



Diario de
Embarazo



Este diario pertenece a...

Nombre y Apellido

Fecha de nacimiento

Teléfono

Mail

¡Estoy embarazada!

¿Cuándo me enteré?

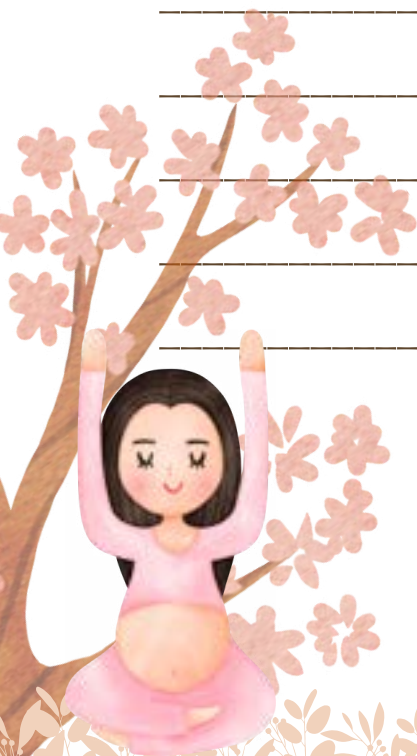
¿Cómo me siento?

Primera persona en saber

Fecha de último período

Fecha estimada de parto

Notas



Mis médicos

Ginecólogo/a: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Matrona: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Hospital: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Mi primera Ecografía

Bebé



Fecha: _____

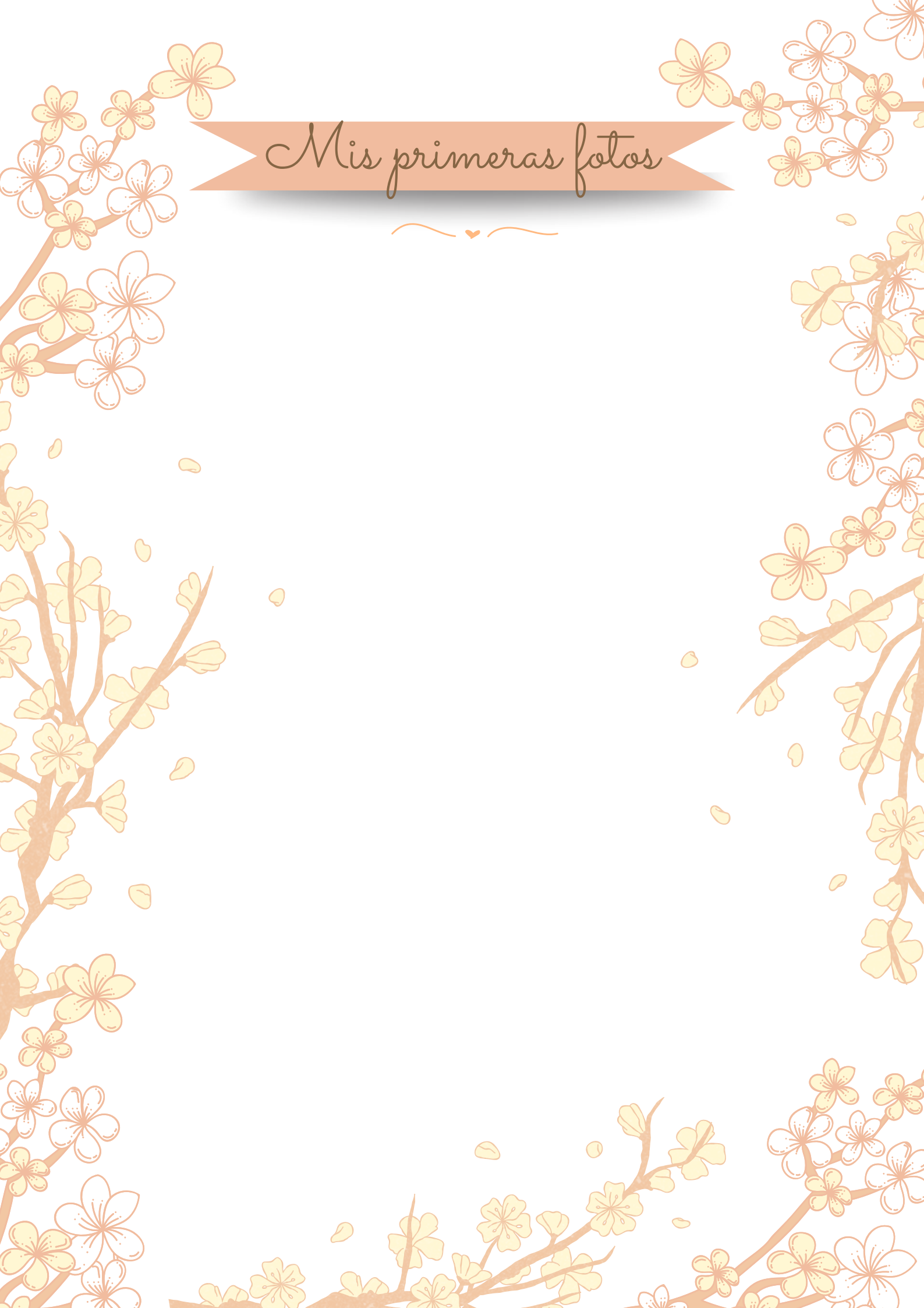
Peso: _____

Semana: _____

Medida: _____



Mis primeras fotos



Hitos del embarazo

- Prueba de embarazo positiva
- La primera ecografia
- Las primeras náuseas
- Los primeros antojos
- Escuchar los latidos del corazón
- Cumplir las 12 semanas de embarazo
- Dar la noticia a los familiares y amigos
- Comprar ropa de maternidad
- Comprar la primera ropa de bebé
- Sentir los primeros movimientos
- Conocer el sexo de bebé
- Hacer un gender reveal
- Cumplir segundo trimestre
- Organizar el baby shower
- Escoger el nombre de bebé
- Organizar cuarto de bebé
- Crear un plan de parto
- Preparar la maleta del hospital
- Cumplir tercer trimestre
- Curso preparación al parto
- Contracciones
- Nacimiento de bebé

A vertical list of 20 horizontal bars, each starting with a small flower icon, intended for marking the completion of pregnancy milestones.

Carta a mi bebé



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend across the central area, providing a space for the user to write their letter to their baby.

Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana

Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?


Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

Tamaño de bebé:



Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas







Semana

Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana





Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

-
-
-
-

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana

Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?


Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma



Peso: 

Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

-
-
-
-

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?


Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma



Peso: 

Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D



Síntomas



Tareas

-
-
-
-

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso: _____

Tamaño de bebé: _____

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso: _____

Tamaño de bebé: _____

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana





Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan

Actividades que disfruto hacer

Notas







Semana

Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo


- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas



L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso: _____

Tamaño de bebé: _____

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana





Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso: _____

Tamaño de bebé: _____

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas







Semana

Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas



L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Semana

Chat con mamá

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

Peso:

Tamaño de bebé:

Vitaminas

L M M J V S D

Síntomas

Tareas

-
-
-
-

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana

Chat con mamá oo


¿Cómo me siento?


Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

Tamaño de bebé:



Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas

 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____

 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas






Semana


Chat con mamá oo

¿Cómo me siento?

Estado de ánimo

- Feliz
- Motivada
- Triste
- Cansada
- Enojada
- Estresada
- Enferma

 Peso:

 Tamaño de bebé:

Vitaminas 

L M M J V S D

 Síntomas



 Tareas

- _____
- _____
- _____
- _____



 ...

Foto de la semana



Conociendo mi nueva versión

Mis antojos



Cambios en el pelo, la piel o el cuerpo



Alimentos que me gustan y no me gustan



Actividades que disfruto hacer



Notas





Primer trimestre

¡Así vamos!

Mamá

Peso: _____

Pruebas: _____

Otros: _____

Bebé

Peso: _____

Tamaño: _____

Pruebas: _____

Otros: _____

Notas

Two identical note cards are shown side-by-side. Each card has a yellow header bar at the top. Below the header is a grid pattern. The grid contains three rounded rectangular boxes: the top one is white, the middle one is light orange, and the bottom one is white. The cards are decorated with small floral and leaf illustrations in the corners.

Segundo trimestre

¡Así vamos!

Mamá

Peso: _____

Pruebas: _____

Otros: _____

Bebé

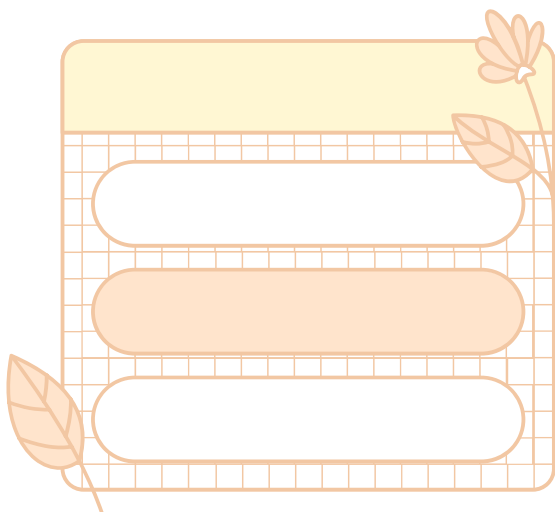
Peso: _____

Tamaño: _____

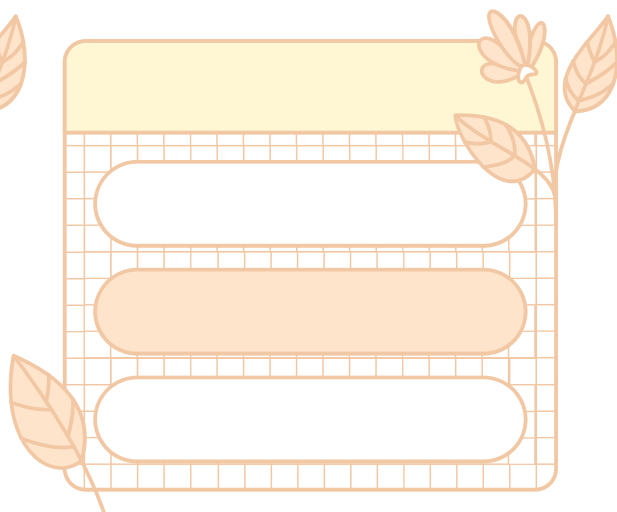
Pruebas: _____

Otros: _____

Notas



A notebook page with a grid pattern. It features a yellow header bar at the top, followed by three rounded rectangular writing areas. The page is decorated with a small branch of yellow flowers and leaves on the right side and a single leaf on the bottom left corner.



A notebook page with a grid pattern. It features a yellow header bar at the top, followed by three rounded rectangular writing areas. The page is decorated with a small branch of yellow flowers and leaves on the right side and a single leaf on the bottom left corner.

Tercer trimestre

¡Así vamos!

Mamá

Peso: _____

Pruebas: _____

Otros: _____

Bebé

Peso: _____

Tamaño: _____

Pruebas: _____

Otros: _____

Notas

Two decorative notepad templates are provided for notes. Each notepad features a yellow header, a grid pattern, and three rounded writing areas. The notepads are decorated with small branches of yellow flowers and leaves.

Baby Shower

Planificación

Presupuesto

Fecha y hora

Temática

Lugar

Checklist

- Crear invitación
- Invitación por correo
- Reserva de comida
- Reservar alquileres
- Preparar la lista de invitados
- Reservar un fotógrafo
- Reservar el lugar
- Enviar tema al organizador
- Enviar ideas de tartas al pastelero

- Contacto Limpieza
- Regalos para invitados
- Lista de regalos del bebé
- Preparar los juegos

A baby shower invitation template featuring a central brown banner with the text "Baby Shower" in a cursive font. Below the banner is a string of colorful bunting flags in shades of blue, yellow, and purple with stars and polka dots. The background is decorated with light brown floral branches and blossoms, with some petals scattered throughout. On the right side, there is a field for the date.

Baby Shower

Fecha:

Afirmaciones positivas para un parto feliz



✿
Mi cuerpo tiene la capacidad de dar vida a un ser humano nuevo

Cada cambio que experimenta mi cuerpo es parte de un proceso natural

✿
Amo incondicionalmente a mi bebé

Disfruto de cada movimiento de mi bebé

Parir es un proceso natural de mi cuerpo

✿
Estoy preparada física y mentalmente para el parto

Me siento segura y tranquila ante la llegada del parto

✿
Estoy agradecida por la bendición de ser madre

Visualizo un parto tranquilo y lleno de amor

Cuento con la fortaleza y el conocimiento necesarios para llevar a cabo este embarazo

Acepto las transformaciones físicas y emocionales que estoy viviendo

Siento una profunda conexión con mi bebé

Visualizo una maternidad con amor y alegría

✿
Tendré un parto feliz y sin complicaciones

Confío en mi capacidad para dar a luz a mi bebé de forma natural

✿
Estoy rodeada de amor y apoyo por parte de mi familia y amigos

Confío en mi intuición y tomo decisiones que me benefician a mí y a mi bebé

Me veo disfrutando de la maternidad y creando un hogar lleno de felicidad

Confío en la capacidad de mi cuerpo para adaptarse

Cada día creo un vínculo especial con mi bebé

✿
Puedo sentir las emociones de mi bebé

✿
Yo sé parir

✿
Mi bebé y yo damos a luz en armonía y amor

Tengo un equipo médico profesional que me apoya y guía durante el proceso

✿
Disfruto de cada etapa del embarazo y me siento plena y feliz

Vivo con alegría y expectación la llegada de mi bebé

✿
Imagino a mi bebé sano, feliz y lleno de vida

Afirmaciones positivas para un parto feliz



Merezco vivir un embarazo saludable y feliz

Estoy en paz con el proceso de transformación que estoy viviendo

El nacimiento de mi bebé será fácil

Mi recuperación del parto será rápida

Cuando mi bebé esté listo para nacer, nacerá

Mis músculos trabajan en armonía para crear un parto fácil

Mi bebé es amado y deseado

Mente positiva, bebé positivo

Mi bebé sabe como nacer

Cada contracción me acerca a mi bebé

Acepto mi parto como el parto perfecto para mi y mi bebé

Inhalo relajación y calma, exhalo tensión

El nacimiento de mi bebé es un evento seguro y maravilloso

Visualiza imágenes positivas que te hagan sentir bien contigo misma y con tu embarazo.

Tienes 1 afirmación por semana para que te prepares para un parto feliz.

Rodéate de personas que te apoyen y te hagan sentir bien.

Disfruta de cada momento de esta etapa tan especial en tu vida

Primera foto



Nombre: _____



Fecha



Hora



Peso



Talla



Mi parto



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the title and illustration.



