

CÓMO MOTIVARSE A SÍ MISMA

Para algunas mujeres, mantenerse motivadas para ir a caminar todos los días puede ser difícil. Es posible que algunos días esté ocupada y no vaya a caminar en esos días. O puede que, aunque tenga tiempo, no tenga ganas de salir a caminar. Cuando esto le suceda, intente lo siguiente:

1. Piense en dos razones por las cuales es importante para usted mantenerse saludable.
2. Escriba las razones en una hoja de papel o en su diario.
3. Pegue el papel en su refrigerador, o lea su diario todos los días para recordarse a sí misma lo que escribió.

Piense en una razón personal por la cual desee mantenerse saludable. Esta es la mejor forma de motivarse a sí misma. Los siguientes ejemplos son de mamás que nos contaron que las motiva

CONSEJO DE LA SEMANA

- Caminar es la actividad más segura para usted, ya que acaba de tener cirugía
- Camine con su bebé y póngase su podómetro
- Camine 30 minutos diarios. ¡Eso equivale a 3,000 pasos diarios!

a continuar con un programa de ejercicio:

- “Quiero mantenerme saludable para darles un buen ejemplo a mis hijos”.
- “Quiero mantenerme saludable para poder gatear y correr con mi bebé”.
- “Mi familia tiene diabetes y alta presión arterial. Tengo que mantenerme saludable para mi bebé”.

A CONTINUACIÓN LE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA MOTIVARLA CUANDO NO PUEDA, O NO QUIERA CAMINAR:

NO ME SIENTO MOTIVADA PARA CAMINAR

Intente una nueva actividad, o descargue una nueva aplicación a su teléfono. Intente caminar con otras mamás de su iglesia o centro recreativo

MI BEBÉ ESTÁ ENFERMO

Su bebé es prioridad. Vuelva a su rutina de ejercicio cuando el bebé se mejore.

HACE MAL TIEMPO

Tenga un plan de contingencia. Marche dentro de su casa, o siga un video para caminar en sitio en Youtube.

NO ME SIENTO BIEN

Haga una cita con su médico. Recuerde que caminar, amamantar, y beber suficiente agua le ayudarán a mantenerse saludable

¡TENGO MUCHO QUE HACER!

Tome un descanso y camine por 10 minutos.

¿QUÉ OTRAS COSAS ME PUEDEN MOTIVAR?

No deje de caminar dos días seguidos. Caminar es la actividad más segura que puede hacer debido a su cirugía. **¡RECUERDE QUE LOS PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA!**

FRASES MOTIVADORAS

¡Invente sus propias frases!
Escríbase frases motivadoras a sí misma y péguelas a la pared con cinta adhesiva.

DESE A SÍ MISMA UN PREMIO

Camine a su tienda de ropa o a su zapatería favorita y ¡cómprase algo lindo!

COMPARTA POR REDES SOCIALES

Comparta sus logros con sus amistades por Facebook. ¡Sus amistades la animarán a seguir adelante!

RECURSOS:

POSPARTO: LOS MEJORES EJERCICIOS PARA EL PRIMER MES

<http://espanol.babycenter.com/a900418/posparto-los-mejores-ejercicios-para-el-primer-mes>

POSPARTO: EJERCICIO FÍSICO DESPUÉS DEL PARTO

<http://www.guiainfantil.com/1587/posparto-ejercicio-fisico-despues-del-parto.html>

BLOGS:

10 FORMAS DE MOTIVARSE PARA HACER EJERCICIO

recursosdeautoayuda.com/10-formas-de-motivarse-para-hacer/

5 TRUCOS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN PARA HACER EJERCICIO CONTINUAMENTE

habitosvitales.com/2011/02/11/5-trucos-para-mantener-la-motivacion-para-hacer-ejercicio-continuamente/



VIDEO:

APRENDA LA IMPORTANCIA DEL BUEN ESTADO FÍSICO:

<http://nacersano.marchofdimes.org/videos/WuyAKrkcs78>

QUE TE MOTIVA A LOGRAR TUS METAS?

[youtube.com/watch?v=M6bQCEbiK-E](https://www.youtube.com/watch?v=M6bQCEbiK-E)

APLICACIONES:

MOTIVATOR

itunes.apple.com/us/app/motivator.-la-motivacion-necesaria/id514022708?mt=8

FITBIT

[fitbit.com](https://www.fitbit.com)

SWORKIT

<https://www.sworkit.com/>

ARGUS - MARQUE SUS PASOS Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

<https://www.azumio.com/s/argus/index.html>