

**Clase #8:
LOS PENSAMIENTOS QUE DESEO APRENDER PARA
ENSEÑARLE A 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?

- Sus pensamientos pueden afectar su estado de ánimo. Hay métodos que Ud. puede aprender para reducir/disminuir el número de pensamientos dañinos y así tener más pensamientos positivos/saludables.
- Como madre, Ud. puede ser un ejemplo para su bebé. Es decir, Ud. puede ayudar a su bebé a “moldear” sus pensamientos y así lograr tener un mundo interno saludable.

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.
2. ¿Reflexionó acerca de como quisiera pensar?
3. ¿Habló con alguien acerca de lo que aprendió la última clase acerca de las diferentes maneras de combatir los pensamientos dañinos?

III. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. Material Nuevo: CLASES DE PENSAMIENTOS QUE DESEO APRENDER PARA ENSEÑARLE A MI BEBÉ



Nuestra mente es la realidad interna (nuestro mundo interno) de nuestra realidad personal.

- La forma en que pensamos fue desarrollada a través de las experiencias de nuestra niñez.
- Lo que observamos, lo que escuchamos, las formas en que se nos trató, todas estas cosas ayudaron a crear esta realidad interna.
- Algunas cosas que aprendimos nos han servido de mucho, pero otras cosas nos han ocasionado cargas abrumadoras o nos han hecho sufrir.
- Ahora que somos adultos podemos decidir si queremos seguir pensando tal como aprendimos a hacerlo.

Ahora que va a tener a su bebé, Ud. puede decidir como quiere enseñar a su bebé a pensar.

- Puede reflexionar acerca de las cosas que le enseñaron sus padres, y escoger las que les fueron beneficiosas, y dejar a un lado las que no quieren transmitir a sus hijos(as). También puede hacer lo mismo con:
 - las formas de pensar que aprendieron en su país de origen
 - las formas de pensar que han encontrado en este país

Es cierto que no hay forma de garantizar que su niño piense de una forma u otra. Sin embargo, hay formas de aumentar la posibilidad de que lo haga.

- Desafortunadamente, sin querer hacerlo, los padres a veces les enseñan a sus hijos(as) a pensar, hablar, y comportarse en formas que no son saludables.
- En este curso, vamos a darles la oportunidad de que reflexionen y platicuen acerca de esto antes de que nazca su bebé, para que así puedan decidir las cosas que les quieren enseñar.

Actividad: PENSANDO EN MI FUTURO

INSTRUCCIONES: Piense como quiere vivir en el futuro, por ejemplo de acá a 5 años, y en las cosas que desearía para Ud. y en las que no quisiera que ocurriesen. Ahora piense en las cosas que tiene que hacer ahora, para así lograr tener la vida que Ud. anhela.

Por ejemplo:

“Deseo tener un trabajo en computación.”



“Voy a asistir a clases de computación.”



Mi Futuro Ideal (de acá a 5 Años)	
Lo que deseo: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Lo que necesito hacer ahora: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Lo que no deseo: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Lo que debo de evitar hacer ahora: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Actividad: PENSANDO EN EL FUTURO DE MI BEBÉ

INSTRUCCIONES: Piense en la clase de vida que le gustaría que tuviese su bebé. Ahora piense en las cosas que tiene que hacer ahora para así asegurarse a que su bebé vaya a tener un buen futuro.

Por ejemplo:

“Quiero que a mi hijita(o) le guste la lectura.”

“Voy a leer con ella(él).”



El Futuro Ideal Para mi Bebé (de acá a 5 Años)	
Lo que deseo para mi bebé: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Lo que necesito hacer ahora: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Lo que no deseo para mi bebé: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Lo que necesito evitar hacer ahora: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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) Haga una lista de las formas de pensar que le gustaría enseñarle a su bebé.
- 2) Esté consciente cuando está teniendo pensamientos dañinos y use cualquiera de los métodos que ha aprendido en la clase para así cambiar sus pensamientos dañinos por pensamientos saludables.

