

Diario de **EMBARAZO**

¿PARA QUÉ?

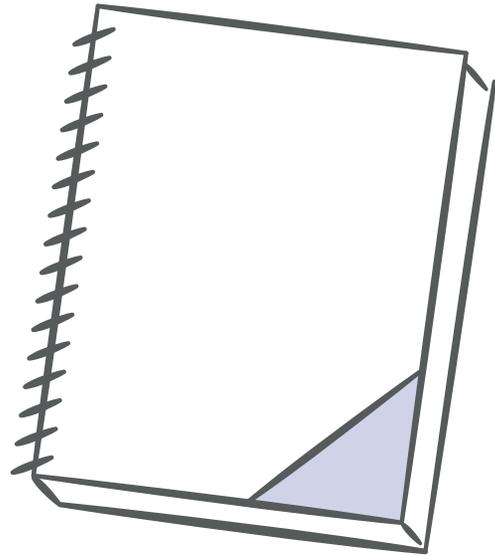
Utiliza estas páginas para establecer un diálogo contigo misma. Es absolutamente privado, no lo vas a compartir con NADIE, solo escribe para ti, para desahogarte, conocerte un poco más, ACEPTARTE SIN JUICIO, sanar alguna relación, ponerle nombre a las emociones y favorecer así un camino para la comunicación con tu bebé libre de bloqueos y obstáculos.

MATERIAL

- Tiempo
- Una libreta
- Una pluma

¿CÓMO SE HACE?

1. Elige una libreta que te agrade, te va a acompañar todo tu embarazo. Papá y cualquier cuidador primario muy cercano a la crianza, también puede escribir su propia libreta



¿CÓMO SE HACE?

2. Tus palabras honestas son cimientos para la inteligencia emocional de tu bebé. Puedes empezar completando alguna de las siguientes frases, intenta no pensar mucho las palabras, sólo expresa espontáneamente lo que trae tu corazón

- Antes de embarazarme pensaba que...
- Hoy solo quisiera...
- Nunca me imaginé...
- El día en que supe que estaba embarazada...
- Siempre creí...
- A veces me he sentido...
- He decidido perdonar a...
- Reconozco que...
- Acepto que a veces...
- No siempre es fácil...
- Hoy quisiera...
- Tengo la esperanza de ...
- Mis padres creen...
- Me ilusiona pensar...
- Nunca antes había sentido...
- Cuando supo(nombre del papá)...
- Lo que más deseo...
- Cuando estoy con él (papá de mi bebé)...