

# Emociones & Embarazo



Póster para completar

**Edükame**  
Educación emocional



## Emociones & Embarazo

Somos conscientes de lo necesario que es que la embarazada cuide su alimentación, no levante peso, mantenga un horario de sueño regular, visite a su médico habitualmente y un largo etcétera de cuidados.

Sin embargo, solemos olvidar que es también muy necesario que la futura mamá **se sienta escuchada** y apoyada.

Durante los nueve meses que dura la gestación, las mamás pasan por etapas muy diferentes y sienten

emociones que en algunos momentos pueden llegar a dejarlas exhaustas.

Por ejemplo, durante el primer trimestre es muy común sentir **miedo al nuevo estado**, al embarazo: a lo que esto comportará, a poder perder al niño, etc. E incluso puede que se sientan confusas ante las nuevas sensaciones que su cuerpo les está ofreciendo.

Pues, en cierta manera, el cuerpo de la mamá está cambiando poco a poco, pero ella solo puede ser de momento observadora de estos cambios y esperar.

*-Continúa leyendo-*

# Emociones & Embarazo

Así que, la embarazada - que está sometida a mucha **presión emocional** y que está pasando por un espiral de sensaciones y emociones nuevas - debería obtener de su entorno paz y comprensión.

Además, debería disponer de algunos instantes para poder decir "stop" y darse la oportunidad para **expresar sus emociones** tranquilamente y, lo que es más importante, sin juzgarlas ni tildarlas de buenas o malas.

Pues, recordemos que **no existen emociones malas**. Son las que son y pueden no gustarnos, pero suceden. Y debemos acompañar a la embarazada para que esas emociones negativas como la tristeza o la rabia (que son completamente normales) pueda convertirlas en positivas.

Os proponemos este póster como un recurso para expresar vuestras nuevas sensaciones en la etapa.



## Embarazo & Emociones

*Si deseas continuar aprendiendo sobre las emociones que se producen a lo largo del embarazo, visita el contenido premium de Edúkame. [Haz click.](#)*



Ser madre me hace sentir:

Estas palabras me las dedico a mi:

Cosas que me hacen sentir miedo:

Cosas que me hacen sentir triste:

# EMOCIONES & EMBARAZO

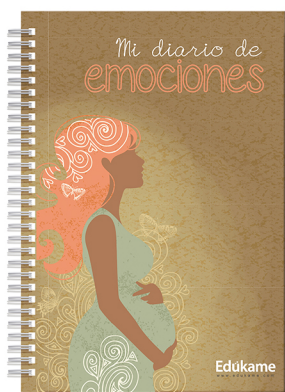
by **Edükame**  
www.edukame.com



# Tu orientación durante el embarazo

El embarazo es una etapa maravillosa en la que se producen muchos cambios y no solo físicos.

Puedes conseguir estos materiales para disfrutar de él atendiendo a tu **bienestar emocional**.



# 12€

descuento

Disfruta de estos materiales y más, con tu **suscripción premium** a Edukame. Hazlo ahora con 12€ de descuento.

Cupón:

**ANDUJAR**

[Haz click para saber +](#)

**Suscripción Edukame**