Lista de Tareas Para Futuras Mamás

Sabemos que es importante cuidarte a ti misma y a tu bebé durante el embarazo. Por ejemplo, comemos sano, hacemos ejercicio con regularidad y vamos al médico para chequeos. Pero también es hora de prepararse para el futuro.

¡Te estamos dando un poco de tarea! Imprime las siguientes páginas para ayudarte a prepararte para tu nuevo bebé y tener conversaciones guiadas con tu pareja o familiares que te estén apoyando. ¡Felicidades por este gran momento!

Para más detalles sobre estas tareas o para obtener apoyo durante el embarazo y después, consulta estos recursos o escanea el código QR.

512-454-3743
info@anybabycan.org
Se habla español.

any baby can™

Antes del Embarazo

Consigue un diario. Escribe notas, recordatorios e ideas en él, así que elige uno que te encante.

Masajea tu barriga. Usa una crema y masajea suavemente tu barriga, o pídele a tu pareja o a un amigo que te ayude.

Pasa tiempo con tu pareja, familiares o amigos que te apoyarán después del parto.

Imagina. Habla (o escribe en tu diario) sobre cómo crees que será el bebé y su personalidad.

Cuídate. Escribe algunas ideas. ¿Qué cosas puedes hacer con tu bebé (como tomar una taza de té o dar un paseo) o sin el bebé (un baño, tiempo para leer un libro)?

Prepárate para los cambios. Habla con tu familia sobre tus expectativas y cómo crees que cambiará tu rutina.

Identifica tu red de apoyo. En los días difíciles, ¿a quién llamas? Escribe 3-4 cosas que te serían útiles que alguien hiciera por ti.

Plan de sueño del bebé. ¿Dónde va a dormir el bebé? Si no puede dormir, ¿qué harán? ¿Quién se levanta para consolarlo o cambiarle el pañal?

Apoyo durante el día. Aunque sea por una hora durante la siesta, ¿quién puede ayudarte para que puedas hacer un recado o almorzar con un amigo?

Eventos y actividades. Busca cosas divertidas para hacer cerca de ti que puedas disfrutar con tu bebé.

Durante los Primeros Seis Meses

- **Conversa con tu bebé.** Cuéntale tus pensamientos o lo que sucede hoy. ¡Los bebés escuchan con atención!
- **Gratitud.** Di o escribe una cosa por la que estás agradecida cada día.
- **Conéctate con otras mamás.** Asiste a un grupo para padres o a un evento cerca de ti para nuevas mamás.
- **Música.** Introduce a tu bebé a la música que te gusta o a canciones de cuna. ¡Bailen y muévanse juntos!
- **Noche divertida en casa.** Mira una película, juega o hornea galletas. Disfruta de la compañía de un amigo o de tu pareja cuando el bebé ya esté dormido.
- **Escribe una carta a tu bebé**, guárdala en un sobre y dásela cuando sepa leer.
- **Jueguen a hacer caras.** Mírense juntos en el espejo y hagan caras tontas con su bebé. ¡Las risas y las sonrisas son beneficiosas para ambos!
- **Escribe en tu diario** o habla con tu pareja sobre lo que estás deseando enseñar o mostrar a tu bebé a medida que crezca.
- **Hobbies y autocuidado.** ¿Te acuerdas de las ideas que tenías? Intenta disfrutar de una cada día, aunque sea algo como salir a la calle o tomarte un café con calma.
- **Día de spa para el bebé.** Dedica una noche a darle un baño relajante. Atenúa las luces, pon música tranquila. Termina con un masaje delicado.