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 nacimiento
- Preparar el parto
- Dificultades posparto
- Posparto
- Semana 40
- Preparar la red de apoyo
- Preparar la lactancia
- Prepararte para tu propia historia

FUNDACIÓN FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR

PROYECTO DEI

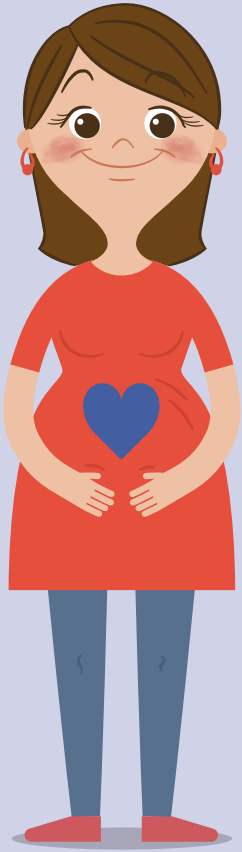
¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

Así como cuidas comer cosas saludables y nutritivas y evitas la comida chatarra o algo echado a perder; así también **las emociones y experiencias que te rodean te nutren o te pueden intoxicar, a ti y a tu bebé.**

Imagina una maceta con una semilla dentro, aunque no veas nada aún, sabes que ahí está germinando lo que será una flor. ¿Verterías los restos de una botella de cloro para regarla? **¡NOOOOOO!,** sabes que es tóxico y que le haría mucho daño.

TEMA DE DESARROLLO:

Segundo trimestre de embarazo



Tus sentimientos, pensamientos y todas tus vivencias generan químicos orgánicos en tu cuerpo, como son las hormonas del placer y el bienestar (endorfinas) o las del exceso de estrés o la ansiedad (cortisol o adrenalina). Ambas se requieren en la vida en su justa dosis y oportunidad, pero el exceso de estrés sin regulación, de forma crónica, la mayor parte del tiempo, provoca daño en la estructura cerebral del bebé por nacer. **De la misma forma tu afecto, tu conexión emocional y la tranquilidad de tu voz, nutren y protegen el cerebro de tu bebé.**

IDEA *para papá y otros cuidadores primarios*

Vigila la balanza de emociones de tu casa.
Empezando por ti y siguiendo por la de tu pareja.

ESTRÉS TÓXICO	ALIMENTO NUTRITIVO
Exceso de Angustia, miedo o soledad	Respiración
Exceso de Prisa	Relajación
Noticias de tragedias (T.V, periódicos, internet)	Risa
Crítica, chisme o conversación tóxica	Masaje
Frustración	Intimidad
Desconexión	Honestidad
Culpa	Conexión
Rencor	Perdón
	Naturaleza
	GRATITUD

IDEA *para ti*

Toda mujer embarazada tiene días terribles y la diferencia está en lo qué puedes hacer para contrarrestar el estrés tóxico y autorregularte.

Por ejemplo, mientras RESPIRAS LARGO Y PROFUNDO dile "hola bebé, hoy si me sentiste furiosa, me escuchaste llorar y tampoco la habrás pasado muy bien con eso, ya me siento mejor, vamos a escuchar una música tranquila mientras te hago masaje con aceite en mi pancita".

Regálate unos minutos cada día para respirar, relajarte y pensar en todas las cosas que puedas agradecer. Los pensamientos positivos fortalecen el desarrollo del cerebro de tu bebé.

Consulta o descarga la ACTIVIDAD RECOMENDADA para hacer **YOGA PRENATAL.**

¡ANÓTALO!

La siguiente cita para hacer yoga será:

(Que quede grabado en tu memoria)

¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

"Cuidar de la educación de las almas de los ciudadanos desde su concepción"

PLATÓN

¡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.