



## ¡Adiós estrés! 4 maneras para que las mamás pueden disfrutar de las vacaciones

- *En muchas ocasiones, la maternidad resulta agotadora. Por esta razón es importante generar un balance y darse tiempo para disfrutar de una misma.*

**Ciudad de México, xx de abril de 2023.** Cuando las vacaciones llegan, los pequeños parecen ser los más felices ya que dejan por unas semanas las clases y las tareas. Aunque es un periodo en el que las mamás pueden pasar más tiempo con sus hijos, la realidad es que en ocasiones se convierte en una situación agotadora tenerlos 24/7 en casa, o peor aún, salir a algún lugar turístico con ellos.

A pesar de que viajar en familia crea momentos especiales y es un periodo de gozo, muchas mamás argumentan que los cuidados se multiplican cuando salen de casa para recorrer destinos turísticos, que por lo regular se encuentran llenos de gente.

Además cuando sus hijos salen de vacaciones, las horas del día en las que los pequeños estaban en la escuela o guardería y que servían a las madres para hacer sus labores o dedicarse de lleno al trabajo, ahora deben ocuparse con actividades para los pequeños en lo que regresan a su rutina habitual.

Por esta razón, Peanut, la primera comunidad en línea de mujeres que están ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos, comparte sus mejores tips para que las mamás disfruten de las vacaciones sin que el estrés las invada.

### Para las mamás que se quedan en casa

#### 1. Establecer rutinas

El hecho de que sean vacaciones, no significa que no puedan establecerse horarios. Aunque es importante dejar que los pequeños descansen y disfruten sus momentos de ocio, armar un calendario con las actividades que se harán todos los días, te ayudará a que sigas teniendo tiempo libre para dedicarlo a ti, a tu trabajo o a las labores de la casa.

Establecer un horario de comidas, de juegos, de ver televisión, de usar el celular o simplemente de dormir, te ayudará a tener todo más controlado. Se puede ser flexible ya que es su tiempo de descanso, pero procura poner las actividades que más demandan tu atención con ellos al 100% en un lapso del día en el que estés más libre.



## 2. Tómate unas mini vacaciones

Sabemos que suena casi imposible, pero puedes organizarte con tu pareja, con la persona que te ayuda a la crianza o con alguien de confianza para que te deje un tiempo 100% libre de tus responsabilidades como mamá y puedas dedicarte a ti misma.

Ya sea que veas a tus amigas para tomarte un café, que salgas de casa y hagas la actividad que más te guste o simplemente te acuestes en tu cama a ver una serie, la idea es que te desconectes del rush que se vive en la casa cuando están los niños 24/7 y te olvides de todo lo que tenga que ver con este tema por un rato.

Si quieres descubrir temas interesantes en ese momento de descanso, Peanut cuenta con foros en los que puedes escuchar a especialistas que transmiten en vivo sesiones en las que hablan de diversos temas como: sexualidad después del parto, distintas formas de amar en pareja, maternidad y paternidad relajada, salud mental, entre otros.

En esta app también existen grupos de mamás como *Memes*, *series* y *tragos*, en donde comparten recomendaciones, cosas graciosas o ideas para relajarse sin que todo se trate de la maternidad.

## 3. ¡Quejate!

Aunque ames ser mamá y te encante estar con tus hijos, es muy normal que al tenerlos todo el tiempo en casa, tu rutina cambie por completo, por lo que a veces las cosas pueden salirse de control en un minuto y hacerte sentir que desearías desaparecer del mundo.

Sabemos que puede ser bastante duro y en ocasiones las personas cercanas no pueden entenderlo del todo o simplemente te sientes culpable de quejarte de tus hijos con ellos. Ante esta situación, Peanut cuenta con grupos en los que mamás de todas partes de México y el mundo, comparten sus experiencias, miedos, dudas y quejas.

Incluso existen grupos específicamente para hablar de qué hacer cuando se tienen niñas o niños que son extremadamente latosos, así como otros para platicar y desahogarse. Aquí no existen prejuicios, al contrario, estos foros sirven como ayuda para despejar la culpa y descargar todo ese estrés que a veces puede consumirte.



**Para las mamás que salen de viaje...**

#### **4. Rodéate de tips a través de una red confiable**

Largas horas en carretera, un vuelo estresante o simplemente llevar una maleta en la que cargues con miles de cosas aunque solo vayan unos cuantos días, pueden ocasionar preocupaciones a la hora de viajar con niños, ya que su seguridad y bienestar son primordiales.

Por esta razón, prepararse con todo lo necesario antes de salir de vacaciones a algún lugar turístico puede salvarte de pasar momentos estresantes.

“Hicimos un vuelo de 10 horas y estos fueron los favoritos de mi bebé”, es el post que compartió una usuaria de uno de los grupos que existen para apoyarse entre mamás en Peanut.

La aplicación cuenta con espacios liderados por madres como Viajando con Niños, Mamás viajeras o Recorriendo el mundo con niños, en los que otras mujeres comparten sus mejores consejos, anécdotas, destinos adecuados para visitar con pequeños o hasta sus frustraciones a la hora de salir de viaje.

Incluso publican infografías fáciles de entender para prepararse con tips como: llevarles juguetes para que se entretengan y no gastar en souvenirs costosos que después olvidarán; llevar snacks para el avión; consejos si llega a hacer un berrinche en pleno vuelo o hasta los básicos que no pueden faltar en su maleta.

Lo mejor es que tú misma tienes la opción de iniciar un grupo, un foro o una transmisión para que otras mujeres se unan y compartan sus experiencias respecto a este tema o cualquier otro que te inquiete.

Recuerda que no tienes porque vivir sola todos los retos que surgen durante la maternidad, por lo que una app como Peanut puede ser un gran soporte para que te unas a una comunidad de mujeres que expresan libremente sus miedos, alegrías y preocupaciones, así como se brindan apoyo a solo unos clics de distancia.

#### **Acerca de Peanut**

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de la vida. Tanto si estás atravesando la fertilidad, el embarazo, la maternidad o la menopausia, 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 otras como tú y mantener conversaciones significativas sobre temas que van desde el sexo y la salud de la mujer hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más allá. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con recientes reconocimientos como el de Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y el de Tendencia del año 2021 de Apple, Peanut se ha convertido en un codiciado destino para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo.