ALMA

Con ALMA, no estás sola

GUÍA GRATUITA

Conectando con mi bebé *durante el embarazo*

Pequeños momentos
para comenzar a construir
nuestro vínculo,
a mi manera
y a mi ritmo.



**Con ALMA,
no estás sola.**

El vínculo comienza a su manera

Querida mamá:

Durante el embarazo puedes imaginar cómo será conocer a tu bebé, pensar en el futuro y preguntarte cómo cambiará tu vida. Quizá sientas mucha ilusión. Tal vez también aparezcan dudas, miedo, incertidumbre o emociones difíciles de explicar.

Cada experiencia es diferente.

Algunas mujeres sienten una conexión emocional desde las primeras etapas del embarazo. Otras necesitan tiempo para imaginar esa relación o para comprender lo que están viviendo. También es posible que los sentimientos cambien de un día a otro.

No existe una única forma correcta de vivir esta etapa.

A veces, las imágenes de la maternidad que vemos en películas, redes sociales o conversaciones con otras personas pueden hacernos pensar que deberíamos sentir felicidad permanente, hablarle al bebé todos los días o experimentar una conexión inmediata.

Pero tu experiencia no tiene que parecerse a la de nadie más.

Construir un vínculo no es una tarea que debas cumplir a la perfección. Puedes explorar esta nueva etapa a tu ritmo, reconocer tus emociones y darte permiso para vivirla de una manera auténtica.

UN RECORDATORIO PARA TI

No tienes que forzar una emoción para demostrar cuánto te importa tu bebé. Puedes darte tiempo y descubrir tu propia manera de vivir este vínculo.

UNA PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

Cuando pienso en mi bebé, ¿qué sentimientos, pensamientos o preguntas aparecen en mí?

No necesitas encontrar una respuesta perfecta. Puedes escribir unas palabras, guardar la pregunta para después o simplemente reconocer lo que estás sintiendo.

Conocer a mi bebé poco a poco

Durante el embarazo puedes comenzar a imaginar algunos momentos de la vida que compartirás con tu bebé. Quizá pienses en cómo será conocerlo, qué te gustaría enseñarle o qué cosas esperas descubrir cuando llegue.

También puedes tener preguntas sobre tu futuro como mamá.

Todas estas reflexiones pueden ayudarte a explorar tus expectativas, tus deseos y las cosas que son importantes para ti.

No necesitas tener todo claro ahora. Tampoco tienes que construir una imagen perfecta de cómo será la maternidad. La vida familiar se descubre y se aprende con el tiempo, a partir de experiencias reales y circunstancias que pueden cambiar.

Este puede ser un buen momento para preguntarte qué deseas compartir con tu bebé, qué te gustaría aprender y qué apoyos necesitas para sentirte acompañada.

Ejercicio: así imagino nuestra historia

Busca unos minutos para responder las siguientes preguntas. Puedes escribir directamente en esta guía si la imprimes o utilizar un cuaderno.

1. ¿Qué me gustaría que mi bebé sintiera cuando esté conmigo?

2. ¿Qué valores o aprendizajes me gustaría compartir con él?

3. ¿Qué me ilusiona de conocerlo?

4. ¿Qué dudas o temores me gustaría poder conversar?

5. ¿Qué necesito para sentirme más acompañada durante esta etapa?

PARA RECORDAR

No tienes que resolver todas tus preguntas antes del nacimiento. Puedes aprender, pedir apoyo y descubrir tus propias maneras de vivir la maternidad.

Cinco maneras sencillas de conectar

No necesitas realizar actividades especiales todos los días para prepararte emocionalmente para la llegada de tu bebé.

Si te resulta agradable, puedes crear pequeños momentos que te permitan prestar atención a esta etapa, explorar tus pensamientos y cuidar de ti.

Elige únicamente las ideas que te resulten cómodas. No son tareas obligatorias ni una prueba de cuánto quieres a tu bebé.

1 Hablarle cuando te nazca

Puedes compartir unas palabras sobre tu día, contarle algo que te hizo sonreír o hablar en voz baja si te resulta natural.

No necesitas preparar un discurso ni hacerlo todos los días. Si no te nace hablarle, también está bien.

2 Dedicarte un momento de tranquilidad

Busca unos minutos para descansar, sentarte cómodamente o disfrutar de un espacio tranquilo.

Puedes prestar atención a cómo te encuentras y preguntarte qué necesitas en ese momento, sin exigirte sentir una emoción determinada.

3 Escribirle unas palabras

Puedes anotar pensamientos, deseos, preguntas o pequeños detalles de esta etapa.

No necesitas escribir una carta larga. A veces, una frase sobre lo que estás viviendo hoy es suficiente para guardar un recuerdo.

4 Compartir una experiencia agradable

Escuchar música que disfrutes, leer algo que te guste o realizar una actividad tranquila puede convertirse en un momento especial para ti.

Escoge actividades compatibles con las recomendaciones que recibes durante el control prenatal.

No es necesario que cada experiencia tenga un propósito relacionado con el bebé. Tu bienestar también importa.

5 Reconocer tus propias necesidades

Cuidar tu descanso, expresar tus dudas y pedir apoyo cuando lo necesites también forma parte de prepararte para esta nueva etapa.

Puedes hablar con alguien de confianza o consultar a tu profesional de salud cuando tengas preguntas sobre el embarazo.

Mi pequeño momento de hoy

El momento que elijo:

Cómo me gustaría sentirme:

Qué necesito para disfrutarlo:

Qué puedo hacer si hoy no tengo ganas:

RECUERDA

Puedes probar una actividad y descubrir que no es para ti. Puedes cambiar de idea o elegir no hacer ninguna. La conexión no debe convertirse en otra exigencia.

Una carta para mi bebé

Esta actividad es una invitación a guardar algunas palabras sobre el momento que estás viviendo.

Puedes escribir sobre tus expectativas, tus dudas, tus esperanzas o las cosas que te gustaría compartir cuando conozcas a tu bebé.

No necesitas sentirte de una manera determinada para escribir esta carta. Tampoco tienes que terminarla hoy.

Puedes escribir unas pocas líneas, completar las frases o dejar este ejercicio para otro momento.

MI CARTA

Hola, bebé:

Hoy quiero contarte un poquito de lo que estoy viviendo mientras espero conocerte…

SI NECESITO ALGUNAS IDEAS PARA CONTINUAR

- ¿Qué está pasando en mi vida en este momento?
- ¿Qué deseo descubrir cuando nos conozcamos?
- ¿Qué palabras me gustaría regalarte hoy?
- ¿Qué me gustaría que supieras de mí?
- ¿Qué espero aprender en esta nueva etapa?

UN MENSAJE PARA TI

No necesitas escribir una carta perfecta. Esta es una forma de guardar tus pensamientos y recuerdos, a tu manera.

Puedes volver a ella cuando quieras o decidir que prefieres expresarte de otra forma.

Cuando conectar no resulta fácil

El embarazo puede vivirse de maneras muy diferentes.

Tu historia personal, tus circunstancias actuales, las preocupaciones que tienes, el apoyo disponible y la forma en que estás experimentando esta etapa pueden influir en cómo te sientes.

Quizá tengas ilusión y, al mismo tiempo, miedo. Tal vez estés intentando adaptarte a cambios importantes o necesites tiempo para comprender tus emociones.

No tienes que juzgarte por lo que sientes ni comparar tu experiencia con la de otras mujeres.

Puedes darte permiso para...

No sentir lo que otras personas esperan.
Tus emociones no tienen que ajustarse a una imagen ideal de la maternidad.

Hablar sobre tus dudas sin vergüenza.
Puedes expresar tus preguntas, incluso cuando todavía no sepas cómo explicarlas.

Buscar compañía y apoyo.
Puedes acercarte a una persona de confianza o conversar con alguien que pueda escucharte sin juzgarte.

Expresar que algo te está resultando difícil.
Reconocer una necesidad no significa que estés fallando.

Pedir orientación profesional.
No tienes que esperar a sentirte desbordada para consultar a un profesional.

¿Cuándo buscar apoyo?

Si experimentas tristeza persistente, ansiedad intensa, pérdida de interés, dificultad para realizar tus actividades habituales o un sufrimiento emocional importante, es recomendable hablar con el profesional que acompaña tu control prenatal o con un profesional de salud mental con experiencia en la etapa perinatal.

No necesitas identificar por tu cuenta si tienes un problema de salud mental para pedir orientación.

! Si tienes pensamientos de hacerte daño, de no querer vivir o sientes que no puedes mantenerte a salvo, **busca ayuda de emergencia de inmediato y procura no quedarte sola**. Si existe peligro inmediato, acude a urgencias o contacta los servicios de emergencia de tu localidad.

UN RECORDATORIO IMPORTANTE

Pedir apoyo no significa que estés fallando. Tu bienestar también merece cuidado.

Esta guía es un recurso educativo y no sustituye una valoración médica o psicológica.

Un pequeño momento para nosotros

No necesitas cambiar toda tu rutina para encontrar una forma personal de vivir esta etapa.

Si te resulta cómodo, puedes elegir una pequeña acción para los próximos días. Algo realista, sencillo y compatible con tus necesidades.

No tiene que ser una actividad especial. Puede ser escribir unas palabras, compartir una duda con alguien de confianza o reservar un momento para descansar.

Mi pequeño compromiso

Durante los próximos días, si me resulta cómodo, quiero regalarme este momento con mi bebé:

Lo que necesito para hacerlo posible:

Una persona con quien puedo compartir mis dudas o experiencias:

Un mensaje para ti

Querida mamá:

El vínculo con tu bebé no tiene que parecerse al de ninguna otra persona.

Puedes descubrirlo poco a poco, con curiosidad, paciencia y respeto por lo que estás viviendo.

Habrá días en los que sientas ilusión y otros en los que tengas preguntas o necesites apoyo. No tienes que convertir cada momento en una experiencia perfecta.

También mereces cuidado mientras te preparas para esta nueva etapa.

Gracias por permitir que ALMA te acompañe en este camino.

Con cariño,

ALMA Maternidad acompañada

Con ALMA, no estás sola.

CONTINÚA EXPLORANDO

Explora otros recursos gratuitos de ALMA Maternidad acompañada.