



# APEGO

PROGRAMA DE PARENTALIDAD POSITIVA  
Y FORTALECIMIENTO DEL VÍNCULO AFECTIVO

## OBJETIVOS

Dotar a las personas usuarias de las claves necesarias para que sus hijos e hijas desarrollen un apego seguro creando un vínculo sano. Así como asistir a los progenitores una vez que ha nacido su hijo/a siendo apoyados psicológicamente en la fase inicial del proceso para así poder resolver todas sus dudas con respecto a la nueva situación.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

**Sesión preparto:** mujeres gestantes y parejas interesadas en fomentar un apego seguro con sus futuros bebés.

**Sesión postparto:** mujeres y parejas que han sido madres/padres recientemente y presentan necesidad de solucionar dudas acerca de su estado actual como nuevos progenitores.

## ¿QUÉ SE TRABAJA?

Estrategias para fomentar un apego seguro.

Deconstrucción de mitos y leyendas con respecto a la maternidad/paternidad.

Exposición a posibles escenarios ante la llegada del/ la bebé.

Manejo de expectativas ante la futura situación.

Manejo de miedos futuros y presentes.

## DURACIÓN Y METODOLOGÍA

Se realizan sesiones grupales en los centros de salud de la Rioja. Una sesión durante el proceso de gestación, y otra sesión una vez que se ha producido el nacimiento.

## PARA PARTICIPAR

El programa depende del **Servicio de Infancia y Familia**.

Podrán acceder al mismo a través de su centro de salud, mediante la matrona del mismo.

