

Rituales nocturnos de autocuidado

1



Infusiones calmantes

- Manzanilla, tila, melisa o lavanda.
- Preparar la taza como un ritual consciente: observar el agua, oler la infusión, agradecer el momento.

2



Lecturas suaves

- Poemas o cuentos breves de tono esperanzador.
- Textos espirituales o frases inspiradoras.
- Releer cartas escritas al bebé o escribir una línea en un diario.



3



Ambiente sereno

- Encender una vela o lámpara de sal mientras se respira profundamente.
- Escuchar música instrumental suave o frecuencias relajantes (432 Hz, 528 Hz).

Rituales nocturnos de autocuidado

4



Gesto simbólico

- Decir en voz baja el nombre del bebé antes de acostarse.
- Colocar una piedra, flor o foto junto a la cama como compañía.
- Agradecer un recuerdo, aunque sea pequeño, antes de cerrar los ojos.



5



Preparación corporal

- Estiramientos suaves o una ducha tibia.
- Respiración 4-7-8 o escaneo corporal breve en la cama.
- Aplicar aceite esencial relajante (lavanda, bergamota) en muñecas o almohada.