



El Programa de Mamás y Bebés

Una Manera de Manejar
la Realidad Personal

MANUAL DE LA PARTICIPANTE

UN PROGRAMA DE SEIS SEMANAS

Desarrollado por:

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.
Huynh-Nhu Le, Ph.D.
Chandra Ghosh-Ippen, Ph.D.
Manuela Diaz, Ph.D.
Guido G. Urizar Jr., Ph.D.
Alicia F. Lieberman, Ph.D.

Adaptado por:

Jesus Solano-Martinez, BA
Aria Degillio, BA
Melissa Segovia, MS
Julie Leis, Ph.D.
Darius Tandon, Ph.D.
Tamar Mendelson, Ph.D.
Jessica Jensen, MPH
Alicia Diebold, MSW



Introducción al Programa de Mamás y Bebés

Agenda de la Sesión

- Tema 1 Preséntese al Grupo
- Tema 2 Propósito e Introducción al Programa
- Tema 3 Normas del Grupo
- Tema 4 Video: "Mis Padres, Mis Maestros"
- Tema 5 Los Estrés y la Relación de la Mamá y Su Bebé
- Tema 6 Cómo Me Puede Ayudar Este Programa
- Tema 7 Manejando Mi Realidad Personal
- Tema 8 Proyecto Personal
- Tema 9 Repaso y Avance



- ## NOTAS:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Propósito e Introducción al Programa

Propósito

En el programa, usted aprenderá lo siguiente:

1. Maneras saludables de pensar y relacionarse/convivir con su bebé, para así crear una realidad emocional y físicamente sana para él o ella.
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.
 - a medida que su bebé vaya creciendo, usted pueda enseñarle cómo manejar el estrés.
 - pueda evitar problemas con su ánimo, como la depresión.

También tendrá la oportunidad de conversar con otras mujeres. Algunas de ellas ya tuvieron a su bebé y otras están embarazadas. Para que pueda obtener todo el apoyo que usted y su bebé necesitan, comparta con ellas sus ideas y preocupaciones antes y después del parto.

Introducción

Sesión 1 Introducción del Programa Mamás y Bebés

ACTIVIDADES

Sesión 2 Las actividades y el estado de ánimo

Las actividades agradables ayudan a construir una realidad saludable para mí y mi bebé

PENSAMIENTOS

Sesión 3 Los pensamientos y mi estado de ánimo

Sesión 4 Combatiendo los pensamientos dañinos y aumentar los pensamientos positivos que nos afectan a mí y a mi bebé

EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

Sesión 5 El contacto con otras personas y mi estado de ánimo
Cómo conseguir apoyo para mí y mi bebé

Sesión 6 Las relaciones interpersonales y mi estado de ánimo
Graduación



Normas del Grupo



1. **Trate de asistir a todas las sesiones.**

Si no puede asistir a la sesión, por favor contacte al instructor.



2. **Llegue a tiempo.**



3. **Respete la Confidencial.** Lo que se platica en el grupo, se queda en el grupo.

EXCEPCIONES: (cosas que los instructores **no pueden** mantener en confidencialidad)

- Si escuchamos de abuso infantil o negligencia.
 - Si nos damos cuenta de que alguien está en peligro de hacerse daño a si mismo o a alguna otra persona en el presente o futuro.
-



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



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



6. **Comparta sus ideas y permita que las demás también compartan su opinión.**



7. **Complete semanalmente su proyecto personal.** (Para así aprender y aprovechar lo que enseñamos en cada sesión).



8. **Avísenos si está insatisfecha o incómoda con cualquier aspecto de las sesiones.**



VIDEO

“Mis Padres, Mis Maestros”

La Relación Entre la Mamá y Su Bebé

REFLEXIONE SOBRE EL VIDEO: ¿Qué fue lo que más le gustó?

¿Qué es lo que más recuerda?

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

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

- Cada niño o niña es diferente.

- El juego es el “trabajo” de todos los niños.

- El juego, el canto y la lectura con su bebé ayudará al desarrollo físico y emocional de su bebé.

- Toda madre es capaz de aprender a darle a su niño o niña lo que necesita.



Los Estréses y la Relación Entre la Mamá y Su Bebé



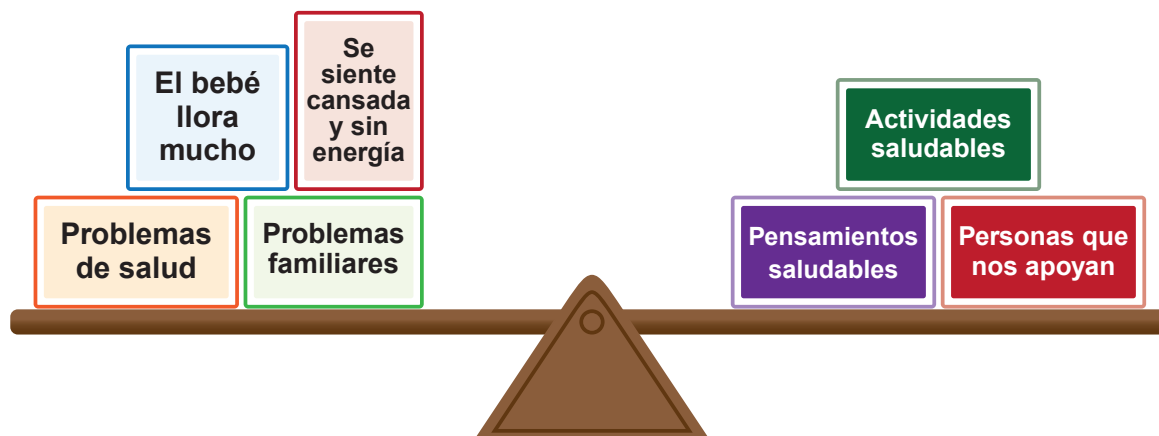


Cómo Me Puede Ayudar Este Programa



Pero podemos aprender a manejar el estrés y así tener más equilibrio en nuestras vidas:

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





Manejando Mi Realidad Personal

- Es importante entender su estado de ánimo. ¿Cómo influye el estado de ánimo en nuestras vidas?
- Para tener un estado de ánimo saludable, o sentimientos positivos, es importante aprender cómo manejar nuestra realidad personal.
- Nuestra realidad personal está dividida en dos partes:
 1. **La realidad de nuestra mente:**
 - Lo que pensamos
 - Nuestra realidad interna
 2. **La realidad de nuestro mundo:**
 - Lo que hacemos
 - Con quién nos relacionamos
 - Nuestra salud
 - Qué ocurre en nuestro mundo
 - Nuestra realidad externa





Proyecto Personal: El Termómetro del Estado de Ánimo

Instrucciones: Evalúe y haga un seguimiento diario de su estado de ánimo usando el “termómetro del estado de ánimo”. Esto le ayudará a estar pendiente de cómo se siente para que así aprenda a tener un estado de ánimo más saludable y pueda enseñarle a su bebé cómo manejar su propio estado de ánimo.

- Las siete columnas representan cada día de la semana.
- Escriba la fecha sobre cada día de la semana.
- Cada noche, antes de acostarse marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica cómo se sintió ese día. Por ejemplo:
 - Si su **estado de ánimo** estuvo **regular** (ni muy alto o bajo), **marque el 5**
 - Si estuvo **mejor que regular**, marque **un número más alto que 5**
 - Si estuvo **peor que regular**, marque **un número más bajo que 5**
- El número que usted escoja sólo refleja cómo se siente ese día – no hay respuesta correcta ni incorrecta. Encontramos que es más fácil colocar la escala por su cama, de modo que pueda pensar en su día y evaluar su estado de ánimo de ese día antes de irse a dormir.

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

PROYECTO OPCIONAL:

1. Hable con una amiga o familiar acerca de la programa de Mamás y Bebés. Cuenteles de lo que aprendió en la sesión de hoy.



This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Las Actividades y Mi Estado de Ánimo

*Las Actividades Agradables Ayudan a
Construir una Realidad Saludable Para
Mí y Mi Bebé*

Agenda de la Sesión

- Tema 1 Agenda y Repaso General
- Tema 2 Revisión del Proyecto Personal
- Tema 3 Las Dias de Violeta y María
- Tema 4 ¿Cómo Afectan las Acciones a las Emociones?
- Tema 5 ¿Que Me Gusta Hacer?
- Tema 6 ¿Que les Gusta Hacer a los Bebés?
- Tema 7 ¿Cómo Aprenden los Bebés?
- Tema 8 Superando Obstáculos
- Tema 9 Proyecto Personal
- Tema 10 Repaso y Avance



Agenda y Repaso General

Agenda

Repaso General

¿Qué recuerda de la última sesión?

- Los padres son los primeros maestros de sus bebés. Estas son algunas cosas que su bebé necesita de usted:
 - Buena comunicación
 - Lectura
 - Música
 - Juego
- El estrés puede afectar su relación con su bebé. Usted puede aprender a manejar el estrés haciendo algunos cambios en su vida. Vamos a platicar más sobre este tema durante el programa.
- Existen problemas comunes en el estado de ánimo en el periodo postparto. Es importante hablar con alguien si usted sufre de depresión postparto.
- Su estado de ánimo y su realidad personal: sus pensamientos, actividades y su estado de ánimo afectan como usted piensa acerca del mundo que la rodea.
- Usted puede aprender a manejar su realidad personal. La realidad personal tiene dos partes: la realidad interna y externa. Su realidad personal puede afectar su estado de ánimo y su estado de ánimo puede afectar su realidad personal.



- NOTAS:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



La Historia de Violeta y María

Instrucciones: Violeta y María tienen 6 meses de embarazo. Marque el número que representa el estado de ánimo que piensa usted que esta sintiendo cada mujer.

La Historia de Violeta		La Historia de María	
9 8 7 6 5 4 3 2 1	No quiero levantarme de la cama.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	No quiero levantarme de la cama.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	No siento ganas de enfrentar el día.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Después de mi ducha me sentiré mejor.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	No quiero hablar con nadie.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	¿Hola Carmen, te gustaría ir a caminar conmigo?
9 8 7 6 5 4 3 2 1	Me siento tan triste y sola.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Me alegro de haberle pedido a Carmen que saliera conmigo. Me siento mucho mejor.

ILLUSTRATIONS BY JOSIE THOMPSON, THOMPSON DESIGN



¿Cómo Afectan las Acciones a las Emociones?

- Cuando las personas hacen actividades agradables:
 - Se sienten más alegres.
 - Es más probable que tengan pensamientos positivos acerca de sus vidas.
 - Es más probable que tengan contactos positivos con otras personas (pero también hay actividades agradables que la gente puede hacer sola).
- Cuando nos sentimos abatidas o cansadas, generalmente es difícil tener la energía para hacer actividades agradables PERO hacer actividades agradables nos puede ayudar a sentirnos mejor y menos cansadas.
- Muchas actividades son agradables porque nos dan la oportunidad de experimentar un sentido de maestría o un sentido de significado.



¿Qué Me Gusta Hacer?

Instrucciones: Anote cosas que le gustan hacer. Piense en cosas que puede hacer sola o en compañía de otras personas. No hay respuesta correcta, recuerde que sólo usted sabe lo qué le gusta hacer.

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

Ahora anote las cosas qué le gusta hacer con su bebé o cosas que puede hacer con su bebé cuando nazca.

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

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

FECHA:							
1. Leer libros o revistas							
2. Soñar despierta							
3. Mirar televisión							
4. Preparar una comida nueva o especial							
5. Completar un crucigrama o un rompecabezas							
6. Ducharse o tomar un baño caliente							
7. Conversar acerca de los viejos tiempos							
8. Escuchar música							
9. Pasar tiempo con amigos							
10. Cantar							
11. Ir a la iglesia o rezar							
12. Leer el periódico							
13. Salir a caminar							
14. Hacer ejercicios							
15. Contar historias acerca de su país							
16. Dormir una siesta							
17. Trabajar al aire libre en su jardín							
18. Arreglarse las uñas de las manos o los pies							
19. Ir a la biblioteca							
20. Ir a comer en un restaurante							
21. Practicar un ejercicio de relajación							
22. Bailar							
23. Jugar con mi bebé/mis hijos							
24. Otras: _____							
Total:							



¿Qué les Gusta Hacer a los Bebés?



Instrucciones: Piense y escriba las actividades que usted cree les gusta hacer a los bebés. Piense en actividades que les gusta hacer solos(as), con sus mamás y en compañía de otras personas.

ACTIVIDADES QUE LES GUSTA HACER A LOS BEBÉS POR SÍ SOLOS(AS)

EDAD EN AÑOS	ACTIVIDAD
0	
1	
2	
3	

CON SU MAMÁ

CON OTRAS PERSONAS U OTROS BEBÉS

EDAD EN AÑOS	ACTIVIDAD	EDAD EN AÑOS	ACTIVIDAD
0		0	
1		1	
2		2	
3		3	



Desde el Nacimiento Hasta un Año: Algunas Actividades que 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 cómo su bebé la imita Que lo mezan — en una mecedora o sacarlo a pasear en su coche Escuchar — música suave, un juguete musical, o la voz de la madre Ser tocado/acariciado — acaricie suavemente a su bebé (masaje suave)
1 Mes	Seguir objetos con la mirada Mirar juguetes que se mueven Mover sus pies como si estuviera pedaliando 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 puesto 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 su mamá — buscar el rostro de su mamá cuando se esconden Darse vueltas (de estómago a espalda) Mirar burbujas
5 Meses	Mirarse en un espejo Jugar con los juguetes que se inclinan y luego se levantan solos Estar en un columpio de bebés o mecedor a cuerdas
6 Meses	Jugar a las palmas Jugar con otros bebés
7 Meses	Jugar a la “cuerda floja” (mamá y bebé jalan de los extremos de un objeto: por ejemplo, una cuerda o un pañal) Buscar juguetes que usted ha escondido Ver libros con bastantes dibujos y colores
8 Meses	Aprender los sonidos de animales Jugar a las escondidas con su mamá Golpear objetos como por ejemplo ollas y sartenes
9 Meses	Jugar con su mamá a hacer rodar la pelota Practicar 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 (cosas como 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!



¿Cómo Aprenden los Bebés?

Los bebés aprenden:

- Observando y copiando lo que sus padres hacen.
- Comunicándose con sus padres.
- Haciendo lo que sus padres les enseñan.
- Sintiendo apoyados(as) cuando tratan de hacer cosas nuevas.

Todas las actividades que usted hace con su bebé son oportunidades para que su bebé aprenda.



Superando Obstáculos

Aunque algunas veces cuando deseamos hacer actividades agradables, nuestros planes se vienen abajo. Es decir, encontramos obstáculos o problemas y no hacemos las actividades agradables que queremos hacer.

- Piense en algunos obstáculos y también posibles soluciones para superarlos.

¿Qué me impide a mi o a mi bebé hacer actividades agradables? (Obstáculos/Problemas)	¿Cómo puedo superar estos obstáculos? (Soluciones)

Resolviendo Problemas y Superando Obstáculos:

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



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 cómo se sintió ese día. Debajo de cada columna anote cuántas actividades agradables hizo ese día. Revise si existe una relación entre cómo se siente y la cantidad de actividades agradables que hizo cada 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
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Número de Actividades AGRADABLES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTOS OPCIONALES (escoja una de las siguientes actividades):

1. Complete la “*Lista de Actividades Agradables*” y mantenga una lista de sus actividades agradables.
2. Escoja dos actividades agradables y hágalas esta semana. Puede completar el “*Compromiso Personal*” en la proxima página, para asegurarse de hacer tiempo para hacer su actividad agradable.
3. Platique con una mamá que tenga un recién nacido y averigüe dos cosas que les gustan hacer a los bebés.

HAGA UN COMPROMISO PERSONAL

1) Yo pienso hacer lo siguiente:

2) Lo haré para esta fecha:

3) Siento que esta actividad es importante porque:

OPCIONAL: Use el calendario de abajo para planificar las actividades que se ha comprometido a completar.

DÍA:	DÍA::	DÍA::	DÍA::
DÍA	DÍA	DÍA	DÍA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE



This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.



Los Pensamientos y Mi Estado de Ánimo

AGENDA DE LA CLASE

- Tema 1 Agenda y Repaso General
- Tema 2 Revisión del Proyecto Personal
- Tema 3 Las Historias de Violeta y María
- Tema 4 ¿Que Son los Pensamientos?
- Tema 5 El Camino que Lleva a un Estado de Ánimo Saludable
- Tema 6 Los Pensamientos Saludables y Los Pensamientos Dañosos
- Tema 7 Tipos de Pensamientos Dañosos y Cómo Combatirlos
- Tema 8 Proyecto Personal
- Tema 9 Repaso y Avance



Agenda y Repaso General

Agenda

Repaso general

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

- Hacer actividades agradables puede mejorar su estado de ánimo y el estado de ánimo de su bebé. Existen muchos beneficios al hacer actividades agradables con su bebé, ya que éstas hacen que el lazo entre la madre y el bebé se vaya haciendo cada vez más fuerte.
- Muchas de las cosas que los bebés aprenden mientras se van desarrollando, las aprenden de nosotras. Es importante que nos comuniquemos con nuestros bebés y que los motivemos a que exploren su ambiente y a que aprendan cosas nuevas.
- ¿Recuerda cosas divertidas que les gustan hacer a los bebés? ¿Ha pensado en nuevas actividades?
- Es posible que hayan obstáculos que impidan realizar estas actividades agradables, pero también existen maneras de superar esos obstáculos.



- NOTAS:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Las Historias de Violeta y María

Instrucciones: Violeta y María recientemente dieron a luz, pero ahora que nacieron sus bebés no duermen bien. Ambos bebés tienen cólico. Marque el número que representa el estado de ánimo que usted piensa que esta pasando cada mujer.

La Historia de Violeta		La Historia de María	
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Estoy tan cansada. No quiero levantarme de la cama.</i>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Estoy tan cansada. No quiero levantarme de la cama.</i>
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Ya no aguanto. Tú lloras mucho. Eres un bebé malo y no sé qué hacer.</i>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Oh! mi lindo bebé. ¿Qué pasa? ¿Tienes hambre? ¿Te duele algo? Tu mamá está aquí para cuidarte.</i>
9 8 7 6 5 4 3 2 1		9 8 7 6 5 4 3 2 1	

ILLUSTRATIONS BY JOSIE THOMPSON, THOMPSON DESIGN



¿Qué son los Pensamientos?

¿Los Diferentes Tipos de Pensamientos Afectan Nuestro Estado de Ánimo?

- 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.
- 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 un estado de ánimo más saludable.

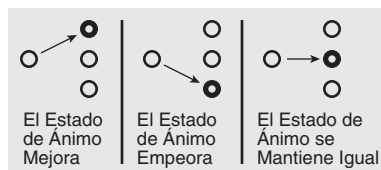




El Camino Que Lleva a un Estado de Ánimo Saludable

Su realidad personal se construye de momento a momento.

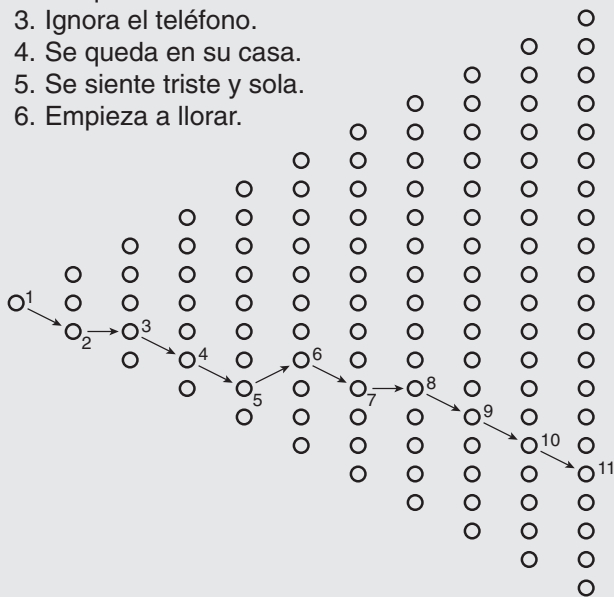
- En cada momento de nuestras vidas, escogemos qué vamos a pensar, hacer, decir y cómo tratar a otras personas.
- Cada decisión mejora o empeora nuestro bienestar emocional o lo mantiene igual.
- En general, cada una de nuestras decisiones tiene un efecto mínimo en nuestro estado de ánimo. Pero la acumulación de varias decisiones puede ocasionar un cambio acentuado en nuestro estado de ánimo.



El camino que nos lleva al PEOR estado de ánimo

ejemplo de Violeta

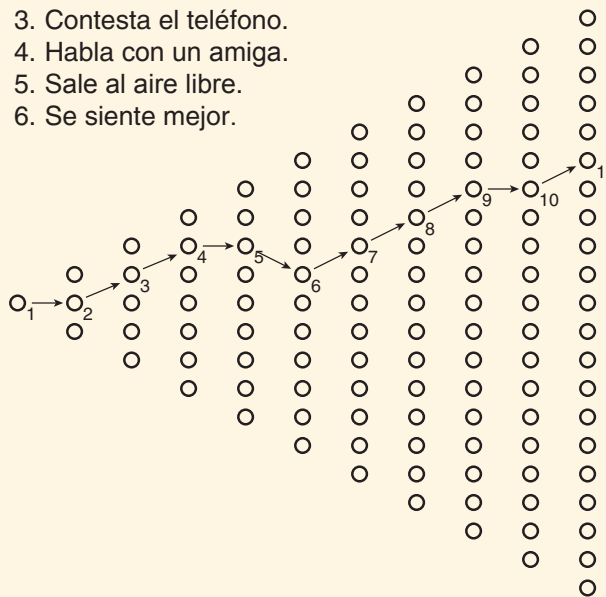
1. Se despierta.
2. Se queda en la cama.
3. Ignora el teléfono.
4. Se queda en su casa.
5. Se siente triste y sola.
6. Empieza a llorar.



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 un amigo.
5. Sale al aire libre.
6. Se siente mejor.



¡Los pensamientos que tenemos durante el día, nos ayudan a construir la realidad de ese día!



Los Pensamientos Saludables y Los Pensamientos Dañosos

Instrucciones: Algunos pensamientos nos ayudan a sentirnos más positivas sobre nuestras vidas—nos dan energía y esperanza. Otros pensamientos nos hacen sentir mal porque nos ponen cansadas y deprimidas. Ahora, piense en unos pensamientos saludables y pensamientos dañinos y anótelos en los cuadros de abajo.



Pensamientos SALUDABLES

Pensamientos DAÑINOS



Los Pensamientos Saludables y Los Pensamientos Dañosos

Abajo hay una lista de cosas que puede experimentar o haber experimentado durante el embarazo que pueden llevar a pensamientos saludables o dañinos. Para cada frase, circule si la hace sentir feliz, positiva, o animada, o si le hace sentir infeliz, negativa, o molesta; o alguna de ambos.

0 = Nada
1 = Un poco
2 = A veces
3 = Siempre

SALUDABLES
Feliz/Positiva/Animada

DAÑINOS
Infeliz/Negativa/Molesta

0	1	2	3	La ropa ya no le queda bien.	0	1	2	3
0	1	2	3	Cómo se siente de estar embarazada en este momento.	0	1	2	3
0	1	2	3	El impacto del embarazo/nuevo bebé y cuidando por sus otros niños.	0	1	2	3
0	1	2	3	Pensando en sus embarazos o partos anteriores.	0	1	2	3
0	1	2	3	Pensando acerca del aspecto de su bebé.	0	1	2	3
0	1	2	3	Pensamientos espirituales acerca de su embarazo.	0	1	2	3
0	1	2	3	Comentarios de otros acerca de su embarazo.	0	1	2	3
0	1	2	3	Cambios quien ve o con quien habla.	0	1	2	3



Tipos de Pensamientos Dañosos y Cómo Combatirlos

Categorías de Pensamientos Dañosos	Formas de Combatir los Pensamientos Dañosos
“TODO O NADA”/“BLANCO O NEGRO”: Tener pensamientos muy extremos (estar solamente en un lado de la balanza, arriba o abajo). ¡No hay equilibrio! Ver las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Es decir, pensar en lo mejor o lo peor, todo es “blanco o negro”, no existe el color gris.	Trate de pensar de una forma más balanceada. ¿Que está en medio? ¿Hay una area gris?
GENERALIZACIÓN EXCESIVA: Tomar una característica o un evento negativo y verlo como un patrón que nunca termina: Alguien me traicionó. Ya no confío en nadie. No pude hacer ni una sola cosa bien. No puedo hacer nada.	Pregúntese: ¿Estoy dando por hecho que todas las situaciones y todas las personas son las mismas? Esto sólo fue una situación, una persona. ¿Me puedo acordar de otras situaciones y personas que fueron diferentes?
CULPARSE A SÍ MISMA: Pensar que las cosas negativas que le suceden son siempre culpa suya.	¿Las cosas malas son siempre mi culpa? ¿Las cosas malas sólo me pasan a mí? Recuerde todo lo bueno que le ha pasado y lo bueno que ha hecho.
LA BOLA DE CRISTAL NEGATIVO: Pensar que puede ver el futuro y que éste tiene sólo problemas y desgracias.	¿Realmente puedo predecir el futuro? ¿Por qué no averiguar lo que puede pasar en el futuro viviéndolo, en vez de sólo imaginar lo peor? Las cosas quizás cambiarían.

Adaptado del libro de David D. Burns (1980), llamado: Feeling Good: The New Mood Therapy.



Proyecto Personal: El Termómetro del Estado de Ánimo

Instrucciones: Cada noche antes de dormir, marque con un círculo el número en la columna que indica cómo se sintió ese día. Apunte en las líneas que están debajo de las columnas cuántos pensamientos saludables y dañinos se acuerda haber tenido ese día. Note si existe alguna relación entre su estado de ánimo y los pensamientos saludables y los pensamientos dañinos que usted tiene cada 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
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Número de pensamientos SALUDABLES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de pensamientos DAÑINOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTOS OPCIONALES (escoja uno de los siguientes ejercicios):

1. Use las tarjetas incluidas en su manual para mantener un registro de sus pensamientos saludables y dañinos durante la semana. Tome nota de sus pensamientos saludables en un lado de la tarjeta y dañinos en el otro lado.
2. Hable con alguien sobre lo que ha aprendido hoy acerca sus pensamientos y estado de ánimo.



This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.



Combatiendo los Pensamientos Dañinos y Aumentando los Pensamientos Saludables que Me Afectan a Mí y a Mi Bebé

Agenda de la Sesión

- Tema 1 Agenda y Repaso General
- Tema 2 Revisión del Proyecto Personal
- Tema 3 Pensamientos Acerca de Conventirse en Madre
- Tema 4 Pensamientos Saludables y Dañinos Relacionados a Ser Madre
- Tema 5 Maneras de Cambiar los Pensamientos Dañinos que me Afectan a Mí y a Mi Bebé
- Tema 6 Pensando en Mi Futuró
- Tema 7 Pensando en el Futuró de Mi Bebé
- Tema 8 Proyecto Personal
- Tema 9 Repaso y Avance



Agenda y Repaso General

Agenda

Repaso General

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

- Pensamientos son parte de mi realidad interior.
- Hay pensamientos saludables y dañinos, y ese tipo de pensamiento puede afectar nuestro estado de ánimo. Todos tenemos pensamientos dañinos de vez en cuando, pero hay antídotos o maneras de compatir esos pensamientos dañinos que pueden prevenir que afecten su estado de ánimo en una manera negativa.



- ## NOTAS:

[illegible]



Pensamientos Acerca de Convertirse en Madre

- Nuestros pensamientos afectan cómo vemos nuestras vidas y cómo desempeñamos nuestro papel de madres.
- A medida que empieza a desarrollar su papel de madre, usted puede decidir cómo desempeñar tal papel. Por ejemplo, usted decide:
 - Cómo desea pensar acerca de sí misma, su bebé y su relación.
 - Cómo quiere tratar a su bebé y enseñarle a comportarse.
 - Qué desea sentir por su bebé y las emociones que le gustaría enseñarle.
- Recuerde que el aprender a pensar es parecido a aprender a hablar. Los bebés aprenden a pensar y hablar de acuerdo a cómo sus mamás piensan y les hablan.
- Si el bebé se cría en un hogar donde se utilizan palabras cariñosas, el bebé aprenderá a hablar cariñosamente.
- Su bebé aprenderá de usted. ¡Recuerde que usted es su primera maestra!
- Usted puede enseñarle a su bebé a pensar de una manera que le ayude a sentirse bien acerca de sí misma(o).
- Como madre, usted puede ser un ejemplo para su bebé. Usted puede ayudar a su bebé a formar sus pensamientos para tener un mundo interno saludable.





Pensamientos Saludables y Daños Relacionados a Ser Madre

Instrucciones: Hay maneras de pensar que pueden ayudarle a disfrutar de su embarazo y de su bebé. Escriba algunos pensamientos negativos y saludables que haya tenido acerca de su embarazo, de dar a luz y de convertirse en madre. Cuando esté teniendo pensamientos negativos, acuérdesese 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)		



Maneras de Cambiar los Pensamientos Dañinos Que Me Afectan a Mí y a Mi Bebé

Así como sus pensamientos afectan su estado de ánimo, los pensamientos que tiene su bebé también afectan el estado de ánimo de él/ella. Usted puede enseñarle a su bebé a pensar de una manera saludable para que así tenga una vida sana.

Métodos que nos ayudan a combatir los Pensamientos Dañinos:	Cómo enseñarle a su bebé a tener un estado de ánimo saludable:
1. Interrupción de pensamientos: Alguna veces se nos queda en la mente un pensamiento, usualmente un pensamiento negativo, el cual nos molesta durante el día y nos hace sentir mal. Cuando esto le suceda, trate de parar este pensamiento con alguna distracción.	Note cómo se siente su bebé y enséñele los sentimientos que tiene. Por ejemplo, si su bebé empieza a sentirse frustrado(a) porque está cansado(a) y con sueño, pregúntele a su hijo(a), “¿Estás cansado(a) mi hijito(a)? Es hora de tomar una siesta. Una vez que descanses te sentirás mejor.” Así su bebé aprende que se puede lograr hacer algo para sentirse mejor cuando está molesto(a) o si tiene pensamientos negativos.
2. Limitar el tiempo en que me preocupo: A veces es necesario pensar en cosas que afectan negativamente su estado de ánimo, pero es importante no hacerlo constantemente. Es posible limitar el tiempo que se enfoca en estos pensamientos. Mire su horario y escoja cinco o diez minutos cada día para enfocarse en estos pensamientos. Trate de no hacerlo cuando está con su bebé.	Dedique algunos minutos durante del día a enfocarse en sus problemas o preocupaciones cuando el bebé esté descansando, así lo hace sin interrupciones. De ese modo, su bebé será menos probable que aprenda a preocuparse.
3. Proyectarse en el tiempo (viajar al futuro): A veces cuando estamos tristes, parece que las cosas son terribles y que siempre serán terribles. Cuando esté triste y llena de problemas, vale la pena imaginarse que puede viajar mentalmente a un futuro donde sus problemas del presente están resueltos.	Es importante que los bebés aprendan que la vida les va a traer cosas buenas y cosas malas. Hay que gozar de las buenas y acordarse que las malas pasarán.
4. Aconsejarse a uno mismo: Hablarnos a nosotras mismas es algo que hacemos todo el tiempo. Que nos hablemos a nosotras mismas no quiere decir que una esté loca. Es como dándonos direcciones útiles. Puede recordarse que use estas técnicas. Se puede recordar como quiere manejar las cosas. Los niños aprenden a controlar su comportamiento hablándose así mismos. Por ejemplo: “noto que me estoy enfureciendo”. Nosotros también nos damos instrucciones, sobre todo cuando hacemos algo nuevo.	La forma en que le hable a su niño cuando es bebé, hará que la entienda mejor a usted a medida que vaya creciendo. Es cierto que el bebé al principio no va a entender todo lo que le dice, pero sería bueno que empezara a practicar desde ahora. Por ejemplo, “Quiero tratar a mi bebé de una forma cariñosa para que cuando tenga que ser firme y corregirlo, no piense que ya no la(o) quiero.”



Pensando en Mi Futuro

Instrucciones: Piense en cómo quiere vivir en el futuro; por ejemplo, de hoy en 5 años. Piense en las cosas que desearía para usted y en las que no quisiera que ocurriesen. Luego, piense en las cosas que tiene que hacer ahora, para así lograr tener la vida que usted anhela.

POR EJEMPLO:

“Deseo tener un trabajo en computación.”



“Voy a asistir a clases de computación.”



MI FUTURO IDEAL. (Dentro de 5 años)	
Lo que deseo:	Lo que necesito hacer ahora:
Lo que no deseo:	Lo que debo de evitar hacer ahora:



Pensando en el Futuro de Mi Bebé

Instrucciones: Piense en la clase de vida que le gustará que tuviese su bebé. Luego, piense en las cosas que tiene que hacer ahora, para así asegurarse de 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 ( l).”



EL FUTURO IDEAL PARA MI BEBÉ (Dentro de 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:



Proyecto Personal: El Termómetro del Estado de Ánimo

Instrucciones: Cada noche, antes de ir a la cama, circule el número de 1-9 que mejor representa cómo se siente cada día. En la parte de abajo de cada columna, encontrará líneas donde podrá realizar un seguimiento de sus pensamientos saludables y pensamientos dañinos. Vea si hay una relación entre cómo se siente cada día y sus pensamientos.

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
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Número de Pensamientos SALUDABLES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de Pensamientos NEGATIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja uno de los siguientes ejercicios):

1. Practique cómo reducir sus pensamientos dañinos utilizando dos de los métodos que revisamos en el grupo hoy.
2. Converse con alguien acerca de lo que aprendió hoy sobre sus pensamientos y su estado de ánimo.



This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.



El Contacto con Otras Personas y Mi Estado de Ánimo

Como Buscar Apoyo Para Mí y Mí Bebé

Agenda de la Sesión

- Tema 1 Agenda y Repaso General
- Tema 2 Revisión del Proyecto Personal
- Tema 3 Las Historias de Violeta y María
- Tema 4 La Relación Entre el Estado de Ánimo y el Contacto con Otras Personas
- Tema 5 Rompiendo el Ciclo Entre el Estado de Ánimo Negativo y el Contacto con Otras Personas
- Tema 6 Las Personas en Mi Vida y Cómo Me Apoyan
- Tema 7 Proyecto Personal
- Tema 8 Repaso y Avance



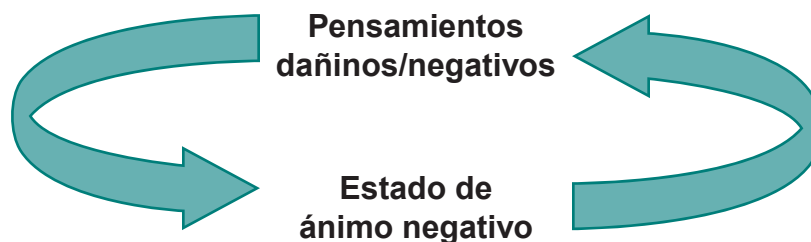
Agenda y Repaso General

Agenda

Repaso general

¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

- Usted puede comunicarse con su bebé por medio de sus palabras o sus gestos y así enseñarle a pensar de una forma saludable sobre sí mismo(a) y el mundo.
- Al pensar ahora acerca del futuro de su bebé, usted puede aumentar las posibilidades de que su bebé tenga un futuro saludable. También puede pensar en cómo mejorar su futuro.



- Si podemos aprender a identificar cuando tenemos cierto tipo de pensamientos, podremos manejar mejor nuestro estado de ánimo.
- Hay varios métodos para cambiar los pensamientos negativos que pueden afectarla a usted y a su bebé. ¿Puede usted identificar las 4 maneras de reducir pensamientos dañinos?



Las Historias de Violeta y María

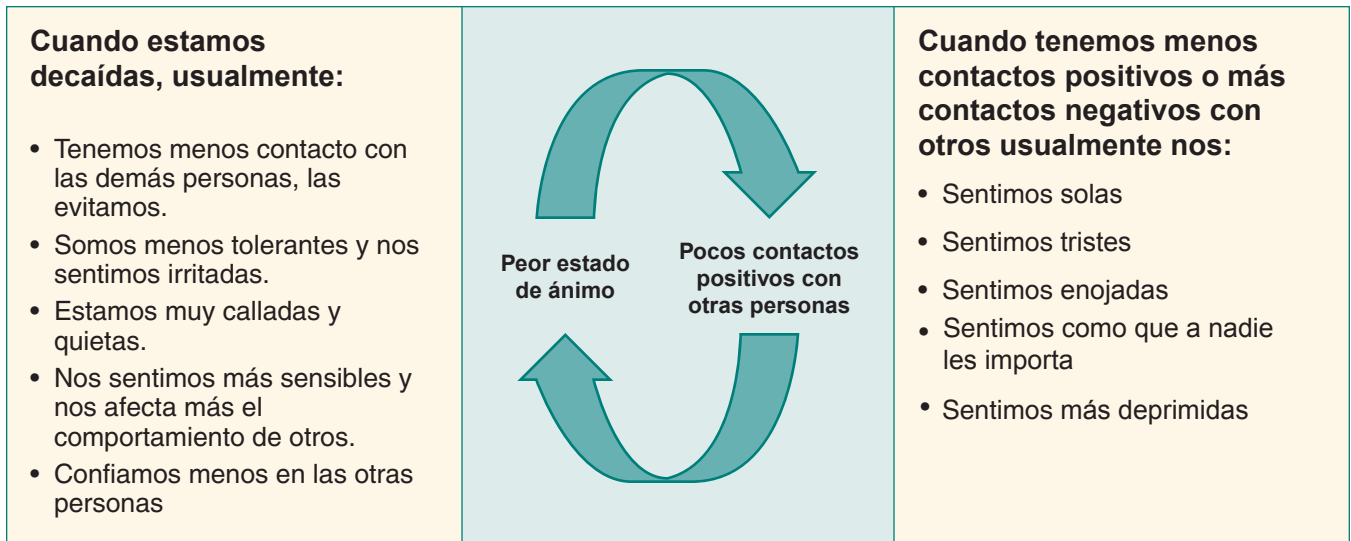
Instrucciones: Ambas Violeta y María tienen un bebé de 1 año. Marque el número que representa el estado de ánimo que usted piensa que esta sintiendo cada mujer.

La Historia de Violeta		La Historia de María	
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>No quiero levantarme de la cama.</i>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>No quiero levantarme de la cama.</i>
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>No siento ganas de enfrentar el día.</i>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Mi bebé está agitado. Voy a invitar a Carmen y a su bebé para ver si pueden venir.</i>
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>No quiero hablar con nadie.</i>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>¿Hola Carmen, te gustaría visitarme para que juegen los niños?</i>
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Me siento tan triste y sola.</i>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<i>Carmen, me alegro de que hayas venido. Los bebés se están divirtiendo jugando juntos.</i>

ILLUSTRATIONS BY JOSIE THOMPSON, THOMPSON DESIGN



Cuando Estoy Acompañada, Me Siento Mejor

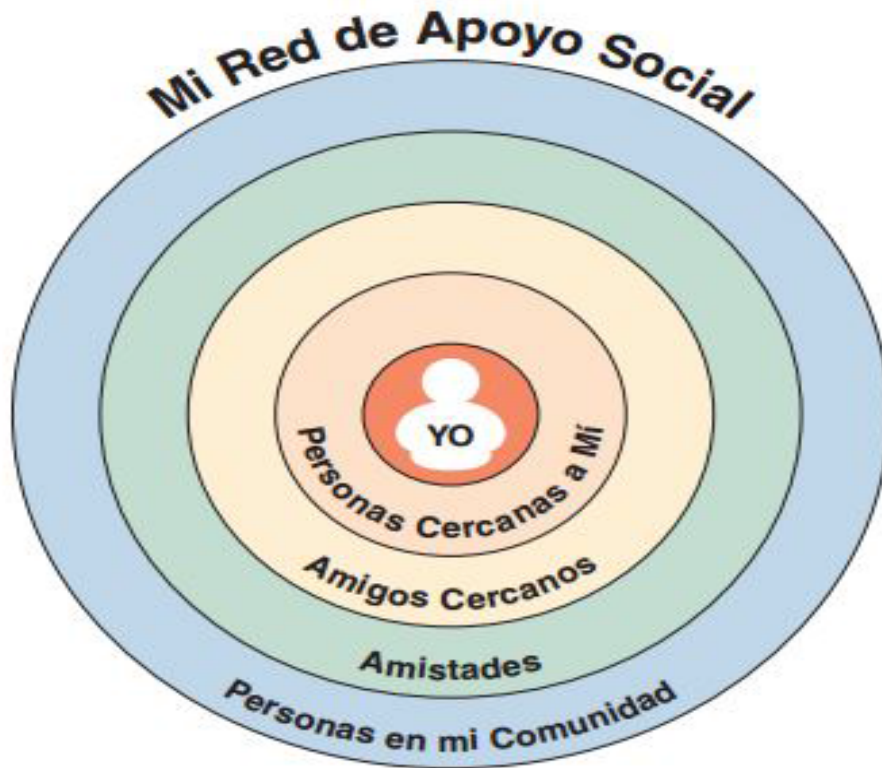


¿Un mal estado de ánimo es el causante de que las personas sean menos sociables O es que ser menos sociable causa el un peor humor?

La respuesta es probablemente 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 continúa hasta que nos deprimimos tanto que pasamos la mayoría del tiempo sintiéndonos solas.



Las Personas en Mi Vida y Cómo Me Apoyan



Instrucciones: Escriba el nombre de las personas que conoce en la sección del círculo que indique la relación que usted tiene con esas mismas personas.

- **Personas cercanas a mí:** son aquellas personas con las cuales usted puede compartir sus pensamientos y emociones.
- **Amigos(as) cercanos(as):** son aquellas personas con las que usted siente que puede hablar, pero posiblemente no sobre todo.
- **Amistades:** son las personas con las cuales comparte actividades que disfruta (por ejemplo, ir al cine) aunque no comparte detalles sobre su vida con ellos/ellas.
- **Personas en mi comunidad:** son aquellas personas a quien usted ve y saluda.



Las Personas que Están en Mi Vida y Cómo Me Ofrecen Apoyo a Mí y a Mi Bebé

Instrucciones: Las preguntas en cada cuadro se refieren a las diferentes clases de apoyo que usted y su bebé reciben. Piense en las personas que corresponderían a cada categoría y escriba sus nombres. Una misma persona puede estar en más de un cuadro.

APOYO PRÁCTICO	CONSEJO O INFORMACIÓN
¿A quién le pide usted: • ...que le haga el favor de llevarle al hospital? • ...que le preste algo que necesita? • ...que cuide a su bebé si no se siente bien o cuando necesita descansar? • ...que le lleve al hospital si su bebé se enferma?	¿A quién le pide consejo: • ...cuando no se siente bien? • ...cuando su bebé no se siente bien? • ...cuando no entiende cómo hacer algo? • ...cuando algo sobre mi bebé me preocupa
COMPAÑÍA	APOYO EMOCIONAL
¿Quién: • ...camina por el parque con usted? • ...pasa la tarde con usted? • ...le ayuda con sus quehaceres? • ...jugará con su bebé? • ...le enseñará a hacer cosas nuevas a su bebé?	¿A quién recurre usted para: • ...recibir apoyo? • ...recibir comprensión? • ...mejorar su estado de ánimo? • ...ayudar a que su bebé se sienta bien? • ...que su bebé reciba cariño de otros?



Proyecto Personal: El Termómetro del Estado de Ánimo

Instrucciones: Cada noche, antes de ir a la cama, circule el número de 1-9 que mejor representa cómo se siente cada día. En la parte de abajo de cada columna encontrarás una línea donde puedes tomar nota de cuántos contactos positivos y negativos tuviste cada día. Vea si hay una relación entre cómo se siente cada día y las personas con las que tiene contacto.

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):

1. Lleve la cuenta de los contactos positivos y negativos.
2. Haga una actividad agradable con alguien que le brinda apoyo.



This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.



Las Relaciones Interpersonales y Mi Estado de Ánimo ~Graduación

Agenda de la Sesión

- Tema 1 Agenda y Repaso General
- Tema 2 Revisión del Proyecto Personal
- Tema 3 Estilos de Comunicación y Mi Estado de Ánimo
- Tema 4 Satisfacer Mis Necesidades
- Tema 5 Los Cambios de Papeles y las Transiciones y Mi Estado de Ánimo
- Tema 6 Repaso del Programa
- Tema 7 ¡Graduación y Celebración!



Agenda y Repaso General

Agenda

Repaso general

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

- Un estado de ánimo bajo puede causar que las personas tengan menos contactos positivos y más contactos negativos con otras personas.
- Tener pocos contactos positivos y más contactos negativos puede bajar su estado de ánimo.
- Diferentes personas pueden proveerle apoyo a usted y a su bebé. El contar con apoyo puede mejorar su estado de ánimo y el de su bebé.
- Existen tres tipos principales de comunicación: pasivo, asertivo y agresivo. Estas formas de comunicación pueden afectar sus relaciones con otras personas.



- NOTAS:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Estilos de Comunicación y Mi Estado de Ánimo

¿Qué hay en la caja?



TRES ESTILOS DE COMUNICACIÓN

ESTILOS DE COMUNICACIÓN	Respeto los Deseos de los Demás	Respeto Sus Propios Deseos
Pasivo(a)	Sí	No
Agresivo(a)	No	Sí
Asertivo (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 afecta su estilo de comunicación a su relación con los demás?



Satisfaciendo Mis Necesidades

- Está bien pedir lo que desea.
- Una manera de satisfacer sus necesidades es pedir lo que necesita de una forma positiva, clara y directa.
- Es bueno hacer saber a las otras personas lo que uno necesita para que así sepan cómo ayudarle. Por ejemplo: “Yo quiero tomar una clase de computación los Miércoles de 1-3 pm”.
- 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 usted le está pidiendo.	
5. Esté lista/preparada para llegar a un acuerdo mutuo.	



Los Cambios de Papeles, las Trancisiones y Mi Estado de Ánimo

1. Tener un bebé es un momento de felicidad, pero también puede causar estrés. Tener un bebé puede cambiar el cómo se siente sobre sí misma. El papel de madre puede ser algo nuevo para usted y puede afectar su estado de ánimo. ¿Cómo puede afectar su estado de ánimo el desempeñar este papel?

2. ¿Hay otros cambios de rol que pueden ser saludables o dañinos para su estado de ánimo?

3. **Sentimientos:** ¿Cuáles son sus sentimientos sobre estos cambios?

- Escriba o dibuje cómo se siente sobre estos cambios.

- Sentimientos comunes pueden incluir alegría, enojo, tristeza, ansiedad y temor.

- Algunas veces tenemos múltiples sentimientos a la vez.

Construyendo una realidad saludable: ¿Cómo puede construir su realidad ahora que ha cambiado su papel? Para construir una realidad nueva, puede usar sus pensamientos, actividades y contacto con otros.

4. **Pensamientos:** ¿Cuáles son sus pensamientos sobre estos cambios? (saludables y dañinos)

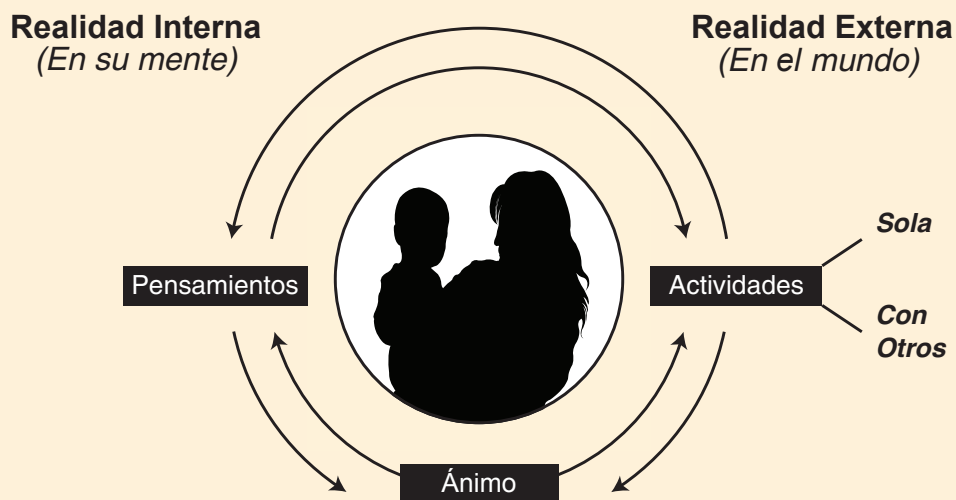
5. **Comportamientos:** ¿Qué puede hacer para adaptarse a estos cambios en su vida?

6. **Personas:** ¿Quién puede ayudarle a adaptarse a estos cambios?



Repaso del Programa

MI REALIDAD PERSONAL



Promoviendo el vínculo afectivo entre la mamá y el bebé usando estrategias cognitivas-conductuales.

Realidad interna: El mundo en su mente y el cual es sólo suyo. Este mundo privado que otras personas no pueden observar. ¡Sólo usted tiene la entrada o el pase a su mundo!

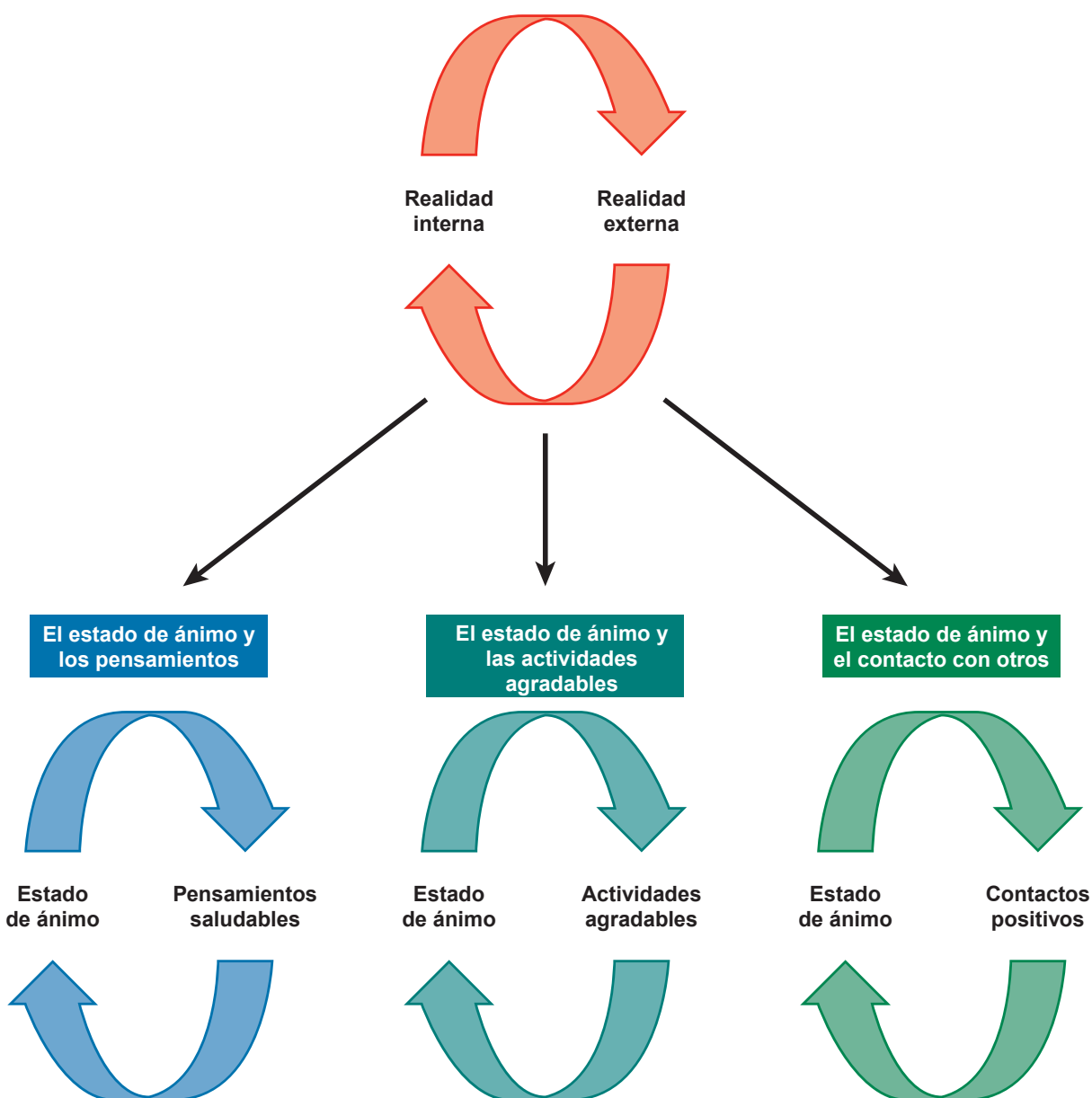
Realidad externa: Los hechos o partes de su realidad que se pueden observar.

Recuerde 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 le afectan a:

- Usted
- Su bebé
- La relación entre usted y su bebé
- La relación que tiene usted con otras personas



Construyendo una Realidad Saludable para Mí y Mi Bebé





Página 64