

MAMADIGITALIZADA

Tu plan de 7 días para empezar a trabajar online siendo mamá

Una guía breve y realista para elegir una dirección, organizar tu tiempo y dar el primer paso sin sentir que tienes que hacerlo todo a la vez.

Tu objetivo esta semana

Terminar el día 7 con una opción profesional elegida, una oferta sencilla y una acción real realizada.

Creado por Mamadigitalizada

mamadigitalizada.com

Antes de empezar

No necesitas saberlo todo ni disponer de ocho horas libres al día. Este plan está pensado para avanzar en bloques de 20 a 30 minutos. Si un día no puedes terminar, continúa al siguiente sin convertir el retraso en abandono.

Tres reglas para aprovecharlo

- ☐ Elige una sola prioridad durante estos siete días.
- ☐ Trabaja con lo que ya sabes y con los recursos que ya tienes.
- ☐ Termina cada día con una acción pequeña y visible.

Recuerda

Tu experiencia laboral, familiar y personal también contiene habilidades valiosas: organización, comunicación, resolución de problemas, atención al cliente y adaptación.

DÍA 1

Reconoce lo que ya sabes hacer

Hoy no buscarás profesiones nuevas. Primero vas a identificar capacidades que ya utilizas y que pueden trasladarse al trabajo online.

Acciones de hoy

- ☐ Anota cinco tareas que haces bien.
- ☐ Marca cuáles te gustan o te resultan naturales.
- ☐ Pide a una persona de confianza que nombre dos fortalezas tuyas.

Mis tres habilidades con mayor potencial online

DÍA 2

Elige una vía realista

Compara opciones sencillas: asistencia virtual, atención al cliente, gestión de redes, creación de contenido, diseño con Canva, traducción, venta online o servicios administrativos.

Acciones de hoy

- ☐ Elige tres opciones compatibles con tus habilidades.
- ☐ Valora demanda, tiempo de aprendizaje y flexibilidad.
- ☐ Descarta dos y conserva una opción principal.

La opción que voy a explorar y por qué

DÍA 3

Define a quién puedes ayudar

Una oferta se entiende mejor cuando habla de una persona concreta y de un problema concreto. Evita intentar servir a todo el mundo.

Acciones de hoy

- ☐ Describe a tu cliente ideal en una frase.
- ☐ Escribe el problema que necesita resolver.
- ☐ Define el resultado que puedes ayudarle a conseguir.

Ayudo a... a conseguir... mediante...

DÍA 4

Crea una oferta mínima

No prepares una empresa entera. Diseña un servicio inicial que puedas explicar, entregar y mejorar con la primera experiencia real.

Acciones de hoy

- ☐ Pon un nombre sencillo al servicio.
- ☐ Escribe qué incluye y qué no incluye.
- ☐ Define un plazo y un precio inicial orientativo.

Mi primera oferta

DÍA 5

Prepara tu presentación

Necesitas una explicación breve que puedas utilizar en LinkedIn, WhatsApp, correo o una conversación profesional.

Acciones de hoy

- ☐ Escribe una presentación de tres líneas.
- ☐ Incluye a quién ayudas y qué resultado ofreces.
- ☐ Revisa que no utilice palabras complicadas ni promesas exageradas.

Mi presentación profesional breve

DÍA 6

Construye una prueba visible

Una muestra sencilla genera más confianza que una lista larga de capacidades. Puede ser una plantilla, un ejemplo, una mini auditoría o una mejora aplicada a un caso ficticio.

Acciones de hoy

- ☐ Elige una muestra que puedas terminar hoy.
- ☐ Cuida la ortografía y la presentación.
- ☐ Guárdala en un enlace fácil de compartir.

La muestra que voy a crear

DÍA 7

Sal al mercado

El plan termina cuando realizas una acción fuera de tu cuaderno. No esperes a sentirte completamente preparada.

Acciones de hoy

- ☐ Actualiza una parte de tu perfil profesional.
- ☐ Contacta con tres posibles clientes o responde a una oferta.
- ☐ Programa una revisión dentro de siete días.

Mis tres acciones y su fecha

Tu decisión al terminar los 7 días

Resume aquí la dirección elegida. No tiene que ser definitiva: solo debe ser suficientemente clara para probarla durante los próximos 30 días.

Mi opción principal

Mi oferta inicial

Mi primera acción antes de 48 horas

Siguiente paso

Si quieres acompañar este proceso con una guía de motivación y emprendimiento, visita la tienda de Mamadigitalizada y descubre “Cómo ser una mamá emprendedora en línea”.

[Visitar la tienda de Mamadigitalizada](#)

Este material es informativo y educativo. No promete resultados económicos concretos: el avance depende de la situación, las decisiones y la constancia de cada persona.