*ESERCIZIO DI AUTO-RIFLESSIONE*

*Argomenti: cura personale, mantenere un diario di cura personale.*

***PRENDERSI CURA DI SÉ NON È EGOISMO***

Quando nasce un bambino, è un grande cambiamento per i genitori: la madre diventa "invisibile" e il padre spesso diventa meno importante nella vita della moglie. Il bambino e le sue esigenze diventano il centro dell'attenzione dell'ambiente circostante e della madre stessa. Naturalmente, non c'è nulla di sbagliato o inappropriato in questo. Momenti importanti e cruciali della vita, come l'arrivo di un nuovo membro della famiglia, sono sempre accompagnati da uno squilibrio. È importante notare questo squilibrio e sviluppare una nuova armonia. Al fine di evitare l'esaurimento genitoriale, è importante praticare l'autocura.

ESERCIZIO DI AUTO-RIFLESSIONE

Quali erano le tue pratiche di autocura prima di avere un figlio/figli? Puoi implementarne qualcuna ora che sei genitore? Di seguito troverai degli esempi di attività di autocura. Elenca le tue idee per l'autocura e per un mese segna nel tuo calendario quanto tempo al giorno/settimana dedichi a te stesso/a.

**Fonte**:https://livingprettyhappy.com/2020/03/25/maintain-self-care-for-parents-during-lockdown/