

Dec 08, 2016 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto: Referencial

Ser madre es una bendición; pero también implica grandes responsabilidades e inquietudes iaun más cuando eres primeriza! porque tienes muchos sentimientos encontrados, ansiedad y estrés.

Te brindamos estos útiles consejos que te ayudarán a enfrentar el día a día y mitigar los sentimientos encontrados y ansiedad:

## Enfócate en una actividad a la vez

Lo primordial es orientar tu atención y brindarle el tiempo necesario a cada actividad que lleves a cabo. Sabemos que las mujeres podemos ocuparnos de varias cosas a la vez; sin embargo, si nos enfocamos una a una en las tareas pendientes, podemos realizarlas mas rápido y de manera eficaz. Entiéndase cuidar la casa, hacer diligencias o trabajar remotamente.

## Guarda tiempo para ti

Tú decides cual es el momento. Lo importante es que a esa hora, te ocupes solamente de tus necesidades, ya sea para consentirte o para descansar. Nos referimos a tomar un baño, salir con tus mejores amigas o leer un buen libro. Así tendrás la energía suficiente para seguir ocupándote de tu bebé.

## No te olvide de tu pareja

El tener un hijo no implica que dejes a un lado tu vida amorosa. Te aconsejamos que un día a la semana tengan una cita romántica; pueden salir a cenar o darse una escapadita a un lugar romántico, así seguirán cultivando el amor y la pasión.

## La música será tu mejor compañera

Cuando vayas manejando, es ideal que coloques música de fondo suave o infantil, esto te ayudará a mantener a tu bebé tranquilo y creará un ambiente de serenidad en todo el trayecto.

## Debes asignarle responsabilidades a tu hijo

Ser una madre primeriza se extiende más allá del primero año de vida del bebé. Para mejorar el desarrollo social de los niños pequeños, un buen consejo es inculcarle hábitos tan simples como recoger sus juguetes.

### Categoría:

- [Variedades](#) [1]

**Addthis:** [2] [2]

- [email](#) [3]
- [facebook](#) [4]
- [twitter](#) [5]
- [pinterest](#) [6]
- [whatsapp](#) [7]

**Del dia:** No

**Créditos:** Revista Eme

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/consejos-para-una-madre-primeriza>

**Links:**

- [1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>
- [2] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>
- [3] <mailto:?subject=Consejos%20para%20una%20madre%20primeriza&body=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconsejos-para-una-madre-primeriza>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconsejos-para-una-madre-primeriza>
- [5] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Consejos%20para%20una%20madre%20primeriza&url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconsejos-para-una-madre-primeriza>
- [6] <http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconsejos-para-una-madre-primeriza&media=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2Fmadre-acostada-con-bebe.jpg&description=Consejos%20para%20una%20madre%20primeriza>
- [7] <whatsapp://send?text=Consejos%20para%20una%20madre%20primeriza>  
<http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconsejos-para-una-madre-primeriza>