

Creciendo juntos



CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• TU TRANQUILIDAD Y LA DE TU BEBÉ IMPORTAN •

TU TRANQUILIDAD Y LA DE TU BEBÉ IMPORTAN

Durante el embarazo y posparto puedes experimentar cambios en tu ánimo, puedes sentirte triste y sobrecargada, por eso es importante conversar en familia sobre estos cambios para asegurar tu tranquilidad y la de tu bebé.



¡No estás sola!

Tu cuidado y el cuidado del bebé deben ser una prioridad, el apoyo de tu pareja o de algún familiar cercano es importante para una crianza compartida del bebé. No te sientas sola en este proceso, pide ayuda y comparte tus sentimientos.

¡MUY IMPORTANTE!

- **Crianza compartida y apoyo familiar.** Quiere decir que existe un **apoyo mutuo** entre las personas cuidadoras del bebé, papá y mamá principalmente. Se caracteriza por la coordinación para un cuidado que favorece el desarrollo de las niñas y niños.
- **Depresión posparto.** Los **altibajos emocionales son normales** durante el embarazo y después del parto. Si estás pasando por periodos prolongados de tristeza, frustración y tensión acude al centro de salud para que un profesional te brinde ayuda.
- **Crea un plan de vida.** Hacer un plan de vida es importante para enfrentar los **cambios que trae un bebé a tu vida**. Conversa con tu pareja sobre tus proyectos, busca apoyo para lograr tus metas y decidir sobre tu salud reproductiva.

TEMAS QUE VAMOS a TRATAR

- Apoyo familiar y de tu comunidad.
- Depresión posparto.
- Crea un plan de vida.
- Familias libres de violencia.

Crianza compartida y apoyo familiar

- ▶ Durante y después del embarazo no dudes en **pedir ayuda** a tus seres queridos para que te acompañen en el cuidado tanto tuyo como del bebé. **Hablar con tu pareja** sobre los cuidados del bebé es importante para el desarrollo del bebé y una **recuperación exitosa del parto**.
- ▶ **El apoyo familiar es fundamental**. Es importante hablar de los cambios que trae la llegada de un bebé y cómo los familiares como abuelos, tías, tíos y la comunidad en general puede contribuir. Pide ayuda a personas de confianza cuando lo necesites.
- ▶ **Tiempo de calidad**. El bebé necesita tiempo de **juego, caricias y cuidado** tanto de **papá, mamá y hermanos** en caso de que existan, esto permite afianzar el vínculo de confianza con cada integrante de la familia. Asegúrate de **no recargar** a las otras niñas y niños de casa con cuidados del nuevo bebé.
- ▶ Si papá y mamá se **separan** y viven en casas distintas, es importante que el bebé **pase tiempo con el padre** con el que ya no convive, para evitar que tengan sentimientos de **abandono** y **fortalecer el vínculo familiar**.



Depresión posparto

- ▶ Luego del parto es **normal** que puedas sentir **tristeza, depresión o ansiedad**. También puedes sentir ganas de **llorar, dificultades para dormir o dudas** sobre tu capacidad para cuidar al bebé. Por eso, es importante el apoyo de tus familiares para superar esta etapa.
- ▶ Puede que estés experimentando **depresión posparto** si luego de dos a ocho semanas después del parto sientes de manera recurrente:
 - Tristeza constante
 - Angustia y preocupación
 - Llanto persistente
 - Falta de vínculo y cariño con el bebé
 - Dudas e incertidumbre sobre tu capacidad de cuidado
- ▶ **Acércate al centro de salud** más cercano para que te brinden **apoyo psicológico**. No temas, estos síntomas son más comunes de lo que imaginas y pueden mejorar con ayuda profesional.



Crea un plan de vida



- ▶ La llegada de un bebé trae muchos **cambios tanto en tu vida** como mamá, como la de **tu pareja y otros hijos, conversa en familia** sobre los proyectos, sueños y metas personales y en conjunto.
- Si tu deseo es **retomar** tu trabajo o estudios luego de tener a tu bebé, mira opciones que permitan alcanzar este objetivo. **Dividan las tareas** para que tengas tiempo libre para otras actividades.
- **Busca grupos de apoyo**, comparte tu experiencia con otras mujeres. Crear y **fortalecer vínculos** con personas de la comunidad en la que vives ayuda al desarrollo de niñas y niños felices.
- **Infórmate** sobre todos los temas relacionados a tu **salud sexual y salud reproductiva**. Si hay algo que no entiendes, acude a un centro médico para aclarar dudas, en este espacio podrás conocer diferentes **métodos de planificación familiar**.

Familias libres de violencia

- Si has sufrido algún tipo de **violencia** en tu hogar, trabajo, comunidad o centro de salud, es fundamental buscar ayuda y apoyo.
- Recuerda que la **violencia física, sexual y emocional no es normal** y debe ser rechazada. Existen **programas de apoyo y protección** para tu seguridad y la de tu bebé. Ante cualquier caso de violencia **comúnicate al ECU911**.
- Para identificar la violencia consulta aquí: <https://violentometro.ec>



FAMILIA A LA OBRA



Dibuja un plan de vida en familia

1. Consigue papel, lápices de colores y recortes de revistas.
2. Dibújate a ti y a tu familia en el lugar que más te guste.
3. Escribe tus principales sueños y metas.
4. Acompaña el dibujo con recortes de revistas.
5. Coloca fechas y actividades que debas realizar para cumplir los sueños y metas.
6. Haz esta actividad en familia y ubica el dibujo en un lugar donde todas las personas puedan verlo.

¡RECUERDA, TU TRANQUILIDAD Y FELICIDAD CONTRIBUYEN AL BIENESTAR DE TODA TU FAMILIA!

