



# Para la Mujer que Eres y cree en ti .....

*Un regalo de Mujer Con Propósito  
para ti, que eres madre — y mucho más que eso.*

*Una carta y 5 rituales para el Día de las Madres*

**Edgry Colmenares**



*Para todas las mujeres  
que se han olvidado de sí mismas  
cuidando a otros.*

Hoy es el día de regresar a ti



## ÍNDICE

### *Lo que encontrarás aquí*

- Una carta de mí para ti
- La verdad sobre ser madre que nadie dice
- Ritual 1 — La carta a la mujer que eras antes
- Ritual 2 — El espejo de tus fortalezas
- Ritual 3 — La promesa que te debes
- Ritual 4 — La conversación con tu madre
- Ritual 5 — Tu carta al futuro
- Una invitación al Club Mujer Con Propósito



## UNA CARTA DE MÍ PARA TI

*Lo que quiero que escuches este Día de las Madres*

Querida tú,

Te escribo esta carta sin saber tu nombre — pero sé algo de ti.

Sé que probablemente abriste este documento porque algo en ti está cansado. No el cansancio normal de los días largos. El otro. El cansancio de llevar años poniendo a todos antes que a ti misma. El cansancio de mirar el reloj en la noche y no recordar cuándo fue la última vez que tomaste una decisión solo para ti.

Sé que el Día de las Madres está por llegar. Y como cada año, el mundo se prepara para celebrarte por todo lo que haces por otros. Te van a regalar flores, postales, desayunos en la cama. Y todo eso es hermoso. Lo agradeces. Lo abrazas.

Pero hay algo que probablemente nadie te va a regalar este año. Algo que solo tú puedes darte. Y es lo más valioso de todo:

***“Un día completo de regreso a ti misma.”***

Por eso escribí esto. Por eso pasé varias noches desde mi escritorio después de acostar a mis hijos, escribiendo cada palabra de esta guía con la esperanza de que llegara a alguien como tú.

Soy Edgry Colmenares. Soy madre de tres varones — J.E, J.D e I.E. Construí lo que siempre quise construir: una familia, una vida, un hogar. Y un día, esa vida que parecía perfecta desde afuera se rompió. Vino el divorcio. Vinieron los miedos. Vino la decisión más difícil de mi vida: emigrar con mis hijos para empezar de cero.

Y en medio de todo ese caos — entre las maletas, las dudas, las noches sin dormir y las mañanas donde no sabía cómo iba a seguir — encontré algo que no esperaba. Me encontré a mí misma. A la mujer que llevaba años escondida detrás de los roles. La mujer que no era solo madre. Que no era solo esposa. Que no era solo el sostén emocional de todos.

Encontré a la MUJER. A esa mujer que también tenía sueños. Que tenía voz. Que tenía propósito propio.

***“Y eso — encontrarme — fue el regalo más grande que la vida me hizo.”***



Lo que tienes en tus manos es estos cinco rituales sencillos, hermosos, profundos. Diseñados para que en este Día de las Madres no solo recibas — sino también te des. Para que recuerdes

quién eres más allá de los roles. Para que sientas, aunque sea por un momento, lo que se siente regresar a ti.

No hace falta que los hagas todos en un día. No hace falta que los hagas perfecto.

Solo abre

tu corazón y permítete sentir.

Con todo mi amor,  
Edgry Colmenares

una mujer como tú, que también está aprendiendo a  
regresar a sí misma



## LA VERDAD QUE NADIE DICE

*Sobre lo que significa ser madre*

Hay verdades que nadie pronuncia en voz alta. Verdades que llevamos guardadas durante años porque sentimos que decirlas en voz alta nos hace 'malas madres'. Hoy, este Día de las Madres, las voy a decir yo — para que tú no tengas que decirlas sola.

### **Verdad 1 · A veces la maternidad agota más de lo que una palabra puede expresar**

Y eso no te hace mala madre. No te hace ingrata. No te hace egoísta. Te hace humana. Llevas años dando energía sin parar, y nadie te enseñó que también necesitas reponer la tuya.

### **Verdad 2 · Hay días en que te miras al espejo y no te reconoces**

Y eso es porque has estado tan ocupada cuidando a otros que perdiste el contacto con la mujer que eres debajo del rol. No te perdiste. Solo está esperando que la veas otra vez.

### **Verdad 3 · La culpa es la compañera silenciosa de la maternidad**

Culpa cuando trabajas demasiado. Culpa cuando descansas. Culpa cuando dices que no. Culpa cuando dices que sí. La culpa no es un termómetro de tu amor. Es un programa instalado por una sociedad que quiere madres agotadas y obedientes.

### **Verdad 4 · Tienes derecho a querer más**

Más para ti. Más sueños. Más independencia. Más espacio. Querer más no significa amar menos a tus hijos. Significa enseñarles, con tu ejemplo, que también ellos pueden querer más cuando crezcan.

### **Verdad 5 · La mejor madre no es la que se sacrifica más**

Es la que enseña — con su vida, no con sus palabras— que una mujer puede amar profundamente y al mismo tiempo seguir siendo dueña de sí misma. Esa madre cría hijos libres. Y cría hijas que saben que ellas también pueden serlo.

*"Eres madre. Y eres mucho más que eso. Hoy es el día de recordar las dos cosas."*



## RITUAL 1

*La carta a la mujer que eras antes*

Hubo una mujer antes que tú. Una versión tuya que existía antes de los roles, antes de las responsabilidades. Una mujer que tenía sueños, miedos, ganas, fuerza propia. Hoy vas a reencontrarte con ella.



Por qué este ritual es importante

Cuando vivimos años en función de otros, dejamos de hablar con la mujer que éramos antes de todo eso. La olvidamos. Nos parece otra persona. Pero ella sigue ahí — con su sabiduría intacta, con sus deseos vivos, esperando que vuelvas a hablarle.

Este ritual no es nostalgia. Es reencuentro. Reactivar a esa mujer no significa volver a ser quien eras — significa recuperar partes tuyas que dejaste por el camino y que aún puedes recoger.

### RITUAL: La carta a la mujer que eras

1. Busca un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa al menos 20 minutos. Pon una vela si quieres, una taza de té caliente, música suave.
2. Cierra los ojos. Visualiza a la mujer que eras hace 10, 15 o 20 años — la que aún no era madre, o la que apenas empezaba a serlo. Mírala. ¿Cómo iba vestida? ¿Qué soñaba? ¿De qué se reía?
3. Toma papel y bolígrafo. Escríbele una carta. Empieza así: 'Querida [tu nombre]: te escribo desde el futuro...'
4. Cuéntale qué pasó en estos años. Qué construyó. Qué perdió. Qué aprendió. No edites — escribe lo que salga.
5. Termina la carta con una promesa: '[Tu nombre], lo que quiero darte de vuelta a partir de hoy es...'
6. Guarda la carta donde puedas releerla. La vas a necesitar en los días difíciles.

*"La mujer que fuiste no se perdió. Solo se quedó esperando que volvieras a buscarla."*

# RITUAL 1

## La carta a la mujer *que eras antes* ♡



Hubo una mujer antes que tú.  
Una versión tuya que existía  
antes de los roles, antes de las  
responsabilidades.  
Hoy vas a reencontrarte con ella.

Querida yo:

Te escribo desde el futuro.  
Quiero contarte todo lo que  
hemos vivido, lo que construimos,  
lo que aprendimos y también lo  
que soltamos.  
Quiero que sepas que estoy  
orgullosa de ti.





## RITUAL 2

*El espejo de tus fortalezas*

Es probable que sepas exactamente cuáles son tus defectos. Los conoces de memoria — la sociedad y tu autocrítica los han repetido suficientes veces. Pero hoy vas a hacer algo diferente: vas a mirarte y ver lo que sí eres.



Por qué este ritual es importante

El cerebro tiene un sesgo cognitivo bien documentado: recuerda con más intensidad lo negativo que lo positivo. Es un mecanismo de supervivencia primitivo — pero en la vida moderna nos hace ciegas a nuestras propias fortalezas. Por eso necesitas un ritual que te obligue a verlas con tus propios ojos.

Una mujer que no conoce sus fortalezas no puede pedirle al mundo lo que merece. Por eso este es uno de los ejercicios más transformadores que existen.

### RITUAL: El espejo de tus fortalezas

1. Pon un espejo frente a ti — uno donde puedas verte clara. Si no tienes uno, vale la cámara frontal del móvil.
2. Mírate a los ojos durante 30 segundos sin desviar la mirada. Sin juzgar. Solo mirar.
3. Ahora di en voz alta — sí, en voz alta — tres fortalezas tuyas que sean verdad. No 'soy buena madre' — más profundo. 'Soy una mujer que sabe sostener a otros incluso cuando ella misma se está cayendo.' Eso. Esas verdades.
4. Para cada fortaleza, recuerda un momento concreto donde la usaste. Habla de ese momento en voz alta como si se lo contaras a alguien que admiras.
5. Termina diciéndote: 'Me veo. Te veo. Soy más de lo que el mundo me ha dejado mostrar.'
6. Hazlo cada mañana esta semana. Ese acto, repetido, cambia algo en tu cerebro que ningún libro puede cambiar.

*"El día que aprendas a verte con la misma compasión con que ves a otras, va a cambiar tu vida."*



## RITUAL 2

# El espejo de *tus fortalezas* ♥



Es probable que sepas exactamente  
cuáles son tus defectos.  
Pero hoy vas a hacer algo diferente:  
vas a mirarte y ver lo que sí eres.



YO  
SOY  
SUFICIENTE



Mis fortalezas,  
mi poder,  
mi yo



## RITUAL 3

*La promesa que te debes*

Has cumplido tantas promesas a otros. Las que dijiste y las que nunca dijiste pero estaban implícitas. Hoy vas a hacer algo distinto: vas a hacerte una promesa a ti misma. Una pequeña. Real. Cumplible. Sagrada.



Por qué este ritual es importante

Cada vez que rompes una promesa contigo misma — 'mañana empiezo', 'el lunes voy', 'el próximo año será el año' — algo dentro de ti pierde un poco de confianza en sí misma. Con el tiempo, esa pérdida acumulada se convierte en una sensación crónica de que no puedes contar contigo.

Recuperar la palabra contigo misma es uno de los actos más radicales de amor propio. No empiezas con la promesa más grande. Empiezas con la más pequeña que puedas cumplir — para reconstruir esa confianza interior.

### RITUAL: La promesa que te debes

1. Piensa en algo pequeño que llevas tiempo posponiendo POR TI misma. No por los demás. POR TI. Puede ser caminar 15 minutos al día, leer 10 páginas antes de dormir, pintar las uñas, llamar a una amiga.
2. Escribe la promesa en una hoja: 'Yo, [tu nombre], me prometo a mí misma que durante los próximos 7 días voy a [acción concreta].'
3. Fírmala. Sí, fírmala con tu nombre completo, como un documento sagrado. Porque lo es.
4. Pega el papel en un lugar donde lo veas todas las mañanas — el espejo del baño, la puerta del frigorífico, el fondo de pantalla del móvil.
5. Cumple la promesa cada día durante 7 días seguidos. Si fallas un día, no te castigues. Empieza de nuevo. Pero cumple.
6. Al octavo día, escribe debajo de la promesa: 'Cumplí. Puedo confiar en mí.' Esa frase, que tu mano escribió y tus ojos leen, es el principio de una nueva relación contigo misma.

*"La confianza en una misma no se predica. Se construye, una promesa cumplida a la vez."*



## RITUAL 3

# La promesa que te debes



Hoy vas a hacer algo distinto:  
vas a hacerte una promesa  
a ti misma.

Una pequeña.

Real. Cumplible. Sagrada.

Yo, [tu nombre],  
me prometo a mí misma que  
durante los próximos 7 días  
voy a [acción concreta].

Firma:

Tu nombre

Cumplí.  
Puedo confiar  
en mí.





## RITUAL 4

*La conversación con tu madre*

Tu madre — la real, la que tienes o tuviste — te transmitió cosas que ella misma no eligió. Sus miedos. Sus fortalezas. Sus deseos no cumplidos. Sus heridas no sanadas. Y también sus dones. Hoy vas a tener una conversación con ella — esté viva o no, esté cerca o lejos.



Por qué este ritual es importante

La psicología transgeneracional ha demostrado algo profundo: lo que una generación no procesa, la siguiente lo hereda como patrón. Si tu madre cargó miedos que nunca pudo nombrar, tú probablemente cargas algunos sin saber por qué. Ella te transmitió mucho — sin querer, sin saber, sin culpa. Solo siendo lo que era.

Este ritual no es para juzgar a tu madre. Ni para idealizar tu relación con ella. Es para conocer la cadena de la que vienes — y elegir, conscientemente, qué de ella conservas y qué transformas para no transmitirlo.

### RITUAL: La conversación con tu madre

1. Si tu madre vive y la relación lo permite, llámala o ve a verla. Si no, una foto suya o solo su recuerdo es suficiente.
2. Hazte estas tres preguntas y respóndelas por escrito o en voz alta: ¿Qué fortaleza heredé de mi madre que reconozco hoy en mí?
3. ¿Qué herida o miedo de ella sigue vivo en mí — y que ella probablemente heredó también de su madre?
4. ¿Qué quiero hacer diferente a partir de hoy para no transmitirlo a la siguiente generación?
5. Si tu madre vive, dale las gracias por una de las fortalezas que descubriste. Solo una. Sin grandes discursos. Concreta. Específica.
6. Si no puedes hablarle, escribe una carta como si pudieras. No tienes que enviarla. El ritual ocurre al escribirla.
7. Termina con una declaración: 'Honro lo que mi madre me dio. Y elijo conscientemente lo que voy a transformar.'

*"Cuando una mujer se atreve a sanar su linaje, dos generaciones hacia atrás encuentran paz. Y dos hacia adelante reciben libertad."*



## RITUAL 4

# La conversación *con tu madre*



Tu madre — la real, la que tienes  
o tuviste — te transmitió cosas  
que ella misma no eligió.

Hoy vas a mirarlas, entenderlas  
y decidir qué quieres transformar.



*Hay elijo:*

♡ agradecer por lo bueno  
que recibí.

♡ soltar lo que ya no  
puedo cargar.



## RITUAL 5

*Tu carta al futuro*

El último ritual es el más poderoso. No mira al pasado — mira hacia adelante. Vas a tener una conversación con la mujer que vas a ser. Y vas a dejarle un mensaje a la tú de hoy.



Por qué este ritual es importante

El cerebro humano tiene unacapacidad única: imaginar el futuro como si ya lo viviera. Cuando visualizamos a quien queremos ser con suficiente claridad, el cerebro empieza a dirigir nuestras decisiones cotidianas hacia esa visión sin que tengamos que esforzarnos conscientemente.

Por eso esta carta no es un ejercicio de 'pedir deseos'. Es un acto de programación interior. Lo que escribas hoy va a guiar — silenciosa pero poderosamente — las decisiones que tomes durante los próximos meses.

### RITUAL: Tu carta al futuro

1. Cierra los ojos durante 2 minutos. Respira profundo. Visualiza tu vida exactamente dentro de 3 años. Día de las Madres, año 2029.
2. ¿Dónde estás físicamente? ¿Cómo te ves? ¿Cómo se ve tu hogar? ¿Qué hay distinto? ¿Qué hay igual? ¿Quién está contigo?
3. Más importante: ¿cómo te SIENTES? No solo qué has logrado — qué has sanado, qué has soltado, qué has recuperado.
4. Toma papel y escribe una carta DESDE esa mujer (la del 2029) PARA la mujer que eres hoy. Empieza así: 'Querida [tu nombre] del 2026...'
5. Cuéntale qué construyó. Qué dejó atrás. Qué descubrió de sí misma. Qué decisiones valientes tomó que cambiaron todo.
6. Termina la carta con una sola instrucción concreta: 'Lo único que necesito que hagas a partir de hoy para que yo exista en el 2029 es...'
7. Guarda la carta en un sobre. Escribe en el sobre: 'Abrir el Día de las Madres del 2029.' Y cúmplelo.

*"La mujer que vas a ser no llega por accidente. Llega porque la mujer que eres hoy decidió convertirse en ella."*

## RITUAL 5

# Tu carta al futuro



El último ritual es el más poderoso.  
Mira hacia adelante.  
Visualiza. Sueña. Escríbete desde  
tu mejor versión.



Querida yo del futuro:  
Gracias por no rendirte.  
Gracias por elegirte cada día.  
Eres más fuerte de lo que  
alguna vez imaginaste.  
Estoy orgullosa de ti.





## VIII · UNA INVITACIÓN

*De mí, para ti — y para todas las mujeres como nosotras*

Has llegado al final de esta guía. Hiciste algunos rituales — quizás todos. Y si llegaste hasta aquí, es porque algo en ti está despertando. Una intuición. Una urgencia. Una sensación de que este Día de las Madres podría ser el principio de algo más grande.

Quiero contarte una cosa antes de despedirme. Lo que aprendí en mis peores momentos — el divorcio, la emigración, los días donde el miedo me paralizaba — es que a una mujer no la salvan los libros. Ni los videos. Ni las afirmaciones.

A una mujer la salva otra mujer. La salvan diez. La salvan cien.

La salvan las miradas que dicen 'yo también pasé por ahí'. Los mensajes a las dos de la mañana. Las amigas que no se conocen pero que se reconocen. La comunidad. La sororidad. El círculo.

*"Por eso construí Mujer Con Propósito. No como un curso. Como un círculo de mujeres reales que se sostienen entre ellas mientras se construyen a sí mismas."*

Si esta guía te tocó, si estos rituales removieron algo, si quieres tener una comunidad de mujeres que te acompañen mientras vuelves a ti — el Club Mujer Con Propósito está abierto.



### Regalo especial Día de las Madres 50/50

*Por ser parte de las primeras 50 mujeres que se unan al club en mayo, recibes un regalo de bienvenida valorado 50 % descuento*

No te invito a comprar. Te invito a regresar a ti.

Si este es tu momento, te espero del otro lado.

Con todo mi amor,

Edgry Colmenares ·



# Únete al Círculo

## *Mujer Con Propósito*

Encuétrame aquí

PÁGINA WEB

*[mujercreeenti.com/comunidad-mujeres-emprendedoras](http://mujercreeenti.com/comunidad-mujeres-emprendedoras)*

INSTAGRAM

*[@mujerconpropositocreeenti](https://www.instagram.com/mujerconpropositocreeenti)*

*[instagram.com/mujerconpropositocreeenti](https://www.instagram.com/mujerconpropositocreeenti)*

TIKTOK

*[@mujer.con.proposi1](https://www.tiktok.com/@mujer.con.proposi1)*

*[tiktok.com/@mujer.con.proposi1](https://www.tiktok.com/@mujer.con.proposi1)*



*Feliz Día de las Madres,  
Mujer.*

*Hoy, sobre todo, sé tuya.*

*"La mujer que eres es suficiente. La mujer que estás siendo es valiente. La mujer que serás te está esperando."*

PARA LA MUJER QUE ERES



Derechos Reservados  
© 2026 Mujer Con Propósito  
Todos los derechos reservados.

Este ebook ha sido creado con amor, propósito y dedicación para acompañar a mujeres en su proceso de reconexión personal y transformación emocional.

Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, distribuida, almacenada o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, sin la autorización previa por escrito de la autora, excepto para uso personal y no comercial.

Las imágenes, textos, diseño y contenido forman parte de la propiedad intelectual de la marca Mujer Con Propósito / Mujer Raíz con Esencia.