia*

Objetivo: Estrategias para equilibrar trabajo y cuidado del hogar.  
Temas: conciliación real, trabajo remoto saludable, derecho a la desconexión. Actividades: diseño de rutina, acuerdos de disponibilidad y plan personal. Resultado: mejor equilibrio laboral y familiar.



## Módulo 9: Independencia Económica

### *Oportunidades de Ingresos Flexibles*

Objetivo: Generar opciones económicas flexibles. Temas: freelance, emprendimiento y monetización de conocimientos. Actividades: inventario de habilidades, diseño de oferta y primer evento.  
Resultado: nuevas fuentes de ingresos adaptadas a tu etapa de vida.





# Módulo 10

## *Finanzas para la Maternidad*

Objetivo: Fortalecer la estabilidad financiera familiar. Temas: nuevos gastos, presupuesto, fondo de emergencia y planeación financiera. Recursos: Planner financiero y calculadora de gastos. Resultado: Tranquilidad económica para toda la familia.





## Módulo 11: Liderazgo y Crecimiento Personal

### *Reconociendo tu Poder como Líder*

Objetivo: Reconocer las habilidades desarrolladas en la maternidad.  
Temas: liderazgo materno, gestión de crisis, negociación e inteligencia emocional. Resultado esperado: Valoración de competencias profesionales adquiridas durante los primeros años.



# Módulo 12

## *Co-creando Soluciones para Otras Madres*

Objetivo: Transformar experiencias en impacto colectivo.

Temas: Problemas comunes, soluciones colaborativas, innovación social.

Actividades: Mesas de trabajo, documentos colaborativos, recomendaciones.

Producto final: Participación en el Observatorio Mom Project.

Resultado esperado: Contribución activa a la mejora comunitaria.



**¡GRACIAS  
POR TU  
ATENCIÓN!**



**Sitio Web**

[www.momproject.com](http://www.momproject.com)

**Redes Sociales**

[@momproject](https://www.instagram.com/momproject)

**Contacto**

[hola@momproject.com](mailto:hola@momproject.com)