

## DIRIGIDO A

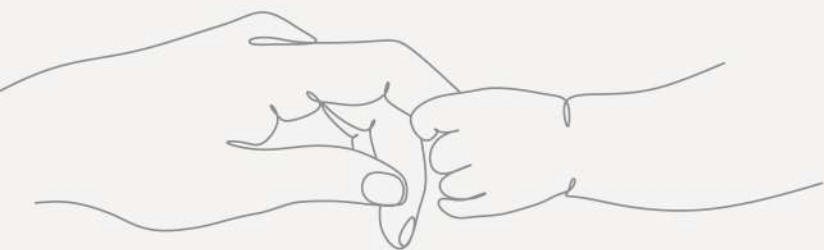
- Mujeres embarazadas.
- Madre, padre, familiar o persona cuidadora del niño/a durante su primer año de vida.

## REQUISITOS

- Residir en Zaragoza.

## TIPO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

- Atención individual según necesidades.
- Talleres grupales. 1 día/semana durante 8 semanas, en sesiones de 90 minutos.
- Posibilidad de Servicio de Guardería durante las sesiones.



PROGRAMA  
**apego**♥  
ZARAGOZA

**SI ESTÁS EMBARAZADA o acabas de tener un hijo o hija** y deseas apoyo y asesoramiento sobre la maternidad/paternidad y la crianza, podemos acompañarte en este proyecto vital personal y familiar.

\* Acceso al programa libre y gratuito.

### MÁS INFORMACIÓN EN

Plaza Añón, 3-5, 50002 Zaragoza  
976 726 043 | 976 726 044 | 609 015 439  
[promocionsalud@zaragoza.es](mailto:promocionsalud@zaragoza.es)

Horario de atención  
Previa solicitud de cita

Lunes a viernes, de 8 a 15 horas  
(Para otros horarios, consultar)

Acompañamiento  
durante el  
**embarazo**  
y primer año de  
**crianza**



## PROGRAMA APEGO ZARAGOZA

Es un programa que tiene por objetivos:

- Promover competencias para ser madres/padres y ayudar al desarrollo y bienestar de los hijos e hijas.
- Orientar a las madres y padres en el reconocimiento y satisfacción de las necesidades infantiles.
- Transmitir los principios de parentalidad positiva que permitan el pleno desarrollo del niño o la niña.



### ATENCIÓN INDIVIDUAL

- Acompañamiento en la gestión emocional y aceptación del nuevo rol de madre/padre.
- Orientación en las dificultades o dudas características del embarazo y de la crianza.
- Aprendizaje de conocimientos, competencias y habilidades para vivir esta etapa vital con serenidad.
- Adquisición de hábitos de salud durante el embarazo, parto y postparto y en la crianza del hijo/a.
- Apoyo a la familia para reforzar la vinculación afectiva, la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta el primer año de edad.

### ATENCIÓN GRUPAL

- Espacio de acompañamiento, intercambio y aprendizaje en grupo guiado por profesionales de la intervención psicosocial, donde se abordan **4 áreas fundamentales del desarrollo del hijo/a**:
  - Vínculo o apego.
  - Necesidades infantiles.
  - Regulación emocional.
  - Hábitos saludables.

### CRONOGRAMA

Se desarrollarán 8 sesiones de 90 minutos, a razón de una sesión por semana.

### METODOLOGÍA

Exposiciones orales, dinámicas de grupo, vídeos, debates y ejercicios prácticos.

Todo ello en un entorno de confianza y complicidad, donde podamos expresar cómodamente las dudas y temores que la nueva situación nos plantea.