



Taller: Destete en Amor Consciente

Bienvenida al **Taller de Destete en Amor Consciente**, un espacio creado para acompañarte en esta transición de manera respetuosa, amorosa y alineada con tu bienestar y el de tu hijo. A lo largo de este recorrido, exploraremos diferentes aspectos del destete, integrando la reflexión, la conexión emocional y herramientas prácticas para que este proceso sea armonioso y consciente.

Contenido del Taller

- 1 **Presentación 1**
- 2 **Presentación 2**
- 3 **El significado de dar la teta** (*Incluye actividad 01 - Pagina 02*)
- 4 **Conexión con el inicio del amamantamiento** (*Incluye actividad 02 - Pagina 03*)
- 5 **Alimentación complementaria vs. lactancia**
- 6 **Cómo identificar el momento en el que no es conveniente dar la teta** (*Emociones integradas / Aprendiendo a enseñar mis límites*)
- 7 **Enseñando a mi hijo y a mí misma compasión y amor propio**
- 8 **Afirmaciones para fortalecer el proceso** (*Incluye Actividad 03 - Página 04*)



Actividad del Taller 01

El significado de dar la teta

Para profundizar en tu experiencia de la lactancia, te propongo una hoja de ejercicios con tres items donde podrás reflexionar sobre:

¿Qué significa dar la teta para mí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué emociones me generó amamantar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿De dónde proviene la información que tengo sobre lo que significa dar la teta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esta actividad te ayudará a reconocer y comprender tus creencias, emociones y aprendizajes en torno a la lactancia, permitiéndote transitar el proceso de destete con mayor conciencia y claridad.



Actividad del Taller 02:

Conexión con el inicio del amamantamiento

Esta actividad consiste en una meditación guiada para conectar con tu experiencia en el primer mes de vida de tu bebé. Sigue estos pasos:

- 1 En una hoja, escribe lo que sentiste al dar la teta (lo que disfrutaste y lo que te molestó o dolió).
- 2 Coloca tu mano derecha sobre la hoja y tu mano izquierda sobre tu corazón.
- 3 Respira profundamente: inhala y exhala tres veces, cierra los ojos y lleva tu atención al cuerpo.
- 4 Detecta en qué parte de tu cuerpo sientes más tensión, dolor o densidad.
- 5 Permítete sentir y expresar tus emociones.
- 6 Visualiza la imagen mental de la experiencia y exhala sobre ella, envolviéndola en color violeta.
- 7 Inhala trayendo la respiración desde la tierra, pasando por el chakra raíz (zona de la vagina), y visualiza cómo un tubo interno atrae luz rosada a los espacios que vas vaciando con cada exhalación.
- 8 Permanece en esta visualización unos minutos.
- 9 Repite este ejercicio durante varios días, hasta que la sensación de opresión en el cuerpo desaparezca.
- 10 Agradece este espacio para ti.

Esta práctica te ayudará a liberar emociones retenidas y a transformar la experiencia del amamantamiento en una vivencia más consciente y amorosa.



Actividad 03:

Afirmaciones para acompañar el proceso de destete

Las afirmaciones son una herramienta poderosa para transformar pensamientos y emociones. Para potenciar su efecto, puedes recitarlas mientras te bañas o te miras al espejo. Además, puedes complementar el ejercicio con un ritual de agua de rosas o lavanda, aplicándola en tu cabeza, pecho y espalda mientras repites las afirmaciones.

☀️ Recomendaciones para la práctica:

- ✓ Realízalas diariamente.
- ✓ Cuantas más veces las repitas, más conectarás con tu luz interior.
- ✓ Usa estas afirmaciones para liberar patrones que te limitan y abrirte al disfrute, la paz y el amor.

📌 Afirmaciones sugeridas:

- ◆ Me acepto tal como soy.
- ◆ Soy un ser perfecto y digno de amor.
- ◆ Reconozco mi capacidad de dar y recibir.
- ◆ Acepto los ciclos de cambio con amor y libertad.
- ◆ Soy suficiente.
- ◆ Suelto el miedo y me abrazo al amor.
- ◆ Libero la rabia y me conecto con la compasión.
- ◆ Suelto la pena para abrazar la paz.
- ◆ Suelto el miedo para abrazar la libertad.

🌸 *Repite estas afirmaciones con convicción, integrándolas en tu rutina diaria para fortalecer tu conexión contigo misma y con el proceso de destete.*



Este taller fué diseñado para brindarte herramientas que te permitan vivir el destete de manera amorosa y consciente. A través de cada video y actividad, te acompañamos en este proceso, recordándote que tú y tu bebé pueden transitar esta etapa desde la conexión, el respeto y el amor.

♥ Confía en ti y en tu capacidad para guiar a tu hijo en este nuevo ciclo.

¡Estoy aquí para acompañarte en cada paso!

