



# MES A MES

Programa de 7 sesiones durante el embarazo para calmar, comprender y conocer a tu bebé.

*Disfruta de tu embarazo, conoce los cambios y el desarrollo de ambos meses a mes, compartiendo la experiencia junto a otras embarazadas mientras construyes un vínculo seguro con tu futuro bebé.*

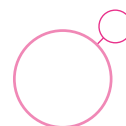
\*A partir de la semana 28 de embarazo

**Programa completo 110€**  
**Sesiones separadas 20€**

**¡Reserva tu plaza ya!**



[hola@centromaternalia.com](mailto:hola@centromaternalia.com)  
662 573 157 · 948 118 585



**María Casadamón**

Psicóloga perinatal  
Terapia familiar y de pareja

[hola@mariacasadamon.com](mailto:hola@mariacasadamon.com)  
617 108 158

A pregnant woman is shown from the chest down, holding a large red heart on a thin stick with both hands. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery.

# MES A MES

MES A MES es un programa prenatal dirigido a mujeres embarazadas que se encuentren en el tercer trimestre. Consta de 7 sesiones, dos al mes durante el embarazo y una en el postparto, de 90min cada una, en grupos reducidos para crear un clima cercano y de confianza desde el que sentirte acompañada.

En cada sesión nos enfocaremos en una **temática diferente**, sin embargo todas tienen una misma estructura en la que iremos observando los **cambios físicos y emocionales** que se van produciendo en ti y en tu bebé en esta etapa tan especial, aprenderemos diferentes **ejercicios de relajación** para liberar el estrés y **técnicas de vinculación** con el bebé que va a nacer para poder practicarlas también en vuestra casa; tanto a solas, con vuestra pareja, como con otras personas cercanas.

El objetivo es que cada futura madre disfrute de forma segura, relajada y única de su embarazo, lo que se transmitirá a cada bebé haciendo que se desarrolle con el menor estrés posible. Los bebés sienten y las madres comunican, y garantizando el buen estado emocional de cada embarazada se va forjando el **vínculo prenatal** que promoverá el establecimiento de **apegos saludables** promocionando el **bienestar familiar** que dejará huella para toda vuestra Vida.



# MES A MES

## Programación

### Primera sesión

---

**Semana 28**  
CAMBIOS EN EL EMBARAZO  
Mi experiencia

### Segunda sesión

---

**Semana 30**  
LLEGADA A LA MATERNIDAD  
Mis expectativas

### Tercera sesión

---

**Semana 32**  
COMUNICACIÓN CON MI BEBÉ  
El oído y el tacto

### Cuarta sesión

---

**Semana 34**  
HACIA EL PARTO  
Preparación: miedos, dudas  
e ilusiones

### Quinta sesión

---

**Semana 36**  
JUNTO CON LA PAREJA  
Fortaleciendo el vínculo familiar

### Sexta sesión

---

**Semana 38**  
ENTORNO AL POSTPARTO  
Preparativos: necesidades, deseos  
y demandas

### Septima sesión

---

**Postparto (a los 2 meses)**  
EL REENCUENTRO  
Conocerse y reconocerse

Programa completo 110€  
Sesiones separadas 20€