



# Coctelera AutónomoAMA

*Herramientas cuidar*



## Coctelera AutónoAMA

Herramientas vivir



2-3 horas



Para mujeres autónomas o emprendedoras que desean además ser mujeres madres y cuidar



Combinar con:



Desmiedador



MaPaTest



Los Ecuallizadores

### Para qué sirve:

El deseo de ser madre no es universal pero, si lo tienes, algo habrá que hacer con él. En caso de que quieras ser madre, lo tengas ya todo planeado, decidido y ya sólo sea cuestión de tiempo, óvulos y espermatozoides, aquí tienes la **Coctelera AutónoAMA**. Te ayudará a mezclar diferentes ingredientes para lidiar con los sentimientos de culpa, de sobrecarga, de supuesta marginalidad, de inferioridad de condiciones... que a veces asaltan a las mujeres que quieren cuidar a sus criaturas, vivir su maternidad de forma absoluta y ser al mismo tiempo emprendedoras o trabajadoras autónomas plenas, desde su inteligencia y experiencia de vida.

### Cuándo utilizarla:

Cuando hayas decidido ser madre prueba la **Coctelera AutónoAMA**.

Una vez realizado tu Cóctel, utilízala cuando la necesites.

### Materiales necesarios:

- Conciencia de que ser madre y autónoma va a ser una carrera con algunos obstáculos
- Mente abierta
- Una coctelera, una jarra o un recipiente donde puedas verter líquidos
- Una cuchara
- Agua
- El listado de *afirmaciones autónomágicas* impreso en letra grande y clara.
- Una etiqueta autoadhesiva, y un rotulador para indicar la fecha y tu nombre

### Cómo se utiliza:

1. Colócate tranquila en una habitación agradable donde puedas estar sola. Siéntate en una mesa frente a la **Coctelera AutónoAMA** o recipiente para mezclar y ten a mano el agua y la cuchara.
2. Repítete a ti misma, tantas veces como necesites, que el deseo de ser madre y ser emprendedora no debería estar reñido.
3. Una vez sientas que lo tienes bien interiorizado, lee en voz alta, para ti, el listado de *afirmaciones autónomágicas* y, con cada una de ellas, vierte una cucharada de agua en tu coctelera.
4. Después de haber leído todo el listado y haber vertido la última cucharada de agua, cierra y agita, revuelve enérgicamente. Guarda el preparado en la nevera, o en un lugar fresco donde pueda conservarse mucho tiempo. Etiquétalo con tu nombre y la fecha. (Ej: Cóctel de Maite.

Preparado el 15 de septiembre de 2018).

5. Bébete un buen trago de esta pócima cada vez que lo necesites, cuando sientas que tu seguridad se tambalea.

### Trucos para su uso

**Hay una coctelera en la nevera de tu oficina.** De pronto, en la cocina de la oficina, una compañera ha dejado preparada su **Coctelera AutónoAMA**. Tú sabes que las mujeres que trabajan y tienen hijos, que trabajan y cuidan a sus padres, que trabajan y estudian, que trabajan y ponen lavadoras... ostentan un saber activo, transformador y quieres apoyar a tu colega. En tu opinión ella, como todas, merece componer su propio proyecto biográfico con condiciones únicas y particulares. Si este es tu caso, si tienes a alguna mujer así cerca, exprésale tu apoyo, comenta con ella que tiene todo tu respeto, y que esperas aprender de su esfuerzo por conocer y transformar el mundo. Dile que puede contar contigo para que esta experiencia sea gozosa y placentera. Lleva pañuelos de papel, por si se os escapa alguna lagrimilla.

**Invita a tus colegas.** Comparte los poderes del brebaje de tu **Coctelera AutónoAMA** con las personas con las que trabajas o colaboras. Ofreceles un trago y aprovecha para poner sobre la mesa que has decidido ser madre, traer gente al mundo, acompañar y cuidar a personas recién nacidas durante el tiempo que necesiten tus cuidados. Comenta que en tu opinión, las mujeres emprendedoras o autónomas y madres o cuidadoras entrelazan la producción de cosas y con la reproducción propia de la vida; que saben mejor que muchos lo que es el trabajo; saben de qué se trata y cómo se hace, y llevan a un tipo de trabajo la capacidad madurada en el otro (lo que aprendes produciendo, lo aplicas reproduciendo, y viceversa). Bríndad.

**Ni más ni menos.** Nadie es mejor que nadie, pero como tradicionalmente a las mujeres, la capacidad de reproducir nos ha colocado en muchas ocasiones (demasiadas) en una posición de inferioridad respecto a nuestros colegas trabajadores hombres, cada vez que tengas sed y te vayas a pegar un buen trago de la pócima de tu **Coctelera AutónoAMA**, puedes reforzar su efecto con un aperitivo. En un plato de papel escribe la siguiente afirmación: "Ser mujer emprendedora/autónoma y madre/cuidadora, es una doble experiencia muy valiosa, que me proporciona un doble saber precioso. No puedo permitir que sea un síntoma de minoría, desventaja o carga dolorosa". Sirvete en ese plato tu sandwich favorito o tu fruta fetiche. Cómetelo rumiando el texto del plato.

**Alternativas al agua.** Por supuesto que no tiene porqué ser agua. Puedes preparar tu mezcla con las bebidas que elijas teniendo en cuenta a) que sea una bebida que te guste, ya que seguramente, tengas que pegarte algunos tragos habitualmente, b) que sea un líquido que se conserve bien - aunque puedes volver a prepararte la bebida con las *afirmaciones autónomágicas* tantas veces como te apetezca o necesites-, y c) si estás embarazada recuerda que es desaconsejable beber alcohol.

## Coctelera AutónoAMA

### Listado de afirmaciones autonomágicas

**Estas son las que proponemos, pero puedes adaptar, añadir o quitar ideas a tu gusto, de acuerdo a tus necesidades.**

1. El valor del trabajo hoy en día está en las competencias cognitivas y comunicativas de la gente que lo hace, más que en la fuerza bruta, física y la plena disponibilidad del tiempo de las personas.
2. En todas las economías avanzadas la población adulta invierte en el trabajo familiar no retribuido, porque es necesario, es enriquecedor, puede incluso ser un placer.
3. Los trabajos reproductivos cambian de naturaleza y de contenido a lo largo de la vida (van mucho más allá de los primeros años de las criaturas), se trata de etapas y son compuestos, relacionales y no uniformes en el tiempo.
4. La maternidad (cuidar, en general) es un trabajo emprendedor y creativo como el que más, que conlleva elecciones e inversiones
5. La maternidad (cuidar, en general) es una inversión, pone en juego valores y deseos además de capacidad cognitiva y recursos materiales.
6. La maternidad (cuidar, en general) es un trabajo difícilmente estandarizable, para el que se requieren todas las competencias y ninguna, al mismo tiempo.
7. Trabajar y cuidar implica un continuo (re)ordenamiento de las prioridades y los límites entre actividades de naturaleza diversa, para racionalizar el empleo del tiempo y para descifrar su valor (un valor que además será diferente para cada persona).
8. El trabajo familiar es también un trabajo de conocimiento, un laboratorio de I+D constante, una permanente mesa de negociación, en la que se aprende, se innova y se inventa.



*Diseña tu etiqueta*