



Diario Emocional Mom Project

"No puedes servir desde una taza vacía. Tu bienestar también importa."

Bienvenida

La maternidad trae consigo momentos de alegría, amor y satisfacción, pero también desafíos, cansancio, dudas y emociones intensas.

Este diario ha sido diseñado para ayudarte a detenerte unos minutos cada día y observar cómo te sientes, qué necesitas y qué acciones pueden ayudarte a cuidar de ti misma.

No se trata de ser perfecta, sino de ser consciente.

De validar tus emociones.

De reconocer que tu bienestar también importa.

No existe una madre perfecta. Existe una madre que merece apoyo, descanso y comprensión.



¿Cómo utilizar este diario?

Este diario es tu espacio seguro. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo hay espacio para ti, tus emociones y tu verdad.

1. **Dedica entre 5 y 10 minutos cada día** — Encuentra un momento tranquilo, puede ser por la mañana, antes de dormir o cuando los niños estén ocupados.
2. **Sé honesta contigo misma** — Este diario es solo para ti. Escribe sin filtros, sin juicios. Tus emociones son válidas.
3. **Identifica patrones emocionales** — Con el tiempo, notarás qué situaciones te afectan más y qué te ayuda a sentirte mejor.
4. **Reconoce tus necesidades** — Nombrar lo que necesitas es el primer paso para poder pedirlo o buscarlo.
5. **Celebra tus avances** — Cada día que dedicas a cuidarte es una victoria. Reconócelo.

Mi Diario Diario

Estas páginas están diseñadas para tu reflexión diaria.

Puedes imprimirlas varias veces o usarlas como guía en tu propio cuaderno.

Fecha: _____

 **Mi estado emocional de hoy:**

 **Marca las emociones que sentiste hoy:**

- Alegría
- Tristeza
- Ansiedad
- Calma
- Frustración
- Gratitude
- Culpa
- Esperanza
- Agotamiento
- Paz

 **Mi nivel de energía hoy (1-10):** ____

 **Lo mejor de mi día:**

 **Lo más difícil de mi día:**

 **Mi carga mental hoy:**

- Tareas del hogar
- Cuidado de los niños
- Trabajo
- Finanzas
- Relaciones
- Salud
- Otro

 **¿Qué necesito y no estoy recibiendo?**

 **¿Pedí ayuda hoy?**

Sí No Quise pero no pude

 **Mi momento de gratitud:**

 **Pequeñas victorias de hoy:**

 **Mi compromiso para mañana:**



Reflexión Semanal

Al final de cada semana, tómate unos minutos para observar patrones, identificar necesidades recurrentes y planificar pequeños cambios que te ayuden a sentirte mejor.

Semana del ___ al ___

¿Cómo me he sentido esta semana en general?

¿Qué situaciones o momentos se repitieron?

¿Qué me está generando más estrés o agotamiento?

¿Qué me ayudó a sentirme mejor esta semana?

¿Qué puedo hacer diferente la próxima semana para cuidarme mejor?



Señales de Alerta Emocional

Es importante reconocer cuándo nuestras emociones están afectando significativamente nuestra vida diaria. Si identificas varias de estas señales de forma constante durante más de dos semanas, considera buscar apoyo profesional. No estás sola, y pedir ayuda es un acto de valentía y autocuidado.

Señal

¿La he experimentado?

Tristeza constante o llanto frecuente

Irritabilidad o enojo desproporcionado

Ansiedad intensa o ataques de pánico

Sensación de estar constantemente desbordada

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba


Agotamiento extremo que no mejora con descanso

Dificultad para concentrarte o tomar decisiones

Pensamientos recurrentes de que "no eres suficiente"

Sensación de aislamiento o desconexión

Cambios significativos en el apetito o el sueño

 **Pedir ayuda también es una forma de cuidarte.** Hablar con un profesional de la salud mental no significa que hayas fallado. Significa que te estás priorizando.



Un Mensaje Para Ti

La maternidad no debería vivirse en soledad, y tus emociones merecen un lugar donde ser vistas y comprendidas.

Cada emoción que sientes merece ser escuchada y validada, incluso en los días más difíciles.

Cada necesidad que identificas merece atención, porque nombrarte también es una forma de cuidarte.

No tienes que ser perfecta para ser una buena madre; ya eres valiosa tal como eres.

Cuidarte a ti misma no es egoísmo, es supervivencia y una parte esencial de tu bienestar.

Cada pequeño paso que das para conocerte y cuidarte también es una forma de cuidar a quienes amas.

Mereces apoyo, descanso, comprensión y espacios para ti, sin culpa y sin explicaciones.

Este diario es solo el comienzo de un camino de autoconocimiento, alivio y bienestar.

Aquí no tienes que cargar con todo sola: poco a poco, también mereces sentirte acompañada.

Con cariño y respeto por tu camino,

Mom Project

Construyendo comunidad para madres profesionales

www.momproject.com | Síguenos en redes sociales @momproject

Todos los derechos reservados