

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?

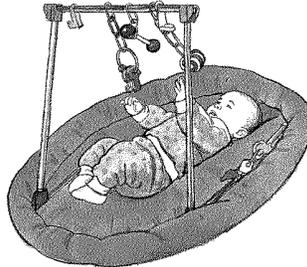


Los bebés aprenden:

- 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!

¿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
REGULAR	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	3	3	3	3	3	3	3
	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 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.

