

¿Quién soy ahora?

¿Qué cosas me hacían sentir yo misma antes de ser mamá?

¿Qué cosas pueden continuar en esta etapa? ¿Cuáles deben de adaptarse?

¿Cómo se ven estas nuevas actividades o prácticas ahora que eres mamá?

¿Quién soy ahora?

¿Cuáles actividades o prácticas quiero incorporar a mi vida en esta nueva etapa?

¿Cómo quiero sentirme cuando me miro al espejo?

¿Cómo quiero que otras personas me perciban en esta nueva etapa?

Estilo post-maternidad

PRIMERA PALABRA

Ve a tu clóset y selecciona cinco prendas a las que normalmente acudías antes de embarazarte. En otras palabras, identifica aquellas prendas que te ponías con mucha facilidad y eran parte de tu “zona de confort”. Ahora que tienes estas cinco prendas, quiero que con una palabra las describas y anotes esta palabra en el siguiente recuadro.

SEGUNDA PALABRA

Haz un board en Pinterest con imágenes que describan cómo te quieres vestir en el futuro.

Entre más fotos selecciones, ¡mejor! Al momento de seleccionar las fotos debes de considerar que estás en una nueva etapa, donde requieres estar cómoda. Si hay algo más que debas considerar sobre tu nueva etapa, tómalo en cuenta al seleccionar estas fotos.

Ya que tengas tus imágenes, ahora es momento de describir en una sola palabra estos outfits que ves y escribirla en el recuadro.

TERCERA PALABRA

Ahora, esta tercera palabra la vamos a obtener completando la siguiente frase “Cada vez que salga de mi clóset me quiero sentir _____.” Procura elegir una palabra concreta, que en el futuro puedas identificar fácilmente si una prenda la describe esta palabra. Por ejemplo, en lugar de elegir “bonita” puedes elegir “femenina”, pues es fácil identificar si una prenda es femenina o no, pero es muy relativo saber si una prenda es bonita o no. Escribe esta palabra en el recuadro.

Estilo post-maternidad

Si estás batallando para definir tus tres palabras, aquí te dejo algunas ideas. Circula aquellas con las que más te identificas. Procura que no sean más de tres.

CÓMODA	CLÁSICA	JOVIAL
ELEGANTE	TRADICIONAL	MADURA
NEUTRO	SOFISTICADA	ESCANDINAVA
ÚNICA	PULIDA	BOHEMIA
CREATIVA	MODERNA	MINIMALISTA
FEMENINA	COOL	DELICADA
ATRACTIVA	EFFORTLESS	SENCILLA
DIFERENTE	INTERESANTE	DISCRETA
PREPPY	EMPODERADA	CHIC
CLEAN GIRL	INNOVADORA	PRÁCTICA
COQUETA	FRESCA	PARISINA

Conoce tu silueta actual

¿Cuáles son las partes de mi cuerpo en las que estoy trabajando y no me hace sentir segura el mostrarlas?

¿Cuáles son las partes de mi cuerpo que me gustan y me hace sentir confiada el mostrarlas al mundo?

Puntos a considerar:

- Considera todas las partes de tu cuerpo, desde tus ojos, hasta tu cintura. En este ejercicio no solo consideramos lo que se cubre con ropa, estamos hablando de todo lo que el mundo podría llegar a ver de ti.
- Procura ser extensa en la lista, especialmente en la segunda pregunta. No te limites.

Conoce tu silueta actual

Lo que quiero destacar	Cómo lo voy a destacar...
Mi cintura	Cinturones, pantalones a la cintura o prendas con un diseño o corte que destaque esta aparte de mi cuerpo.

Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 1.

Escribe una lista de las actividades que sueles hacer en dos semanas. Al lado de cada actividad pon el número de veces que lo haces en estas dos semanas.

Actividad	Cuántas veces la hago en dos semanas

Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 2.

Agrupar aquellas actividades a las que irías vestida de la misma manera.

Grupos	Actividades
Sport	
Informal	
Casual	
Semi-formal (puedes separarlo de día y de noche)	
Formal	
Business casual	
Otro	

Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 3.

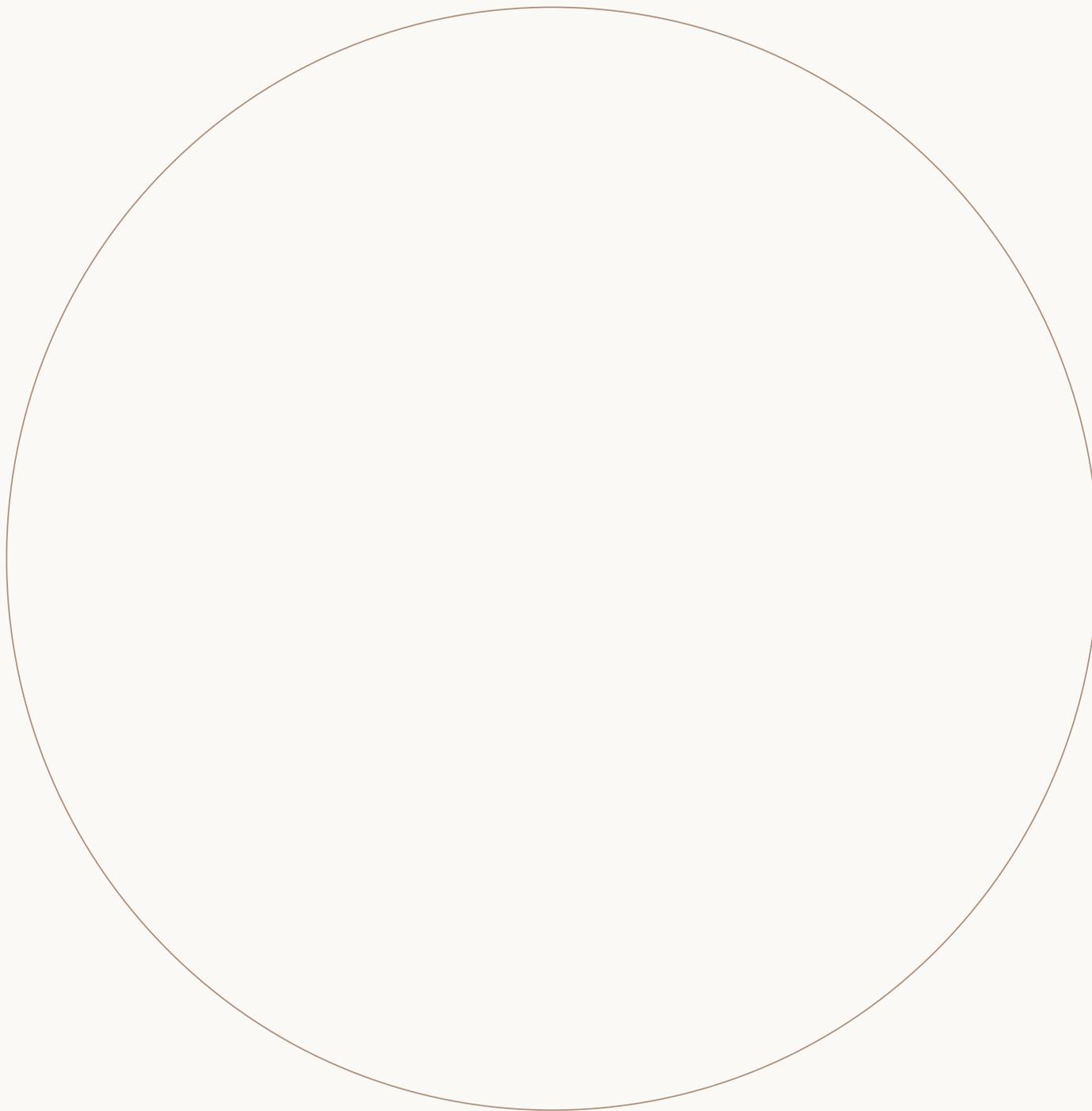
Suma los días y obtén porcentajes.

Grupos	Cantidad de días	Porcentaje
Sport		
Informal		
Casual		
Semi-formal (puedes separarlo de día y de noche)		
Formal		
Business casual		
Otro		

Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 4.

Haz una gráfica de pie.



Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 5.

Ahora, escribe una lista de todas lo que necesitas tomar en cuenta a la hora de vestir.

Necesidad	Cómo atender esta necesidad
Lactancia	Prendas que pueda abrir o levantar fácilmente para lactar. En el caso de blusas pegadas, usar <i>nippies</i> .

Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 1.

Escribe una lista de las diez prendas que más utilizas. Ejemplo: T-shirt con un gráfico.

#	Prendas que más utilizo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Nueva rutina, nuevas necesidades

PASO 2.

Ahora, usando tu propia creatividad, escribe fórmulas que puedes seguir usando estas prendas. Te dejo un ejemplo.

Fórmula 1	T-shirt + pantalón de vestir + tenis
Fórmula 2	
Fórmula 3	
Fórmula 4	
Fórmula 5	
Fórmula 6	
Fórmula 7	
Fórmula 8	
Fórmula 9	
Fórmula 10	



CONSEJO

En el documento de “Fórmulas Mamá con Estilo” podrás encontrar 33 fórmulas que puedes seguir usando la ropa que ya tienes en tu clóset o comprando las opciones que vienen en cada outfit.



CONSEJO

Te recomiendo que las siguientes preguntas las pongas en algún lugar visible en tu clóset. Puedes pegarlas a la pared o enmarcarlas. Es muy importante que tengas presente estas preguntas cada vez que te vayas a vestir.

Preguntas diarias

¿Cómo me siento hoy? ¿Quiero *honrar* o *alterar* mi estado de ánimo?

¿Qué quiero comunicar con mi imagen?

¿Qué quiero que mi hija/o o la gente vea cuando me miren?

Preguntas diarias

¿Qué quiero recordar cada vez que me vea en el espejo el día de hoy?

¿Cuál efecto quiero que la ropa tenga en mí?

¿Qué cambios haré hoy para seguir evolucionando mi estilo?

La ropa es parte de nuestra imagen personal

Recuerda vestirte de acuerdo al efecto emocional que quieres que la prenda tenga en ti. Aquí hay unos ejemplos de prendas, su asociación mental y posible efecto emocional que tienen en nosotras.

Prenda	Asociación mental	Posible efecto emocional
Blazer	Profesionalismo y estructura	Seguridad y mayor autoestima
Vestido o pieza fluida	Feminidad y ligereza	Femenina, belleza, libertad y calidez
Colores vivos	Energía y presencia	Ánimo más alto y motivación
Colores suaves	Relajación y sensibilidad	Paz y calma
Blazer	Profesionalismo y estructura	Seguridad y mayor autoestima
Vestido o pieza fluida	Feminidad y ligereza	Femenina, belleza, libertad y calidez
Colores vivos	Energía y presencia	Ánimo más alto y motivación
Colores suaves	Relajación y sensibilidad	Paz y calma