

# curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA  
O NIÑO  
DESPIERTA**

**3 A 6  
MESES**

Introducción

Fortalece el tronco

Percibe tu emoción

Nutre su cerebro

Balucea

Toma objetos

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 niña o niño y tú han desarrollado una conexión especial. Su llanto y su sonrisa despiertan emociones en ti. Tu estado de ánimo se refleja en el suyo. Observa qué sientes y qué piensas cuando llora o está inquieta o inquieto.

Tu amor y cuidados diarios son el ingrediente más importante para su seguridad.



TEMA DE DESARROLLO:  
**Afectivo**



Aunque no te des cuenta de que estás estresada o estresado, tu bebé lo percibe como si tuviera un receptor de emociones.

El secreto para contagiarte bienestar y tranquilidad está en los pensamientos y emociones colocados en la balanza.

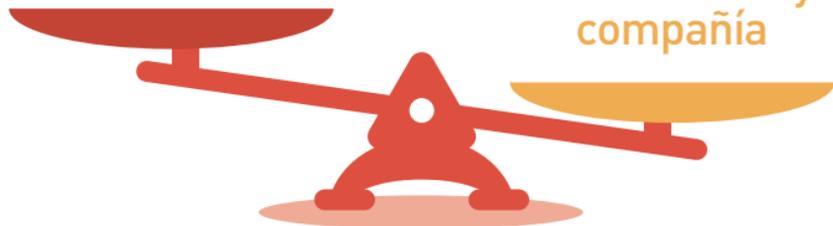
Imagina que pones los pensamientos positivos en un lado, y los negativos en otro y lograr que ganen los positivos.

### **NEGATIVOS**

Cansancio,  
expectativas no  
cumplidas, crítica,  
juicio,  
preocupaciones del  
futuro y culpas del  
pasado.

### **POSITIVOS**

Respiración,  
masaje,  
aceptación,  
compasión,  
música, baile,  
buena buena y  
compañía



# IDEA *para tu niña o niño*



A veces tendrá momentos difíciles y llorará. Acepta todas las emociones y acompáñale. Es importante permitir la expresión de sus sentimientos y transmitirle que ninguno causará que pierda tu cariño. Entiende más de lo que parece, nombra sus emociones para que empiece a conocerlas, como “te sientes cansado, te acuesto un ratito para que descanses”.

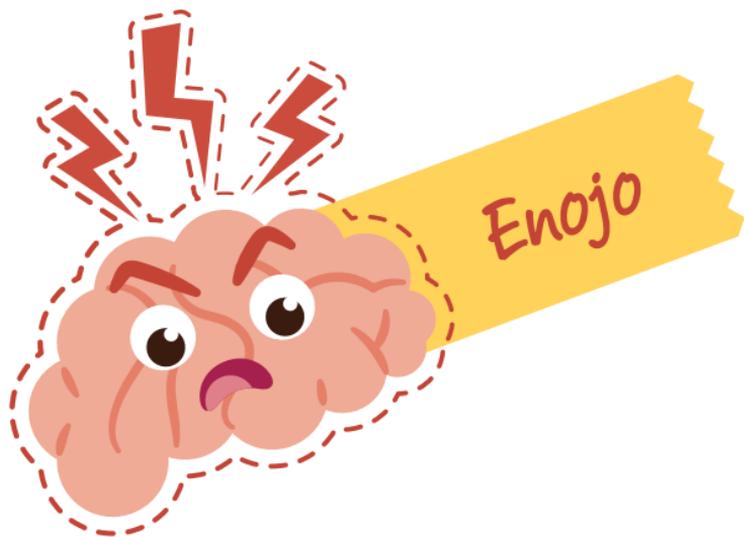


Consulta o descarga la **ACTIVIDAD RECOMENDADA** para identificar las características de los **TIPOS DE LLANTO.**

# IDEA *para ti*



Tu bienestar, se traduce en su bienestar.  
Cuando te sientas agitada o agitado, respira profundamente, escúchate y ponle nombre a la emoción.



# ¡ANÓTALO!



Cierra los ojos, respira y escucha tus sensaciones. ¿Qué te dice tu cuerpo?  
¿Qué pensamientos llegan a tu mente?  
¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo para mover la balanza a las emociones positivas?

---

---

---

*(Que quede grabado en tu memoria)*



**¡BRAVO!**

**SIGUE AVANZANDO**

---

Respira por lo menos 3 veces al día, especialmente si sientes que tu cuerpo está tenso o cargado. Tu tranquilidad, se traducirá en la tranquilidad de tu bebé.

# ¡Felicidades!

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

*¡Ya vas aquí!*

- Introducción ✓
- Fortalece el tronco ✓
- Percibe tu emoción ✓
- Nutre su cerebro
- Balbucea
- Toma objetos

*¡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](http://www.proyectodei.org) para más información y herramientas.  
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.