

JULIO 2026
PROGRAMA PRENATAL
PROYECTO DOMICILIO
PARA LA PARTICIPACION
FAMILIAR

Nombre de la Madre: _____
 Sitio: _____ Clase #: _____
 Firma de la Maestra/o: _____



Tema: Tablero Visual de Mamá	Pasos	WEEKLY TOTALS
¿Por qué esta actividad? Un tablero de visión es una representación visual de tus intenciones y deseos. Piénsalo como un collage personal lleno de imágenes, afirmaciones y palabras que te recuerdan tus objetivos. Ya sea mantenerse sana, prepararse para el parto o abrazar la maternidad con confianza. Lo que necesitamos: • Un cartón o un trozo de cartón (puedes usar un material de reciclaje para esta actividad). • Revistas, imágenes impresas o fotos personales • Tijeras, pegamento y cinta adhesiva • Pegatinas, washi tape o colores calmantes para el diseño • Rotuladores o bolígrafos para escribir afirmaciones • Frases y frases inspiradoras • Recuerdos personales, como imágenes de ecografía. Consejo: Practica afirmaciones diarias: Repite afirmaciones positivas sobre tu embarazo, parto y experiencia en la maternidad.	 Paso 1: Define tus objetivos durante el embarazo. Empieza identificando lo que quieres experimentar durante el embarazo. Anota entre 3 y 5 objetivos clave y asegúrate de que se ajusten a tus necesidades personales. Sé específica sobre cómo es el éxito en cada área para que tu tablero de visión sea más efectivo. Paso 2: Reúne tus materiales Puedes crear un tablero de visión tradicional o digital, ¡el que mejor se adapte a tu estilo de vida! Paso 3: Elige tus imágenes Encuentra imágenes, palabras y afirmaciones que se alinien con tu visión durante el embarazo. Paso 4: Organiza tu tablero con intención. Organiza tu tablero de visión de una manera que te resulte reconfortante e inspiradora. Agrupa temas similares — bienestar, entrega y vínculo — para facilitar la visualización. Paso 5: Exhibelo en un lugar donde lo verás a diario. Tu tablero de visión debería ser un recordatorio diario de tus intenciones positivas. Colócalo donde lo veas a menudo: tu dormitorio, tu espacio de meditación o incluso como fondo de pantalla en tu móvil. Considera incorporarlo en un ritual matutino o vespertino en el que te tomes unos momentos para reflexionar sobre tus objetivos.	
5 hrs.		5 hrs.

Parent Name: _____ Parent Signature: _____

**** The project must reflect the time indicated on the sheet.**