

**Clase #1:  
INTRODUCCIÓN AL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS**

**AGENDA DE LA CLASE**

- I. Propósito del Curso
- II. Presentaciones
- III. Las Reglas de la Clase
- IV. Material Nuevo
- V. Proyecto Personal

## I. PROPÓSITO DEL CURSO



En este curso, Ud. aprenderá lo siguiente:

- 1) Maneras saludables de pensar y relacionarse/convivir con su bebé, para así crear un mundo saludable para Ud. y su bebé.
- 2) Información útil sobre su embarazo y el desarrollo de su bebé.
- 3) Maneras de manejar el estrés y mejorar su estado de ánimo:
  - para que así pueda sentirse bien y gozar más de la vida
  - para que pueda brindar a su bebé el apoyo que necesita
  - para que a medida que su bebé vaya creciendo, Ud. pueda enseñarle como manejar situaciones estresantes de la vida cotidiana
  - para que pueda evitar tener problemas con su estado de ánimo, tal como la depresión
- 4) También tendrá la oportunidad de hablar con otras mujeres embarazadas y tener un grupo de personas con quienes podrá intercambiar ideas e inquietudes antes y después de dar a luz.



### III. LAS REGLAS DE LA CLASE

---

**1. Trate de asistir a todas las clases.**

Si no puede asistir a la clase, por favor llámenos al (415) 206-5151



---

**2. Llegue a tiempo.**



---

**3. Todo es Confidencial:** lo que se platica en el grupo, se queda en el grupo.

**EXCEPCIONES:** asuntos que los instructores **no pueden** mantener confidencial:

- que un niño(a) ha sido o está siendo abusado(a) o descuidado(a)
- que una persona mayor de 65 años está siendo abusada(o) o descuidada (o)
- que alguien está en peligro de hacerse daño a sí mismo(a) o a otra persona



---

**4. Escuche y apoye a sus compañeras de clase.**



---

**5. Respete el punto de vista de sus compañeras.**



---

**6. Comparta el tiempo con las demás personas.**

(Contribuya a la discusión sin acaparar la plática)



---

**7. Haga semanalmente su proyecto personal.**

(Para así aprender más fácilmente lo que discutimos en cada clase)



---

**8. Háganos saber si está descontenta con las clases.**



---

**9. No tiene que hacer nada que no desee hacer.**

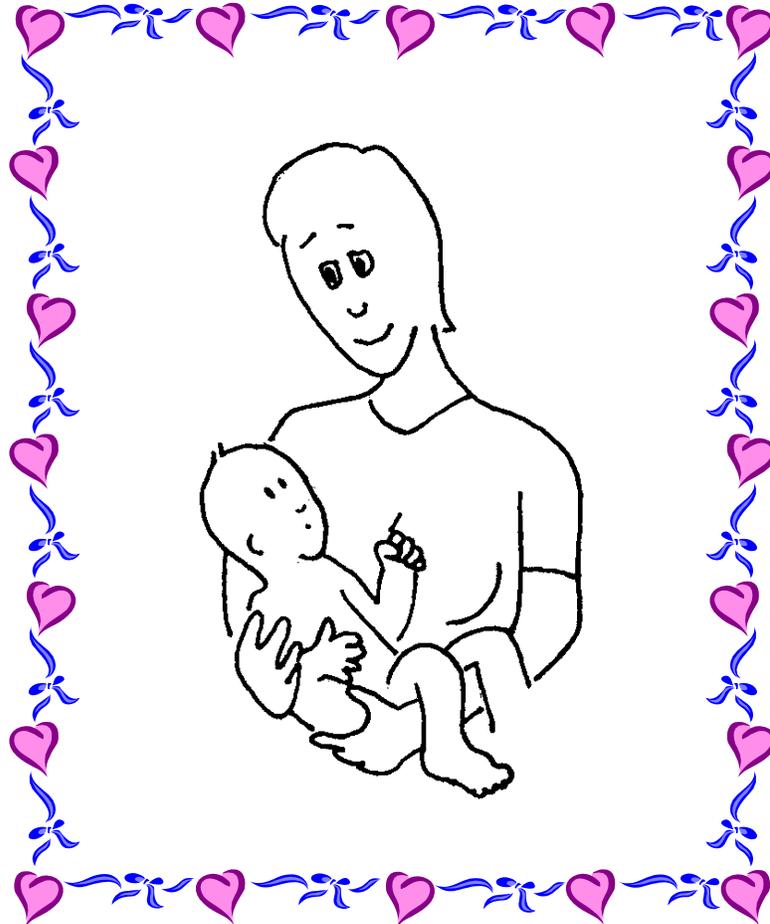


---

**10. Comparta solo lo que Ud. desee y recuerde que tiene derecho a su privacidad.**

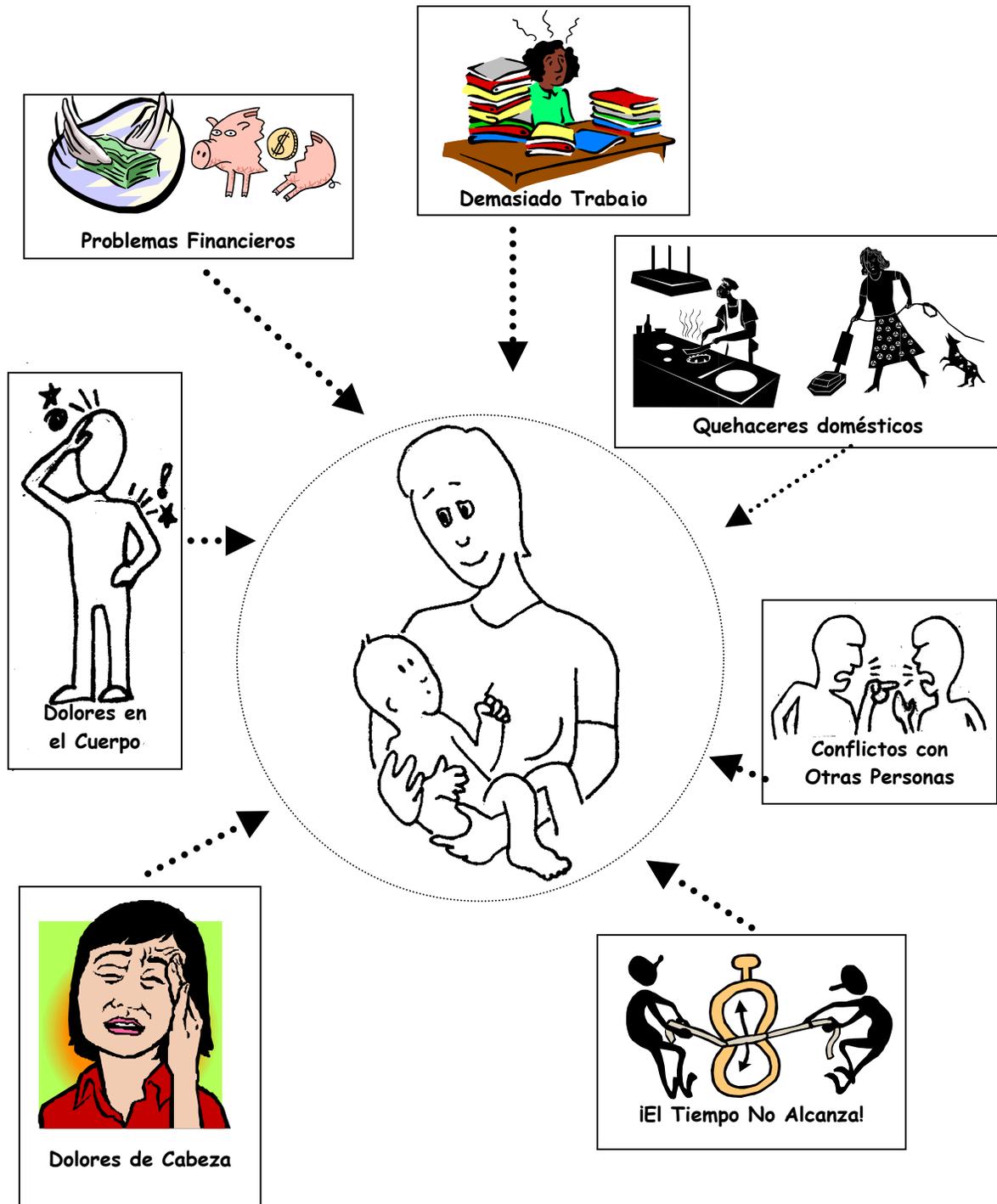


## LA RELACIÓN ENTRE LA MAMÁ Y SU BEBÉ

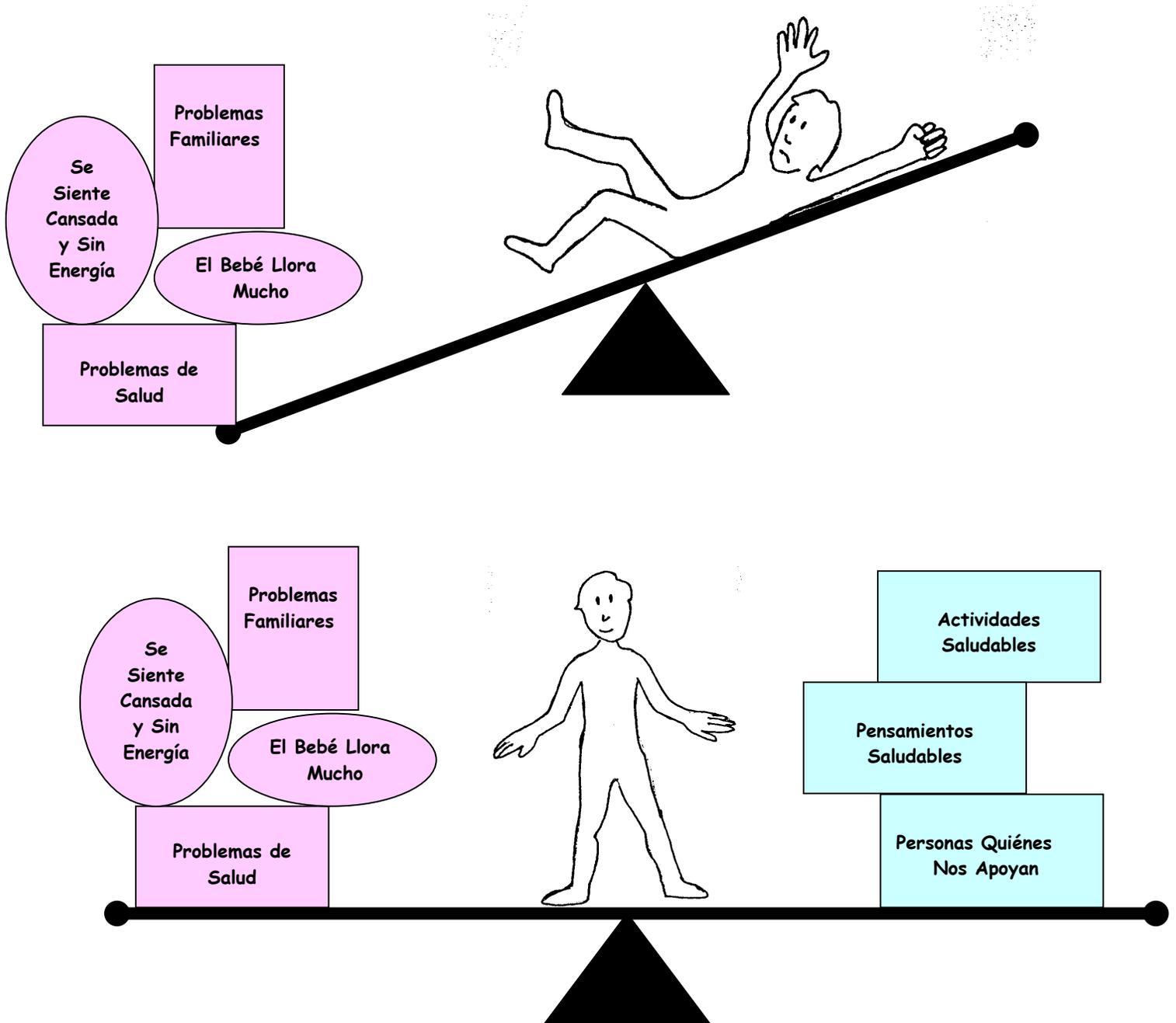


**EL VÍNCULO EMOCIONAL:**  
es el lazo emocional y el cariño profundo  
que comienza a desarrollarse entre la madre/padre y su bebe.

## IV. Material Nuevo: SITUACIONES ESTRESANTES QUE PUEDEN AFECTAR LA RELACIÓN ENTRE LA MAMÁ Y SU BEBÉ



## COMO LE PUEDE AYUDAR EL CURSO DE M&B



¡El estrés crónico nos derrumba! Podemos aprender a manejar el estrés, y tener así más equilibrio en nuestras vidas:

- ▶ Cambiando la forma en que nos **comportamos**
- ▶ Cambiando la manera en que **pensamos** y entendemos nuestros problemas
- ▶ Recibiendo **apoyo** de otras personas

## LAS 12 CLASES DEL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS



### LAS ACTIVIDADES:

**Clase # 1** – Introducción al Curso de Mamás y Bebés.

**Clase # 2** – Las actividades y el estado de ánimo.

**Clase # 3** – Las actividades y el estado de ánimo de mi bebé.

**Clase # 4** – Las actividades agradables ayudan a construir un mundo saludable para mí y mi bebé.

### LOS PENSAMIENTOS:

**Clase # 5** – Los pensamientos y el estado de ánimo.

**Clase # 6** – Como aconsejarse a sí misma.

**Clase # 7** – Combatiendo pensamientos dañinos que nos afectan a mí y a mi bebé.

**Clase # 8** – Los pensamientos que deseo aprender para enseñarle a mi bebé.

### EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS:

**Clase # 9** – El estado de ánimo y el contacto con otras personas.

**Clase # 10** – Recibiendo apoyo para mí y mi bebé.

**Clase # 11** – La importancia de una buena comunicación y preparándome para el parto.

**Clase # 12** – Usando el curso para construir una vida saludable para mí y mi bebé.

## Video: "MIS PADRES, MIS MAESTROS" *La Relación Entre la Mamá y su Bebé*



**Reflexionando sobre el video:** ¿Qué fue lo que más le gustó? ¿Qué fue lo que más recuerda?

- Los primeros 3 años de su bebé son los más importantes de su vida.

---

---

- Al enseñarle algo nuevo a su bebé hace que las neuronas (células) de su cerebro crezcan y hagan conexiones.

---

---

- Cada niño(a) es diferente.

---

---

- El juego es el "trabajo" de todo niño(a).

---

---

- Leer, jugar, y cantar con su bebé ayudan con su desarrollo físico y emocional.

---

---

- Lo que todo(a) niño(a) necesita, toda madre se lo puede dar.

---

---

## Actividad: ¿QUÉ CLASE DE MADRE QUIERO SER?



- ¿Qué cosas hicieron sus padres que Ud. cree que la ayudaron? ¿Cuáles le gustaría hacer con sus hijos(as)?
- ¿Qué cosas hicieron sus padres que no le gustaría hacer?
- ¿Qué cosas ha aprendido de sus familiares y amistades o ha observado a otros padres hacer que le podrían ser útiles en la crianza de sus hijos(as)?

### Cosas que quiero hacer:

Por ejemplo: “Quiero platicarles a mis hijas(os) porque no es bueno hacer ciertas cosas, como por ejemplo usar drogas.”

---

---

---

---

### Cosas que quiero evitar hacer:

Por ejemplo: “No quiero usar palabras que hieran los sentimientos de mis hijos(as).”

---

---

---

---

## V. Proyecto Personal: EL “TERMÓMETRO” DEL ESTADO DE ÁNIMO

El proyecto principal de la clase le ayudará a reconocer cómo se está sintiendo a diario para que de esta forma Ud. pueda enseñarle a su bebé a que se dé cuenta de sus diferentes estados de ánimos y que hacer para tener un buen estado de ánimo.

**INSTRUCCIONES:** Las 7 columnas corresponden a cada día de esta semana. Escriba la fecha arriba de cada una de las siete columnas. Al final del día, antes de acostarse, piense en su día y marque su estado de ánimo. Marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica como se sintió ese día. Por ejemplo,

- si su **estado de ánimo** fue **regular**, **marque el 5**
- si fue **mejor que regular**, marque un número más alto que 5 (**6, 7, 8 ó 9**)
- si fue **peor que regular**, marque un número más bajo que 5 (**4, 3, 2 ó 1**)

**Sugerencia:** Guarde su termómetro del estado de ánimo cerca de su cama, así se acordará de usarlo todas las noches. Mientras más practique usar el termómetro del ánimo, más fácil será hacerlo. También recuerde que el número que escoja solo reflejará como se sintió Ud. ese día. ¡No hay una respuesta correcta!

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

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

- 1) Hable con una amiga o una persona en su familia acerca del curso. Cuénteles lo que aprendió e intercambien ideas.

