



**Fecha de publicación:**

08/04/2026

**Sello Editorial:**

Lunweg Editores

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 619 212 722

**Email:** lescudero@planeta.es



# 50 sombras de mami. Mi diario de autocuidado

**Mamen Jiménez**

La maternidad real no viene con manual... ¡pero este diario ayuda! Tanto si eres lectora de *50 sombras de mami* como si no, te acompañará sin juicios y con muchos recursos para un autocuidado de verdad.

**La maternidad real no viene con manual... ¡pero este diario ayuda! Tanto si eres lectora de *50 sombras de mami* como si no, te acompañará sin juicios y con muchos recursos un autocuidado de verdad.**

Este libro, repleto de actividades, es el compañero práctico, honesto y cariñoso de *50 sombras de mami*. No viene a darte lecciones de maternidad perfecta (ya sabemos que eso no existe), sino a sentarse contigo en el sofá, café frío en mano, para hablar de lo que de verdad pasa cuando eres madre... y mujer... y persona humana con emociones.

Más que un libro, es un espacio para desahogarte sin filtros, escribir lo que nunca dices y reírte de tus propias contradicciones (y de lo que se tercie). Entre ejercicios, dinámicas y preguntas incómodamente necesarias, Mamen Jiménez, psicóloga, te invita a mirarte con **más cariño, menos culpa y un buen puñado de sentido del humor**.

Su objetivo es claro: ayudarte a reconectar contigo misma y a reconocerte más allá del rol de madre. Porque sigues siendo mujer, amiga, hermana, amante... ¡no solo la madre que los parió! Aquí se desmontan mitos, se sacuden culpas heredadas y se validan emociones intensas **para que te sientas menos sola** en medio del hermoso caos de la maternidad.

## Mamen Jiménez

**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 consulta en Madrid.

Fue conocida en sus inicios como **Lapsicomami** por el blog ilustrado del que es autora, y ahora por su labor de divulgación (con «una mijita» de humor) en redes sociales, donde cuenta con un nutrido grupo de seguidores.

Imparte además charlas y talleres por todo el territorio nacional y online para AMPAS/AFAS, entidades privadas y organizaciones como FAD o Espacio Fundación Telefónica. Ha colaborado en numeroso medios, como RTVE, Cadena Ser, *El País* o *Tendencias*, y es autora de varios libros: *Amor con ojeras* (Lunweg, 2016), *Gustirrinín* (Minis, 2018), *50 sombras de mami* (Lunweg, 2019), *Yo te lo explico* (Oberon, 2021) y *Contigo* (Lunweg, 2023).