

Preparar una **RED DE APOYO**

¿PARA QUÉ?

Cada familia es única en sus necesidades, te recomendamos anticipar y organizarte antes del nacimiento. Hacer una lista de tareas y de personas que pueden ayudarte te quitará un peso de encima antes y al regreso del hospital. Se vale pedir ayuda.

MATERIAL

- Tiempo
- Una hoja de papel
- Pluma

¿CÓMO SE HACE?

1. Escribe las responsabilidades que tienes actualmente
2. Escribe las nuevas responsabilidades que van a surgir con la llegada de tu bebé
3. Enlista las personas que crees que podrían ayudarte
4. Platica con las personas de tu lista, pregunta si querrán, tendrán tiempo y te respetarán en tu estilo de crianza
5. Anota los acuerdos, las tareas delegadas y comparte la información con tu pareja
6. Saber cuándo apoyarse en otros de manera sana es la mejor alternativa y una sabia decisión. La interdependencia no es dependencia.

