



Contacto:  
Jenny Hacker  
GCI Group  
404-260-3509  
[Jhacker@gcigroup.com](mailto:Jhacker@gcigroup.com)

**“La Noche Nacional de Paseo de Mamá”**  
**Reconoce**  
**Que Mamás También Necesitan Tiempo Libre**

*Bahama Breeze compromete donar el 100 Por Ciento de las Ganancias de esa Noche al Boys & Girls Clubs*

Orlando (16 de enero de 2007) – Ya sea usted una mamá trabajadora o la mamá que permanece en el hogar, el desafío número uno para todas las mamás es el poder encontrar tiempo para si mismas. Es por eso que Rachel Hamman, la experta en madres reconocida nacionalmente y autora de “*Adiós a la Sala de Reunión*” (*Bye-Bye Boardroom*), se ha asociado con los restaurantes Bahama Breeze para declarar el 22 de marzo de 2007, “La Noche Nacional de Paseo de la Mamá.”

“‘La Noche Nacional de Paseo de Mamá’ anima a las mamás a olvidar las presiones de la vida diaria y la maternidad por al menos una noche y experimentar el sentimiento de escape Caribeño en el restaurante Bahama Breeze,” dijo Hamman. “Si usted no tiene un restaurante Bahama Breeze en su ciudad, le animamos a que se tome una noche libre y vaya a su restaurante favorito local con amigos.”

Además de una noche de paseo muy necesaria separada de la familia, las mamás que van a Bahama Breeze también recibirán un CD de música Caribeña y una oportunidad para ganar un escape de ensueño Caribeño: un viaje para cinco al famoso lugar de recreo Atlantis en Paradise Island en Las Bahamas, cortesía de Atlantis Resorts. Bahama Breeze también donará el 100 por ciento de las ganancias de esa noche del 22 de marzo de cada restaurante a las Asociaciones de Niños y Niñas de América (Boys & Girls Clubs of America). El dinero donado irá a las Asociaciones en cada uno de los mercados locales de Bahama Breeze.

“Una de las cosas más importantes que una madre puede hacer para si misma es tomarse un descanso de vez en cuando,” dijo Hamman, cuyo libro, *Adiós a la Sala de Reunión (Bye-Bye Boardroom)*, ayuda a las mujeres que hacen la transición del mundo de los negocios a ser mamás que permanecen en el hogar. “‘La Noche Nacional de Paseo de Mamá’, que debería hacerse una tradición semanal, es diseñada para dar a las mamás con exceso de trabajo y sin aprecio, un descanso adulto muy necesario.” Las mamás pueden aprender a darse un descanso a si mismas a base regular al seguir los cinco consejos principales de Hamman.

**“Los Cinco Consejos Principales para Darse un Descanso a Si Misma” de Rachel**

1. **Sepa que Usted No está Sola** - Ya sea usted una mamá trabajadora o la mamá que permanece en el hogar, recuerde que no está sola. Al igual que usted, millones de mamás experimentan las mismas cosas cada día.
2. **Limpie su Casa Emocional** – Rodéese usted de gente similarmente positiva que deseen lo mejor para usted.
3. **Hay un “YO” en la Familia** – El tomarse un descanso adulto (como el brindarse a sí misma una Noche Nacional de Paseo de Mamá) no es ser egoísta, sino un instinto de preservación. Esto le ayuda a mantener su sanidad, que es una situación ganadora/triunfadora tanto para usted como para su familia.
4. **Goce del Momento** – No se preocupe de decisiones pasadas u obsesiones sobre cosas futuras. Al hacerlo, usted desperdicia el presente. Manténgase enfocada en el aquí y ahora.
5. **La Risa es Mejor Que Prozac** – Tome todo paso a paso y use el humor para tratar con las situaciones al alcance de la mano.

“Al tomarse una noche de descanso en ‘La Noche Nacional de Paseo de Mamá’ de Bahama Breeze, las mamás pueden alimentar su espíritu de isla, y esperamos que ellas también renueven sus espíritus, lo cual beneficiará a la familia entera,” dijo Laurie Burns, Presidente de Bahama Breeze.

Las mamás pueden entrar para ganar el viaje de ensueño a Atlantis en línea en [www.bahamabreeze.com](http://www.bahamabreeze.com), donde ellas también encontrarán los términos y condiciones.

###

### **Acerca de Bahama Breeze**

Con 32 localidades a escala nacional, Bahama Breeze alimenta su espíritu isleño con la comida, bebida y entorno que usted encontraría en las islas. El restaurante es reconocido por sus frescos y deliciosos mariscos, distintivos platos de pollo y bistecs asados a la parrilla al fuego abierto, acompañados por refrescantes bebidas tropicales, hechos en casa. Artículos de menú populares incluyen el Breeze Wood Grilled Chicken Breast (Pechuga de Pollo Asada a la Parrilla con Madera Breeze), Coconut Shrimp (Camarones con Coco), Lobster and Shrimp Pasta (Pasta con Langosta y Camarones) y la hoja de pescado fresco que invita a los invitados a escoger de varias especies de pescado fresco, preparaciones y artículos de acompañamiento. Muchas de las localidades de Bahama Breeze se encuentran abiertas para el almuerzo y cena diariamente desde las 11 a.m. hasta tarde, y todas ofrecen reservaciones de mesas llamando con anticipación. Para más información, visite [www.bahamabreeze.com](http://www.bahamabreeze.com).

### **Acerca de Rachel Hamman**

Ella no es su mamá de fútbol ordinaria. Ella ha sido llamada una de las “Mujeres mas Notables” en el espectáculo de ABC de Bárbara Walters, “The View.” Rachel ha sido destacada en la revista *Glamour* por sus avances filantrópicos y ha sido reconocida por sus esfuerzos en la comunidad al dar un toque como una de las “Voluntarias Eckerd 100 Más Destacadas Nacionalmente” (Eckerd 100 Outstanding National Volunteers). Lo más reciente, Rachel fue seleccionada como un miembro de la Junta Consejera de la Mamá (Mom's Advisory Board) por "Escoja Su Propia Aventura" (Choose Your Own Adventure), y también como una "Experta" Mamá Que Permanece en El Hogar (Stay-At-Home Mom) para [www.ClubMom.com](http://www.ClubMom.com), donde ella comparte su consejo sabio con millones de otras mujeres. Rachel dijo que su posición actual, sin embargo, es su gran desafío y le provee con la mayor parte de su “material.” Ella es una mamá que permanece en el hogar felizmente casada con dos niños hermosos. Sus sueños para el futuro son de mantener a otros alrededor de ella riendo y hacer que sus niños crezcan convirtiéndose en adultos motivados y competentes quienes requieran la menor terapia posible. Para más información visite [www.rachelhamman.com](http://www.rachelhamman.com).