

**CUIDARSE IMPLICA LIDIAR CON  
LOS SENTIMIENTOS TREMENDOS  
QUE ESTA CRIANZA CONLLEVA: CULPA, VERGÜENZA,  
IMPOTENCIA, FRACASO, SOLEDAD, AGOTAMIENTO,  
CONFUSIÓN, ODIO, RABIA, TRISTEZA, DESVALORIZACIÓN,  
INEPTITUD COMO PADRES O MADRES,  
BLOQUEO MENTAL, DESCONCIERTO, VACÍO...**



**NOS PUEDE AYUDAR**

**UN GRUPO DE PADRES Y MADRES.**

**ESCRIBIR UN CUADERNO PERSONAL.**

**UNA TERAPIA.**