

Mindfulness

ATENCIÓN PLENA

Consiste en anclar la atención intencionadamente en el momento presente, tomando conciencia de las cosas sin hacer juicios.

¡VAMOS A ACTIVAR EL "MODO SER"!

VIVIR EL AHORA

Sé aquí y ahora, sin dejarte arrastrar por pensamientos sobre el pasado o el futuro.

NO JUZGAR

No compares lo que sucede con lo que "debería" haber ocurrido.

ATENCIÓN

Céntrate en la experiencia del momento presente.

ACEPTACIÓN

Sé compasiva siempre que pienses en algún error que hayas cometido.

NO IMPLICACIÓN

No te dejes arrastrar por una emoción o pensamiento no deseado que cruce tu mente.

RECEPTIVIDAD

No reacciones ante distracciones no deseadas.

PASIVIDAD

No tomes decisiones. Planificar y resolver problemas pertenecen al ámbito del "modo hacer".

Practicar MINDFULNESS durante el embarazo contribuye a:



Reducir el estrés y fomentar la tranquilidad.



Conectar con el embarazo y con el bebé disfrutando de la experiencia.



Regular las emociones aflictivas como el miedo o la tristeza.



Afrontar el parto con serenidad y confianza.



Fomentar la comunicación en la familia, expresando las necesidades, estableciendo límites y pidiendo ayuda cuando sea necesaria.



Cultivar la alegría en casa.

Salud mental perinatal y mindfulness



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud
de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

No hay salud, sin salud mental

Durante el embarazo se producen una serie de cambios sociales, psicológicos y hormonales que provocan alteraciones en el estado de ánimo materno.

Es habitual experimentar cambios de humor, ambivalencia, alteraciones del sueño o irritabilidad, sin embargo, es importante detectar cuando estos sentimientos se desvían de la normalidad y resulta difícil gestionarlos.



¿Cuándo debo buscar ayuda?

Ante:

- **Tristeza** prolongada.
- Episodios frecuentes de **llanto**.
- **Falta de interés** en actividades que antes resultaban placenteras,
- **Preocupación excesiva** por el proceso de embarazo o salud del bebé.
- Sensación de **aislamiento**.

Aquí, algunos consejos...

TENER PERSONAS DE APOYO

El proceso de embarazo puede conllevar momentos de menor energía o dificultad para realizar actividades (cocinar, limpiar, cuidar de otros/as hijos/as...).



REALIZAR ACTIVIDADES GRATIFICANTES

Es importante mantenernos conectados a aquello que nos satisface (salir con amigos, practicar hobbies).

PEDIR AYUDA PROFESIONAL

en caso de necesidad. El personal sanitario es un proveedor de ayuda y apoyo en el proceso y transición a la maternidad.



ABANDONAR EL TABACO POR COMPLETO

Fumar durante el embarazo puede asociarse con aumento de riesgo de depresión y ansiedad.



Llevar una ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Realizar EJERCICIO FÍSICO

es un gran regulador del estado emocional.

Mantener un horario de SUEÑO Y DESCANSO REGULAR.

La falta de sueño tiene un impacto muy negativo sobre el estado de ánimo.

