PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: EMILY

Objetivo general: Fortalecer la regulación emocional y favorecer una toma de decisiones consciente, basada en sus valores, necesidades y responsabilidades, disminuyendo los sentimientos de culpa e incertidumbre.

Actividad 1. "La decisión que me acerca a la vida que quiero"

¿Cómo se realiza?

En una hoja dividirá dos columnas.

Opción 1: Permanecer en Colombia.

Opción 2: Regresar a Brasil.

En cada una responderá las siguientes preguntas:

- ¿Qué gano con esta decisión?
- ¿Qué debo sacrificar?
- ¿Cómo beneficia a mi hijo mayor?
- ¿Cómo beneficia al bebé que estoy esperando?
- ¿Cómo me beneficia a mí?
- ¿Qué emociones siento cuando imagino esta decisión?
- ¿Esta decisión nace del amor o de la culpa?

Al finalizar escribirá un párrafo respondiendo:

"¿Cuál de estas decisiones está más alineada con la mujer y la madre que quiero ser dentro de cinco años?"

¿Para qué se hace?

Para ayudar a la usuaria a analizar objetivamente las consecuencias de cada alternativa, diferenciando las decisiones tomadas desde la culpa de aquellas tomadas desde sus valores y su proyecto de vida.

¿Qué se quiere lograr?

Disminuir la confusión emocional, fortalecer la toma de decisiones consciente y aumentar la confianza en su capacidad para afrontar las consecuencias de la decisión que elija.

Actividad 2. "Carta para mis dos hijos"

¿Cómo se realiza?

En un momento de tranquilidad escribirá una carta dirigida a su hijo de cuatro años y otra al bebé que espera.

En cada carta responderá:

- ¿Cuánto los amo?
- ¿Qué sueños tengo para ustedes?
- ¿Qué deseo enseñarles como madre?
- ¿Qué tipo de mamá quiero ser para ustedes?
- ¿Qué decisión considero que hoy protege mejor nuestro bienestar como familia?

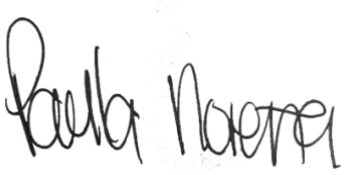
No es necesario entregar las cartas; son un ejercicio personal de reflexión.

¿Para qué se hace?

Para conectar con su rol materno desde el amor y no desde la culpa, identificando cuáles son sus verdaderas prioridades y fortaleciendo la claridad respecto al futuro que desea construir para sus hijos.

¿Qué se quiere lograr?

Favorecer la regulación emocional, disminuir los sentimientos de culpa y fortalecer un proyecto de vida coherente con sus valores, permitiéndole tomar una decisión con mayor tranquilidad, seguridad y responsabilidad.



FIRMA PROFESIONAL