

**Clase #7:
COMBATIENDO PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS
AFECTAN A MI BEBÉ Y A MÍ**

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?

- Ud. puede aprender a disminuir el número de pensamientos dañinos que tiene durante el día platicándose/hablándose a sí misma (es decir teniendo una conversación en su mente) cuando está teniendo estos pensamientos dañinos.
- ¿Se recuerda de algunos de sus pensamientos dañinos y de las formas que los puede combatir?

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo
2. ¿Leyó todas las maneras que nos ayudan a tener menos pensamientos dañinos?
3. ¿Usó dos de los métodos que nos ayudan a combatir estos pensamientos dañinos?

IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo: PENSAMIENTOS ACERCA DE CONVERTIRSE EN MADRE



- Nuestros pensamientos afectan como vemos nuestras vidas y como desempeñamos nuestro papel de madres.
- A medida que empieza a desarrollar su papel de madre, Ud. puede decidir como desempeñar tal papel. Por ejemplo, Ud. decide:
 - como desea pensar acerca de sí misma, su bebé y su relación
 - como quiere tratar a su bebé y enseñarle a comportarse
 - que desea sentir por su bebé y las emociones que le gustaría enseñarle
- Recuerde que el aprender a pensar es parecido al aprender a hablar. Los bebés empiezan a aprender a pensar y hablar de acuerdo a como sus mamás les hablen y piensen.
- Si el bebé se cría en un hogar donde se utilizan palabras cariñosas, el bebé aprenderá a hablar cariñosamente.
- Su bebé aprenderá de Ud. Recuerde que Ud. es ¡su primera maestra!
- Ud. puede enseñarle a su bebé a pensar de una manera que le ayude a sentirse bien acerca de sí misma(o).
- Como madre, Ud. puede ser un ejemplo para su bebé. Ud. puede ayudar a su bebé a "moldear" sus pensamientos para que así él/ella tenga un mundo interno saludable.

Actividad: PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SALUDABLES ACERCA DE CONVERTIRSE EN MADRE



INSTRUCCIONES: Hay maneras de pensar que pueden ayudarle a disfrutar de su embarazo y de su bebé. Escriba algunos pensamientos dañinos y saludables que haya tenido acerca de su embarazo, el dar a luz, y convertirse en madre. Cuando esté teniendo pensamientos dañinos, acuérdesese de algunos de sus pensamientos saludables.

	Pensamientos Dañinos	Pensamientos Saludables
Acerca del embarazo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Acerca del parto	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Acerca de convertirse en mamá (nuevamente o por primera vez)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Pensamientos Saludables Durante el Embarazo:



Esta es una etapa muy hermosa de mi vida.
Estoy preparándome para ser una buena mamá.
Quiero cuidarme para que mi bebé nazca saludable.
¡Estoy feliz que estoy trayendo una vida nueva a este mundo!
El dar a luz es algo tan natural que no es necesario estar tan nerviosa.

Pensamientos que nos Preparan Para Nuestro Papel de Madres:



Estoy tan ansiosa de estrechar a mi bebé entre mis brazos.
Desde el momento en que nazca voy a enseñarle que es querido(a).
Estoy tan entusiasmada por todas las cosas que le voy a enseñar a mi bebé.
Voy a enseñarle a que esté orgullosa(o) de sí misma(o), su cultura, su familia...
Voy a enseñarle a mi bebé a ser una persona educada, respetuosa y sobre todo enseñarle a disfrutar de la vida.

MANEJANDO SITUACIONES DIFÍCILES CON SU BEBÉ

¿Cuáles son las situaciones difíciles que probablemente tenga que encarar?



Su bebé:

- está llorando y no sabe que hacer para tranquilizarlo
- no duerme en las noches
- no quiere que salga y lo deje en la casa con otra persona
- tiene un berrinche cuando le dice que no puede hacer algo



¿Qué es lo que puede hacer?



Paso #1: Trate de entender el significado detrás del comportamiento.

Los bebés no pueden decirnos con palabras lo que necesitan es por eso que nos lo dicen con sus llantos y comportamiento. Ellos no nos quieren fastidiar/molestar. Se vuelven difíciles cuando están cansados, necesitan de nuestra atención, están con hambre, necesitan que los cambien de pañal, les duele algo, o están preocupados

Paso #2: Ponga en palabras al problema y el sentimiento.

Usted puede ayudar a que la situación se mejore con simplemente decir, "bebé, estás llorando, ¿estás tratando de decirme que estás cansado?" Hablando de los sentimientos con su bebé le enseñará a él/ella a aprender palabras que muestran como se está sintiendo y de paso le ayudará a usted a sentir que está entendiendo/comprendiendo a su bebé.

Paso #3: Trate de ver que hacer basado en lo que usted piensa que el problema es.

Por ejemplo, si usted piensa que su bebé está llorando porque está cansado/a, puede decir algo así, "es hora de dormir bebé. Mami te va a arrullar y ayudarte a dormir."

Paso #4: Si no funciona, quizás no atinó al problema.

Quizás el bebé esté tratando de decirle algo más o algo diferente.

Paso #5: Obtenga ayuda y apoyo de las personas que la rodean.

No siempre vamos a poder arreglar o solucionar todas las situaciones que se nos presentan. A veces, simplemente necesitamos apoyo para así poder consolar a nuestro bebé que está llorando o obtener ayuda para así poder descansar un poco.

VI. Proyecto Personal: EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del estado de ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que tiene durante el día. También cuente las actividades agradables que haya hecho durante el día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas tres cosas.

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 pensamientos
saludables _____

Número de pensamientos
dañinos _____

Número de actividades
agradables _____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

- 1) Comience a reflexionar acerca de como desearía pensar. La siguiente semana nos enfocaremos en esto.
- 2) Hable con alguien acerca de lo que aprendió hoy en la clase acerca de las diferentes maneras de combatir los pensamientos dañinos.

