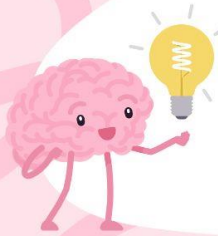
Consejos para cuidar tu SALUD MENTAL



DESCANSO ADECUADO.

Dormir lo suficiente permite regular las emociones y afrontar el día con mayor serenidad, mientras que la falta de sueño incrementa el estrés y la irritabilidad.

TIEMPO PARA SÍ MISMO

Dedica espacios de calidad para leer, escuchar música o caminar puede ayudar a desconectar de la rutina y recargar energías, evitando así el agotamiento emocional.





FORTALECER REDES DE APOYO

Conversar con familiares, amigos o participar en grupos de padres brinda un espacio para compartir experiencias, recibir consejos y disminuir la sensación de soledad.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Incluir una alimentación balanceada, actividad física y buenos hábitos de autocuidado. Estos factores influyen directamente en el bienestar mental y ayudan a tener mayor vitalidad.





GESTIÓN DEL ESTRÉS

Técnicas de respiración, meditación o simplemente aprender a aceptar que no todo saldrá perfecto, reducen la ansiedad y permiten disfrutar más del proceso de crianza.

Consejos para cuidar tu SALUD MENTAL

DESCANSO ADECUADO.

Dormir lo suficiente permite regular las emociones y afrontar el día con mayor serenidad, mientras que la falta de sueño incrementa el estrés y la irritabilidad.

TIEMPO PARA SÍ MISMO

Dedica espacios de calidad para leer, escuchar música o caminar puede ayudar a desconectar de la rutina y recargar energías, evitando así el agotamiento emocional.

FORTALECER REDES DE APOYO

Conversar con familiares, amigos o participar en grupos de padres brinda un espacio para compartir experiencias, recibir consejos y disminuir la sensación de soledad.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Incluir una alimentación balanceada, actividad física y buenos hábitos de autocuidado. Estos factores influyen directamente en el bienestar mental y ayudan a tener mayor vitalidad.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Técnicas de respiración, meditación o simplemente aprender a aceptar que no todo saldrá perfecto, reducen la ansiedad y permiten disfrutar más del proceso de crianza.