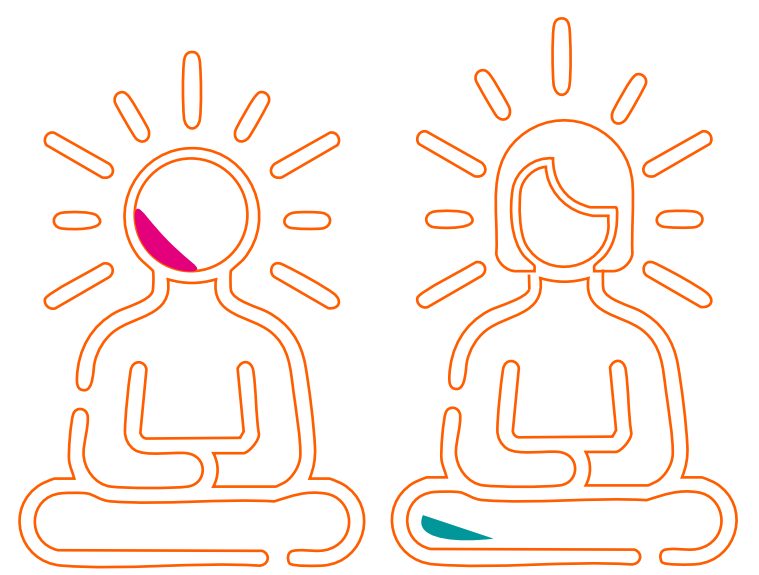


Cómo cuidarte para cuidar a tu hija o hijo

¡Tu bienestar es la base para criar con amor! Atender tu salud física y emocional es una necesidad fundamental para acompañar a tu hija o hijo. Aquí hay 3 claves para lograrlo.

#1 Fortalece tu calma interior

- Reconoce y regula las emociones antes de responder.
- Haz pausas: respira, bebe agua o sal un momento.
- Observa señales de estrés: dolor de cabeza, irritabilidad, insomnio.
- Si compartes la crianza con alguien más, no te sobrecargues, recuerda que es una tarea compartida.



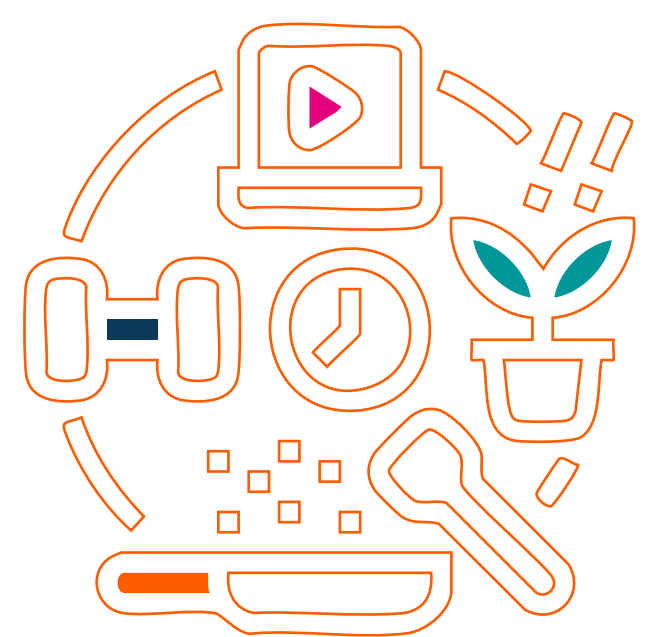
Gestiona las tareas #2



- Anota y planifica las actividades del día o de la semana entera.
- Identifica las tareas urgentes o más importantes.
- Prioriza y divide las actividades grandes en pequeños pasos.
- Avanza de a poco y celebra lo alcanzado.
- Si compartes la crianza con alguien más, no te sobrecargues, gestionen las tareas de forma compartida.

#3 Practica el autocuidado

- Duerme lo suficiente y aliméntate bien.
- Muévete diariamente y pide ayuda cuando sea necesario.
- Dedicar al menos 10 minutos a algo que te guste.
- Plática sobre tus sentimientos con alguien de tu confianza.
- Si compartes la crianza con alguien más, platicuen de lo que necesitan para su cuidado.
- La salud mental también importa: consulta a una persona profesional cuando sea necesario.



Nunca lo olvides

Cuidar a tu hija o hijo es muy importante, pero para lograrlo, primero necesitas estar bien. Así podrás acompañarle con seguridad y cariño cada día.

¡Forma parte de *Crianza con Conciencia Positiva (CC+)* y acompaña a tu hija/o a descubrir el mundo!



Envía la palabra "socios" por WhatsApp al 56 5100 6984 y recibe gratis consejos prácticos sobre crianza.

Si lo prefieres, también puedes acceder aquí: <https://bit.ly/crianzaconciencia>