

# CÍRCULO DE PUÉRPERAS EN TRIBU

**El cuidado emocional  
en el inicio de la maternidad**



EL SABOR DE LAS  
MATERNIDADES REALES.

# CÍRCULO DE PUÉRPERAS EN TRIBU

El cuidado emocional en el inicio de la maternidad

## Querida mamá:

El nacimiento de un bebé es también el nacimiento de una madre.

Después del parto comienza el puerperio, una etapa de profundos cambios físicos, emocionales y vinculares, donde tu cuerpo, tus emociones y tu identidad se están transformando.

En este momento, muchas veces la atención se centra en el recién nacido, mientras el mundo emocional de quien lo cuida queda en un segundo plano.

Podés sentirte cansada, desbordada, sensible o atravesando emociones contradictorias... y todo eso también es parte de este proceso.

Es por ello, que en Umami acompañamos este momento desde el cuidado emocional y la salud mental perinatal. Porque creemos que la salud mental perinatal también necesita tribu.


Por eso creamos este espacio:

para que no tengas que transitarlo en soledad,  
y puedas sentirte sostenida, escuchada y acompañada.

## ¿A quién está dirigido?

A mujeres que estén transitando el puerperio, sin importar la forma en que haya sido su parto o experiencia.

A quienes sientan la necesidad de un espacio para poder parar, compartir y sentirse acompañadas.

Podés venir con tu bebé (hasta que no camine) 

# ¿Qué te puede aportar este espacio?

---

## **PONER EN PALABRAS LO QUE SENTÍS**

Un entorno cuidado donde todas tus emociones tienen lugar.

## **SENTIRTE ACOMPAÑADA**

Romper el aislamiento y encontrarte con otras mujeres que están en tu misma etapa.

## **HABITAR ESTE MOMENTO CON MÁS CALMA**

Un espacio para bajar, respirar y transitar el puerperio con más sostén.

## **CUIDAR EL VÍNCULO CON TU BEBÉ**

Una mamá acompañada emocionalmente puede vincularse desde un lugar más disponible y amoroso.

## **RECONOCERTE EN TU NUEVA IDENTIDAD**

Integrar tu experiencia como mujer y como madre.

## **CREAR TRIBU**

Una red que puede sostenerte más allá del encuentro.

## **CONTENCIÓN PROFESIONAL**

Quienes coordinan los círculos, son psicólogas especialistas en salud mental perinatal. Generarán un espacio para que te sientas cuidada, guiada y acompañada en todo momento.

## ¿Cómo es el círculo?

Es un espacio de cuidado emocional de **1 hora y media**, donde a través de la escucha y dinámicas grupales, se habilita la palabra **sin juicios**.

### El encuentro incluye:

- Un primer momento de apertura e intercambio
- Una propuesta de conexión emocional y autocuidado
- Un cierre para integrar lo compartido

---

## ¿Por qué participar?

Participar en un círculo en el puerperio no es solo compartir información.

Es darte un espacio para vos,  
para sentirte acompañada,  
y para transitar esta etapa con más sostén.

Es, sobre todo, **la posibilidad de no transitarlo sola**.

# Nos encontramos

---

**VIERNES**  
**15 DE MAYO**  
De 15:00 a 16:30 hs

## ARBORETUM LUSSICH

Salón Don Antonio.  
Punta Ballena, Maldonado.

---

**Costo \$1.690**

Cupos limitados

---

## FACILITAN

Gabriela S. Pérez y Carolina T. Pérez  
Hermanas, madres y psicólogas perinatales

---

## FORMAS DE PAGO

Transferencia bancaria  
Mercado Pago

---

**Si sentís que este espacio  
ES PARA VOS...**

👉 [Reservá tu lugar por WhatsApp](#)

[o escribinos por mensaje directo de Instagram](#)

En Umami buscamos transformar la forma  
en que se vive y se acompaña la maternidad,  
poniendo la salud mental perinatal  
en el centro del bienestar 🤍