



# ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA NUESTRA FAMILIA? ¿Y CÓMO VA TODO?



		Me siento seguro/a	A veces me resulta difícil	No me está gustando nada	¡Ayuda!	Me siento impotente	
BEBÉ	<b>1. Crecimiento y desarrollo del bebé en el vientre</b> 	<b>El bebé está creciendo bien en el vientre</b> - Asisto a los controles de la matrona / ginecólogo					
	<b>2. Amor y vínculo con tu bebé</b> 	<b>Nuestro bebé es bienvenido:</b> - Siento curiosidad por nuestro bebé - Estoy deseando su llegada					
	<b>3. Cuidados y seguridad</b> 	<b>Pensamos en lo que necesita nuestro bebé:</b> - Comida, cuidados, ropa, cuidado médico, - higiene, calefacción, un lugar seguro para dormir, supervisión y atención					
	<b>4. Experiencia de ser padre/madre</b> 	<b>Disfruto de mi (futura) paternidad/ maternidad</b> - Hablo sobre mis posibles preguntas o inquietudes					
PADRE/MADRE	<b>5. Embarazo y parto</b> 	<b>El embarazo va bien</b> - Me siento bien preparada para el parto y el posparto - Mi experiencia del embarazo es positiva					
	<b>6. Salud y cuidar de ti mismo/a</b> 	<b>Tengo una vida sana</b> - Como, duermo y hago ejercicio con regularidad - Me cuido bien - Evito fumar y tomar alcohol o drogas					
	<b>7. Sentimientos</b> 	<b>Puedo lidiar con mis sentimientos:</b> - Hablo sobre mis alegrías, inseguridades y miedos por lo que está por venir - Puedo lidiar con el estrés					
	<b>8. Pareja y división de tareas</b> 	<b>Me siento apoyada/o por mi pareja:</b> - Experimentamos el embarazo juntos - Hemos acordado la división de tareas					
ENTORNO	<b>9. Vivienda/Trabajo/Dinero/ Acontecimientos desagradables</b> 	<b>Nuestra familia está bien:</b> - Estamos sanos y nos sentimos bien - Hay trabajo y suficiente dinero - Vivimos en un lugar agradable - No tenemos acontecimientos desagradables					
	<b>10. Familia/amigos/vecinos/ matrona/personal sanitario</b> 	<b>Mi familia recibe suficiente apoyo</b> - Nuestra familia y amigos nos ayudan - Los vecinos, la matrona y el personal sanitario nos ayudan cuando es necesario.					

## ¿QUÉ NECESITAMOS AHORA?

--	--	--	--	--