

curú

- Consejos de crianza -



INTEGRAR

la presencia de papá en

LA CRIANZA

Los papás "embarazados"
**SIENTEN ILUSIÓN, MIEDO, INCERTIDUMBRE, UN
AMOR Y UNA TERNURA QUE NO IMAGINABAN,
AMBIVALENCIA. TAMBIÉN, PUEDEN TENER ANTOJOS,
AGRURAS, ADEMÁS DE MUCHAS DUDAS.**



Sueñan con su niña o niño por nacer, engordan, se cuestionan infinidad de cosas, hacen cuentas y más cuentas y a veces quisieran correr a una cueva al menos por un ratito. **TODO ESTO ES NORMAL.**



*En esta revista de crianza
encontrarás respuesta
a preguntas como:*

¿Cómo prepararte después de la noticia de ser papá?.....	Pág. 4
¿Cuáles son las funciones paternas?.....	Pág. 12
¿Cuáles son las expectativas de género?.....	Pág. 18
¿Cómo reinventar la sexualidad?.....	Pág. 22
¿Cómo dejar a papá ser papá?	Pág. 28
¿Qué pasa si las cosas no funcionan con la pareja?.....	Pág. 31
IDEAS PRINCIPALES	Pág. 34

- Consejos de crianza -

¿CÓMO PREPARARTE después de la noticia DE SER PAPÁ?



Los primeros días después DE LA NOTICIA

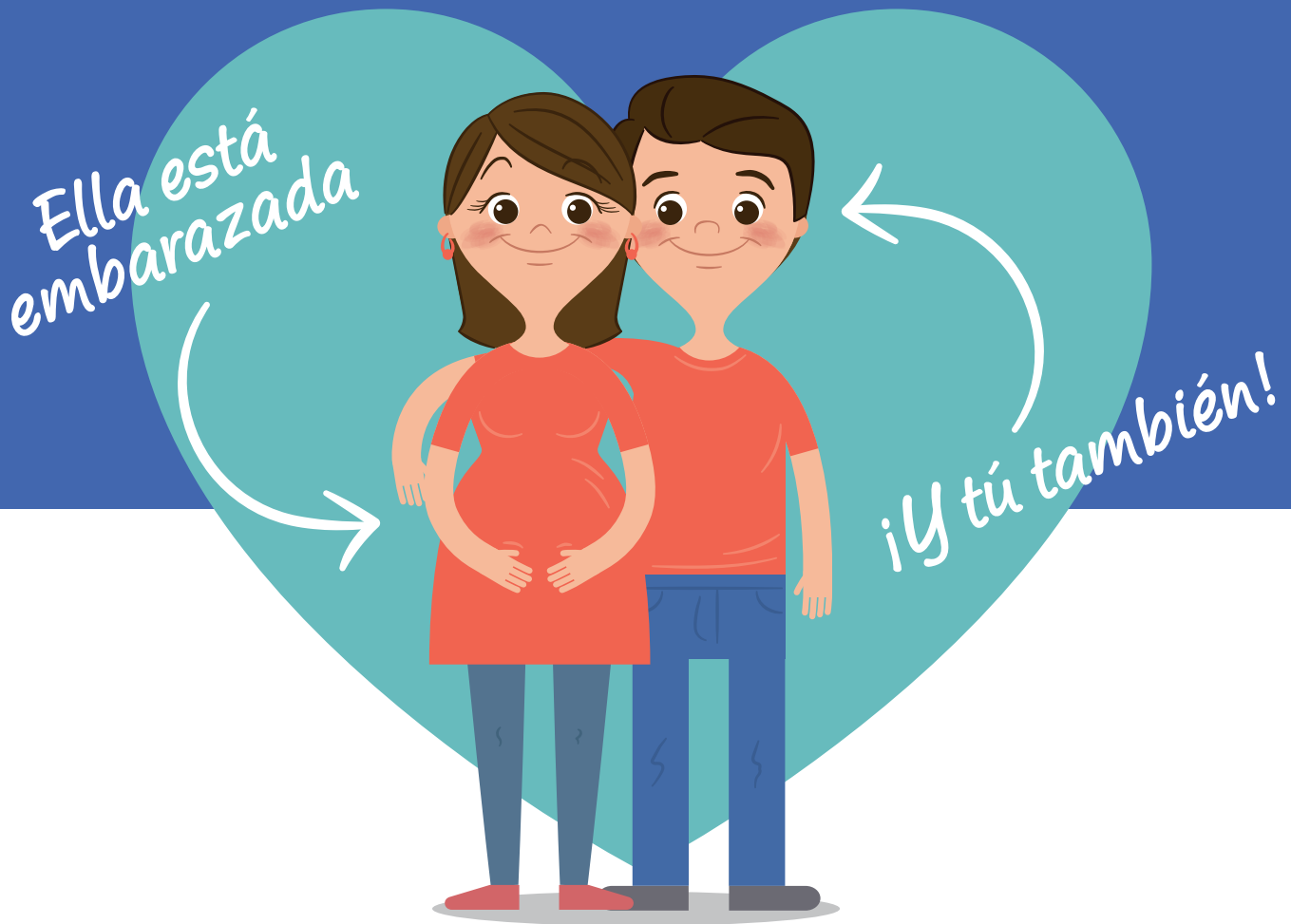
La llegada de una o un bebé es un evento maravilloso, espectacular, transformador, mágico, misterioso, cautivador, agotador y el mayor reto que un hombre o una mujer puede enfrentar. A partir del momento en que te “avisan” que serás papá, comienza el más fascinante viaje. La aventura de la paternidad trae consigo sensaciones y emociones únicas.



Cuando la noticia es reciente, no te sorprenda si la olvidas por momentos.

También notarás una mezcla de ilusión, temor o llanto. Recuerda que todo está bien. Verás que la preciosa panza de tu esposa/novia/amiga/concubina (sea cual sea el título, nos referiremos a ella como “pareja”) se convertirá en una especie de amiga o amigo imaginario.

A partir del momento en que recibes la noticia del embarazo, parece que todo está por transformarse pero aún no tienes la evidencia. Un mundo de expectativas te asalta en pensamientos y emociones. Nadie suele preguntarte a ti *"¿cómo te sientes?"*, poco platican los hombres de esto. Es común que nuestra cultura y nuestra sociedad tienda a minimizar los sentimientos de los varones.



Las emociones no tienen preferencia de género, son comunes a hombres y mujeres y no son buenas o malas; sólo son y eso está bien. Lo más importante es reconocerlas, aceptarlas sin juicio y nombrarlas. Te invitamos a llevar un diario personal (privado) para escribir tus reflexiones en torno a la paternidad.

Junto con la felicitación, llega una cascada de preguntas y responsabilidades que te caen encima sin darte oportunidad de registrar lo que está pasando.

¿Buscabas a esté bebé?

¿Qué se sentirá estar "embarazado"?

¿Temes cuánto va a costar?

¿Dudas qué va a cambiar?

¿Llegó de sorpresa?

¿Cómo lo supiste?

¿Qué es ser papá?

¿Quieres que comparta tu pasión por algún deporte?

¿Ella dejará de trabajar?

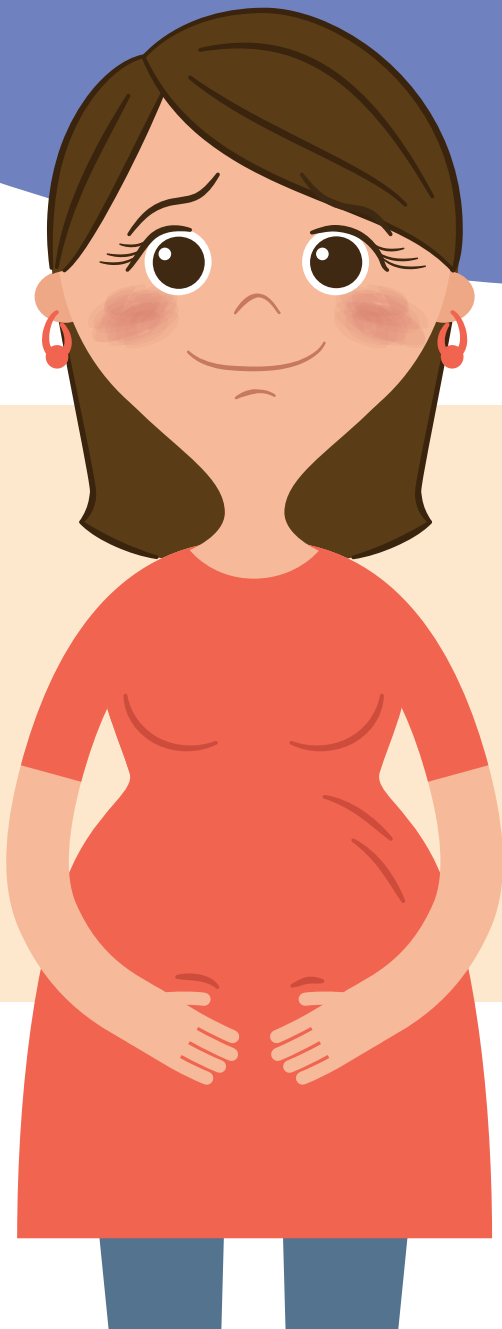
¿Serás como tu papá?

¿Es normal sentir tantos nervios?

¿Y si es niña?

Los primeros cambios **EN TU PAREJA**

Prepárate para los cambios físicos y emocionales que sufrirá tu pareja. **FÍSICOS**, como el volumen de la panza, los antojos, las náuseas y los vómitos. **EMOCIONALES** como los cambios de humor repentinos producto de las hormonas.



*Tu presencia, amor
y paciencia, son la
mejor medicina.*

Visita
www.proyectodei.org
para descargar
canciones, ideas y
juegos para ayudarle.

Los primeros **CONTACTOS**

Si tienes la fortuna de acompañarla a las revisiones médicas, verás con MUCHA imaginación y fe ciega un “mini frijolito” pegado a lo que aparentemente es la panza de tu pareja. Ese frijol es TU bebé. También tendrás la oportunidad de escuchar el latido del corazón de tu bebé. A partir de ese momento, nada será lo mismo.



Las primeras reacciones **DE TUS SERES QUERIDOS**

Es común que en un afán de ayudar, la gente que rodea a la futura madre y padre opine. Lo más recomendable es informarte con fuentes confiables, definir tus propias posturas, platicar con tu pareja y escuchar con cautela, las opiniones, consejos, advertencias y recomendaciones que recibas. Cada familia es diferente, no te compares y mucho menos, intentes complacer o cumplir todas las expectativas. Confíen en su instinto como pareja.

La llegada **DE LA O EL BEBÉ**

El momento en que cargas a tu bebé por primera vez es un golpe de realidad. Su tamaño es muy pequeño, sientes nervios, adrenalina, cansancio y no puedes distinguir las emociones. Hay un fabuloso camino por descubrir hacia delante.



Al llegar a casa, la nueva familia irá encontrando su ritmo y sorteando una temporada de incertidumbre, descubrimiento y sueño.

No te preocupes, todo se acomoda, tu bebé irá creciendo, madurando, durmiendo mejor y comiendo en intervalos más largos.

Día a día, irán descubriéndose unos a otros. Verás lo maravilloso que se siente crear y fortalecer el vínculo entre ustedes. El intercambio de miradas, sonrisas, ruidos, balbuceos y movimientos formarán las primeras conversaciones.



¿QUÉ PAPÁ QUIERES SER?

DISFRUTA LA OPORTUNIDAD DE SER PAPÁ. TRATA DE DEJAR A UN LADO LOS MIEDOS, LOS COMPLEJOS. APRENDE DE CADA DÍA, NADIE NACE SABRIENDO. LA EXPERIENCIA, LOS ERRORES Y CONFIAR EN EL AMOR QUE SIENTES POR TU NIÑA O NIÑO SERÁN LA MEJOR ESCUELA. SE APRENDE A SER PAPÁ DE LA MISMA FORMA QUE MAMÁ APRENDE A SER MAMÁ: CON INSTINTO, MODELOS, CREENCIAS, COSTUMBRES Y EN GRAN MEDIDA DE LA PROPIA FIGURA PATERNA.

Es importante reconocer de dónde vienes para identificar hacia dónde quieres ir. Es probable que haya aspectos del modelo que tuviste de niño que quisieras conservar y que valoras como positivos y otros que no te gustaría repetir. Recuerda que tu mamá o papá hicieron lo mejor que pudieron de acuerdo a sus circunstancias. Si logras entender sin juicio, perdonar y explorar una nueva forma de hacer las cosas, crecerás y evolucionarás.

Modificar conductas aprendidas es una tarea diaria. Es común reaccionar en automático, con las conductas que precisamente no querías repetir. Si te sucede, respira, perdónate y vuelve a intentar. Es de sabios cambiar de opinión, tropezarse y volver a empezar.

¿CUÁLES SON *las funciones* **PATERNAS?**



*"El papá que cambia pañales,
puede cambiar el mundo".*

Brazelton

**LA PRESENCIA DE PAPÁ ES
SOSTÉN FÍSICO Y
EMOCIONAL PARA MAMÁ
QUE REPERCUTE EN LAS
NECESIDADES PRIMARIAS
DE LA O EL BEBÉ. PAPÁ ES
MAGIA EN EL JUEGO,
CONFIANZA EN LA
SEPARACIÓN Y BRÚJULA
PARA LOS LÍMITES.**



La palabra **“PADRE”** proviene del latín pater, patris y significa **patrono, protector o defensor**. Es con esta cualidad protectora como deberá llevar a cabo una función paterna importantísima, la de ser sostén del lazo afectivo entre mamá y bebé. Cuando mamá se siente sostenida, mirada y valorada por papá, puede confiar más en su intuición y tener mayor disponibilidad emocional para esta gran tarea de ser una con su bebé, atender a sus demandas y darle así los cimientos de su confianza básica.

La llegada de una nueva o un nuevo bebé a la casa es sin duda un acontecimiento maravilloso, pero al mismo tiempo es un reto para mamá y papá. La dinámica familiar se transforma y es necesario reinventarse como una nueva pareja. Cuando el papá está presente de una manera significativa y se involucra en los cuidados, los beneficios para todos son enormes.

Cuando mamá se acerca, la o el recién nacido, responde con un ritmo cardíaco y respiratorio más lento, afloja los hombros y baja los párpados. Cuando papá se acerca, sucede lo contrario, se acelera el ritmo cardíaco y respiratorio, tensa los hombros y abre los ojos. Tu niña o niño está equipado para diferenciar a mamá de papá desde que nace, quiere decir que la conexión con ambos es necesaria e importante para su desarrollo.



"Los niños con padres altamente comprometidos se caracterizan por una mayor capacidad cognitiva, mayor empatía, creencias sexuales menos estereotipadas y mejor capacidad de autocontrol".

Josefina Vicuña

El juego afectuoso de papá con su niña o niño, ofrece otra forma de solucionar problemas. Papá se escucha distinto, huele distinto, carga distinto y juega distinto. El juego de papá es un reto al movimiento y al espacio, una emocionante aventura con estímulos multisensoriales diferentes a los de mamá. Lo que abre un mundo de posibilidades, multiplica las conexiones neuronales y crea una oportunidad de aprendizaje.

LA RELACIÓN CON PAPÁ SIRVE DE PLATAFORMA PARA LUCHAR POR SU PRIMERA INDEPENDENCIA.

Cuando se da cuenta que no es uno con su mamá y que puede hacer algunas cosas sola o solo, la presencia activa de papá le impulsa a la vida, favorece la sana y paulatina separación de mamá para convertirse en un ser individual, como si le invitara a nacer de nuevo. Papá es “el partero psicológico del infante humano” de los 20 a los 30 meses aproximadamente.



También se han encontrado en las investigaciones de niñas y niños en edad escolar, que quienes han crecido con la cercanía afectiva de papá, son más sociables y sienten mayor seguridad en ambientes exteriores. Como si papá les diera simbólicamente un “pasaporte” para salir, descubrir y aventurarse.

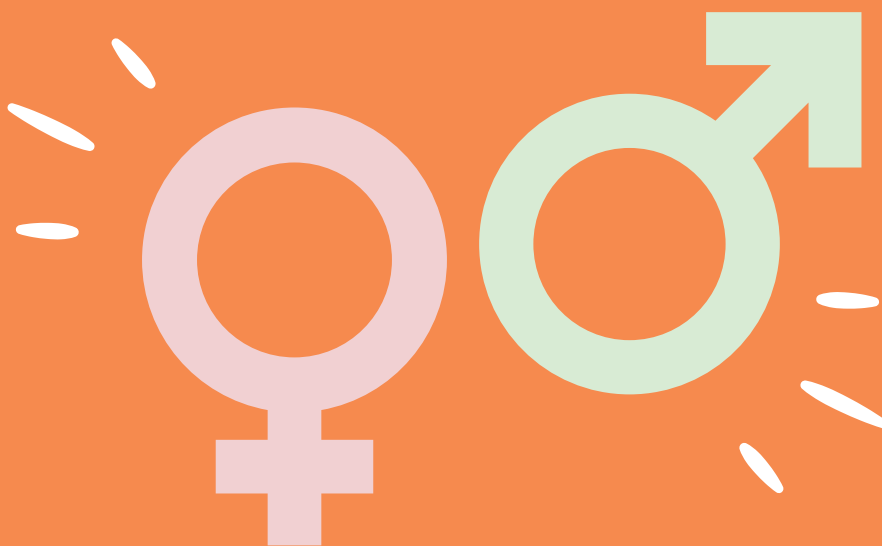
Otra importante función *es ser la brújula* que se encarga de regular la parte moral, establecer límites y normas y fijar patrones de *conducta social*.

Su autoridad respetuosa pero firme da la estructura que le va a servir para fortalecer su voluntad y *lograr grandes metas*.



- *Consejos de crianza* -

¿CUÁLES SON *las expectativas* **DE GÉNERO?**



Piensa en el momento en que te avisaron el género del bebé que viene en camino. ¿Qué fue lo primero que te vino a la mente? Si te dijeron que es niño, seguramente fantaseaste con el equipo de fútbol que le gustaría, los coches o las competencias que compartirían. Si te dijeron que es niña, seguramente pensaste cómo la cuidarías, qué muñecas le gustarían o qué princesa de caricatura sería.

Si bien es completamente natural que te lleguen estos pensamientos, vale la pena reflexionar sobre el poder que tienes de potenciar esta diferencia de género, de marcar estereotipos o de influir en sus gustos y preferencias.

Evitar diferencias de género y estereotipo es sumamente difícil en el país en el que vivimos, sin embargo, siempre puedes reflexionar sobre qué es lo que te gustaría transmitir. Piensa qué podrías hacer para crear una sociedad donde niñas y niños tengan las mismas posibilidades. Un mundo donde jugar a la cocina como niño lo pueda convertir en el mejor chef o en el que una niña pueda construir con bloques para ser una futura ingeniera. Puedes impulsarle a tener esta libertad, evitando etiquetas, permitiendo otro tipo de juegos sin juicio y acompañando en este respetuoso descubrimiento de todo su potencial.

Está en cada mamá, papá o cuidador primario, quitar expectativas de lo que “debiera ser una niña o un niño” y abrir otras formas de expresión de la *propia individualidad.*

Presentar los juguetes de una forma natural y sin categorías marcadas. Si ofreces exclusivamente juguetes “de acuerdo a su género”, limitas la adquisición de habilidades y capacidades, la posibilidad de expandir su desarrollo, de aflorar la sensibilidad y los sentimientos, de explorar terrenos que le servirán para su vida adulta o **DESCUBRIR SU PROPIO TALENTO.**



**Los juguetes transmiten valores,
construcciones sociales y culturales,
limitarles ese mundo es perderse una gran
parte por explorar.**



"Un niño o niña nace sin saber a qué género pertenece, sin saber si es el rosa el color que más le gusta o el azul, si quiere jugar con muñecas o con coches, si le gusta el chocolate o las galletas saladas... Un niño nace con la necesidad de descubrir el mundo que le rodea poco a poco, de meterse todo en la boca, de tocar y tirar las cosas... Nace con una mente abierta que necesita llenar según sus intereses y no con los nuestros o los de la sociedad..."

JESSICA CLEMENTE

- *Consejos de crianza* -

¿CÓMO *reinventar la* **SEXUALIDAD?**



Cuando te enteras del embarazo, las relaciones sexuales suelen generar muchas dudas:

*¿Cuánto tiempo tendrás que esperar?
¿Podrá afectar a tu bebé?
¿Podrá incomodar a tu pareja?*



Ahora más que nunca será de vital importancia que platicuen y se pongan de acuerdo. Si ambos lo desean y el ginecólogo lo ve viable, las relaciones sexuales serán adecuadas y disfrutables.

Para disfrutar de una vida sexual placentera y saludable en el embarazo y el posparto, será esencial que cambien los patrones establecidos acerca de la sexualidad. No centren la atención en los genitales o la penetración y aprendan a disfrutar de todo el cuerpo. Aprovechen las nuevas sensaciones que aportan esos cambios en el cuerpo femenino.

*Cada pareja es única,
lo que ustedes decidan está bien.*

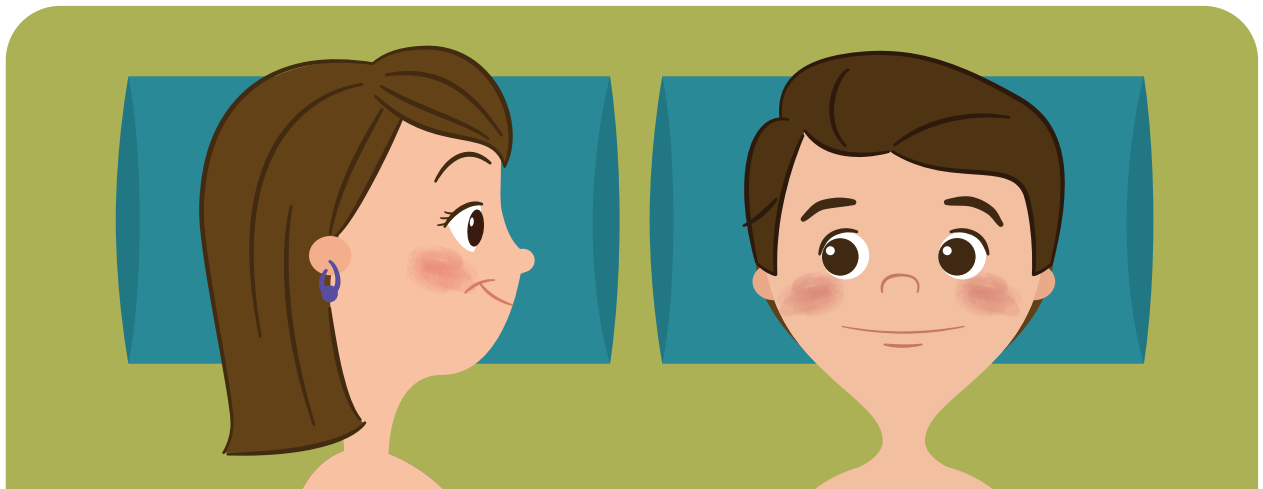


**Nunca te compares con otras parejas,
intenta no generar expectativas de lo
que DEBERÍA suceder.**

Lo esencial es mantener una comunicación
honesta y respetuosa al respecto.

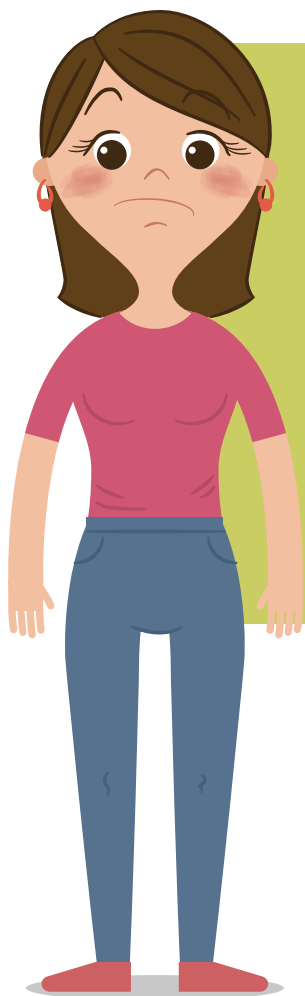
Es común que por distintas razones el regreso a la relación sexual sea posterior a los 40 días del parto, ya sea por una episiotomía, cansancio, movimiento interno o cesárea. También es probable que no tengan deseo al mismo momento. Ante la negativa de tu pareja, ten mucha paciencia y empatía. No es personal, es un proceso de ajuste.

Pregúntate ¿cómo te sientes?, ¿estás listo para esta nueva etapa en la relación?, ¿qué necesitas para estarlo?



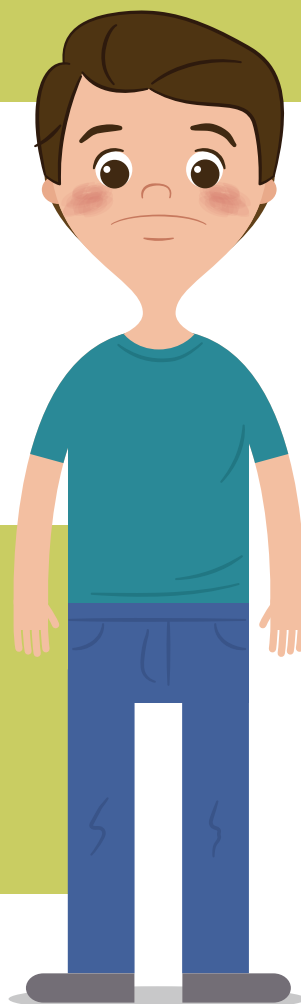
**Visita
la página
para descargar
más contenidos de
crianza positiva
y estimulación oportuna**

Algunos factores que pueden generar **FALTA DE INTERÉS SON:**



EN LA MUJER:

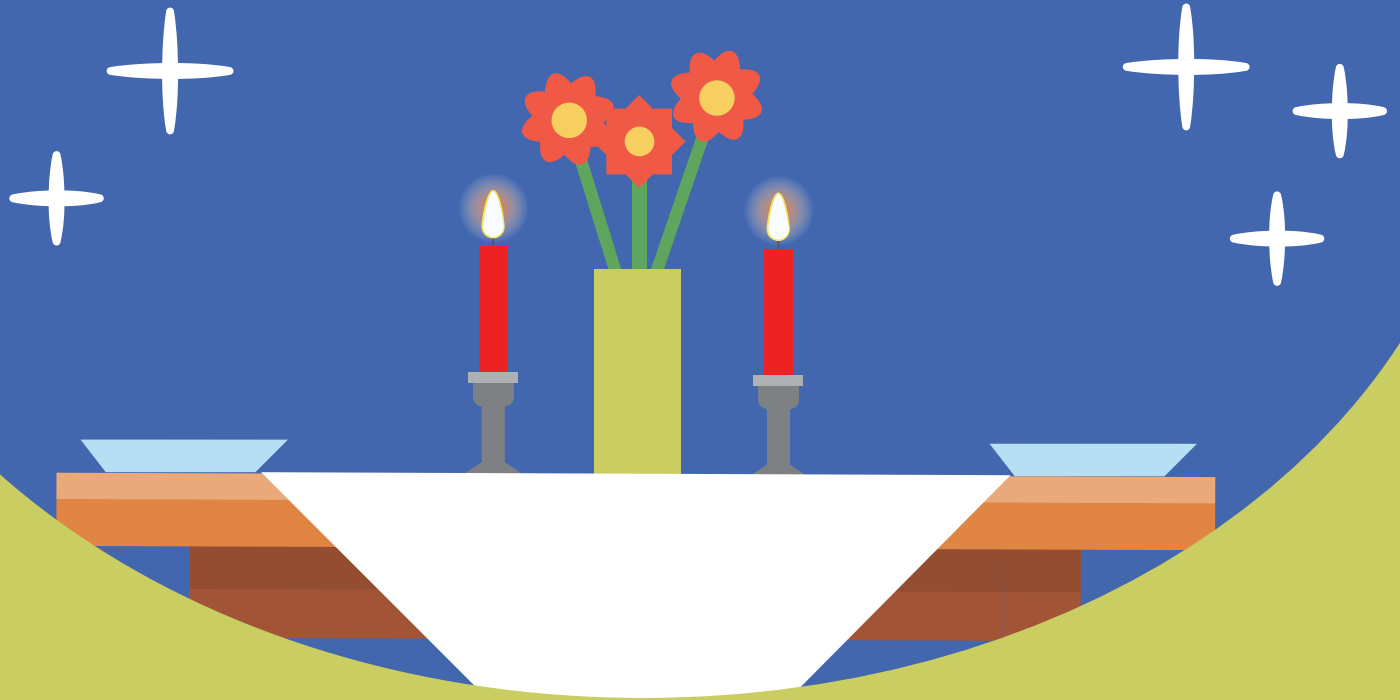
Miedo al dolor por cicatriz o al momento del coito, fatiga, pechos sensibles, reajuste hormonal, preocupación por su aspecto físico, miedo a despertar a la o el bebé, temor a un nuevo embarazo. Estos factores también pueden reducir su capacidad de experimentar orgasmos.



EN EL HOMBRE:

Lastimar a la o el bebé durante el embarazo o a la mamá en el posparto.

APROVECHEN ESTA DISMINUCIÓN EN LA ACTIVIDAD SEXUAL, PARA ACERCARSE Y VOLVER A CONOCERSE



- Preparen una rica cena romántica (pueden ser sándwiches)
- Platiquen y escuchen sin juicios y sin ofrecer soluciones. Sólo escúchense atentamente
- Acuéstense, abrácese y descansen
- Demuéstrense afecto mutuamente
- Trata de conservar el sentido del humor
- Explora diferentes formas de intimidad y cercanía
- Descubran el nuevo cuerpo de la mujer con aceptación y agradecimiento por todo el proceso transformador que ha experimentado

Paciencia, la relación se enriquece y será mejor.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO DEJAR a papá, SER PAPÁ?



Comentario **PARA MAMÁS**

La costumbre que hemos heredado como sociedad es que mamá hace las cosas y tiene el “control” de este departamento en la familia. **Es común menospreciar las habilidades masculinas en temas de crianza.** Social y culturalmente se creía que así debía ser, aunque fuera agotador. **Ya es hora de dejar eso atrás y despertar a una forma más madura y creativa de responsabilidad parental.**

No es cuestión de género. Hay funciones maternas que papá hace de maravilla y funciones paternas que a mamá le salen muy bien. Se trata de colaborar y reconocer en el otro su interés en la crianza. **Finalmente el beneficio es para todos y cada uno de los miembros de la familia.**



AMBOS ESTÁN APRENDIENDO, AMBOS PUEDEN EQUIVOCARSE.



Cuando papá se involucra en el cuidado y el juego con su niña o niño, no sólo está “ayudando”, está ejerciendo su paternidad y eso es excelente para ambos. **No tiene que hacerlo a tu manera, sino a la suya.**

Platiquen mucho, comuníquense con respeto y asertividad. Pongan reglas de convivencia en común, por ejemplo, **“los juegos bruscos o intensos no pueden ser cerca de la hora de dormir”.**

Confía en tu pareja y en lo que surja entre él y tu niña o niño. **Sorpréndete de su creatividad y ejercita tu capacidad de ser flexible y tolerante.**

- Consejos de crianza -

¿QUÉ PASA SI *las cosas no funcionan* **CON LA PAREJA?**



Eres papá para toda la vida, aún si en algún momento tú y tu pareja no siguieran juntos, serán pareja de padres. La forma de relacionarse entre ustedes, repercutirá en las relaciones que tu niña o niño viva en su infancia y como adulto.

ALGUNAS REGLAS BÁSICAS QUE SEGUIR EN CASO DE SEPARACIÓN:

- Realicen acuerdos de convivencia entre adultos. Que tu niña o niño sepa a qué atenerse. Las rutinas estables le dan confianza y seguridad
- No hagan promesas a su niña o niño que no podrán cumplir
- Hablen con la verdad (adecuada a cada edad) y con respeto
- Nunca hablen mal de la ex pareja con su niña o niño, no es adecuado y sí muy doloroso para tu niña o niño
- Dejen claro a su niña o niño que no es culpable ni responsable de la separación
- Cuiden que siempre se sienta amada o amado a pesar de sus decisiones
- Mantengan límites claros, firmes y amorosos con su niña o niño a pesar de la separación
- Tu niña o niño necesita saber que se vale amar igual tanto a mamá como a papá a pesar de la separación
- Permitan que su niña o niño pueda formular preguntas y hablar de sus preocupaciones. Escuchen con respeto y validen sus emociones
- Ofrezcan abrazos, apoyo y mucho amor a su niña o niño

Nuevamente, **FELICIDADES**

por tu decisión de involucrarte en la crianza,
ejercer conscientemente tu paternidad y
gozar intensamente de la magia de tu niña o
niño. La semilla que siembras día a día dará
fruto en su corazón.

**Y POR CIERTO,
NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA
SANAR, FORTALECER Y DISFRUTAR
DE LA RELACIÓN CON TU PROPIA
MADRE O PADRE.**

- *Consejos de crianza* -

IDEAS

principales



IDEAS PRINCIPALES

- ✱ Los papás “embarazados” **sienten la misma mezcla de emociones que la mamá**
- ✱ **Se aprende a ser papá de la misma forma que mamá aprende a ser mamá.** Un poco de instinto, modelos, creencias, costumbres e historia
- ✱ **Nadie nace sabiendo.** Se aprende cada día, si te equivocas, respira, perdónate y vuelve a intentar
- ✱ **La presencia de papá es sostén físico y emocional para mamá** que repercute en las necesidades primarias de la o el bebé, es magia en el juego, confianza en la separación y brújula para los límites
- ✱ El rol de papá juega un **papel esencial en el desarrollo**
- ✱ **Evita diferencias de género estereotipadas.** Impulsa la libertad evitando etiquetas y permitiendo otro tipo de juegos sin juicio
- ✱ **El respeto al descubrimiento de su identidad,** liberará el potencial de tu niña o niño
- ✱ Con el embarazo, llega también una nueva etapa sexual. **Exploren nuevas formas de disfrutar, procuren una comunicación honesta y respetuosa**
- ✱ **Cada pareja es única,** lo que decidan está bien, no se comparen con otras parejas
- ✱ **Paciencia,** todo puede regresar y ser mucho mejor
- ✱ **Permitan a papá ser papá,** a su manera, sin comparaciones o críticas
- ✱ Si las cosas no funcionan en la pareja, recuerda que serán pareja como padres toda la vida. **La forma de relacionarse, impactará en las relaciones y el corazón de tu niña o niño**

- *Consejos de crianza* -

Otras revistas
RECOMENDADAS

Otras revistas RECOMENDADAS

Alimentar sanamente

*

Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado

*

Conocer y aceptar los diferentes **temperamentos**

*

Conocer y manejar los temidos **berrinches**

*

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

*

Cuidar la presencia de la **tecnología**

*

Cuidarte para criar

*

Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación**
en chicos y grandes

*

Despertar la magia de los **cuentos**

*

Despertar y desarrollar el **cerebro**

Otras revistas RECOMENDADAS

Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor

*

Educar e impulsar sin **sobreproteger**

*

Entender y acompañar la etapa de “**Mamitis**”

*

Entender, acompañar y proteger la **sexualidad**
infantil

*

Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Identificar **alertas** en el desarrollo

*

Preparar el **posparto** y la **lactancia**

*

Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**

*

Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y
otros cuidadores

- *Consejos de crianza* -

BIBLIOGRAFÍA *y otras fuentes*

BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Cabello, Margarita. **Celebrando la presencia de papá.** México. Proyecto DEI.

Arvelo, Leslie. 2001. **Masculinidad y función paterna.** Venezuela. Universidad de los Andes.

Clemente, Yessica. 2015. **Los juguetes y el género.** España. www.Rejuega.com

Cantor, Carla. Junio 1991. **El factor papá.** Revista Working Mothers.

Borbolla, Julia. 2013. **Sin dañar a terceros: el niño ante los conflictos entre papá y mamá.** México. Editorial Producciones educacion aplicada.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN *- Consejos de crianza -*

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**