

SHANNON CULLEN



LA ALTERNATIVA
PARA PADRES
AGOTADOS

zenith

ESTO
NO ES
UN ÁLBUM
DEL BEBÉ

LA ALTERNATIVA PARA
PADRES AGOTADOS

SHANNON CULLEN

zenith

Para Mark, Matilda y Sam, que hicieron que ser madre fuera lo mejor del mundo.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *I'm Wrecked, This is my Journal*

Primera edición: abril de 2018

© Shannon Cullen, 2017

First published in Great Britain in 2017

by Michael O'Mara Books Limited

9 Lion Yard, Tremadoc Road, London, SW4 7NQ

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior y cubierta de Claire Cater

Ilustraciones de Ellie O'Shea

Ilustración de la lengua de signos: © Evgenii Bobrov - Shutterstock

ISBN: 978-84-08-18414-0

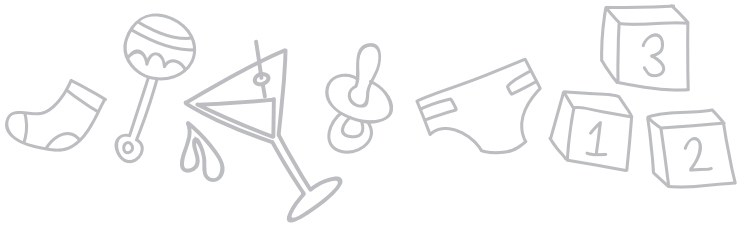
Depósito legal: B. 6017-2018

Fotocomposición: Gama S. L.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



ESTE DIARIO ES:

DEL PADRE

DE LA MADRE

(marca la correcta)

DE:





CÓMO UTILIZAR ESTE DIARIO

Puedes usar este diario
sin ningún orden concreto.

Tan solo escoge la página que más
se ajuste a tu día.

Puedes anotar la fecha y alguna frase
que describa el día (a lo mejor algo que haya
pasado o cómo te hayas sentido).

Ríe, llora o bebe vino, y no olvides
que todos estos momentos son recuerdos
de la aventura de tener hijos.

Comparte tus páginas con otros padres
a través de [#estonoesunálbum](#).



FECHAS QUE SE TE OLVIDARÁN SI NO LAS APUNTAS

LA PRIMERA VEZ QUE MI BEBÉ:

Ha sonreído

Le ha salido un diente

Ha hecho la croqueta

Ha gateado

Ha dado un paso

Ha dicho una palabra o ha hecho
el sonido de un animal



FECHAS IMPORTANTES EN CUANTO A SALUD:

Vacunas

Revisiones médicas

Citas con el médico





«Los recién nacidos no parpadean. No te asustes.»

Nombre del bebé:

Hora de nacimiento:

Peso:

Fecha de nacimiento:

Color de ojos:

Color de pelo:

Nombre de la persona que asistió el parto:

.....

Cinco palabras que describan el día de hoy:

1.

2.

3.

4.

5.



Dibuja y colorea el nombre
de tu bebé en este espacio.

**«No te das cuenta de La
cantidad de gente que te
cae mal hasta que tienes
que elegir un nombre
para tu bebé.»**

Fecha: Hoy:

.....

.....

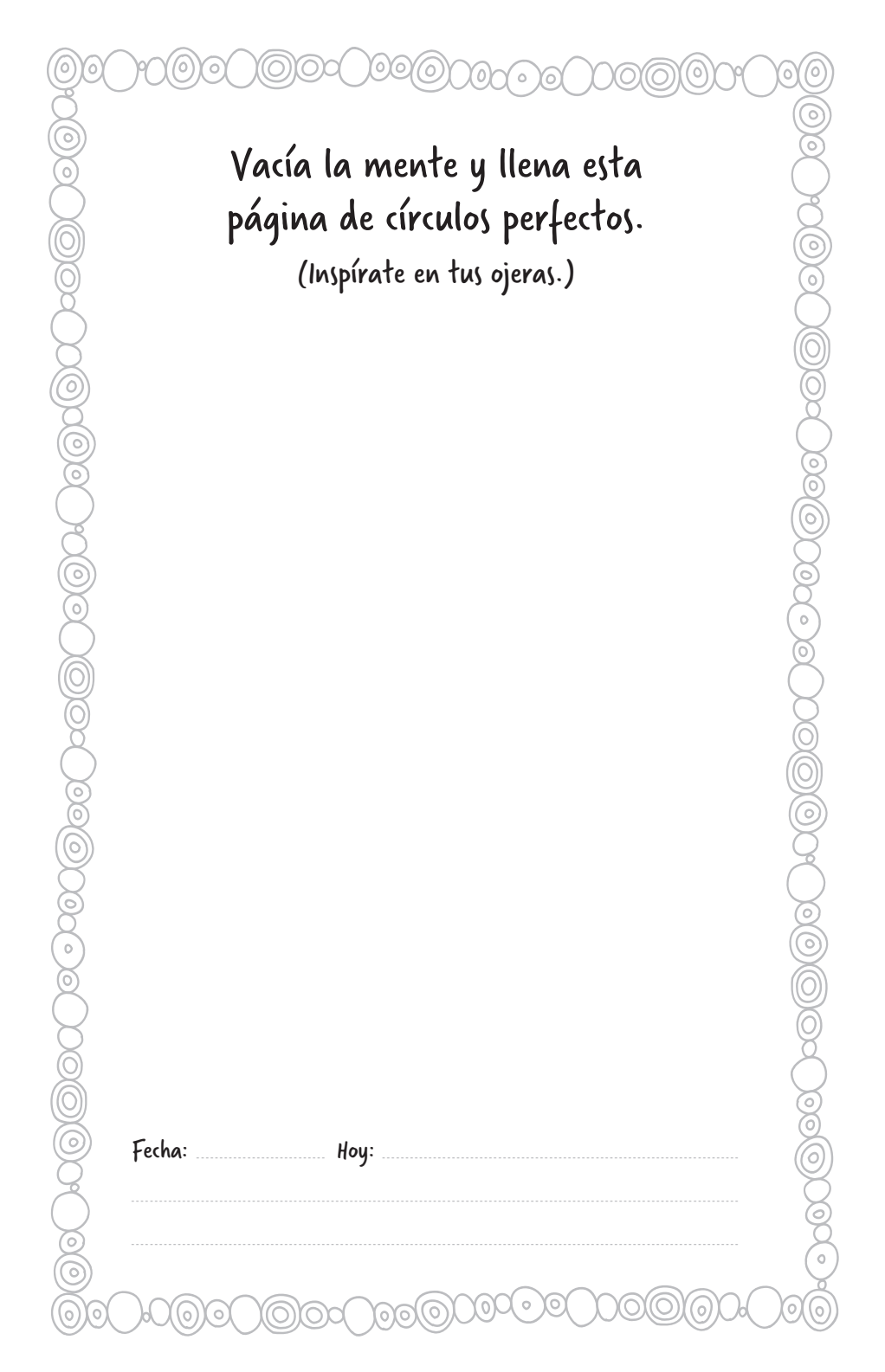
¿De dónde o de quién viene
el nombre de tu retoño?

¿Cuáles eran tus otros nombres favoritos?

Fecha: Hoy:

.....

.....



Vacía la mente y llena esta
página de círculos perfectos.

(Inspírate en tus ojeras.)

Fecha: Hoy:

.....

.....

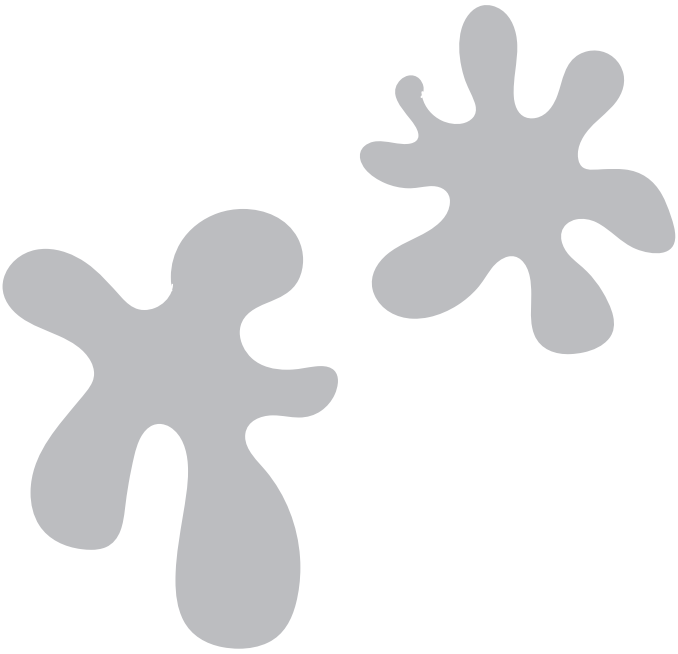


Utiliza este espacio para imprimir
una huella del pie de tu bebé
utilizando su crema hidratante.

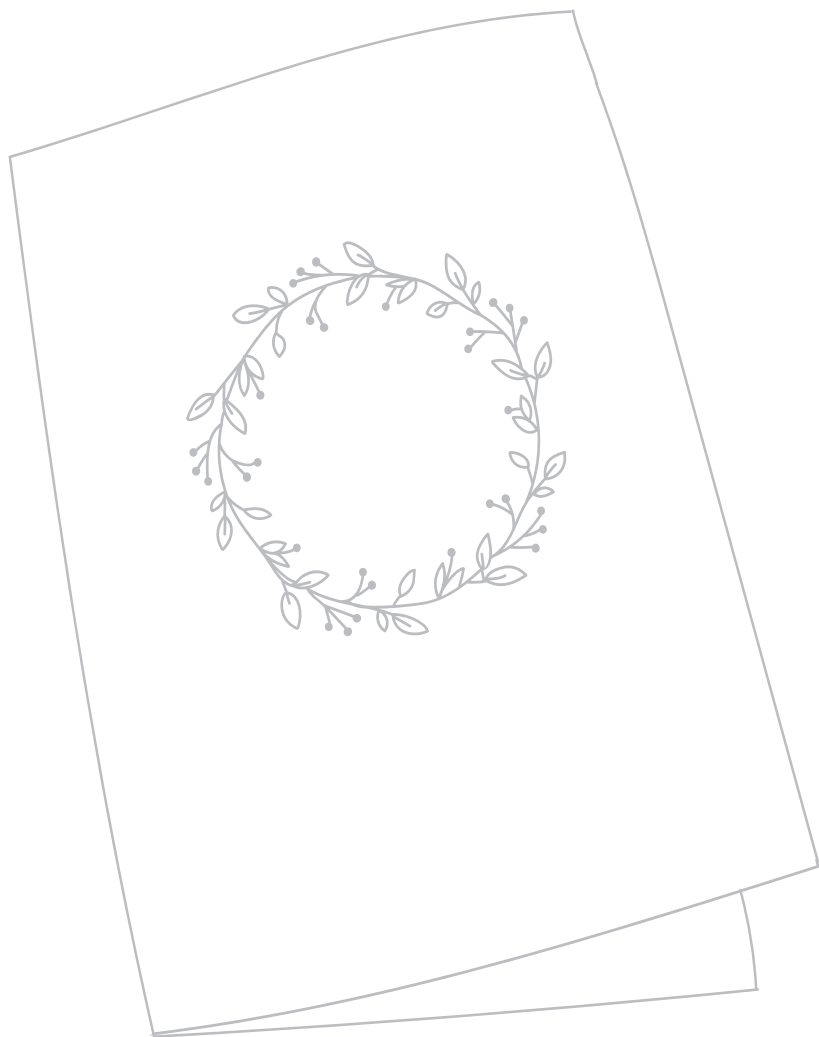
Fecha: Hoy:

.....
.....





Creando una tarjeta de «bienvenido, bebé».



Fecha: Hoy:

.....

.....