

## **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”?

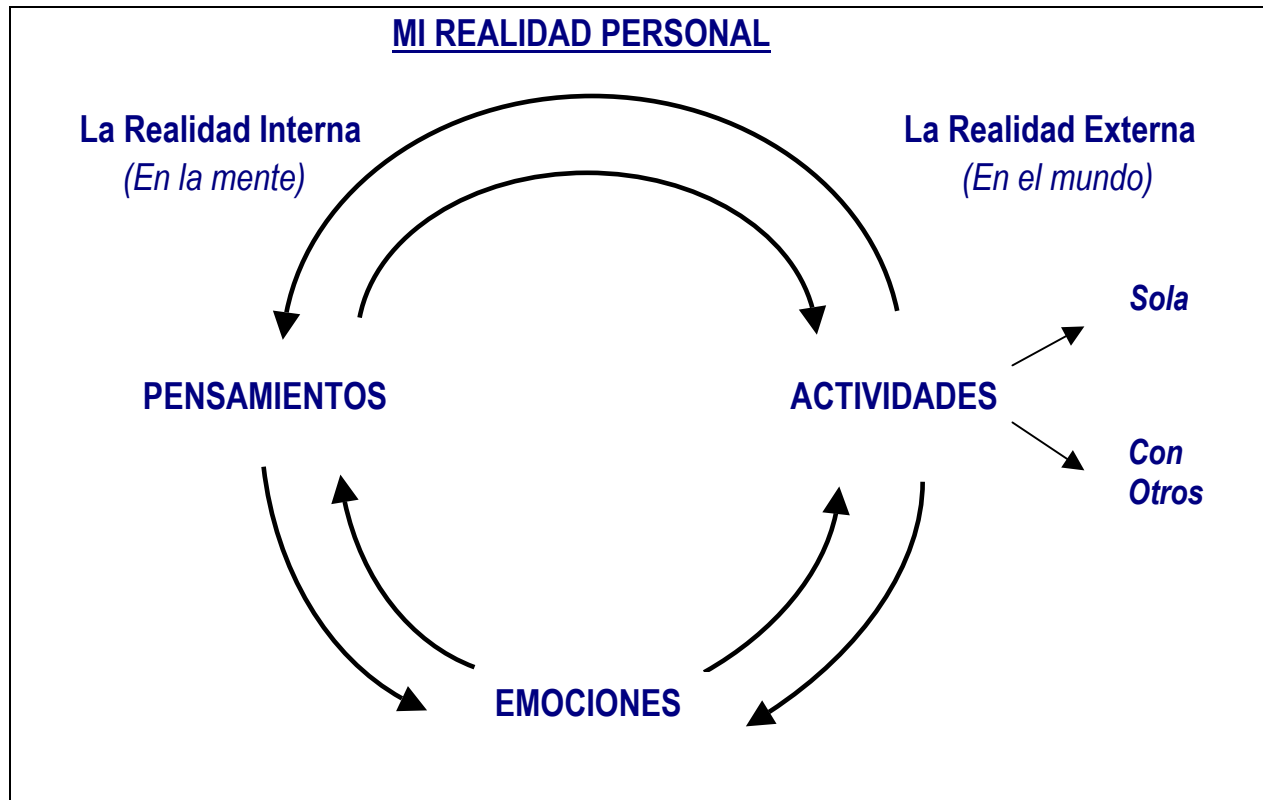
## III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

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. La realidad en nuestra mente:
    - Lo que pensamos
  2. La realidad en nuestro mundo:
    - 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.***

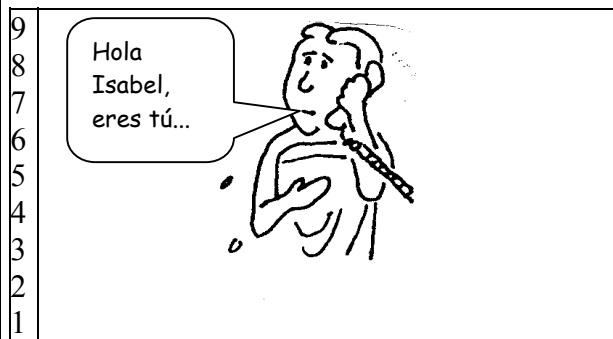
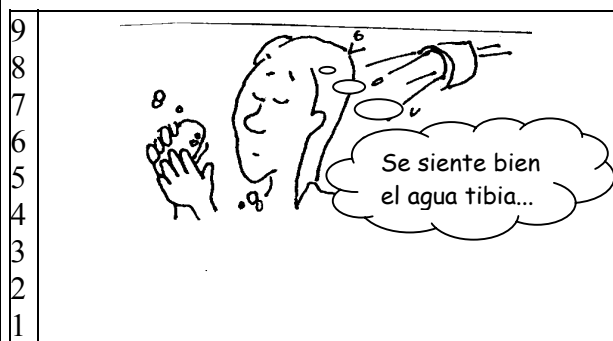
## Actividad: LA HISTORIA DE VIOLETA Y MARÍA

**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



### LA HISTORIA DE MARÍA



## 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 <i>(Una categoría de la Depresión Mayor)</i>	La Depresión Mayor
<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio leve en el estado de ánimo</li> <li>• Ocurre 3 a 7 días después de dar a luz</li> <li>• Los síntomas duran <b>menos de 2 semanas</b></li> </ul> <p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas con el estado de ánimo <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lloro mucho</li> <li>- Nerviosa</li> <li>- Triste</li> <li>- Irritable</li> <li>- Muchos cambios en sus emociones</li> </ul> </li> <li>• Problemas con el apetito</li> <li>• Agotada o cansada</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Problemas con el sueño</li> <li>• No se siente bien acerca de sí misma</li> <li>• Sentimientos negativos hacia familiares, incluyendo su bebé</li> <li>• Extraña estar embarazada</li> </ul> <p><b>¿Cuán Común?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 3 a 8 de ellas tendrán este cambio en su estado de ánimo</li> </ul> <p><b>Que Hacer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenga el apoyo de sus familiares, amigas y otras mamás</li> <li>• Trate de hacer actividades placenteras</li> <li>• Si se siente así más de 2 semanas o si empeora, acuda a su doctor</li> </ul>	<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio drástico del estado de ánimo</li> <li>• Empieza después de dar a luz— hasta 4 semanas después de dar a luz</li> <li>• Los síntomas duran <b>más de 2 semanas</b></li> </ul> <p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parecidos a los del Período de Tristeza Después del Parto pero duran más tiempo</li> <li>• 5 ó más de los síntomas de la Depresión Mayor</li> </ul> <p><b>¿Cuán Común?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 1 ó 2 de ellas tendrán este tipo de depresión</li> </ul> <p><b>Que Hacer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible</li> <li>• Obtenga ayuda y el apoyo de sus familiares, amigos y otras mamás</li> <li>• Trate de hacer actividades agradables</li> </ul>	<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problema serio del estado de ánimo</li> <li>• Puede ocurrir en cualquier etapa de su vida</li> <li>• Los síntomas duran <b>más de 2 semanas</b></li> </ul> <p><b>Síntomas: (5 ó más de estos síntomas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente deprimida casi a diario</li> <li>• Pérdida de interés o placer en actividades</li> <li>• Cambios acentuados en su apetito</li> <li>• Cambios en su sueño (mucho o poco)</li> <li>• Cambios en la manera en que se mueve (muy inquieta o se mueve lentamente)</li> <li>• Se siente continuamente muy agotada</li> <li>• Se siente inútil y mal acerca de su persona</li> <li>• Le es muy difícil concentrarse o tomar decisiones</li> <li>• Piensa constantemente en la muerte: desea morir, o piensa en hacerse daño</li> </ul> <p><b>¿Cuán Común?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un grupo de 10 mujeres, 1 a 3 de ellas sufrirán de depresión en sus vidas</li> </ul> <p><b>Que Hacer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible</li> <li>• Si está en peligro de hacerse daño, puede necesitar quedarse en el hospital a recibir tratamiento</li> <li>• Obtenga el apoyo de otras personas</li> </ul>

## 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: \_\_\_\_\_

<b>MEJOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	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
<b>REGULAR</b>	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
<b>PEOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	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.



