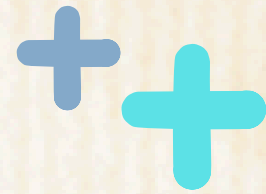
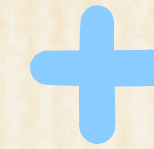


LOS 5 PASOS



Para apoyar



CONTENER



CALMAR



INFORMAR

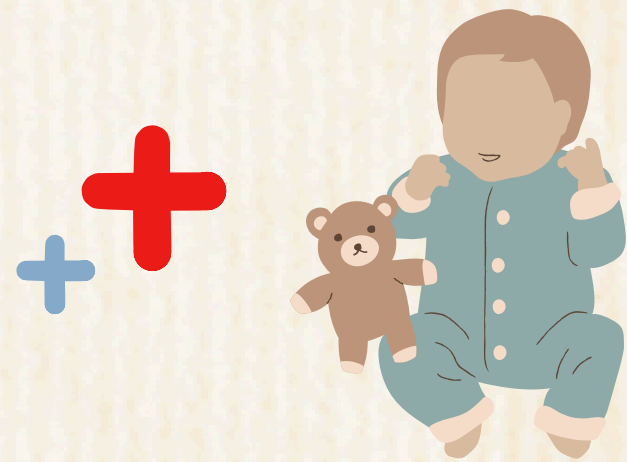


NORMALIZAR



CONSOLAR

+ LA TÉCNICA SEGÚN LA edad



Niños de 0 a 3 años

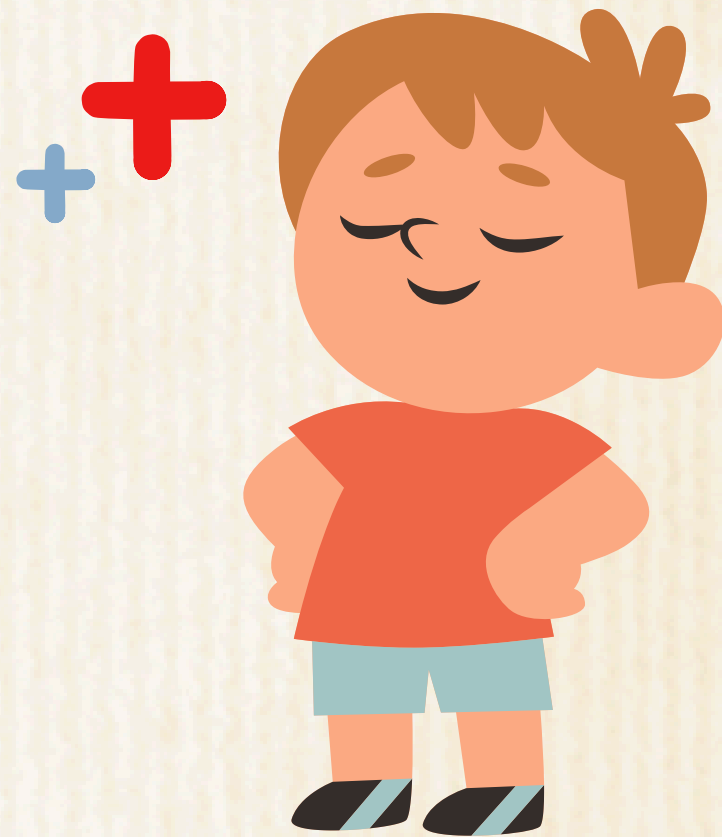
Contener, que exprese de manera controlada, **calmar** ayuda a relajar, **informar**, con verdad **normalizar** los síntomas y **consolar** con acciones positivas y que estén en control

Niños de 3 a 6 años

Contener, duerma y coma, **calmar** permitir jugar **informar**, contestar dudas y usar lenguaje claro, que se espera, **normalizar** puede tener regresión y **consolar** ofrecerle la oportunidad de ir a rituales de despedida, realizar actividades que estén en control



+ LA TÉCNICA SEGÚN LA edad



Niños de 6 a 9 años

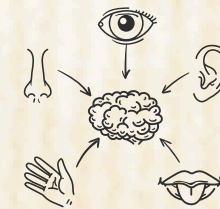
Contener, sus miedos, **calmar** voz pausada, apoyo, apoyo en recuerdos apoyo a dormir, **informar**, lo que vendrá **normalizar** con nuestro ejemplo y **consolar** estando presente

Contener, **calmar** **informar**, **normalizar** y **consolar**. Equilibrio de la parte emocional y racional, darles su espacio, informar de manera precisa y concisa.

Adolescentes

Ejemplo: Cuando te sientes sobrecargada de responsabilidades y emociones, es fácil perder el enfoque y reaccionar de manera impulsiva con tus hijos.

ejercicio 5 sentidos



Haz una pausa y nombra **5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.**

Esto te devuelve al presente y reduce el enfoque en pensamientos intrusivos.

ACEITE ESENCIAL RECOMENDADO:

Aplica una gota de **Naranja o Citrus Bliss** en las muñecas mientras haces este ejercicio. Estos aceites aumentan la sensación de bienestar y reducen la tensión.



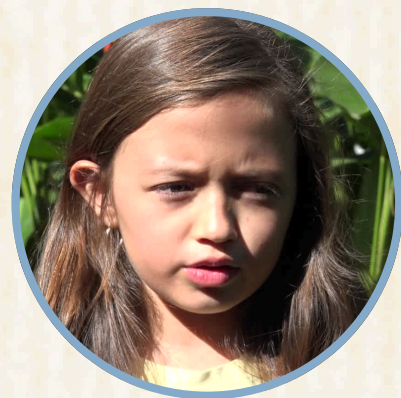
ACEITE ESENCIAL RECOMENDADO:

Usa **Brave (Mezcla de Valor)** en el **pecho** mientras dices tus afirmaciones para reforzar el sentido de confianza y serenidad.



afirmaciones positivas

Cuando sientas que no puedes más, repite afirmaciones como: "Estoy aquí y estoy haciendo lo mejor que puedo" o "**Este es solo un momento difícil, y pasar**".



1

Personalidad familia

Trastornos de
personalidad y
ambiente familiar



2

Caracterisitcas del hecho traumático

con difusores y aceites
calmantes.



3

Gestion del momento

Primeros auxilios

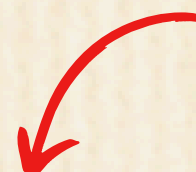


4

Atención y seguimiento

Acompañamiento

Factores protectores y





prevención del **ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

Evitando que el Estrés Agudo evolucione a TEPT

Tomar acciones preventivas después de un evento traumático puede evitar que los síntomas se conviertan en un trastorno postraumático.

Ejemplo: Después de haber vivido un momento difícil, como un accidente con tus hijos, te cuesta volver a la rutina.



CREA UNA RUTINA DE AUTOUIDADO

Dedica 10-15 minutos por la mañana para ti. Inicia el día con estiramientos suaves y aplica aceites esenciales como **Incienso o Menta para elevar tu ánimo** y reconectar con tu cuerpo.

Escucha música suave o haz una breve meditación guiada. Esto evita que el estrés se acumule y te sobrepase.



HABLA SOBRE LO QUE PASÓ

No te aisles. Comparte con una amiga cercana o un profesional cómo te sientes. Expresar tus emociones es clave para procesarlas y evitar que se cronifiquen.

Utiliza **Romero** para estimular la claridad mental mientras procesas tus emociones o difunde **Peace** (Mezcla Tranquilidad) para generar un ambiente de calma en casa.

ESPACIO SEGURO

en casa

Crea un entorno en casa que fomente la **calma y seguridad emocional** tanto para ti como para tus hijos

Ejemplo: Después de un día caótico, tu casa debe ser un lugar donde puedas relajarte y conectar con tu familia.



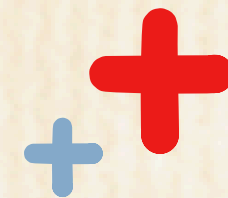
CREA UNA RUTINA DE DIFUSOR NOCTURNO

Antes de dormir, difunde una mezcla relajante (Lavanda, Vetiver y Cedro para promover un sueño profundo y restaurador. Esto también ayuda a tus hijos a relajarse antes de acostarse.



ZONA DE CALMA PARA TUS HIJOS

Designa un espacio en casa con cojines y mantas donde tus hijos puedan ir cuando estén abrumados. **Coloca aceites como Calmer o Steady** en un difusor portátil en ese espacio para ayudarles a calmarse.



conclusión



Y RECURSOS

Recuerda que **manejar el estrés es un proceso continuo.**

Te comparto las herramientas clave que puedes aplicar en tu día a día.





1

respira **conscientemente**

usando tus aceites favoritos.



2

crea un ambiente **de paz en tu hogar**

con difusores y aceites calmantes.



3

practica **autoconsciencia**

para mantenerte presente en los momentos difíciles.

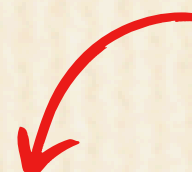


4

busca **apoyo**

ya sea hablando con amigas, familiares o profesionales de la salud mental.

Cuando sientas que el estrés está afectando tu vida y tus relaciones familiares, es momento de implementar estos cambios:



ACEITES RECOMENDADOS:

Lavanda, Balance, Citrus Bliss, Vetiver, Copaiba.



Primeros auxilios psicológicos PAP

Aplicando Primeros Auxilios Psicológicos para Mamás

El objetivo es **brindar apoyo emocional inmediato en momentos de crisis o tensión.**

Como mamá, puede ser necesario utilizarlos tanto para ti misma como para tu familia. Estos ayudan a promover la **calma, seguridad y reconexión** con tus recursos personales.





OBJETIVOS clave PAP

- 1 Promover la **seguridad física y emocional**.
- 2 Proporcionar **calma y tranquilidad**.
- 3 Conectar con la **red de apoyo**.
- 4 Incentivar la **autoeficacia y eficacia comunitaria**.
- 5 Favorecer los procesos de **afrontamiento proactivo**.

Ejemplo: Cuando sientas que estás en una situación de estrés elevado o enfrentes una crisis familiar

1

RETÍRATE DEL CAOS:

Busca un lugar tranquilo, alejado del ruido o desorden, y respira profundamente.



respira **conscientemente**

Inhala profundamente durante 4 segundos, mantén la respiración 4 segundos y exhala durante 8 segundos. Repite varias veces. ***Difunde Lavanda o Balance mientras realizas la técnica de respiración para calmar el sistema nervioso.***

autogestión **del estrés**

Tómate unos minutos para escribir tus emociones en un cuaderno. Esto te permitirá exteriorizar los pensamientos negativos y reorganizarlos de manera más clara. ***Aplica Incienso en las muñecas y pecho mientras escribes, ya que este aceite ayuda a promover claridad mental y una sensación de conexión espiritual.***



reconexión con tus **recursos personales**

Reflexiona sobre momentos anteriores en los que has superado situaciones difíciles. Esto te ayudará a empoderarte y fortalecer tu capacidad de afrontamiento.

A woman with dark hair is holding a baby with blonde hair. They are on a beach at sunset, with the ocean and mountains in the background. The woman is smiling and looking at the baby. The baby is wearing a white shirt and a blue skirt. The woman is wearing a dark brown jacket. The background is a soft, warm glow from the setting sun.

empoderamiento *personal*

**Fomentando la Autoeficacia y
el Empoderamiento**

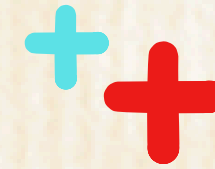


En situaciones de crisis o tensión, es esencial que te sientas capaz de tomar decisiones por ti misma. El empoderamiento personal te ayuda a reconectar con tus propios recursos internos y a tomar control de tu vida.



AUTOEVALUACIÓN DE NECESIDADES

Haz una lista de tus necesidades inmediatas, prioridades y posibles soluciones. Esto te permitirá recuperar un sentido de control.



ACEITE ESENCIAL RECOMENDADO:

Aplica Citrus Bliss o Menta para aumentar tu energía mental y claridad durante este proceso.



RECONducIR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Cuando sientas que estás atrapada en pensamientos negativos, detente y utiliza la técnica de "reencuadre". Identifica un aspecto positivo o una oportunidad dentro de la situación.



ACEITE ESENCIAL RECOMENDADO:

Difunde Bergamota para elevar el ánimo y crear una atmósfera positiva mientras realizas esta técnica.



RECONducIR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Conecta con amigos, familiares o profesionales que puedan brindarte apoyo. A veces, compartir tu carga emocional con otros puede aliviar la presión.

ACEITE ESENCIAL RECOMENDADO:

Aplica Romero en las sienes y en la parte posterior del cuello para estimular la memoria y mejorar la concentración al hablar con otros.



INCORPORACIÓN

a la práctica diaria



Dedica tiempo cada día para usar aceites

esenciales que te ayuden a mantener la calma y la claridad mental, como Lavanda o Serenity ir pensamientos negativos.

Utiliza estas herramientas para fomentar un ambiente de bienestar emocional dentro de tu hogar.

Invitación a la Reflexión



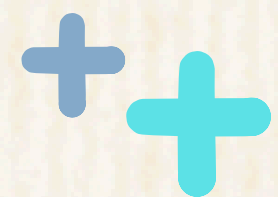
A lo largo de nuestras vidas, es probable que enfrentemos eventos traumáticos. Como mamás, es vital reconocer las señales de estrés agudo y postraumático para cuidar de nosotras mismas y de nuestros hijos.

Buscar ayuda no es signo de debilidad, sino de fortaleza. La salud mental es clave para nuestro bienestar y el de nuestras familias.





¡gracias! 



KIT PRIMEROS

Auxilios Emocionales

\$2,201

PRECIO NORMAL:
\$4,250

MEMBRESÍA ANUAL
INCLUIDA



VALOR: \$867

