

DIBUJO

¿PARA QUÉ?

Escuchar, validar, expresar y compartir las emociones alrededor de esta nueva aventura te dará mayor autoconocimiento y bienestar. El embarazo es un momento de gran transformación, tanto interna como externa. Regálate tiempo para hacer un dibujo que represente cómo te ves, cómo te sientes. Hazlo de una manera muy sencilla. Lo importante es que lo disfrutes y te puedas mirar desde afuera.

¿CÓMO SE HACE?

1. Dibuja algo que represente cómo te ves y cómo te sientes ante la gran transformación que estás viviendo
2. Invita a tu pareja y otros cuidadores primarios a hacer lo mismo
3. Si lo desean, compartan los que dibujaron. Nombren los cambios y las emociones que han experimentado
4. Se vale hacer esta tarea de forma personal
5. No juzgues el dibujo de bien o mal lo que importa es el proceso de creación y expresión

MATERIAL

- Tiempo
- Hojas
- Lápiz o pluma
- Colores o plumones

