

# 50 SOMBRAS DE MAMI

## *Mi diario de autocuidado*

Mamen Jiménez  
LAPSICOMAMI

Reflexiones y actividades para que tu maternidad y tu vida  
tengan calma, primor y risas



A la venta el 8 de abril de 2026

# 50 SOMBRAS DE MAMI

*Mi diario  
de autocuidado*

Mamen Jiménez  
LAPSICOMAMI

Reflexiones y actividades para que tu maternidad y tu vida  
tengan calma, primor y risas

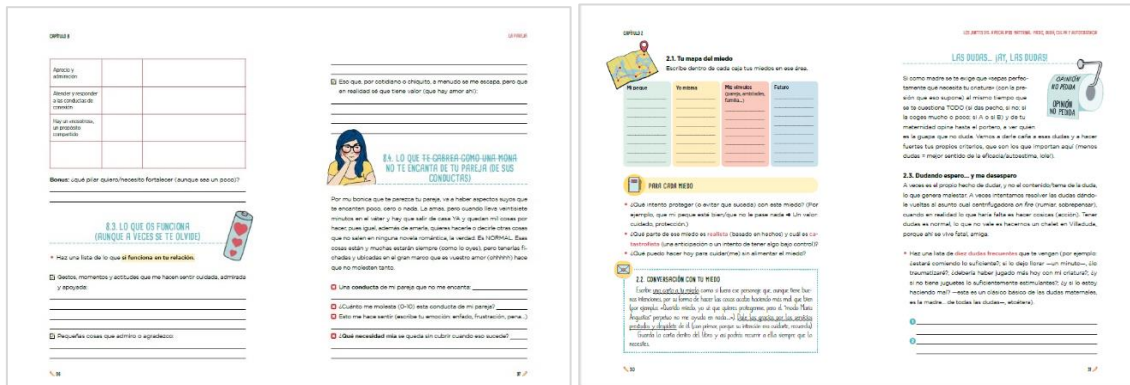
Más allá de los tópicos edulcorados que nos vende la sociedad, tener hijos es todo un desafío que, a menudo, se afronta y se vive con cierto sentimiento de soledad. El anterior libro de Mamen Jiménez (Lapsicomami), *50 sombras de mami*, era un manifiesto, a la vez que una guía práctica para acompañar a TODAS las mujeres en este momento de su vida. Un divertido y afilado repaso a todas esas cosas que cambian en tu vida cuando te conviertes en madre (y después, porque ser madre “es un no parar”). Verdades sin medias tintas en clave de humor para ayudar y acompañar en este periplo emocional, físico y mental que es la maternidad, para reconocer y atender las necesidades propias y quererse -mucho-, para sobrevivir con risa y “estupendismo”.

Mamen Jiménez, Lapsicomami vuelve ahora con **un cuaderno de autocuidados**. Porque la maternidad real no viene con manual... ¡pero este diario ayuda! Y acompaña a las madres **sin juicios y con muchos recursos de autocuidado**. Y lo hace de forma honesta y con mucho sentido del humor. **No pretende enseñar a ser la madre perfecta, sino acompañar la maternidad real, con sus luces, sus sombras y esos días de «no puedo más».**



A través de ejercicios, preguntas y espacios para escribir, invita a parar, mirarse y reconectar con una misma más allá del rol de madre. Valida emociones, desmonta mitos, alivia culpas y reivindica a la mujer que sigue ahí: madre, amiga, amante y persona con voz propia.

Un cuaderno práctico, terapéutico y gamberro, pensado para mujeres que quieren vivir la maternidad con conciencia, autenticidad y una sonrisa cómplice. Porque cuidarse también forma parte del viaje.



## NOTA DE LA AUTORA

¡Hola! Soy Mamen Jiménez, tengo cuarenta y cuatro años en este instante (oliendo los cuarenta y cinco), dos niños de ocho y doce años y un perro de casi tres (porque no tenemos conocimiento y cuando ya estaban los peques siendo más autónomos... ¿qué mejor que enredarse con un cachorro? Desde luego nos merecemos lo que nos pase).

Soy psicóloga, sexóloga, terapeuta de parejas, divulgadora, escritora e ilustradora. Estas dos últimas me ha costado «creérmelas», pero mira, llevo seis libros ya (¡¡¡seis libros ya!!!), así que voy a darme de baja del síndrome de la impostora, que ya no estoy interesada.

En 2019 publiqué 50 sombras de mami (Lunweg) y, madre mía, ¡no ha parado de reeditarse! Jo, la de alegrías que me ha dado ese libro. Gracias a todas las que, en estos años, me habéis escrito, mandado fotos, comentado..., ¡os adoro! Desde entonces hasta ahora he crecido un montón como profesional, he trabajado con muchas más mujeres y madres y el cuerpo me pedía hacer «algo más» para ellas... y para ti, que estás aquí conmigo ahora.

## ÍNDICE

### Nota de la autora Prólogo e instrucciones de uso

- CAPÍTULO 1. LAS REGLAS DE LA MATERNIDAD
- CAPÍTULO 2. LOS JINETES DEL APOCALIPSIS MATERNAL: MIEDO, DUDA, CULPA Y AUTOEXIGENCIA
- CAPÍTULO 3. LA CARGA MENTAL
- CAPÍTULO 4. ASERTIVIDAD PARA LA GLORIA
- CAPÍTULO 5. UN CUERPO PARA VIVIR(LO)
- CAPÍTULO 6. AUTOCUIDADO DE VERDAD
- CAPÍTULO 7. SI HAY QUE SALTAR, MEJOR CON RED: LAS AMISTADES
- CAPÍTULO 8. LA PAREJA
- CAPÍTULO 9. DESEO Y PLACER: USO Y DISFRUTE DE TUS INSTALACIONES
- CAPÍTULO 10. LA MADRE, LA MUJER, LA AMIGA, LA AMANTE..., LA PERSONA QUE QUIERO SER

## **SOBRE LA AUTORA**



La **Psicomami** es el “nombre de guerra” de **Mamen Jiménez**, una psicóloga que triunfa en redes como [lapsicomami.com](https://lapsicomami.com), con sus consejos con humor para parejas que tienen su primer hijo.

Mamen Jiménez (Lucena, Córdoba, 1981) estudió Psicología en la Universidad de Málaga, para después especializarse en sexología y terapia de pareja, profesión que ejerce en su centro en Madrid. En 2015 decide unir su experiencia profesional y maternal en un blog, [lapsicomami.com](https://lapsicomami.com), en el que, con ilustraciones cargadas de humor y cotidianidad, habla de esas cosas que les suceden a los padres y a las madres. Gracias a él recibe en 2015 el Premio Madresfera al Mejor Blog de Humor, y desde entonces su popularidad y seguidores no han parado de crecer, tanto en el blog como en redes sociales. En 2016 publica *Amor con Ojeras* (Lunwerg), un antimanual de pareja ilustrado cargado de tips para sobrevivir, con humor, a ese momento en el que de dos, pasamos a ser tres. En 2019 publica *50 sombras de mami* (Lunwerg).

Colaboradora habitual en publicaciones de crianza y tendencias, escribe de niños... y de no tan niños, de sexo y relaciones, e imparte talleres y charlas en su consulta en Madrid y por todo el territorio nacional.

### **50 SOMBRAS DE MAMI**

*Mi diario de autocuidado*

Lapsicomami- Mamen Jiménez

Lunwerg Ed. 2026

16,5 x 22,5 cm.

120 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 18,90 €

A la venta desde el 8 de abril de 2026



**Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con la autora:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg**

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)