

LA TRANQUILIDAD EN NAVIDAD SE PUEDE CUIDAR APOYÁNDOTE EN TUS HORMONAS "AMIGAS" (OXITOCINA, SEROTONINA, DOPAMINA, PROLACTINA) Y EVITANDO QUE EL CORTISOL SE DISpare.
COMO PARTE DEL MÉTODO BABYCTIVITY ® DE THE BABY PLAN CLUB TE DAMOS IDEAS DE ACCIONES MUY CONCRETAS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS REUNIONES FAMILIARES CON LAS QUE PUEDES MODULAR TU BIOLOGÍA PARA SENTIRTE MÁS CALMADA, VINCULADA Y SEGURA
¡DESCUBRE CÓMO!



¡Felices fiestas!
Y PRÓSPERO AÑO NUEVO



@BABYPLANCLUB
WWW.THEBABYPLANCLUB.COM

CON AMOR,
THE BABY PLAN CLUB

Método BABYCTIVITY® para disfrutar las fiestas



ANTES DE LAS REUNIONES:

BAJA TU CORTISOL, SUBE TU OXITOCINA

Ten un Plan mínimo viable para las fiestas:

1. Define **qué es esencial para ti** (por ejemplo: solo una comida larga, no tres eventos seguidos). Decir que no a algunos planes **reduce carga de estrés y sobre-estimulación del eje del cortisol**.
2. Pacta con tu pareja o familia “salidas de emergencia” (**hora máxima, palabra clave para irse**) para que tu **sistema nervioso sienta control** y seguridad.
3. Rituales de **oxitocina con tu bebé**: Piel con piel, abrazos largos, porteo y miradas sostenidas **liberan oxitocina y reducen la respuesta de estrés**, preparándote más regulada para la reunión.
4. Si das pecho, programa una toma tranquila justo antes de salir: **la liberación de oxitocina y prolactina genera un “efecto calma”** en la madre y baja la ansiedad.
5. Regulación cuerpo-respiración: **Practica 5-10 minutos de respiración lenta** (por ejemplo, exhalar más largo que la inhalación) o mindfulness; estas técnicas reducen activación fisiológica y se asocian con menos cortisol.
6. Un paseo suave o algo de **movimiento previo aumenta serotonina y dopamina**, ayudando a llegar con más estabilidad emocional

Método BABYCTIVITY® para disfrutar las fiestas



DURANTE LA COMIDA O REUNIÓN

1. Microdosis de calma entre estímulos: Usa micro-pausas de 2–3 minutos en el baño o una habitación tranquila para **respirar profundo y volver a sentir el cuerpo; los “parones” cortos ayudan a que el pico de cortisol no se mantenga de forma crónica.**
2. Si notas sobrecarga sensorial (ruido, críticas, opiniones), **conéctate físicamente con tu bebé o pareja (mano, abrazo, porteo)**: el contacto positivo aumenta oxitocina y sensación de seguridad.
3. Elige dónde sentarte: cerca de personas que te cuidan y lejos de quienes suelen generar conflicto; **las relaciones seguras aumentan oxitocina** y reducen la percepción de amenaza.
4. Ten respuestas cortas preparadas para comentarios invasivos (“prefiero no hablar de eso hoy”) para **evitar entrar en discusiones que disparan la respuesta de lucha-huida.**
5. Comer a intervalos regulares y **evitar llegar con demasiada hambre previene bajones de azúcar que el cuerpo interpreta como estrés**, contribuyendo a picos de cortisol y cambios de humor.
6. **Limitar cafeína y alcohol ayuda a que el sistema nervioso no se hiperactive** y a que las hormonas reguladoras del sueño y el estrés se mantengan más estables.
7. Si estás amamantando: usa tu “ventana hormonal”. **Reserva la lactancia como isla de paz**: buscar un rincón tranquilo para dar el pecho permite aprovechar la liberación de oxitocina y prolactina como pausa reguladora física y emocional.

Método BABYCTIVITY® para disfrutar las fiestas



DESPUÉS DE LAS FIESTAS: RECUPERACIÓN HORMONAL

1. **Programa recuperación**, no solo eventos: descanso, sobremesas pequeñas en casa, paseo al aire libre o movimiento suave ayudan a **normalizar el eje del estrés** tras días intensos.
2. Practicar gratitud concreta (**tres cosas que rescatas de ese día**) y hablar con alguien de confianza sobre cómo te has sentido **fortalece vínculos, libera oxitocina y serotonina** y transforma la experiencia en algo más manejable para tu sistema nervioso

¿Te gustaría seguir recibiendo tips para hacer más fácil la maternidad?

Escanea el QR con tu Whatsapp:



Regalo:

Mis logros de este año



ESTA TABLA DEL MÉTODO BABYCTIVITY ®

ESTÁ PENSADA PARA COMPLETARSE EN 5-10 MINUTOS, PARA RECONOCER TUS LOGROS COTIDIANOS Y EMOCIONALES DE TU AÑO COMO MADRE.

Área de mi vida (mamá y mujer)	¿Qué he logrado este año? (1 frase concreta)	¿Qué cualidad mía se ve aquí? (ej. paciencia, valentía...)	¿Qué siento al reconocerlo? (1 palabra)	¿Cómo puedo celebrarlo de manera sencilla?
Alimentación, Cuerpo y descanso				
Maternidad, sueño del bebé y cuidados diarios				
Vínculo con mi bebé / hijxs				
Emociones y autocuidado/ Límites y decir "no"				
Pareja / relaciones cercanas				
Trabajo, estudios o proyectos				
Amistades y tribu				
Tiempo para mí				
Algo de lo que me siento muy orgullosa				