

ACTIVIDADES DE COACHING



PARA MUJERES



# Nueve Lunas

## y Muchas Más

actividades escritas para  
acompañarte en tu embarazo,  
parto y puerperio



PARTE 1

*Embarazo*



PARTE 2

*Puerperio*



SOFIA BERTOT  
COACH ONTOLÓGICA



# NUEVE LUNAS Y MUCHAS MÁS...

*Actividades escritas para acompañarte en tu embarazo, tu parto y tu puerperio*

**VERSIÓN GRATUITA — muestra del eBook completo**

**Sofía Bertot**

Coach ontológica certificada · Lic. en Trabajo Social

Lic. Sofía Bertot - Coach Ontológica

## Antes de empezar

---

Hola, soy Sofi. Soy coach ontológica y trabajadora social, y además de mi trabajo con mamás y familias, viví en carne propia el puerperio y la ansiedad que a veces trae — así que todo lo que vas a encontrar acá no es solo teoría, es algo que también atravesé.

Esta es una versión gratuita, con una muestra de tres capítulos del eBook completo "Nueve Lunas y Muchas Más...": uno de la Parte 1 (Embarazo) y dos de la Parte 2 (Puerperio). Cada capítulo tiene una introducción corta y una actividad escrita, pensada para que la hagas con calma, con una lapicera o desde el celular, como te resulte más cómodo.

No hay una forma correcta de hacer estos ejercicios. No hay que hacerlos en orden, ni todos de una vez, ni "bien". Andá a tu ritmo. Si algo te remueve mucho, está bien parar y volver otro día, o compartirlo con alguien de confianza.

**Te acompaño en cada página. Vamos...**

Lic. Sofía Bertot - Coach Ontológica

## PARTE 1 — EMBARAZO

---

### Capítulo 1: Conectando con tu cuerpo que cambia

---

Tu cuerpo está haciendo algo enorme. Cada semana cambia, se acomoda, se estira para hacerle lugar a una vida nueva — y a veces eso te puede generar fascinación, y a veces bronca, cansancio o hasta rechazo. Las dos cosas son válidas. No hace falta que "ames" cada cambio para estar conectada con tu embarazo. Permitite ser franca con vos misma.

Este capítulo es para parar la pelota un minuto y mirar a tu cuerpo no como algo que "te está pasando", sino como algo que estás viviendo, vos, en primera persona.

#### Actividad: Autoregistro guiado — Mi cuerpo, mi proceso

*Buscá un momento tranquilo, poné una mano en tu panza si te sale natural, y respondé estas preguntas por escrito. No hay respuestas correctas, solo las tuyas.*

1. ¿Qué cambio de mi cuerpo me costó más aceptar hasta ahora? Escribilo sin filtro, aunque sea "raro" o te dé culpa sentirlo.
2. ¿Qué cambio, en cambio, me sorprendió gratamente o me hizo sentir fuerte?
3. Si mi cuerpo pudiera hablarme ahora mismo, ¿qué me diría? (Escribilo en primera persona, como si tu cuerpo te escribiera una carta corta.)
4. Completá esta frase: "Elijo mirar a mi cuerpo con..." — y seguí escribiendo 3-4 líneas de por qué.

*Cierre de la actividad: Releé lo que escribiste. Subrayá una frase que quieras recordar en los días difíciles, y si querés, pasala a una hoja aparte o a las notas de tu celular para tenerla a mano.*

## PARTE 2 — PUERPERIO

---

### Capítulo 6: Procesando tu parto

---

Haya salido como lo imaginaste o no, tu parto es una historia que merece ser contada — por vos, con tus propias palabras. Muchas veces nos quedamos solo con la versión que contamos a los demás ("todo salió bien", "fue rápido") sin darle lugar a lo que realmente sentimos. Pienso que puedas escribir un relato real, sentido, propio, sin maquillaje.

Poner en palabras tu propia experiencia, con lo lindo y lo difícil, es una forma de empezar a integrarla a tu nueva "yo".

#### Actividad: Escribir la historia de mi parto

*Contá tu parto como si se lo estuvieras contando a alguien de mucha confianza. Podés seguir este hilo:*

1. ¿Cómo empezó todo? ¿Dónde estabas, qué sentiste?
2. ¿Qué momento fue el más difícil para vos?
3. ¿Qué momento recordás con más fuerza o ternura?
4. ¿De qué te sentís orgullosa de vos misma en ese proceso?
5. ¿Hay algo que hubieras necesitado que fuera distinto? Está bien nombrarlo, no significa que hiciste algo mal.

*Cierre de la actividad: No hace falta compartir esto con nadie si no querés. A veces el solo hecho de escribirlo nos ayuda a procesar. No solo las emociones negativas deben ser trabajadas, sino que las emociones lindas y agradables también hay que aceptarlas y trabajarlas.*

## Capítulo 9: Ansiedad postparto: reconocerla

---

Yo misma atravesé ansiedad en mi puerperio, así que sé lo que es sentir el corazón acelerado, manos transpiradas, mareos, nervios, sin saber bien por qué, o no poder parar de pensar en que algo malo va a pasar. Sentir esa culpa de no poder disfrutar de mi maternidad, por miedo a mis pensamientos.

Nombrarlo en su momento me costó, pero fue el primer paso para pedir ayuda y sentirme mejor. Y a partir de allí, comenzar un plan de acción para recuperarme.

¿Una frase que me dije mucho? "Hoy no es siempre"

Esta actividad no reemplaza una consulta profesional, al contrario, te invita a reconocerla justamente para poder pedir ese apoyo a tiempo.

### Actividad: Checklist de señales + escritura de contención

*Primero, marcá (mentalmente o por escrito) si sentiste alguna de estas señales en las últimas dos semanas: pensamientos que no podés controlar sobre que algo malo le pase al bebé, dificultad para dormir aunque el bebé esté durmiendo, sensación de alerta constante, ganas de llorar sin motivo claro, sensación de no poder con todo, síntomas físicos en algún momento del día o cuando salís de tu casa.*

1. Si marcaste alguna: ¿desde cuándo la sentís, y con qué frecuencia?
2. ¿Se lo conté a alguien? Si no, ¿qué me frena para hacerlo?
3. Escribí una frase de contención para vos misma en el momento en que aparece la ansiedad. Ejemplo: "Esto que siento es real, pero no significa que algo malo vaya a pasar".
4. Nombrá una persona o profesional a quien podrías contarle esto en los próximos días.

*Cierre de la actividad: Reconocer la ansiedad no te hace una mala madre — te hace alguien que se está cuidando para poder cuidar mejor. Si estas señales son intensas o persistentes, buscar acompañamiento profesional es un acto de amor, no de debilidad.*

## ¿Querés seguir este recorrido?

Esto que leíste es solo una muestra. El eBook completo "Nueve Lunas y Muchas Más..." tiene 11 capítulos y actividades para acompañarte en cada etapa: el vínculo con tu bebé antes de nacer, el miedo y la ansiedad del embarazo, tu plan de parto emocional, tu red de apoyo, bajar la exigencia en el puerperio, tu identidad materna en transformación, el vínculo día a día con tu bebé y pedir ayuda sin culpa.

Si sentís que este proceso te toca y querés un acompañamiento más profundo y personalizado, te invito a que hablemos. Como coach ontológica, acompaño el control obstétrico, sin reemplazarlo.

**Conseguí el eBook completo**  
**Agendá tu primera sesión de coaching**

Con cariño,

*Sofi*

Lic. Sofía Bertot - Coach Ontológica