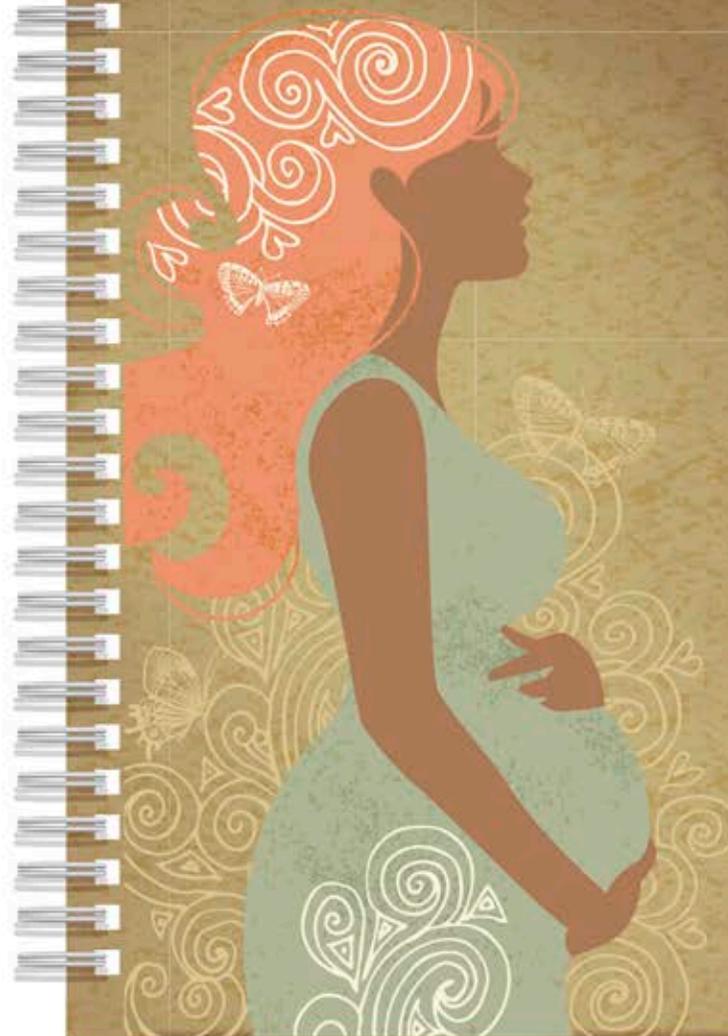


Mi diario de emociones



Edükame
www.edukame.com

Mi diario de
emociones



Edükame
www.edukame.com

Mi cuaderno de embarazada



Cuando descubrí que estaba embarazada sentí...





Ser madre me hace sentir...

“Llevas en tu
vientre a un ser
que es **fruto del
amor**. Siéntete
feliz de ser parte
del milagro de la
vida.”





Estas palabras
me las dedico



Lista de las miles de cosas que me
hacen sentir feliz durante el
embarazo



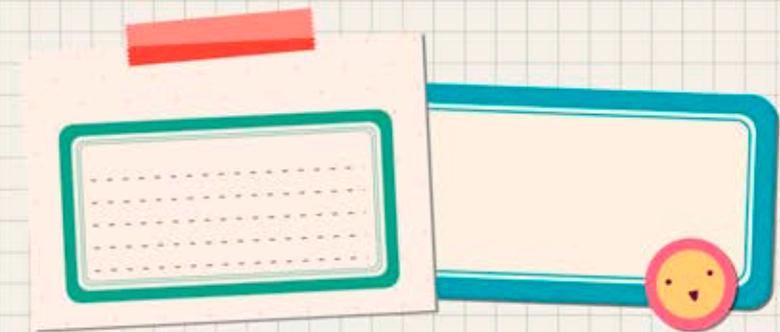


Aquello que me pone triste es...



Durante los primeros meses, he empezado a sentirme...

A veces **estoy triste** y otras alegre. Pero sé que es normal.





Las cosas que me dan miedo durante el embarazo son...



Las cosas que me dan miedo de la maternidad son...

Pero, pese a mis miedos, voy a ser una gran mamá!





Durante el embarazo, me gusta:



- Dedicarme tiempo
- Relajarme
- Conversar con papá
- Hacerle caricias a la barriguita

Y...



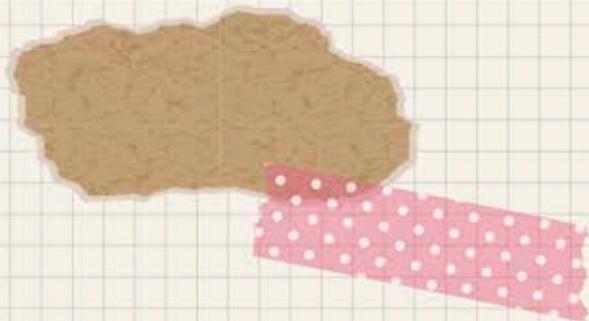
Mi corazón se ilumina al leer estas frases y mis miedos se convierten en confianza:



El mejor
antídoto para
el miedo es el
amor.



Los momentos agradables que he sentido con el papá durante el embarazo son...



Me gustaría dedicarle estas palabras a mi pareja:





Lista de cosas que me han hecho...

reír



llorar





La primera ecografía de mi bebé

Me he sentido...

Hemos podido ver...

Me acompañaba...





La segunda ecografía de mi bebé

Me he sentido...



Hemos podido ver...

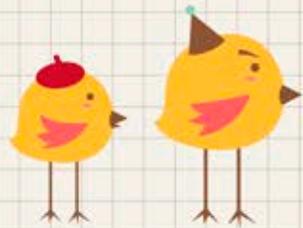
Me acompañaba...





La tercera ecografía de mi bebé

Me he sentido...



Hemos podido ver...

Me
acompañaba...



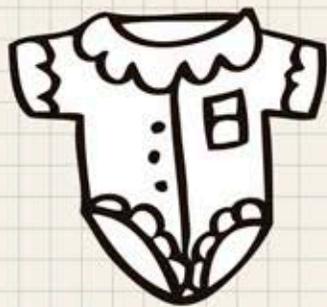
Para mi
bebé

Para:





Amor, el día que te conozca...

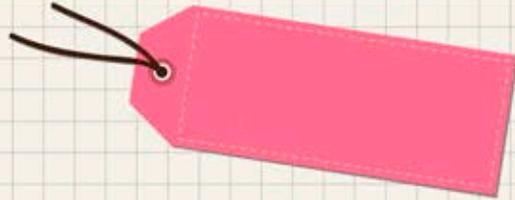


Te imagino...





Quiero
dedicarte estas
palabras...



Cariño, la historia de tu nombre
es...





Bebé, me encanta:



Cantarte



Explicarte cuentos



Hablarte

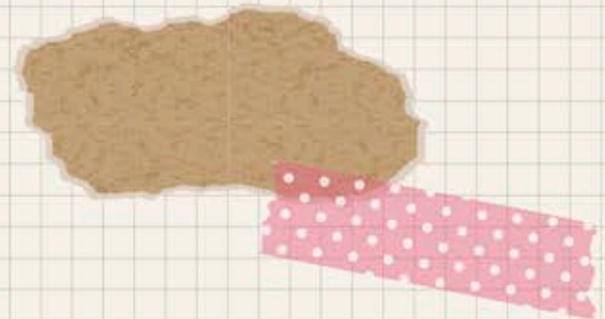


Hacerte caricias a través de la barriga

Y...



Amor, lo más bonito de estar embarazada de ti es...





Tu papá nos cuida mucho...



La familia está muy ilusionada con tu llegada...

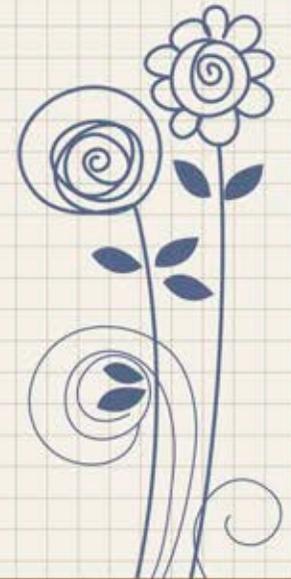




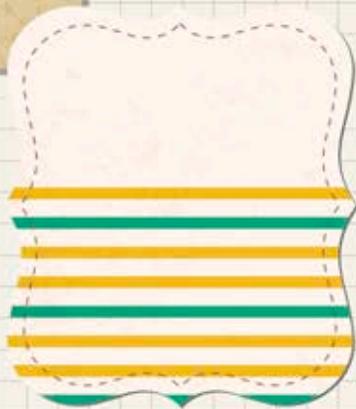
Ya has nacido y, al ver tu carita por primera vez, me he sentido...



Cuando te he tomado entre mis brazos por primera vez...



Semana
Fecha



¿Cómo te sientes hoy?



contenta



triste



enamorada



asustada



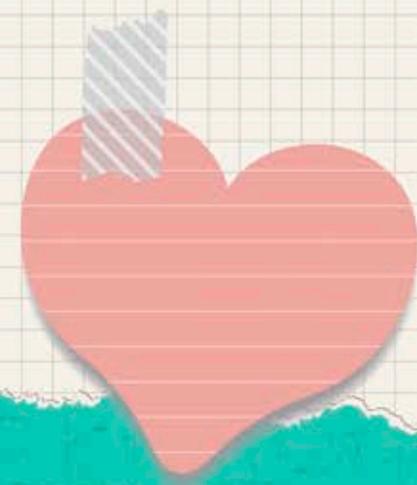
enfadada



Semana
Fecha



Semana y fecha



MI DIARIO DE EMOCIONES

Este diario quiere ser un bonito canal de expresión emocional a través del cual la mamá embarazada pueda vaciar, narrar y contar muchos momentos vividos desde sus propias emociones. Sin juzgarlas, sin etiquetarlas de buenas o malas, simplemente teniendo en cuenta que esas emociones están y que es muy necesario atenderlas.

Atender los momentos de tristeza o miedo – escribiendo, por ejemplo, en este diario – ayuda a rebajar la ansiedad o el estrés que pueden generar estos sentimientos y, además, favorece a que después del vaciado se pueda conectar con otra parte más positiva, la confianza.

Reflejar las alegrías y los instantes felices escribiéndolos en este diario se convertirá en un buen recurso los momentos de “bajón”. Así, cuando te sientas perdida, podrás releerlos y dejarte contagiar de su optimismo y afectividad.

Finalmente, este diario resultará un bonito recuerdo para guardarlo siempre pues, además, incluye algunas páginas que podrás escribir para tu bebé y dedicarle a tu futuro hijo. De esta manera, el Diario recogerá los momentos más especiales de tu nueva vida como madre.





Redacción y dirección pedagógica

Cristina García

Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.

Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro “Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?” de Edúkame. Ha desarrollado varios talleres de Acompañamiento emocional durante el embarazo.

Diseño Gráfico y maquetación
Rocío López y Artur Marfà

ISSN: 2339-854X