

Donem-nos l'oportunitat de

Construir relacions sanes que
ahora que mirem i atenem els
fills i les filles, ens mirem i ens
atenem a nosaltres incloent i
gestionant, evidentment, la
mateixa història, les dificultats
i els conflictes.

Mirar-nos a nosaltres
mateixes amb l'amor i l'atenció
amb que mirem al nadó.
Encara que de vegades ens
costi.

Posar atenció en nosaltres
mateixes per a poder estar bé,
recordant que estem
connectades a les nostres
criatures, i que, per tant, si
nosaltres estem bé, elles
estaran bé.

És moment d'escoltar-nos.

**Us animo a redescobrir-vos,
relativitzar, prioritzar,
estimar molt i bé i, sobretot,
estimar-vos.**

CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44
08901 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 934 032 630
<http://www.bibliotequeslh.cat>
@bibliotequeslh

Espai Familiar Ítaca
Associació Educativa Ítaca
C. Montseny, 22
08903 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon: 93 403 69 93 / 93 403 69 97
www.itacaelsvents.org
@aeticaca

BIBLIOTECA CENTRAL TECLA SALA

Biblioespai

A càrrec de l'Associació Educativa
Ítaca i personal de la Biblioteca

Cuidar-nos per cuidar

Guia de recursos
bibliogràfics i de criança



Maternar (i paternar) en un sistema
capitalista i patriarcal és molt hostil.
Rebem exigències per totes bandes.
Necessitem produir econòmicament,
volem fer-ho el millor possible amb
les nostres criatures, volem criar
respectuosament, estar presents,
dedicar temps a la parella, menjar
sa i anar al gimnàs, cuidar-nos...

L'Autocura

Habitualment, parlem molt sobre què necessiten els nadons de nosaltres, i oblidem que també és important parlar de què necessitem els adults per poder-lo viure de la manera més enriquidora i joiosa possible.

Tenim necessitats físiques, mentals, socials i emocionals, que hem de satisfer i a les quals hem de donar resposta. La cura sempre ha de començar per nosaltres mateixos.

Els adults hem de tenir present l'AUTOCURA



Sense aquesta és difícil cuidar sense desgastar-se massa.

L'autocura ofereix, per una banda, l'oportunitat de nutrir-se per nutrir i, per altra banda, emergeix com a model i referent pel fill que veu com els seus pares s'ofereixen i es proporcionen allò que necessiten per estar bé o el millor possible.

També és important buscar i proporcionar-se un bon suport, fer equip i cercar o comptar amb xarxa de suport, per estar en millors condicions per a fer de suport i recolzament pels mateixos fills...



Cal donar-nos espais de cura emocional, establir els pròpys límits i aprendre a dir que no, compartir, i, sobretot, estimar-se un mateix.

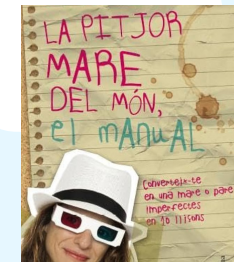
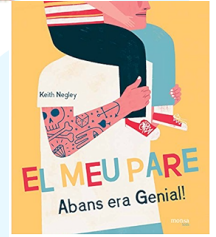
Cadascuna sap el que ens funciona.

Però és important que posem consciència en mirar-nos, entendre què necessitem i demanar-ho.

Sovint els espais d'autocura dels adults queden obviats i es queden en situacions de fatiga i fragilitat que no els permet respondre a les demandes pròpies de la criança.



PODEU LLEGIR



Raquel López
Pròpaga de Laura Riera,
fundadora del Club de Malas madres

Cuidarse para cuidar

lo que nadie te había contado para recuperarte del posparto en cuerpo y alma

LIBROS CÚPULA

