Experiencias para vivir en familia	**Experiencias para vivir en familia.** Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 14/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Angie se sintió escuchada, comprendida y apoyada durante la visita. Expresó que le hizo bien hablar de sus emociones y reconocer que es normal sentir miedo, ansiedad o tristeza en esta etapa. Valoró mucho las estrategias compartidas para manejar el estrés, como la respiración, el descanso y el diálogo con su red de apoyo. Dijo sentirse más tranquila al saber que cuidar sus emociones también beneficia al bebé, y agradeció tener un espacio donde pudo expresarse sin ser juzgada.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
06/06/25	9:00am 10:30 am	Angie Quevedo Juneth Garavito
14/07/25	9:00am 10:30am	Angie Quevedo Juneth Garavito

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 15/07/2025
No. De encuentro:6
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto. **Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé)**: La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Tatiana y su mamá (la abuela de Alana) se sintieron muy contentas y motivadas con el encuentro. Expresaron que fue un momento muy especial al ver cómo Alana reaccionaba con alegría y curiosidad ante los ejercicios de estimulación. La madre comunitaria explicó con claridad cada actividad, lo que les dio seguridad para repetirlas en casa. Tatiana mencionó que aprendió nuevas formas de fortalecer el vínculo con su hija, y la abuela se mostró agradecida por poder participar y apoyar también en el cuidado y desarrollo de la bebé. Ambas se sintieron acompañadas y valoradas en su rol de cuidadoras..

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
04/06/25	9:00 am 10:30 am	• Angie Tatiana Peña Cedeño Janeth Garcia
15/04/25	9:00 am 10:30 am	Janeth Garavito

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 14/07/2025
No. De encuentro:6
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto. **Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé)**: La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Los papás de Ian se sintieron muy agradecidos y satisfechos con la visita. Expresaron que fue una experiencia enriquecedora ver cómo su bebé respondía a los ejercicios de estimulación, y se sorprendieron de lo receptivo que estuvo Ian ante los sonidos, caricias y movimientos. Dijeron sentirse más seguros para continuar estas actividades en casa y valoraron el acompañamiento cercano y respetuoso de la madre comunitaria. Además, resaltaron la importancia de fortalecer el desarrollo del bebé desde los primeros meses a través del juego y el amor.

jan

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
11/04/25	9:00 am 10:30 am	Wendy delgadillo Jeneth Bocanegra
14/09/2025	11:00 am 12:30 am	Wendy delgadillo Jeneth Bocanegra

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 16/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Yaira se sintió escuchada, apoyada y aliviada durante la visita. Agradeció tener un espacio donde pudo hablar abiertamente sobre sus emociones durante la maternidad, reconociendo que a veces se siente abrumada, cansada o triste. La orientación de la madre comunitaria le ayudó a comprender que esas emociones son normales y que existen formas saludables de manejarlas, como respirar, hablar, descansar y pedir ayuda. Se fue del encuentro más tranquila, con herramientas prácticas y motivada a cuidar su bienestar emocional y el de su bebé.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
17/04/25	9:00 am 10:30 am	- Yaira Lorena Laverde Tovar Janeth Garcia L.
16/07/25	9:00 am 10:30 am	- Yaira Lorena Laverde Tovar Janeth Garcia

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 14/07/2025
No. De encuentro:6
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto. **Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé)**: La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Los papás de Ian se sintieron muy agradecidos y satisfechos con la visita. Expresaron que fue una experiencia enriquecedora ver cómo su bebé respondía a los ejercicios de estimulación, y se sorprendieron de lo receptivo que estuvo Ian ante los sonidos, caricias y movimientos. Dijeron sentirse más seguros para continuar estas actividades en casa y valoraron el acompañamiento cercano y respetuoso de la madre comunitaria. Además, resaltaron la importancia de fortalecer el desarrollo del bebé desde los primeros meses a través del juego y el amor.

jan

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
11/04/25	9:00 am 10:30 am	Wendy delgadillo Jeneth Bocanegra
14/09/2025	11:00 am 12:30 am	Wendy delgadillo Jeneth Bocanegra

Experiencias para vivir en familia	**Experiencias para vivir en familia.** Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 21 /07/2025
No. De encuentro: 7
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.
Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé): La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

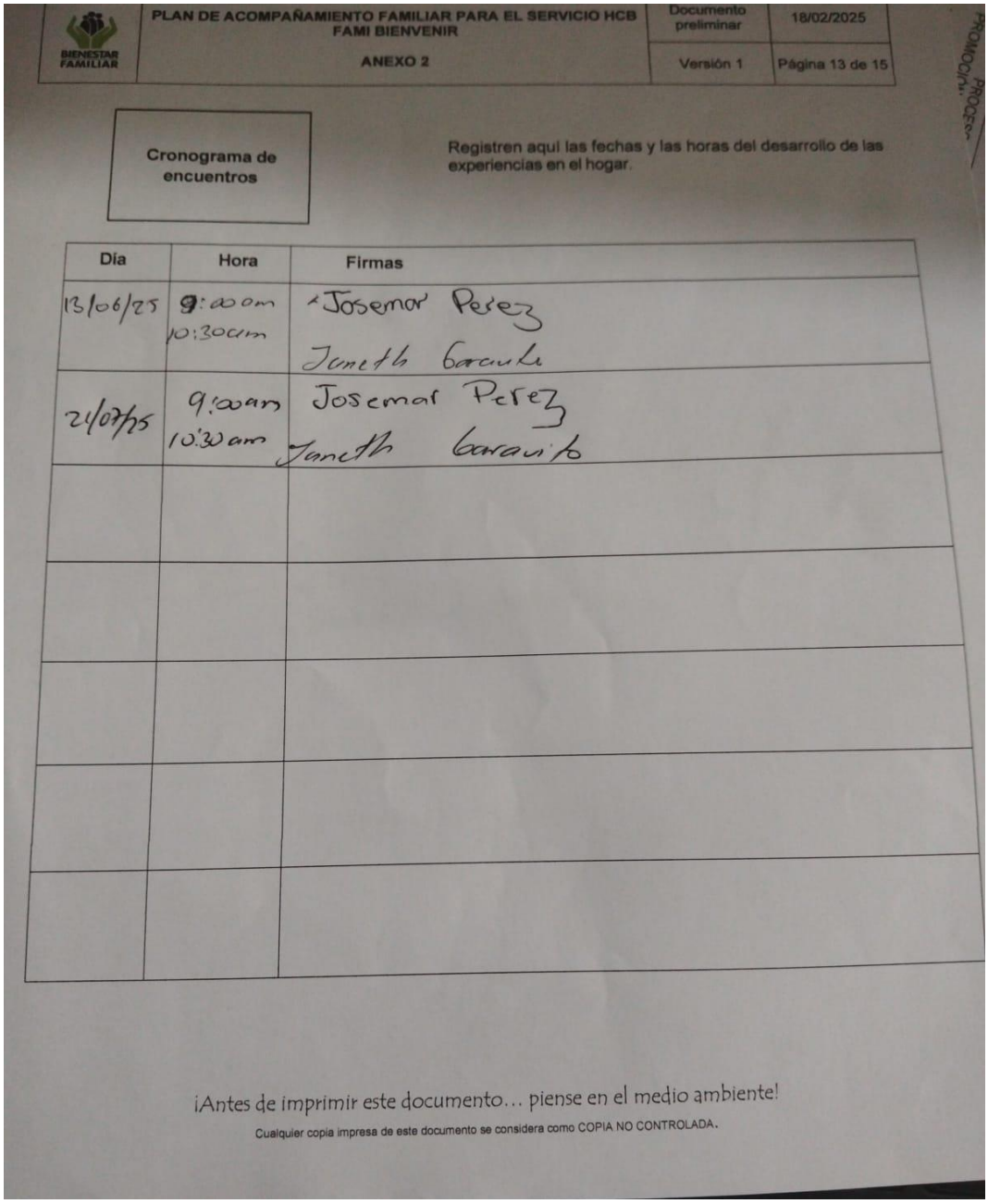
Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Si la madre de Joshua participó en una visita domiciliaria centrada en estimulación temprana, lo más probable es que haya sentido:**Seguridad y acompañamiento profesional**, con alguien que escucha y orienta sin juicios.**Gratitud y valoración** por el cuidado integral que se le brinda, y atención cercana.**Alegría y orgullo** al notar los progresos de Joshua: más activo, comunicativo, sociable y curioso.**Empoderamiento** para replicar en casa las actividades diarias aprendidas durante la visita.



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR | Documento preliminar | 18/02/2025
ANEXO 2 | Versión 1 | Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
13/06/25	9:00 am 10:30 am	Josemar Perez Janeth Garavito
24/07/25	9:00 am 10:30 am	Josemar Perez Janeth Garavito

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Experiencias para vivir en familia	**Experiencias para vivir en familia.** Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 21 /07/2025
No. De encuentro: 7
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.
Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé): La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

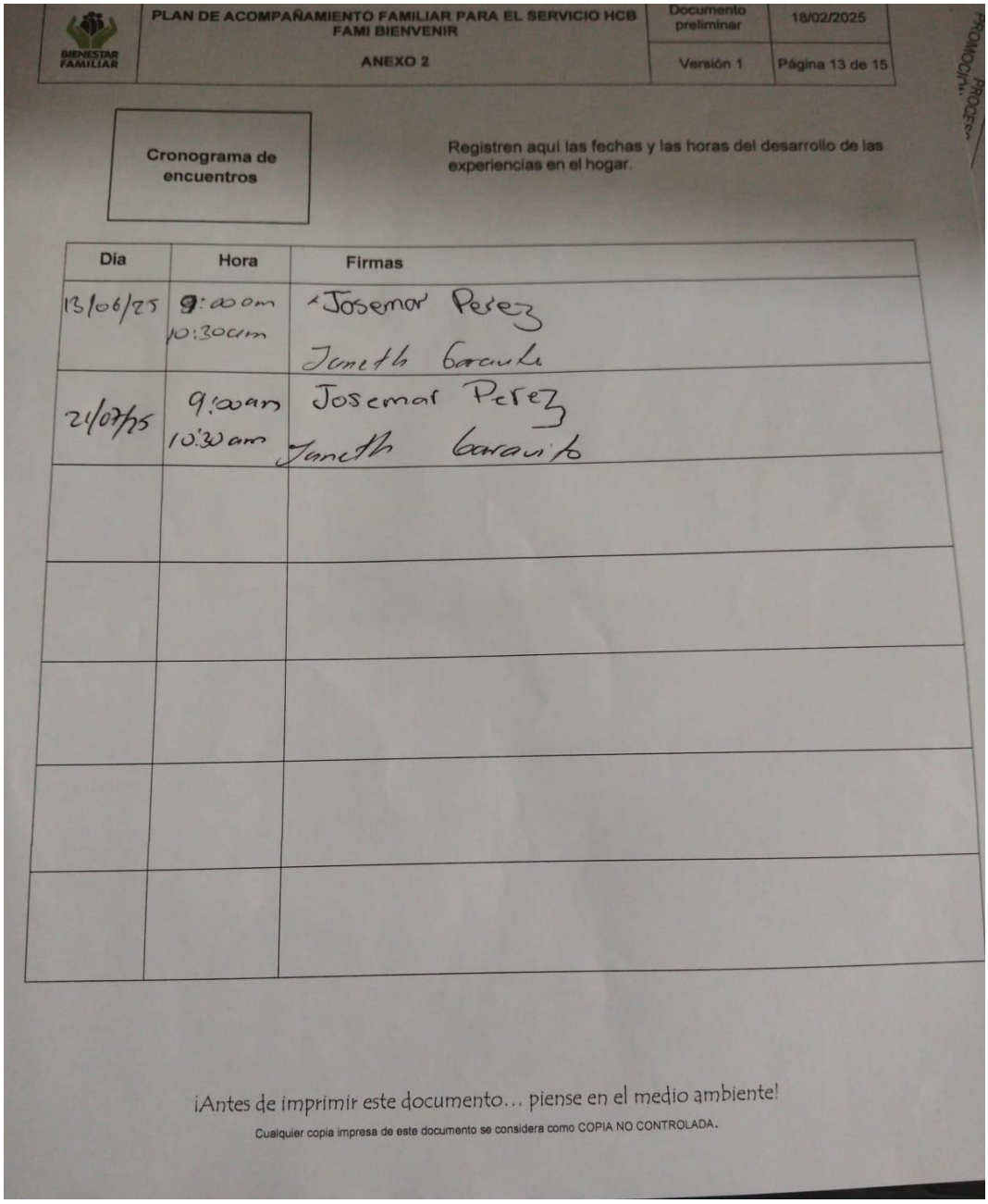
Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Si la madre de Joshua participó en una visita domiciliaria centrada en estimulación temprana, lo más probable es que haya sentido:**Seguridad y acompañamiento profesional**, con alguien que escucha y orienta sin juicios.**Gratitud y valoración** por el cuidado integral que se le brinda, y atención cercana.**Alegría y orgullo** al notar los progresos de Joshua: más activo, comunicativo, sociable y curioso.**Empoderamiento** para replicar en casa las actividades diarias aprendidas durante la visita.



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR | Documento preliminar | 18/02/2025
ANEXO 2 | Versión 1 | Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
13/06/25	9:00 am 10:30 am	Josemar Perez Janeth Garavito
24/07/25	9:00 am 10:30 am	Josemar Perez Janeth Garavito

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 16/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Yaira se sintió escuchada, apoyada y aliviada durante la visita. Agradeció tener un espacio donde pudo hablar abiertamente sobre sus emociones durante la maternidad, reconociendo que a veces se siente abrumada, cansada o triste. La orientación de la madre comunitaria le ayudó a comprender que esas emociones son normales y que existen formas saludables de manejarlas, como respirar, hablar, descansar y pedir ayuda. Se fue del encuentro más tranquila, con herramientas prácticas y motivada a cuidar su bienestar emocional y el de su bebé.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
17/04/25	9:00 am 10:30 am	- Yaira Lorena Laverde Tovar Janeth Garcia L.
16/07/25	9:00 am 10:30 am	- Yaira Lorena Laverde Tovar Janeth Garcia

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 16/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Yaira se sintió escuchada, apoyada y aliviada durante la visita. Agradeció tener un espacio donde pudo hablar abiertamente sobre sus emociones durante la maternidad, reconociendo que a veces se siente abrumada, cansada o triste. La orientación de la madre comunitaria le ayudó a comprender que esas emociones son normales y que existen formas saludables de manejarlas, como respirar, hablar, descansar y pedir ayuda. Se fue del encuentro más tranquila, con herramientas prácticas y motivada a cuidar su bienestar emocional y el de su bebé.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
17/04/25	9:00 am 10:30 am	- Yaira Lorena Laverde Tovar Janeth Garcia L.
16/07/25	9:00 am 10:30 am	- Yaira Lorena Laverde Tovar Janeth Garcia

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 09 /07/2025
No. De encuentro:6
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.
Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé): La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia

Leydi se sintió contenta y acompañada durante el encuentro. Expresó que los ejercicios de estimulación temprana le parecieron fáciles de aplicar en casa y muy útiles para apoyar el desarrollo de Diego. Se mostró emocionada al ver cómo su hijo respondía con atención y movimiento a los estímulos. Además, agradeció las orientaciones recibidas, ya que le dieron confianza y motivación para seguir fortaleciendo el vínculo afectivo con su hijo a través del juego y el contacto diario.

	PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR ANEXO 2	Documento preliminar	18/02/2025
BIENESTAR FAMILIAR		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
04/06/25	9:000m 10:30am	[signature] Janeth Garavito
09/07/25	9:00am 10:30am	[signature] Janeth Garavito

Experiencias para vivir en familia	**Experiencias para vivir en familia.** Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 10/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Mariana se sintió agradecida y muy animada con el encuentro. Comentó que los ejercicios de estimulación temprana le parecieron interesantes y adecuados para la edad de Mateo. Se sorprendió al ver cómo su hijo respondía con atención a los sonidos, las caricias y los movimientos suaves. Expresó que aprendió nuevas formas de interactuar con él y comprendió la importancia de dedicarle tiempo de calidad. Además, dijo sentirse más segura como mamá y con más herramientas para apoyar el desarrollo de su bebé desde casa.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
05/04/25	9:00 am 10:30 am	Mariana Bravo Jeneth Garavito
10/04/25	9:00 am 10:30 am	Mariana Bravo Jeneth Garavito

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 08 /07/2025
No. De encuentro:6
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.
Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé): La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia

La familia de Madisson se mostró agradecida y motivada con la visita al hogar. Expresaron que aprendieron nuevas formas de interactuar con su bebé a través del juego, el contacto visual, el tono de voz y el afecto. La madre se sintió más segura al comprender que la estimulación temprana no requiere objetos costosos, sino tiempo, amor y atención. También valoraron que se les orientara según la etapa del desarrollo de la bebé, lo que les dio confianza para fortalecer el vínculo y apoyar su crecimiento desde el primer mes de vida.

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
03/06/25	9:00 am 10:30 am	Alexandra Celis Janeth Gonzalez
04/07/25	9:00 am 10:30 am	Alexandra Celis Janeth Gonzalez

Experiencias para vivir en familia	**Experiencias para vivir en familia.** Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 14/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Angie se sintió escuchada, comprendida y apoyada durante la visita. Expresó que le hizo bien hablar de sus emociones y reconocer que es normal sentir miedo, ansiedad o tristeza en esta etapa. Valoró mucho las estrategias compartidas para manejar el estrés, como la respiración, el descanso y el diálogo con su red de apoyo. Dijo sentirse más tranquila al saber que cuidar sus emociones también beneficia al bebé, y agradeció tener un espacio donde pudo expresarse sin ser juzgada.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
06/06/25	9:00am 10:30 am	Angie Quevedo Juneth Garavito
14/07/25	9:00am 10:30am	Angie Quevedo Juneth Garavito

Experiencias para vivir en familia

Experiencias para vivir en familia. Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 08 /07/2025
No. De encuentro:6
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas: Estimular la atención visual a través de objetos coloridos, luces suaves o movimientos lentos para que el bebé empiece a seguir objetos con la vista. **Audición**: A través de sonidos suaves, música, y voces familiares para desarrollar la capacidad auditiva. Hablarle o cantarle al bebé también ayuda a la discriminación de sonidos.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.
Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé): La madre debe interactuar constantemente con su bebé, creando un vínculo emocional que le permita al bebé sentirse seguro. La estimulación verbal (hablarle, cantarle) y táctil (acariciarlo, abrazarlo) son fundamentales.**Estimulación sensorial**: Desde el primer mes, se puede favorecer la estimulación visual mostrando al bebé objetos con colores llamativos o seguir objetos con la vista. Además, hablar con él y cantar canciones sencillas puede ayudar a estimular su sentido auditivo.

Con la familia y su red de apoyo. El **apoyo familiar y social** en el posparto es **esencial** tanto para la madre como para el bebé, ya que el bienestar de ambos está profundamente ligado al entorno que los rodea. El **apoyo emocional, físico y práctico** proporcionado por la familia y la red de apoyo puede hacer una gran diferencia en la recuperación de la madre y en la salud y desarrollo del bebé. **Autocuidado emocional**: Ayudar a la madre a encontrar espacios donde pueda cuidarse emocionalmente, como tener tiempo para leer, meditar, caminar o incluso disfrutar de una ducha tranquila, es muy importante para su bienestar general.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Estimulación temprana del bebé

Estimulación sensorial:

Vinculación afectiva (vínculo madre-bebé):

Rutinas de alimentación

Experiencia propuesta: La **estimulación temprana** en bebés de **0 a 6 meses** busca promover su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social a través de actividades que estimulen sus sentidos y habilidades motoras. Algunas estrategias clave incluyen:**Visual**: Usar colores contrastantes y móviles para desarrollar la vista**Auditiva**: Hablarle, cantarle y usar sonajeros para activar la audición

Materiales: Materiales para estimulación visual Móviles de colores brillantes Tarjetas de alto contraste (blanco, negro, rojo)Espejo irrompible (para que se vea a sí mismo) **Materiales para estimulación auditiva Sonajeros suaves Cajitas musicales o canciones grabadas Campanas o instrumentos sencillos (como maracas pequeñas)**

Apertura: Para iniciar la experiencia, se creará un ambiente tranquilo, seguro y cálido, que favorezca la conexión entre el bebé y su cuidador (madre, padre u otro familiar). Se colocará al bebé sobre una manta suave en el piso o en brazos, según la actividad, mientras se le habla con voz dulce y pausada para captar su atención y generar confianza.Se usará una **canción de bienvenida** o una **ronda suave**, acompañada de sonrisas, contacto visual y caricias, para estimular los sentidos del bebé y prepararlo emocionalmente para la actividad. Este momento fortalece el vínculo afectivo y genera seguridad en el entorno.

Desarrollo: Durante esta etapa, se realizarán actividades que estimulen los sentidos y habilidades del bebé de forma progresiva y respetando sus tiempos y respuestas. Se combinarán ejercicios de estimulación visual, auditiva, táctil y motora para favorecer su desarrollo integral.**Estimulación visual:** Se mostrará al bebé juguetes de colores vivos y con alto contraste, así como móviles que se muevan lentamente para que practique el seguimiento con la mirada.**Estimulación auditiva:** Se le hablará y cantará suavemente, utilizando sonajeros o instrumentos con sonidos suaves para captar su atención y fomentar la audición.

.**Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio:** Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia

La familia de Madisson se mostró agradecida y motivada con la visita al hogar. Expresaron que aprendieron nuevas formas de interactuar con su bebé a través del juego, el contacto visual, el tono de voz y el afecto. La madre se sintió más segura al comprender que la estimulación temprana no requiere objetos costosos, sino tiempo, amor y atención. También valoraron que se les orientara según la etapa del desarrollo de la bebé, lo que les dio confianza para fortalecer el vínculo y apoyar su crecimiento desde el primer mes de vida.

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
03/06/25	9:00 am 10:30 am	Alexandra Celis Janeth Gonzalez
04/07/25	9:00 am 10:30 am	Alexandra Celis Janeth Gonzalez

Experiencias para vivir en familia	**Experiencias para vivir en familia.** Tiene como propósito definir las experiencias y recursos que pueden movilizar las interacciones cotidianas, teniendo en cuenta las realidades de las mujeres/personas en estado de gestación, posparto y sus bebés.

Fecha del encuentro: 10/07/2025
No. De encuentro:
Profesional que acompaña: JANNETHGARAVITO Agente educativo HCB FAMI BienVenir.

¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Manejo emocional para favorecer el bienestar psicológico, reduciendo ansiedad, estrés y promoviendo la expresión saludable de emociones.

Fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé desde el embarazo, mediante espacios de conexión y cuidado emocional.

Con la mujer o persona en estado de gestación o posparto.

se trabaja en el **fortalecimiento emocional**, apoyando a la mujer para reconocer, expresar y manejar las emociones que surgen en este periodo, como la ansiedad, el estrés o la incertidumbre. Se fomenta un espacio seguro para la escucha activa y la contención emocional, lo cual contribuye a mejorar su bienestar psicológico.

Además, se busca potenciar la **aceptación y valoración positiva de los cambios corporales**, ayudándola a reconocer la importancia de estas transformaciones para la gestación y la maternidad, favoreciendo una imagen corporal sana y realista.

Con la familia y su red de apoyo. Con la familia y su red de apoyo se busca fortalecer la participación activa y comprometida en el cuidado y acompañamiento de la mujer gestante o en posparto. Esto incluye fomentar la comprensión de los cambios físicos y emocionales que atraviesa, promoviendo la empatía y el respeto hacia sus necesidades.

Además, se pretende potenciar la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del grupo familiar, para crear un ambiente seguro y armonioso que favorezca el bienestar de la madre y el bebé. La red de apoyo también debe contribuir al manejo de las responsabilidades diarias, facilitando espacios de descanso y autocuidado para la mujer.

B. ¿Qué procesos se quieren fortalecer, de acuerdo con las rutinas identificadas

Autocuidado físico y emocional de la mujer gestante

- **Organización y aprovechamiento de recursos** en el hogar.
- **Manejo adecuado del espacio** para comodidad y funcionalidad.

Comunicación y apoyo dentro de la familia y red de apoyo.

Experiencia propuesta: Realizar un encuentro en el hogar donde se acompañe a la mujer gestante a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales de su embarazo. Se busca generar un espacio de confianza donde la gestante pueda expresar sus emociones, recibir información sobre autocuidado y preparar su bienestar físico y emocional para la llegada del bebé. Además, se invita a la familia y red de apoyo a participar para fortalecer el acompañamiento.

Materiales: • Manta o colchoneta cómoda para sentarse o recostarse. Almohadones para apoyar la espalda o las piernas.Música suave o reproductor de música. Guía o cartilla con ejercicios de respiración y relajación.
• Diario o cuaderno para que la gestante anote sus sentimientos o preguntas. Ropa cómoda para la gestante.

Apertura: El encuentro inicia en un ambiente tranquilo y cómodo. Se da la bienvenida a la gestante con una breve charla cálida, invitándola a relajarse. Se le propone cerrar los ojos unos minutos, respirar profundo y tomar conciencia de su cuerpo y su bebé, generando un momento de conexión emocional y bienestar antes de comenzar la actividad.

Desarrollo: La gestante realiza ejercicios suaves de respiración y relajación guiada, acompañados de música tranquila. Luego, se le invita a acariciar su abdomen y hablarle al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo. Se comparte información clara sobre los cambios físicos y emocionales del embarazo, promoviendo el autocuidado y la expresión de sentimientos. Si la red de apoyo está presente, se les involucra con palabras de acompañamiento y apoyo emocional hacia la gestante.

Una invitación para la mujer o persona en gestación/puerperio: Te invito a regalarte cada día un momento de calma para conectar contigo y con tu bebé. Escucha tu cuerpo, respira profundo y permítete sentir, descansar y cuidarte. Este tiempo es tuyo y también es parte del amor que ya estás entregando.

Una invitación para la red de apoyo:

Te invitamos a acompañar con amor, paciencia y escucha a la mujer en gestación o puerperio. Tu presencia, comprensión y ayuda en las pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia en su bienestar y en el del bebé. Ser red de apoyo es también ser parte activa en el cuidado y crecimiento de esta nueva vida.

Como se sintió la familia Mariana se sintió agradecida y muy animada con el encuentro. Comentó que los ejercicios de estimulación temprana le parecieron interesantes y adecuados para la edad de Mateo. Se sorprendió al ver cómo su hijo respondía con atención a los sonidos, las caricias y los movimientos suaves. Expresó que aprendió nuevas formas de interactuar con él y comprendió la importancia de dedicarle tiempo de calidad. Además, dijo sentirse más segura como mamá y con más herramientas para apoyar el desarrollo de su bebé desde casa.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA EL SERVICIO HCB FAMI BIENVENIR** **ANEXO 2**	Documento preliminar	18/02/2025
		Versión 1	Página 13 de 15

Cronograma de encuentros

Registren aquí las fechas y las horas del desarrollo de las experiencias en el hogar.

Día	Hora	Firmas
05/04/25	9:00 am 10:30 am	Mariana Bravo Jeneth Garavito
10/04/25	9:00 am 10:30 am	Mariana Bravo Jeneth Garavito