

# curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA  
O NIÑO  
POR NACER**

**EMBARAZO Y  
POSPARTO**

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  
nacimiento

Preparar el parto

Prepararte para  
tu propia historia

Preparar la  
lactancia

Preparar la  
red de apoyo

Semana 40

Posparto

Dificultades  
posparto

FUNDACIÓN  
**FEMSA**

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR



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

Esta etapa demanda una gran cantidad de tareas y de tiempo. En la época actual se percibe como se ha perdido la costumbre de crecer junto con la familia extensa. La vida se ha hecho más independiente y no siempre se cuenta con los abuelos o familiares cercanos. En ocasiones, mamá y papá se encuentran muy solos en esta importante aventura.

TEMA DE DESARROLLO:  
Tercer trimestre  
de embarazo



**Es común pensar que puedes sin ayuda, es mejor considerarla. Tu primera responsabilidad es cuidarte para poder cuidar.**



Elige quién o quiénes son candidatos para ayudar. Pregúntate si querrían, tendrían el tiempo y te respetarían. Define si se trata de miembros de tu familia, amigos cercanos o si será alguien contratado para hacerlo. Cualquier forma que elijas para organizarte está bien.

# **IDEA** *para papá y otros cuidadores primarios*



**Si está por nacer o si ya nació la o el bebé, es importante identificar:**

- Las nuevas necesidades que surgen
- Las personas que podrían ayudar en esta etapa tan demandante

**Al principio y bastante tiempo después del nacimiento, es complicado cumplir con las nuevas ocupaciones.**

**Por ejemplo:**

- La lista y la compra del mandado
- Cocinar
- Limpiar la casa
- Llevar a la escuela a las y los otros niños
- Ayudar con las tareas

# IDEA para ti



*Evalúa las opciones disponibles:*

Abuelos y abuelas  
Familiares  
Contratar a un  
especialista como  
niñera, enfermera o  
personal de servicio  
Guardería o centro  
educativo



Consulta o descarga la ACTIVIDAD  
RECOMENDADA para crear una  
**RED DE APOYO.**

# ¡ANÓTALO!



Las primeras personas que se te ocurren para la red de apoyo son:

---

---

---

---

---

---

---

*(Que quede grabado en tu memoria)*



**¡BRAVO!**

**SIGUE AVANZANDO**

---

La principal necesidad de tu niña o niño es conectar afectivamente en la interacción de calidad con el adulto y el tener una rutina que le de familiaridad, predictibilidad y seguridad.

# ¡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 ✓

*¡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](http://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

*¡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](http://www.proyectodei.org) para más información y herramientas.

©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.