

Miércoles Semana 2



Práctica: Identifica las situaciones que te hacen “estallar” y las acciones que te ayudan a “calmarte y cuidarte”

Actividad:

AUTOCUIDADO Y AUTOCONTROL

¿Qué te calma? ¿Qué te “saca la piedra”?

Encontrarás la imagen de 2 mujeres:

- Madre # 1. Mujer furiosa con su hijo llorando.
- Madre # 2. Mujer en calma y su hijo llorando.

En la hoja de calcomanías encontrarás unas acciones y pensamientos. Ubica estas acciones y pensamientos en la madre que tu crees que corresponda según la imagen.

En las calcomanías en blanco, escribe pensamientos o acciones

que te ayudan para tu autocuidado y autocontrol.

Empieza a poner en práctica durante la semana lo que has identificado que te ayuda a calmarte y cuidarte ¡porque eres una madre de primera!



ALCALDÍA DE
BARRANQUILLA

| Soy **BARRANQUILLA**



**BIENESTAR
FAMILIAR**



**padres
DE PRIMERA**



**FUNDACION
TIEMPO
FELIZ**

“Padres de Primera” es una estrategia del proyecto Familias Transformadoras: Crianza Positiva y Retos del Desarrollo infantil.

www.PadresDePrimera.com · @PadresDePrimera

Semana 2

Hablo con
mis amigas

Hago siesta

Soy ¡SOYLA!

No dormí
en toda la
noche

Me levanté con
el pie izquierdo

Me dejó
el bus

Tomo un baño con calma

Me siento en
la mecedora

Pido y
recibo
ayuda

Tomo
un café



Semana 2

Envíanos tu foto de la actividad al WhatsApp y cuéntanos qué harás esta semana para cuidarte mejor y tener más energía para manejar los retos de la crianza.



Madre 1. Mujer furiosa y un niño llorando



Madre 2. Mujer calmada y un niño llorando