



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

En medio del caos, un momento para mamá

Hola, padres y cuidadores:

Hablemos sobre la realidad: si a las madres y cuidadoras nos pagaran por cada trabajo que hacemos, seríamos millonarias. En un momento somos enfermeras con curitas mágicas, en otros somos cocineras, terapeutas, limpiadoras, organizadoras de fiestas y administradoras del dinero. Y no olvidemos que también somos la jefa de la hora de acostarse, la buscadora de calcetines perdidos y el calendario andante.

Nosotras cargamos con mucho: en cuerpo, mente y corazón. A veces ni siquiera nos damos cuenta de cuánto cargamos hasta que finalmente nos sentamos (por solo dos minutos) y pensamos: "¿Por qué yo estoy tan cansada?".

Este mes, nos centramos en la paz interior, no como una tarea más, sino como un dulce recordatorio de que tu paz importa. Cuando te sientes más tranquila y estable, todo fluye mejor (incluso si la cena es cereal y la hora de dormir se vuelve un poco loca).

Preescolar HRL

Cuidar con tranquilidad

Los niños pequeños perciben cómo nos sentimos: si un padre está estresado, ellos también lo sienten. Rutinas sencillas y relajantes, como acurrucarse, escuchar música suave o leer un libro juntos, pueden ayudar a los niños a sentirse seguros y tranquilos. Estos momentos de tranquilidad también les enseñan a cuidarse a sí mismos.

Dato curioso: Un abrazo de 20 segundos con tu hijo puede ayudarlos a ambos a sentirse tranquilos y conectados. Esto se debe a que libera oxitocina, la hormona que nos ayuda a sentirnos cerca de las personas que amamos.

Rincón de Recursos

Actividad familiar: Paseo de atención plena por el vecindario

No tienes que ir muy lejos para encontrar un momento de paz. Trata un paseo de atención plena con tu hijo/a: de camino a la escuela, a la tienda o simplemente alrededor del bloque.

Cada uno tome un turno para nombrar:

- 5 cosas que puedan ver
- 4 cosas que puedan oír
- 3 cosas que puedan tocar
- 2 cosas que puedan oler
- 1 cosa que les guste del paseo

Es una forma relajante de coger las cosas más despacio, conectar con los demás y observar el mundo que los rodea; no se necesitan herramientas ni gastos especiales.