



Autocuidado y amor propio: Propósitos de Año Nuevo para nuevas mamás

- *Peanut, la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en México, comparte 10 propósitos que te ayudarán a mejorar tu autocuidado y amor propio en este 2023*

Como cada inicio de año, la cascada de buenos deseos se deja escuchar en las conversaciones entre amigas y familiares. Si bien una lista de deseos es útil, nada mejor que plantearse propósitos que impliquen pequeños retos y rutinas que ayuden a notar una mejoría o progreso; principalmente cuando te conviertes en mamá y la mayor parte del día está dedicado al cuidado y crianza de tu bebé.

Para este nuevo ciclo que comienza en 2023, [Peanut](#), la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres a través de todas las etapas de la maternidad, habló con la comunidad para crear una lista de **10 acciones que puedes considerar en tu *check list* de propósitos de Año Nuevo** que te ayudarán a mejorar tu enfoque hacia tu bienestar:

1. **Ser paciente contigo, tu maternidad y tu bebé.** La maternidad es una de las etapas que más disfrutan aquellas mujeres que deciden ser madres pero trae consigo momentos desafiantes que tomará tiempo entender. No te [sientas culpable o frustrada](#), las respuestas las encontrarás paulatinamente.
2. **Prepararse un té de hierbas.** Las nuevas mamás no suelen tener mucho tiempo para cuidar de sí mismas, por lo que preparar una bebida fresca, te ayudará a revitalizarte en 5 minutos, al tiempo que hidratas tu cuerpo.
3. **Hacer ejercicios de respiración.** Relajarse puede ser realmente difícil cuando eres mamá primeriza y sueles estar estresada por todo lo relacionado con el bebé. Pero también es más importante que nunca, ya que el trabajo de respiración tiene muchos beneficios. En este caso es importante intentar un ejercicio de respiración 4-7-8, el cual consiste en inhalar durante cuatro segundos, contener la respiración durante siete y exhalar durante ocho.
4. **Escribir un journal o diario para sus recuerdos y analizar el estado de su salud mental.** Dedicar cinco minutos a un diario de una línea al día. Esto no solo te proporcionará recuerdos para mirar hacia atrás en los próximos años, sino que también se ha demostrado que escribir un diario es bueno para su salud mental, ya que puede ayudar a controlar la ansiedad, reducir el estrés y ayudar a sobrellevar la depresión, además de ayudarte a conocerte.

5. **Habla con una amiga solo para ponerse al día.** Como nueva mamá podrías olvidarte que hay un mundo fuera del increíble bebé que tienes. Recuerda que el verdadero cuidado personal significa cuidar no sólo de las necesidades físicas o mentales, sino también de las necesidades sociales.
6. **Hacer actividades para expresar tu creatividad.** Una buena idea puede ser armar un álbum de fotos para compartir con familiares y amigos lejanos, hacer garabatos que te ayuden a aliviar el estrés y a concentrarte; también puede ser pintar un poco o tocar un instrumento musical.
7. **Leer un libro que te haga sentir bien.** A veces está bien profundizar en un libro que es solo por placer. Leer un libro puede ser una excelente manera de conectarte contigo misma.
8. **Irse a dormir temprano.** Es difícil dormir bien cuando eres nueva mamá pero, eventualmente, tu bebé debería adaptarse a una mejor rutina; aprovecha los buenos hábitos de sueño de tu bebé y cuídate acostándote temprano.
9. **Hacer alguna amistad nueva.** Existen mujeres que se encuentran en la misma situación que tú y que te pueden ayudar a entender los cambios que ocurren al ser una nueva mamá. Con la app Peanut puedes conectarte, hacer amigas, compartir consejos con otras mujeres y tener conversaciones honestas para encontrar apoyo e información.
10. **Escuchar un podcast.** Aquí no hay reglas: podría ser un podcast relajante o uno que cubra las últimas noticias. El punto es simplemente relajarse, recostarse en tu lugar favorito en el sofá y escuchar en paz.

La aplicación de Peanut permite que las mujeres tengan acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos, para afrontar los retos que trae consigo la maternidad, a través de un espacio seguro y generando conversaciones significativas.

Peanut ya está disponible para su [descarga gratuita](#) en español en iOS y Android. ¿Qué esperas para unirme?

Acerca de Peanut

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de su vida. Tanto si estás atravesando la menopausia, la maternidad o el embarazo, como si estás intentando concebir, la aplicación proporciona acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos. Creada por y para mujeres, Peanut es un espacio seguro para conocer a mujeres y mantener conversaciones sobre temas significativos, desde el sexo y la salud femenina hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con recientes reconocimientos como Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y Tendencia del año 2021 de Apple, Peanut se ha convertido en un destino codiciado para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo. Ha recaudado 23 millones de dólares hasta la fecha. La visión de Peanut es servir a las mujeres en todas las etapas de la vida -desde la pubertad hasta la menopausia- de modo que tres mujeres de una misma familia en diferentes etapas de la feminidad puedan encontrar comunidad, conversación y apoyo en Peanut.