



Fundación "la Caixa"

ESPACIOS FAMILIARES 0-3

guía para familias

1-EL EMBARAZO



CaixaProinfancia

Guía para las familias participantes en el proyecto Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia

© *Guía para familias. El embarazo (2023)*

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Noviembre del 2023.

Autoría: Grupo de investigación PSITIC de la Universidad Ramon Llull, dirección científica del programa CaixaProinfancia. Núria Alsina, Pia Domenech, Irene Cussó, Jordi Longás y Jordi Riera.

© del contenido, Núria Alsina, 2023

© del diseño y creación, Pia Domenech, 2023

© de la edición, Fundación “la Caixa”

Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 10807-2024

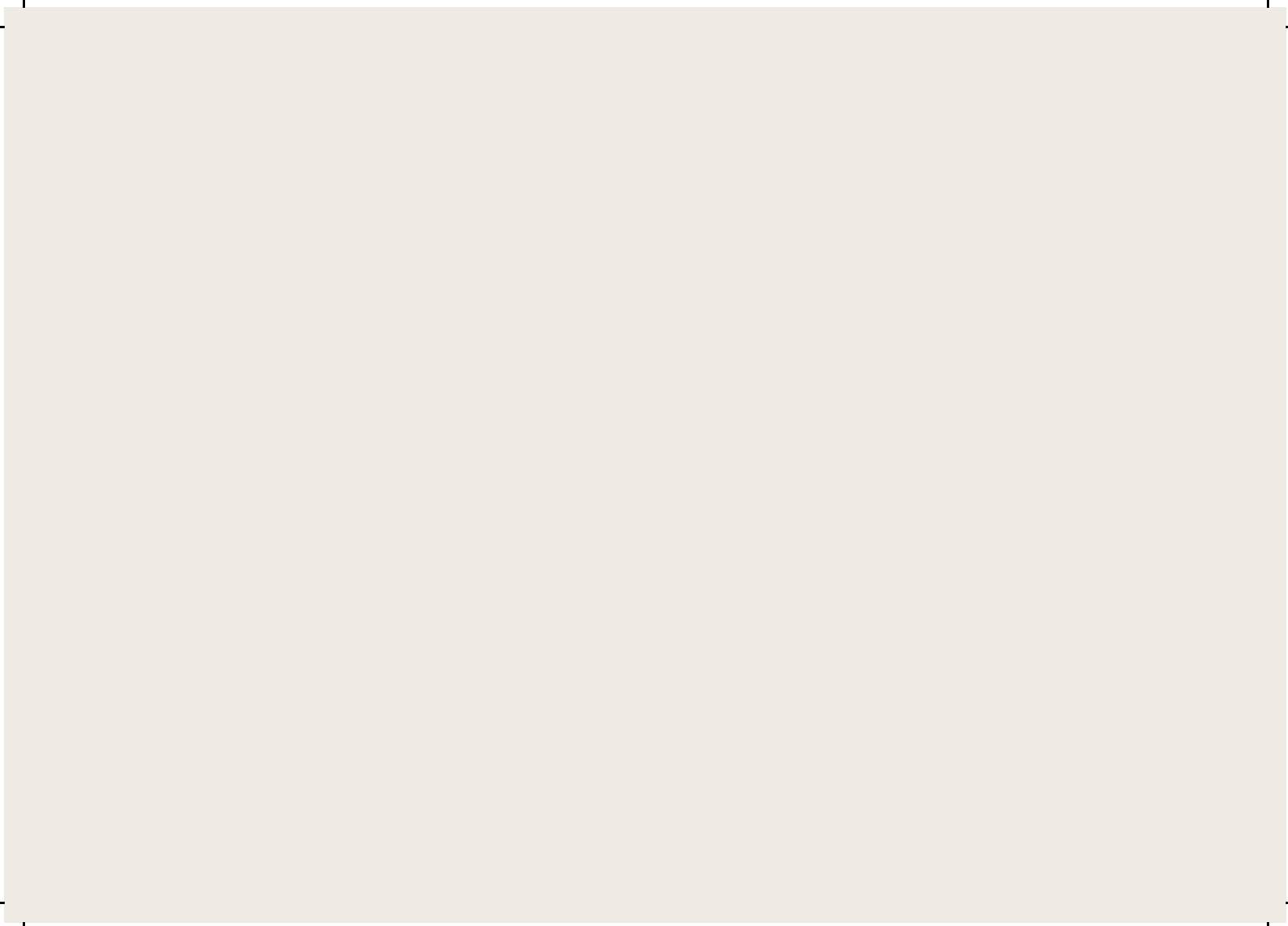
Los primeros años de vida de un niño o niña son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Durante este período, el cerebro se desarrolla rápidamente y se establecen las bases para la salud, el aprendizaje y el bienestar futuros. Los cuidados y la estimulación adecuados en esta etapa pueden tener un impacto significativo y determinante en su futuro.

Por todo ello, y para brindar a estos niños y niñas la atención que merecen, el programa CaixaProinfancia de la Fundación "la Caixa" ha puesto en marcha los Espacios Familiares 0-3.

Estos materiales se dirigen a todas las madres y padres que participan en los talleres de competencias parentales que se imparten en dichos espacios y recogen los principales aprendizajes que reciben en ellos. Porque promover la igualdad de oportunidades es trabajar por una sociedad mejor, más justa y más equitativa.

Solo es progreso, si progresamos todos

Fundación "la Caixa"



EL EMBARAZO

EL INICIO DE LA VIDA - FECUNDACIÓN

Cada familia tiene su historia y cada una tiene su experiencia en el embarazo.

*todos los tipos de maternidad
merecen acompañamiento
y respeto.*



EL EMBARAZO

ANTES, la mayor parte de los embarazos **se daban de una manera natural:**



Dentro del cuerpo de la persona que tiene útero.



Actualmente... los avances en la ciencia han permitido que las **formas de iniciar la vida** sean muchas y muy variadas.



- *¿Cómo era el deseo de tener un bebé?*
- *¿Cómo era la situación del entorno?*
- *¿Se planificó el embarazo?*
- *¿Ha habido pérdidas anteriores?*

EL EMBARAZO

EL AMBIENTE ENERGÉTICO-EMOCIONAL

Cuando se concibe el embrión, empieza el **desarrollo natural de la vida.**

LA PRIMERA ETAPA DE VIDA...

Empieza desde la concepción hasta los 9 primeros meses de vida intrauterina (*gestación intrauterina*).

1^{er} trimestre

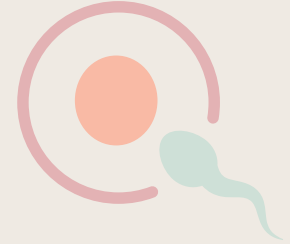
Desde la concepción hasta la semana 12.

2^o trimestre

Desde la semana 13 hasta la 20.

3^{er} trimestre

La recta final de la semana 29 hasta el nacimiento.



EL EMBARAZO

EL AMBIENTE DURANTE EL EMBARAZO

La barriga de la mamá es el **primer hogar** para el bebé y por eso es tan importante el **ambiente y el cuidado durante el embarazo**



A través del cordón umbilical, el bebé recibe el **oxígeno** y los **nutrientes** necesarios para la vida.

EL EMBARAZO

si te encuentras bien, puedes...

- Tener una **vida activa** durante todo el embarazo
- Desplazarte **andando**
- Hacer **deporte**
- Estar en contacto con la **naturaleza**
- Quedar con tus **amigos/as**
- **Alimentarte** de manera saludable
(fruta, verdura, legumbre, frutos secos y cereales integrales)



*estar embarazada no
significa estar enferma*



EL EMBARAZO

LOS CAMBIOS EN LA MADRE, EL BEBÉ Y LA PAREJA

La madre vive **cambios en el cuerpo**, cambios **físicos**, cambios hormonales en el **cerebro**...



Crece la barriga, duele el pecho, aumenta el hambre y el cansancio, se olvidan cosas, hay cambios de humor, se reduce el estrés...

¿qué cambios has vivido o estás viviendo?



EL EMBARAZO

La persona que **acompaña**, si está presente, va viendo los cambios en la mujer y puede que le cueste entender la conexión o sentir igual el embarazo...



Pero los acompañantes **pueden llegar a sentir cambios y una conexión muy profunda durante el embarazo.**

Es importante que también tengan **información** del proceso que están viviendo.



EL EMBARAZO

El bebé va percibiendo tu voz, los latidos del corazón y cualquier tipo de sonido cercano.

También **nota el ambiente y la seguridad** que le transmite la madre.

Para los bebés es importante oír a sus mamás comunicándose con ellos:

- "estoy aquí contigo, bebé "
- "estás seguro/a"
- "te amo"



EL EMBARAZO

TRANSPARENCIA PSÍQUICA

Te sientes
más sensible

Más conexión
con tu madre

Baja
autoestima

Sientes
rechazo

todas las emociones que sientes
durante el embarazo son naturales
y tienen un sentido

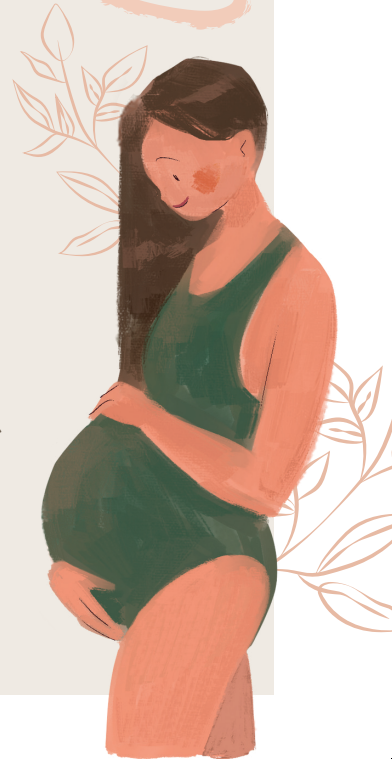
Se activan
recuerdos pasados

MATRESCENCIA

Más conflictos
contigo y con los
demás

Tienes cambios
de humor

Te olvidas de
muchas cosas



lecturas

La vida secreta del niño antes de nacer (Dr. Thomas Verny y Hohn Kelly).

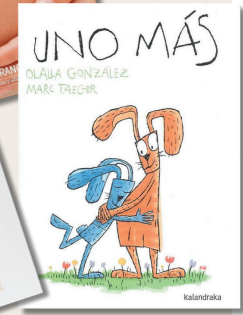
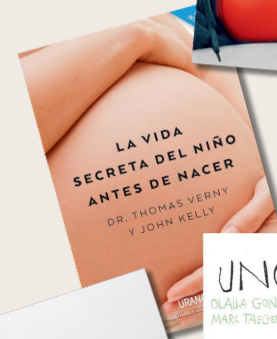
Guía para un embarazo consciente (Laia Casadevall).

cuentos

Uno más (Olalla González y Marc Taeger).

Dentro de nuestra mamá (Jo Witek).

Tú y yo (Elisenda Roca).



Colección completa

Guías para las familias participantes en el proyecto
Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia



1 - EL EMBARAZO

2 - EL PARTO

3 - POSPARTO INMEDIATO

4 - EL PUERPERIO. LA MUJER MADRE

5 - CRIANZA RESPETUOSA

6 - ALIMENTACIÓN

7 - DESARROLLO INTEGRAL

8 - DESARROLLO Y AUTONOMÍA

9 - DESARROLLO Y SUEÑO

10 - DESARROLLO Y JUEGO



Fundación "la Caixa"