

Sanandome
para sanar y
soltar mas
mochilas que
no me dejan
avanzar

By Raquel Quezada



- **MADRE DE UNA PCD**
- **ESCRITORA DE 10 LIBROS YA PUBLICADOS Y DISPONIBLES EN AMAZON**
- **NEUROCOACH**
- **CONFERENCISTA /EDUCADORA SEXUAL Y ESTUDIANTE DE PSICOLOGIA DE 3 AÑOS EN UMASS**
- **ABOGADORA DE LOS DERECHOS EN LAS ESCUELAS**
- **PRESIDENTA DEL CONCILIO A NIVEL ESTATAL DE DEL DEPARTAMENTO DE DESARROLLO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**
- **ACTIVISTA EN LA COMUNIDAD LATINA SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PCD.**
- **COMUNICADORA SOCIAL/CREADORA PRODUCTORA DE PORGRAMA RADIAL, TV, PODCAST.**
- **FUNDADORA ORGANIZACION SIN FINES DE LUCROS CEMDPCD**
- **PRESIDENTA DEL CONCILIO DE MASSACHUSETTS DEVELOPMENTAL DISABILITY COUNCIL A NIVEL DE ESTADO**
- **BOARD MEMBER ALUNIN IN NORTHEN ESSEX COMMUNITY COLLEGE**
- **BOARD MEMBER OF THE COMMISSION OF STATUS OF PERSON WITH DISABILITY**



"El corazón de una madre que cría a un hijo con discapacidad está tejido con esperanza y una fortaleza inquebrantable.

Nos convertimos en guerreras silenciosas, enfrentando cada reto con coraje y celebrando cada logro como una gran victoria que nos permite encontrar nuestro propósito en la vida".

R.Q. Neurocoach





Mi Historia Comienza con un Diagnóstico

- El día del diagnóstico cambió mi vida.



No Solo Fue el Diagnóstico de Mi Hijo

- También comenzó mi propio proceso emocional.

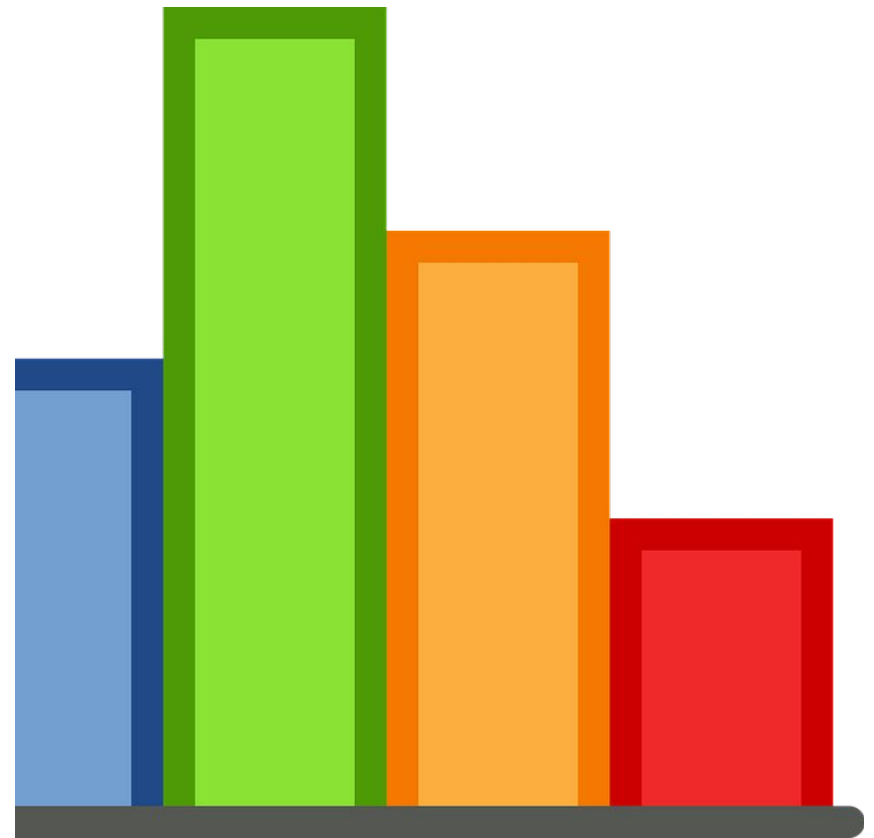
Schoan Quezada

mi bendicion y mi proposito de vida



Estadísticas sobre Madres de Hijos con Discapacidad y Salud Mental

- Estudios internacionales muestran que las madres de niños con discapacidad tienen un riesgo mucho mayor de sufrir problemas de salud mental debido al estrés constante, la sobrecarga emocional y la preocupación por el futuro de sus hijos.



Datos importantes

- El **91% de padres, madres y cuidadores** de niños con discapacidad presentan indicadores de **estrés, ansiedad o depresión**.
- Investigaciones indican que las madres cuidadoras tienen mayores niveles de:
 - ansiedad,
 - depresión,
 - agotamiento emocional,
 - insomnio,
 - miedo y preocupación constante.



Mi Mochila Emocional

-
- Miedo
 - Culpa
 - Ansiedad
 - Depresión
 - Rechazo
 - Inseguridades
 - Dias sin dormir
 - Insuficiente
 - Soledad
 - Miradas incomprensibles



Principales problemas emocionales

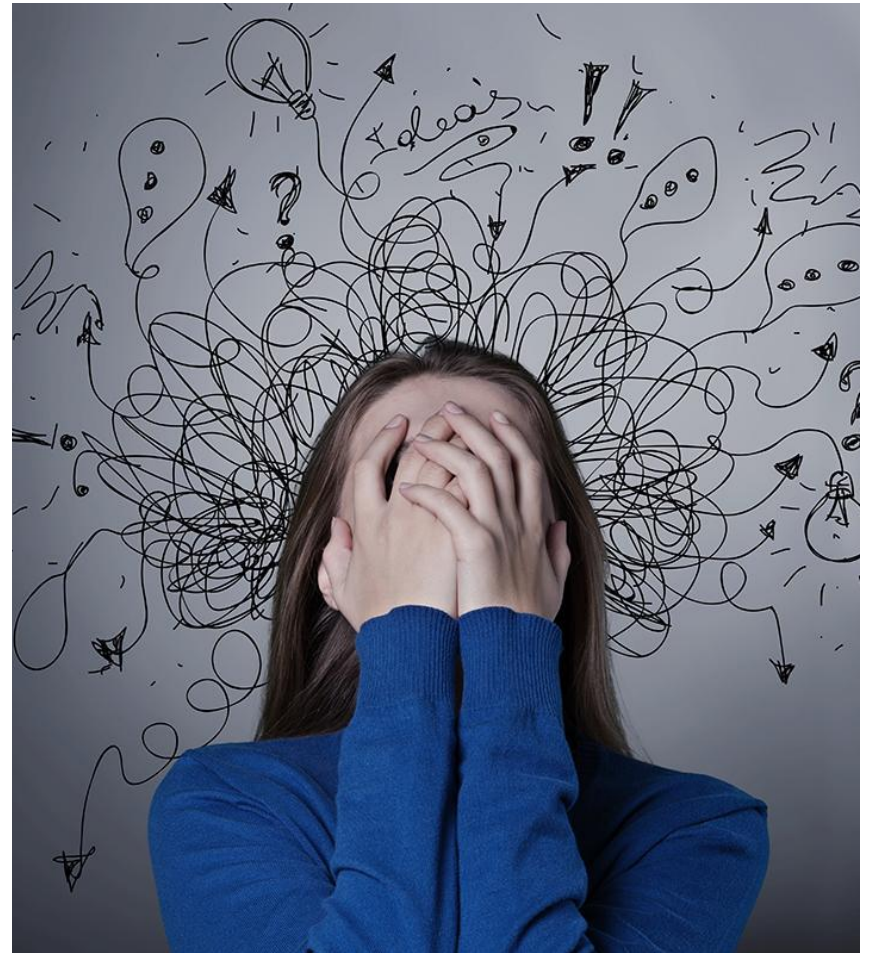
🙄 Depresión

- Muchas madres sienten tristeza profunda, agotamiento emocional y sensación de soledad debido a la carga diaria del cuidado.
La depresión puede manifestarse con:
 - cansancio extremo,
 - falta de motivación,
 - irritabilidad,
 - sentimientos de culpa.



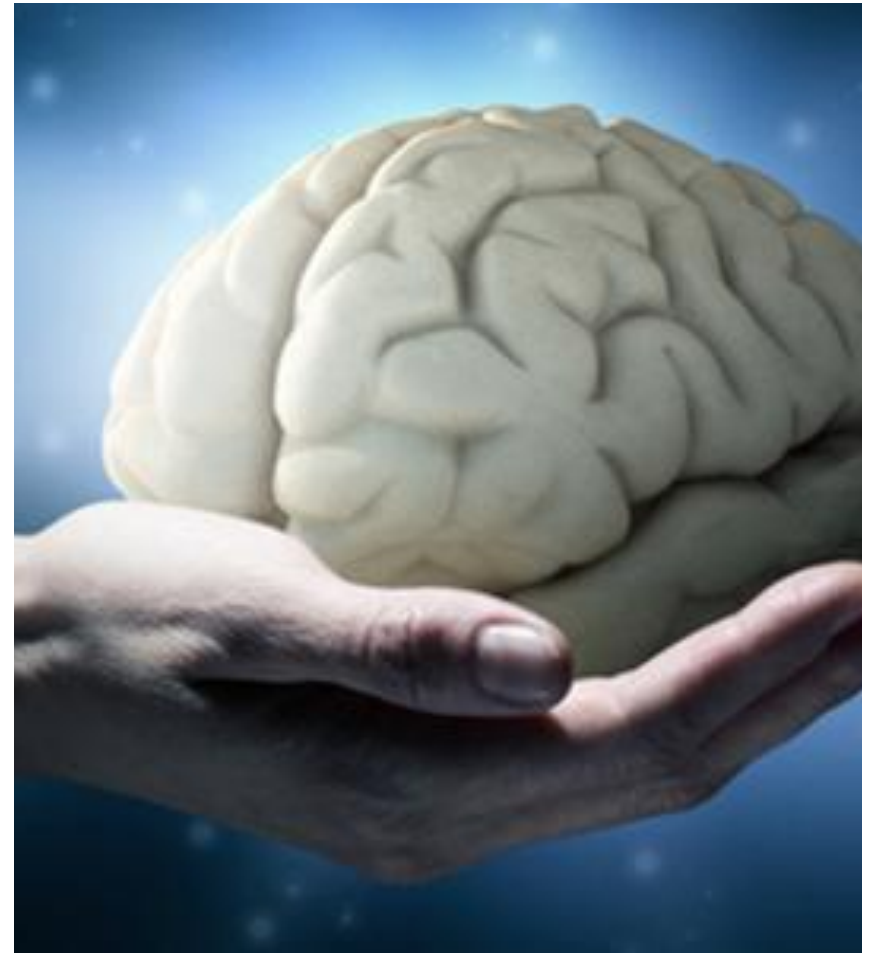
Ansiedad

- La preocupación por el futuro del hijo, tratamientos médicos y estabilidad económica provoca altos niveles de ansiedad. Muchas madres viven en alerta constante.



Ataques de pánico

- El estrés prolongado puede desencadenar ataques de pánico:
- dificultad para respirar,
- palpitaciones,
- miedo intenso,
- sensación de perder el control.
-



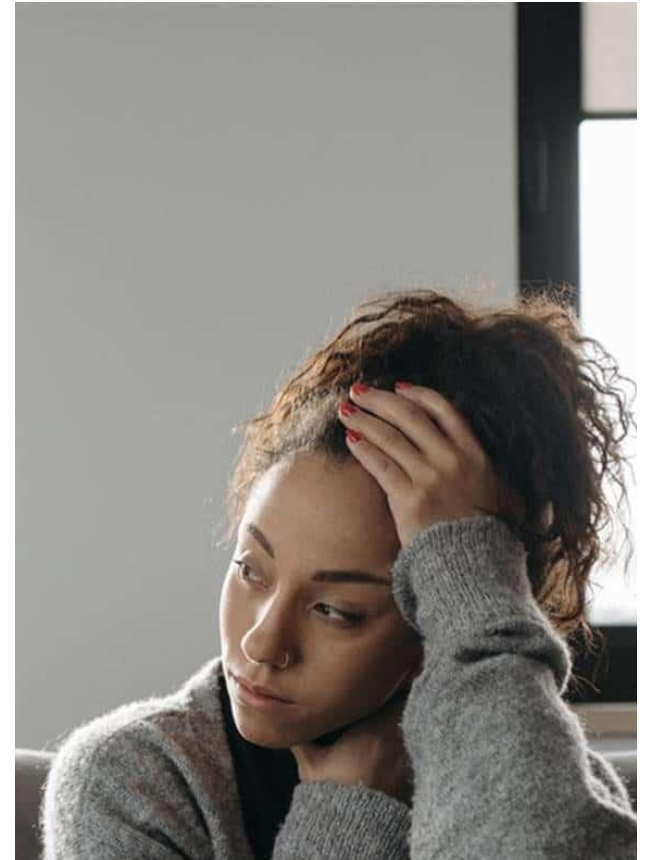
Miedo

- Entre los miedos más comunes:
- miedo al futuro del hijo,
- miedo a no poder cuidarlo,
- miedo al rechazo social,
- miedo a quedarse sin apoyo.



La Culpa Materna

- ¿Hice algo mal?
- ¿Pude evitarlo?
- La culpa paraliza.





El Rechazo

- Negar la realidad retrasa la paz.

La culpa constante

- Ninguna madre es perfecta. Tenemos que dejar de castigarnos por no poder hacerlo todo.



El miedo a pedir ayuda

- Pedir apoyo no nos hace débiles; nos hace humanas



La necesidad de controlarlo todo

- No siempre podremos resolver cada problema. A veces también necesitamos respirar y confiar.



Compararnos con otras madres

- Cada historia, cada hijo y cada proceso es diferente.



El agotamiento silencioso

- Ser fuerte no significa vivir cansadas emocionalmente todo el tiempo.



El abandono de nosotras mismas

- No podemos cuidar bien a otros si nos olvidamos completamente de nuestra propia salud física y mental.



La idea de que debemos soportarlo todo solas

- Las madres también necesitan amor, descanso y cuidado.



El dolor que no hablamos

- Guardar emociones por mucho tiempo puede destruirnos por dentro.



El abandono de nosotras mismas

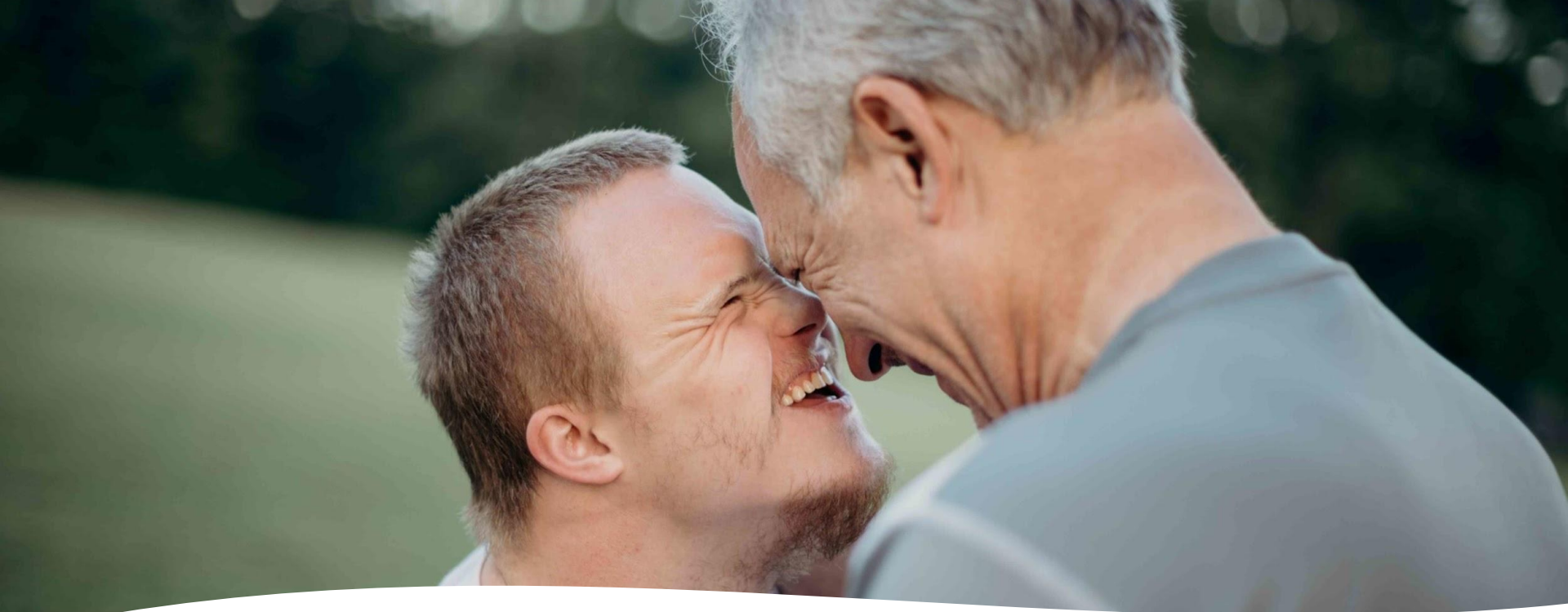
- No podemos cuidar bien a otros si nos olvidamos completamente de nuestra propia salud física y mental.



La idea de que debemos soportarlo todo solas

- Las madres también necesitan amor, descanso y cuidado.





El Duelo Invisible

- Aceptar una realidad diferente toma tiempo.



Cuando la Mochila Pesa Demasiado

- Estrés crónico
- Irritabilidad
- Cansancio extremo

Impacto en Nuestros Hijos

- Nuestros hijos sienten nuestro estado emocional.



El Punto de Cambio

- Educación + Decisión Interna



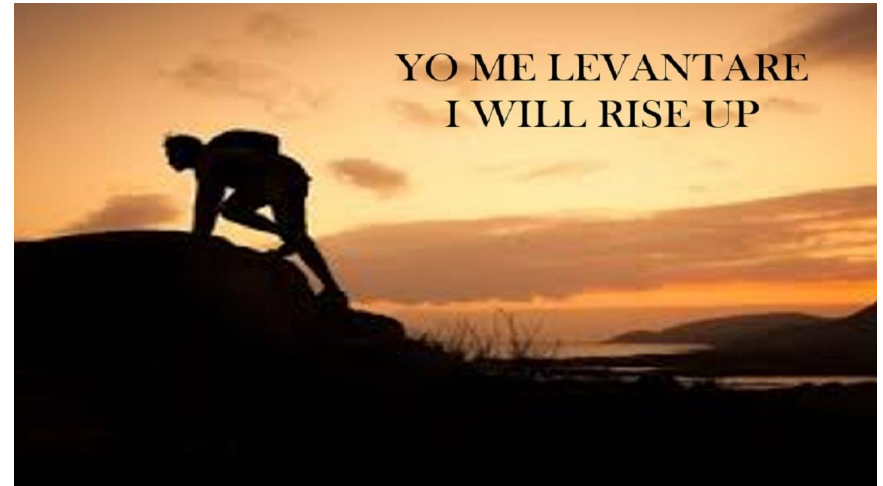
La Educación Me Empoderó

- Entender me dio fuerza.



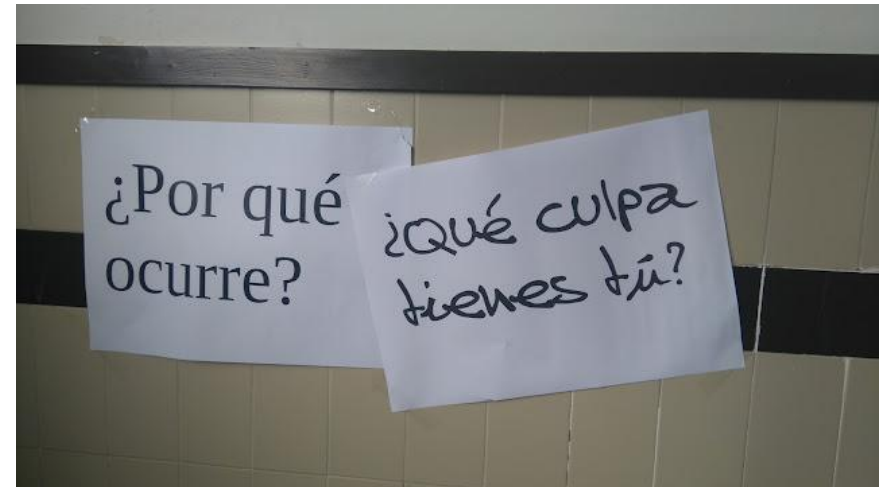
Decidí Levantarme

- No puedo cambiar el diagnóstico,
- pero sí mi actitud.



Aprendí que...

- No soy culpable.
- No estoy sola.
- Yo también necesito sanar.



Vaciar la Mochila

- Hoy vamos a soltar lo que pesa.



El Perdón

- Perdonarme.
- Perdonar el proceso.
- Perdonar comentarios.
- Aceptar y abrazar el diagnostic
- Saber que fui elejida por Dios para ser la mama de mi hijo





**Que tu
respiración
sea tu alimento
y tu medicina**

Respiración Guiada

- Inhala 4
- Sostén 4
- Exhala 6
- Repite 3 veces.

Buscar Paz Interior

- La paz no es ausencia de problemas.
- Es estabilidad emocional.

INGREDIENTES PARA VIVIR EN...

Tu haces la PAZ

¿Qué ingrediente propones?

CONFIANZA
RESPETO
PACIENCIA
AMISTAD
AMOR
LIBERTAD
SONRISA
TOLERANCIA
AMABILIDAD
ALEGRÍA

Cuidarme para Cuidar

- No es egoísmo.
- Es responsabilidad emocional.



¿Cómo
cuidarme
mientras cuido?



Autocuidado Realista

- Dormir mejor
- Alimentación
- Movimiento diario



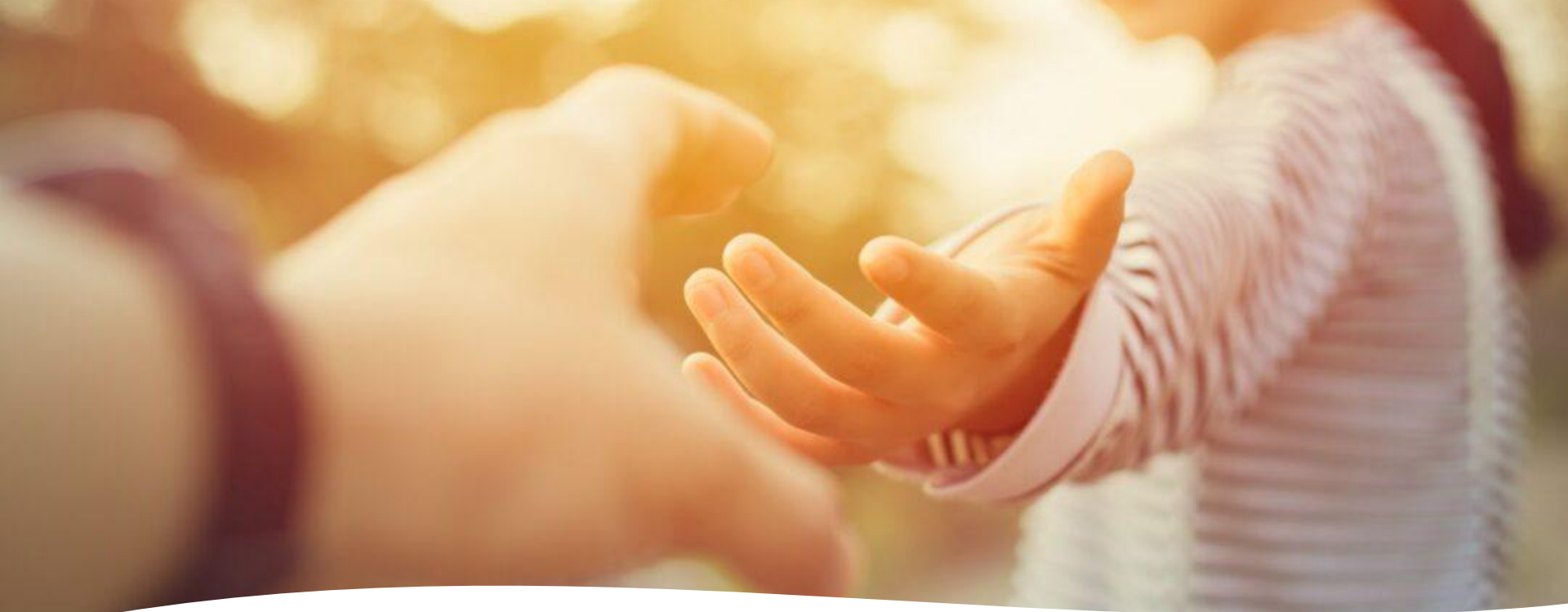
Autocuidado Emocional

- Terapia
- Grupo de apoyo
- Hablar con alguien



Establecer Límites

- Aprender a decir NO sin culpa.



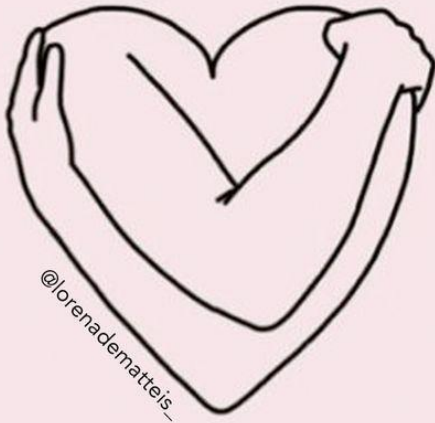
Aceptar Ayuda

- No tenemos que hacerlo todo solas.



Red de Apoyo • La comunidad sana.

Soy
Suficiente



@lorenadematteis_

Romper Creencias Limitantes

- No soy suficiente → Estoy aprendiendo cada día.

Productividad con Paz

- Organización.
- Rutinas claras.
- Prioridades reales.



Celebrar Pequeñas Victorias

- Cada avance cuenta.



Ejercicio 1

Escribe 3 cosas que necesitas soltar.



Mentalidad de Fortaleza

- No soy víctima.
- Soy resiliente.
- Soy victoriosa
- Soy escogida
- Soy abogada de mi hijo
- Soy humana



Declaración Colectiva

- Hoy decido soltar la culpa.



Declaración Colectiva

- Hoy decido caminar con fortaleza.



Declaración Colectiva

- Hoy decido vivir con esperanza.



Declaración Colectiva

- Hoy decido buscar paz para mi y mi hijo



Mensaje Final

- Una madre en paz transforma generaciones y a una comunidad .



Presidenta Massachusetts Developmental Disability Council MDDC



Me encanta hacer television y radio y mas si puedo educar a cambiar el mundo a favor de las personas con discapacidad.





FUNDACIÓN
CEMDPC

CAMBIANDO EL MUNDO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Fundacion CEMDPCD



Es necesario estar
en la mesa para
poder tomar
decisiones





Las madres de hijos con discapacidad no solo cuidan; muchas veces luchan emocionalmente en silencio. Por eso, expertos insisten en que también necesitan: apoyo psicológico, redes de apoyo, descanso, comprensión social, y acompañamiento emocional.

Cierre Emocional

- Cuando mamá sana, el hogar sana.
- Cuando mamá sana, la comunidad cambia y tu hijo avanza





Tiempo para
preguntas

- Raquel Quezada
- 978-828-5339
- raquelQuezada.net
- cambiandoelmundo04@gmail.com
- Youtube: Cambiando el Mundo con Raquel Quezada
- Instagram: Cambiandoelmundo04
- Tic Tok : Raquel Quezada
- Link in : Raquel Quezada



¡ Muchas
Gracias !