

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

¿CÓMO USAR TU CARPETA?

Esta carpeta está hecha para que la **LEAS** y así conozcas el momento de desarrollo por el que está pasando tu niña o niño. Contiene **IDEAS** y **ESTRATEGIAS** para que guíes su crecimiento mientras comparten momentos cálidos y divertidos.

Registra lo que quieras, la carpeta es tuya.

Cada etapa contiene un número variable de notas de desarrollo: empezando por la nota de introducción a la etapa y siguiendo con otras que profundizan en temas relevantes a la edad por la que está pasando.

En las notas encontrarás:



Un tema de desarrollo



*Información,
consejos y
herramientas*



*Una idea
para tu niña
o niño*



*Una idea
para ti*

(Registra el nombre de tu niña o niño)

En esta maravillosa y desafiante etapa lo mejor que puedes hacer para acompañarle en su desarrollo es:

- ☐ Cuidarte durante el embarazo. Tu bebé percibe tu estado de ánimo desde la panza. Tu bienestar, se traduce en su bienestar, tu estrés en su estrés
- ☐ Platicarle. Siente tu amor y tu voz, escucharte desarrolla su cerebro y fortalece su corazón
- ☐ Prepararte para su nacimiento, entender qué esperar en el parto, cómo establecer una lactancia exitosa y crear una red de apoyo
- ☐ Llevar un diario para procesar las intensas emociones que llegan con la entrada a la maternidad

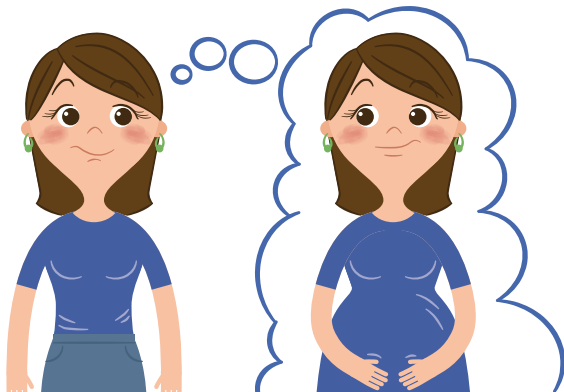


(Sin presionarte, palomea las ideas para las que te gustaría prepararte)

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

Seguramente acabas de recibir la noticia de que estás embarazada. Aunque es probable que físicamente no sientas nada todavía, seguramente te ha invadido una ola de emociones: miedo, duda y expectativas, éstas a veces contradictorias, que rodean tu mente y tu corazón.

Es normal, el embarazo y en general la experiencia de ser mamá, papá o cuidador primario, es un sube y baja de emociones. Tienes un aliado en el reto y la aventura de criar.



Poner las emociones en papel ayuda a digerirlas, conocerlas y expresarlas. Escribir un diario puede ser un gran aliado durante todo el embarazo



Consulta o descarga la **ACTIVIDAD RECOMENDADA** para llevar un **DIARIO DE EMBARAZO**.

¿Cuántas cosas pasan por tu mente durante este tiempo en que tienes la sospecha del embarazo o has confirmado la noticia? **¿Seré buena mamá? ¿Seré buen papá? ¿Cuándo y cómo avisarlo?** Serán algunas de las cosas que te preguntes.

¿Y tu concentración, a dónde se fue? No temas, por ahora toda tu energía y tu atención se dirigen hacia dentro, estás creando una nueva vida. **Todo tu ser te está pidiendo hacer una pausa y auto observarte. Permítelo.**

Ya sea que estuvieran buscando a este bebé o que llegara por sorpresa, estarán rodeados de muchas emociones y dudas. Queremos acompañarte a vivir esta aventura.

Respira y confía que tendrás las herramientas para esta gran transformación.

¡ANÓTALO!



Lo que sientas está bien, reconoce,
nombra y acepta todas las
emociones.

Puedes estar sintiendo mucho sueño,
escúchate y permítete descansar
siempre que puedas.

Escribe aquí lo que sentiste cuando
recibiste la noticia.

(Que quede guardado en tu memoria)

¡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.