

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 parto

Preparar el
nacimiento

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!

Mamá está embarazada, ¡y papá también!

La noticia del embarazo resulta inolvidable tanto para mamá como para papá. La ola de emociones, de miedos, dudas, alegría, asombro, fantasías. Incluso los pensamientos del papá que te gustaría ser y las memorias del papá de tu propia historia. **Nada es bueno o malo, simplemente es la forma en que inicia esta nueva etapa.**

Hoy en día, podemos ver una participación más abierta de la figura paterna en las familias y esta conexión comienza a darse desde el embarazo.



TEMA DE DESARROLLO:
**Segundo trimestre
de embarazo**



Estudios científicos demuestran que la presencia afectuosa de papá en la crianza provoca sentimientos de seguridad, **mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad.**



Al nacer, tu bebé reconocerá tu voz y será la mejor de las bienvenidas. **Tu cerebro se inundará de dopamina, hormona que provoca un fuerte impulso de protección y amor hacia tu bebé.** Este es un momento único en la vida, en la tuya y en la de ese nuevo ser.

En su vida recordará los momentos de juego compartido, sabrá que puede contar contigo, eres una pieza clave en su desarrollo. **Con el tiempo, tú bebé irá diferenciando el tipo de acercamiento, estilo de juego y relación que construyen juntos.**

IDEA para papá y otros cuidadores primarios



La cercanía respetuosa y afectuosa de papá hace que la pareja se sienta mirada y valorada, y la o el bebé lo percibirá y desde ese momento, sentirá el amor de papá. Una sana relación de pareja es la base para el nacimiento de una nueva vida, de una nueva familia.

Papá también puede relacionarse desde el vientre. **Con plática, masaje, cuentos y canciones, podrá vincularse con la o el bebé.** Cuando le hablas a tu bebé por nacer, le cantas, o le cuentas un cuento, tu bebé escucha tu voz y empieza a asociar esa voz con lo que tu pareja siente en ese momento cuando tu te acercas. Puede ser cariño, alegría y muchos otros sentimientos.

IDEA *para ti*



No excluyas a papá. **Apóyate.** Comunícale los cambios que estás viviendo y dale tiempo para asimilar los cambios corporales y hormonales. Permite que en momentos sienta ambivalencia o se sienta abrumado, es natural. Los futuros papás pasan por todos estos sentimientos y pueden tener dificultad de expresarlo.



¡ANÓTALO!



La primera canción que papá le
cantó a la o el bebé:

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

Al sostener a su pareja, papá alimenta emocionalmente a la o el bebé. No sólo acompaña, también se involucra, disfruta y deja huella desde el embarazo.

¡Felicidades!

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

*¡Ya vas
aquí!*

- 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 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.