

¡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 padeczas. Esto requiere cambiar de perspectiva: mira lo positivo en lugar de solo lo negativo.

Hábitos para tener energía... AUNQUE SEAS mamá



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.



Ofrécte 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