



REGULAR MIS EMOCIONES COMO PADRE/MADRE





MINDLY
EDUCATION



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**PRACTICAR
LA PLENA
CONCIENCIA**

01

**UTILIZAR
TÉCNICAS
DE RESPIRACIÓN
PROFUNDA**

02

**ESTABLECER
TÉCNICAS DE
GESTIÓN DEL
TIEMPO**

05

Al integrar estas 5 prácticas en su rutina, puede gestionar mejor sus emociones, mejorar su bienestar y crear un entorno familiar más positivo y relajante para toda la familia y para ti primero.

03

**ADOPTAR
UNA RUTINA DE
EJERCICIO
REGULAR**

04

**BUSCAR APOYO
SOCIAL**



BUSCAR APOYO SOCIAL



Descripción : Compartir sus emociones y preocupaciones con amigos, familiares o profesionales puede proporcionar apoyo emocional y perspectivas útiles.

- **Práctica sugerida :** Planifique momentos regulares para hablar con amigos o seres queridos de confianza, ya sea en persona, por teléfono o a través de videollamadas. Únase a un grupo de apoyo o considere consultar a un terapeuta si es necesario.
- **Recursos adicionales :** Utilice plataformas como Meetup para encontrar grupos de apoyo locales o en línea. Aplicaciones como BetterHelp ofrecen opciones de terapia en línea.
- **Incorporar en el día a día :** Haga un esfuerzo consciente para mantener y fortalecer sus relaciones sociales. Tómese el tiempo para enviar un mensaje, hacer una llamada telefónica o planificar un encuentro regular con amigos o familiares.

IMPLEMENTAR TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO



Descripción : Una buena gestión del tiempo puede reducir el estrés al evitar la sensación de estar abrumado.

- **Práctica sugerida :** Haga una lista de tareas diarias y priorícelas. Utilice un calendario o una aplicación de gestión del tiempo para organizar sus tareas y prever pausas regulares para evitar el agotamiento.
- **Recursos adicionales :** Aplicaciones como Todoist, Trello o Google Calendar pueden ayudar a organizar sus tareas y gestionar su horario de manera eficaz.
- **Incorporar en el día a día :** Descomponga las grandes tareas en pasos más pequeños y manejables. Asegúrese de planificar tiempo para usted cada día, incluso si son solo unos minutos de relajación o de ocio.



ADOPTAR UNA RUTINA DE EJERCICIO REGULAR

Descripción : El ejercicio físico libera endorfinas, que son hormonas del bienestar, y ayuda a reducir los niveles de estrés.

- **Práctica sugerida :** Apunte a al menos 30 minutos de actividad física moderada cada día: caminata rápida, carrera, ciclismo, yoga o incluso juegos activos con sus hijos.
- **Recursos adicionales :** Utilice aplicaciones con rutinas de ejercicios adaptadas a sus necesidades.
- **Incorporar a la vida diaria :** Integre el ejercicio en su rutina diaria, por ejemplo, caminando o montando en bicicleta para ir al trabajo, tomando las escaleras en lugar del ascensor, o haciendo pausas activas a lo largo del día.

USAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA



Descripción : La respiración profunda ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, que calma el cuerpo y la mente.

- **Práctica sugerida :** La técnica de respiración 4-7-8 es particularmente efectiva. Siéntese cómodamente, inhale por la nariz durante 4 segundos, contenga la respiración durante 7 segundos, y luego exhale lentamente por la boca durante 8 segundos. Repita este ciclo 4 veces para comenzar, luego aumente gradualmente.
- **Recursos adicionales :** Mire tutoriales en línea en YouTube o aplicaciones específicas como Breathe2Relax.
- **Incorporar en el día a día :** Haga ejercicios de respiración profunda cuando sienta que la tensión aumenta. Esto también puede ser beneficioso antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.

PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA



Descripción : La atención plena consiste en concentrarse intencionalmente en el momento presente y aceptar sus pensamientos y sentimientos sin juicio.

- **Práctica sugerida :** Reserve de 10 a 15 minutos cada mañana o noche para practicar. Siéntese en un lugar tranquilo, cierre los ojos y concéntrese en su respiración. Anote los pensamientos que le vengan a la mente sin aferrarse a ellos, luego devuelva suavemente su atención a su respiración.
- **Recursos adicionales :** Utilice aplicaciones de meditación que ofrecen sesiones guiadas para cualquier nivel.
- **Incorporar en el día a día :** Intente realizar una actividad diaria con atención plena, como comer una comida, prestando especial atención a cada bocado, a cada sabor y a cada sensación.



MINDLY
EDUCATION



RECURSOS EN LÍNEA



"La fuerza de las emociones" de François Lelord y Christophe André



"Déjate en paz, y empieza a vivir" de Fabrice Midal



"Las claves para gestionar sus emociones" de Christophe André



"El poder de la gratitud" de Florence Servan Schreiber



"La mujer perfecta Nada nos sucede por casualidad" / Nadalette La Fonta Six

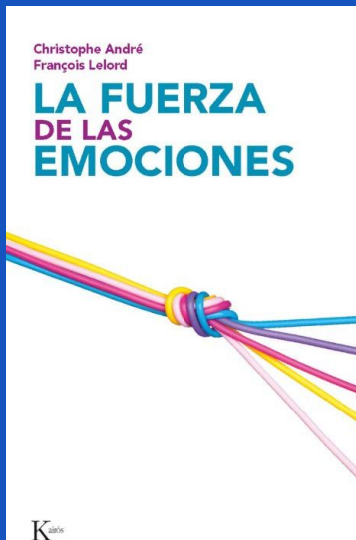




"LA MUJER PERFECTA NADA NOS SUCEDE POR CASUALIDAD" /NADALETTE LA FONTA SIX

Nadalette La Fonta Six se ha involucrado en redes de mujeres y, junto a PWN y el 21st Century Club, creó el primer programa de mentoría para mujeres de diversidad multicultural. Es autora de The Leaning Reed: Story of a Wonderful Operation. Esta charla fue presentada en un evento TEDx, organizado de forma independiente por una comunidad local.

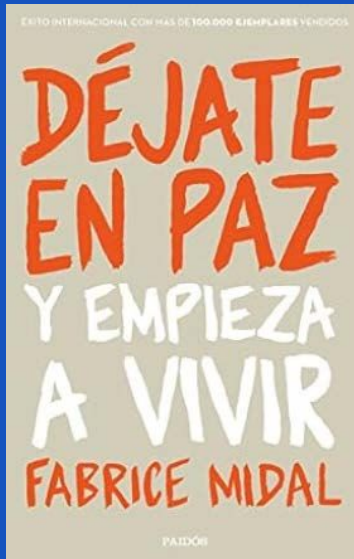




"LA FUERZA DE LAS EMOCIONES" DE FRANÇOIS LELOLD Y CHRISTOPHE ANDRÉ

Este libro ofrece claves para comprender y gestionar emociones como los celos, la tristeza, la empatía o la alegría. Explora el papel del deseo, la fidelidad, y el impacto de las emociones en nuestra salud y relaciones. Una guía esencial para transformar los sentimientos en herramientas de crecimiento personal y bienestar emocional.

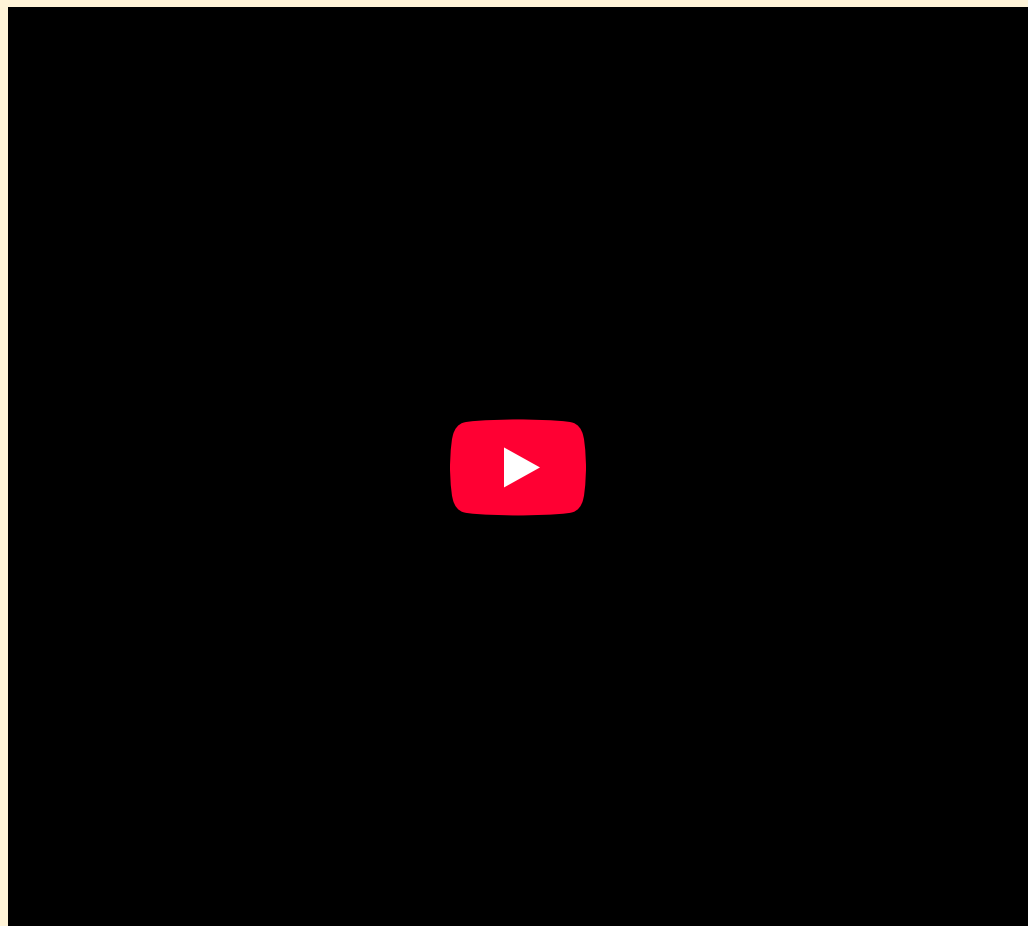




"DÉJATE EN PAZ, Y EMPIEZA A VIVIR" DE FABRICE MIDAL

Este manual de vida, de la mano de Fabrice Midal, pionero del mindfulness en Francia, invita a soltar cargas y liberarse de exigencias internas y externas. Enseña que meditar es simplemente «estar», detenerse y conectar con uno mismo para encontrar paz. Una guía para aprender a decir no sin culpa, detenerse y abrir espacio a lo que realmente nos beneficia.





"LAS CLAVES PARA GESTIONAR SUS EMOCIONES" DE CHRISTOPHE ANDRÉ

Descubre cómo identificar, comprender y gestionar tus emociones para afrontar mejor el día a día. Christophe André explica cómo las emociones pueden ser tanto aliadas como amenazas, y cómo encontrar el equilibrio entre el estrés y el bienestar emocional mediante una buena regulación.





"EL PODER DE LA GRATITUD" DE FLORENCE SERVAN SCHREIBER

Formada en psicología transpersonal en California, Florence Servan Schreiber fue pionera en enseñar programación neurolingüística en Francia en los años 80. Periodista y experta en psicología positiva, aplica hoy los avances científicos para promover la felicidad y el bienestar.

