

¡NO al BURNOUT de las mamás!

5 Consejos para mamás imperfectas



1. Trata de ser monotask, es decir: una tarea a la vez. Lo multitask ya pasó de moda.



2. Cuida tu salud: si tú no estás bien tu hijo no lo estará. Hasta en el avión te lo dicen: primero toma oxígeno tú, después ayuda a los demás.



3. Pide ayuda. Nadie te juzgará por hacerlo y si lo hacen, ¡les su problema!



4. Ten una red de desahogo. Que no sea nadie involucrado en tu cotidianidad, generalmente otras moms te entenderán a la perfección.



5. Disfruta, no lo padezcas. Esto requiere cambiar de perspectiva: mira lo positivo en lugar de solo lo negativo.

**SOY
MAMÁ**
Y NO SOY perfecta

KENA
#MujeresEnAcción

comunidadkena@gmail.com



@kenarevista

Hábitos para tener energía...

AUNQUE SEAS mamá



Ingéniate las para dormir de vez en cuando. 30 minutos aquí, otros 30 allá. Sin descanso no vas a rendir.

Consume proteína suficiente y de calidad: mejor un licuado con proteína o granos y semillas para iniciar el día o como snack.

No olvides beber agua: te dará vitalidad. 2 litros al día.

El ejercicio es tu amigo, aunque sea 30 minutos tres veces a la semana, en casa. Puedes bailar con Youtube o hacer yoga, lo que te dé paz!

Evita los alimentos muy procesados y con mucha azúcar, estos te harán sentir más cansada y hasta deprimida.

¡Sal!, convive con tus amigas, sean mamis o no, ¡necesitas pensar y escuchar otras cosas que no sean bebés! Es una tarea difícil: ¡hablar y escuchar de otras cosas!

**SOY
MAMÁ**
Y NO SOY perfecta

KENA
#MujeresEnAcción

comunidadkena@gmail.com



@kenarevista

¿Qué puedes hacer por tu mejor amiga que es

mamá Y ESTÁ AGOTADA?



Sé Babysitter

DE VEZ EN CUANDO

Ya sea que tú vayas a su casa y le des un "tiempo fuera" o que te lleves a los niños al parque, cine o a tu hogar.



Ofrécete
para hacer la compra.



¿Qué se te antoja

QUE TE LLEVE DE COMER?

¡imagínate! Puedes consentir a tu mejor amiga con algo deli o bien, ¡hacerle un mani en su casa, mientras los niños duermen!



Preguntarle
HONESTAMENTE

"¿qué puedo hacer para ayudarte?"

Y, HACERLO.

SOY
MAMÁ
Y NO SOY perfecta

KENA
#MujeresEnAcción

comunidadkena@gmail.com



@kenarevista