



PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (PRENATAL)

Cuadernillo de trabajo
para cuidadores de niñas
y niños (Prenatal)



REGISTRO

prenatal

- Mi nombre es _____
- Mi grupo sanguíneo es _____ • Mi edad es _____
- Lo que más me gusta de estar embarazada es _____
- Mi fecha probable de parto es _____
- Lo que quiero hacer después de mi embarazo es _____



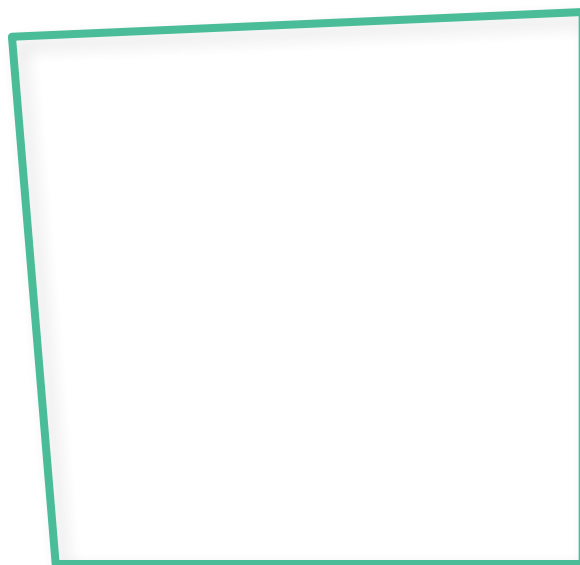
CONTROL DE CITAS

CONSULTA	FECHA (día, mes, año)	HORA
1ra. consulta		
2da. consulta		
3ra. consulta		
4ta. consulta		
5ta. consulta		
6ta. consulta		
Posparto		

MI REGISTRO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

MES DE EMBARAZO	PESO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

- Mi foto de embarazada



PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

Tan pronto te enteres que estás embarazada, acude a un centro de salud para que te apliquen las siguientes vacunas:

- Contra el tétanos
- Contra la influenza (preferentemente durante los meses de octubre a marzo)

VACUNA	FECHA DE APLICACIÓN
Tétanos (Tdpa)	
Influenza	

Te presentamos este material para brindarte orientación y recomendaciones para que tu hija o hijo crezca de manera óptima mientras se desarrolla en tu vientre. Sabemos que el momento actual que estamos viviendo ha dificultado la realización de las sesiones presenciales que llevabas en conjunto con tu facilitador(a) de manera semanal o quincenal, por lo que queremos llevar a tu hogar este cuadernillo que te proporcionará información básica sobre diferentes temas: salud, nutrición, desarrollo, protección y autocuidado y actividades recomendadas para ti.

El cuadernillo contiene información con temas importantes para la formación integral de tu hija o hijo, también encontrarás actividades relacionadas con el área de desarrollo para que las realices tú sola, con tu pareja o tu familia, y una sección nombrada **Portafolio de evidencias**, en la que esperamos que nos compartas tu experiencia sobre tu aprendizaje.

Cada semana la persona facilitadora de tu región te estará recordando las actividades a trabajar durante ese periodo; lo fundamental es que realices todas las propuestas y que las refuerces o repitas una o dos veces por semana para estimular el desarrollo de tu hija o hijo.

Es importante que conserves los materiales que trabajas tú sola, con tu pareja o familia, para que nos compartas el resultado a través de una fotografía que enviarás por WhatsApp, o cuando tu facilitador(a) realice la visita domiciliaria tomará una fotografía de los trabajos que realizaste. Algunas actividades van a requerir que las guardes en un folder para que no se maltraten, también las puedes guardar en este mismo fascículo. Trata de no recortar las páginas de este cuadernillo, cuando haya una actividad que lo requiera, mejor cópiala en otra hoja y pégala en el espacio correspondiente.

Esperamos que este material sea de tu agrado. Queremos verte pronto y saber cómo va tu embarazo.

¡Manos a la obra!



SI CUÁNDO ACUDIR A CONTROL PRENATAL

Aprendizaje

Si estás embarazada debes recibir al menos 8 consultas prenatales (antes del nacimiento). Las señales de peligro más frecuentes durante el embarazo son: sangrado vaginal, fuerte dolor de cabeza y dolor intenso en la boca del estómago.

Te contamos que el control prenatal es...

El conjunto de acciones y cuidados, destinados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de los factores que puedan poner en riesgo tu salud y la de tu hija o hijo, es dar seguimiento al desarrollo normal y formación adecuada de tu bebé y también para saber si hay algún defecto para atender de manera correcta al momento del nacimiento.

Acude al centro de salud de tu comunidad para:

- Registrar tu peso y circunferencia del abdomen cada mes.
- Toma de presión arterial.
- Exámenes de laboratorio básicos.
- Ultrasonido para ver el desarrollo de tu hija o hijo, esto ayudará a tu médico a detectar algún defecto que pueda afectar su desarrollo al momento del nacimiento.

RECUERDA: los estudios debes hacértelos en el transcurso del embarazo de acuerdo a lo que tu médico señale.



Lo que debes saber...

Si estás embarazada eres más propensa a padecer alguna enfermedad, presentamos algunas señales de alarma que indican cuándo debes acudir de inmediato al médico.

1. Sangrado vaginal o salida de líquido diferente a la sangre.
2. Fuerte dolor de cabeza o fiebre.
3. Falta de movimiento de tu próxima hija o hijo después de los 5 meses.
4. Si se te hinchan los pies, manos y/o cara.
5. Visión borrosa o si ves lucecitas de colores repentinamente.
6. Dolor intenso en la boca del estómago o mareos frecuentes.
7. Si tienes contracciones (panza dura) cada 10 minutos o más de 10 contracciones seguidas antes de que sea el tiempo de tu parto.
8. Si tu presión arterial se eleva o si presentas zumbido de oídos.









Te cuento que...




Hay factores de riesgo que ponen en peligro tu embarazo y el desarrollo de tu hija o hijo, así como tu estado de salud:

FACTORES SOCIALES	FACTORES BIOLÓGICOS
Mala alimentación	Hipertensión arterial o problemas del corazón
Madre analfabeta (que no sabe leer, ni escribir)	Infecciones de la mujer que pongan en riesgo el embarazo
Embarazo antes de los 17 años o después de los 35 años	Cinco o más embarazos
Sobrepeso, obesidad o desnutrición	Si se presentó algún aborto
Tabaquismo, alcoholismo o drogadicción	Si se presentó alguna cesárea
	Diabetes

Si identificas alguno de estos factores acude a tu centro de salud o clínica más cercano para que recibas atención y orientación para evitar complicaciones en tu embarazo.

Instrucciones: identifica y palomea dentro de la siguiente tabla las siguientes señales de alarma de acuerdo a la semaforización presente, donde el color  representa que nunca te ha sucedido, el color  representa que solo una vez te ha sucedido y el color  representa que te ha sucedido más de una vez.

SEÑALES DE ALARMA DURANTE TU EMBARAZO			
Sangrado vaginal o salida de líquido diferente a la sangre			
Dolor de cabeza o fiebre			
Hinchazón de los pies, manos y/o cara			
Visión borrosa o ver lucecitas de colores repentinamente			
Dolor intenso en la boca del estómago o mareos frecuentes			
Presión arterial elevada o zumbido de oídos			
Falta de movimiento de tu hija o hijo después de los 5 meses			
Molestia o dolor al orinar u orina con sangre			
Sentir que tu pancita ha dejado de crecer			
Dolor abdominal constante			

- Si la mayoría de tus respuestas son  FELICIDADES llevas un control de embarazo saludable, sigue así.
- Si obtuviste más de dos repuestas en color  TEN CUIDADO debes tener más control de tu embarazo y acudir a tu revisión para evitar alguna complicación de tu salud.
- Si obtuviste más de tres respuestas en color  ACUDE INMEDIATAMENTE A REVISIÓN MÉDICA, TU SALUD Y LA DE TU HIJA O HIJO ESTÁN EN RIESGO.

ACTIVIDAD 2

SOPA DE LETRAS

Instrucciones: encuentra los seis factores biológicos que ponen en riesgo tu embarazo.

N	D	H	P	O	Q	R	N	C	U	O	J	I
H	I	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	A
N	A	H	P	O	Q	R	U	G	F	N	B	B
C	B	R	E	E	A	D	A	U	L	I	O	O
S	E	M	B	A	R	A	Z	O	S	J	R	R
M	T	D	S	R	Z	T	A	C	S	A	T	T
W	E	N	O	E	R	C	I	Y	N	L	S	O
C	S	C	E	S	A	R	E	A	S	U	H	H
A	I	N	F	E	C	C	I	O	N	E	S	D



PORTAFOLIO DE

evidencias

REFORZANDO MIS CONOCIMIENTOS

1. ¿Qué aprendí de esta información?

2. ¿Para qué me sirve?

3. ¿A quién beneficia el control prenatal?



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

S3

PLAN DE PARTO

Aprendizaje

En cualquier momento del embarazo, aunque parezca que todo va bien, pueden presentarse complicaciones. Por ello es importante que las familias cuenten con el Plan de Parto y cumplan con todo lo previsto en dicho plan.

¿Qué es el Plan de Parto?

El Plan de Parto es una estrategia en la que la mujer, su pareja y su familia preparan las condiciones para el cuidado del embarazo y parto, apoyados por el personal de salud o partera y su familia. Cuando el parto se aproxima, es normal que tengas una sensación de alegría y ansiedad, por eso es importante que te sientas en confianza y sepas qué hacer al momento del parto.

¿Para qué sirve?

Para tomar a tiempo decisiones y prevenir alguna complicación que pueda ocurrir cuando vaya a nacer tu hija o hijo.

¿Sabías que...?

Al realizar tu Plan de Parto estás tomando una decisión importante para salvaguardar tu salud y la de tu primer o próximo bebé.



¿Qué debo saber y hacer en el momento que se acerque el trabajo de parto?

- Debes conocer el lugar, hospital, centro de salud, clínica o partera, donde acudirás al momento de que vaya a nacer tu hija o hijo.
- Debes saber quién te acompañará al momento del parto, que te demuestre confianza.
- Ten una mochila lista con ropa cómoda para ti y ropa de tu próximo(a) hijo(a).
- Ten en un lugar especial y de fácil acceso, documentos importantes como tu acta de nacimiento, carnet de salud y estudios que te hayas realizado durante todo tu embarazo.
- Debes saber que el tiempo de trabajo de parto comienza con las contracciones y que durará de 8 hasta 12 horas.
- El Plan de Parto inicia desde antes del parto y concluye cuando salgas del centro de salud, casa de la partera, hospital o clínica, con tu hija o hijo sano(a) y fuera de peligro.

Nota importante

Al momento que comienzas con tu trabajo de parto hay señales de alarma que pueden poner en riesgo tu salud y la de tu hija o hijo, a continuación te compartimos algunas de ellas:

- Sangrado abundante.
- Presión arterial alta.
- Dolor intenso en el vientre.
- Fiebre o convulsiones.
- Salida de líquido por la vagina.
- Piel fría, palidez y sudoración.

ACTIVIDAD 1

ELABORACIÓN DEL PLAN DE PARTO

REGISTRO DE DATOS

Al llenar mi Plan de Parto y nacimiento seguro, me preparo para el momento del nacimiento de mi hija o hijo.

Responde las siguientes preguntas sobre cómo sería tu Plan de Parto.

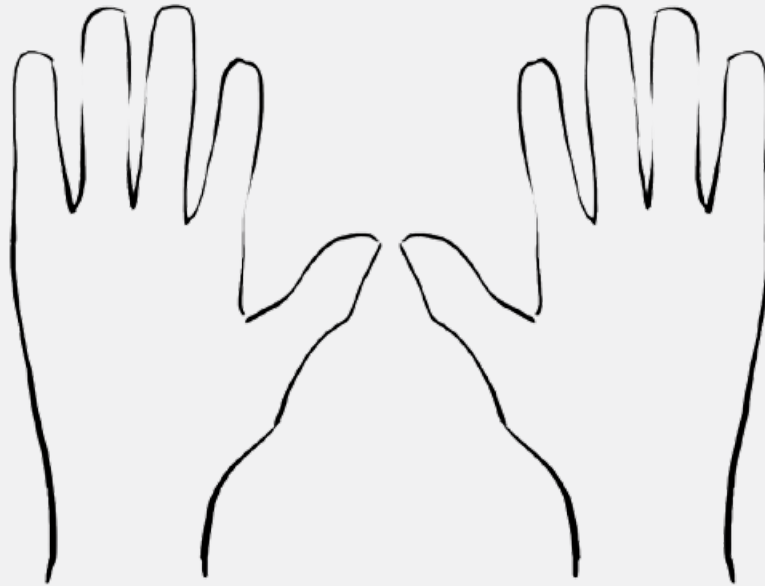
- Mi nombre y apellido: _____
- Mi parto será:
Normal (fecha probable) _____ Cesárea (fecha programada) _____
- Nombre del hospital que atenderá mi parto o nombre de la partera que me atenderá:

Teléfono del hospital o de la partera: _____
- Transporte para llegar al hospital: _____
- Tiempo para llegar al hospital: _____
- Nombre de la persona que me llevará al hospital: _____
Teléfono: _____
- Persona que cuidará a nuestras hijas o hijos mientras estemos en el hospital:
Nombre: _____ Teléfono: _____
- ¿Tenemos pañales, ropa abrigadora y limpia para nuestro bebé?
Sí _____ NO _____
- El servicio de salud queda lejos: Sí _____ NO _____
- ¿Dónde podremos alojarnos?
Nombre: _____ Teléfono: _____

ACTIVIDAD 2

DEJANDO HUELLA

Instrucciones: dibuja tu mano derecha o izquierda y en cada dedo escribe lo que tenga más importancia para ti sobre tu Plan de Parto (recuerda puedes dibujar tu mano del color que quieras). Ejemplo:



PORTAFOLIO DE evidencias

REFORZANDO MIS CONOCIMIENTOS Responde con tus palabras las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aprendí de esta información?

2. ¿Para qué me sirve?

3. ¿A quién beneficia el Plan de Parto?

4. ¿Qué recomendaciones debo llevar a cabo para mi Plan de Parto seguro?



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

D1 ESTIMULACIÓN MOTRIZ



¿Sabías que...?

Hablar con tu hija o hijo y tocarlo desde tu pancita, le ayuda a estimular su capacidad sensorial y emocional antes del nacimiento.

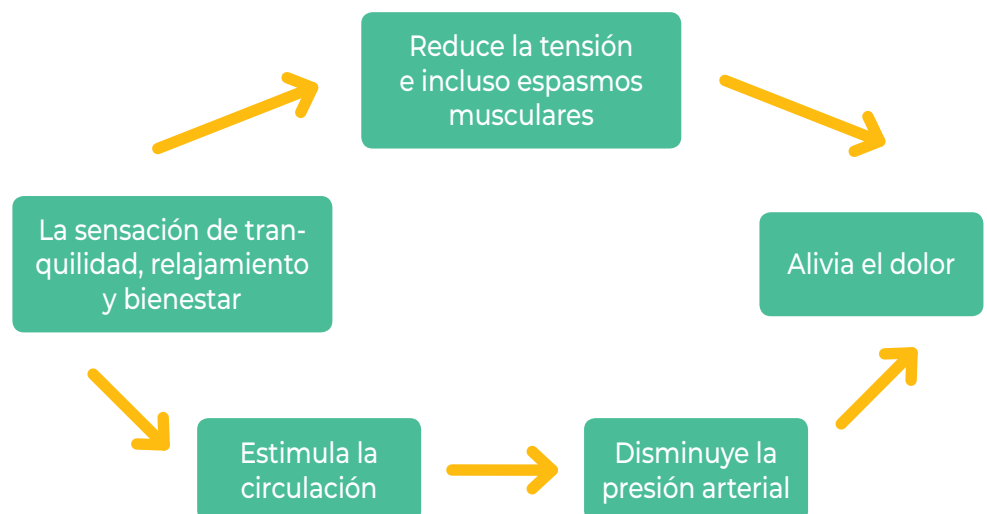
La estimulación en útero, también llamada estimulación prenatal o intrauterina, se refiere a las técnicas físicas y de relajación aplicadas por madres, padres o cuidadores durante la gestación, con el objetivo de favorecer el desarrollo del sistema nervioso, la comunicación y los vínculos afectivos con la madre, el padre o ambos, en los mejores casos.



Comunicarte y jugar con tu hija o hijo desde que está en el útero tiene muchas ventajas para su salud física y psíquica, y le prepara para adaptarse a su nueva vida.

El masaje prenatal tiene muchos beneficios, entre ellos están:

EL TACTO:



ACTIVIDAD 1

Coloca en el piso un tapete, cobija o colchoneta que tengas en casa, siéntate en una posición cómoda, ahora saluda a tu hija o hijo con las siguientes palabras: “Hola, (menciona el nombre que le pondrás) ¿cómo estás?; hola, (menciona el nombre que le pondrás) soy mamá.”

Ahora ponte aceite o crema y realiza un masaje como dice la canción: “Con mis deditos, yo masajeo en mi barriga a (menciona el nombre que le pondrás), le hago cosquillas en la pancita y en los deditos también, lo hago por abajo así y así y ahora por arriba así”.

Las técnicas de movimiento pueden comenzar a aplicarse cuando la madre haga ejercicios a partir del quinto mes de embarazo (semana 20).



ACTIVIDAD 2

BAILE Y BALANCEO



Reproduce diferentes tipos de ritmo de música pop, rock, banda, vals, instrumentales, rap, etcétera y muévete al ritmo de ella.

¿En qué ritmo de música que reprodujiste tuvo más movimiento tu hija o hijo y en cuál menos?

Nota: estos ejercicios los puedes realizar dos veces al día, puedes ir registrando cómo te has sentido al realizarlos en casa.



PORTAFOLIO DE

evidencias

Nos puedes contar tu experiencia al realizar las actividades por medio de una carta o nota, usando alguna hoja de cuaderno, una blanca o lo que tengas a la mano. También si gustas, nos puedes enviar un video, audio y/o fotografías de los momentos en que realizas las actividades, puedes pedir apoyo a tu pareja o personas cercanas a ti en el momento de llevarlas a cabo. Estas evidencias nos las entregarás cuando te hagamos la próxima visita.

¡RECUERDA!

Mamá siempre en movimiento. Cuando la mamá se encuentra en una posición que afecta al equilibrio del bebé, este se informa de su posición dentro del útero y de esta forma tu hija o hijo desarrolla su equilibrio y percepción del movimiento.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

D2

ESTIMULACIÓN OLFATIVA



¿Sabías que...?

El sentido del gusto y del olfato se desarrollan desde que el bebé está en el útero de la mamá, desde que es un feto, ella o él puede percibir los diferentes olores y sabores de las sustancias o alimentos que consume la mamá. Por lo tanto, cuando tu hija o hijo nace, estos sentidos ya están maduros y puede diferenciar el olor de la mamá y distinguir su leche materna desde que está recién nacido.

La estimulación prenatal se logra a través de una comunicación afectuosa y constante entre el bebé y su madre y su padre desde el embarazo.

El olfato tiene como objetivo que la niña o niño sepa distinguir los olores característicos de determinadas cosas.

Olores que le gustan a un bebé:

- Leche materna.
- Olor corporal de la madre y el padre.
- Perfumes y flores.
- Vainilla, canela, nuez moscada, etcétera.

Recomendaciones

- Te recomendamos realizar las actividades en algún momento de relajación junto con tu pareja.
- Registra todas las respuestas que percibas de tu hija o hijo ante los estímulos. Las actividades pueden ser hechas en pareja o individualmente.
- Un(a) facilitador(a) te visitará y te pedirá una foto de tus respuestas. Puedes conservar tu cuadernillo como un recordatorio de que puedes hacer estos mismos ejercicios con tus futuras hijas o hijos si decides tenerles.

ESTIMULACIÓN
OLFATIVA



Materiales:

- Plumones o pluma.
- Recipientes, algún plato o canasto.
- Hierbas de aromas como manzanilla o canela.
- Chocolate o café.

**Instrucciones:**

1. Coloca los objetos en el canasto o plato.
2. Siéntate en el piso, en un lugar seguro, limpio y que sea cómodo para ti.
3. Si tienes la posibilidad pon música que te relaje.
4. Cierra los ojos.
5. Toma los objetos y acércalos a tu nariz para percibir su aroma.
6. Al final recuerda cada uno de los aromas, puedes tomar de nuevo los objetos y olerlos, o probarlos un poco si te apetece.
7. Con ayuda de este cuadernillo anota lo que te transmite cada uno, ya sea una sensación, un recuerdo, etcétera, y si tu hija o hijo tuvo alguna reacción, si se movió, pateó un poco o cambió de postura bruscamente.

NOTA: los materiales recomendados son solamente sugerencias, puedes tomar cualquier fruta aromática u objetos a tu alcance que te agraden. Este ejercicio puede ser hecho en pareja o lo puedes realizar solo tú con tu hija o hijo por supuesto.



PORTAFOLIO DE

evidencias

1. ¿Qué aprendí de esta información?

2. ¿Para qué me sirve?



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

D3

ESTIMULACIÓN VISUAL



¿Sabías que...?

La estimulación visual de tu bebé es hacer una serie de ejercicios que ayudarán a desarrollar mayor sensibilidad en la vista de tu hija o hijo.

Con la estimulación visual prenatal es posible aumentar el sentido de la vista de tu bebé, ya que cuando ponemos en práctica dicha estimulación por medio de una fuente de luz, los destellos o fotones de luz que recibe tu bebé activan sus nervios ópticos, los cuales a su vez crean conexiones neuronales, es decir, con su cerebro, que en un futuro mejorarán su orientación visual. ¡Qué dato tan importante!



Este dato te puede interesar...

A través de la estimulación visual prenatal (antes del parto) estarás promoviendo el conocimiento y el estímulo de la retina ocular de tu bebé, para que se vaya adaptando a la luz que notará en su entorno al nacer, además impulsa su curiosidad y atención.

Algunos estudios han encontrado que alrededor del sexto mes de embarazo, el bebé reacciona con movimientos y pataditas ante estímulos luminosos, además de abrir y cerrar los ojos constantemente. Qué cosa tan maravillosa y qué felicidad saber esto antes de conocer a tu bebé, ¿verdad?

Te recomendamos no olvidar la importancia de estimular la vista de tu bebé, ya que para las 16 semanas de embarazo tu hija o hijo ya está listo(a) para disfrutar de su sistema visual al máximo y responder a los estímulos luminosos.



ACTIVIDAD 1

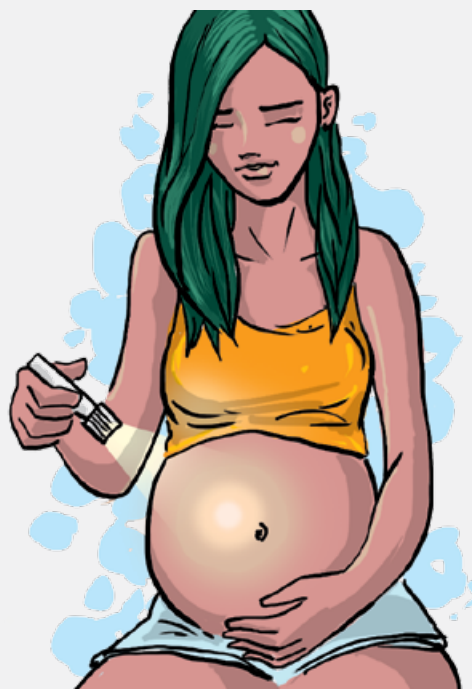
LA LINTERNA

Una de las mejores formas de poner en práctica la estimulación visual prenatal, es usando la luz de una linterna sobre la pancita.

Materiales: linterna.

Instrucciones:

1. Siéntate de manera cómoda, toma una almohada o algo parecido para tu comodidad.
2. Enciende la linterna y dirígela hacia tu pancita.
3. Háblale a tu hija o hijo y explícale que le estás iluminando porque quieres jugar con ella o él, luego apaga la linterna. Después de este primer intento, enciende y apaga la linterna un par de veces más para atraer la atención de tu bebé y provocar su respuesta.
4. Una vez que tu hija o hijo haya percibido la luz de la linterna, es momento de hacer diferentes juegos, mueve la luz de derecha a izquierda, de arriba a abajo e incluso en círculos o diagonal. Es importante hacerlo despacio y con calma para que tu hija o hijo lo perciba mejor y pueda seguir los movimientos de la luz.



ACTIVIDAD 2

LINTERNA DE COLORES

Materiales: linterna y papel celofán (polipropileno) o telas de colores.

Instrucciones:

1. Ten a la mano el papel celofán (polipropileno) o alguna tela de colores y con la linterna refleja los colores en tu pancita durante 10 segundos, luego cambia de color. Los colores que te recomendamos son azules y rojos, pero puedes agregar más colores.
2. Refleja el color rojo y dile a tu bebé: “Bebé mira, este es el color rojo”, pasando los 10 segundos cambia de color y dile: “Bebé mira, este es el color azul” y así ve alternando de color cada 10 segundos. Practica y diviértete.



PORTAFOLIO DE evidencias

Haz terminado las actividades y es momento de escribir el aprendizaje adquirido, por favor responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué sé sobre la estimulación visual?

2. Escribe en una oración o frase uno de los beneficios que puede tener tu bebé después de estimularle visualmente.

3. Tómame un tiempo y dibuja en el recuadro una carita que exprese cómo te hizo sentir la actividad y cómo crees que tu bebé se sintió.

YO

MI BEBÉ



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

D4

ESTIMULACIÓN AUDITIVA



¿Sabías que...?

La estimulación auditiva es de gran importancia durante el embarazo, sobre todo a partir de las 14 semanas de gestación, que es cuando tu bebé empieza a percibir distintos sonidos y va reconociendo voces, para las semanas 16, 17 y siguientes, tu bebé escuchará también sonidos del exterior.

Te cuento que...

La técnica auditiva es uno de los procesos de estimulación prenatal orientados a desarrollar el sentido de escucha de tu bebé, el cual se va logrando a través de sonidos; hablarle, escuchar música, cantarle o contarle un cuento provocan sensaciones que llegan a su cerebro, lo que es parte importante en su desarrollo durante tu embarazo. Al escuchar estos sonidos, tu hija o hijo va grabando como un registro que le ayudará a recordarlos cuando los escuche nuevamente, esto le provocará alegría, durante y después del embarazo. Por eso es importante que estimes a tu hija o hijo hablándole de forma clara y suave, cantándole, leyéndole cuentos y también poniendo música suave, rítmica y con melodías sencillas.



Las ventajas que tu hija o hijo puede tener durante y después de tu embarazo

- Reducir el nivel de ansiedad y estrés de tu hija o hijo por nacer.
- Mamá y papá descubrirán una conexión profunda con su hija o hijo y le transmitirán una sensación de amor y cariño que le resultará placentera y alegre.

Estas son algunas frases que puedes usar para motivar a tu hija o hijo y que sienta alegría al escucharte a ti y a otras personas, esto ayudará a fortalecer la comunicación.

- Es hora del baño, el agua está fría, espero no te espantes.
- Vamos a preparar la comida para tus hermanos(as) y tu papá.
- Qué te parece si escuchamos esta canción que me pone muy feliz, ya que me recuerda cuando conocí a papá.
- Es hora de dormir, descansenos un rato ya que mañana es un gran día.

ACTIVIDAD 1

CANCIÓN “TOCANDO MARACAS MISS ROSI”

Empezaremos con una canción para motivar a tu hija o hijo, puedes guiarte del video que te dejarán por si no tienes acceso a internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=71WTVT6zi6Q>

Con las maracas vamos a tocar, con este ritmo tan sensacional.
Tocando todos vamos al compás, no te detengas que así te divertirás.
Con las maracas vamos a tocar, con este ritmo tan sensacional.
Tocando todos vamos al compás, no te detengas que así te divertirás.
Las maracas arriba, arriba, las maracas abajo, abajo.
Las maracas al frente al frente, las maracas atrás, atrás.
Las maracas arriba, arriba, las maracas abajo, abajo.
Las maracas al frente al frente, las maracas atrás, atrás.

ACTIVIDAD 2

COMUNICÁNDOME

Toma una cobija o colchoneta, lo que tengas a la mano, siéntate y acomódate en el piso con cuidado, pon música de tu agrado y cómoda para tu hija o hijo, la comunicación con ella o él es apartir de la voz, puedes hablarle y darle mensajes, por ejemplo:

“Hola hija o hijo, soy yo, tu mami, quiero contarte que estamos esperándote para cuidarte, jugar contigo y darte mucho amor”.

Una vez que termines cuéntale a tu bebé que la familia espera con mucha alegría su llegada y quieren saber cómo es, qué hace, etcétera.



ACTIVIDAD 3

¿CÓMO TE LLAMAS?

Toma una botella con agua o un vaso y colócalo(a) en tu pancita, cántale la siguiente canción “¿Cómo te llamas?” o le puedes hablar mientras pasas la botella o el vaso sobre tu pancita.

¿Cómo te llamas?, me llamo _____

¿Cómo te dicen?, me dicen _____

Hoola _____

Vamos a jugar, vamos a sentir, a oler, a ver, a trabajar.

Vamos a escuchar, vamos a jalar, a meter, a sacar, a comprender.



evidencias

Una vez realizadas estas actividades nos gustaría que nos compartieras tu experiencia.

1. ¿Cómo te sentiste durante la actividad?

2. ¿Qué te gustó y qué no te gustó?

3. ¿Crees que es importante realizar estos ejercicios con tu hija o hijo?

4. ¿Qué te gustaría seguir realizando o aprendiendo para estimular a tu hija o hijo?

Te pido que expreses la manera en cómo te sentiste antes y después de realizar las actividades, y si es tu segundo(a) hijo(a) cuéntanos cuál ha sido la experiencia más bonita que hayas tenido en ambos embarazos, si es tu primer bebé cuéntanos qué dudas o inquietudes tenías antes y después de conocer sobre la importancia de estimular el sentido de escucha.

Nos lo puedes contar mediante una carta o nota, usando alguna hoja de cuaderno, una tarjeta, o lo que tengas a la mano. También si gustas nos puedes enviar un video, audio y/o fotografías de los momentos en que realizas las actividades, puedes pedir apoyo a tu pareja o personas cercanas a ti en el momento de llevarlas a cabo. Estas evidencias nos las entregarás cuando te hagamos la próxima visita.

Espero que esta información sea de mucha ayuda para ti y tu hija o hijo.

¡Porque te queremos ver bien, deseamos lleses contigo un embarazo lleno de amor y paz!



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

N1

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

ETAPA:
PRENATAL

MÓDULO:
NUTRICIÓN

¿Qué es la alimentación en el embarazo?

El embarazo es una etapa de la vida de la mujer que presenta unas necesidades nutricionales específicas. Desde el primer momento del embarazo se producen en el organismo cambios encaminados a lograr un crecimiento y desarrollo fetales óptimos. Por este motivo las necesidades nutricionales de la embarazada se incrementan.

¿Cuáles son los beneficios de tener una alimentación adecuada durante el embarazo?

Una alimentación adecuada durante el embarazo ayudará a que la salud de la madre y la de su hija o hijo sea la más óptima, disminuyendo la prevalencia de enfermedades o alteraciones gestacionales como diabetes en el embarazo, preclamsia (presión arterial alta), anemia, náuseas y vómitos; los cuales podrían ser causados por deficiencia o exceso de alimentos.

¿Qué alimentos son recomendados de acuerdo con el trimestre del embarazo?

Durante cada trimestre del embarazo se necesitan nutrientes específicos que contribuyen a una alimentación saludable de la mujer embarazada.



ALIMENTOS RECOMENDADOS EN EL PRIMER TRIMESTRE	ALIMENTOS RECOMENDADOS EN EL SEGUNDO TRIMESTRE	ALIMENTOS RECOMENDADOS EN EL TERCER TRIMESTRE
<p>Alimentos ricos en hierro: carne roja baja en grasa, pollo, pescado, frijoles, lentejas, habas o garbanzos.</p> <p>Frutas ricas en vitamina C: naranja, limón, uva, fresa, mandarina.</p> <p>Verduras ricas en hierro de color verde oscuro: brócoli, espinaca, acelga.</p>	<p>Alimentos ricos en calcio: leche, queso, yogurt, sardinas, vegetales de color verde oscuro.</p> <p>Alimentos con vitamina B12: hígado de res, carnes.</p>	<p>Además de todos los alimentos que se recomendaron antes debes de beber dos litros de agua el día.</p> <p>Frutas y verduras: de preferencia consume estos alimentos crudos.</p>

¿Cuáles son los alimentos recomendados y no recomendados durante el embarazo?

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS	
Frutas y verduras (elige las de temporada y las de tu región).	Café	Dulces en exceso
Productos de origen animal: leche, huevo, carne de res, carne de pollo y pescado.	Chocolate	Evita alimentos ricos en conservadores (jamón, salchicha y tocino)
	Refrescos de cola	
	Jugos enlatados	
	Comida chatarra	

Recomendaciones para llevar una alimentación saludable

- No saltarse las comidas (desayuno, comida y cena) y tener horarios fijos.
- Realizar alguna actividad física, esto ayudará a mantener un peso saludable y a evitar el estreñimiento.
- Acudir a citas de control prenatal en tu centro de salud.

ACTIVIDAD 1

RECUERDO DE MI EMBARAZO

Haremos un recorrido por la aventura de tu embarazo, a continuación, encontrarás una serie de preguntas que te ayudarán a registrar tus experiencias actualmente.

Instrucciones: Escribe dentro de cada cuadro la respuesta a cada pregunta.



¿Tomo hierro?

¿Estoy enferma?

¿Qué me provoca náuseas?

¿Tengo anemia?

¿Cuándo me enteré del sexo de mi bebé?

¿Cuántos vasos de agua tomo al día?

¿Cuáles son mis antojos?

¿Cuánta agua tomo al día?

¿Qué frutas me gusta comer más?

¿Cuántos dulces como al día?

¿Qué verduras me gusta comer más?

¿Le canto a mi bebé?

CITAS CONTROL PRENATAL

MES	1°	2°	3°	4°	5°
Fui a cita médica						
Me hice un ultrasonido						

La alimentación durante el embarazo es fundamental para garantizar tu salud y la de tu hija o hijo, es importante que procures que tu alimentación sea la adecuada.

Instrucciones: crea un menú saludable, recuerda que en tu desayuno, comida y cena debes de consumir de todos los grupos de alimentos como se muestra en la imagen.

DESAYUNO

COMIDA

CENA



Recuerda que para que tu alimentación sea balanceada no debes de gastar mucho dinero, en tu comunidad cuentas con un sinfín de alimentos ricos en vitaminas. No olvides consumir aquellos que sean de temporada son más baratos y nutritivos.



PORTAFOLIO DE **evidencias**

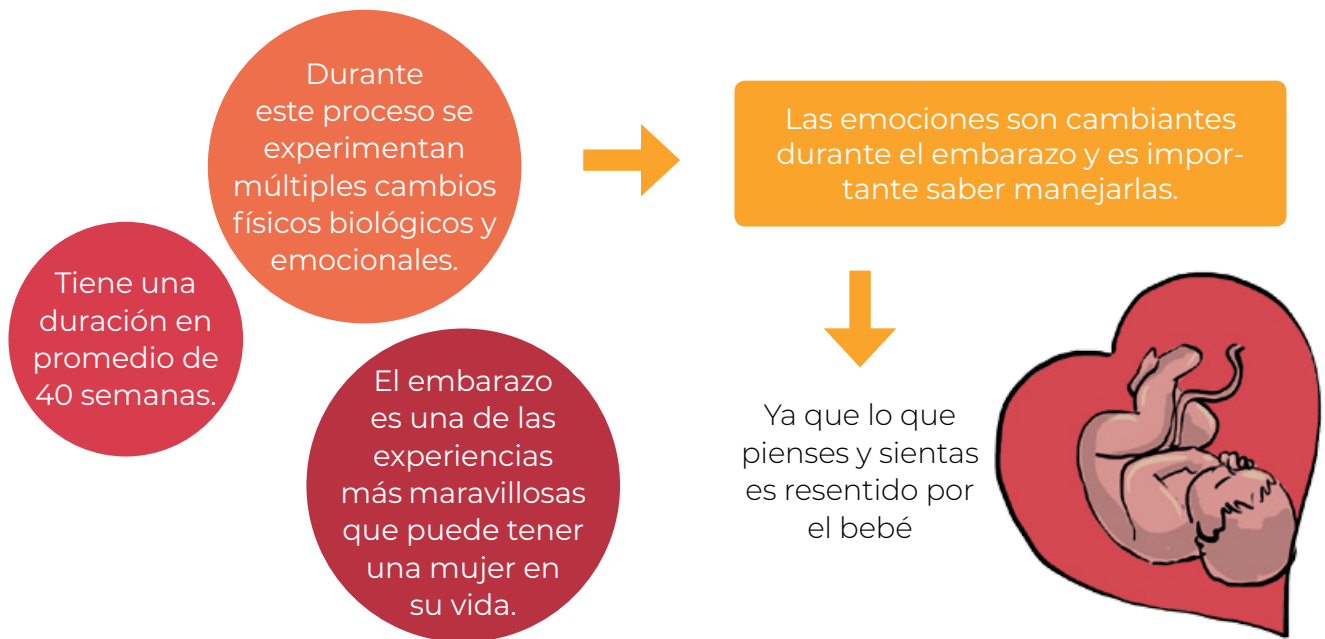
Una vez que hayas concluido las actividades 1 y 2, date un tiempo para realizar un menú saludable (desayuno, comida y cena) de acuerdo al trimestre del embarazo en el que te encuentras.

¿Ya terminaste? Seguro te quedó genial, tómale una fotografía y al igual que las otras actividades envíalas por WhatsApp a tu facilitador(a). Finalmente integra las actividades en un portafolio de evidencias, es decir, guárdalas y organízalas en un mismo lugar, en un folder o un sobre que adaptes para este propósito.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

A1 MANEJO DE EMOCIONES



Te cuento que...

Para una fácil comprensión del embarazo y las emociones lo dividiremos en 3 etapas:





Si la madre está alegre, produce una sustancia llamada **oxitocina** que da una sanción de bienestar que se transmite al bebé.



Si la madre está agitada se produce una sustancia llamada **cortisol**, la cual genera sensaciones de temor, ansiedad y angustia que se transmite al bebé.

ACTIVIDAD 1

¿CÓMO ME SIENTO SEGÚN DÓNDE ESTOY?

Al realizar actividades de reflexión y autoconocimiento lo ideal es que te encuentres tranquila, deja de lado las preocupaciones y si te es posible busca un lugar que te genere estas sensaciones, el proceso será mucho más fácil.

Instrucciones: colócate en una posición cómoda, realiza respiraciones siguiendo los siguientes pasos: inhala 5 segundos, contén por 5 segundos y exhala en 5 segundos.

A continuación realiza una reflexión sobre el tiempo y los momentos que has pasado, desde que te dieron la noticia de que serías madre. Apóyate de las siguientes preguntas.

¿Qué sensación experimentaste?, ¿quién fue la primera persona a quien se lo contaste?, ¿qué ideas pasaron por tu cabeza?, ¿cómo has vivido este proceso?, ¿qué emociones has sentido en este proceso?, ¿qué momento te generó alegría, tristeza o enojo?, ¿te has sentido incomprendida?, ¿te sientes segura con tu embarazo?

Con base en lo reflexionado, coloca debajo de cada esfera las sensaciones o recuerdos más relevantes en esa etapa y analiza si se parecen a la sensación predominante en cada trimestre.



**1ER.
TRIMESTRE**

Ansiedad



**2DO.
TRIMESTRE**

Estabilidad



**3ER.
TRIMESTRE**

Confusión emocional

“En esta actividad podrás identificar las emociones recurrentes durante tu proceso de embarazo, la puedes retomar en los trimestres siguientes y te será de gran utilidad”

ACTIVIDAD 2

REFLEXIONANDO ME DI CUENTA QUE...

Con base en las situaciones descritas en la actividad pasada, te invito a que compartas tus emociones, así como la forma en que se han expresado, y si según tu experiencia, consideras que existía otra forma de manifestarlas.

Apóyate del ejemplo

EMOCIÓN O COMPORTAMIENTO	FORMA EN CÓMO LO EXPRESÉ	REFLEXIONANDO ME DI CUENTA QUE...
Miedo al saber que tendría un bebé	Guardé el secreto a mi familia y solo lo compartí con mi amiga, no sabía cómo podían reaccionar, me dio mucho miedo.	Compartir las noticias con mi pareja y familia es relevante, ya que ellos me han apoyado en este proceso y eso me hace sentir muy bien, ellos son parte importante de mi vida.



PORTAFOLIO DE

evidencias

Retomando lo descrito en la actividad anterior, coloca en cada apartado las emociones que has experimentado, los posibles orígenes de esa emoción y la forma sana de externarlo para situaciones futuras.

Apóyate del ejemplo



Emoción	Origen de la emoción	Formas sanas de externarlo
Enojo	Siento que no me entienden, a veces me siento cansada y quiero dormir.	Platicar con las personas que vivo, decirles cómo me siento para que traten de entender que a veces necesito apoyo.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

Hoja de Créditos

MISIÓN

- Construir capacidades en niñas y niños en condiciones de carencia, exclusión y vulnerabilidad para mejorar sus vidas, y que se conviertan en líderes que generen cambios positivos y duraderos en sus comunidades.
- Promover sociedades cuyos individuos e instituciones valoren, protejan y fomenten los derechos de la infancia.
- Enriquecer las vidas de nuestros seguidores a través del apoyo que brindan a nuestra causa.

VISIÓN

Un mundo en el cual niñas y niños ejercen sus derechos y alcanzan su potencial.

CRÉDITOS

Directora Nacional: Sonia Bozzi

Gerente de Programas: Morgane Bellion

Especialista de Calidad Programática: Silvia J. Herrera Balaguera

Asesor Etapa de Vida 1: José María Cabrera

Con la colaboración de: Ernesto Peryañez Nava, Martha García Carreón, Fabiola Regina Zamora García, Alba Mulato Zacarias, Maria del Carmen Maldonado Encinos, Lielman Hernández Gómez, Andrea Pérez, Sergio Alejandro Hernández, Juan Carlos Soto Rojas, Sheyla Mariana Torralba Mendez, Gabriela del Carmen Estrada Reyes, Claudia Mirielli López Romero.

Diseño, edición e ilustración: Barco de Vela

Videos: Genera Comunicación

Idea Original: ChildFund México

Todos los Derechos Reservados.

Consigue los cuatro cuadernillos de nuestro programa

ETAPA DE VIDA 1

