

La crianza en la etapa prenatal hace la diferencia

Ser buenos padres es en parte algo con lo que se nace y en parte algo que se aprende. Los esfuerzos que hace por cuidarse, establecer relaciones positivas y conectarse con su bebé ahora marcan las pautas de las conductas relacionadas con la crianza que aplicará en los próximos años.

Buena crianza

Cuando usted ...	Usted ...	Su bebé aún no nacido ...
> Anticipa sus necesidades personales > Visualiza las necesidades de su bebé aun no nacido > Reconoce los factores de estrés y se cuida > Celebra el esfuerzo y siente alegría	> Genera energía positiva > Desarrolla un sentimiento de apego con su bebé > Aborda sus emociones > Evita o reduce el estrés	> Se reconforta > Se relaja en el útero > Siente sus emociones positivas

Diseño/orientación

Cuando usted ...	Usted ...	Su bebé aún no nacido ...
> Crea entornos seguros y enriquecedores > Tiene expectativas razonables > Establece rutinas saludables > Cuenta con personas que le apoyan	> Evita lesiones > Disfruta de los momentos tal y como son > Se siente fuerte y bien > Puede afrontar las dificultades	> Está protegido de los daños > Crece y se desarrolla bien > Se familiariza con otras voces alegres

Responder

Cuando usted ...	Usted ...	Su bebé aún no nacido ...
> Percibe y responde a sus cambios físicos o emocionales > Percibe y responde a los movimientos fetales > Reconoce hábitos y hace ajustes	> Se comprende mejor a usted > Aprende sobre su bebé > Adquiere la capacidad de describir sus necesidades y las de su bebé aún no nacido	> Se siente seguro y cuidado > Siente menos estrés > Puede sentir la calidez de su tacto y su tono de voz

Comunicación

Cuando usted ...	Usted ...	Su bebé aún no nacido ...
> Le habla a su bebé > Describe sus necesidades a los proveedores de cuidados de la salud > Se habla de manera positiva	> Desarrolla una relación con su bebé aún no nacido > Defiende sus intereses y los de su bebé > Siente motivación y ánimo	> Escucha su voz > Tendrá sus necesidades satisfechas > Asocia su tono con relajación

Apoyar el aprendizaje

Cuando usted ...	Usted ...	Su bebé aún no nacido ...
> Busca información > Planifica y practica > Juega con su bebé > Identifica recursos	> Conoce opciones prenatales saludables > Aumenta su confianza en las buenas prácticas de crianza > Convierte la conexión con su bebé en una prioridad > Puede contar con usted y con su comunidad	> Percibe sus interacciones > Establece conexiones cerebrales > Tendrá una red de apoyo