

Clase #10: RECIBIENDO APOYO PARA MÍ Y MI BEBÉ

AGENDA DE LA CLASE

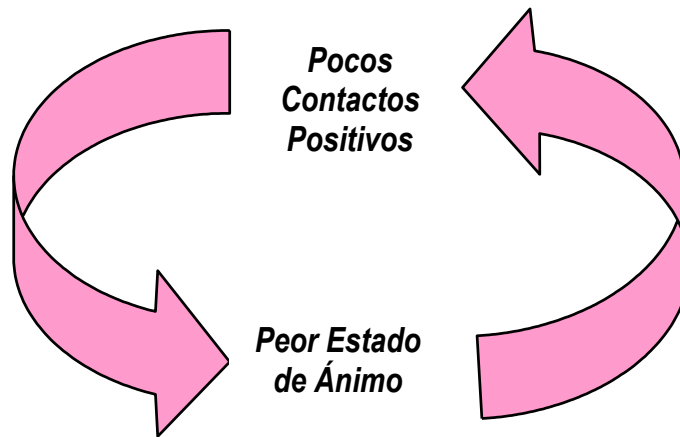
- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Ejercicio de Relajación
- V. Material Nuevo
- VI. Proyecto Personal

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

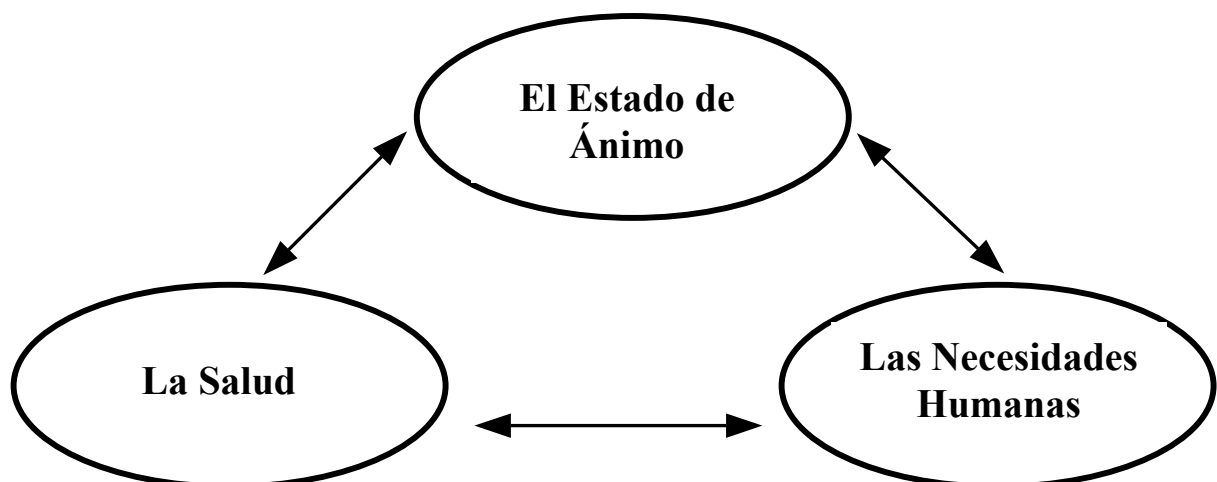
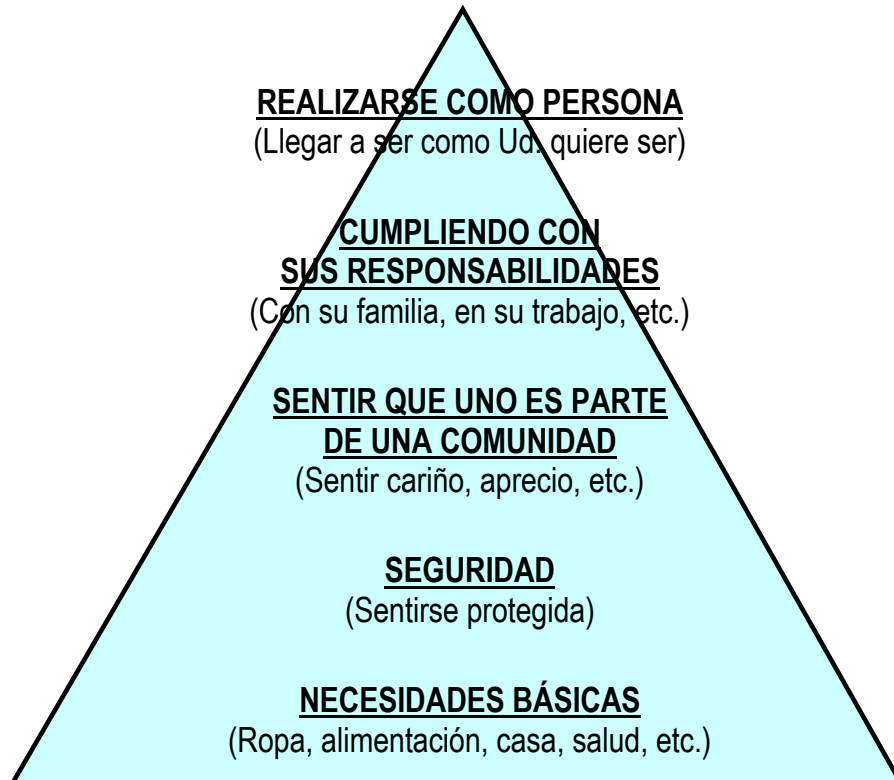


INSTRUCCIONES: Cada cuadro es para diferentes clases de apoyo que otras personas le brindan. Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en personas en cada categoría y escriba sus nombres.

<p>APOYO PRÁCTICO PARA MI BEBÉ:</p> <p>¿A quién le voy a pedir que:</p> <ul style="list-style-type: none">- cuide de mi bebé si no me siento bien o cuando necesito descansar?- me lleve al hospital si mi bebé se enferma? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>COMPañIA PARA MI BEBÉ:</p> <p>¿Quién:</p> <ul style="list-style-type: none">- jugará con mi bebé?- le enseñará a hacer cosas nuevas a mi bebé? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>CONSEJO O INFORMACIÓN PARA MI BEBÉ:</p> <p>¿A quién le pediré consejos cuando:</p> <ul style="list-style-type: none">- mi bebé no se sienta bien?- no sepa cómo hacer algo para mi bebé? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>APOYO EMOCIONAL PARA MI BEBÉ:</p> <p>¿A quién recurriré para:</p> <ul style="list-style-type: none">- obtener apoyo para mi bebé?- ayudar a que mi bebé se sienta bien? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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



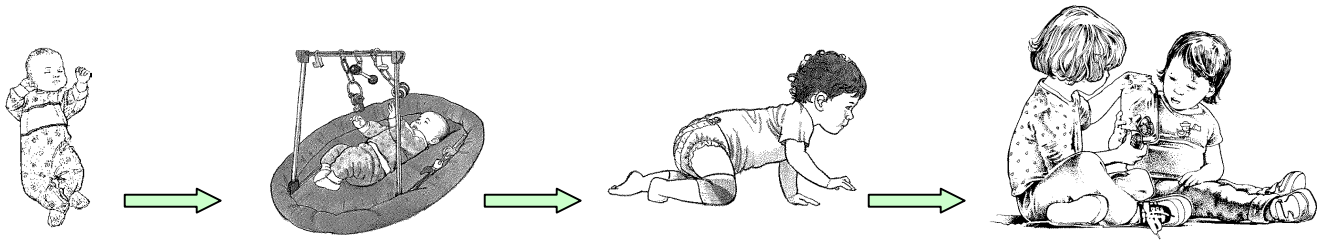
- 1. Alimente a su bebé cuando éste tenga hambre y cámbielo(a) cuando esté mojado(a) o sucio(a).**
 - Cuando le esté dando de comer, cárguelo y háblele. Haga contacto con sus ojitos, sonríale a menudo y háblele en voz baja y suave.
 - Háblele a su bebé acerca de lo que le está haciendo mientras lo cambia. 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. Ofrezcale 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.**
 - Expresé 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.



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 para 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?

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 tenga 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.

