

7-Días

de autocuidado para

mamás

⚡ DÍA 1



El reinicio de la ducha caliente

⚡ DÍA 2



Afirmación que te ancla

⚡ DÍA 3



Mueve tu cuerpo

⚡ DÍA 4



Vístete con resiliencia

⚡ DÍA 5



Come como si te amaras

⚡ DÍA 6



Deja de desplazarte

⚡ DÍA 7



Rituales para relajarte

⚡ DÍA 1



EL REINICIO DE LA DUCHA CALIENTE 🚿

De todos modos te duchas (esperemos), así que haz que cuente. Deja que el agua derrita el estrés mientras tomas tres respiraciones profundas. Puntos extra si puedes ducharte sola sin pequeños humanos golpeando la puerta.

⚡ DÍA 2



AFIRMACIÓN MATUTINA

(O HABLARTE PARA MEJORAR TU ÁNIMO) ☀️

Antes de que tu cerebro recuerde el caos de la vida, empieza con un pensamiento positivo:

- ✨ "Estoy haciendo lo mejor que puedo, y eso es suficiente."
- ✨ "Hoy es un nuevo comienzo."
- ✨ "Voy a tomar mi café caliente... o al menos tibio."

⚡ DÍA 3



MUEVE TU CUERPO **(¡NO SE REQUIERE GIMNASIO!) 🏃♀️**

No, no necesitas entrenar para un maratón. Solo muévete: estírate, baila en la cocina o persigue a tu pequeño (¿eso cuenta como cardio, verdad?).

⚡ DÍA 4



VÍSTETE COMO SI REALMENTE FUERAS A SALIR 👗

Aunque estés en casa todo el día, cambia el pijama estirado por algo que te haga sentir bien. No es para Instagram—es por tu propia energía. Es ciencia. (Probablemente.)

⚡ DÍA 5



COME COMO SI TE AMARAS 🥗

No hay juicio si comiste pizza fría anoche, pero hoy, elige algo que te nutra. Un batido, una ensalada o incluso solo tomar suficiente agua—¡los pequeños logros cuentan!

⚡ DÍA 6



DETÉN EL DESPLAZAMIENTO, SALVA TU CORDURA 📱

Las redes sociales facilitan demasiado las comparaciones, así que hoy, toma un descanso. En lugar de desplazarte, haz algo que realmente te haga feliz (música, escribir en tu diario, sentarte en silencio por cinco segundos antes de que alguien grite “¡Mamá!”).

⚡ DÍA 7



SIN TELÉFONO ANTES DE DORMIR (TRATA DE NO ENTRAR EN PÁNICO 🤖)

Esta noche, deja tu teléfono al menos 30 minutos antes de dormir. En su lugar, intenta leer, estirarte o simplemente acostarte sin hacer doomsscrolling hasta la madrugada. Tu cerebro te lo agradecerá.