

Aprender a parar, para parar...



Cuando aprendemos a conducir, una de las primeras lecciones que nos enseñan es a saber dónde está el freno...

En nuestra ajetreada vida de madres/padres ¿quién nos enseña dónde está el freno? ¿cómo hacemos para desconectar el piloto automático?

Por una parte, te propongo en esta charla-taller, una reflexión sobre la utilidad de aprender a parar, a hacer una pausa. Y también, del valor del autocuidado como persona para ejercer mejor nuestro rol de madre/padre.

Y en segundo lugar, recordaremos un recurso para hacer más placentero este viaje, esta aventura diaria de ser madre/padre (ya lo conoces!, lo único que ocurre es que quizá, lo tengas un poco olvidado...)