Clase #1:
INTRODUCCIÓN AL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS

AGENDA DE LA CLASE

I. Propósito del Curso

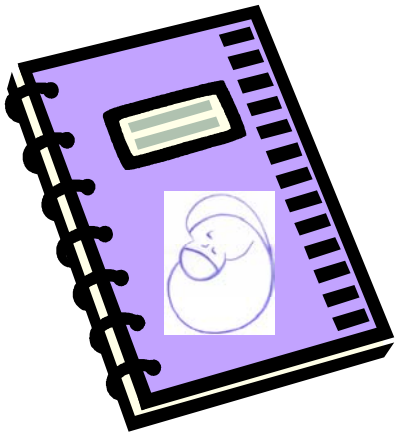
II. Presentaciones

III. Las Reglas de la Clase

IV. Material Nuevo

V. Proyecto Personal

I. PROPÓSITO DEL CURSO



En este curso, Ud. aprenderá lo siguiente:

1) Maneras saludables de pensar y relacionarse/convivir con su bebé, para así crear un mundo saludable para Ud. y su bebé.

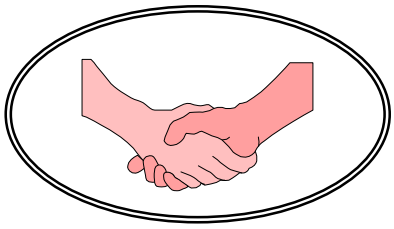
2) Información útil sobre su embarazo y el desarrollo de su bebé.

3) Maneras de manejar el estrés y mejorar su estado de ánimo:

    - para que así pueda sentirse bien y gozar más de la vida
    - para que pueda brindar a su bebé el apoyo que necesita
    - para que a medida que su bebé vaya creciendo, Ud. pueda enseñarle como manejar situaciones estresantes de la vida cotidiana
    - para que pueda evitar tener problemas con su estado de ánimo, tal como la depresión

4) También tendrá la oportunidad de hablar con otras mujeres embarazadas y tener un grupo de personas con quienes podrá intercambiar ideas e inquietudes antes y después de dar a luz.

II. PRESENTACIONES



1) Su nombre y apellido.
2) ¿De qué país es?
3) ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
4) ¿Cuántos meses de embarazo tiene y cuándo va a dar a luz?
5) Háblenos de su familia y si tiene otros hijos(as).
6) ¿Qué actividades le agrada hacer en su tiempo libre?
7) ¿Qué clase de madre le gustaría ser?
8) ¿Qué le gustaría aprender en esta clase?

Apuntes:

III. LAS REGLAS DE LA CLASE

1. **Trate de asistir a todas las clases.**
   Si no puede asistir a la clase, por favor llámenos al (415) 206-5151



2. **Llegue a tiempo.**



3. **Todo es Confidencial:** lo que se platica en el grupo, se queda en el grupo.
   EXCEPCIONES: asuntos que los instructores **no pueden** mantener confidencial:
   - que un niño(a) ha sido o está siendo abusado(a) o descuidado(a)
   - que una persona mayor de 65 años está siendo abusada(o) o descuidada (o)
   - que alguien está en peligro de hacerse daño a sí mismo(a) o a otra persona



4. **Escuche y apoye a sus compañeras de clase.**



5. **Respete el punto de vista de sus compañeras.**



6. **Comparta el tiempo con las demás personas.**
   (Contribuya a la discusión sin acaparar la plática)



7. **Haga semanalmente su proyecto personal.**
   (Para así aprender más fácilmente lo que discutimos en cada clase)



8. **Háganos saber si está descontenta con las clases.**



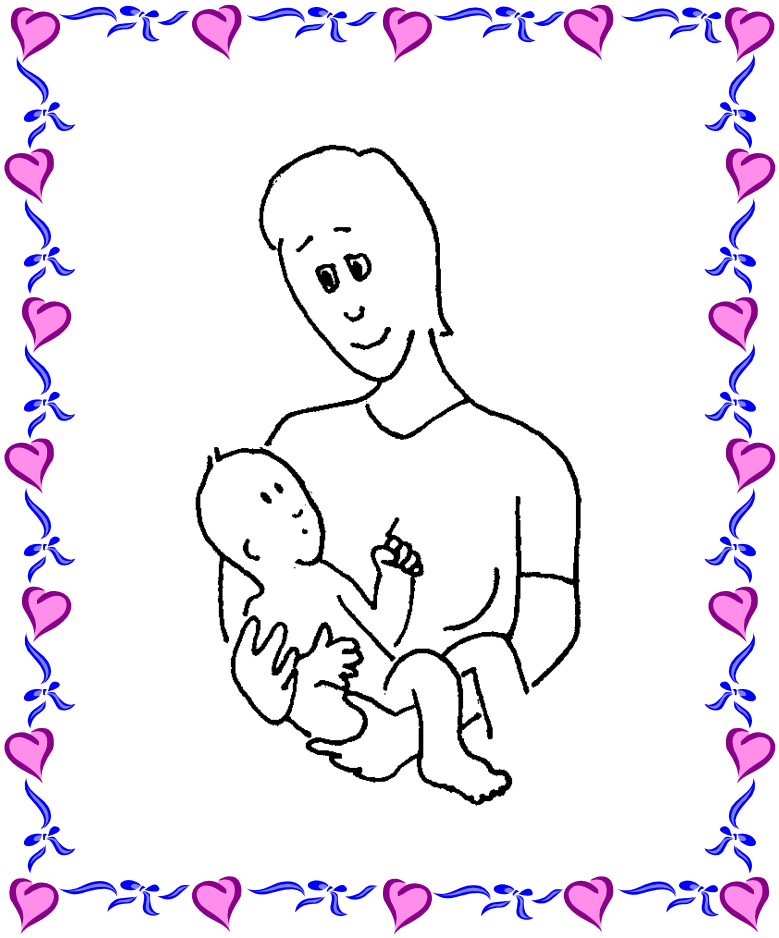
9. **No tiene que hacer nada que no desee hacer.**



10. **Comparta solo lo que Ud. desee y recuerde que tiene derecho a su privacidad.**

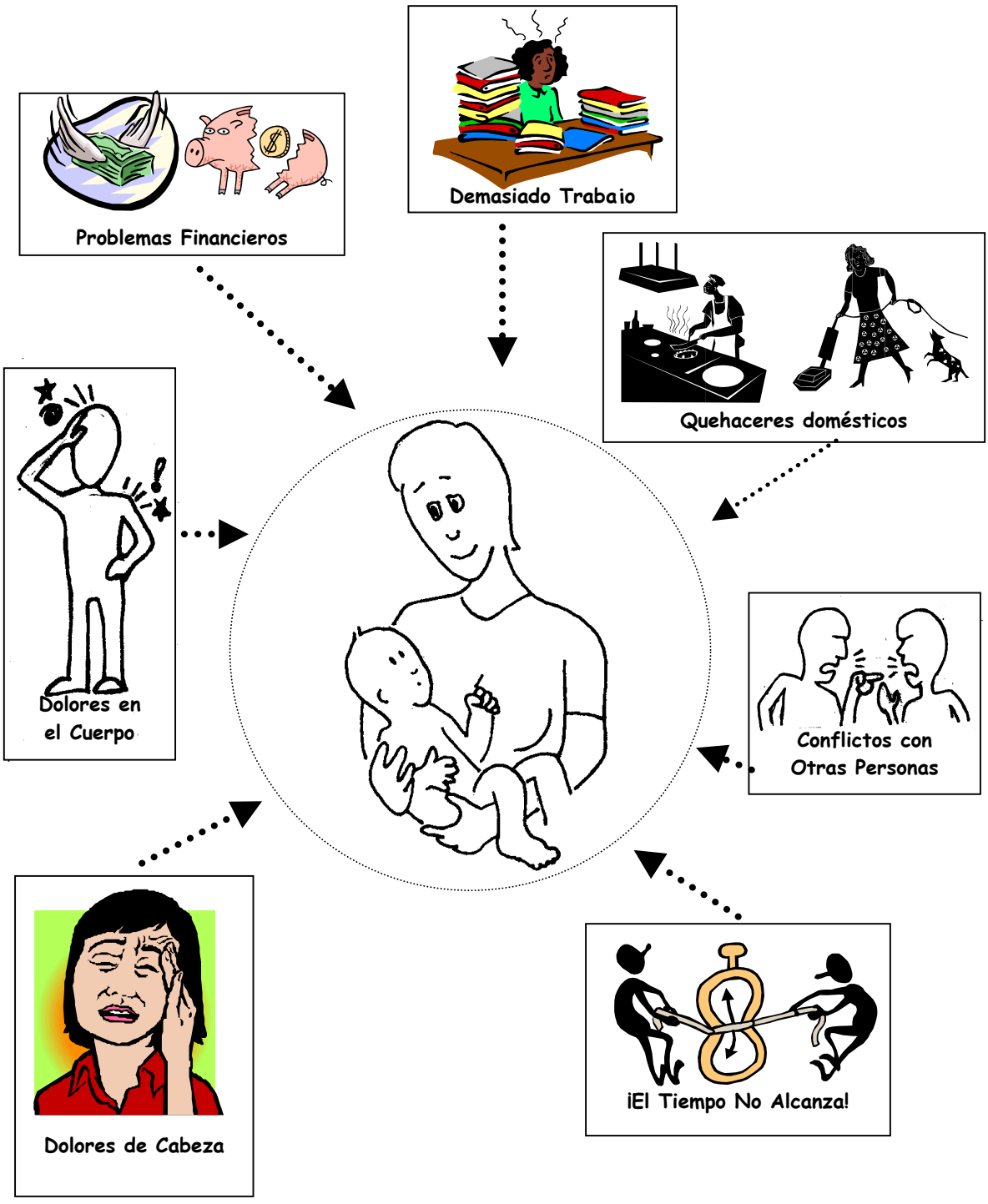


LA RELACIÓN ENTRE LA MAMÁ Y SU BEBÉ

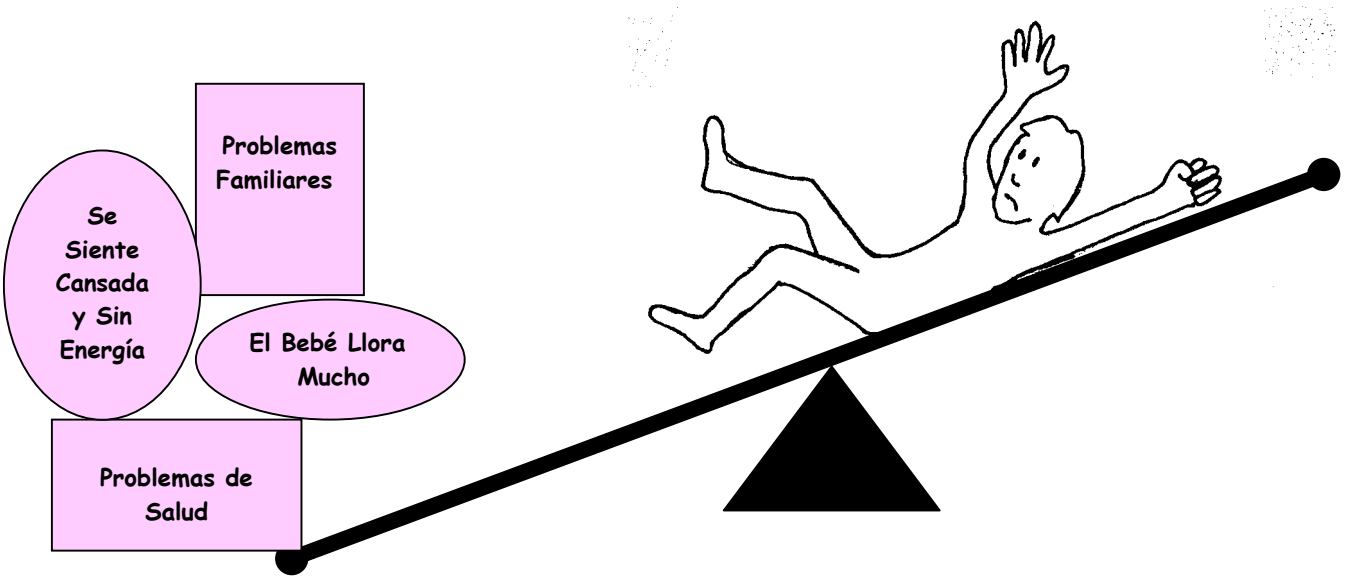


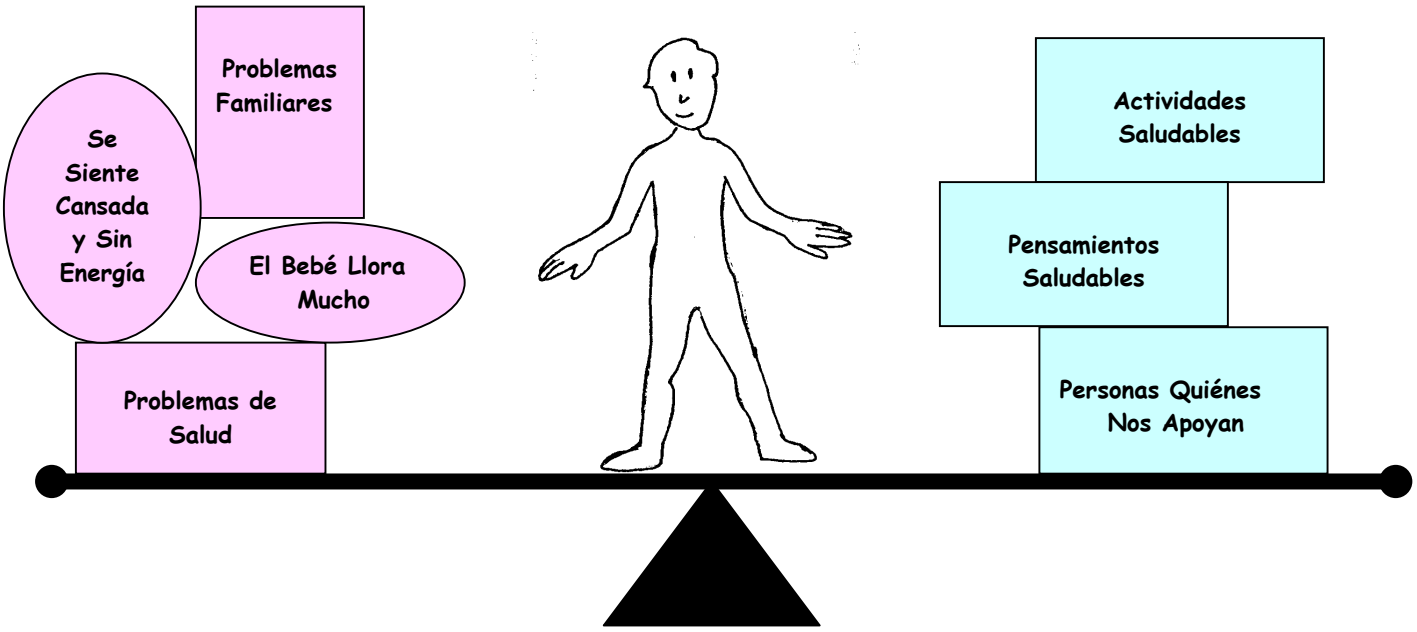
EL VÍNCULO EMOCIONAL:
es el lazo emocional y el cariño profundo
que comienza a desarrollarse entre la madre/padre y su bebe.

IV. Material Nuevo:
SITUACIONES ESTRESANTES QUE PUEDEN AFECTAR LA RELACIÓN ENTRE LA MAMÁ Y SU BEBÉ



COMO LE PUEDE AYUDAR EL CURSO DE M&B

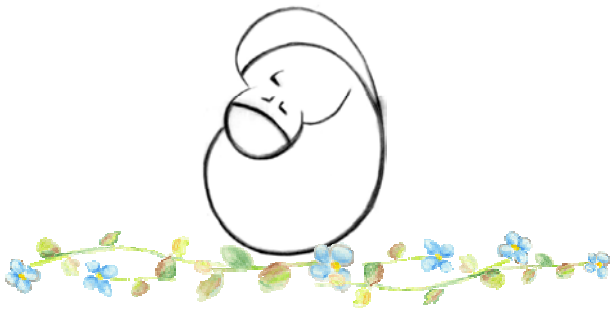




¡El estrés crónico nos derrumba! Podemos aprender a manejar el estrés, y tener así más equilibrio en nuestras vidas:

- Cambiando la forma en que nos **comportamos**
- Cambiando la manera en que **pensamos** y entendemos nuestros problemas
- Recibiendo **apoyo** de otras personas

LAS 12 CLASES DEL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS



LAS ACTIVIDADES:

Clase # 1 – Introducción al Curso de Mamás y Bebés.

Clase # 2 – Las actividades y el estado de ánimo.

Clase # 3 – Las actividades y el estado de ánimo de mi bebé.

Clase # 4 – Las actividades agradables ayudan a construir un mundo saludable para mí y mi bebé.

LOS PENSAMIENTOS:

Clase # 5 – Los pensamientos y el estado de ánimo.

Clase # 6 – Como aconsejarse a sí misma.

Clase # 7 – Combatiendo pensamientos dañinos que nos afectan a mí y a mi bebé.

Clase # 8 – Los pensamientos que deseo aprender para enseñarle a mi bebé.

EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS:

Clase # 9 – El estado de ánimo y el contacto con otras personas.

Clase # 10 – Recibiendo apoyo para mí y mi bebé.

Clase # 11 – La importancia de una buena comunicación y preparándome para el parto.

Clase # 12 – Usando el curso para construir una vida saludable para mí y mi bebé.

Video: "MIS PADRES, MIS MAESTROS"

La Relación Entre la Mamá y su Bebé






Reflexionando sobre el video: ¿Qué fue lo que más le gustó? ¿Qué fue lo que más recuerda?

- Los primeros 3 años de su bebé son los más importantes de su vida.

- Al enseñarle algo nuevo a su bebé hace que las neuronas (células) de su cerebro crezcan y hagan conexiones.

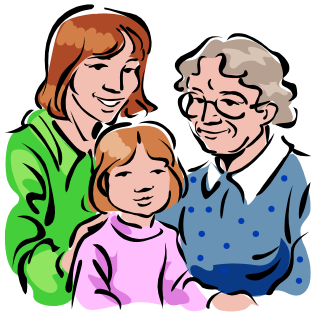
- Cada niño(a) es diferente.

- El juego es el "trabajo" de todo niño(a).

- Leer, jugar, y cantar con su bebé ayudan con su desarrollo físico y emocional.

- Lo que todo(a) niño(a) necesita, toda madre se lo puede dar.

Actividad:
¿QUÉ CLASE DE MADRE QUIERO SER?



- ¿Qué cosas hicieron sus padres que Ud. cree que la ayudaron? ¿Cuáles le gustaría hacer con sus hijos(as)?
- ¿Qué cosas hicieron sus padres que no le gustaría hacer?
- ¿Qué cosas ha aprendido de sus familiares y amistades o ha observado a otros padres hacer que le podrían ser útiles en la crianza de sus hijos(as)?

Cosas que quiero hacer:

Por ejemplo: “Quiero platicarles a mis hijas(os) porque no es bueno hacer ciertas cosas, como por ejemplo usar drogas.”

_____

_____

_____

_____

Cosas que quiero evitar hacer:

Por ejemplo: “No quiero usar palabras que hieran los sentimientos de mis hijos(as).”

_____

_____

_____

_____

V. Proyecto Personal:
EL "TERMÓMETRO" DEL ESTADO DE ÁNIMO

El proyecto principal de la clase le ayudará a reconocer cómo se está sintiendo a diario para que de esta forma Ud. pueda enseñarle a su bebé a que se dé cuenta de sus diferentes estados de ánimos y que hacer para tener un buen estado de ánimo.

INSTRUCCIONES: Las 7 columnas corresponden a cada día de esta semana. Escriba la fecha arriba de cada una de las siete columnas. Al final del día, antes de acostarse, piense en su día y marque su estado de ánimo. Marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica como se sintió ese día. Por ejemplo,

- si su **estado de ánimo** fue **regular**, **marque el 5**
- si fue **mejor que regular**, marque un número más alto que 5 (**6, 7, 8** ó **9**)
- si fue **peor que regular**, marque un número más bajo que 5 (**4, 3, 2** ó **1**)

Sugerencia: Guarde su termómetro del estado de ánimo cerca de su cama, así se acordará de usarlo todas las noches. Mientras más practique usar el termómetro del ánimo, más fácil será hacerlo. También recuerde que el número que escoja solo reflejará como se sintió Ud. ese día. ¡No hay una respuesta correcta!

DÍA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Hable con una amiga o una persona en su familia acerca del curso. Cuéntele lo que aprendió e intercambien ideas.

Apuntes:

Clase #2:
LAS ACTIVIDADES Y EL ESTADO DE ÁNIMO

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué se recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

- El estrés puede afectar su relación con su bebé. Ud. puede aprender a manejar el estrés haciendo algunos cambios en su vida. Vamos a platicar más de este tema durante el curso.

- Los padres son los primeros maestros de sus bebés. Lo que su bebé necesita de Ud. es lo siguiente:
    - Buena comunicación
    - Lectura
    - Música
    - Juegos

- Aprendemos como ser buenas madres de las personas a nuestro alrededor. ¿Ha pensado que significa ser una "buena madre"?

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Ha hablado con alguien acerca del curso?

3. Si no hizo su proyecto personal, ¿cuáles fueron algunos de los obstáculos que impidieron que lo hiciera? ¿Qué le ayudaría a hacerlo la próxima semana?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA REALIDAD PERSONAL

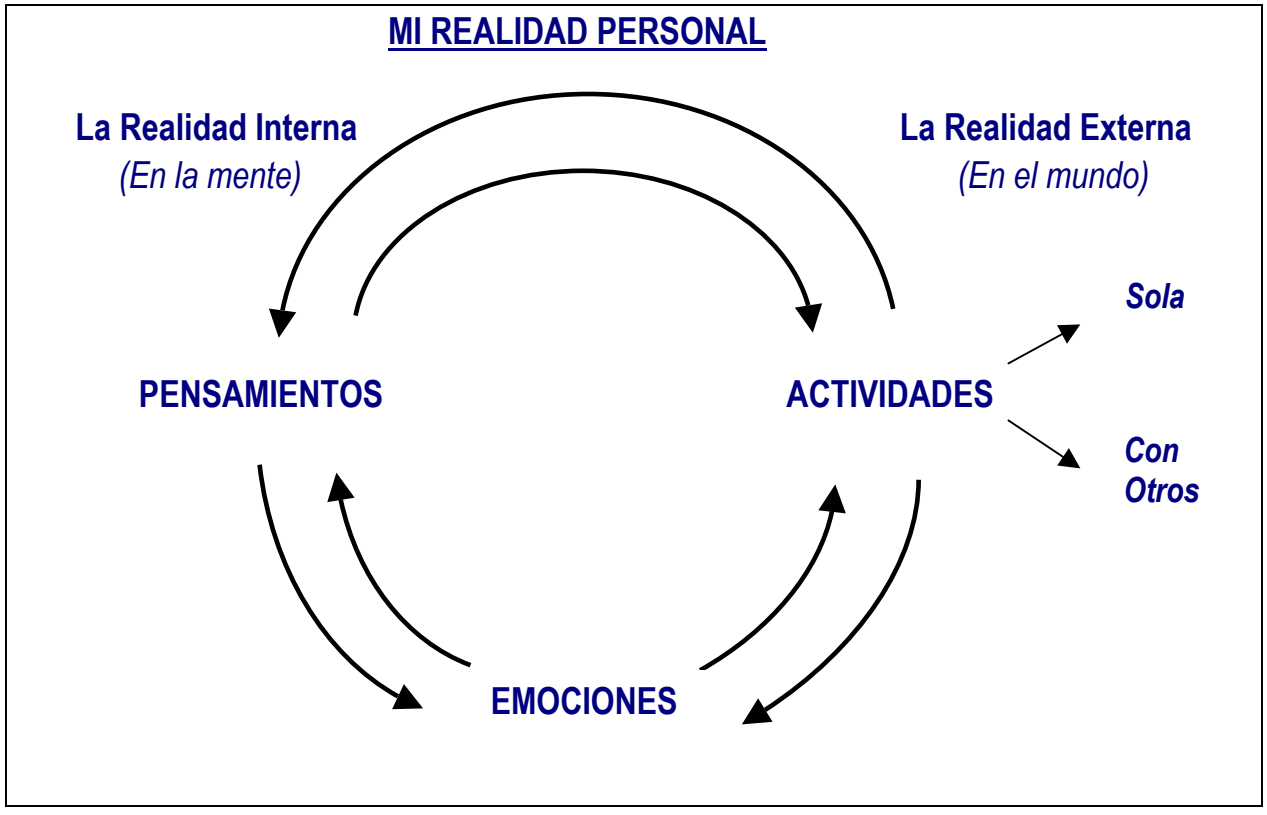
- El estado de ánimo es muy importante. ¿Cómo influye en nuestras vidas?

- Para tener un estado de ánimo saludable, o sentimientos positivos, es importante aprender a manejar su propia realidad personal

- Nuestra realidad personal está dividida en dos partes:

    1. **<u>La realidad en nuestra mente</u>:**
        - Lo que pensamos

    2. **<u>La realidad en nuestro mundo</u>:**
        - Lo que hacemos
        - Con quién nos juntamos
        - La condición de nuestro cuerpo: nuestra salud física
        - Lo que pasa a nuestro alrededor, en nuestro mundo



Este dibujo demuestra como entendemos la relación entre nuestra realidad personal y nuestro estado de ánimo.

Actividad:
LA HISTORIA DE VIOLETA Y MARÍA

INSTRUCCIONES: Violeta y María tienen 5 meses de embarazo. Marque el número que corresponda al estado de ánimo de Violeta y María en cada escena de ambas historias.

LA HISTORIA DE VIOLETA

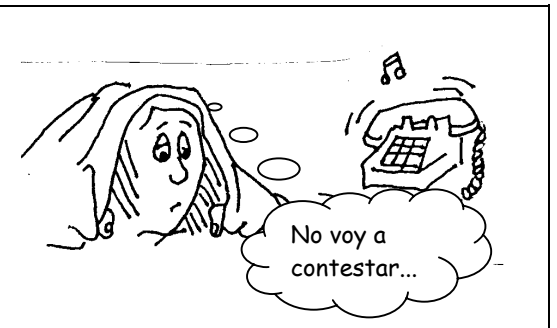
9 8 7 6 5 **4** 3 2 1



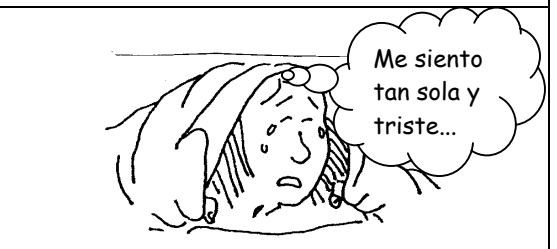
9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



LA HISTORIA DE MARÍA

9 8 7 6 5 **4** 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



Actividad:
¿QUÉ ES LO QUE LE GUSTA HACER?






INSTRUCCIONES: Anote cosas que le gusta hacer. Piense en cosas que le gusta hacer sola o en compañía de otras personas. No hay respuesta correcta, recuerde que solo Ud. sabe lo que le gusta hacer.

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

Ahora piense en actividades que puede hacer después de dar a luz y anótelas. Por ejemplo, ¿cuáles son las actividades agradables que puede hacer durante el mes después de haber tenido a su bebé?



1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____



EL EMBARAZO Y PROBLEMAS CON EL ESTADO DE ÁNIMO

Período de Tristeza Después del Parto	La Depresión Después del Parto *(Una categoría de la Depresión Mayor)*	La Depresión Mayor
Descripción: • Cambio leve en el estado de ánimo • Ocurre 3 a 7 días después de dar a luz • Los síntomas duran **menos de 2 semanas** **Síntomas:** • Problemas con el estado de ánimo - Llora mucho - Nerviosa - Triste - Irritable - Muchos cambios en sus emociones • Problemas con el apetito • Agotada o cansada • Dolores de cabeza • Problemas con el sueño • No se siente bien acerca de sí misma • Sentimientos negativos hacia familiares, incluyendo su bebé • Extraña estar embarazada **¿Cuán Común?** • En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 3 a 8 de ellas tendrán este cambio en su estado de ánimo **Que Hacer:** • Obtenga el apoyo de sus familiares, amigas y otras mamás • Trate de hacer actividades placenteras • Si se siente así más de 2 semanas o si empeora, acuda a su doctor	**Descripción:** • Cambio drástico del estado de ánimo • Empieza después de dar a luz—hasta 4 semanas después de dar a luz • Los síntomas duran **más de 2 semanas** **Síntomas:** • Parecidos a los del Período de Tristeza Después del Parto pero duran más tiempo • 5 ó más de los síntomas de la Depresión Mayor **¿Cuán Común?** • En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 1 ó 2 de ellas tendrán este tipo de depresión **Que Hacer:** • Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible • Obtenga ayuda y el apoyo de sus familiares, amigos y otras mamás • Trate de hacer actividades agradables	**Descripción:** • Problema serio del estado de ánimo • Puede ocurrir en cualquier etapa de su vida • Los síntomas duran **más de 2 semanas** **Síntomas: (5 ó más de estos síntomas)** • Se siente deprimida casi a diario • Pérdida de interés o placer en actividades • Cambios acentuados en su apetito • Cambios en su sueño (mucho o poco) • Cambios en la manera en que se mueve (muy inquieta o se mueve lentamente) • Se siente continuamente muy agotada • Se siente inútil y mal acerca de su persona • Le es muy difícil concentrarse o tomar decisiones • Piensa constantemente en la muerte: desea morir, o piensa en hacerse daño **¿Cuán Común?** • En un grupo de 10 mujeres, 1 a 3 de ellas sufrirán de depresión en sus vidas **Que Hacer:** • Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible • Si está en peligro de hacerse daño, puede necesitar quedarse en el hospital a recibir tratamiento • Obtenga el apoyo de otras personas

CÓMO LO QUE HACEMOS AFECTA CÓMO NOS SENTIMOS



- Cuando las personas hacen actividades agradables, generalmente:
  - se sienten felices
  - es más probable que tengan pensamientos positivos acerca de sus vidas
  - están más dispuestas a tener contacto con otras personas (también hay actividades agradables que las personas pueden hacer solas)

- Cuando uno se siente abatida o cansada, generalmente es difícil tener la energía para hacer actividades agradables PERO hacer actividades agradables le puede ayudar a sentirse mejor y menos cansada.

- Muchas actividades son agradables porque nos dan la oportunidad de experimentar la vida a plenitud o al máximo.

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Cada noche, antes de dormir, marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica como se sintió ese día.

	DÍA: _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1

PROYECTOS OPCIONALES (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Para la próxima semana haga una actividad que le agrade hacer.

2) Platique con una mamá que tiene un bebé y averigüe dos cosas que les gusta hacer a los bebés.

Apuntes:

CLASE #3:
LAS ACTIVIDADES Y EL ESTADO DE ÁNIMO DE SU BEBÉ

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

- Su estado de ánimo y su realidad personal: sus pensamientos, actividades, y estado de ánimo afectan como ve el mundo. ¿Cómo es que lo que hacemos afecta como nos sentimos?

- Algunas mujeres embarazadas sufren de problemas con el estado de ánimo. Si su estado de ánimo le está dando problemas serios, consulte con su doctor acerca de esto.

- Su estado de ánimo se mejora haciendo actividades agradables. ¿Ha pensado en otras actividades agradables que le gusta hacer?

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Hizo alguna actividad agradable?

3. ¿Platicó/conversó con una mamá que tiene un bebé y averiguó dos cosas que les gusta hacer a los bebés?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
LAS ACTIVIDADES Y EL ESTADO DE ÁNIMO DE MI BEBÉ

¿CÓMO APRENDEN LOS BEBÉS?

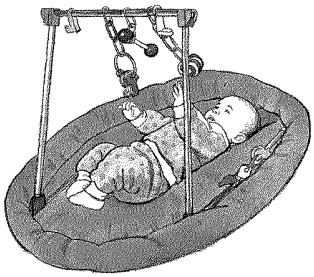


Los bebés aprenden:

- observando y copiando lo que sus padres hacen
- comunicándose con sus padres
- haciendo lo que se les enseña
- sintiéndose apoyados(as) cuando tratan de hacer cosas nuevas

Acuérdese: No puede enseñarle a su bebé cosas que Ud. no sabe hacer. ¡Así es que si quiere enseñarle algo a su bebé, Ud. tiene que aprenderlo primero!

Actividad:
¿QUÉ LES GUSTA HACER A LOS BEBÉS?



INSTRUCCIONES: Piense y escriba las actividades que Ud. cree les gusta hacer a los bebés. Piense en actividades que les gusta hacer solos(as) y en compañía de otras personas.

Actividades que les gusta hacer a los bebés por sí solo(a):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Con su mamá:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Con otras personas u otros bebés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



DESDE SU NACIMIENTO HASTA LA EDAD DE UN AÑO: ¿QUÉ LES GUSTA HACER A LOS BEBÉS?

EDAD:	LO QUE LES GUSTA HACER A LOS BEBÉS:
Recién Nacido	Imitar– haga muecas, saque la lengua y observe como su bebé la imita Que lo mezan– en una mecedora o sacarlo a pasear en su coche Escuchar– música suave, un juguete musical, o su propia voz Ser tocado/acariciado– acaricie suavemente a su bebé (masaje suavemente)
1 Mes	Seguir objetos con la mirada Mirar juguetes que se mueven (juguetes que están colgados en su cuna) Mover sus pies como si estuviera manejando una bicicleta
2 Meses	Jugar con títeres Que los carguen y alcen suavemente de arriba a abajo Agarrar y hacer sonar una matraca/cascabel/sonajero
3 Meses	Sacudir la matraca/cascabel/sonajero que tiene puesta(o) en la muñeca Escuchar música con buen ritmo Jugar con juguetes que están colgados en su cuna, y golpearlos suavemente
4 Meses	Jugar a las escondidas con sus mamás – buscar el rostro de sus mamás Darse vueltas (de estómago a espalda) Mirar burbujas
5 Meses	Mirarse en un espejo Jugar con uno de esos juguetes que se inclinan y luego se levantan solos Estar en un columpio de bebés o mecedor a cuerdas
6 Meses	Jugar a las palmaditas Jugar con otros bebés Jugar a los caballitos, montado en su espalda
7 Meses	Jugar a la “cuerda floja” (mamá y bebé jalan de los extremos de un objeto, como, por ejemplo, una cuerda o un pañal) Buscar juguetes que Ud. ha escondido Ver libros con bastantes dibujos y colores
8 Meses	Aprender los sonidos de animales (la vaca dice muuuuuuu; el perro dice guau, guau; el pollito dice pío, pío) Jugar a las escondidas con sus mamás Golpear objetos como por ejemplo ollas y sartenes
9 Meses	Jugar con su mamá a hacer rodar la pelota Practicar a ponerse de pie
10 Meses	Empujar un carrito o camión Jugar con las hojas de revistas (mirándolas, rompiéndolas) Jugar con burbujas
11 Meses	Empujar y jalar cosas que tienen manijas Vaciar de una vasija/recipiente/envase a otra (como, por ejemplo, cereal) Jugar con agua
1 Año	Jugar con una pelota de playa Tirar la pelota y meterla en una canasta/cesta Jugar con su propia sombra ¡Explorar todo lo que hay a su alrededor!

Información: Your Child at Play: Birth to One Year by Marilyn Segal, Ph.D., New Market Press, New York.

¿CÓMO AYUDAN LAS ACTIVIDADES AGRADABLES A MI BEBÉ?



- Los bebés que hacen actividades agradables son los que más probablemente desarrollen un estado de ánimo saludable.

- El cerebro de los bebés continúan desarrollándose. Cuando ellos(as) hacen actividades agradables, aprenden más y hacen mejores conexiones o enlaces entre las células de sus cerebros. ¡Podríamos decir que ellos se ponen más inteligentes!

- Los bebés activos comen mejor, duermen mejor, su sistema digestivo funciona mejor, crecen fuertes y saludables.

- Los bebés aprenden jugando y a través del juego logran disfrutar aprender.

- Cuando hacemos actividades agradables junto con nuestro bebé, fortalecemos nuestra relación. Al hacer cosas divertidas juntos nos ayuda a disfrutar más uno del otro.

- Cuando nuestros bebés se acostumbran a hacer actividades agradables con nosotras, ellos(as) van a querer complacernos. Así es más probable que nos escuchen, lo que significará menos problemas de disciplina en el futuro.

- Cuando las mamás y sus bebés hacen actividades agradables, su relación se convierte en una relación saludable y positiva.

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Cada noche, antes de dormir, marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica como se sintió ese día. Apunte en las líneas que están debajo de las columnas cuantas actividades agradables se acuerda haber hecho ese día. Note si existe alguna relación entre los dos números.

	DÍA: _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de actividades agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTOS OPCIONALES (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Para la próxima semana haga dos actividades nuevas que sean agradables.

2) Busque lugares a los que le gustaría llevar a su bebé. Vaya a ver estos lugares.

Apuntes:

Clase #4:
LAS ACTIVIDADES AGRADABLES AYUDAN A CONSTRUIR UN MUNDO SALUDABLE PARA MÍ Y MI BEBÉ

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Muchas de las cosas que los bebés aprenden a lo largo de su desarrollo, las aprenden de nosotros(a)s. Es importante tener una buena comunicación con nuestros bebés y alentarlos a que aprendan cosas nuevas y exploren el mundo a su alrededor.

- ¿Se acuerda de algunas cosas divertidas que les gusta hacer a los bebés? ¿Ha pensado en otras actividades?

- El hacer actividades agradables pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de su bebé. Son muchas las ventajas/beneficios que Ud. puede obtener al realizar actividades agradables con su bebé, por ejemplo, fortalecer su relación con ella/él.

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo

2. ¿Hizo dos actividades agradables y nuevas durante la semana?

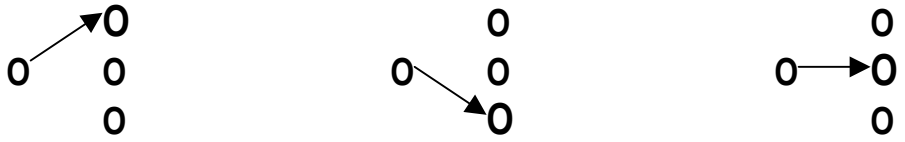
3. ¿Fue a lugares a los que le gustaría llevar a su bebé?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo: LAS ACTIVIDADES AGRADABLES CONSTRUYEN UNA REALIDAD SALUDABLE

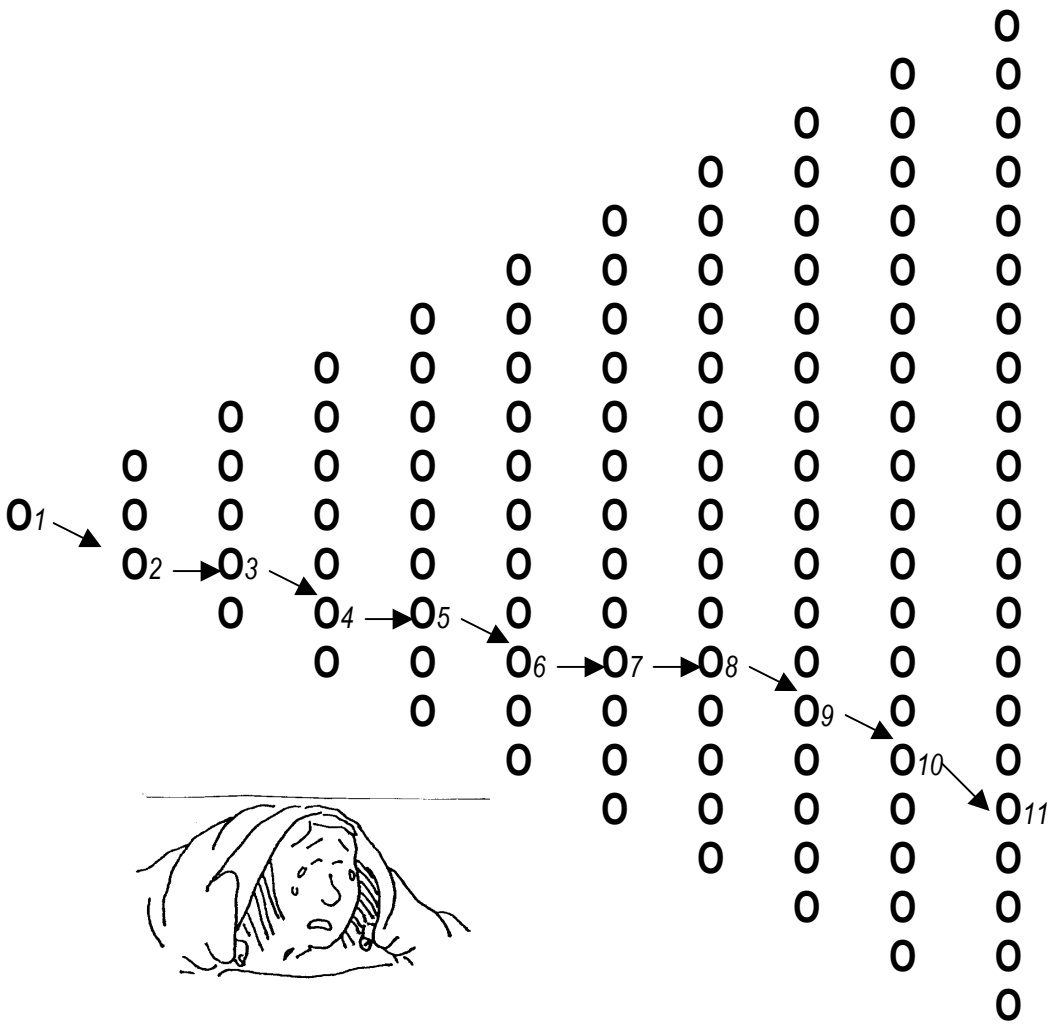
Su realidad personal se desarrolla/construye de momento en momento:

- En cada momento de nuestras vidas, escogemos que vamos a pensar, hacer, decir, y como tratar a otras personas.
- Cada decisión mejora o empeora nuestro bienestar emocional, o lo mantiene igual.



- Cada decisión, generalmente tiene un efecto mínimo en nuestro estado de ánimo. Pero la acumulación de varias decisiones puede ocasionar un cambio acentuado en nuestro estado de ánimo.

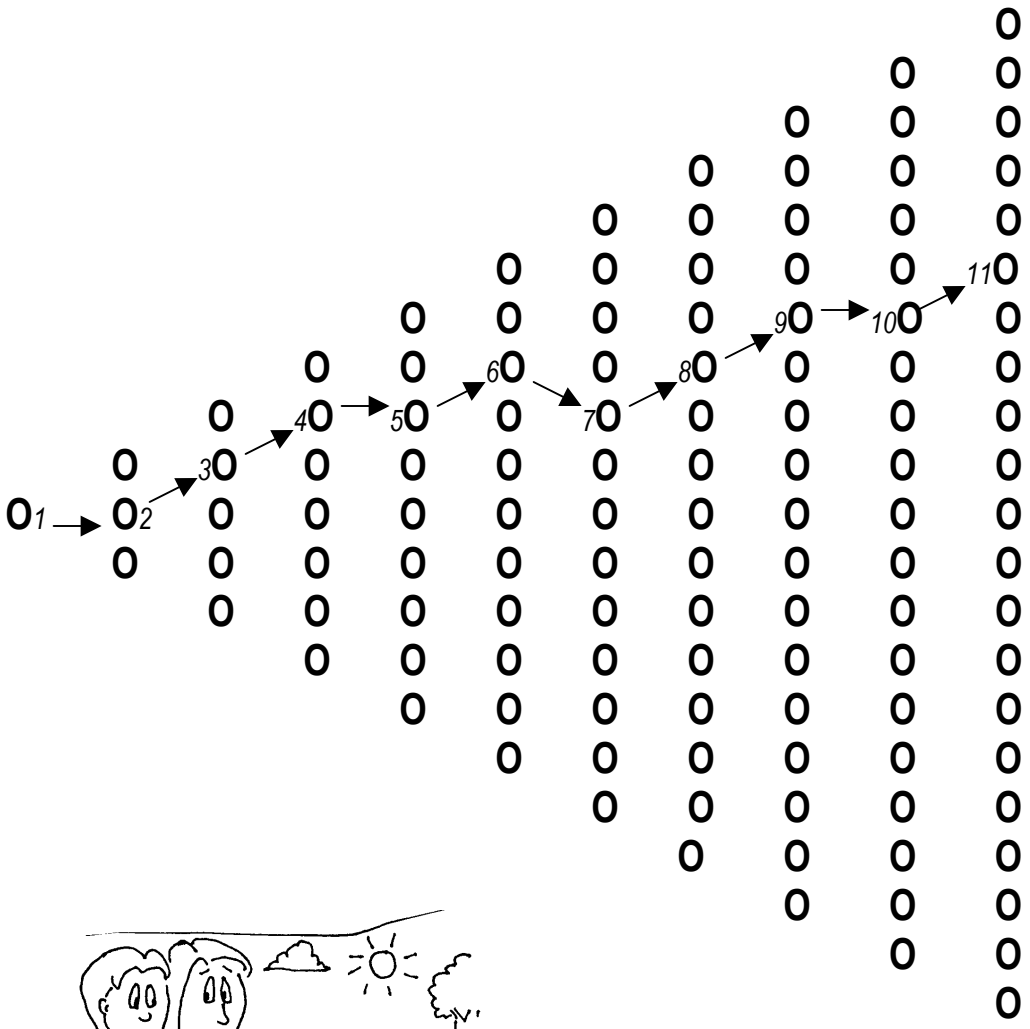
El camino que nos lleva al peor estado de ánimo:



El Ejemplo de Violeta:

1. Se despierta.
2. Se queda en la cama.
3. Ignora el teléfono.
4. Se queda en su casa.
5. Se siente triste y sola.
6. Empieza a llorar.

El camino que nos lleva a un estado de ánimo saludable:

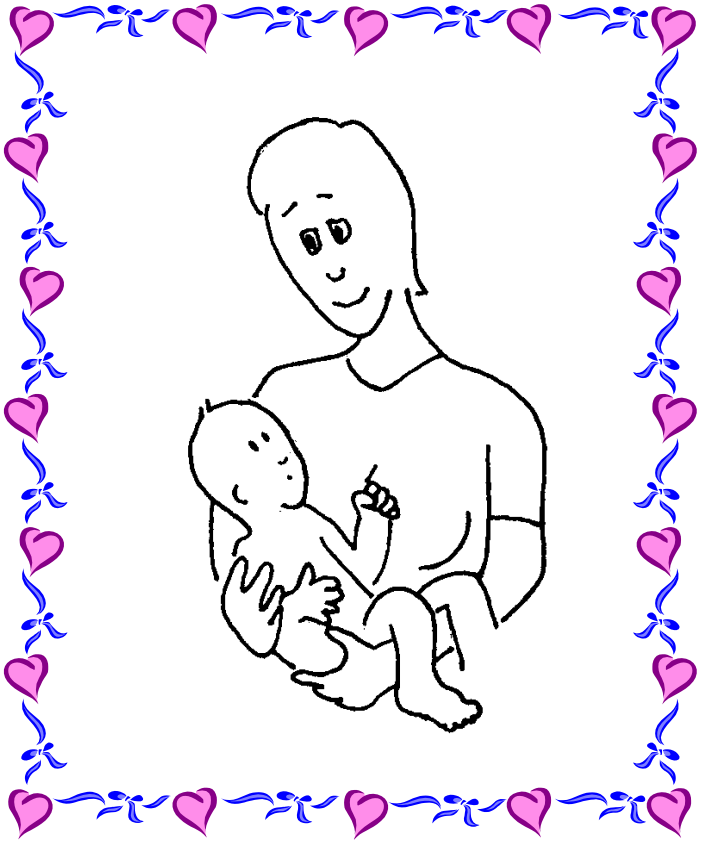


El Ejemplo de María:

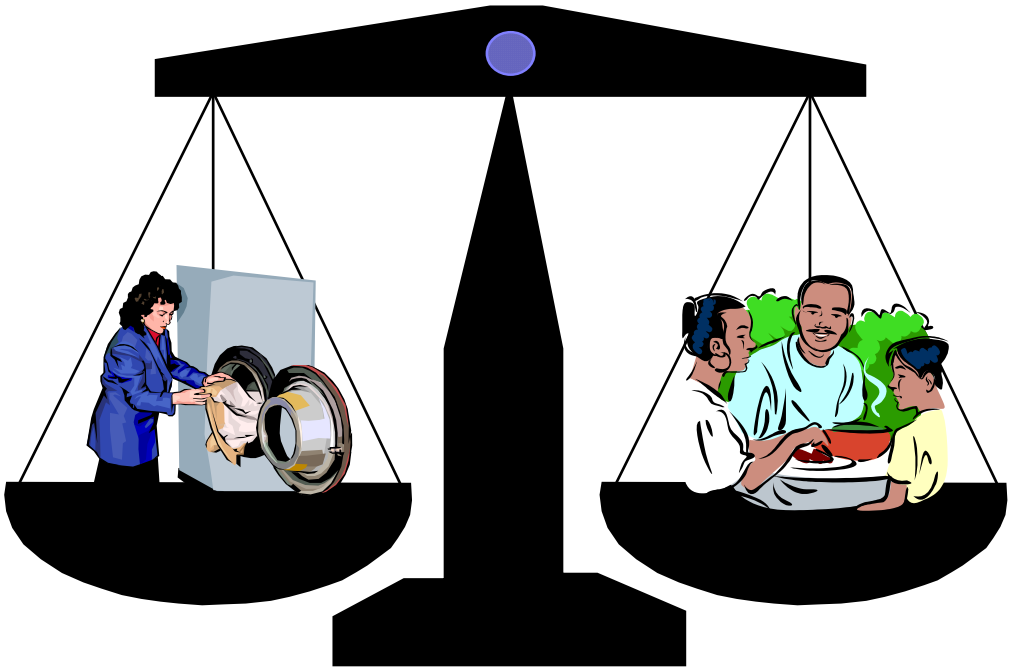
1. Se despierta.
2. Toma una ducha.
3. Contesta el teléfono.
4. Habla con una amiga.
5. Sale con su amiga.
6. Se siente mejor.

¡Las actividades que desarrollamos durante el día nos ayudan a "esculpir" la realidad de ese día!

EL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES AYUDAN A FORTALECER LA RELACIÓN ENTRE LA MAMÁ Y SU BEBÉ



Actividad:
MANTENIENDO UN EQUILIBRIO ENTRE EL ESTRÉS Y LA DIVERSIÓN



INSTRUCCIONES: Hay muchas cosas que tenemos que hacer y otras que quisiéramos hacer durante el día. ¡La clave es aprender a tener un balance entre las dos! Piense en una lista que tenga un balance entre las cosas que desearía hacer y las cosas que tiene que hacer.

"LO QUE TENGO QUE HACER"	*"LO QUE DESEO HACER"*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

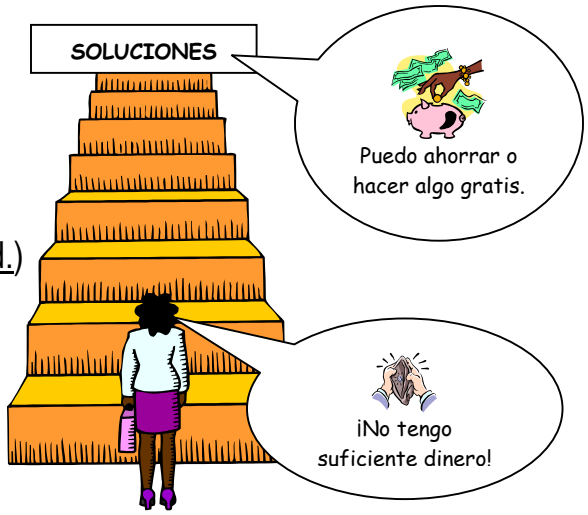
Actividad:
VENCIENDO OBSTÁCULOS

INSTRUCCIONES: Algunas veces aún cuando deseamos hacer actividades agradables, nuestros planes se vienen abajo. Es decir, encontramos obstáculos o problemas, y no hacemos actividades que queremos hacer. Piense en algunos obstáculos así como posibles soluciones para vencerlos.

¿Qué me impide hacer actividades agradables? (Obstáculos/Problemas)	**¿Cómo puedo vencer estos obstáculos?** (Soluciones)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

RESOLVIENDO PROBLEMAS Y VENCIENDO OBSTÁCULOS:

1. Identifique el problema u obstáculo
2. Piense acerca de todas las soluciones posibles
3. Escoja la mejor solución (la mejor solución para Ud.)
4. Pruebe dicha solución y vea cual es el resultado



VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Cada noche, antes de dormir, marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica como se sintió ese día. Apunte en las líneas que están debajo de las columnas cuantas actividades agradables se acuerda haber hecho ese día. Note si existe alguna relación entre los dos números.

	DÍA:						
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de actividades agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTOS OPCIONALES (escoja una de las siguientes actividades y hágala sí así lo desea):

1) Haga su compromiso personal de la siguiente página, y asegúrese de hacer la actividad agradable.

2) Llene la lista de actividades agradables de la siguiente página y lleve la cuenta de las actividades agradables que hace cada día.

HAGA UN COMPROMISO PERSONAL



1) Planeo hacer lo siguiente:

_____

_____

_____

2) Haré esto para esta fecha:

_____

3) Yo pienso que esto es importante porque:

_____

_____

_____

OPCIONAL: Use el siguiente calendario para programar la actividad de su compromiso personal.

Día:	**Día:**	**Día:**	**Día:**
MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

		Fecha:						
1.	Leer libros o revistas							
2.	Soñar despierta							
3.	Mirar televisión							
4.	Preparar una comida nueva o especial							
5.	Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . .							
6.	Tomar un baño o una ducha caliente							
7.	Recordar, hablar de viejos tiempos							
8.	Escribir historias, poesías, música							
9.	Pasar tiempo con amistades							
10.	Cantar							
11.	Ir a la iglesia							
12.	Leer el periódico							
13.	Asistir a una junta							
14.	Hacer ejercicio							
15.	Solucionar un problema personal							
16.	Escuchar música							
17.	Ir al peluquero o salón de belleza							
18.	Decir oraciones o rezar							
19.	Sentarse a tomar el sol							
20.	Ir a una feria, zoológico, parque . . .							
21.	Escribir cartas, tarjetas, o notas							
22.	Escuchar cantar a los pajaritos							
23.	Ir a la biblioteca							
24.	_____							
25.	_____							

Apuntes:

CLASE #5:
LOS PENSAMIENTOS Y EL ESTADO DE ÁNIMO

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda
II. Repaso General
III. Revisión del Proyecto Personal
IV. Ejercicio de Relajación
V. Material Nuevo
VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Su realidad personal se desarrolla/construye en cada momento. Cada decisión que tomamos nos puede ayudar a moldear nuestra realidad personal. Las actividades que uno hace en cada momento mejoran, empeoran o mantienen igual nuestro estado de ánimo.

- Hacer actividades agradables puede ayudar a fortalecer la relación entre la mamá y su bebé. Algunas veces encontramos obstáculos que nos impiden hacer actividades agradables. Es bueno tratar de encontrar soluciones a estos obstáculos para así asegurarnos de hacer actividades agradables.

- Es muy importante mantener un equilibrio entre el estrés y la diversión, es decir, encontrar tiempo para hacer actividades que "tenemos que hacer" y actividades que "queremos hacer."

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Hizo su horario de actividades placenteras?

3. ¿Hizo su compromiso personal?

4. ¿Practicó alguno de los ejercicios de relajación?

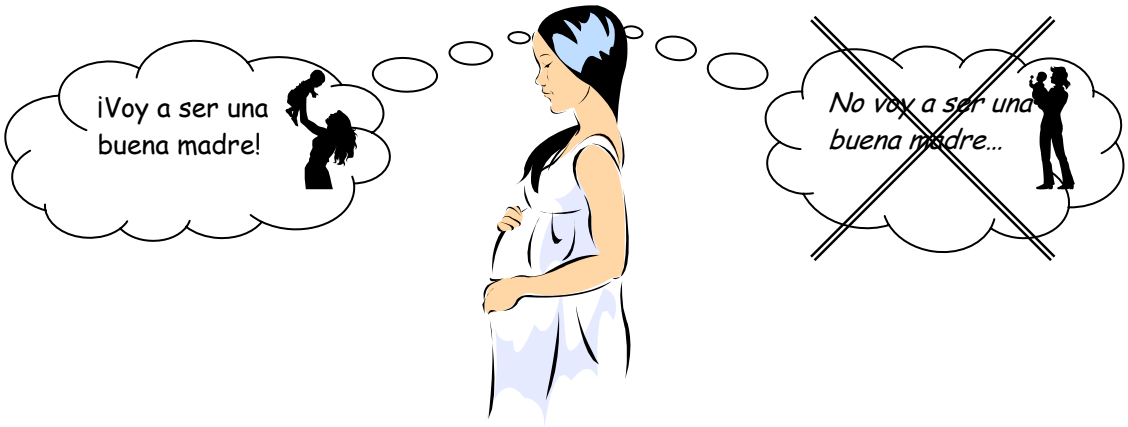
IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?



- Pensamientos son todas las cosas que nos decimos a nosotras mismas (como si estuviéramos teniendo una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento dado.
- Estamos conscientes de algunos de ellos y tal vez no de otros.
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o hacernos daño.
- Nuestros pensamientos casi siempre afectan nuestro estado de ánimo.
- Si estamos conscientes de nuestros diferentes tipos de pensamientos, podremos usarlos para lograr tener un estado de ánimo más saludable.

Actividad:
PENSAMIENTOS SALUDABLES Y PENSAMIENTOS DAÑINOS



INSTRUCCIONES: Algunos pensamientos nos ayudan a sentirnos bien acerca de nuestras vidas— nos dan energía y esperanza. Pero hay otros pensamientos que nos hacen sentir mal—nos hacen sentir cansadas y deprimidas. Ahora piense en esos pensamientos que la ayudan, y en los que la abruman o agobian. Anótelos en los cuadros de abajo.

Pensamientos Saludables	Pensamientos Dañinos
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Actividad:
CÓMO LOS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

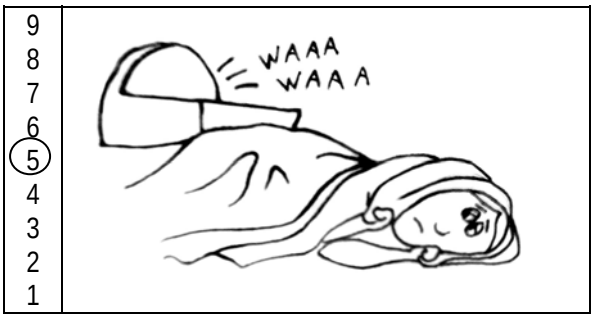
LA HISTORIA DE VIOLETA







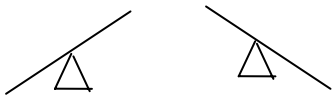
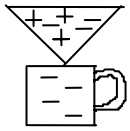
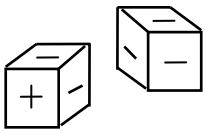
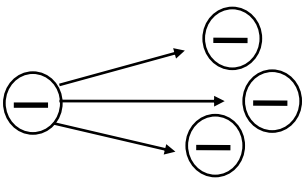
LA HISTORIA DE MARÍA

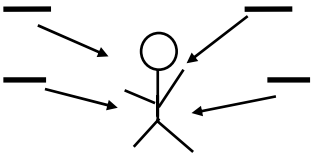
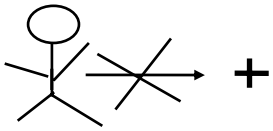
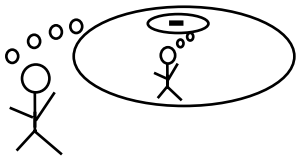
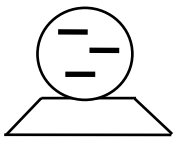






LAS DIFERENTES CLASES DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

Símbolos:	Clases de Pensamientos Dañinos:
	**"Todo o Nada"/"Blanco o Negro":** Tener pensamientos muy estrictos o muy extremos (solamente estar en un lado de la balanza, arriba o abajo). ¡No hay balance! Ver las cosas como si fueran *completamente* buenas o *completamente* malas. Es decir, pensar en lo mejor o lo peor, "¡si uno no es perfecta, entonces uno es un fracaso en la vida!"
	**Filtro Negativo (siempre ignorando lo positivo):** Solo ve y se acuerda de lo negativo. Ignora las cosas positivas. ¡De esta forma siempre se queda con un trago amargo!
	**Pesimismo:** Creer que es más probable que sucedan más cosas negativas que positivas, y que nunca o casi nunca le sucederán cosas buenas.
	**Exagerar las Cosas:** Exagerar problemas y el daño que pueden causar estos acontecimientos. Esto hace que menosprecie su capacidad para afrontar sus problemas. "Se ahoga en un vaso de agua."
	**"Siempre me sale todo mal":** Pensar que porque algo le fue mal, todo le va a seguir saliendo mal. Por ejemplo, - ¡No le caí bien a alguien! → ¡No le caeré bien a nadie! - ¡No pude hacer algo! → ¡No puedo hacer nada!

Símbolos:	Clases de Pensamientos Dañinos:
	Sobrenombres o Apodos Negativos: Llamándose algo negativo cuando comete un error. Haciendo esto puede convencerse así misma que Ud. es inferior a otras personas. Por ejemplo, diciéndose "soy tonta" cuando comete un error.
	Culpándose a sí Misma: Pensar que las cosas negativas que le suceden son siempre culpa suya.
	No Poder Reconocer Sus Esfuerzos: Pensar que las cosas positivas que suceden son de casualidad, o porque otra persona hizo algo para que esto ocurriese. Pensar que lo bueno que ocurre nunca es debido a su propio esfuerzo.
	Adivinando lo que Otros Piensan: Pensar que Ud. puede adivinar y así saber lo que otras personas están pensando, y que siempre están pensando cosas malas acerca de Ud.
	La Bola de Cristal Negativa: Pensar que puede ver el futuro y que el futuro solo tiene problemas y desgracias.
	"Tengo que, debo de, debería de...": Pensar que debe o tiene que hacer muchas cosas durante el día. Esto hace que se sienta abrumada y obligada a hacer estas cosas. Esto crea resentimiento ya que Ud. siente que no tiene las riendas de su vida.

Adaptado del libro de David Burn's Feeling Good: The New Mood Therapy. Morrow 1980.

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que le afectan durante el día. También cuente las actividades agradables que haya hecho durante el día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas tres cosas.

DÍA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de Pensamientos Saludables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de Pensamientos Dañinos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de Actividades Agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Use las tarjetas para estar al tanto de los pensamientos positivos y dañinos que le afectan cada día. Escriba pensamientos negativos/dañinos en el lado con el símbolo (-) y los positivos/saludables en el lado con el símbolo (+). Escriba el número bajo la columna de cada día.

2) Platique con alguien acerca de lo que aprendió hoy en la clase.

Apuntes:

Clase #6:
CÓMO ACONSEJARSE A SÍ MISMA

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

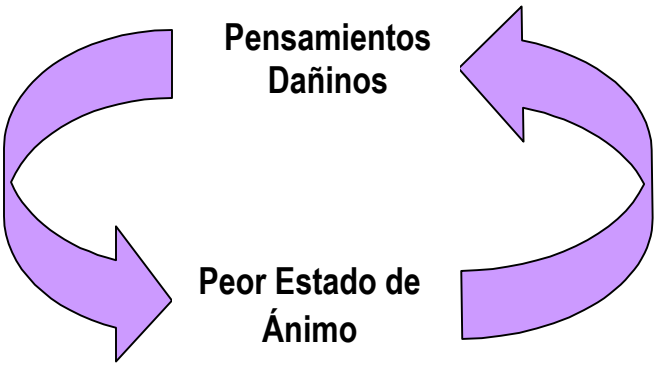
I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Sus pensamientos afectan su estado de ánimo.

- Esto quiere decir que los pensamientos dañinos nos hacen sentir mal. Esto puede convertirse en un círculo vicioso:



- Si estamos conscientes de nuestros diferentes tipos de pensamientos, podremos aprender a manejar mejor nuestro estado de ánimo.

- Hay diferente tipos de pensamientos dañinos.
  ¿Revisó la lista de pensamientos dañinos y vio si Ud. usa estas formas de pensar?

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Usó las tarjetas para estar al tanto de sus pensamientos saludables y dañinos durante la semana?

3. ¿Habló con alguien acerca de lo que aprendió sobre los pensamientos?

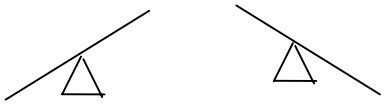
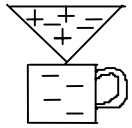
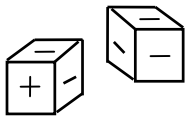
IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
CÓMO ACONSEJARSE A SÍ MISMA

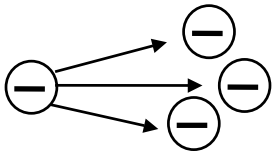
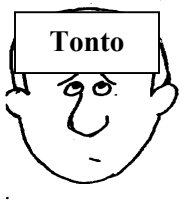
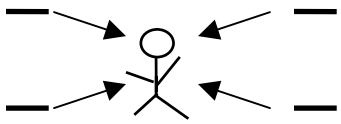
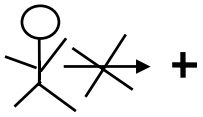
- Ud. puede aprender a reducir/disminuir el número de pensamientos dañinos que tiene durante el día.
- También puede aprender a platicarse/hablarse a sí misma (tenga una conversación en su mente) cuando está teniendo estos pensamientos dañinos. Esto ayudará a mejorar su estado de ánimo.



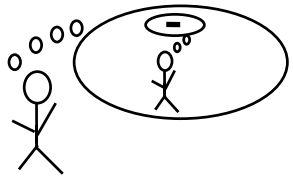
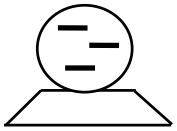
LAS CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y MANERAS DE COMBATIRLOS

Símbolo:	Categorías de Pensamientos Dañinos:	Formas de Combatir los Pensamientos Dañinos:
	**"Todo o Nada"/"Blanco o Negro":** Tener pensamientos muy estrictos (estar solamente en un lado de la balanza, arriba o abajo). ¡No hay balance! Ver las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Es decir, pensar en lo mejor o lo peor, o que si uno no es perfecta es un fracaso en la vida. Todo es "blanco o negro", no existe el color gris.	Trate de pensar de una forma más balanceada. Piense de una manera que le dé más equilibrio a sus vidas. Por ejemplo, entre el extremo positivo y negativo Pregúntese, ¿existen otras alternativas?
	**Filtro Negativo (siempre ignorando lo positivo):** Solo ve y se acuerda de lo negativo. Ignora cosas positivas. ¡De esta forma siempre se queda con un trago amargo!	Trate de poner atención a lo positivo y no solo a lo negativo. Por cada cosa negativa que piensa, trate de enfocarse en una cosa positiva. Escriba cosas positivas en una tarjeta. Durante el día, lea la tarjeta y acuérdese de estas cosas.
	**Pesimismo:** Creer que es más probable que sucedan más cosas negativas que cosas positivas. Y que nunca o casi nunca le sucederán cosas buenas.	Pregúntese, ¿Estoy ignorando/dejando pasar las cosas positivas? ¿Estoy dándole la misma importancia a las cosas positivas como a las negativas?
	**Exagerar las Cosas:** Exagerar problemas y el daño que pueden causar estos acontecimientos. Esto hace que menosprecie su capacidad para afrontar sus problemas. "Se ahoga en un vaso de agua."	Pregúntese, ¿De verdad es este problema tan serio como parece? ¿ En realidad, qué es lo más probable que va a pasar? ¿Cómo puedo afrontar este problema?

LAS CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y MANERAS DE COMBATIRLOS (continuación)

Símbolo:	Categoría de Pensamiento Dañino:	Formas de Combatir los Pensamientos Dañinos:
	**"Todo es Igual":** Pensar que porque hubo un acontecimiento negativo o hay una característica negativa de una situación, esto significa que todo va a salir mal. Por ejemplo, - ¡Alguien me traicionó! → ¡No confío en nadie! - ¡No pude hacer esto! → ¡No puedo hacer nada!	Pregúntese, ¿Estoy pensando que cada persona o situación es igual? Esta es solamente una situación y una persona. ¿Puedo recordarme de otras situaciones y otras personas que fueron diferentes?
	**Sobrenombres o Apodos Negativos:** Llamándose algo negativo cuando comete un error. Haciendo esto puede convencerse así misma que uno es inferior a otras personas. Por ejemplo, diciéndose "soy tonta/mensa" cuando hace un error o "torpe" porque algo se le cayó.	¿Específicamente, qué es lo que no puedo hacer? O ¿Específicamente, qué es lo que me molesta? ¿Qué hice yo? en vez de ¿cómo soy yo? ¿Qué hizo mi bebé, o mi hijita(o)? en vez de ¿cómo es mi bebé, o mi hijita(o)? Por ejemplo, "no quiere hacer tal cosa" en vez de decirle "eres testaruda(o)."
	**Culpándose a sí misma:** Pensar que las cosas negativas que le suceden son siempre culpa suya.	Pregúntese, ¿las cosas malas son siempre mi culpa? ¿Las cosas malas solo me pasan a mí? Recuerde todo lo bueno que le ha pasado y lo bueno que ha hecho.
	**No Reconoce Sus Esfuerzos:** Pensar que las cosas positivas que suceden son de casualidad o porque otra persona hizo algo para que esto ocurra. Pensar que lo que ocurrió no fue debido a su propio esfuerzo.	Pregúntese, ¿Me estoy olvidando de mis habilidades y mis logros? ¿Sería bueno darme una palmadita en la espalda por lo que hice? Por ejemplo, "yo cooperé con una parte del trabajo."

LAS CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y MANERAS DE COMBATIRLOS (continuación)

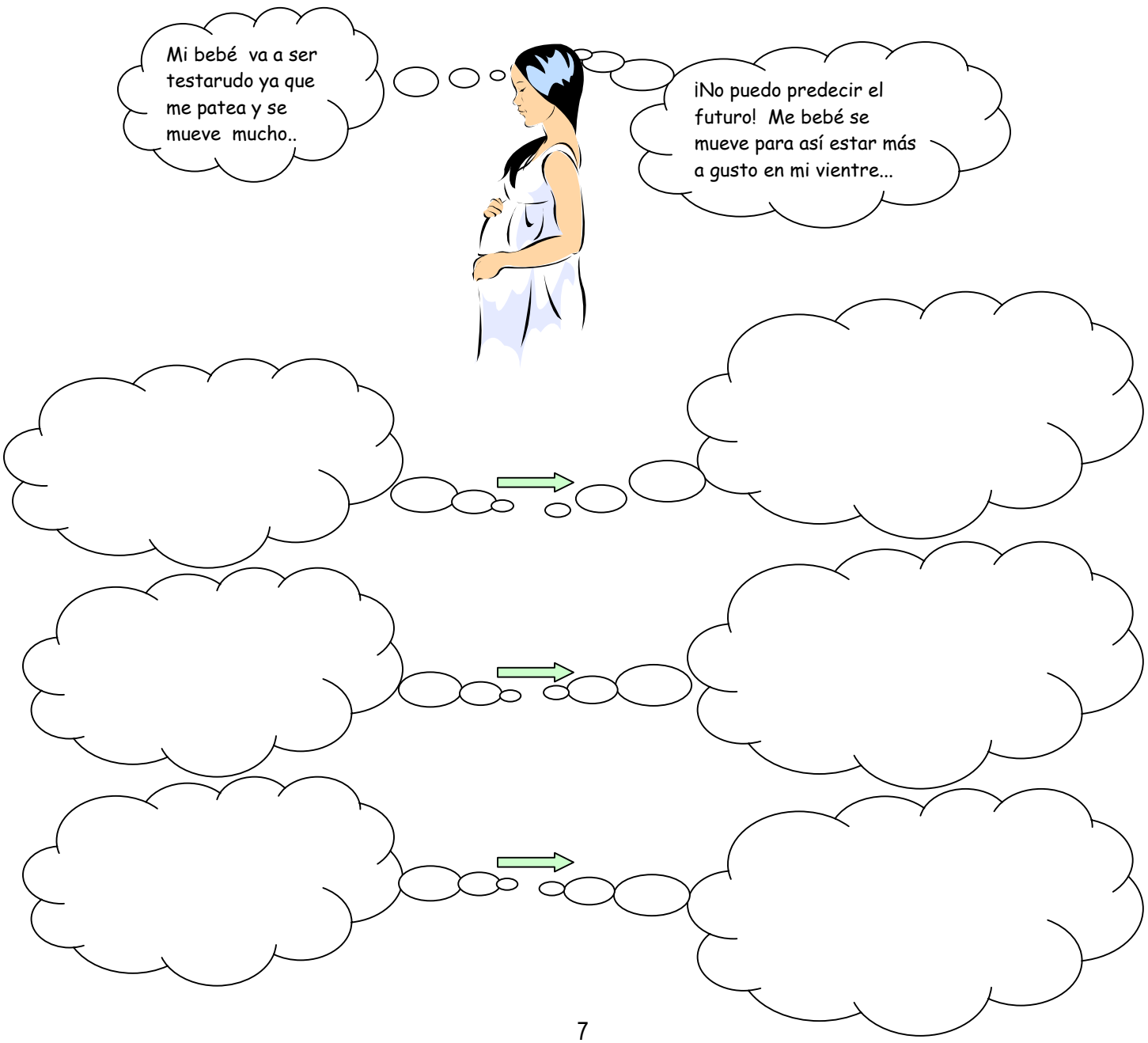
Símbolo:	Categoría de Pensamiento Dañino:	Formas de Combatir los Pensamientos Dañinos:
	**Adivinando lo que Otros Piensan:** Pensar que Ud. puede adivinar y así saber lo que otras personas están pensando, y que siempre están pensando cosas malas acerca de Ud.	Pregúntese, ¿Realmente podemos saber lo que otras personas están pensando?, ¿Cuáles son otras alternativas que expliquen porque ellos están comportándose de esa manera? La mayoría de personas se enfocan en sus propios problemas en vez de Ud.
	**La Bola de Cristal Negativa:** Pensar que puede ver el futuro y que el futuro solo tiene problemas y desgracias.	Pregúntese ¿Realmente puedo predecir el futuro? ¿Cómo cree que sería averiguar lo que puede pasar en el futuro en vez de solo imaginarlo? Las cosas quizás cambiarían.
	**"Tengo que, debo de, debería de...":** Pensar que debe o tiene que hacer muchas cosas durante el día. Esto hace que se sienta abrumada y obligada a hacer estas cosas. Esto origina resentimiento ya que Ud. se siente como que no tiene las riendas de su vida y que esta esclavizada por sus "deberes."	Yo no tengo que hacer las cosas de cierta manera, y las cosas no tienen que ser exactamente como yo quiero. Sería muy lindo si las cosas fueran perfectas. Pero uno no necesita ser perfecta o tener una vida perfecta para vivir una vida buena y saludable.

Adaptado del libro de David Burns' Feeling Good: The New Mood Therapy. Morrow 1980.

Actividad:
LOS MÉTODOS QUE ME AYUDAN A COMBATIR MIS PENSAMIENTOS DAÑINOS

INSTRUCCIONES: acuérdese de alguno de los pensamientos dañinos que algunas veces tiene y escríbalos en las burbujas pequeñas. En las burbujas grandes escriba las formas de combatir estos pensamientos dañinos. Estos pueden ser métodos que Ud. actualmente usa o que le gustaría utilizar en el futuro.

Mis Pensamientos Dañinos	Formas de Combatirlos



VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del estado ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que tiene durante el día. También cuente las actividades agradables que haya hecho durante el día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas tres cosas.

	DÍA:						
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de pensamientos saludables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de pensamientos dañinos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de actividades agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Lea todas las maneras en que podemos tener menos pensamientos dañinos.

2) Escoja dos de los métodos que nos ayudan a tener menos pensamientos dañinos y trate de usarlos durante la semana.

Apuntes:

Clase #7:
COMBATIENDO PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS AFECTAN A MI BEBÉ Y A MÍ

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda
II. Repaso General
III. Revisión del Proyecto Personal
IV. Ejercicio de Relajación
V. Material Nuevo
VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Ud. puede aprender a disminuir el número de pensamientos dañinos que tiene durante el día platicándose/hablándose a sí misma (es decir teniendo una conversación en su mente) cuando está teniendo estos pensamientos dañinos.

- ¿Se recuerda de algunos de sus pensamientos dañinos y de las formas que los puede combatir?

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo

2. ¿Leyó todas las maneras que nos ayudan a tener menos pensamientos dañinos?

3. ¿Usó dos de los métodos que nos ayudan a combatir estos pensamientos dañinos?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
PENSAMIENTOS ACERCA DE CONVERTIRSE EN MADRE



- Nuestros pensamientos afectan como vemos nuestras vidas y como desempeñamos nuestro papel de madres.

- A medida que empieza a desarrollar su papel de madre, Ud. puede decidir como desempeñar tal papel. Por ejemplo, Ud. decide:
  - como desea pensar acerca de sí misma, su bebé y su relación
  - como quiere tratar a su bebé y enseñarle a comportarse
  - que desea sentir por su bebé y las emociones que le gustaría enseñarle

- Recuerde que el aprender a pensar es parecido al aprender a hablar. Los bebés empiezan a aprender a pensar y hablar de acuerdo a como sus mamás les hablen y piensen.

- Si el bebé se cría en un hogar donde se utilizan palabras cariñosas, el bebé aprenderá a hablar cariñosamente.

- Su bebé aprenderá de Ud. Recuerde que Ud. es ¡su primera maestra!

- Ud. puede enseñarle a su bebé a pensar de una manera que le ayude a sentirse bien acerca de sí misma(o).

- Como madre, Ud. puede ser un ejemplo para su bebé. Ud. puede ayudar a su bebé a "moldear" sus pensamientos para que así él/ella tenga un mundo interno saludable.

Actividad:
PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SALUDABLES ACERCA DE CONVERTIRSE EN MADRE



INSTRUCCIONES: Hay maneras de pensar que pueden ayudarle a disfrutar de su embarazo y de su bebé. Escriba algunos pensamientos dañinos y saludables que haya tenido acerca de su embarazo, el dar a luz, y convertirse en madre. Cuando esté teniendo pensamientos dañinos, acuérdese de algunos de sus pensamientos saludables.

	Pensamientos Dañinos	Pensamientos Saludables
Acerca del embarazo	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Acerca del parto	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
Acerca de convertirse en mamá (nuevamente o por primera vez)	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

Pensamientos Saludables Durante el Embarazo:



Esta es una etapa muy hermosa de mi vida.
Estoy preparándome para ser una buena mamá.
Quiero cuidarme para que mi bebé nazca saludable.
¡Estoy feliz que estoy trayendo una vida nueva a este mundo!
El dar a luz es algo tan natural que no es necesario estar tan nerviosa.

Pensamientos que nos Preparan Para Nuestro Papel de Madres:



Estoy tan ansiosa de estrechar a mi bebé entre mis brazos.
Desde el momento en que nazca voy a enseñarle que es querido(a).
Estoy tan entusiasmada por todas las cosas que le voy a enseñar a mi bebé.
Voy a enseñarle a que esté orgullosa(o) de sí misma(o), su cultura, su familia...
Voy a enseñarle a mi bebé a ser una persona educada, respetuosa y sobre todo enseñarle a disfrutar de la vida.

MANEJANDO SITUACIONES DIFÍCILES CON SU BEBÉ




¿Cuáles son las situaciones difíciles que probablemente tenga que encarar?

Su bebé:

- está llorando y no sabe que hacer para tranquilizarlo
- no duerme en las noches
- no quiere que salga y lo deje en la casa con otra persona
- tiene un berrinche cuando le dice que no puede hacer algo





¿Qué el lo que puede hacer?

Paso #1: Trate de entender el significado detrás del comportamiento.
Los bebés no pueden decirnos con palabras lo que necesitan es por eso que nos lo dicen con sus llantos y comportamiento. Ellos no nos quieren fastidiar/molestar. Se vuelven difíciles cuando están cansados, necesitan de nuestra atención, están con hambre, necesitan que los cambien de pañal, les duele algo, o están preocupados

Paso #2: Ponga en palabras al problema y el sentimiento.
Usted puede ayudar a que la situación se mejore con simplemente decir, “bebé, estás llorando, ¿estás tratando de decirme que estás cansado?” Hablando de los sentimientos con su bebé le enseñará a él/ella a aprender palabras que muestran como se está sintiendo y de paso le ayudará a usted a sentir que está entendiendo/comprendiendo a su bebé.

Paso #3: Trate de ver que hacer basado en lo que usted piensa que el problema es.
Por ejemplo, si usted piensa que su bebé está llorando porque está cansado/a, puede decir algo así, “es hora de dormir bebé. Mami te va a arrullar y ayudarte a dormir.”

Paso #4: Si no funciona, quizás no atinó al problema.
Quizás el bebé esté tratando de decirle algo más o algo diferente.

Paso #5: Obtenga ayuda y apoyo de las personas que la rodean.
No siempre vamos a poder arreglar o solucionar todas las situaciones que se nos presentan. A veces, simplemente necesitamos apoyo para así poder consolar a nuestro bebé que está llorando o obtener ayuda para así poder descansar un poco.

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del estado de ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que tiene durante el día. También cuente las actividades agradables que haya hecho durante el día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas tres cosas.

	DÍA: _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de pensamientos saludables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de pensamientos dañinos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de actividades agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Comience a reflexionar acerca de como desearía pensar. La siguiente semana nos enfocaremos en esto.

2) Hable con alguien acerca de lo que aprendió hoy en la clase acerca de las diferentes maneras de combatir los pensamientos dañinos.

Apuntes:

Clase #8:
LOS PENSAMIENTOS QUE DESEO APRENDER PARA ENSEÑARLE A MI BEBÉ

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Sus pensamientos pueden afectar su estado de ánimo. Hay métodos que Ud. puede aprender para reducir/disminuir el número de pensamientos dañinos y así tener más pensamientos positivos/saludables.

- Como madre, Ud. puede ser un ejemplo para su bebé. Es decir, Ud. puede ayudar a su bebé a "moldear" sus pensamientos y así lograr tener un mundo interno saludable.

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Reflexionó acerca de como quisiera pensar?

3. ¿Habló con alguien acerca de lo que aprendió la última clase acerca de las diferentes maneras de combatir los pensamientos dañinos?

III. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
CLASES DE PENSAMIENTOS QUE DESEO APRENDER PARA ENSEÑARLE A MI BEBÉ



Nuestra mente es la realidad interna (nuestro mundo interno) de nuestra realidad personal.

- La forma en que pensamos fue desarrollada a través de las experiencias de nuestra niñez.
- Lo que observamos, lo que escuchamos, las formas en que se nos trató, todas estas cosas ayudaron a crear esta realidad interna.
- Algunas cosas que aprendimos nos han servido de mucho, pero otras cosas nos han ocasionado cargas abrumadoras o nos han hecho sufrir.
- Ahora que somos adultos podemos decidir si queremos seguir pensando tal como aprendimos a hacerlo.

Ahora que va a tener a su bebé, Ud. puede decidir como quiere enseñar a su bebé a pensar.

- Puede reflexionar acerca de las cosas que le enseñaron sus padres, y escoger las que les fueron beneficiosas, y dejar a un lado las que no quieren transmitir a sus hijos(as). También puede hacer lo mismo con:
    - las formas de pensar que aprendieron en su país de origen
    - las formas de pensar que han encontrado en este país

Es cierto que no hay forma de garantizar que su niño piense de una forma u otra. Sin embargo, hay formas de aumentar la posibilidad de que lo haga.

- Desafortunadamente, sin querer hacerlo, los padres a veces les enseñan a sus hijos(as) a pensar, hablar, y comportarse en formas que no son saludables.
- En este curso, vamos a darles la oportunidad de que reflexionen y platiquen acerca de esto antes de que nazca su bebé, para que así puedan decidir las cosas que les quieren enseñar.

Actividad:
PENSANDO EN MI FUTURO

INSTRUCCIONES: Piense como quiere vivir en el futuro, por ejemplo de acá a 5 años, y en las cosas que desearía para Ud. y en las que no quisiera que ocurriesen. Ahora piense en las cosas que tiene que hacer ahora, para así lograr tener la vida que Ud. anhela.

Por ejemplo:

"Deseo tener un trabajo en computación."



"Voy a asistir a clases de computación."



Mi Futuro Ideal (de acá a 5 Años)	
Lo que deseo: _____ _____ _____ _____	**Lo que necesito hacer ahora:** _____ _____ _____ _____
Lo que no deseo: _____ _____ _____ _____	**Lo que debo de evitar hacer ahora:** _____ _____ _____ _____

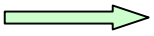
Actividad:
PENSANDO EN EL FUTURO DE MI BEBÉ

INSTRUCCIONES: Piense en la clase de vida que le gustaría que tuviese su bebé. Ahora piense en las cosas que tiene que hacer ahora para así asegurarse a que su bebé vaya a tener un buen futuro.

Por ejemplo:

"Quiero que a mi hijita(o) le guste la lectura."





"Voy a leer con ella(él)."



El Futuro Ideal Para mi Bebé (de acá a 5 Años)	
Lo que deseo para mi bebé: _____ _____ _____ _____	**Lo que necesito hacer ahora:** _____ _____ _____ _____
Lo que no deseo para mi bebé: _____ _____ _____ _____	**Lo que necesito evitar hacer ahora:** _____ _____ _____ _____

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del estado de ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que tiene durante el día. También cuente las actividades agradables que haya hecho durante el día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas tres cosas.

DÍA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de pensamientos saludables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de pensamientos dañinos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de actividades agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Haga una lista de las formas de pensar que le gustaría enseñarle a su bebé.

2) Esté consciente cuando está teniendo pensamientos dañinos y use cualquiera de los métodos que ha aprendido en la clase para así cambiar sus pensamientos dañinos por pensamientos saludables.

Apuntes:

Clase #9:
EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Ud. puede comunicarse con su bebé por medio de sus palabras o sus gestos y así enseñarle a que piense de una forma saludable acerca de sí mismo(a) y del mundo.

- Al pensar ahora acerca del futuro de su bebé, Ud. puede ayudar a que su bebé tenga más posibilidades de tener un futuro saludable.

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Hizo una lista de las formas que le gustaría enseñarle a su bebé a pensar?

3. ¿Practicó alguno de los métodos que ha aprendido en la clase para así cambiar sus pensamientos dañinos por pensamientos saludables?

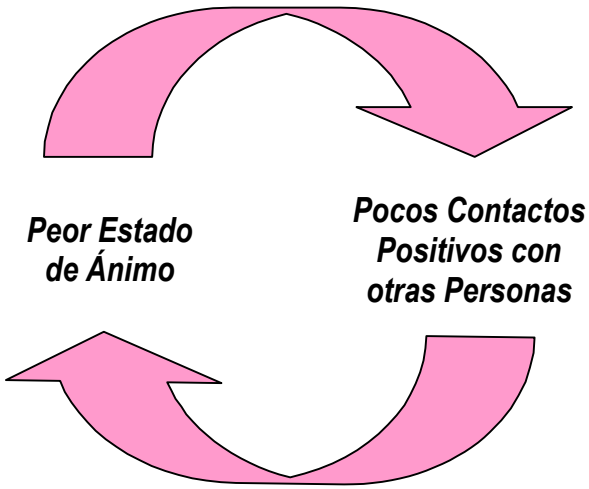
IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. MATERIAL NUEVO: SU ESTADO DE ÁNIMO Y EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

- ¿Qué clase de contactos con otras personas tiene usted cuando se siente deprimida?
- ¿Cómo es que su estado de ánimo afecta sus contactos con las demás personas?
- Cuando Ud. se aparta de los demás, ¿cómo afecta esto su estado de ánimo?
- ¿De qué forma el tener más conflictos o tensión con los demás afecta su estado de ánimo?

Cuando estamos decaídas (peor estado de ánimo) usualmente:

- Tenemos menos contacto con las demás personas, las evitamos
- Somos menos tolerantes y nos sentimos irritadas
- Estamos muy calladas y quietas
- Nos sentimos más sensibles y nos afecta más el comportamiento de otros
- Confiamos menos en las otras personas

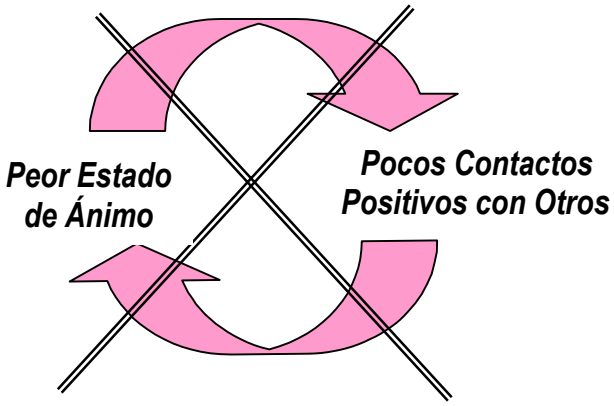


***Cuando tenemos menos contactos o más contactos negativos con otros usualmente nos*:**

- Sentimos tristes
- Sentimos enojadas
- Sentimos que no le importamos a nadie
- Sentimos deprimidas
- Sentimos solas

¿Es la depresión la causante de que las personas sean menos sociables o ser menos sociable causa la depresión?
La respuesta podría ser ambas. Cuando nos sentimos decaídas, es más probable que no deseemos estar al lado de otras personas. Cuando nos sentimos deprimidas, hacemos todavía menos actividades con otras personas. Este círculo vicioso continúa hasta que nos deprimimos tanto que pasamos la mayoría del tiempo sintiéndonos solas.

¿CÓMO PODEMOS SALIR DE ESTE CÍRCULO VICIOSO?



Podemos romper este círculo vicioso:

1) Mejorando nuestro estado de ánimo:
   - haciendo actividades agradables
   - cambiando la forma en que pensamos

2) Reduciendo contactos negativos con otras personas.

3) Teniendo más contactos positivos con otras personas.



Actividad:
LA HISTORIA DE VIOLETA Y MARÍA

INSTRUCCIONES: Violeta y Maria tienen 7 meses de embarazo. Marque el número que corresponda al estado de ánimo de Violeta y Maria en cada escena de ambas historias.

LA HISTORIA DE VIOLETA

9 8 7 6 5 ***4*** 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



LA HISTORIA DE MARÍA

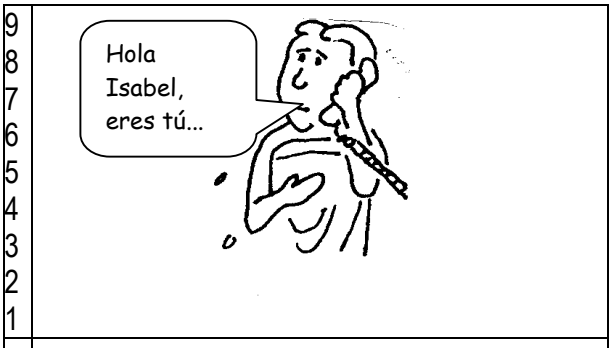
9 8 7 6 5 ***4*** 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9 8 7 6 5 4 3 2 1



EL APOYO SOCIAL



Los seres humanos somos sociables por naturaleza y por lo tanto necesitamos apoyo social. El apoyo social se lo brindan las personas que están a su alrededor y con las que comparte momentos de su vida, ya sean positivos o negativos. Por ejemplo, su familia, amigos, vecinos, médico, etc. Mientras más amplio sea su sistema de apoyo, le va a ser más fácil enfrentarse a situaciones difíciles y encarar otros problemas en sus relaciones.

- Cuando tenemos contactos positivos con los demás, contamos con una fuente de apoyo para lidiar con los problemas difíciles que enfrentamos en nuestras vidas.
- Contamos también con personas con las cuales podemos disfrutar momentos placenteros.
- El contacto con otras personas puede afectar de una manera positiva o negativa nuestro estado de ánimo, pensamientos, conducta y salud física.
- Nosotras podemos elegir con quien compartir nuestro tiempo.

Sus Compañeras de la Clase Como Apoyo:

- Su participación en la clase puede brindarle más contactos positivos, especialmente si existe comprensión y confianza.
    - ¿De qué manera le ha sido provechoso formar parte de la clase?
    - ¿Cuáles son sus temores o dudas de participar en la clase?

Su Comunidad Como Apoyo:

- Ud. también puede recibir apoyo participando en las actividades de su comunidad
    - ¿Qué recursos existen en su comunidad que le brindan apoyo?

Actividad:
LAS PERSONAS QUE ME APOYAN



INSTRUCCIONES: Cada cuadro es para diferentes clases de apoyo que otras personas le brindan. Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en personas en cada categoría y escriba sus nombres. Puede incluir a la misma persona más de una vez.

APOYO PRÁCTICO:	**CONSEJO O INFORMACIÓN:**
¿A quién le pide Ud.: - que le haga el favor de traerle al hospital? - que le preste algo que necesita? _____ _____ _____ _____	¿A quién le pide consejo: - cuando no se siente bien? - cuando no entiende como hacer algo? _____ _____ _____ _____
COMPAÑIA:	**APOYO EMOCIONAL:**
¿Quién: - camina por el parque con Ud.? - pasa la tarde con Ud.? - le ayuda con sus quehaceres? _____ _____ _____ _____	¿A quién recurre Ud. para: - recibir apoyo y comprensión? - compartir sus pensamientos y sentimientos? - sentirse con mejor estado de ánimo? _____ _____ _____ _____

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Continúe midiendo su estado de ánimo utilizando el termómetro del estado de ánimo. Cuente el número de contactos positivos y negativos que tenga cada día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas dos clases de contactos.

DÍA:							
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de contactos positivos							
Número de contactos negativos							

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Lleve la cuenta de los contactos positivos y negativos que tiene con otras personas durante la semana.

2) Haga una actividad agradable con alguien que le brinda apoyo.

Apuntes:

Clase #10:
RECIBIENDO APOYO PARA MÍ Y MI BEBÉ

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la clase de la semana pasada?

- El tener un estado de ánimo que no sea saludable puede causar que las personas tengan menos contacto con los demás, y el tener menos contacto con los demás puede ser la razón de que las personas se sientan decaídas y con un estado de ánimo negativo.



III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo

2. ¿Llevó la cuenta de los contactos positivos y negativos que tuvo con otras personas durante la semana?

3. ¿Hizo una actividad agradable con alguien que le brinda apoyo?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Actividad:
PERSONAS QUE ME APOYARÁN CON MI BEBÉ



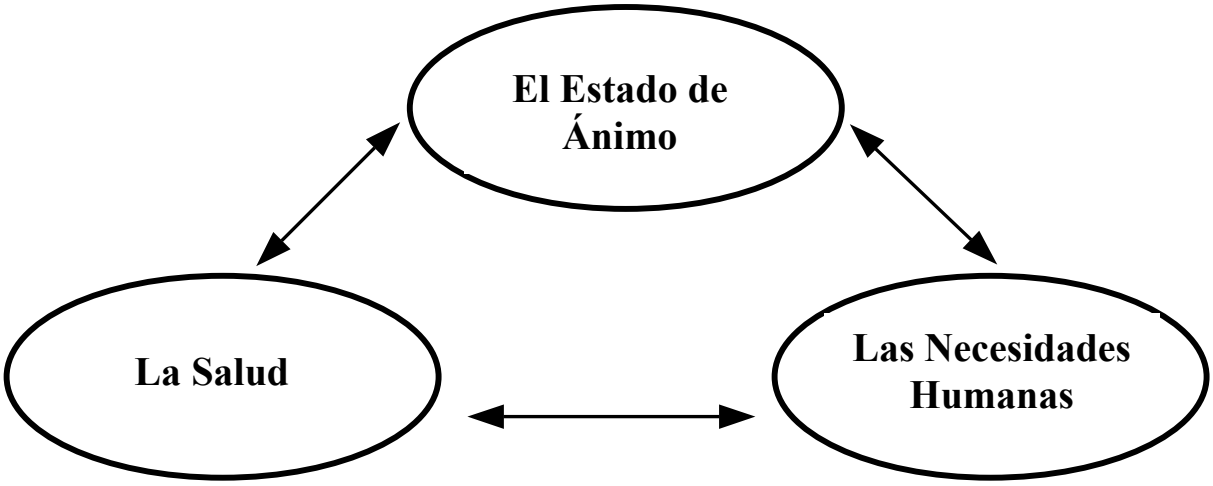
INSTRUCCIONES: Cada cuadro es para diferentes clases de apoyo que otras personas le brindan. Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en personas en cada categoría y escriba sus nombres.

APOYO PRÁCTICO PARA MI BEBÉ:	**COMPAÑIA PARA MI BEBÉ:**
¿A quién le voy a pedir que: - cuide de mi bebé si no me siento bien o cuando necesito descansar? - me lleve al hospital si mí bebé se enferma? _____ _____ _____ _____	¿Quién: - jugará con mi bebé? - le enseñará a hacer cosas nuevas a mi bebé? _____ _____ _____ _____
CONSEJO O INFORMACIÓN PARA MI BEBÉ:	**APOYO EMOCIONAL PARA MI BEBÉ:**
¿A quién le pediré consejos cuando: - mi bebé no se sienta bien? - no sepa cómo hacer algo para mi bebé? _____ _____ _____ _____	¿A quién recurriré para: - obtener apoyo para mi bebé? - ayudar a que mi bebé se sienta bien? _____ _____ _____ _____

V. Material Nuevo:
LA PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES HUMANAS

Todos tenemos necesidades. Algunas necesidades tienen más prioridad que otras. Una vez que nazca su bebé, sus necesidades también tienen que ser respetadas y tomadas en cuenta. Cumplir con las necesidades básicas y de seguridad, podría ayudarle a alcanzar las necesidades de la parte de arriba. A menudo nos encontramos tratando de alcanzar diferentes metas en diferentes niveles.





USTED Y SU BEBÉ:
EL VÍNCULO DE AFECTO ENTRE LA MADRE Y SU BEBÉ



El vínculo emocional:
es el lazo emocional, el cariño profundo,
que comienza a desarrollarse entre los padres y sus hijas(os).



"Este vínculo emocional le permite que el amor que su cuerpo le otorgaba al bebé en su vientre ahora lo transmita por medio de sus brazos. Dentro de su cuerpo, Ud. lo alimentaba con su sangre. Una vez nacido, Ud. le brinda su leche materna, el cariño de sus ojos, las caricias de sus manos, el sonido de su voz—Ud. le brinda todo su ser."
(Sears & Sears, 1993, p.43).

CÓMO SATISFACER LAS NECESIDADES DE SU BEBÉ

Necesidades Físicas



1. **Alimente a su bebé cuando éste tenga hambre y cámbielo(a) cuando esté mojado(a) o sucio(a).**
   - Cuando le esté dando de comer, cárguelo y háblele. Haga contacto con sus ojitos, sonríale a menudo y háblele en voz baja y suave.
   - Háblele a su bebé acerca de lo que le está haciendo mientras lo cambia. Por ejemplo, "mi hijita, te estoy cambiando de ropita para que estés sequita y contenta". Cántele canciones de cuna. De esta forma Ud. estará apegándose más a su bebé y ayudándole a escuchar los sonidos de su idioma.

2. **Cuando su bebé esté cansado(a), póngala(o) a dormir.**
   - Háblele dulcemente cuando la(o) esté acostando. Por ejemplo, "ahora mi reinita (rey), vas a soñar con los angelitos..."
   - Póngale música suave o cántele para que se duerma.

2. **Ofrézcale a su bebé diferentes tipos de actividades, para que así se acostumbre a aprender más cosas a su alrededor.**
   - Cuando esté despierto, cámbielo de posición a menudo para que observe su medio ambiente de puntos de vista diferentes y así pueda apreciar todo lo que hay a su alrededor.
   - Cárguelo siempre que le sea posible.
   - Alterne actividades pasivas con otras mas activas tal como sacarlo(a) a dar una vuelta en su cochecito o leerle un libro.

Necesidades Emocionales:



1. **Todos los niños(as) necesitan ser consolados cuando se enojan/disgustan**
   - Abrace a su niño.
   - Háblele dulce y calmadamente.

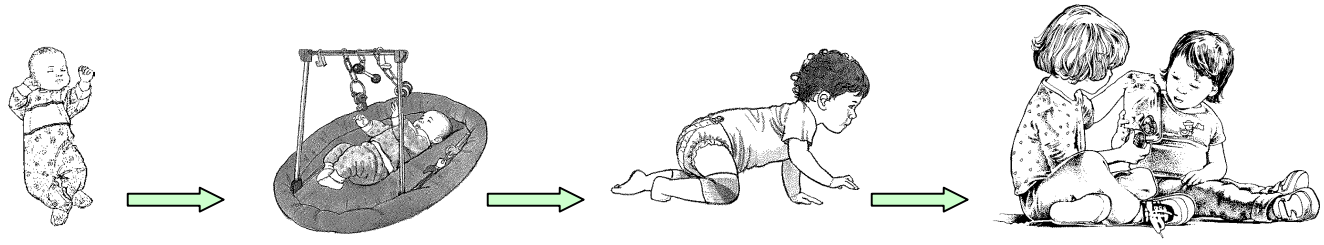
2. **Dedique tiempo a su niño y ayúdele a explorar su mundo y conocer a las demás personas a su alrededor.**

3. **Los niños pequeños requieren de rutinas consistentes/estables.**
   - Establezca algunas rutinas y adhiérase a ellas. Esto ayudará a que su niño(a) entienda su mundo. para que adquiera la confianza en sí misma y así entienda que su mundo es seguro y estable.

4. **Aprenda a reconocer lo que su niña(o) está sintiendo.**
   - Exprese tristeza o felicidad cuando su bebé esté triste o feliz.
   - De esta forma aprenderá que Ud. puede compartir sus emociones. Esto le ayudará a aprender a identificarse con lo que otros sienten y poder expresar lo que siente libremente.

(www.enfagrow.com)

LAS NECESIDADES DE LOS BEBÉS CAMBIAN A MEDIDA QUE CRECEN



A medida que crecen los niños(as), ellos(as):

- Se interesan por las cosas que los rodean
- Desarrollan un cierto sentido de quienes son y a que familia pertenecen
- Desarrollan confianza
- Desarrollan un sistema de comunicación con sus padres
- Aprenden a separarse de sus padres
- Desarrollan formas de expresar sus emociones
- Observan a otros niños(as) a jugar de lejos
- Juegan cerca de otros niños(as), pero no con ellos – imitando algunas veces las acciones de los demás
- Juegan con otros niños
- Nos dejan saber sus gustos y deseos
- Comparten con otros niños(as) y toman turnos
- Utilizan palabras pare resolver conflictos y para desarrollar control de sus emociones
- Aprenden que todos cometemos errores y que el hacerlo no significa que uno es malo
- Desarrollan respeto y confianza hacia ellos mismos
- Aprenden como sentir respeto e identificarse con los demás

APRENDA ACERCA DEL TEMPERAMENTO O CARÁCTER DE SU BEBÉ

No todos los bebés son iguales. Los niños tienen diferentes formas de responder al mundo, algo que llamamos ***temperamento.***

Tipos de comportamiento que tienen influencia sobre el temperamento de la persona:

1. **Nivel de Actividad:**
   ¿Está Ud. siempre en movimiento continuo o lleva una vida relajada/tranquila?

2. **Ritmos Biológicos:**
   ¿Tiene Ud. una rutina estricta referente a sus hábitos de dormir y comer, o es su rutina irregular?

3. **Acercamiento/Alejamiento:**
   ¿Le es fácil tratar a personas que recién acaba de conocer o tiende a apartarse de personas y cosas nuevas?

4. **Estado de Ánimo:**
   ¿Sus emociones son generalmente positivas o negativas? ¿Su humor cambia muy a menudo o se mantiene más o menos estable?

5. **Intensidad de Reacción:**
   ¿Cómo reacciona en diferentes situaciones? ¿Expresa su alegría o enojo con energía, o reacciona en una manera tranquila?

6. **Sensibilidad:**
   ¿Le molestan ruidos, voces fuertes, o luces muy brillantes, o tiende a ignorarlas?

7. **Adaptabilidad:**
   ¿Es capaz de cambiar de rutina o planes fácilmente o requiere de mucho tiempo para cambiar sus planes?

8. **Distracción:**
   ¿Se distrae fácilmente de lo que está haciendo o puede ignorar las distracciones externas y concentrarse en lo que está haciendo?

9. **Persistencia:**
   ¿Se da por vencida tan pronto como enfrenta un problema o sigue tratando?

(Child Care Video Magazine)

TRES TIPOS DE TEMPERAMENTOS DE LOS BEBÉS: DÓCIL, TÍMIDO(A), Y ACTIVO(A)

La combinación de estas formas de ser que acabamos de ver, forman los tres tipos básicos de temperamento. Estas son: dócil, tímido(a) y activo(a). Aunque existen diferentes formas de ser y comportarse, estas son las maneras de actuar más comunes de los bebés:

1. DÓCIL:



- Los(as) niños(as) dóciles son generalmente niños(as) felices. Estos(as) disfrutan su rutina regular pero pueden adaptarse fácilmente a situaciones nuevas. Usualmente no se enojan cuando no se cumplen sus necesidades. Son callados(as) y no tratan de llamar la atención.
- Estos(as) niños(as) tienen los mismos sentimientos que los otros(as) niños(as) pero son más tranquilos(as) al expresar sus necesidades y esperarán tranquilamente a que les llegue su turno. Generalmente no les molestan los ruidos y reaccionan calmadamente en diferentes situaciones. Su estado de ánimo tiende a ser positivo.
- Como padre de familia, usted estará complacido de lo fácil que es criar y cuidar una criatura que no da problemas. Esta criatura sólo necesita que usted lo(la) observe, lo(la) entretenga con actividades apropiadas de acuerdo a su temperamento y le dedique tiempo todos los días.
- Es importante no ignorarlos, ya que ellos(as) también necesitan atención.

2. TÍMIDO(A):



- Estos niños(as) necesitan tiempo para adaptarse a situaciones nuevas. Son generalmente callados(as) y tímidos(as) y se apartan si se les quiere hacer reaccionar muy rápido. Necesitan una rutina para su seguridad. Necesitan depender de un adulto para que les ayude en situaciones difíciles.
- Como padre de familia, necesita ser paciente y darle al niño(a) tiempo para que observe las situaciones y reaccione a ellas lentamente. Conserve la calma y permanezca al lado del niño(a) ya que así lentamente le dará la confianza que necesita para participar. Si su niño(a) está asistiendo a una guardería, hable con su maestra y pídale que “vaya despacio” con su niño(a). La maestra puede hacer que su niño(a) se sienta cómodo(a) al darle un lugar especial para guardar sus cosas. No es bueno tampoco cambiar de maestra muy a menudo.

3. ACTIVO(A):



- Los niños(as) activos son fáciles de identificar ya que son sumamente inquietos(as) y habladores(as). Cuando están contentos o tristes, todo el mundo lo sabe. Todo lo que sienten, lo sienten con mucha intensidad. Son sumamente sensibles a lo que ocurre a su alrededor. Estos niños(as) son de carácter fuerte y a veces son agresivos. No reaccionan muy bien a cambios en sus rutinas, así es que es bueno que les avise/platique de estos cambios con mucha anticipación. Son también muy irregulares en sus hábitos de alimentación y sueño.
- Como madre o padre de un(a) niño(a) activo(a), tendrá la impresión muy a menudo de estar hasta la coronilla. La clave para lidiar con un(a) niño(a) así es ser muy flexible. Esta criatura cambiará frecuentemente de una actividad a la otra. Ud. tiene que ser muy paciente y observarlo continuamente para averiguar que es lo que le interesa y lograr de esta forma alargar el tiempo que dedicará a cada actividad. Ya que estos(as) niños(as) a menudo son agresivos, necesitará establecer límites en lo que se refiere a comportamiento inaceptable. Trate de distraerlo cuando esta comenzando a frustrarse. Mejor dicho trate de encontrar otra actividad tal como un juguete, libro, o un juego diferente al que está causando el problema.
- A medida que el niño(a) crece, usted puede ayudarle a aprender a usar las palabras adecuadas para lidiar con la situación sin que él/ella tengo que recurrir a los puños. Es asimismo importante que usted mantenga el medio ambiente de su hogar lo más tranquilo que le sea posible. Lleve a su niño(a) a lugares donde pueda dar rienda suelta a su energía tal como un parque o una piscina.
- Disfrute los momentos cuando su niño esté tomando su siesta. Considérelo como los momentos apropiados para "cargar su batería". Recuerde que este niño(a) siente las emociones de una forma muy intensa, así que tenga por seguro que de parte de él/ella recibirá mucho, mucho amor.

☞ ***Ojo:*** *Alrededor del 70% de los niños caben bien dentro de una de estas tres categorías. El otro 30% son una mezcla de las tres. Cada niño(a) es un individuo y debe ser tratado como tal. Trate de ver el mundo a través de los ojos de su niño. Observe sus reacciones a diferentes situaciones. El entender y conocer como el temperamento (carácter) afecta a sus niños(as) le ayudará en su relación con ellos(as). Esto ayudará a que ellos(as) aprendan a aceptarse a ellos(as) mismos(as) en una forma positiva.*

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Continúe midiendo su estado de ánimo utilizando el termómetro del estado de ánimo. Cuente el número de contactos positivos y negativos que tenga cada día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas dos clases de contactos.

	DÍA: _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de contactos positivos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de contactos negativos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Escoja una actividad que puede hacer en compañía de otra persona que la hará sentir bien, y hágala. Note su estado de ánimo antes y después de hacer la actividad.

2) Lea la "Pirámide de las Necesidades Humanas" y escriba algunos ejemplos de las necesidades que son importantes en cada categoría.

Apuntes:

Clase #11:
LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN Y PREPARÁNDOME PARA EL PARTO

AGENDA DE LA CLASE

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la clase de la semana pasada?

- Las mamás y sus bebés necesitan varios tipos de apoyo.
- Todos tenemos diferentes clases de necesidades que pueden afectar nuestro estado de ánimo y salud física.
- El lazo emocional entre la madre y su bebé es muy importante.
- Su bebé tiene necesidades físicas y emocionales que van cambiando a medida que va creciendo.
- Existen tres clases de temperamentos: dócil, tímido(a) y activo(a).

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.
2. ¿Hizo una actividad en compañía de otra persona? ¿Notó una diferencia en su estado de ánimo antes y después de haber hecho dicha actividad?
3. ¿Escribió ejemplos de las necesidades que son importantes para Ud.?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Actividad: EL DON DE SABER ESCUCHAR



¡El saber escuchar es la clave en cualquier relación!

INSTRUCCIONES: ¿Cómo comunicarse con otras personas para obtener apoyo para Ud. y su bebé? Júntese en grupos de dos personas. Cada persona tendrá 2 minutos (sin ser interrumpidas) para describir la clase de persona que desea ser.

Si Ud. es quién está hablando:

- ¿Le está escuchando su compañera?
- ¿Cómo sabe que le está escuchando?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué fue lo que hizo su compañera para que Ud. sintiera que la comprendió?

Si Ud. es quién está escuchando:

- Trate de que su compañera sienta que en realidad está siendo escuchada.
- ¿Entendió Ud. lo que le dijo su compañera? Repita lo que escuchó y pregunte a su compañera si lo que Ud. entendió fue lo que ella estaba tratando de decirle.
- ¿Entendió cómo se sintió su compañera? Fíjese de que forma se comunica su compañera. Averigüe si Ud. entendió cómo ella se sintió. Pregúntele como se sintió.
- ¿Qué parte de lo que dijo su compañera referente a la clase de persona que ella desearía ser es lo más importante para ella?

Actividad:
SU ESTILO DE COMUNICACIÓN Y SU ESTADO DE ÁNIMO

¿Qué hay en la caja?



TRES ESTILOS DE COMUNICACIÓN

ESTILOS DE COMUNICACIÓN	*Respeta los Deseos de los Demás*	*Respeta Sus Propios Deseos*
Pasivo(a)	Sí	No
Agresivo(a)	No	Sí
Con Seguridad en sí mismo(a)	Sí	Sí

1. ¿Cuál es su estilo de comunicación?

_____

_____

2. ¿Cómo es que su estilo de comunicación afecta su estado de ánimo?

_____

_____

3. ¿Cómo cree que otras personas reaccionan a su estilo de comunicación?

_____

_____

Actividad:
SATISFACIENDO SUS NECESIDADES



- *Una manera de satisfacer sus necesidades es pedir lo que necesita de una forma clara y directa.*
- *Es bueno hacer saber a las otras personas lo que uno necesita para que así sepan como ayudarle.*
- *Si hace esto, es más probable(pero no hay seguridad) que obtenga lo que necesita o desea.*
- *Dicha persona puede decir "sí" o "no". Quizás van a tener que llegar a un acuerdo.*

PASOS A SEGUIR:	MI EJEMPLO:
1. ¿Qué es lo que necesito?	_____ _____
2. ¿Quién me puede ayudar?	_____ _____
3. Pida lo que necesite de una forma clara y directa	_____ _____
4. Respete cuando la otra persona no desee hacer lo que Ud. le está pidiendo	_____ _____
5. Esté lista/preparada para llegar a un acuerdo mutuo	_____ _____

SITUACIONES QUE LE IMPIDEN EXPRESAR SUS NECESIDADES



1) ¿El hablar con aplomo representa un peligro para Ud.?

   - Peligro que le hieran sus sentimientos
     (Ejemplo: si hablo con seguridad seré rechazada)

   - Peligra físicamente o emocionalmente
     (Ejemplo: si trato de hacerme respetar se me humillará o golpeará)

2) Si Ud. en un momento determinado siente que es peligroso hablar de sus sentimientos y pensamientos, pregúntese a Ud. misma:

   - ¿Existen hechos en los que se basa Ud. para concluir que la relación no es recíproca, que no hay respeto mutuo y que su pareja la amenaza o le pega?

   - ¿Qué pasos podría tomar para sentirse protegida física y emocionalmente?

¡¡¡RECUERDE QUE UD. TIENE TODO EL DERECHO DE SENTIRSE PROTEGIDA Y A SALVO!!!



☞ *Si Ud. está siendo afectada por la violencia doméstica o si conoce a alguien que esté pasando por algo parecido, hay servicios en la comunidad que se especializan en ayudar a personas que tienen estos problemas en el hogar. Platique con los instructores si Ud. está pasando por algo similar.*

PREPARÁNDOSE PARA SU BEBE



INSTRUCCIONES: Esta lista le ayudará a organizarse a medida que se prepara a darle la bienvenida al nuevo miembro de su familia. No se sienta abrumada por la larga lista que hay que preparar para el bebé—son solamente sugerencias. Lo principal es que muchas de las cosas que su bebé necesita, ya Ud. las tiene: amor, cariño, y paciencia (nada de esto cuesta dinero).

Ropita para recién nacido:
- ❑ 4 pijamitas/piyamitas
- ❑ 3 pares de medias/calcetines
- ❑ 2 colchas/frazadas
- ❑ 3 camisetas
- ❑ 3 camisitas
- ❑ Otras cositas: _____

Pañales:
- ❑ Bastantes pañales desechables de tela
- ❑ Algodón y palitos para los oídos
- ❑ Toallitas húmedas para bebés
- ❑ Crema para evitar que el pañal le cause irritación o escaldadura
- ❑ Una mantita/colcha ligera
- ❑ Otras cositas: _____

Ropa de Cuna
- ❑ Sábanas para cuna
- ❑ Colcha/cobertor
- ❑ Colcha suave
- ❑ Frazadas
- ❑ Otras Cositas: _____

Cosas para el baño:
- ❑ 2 esponjitas y toallitas suaves
- ❑ 2 toallas con gorrito/capucha
- ❑ Champú y jabón delicado
- ❑ Tina de baño
- ❑ Cepillo y peine para bebés
- ❑ Tijeritas con puntas redondas y cortaúñas
- ❑ Otras cositas: _____

Utensilios De Alimentación:

Biberones
- ❑ 4 biberones/botellas
- ❑ 4 chupones de los que no dañan
- ❑ los dientes/mamaderas
- ❑ Utensilios: pinzas para sacar las botellas después de hervirlas, cepillos para lavar biberones, jarritas para medir, cucharas
- ❑ Esponjitas y toallitas para el baño
- ❑ Baberos
- ❑ Otras cositas: _____

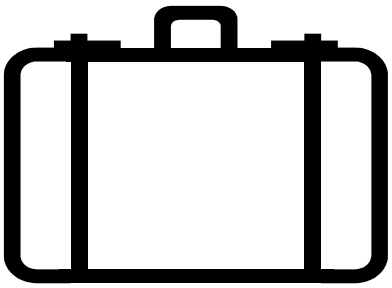
Cosas que ayudan a dar de lactar/mamar/pecho:
- ❑ Brassier/sostén para mujeres que están lactando
- ❑ Almohadillas para secar los senos
- ❑ Ropa especial para dar de pecho
- ❑ Bolsa para sostener al bebé
- ❑ Banquito para descansar los pies mientras le da de mamar
- ❑ Otras cositas: _____

Otras cosas necesarias:
- ❑ Cuna pequeña
- ❑ Cuna y sus accesorios
- ❑ Mesita acolchonada para cambiar al bebé
- ❑ Asiento de bebé para el carro
- ❑ Maletín para pañales
- ❑ Cuna portátil
- ❑ Otras cositas: _____

Diferentes artículos necesarios para los primeros meses:
- ❑ Jabón delicado para ropa
- ❑ Vaselina
- ❑ Termómetro rectal
- ❑ Antiséptico para cuidar del cordón umbilical
- ❑ Aspirador nasal
- ❑ Crema antibacterial
- ❑ Algodón, palillos de oídos
- ❑ Vaporizador
- ❑ Palitos para chequearles la boquita y lengüita
- ❑ Lamparita o linterna
- ❑ Gotero o jeringa plástica para darles medicina
- ❑ Cargadores
- ❑ Silla de comer
- ❑ Protectores de corriente/enchufes
- ❑ Otras cositas: _____

Del Libro: Sears & Sears (1993). The Baby Book. Boston: Little, Brown, & Co.

EMPACANDO PARA EL NACIMIENTO DE SU BEBÉ
¿QUÉ NECESITA TENER LISTO PARA EL PARTO?

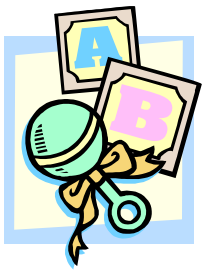




Ropa para la mamá: ❑ 1 Bata de baño ❑ 1 Camisón de dormir ❑ Ropa floja (suelta) para regresar a casa ❑ Pantuflas ❑ Calcetines/medias gruesas ❑ Brassier/sostén especial para dar el pecho ❑ Bata para dar el pecho	**Ajuar/Ropa para cuando el bebé venga a casa:** ❑ 1 Camisita ❑ Calcetines o botines ❑ Frazada ligera ❑ 1 camisón ❑ Gorrito ❑ Asiento del bebé para el carro/coche ❑ Pañales desechables o de tela
Cosas para cuando esté casi lista para dar a luz: ❑ Su almohada favorita/preferida ❑ Su colcha/frazada favorita/preferida ❑ Estar al tanto de las contracciones/llevar la cuenta de cada cuantos minutos están ocurriendo ❑ Casetera con su música favorita ❑ Crema para masajes ❑ Sus antojitos ❑ Cosas que le gusta tener a su lado: dijes, rosario, fotos, o estampas religiosas	**Otros artículos:** ❑ Jabón, desodorante, champú, acondicionador (trate de no usar perfumes fuertes) ❑ Peine o cepillo de pelo ❑ Cepillo de dientes y pasta dental ❑ Cosméticos ❑ Sus lentes/gafas ❑ Cámara fotográfica
Otras Cosas: ❑ Cámara fotográfica ❑ Formularios del hospital ❑ Cambio (monedas) para llamar por teléfono ❑ Su libro de direcciones/teléfonos ❑ Su revista o libro favorito ❑ Dinero para el taxi (por ejemplo, $20.)	❑ _____ ❑ _____

Del libro: Sears & Sears (1993). The Baby Book. Boston: Little, Brown, & Co.

PLANIFICANDO PARA MI PARTO





- Cuando esté lista para irme al hospital, llamaré a:

_____

- Cuando esté en la sala de partos, tendré conmigo a:

_____

- Quiero que mi parto sea:

_____

- Quiero que las siguientes personas me acompañen y me visiten en el hospital:

_____

- Dicha persona(s) me llevará a mi casa:

_____

- Dicha persona(s) me ayudará los primeros días después de dar a luz:

_____

VI. Proyecto Personal:
EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Continúe midiendo su estado de ánimo utilizando el termómetro del estado de ánimo. Cuente el número de contactos positivos y negativos que tenga cada día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas dos clases de contactos.

	DÍA: _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de contactos positivos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de contactos negativos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

1) Practique con alguien el hablar de una forma clara y directa acerca de alguna de sus necesidades.

2) Empiece a prepararse para el nacimiento de su bebé. Haga una lista de las cosas que le falta o necesita.

Apuntes:

Clase #12:
UTILIZANDO EL CURSO PARA CONSTRUIR UNA VIDA SALUDABLE PARA MÍ Y MI BEBÉ

AGENDA DE LA CLASE

I. Agenda y Anuncios

II. Repaso General

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Ejercicio de Relajación

V. Material Nuevo

VI. Repaso General del Curso

VII. Graduación y Celebración

I. ¿Algún Anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué se recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

- Preparándome para la llegada de mi bebé.

- Los tres estilos de comunicación:
  - Pasivo
  - Agresivo
  - Con aplomo (con confianza en sí misma)

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.

2. ¿Habló de una forma clara y directa con otra persona referente a sus necesidades? ¿Cómo le fue?

3. ¿Revisó la lista de las cosas que necesita para el nacimiento de su bebé?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo:
PERSONAS QUE ADMIRO Y DESEARÍA QUE MI BEBÉ Y YO SIGUIÉRAMOS SU EJEMPLO



Cada persona elige a las personas que admira por diferentes razones. Para algunos, las personas que admiran (ya sean reales o de ficción) son las que tienen cualidades que ellas(os) quisieran tener, y para otros son las personas que les inspiran a actuar de una manera saludable, para así llegar a ser felices en sus vidas. ¡Cómo madre, Ud. es la primera maestra y el primer ejemplo a seguir de su bebé!

1. ¿Qué significa ser una persona digna de admiración?

_____

_____

2. ¿ Quiénes son las personas que admira y desearía seguir su ejemplo?

_____

_____

3. ¿Quién le gustaría que fuese la persona(s) que su bebé admire y siga su ejemplo?

_____

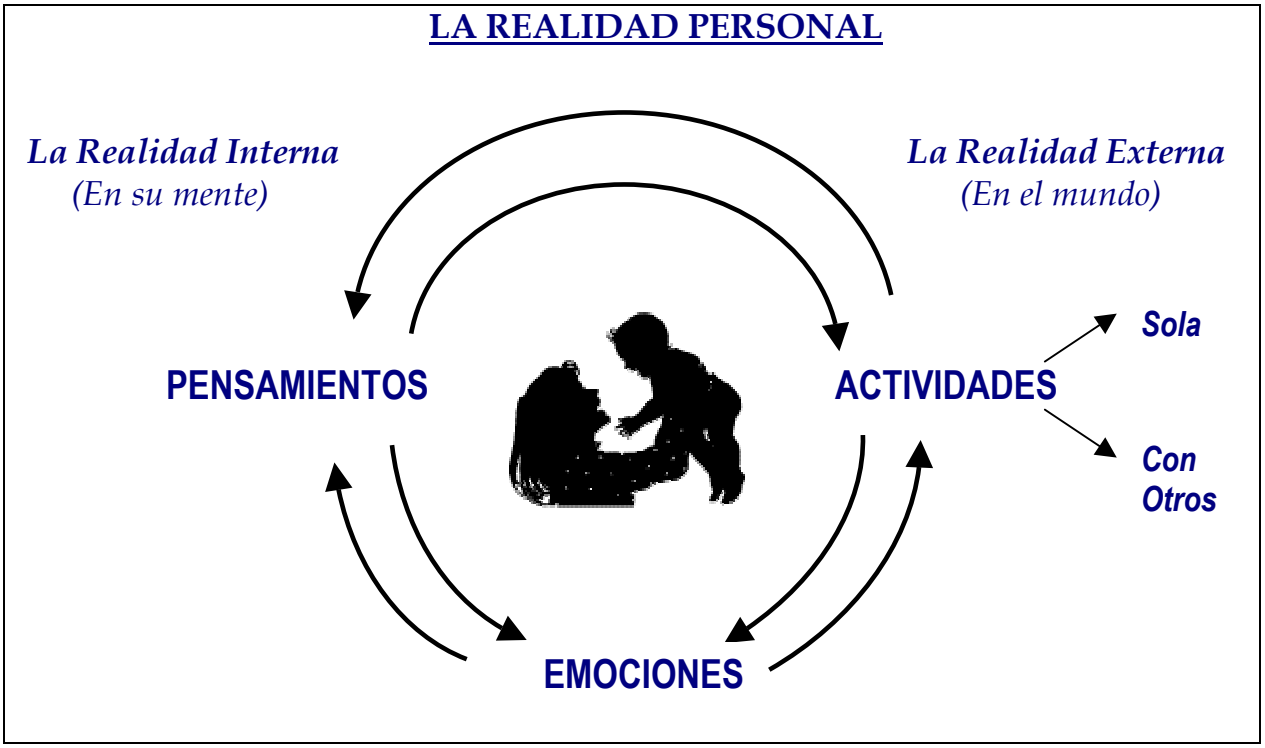
_____

4. ¿Cómo puede protegerse a Ud. y a su bebé de las influencias negativas o dañinas de la vida? Por ejemplo, de la violencia en los programas de televisión.

_____

_____

VI. Repaso General:
EL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS



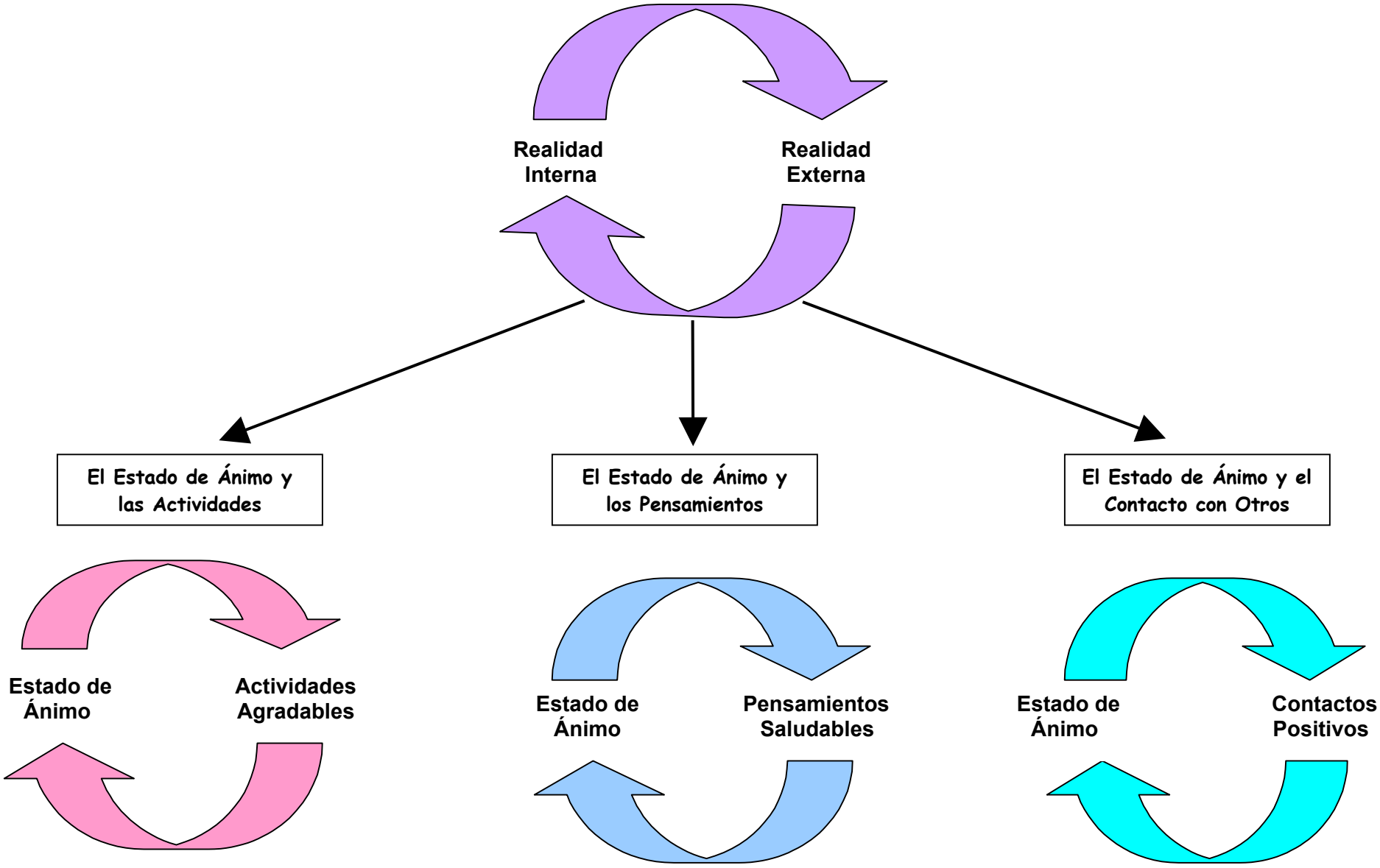
Realidad Externa: Los hechos o partes de su realidad que se pueden observar.

Realidad Interna: El mundo de su mente, y el cual es solo suyo. Este mundo privado que otras personas no pueden observar. ¡Solo usted tiene la entrada o el pase a su mundo!

Acuérdese que:

- su realidad interna y externa puede afectar su estado de ánimo
- estas dos realidades también afectan las actividades que hace, sus pensamientos, y contactos con otras personas
- todas estas cosas afectan a usted, su bebé y la relación entre usted y su bebé

CONSTRUYENDO UNA REALIDAD SALUDABLE PARA MÍ Y MI BEBÉ



CLASES PARA "REVITALIZAR" SU ESTADO DE ÁNIMO: PLANIFICANDO PARA EL FUTURO



¿Qué clase de temas le gustaría que tratáramos en estas clases?

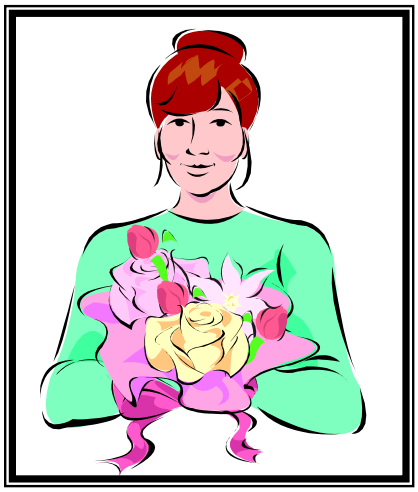
Clase # 1: (un mes después de haber dado a luz)
Reunión con Ud. y su bebé.

Clase # 2: (3 meses después de haber dado a luz)
Las cosas positivas y las dificultades de manejar su estado de ánimo y su papel de madre.

Clase # 3: (6 meses después de haber dado a luz)
Importancia del apoyo para Ud. y su bebé.

Clase # 4: (12 meses después de haber dado a luz)
Reunión del primer año.

Actividad Final:
LAS COSAS QUE LE GUSTAN A OTROS DE MI PERSONA



CEREMONIA DE GRADUACIÓN Y CELEBRACIÓN

¡FELICITACIONES!

