# ✅ Lista de Verificación de Conversaciones en Pareja (Español)

\_Una herramienta para parejas que se preparan para ser padres\_

Antes de que llegue el bebé, tómense un momento para hablar sobre lo importante (y lo cotidiano). Usen esta lista para empezar la conversación:

## 💬 Creencias y Valores Parentales

* - ¿Qué tipo de mamá/papá espero ser?
* - ¿Qué valores queremos enseñar a nuestro hijo(a)?
* - ¿Qué nos gustó de nuestra infancia y qué queremos hacer diferente?

## 🛠️ Roles y Responsabilidades

* - ¿Quién hará qué durante la etapa de recién nacido (noche, pañales, alimentación)?
* - ¿Cómo nos apoyaremos cuando estemos agotados?
* - ¿Cómo nos sentimos al pedir ayuda o contratar apoyo?

## 💖 Relación y Conexión

* - ¿Cómo podemos mantenernos conectados como pareja?
* - ¿Qué significa “sentirse apoyado/a” para cada uno?
* - ¿Cómo podemos proteger tiempo juntos, aunque solo sean 10 minutos al día?

## 🧠 Salud Mental y Emociones

* - ¿Cómo nos revisaremos emocionalmente?
* - ¿Qué haremos si uno de nosotros tiene ansiedad o depresión posparto?
* - ¿Qué nos ayuda a sentirnos vistos y cuidados?

## 🏡 Familia y Estilo de Vida

* - ¿Cómo manejaremos las visitas después del nacimiento?
* - ¿Cómo nos sentimos acerca de incluir a la familia en el cuidado?
* - ¿Qué tradiciones o rutinas queremos crear como familia?

## 💵 Finanzas y Planificación

* - ¿Qué cambiará en nuestro presupuesto con un bebé?
* - ¿Quién manejará los gastos y la planificación financiera?
* - ¿Cuál es nuestro plan para el cuidado del bebé o la licencia parental?