8 Consejos Esenciales de Auto-Amor para Madres Latinas

AFIRMACIONES

- Yo me AMO, yo me VALORO, yo me RESPETO.
- Estoy orgullosa de la persona en la que me estoy convirtiendo.
- Atraigo a mi vida a personas positivas y que me apoyan.
- Me doy permiso para descansar sin sentir culpa.
- Me perdono a mi misma y sigo adelante.

APLICACIONES DEATENCIÓN PLENA

- Headspace: Ofrece meditaciones guiadas y ejercicios de atención plena.
- Intimind: Esta aplicación ofrece una variedad de meditaciones guiadas en español, enfocadas en reducir el estrés, mejorar el sueño y aumentar la concentración.
- Calm: Conocida globalmente, Calm ofrece meditaciones guiadas, historias para dormir y ejercicios de respiración en múltiples idiomas, incluido el español.
- Insight Timer: Esta aplicación tiene una vastísima biblioteca de meditaciones guiadas y charlas en español, cubriendo varios temas como el alivio del estrés, el sueño y el crecimiento personal.
- Mindfulness App: Ofrece meditaciones guiadas y prácticas de atención plena en español, dirigidas tanto a principiantes como a practicantes experimentados.

RUTINAS DE AUTOCUIDADO

- Despertar 15 minutos antes para tener tiempo tranquilo.
- Terapia o coaching mensual.
- Disfrutar de una tazita de cafecito o té en silencio.
- Tomar un baño relajante con aceites esenciales.
- Reservar una tarde solo para ti.

RECURSOS DE FITNESS Y BIENESTAR

- MyFitnessPal: Una aplicación muy popular para llevar un diario de tus comidas y ejercicios, ayudándote a alcanzar tus objetivos de salud y fitness.
- Fitbit: Utiliza sus dispositivos de seguimiento para monitorear tu actividad diaria, sueño y ritmo cardíaco.
- Yoga with Adriene: Un canal de YouTube fantástico para seguir clases de yoga desde casa, adaptadas a todos los niveles.
- Headspace: Una aplicación de meditación y mindfulness para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental.
- FitnessBlender: Ofrece una amplia variedad de ejercicios y rutinas de fitness para hacer en casa, sin necesidad de equipo.

SUGERENCIAS PARA ESCRIBIR EN UN DIARIO

- Gratitud Diaria: Escribe tres cosas por las que estás agradecida hoy y por qué.
- Metas y Ambiciones: Escribe sobre tus metas a corto y largo plazo. ¿Qué pasos puedes tomar para lograrlas?
- Autorreflexión: Reflexiona sobre un desafío reciente que enfrentaste. ¿Cómo lo manejaste, y qué aprendiste de la experiencia?
- Logros Personales: Anota algunos de tus logros recientes, sin importar cuán pequeños sean. ¿Cómo te hacen sentir estos logros?

LIBROS INSPIRADORES

- El alquimista" de Paulo Coelho
- "Mujer holística" de María José Flaqué
- “Dona Huevotes” de Anamar Orihuela
- “Saca lo Mejor de ti” de Cristina Soria
- “El poder de una madre positiva” de Karol Radd

PODCASTS INSPIRADORES

- “Autoestima para tu Vida" - con Maria Jose Alvarez Betin experta en autoestima, relaciones de pareja y felicidad.
- "Despierta y Brilla"- con Astrid Beuermann experta en autocuidado y superacion personal.
- "Entre Moms" - con Paula Acosta un podcast bilingue donde madres solteras se reunen para encontrar apoyo.
- Paseos Conscientes" - con Onda Cero experta en meditacion donde te ensena el camino de la conexion contigo para ordenar tus emociones.

CONSEJOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

- Establecer Prioridades: Identifica las tareas más importantes y realiza primero las que más impacto tienen.
- Crear un Horario: Planifica tu día con anticipación y establece horarios para cada actividad, incluidos los tiempos de descanso.
- Usar una Agenda o Aplicación: Mantén un registro de tus tareas y compromisos en una agenda física o una aplicación de gestión del tiempo.
- Delegar Tareas: Si es posible, delega algunas responsabilidades a tus hijos u otras personas de confianza.
- Hacer Listas de Tareas Diarias: Anota las tareas que necesitas realizar cada día y táchalas a medida que las completes.