curú

Carpeta de crecimiento

FUNDACIÓN FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR

PROYECTO DEI

¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

¿Recuerdas a qué te gustaba jugar cuando tenías 4 o 5 años de edad? Esa época en la que el tiempo se pasaba volando y jugabas con todo tu entusiasmo. La infancia tiene alma de artista, es una etapa en la que se inventa, imagina, escenifica y crea.

Nunca es tarde para mirar atrás y reconocer que en tu historia hubo momentos difíciles o dolorosos. Todo adulto tiene una niña o niño con heridas de infancia. Tus padres lo hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas que tenían. Como adulto, puedes sanar esa niña o niño interior al escucharle, reconocerle y abrazarle.

TEMA DE DESARROLLO:

Primer trimestre de embarazo

Te invitamos a hacer un ejercicio con la imaginación:

"Siéntate en una posición cómoda, **comienza a respirar largo y profundo.** Elige un lugar perfecto para visualizarte. Con el poder de tu imaginación ve llenando de detalles sensoriales ese espacio; ¿a qué huele?, ¿cómo es la temperatura del aire?. **Experimenta la confianza que te da estar ahí.**

De pronto, a lo lejos, se aparece una niña o niño, que al acercarse resulta ser tú hace muchos años. Le reconoces por la ropa y el peinado. Trae un regalo para ti, el baúl de tus recuerdos (contiene sonrisas y algunas lágrimas). **Inhala profundo y abrázale.** Pregúntale con qué sueña y a qué le teme. **Necesitaba sentir tu mirada y saber que todavía le tomas en cuenta".**

IDEA *para papá y otros cuidadores primarios*

Hacer contacto con tu niña o niño interior te fortalece y te da herramientas para llevar a cabo tu maternidad y paternidad con mas empatía. Te permite conectar mejor con tu bebé y saberle leer. Ejercitar el poder de tu imaginación te sirve para solucionar creativamente los problemas, regular el exceso de estrés y proporcionarte momentos de bienestar.

Piensa en un jugoso limón, córtalo en tu imaginación, huélelo y exprímelo en tu boca. ¿Qué pasó? El cerebro no puede distinguir la diferencia entre realidad e imaginación y tu cuerpo reacciona a ambos de la misma manera. **Funciona como herramienta a favor del bienestar cuando te imaginas disfrutando de la vida y sonríes.** Así como debes frenarla cuando se queda en el pasado, miedos y problemas.

IDEA *para ti*

Podemos definir la creatividad, como un diálogo entre la lógica y la imaginación. El embarazo es un período naturalmente creativo y favorable para ejercitar el uso del hemisferio derecho del cerebro y así también estar en contacto con la intuición. Esto también les será de mucha utilidad como padres.

El juego y el arte les conectan con la imaginación y el disfute y esto les ayuda a contagiar a su bebé de bienestar aún antes de nacer.

Consulta o descarga la ACTIVIDAD RECOMENDADA para armar un **CAJA DE CREATIVIDAD.**

¡ANÓTALO!

Compartan en pareja sus juegos favoritos de la infancia.

(Que quede grabado en tu memoria)

¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

"El hombre no deja de jugar porque se vuelve viejo. Se vuelve viejo porque deja de jugar".

GEROGE BERNARD SHAW

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón. Sigue avanzando.

- Confirmación del embarazo ✓
- Primeros cambios ✓
- Desarrollo embrionario ✓
- Respiración consciente ✓
- La presencia de papá ✓
- Nutrición ✓
- Neurociencias prenatales ✓
- Bienestar prenatal ✓
- Estímulo prenatal ✓
- Tu niña(o) interior ✓
- Preparar el parto
- Preparar el nacimiento

¡Ya vas aquí!

¡Hasta la próxima nota de crecimiento! Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.

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

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.

©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón. Sigue avanzando.

- Prepararte para tu propia historia
- Preparar la lactancia
- Preparar la red de apoyo
- Semana 40
- Posparto
- Dificultades posparto

¡Hasta la próxima nota de crecimiento! Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.

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

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.