

PLAN DE ACCIÓN PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

PASO A PASO PARA TI, MAMÁ

PIDE AYUDA

Cuidar la salud mental durante la crianza es fundamental para el bienestar TUYO y el de tu peque. No dudes en buscar ayuda profesional si sientes que la carga emocional te supera.

AUTOCONOCIMIENTO

Reflexiona sobre tus propias emociones y necesidades. Conoce tus límites y reconoce cuando necesitas tiempo para ti misma.

ESTABLECE LÍMITES

Define límites claros para equilibrar las responsabilidades. Prioriza las tareas y reconoce que no puedes hacer todo a la perfección.

COMUNICACIÓN

Habla abiertamente sobre tus sentimientos con tu pareja, familia o amigos cercanos. La comunicación honesta es clave para recibir apoyo.



PLAN DE ACCIÓN PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

PASO A PASO PARA TI, MAMÁ

TIEMPO PARA TI

Resérvate un ratito al día para ti misma. Ya sea leer, hacer ejercicio o simplemente relajarte, dedicar tiempo es esencial.

DELEGA

No tengas miedo de delegar responsabilidades. PIDE AYUDA. Comparte las tareas con tu pareja, familia o amigos para aliviar la carga. Y si algo se deja para el día siguiente, no pasa nada!

ACEPTA CUANDO LA CAGAS

Acepta que la perfección no es posible. No te castigues por errores; en su lugar, aprende de ellos y sigue adelante. ¡No somos perfectas!

TIEMPO DE CALIDAD

Aprovecha momentos de calidad con tus hijos. Conectar emocionalmente con ellos va a hacer que vuestra relación se fortalezca.



PLAN DE ACCIÓN PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

PASO A PASO PARA TU PEQUE

MARCA RUTINAS

Las rutinas brindan estabilidad emocional a los niños. Establece horarios consistentes para las comidas, el sueño, los juegos, parque, actividades.

APOYO EMOCIONAL

Anima a tus hijos a expresar sus emociones. Crea un ambiente donde se sientan seguros compartiendo lo que piensan y sienten. Recomendando que este espacio sea un lugar tranquilo, en la cama antes de dormir, en el sofá después de cenar...Sin pantallas ni distracciones.

Sé un apoyo emocional para tus hijos. Escucha sus preocupaciones y valida sus emociones, incluso si no las comprendes completamente. PONTE EN SU LUGAR.

JUEGOS Y TAREAS CREATIVAS

El juego y las tareas o rutinas creativas es una forma de expresión para los niños. Proporcionales tiempo y espacio para juegos imaginativos, diferentes...Aléjate de las obligaciones serias y aburridas.



PLAN DE ACCIÓN PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

PASO A PASO PARA TU PEQUE

LIMITA EL TIEMPO DE LAS PANTALLAS

Controla el tiempo que tus hijos pasan frente a pantallas. Demasiado tiempo de pantalla puede afectar negativamente la salud mental, estarán mas sensibles y tendrán más rabietas.

SALID A LA CALLE!

Promueve actividades al aire libre. El contacto con la naturaleza tiene beneficios positivos para la salud mental.

ESTRATEGIAS SALUDABLES

Enseña a tus hijos estrategias saludables para afrontar el estrés y las emociones difíciles, puedes enseñarle la respiración profunda, puede dibujar, estrujar pelotas, pegar a las almohadas...

FOMENTA SU AUTOESTIMA

Valora y elogia los logros de tus hijos. Fomentar una autoimagen positiva contribuye a la salud mental.

LÍMITES CLAROS

Los límites brindan seguridad a los niños. Establece reglas claras y coherentes para proporcionar estructura.

ENTENDER Y RESPETAR LAS
EMOCIONES DE LOS DEMÁS
CONTRIBUYE A UN AMBIENTE
FELIZ Y DE PAZ.

@ LEKA_CRIANZA

📞 692007483

🌐 LEKA.ES



🤔 ¿NO SABES CÓMO GESTIONAR LA CRIANZA DE TU PEQUE?
🌟 SE ACABARON LOS GRITOS, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS