



Cuidando el NIDO

Grupo de acompañamiento a
madres y familias en posparto
(0-2 años)



EL NIDO Y EL VUELO

Psicología perinatal e infanto-juvenil

¿Qué es CUIDANDO EL NIDO?

Es un lugar seguro en el que vivir tu maternidad en grupo, acompañada por dos psicólogas perinatales y otras profesionales especializadas en esta etapa. Un espacio creado para dar apoyo a las mujeres que están transitando los dos primeros años de vida de sus hijos/as y adaptándose a su rol materno.



Nace con la intención de cuidar y proteger la diada madre – bebé desde un formato grupal en el que, mediante un recorrido de varias sesiones, se abordan aspectos de gran interés para las madres y sus bebés. La intención fundamental es conversar y confrontarnos alrededor de los temas que nos ocupan el pasaje a la maternidad.

Desde la elaboración de la experiencia del parto/cesárea al soporte a la lactancia/alimentación, respondemos a dudas en torno a las necesidades del bebé, sus etapas evolutivas, apego seguro y diada madre-bebé, hablamos de sueño-vigilia en el bebé y su mamá, así como de la construcción de la identidad materna, el pasaje de pareja a familia o de mujer a madre, la sexualidad en el puerperio y donde también se resaltaré la importancia del autocuidado o la incorporación al trabajo.

Aquí, todas las madres y todas las maternidades tienen cabida para compartir e intercambiar experiencias, inquietudes, dudas y miedos con otras mujeres en el mismo momento vital. No hay que atender ni responder de ninguna manera preestablecida y por supuesto los bebés siempre son bienvenidos.

Es un grupo en el que se crea red entre madres con el objetivo de promover y proteger su salud mental y la de sus bebés, además de favorecer su crecimiento como madres más conscientes, alegres y autoeficaces, porque sabemos que la soledad es el peor enemigo del puerperio y un predictor de sufrimiento emocional.



Algunos principios CUIDANDO EL NIDO

- **Cuidado de las madres y de los bebés:** Si la madre está bien, el/la bebé también está bien. Cuidar a las madres es la mayor herramienta de prevención y la mayor garantía de futura salud mental de las criaturas. Acompañamos a las madres en el camino de encontrar la manera en que realmente quieren vivir su maternidad, para poder transitarla de manera consciente y gozosa.



- **Maternidad consciente:** Vivir la maternidad de manera consciente significa poder dedicar un espacio a parar, pensar, cuestionar y revisar cómo queremos maternar y criar a nuestros bebés. Significa poder silenciar todo el ruido que viene de fuera y poder conectar con nuestra intuición, con lo que necesitamos y queremos hacer en cada momento. Y significa también, poder acceder a la información rigurosa necesaria para poder decidir, de la mano de profesionales especializadas.
- **Grupo de apoyo entre madres:** Es importante crear red, grupo y tribu entre madres, en un ambiente íntimo y de confidencialidad que facilite un posparto saludable. Es muy difícil maternar sola; el posparto y la crianza deberían vivirse acompañadas de otras mujeres que están transitando momentos parecidos al nuestro para calmar la soledad, tristeza e incomprensión. Mujeres que podrán comprendernos y apoyarnos en las luces y en las sombras, con las que crecer juntas a través de las dudas y desafíos permanentes en esta nueva etapa vital.

¿Cómo trabajaremos?

“No es la maternidad la que agota. Lo que agota es maternar en un mundo que no cuida ni sostiene ni a las mujeres ni a sus crías”.

Majo Cortés

Para cada reunión se propondrá un tema, dentro de un marco teórico-práctico, sobre el que conversaremos y te ofreceremos herramientas terapéuticas y sanitarias para la mejora de este asunto en tu familia. En algunas sesiones invitamos a otras profesionales expertas en la materia para que nos ofrezcan asesoramiento especializado (por ejemplo, sueño o alimentación).

Las reuniones se llevan a cabo en un contexto de intimidad y confidencialidad, al que puedes venir con tu bebé.

Programación



- Cada reunión tiene una duración de 1h 30 min, con una frecuencia quincenal. Los temas serán desarrollados de forma progresiva según el avance del grupo y considerando el tiempo adecuado para su abordaje (los temas pueden ampliarse a más sesiones en función de las necesidades)
- ¿Cuándo? Viernes alternos de 11:00 a 12:30 h
- Fecha de inicio: 29 de noviembre de 2024.

Fecha	Título
29 noviembre Sesión 1	El grupo de posparto. ¿Cómo fue mi parto? Relatos y experiencias. Puerperio: definición y etapas. ¿Criar sin tribu y amistades? Evaluación individual y objetivos personales
Sesión 2	El apego: tipos de apego. Cómo fomentar un apego seguro. La exergestación: definición, duración e importancia. La diada madre-bebé. Separación del bebé. Círculo de Seguridad Parental
Sesión 3	Límites con la familia. Aspectos conflictivos con la familia de origen. La conexión con nuestra madre. Transparencia psíquica.
Sesión 4	Lactancia y alimentación del bebé: elección del tipo de lactancia. Problemas más comunes y presión social. Lactancia en situaciones complicadas. Lactancia prolongada. Sintonía neurobiológica sin pecho. El destete y el destete emocional.
Sesión 5	Sueño infantil: Arquitectura del sueño, ambiente de sueño, cuánto debe dormir un bebé según la edad. ¿Cómo facilitar el sueño desde el apego seguro? Otros hitos del bebé
Sesión 6	Mi nueva identidad materna: de la madre que imaginé a la madre que soy. Ser madre hoy en día: expectativas de la sociedad: Sobrecarga, sobreexigencia y sobreinformación. Problemas psicológicos en el posparto.
Sesión 7	Adaptación a la nueva vida familiar. La pareja y sus crisis. Sexualidad en el postparto. Hermanos/as mayores y la llegada del nuevo bebé.
Sesión 8	Incorporación al trabajo. Elección de escuela infantil. Necesidad de mantener el autocuidado. Resumen y celebración

Imparte: Cinthia Frias Butrón



Soy Psicóloga General Sanitaria, especialista en psicología perinatal, infantil y juvenil, con posgrado en Terapia Familiar Sistémica, así como en diferentes herramientas complementarias (Terapia Dialéctica Conductual, mediación familiar y coordinación de la parentalidad), haciendo énfasis en intervenciones centradas en el apego, terapias de tercera generación, psicología de las emergencias y duelo.

He tenido la oportunidad de formarme en diferentes universidades y desde hace 18 años trabajo en variedad de proyectos, organizaciones y en la consulta privada con niños/as, adolescentes y familias.

Trabajo con la convicción de que cuidar a la madre es cuidar al bebé. Por este motivo me he especializado en los últimos avances en Salud Mental Reproductiva y Perinatal (Sociedad Marcé Española- MARES) y la Psicología y Psicopatología del Parto y Nacimiento (Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal); además de diferentes cursos de duelo gestacional y perinatal, ovodonación, acompañamiento a parejas en tratamientos de reproducción asistida, etc.

Considero fundamental que cada madre pueda estar acompañada en un momento tan importante y vulnerable de la vida, para poder adaptarse a los cambios que genera la maternidad, crianza y afrontar las diferentes situaciones que puedan surgir. Actualmente soy Psicóloga en el Centro El Nido y El Vuelo en Salamanca y acompaño a niños, adolescentes, familiar, mujeres y parejas en sus procesos terapéuticos.



Imparte: María Fernández Gómez

Soy psicóloga perinatal, infantil y juvenil, con 17 años de experiencia trabajando con familias. Licenciada en psicología (2007, USAL) y especializada en *psicología forense* (Máster en Criminología, Univ. Autónoma de Madrid). Trabajar con trauma y experiencias adversas en la infancia me hizo comprobar que lo que ocurre en el embarazo, parto y primeros años de vida es determinante en el desarrollo de una adecuada salud mental; pudiendo incluso proteger el bienestar emocional de una persona independientemente de lo que ocurra después en su vida.

Por este motivo, y tras acreditarme como *psicóloga sanitaria*, decidí especializarme también en *Trauma y Apego* (ISSTD, International Society for the Study of Trauma and Dissociation), *Psicología Perinatal* (Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal) y como *Terapeuta del Sueño* (Centro de Estudios del Sueño Infantil). Ser *Facilitadora de Círculo de Seguridad Parental Internacional* (I Promoción española) me permite integrar el bagaje previo y trabajar desde la prevención. Completo mi trabajo integrando diferentes abordajes como TCC, Neurofeedback, Terapia Sistémica Familiar y EMDR (*Máster en Psicoterapia con EMDR*, UNED, 2016).


Actualmente, dirijo el centro El Nido y El Vuelo en Salamanca; soy psicóloga perinatal en Family Balance y formadora para diferentes instituciones como Tea Ediciones y La Salle Centro Universitario.


Más información de interés

¿Cuántos participantes hay en cada taller?	Los grupos son reducidos, máximo 10 mujeres por grupo. El objetivo es garantizar la reflexión individual y grupal, con tiempo suficiente para abordar inquietudes, preguntas, dudas, y compartir experiencias de cada participante.
¿Se puede venir acompañado/a?	Los y las bebés siempre son bienvenidos y las parejas, también. Puedes participar en el grupo mientras cuidas y atiendes a tu bebé. Podremos invitar a las parejas a las sesiones que aborden temas con específico interés familiar.
¿Qué ocurre si falto a una sesión?	Lo ideal es que puedas asistir a todas las sesiones para dar continuidad a los temas tratados y facilitar la cohesión del grupo. Igualmente, si faltas a alguna sesión, te esperamos la siguiente vez que puedas.
¿Dónde se imparte?	En El Nido y El Vuelo. Calle Salesas 18, bajo local 2. Salamanca
¿Qué precio tiene al mes?	30 euros/mes Si realizas terapia en El Nido y El Vuelo: 22 euros/mes (Dto. 25%)

INSCRIPCIONES

Si quieres más información, puedes contactar con nosotras en:

 info@mariafernandezpsicologa.com

 644 63 99 52

Estaremos encantadas de atenderte.

Para formalizar tu inscripción:

1. Abona el importe en el siguiente número de cuenta:
ES7000495291772816039465 (Banco Santander), indicando tu NOMBRE,
+APELLIDO + CUIDANDO

2. Escríbenos para facilitarte la hoja de recogida de datos y confidencialidad. ¡Te esperamos!

Sea cual sea la pregunta, aprender a estar conectados/as es siempre parte de la respuesta.