

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!

Tu bebé está aprendiendo en todo momento, desde que está en el vientre. **Mientras se desarrolla su cerebro, está interactuando con su medio ambiente**, desde las 12 semanas de gestación sus neuronas hacen sinapsis, es decir, asocia una cosa con otra, **¡eso es aprender!**

Tu bebé está aprendiendo en todo momento, desde que está en el vientre. Mientras se desarrolla su cerebro, está interactuando con su medio ambiente, desde las 12 semanas de gestación sus neuronas hacen sinapsis, es decir, asocia una cosa con otra, ¡eso es aprender!

TEMA DE DESARROLLO:

**Segundo trimestre
de embarazo**



Imagina un día cualquiera en tu vida, sonó el despertador con tu música favorita, te paraste de la cama, saludaste a tu familia, te preparaste para meterte a bañar, pensaste cuánto tráfico te tocaría, te vestiste, desayunaste y saliste.



Durante ese tiempo, tu bebé escuchó sonidos, sintió movimiento y diferentes sensaciones.

Al suceder de manera repetitiva, empieza a asociar cómo se siente cuando cantas, o te bañas, o estás en el coche.

IDEA para papá y otros cuidadores primarios



Otro ejemplo, es la asociación que hace tu bebé cuando llega papá a la misma hora, escucha su voz, su cercanía, y su forma de saludarte a ti y a ella o él.



Escoge alguna rutina que te guste para compartir con tu bebé.

Puedes elegir una canción o un cuento que le leas en las noches como momento de comunicación intencionada.

IDEA *para ti*



Podrías de manera intencionada avisarle que te vas a bañar, escoger una misma canción que a ti te guste y platicarle como huele tu jabón, o lo contenta que estás con su presencia mientras te bañas.

Como ves, te tomó solo unos minutos, pero **con la repetición, la anticipación y la familiaridad, tu bebé aprende que le quieres, que le tomas en cuenta, que tu canción significa que viene un momento agradable de relajación y bienestar contigo.**



Consulta o descarga la ACTIVIDAD RECOMENDADA para hacer un MICRÓFONO “HOLA BEBÉ”.

¡ANÓTALO!



La vida real tiene días buenos y otros no tanto, es absolutamente normal experimentar emociones ambivalentes y contradictorias con respecto al embarazo. No te preocupes, ni te sientas culpable, lo que puedes hacer es buscar un tiempo y un lugar todos los días para comunicarte honestamente contigo y con tu bebé.

Tu cita diaria puede ser:

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

Hazte consciente y responsable de elegir que ambiente físico y emocional quieres que te rodee a ti y así contagies a tu bebé de bienestar.

¡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

¡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 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.