

Clase #4:
**LAS ACTIVIDADES AGRADABLES AYUDAN A CONSTRUIR UN MUNDO
SALUDABLE 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 última clase?

- Muchas de las cosas que los bebés aprenden a lo largo de su desarrollo, las aprenden de nosotros(a)s. Es importante tener una buena comunicación con nuestros bebés y alentarlos a que aprendan cosas nuevas y exploren el mundo a su alrededor.
- ¿Se acuerda de algunas cosas divertidas que les gusta hacer a los bebés?
¿Ha pensado en otras actividades?
- El hacer actividades agradables pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de su bebé. Son muchas las ventajas/beneficios que Ud. puede obtener al realizar actividades agradables con su bebé, por ejemplo, fortalecer su relación con ella/él.

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

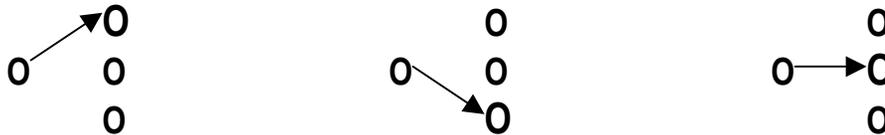
1. Revise su termómetro del estado de ánimo
2. ¿Hizo dos actividades agradables y nuevas durante la semana?
3. ¿Fue a lugares a los que le gustaría llevar a su bebé?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo: LAS ACTIVIDADES AGRADABLES CONSTRUYEN UNA REALIDAD SALUDABLE

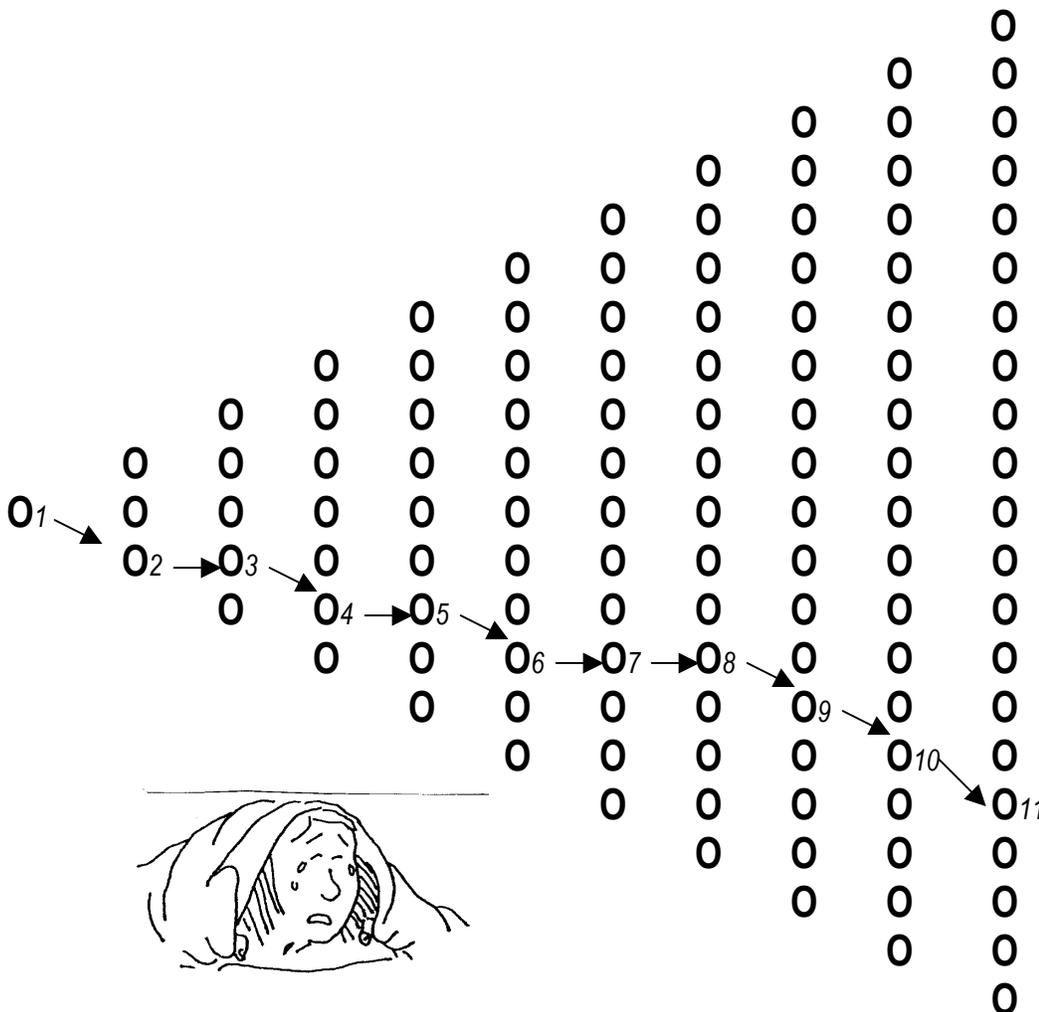
Su realidad personal se desarrolla/construye de momento en momento:

- En cada momento de nuestras vidas, escogemos que vamos a pensar, hacer, decir, y como tratar a otras personas.
- Cada decisión mejora o empeora nuestro bienestar emocional, o lo mantiene igual.



- Cada decisión, generalmente 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.

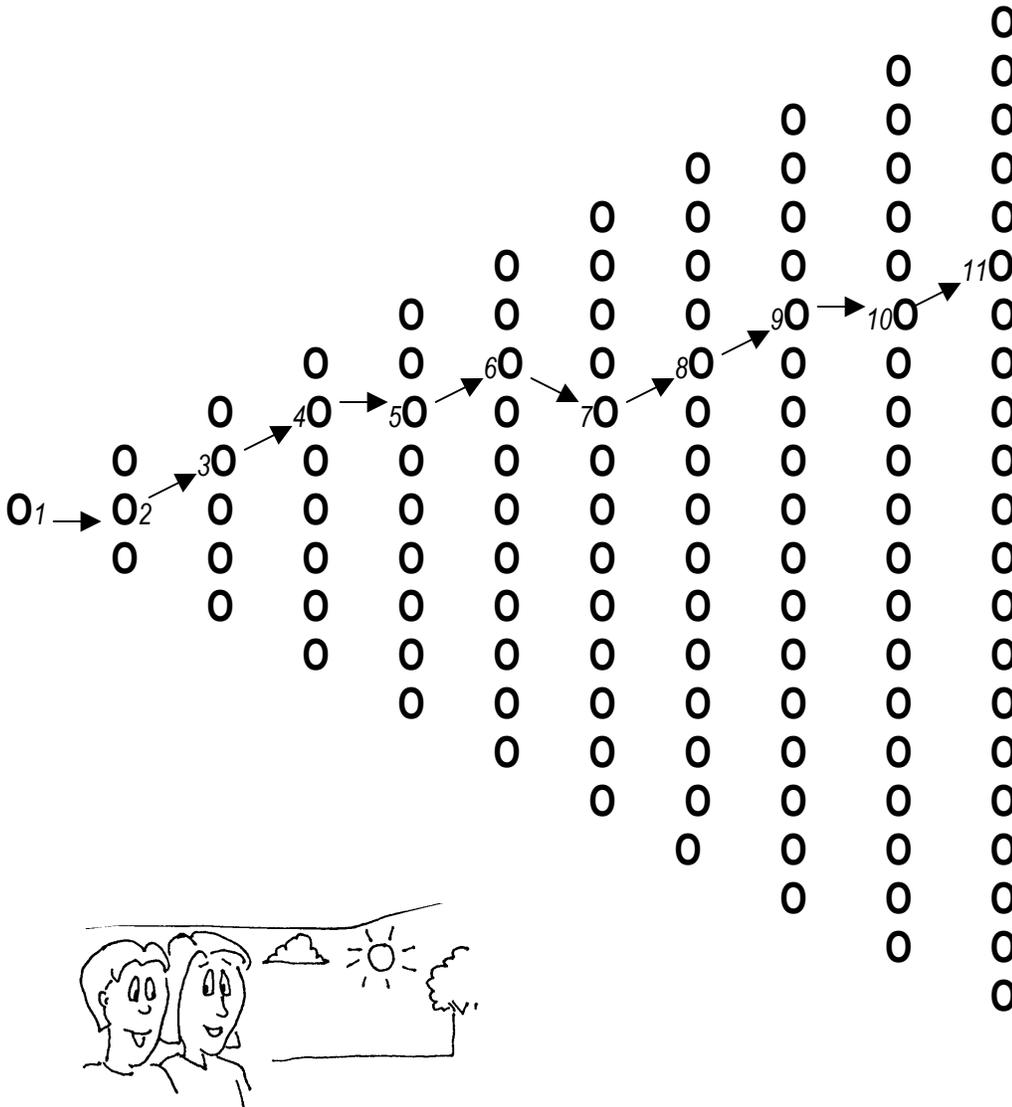
El camino que nos lleva al peor estado de ánimo:



El 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:

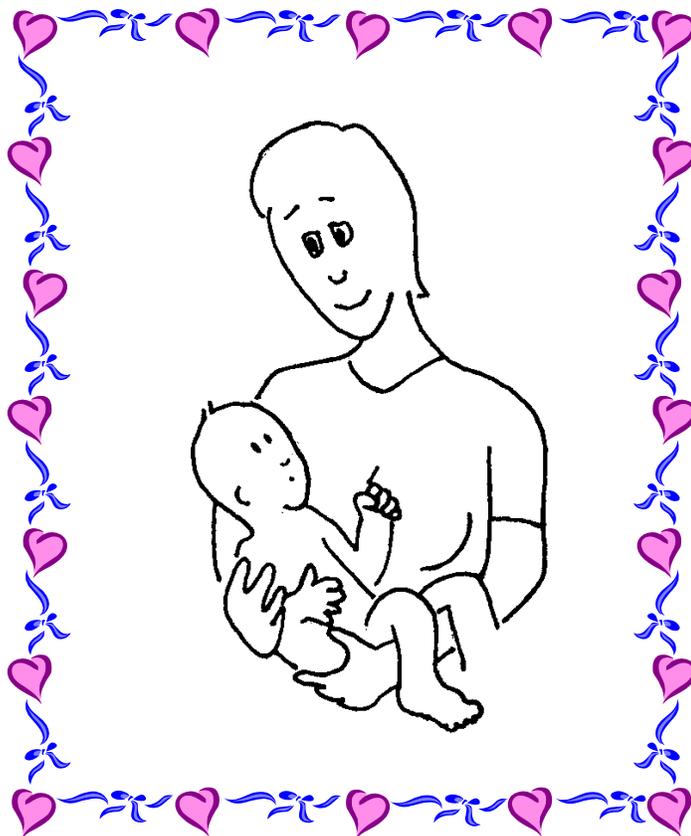


El Ejemplo de María:

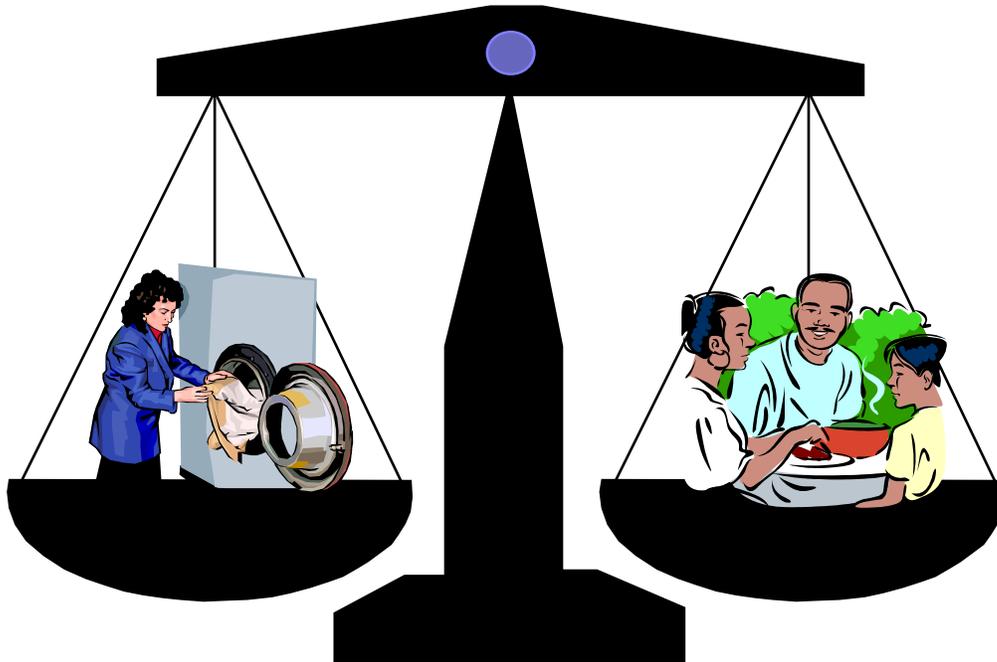
1. Se despierta.
2. Toma una ducha.
3. Contesta el teléfono.
4. Habla con una amiga.
5. Sale con su amiga.
6. Se siente mejor.

¡Las actividades que desarrollamos durante el día nos ayudan a “esculpir” la realidad de ese día!

**EL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES AYUDAN A
FORTALECER LA RELACIÓN ENTRE
LA MAMÁ Y SU BEBÉ**



Actividad: MANTENIENDO UN EQUILIBRIO ENTRE EL ESTRÉS Y LA DIVERSIÓN



INSTRUCCIONES: Hay muchas cosas que tenemos que hacer y otras que quisiéramos hacer durante el día. ¡La clave es aprender a tener un balance entre las dos! Piense en una lista que tenga un balance entre las cosas que desearía hacer y las cosas que tiene que hacer.

<i>“LO QUE TENGO QUE HACER”</i>	<i>“LO QUE DESEO HACER”</i>
<hr/>	<hr/>

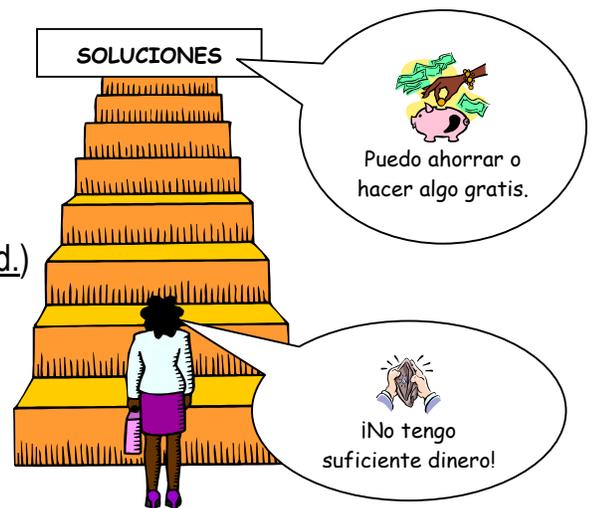
Actividad: VENCIENTO OBSTÁCULOS

INSTRUCCIONES: Algunas veces aún cuando deseamos hacer actividades agradables, nuestros planes se vienen abajo. Es decir, encontramos obstáculos o problemas, y no hacemos actividades que queremos hacer. Piense en algunos obstáculos así como posibles soluciones para vencerlos.

¿Qué me impide hacer actividades agradables? (Obstáculos/Problemas)	¿Cómo puedo vencer estos obstáculos? (Soluciones)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

RESOLVIENDO PROBLEMAS Y VENCIENTO OBSTÁCULOS:

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



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 sí así lo desea):

- 1) Haga su compromiso personal de la siguiente página, y asegúrese de hacer la actividad agradable.
- 2) Llene la lista de actividades agradables de la siguiente página y lleve la cuenta de las actividades agradables que hace cada día.

HAGA UN COMPROMISO PERSONAL



1) Planeo hacer lo siguiente:

2) Haré esto para esta fecha:

3) Yo pienso que esto es importante porque:

OPCIONAL: Use el siguiente calendario para programar la actividad de su compromiso personal.

Día:	Día:	Día:	Día:
MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

	Fecha:	_____	_____	_____	_____	_____	_____
1. Leer libros o revistas		_____	_____	_____	_____	_____	_____
2. Soñar despierta		_____	_____	_____	_____	_____	_____
3. Mirar televisión		_____	_____	_____	_____	_____	_____
4. Preparar una comida nueva o especial		_____	_____	_____	_____	_____	_____
5. Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . .		_____	_____	_____	_____	_____	_____
6. Tomar un baño o una ducha caliente		_____	_____	_____	_____	_____	_____
7. Recordar, hablar de viejos tiempos		_____	_____	_____	_____	_____	_____
8. Escribir historias, poesías, música		_____	_____	_____	_____	_____	_____
9. Pasar tiempo con amistades		_____	_____	_____	_____	_____	_____
10. Cantar		_____	_____	_____	_____	_____	_____
11. Ir a la iglesia		_____	_____	_____	_____	_____	_____
12. Leer el periódico		_____	_____	_____	_____	_____	_____
13. Asistir a una junta		_____	_____	_____	_____	_____	_____
14. Hacer ejercicio		_____	_____	_____	_____	_____	_____
15. Solucionar un problema personal		_____	_____	_____	_____	_____	_____
16. Escuchar música		_____	_____	_____	_____	_____	_____
17. Ir al peluquero o salón de belleza		_____	_____	_____	_____	_____	_____
18. Decir oraciones o rezar		_____	_____	_____	_____	_____	_____
19. Sentarse a tomar el sol		_____	_____	_____	_____	_____	_____
20. Ir a una feria, zoológico, parque . . .		_____	_____	_____	_____	_____	_____
21. Escribir cartas, tarjetas, o notas		_____	_____	_____	_____	_____	_____
22. Escuchar cantar a los pajaritos		_____	_____	_____	_____	_____	_____
23. Ir a la biblioteca		_____	_____	_____	_____	_____	_____
24. _____		_____	_____	_____	_____	_____	_____
25. _____		_____	_____	_____	_____	_____	_____

