

**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?

---

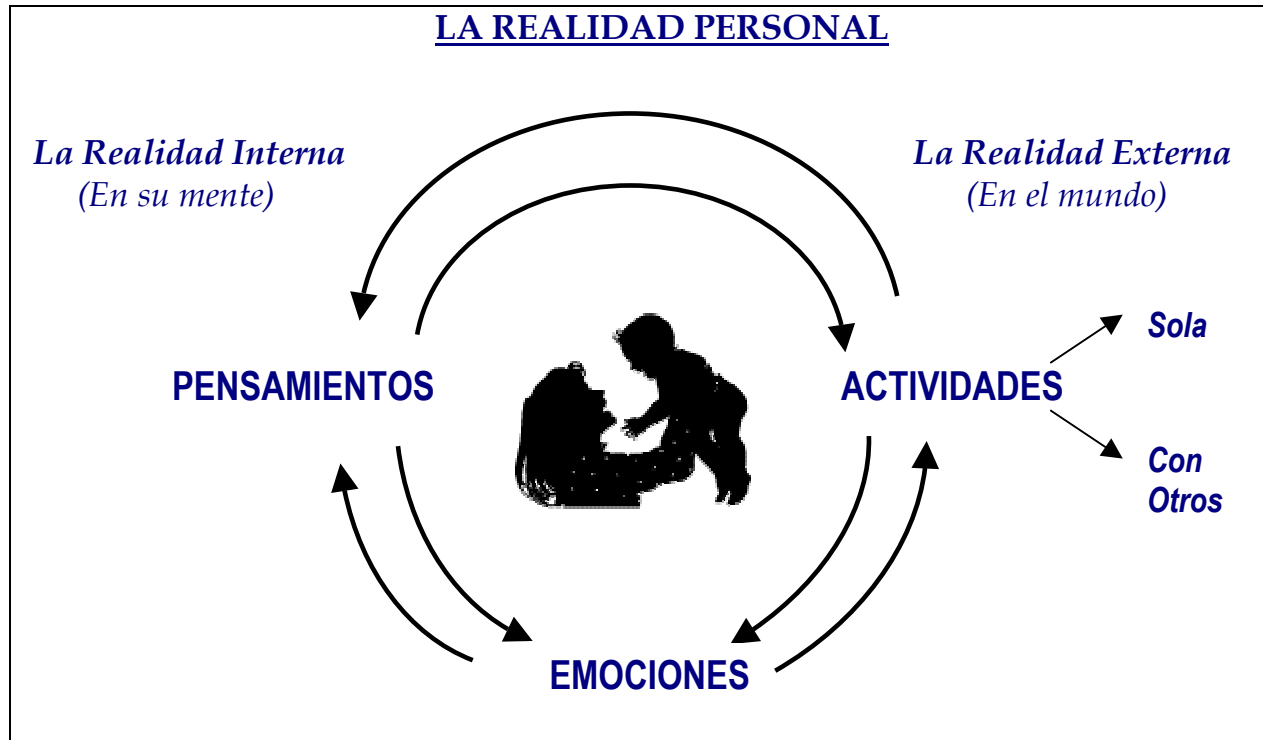
---

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



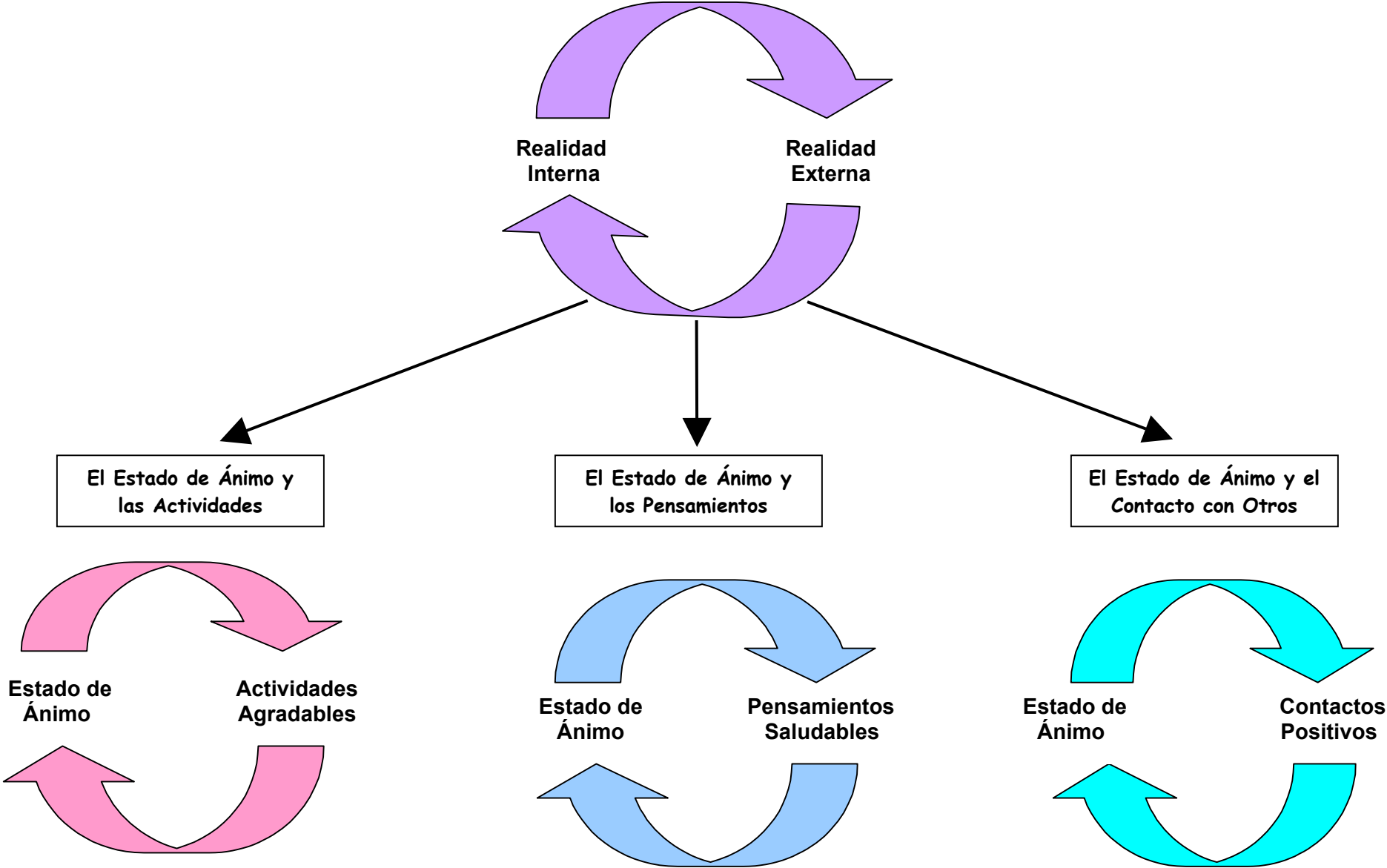
**Realidad Externa:** Los hechos o partes de su realidad que se pueden observar.

**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

