

¿Cómo gestionas tu tiempo?

Descúbrelo haciendo la Rueda de la vida

#LaHoraDeCuidarse

CLUB DE
MALAS
MADRES

&

DKV
Salud

DKV Salud

Cuídate mucho



#LaHoradeCuidarse

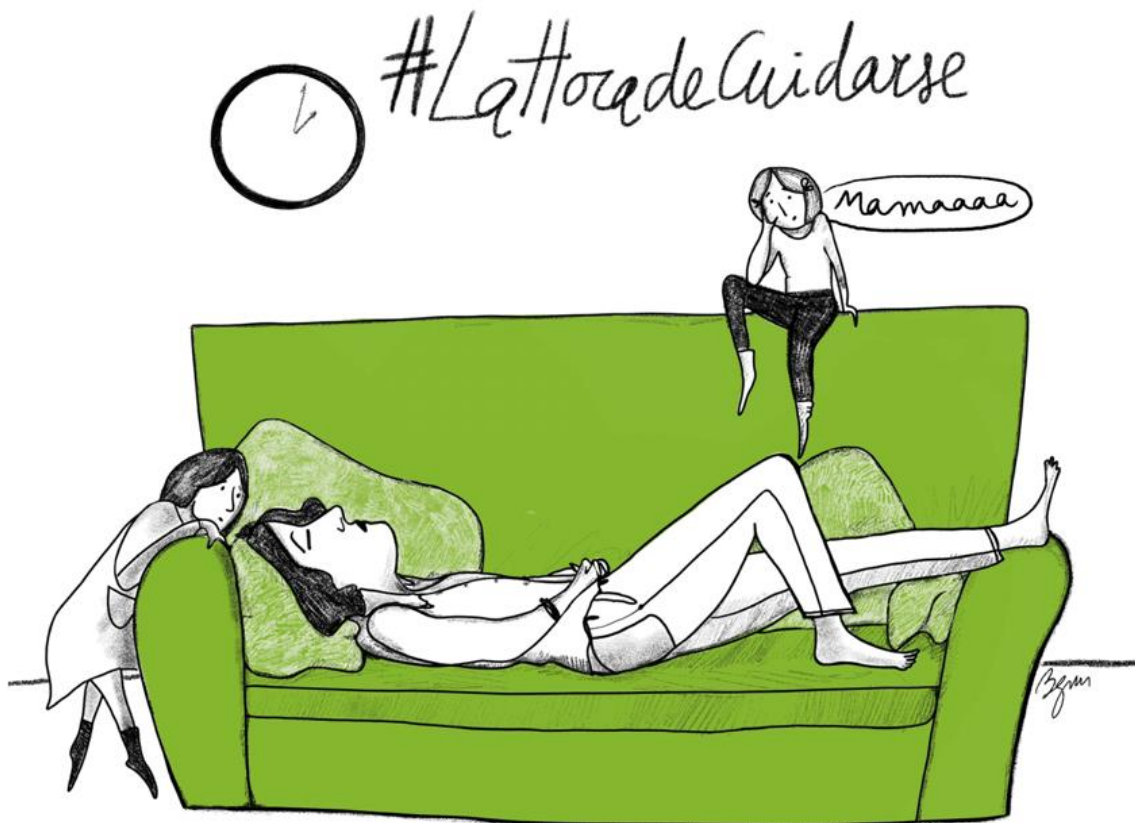
Desde que empezó el año, Malasmadres y DKV hemos puesto en marcha un proyecto, un reto para todas las mujeres, especialmente para las madres, que es conseguir aumentar el tiempo para cuidarnos. Y es que, después de lanzar una encuesta, hemos descubierto algo que ya nos olíamos: **El 95% de las mujeres dedica menos tiempo a cuidarse que antes de ser madre.** Cuando hablamos de cuidarnos nos referimos a cualquier actividad que sea beneficioso tanto para nuestra salud física, como practicar deporte, como para nuestro bienestar emocional, ya sea quedar con una amiga a tomar un café, irnos de cena, leer un libro, pasear, o dedicar una hora a darnos una ducha completa y arreglarnos.

Por todo ello, lanzamos **#LaHoradeCuidarse**, un reto que nos proponemos para ayudar a las malasmadres a gestionar su tiempo, para que la falta de este deje de ser una excusa para no cuidarnos.

Según el ‘estudio “Concilia13F del Club de Malasmadres, las mujeres **solo contamos con 54 minutos de tiempo libre al día**, y no, no son 54 minutos seguidos, sino en total a lo largo de las 24 horas. ¿Es posible? Quizás dispongamos de más, y el problema sea que no sabemos gestionarlo. Ése es nuestro reto, aprender a gestionar nuestro tiempo libre para recuperar esa rutina que teníamos antes de ser madres, conseguir sacar tiempo para hacer las cosas que nos gustan, hacer deporte, salir a pasear, ir a una revisión ginecológica, al dentista o a la peluquería, en definitiva, cuidar de nuestra salud.

¿Cómo gestionas tu tiempo?

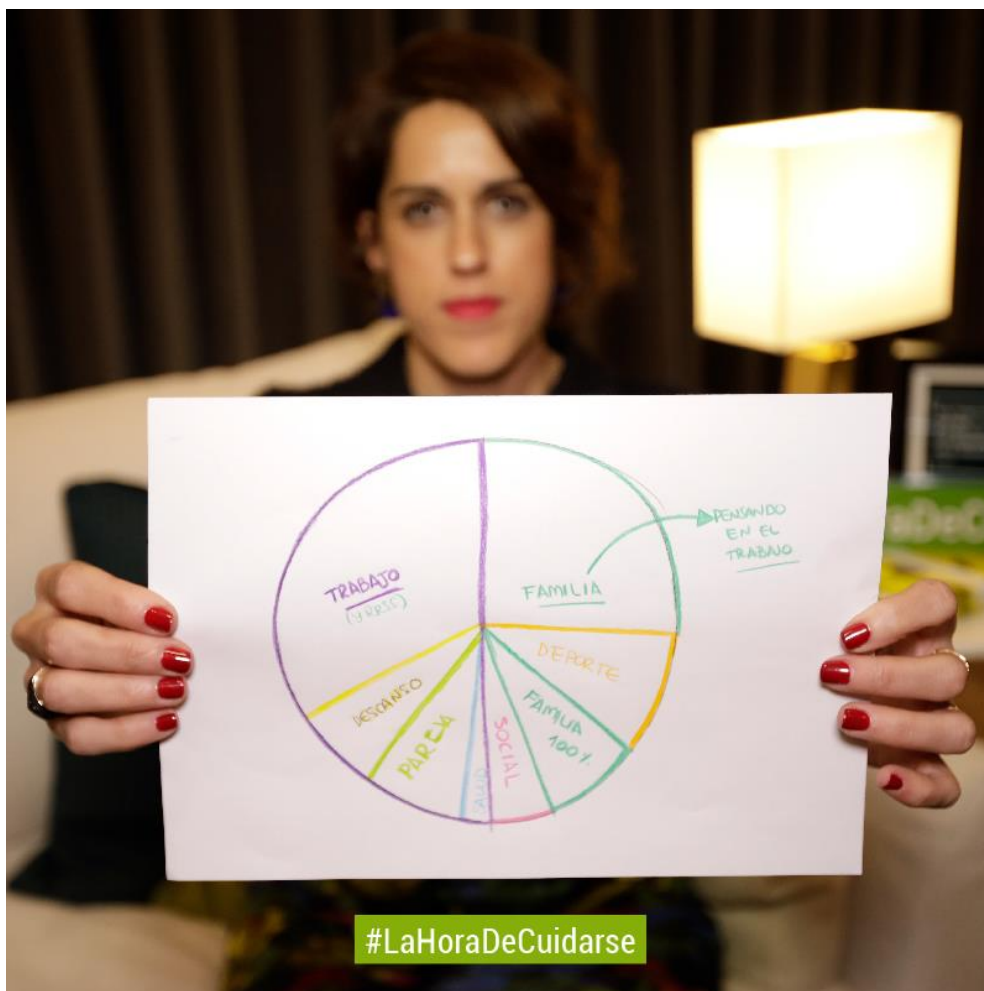
Compaginar la vida laboral con la familiar no resulta fácil, sobre todo cuando llega la maternidad. Y no solo porque los horarios de trabajo nos lo pongan difícil, que también, sino por la multitud de tareas domésticas que nos quitan mucho tiempo: llevar y traer a los niños del colegio, comprar, recoger la casa, poner lavadoras, limpiar, los trayectos para ir y volver del trabajo... ¿Y todavía se nos pasa por la cabeza ir una hora al gimnasio? Tranquila, si es tu caso, te vamos a ayudar.



Malamadre en su momento de descanso

¿Qué es la ‘rueda de la vida’?

Antes de ponernos a planificar nuestro tiempo, es importante dedicar un momento a diseñar nuestra rueda de la vida. ¿Qué es? Es una herramienta muy sencilla para plasmar gráficamente cómo valoramos nuestra dedicación a los distintos apartados de la vida, que en este caso hemos dividido en: **familia, pareja, trabajo, deporte, descanso, vida social y salud**. Con este ejercicio conseguiremos tener una visión global de todos los aspectos y podremos poner foco para nuestro siguiente paso, que será aprender a gestionar bien el tiempo.



Haz tu propia ‘rueda de la vida’

Descárgate la plantilla que encontrarás en este documento, imprímela y coge lápices de colores, uno por cada aspecto de la vida, 8 maravillosos lápices que utilizas a diario con tus hijos. Ahora es tu turno para ir haciendo quesitos, o triángulos, con el porcentaje de tiempo que dedicas a cada uno de esos aspectos.

La rueda de la vida

- 1 Dedicate un ratito a ti misma.**
Siéntate Malamadre, vamos a hacer introspección.
- 2 Coge papel y lápices de colores.**
Te pasas el día recogiendo pinturas y hoy que las necesitas no las encontrarás, pero "haberlas... haylas"!
- 3 Piensa a qué dedicas el tiempo.**
Sé crítica, pero también justa contigo misma. Contempla estos aspectos: Familia, pareja, trabajo, redes sociales, deporte, descanso, vida social, salud.
- 4 Plásmalo en un gráfico circular.**
Ánimo, Malamadre. Solo alguien valiente es capaz de enfrentarse a ello.

#LaHoraDeCuidarse

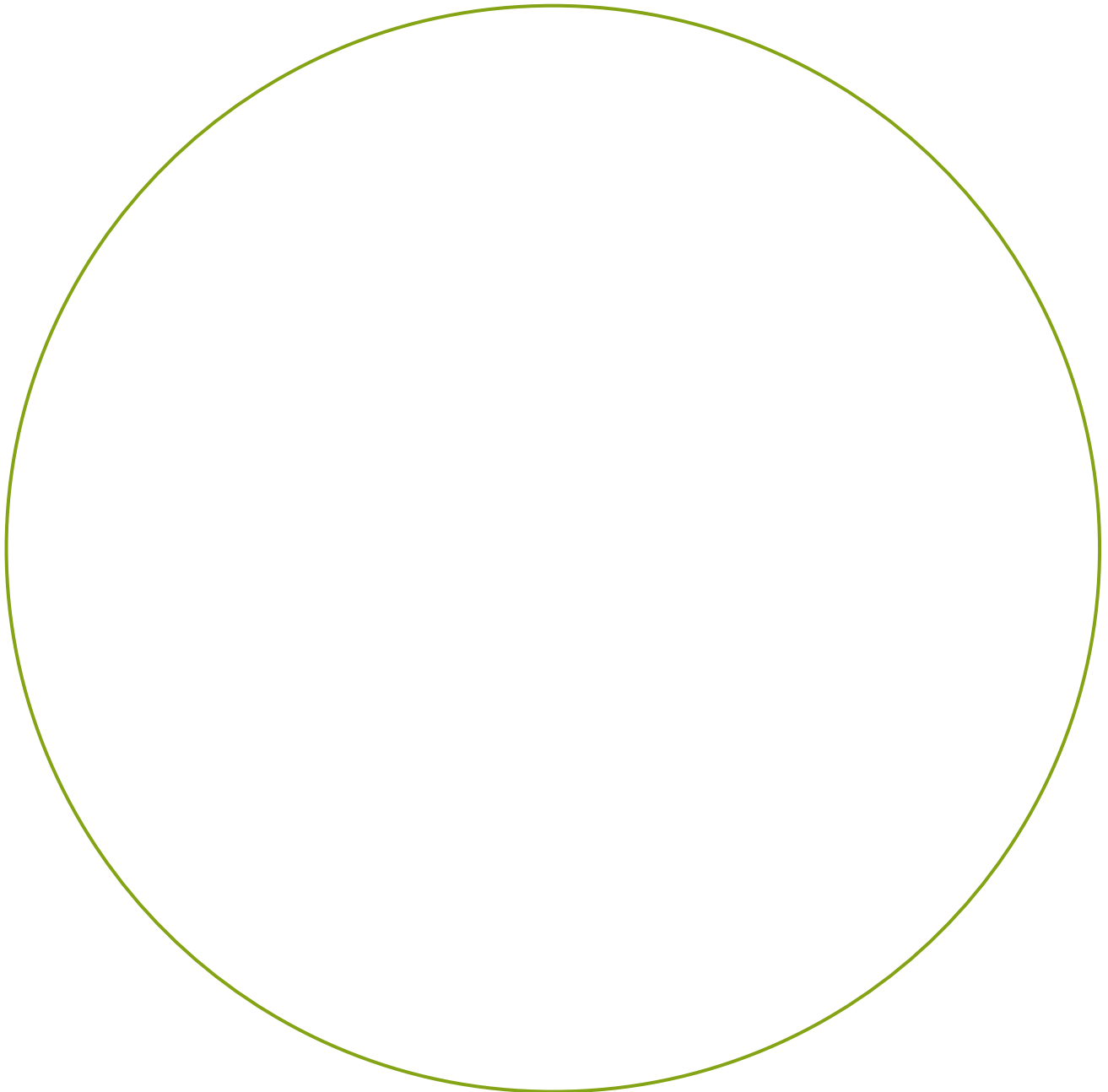
Y luego dínos, ¿cómo ves tu foto actual? Este pequeño ejercicio debería hacerte reflexionar sobre lo satisfecha que estás en tu vida. Mira bien tu rueda, cierra los ojos y piensa en ello. A partir de hoy, sé consciente de que, si no estás conforme con el resultado, vas a tener que trabajar para cambiarlo. Y recuerda que no hay que juzgar la ‘rueda de la vida’ como buena o mala, simplemente es la tuya, y el resultado te ayudará a mejorar aquellos aspectos que TÚ quieras mejorar. ¿Cuál es el quesito que más te importa? No todos serán igual de importantes para ti, y algunos irán cambiando a lo largo de los años.

#LaHoraDeCuidarse

CLUB DE
MALAS
MADRES

&

DKV
Salud



● Deporte

● Descanso

● Familia

● Pareja

● Redes sociales

● Salud

● Trabajo

● Vida social