

# Grupo de Acompañamiento a la Maternidad



## A quien va dirigido

¿Eres madre y quieres aprovechar esta experiencia para crecer como persona y contribuir a una sociedad mejor gracias a ti?

¿Necesitas recursos para gestionar tu día a día?

¿Te ves haciendo o diciendo aquello que siempre dijiste que no harías?

Con la maternidad emerge a nuestra conciencia una parte nuestra, hasta ahora, inconsciente. No solo nos sucede a nosotras, también le sucede a la pareja, si tienes. Esto puede resultar muy sorprendente y desorientador.

¿Qué te está pasando?

Esta parte inconsciente tiene mucho que ver con tu propia infancia y tus aprendizajes y a veces, emerge con tanta fuerza que puede colapsarte, agobiarte y no sabes por donde pillarlo. No sabes qué sucede y un torbellino de sensaciones, emociones y desgaste se apodera de ti.

Puede que te sientas incomprendida, dolida, enfadada... No te preocupes, es natural y nos pasa a todas. Para poder comprender un poco más que te sucede he creado esta red de apoyo y soporte, para que te sientas apoyada en esta etapa tan importante.

## En qué te puede ayudar

El grupo tiene por objetivo facilitar un espacio de encuentro donde cada mujer pueda dedicarse tiempo a sí misma (emocional, corporal y mentalmente) y comprenderse, compartir y sanar, para poder ver a sus hijos con una mirada más libre de carga.

**El grupo es una red de apoyo y acompañamiento al autoconocimiento y muy libre de expresarte siempre desde el respeto.**

Algunos temas: Gestión emocional, feminidad, espiritualidad, empoderamiento, autoestima, conflictos en la educación y crianza de los niños.

### **Mi manera de facilitar el grupo:**

Utilizo herramientas de terapia gestalt y sistémica, meditaciones, dinámicas corporales, juego y creativas.

### **Facilitadora:**

Margarita Fernández Díez. Psicóloga Sanitaria. Psicoterapia humanista y Sistémica.  
[www.margaritafernandezdiez.com](http://www.margaritafernandezdiez.com)

**Para inscribirte** envía un mail: [margaritafernandez@copc.cat](mailto:margaritafernandez@copc.cat)  
Teléfono y wpp: 622660454

### **Próximas fechas:**

(Un sábado al mes de 10 a 13,30h)

14 de septiembre, 5 de octubre, 16 de noviembre, 14 de diciembre, 11 de enero, 8 de febrero, 7 de marzo, 4 de abril, 9 de mayo, 6 de junio.

### **Precio:**

28 euros al mes x 10 encuentros

### **Lugar:**

Carrer de Santa Coloma ,86 (SanAndreu)  
Centro de Psicoterapia San Andreu Gestalt  
**Metro:** Once de Septiembre L9

