

# PENSAMIENTO SALUDABLE

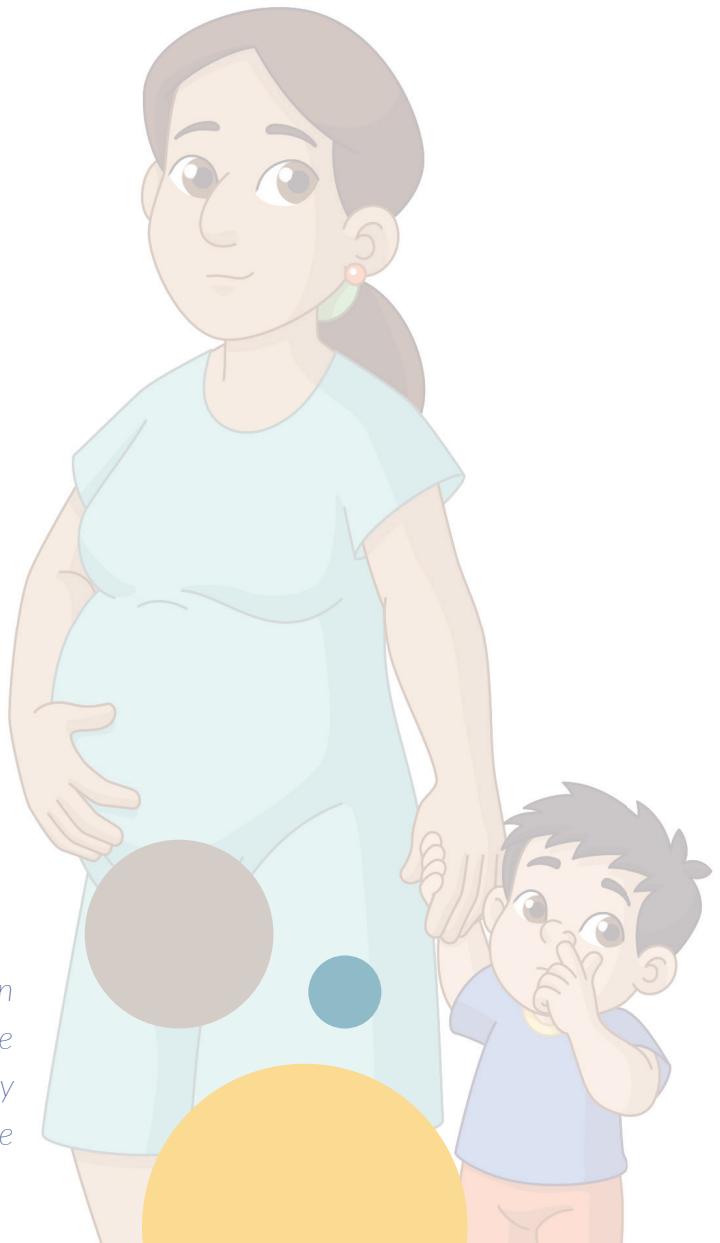
Un entrenamiento cognitivo-conductual  
para madres y bebés sanos

Traducido y adaptado por:



Manual para el facilitador  
Desarrollado por  
**Atif Rahman**

School of Population, Community and Behavioural Sciences  
Universidad de Liverpool, Gran Bretaña



Agradecemos en especial al autor Prof. Atif Rahman que ha autorizado la adaptación y traducción de este manual, a su equipo en Pakistán y a las madres, niños y niñas que han participado en las fases de investigación e implementación del programa.

© Partners in health (PIH) 2020

Traducido y adaptado al español por Partners in health (PIH)

Este material ha sido adaptado de Thinking Healthy: Un manual para el manejo psicosocial de la depresión perinatal, versión genérica de ensayo de campo de la OMS, 1.0, 2015. La OMS no es responsable del contenido o exactitud de esta adaptación

# Contenido

Introducción.....	5
<b>Módulo 1: Preparándose para la llegada del bebé</b>	<b>11</b>
Sesión 1: ¿Qué es PENSAMIENTO SALUDABLE?.....	13
Sesión 2: La salud personal de la madre .....	22
Sesión 3: La relación de la madre con el bebé.....	29
Sesión 4: La relación de la madre con la gente que la rodea .....	35
<b>Módulo 2: La llegada del bebé</b>	<b>41</b>
Sesión 5: La salud personal de la madre .....	43
Sesión 6: La relación de la madre con el bebé.....	51
Sesión 7: La relación de la madre con la gente que la rodea.....	57
<b>Módulo 3: La infancia temprana</b>	<b>63</b>
Sesión 8: La salud personal de la madre .....	65
Sesión 9: La relación de la madre con el bebé.....	72
Sesión 10: La relación de la madre con la gente que la rodea .....	79
<b>Módulo 4: Etapa media de la infancia</b>	<b>85</b>
Sesión 11: La salud personal de la madre .....	87
Sesión 12: La relación de la madre con el bebé.....	93
Sesión 13: La relación de la madre con la gente que la rodea .....	98
<b>Módulo 5: La etapa tardía de la infancia</b>	<b>105</b>
Sesión 14: La salud personal de la madre .....	107
Sesión 15: La relación de la madre con el bebé.....	113
Sesión 16: La relación de la madre con la gente que la rodea .....	119



# Introducción

## 1.1. La necesidad de una intervención temprana para mejorar la salud materno-infantil

En muchos países pobres la tasa de mortalidad y morbilidad infantil es alta; muchos niños/as se enferman y mueren de diarrea y malnutrición. Estas enfermedades se pueden prevenir fácilmente.

Además, el cerebro del bebé se desarrolla muy rápidamente. Una buena atención al bebé durante la infancia puede lograr que sea un niño y un adulto mucho más inteligente. Por lo tanto, el primer año de vida del niño es muy importante tanto para su desarrollo físico como mental.

La madre es la persona más importante en el primer año de vida de un bebé; le da la alimentación, estimulación y protección que necesita. Es importante que la madre sea fuerte, tanto física como mentalmente, para cuidar bien al bebé. Igualmente, el apoyo de las personas del entorno de la madre y su hijo/a es muy importante, sobre todo el apoyo del padre y de los abuelos.

Investigaciones han mostrado que el estrés de la vida diaria, en especial durante el embarazo y parto, puede afectar el estilo de pensar y la actitud de muchas madres de manera que les resulta más difícil cumplir con las múltiples exigencias del cuidado del niño. Una intervención en esta situación puede ser muy eficaz ya que investigaciones han mostrado que la gran mayoría de las madres pueden cambiar estos patrones negativos a patrones muy eficaces para un desarrollo óptimo del bebé, a condición de que reciban apoyo.

## 1.2. ¿Qué tipo de intervención es apropiada para madres y bebés?

Una intervención exitosa necesita las siguientes características:

- **Basada en el modelo psicosocial:** Pensamientos poco o no saludables pueden cambiarse. Esto no se logra mediante medicamentos. Se requiere de un abordaje basado en conversaciones con la madre en lugar de darle medicamentos. Por eso, es esencial que tanto la promotora como la familia se alejen del modelo médico de atención.
- **Basada en la comunidad:** Por las mismas razones, es importante brindar atención a la madre en su casa en la comunidad en vez de citarla al centro de salud. Promotoras de salud pueden visitar a madres en su casa durante el embarazo y después del parto. Son las personas más apropiadas para implementar este tipo de intervención, pero necesitan capacitación en técnicas especiales sobre cómo cambiar pensamientos.
- **Integrada:** Promotoras de salud tienen muchas tareas. Esta intervención debería integrarse en su capacitación para que facilite su trabajo en vez de convertirse en una carga extra. Las tareas principales de las promotoras de salud son orientación, educación y motivación de los miembros de la comunidad y aprovechan de una capacitación en técnicas especiales que facilitan este proceso.
- **Participación de la madre:** Para dar fruto, los cambios de pensamiento y actitud tienen que estar acompañados por cambios de conducta y acciones. Por lo tanto, las madres no deberían ser recipientes

pasivos de consejos y orientación, sino participantes activas en la búsqueda y práctica de actividades saludables.

- **Participación de la familia:** La intervención no debería concentrarse solamente en la madre, sino incluir a todos los miembros de la familia. Actividades de promoción de la salud se dirigen a toda la familia y no se pueden practicar de manera aislada.
- **Simplicidad:** La intervención debería ser bien estructurada y fácil de realizar, hasta para madres analfabetas. Debería producir resultados evidentes que las madres puedan monitorear fácilmente.

## 1.2. ¿Qué tipo de intervención es apropiada para madres y bebés?

### 1.3.1. ¿Qué es la terapia cognitivo-conductual?

“Cogniciones” se refieren a nuestros pensamientos y “conducta” se refiere a nuestras acciones.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma de terapia de habla estructurada y basada en evidencia; tiene el objetivo de romper el ciclo de pensamientos poco saludables (cogniciones) que llevan a acciones no deseadas (conducta).



**Figura 1:** El ciclo de cogniciones poco saludables llevando a conductas no deseadas.

Investigaciones han mostrado que la terapia cognitivo-conductual es muy eficaz para romper este ciclo en personas con una variedad de problemas, por ejemplo depresión, falta de auto-estima, falta de autoafirmación, falta de habilidades para enfrentarse a situaciones difíciles, pasividad y problemas de relaciones personales. Muchas madres que tienen bebés con mala salud tienen tales problemas. Por eso, tanto las madres como sus bebés pueden aprovechar de este tipo de terapia.

El ciclo se puede romper de dos maneras:

Cambiar la manera de pensar – los pensamientos, creencias, ideas, actitudes, suposiciones, imágenes mentales y atención – y mejorarla. Esto es el aspecto cognitivo de la TCC.

Ayudar a las madres a enfrentar los retos y usar las oportunidades de criar a su bebé con una mente calma y clara – para que tomen acciones con resultados positivos. Este es el aspecto conductual de la TCC.

La TCC proporciona una estructura y un enfoque claro de tratar los problemas de salud y psicosociales. Las madres hacen “tareas” para acelerar el proceso. Estas tareas – que se desarrollan con la participación activa de las madres - extienden y multiplican los resultados del trabajo hecho durante una sesión. Una de las técnicas más poderosas de la TCC para cambiar los estilos de pensamiento poco saludables, es la imaginación. La madre es animada a recordar una imagen de la vida real que contenga pensamientos malsanos y conductas consiguientes no deseadas. Después es animada a modificar la imagen pensando de una manera más saludable. Este uso de imágenes e imaginación también es útil para personas cuya fortaleza no es el lenguaje hablado.

### 1.3.2. Cómo adaptar el abordaje de la terapia cognitivo-conductual a la salud materno-infantil en el período pre- y postnatal

El abordaje de la TCC se puede usar con madres, bebés y sus familias con las siguientes adaptaciones:

- **El enfoque es más la salud materno-infantil** que la depresión materna. Muchas mujeres y sus familias no ven los síntomas de la depresión como un problema que requiere de atención. Algunas de ellas considerarían la etiqueta “depresión” como un estigma. En cambio, la salud es un concepto universalmente más aceptado que la depresión. El desarrollo óptimo del bebé puede ser el eje principal para cambiar y mejorar las actitudes y estilos de pensamiento. Los miembros de la familia pueden tener diferencias sobre muchos puntos, pero la salud del bebé es generalmente una agenda común. Basándose en esta agenda se pueden realizar esfuerzos para mejorar la salud física y psicológica de la madre sin gran resistencia o estigma.
- **Uso modificado de la imaginación:** La intervención usa técnicas de imaginación basadas en ilustraciones culturalmente apropiadas, lo que es especialmente útil para poblaciones con bajas tasas de alfabetización. Estas ilustraciones pueden ayudar a las madres a formar sus propias imágenes mentales que describen el desarrollo del entrenamiento. Las ilustraciones se pueden usar también como señales visuales entre las sesiones.
- **Más entrenamiento que terapia:** En muchos aspectos la TCC se parece más a la educación, orientación o tutoría. Por eso, la intervención se llama “entrenamiento” cognitivo-conductual en vez de “terapia” y el terapeuta “entrenador”, en vez de trabajador de salud. Esto resalta el aspecto activo y no médico de la intervención. Bajo la orientación del entrenador, los “aprendices” de TCC, las madres, fijarán juntas las metas que benefician a su salud.
- **Orientación hacia la familia:** Aunque el enfoque del entrenamiento está en la madre, toda la familia es involucrada activamente. Esto es importante para que los miembros de la familia apoyen eficazmente a la madre y a su bebé. También reduce el posible miedo de miembros de familia de que se trate de un programa poco popular, por ejemplo “esto es un programa anticonceptivo encubierto”.
- **Adaptación al desarrollo del bebé:** Los contenidos de las sesiones de entrenamiento y actividades para la madre se adaptan en cada etapa individualmente a la edad y el nivel de desarrollo del bebé y a las necesidades de la madre.
- **Adaptación cultural:** Las sesiones y tareas tienen que ser culturalmente apropiadas. Por ejemplo, si hay normas culturales como que las madres no deberían salir de la casa durante un período después del parto, no se deberían sugerir actividades fuera de la casa durante este período.

### 1.4. PENSAMIENTO SALUDABLE - Entrenamiento cognitivo-conductual para madres y bebés

El programa de entrenamiento PENSAMIENTO SALUDABLE es una intervención basada en TCC desarrollada especialmente para Pakistán y otros países de bajos recursos. El grupo meta de la intervención son madres expuestas a muchas presiones psicosociales que pueden estar además deprimidas. Pero puede usarse también como herramienta de motivación para todas las madres que viven en situación de pobreza con tasas bajas de alfabetización. Se enfoca en la salud de la madre y el bebé animando la participación de toda la familia. El abordaje usado es simple y pictórico, pero conserva las características esenciales de la TCC. Tiene 5 módulos que cubren el período del tercer trimestre del embarazo hasta el primer año de vida del niño. La estructura del programa PENSAMIENTO SALUDABLE se muestra en la tabla 1 y los aspectos básicos se describen abajo.

**Tabla 1:** La estructura del programa PENSAMIENTO SALUDABLE

Módulos	Sesiones	Frecuencia	Período aproximado
Módulo 1: Preparándose para la llegada del bebé	Sesiones 1-4	Cada semana	Semana 30-33 del embarazo
Módulo 2: La llegada del bebé	Sesiones 5-7	Cada 15 días	Semanas postnatales 3-5
Módulo 3: Infancia temprana	Sesiones 8-10	Cada mes	Meses postnatales 2-4
Módulo 4: Etapa media de la infancia	Sesiones 11-13	Cada mes	Meses postnatales 5-7
Módulo 5: Etapa tardía de la infancia	Sesiones 14-16	Cada mes	Meses postnatales 8-10

#### 1.4.1. Las tres áreas del PENSAMIENTO SALUDABLE

Cada módulo resalta 3 áreas pertinentes para la madre y el bebé durante el embarazo y después del nacimiento – la salud personal de la madre, la relación materno-infantil y el apoyo psicosocial de la madre por las personas que la rodean.

- **La salud personal de la madre:** Madres que están deprimidas o bajo estrés tienden a descuidar su salud personal, es decir la alimentación y el descanso. A menudo no tienen la energía o motivación de buscar la atención apropiada para su propia salud o la salud de sus hijos. Se dejan llevar por un ciclo de inactividad que perjudica aún más su salud y empeora la depresión. Esto aumenta también el riesgo de bajo peso al nacer y otros problemas de salud del bebé. Cada módulo contiene una sesión que aborda la salud personal de la madre.
- **La relación materno-infantil:** La relación materno-infantil incluye una respuesta apropiada de la madre a las necesidades emocionales del bebé, interacciones físicas frecuentes, establecer contacto con los ojos, comunicación verbal y creación de un ambiente físico estimulante para el niño mediante juguetes, imágenes y libros ilustrados. Además la forma de alimentación (tanto en la lactancia materna como en la alimentación con el biberón) es un aspecto importante de la interacción materno-infantil y contribuye al desarrollo del bebé y niño, por ejemplo la inserción y retirada apropiada del pezón, el afecto positivo durante la alimentación y el suministro de alimentos nutritivos (en vez de alimentos sólo confortantes como dulces). La calidad de esta relación recíproca es importante para la salud óptima de la madre y su bebé. Cada módulo contiene una sesión para abordar la relación materno-infantil.
- **La relación con la gente que rodea a la madre y su bebé:** Las investigaciones muestran que la red social o el sistema de apoyo disponible para la madre determina la calidad de atención que puede brindar a su bebé. El apoyo social se puede dividir en el apoyo íntimo versus comunitario y estructural versus funcional. El apoyo íntimo proviene de los miembros del hogar (esposo, padres, suegros), mientras el apoyo comunitario puede provenir del vecindario o asociaciones de la comunidad (por ejemplo clubes de madres). Estructuras sociales como el matrimonio, instituciones religiosas y el centro de salud son ejemplos para estructuras de apoyo. A las madres estresadas o deprimidas les cuesta participar en redes sociales o mantenerlas. Cada módulo contiene una sesión que aborda el apoyo social de la madre y su bebé.

## 1.4.2. Tres pasos hacia el PENSAMIENTO SALUDABLE

Cada sesión usa un abordaje de 3 pasos que se repite en todo el programa:

- **Paso 1:** Aprender a identificar pensamientos poco saludables. Para promover el pensamiento saludable es importante darse cuenta de los tipos comunes de pensamientos poco saludables que suelen desarrollarse paulatinamente como consecuencia de problemas o experiencias negativas de la vida. Las madres son orientadas sobre estos estilos de pensamiento poco saludables y aprenden a identificarlos.
- **Paso 2:** Aprender a reemplazar los pensamientos poco saludables por pensamientos saludables. Saber identificar estos estilos de pensamiento poco saludables ayuda a las madres a examinar cómo se sienten y qué medidas adoptan cuando piensan así. El programa ayuda a las madres a cuestionar la exactitud de tales pensamientos y sugerir pensamientos alternativos que son más saludables. Se modifica el abordaje tradicional de la TCC involucrando a toda la familia para sugerir pensamientos saludables alternativos.
- **Paso 3:** Practicar pensamientos y acciones saludables. El programa propone actividades y tareas a las madres para ayudarles a practicar pensamientos y acciones saludables. Llevar a cabo estas actividades es esencial para el éxito del programa. Las madres reciben educación de salud y materiales adaptados individualmente a sus necesidades para ayudarles a avanzar entre las sesiones. El punto focal de estas actividades es un “rincón de la salud” en cada casa y el “calendario de salud materno-infantil” que se entrega a cada madre.

## 1.4.3. Herramientas de entrenamiento

- **El manual del entrenador:** El manual del entrenador da instrucciones claras paso-a-paso a la promotora sobre cómo llevar a cabo cada sesión. Explica la lógica del programa, sirve como manual de referencia al entrenador y constituye la base del programa de entrenamiento.
- **El libro de actividades:** Es importante que el entrenamiento esté estructurado y estandarizado. Cada uno de los 5 módulos tiene un libro de actividades con dibujos que la promotora usa para llevar a cabo una sesión con la madre. Cada madre recibe su propio libro de actividades donde se anotan las actividades realizadas en cada sesión.
- **El calendario:** Es esencial que la madre se monitoree y lleve a cabo las tareas entre las sesiones. El calendario que consiste en mensajes pictóricos y verbales clave de cada sesión sirve como una señal visual para toda la familia a continuar con el programa entre las sesiones. Además, el calendario tiene herramientas de monitoreo que ayudan a la madre a trazar sus propios avances y los del bebé durante todo el programa. Los avances entre las sesiones se discuten en la sesión siguiente con la promotora.

## 1.4.4. El sistema de monitoreo

Es importante que las sesiones se realicen de la misma manera con todas las madres. También es importante asegurar que tanto las promotoras como las madres respeten las instrucciones, en la medida de lo posible. Los libros de actividades y herramientas de monitoreo no solamente ayudarán a las madres a trazar su progreso sino también al equipo (promotoras y coordinadora) a asegurar que el programa sea llevado a cabo correctamente.

## 1.5. Los requisitos para ser una buena entrenadora en terapia cognitivo-conductual

Una característica del programa PENSAMIENTO SALUDABLE es que no requiere de especialistas para llevarlo a cabo. Toda promotora con un nivel de educación media (secundaria o bachillerato) puede ser entrenadora después de un curso de 2 días. Sin embargo, una entrenadora será más eficaz, si desarrolla los siguientes atributos:

- **Apertura psicológica:** La habilidad de escuchar y comprender con empatía sentimientos fuertes, ser capaz de cambiar del modelo médico directivo al modelo centrado en la madre que busca activamente una solución de los problemas.
- **Optimismo:** Algunos patrones no útiles de pensar y actuar son muy difíciles de cambiar. Resultados positivos pueden tardar mucho. A veces, la promotora puede frustrarse si la madre y familia no cooperan plenamente con las instrucciones. Ser optimista ayudará a la entrenadora a continuar a pesar de las dificultades.
- **Habilidades de motivar:** Por las mismas razones, la entrenadora tiene que ser una persona que sepa motivar a otras personas. Habilidades de persuadir y convencer a los demás son importantes para facilitar cambios de pensamiento. El programa ayuda a desarrollar tales habilidades.
- **Habilidades de relacionarse:** Para conseguir la confianza de la madre y su familia la entrenadora tiene que desarrollar y aplicar sus habilidades de relacionarse.
- **Sensibilidad cultural:** La entrenadora debería desarrollar su comprensión de la cultura local. A veces, la entrenadora tiene que desafiar ideas que son parte de la cultura. Es importante que lo haga con mucha sensibilidad; sino, el riesgo de que la familia ya no quiera continuar con el programa es grande.

## 1.6. Cómo se desarrolló el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE

Este manual está basado en investigaciones que se realizaron en áreas rurales de Pakistán durante 5 años y que consistían en 3 fases. En la primera fase, se realizó un estudio epidemiológico para entender los factores estresantes que enfrentan las madres de zonas pobres y para entender el impacto de tales factores estresantes sobre la madre y el bebé. Cerca de 300 parejas maternoinfantiles se estudiaron desde el tercer trimestre del embarazo hasta el final del primer año de vida del niño por medio de entrevistas y cuestionarios. Un hallazgo importante fue que aproximadamente cada cuarta madre padecía de depresiones durante el embarazo o en el primer año después del parto. Los hijos e hijas de estas madres presentaron un peor crecimiento y tasas más elevadas de diarrea que los hijos e hijas de madres sin depresión. Se identificaron también diversos problemas sociales y de vida que estas madres enfrentaban.

En la segunda fase, grupos pequeños de madres deprimidas y no deprimidas se estudiaron por medio de grupos focales y entrevistas profundas. Se estudiaron los estilos de pensamiento de madres deprimidas y no deprimidas y se exploró su manera de manejar problemas de salud. El manual incorpora la información que se consiguió en estas dos fases de investigación. Sin embargo, los autores quieren continuar mejorando este manual. Por lo tanto, comentarios y sugerencias están bienvenidas. Por favor, entréguelas a su entrenadora o envíelas a la dirección:

Atif Rahman • H.No1, Street 64 • F-7/3, Islamabad • Pakistán

atif.rahaman@liverpool.ac.uk



# Preparándose para la llegada del bebé

## Módulo



# Módulo

## Sesión 1

# ¿Qué es PENSAMIENTO SALUDABLE?

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es involucrar a la madre y familia en el programa. Se explica el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE y sus componentes. Se establecen reglas para las sesiones siguientes. Se llevan a cabo las actividades requeridas para la sesión y se explican las tareas.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 1: Preparándose al bebé
- b. Calendario de la salud.

La primera introducción: es muy importante. Empieza diciendo que el progreso de cualquier sociedad depende de la buena salud de la generación futura. Si nuestros hijos e hijas son sanos e inteligentes, pueden enfrentar los desafíos de la vida y desarrollarse a ser personas valiosas para la familia y comunidad. Cuando van a la escuela, pueden ser capaces de aprender más efectivamente.

Si se hacen campesinos, pueden ser más productivos. Para un futuro sano, el bebé necesita una atención cuidadosa, especialmente cuando se encuentra en el vientre de la madre y en su primer año de vida. Ésta es la etapa en la cual se colocan las bases para el futuro. Como la madre es tan importante para el bebé durante esta etapa, su salud mental y física determina el progreso del bebé. El apoyo de toda la familia es importante. No hables con condescendencia. Dile a la familia que conocen probablemente muchas buenas maneras de criar a un niño, pero que te gustaría compartir (no imponer) unos nuevos conceptos.

Después abre la primera página del libro de actividades 1:

### 1. Los dos lados de un dibujo:

A



B



#### 1.1. Objetivo:

Involucrar a la familia en el programa.

## 1.2. Instrucciones:

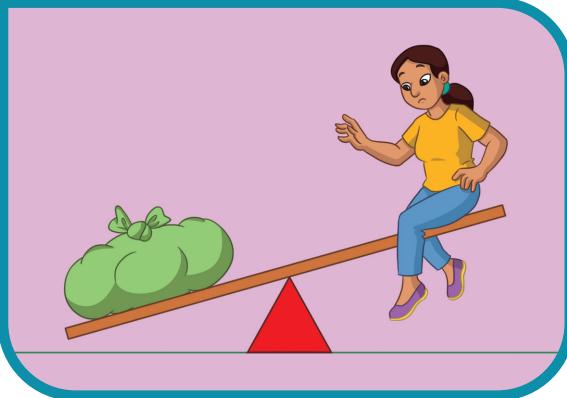
- Muestra a la madre y otros miembros de la familia los dos dibujos durante cerca de medio minuto. Pregunta a la madre en qué dibujo preferiría estar. Casi todas las madres van a preferir el dibujo B.
- Pregúntale por qué le gustaría más el dibujo B. Anota las razones en el libro de actividades en el espacio previsto.
- Ahora pregúntale sobre el dibujo A. ¿Qué tipo de problemas podría tener la familia del dibujo A? Si es necesario, ayúdale con sugerencias como: pobreza, analfabetismo, salud personal y conflictos familiares.

## 1.3. Qué hay que hacer – qué no hay que hacer

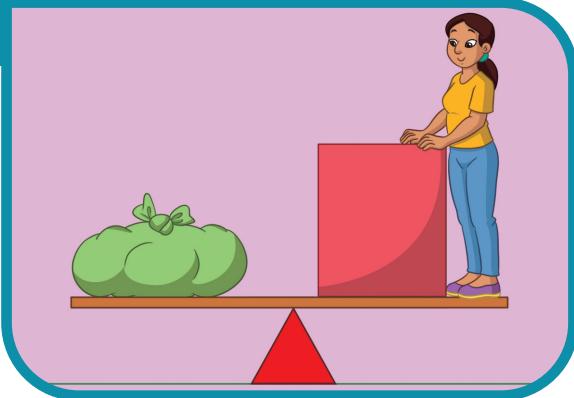
- No eches la culpa de ser débil o malo a las personas mostradas en el dibujo A. Dile a la madre que los estreses de la vida pueden hacer a todos nosotros que perdamos la esperanza y no hagamos un esfuerzo.
- Deja que la madre y familia hablen sobre sus propios problemas. Escucha con simpatía.

## 2. Cómo balancear los problemas de la vida

A



B



### 2.1. Objetivo:

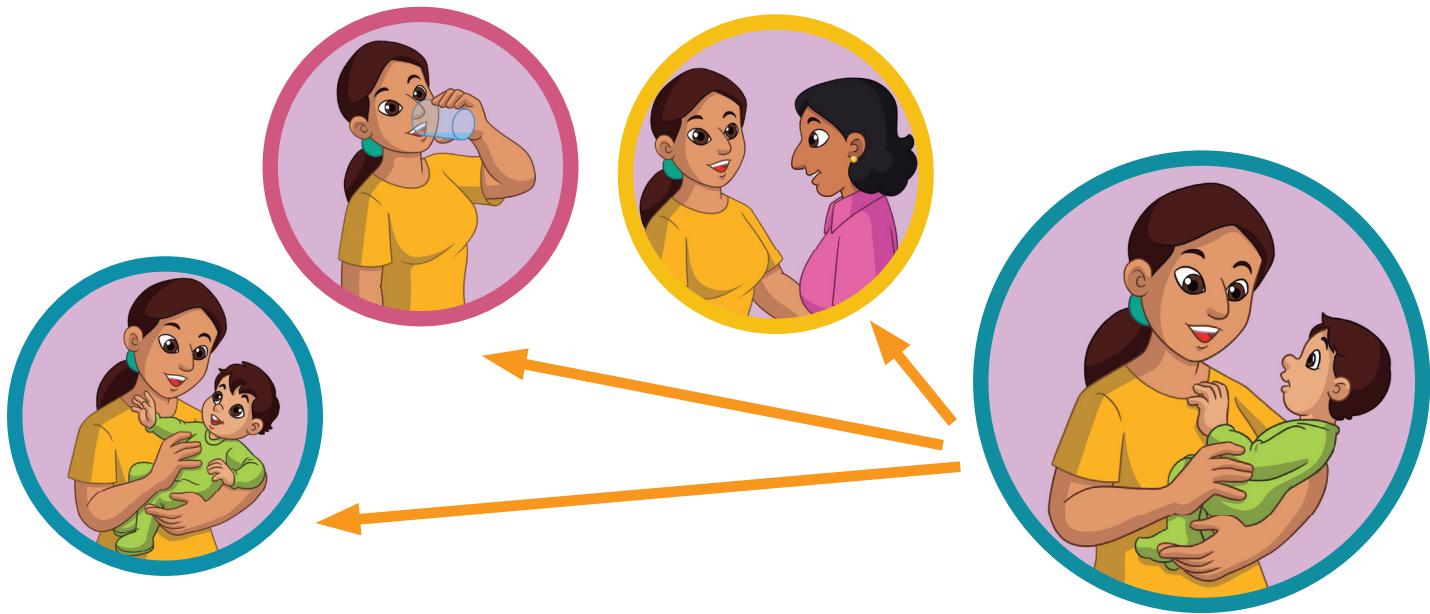
Cambiar la agenda de la familia de problemas a encontrar soluciones

## 2.2. Instrucciones:

- El dibujo A muestra a una madre abatida por los problemas de la vida. Pregunta a la madre si a veces se siente así.
- Después muéstrale el dibujo B. Llama la atención al hecho de que los problemas no han desaparecido. Pero la mujer del dibujo B está parada en sus pies tratando de balancear los problemas de la vida. Explica que este programa ha sido desarrollado para ayudar a las madres a conseguir esto.
- Explica que este programa no puede lograr que los problemas desaparezcan. No ofrece apoyo económico ni atención médica fuera de la consejería. Pero puede ayudar a madres y familias a ayudarse a sí mismas a conseguir una mejor salud para la madre y el bebé. Los problemas de la vida no desaparecerán, pero pueden parecer más fáciles de resolver después de un tiempo.
- Dale suficiente tiempo a la madre para mirar los dibujos.

- No seas demasiado directiva. Dales a los miembros de la familia la oportunidad de manifestar sus opiniones. No les desafíes en esta fase del programa. Escucha con simpatía.

### 3. Las tres áreas del PENSAMIENTO SALUDABLE



#### 3.1. Objetivo:

Introducir las 3 áreas que forman la base del programa y son el enfoque de las sesiones futuras.

#### 3.2. Instrucciones:

- Explica que te reunirás con la madre, el bebé y la familia 16 veces en el próximo año.
- Muestra a la madre el dibujo A. Pídele enfocarse en la burbuja media de arriba. Explica que las madres bajo estrés a menudo descuidan su salud personal, es decir su alimentación y descanso. Con frecuencia, no tienen la energía o motivación de buscar la atención apropiada para su propia salud o la salud de sus hijos. Se dejan llevar por un ciclo de inactividad que perjudica aún más su salud y empeora su situación. Una mala salud aumenta en el bebé el riesgo de bajo peso al nacer y otros problemas de salud. Por eso, 5 de las 16 sesiones tendrán como enfoque la salud física y psicológica de la madre.
- Despues pídele enfocarse en la burbuja izquierda de arriba. Explica que la calidad de la relación entre madre y bebé es importante para la salud óptima de madre e hijo/a. Los aspectos de esta relación no solamente incluyen una alimentación apropiada sino también la respuesta a las necesidades emocionales del bebé, la interacción física frecuente y la creación de un ambiente físico estimulante para el niño. Estas actividades contribuyen esencialmente al crecimiento y bienestar del bebé y pequeño niño. 5 de 16 sesiones tendrán como enfoque la relación materno-infantil.
- Despues pídele enfocarse en la burbuja derecha de arriba. Explica que la red social de la madre o el sistema de apoyo disponible es importante para determinar la calidad de atención que ella puede brindar a su hijo/a. A madres estresadas o deprimidas les cuesta a menudo participar en redes sociales o mantenerlas. La pérdida de este apoyo aumenta aún el estrés de la madre y el riesgo de que su salud o la del bebé se perjudique. Por lo tanto, 5 de las 16 sesiones ayudarán a la madre y familia a optimizar el apoyo disponible.

- Enfocándose en la burbuja media de abajo explica que las investigaciones han demostrado que estas 3 áreas son importantes para la salud de la madre y del bebé. Pregúntale a la madre y su familia qué opinan y si piensan que estas áreas son importantes.
- Pregunta si la familia quisiera saber más sobre cómo les puede ayudar el programa.1

## 4. Los tres pasos del PENSAMIENTO SALUDABLE

### 4.1. Objetivo:

Introducir los principios básicos de la TCC que se usará en cada sesión.

### 4.2. Instrucciones:

- Explica que cada acción empieza con un pensamiento en la mente. El pensamiento determina generalmente nuestros sentimientos, acciones y comportamientos. El comportamiento tiene consecuencias.
- Explica que los estreses de la vida diaria, especialmente en el embarazo y nacimiento, pueden afectar los patrones de pensamiento de muchas madres de manera que su habilidad de enfrentarse a los problemas de la vida se reduce. Estos patrones “negativos” de pensar afectan sobre todo las 3 áreas mencionadas, es decir la salud personal, la interacción materno-infantil y las relaciones con los demás. Si es difícil cambiar estos patrones de pensar y si los sentimientos y acciones resultantes tienen repercusiones negativas en estas 3 áreas, es urgente buscar ayuda.
- Este programa puede ayudar a las madres a cambiar estos patrones negativos de pensar y actuar de tal manera que el enfrentamiento a las tareas de la vida, especialmente la crianza del bebé, se vuelva más fácil. Esto se hace en 3 pasos:

16

A

### Paso 1:

#### Aprender a identificar pensamientos negativos.

Pide a la madre que mire el dibujo A, el símbolo del paso 1. Explica que - para promover el pensamiento saludable - es importante darse cuenta de los tipos comunes de pensamientos negativos o poco saludables. Por medio de investigaciones con miles de personas comunes los científicos han definido los tipos de pensamiento negativo o poco saludable de la tabla de abajo. Familiariza a la madre con el símbolo A para aprender a identificar los pensamientos negativos y habla con ella sobre los ejemplos de la tabla 1. Dile a la madre que más tarde se hablará más sobre tales pensamientos y sus efectos.

Tabla 1: Estilos comunes de pensamiento poco saludable

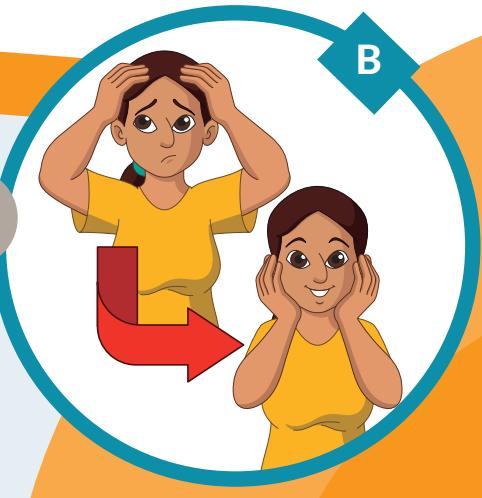
Símbolo	Estilo de pensamiento poco saludable	Pensamientos típicos
	<b>Echar la culpa a sí misma</b> Si las cosas andan mal, siempre es mi culpa.	Si mi hijo se enferma, es mi culpa; soy una mala madre.
	<b>No reconocer la propia labor</b> Si las cosas andan bien, tengo buena suerte o es el efecto de lo que hizo otra persona.	Es solamente buena suerte que mis hijos sean sanos.

Símbolo	Estilo de pensamiento poco saludable	Pensamientos típicos
	<b>Visión oscura del futuro</b> Creer o predecir que en el futuro sucederán malas cosas.	No se puede hacer nada para que mi hijo no se enferme con diarrea en este verano.
	<b>Leer la mente de los demás</b> Una visión negativa de lo que los demás piensan de una misma.	A menudo creo que los demás piensan mal de mí.
	<b>Pensar en extremos</b> Si las cosas no pueden ser perfectas, ni vale la pena hacer un intento.	Como no soy educada, nunca seré una madre capaz.
	<b>No confiar en su propia capacidad</b>	Nunca podré cumplir con esta tarea.
	<b>Rendirse en vez de intentarlo</b> Ni siquiera hacer un intento.	No soy buena en estas cosas, ni haré el intento.

## Paso 2:

### Aprender a reemplazar pensamientos negativos o poco saludables por pensamientos positivos o saludables.

Pide a la madre enfocarse en el dibujo B. Explica que identificando los estilos de pensamiento poco saludable nos ayuda a examinar qué sentimos y qué acciones tomamos si pensamos así. El programa ayudará a la madre a cuestionar estos pensamientos negativos y sugerir pensamientos alternativos que son más saludables. Con la práctica, la madre puede aprender a desafiar y reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Familiariza a la madre con el símbolo B de aprender a reemplazar pensamientos negativos por pensamientos positivos.

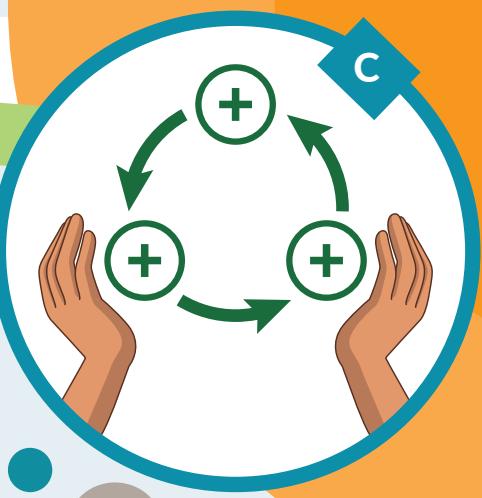


17

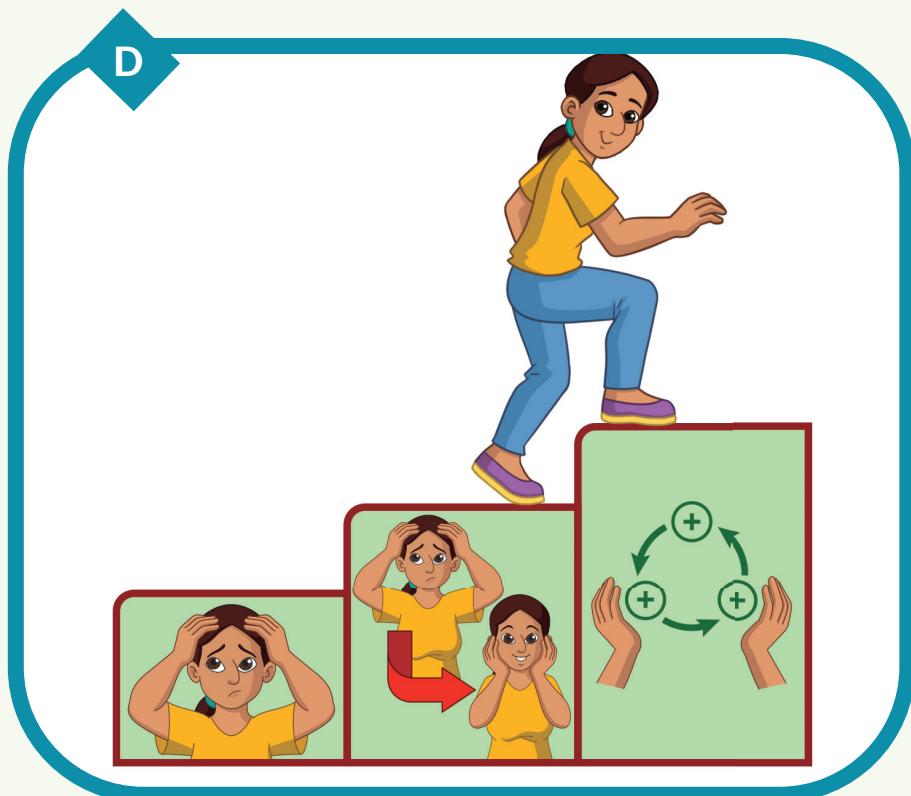
## Paso 3:

### Practicar pensamientos y acciones saludables.

Pide a la madre enfocarse en el dibujo C. Explica que el programa propone actividades y tareas para ayudar a las madres a practicar pensamientos y acciones saludables. Realizar estas actividades es esencial para el éxito de este programa. Las madres recibirán educación sobre salud y materiales adaptados a sus necesidades individuales para ayudarles a progresar entre las sesiones. Familiariza a la madre con el símbolo C de aprender a practicar pensamientos y conductas saludables.



## Los 3 pasos del PENSAMIENTO SALUDABLE



Muestra a la madre el dibujo D. Haz un resumen de los 3 pasos y pregúntale si entiende el concepto. Explica que los 3 pasos se usarán para cada una de las 3 áreas en todo el programa.

Pregunta a la madre y otros miembros de la familia si tienen una pregunta. Después pregúntales si están de acuerdo de participar en el programa.

18

## 5. Reglas principales para participar en el programa

### 5.1. Objetivo:

Explicar las reglas que la madre y la familia deberían respetar para poder participar en el programa.

### 5.2. Instrucciones:

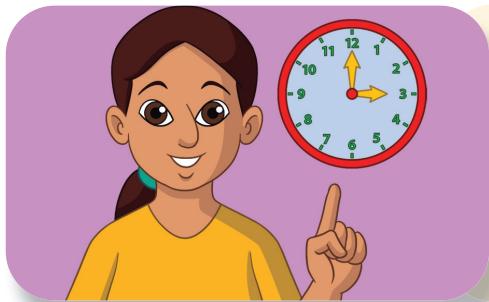
Habla con la madre y familia sobre cada una de las 4 reglas de abajo del libro de actividades asegurando que la madre entienda y esté de acuerdo.



### Regla 1

#### Participar activamente

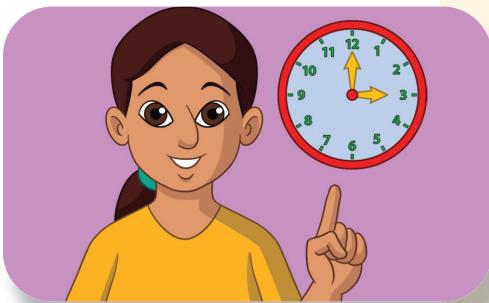
Explica que el programa no ofrece apoyo económico ni atención médica sino ayuda a las madres a ayudarse a sí mismas y sus bebés. En este sentido debería considerarse como un programa de entrenamiento. Sólo puede ser exitoso si las madres participan activamente con el apoyo de los otros miembros de la familia.



## Regla 2

### Regla 2. Llegar puntualmente

Explica a la madre que para participar activamente es muy importante comprometerse a llegar puntualmente a las sesiones a la hora acordada.



## Regla 3

### Hacer las tareas

Explica que la práctica de lo que la madre ha aprendido en las sesiones es un paso esencial. La madre debe tratar, en la medida posible, realizar las tareas dadas. Eventualmente éstas le ayudarán a mejorar su bienestar y el de su bebé. Pide a los miembros de la familia que ayuden a la madre a hacer sus tareas.



## Regla 4

### Decir a la entrenadora si no te sientes bien o si tienes problemas con el entrenamiento

Pide a la madre que comparta cualquier preocupación contigo. Es importante que te diga si se siente mal o si tiene problemas con el programa.

## 6. Actividades y tareas de la sesión 1

### 6.1. Objetivo:

Familiarizar a la madre y familia con los aspectos prácticos del programa, preparar un ambiente favorable para las sesiones siguientes e introducir el calendario de salud y las herramientas de monitoreo.

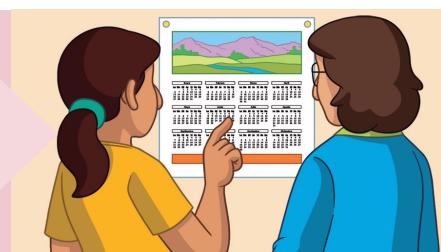
### 6.2. Instrucciones:

Esta parte de la sesión también es muy importante. Participando en este ritual se declara el compromiso formal de la madre y familia de participar en el programa. También refuerza el mensaje de que el programa requiere de la participación activa de la madre y familia en vez de una recepción pasiva.

#### Actividad 1:

##### Introducción al calendario de la salud

Esta parte de la sesión también es muy importante. Participando en este ritual se declara el compromiso formal de la madre y familia de participar en el programa. También refuerza el mensaje de que el programa requiere de la participación activa de la madre y familia en vez de una recepción pasiva.



## Actividad 2:

**Designar un rincón de la salud**

Pide a la familia que designen un área donde se cuelgue el calendario de la salud. Debería ser un área visible, pero no accesible a niños pequeños que podrían dañar el calendario. Esta área debería servir también como un rincón donde otros materiales o informaciones sobre salud se puedan colocar.



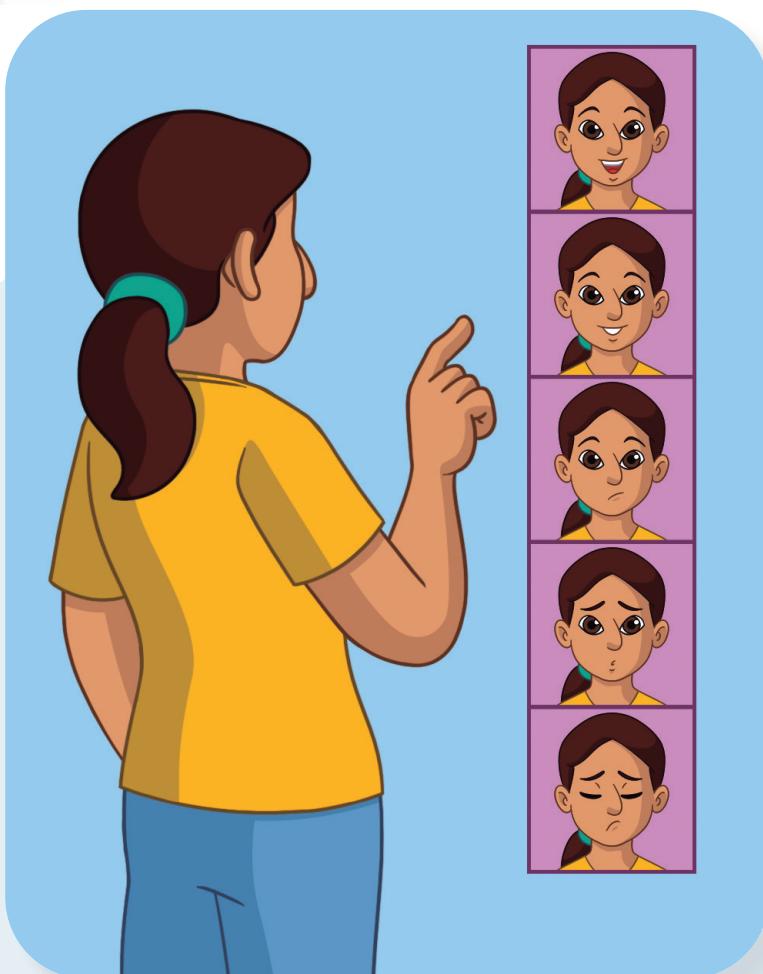
## Actividad 3:

**Identificar a un miembro de la familia o amigo/a a ayudar a la madre**

Pide a la madre nombrar una o varias personas de la familia que puedan apoyarla con las actividades y tareas. Recuerda que las actividades entre las sesiones son esenciales para el éxito del programa.

**Tareas:****Objetivo:**

Enseñar a la madre a darse cuenta del vínculo entre pensamiento y sentimiento y a monitorear su estado de ánimo en el registro entre las sesiones.

**Instrucciones:**

El registro del estado de ánimo es una de las herramientas que forman parte del calendario de la salud. Consiste en una escala visual de estados de ánimo representados por 5 expresiones faciales diferentes que varían entre un rango de “muy bien” hasta “muy mal”.

Vuelve a la tabla 1 del libro de actividades. Mira los estilos de pensamientos poco saludables junto con la madre y pregúntale si reconoce uno de estos estilos de pensamientos en sí misma. Habla con ella sobre los sentimientos que siguen cuando tiene tales pensamientos. Pregúntale cómo ella actúa en general cuando tiene tales pensamientos y sentimientos. Pídele que recuerde un ejemplo reciente, cuando tenía tales pensamientos y que lo evalúe en la escala visual del registro del estado de ánimo.

Pídele a la madre que haga este ejercicio una vez por día evaluando su estado de ánimo y marcándolo en la escala visual de este día. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente a sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

Pregunta a la madre y los miembros de la familia si tienen cualquier pregunta o duda sobre los asuntos discutidos en esta sesión.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# La salud personal de LA MADRE

Sesión 2

## Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es la revisión de los principios de PENSAMIENTO SALUDABLE y la aplicación de este abordaje a la salud personal de la madre. Esta sesión es importante porque por primera vez ayudarás a la madre a aplicar en la práctica los conceptos aprendidos en la primera sesión.

### Herramientas:

- Libro de actividades 1: Preparándose al bebé
- Calendario de la salud.

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los conceptos presentados en la primera sesión.
- Hazlo paso por paso usando los dibujos del calendario de la salud como enfoque de la discusión. Cuando se hace esto repetidamente, la familia empezará a asociar los dibujos con los conceptos y los dibujos servirán como señales visuales entre las sesiones ayudando a la madre a formar sus propias imágenes mentales.
- Anima a la familia a usar los términos “rincón de la salud” y “calendario de la salud” con frecuencia de manera que estos términos se acepten en el uso diario.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su salud personal en la última semana. En caso de que sí, elóglala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a proponer alternativas.
- De nuevo, explica brevemente la importancia de la salud personal física y psicológica de la madre para el bebé. Por eso, esta área debería trabajarse primero.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la salud personal

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la salud personal



## Instrucciones:

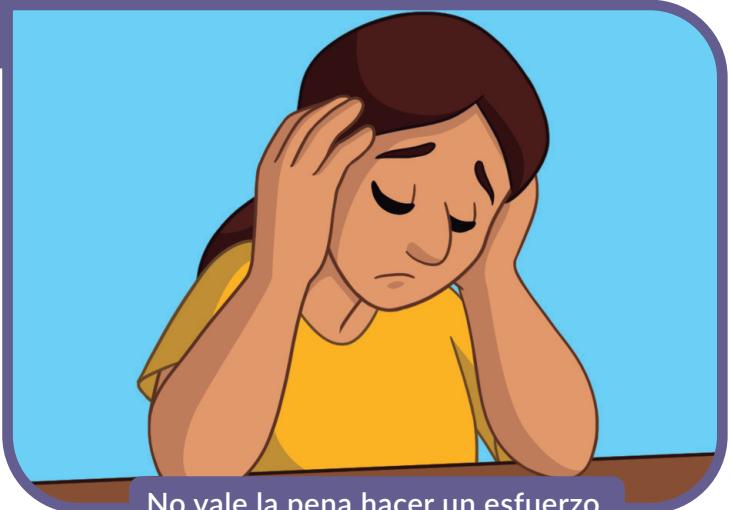
- Usando la sección pertinente del **libro de actividades 1** pídele a la madre a enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo.
- Discute cuáles podrían ser las circunstancias, por ejemplo pobreza, analfabetismo, problemas domésticos etc.

A



Debido a mis condiciones de vida no puedo hacer nada para mejorar mi salud.

B



No vale la pena hacer un esfuerzo.

C



Probabilidad mayor de mala salud de la madre y el bebé

- Ahora pídele a la madre enfocarse en el dibujo B. Discute cómo estos problemas pueden inducir un estado de desaliento e impotencia en la mujer.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos. Anótalos en el espacio previsto del libro de actividades.
- Si es necesario, apoya a la madre con ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de la tabla de abajo.

**Tabla 2:** Pensamientos negativos, sentimientos y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Es mi destino estar enferma.	Impotencia, tristeza. No voy al control prenatal, no vale la pena.	Riesgo mayor de enfermedad tanto para la madre como para el bebé
Una persona que no sabe leer como yo, no sabe nada sobre salud.	Baja auto-estima, poca confianza en sí misma. No hago ningún esfuerzo para aprender más sobre el cuidado de la salud.	Riesgo mayor de pobre salud tanto para la madre como para el bebé
Gente pobre como nosotros siempre tiene mala salud.	Impotencia. No hago ningún intento de usar cualquier recurso disponible.	Riesgo mayor de enfermarse con mayor frecuencia
Si tengo un problema de salud o del embarazo, solamente un doctor podría averiguarlo.	Poca confianza en sí misma. No presto atención a mis signos o síntomas de mala salud.	Riesgo mayor de desarrollo de problemas serios de salud.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

24

- Enfocándose en la mujer del dibujo D lee en voz alta el subtítulo con lo que piensa. Pregunta a la madre si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa al pensamiento del dibujo A.
- Si alguien se siente abatido, puede ser difícil identificar recursos que existen. Pregunta a la madre si puede identificar recursos disponibles para mejorar su salud.



- Dibujo B: Si la madre no es capaz de identificar cualquier recurso, recuérdale suavemente que la disponibilidad tuya (de la promotora) para hablar sobre su alimentación es un ejemplo de tal recurso. Dile que más tarde se discutirán otros recursos para mejorar su alimentación.

**E**

Puedo consultar a mi promotora sobre mi alimentación tomando en cuenta lo que está disponible.



- Habla con la madre sobre la importancia de no pensar en términos de "todo o nada". Hasta cambios pequeños como los que se discuten en este programa pueden hacer toda la diferencia para la salud de toda la familia.

**F**

Cambios pequeños pueden llevar a una mejor salud de la madre y su bebé.



- Ahora habla sobre los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el paso 1. Pídele pensar en pensamientos alternativos. Anota sus sugerencias.
- Pídele a la madre encontrar pensamientos alternativos para los ejemplos mencionados en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de encontrar alternativos, ayúdale con los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias siguientes.

25

**Tabla 3:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Cuidar mi salud está, en gran parte, bajo mi control.	Se esfuerza a hacer cosas positivas para la salud, por ejemplo se deja vacunar.	Protección contra una enfermedad potencialmente mortal.
No es necesario estar bien educada para aprender a cuidar la salud.	Se esfuerza activamente a aprender más sobre salud y seguir principios saludables, por ejemplo una dieta balanceada.	Mejor salud para madre y bebé.
Incluso una persona pobre puede hacer el esfuerzo de mantenerse sana.	Se esfuerza para hacer el mejor uso de los recursos disponibles.	Mejor salud para madre y bebé.
Prestar atención a problemas del embarazo y buscar ayuda es mi responsabilidad y ayudará al doctor a ayudarme.	Presta atención a signos y síntomas tempranos y busca ayuda activamente.	Riesgo disminuido de problemas relacionados con el embarazo.

**Paso 3:**Practicar pensamientos y acciones saludables  
(actividades y tareas)**Actividad 1:**

Refiérete al manual sobre la salud de la mujer publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor para mujeres” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Dile a la madre que te gustaría preparar el registro de una dieta balanceada que consiste en alimentos disponibles del hogar. Haz participar a toda la familia en este ejercicio. Usa el modelo del registro de dieta del libro de actividades. Abajo ves el ejemplo de un registro de dieta. Solamente incluye alimentos que están disponibles en el hogar. Explica que una dieta balanceada no significa dieta cara o excesiva.

**Tabla 4:** Ejemplo de una dieta balanceada

Hora	Alimentos	Monitoreo diario
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un tazón de cereales con leche o yogurt y fruta (naranja, mandarina, papaya, piña etc.)</li> <li>O un pan con mantequilla y queso o un pan con huevo</li> <li>Un vaso de leche o una taza de mate</li> </ul>	1 2 3 4 5 6 7
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una fruta o jugo de fruta</li> <li>Algunas nueces o un yogurt</li> </ul>	
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un pedazo de pollo</li> <li>Papas cocidas</li> <li>Verduras (lechuga, zapallo, repollo, arvejas, zanahoria, acelga etc.)</li> </ul>	
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una taza de té o leche</li> <li>Galletas o un pan</li> </ul>	
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un pedazo de carne</li> <li>Una ración de arroz o papa o racacha</li> <li>Lechuga con tomates y rábanos</li> </ul>	
Antes de dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un vaso de leche</li> <li>O un yogurt</li> </ul>	

Fija el registro de dieta en el espacio previsto del calendario de la salud.

## Actividad 2:

Habla con la madre y familia sobre la importancia del descanso y de la relajación para la salud del bebé no nacido. Enseña a la madre técnicas de respiración y relajación.

### Técnica de respiración y relajación:

Esta técnica es útil para relajar el cuerpo y la mente por medio de la respiración. No solamente se usa en clínicas médicas sino también en el yoga y la meditación.

Explica a la madre los siguientes pasos del ejercicio:

- Relájate en una posición cómoda, o sea echada o sentada, si es posible en un lugar silencioso con poco ruido.
- Cierra tus ojos y después de unos 10 segundos empieza a concentrarte en el ritmo de tu respiración. Concéntrate en la respiración respirando profunda y lentamente a través de la nariz y –en exhalación- di en la mente “relájate”.
- Después de explicar los pasos demuestra el ejercicio y explica la manera de respirar. Si durante el ejercicio la persona siente palpitaciones, hormigueo o entumecimiento en los dedos o la boca u otras sensaciones físicas desagradables, está respirando demasiado rápidamente. No debería respirar más de 20 respiraciones por minuto.
- Después pide a la persona que haga el ejercicio. La primera vez es recomendable que tú misma guíes a la persona por los pasos.
- La persona debería continuar el ejercicio de respiración en silencio durante 5 minutos.
- Al final, explícale a la persona que debería hacer este ejercicio durante 10 minutos por lo menos una vez por día, mejor 2 veces.
- Explícale a la madre que se experimentan los beneficios de la relajación en 2 semanas, si practica diariamente. Con suficiente experiencia podrá ser capaz de relajarse en una variedad de situaciones, hasta en situaciones con mucho ruido, por ejemplo sentada en un bus.

Explica a la madre y familia que se deberían organizar las tareas domésticas diarias de manera que la madre tenga el tiempo necesario para relajarse y descansar. Anota estos períodos en el libro de actividades. Recuerda a la madre y familia que una cantidad pequeña de tiempo invertido cada día en la salud personal materna significa una madre más sana y un bebé más sano.

**Tabla 5:** Un ejemplo del registro de descanso y relajación

Tipo de actividad	Tipo de actividad	Monitoreo diario
Relajación		2-3 veces por día durante 10-15 minutos
Caminar		Una vez por día durante 15-20 minutos
Dormir		Una noche completa de dormir Una siesta por la tarde

Fija este registro de descanso y relajación en el espacio previsto del calendario de salud.

**Actividad 3:**

Refiérete al manual sobre la salud de la mujer publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor para mujeres” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Educa a la madre sobre los problemas que pueden surgir en el último trimestre del embarazo. Dale instrucciones sobre cómo, dónde y cuándo buscar ayuda apropiada para tales problemas.



Da instrucciones a la madre sobre dónde se encuentra el centro (la posta) de salud más cercano y cómo llegar.

## Tareas para esta sesión

28

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

- Tarea 1:** Como en la sesión 1, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.
- Tarea 2:** Continúa con el registro de dieta que se ha preparado. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.
- Tarea 3:** Continúa con el registro de descanso y relajación preparado en esta sesión durante el resto de la semana. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

## Sesión 3

# La RELACIÓN de la MADRE con el BEBÉ

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso desde la sesión previa y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con el bebé no nacido.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 1: Preparándose al bebé
- b. Calendario de la salud.

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su salud personal en la última semana. En caso de que sí, elóglala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.
- De nuevo, explica brevemente la importancia de la salud personal física y psicológica de la madre para el bebé. Por eso, esta área debería trabajarse primero.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con el bebé.



#### Instrucciones:

- Explica que ahora ayudarás a la madre a usar los 3 pasos en la segunda área importante para la salud materno-infantil. Explica brevemente la importancia de la relación de la madre con el bebé para la salud tanto de la madre como del bebé. Explica que esta relación empieza a desarrollarse mientras el niño está todavía en el vientre.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 1 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo.
- Explica que es normal tener tales pensamientos y sentimientos de vez en cuando, pero que es un problema si éstos se convierten en una preocupación permanente.

A



No tengo sentimientos positivos para mi bebé no nacido.

- Ahora pide a la madre que se enfoque en el dibujo B. Discute cómo estos sentimientos han inducido un estado de culpabilidad en la mujer.

B



No soy una buena madre.

C



Puede ser más difícil tener sentimientos positivos para el bebé después del nacimiento.

- Pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.

- Si es necesario, ayuda a la madre con los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 6:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
El bebé está creciendo por sí mismo. No tengo que cuidarlo hasta que nazca.	No se preocupa por el desarrollo prenatal del bebé.	Puede ser que el bebé no tenga un ambiente prenatal óptimo.
Mi tensión y ansiedad no perjudicarán a mi bebé.	No se esfuerza para reducir el estrés.	La salud del bebé es afectada.
No puedo preocuparme por mí misma, mucho menos por el bebé.	No se esfuerza para cuidarse a sí misma o al bebé no nacido.	Riesgo de mala salud tanto para la madre como para el bebé.
No siento ninguna relación con mi bebé. La relación se desarrollará cuando nazca.	No trata de desarrollar un vínculo con el bebé no nacido.	Más dificultades para desarrollar un vínculo después del nacimiento.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.

D



No es necesario que existan sentimientos positivos desde el inicio, pero puedo trabajar para desarrollarlos.

- Estos pensamientos alternativos pueden ayudar a reducir sentimientos de culpabilidad. Reduciendo este estrés la madre apoya el desarrollo de su bebé no nacido.
- Dile que más tarde se hablará sobre otros pasos que la madre puede dar para establecer una relación con el bebé no nacido.

E



Toma pasos pequeños para desarrollar sentimientos positivos hacia el bebé.

- Habla con la madre sobre la importancia de no sentirse avergonzada y no ocultar tales sentimientos. Ayuda a los miembros de la familia a entender a la madre y apoyarla.

Ahora discute los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el paso 1.

- Pregunta a la madre y familia si pueden imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

F



Así es más fácil desarrollar un vínculo con el bebé después del nacimiento.

**Tabla 7:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Mi bebé no nacido también requiere de mi atención.	Presta atención activa a las necesidades del bebé.	Nace un bebé sano.
A pesar de mis dificultades tengo que tratar de reducir mi tensión y ansiedad para mi bebé.	Trata de manejar las dificultades reduciendo la tensión con técnicas de relajación.	Efectos positivos en la salud de madre e hijo/a.
Si no lo hago para mí, tengo que cuidar mi salud por lo menos para mi bebé.	Se esfuerza de cuidar su propia salud.	Madre y bebé sana.
Si hago el esfuerzo, puedo desarrollar un vínculo profundo con mi bebé.	Se esfuerza activamente para desarrollar un vínculo.	Relación materno-infantil sana y firme

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.

### Actividad 2:

Chequea el registro de descanso y relajación. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Añade o sustituye las actividades de relajación siguientes que pueden ayudarle también con sus sentimientos hacia su bebé no nacido.

Cantar una canción de cuna y visualizar al bebé durmiéndose



3 o 4 veces cada día


Meditar o rezar



Una vez por día, por ejemplo antes de acostarse.


### Actividad 3:

Refiérete al manual sobre la salud de la mujer publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor para mujeres” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Educa a la madre sobre los problemas que pueden surgir en el último trimestre del embarazo. Dale instrucciones sobre cómo, dónde y cuándo buscar ayuda apropiada para tales problemas.

## Tareas para esta sesión

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

**Tarea 1:**

Como en la sesión previa, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

**Tarea 2:**

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

**Tarea 3:**

Continúa con el registro de descanso y relajación preparado en esta sesión durante el resto de la semana. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

## Sesión 4

# La relación de la madre con la gente que la rodea

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso desde la sesión previa y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su entorno, es decir con su familia, amigos, amigas y la comunidad.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 1: Preparándose al bebé
- b. Calendario de la salud.

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su relación con el bebé en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre la madre y su entorno

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con la gente que la rodea



#### Instrucciones:

- Explica que ahora ayudarás a la madre a usar los 3 pasos en la tercera área importante para la salud materno-infantil, es decir la relación de la madre con la gente de su alrededor. Explica brevemente la importancia de la relación de la madre con la gente que la rodea.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 1 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo.

- Explica que es normal tener a veces tales pensamientos y sentimientos, pero que es un problema si éstos se convierten en una preocupación.

A



La gente no está interesada en mí.

B



No me gusta reunirme la gente.

C



Falta de apoyo social para madre e hijo/a.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre la gente de su alrededor. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Ten cuidado de no involucrarte en políticas familiares. Recalca que el apoyo social es importante para el desarrollo del bebé y que todos los miembros de la familia deberían colaborar.
- Es posible que la madre no quisiera hablar sobre sus sentimientos negativos, especialmente no en presencia de la familia. No la obligues. En vez de presionarla, discute con la madre los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 8:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Las tensiones familiares pueden afectarme a mí, pero no perjudicarán a mi bebé.	Irritabilidad. No se esfuerza para reducir las tensiones familiares.	Efectos dañinos para la madre y su bebé.
Una mujer embarazada no debería visitar a sus vecinas ya que puede ser malo para el bebé.	Deja de salir de la casa.	Puede perder fuentes importantes de apoyo social y atención médica.
Nadie quiere hablar conmigo.	Empieza a evitar a otras personas.	Puede perder fuentes importantes de apoyo social.
No quisiera reunirme con otra gente porque me siento inferior.	Evita a otras personas.	Se aísla de su entorno.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.



- Estos pensamientos alternativos pueden ayudar a reducir sentimientos negativos hacia otras personas. Aunque el contacto social se limite a una o dos personas, esto ayudará a la madre a compartir sus sentimientos con los demás y mantener sus relaciones sociales.

E



Haré el intento de hablar con algunas personas



- Discute con la madre que otros miembros de la familia a veces necesitan una mayor comprensión de este período importante para el desarrollo del bebé. Su apoyo es sumamente importante para el desarrollo físico y psicológico del bebé.

F



Apoyo social para la madre y su bebé.

- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su relación con la gente de su entorno que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anota estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale con los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.



**Tabla 9:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
En favor de mi bebé, mi familia y yo haremos un esfuerzo para reducir las tensiones.	Hace esfuerzos para reducir las tensiones familiares.	Efectos positivos en la salud de la madre y del bebé
Mientras estoy en un ambiente seguro y sano, puedo visitar a otras personas durante el embarazo.	Participa activamente en actividades sociales fuera de la casa.	Las estructuras de apoyo social se mantienen intactas.
Aunque pueda sentirme así en este momento, hay personas que sí quieren hablar conmigo.	Me aceraré activamente a tales personas y hablaré con ellas.	Mantiene el contacto con las personas del entorno que le pueden ayudar en el futuro, si es necesario.
Dios ha creado a los seres humanos como iguales, ¿por qué debería sentirme inferior?	Mayor confianza en sí misma.	Mantiene el contacto con las personas del entorno que le pueden ayudar en el futuro, si es necesario.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Evalúa y monitorea el sistema de apoyo social usando el diagrama. Apunta los nombres de las personas principales que apoyan a la madre en cada ámbito.



### Actividad 2:

Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.

### Actividad 3:

Chequea el registro de descanso y relajación. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

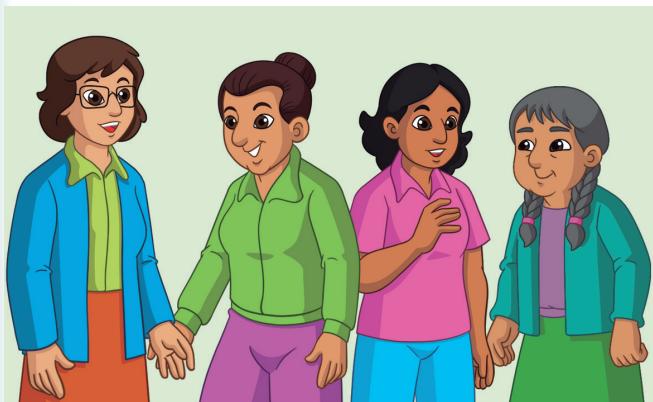
Como en la sesión previa, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso y relajación preparado durante el resto de la semana. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.



### Tarea 4:

Empieza a organizar el apoyo social para la madre. Identifica miembros familiares clave que puedan apoyar a la madre, cuando haya nacido el bebé, y habla con ellos.



### Tarea 5:

En tu comunidad forma un grupo de mujeres que están embarazadas o que tienen hijos pequeños. Este grupo se podría llamar “grupo de salud materno-infantil”. Trata de reunirte con el grupo una vez por semana.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# La llegada del bebé



Módulo



A large yellow circle is positioned in the center of the page, partially overlapping a white circle. The word 'Módulo' is written in yellow, slanted text inside the white circle. The background of the page features a light gray diagonal striped pattern.

# Módulo

## Sesión 5

# La salud personal de la madre

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es evaluar la salud de la madre y su bebé después del parto, escuchar sus problemas y ayudarle a aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal en el primer mes después del nacimiento.

### Herramientas:

- Libro de actividades 2: La llegada del bebé
- Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los conceptos discutidos en el módulo 1.
- Hazlo paso por paso usando los dibujos del calendario de la salud como enfoque de la conversación.
- Anima a la familia a usar los términos “rincón de la salud” y “calendario de la salud” para que se familiaricen con ellos y los usen en la vida diaria.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos o sentimientos negativos en cualquiera de las 3 áreas discutidas en el módulo 1. En caso de que sí, elóglala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, anímalas a ella y la familia sugerir alternativas.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre la madre y su entorno

#### Paso 1:

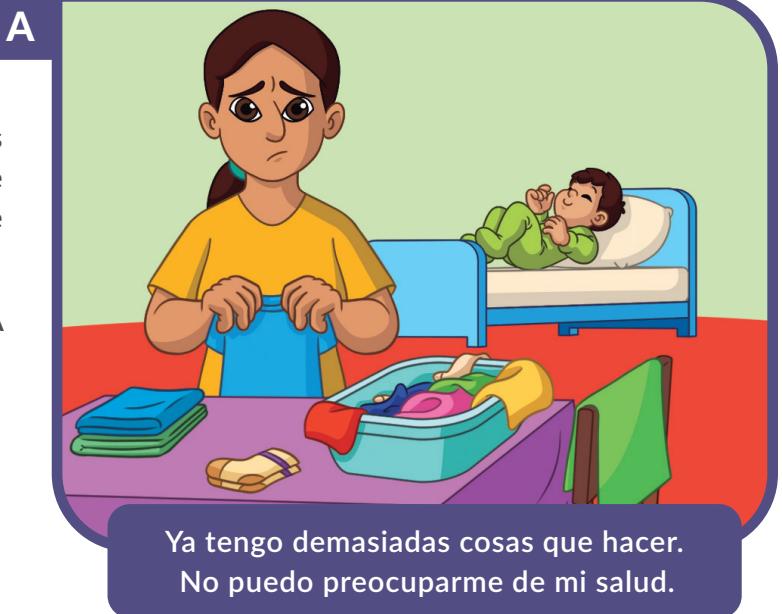
Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la salud personal



#### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la salud materna física y psicológica para el bebé en el primer año de vida. Dile que la llegada del bebé es un período de cambios que puede ser estresante. Por lo tanto la madre debería prestar atención especial a su salud.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 2 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.

- Explica que es normal tener tales pensamientos después de la llegada de un bebé, pero que se puede convertir en un problema si la madre se siente abrumada la mayor parte del tiempo.
- No eches la culpa a la madre del dibujo A diciendo que está floja o desorganizada.
- Pregunta a la madre si a veces se siente así.



- Dibujo B: Discute cómo estos problemas pueden llevar a un estado de desaliento e impotencia en la mujer.
- Es importante identificar los estilos de pensar y los sentimientos relacionados temprano para poder cambiar las acciones y consecuencias de abajo.



- Dibujo C: Discute las consecuencias de tal estado de ánimo.
- Explica que, aunque el bebé tenga prioridad, es muy importante que la madre se cuide a sí misma. Si la madre no es sana, la salud del bebé sufrirá también.



- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre discutiendo los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 10:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Estoy demasiado cansada para pensar claramente o hacer algo productivo.	Se rinde y ni hace el intento.	Los estreses se multiplican llevando a más problemas.
Otras personas o el gobierno son responsables de mi salud.	Depende de la buena voluntad de otros en vez de hacer un intento propio.	Riesgo mayor de mala salud.
Si tengo un problema de salud, solamente un doctor puede averiguarlo.	No presta atención a síntomas o signos de una mala salud.	Riesgo mayor de desarrollar problemas serios de salud
No soy buena para ser madre.	Culpabilidad, baja auto-estima. No merezco ser sana.	La pobre salud de la madre afectará la salud del bebé.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables,



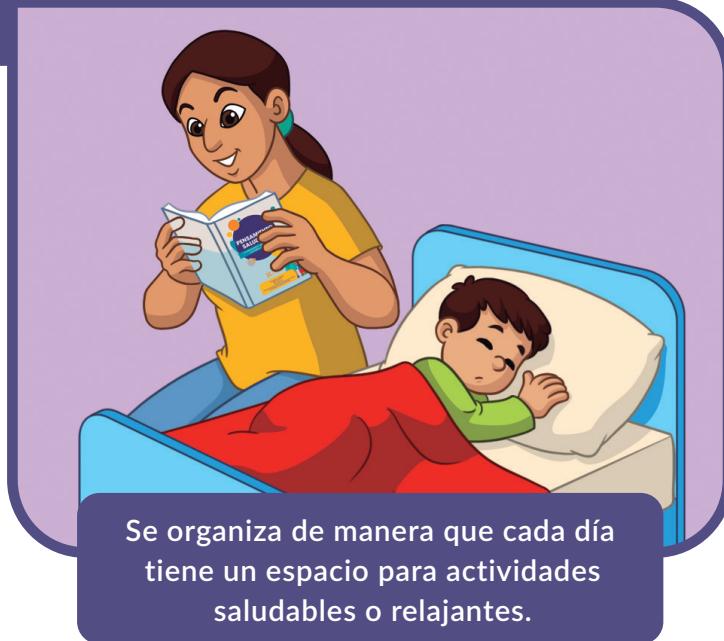
### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una alternativa más sana que el pensamiento del dibujo A.
- Discute los argumentos que la madre del dibujo A podría usar para remplazar sus pensamientos negativos por pensamientos más saludables.



- Con la ayuda de la madre y su familia discute cómo superar estas dificultades.
- Calcula el tiempo que la madre necesita para seguir la dieta y las actividades de descanso y relajación presentadas en las sesiones previas.

A



Se organiza de manera que cada día tiene un espacio para actividades saludables o relajantes.

- Discute con la madre que es importante no pensar en términos de "todo o nada". Hasta los cambios pequeños como los presentados en este programa pueden hacer una gran diferencia para la salud de toda la familia.

B

- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su salud personal que la madre puede haber descrito en el paso 1 o en los ejemplos.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.



Tiene mejor salud y puede enfrentar las demandas del bebé y de la vida más fácilmente.

**Tabla 11:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Si hago un poco cada día (tanto que pueda), es mejor que sentarme pensando en mis preocupaciones.	Hace el intento de realizar pequeñas tareas con éxito y sigue acumulándolas.	Ciclo de inactividad roto.
Si yo no cuido mi salud, ¿por qué los demás o el gobierno deberían preocuparse?	Se esfuerza activamente para mejorar la propia salud.	Mejor salud de la madre y el bebé.
Prestar atención a signos tempranos de mala salud es mi responsabilidad y ayudará al doctor a ayudarme a mí.	Presta atención a signos tempranos de mala salud y busca ayuda activamente.	Menor riesgo de problemas pospartales de salud.
Trato de hacer lo mejor bajo las circunstancias dadas.	Parte de ser buena madre es cuidar mi salud.	Una madre más sana significa hijos más sanos.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables  
(actividades y tareas)



### Actividad 1:

Enseña a la madre a hacer los siguientes ejercicios pospartales tomando en cuenta las instrucciones de abajo. Si la madre ha tenido una cesárea, debería esperar 6 semanas antes de empezar con ejercicios. Prepara un registro de ejercicios y pide a la madre marcarlo cada día que hace los ejercicios. Coloca el registro en el calendario de la salud en el espacio previsto.

### Ejercicios pospartales<sup>1</sup>:

Los “ejercicios” más importantes que debes realizar durante las primeras semanas después del parto son descansar y empezar a conocer a tu bebé. Ten en cuenta que tu cuerpo puede tardar semanas en recuperarse de los cambios que se produjeron en el embarazo. No te apresures a recuperar tu silueta de inmediato.

### Pautas

- Avanza a tu propio ritmo. Los ejercicios suaves son importantes para ayudar a curar tus músculos.
- Relájate y respira profundamente durante los ejercicios y entre ellos. Exhala al hacer esfuerzo. NO contengas la respiración.
- Apoya la cabeza y los hombros sobre una almohada para tu comodidad.
- Comienza realizando cada ejercicio dos veces.

Si notas un aumento en al sangrado o si vuelve a producirse un sangrado rojo brillante, deja de hacer ejercicios y consulta con el trabajador de salud. Los siguientes ejercicios pueden realizarse tan pronto como te sientas preparada.

### Caminatas

- Sigue las instrucciones del personal de salud para levantarte de la cama y comenzar a dar caminatas tan pronto como sea posible.

### Ejercicio 1:

#### Movimientos circulares de los tobillos

- Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Respira lenta y profundamente.
- Extiende las piernas. Dobla y extiende los dedos de los pies.
- Haz 10 círculos con los tobillos en el sentido de las agujas del reloj, luego repite la acción en el sentido contrario.
- Repite el patrón circular 3 a 5 veces.

### Ejercicio 2:

#### Fortalecer el suelo pélvico

Estos ejercicios fortalecen los músculos del suelo pélvico que se debilitan por el proceso de parto y deberían ejercitarse inmediatamente después del nacimiento. Sin embargo, estos ejercicios pueden resultar

<sup>1</sup> Véase: [http://www.bebes.sutterhealth.org/afterthebirth/newmom/pp\\_ppexercise.html](http://www.bebes.sutterhealth.org/afterthebirth/newmom/pp_ppexercise.html)

difíciles de realizar poco tiempo después del parto. Haz todos los ejercicios que puedas y recuperarás el tono muscular lentamente.

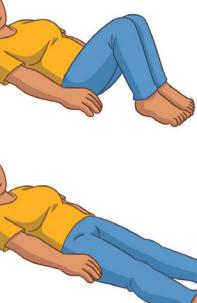
- Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
  - Contrae los músculos de la vagina (por donde pasó el bebé) como si intentaras interrumpir el flujo de orina cuando vas al baño y expira.
  - Sostén hasta contar cuatro, luego relájate. Repítelo 2-3 veces.
  - Trata de llegar a mantener 5 contracciones varias veces por día. Este ejercicio se puede hacer también sentada.
  - No te desanimes si, al comienzo, los ejercicios son muy difíciles de realizar. Se tornarán más sencillos con la práctica.

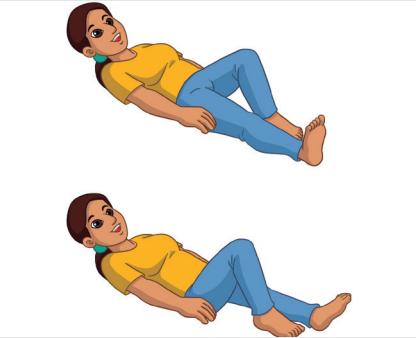
## Ejercicio 3:

## Estiramientos/deslizamiento de piernas

- Acuéstate boca arriba, con una rodilla doblada.
  - Mantén la espalda recta mientras deslizas el talón de la pierna extendida hacia adelante y hacia atrás, a lo largo de la superficie sobre la cual estés acostada.
  - Trabaja solamente con los músculos de la cintura dentro del rango que te permita mantener la espalda recta.
  - Repite 3 a 5 veces con cada pierna.

**Tabla 12:** Registro de ejercicios después del parto

Ejercicio	Descripción	Monitoreo diario
Ejercicio 1	 <p>Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Respira lenta y profundamente.</p> <p>Extiende las piernas. Dobla y extiende los dedos de los pies.</p> <p>Haz 10 círculos con los tobillos en el sentido de las agujas del reloj, luego repite la acción en el sentido contrario.</p> <p>Repite el patrón circular de 3 a 5 veces.</p>	<span data-bbox="1150 1153 1179 1183">1</span> <span data-bbox="1207 1153 1235 1183">2</span> <span data-bbox="1263 1153 1292 1183">3</span> <span data-bbox="1320 1153 1348 1183">4</span> <span data-bbox="1376 1153 1405 1183">5</span> <span data-bbox="1433 1153 1461 1183">6</span> <span data-bbox="1490 1153 1518 1183">7</span>
Ejercicio 2	<p>Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.</p> <p>Contrae los músculos de la vagina (por donde pasó el bebé) como si intentaras interrumpir el flujo de orina cuando vas al baño y expira.</p> <p>Sostén hasta contar cuatro, luego relájate. Repítelo 2-3 veces.</p>	 <p>Trata de llegar a mantener 5 contracciones varias veces por día. Este ejercicio se puede hacer también sentada.</p>

Ejercicio	Descripción	Monitoreo diario
Ejercicio 3	 <p>Acuéstate boca arriba, con una rodilla dobrada.</p> <p>Mantén la espalda recta mientras deslizas el talón de la pierna extendida hacia adelante y hacia atrás, a lo largo de la superficie sobre la cual estés acostada.</p> <p>Trabaja solamente con los músculos de la cintura dentro del rango que te permita mantener la espalda recta.</p> <p>Repite 3 a 5 veces con cada pierna.</p>	<span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span>

## Actividades:

**Nº 2** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.

**Nº 3** Chequea el registro de descanso y relajación. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.

**Nº 4** Habla con la madre y su familia sobre la depresión pospartal (abajo). Aconséjale a buscar ayuda apropiada si los síntomas persisten más de 2 semanas.

Depresiones después del parto: Existen dos tipos de trastornos depresivos después del parto.

La depresión **baby-blues** aparece entre 2 y 4 días después del parto y es caracterizada por una inestabilidad del humor con gran tendencia al llanto, tristeza, falta de concentración y ansiedad. El baby-blues es una alteración leve transitoria del estado de ánimo que desaparece dentro de 2 semanas sin ningún tipo de tratamiento.

En cambio, la **depresión posparto** es una depresión que se inicia en las primeras 12 semanas tras el parto, debido al gran cambio que se produce con la llegada de un niño, con síntomas depresivos típicos: tristeza, sentimientos de desesperanza y de baja auto-estima, insomnio, pérdida de apetito, lentitud de movimientos, pensamientos recurrentes de muerte, varios síntomas físicos como molestias digestivas, dolor de cabeza, fatiga, ansiedad elevada, etc. La depresión posparto no desaparece dentro de 2 semanas y necesita tratamiento médico-psicológico.

Aunque se desconoce la causa de las depresiones pospartales, los especialistas piensan que tiene que ver con los cambios hormonales y el gran cambio de vida con la llegada del bebé. Se recomienda que la pareja de la embarazada la atienda con cariño, que se busque ayuda para las tareas domésticas, el intercambio con otras mamás y que se eviten visitas agotadoras. Si no desaparecen los síntomas dentro de 2 semanas, es importante buscar ayuda médica-psicológica inmediatamente.

**Nº 5** Refiérete al manual sobre la salud de la mujer publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor para mujeres” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Educa a la madre sobre la importancia de la lactancia materna y dale instrucciones dónde buscar ayuda si tiene problemas para amamantar.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Sigue el registro de ejercicios pospartales preparado en esta sesión. La madre debería marcar cada día que practica los ejercicios en el registro.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso y relajación. La madre debería monitorear su descanso marcándolo en el registro cada día.

### Tarea 4:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 5:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

## Sesión 6

# La relación de la madre con el bebé

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso de las sesiones previas y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con el bebé en el primer año de vida.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 2: La llegada del bebé
- b. Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su salud personal en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con el bebé



#### Instrucciones:

- Dile a la madre que le ayudarás a usar el abordaje del PENSAMIENTO SALUDABLE para construir su relación con el bebé. Explica brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del bebé.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 2 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que refleja sus pensamientos.
- Discute la opinión de la madre y familia sobre estos pensamientos.

A



El bebé es demasiado pequeño para tener sentimientos. Todo lo que necesito es alimentarlo y limpiarlo.

- Ahora pide a la madre que se enfoque en el dibujo B.
- Pide a la madre que señale las características del dibujo que indican una falta de vínculo emocional con el bebé.

B



No hace un esfuerzo suficiente de formar un vínculo con el bebé.

C



Esto afecta tanto la salud de la madre como del bebé.

- Pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre su bebé. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre con los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 13:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Mi familia no está feliz porque di a luz a una niña.	Tristeza. Menor motivación de cuidar al bebé.	La salud de la madre y de la niña puede dañarse.
A veces pienso que no quiero tener esta niña; siento más rechazo que amor hacia ella.	Sentimientos de culpa. Se siente avergonzada por estos sentimientos y no quiere compartirlos con otros.	Estos sentimientos pueden crecer y hacer que la madre se sienta estresada y tensa lo que es malo para ella y la niña.
Mi bebé se enfermará si este es su destino.	Impotencia. Poca motivación para hacer vacunar al bebé. Se siente indefensa frente al destino.	Riesgo mayor de una enfermedad seria del bebé.
La salud de mi bebé sufre por brujerías de personas envidiosas.	Se esfuerza más para contrarrestar las brujerías que cuidar bien al bebé.	La atención plena a las necesidades del bebé se puede distraer.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



## Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee en el subtítulo lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.
- Pregunta si la madre ha experimentado tales sentimientos en la interacción con el bebé. Demuéstralos con el bebé si es necesario.

53

**D**

Mi bebé responde a mis sentimientos cuando interactúo con él. Esto me da gusto.

- Tales actividades pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de la madre y apoyar mucho el desarrollo psicológico del bebé.
- Dile que más tarde se hablará sobre otros pasos que la madre puede dar para construir su relación con el bebé.

E



Está atenta a las reacciones del bebé a sus sentimientos y viceversa.

- No solamente la madre sino también el padre y otros miembros de la familia pueden apoyar el desarrollo del bebé por medio de interacciones positivas.

F

- Ahora discute los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre y familia si pueden imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.



Esto afecta positivamente la salud de la madre y del bebé.

**Tabla 14:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Estas son ideas anticuadas. Dios nos ha regalado una niña sana quien contribuirá mucho a la familia.	Buena motivación de cuidar a la niña.	Satisfacción y buena salud mental de la madre, atención óptima para la niña.
No es necesario que un sentimiento positivo exista desde el inicio, sino puede desarrollarse con mi apoyo activo.	Da pasos pequeños para desarrollar sentimientos positivos hacia el bebé.	Mayor oportunidad de una relación positiva con el bebé.
Es el buen destino de mi bebé que es posible protegerlo con vacunación.	Lleva al bebé para las vacunas.	Protección contra enfermedades serias.
La salud de mi bebé será buena, si le doy la mejor atención posible.	Atención plena a las necesidades del bebé como mejor manera de contrarrestar las brujerías.	Enfoque en las necesidades del bebé.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Enseña a la madre a realizar las actividades de abajo que refuerzan su relación con el bebé. Prepara un registro de actividades de interacción con el bebé e instruye a la madre a marcar en el registro las actividades realizadas cada día. Estas actividades se pueden combinar con las actividades de descanso y relajación de la madre. Coloca el registro de interacción con el bebé en el calendario de la salud en el espacio previsto.

**Tabla 15:** Registro de actividades de interacción con el bebé

Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masaje al bebé, por lo menos una vez al día.							
	Hablar o cantar con el bebé 3 a 4 veces por día, por ejemplo después de la lactancia.							
	Jugar con el bebé 3 a 4 veces por día, por ejemplo después de la lactancia.							

### Actividad 2:

Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico colocado en el calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país.

**Actividades:**

- Nº 3** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles si la madre
- Nº 4** Chequea el registro de descanso, relajación y ejercicios. Discute los problemas que la madre puede haber tenido y modificalo si es necesario.
- Nº 5** Aconseja a la madre sobre la lactancia.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro de actividades de interacción con el bebé preparado en esta sesión. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro de la familia designado a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de ejercicios pospartales. La madre debería marcar cada día que practica los ejercicios en el registro.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de descanso y relajación. Anima a la familia a ayudar a la madre para que encuentre el tiempo necesario. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 5:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 6:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

## Sesión 7

# La relación de la madre con la gente que la rodea

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso desde la sesión previa y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su entorno, es decir con su familia, amigos y amigas y la comunidad.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 2: La llegada del bebé
- b. Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su relación con el bebé en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con la gente que la rodea.



### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la relación de la madre con la gente de su entorno, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social y los beneficios de la interacción social para el bebé.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 2 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.



- Explica que es normal tener a veces tales pensamientos y sentimientos, pero que es un problema si éstos se convierten en una preocupación.

A



Mi bebé recién nacido puede sufrir daños si me reúno con otra gente.

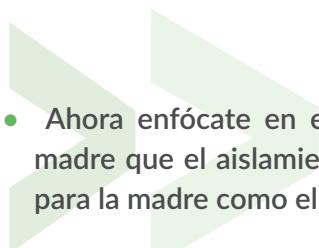


- Ahora pide a la madre a enfocarse en el dibujo B. Discute cómo estos sentimientos pueden llevar al retraimiento social de la mujer.

B



Madre y bebé socialmente aislados



- Ahora enfócate en el dibujo C. Explica a la madre que el aislamiento social es malo tanto para la madre como el bebé.
- Dile a la madre que tales sentimientos de no querer reunirse con otras personas se pueden desarrollar en muchas mujeres como una respuesta al estrés y a problemas. Es importante para la madre, pero también para la familia y los amigos, que entiendan estos sentimientos.
- Identificando tempranamente estos estilos de pensar y los sentimientos asociados ayuda a cambiar las acciones y consecuencias negativas.

C



La madre pierde el apoyo social y el bebé pierde la interacción social.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre la gente de su alrededor. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Ten cuidado de no involucrarte en políticas familiares. Recalca que el apoyo social es importante para el desarrollo del bebé y que todos los miembros de la familia deberían colaborar.
- Es posible que la madre no quisiera hablar sobre sus sentimientos negativos, especialmente no en presencia de la familia. No la obligues. En vez de presionarla, discute con la madre los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 16:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Me siento tímida e incómoda cuando discuto mis problemas con otros.	No comparte problemas con los demás.	El estrés se aumenta lo que es malo para la madre y su bebé.
Soy la única que debería cuidar al bebé, no es la tarea del padre.	Desanima al padre aunque quisiera ayudar.	El bebé pierde la participación del padre que podría ser muy útil para su desarrollo.
Todas las personas llegan al mundo solas y tienen que enfrentar sus problemas solas.	No comparte problemas con los demás.	El estrés se aumenta lo que es malo para la madre y su bebé.
No me gusta reunirme con otras personas porque nadie me comprende.	No hace el intento de reunirse o hablar con la gente.	Gradualmente la madre se distancia de la gente perdiendo su apoyo.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.

**D**



**Los seres humanos son sanos y felices si están con otras personas que los apoyan.**



Estos pensamientos alternativos pueden ayudar a animar a la madre a buscar apoyo social de las personas de su entorno. Aunque el contacto social se limite a una o dos personas, esto ayudará a la madre a evitar el aislamiento social.

E



El apoyo para el cuidado del bebé puede descargar mucho a la madre.

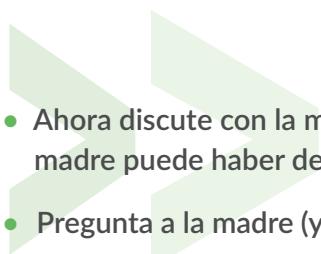


- Discute con la madre que otros miembros de la familia, especialmente el padre, a veces necesitan mayor comprensión de este período importante para el desarrollo del bebé. Su apoyo es sumamente importante para el desarrollo físico y psicológico del bebé.

F



Mejor salud. Hace frente al cuidado del bebé y otras exigencias de la vida con más facilidad.



- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su relación con la gente de su entorno que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregúntale a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.
- Pregúntale a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale con los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativas de la tabla de abajo.

**Tabla 17:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Puedo compartir mis sentimientos con unas pocas personas en las que confío.	Hace esfuerzos para compartir problemas con otras personas.	El estrés de los problemas de la vida se reduce compartiéndolos.
La participación del padre es buena para el desarrollo del bebé.	Anima al padre a atender al bebé.	La participación del padre ayuda al desarrollo del bebé.
A veces es más fácil enfrentarse a los problemas con la ayuda de otros.	Hace un esfuerzo para lograr que la gente de su entorno le ayude.	Mejor enfrentamiento de los problemas.
Podría sentirme mejor si hablo con uno o dos miembros de la familia o amigos confiables.	Hace un intento activo de reunirse con una o dos personas en las cuales confía.	No sentirse aislada.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Evalúa y monitorea el sistema de apoyo social usando el diagrama. Elogia a los miembros de la comunidad que ayudaron más a la madre.

### Actividad 2:

Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.



### Actividad 3:

Chequea el registro de descanso, relajación y ejercicios. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.

### Actividad 4:

Chequea el registro de interacción con el bebé. Es importante incluir al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.

Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	<p>Jugar con el bebé por lo menos una vez al día o más</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>

### Actividad 5:

Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.

### Actividad 6:

Aconseja a la madre sobre la lactancia.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Como en la sesión previa, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación y ejercicios. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones y las del padre con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

### Tarea 5:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# La infancia temprana



Módulo

3

## Sesión 8

# La salud personal de la madre

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es evaluar la salud de la madre y su bebé durante la infancia temprana, escuchar sus problemas y ayudarle a aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal en los primeros meses después del nacimiento.

### Herramientas:

- Libro de actividades 3: La infancia temprana
- Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los conceptos discutidos en el módulo 2.
- Hazlo paso por paso usando los dibujos del calendario de la salud como enfoque de la conversación.
- Anima a la familia a usar los términos “rincón de la salud” y “calendario de la salud” para que los usen en la vida diaria.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos o sentimientos negativos en cualquiera de las 3 áreas discutidas en el módulo 2. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia sugerir alternativas.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la salud personal de la madre

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con la gente que la rodea.



#### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la salud materna física y psicológica para el bebé en el primer año de vida. Dile que la infancia temprana es un período importante en el desarrollo del bebé, pero un período estresante para la madre mientras se adapta a las demandas múltiples del bebé. Por lo tanto es importante que la madre no descuide su salud personal en este período crucial.

- Usando la sección pertinente del libro de actividades 3 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.
- Explica que es normal tener tales pensamientos cuidando a un bebé pequeño, pero que se puede convertir en un problema si la madre se siente abrumada la mayor parte del tiempo.
- No eches la culpa a la madre del dibujo A diciendo que está floja o desorganizada.
- Pregunta a la madre si a veces se siente así.

A



No tengo tiempo para cuidar mi salud.

- Pide a la madre enfocarse en el dibujo B. Discute cómo esta madre se siente culpable si se cuida a sí misma. Pero su salud puede dañarse si no le presta atención.
- Es importante identificar los estilos de pensar y los sentimientos relacionados tempranamente para poder cambiar las acciones y consecuencias de abajo.

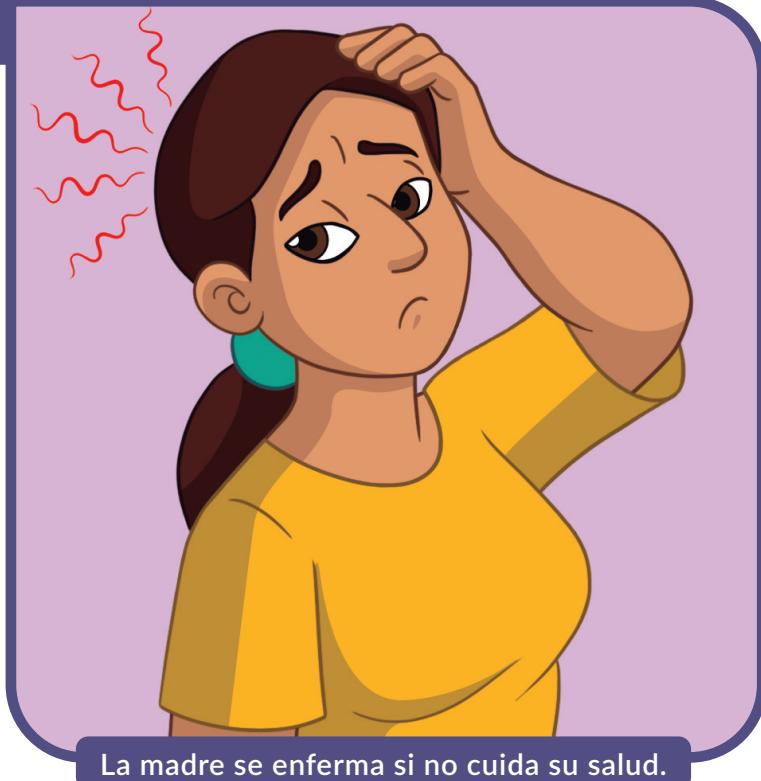
B



La gente dirá que presto más atención a mí misma que a mi bebé si paso tiempo cuidándome.

- Enfócate en el dibujo C y discute las consecuencias de tal estado de ánimo. De hecho, la madre puede enfermarse si se descuida.
- Explica que, aunque el bebé tenga prioridad, la madre tiene que cuidarse a sí misma. Si la madre se enferma, la salud del bebé sufrirá también.

C



La madre se enferma si no cuida su salud.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre su salud. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre discutiendo los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 18:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Estoy demasiado cansada para pensar claramente o hacer algo productivo.	Cansancio. Se rinde y no intenta.	Los estreses se aumentan llevando a más problemas.
Estoy muy preocupada sobre muchas cosas y no puedo relajarme.	Ansiedad. Incapaz de relajarse o dormir.	Ansiedad excesiva puede llevar a problemas de salud en la madre y el bebé.
Estoy tan tensa que no puedo dormir bien.	Ansiedad. Dando vueltas en la cama y pensamientos de preocupación.	Estrés y tensión excesiva pueden causar dolores en el cuerpo.
Tengo dolores en todo el cuerpo.	Seguramente estoy enferma y no puedo hacer nada.	Un ciclo de estrés e inactividad lleva a problemas de salud.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



## Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una alternativa más sana que el pensamiento del dibujo A.
- Discute los argumentos que la madre del dibujo A podría usar para remplazar sus pensamientos negativos por pensamientos más saludables.

D



Si paso una pequeña cantidad de tiempo para mi salud cada día, me mantendré sana y fuerte y puedo hacer mis tareas domésticas mejor.

- Dibujo E: Con la ayuda de la madre y su familia discute cómo superar estas dificultades.
- Calcula el tiempo que la madre necesita para seguir la dieta y las actividades de descanso y relajación presentadas en las sesiones previas.

E



Se organiza de tal manera que tiene algún tiempo para actividades saludables o relajantes.

F



Mejor salud. Hace frente al cuidado del bebé y otras exigencias de la vida con más facilidad.

- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su salud personal que la madre puede haber descrito en el paso 1 o en los ejemplos.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.

- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 19:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Si cuido mi salud, me siento menos cansada.	Esperanza. Se esfuerza para mejorar la salud, por ejemplo su alimentación.	El ciclo de inactividad se rompe llevando a una mejor salud.
Mis preocupaciones pueden esperar hasta mañana. Ahora no puedo hacer nada.	Ansiedad reducida. Hace el esfuerzo de relajarse.	Relajación y descanso llevan a mejor salud.
Aunque no pueda dormir, puedo relajarme.	Ansiedad reducida. Hace ejercicios de relajación sola o con el bebé.	El ciclo de ansiedad e insomnio se rompe.
Mis dolores son resultado de tensión y falta de descanso.	No estoy enferma. El descanso y la relajación ayudarán a reducir los dolores.	Mejor salud para madre y bebé.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Cómo mejorar el sueño.



A menudo es difícil dormir suficiente cuando el bebé es pequeño. Pero la madre debería hacer un esfuerzo para mejorar la calidad del sueño. Lee las 7 reglas de dormir bien y marca las que la madre observa.

Siete reglas para dormir bien	Marca en caso de que sí.
No voy a la cama hasta que me siento somnolienta.	<input type="checkbox"/>
Me levanto casi a la misma hora todas las mañanas (si el bebé lo permite).	<input type="checkbox"/>
No tomo una siesta prolongada en el día.	<input type="checkbox"/>
No tomo café, té o coca-cola hasta 6 horas antes de acostarme.	<input type="checkbox"/>
Mi ambiente para dormir es confortable, es decir el colchón, la almohada, la temperatura, la luz y el ruido.	<input type="checkbox"/>
Cada día hago mis ejercicios y paso tiempo relajándome.	<input type="checkbox"/>
Tomo una taza de leche caliente antes de acostarme.	<input type="checkbox"/>

**Tabla 20:** Registro del sueño

Pensamientos	Monitoreo diario						
	1	2	3	4	5	6	7
Mis pensamientos afectaron mi sueño la noche pasada	<input type="checkbox"/>						
Hice un intento de reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables.	<input type="checkbox"/>						
Hice un intento de seguir las 7 reglas para dormir bien.	<input type="checkbox"/>						

### Actividades:

- Nº 2** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.
- Nº 3** Chequea el registro de descanso, relajación y ejercicios. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.
- Nº 4** Chequea el registro de interacción con el bebé. Discútelo si es necesario.

## Actividad 5:

Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.

## Actividad 6:

Aconseja a la madre sobre la lactancia.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro del sueño preparado en esta sesión.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación y ejercicios. La madre debería monitorear su descanso marcándolo en el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

### Tarea 5:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 6:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# La relación de la madre con el bebé

## Sesión 9

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar del progreso de las sesiones previas y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con el bebé en los primeros meses de vida.

#### Herramientas:

- a. Libro de actividades 3: La infancia temprana
- b. Calendario de la salud

#### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

#### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su salud personal en la última semana. En caso de que sí, elógliala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

#### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

##### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con el bebé



#### Instrucciones:

- Dile a la madre que le ayudarás a usar el abordaje del PENSAMIENTO SALUDABLE para construir su relación con el bebé. Explica brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del bebé.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 3 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que refleja sus pensamientos.
- Explica que es normal tener tales sentimientos de vez en cuando, pero que pueden ser un problema si se convierten en una preocupación permanente.

A

- Pregunta a la madre si ha tenido tales sentimientos.



El bebé es solamente trabajo, no lo disfruto.

B

- Ahora pide a la madre que se enfoque en el dibujo B.
- Como resultado de estos pensamientos pueden nacer sentimientos de enojo y resentimiento.



No tengo tiempo para divertirme.

73

C

- Ahora enfócate en el dibujo C. Discute los efectos de los sentimientos de la madre para el bebé.
- Dile a la madre que tal falta de sentimientos positivos para el bebé puede desarrollarse en muchas mujeres. Es importante no sentirse culpable por eso. Sin embargo, es importante identificar tempranamente los estilos de pensamiento y sentimientos relacionados de manera que las acciones y consecuencias puedan cambiarse.



La madre pierde el apoyo social y el bebé pierde la interacción social.

- Pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre su bebé. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.

- Si es necesario, ayuda a la madre con los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 21:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Si el bebé se enferma, será mi culpa.	La ansiedad crece. El bebé puede sentirlo y volverse irritable aumentándose aún más la ansiedad de la madre.	La relación madre-hijo/a puede sufrir.
Como el bebé todavía no entiende el lenguaje, no hablo con él/ella hasta que sea capaz.	Menos comunicación verbal con el bebé.	Tanto la madre como el bebé pierden la oportunidad de una actividad sana y agradable.
No tenemos el dinero para comprar juguetes costosos para nuestro bebé.	El bebé no puede jugar y yo no puedo hacer nada.	Tanto la madre como el bebé pierden la oportunidad de una actividad de juego sana y agradable.
El bebé podría dañarse.	Ansiedad excesiva. El bebé es cargado y bien cubierto todo el día para que no se dañe.	Menos oportunidad para el bebé de experimentar sensaciones diferentes.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee en el subtítulo lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.
- Habla con la madre si ha experimentado tales sentimientos agradables cuando interactúa con el bebé. Demuéstralos con el bebé si es necesario.



A

- Tales actividades pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de la madre y apoyar mucho el desarrollo psicológico del bebé.
- Dile que más tarde se hablará sobre otros pasos que la madre puede dar para construir su relación con el bebé.



Puede ser divertido y bueno para el bebé también.

B

- No solamente la madre sino también el padre y otros miembros de la familia pueden apoyar el desarrollo del bebé por medio de interacciones positivas.



Una madre más feliz, un bebé más sano

75

- Ahora discute los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre y familia si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anota estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.

- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdala discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 22:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Hago, cuanto puedo, para proteger a mi bebé contra enfermedades.	Aprender cómo prevenir y tratar las enfermedades del bebé lo antes posible.	Bebé sano y madre menos estresada.
Al bebé le gusta si hablo con él sobre lo que pasa.	Habla con el bebé sobre lo que pasa en su entorno.	Experiencia satisfactoria para la madre y el bebé. Al bebé le gusta imitar los sonidos de la madre y sonríe. Esto le ayudará a aprender más palabras cuando empiece a hablar.
El bebé no necesita juguetes costosos para jugar. Le gustan cosas interesantes como botellas de plástico, cucharas u objetos de color.	El bebé recibe cosas interesantes para tocar y jugar.	Tanto la madre como el bebé pueden usar estos objetos.
El bebé necesita oportunidades para estirar sus brazos y piernas y descubrir lo que su cuerpo puede hacer.	Primero se asegura que el ambiente del bebé esté seguro y confortable. Despues se colabora con el bebé para que pueda explorarse a sí mismo y al espacio de su alrededor.	El bebé experimenta diferentes sensaciones lo que le ayuda a desarrollar su inteligencia.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Como en la sesión 5, enseña a la madre a realizar las actividades de la primera infancia que refuerzan su relación con el bebé. Prepara un registro de actividades de interacción con el bebé e instruye a la madre a marcar en el registro las actividades realizadas cada día. Estas actividades se pueden combinar con las actividades de descanso y relajación de la madre. Coloca el registro de interacción con el bebé en el calendario de la salud en el espacio previsto.

**Tabla 23:** Registro de actividades de interacción con el bebé

Pensamientos	Monitoreo diario						
	1	2	3	4	5	6	7
							
							
							

**Actividades:**

- Nº 2** Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico fijado al calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el Ministerio de Salud MINSA de tu país.
- Nº 3** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles si la madre lo quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.
- Nº 4** Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido y modifícalo si es necesario.
- Nº 5** Chequea el registro de interacción con el bebé. Discute los problemas si es necesario.
- Nº 6** Aconseja a la madre sobre la lactancia.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro de interacción con el bebé preparado en esta sesión. La madre debería marcar sus interacciones en el registro cada día.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Anima a la familia a ayudar a la madre que encuentre el tiempo necesario. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 5:

Continua participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# Sesión 10

## La relación de la madre con la gente que la rodea

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso desde la sesión previa y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su entorno, es decir con su familia, amigos y amigas y la comunidad.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 3: La infancia temprana
- b. Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su relación con el bebé en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre la madre y su entorno

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con la gente que la rodea

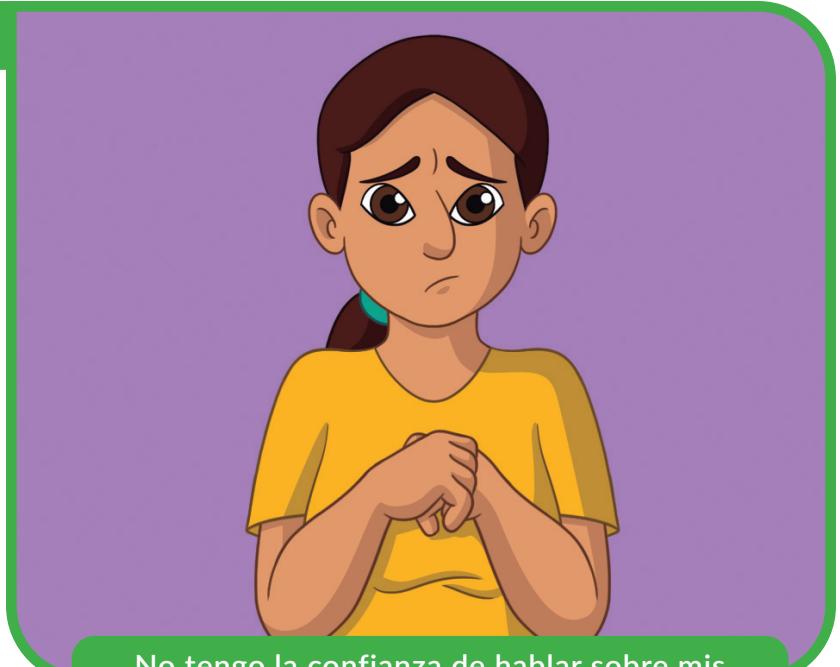


### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la relación de la madre con la gente de su entorno, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, los beneficios de la interacción social para el bebé y su habilidad de buscar atención adecuada de los profesionales de salud.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 3 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.

- Explica que es normal para algunas personas no quejarse de sus problemas de salud. A otras personas no les gusta ir al hospital. Sin embargo, esto se puede convertir en un problema si les impide buscar atención médica adecuada.

A



No tengo la confianza de hablar sobre mis problemas de salud con mi familia o el doctor.

- Ahora pide a la madre enfocarse en el dibujo B. Discute cómo estos sentimientos pueden llevar a evitar hablar sobre los problemas de salud.

B



Me siento mejor si no discuto estos problemas con nadie.

- Ahora enfócate en el dibujo C. Explica a la madre que el descuidado de la salud puede llevar a problemas serios.
- Enfatiza que esto no significa ir al hospital con cualquier pequeña molestia. Pero la madre no debería tener miedo de compartir preocupaciones de salud con un miembro de la familia que tenga experiencia o un trabajador de salud.
- Explica a la madre que esto no solamente es importante para problemas de salud sino también para problemas de la vida.
- Dile que más tarde van a realizar una actividad que ayudará a la madre a buscar cuidado adecuado para sí misma y su bebé.

C



Una enfermedad pequeña puede volverse en una enfermedad seria.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos de si debería hablar sobre su salud o la del bebé con los demás. Anótelos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Ten cuidado de no estimular una “conducta de enfermedad”.
- Discute con la madre los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 21:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
La gente no comprende mis problemas.	No vale la pena discutir los problemas con los demás.	No compartir los problemas aumenta el estrés en la madre.
No quisiera crear conflictos hablando sobre mis problemas.	Mantiene sus sentimientos con sí misma.	Estrés y tensión crecen lo que es malo para la madre y el bebé.
Tengo que asumir responsabilidad para todo.	La madre se carga con problemas adicionales.	Estrés y tensión crecen lo que es malo para la madre y el bebé.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



## Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.

D



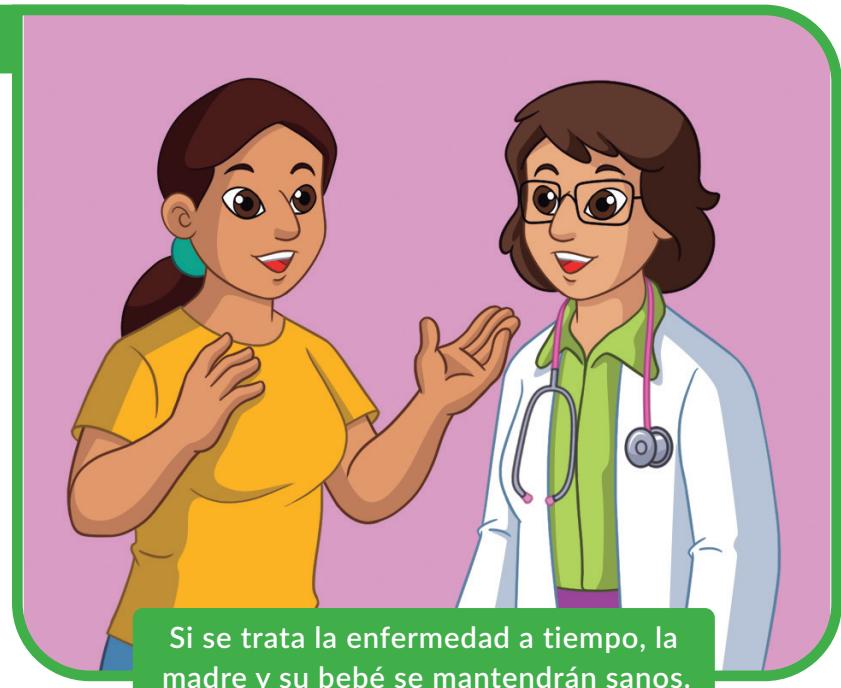
Si estoy preocupada por mi salud, debo hablar con alguien porque, sino lo hago, puede convertirse en un problema serio para toda la familia.

- Dibujo E: Estos pensamientos alternativos pueden ayudar a animar a la madre a buscar apoyo social de las personas de su entorno.



Tengo que hablar sobre mi problema de salud con los demás. Puede ser que me den un buen consejo.

- Dibujo F: Explica que otros miembros de la familia necesitan una buena comprensión y empatía en este período importante para la madre y el bebé.



Si se trata la enfermedad a tiempo, la madre y su bebé se mantendrán sanos.

- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su relación con la gente de su entorno que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anota estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.

- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale con los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 17:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Puede ser que no haga suficientes esfuerzos para hacerme entender.	Debería esforzarme más para explicar las cosas que me molestan.	No todos van a entenderme, pero algunos sí y me van a apoyar.
Voy a discutir mis problemas con alguien en quien confío y buscar su consejo.	Habla sobre los problemas con una persona de confianza.	Aunque los problemas no se resuelvan, hablar sobre ellos reduce el estrés y la tensión.
No se me caerá el mundo si hablo sobre mis problemas en vez de tratar de resolver los de los demás.	Habla sobre los problemas con una persona de confianza.	Estrés y tensión reducida.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Explica a la madre la importancia de manifestar claramente sus síntomas al doctor. Haz un sociodrama en el cual la madre representa a una persona que no se encuentra bien y va al doctor quien es representado por la promotora. La promotora enseña a la madre a tener confianza en sí misma explicando sus síntomas y haciendo preguntas sobre el tratamiento. Repítelo hasta que la madre se sienta segura. Pídele que repita el sociodrama con un miembro de la familia por lo menos una vez en la semana siguiente.

### Actividad 2:

Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.

### Actividad 3:

Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.

### Actividad 4:

Chequea el registro de interacción con el bebé. Es importante incluir al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.

### Actividad 5:

Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.

### Actividad 6:

Aconseja a la madre sobre la lactancia.

### Actividad 7:

Refiere las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Como en la sesión previa, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

### Tarea 5:

Continúa participando en las sesiones del "grupo de salud materno-infantil" si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**



# Etapa media de la infancia

# 4 Módulo

# 4 Módulo

# La salud personal de la madre

## Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es evaluar la salud de la madre y su bebé durante la etapa media de la infancia, escuchar sus problemas y ayudarle a aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal en la fase de gatear.

## Herramientas:

- Libro de actividades 4: Etapa media de la infancia
- Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los conceptos discutidos en el módulo 3.
- Hazlo paso por paso usando los dibujos del calendario de la salud como enfoque de la conversación.
- Anima a la familia a usar los términos “rincón de la salud” y “calendario de la salud” para que los usen en la vida diaria.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado pensamientos o sentimientos negativos en cualquiera de las 3 áreas discutidas en el módulo 3. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia sugerir alternativas.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la salud personal de la madre

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la salud personal

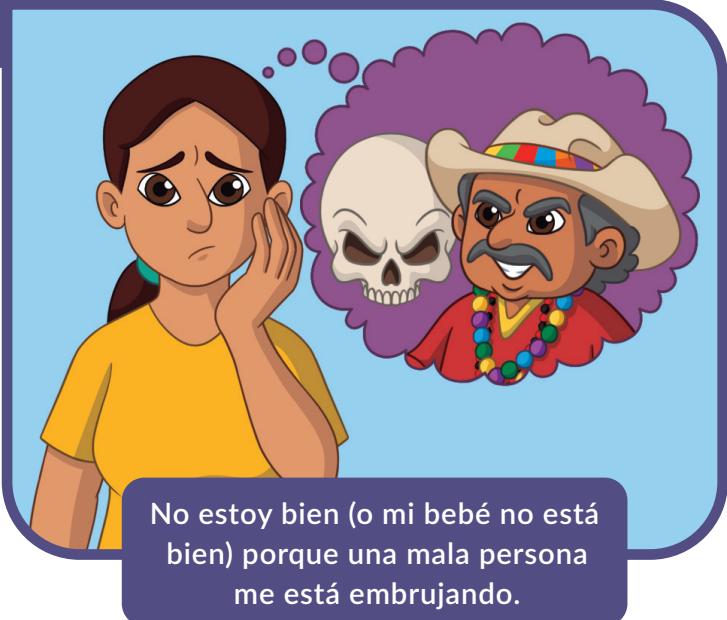


#### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la salud materna física y psicológica para el bebé en el primer año de vida. Dile que la etapa media de la infancia es un período importante en el desarrollo del bebé, pero un período estresante para la madre mientras se adapta a las demandas múltiples del bebé. Por lo tanto es importante que la madre no descuide su salud personal en este período crucial.

- Usando la sección pertinente del libro de actividades 4 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.
- Explica que es común tener tales pensamientos en la cultura boliviana, pero que se puede convertir en un problema si la madre se siente afligida mucho por tales sentimientos.
- No desafíes convicciones culturales firmes.
- Pregunta a la madre si a veces se siente así.

A



No estoy bien (o mi bebé no está bien) porque una mala persona me está embrujando.

- Pide a la madre enfocarse en el dibujo B. Discute cómo tales sentimientos pueden causar ansiedad en toda la familia. En vez de prestar atención a los asuntos de salud pueden preocuparse excesivamente por los efectos de la brujería.

B



No me sentiré bien hasta que se rompa esta brujería.

- Enfócate en el dibujo C y discute las consecuencias de tal estado de ánimo. Existe el riesgo de que unos curanderos se aprovechen de la madre y su familia. De esta manera los recursos que se podrían invertir en el cuidado de la salud se desgastan.

C



Estrés y tensiones crecen y llevan al desgaste de recursos.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre su salud. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre discutiendo los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 21:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Estar enferma es mi destino.	No va al doctor, siente que no vale la pena.	Riesgo mayor de que una enfermedad se vuelva seria.
¿Qué sabe una persona tan pocoeducada como yo de asuntos de salud?	No hace un intento de informarse sobre asuntos de salud.	Riesgo mayor de mala salud.
Gente pobre como nosotros está condenada a estar enferma.	No hace un intento de usar los recursos disponibles.	Riesgo mayor de mala salud.
Mi salud no es importante. Lo que cuenta es la salud de mi familia.	Presta toda su atención a la salud de la familia.	Enfermedad que hace que toda la familia tenga que atender a la madre.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una alternativa más sana que el pensamiento del dibujo A.
- Discute los argumentos que la madre del dibujo A podría usar para reemplazar sus pensamientos negativos por pensamientos más saludables. Nota que esta madre no rechaza fuentes tradicionales de ayuda.



- Dibujo E: Educa a la familia sobre enfermedades comunes que pueden afectar a la madre y el bebé. Refiérete al manual sobre la salud de la mujer publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor para mujeres” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>).
- No desafíes convicciones firmes culturales corrientes.



- Dibujo F: discute con la madre que es importante no pensar en términos de “todo o nada”. Cuidado moderno y tradicional pueden coexistir.



- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su salud personal que la madre puede haber descrito en el paso 1 o en los ejemplos.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 21:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Cuidar mi salud está, en gran parte, bajo mi control.	Se esfuerza para hacer algo bueno para su salud, por ejemplo dieta, ejercicio, atención adecuada de salud	Protección contra enfermedades potencialmente fatales
No se necesita una buena educación para poder aprender más sobre asuntos de salud.	Se esfuerza activamente para aprender y seguir principios de salud, por ejemplo higiene.	Mejor salud para madre e hijo/a.
Hasta una persona pobre puede esforzarse para mantenerse sana.	Se esfuerza para hacer el mejor uso de los recursos disponibles.	Mejor salud para madre e hijo/a.
Si tengo buena salud, seré más capaz de atender a mi familia.	Pasa un poco de tiempo todos los días cuidando la propia salud.	Se mantiene sana y capaz de cuidar a la familia.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Discute creencias corrientes o supersticiones sobre la salud del bebé con la madre y su familia. Da explicaciones médicas sobre enfermedades comunes, sobre todo la diarrea en niños y niñas. Educa a la madre sobre el tratamiento de la diarrea con suero oral. Refiérete al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como "Dónde no hay doctor" de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>).

91

### Actividad 2:

Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.

### Actividad 5:

Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.

### Actividad 3:

Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modificalo si es necesario.

### Actividad 6:

Aconseja a la madre sobre la lactancia y alimentación del bebé refiriéndote al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país.

### Actividad 4:

Chequea el registro de interacción con el bebé. Discútelo si es necesario.

### Actividad 7:

Refiérete a las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro del sueño.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta que se ha preparado. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación y ejercicio. La madre debería monitorear su descanso marcándolo en el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

### Tarea 5:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 6:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# Sesión 12

## La relación de la madre con el bebé

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso de las sesiones previas y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con el bebé en la etapa media de la infancia.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 4: La etapa media de la infancia
- b. Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su salud personal en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótelos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con el bebé



### Instrucciones:

- Dile a la madre que le ayudarás a usar el abordaje del PENSAMIENTO SALUDABLE para construir su relación con el bebé. Explica brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del bebé.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 4 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que refleja sus pensamientos.
- Explica que es normal tener tales pensamientos de vez en cuando, pero que pueden ser un problema si se convierten en una preocupación.

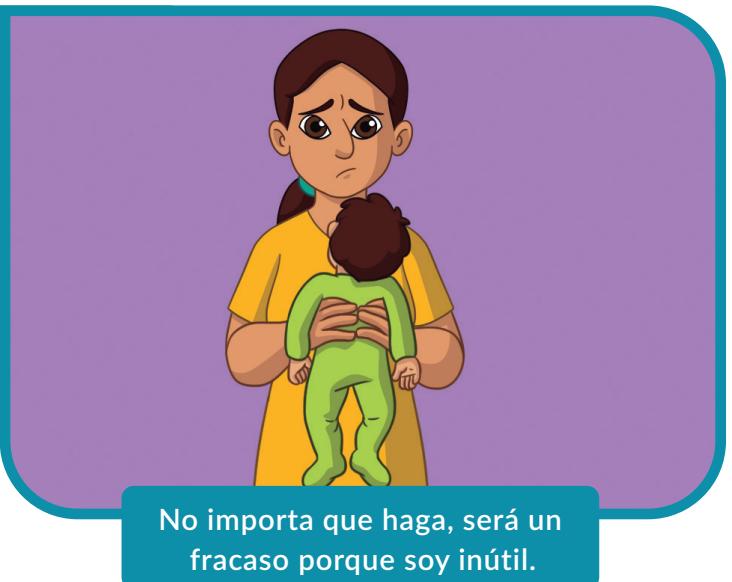
- Pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos.

A



- Ahora pide a la madre que se enfoque en el dibujo B. Discute como tales pensamientos pueden llevar a sentimientos de baja autoestima e inutilidad.
- Debido a estos sentimientos la madre puede dejar de tomar medidas positivas para la salud del bebé.

B



- Ahora enfócate en el dibujo C. Discute las consecuencias de tales pensamientos y sentimientos. Sentimientos de inutilidad pueden llevar a impotencia lo que lleva a más enfermedad perpetuando el ciclo negativo.
- No digas que esto es culpa de la mujer. Tales pensamientos pueden ser una reacción al estrés diario y las dificultades de la vida.
- Sin embargo, es importante identificar tempranamente los estilos de pensamiento y sentimientos relacionados de manera que las acciones y consecuencias puedan cambiarse.

C



- Pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre su bebé. Anótelos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre con los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 28:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Niñas necesitan menos atención y cuidado que niños.	Presta menos atención a niñas en comparación con niños.	Niñas son menos sanas que niños.
Mi bebé se enfermará si Dios lo quiere.	No vale la pena vacunar al bebé porque no se puede luchar contra el destino.	Riesgo mayor de una enfermedad seria del bebé.
Alzar al bebé y jugar mucho con él/ella lo va a malcriar.	No juega con el bebé.	El desarrollo psicológico del bebé sufre retrasos.
Mi tensión y ansiedad no harán daño al bebé.	No hace un intento de reducir el estrés.	La salud del bebé se afecta.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee en el subtítulo lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.
- Habla con la madre si ha experimentado tales sentimientos agradables cuando interactúa con el bebé. Demuéstralos con el bebé si es necesario.

D



- Adoptando medidas positivas la madre hace todo lo que pueda para el bebé.

E



**Tomando estas medidas se va a reducir el riesgo de que mi bebé se enferme con diarrea.**

- Esta actividad romperá el ciclo de enfermedad e impotencia.

F

- Ahora discute los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre y familia si pueden imaginarse pensamientos alternativos. Anota estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.



**El ciclo de enfermedad e impotencia se rompe.**

**Tabla 29:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Las niñas necesitan la misma atención que los niños para que crezcan siendo mujeres listas e inteligentes	Igual atención a niños y niñas.	Tanto los niños como las niñas son sanos.
Es la buena suerte de mi bebé que puede protegerse contra las enfermedades.	Lo hago vacunar.	Protección contra una enfermedad potencialmente fatal.
Interactuar con el bebé lo hace más inteligente.	La madre y miembros de la familia alzan al bebé y juegan con él.	El desarrollo psicológico se acelera.
A pesar de mis dificultades tengo que tratar de reducir mi tensión y ansiedad para mi bebé.	Hacer el intento de manejar las dificultades y reducir la tensión por medio de actividades relajantes.	Efectos positivos para la salud de la madre y del bebé.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables  
(actividades y tareas)



Actividades:

- Nº 1** Chequea el registro de interacción con el bebé. Modifica las actividades de acuerdo al nivel de desarrollo del niño/de la niña.
- Nº 2** Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico fijado al calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país.
- Nº 3** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles si la madre lo quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.
- Nº 4** Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido y modifícalo si es necesario.  
Aconseja a la madre sobre la lactancia y alimentación del bebé refiriéndote al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país.
- Nº 6** Refiérete a las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería marcar sus interacciones en el registro cada día.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Anima a la familia a ayudar a la madre que encuentre el tiempo necesario. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 5:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# La relación de la madre con la gente que la rodea

## Sesión 13

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso desde la sesión previa y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su entorno, es decir con su familia, amigos y amigas y la comunidad.

#### Herramientas:

- a. Libro de actividades 4: La etapa media de la infancia
- b. Calendario de la salud

#### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

#### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su relación con el bebé en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animála a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

#### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

##### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con la gente que la rodea



#### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la relación de la madre con la gente de su entorno, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, los beneficios de la interacción social para el bebé y su habilidad de buscar atención adecuada de los profesionales de salud.

A

- Usando la sección pertinente del libro de actividades 4 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.
- Explica que es normal para algunas mujeres no querer salir de la casa sin un acompañante varón. A veces, a la mujer también le falta la confianza en sí misma para salir sola.
- Discute qué dificultades podría tener la mujer si quiere salir sola.



Si salgo sola, la gente va a hablar mal de mí.

B

- Dibujo B: Estos pensamientos pueden llevar a que la mujer se quede confinada a su casa.
- Discute si hay situaciones en las cuales una mujer, no importa que tradicional es ella (o su marido), debería salir de la casa sola, por ejemplo si su bebé se enferma seriamente y nadie está disponible.



No saldré de la casa sola, no importa que pase.

C

- Dibujo C: Discute las posibles consecuencias de la dependencia completa de los demás para funciones esenciales.



Dependencia de otros en atención de salud, por ejemplo del marido que no siempre está disponible.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre salir sola para funciones esenciales. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- No desafíes a la madre o cualquier miembro de la familia en esta fase. Asegura que la discusión no lleve a conflictos entre los miembros de la familia.
- Discute con la madre los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 30:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
En estos días no se puede confiar en nadie.	No quisiera tener contactos con nadie fuera de la casa.	Renuencia a encontrarse con los trabajadores de salud, por ejemplo para la vacunación.
No tengo ganas de encontrarme con otras personas.	No hace un intento de encontrarse o hablar con la gente.	Gradualmente se distancia de la gente perdiendo su apoyo.
Si tengo un problema de salud, solamente un doctor puede averiguarlo.	Evita el contacto con la gente.	Pierde el apoyo.
Durante generaciones hemos sido así. ¿Por qué cambiar?	Bloquea la propia mente contra beneficios que podrían lograrse cambiando.	Los que no quieren un cambio tienen desventajas en comparación con los que se adaptan al cambio.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.



- Dibujo E: Estos pensamientos alternativos pueden animar a la madre a buscar ayuda apropiada con los recursos disponibles.

**E**

Voy a llevar al bebé al centro de salud para vacunararlo. Mi familia se va a alegrar.

- Dibujo F: Una mujer segura de sí misma y bien informada va a crear confianza y auto-estima en su hijos/as.
- También es capaz de compartir responsabilidades con su esposo y la otra familia reduciendo así su carga.
- Una madre sólo puede ser segura de sí misma si la familia completa la apoya.

**F**

No dependo de los demás todo el tiempo para buscar atención en salud.

- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su relación con la gente de su entorno que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anota estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale con los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 10:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
No debería juzgar a otras personas hasta que haya tenido la oportunidad de evaluarlas.	Se reúne con la gente pero tiene cuidado de no confiar ciegamente.	Habla con el trabajador de salud sobre las vacunas y después toma una decisión.
Me sentiré bien si hablo con uno o dos miembros de la familia o amigos.	Hace el intento activo de reunirse con una o dos personas que conoce bien.	No está aislada.
Hay algo bueno en casi todos.	Debería hablar con la gente que me cae bien sin tener demasiadas expectativas.	Mantiene el apoyo social.
No todos los cambios son malos. Mi familia y yo tenemos suficiente sentido común para diferenciar lo bueno de lo malo.	Está abierta a los beneficios del cambio, por ejemplo una mejor atención en salud.	Los jóvenes no se quedarán atrás en el mundo competitivo de hoy.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividades:

- Nº 1** Orienta a la madre sobre enfermedades comunes de niños y niñas de esta edad y cómo manejarlas. Refiérete al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Dale una lista de los centros de salud cercanos y los hospitales.
- Nº 2** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.
- Nº 3** Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.
- Nº 4** Chequea el registro de interacción con el bebé. Es importante incluir al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.
- Nº 5** Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.
- Nº 6** Aconseja a la madre sobre la lactancia y alimentación del bebé refiriéndote al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país.
- Nº 7** Refiérete a las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Como en la sesión previa, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

### Tarea 5:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**





# La etapa tardía de la infancia

Módulo

5

105



Módulo

5

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es evaluar la salud de la madre y su bebé durante la infancia tardía, escuchar sus problemas y ayudarle a aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal.

### Herramientas:

- Libro de actividades 3: La infancia temprana
- Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los conceptos discutidos en el módulo 4.
- Hazlo paso por paso usando los dibujos del calendario de la salud como enfoque de la conversación.
- Anima a la familia a usar los términos “rincón de la salud” y “calendario de la salud” para que los usen en la vida diaria.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos o sentimientos negativos en cualquiera de las 3 áreas discutidas en el módulo 4. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. Elóglala por sus éxitos.
- Escucha con atención y simpatía. Anota sus pensamientos para la discusión más tarde.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la salud personal de la madre

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la salud personal



#### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la salud materna física y psicológica para el bebé en el primer año de vida. Dile que la etapa tardía de la infancia es un período importante en el desarrollo del bebé, pero un período estresante para la madre mientras se adapta a las demandas múltiples del niño/de la niña. Por lo tanto es importante que la madre no descuide su salud personal en este período importante.

- Usando la sección pertinente del libro de actividades 5 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.
- Explica que los estreses de la vida diaria hacen creer a algunas personas que son responsables de su mala suerte. Pueden preocuparse tanto que empiezan a sentirse enfermas.
- Pregunta a la madre si a veces se siente así.

A



Mi enfermedad tiene que ser un castigo por lo que he hecho mal.

B



No merezco ser sana.

C



La madre atrapada en un ciclo de enfermedad y desesperanza.

- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales pensamientos sobre su salud. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre discutiendo los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 32:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
En mi vida hay muchas cosas que no salen bien.	Nadie puede hacer algo al respecto, por eso no vale la pena intentarlo.	Estrés y ansiedad crecen.
Siempre estoy cansada. Seguramente significa que tengo una enfermedad seria.	No puede pagar un tratamiento costoso como inyecciones, por eso no hay esperanza.	Inactividad y más descuidado de la salud.
Si tuviéramos más dinero, nadie de nosotros tendría problemas de salud.	No hace ningún intento de usar los recursos disponibles.	Riesgo mayor de mala salud
Tengo demasiados problemas, cuidar mi salud no es una prioridad.	Prestaré atención a mi salud cuando tenga un poco de tiempo.	Descuida su salud.

## Paso 2:

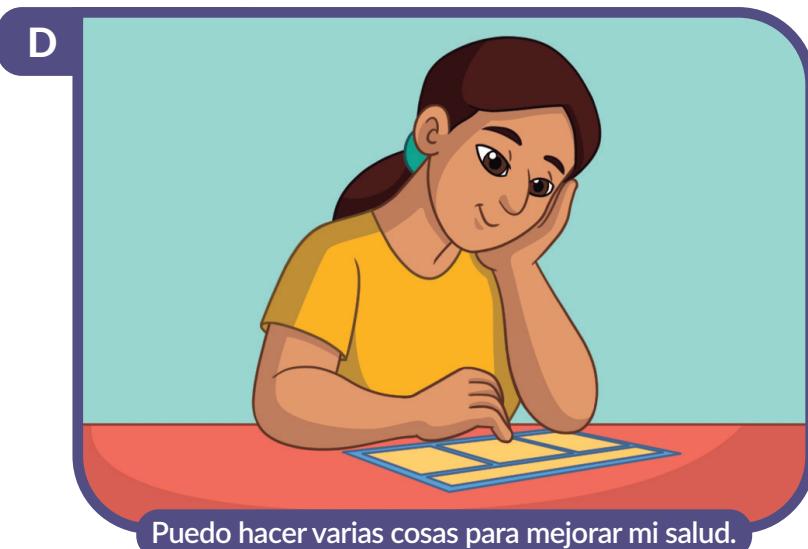
Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfócate en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una alternativa más sana que el pensamiento del dibujo A.
- Discute los argumentos que la madre del dibujo A podría usar para remplazar sus pensamientos negativos por pensamientos más saludables.

109



- Dibujo E: La fe y la oración son importantes en nuestra cultura. Valóralas. Cada religión da importancia a ayudarse a sí misma y a otros de manera bien informada.

E



La oración solamente es eficaz si es acompañada por acciones positivas.

- Dibujo F: Una madre bien informada puede tomar decisiones importantes para sí misma y la salud de su hijo/a.

F

- Ahora discute con la madre los pensamientos negativos sobre su salud personal que la madre puede haber descrito en el paso 1 o en los ejemplos.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anota estas sugerencias.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.



Tanto el cuidado moderno como el tradicional se pueden usar para lograr los mejores resultados.

**Tabla 33:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Puedo concentrarme en lo que es bueno en mi vida y lo que puedo hacer.	Puedo hacer el intento de cambiar mi vida de manera positiva.	Depresión y estrés se reducen.
El cansancio se debe con frecuencia a sobrecarga, mala dieta y falta de ejercicio.	Actividades simples pueden ayudarme a sentirme con más energía.	Presta atención a la dieta, el descanso y ejercicio.
Hasta una persona pobre puede esforzarse para conservar su salud.	Hace un esfuerzo para usar los recursos disponibles.	Mejor salud materno-infantil
Si una persona está enferma, hasta los problemas pequeños parecen grandes.	Sólo necesito un poco de tiempo por día para cuidar mi salud.	Una persona sana es más capaz de resolver problemas.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables  
(actividades y tareas)



### Actividades:

- Nº 1** *Orienta a la familia sobre las enfermedades comunes de madres y niños/as y cómo manejarlas. Refiérete al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Educa sobre malas prácticas como infusiones e inyecciones contra el cansancio/la debilidad, el riesgo de hepatitis si se usan jeringas usadas etc.*
- Nº 2** *Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.*
- Nº 3** *Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.*
- Nº 4** *Chequea el registro de interacción con el bebé. Discútelo si es necesario.*
- Nº 5** *Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.*
- Nº 6** *Aconseja a la madre sobre la lactancia y alimentación del bebé refiriéndote al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país.*
- Nº 7** *Refiérete a las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.*

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro del sueño.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación y ejercicio. La madre debería monitorear su descanso marcándolo en el registro cada día.

**Tarea 4:**

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

**Tarea 5:**

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

**Tarea 6:**

Continua participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# Sesión 15

## La relación de la madre con el bebé

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso de las sesiones previas y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con el bebé en la etapa tardía de la infancia.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 5: La etapa tardía de la infancia
- b. Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su salud personal en la última semana. En caso de que sí, elógiala por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre madre y bebé

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con el bebé



### Instrucciones:

- Dile a la madre que le ayudarás a usar el abordaje del PENSAMIENTO SALUDABLE para construir su relación con el bebé. Explica brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del bebé.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 5 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que refleja sus pensamientos.

- Pide la opinión de la madre y otros miembros de la familia sobre estos pensamientos.
- No hables sobre tu propia opinión en esta fase.

A



B

- Dibujo B: Discute las dificultades que esta madre de muchos niños pequeños podría tener para satisfacer todas sus necesidades.
- Pide a la madre y su familia que den su opinión sobre esta mujer.
- No hables sobre tu propia opinión en este momento.



C

- Dibujo C: Discute las posibles consecuencias para la salud de la madre y de los niños.
- Pide a la madre que no solamente piense en el desarrollo físico sino también en el desarrollo psicológico de los niños/as.



- Pregunta a la madre si ha tenido tales preocupaciones. Anótalos en el espacio previsto en el libro de actividades.
- Si es necesario, ayuda a la madre con los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 34:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Mi salud física no importa, lo que cuenta es la salud de los niños.	La habilidad de cuidar a otros se reduce si la salud de la madre es pobre.	La salud de los niños/as, tanto física como psicológica, se afecta.
Las habilidades y la inteligencia de los niños son dones de Dios, no están bajo mi control.	Piensa que no puede hacer nada para mejorar la situación	Los niños/as perderán oportunidades de realizar su potencial plenamente.
Nunca he sido una buena madre para ninguno de mis hijos/as.	Se echa la culpa a sí misma.	El cuidado de los niños/as no se experimenta como recompensa o reconocimiento.
Mi tensión y ansiedad no harán daño al bebé.	No hace ningún intento de reducir su estrés.	La salud del bebé se afecta

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee en el subtítulo lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.

D



Como padres somos responsables para cada niño que traemos al mundo. Esto es también la voluntad de Dios.

- Dibujo E: Discute las ventajas para los niños si la madre tiene más tiempo y energía para cada hijo/a.

E



El espaciamiento de los nacimientos asegura que podamos dar plena atención y recursos a nuestros hijos/as.

- Dibujo F: Pide a la familia que den sus comentarios. No les afrontes o trates de imponerles tu opinión. Escucha con simpatía.

F



Los niños/as inteligentes y sanos tendrán un buen futuro.

- Ahora discute los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre y familia si puede imaginarse pensamientos alternativos. Anote estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale discutiendo los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 35:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Si soy sana, puedo dedicar toda mi atención a mis hijos/as.	Más tiempo y energía para la interacción, estimulación y el cuidado.	Niños/as más inteligentes y sanos.
La mitad de las habilidades y la inteligencia de un niño son determinadas por su entorno.	Deberíamos encontrar maneras y recursos de enriquecer su entorno.	Niños que viven en un ambiente enriquecido tienen mejor chance de realizar su potencial.
Me siento así sólo por el momento. Normalmente cuido bien a mis hijos.	Piensa de manera realista y ve si hay un problema.	Mejor resolución de problemas; cuidado del niño/de la niña más eficaz y satisfactorio.
A pesar de mis dificultades tengo que tratar de reducir mi tensión y ansiedad para mi bebé.	Trata de manejar sus dificultades y reducir la tensión mediante actividades de relajación.	Efectos positivos en la salud materno-infantil

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividades:

- Nº 1** Chequea el registro de interacción con el bebé. Modifica las actividades de acuerdo al nivel de desarrollo del niño/de la niña.
- Nº 2** Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico fijado al calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país.
- Nº 3** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles si la madre lo quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.
- Nº 4** Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido y modifícalo si es necesario.
- Nº 5** Aconseja a la madre sobre la lactancia y alimentación del bebé refiriéndote al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país.
- Nº 6** Refiérete a las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia a persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería marcar sus interacciones en el registro cada día.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación, ejercicio y sueño. Anima a la familia a ayudar a la madre que encuentre el tiempo necesario. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Como en las sesiones previas, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 5:

Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# Sesión 16

## La relación de la madre con la gente que la rodea

### Objetivos de aprendizaje de esta sesión:

El objetivo de esta sesión es revisar el progreso desde la sesión previa y aplicar el abordaje de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su entorno, es decir con su familia, amigos y amigas y la comunidad.

### Herramientas:

- a. Libro de actividades 5: La etapa tardía de la infancia
- b. Calendario de la salud

### 1. Revisión de la sesión previa

- Haz un resumen breve de los puntos principales aprendidos en la sesión previa.

### 2. Chequea las tareas

- Pasa por el registro del estado de ánimo con la madre. Pregúntale si ha notado unos pensamientos negativos particulares sobre su relación con el bebé en la última semana. En caso de que sí, elógiála por el cumplimiento exitoso del primer paso. Anótalos. Pregúntale cómo estos pensamientos la hacen sentir y actuar. Escucha con atención y simpatía.
- Pregúntale si ha tratado de reemplazar estos pensamientos negativos por pensamientos alternativos. En caso de que no, animala a ella y la familia a desarrollar pensamientos alternativos.

### 3. PENSAMIENTO SALUDABLE sobre la relación entre la madre y su entorno

#### Paso 1:

Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre la relación de la madre con la gente que la rodea



#### Instrucciones:

- Explica brevemente la importancia de la relación de la madre con la gente de su entorno, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, los beneficios de la interacción social para el bebé y su habilidad de buscar atención adecuada de los profesionales de salud.
- Usando la sección pertinente del libro de actividades 5 pídele a la madre enfocarse en la mujer del dibujo A y leer el subtítulo que describe sus pensamientos.

- Discute cuáles podrían ser las razones por qué la mujer piensa así.



B



Si trato de hablar con él, los conflictos crecerán.

- Dibujo B: La comunicación puede dejar de funcionar. Esto empeora aún la situación.

120

- Dibujo C: Discute los efectos de tal situación en el niño/la niña.

C



- Ahora pregunta a la madre si ha tenido tales preocupaciones. Anótalas en el espacio previsto en el libro de actividades.
- No participes en el conflicto, no estés del lado de una u otra parte. Mantén el enfoque en la importancia del conflicto familiar para el desarrollo del bebé.
- Discute con la madre los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias de abajo.

**Tabla 36:** Un ejemplo de pensamientos negativos, sentimientos/acciones y consecuencias consiguientes

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Los miembros de la familia miman demasiado al bebé.	Trata de prevenir que jueguen con el bebé.	El bebé pierde oportunidades de interacción social.
La gente no entiende mis problemas.	No vale la pena discutir con ellos.	No comparte sus problemas.
Hablar no resolverá mis problemas.	Se mantiene con sí misma.	El estrés se aumenta. Esto afecta negativamente la salud materno infantil.
No tengo ningún amigo o amiga.	Piensa que está toda sola.	Aislamiento y falta de apoyo.

## Paso 2:

Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



### Instrucciones:

- Enfoca tu atención en la mujer del dibujo D y lee lo que piensa. Discute si el pensamiento del dibujo D es una mejor alternativa que el pensamiento del dibujo A.

D



Aunque tengamos nuestras diferencias, tenemos que hablar sobre el bienestar de nuestros niños porque éste es sumamente importante.

E



Podemos tratar de superar nuestras diferencias para el bienestar de Nuestros niños.

- Dibujo E: Estos pensamientos alternativos pueden animar a los miembros de la familia a olvidarse de sus diferencias a favor de los niños.

- Dibujo F: La madre y el bebé se benefician ambas de este apoyo.



- Ahora discute con la madre sus preocupaciones que puede haber descrito en el paso 1.
- Pregunta a la madre (y su familia) si puede pensar en soluciones. Anote estas sugerencias.
- Pregunta a la madre si puede imaginarse pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el paso 1.
- Si la madre no es capaz de pensar en alternativas, ayúdale con los pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos de la tabla de abajo.

**Tabla 37:** Un ejemplo de pensamientos, sentimientos/acciones y consecuencias alternativos

Pensamiento	Sentimiento / acción	Consecuencia
Atención cariñosa y segura es buena para el bebé.	Cuando el bebé está jugando con otros miembros de la familia, puedo tener algún tiempo para mí.	Tanto la madre como el bebé aprovechan de la participación de la familia.
Puede ser que no haga suficientes esfuerzos para hacerme entender.	Debería esforzarme para explicar mejor las cosas que me molestan.	No todos me entenderán, pero algunos sí y me van a ayudar.
Puedo compartir mis problemas con los demás.	Hablaré con una persona en que confío sobre mis problemas.	El estrés se reduce.
Puedo tratar de encontrar amigas entre las mujeres de mi grupo.	No estoy sola con mis problemas.	El apoyo de otros puede ayudar mucho para resolver los problemas.

## Paso 3:

Practicar pensamientos y acciones saludables (actividades y tareas)



### Actividad 1:

Orienta a la madre sobre enfermedades comunes de niños y niñas de esta edad y cómo manejarlas. Refiérete al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país o a un libro como “Dónde no hay doctor” de la Fundación Hesperian (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>). Dale una lista de los centros de salud cercanos y los hospitales.

- Nº 2** Chequea el registro de dieta. Discute los problemas que la madre puede haber tenido con la dieta. Cambia los detalles que la madre quiere. Elogia a la madre y familia marcadamente si ha cumplido con la alimentación.
- Nº 3** Chequea el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. Discute los problemas que la madre puede haber tenido. Modifícalo si es necesario.
- Nº 4** Chequea el registro de interacción con el bebé. Es importante incluir al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.
- Nº 5** Pesa al bebé y monitorea su crecimiento en el gráfico de crecimiento del calendario de la salud refiriéndote a las normas publicadas por el MINSA de tu país. Educa a la madre si es necesario.
- Nº 6** Aconseja a la madre sobre la lactancia y alimentación del bebé refiriéndote al manual sobre la salud del bebé publicado por el Ministerio de Salud de tu país.
- Nº 7** Refiérete a las normas publicadas por el MINSA de tu país y educa a la madre sobre la vacunación del bebé.

## Tareas para esta sesión:

Aconseja a la madre que haga su mejor esfuerzo para realizar las siguientes actividades entre las sesiones. Anima a la familia a apoyar a la madre con estas actividades e instruye al miembro designado de la familia persuadir suavemente y ayudar a la madre a cumplir si tiene dificultades.

### Tarea 1:

Como en la sesión previa, pide a la madre evaluar sus pensamientos y sentimientos generales marcándolos en la escala visual del estado de ánimo cada día de la semana. Pídele que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente sus sentimientos y acciones con mayor frecuencia. Explica que vas a hablar con ella sobre estos pensamientos en la próxima sesión.

### Tarea 2:

Continúa con el registro de dieta. La madre debería monitorear su dieta marcando el registro cada día.

### Tarea 3:

Continúa con el registro de descanso, relajación, sueño y ejercicio. La madre debería monitorearlo haciendo una marca en el registro cada día.

### Tarea 4:

Continúa con el registro de interacción con el bebé. La madre debería monitorear sus interacciones con el bebé marcándolas en el calendario de la salud cada día.

### Tarea 5:

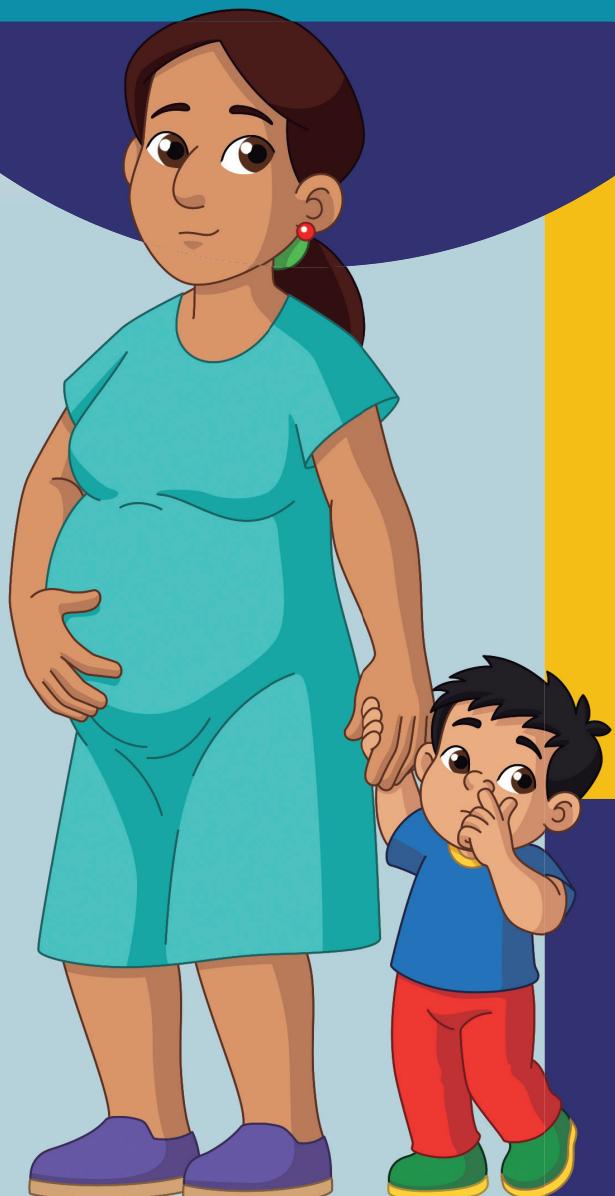
Continúa participando en las sesiones del “grupo de salud materno-infantil” si se ha formado.

**Ponte de acuerdo con la madre sobre la fecha y hora de la próxima sesión y anótalas en el espacio previsto del calendario de la salud.**

# PENSAMIENTO SALUDABLE

Un entrenamiento cognitivo-conductual  
para madres y bebés sanos

Traducido y adaptado por:



LIBRO DE  
ACTIVIDADES



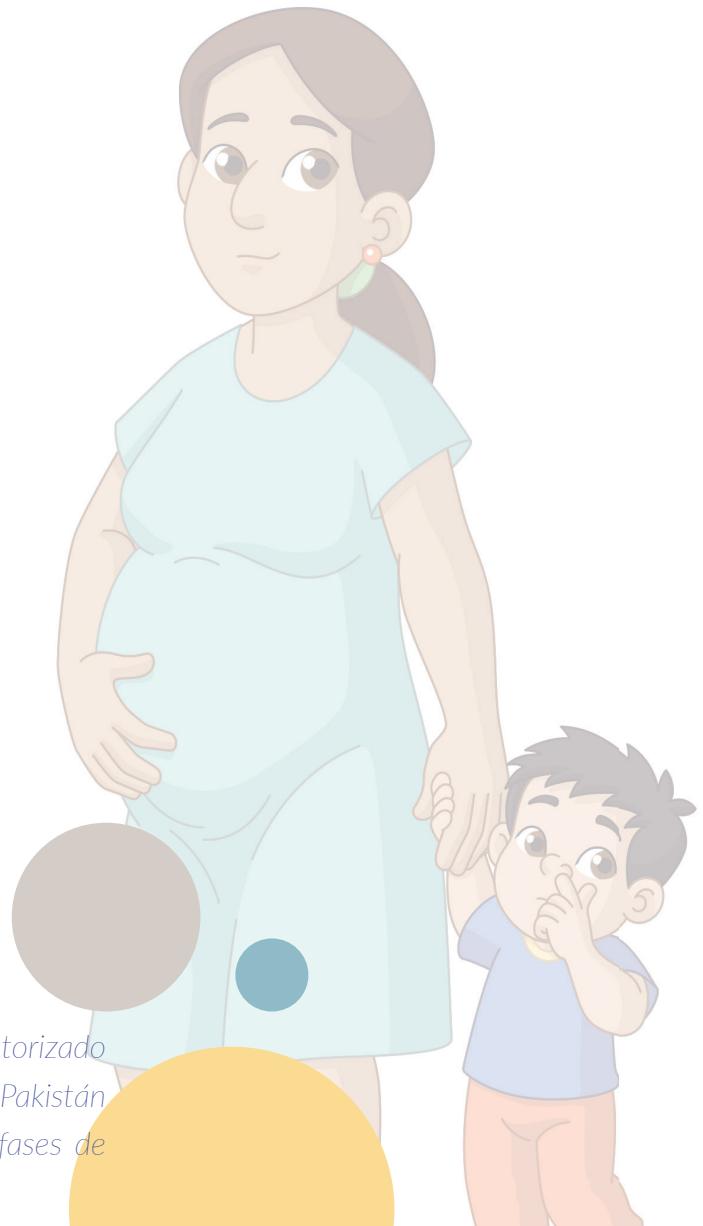
Sesiones 1 - 4

Preparándose  
para la llegada  
del bebé

# LIBRO DE ACTIVIDADES

# 1

Agradecemos en especial al autor Prof. Atif Rahman que ha autorizado la adaptación y traducción de este manual, a su equipo en Pakistán y a las madres, niños y niñas que han participado en las fases de investigación e implementación del programa.



© Partners in health (PIH) 2020

Traducido y adaptado al español por Partners in health (PIH)

Este material ha sido adaptado de Thinking Healthy: Un manual para el manejo psicosocial de la depresión perinatal, versión genérica de ensayo de campo de la OMS, 1.0, 2015. La OMS no es responsable del contenido o exactitud de esta adaptación

# ¿Qué es PENSAMIENTO SALUDABLE?

## SESIÓN



**En esta sesión la promotora:**

- Escuchará tus problemas.
- Te educará sobre la salud y el pensamiento saludable.
- Establecerá una relación de cooperación contigo y tu familia.
- Explicará lo que va a pasar en sesiones futuras.
- Te mostrará los materiales de PENSAMIENTO SALUDABLE para madres y bebés sanos.

## 1. Los dos lados de un dibujo:

A



B



¿Cuál es el dibujo que me gusta y por qué?

## 2. ¿Cómo balancear los problemas de la vida?

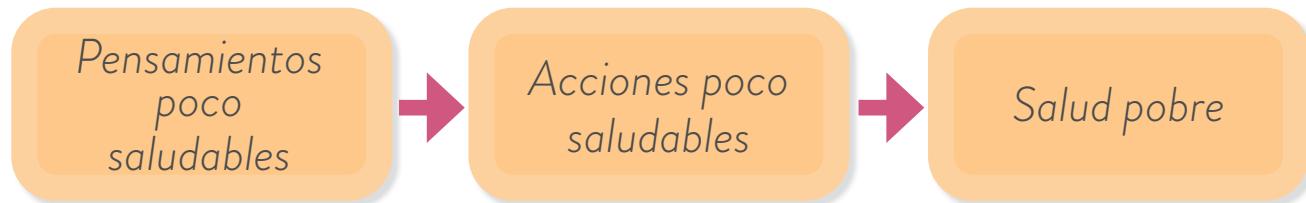


A menudo no podemos cambiar mucho nuestros problemas en la vida, pero siempre hay maneras de crear un ambiente más saludable para nuestros hijos e hijas y para nosotras mismas.

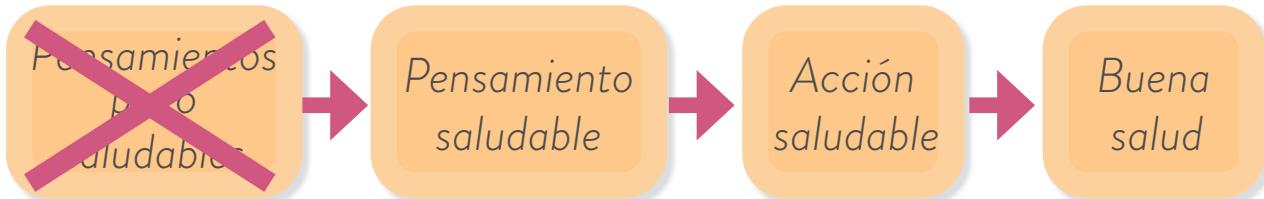
### ¿Cómo? Con PENSAMIENTO SALUDABLE



### 3. ¿Qué es PENSAMIENTO SALUDABLE?



#### ¿Cómo cambiarlo?



### 4. ¿Qué promueve PENSAMIENTO SALUDABLE?

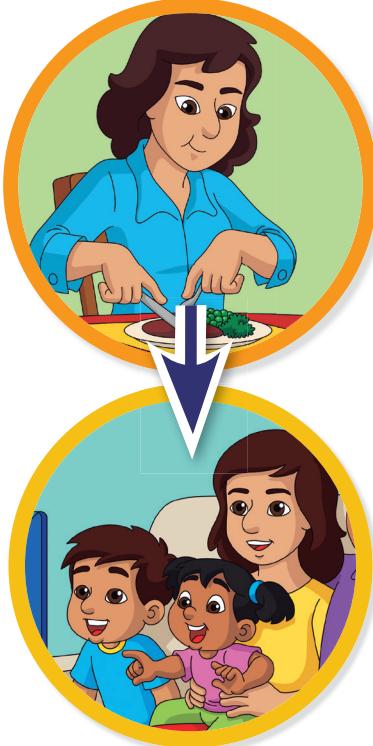
6

#### Tu salud personal

Una relación sana con tu bebé



Una relación sana con otra gente



Madre sana y bebé sano

# 5. ¿Cómo te ayudaremos a pensar de manera saludable?

A

## Paso 1:



### Aprender a identificar pensamientos negativos.

Para promover el pensamiento saludable es importante darse cuenta de los tipos comunes de pensamientos negativos o poco saludables que suelen desarrollarse como resultado de problemas de la vida o experiencias negativas.

Por medio de investigaciones con miles de personas comunes los científicos han definido los siguientes tipos de pensamiento negativo o poco saludable:

Símbolo	Estilo de pensamiento poco saludable	Pensamientos típicos
	<b>Echar la culpa a sí misma</b> Si las cosas andan mal, siempre es mi culpa.	Si mi hijo se enferma, es mi culpa; soy una mala madre.
	<b>No reconocer la propia labor</b> Si las cosas andan bien, tengo buena suerte o es el efecto de lo que hizo otra persona.	Es solamente buena suerte que mis hijos sean sanos.
	<b>Visión oscura del futuro</b> Creer o predecir que en el futuro sucederán malas cosas.	No se puede hacer nada para que mi hijo no se enferme con diarrea en este verano.
	<b>Leer la mente de los demás</b> Una visión negativa de lo que los demás piensan de una misma.	A menudo creo que los demás piensan mal de mí.
	<b>Pensar en extremos</b> Si las cosas no pueden ser perfectas, ni vale la pena hacer un intento.	Como no soy educada, nunca seré una madre capaz.
	<b>No confiar en su propia capacidad</b>	Nunca podré cumplir con esta tarea.
	<b>Rendirse en vez de intentarlo</b> Ni siquiera hacer un intento.	No soy buena en estas cosas, ni haré el intento.

## Paso 2:

**Aprender a reemplazar pensamientos negativos poco saludables por pensamientos positivos o saludables.**

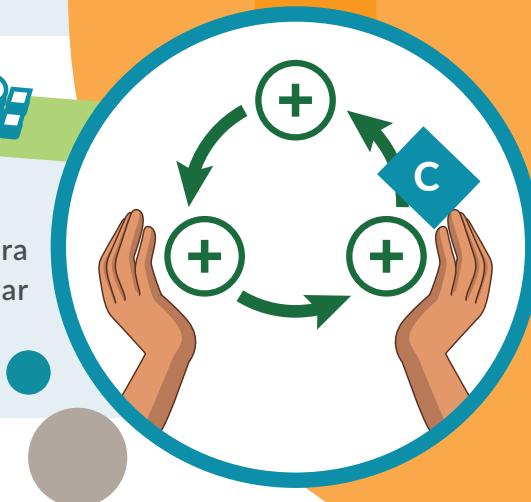
Identificando los estilos de pensamiento poco saludables nos ayuda a examinar qué sentimos y qué acciones tomamos si pensamos así. Tu promotora te ayudará a cuestionar estos pensamientos negativos y sugerir pensamientos alternativos que son más saludables. Con la práctica, puedes aprender a desafiar y reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.



## Paso 3:

**Practicar pensamientos y acciones saludables.**

Tu promotora te propondrá pequeñas actividades y tareas para ayudarte a practicar pensamientos y acciones saludables. Realizar estas actividades es esencial para el éxito de este programa.



## Los 3 pasos del PENSAMIENTO SALUDABLE

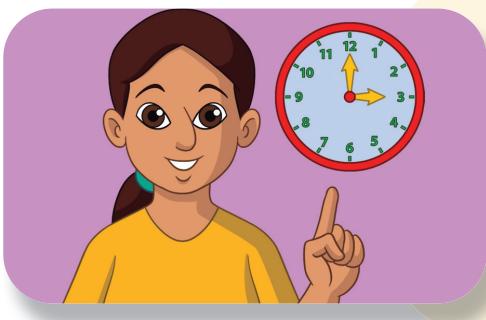


# Las reglas principales del entrenamiento



## REGLA DE ORO:

- El éxito de este programa depende de tu participación activa.



## Llegar puntualmente

- Comprométete a asistir a las sesiones.
- Busca estar disponible en la hora acordada.



## Haz las tareas

- Practica lo que has aprendido o la tarea asignada.
- Estas actividades te ayudarán a mejorar tu bienestar.



## Dile a la promotora si no te sientes bien o si tienes problemas con el entrenamiento.

- Comparte tus preocupaciones con la promotora.
- Si no estás bien, dile a la promotora.

# Actividades y tareas

10

## Actividad 1

Encuentra un lugar apropiado en tu casa para el “rincón de la salud”. Cuelga el calendario de salud materno-infantil en la pared.



## Actividad 2

Identifica a un miembro de la familia o amigo/a para que te ayude con las tareas o actividades.



## Actividad 3

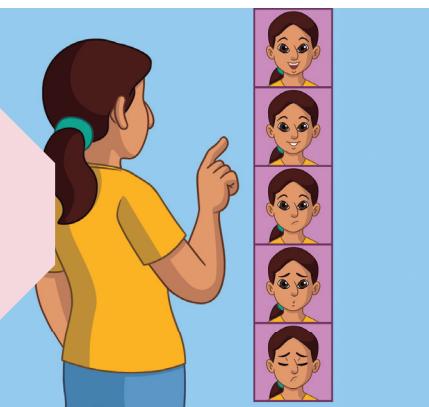
Ponte de acuerdo con la promotora sobre la fecha y hora de la próxima sesión.



## Actividad 4

Mira la tabla de los estilos de pensamiento poco saludable en la página 6 y dile a la promotora si has tenido cualquiera de estos pensamientos. Discute cómo te sientes cuando tienes tales pensamientos.

Aprende a marcar estos pensamientos y sentimientos en el registro del estado de ánimo.



## Tareas:

Apunta tus pensamientos y sentimientos en el registro del estado de ánimo.

# Preparándose para la llegada del bebé: tu salud personal



## En esta sesión la promotora:

- Revisará la sesión previa contigo.
- Pasará por el registro del estado de ánimo y las tareas.
- Escuchará tus problemas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu salud y alimentación.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu salud personal



Debido a mis condiciones de vida no puedo hacer nada para mejorar mi salud.



No vale la pena hacer un esfuerzo.



Probabilidad mayor de mala salud de la madre y el bebé

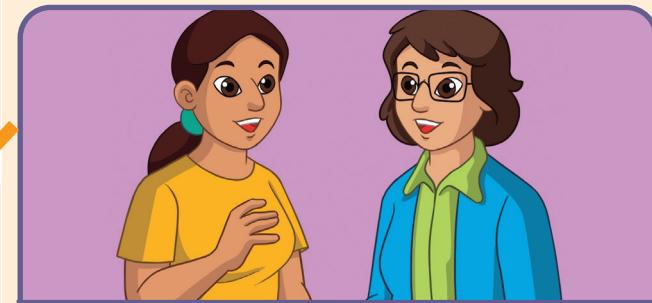
## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



No importa las condiciones de mi vida, puedo hacer el intento de cuidar mi salud y nutrición.



Puedo consultar a mi promotora sobre mi alimentación tomando en cuenta lo que está disponible.



Cambios pequeños pueden llevar a una mejor salud de la madre y su bebé.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Es mi destino estar enferma.	No voy al control prenatal, no vale la pena.	Riesgo mayor de enfermedad tanto para la madre como para el bebé
Cuidar mi salud está, en gran parte, bajo mi control.	Me esfuerzo a hacer cosas positivas para mi salud, por ejemplo me dejo vacunar.	Protección contra una enfermedad potencialmente mortal
Una persona que no sabe leer como yo, no sabe nada sobre salud.	No hago ningún esfuerzo para aprender más sobre el cuidado de la salud.	Riesgo mayor de pobre salud tanto para la madre como para el bebé
No es necesario estar bien educada para aprender a cuidar la salud.	Me esfuerzo a aprender más sobre salud y seguir principios saludables, por ejemplo una dieta balanceada.	Mejor salud para madre y bebé.
Gente pobre como nosotros siempre tiene mala salud.	No hago ningún intento de usar cualquier recurso disponible.	Riesgo mayor de pobre salud.
Incluso una persona pobre puede hacer el esfuerzo de mantenerse sana.	Me esfuerzo para hacer el mejor uso de los recursos disponibles.	Mejor salud para madre y bebé.
Si tengo un problema de salud o del embarazo, solamente un doctor podría averiguarlo.	No presto atención a mis signos o síntomas de mala salud.	Riesgo mayor de desarrollo de problemas serios de salud.
Prestar atención a problemas del embarazo y buscar ayuda es mi responsabilidad y ayudará al doctor a ayudarme.	Presto atención a signos y síntomas tempranos y busco ayuda activamente.	Riesgo disminuido de problemas relacionados con el embarazo.

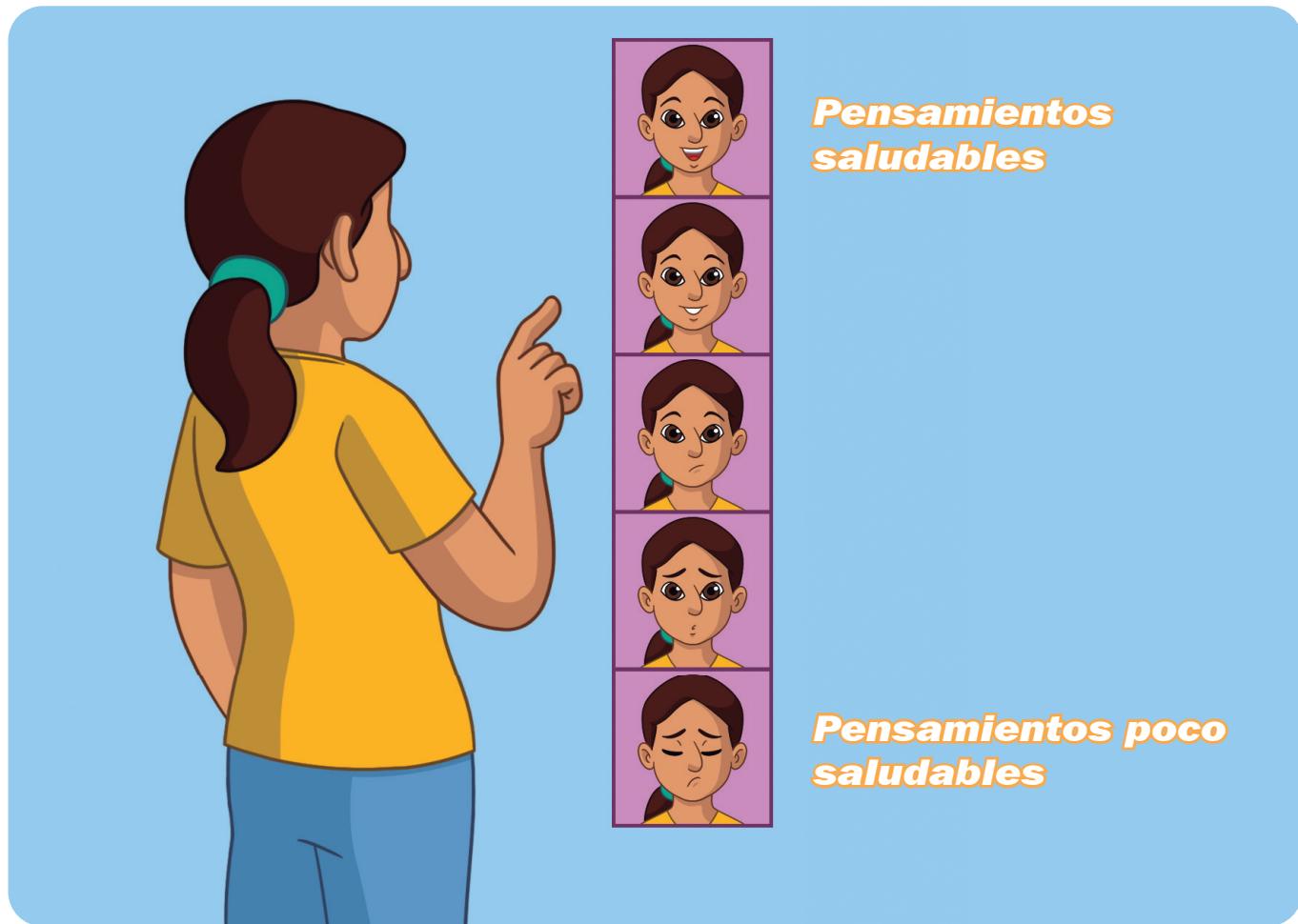
# Practicar pensamientos y acciones saludables

## Actividades para esta sesión

1. La promotora preparará un registro de dieta contigo. Abajo ves un ejemplo de un registro de dieta.

Hora	Alimentos	Monitoreo diario
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un tazón de cereales con leche o yogurt y fruta (naranja, mandarina, papaya, piña etc.)</li><li>• O un pan con mantequilla y queso o un pan con huevo</li><li>• Un vaso de leche o una taza de mate</li></ul>	1 2 3 4 5 6 7
Merienda	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una fruta o jugo de fruta</li><li>• Algunas nueces o un yogurt</li></ul>	
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un pedazo de pollo</li><li>• Papas cocidas</li><li>• Verduras (lechuga, zapallo, repollo, arvejas, zanahoria, acelga etc.)</li></ul>	
Merienda	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una taza de té o leche</li><li>• Galletas o un pan</li></ul>	
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un pedazo de carne</li><li>• Una ración de arroz o papa o racacha</li><li>• Lechuga con tomates y rábanos</li></ul>	
Antes de dormir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un vaso de leche</li><li>• O un yogurt</li></ul>	

2. La promotora te mostrará cómo monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



3. La promotora te educará sobre los problemas en el embarazo.

# Tareas:

## Paso 3:



1. Marca cada día tus pensamientos y sentimientos en el registro del estado de ánimo.
2. Cuida tu alimentación: Una dieta balanceada no significa dieta cara o excesiva. Trata de seguir el registro de dieta que has preparado con la promotora. Marca cada casilla del registro que has seguido en este día.
3. Haz las siguientes actividades de relajación cada día. ¡No te olvides! Una pequeña cantidad de tiempo invertido diariamente en tu salud personal significa una madre más sana y un bebé más sano.

Tipo de actividad	Frecuencia	Monitoreo diario	1	2	3	4	5	6	7
Relajación	 2-3 veces por día durante 10-15 minutos	1	2	3	4	5	6	7	
Caminar	 Una vez por día durante 15-20 minutos								
Dormir	 Una noche completa de dormir Una siesta por la tarde								



# Preparándose para la llegada del bebé: Pensamiento saludable sobre tu relación con el bebé

En esta sesión la promotora:

- Revisará la sesión previa contigo.
- Pasará por el registro del estado de ánimo y las tareas.
- Escuchará tus problemas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con tu bebé.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

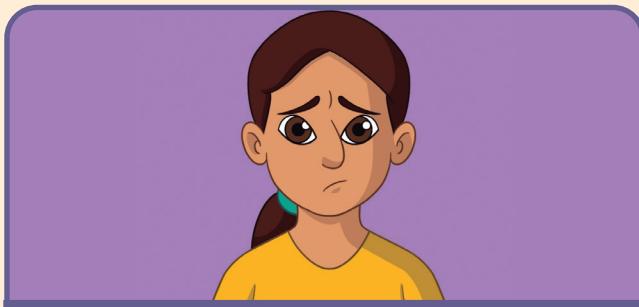
## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé



No tengo sentimientos positivos para mi bebé no nacido.



No soy una buena madre.



Puede ser más difícil tener sentimientos positivos para el bebé después del nacimiento.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



No es necesario que existan sentimientos positivos desde el inicio, pero puedo trabajar para desarrollarlos.



Toma pasos pequeños para desarrollar sentimientos positivos hacia el bebé.



Así es más fácil desarrollar un vínculo con el bebé después del nacimiento.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
El bebé está creciendo por sí mismo. No tengo que cuidarlo hasta que nazca.	No tengo que preocuparme por el desarrollo prenatal del bebé.	Puede ser que el bebé no tenga un ambiente prenatal óptimo.
Mi bebé no nacido también requiere de mi atención.	Presto atención activa a las necesidades del bebé.	Nace un bebé sano.
Mi tensión y ansiedad no perjudicarán a mi bebé.	No me esfuerzo para reducir el estrés.	La salud del bebé es afectada.
A pesar de mis dificultades tengo que tratar de reducir mi tensión y ansiedad para mi bebé.	Trato de manejar las dificultades reduciendo mi tensión con técnicas de relajación.	Efectos positivos en la salud de madre e hijo/a.
No puedo preocuparme por mí misma, mucho menos por el bebé.	No me esfuerzo para cuidarme a mí misma o al bebé no nacido.	Riesgo de mala salud tanto para la madre como para el bebé.
Si no lo hago para mí, tengo que cuidar mi salud por lo menos para mi bebé.	Me esfuerzo de cuidar mi propia salud.	Madre y bebé sana.
No siento ninguna relación con mi bebé. La relación se desarrollará cuando nazca.	No trato de desarrollar un vínculo con el bebé no nacido.	Más dificultades para desarrollar un vínculo después del nacimiento.
Si hago el esfuerzo, puedo desarrollar un vínculo profundo con mi bebé.	Me esfuerzo activamente para desarrollar un vínculo.	Relación materno-infantil sana y firme
Mi bebé crecerá bien aunque esté débil.	No tengo que preocuparme por mi salud, ni por mi alimentación.	Bajo peso al nacer del bebé y problemas futuros de salud
Mi salud personal tiene un efecto directo en el desarrollo de mi bebé.	Voy a cuidar mi salud para que mi bebé se desarrolle bien.	Bebé más sano
A veces pienso que no quiero tener a este bebé y siento más rechazo que amor hacia él/ella.	Me siento avergonzada por estos pensamientos y no voy a hablar con nadie sobre lo que pienso.	Estos sentimientos pueden crecer y causar estrés lo que es malo para la madre y el bebé.
No es necesario tener sentimientos positivos hacia el bebé desde el principio, puedo trabajar para desarrollarlos.	Voy a tomar pequeños pasos para desarrollar sentimientos positivos hacia mi bebé.	Mejor chance de una relación positiva cuando nazca el bebé.

### Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora va a chequear el registro del estado de ánimo de la semana pasada.  
Van a discutir cualquier pensamiento poco saludable que te impidió actuar de manera saludable.
2. Aprende a hacer ejercicios de relajación y respiración.
3. Discute otras actividades que te ayudan a relajarte y al bebé no nacido, por ejemplo cantar, meditar o rezar.

### Tareas:

1. Realiza las actividades de la tabla y marca cada día que has hecho la actividad.

Tipo de actividad	Frecuencia	Monitoreo diario
<i>Relajación</i>  	<i>2-3 veces por día durante 10-15 minutos</i>	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b>
<i>Cantar una canción de cuna y visualizar al bebé durmiéndose</i>  	<i>3 o 4 veces cada día</i>	
<i>Meditar o rezar</i>  	<i>Una vez por día, por ejemplo antes de acostarse</i>	

# Preparándose para la llegada del bebé: Pensamiento saludable sobre tu relación con la gente que te rodea



## En esta sesión la promotora:

- Revisará la sesión previa contigo.
- Pasará por el registro del estado de ánimo y las tareas.
- Escuchará tus problemas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con la gente que te rodea.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé



La gente no está interesada en mí.

22



No me gusta reunirme con la gente.



Falta de apoyo social para madre e hijo/a.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Todas las personas son diferentes.



Haré el intento de hablar con algunas personas.



Apoyo social para la madre y su bebé.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Las tensiones familiares pueden afectarme a mí, pero no perjudicarán a mi bebé.	No me esfuerzo para reducir las tensiones familiares.	Efectos dañinos para la madre y su bebé.
En favor de mi bebé, mi familia y yo haremos un esfuerzo para reducir las tensiones.	Hago esfuerzos para reducir las tensiones familiares.	Efectos positivos en la salud de la madre y del bebé
Una mujer embarazada no debería visitar a sus vecinas ya que puede ser malo para el bebé.	Dejo de salir de la casa.	Puede perder fuentes importantes de apoyo social y atención médica.
Mientras estoy en un ambiente seguro y sano, puedo visitar a otras personas durante el embarazo.	Participo activamente en actividades sociales fuera de la casa.	Las estructuras de apoyo social se mantienen intactas.
Nadie quiere hablar conmigo.	Empiezo a evitar a otras personas.	Puede perder fuentes importantes de apoyo social.
Aunque pueda sentirme así en este momento, hay personas que sí quieren hablar conmigo.	Me aceraré activamente a tales personas y hablaré con ellas.	Mantiene el contacto con las personas del entorno que le pueden ayudar en el futuro, si es necesario.
No quisiera reunirme con otra gente porque me siento inferior.	Evito a otras personas.	Se aísla de su entorno.
Dios ha creado a los seres humanos como iguales, ¿por qué debería sentirme inferior?	Tengo confianza en mí misma.	Mantiene el contacto con las personas del entorno que le pueden ayudar en el futuro, si es necesario.

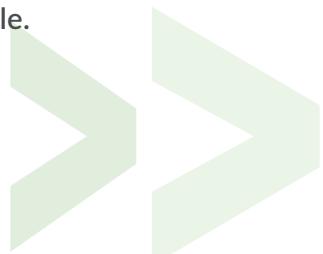
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

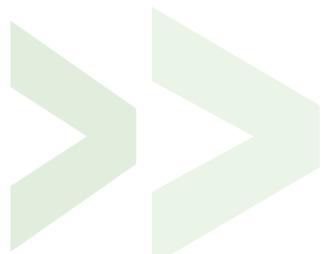
1. La promotora va a chequear el registro del estado de ánimo de la semana pasada. Van a discutir cualquier pensamiento poco saludable que te impidió actuar de manera saludable.



2. Evalúa tu sistema de apoyo social usando el diagrama. Apunta los nombres de las personas principales que te apoyan en cada sector:



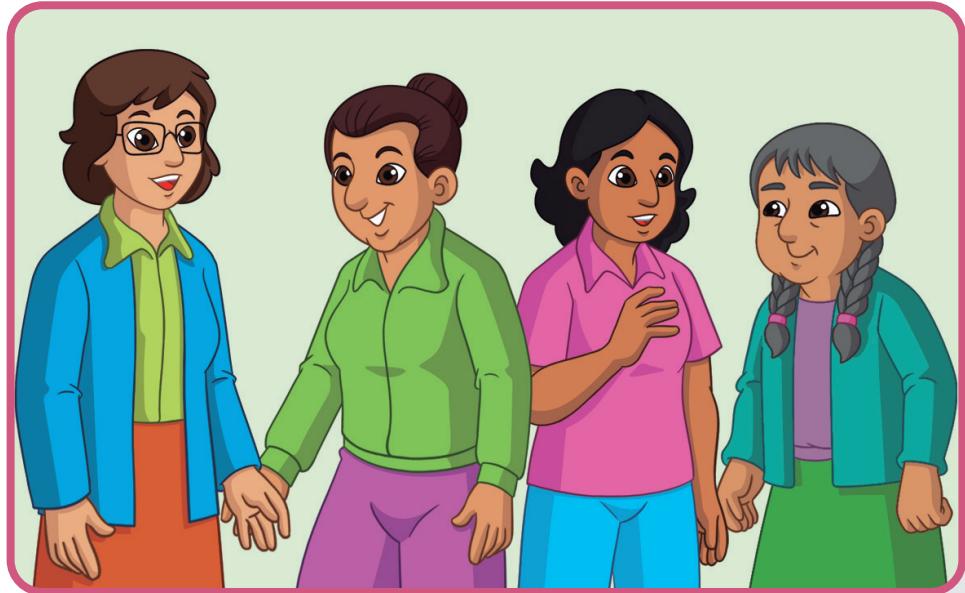
3. La promotora te enseñará el camino al centro de salud más cercano en caso de emergencia.



## Tareas:

1. Continúa con el registro de pensamientos y sentimientos en el registro del estado de ánimo.
2. Empieza a organizar el apoyo social para el nacimiento del bebé.

Identifica miembros clave de la familia que te puedan ayudar y habla con ellos.



3. Con la ayuda de la promotora forma un grupo de mujeres en tu barrio quienes estánb esperando bebés o tienen hijos/as pequeños. Reúnanse una vez por semana.





# PENSAMIENTO SALUDABLE

Un entrenamiento cognitivo-conductual  
para madres y bebés sanos



LIBRO DE  
ACTIVIDADES

2

Sesiones 5 - 7

Preparándose  
para la llegada  
del bebé



# SESIÓN

# 5

## La llegada del bebé: Pensamiento saludable sobre tu salud personal



### En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud del bebé recién nacido.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu salud personal en el primer mes después del nacimiento de tu bebé.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu salud personal



Ya tengo demasiadas cosas que hacer. No puedo preocuparme de mi salud.



No cuida su salud, por ejemplo el descanso o una dieta balanceada.



Dificultad de cuidar al bebé debido a cansancio y debilidad.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Si dedico un poco de tiempo a mi salud cada día, me mantendré sana, fuerte y capaz de hacer mis deberes diarios.



Se organiza de manera que cada día tiene un espacio para actividades saludables o relajantes.



Tiene mejor salud y puede enfrentar las demandas del bebé y de la vida más fácilmente.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Estoy demasiado cansada para pensar claramente o hacer algo productivo.	Me rindo y ni hago el intento.	Los estreses se multiplican llevando a más problemas.
Si hago un poco cada día (tanto que pueda), es mejor que sentarme pensando en mis preocupaciones.	Hago el intento de realizar pequeñas tareas con éxito y sigo acumulándolas.	Ciclo de inactividad roto.
Otras personas o el gobierno son responsables de mi salud.	Dependo de la buena voluntad de otros; no hago un intento propio.	Riesgo mayor de mala salud.
Si yo no cuido mi salud, ¿por qué los demás o el gobierno deberían preocuparse?	Me esfuerzo activamente para mejorar la propia salud.	Mejor salud de la madre y el bebé.
Si tengo un problema de salud, solamente un doctor puede averiguarlo.	No presto atención a síntomas o signos de una mala salud.	Riesgo mayor de desarrollar problemas serios de salud
Prestar atención a signos tempranos de mala salud es mi responsabilidad y ayudará al doctor a ayudarme a mí.	Presto atención a signos tempranos de mala salud y busco ayuda activamente.	Menor riesgo de problemas pospartales de salud.
No soy buena para ser madre.	No merezco ser sana.	La pobre salud de la madre afectará la salud del bebé.
Trato de hacer lo mejor bajo las circunstancias dadas.	Parte de ser buena madre es cuidar mi salud.	Una madre más sana significa hijos más sanos.

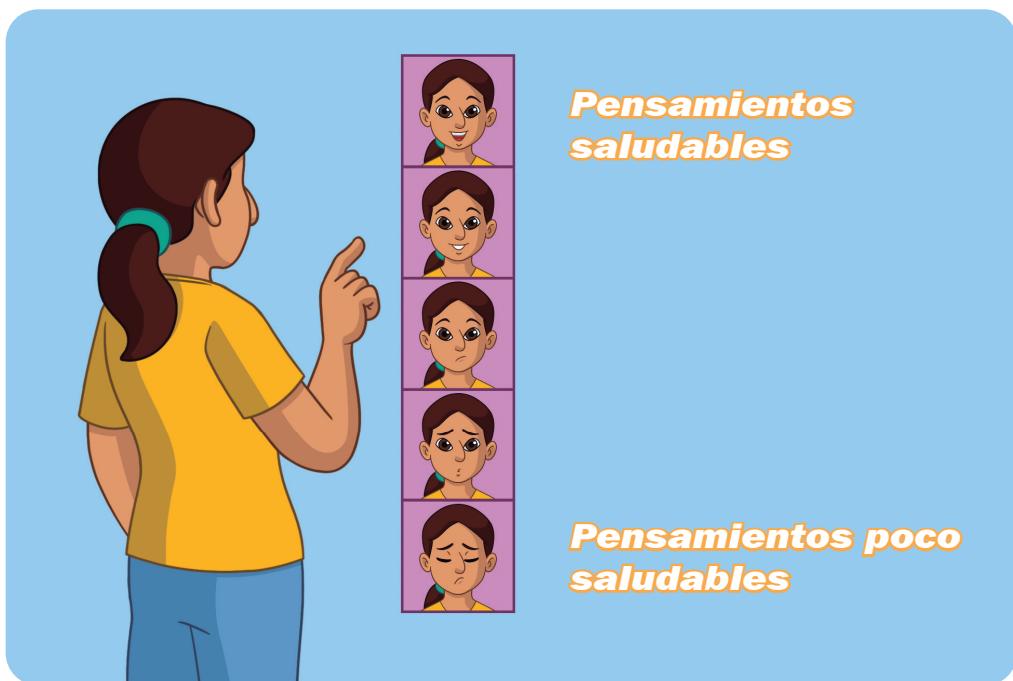
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



2. La promotora hablará contigo sobre la depresión pospartal ("baby-blues").



### 3. Cuida tu dieta

Haz un registro de dieta con la promotora. Abajo ves un ejemplo de un registro de dieta. Una dieta balanceada no significa que tiene que ser una dieta cara. Trata de seguir tu dieta. Marca el registro cada vez que lo has seguido en este día. Haz un registro de dieta con la promotora. Abajo ves un ejemplo de un registro de dieta. Una dieta balanceada no significa que tiene que ser una dieta cara. Trata de seguir tu dieta. Marca el registro cada vez que lo has seguido en este día.

Hora	Alimentos	Monitoreo diario
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tazón de cereales con leche o yogurt y fruta (naranja, mandarina, papaya, piña etc.)</li> <li>• O un pan con mantequilla y queso o un pan con huevo</li> <li>• Un vaso de leche o una taza de mate</li> </ul>	1    2    3    4    5    6    7
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una fruta o jugo de fruta</li> <li>• Algunas nueces o un yogurt</li> </ul>	
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pedazo de pollo</li> <li>• Papas cocidas</li> <li>• Verduras (lechuga, zapallo, repollo, arvejas, zanahoria, acelga etc.)</li> </ul>	
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una taza de té o leche</li> <li>• Galletas o un pan</li> </ul>	
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pedazo de carne</li> <li>• Una ración de arroz o papa o racacha</li> <li>• Lechuga con tomates y rábanos</li> </ul>	
Antes de dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un vaso de leche</li> <li>• O un yogurt</li> </ul>	

#### 4. ¡Haz estos ejercicios todos los días!

Recuerda: una pequeña cantidad de tiempo invertido en tu salud personal significa una mamá más sana y un bebé más sano.

**Ejercicios después del parto:** Empieza con estos ejercicios una semana después de un parto normal o 6 semanas después de una cesárea.

- Avanza a tu propio ritmo. Los ejercicios suaves son importantes para ayudar a curar tus músculos.
- Relájate y respira profundamente durante los ejercicios y entre ellos. Exhala al hacer esfuerzo. NO contengas la respiración.
- Apoya la cabeza y los hombros sobre una almohada para tu comodidad.
- Comienza realizando cada ejercicio dos veces.
- Si notas un aumento en el sangrado o si vuelve a producirse un sangrado rojo brillante, deja de hacer ejercicios y consulta con una persona que trabaja en salud.

Ejercicio	Descripción	Monitoreo diario
Ejercicio 1	  <p>Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Respira lenta y profundamente.</p> <p>Extiende las piernas. Dobla y extiende los dedos de los pies.</p> <p>Haz 10 círculos con los tobillos en el sentido de las agujas del reloj, luego repite la acción en el sentido contrario.</p> <p>Repite el patrón circular de 3 a 5 veces.</p>	1 2 3 4 5 6 7

Ejercicio	Descripción	Monitoreo diario
Ejercicio 2	 <p>Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.</p> <p>Contrae los músculos de la vagina (por donde pasó el bebé) como si intentaras interrumpir el flujo de orina cuando vas al baño y expira.</p> <p>Sostén hasta contar cuatro, luego relájate. Repítelo 2-3 veces.</p> <p>Trata de llegar a mantener 5 contracciones varias veces por día. Este ejercicio se puede hacer también sentada.</p>	<span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span>
Ejercicio 3	 <p>Acuéstate boca arriba, con una rodilla doblada.</p> <p>Mantén la espalda recta mientras deslizas el talón de la pierna extendida hacia adelante y hacia atrás, a lo largo de la superficie sobre la cual estés acostada.</p> <p>Trabaja solamente con los músculos de la cintura dentro del rango que te permita mantener la espalda recta.</p> <p>Repite 3 a 5 veces con cada pierna.</p>	

# La llegada del bebé: Pensamiento saludable sobre tu relación con el bebé

SESIÓN

En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud del bebé recién nacido.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las previas sesiones.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con el bebé.



# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



El bebé es demasiado pequeño para tener sentimientos. Todo lo que necesito es alimentarlo y limpiarlo.



No hace un esfuerzo suficiente de formar un vínculo con el bebé.



Esto afecta tanto la salud de la madre como del bebé.



Mi bebé responde a mis sentimientos cuando interactúo con él. Esto me da gusto.



Está atenta a las reacciones del bebé a sus sentimientos y viceversa.



Esto afecta positivamente la salud de la madre y del bebé.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Mi familia no está feliz porque di a luz a una niña.	Menor motivación de cuidar al bebé.	La salud de la madre y de la niña puede dañarse.
Estas son ideas anticuadas. Dios nos ha regalado una niña sana quien contribuirá mucho a la familia.	Buena motivación de cuidar a la niña.	Satisfacción y buena salud mental de la madre, atención óptima para la niña.
A veces pienso que no quiero tener esta niña; siento más rechazo que amor hacia ella.	Me siento avergonzada por estos sentimientos y no quiero compartirlos con otros.	Estos sentimientos pueden crecer y hacer que la madre se sienta estresada y tensa lo que es malo para ella y la niña.
No es necesario que un sentimiento positivo exista desde el inicio, sino puede desarrollarse con mi apoyo activo.	Doy pasos pequeños para desarrollar sentimientos positivos hacia el bebé.	Mayor oportunidad de una relación positiva con el bebé.
Mi bebé se enfermará si este es su destino.	Me siento indefensa frente al destino. Poca motivación para hacer vacunar al bebé.	Riesgo mayor de una enfermedad seria del bebé.
Es el buen destino de mi bebé que es posible protegerlo con vacunación.	Llevo al bebé para las vacunas.	Protección contra enfermedades serias.
La salud de mi bebé sufre por brujerías de personas envidiosas.	Me esfuerzo más para contrarrestar las brujerías que cuidar bien al bebé.	La atención plena a las necesidades del bebé se puede distraer.
La salud de mi bebé será buena, si le doy la mejor atención posible.	Atención plena a las necesidades del bebé como mejor manera de contrarrestar las brujerías.	Enfoque en las necesidades del bebé.

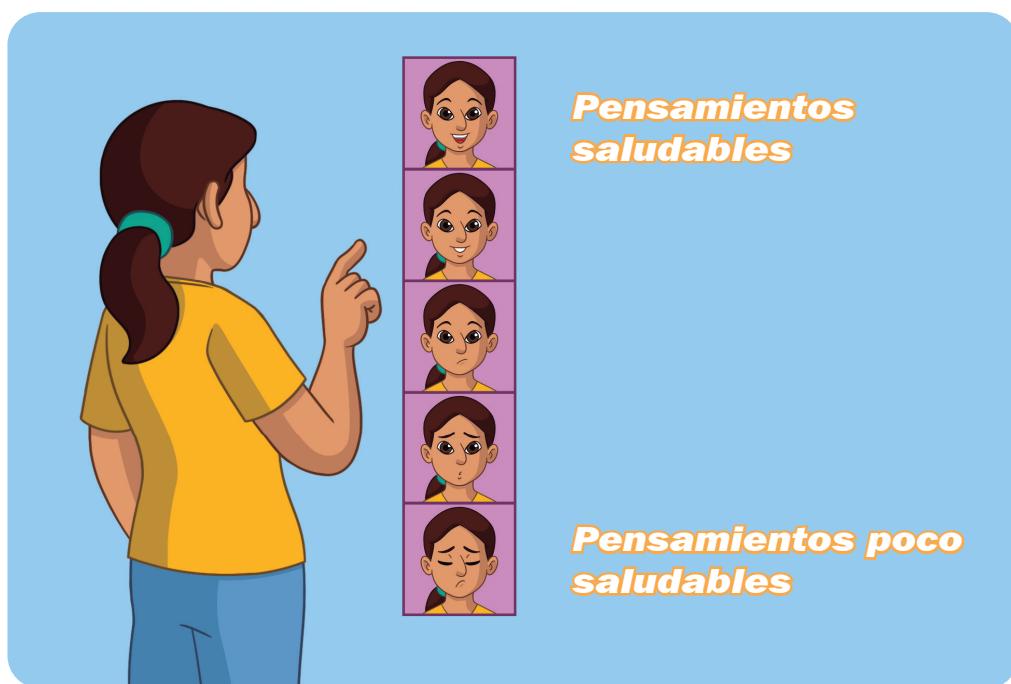
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo. Discute todos los pensamientos que te han impedido cuidar bien tu salud.



2. La promotora hablará contigo sobre cómo dar el pecho al bebé.



Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	<p>Masaje al bebé, por lo menos una vez al día.</p>	1 2 3 4 5 6 7
	<p>Hablar o cantar con el bebé 3 a 4 veces por día, por ejemplo después de la lactancia.</p>	
	<p>Jugar con el bebé 3 a 4 veces por día, por ejemplo después de la lactancia.</p>	

# La llegada del bebé: Pensamiento saludable sobre tu relación con la gente que te rodea



## En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud del bebé recién nacido.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las previas sesiones.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con la gente que te rodea.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé



Mi bebé recién nacido puede sufrir daños si me reúno con otra gente.



Madre y bebé socialmente aislados



La madre pierde el apoyo social y el bebé pierde la interacción social.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Los seres humanos son sanos y felices si están con otras personas que los apoyan.



El apoyo para el cuidado del bebé puede descargar mucho a la madre.



Mejor salud. Hace frente al cuidado del bebé y otras exigencias de la vida con más facilidad.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Me siento tímida e incómoda cuando discuto mis problemas con otros.	No comarto mis problemas con los demás.	El estrés se aumenta lo que es malo para la madre y su bebé.
Puedo compartir mis sentimientos con unas pocas personas en las que confío.	Hago esfuerzos para compartir mis problemas con otras personas.	El estrés de los problemas de la vida se reduce compartiéndolos.
Soy la única que debería cuidar al bebé, no es la tarea del padre.	Desanimo al padre aunque quisiera ayudar.	El bebé pierde la participación del padre que podría ser muy útil para su desarrollo.
La participación del padre es buena para el desarrollo del bebé.	Animo al padre a atender al bebé.	La participación del padre ayuda al desarrollo del bebé.
Todas las personas llegan al mundo solas y tienen que enfrentar sus problemas solas.	No comarto mis problemas con los demás.	El estrés se aumenta lo que es malo para la madre y su bebé.
A veces es más fácil enfrentarse a los problemas con la ayuda de otros.	Hago un esfuerzo para lograr que la gente de mi entorno me ayude.	Mejor enfrentamiento de los problemas.
No me gusta reunirme con otras personas porque nadie me comprende.	No hago el intento de reunirme o hablar con la gente.	Gradualmente la madre se distancia de la gente perdiendo su apoyo.
Podría sentirme mejor si hablo con uno o dos miembros de la familia o amigos confiables.	Hago un intento activo de reunirme con una o dos personas en las cuales confío.	No sentirse aislada.

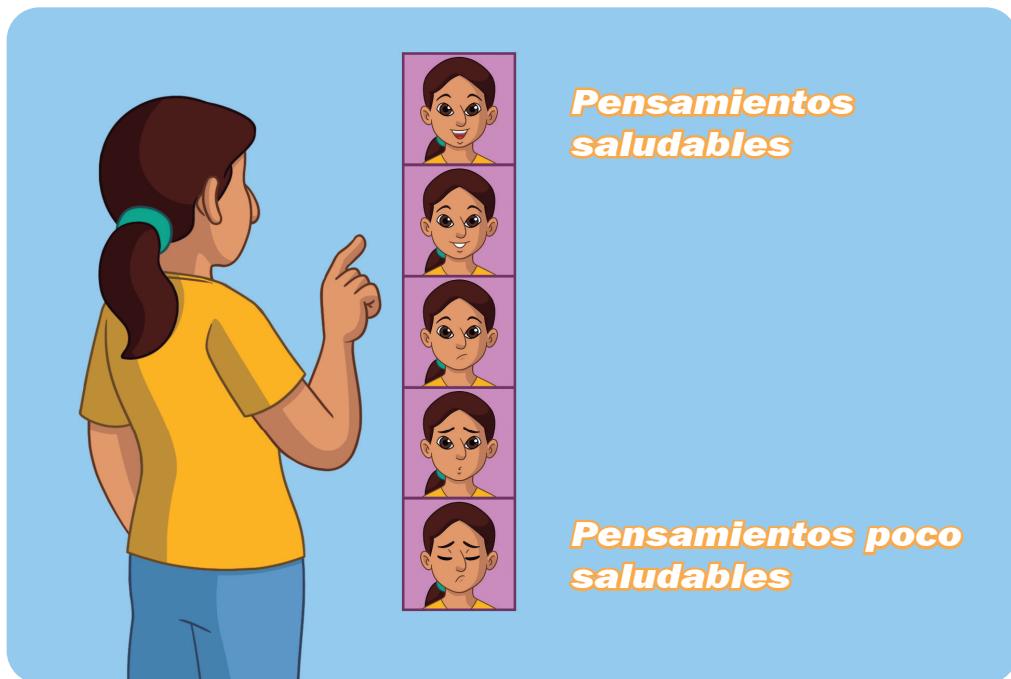
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo. Discute todos los pensamientos que te han impedido cuidar bien tu salud.



2. La promotora hablará contigo sobre cómo dar el pecho al bebé.



Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
	<p>Cuando es necesario</p>	
	<p>Una vez al día o más.</p>	



# PENSAMIENTO SALUDABLE

Un entrenamiento cognitivo-conductual  
para madres y bebés sanos



LIBRO DE  
ACTIVIDADES

3

Sesiones 8 - 10

---

La infancia  
temprana



# SESIÓN 8

## La infancia temprana: Pensamiento saludable sobre tu salud personal



### En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud de tu bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu salud personal durante la infancia temprana de tu bebé.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



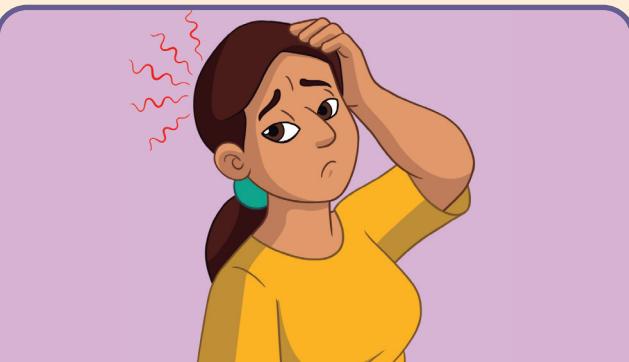
Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu salud personal



No tengo tiempo para cuidar mi salud.



La gente dirá que presto más atención a mí misma que a mi bebé si paso tiempo cuidándome.



La madre se enferma si no cuida su salud.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Si paso una pequeña cantidad de tiempo para mi salud cada día, me mantendré sana y fuerte y puedo hacer mis tareas domésticas mejor.



Mejor salud. Hace frente al cuidado del bebé y otras exigencias de la vida con más facilidad.



Se organiza de tal manera que tiene algún tiempo para actividades saludables o relajantes.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Estoy demasiado cansada para pensar claramente o hacer algo productivo.	Me rindo y no hago un intento.	Los estreses se aumentan llevando a más problemas
Si cuido mi salud, me siento menos cansada.	Me esfuerzo para mejorar mi salud, por ejemplo mi alimentación.	El ciclo de inactividad se rompe llevando a una mejor salud
Estoy muy preocupada sobre muchas cosas y no puedo relajarme.	Soy incapaz de relajarme o dormir.	Ansiedad excesiva puede llevar a problemas de salud en la madre y el bebé
Mis preocupaciones pueden esperar hasta mañana. Ahora no puedo hacer nada	Hago el esfuerzo de relajarme.	Relajación y descanso llevan a mejor salud.
Estoy tan tensa que no puedo dormir bien.	Doy vueltas en la cama porque estoy muy preocupada.	Estrés y tensión excesiva pueden causar dolores en el cuerpo
Aunque no pueda dormir, puedo relajarme	Hago ejercicios de relajación sola o con mi bebé.	El ciclo de ansiedad e insomnio se rompe.
Tengo dolores en todo el cuerpo.	Seguramente estoy enferma y no puedo hacer nada.	Un ciclo de estrés e inactividad lleva a problemas de salud.
Mis dolores son resultado de tensión y falta de descanso.	No estoy enferma. El descanso y la relajación ayudarán a reducir mis dolores.	Mejor salud para madre y bebé.

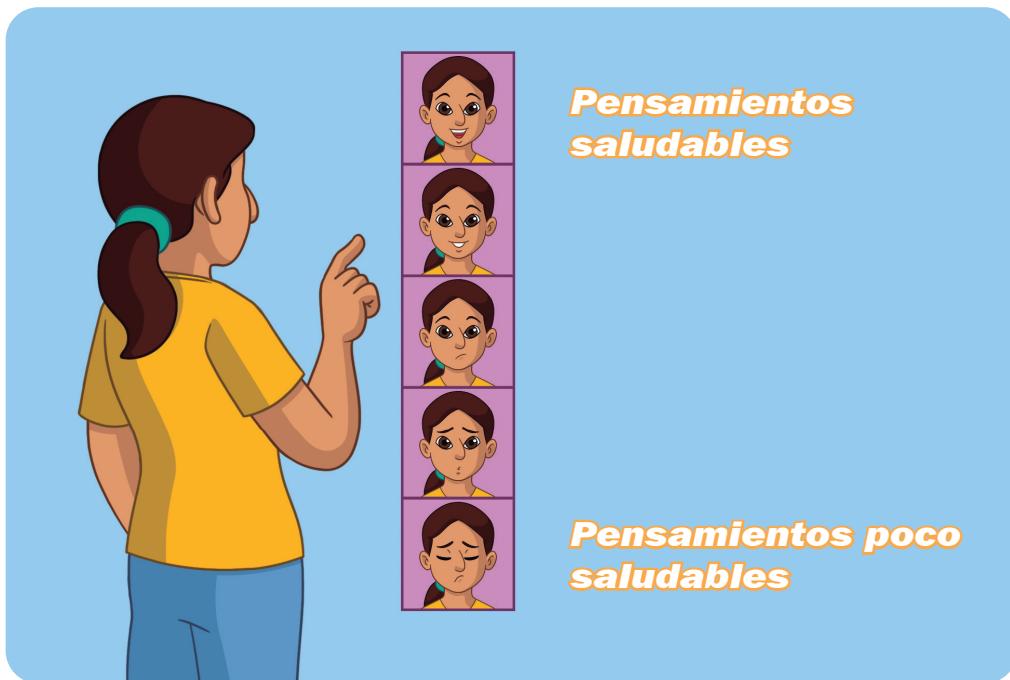
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



52

Se discuten todos los pensamientos que te han impedido hacer actividades saludables.



## 2. La alimentación.

Continúa con tu dieta. Discute cualquier dificultad para seguirla con la promotora.

## 3. Cómo mejorar el sueño.

Recuerda: una pequeña cantidad de tiempo invertido en tu salud personal significa una mamá más sana y un bebé más sano.

Lee las 7 reglas de dormir bien y marca las que observas

Siete reglas para dormir bien	Marca en caso de que sí.
No voy a la cama hasta que me siento somnolienta.	<input type="checkbox"/>
Me levanto casi a la misma hora todas las mañanas (si el bebé lo permite).	<input type="checkbox"/>
No tomo una siesta prolongada en el día.	<input type="checkbox"/>
No tomo café, té o coca-cola hasta 6 horas antes de acostarme.	<input type="checkbox"/>
Mi ambiente para dormir es confortable, es decir el colchón, la almohada, la temperatura, la luz y el ruido.	<input type="checkbox"/>
Cada día hago mis ejercicios y paso tiempo relajándome.	<input type="checkbox"/>
Tomo una taza de leche caliente antes de acostarme.	<input type="checkbox"/>

Marca este registro cada mañana.

Pensamientos	Monitoreo diario						
	1	2	3	4	5	6	7
Mis pensamientos afectaron mi sueño la noche pasada	<input type="checkbox"/>						
Hice un intento de reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables.	<input type="checkbox"/>						
Hice un intento de seguir las 7 reglas para dormir bien.	<input type="checkbox"/>						



# La infancia temprana: Pensamiento saludable sobre tu relación con el bebé

9  
SESIÓN

## En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud de tu bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con el bebé.



# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



El bebé es demasiado pequeño para tener sentimientos. Todo lo que necesita es alimentarlo y limpiarlo.



Puedo tratar de disfrutar de la compañía de mi bebé.



No hace un esfuerzo suficiente de formar un vínculo con el bebé.



Puede ser divertido y bueno para el bebé también.



Esto afecta tanto la salud de la madre como del bebé.



Una madre más feliz, un bebé más sano

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Si el bebé se enferma, será mi culpa.	La ansiedad crece; el bebé puede sentirlo y volverse irritable aumentándose aún más la ansiedad de la madre	La relación madre-hijo/a puede sufrir
Hago, cuanto puedo, para proteger a mi bebé contra enfermedades	Voy a aprender cómo prevenir y tratar las enfermedades del bebé lo antes posible	Bebé sano y madre menos estresada.
Como el bebé todavía no entiende el lenguaje, no hablo con él/ella hasta que sea capaz.	Menos comunicación verbal con el bebé.	Tanto la madre como el bebé pierden la oportunidad de una actividad sana y agradable.
Al bebé le gusta si hablo con él sobre lo que pasa.	Hablo con el bebé sobre lo que pasa en su entorno.	Experiencia satisfactoria para la madre y el bebé. Al bebé le gusta imitar los sonidos de la madre y sonríe. Esto le ayudará a aprender más palabras cuando empiece a hablar.
No tenemos el dinero para comprar juguetes costosos para nuestro bebé.	El bebé no puede jugar y yo no puedo hacer nada.	Tanto la madre como el bebé pierden la oportunidad de una actividad de juego sana y agradable.
El bebé no necesita juguetes costosos para jugar. Le gustan cosas interesantes como botellas de plástico, cucharas u objetos de color	El bebé recibe cosas interesantes para tocar y jugar.	Tanto la madre como el bebé pueden usar estos objetos.
El bebé podría dañarse.	Ansiedad excesiva. El bebé es cargado y bien cubierto todo el día para que no se dañe.	Menos oportunidad para el bebé de experimentar sensaciones diferentes.
El bebé necesita oportunidades para estirar sus brazos y piernas y descubrir lo que su cuerpo puede hacer.	Primero aseguro que el ambiente del bebé esté seguro y confortable. Despues el bebé puede explorarse a sí mismo y al espacio de su alrededor.	El bebé experimenta diferentes sensaciones lo que le ayuda a desarrollar su inteligencia

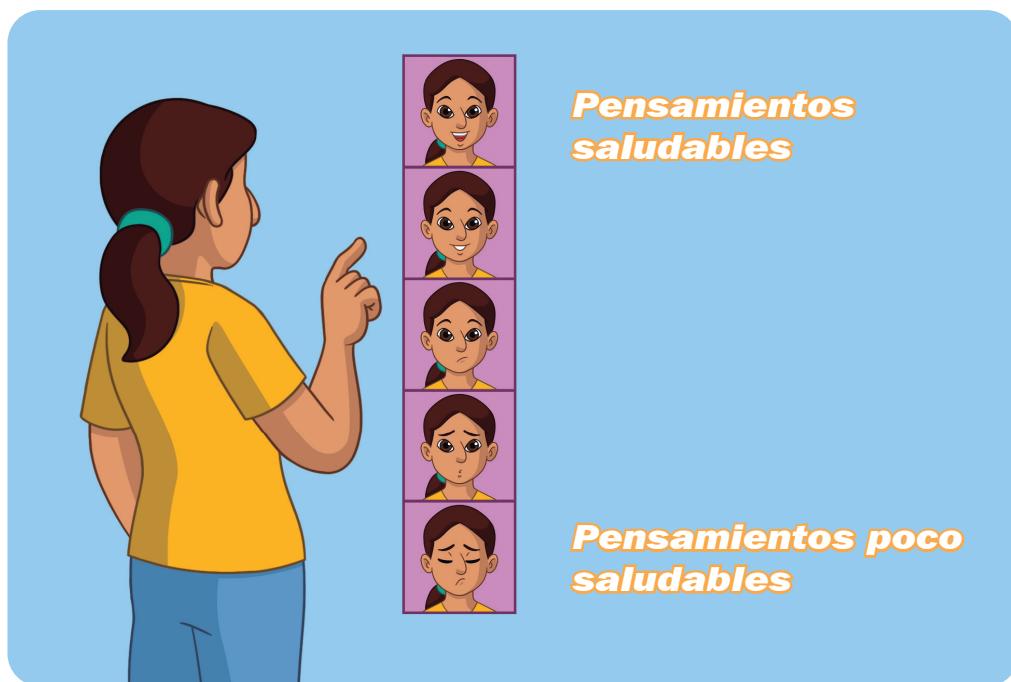
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



Discute cualquier pensamiento poco saludable que te ha impedido hacer actividades saludables.



2. Las siguientes actividades van a fortalecer la relación con tu bebé.

Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masaje al bebé, por lo menos una vez al día.							
	Hablar o cantar con el bebé 3 a 4 veces por día, por ejemplo después de la lactancia.							
	Jugar con el bebé 3 a 4 veces por día, por ejemplo después de la lactancia.							

3. Monitoreo del crecimiento del bebé: La promotora va a pesar a tu bebé y marcar su crecimiento en el diagrama de crecimiento del Ministerio de Salud.

# SESIÓN

# 10

## La infancia temprana: Pensamiento saludable sobre tu relación con la gente que te rodea



### En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud del bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con la gente que te rodea.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé



No tengo la confianza de hablar sobre mis problemas de salud con mi familia o el doctor.



Me siento mejor si no discuto estos problemas con nadie.



Una enfermedad pequeña puede volverse en una enfermedad seria.

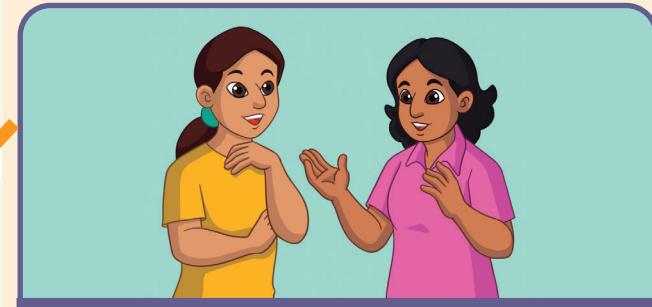
## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Si estoy preocupada por mi salud, debo hablar con alguien porque, sino lo hago, puede convertirse en un problema serio para toda la familia.



Tengo que hablar sobre mi problema de salud con los demás. Puede ser que me den un buen consejo.



Si se trata la enfermedad a tiempo, la madre y su bebé se mantendrán sanos.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
La gente no comprende mis problemas.	No vale la pena discutir los problemas con los demás.	No compartir los problemas aumenta el estrés en la madre.
Puede ser que no haga suficientes esfuerzos para hacerme entender	Debería esforzarme más para explicar las cosas que me molestan.	No todos van a entenderme, pero algunos sí y me van a apoyar.
No quisiera crear conflictos hablando sobre mis problemas.	Mantengo mis sentimientos con mí misma.	Estrés y tensión crecen lo que es malo para la madre y el bebé.
Voy a discutir mis problemas con alguien en quien confío y buscar su consejo.	Hablo sobre mis problemas con una persona de confianza.	Aunque los problemas no se resuelvan, hablar sobre ellos reduce el estrés y la tensión.
Tengo que asumir responsabilidad para todo	Me cargo con problemas adicionales.	Estrés y tensión crecen lo que es malo para la madre y el bebé.
No se me caerá el mundo si hablo sobre mis problemas en vez de tratar de resolver los de los demás.	Hablo sobre mis problemas con una persona de confianza.	Estrés y tensión reducida.

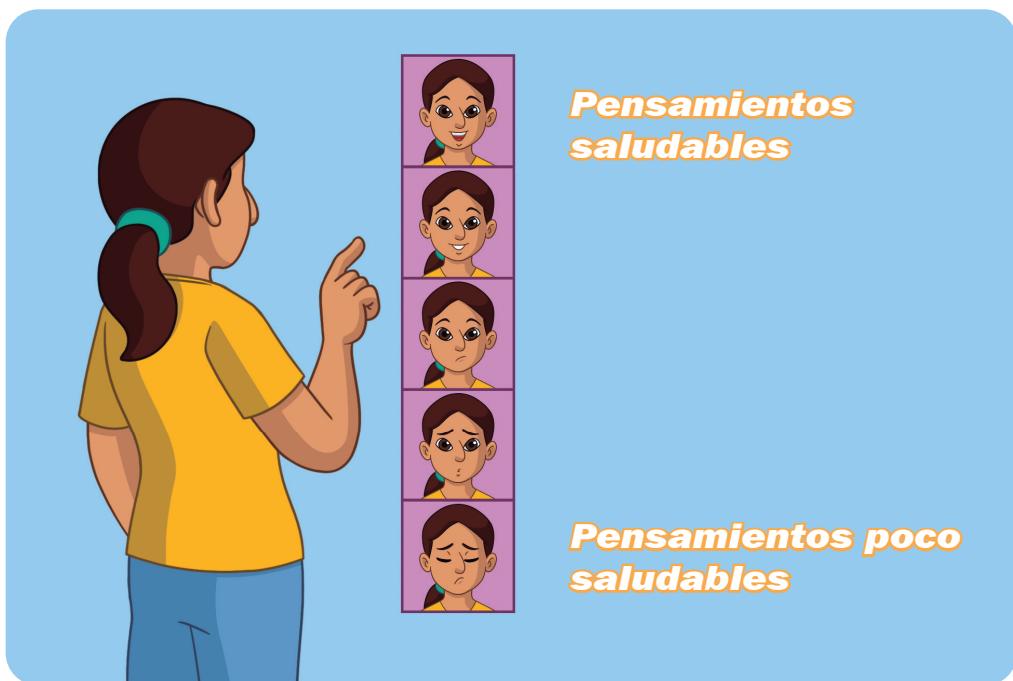
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



62

Discute cualquier pensamiento poco saludable que te ha impedido hacer actividades saludables.



2. Las siguientes actividades te ayudarán a mejorar tu relación con la gente que te rodea

Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	Por lo menos una vez al día	<span data-bbox="1082 239 1115 298">1</span> <span data-bbox="1149 239 1182 298">2</span> <span data-bbox="1215 239 1248 298">3</span> <span data-bbox="1282 239 1315 298">4</span> <span data-bbox="1348 239 1381 298">5</span> <span data-bbox="1415 239 1448 298">6</span> <span data-bbox="1481 239 1514 298">7</span>
	Cuando es necesario	
	Una vez al día o más.	

3. La promotora hará un sociodrama contigo en el cual representas a una persona que no se encuentra bien y va al doctor quien es representado por la promotora.

La promotora te enseñará a tener confianza en ti misma explicando tus síntomas y haciendo preguntas sobre el tratamiento. Repítelo hasta que te sientas segura.

4. Repite el sociodrama con un miembro de la familia por lo menos una vez en la semana siguiente. Puedes turnarte con el familiar jugando al doctor o al paciente.

Monitoreo diario
Repetir el sociodrama con un familiar



# PENSAMIENTO SALUDABLE

Un entrenamiento cognitivo-conductual  
para madres y bebés sanos



LIBRO DE  
ACTIVIDADES

4

Sesiones 11 -13

La etapa media  
de la infancia



# SESIÓN

# La etapa media de la infancia: Pensamiento saludable sobre tu salud personal



## En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud de tu bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu salud personal durante la etapa media de la infancia de tu bebé.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu salud personal



No estoy bien (o mi bebé no está bien) porque una mala persona me está embrujando.



No me sentiré bien hasta que se rompa esta brujería.



Estrés y tensiones crecen y llevan al desgaste de recursos.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Puedo hacer varias cosas para mejorar mi salud.



Tomo medidas positivas incluso ayudas tradicionales.



Tanto la atención médica moderna como la atención tradicional pueden usarse para lograr los mejores resultados.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Estar enferma es mi destino.	No voy al doctor, no vale la pena.	Riesgo mayor de que una enfermedad se vuelva seria.
Cuidar mi salud está, en gran parte, bajo mi control.	Me esfuerzo para hacer algo bueno para mi salud, por ejemplo dieta, ejercicio, atención adecuada de salud.	Protección contra enfermedades potencialmente fatales
¿Qué sabe una persona tan poco educada como yo de asuntos de salud?	No hago un intento de informarme sobre asuntos de salud.	Riesgo mayor de mala salud.
No se necesita una buena educación para poder aprender más sobre asuntos de salud.	Me esfuerzo activamente para aprender y seguir principios de salud, por ejemplo higiene.	Mejor salud para madre e hijo/a.
Gente pobre como nosotros está condenada a estar enferma.	No hago un intento de usar los recursos disponibles.	Riesgo mayor de mala salud.
Hasta una persona pobre puede esforzarse para mantenerse sana.	Me esfuerzo para hacer el mejor uso de los recursos disponibles.	Mejor salud para madre e hijo/a.
Mi salud no es importante. Lo que cuenta es la salud de mi familia.	Presto toda mi atención a la salud de la familia.	Enfermedad que hace que toda la familia tenga que atender a la madre.
Si tengo buena salud, seré más capaz de atender a mi familia.	Paso un poco de tiempo todos los días cuidando mi propia salud.	Se mantiene sana y capaz de cuidar a la familia.

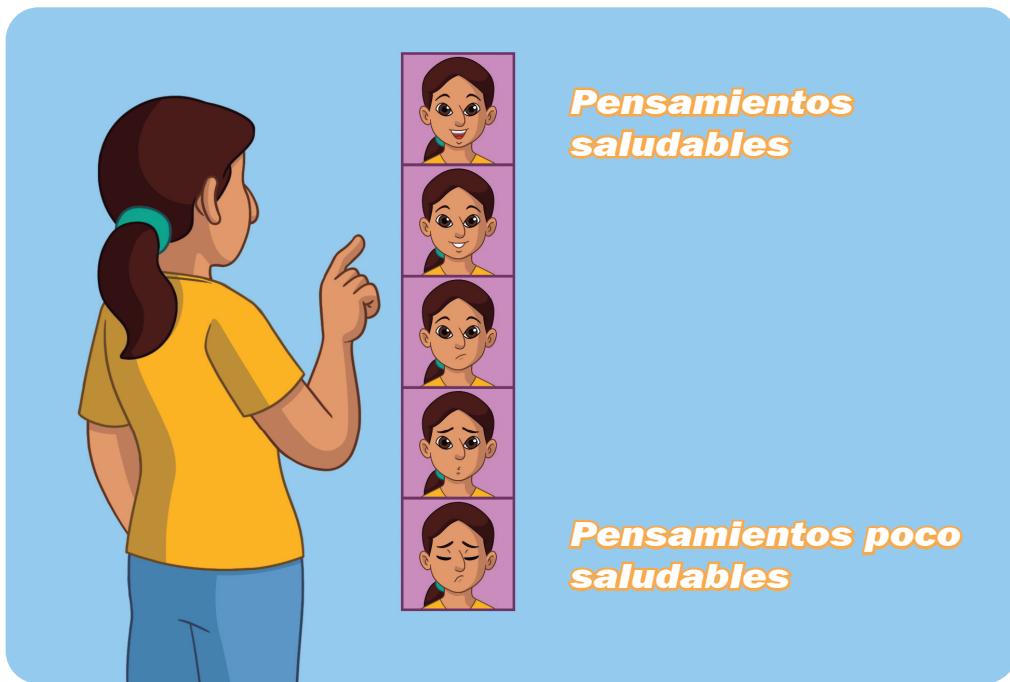
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo. Discute con ella todos los pensamientos que te han impedido hacer actividades saludables.



2. Discute supersticiones o creencias comunes sobre la salud de tu bebé con la promotora.



# SESIÓN

# 12

## La etapa media de la infancia: Pensamiento saludable sobre tu relación con el bebé



### En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud de tu bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con el bebé.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

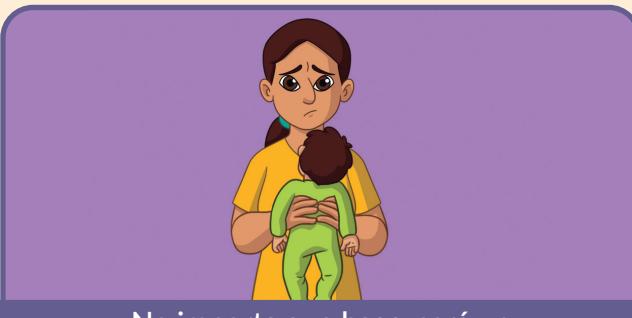
## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé



Mi bebé siempre tiene diarrea, porque no soy buena madre.



No importa que haga, será un fracaso porque soy inútil.



Madre e hijo/a atrapados en un ciclo de enfermedad e impotencia.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Los bebés fácilmente tienen diarrea, pero puedo tomar medidas para proteger a mi bebé.



Tomando estas medidas se va a reducir el riesgo de que mi bebé se enferme con diarrea.



El ciclo de enfermedad e impotencia se rompe.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Niñas necesitan menos atención y cuidado que niños.	Presto menos atención a niñas en comparación con niños.	Niñas son menos sanas que niños.
Las niñas necesitan la misma atención que los niños para que crezcan siendo mujeres listas e inteligentes	Igual atención a niños y niñas.	Tanto los niños como las niñas son sanos.
Mi bebé se enfermará si Dios lo quiere.	No vale la pena vacunar al bebé porque no se puede luchar contra el destino.	Riesgo mayor de una enfermedad seria del bebé.
Es la buena suerte de mi bebé que puede protegerse contra las enfermedades.	Lo hago vacunar.	Protección contra una enfermedad potencialmente fatal.
Alzar al bebé y jugar mucho con él/ella lo va a malcriar.	No juego con el bebé.	El desarrollo psicológico del bebé sufre retrasos.
Interactuar con el bebé lo hace más inteligente.	Tanto yo como los miembros de la familia alzamos al bebé y jugamos con él.	El desarrollo psicológico se acelera.
Mi tensión y ansiedad no harán daño al bebé.	No hago ningún intento de reducir el estrés.	La salud del bebé se afecta.
A pesar de mis dificultades tengo que tratar de reducir mi tensión y ansiedad para mi bebé.	Hago el intento de manejar mis dificultades y reducir la tensión por medio de actividades relajantes.	Efectos positivos para la salud de la madre y del bebé.

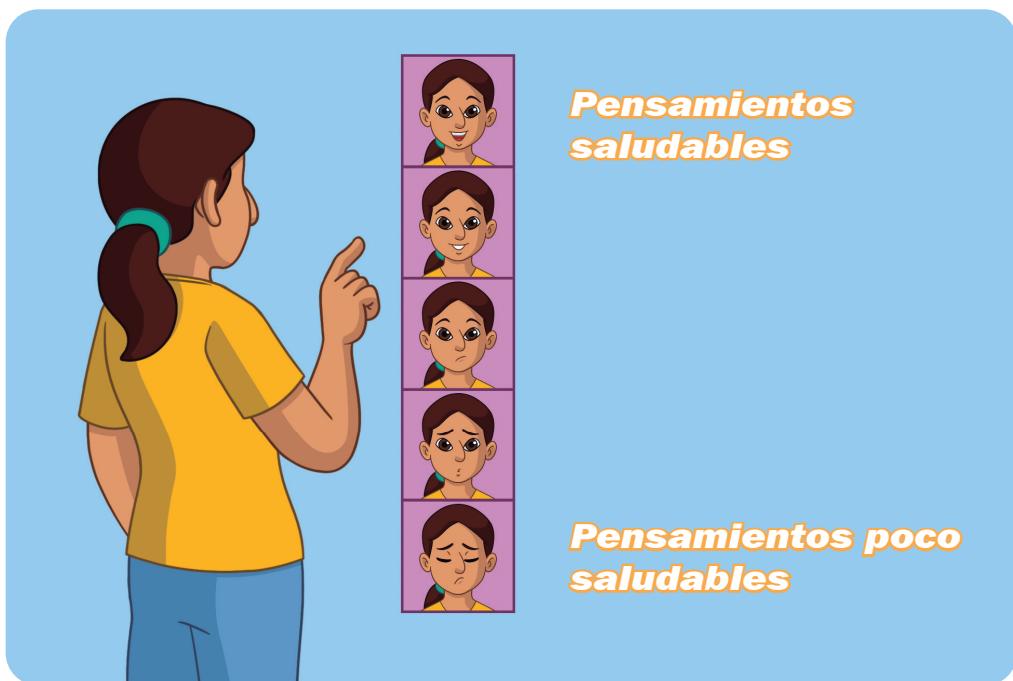
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



74

Discute cualquier pensamiento poco saludable que te ha impedido hacer actividades saludables.



2. La promotora hablará contigo sobre la lactancia y el destete.
3. Las siguientes actividades van a fortalecer la relación con tu bebé.

Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	<p>Jugar con el bebé usando materiales apropiados para la edad, 3-4 veces cada día, por ejemplo después de la lactancia.</p>	<span data-bbox="1082 298 1115 362">1</span> <span data-bbox="1149 298 1182 362">2</span> <span data-bbox="1215 298 1248 362">3</span> <span data-bbox="1282 298 1315 362">4</span> <span data-bbox="1348 298 1381 362">5</span> <span data-bbox="1415 298 1448 362">6</span> <span data-bbox="1481 298 1514 362">7</span>
	<p>Hablar o cantar al bebé cada vez que lo estás atendiendo.</p>	
	<p>Masajea al bebé, por lo menos una vez al día.</p>	

# La etapa media de la infancia: Pensamiento saludable sobre tu relación con la gente que te rodea

SESIÓN

13

En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud del bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con la gente que te rodea.



# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé

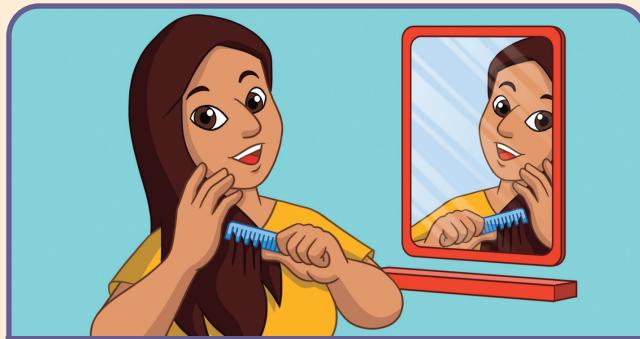


El bebé es demasiado pequeño para tener sentimientos. Todo lo que necesito es alimentarlo y limpiarlo.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Puedo tratar de disfrutar de la compañía de mi bebé.



No hace un esfuerzo suficiente de formar un vínculo con el bebé.



Puede ser divertido y bueno para el bebé también.



Esto afecta tanto la salud de la madre como del bebé.



Una madre más feliz, un bebé más sano

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
En estos días no se puede confiar en nadie.	No quisiera tener contactos con nadie fuera de la casa.	Renuncia a encontrarse con los trabajadores de salud, por ejemplo para la vacunación.
No debería juzgar a otras personas hasta que haya tenido la oportunidad de evaluarlas.	Me reúno con la gente pero tengo cuidado de no confiar ciegamente.	Habla con el trabajador de salud sobre las vacunas y después toma una decisión.
No tengo ganas de encontrarme con otras personas.	No hago un intento de encontrarme o hablar con la gente.	Gradualmente se distancia de la gente perdiendo su apoyo.
Me sentiré bien si hablo con uno o dos miembros de la familia o amigos.	Hago el intento activo de reunirme con una o dos personas que conozco bien.	No está aislada.
La gente siempre te desilusionará.	Evito el contacto con la gente.	Pierde el apoyo.
Hay algo bueno en casi todos.	Debería hablar con la gente que me cae bien sin tener demasiadas expectativas.	Mantiene el apoyo social.
Durante generaciones hemos sido así. ¿Por qué cambiar?	Bloqueo la propia mente contra beneficios que podrían lograrse cambiando.	Los que no quieren un cambio tienen desventajas en comparación con los que se adaptan al cambio.
No todos los cambios son malos. Mi familia y yo tenemos suficiente sentido común para diferenciar lo bueno de lo malo.	Estoy abierta a los beneficios del cambio, por ejemplo una mejor atención en salud.	Los jóvenes no se quedarán atrás en el mundo competitivo de hoy.

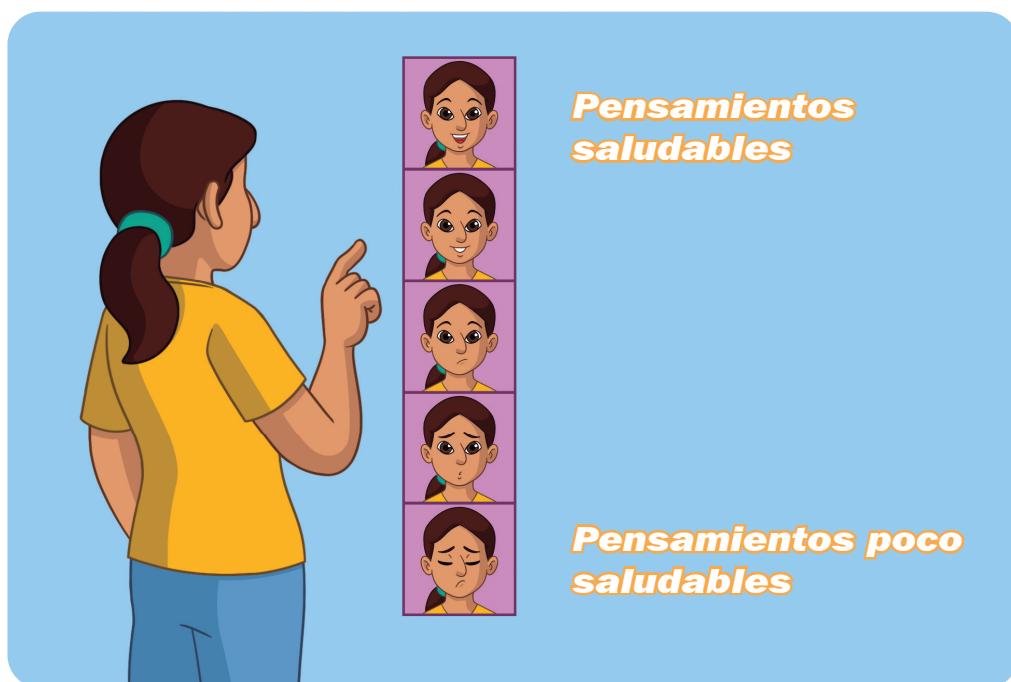
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



Discute cualquier pensamiento poco saludable que te ha impedido hacer actividades saludables.



2. La promotora te preguntará si conoces el camino hacia el centro de salud más cercano. Si no lo conoces, la promotora te va a explicar el camino y hacer un mapa. Si tienes mucho miedo, la promotora te acompañará al centro de salud una vez.

3. Haz un esfuerzo para encontrarte con la gente.

Tipo de actividad		Monitoreo diario						
		1	2	3	4	5	6	7
								
								

# PENSAMIENTO SALUDABLE

Un entrenamiento cognitivo-conductual  
para madres y bebés sanos

LIBRO DE  
ACTIVIDADES

5

Sesiones 14 -16

La etapa tardía  
de la infancia





# SESIÓN

# 14

## La etapa tardía de la infancia: Pensamiento saludable sobre tu salud personal



### En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud de tu bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu salud personal durante la etapa tardía de la infancia de tu bebé.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu salud personal



Mi enfermedad tiene que ser un castigo por lo que he hecho mal.



No merezco ser sana.



La madre atrapada en un ciclo de enfermedad y desesperanza.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Puedo hacer varias cosas para mejorar mi salud.



La oración solamente es eficaz si es acompañada por acciones positivas.



Tanto el cuidado moderno como el tradicional se pueden usar para lograr los mejores resultados.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
En mi vida hay muchas cosas que no salen bien.	Nadie puede hacer algo al respecto, por eso no vale la pena intentarlo.	Estrés y ansiedad crecen.
Puedo concentrarme en lo que es bueno en mi vida y lo que puedo hacer.	Puedo hacer el intento de cambiar mi vida de manera positiva.	Depresión y estrés se reducen.
Siempre estoy cansada. Seguramente significa que tengo una enfermedad seria.	No puedo pagar un tratamiento costoso como inyecciones, por eso no hay esperanza.	Inactividad y más descuidado de la salud.
El cansancio se debe con frecuencia a sobrecarga, mala dieta y falta de ejercicio.	Actividades simples pueden ayudarme a sentirme con más energía.	Presta atención a la dieta, el descanso y ejercicio.
Si tuviéramos más dinero, nadie de nosotros tendría problemas de salud.	No hago ningún intento de usar los recursos disponibles.	Riesgo mayor de mala salud
Hasta una persona pobre puede esforzarse para conservar su salud.	Hago un esfuerzo para usar los recursos disponibles.	Mejor salud materno-infantil
Tengo demasiados problemas, cuidar mi salud no es una prioridad.	Prestaré atención a mi salud cuando tenga un poco de tiempo.	Descuida su salud.
Si una persona está enferma, hasta los problemas pequeños parecen grandes.	Sólo necesito un poco de tiempo por día para cuidar mi salud.	Una persona sana es más capaz de resolver problemas.

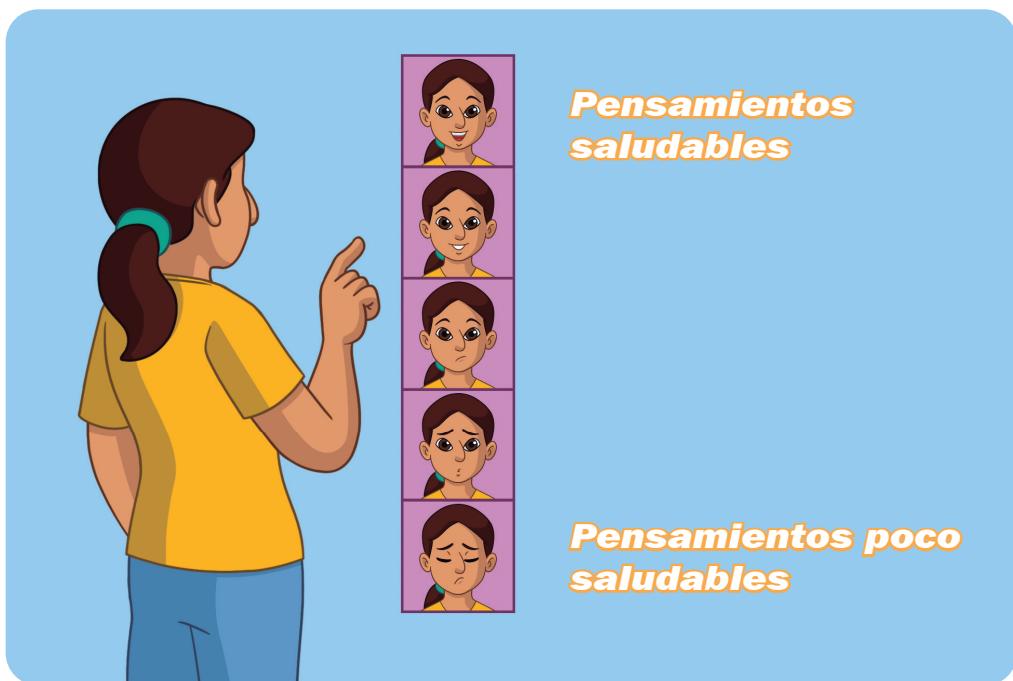
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



86

Discute con la promotora los pensamientos que te han impedido hacer actividades saludables.



2. Continúa con tu dieta, ejercicios y cuidado del sueño.



# La etapa tardía de la infancia: Pensamiento saludable sobre tu relación con el bebé

SESIÓN

15

## En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud de tu bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con el bebé.



# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu relación con tu bebé



Es mi deber tener muchos hijos. Lo que pasa con ellos, es la voluntad de Dios.



Es difícil cuidar a tantos niños.



La salud de la madre se deteriora, las necesidades de los niños se descuidan.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Como padres somos responsables para cada niño que traemos al mundo. Esto es también la voluntad de Dios.



El espaciamiento de los nacimientos asegura que podamos dar plena atención y recursos a nuestros hijos/as.



Los niños/as inteligentes y sanos tendrán un buen futuro.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Mi salud física no importa, lo que cuenta es la salud de los niños.	La habilidad de cuidar a otros se reduce si la salud de la madre es pobre.	La salud de los niños/as, tanto física como psicológica, se afecta.
Si soy sana, puedo dedicar toda mi atención a mis hijos/as.	Más tiempo y energía para la interacción, estimulación y el cuidado.	Niños/as más inteligentes y sanos.
Las habilidades y la inteligencia de los niños son dones de Dios, no están bajo mi control.	Pienso que no puedo hacer nada para mejorar la situación.	Los niños/as perderán oportunidades de realizar su potencial plenamente.
La mitad de las habilidades y la inteligencia de un niño son determinadas por su entorno.	Deberíamos encontrar maneras y recursos de enriquecer su entorno.	Niños que viven en un ambiente enriquecido tienen mejor chance de realizar su potencial.
Nunca he sido una buena madre para ninguno de mis hijos/as.	Me echo la culpa a mí misma.	El cuidado de los niños/as no se experimenta como recompensa o reconocimiento.
Me siento así sólo por el momento. Normalmente cuido bien a mis hijos.	Pienso de manera realista y veo si hay un problema.	Mejor resolución de problemas; cuidado del niño/de la niña más eficaz y satisfactorio.
Mi tensión y ansiedad no harán daño al bebé.	No hago ningún intento de reducir mi estrés.	La salud del bebé se afecta.
A pesar de mis dificultades tengo que tratar de reducir mi tensión y ansiedad para mi bebé.	Trato de manejar mis dificultades y reducir la tensión mediante actividades de relajación.	Efectos positivos en la salud materno-infantil

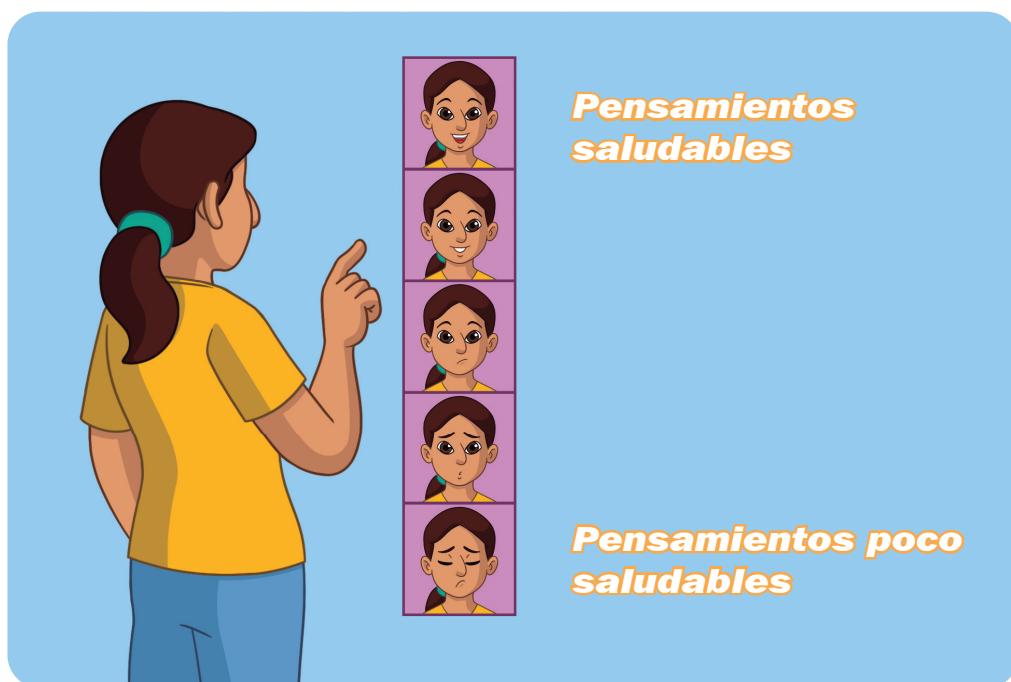
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



Discute cualquier pensamiento poco saludable que te ha impedido hacer actividades saludables.



Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	

# SESIÓN

# 16

## La etapa tardía de la infancia: Pensamiento saludable sobre tu relación con la gente que te rodea



### En esta sesión la promotora:

- Va a chequear tu salud y la salud del bebé.
- Escuchará tus problemas.
- Revisará contenidos útiles de las sesiones previas.
- Te ayudará a pensar de manera saludable sobre tu relación con la gente que te rodea.

# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 1:



Aprender a identificar pensamientos poco saludables sobre tu salud personal



Mi enfermedad tiene que ser un castigo por lo que he hecho mal.



No merezco ser sana.



La madre atrapada en un ciclo de enfermedad y desesperanza.

## Paso 2:



Aprender a reemplazar pensamientos poco saludables por pensamientos saludables



Puedo hacer varias cosas para mejorar mi salud.



La oración solamente es eficaz si es acompañada por acciones positivas.



Tanto el cuidado moderno como el tradicional se pueden usar para lograr los mejores resultados.

# Reemplazar pensamiento poco saludable por pensamiento saludable

Pensamiento	Sentimiento/acción	Consecuencia
Los miembros de la familia miman demasiado al bebé.	Trato de prevenir que jueguen con el bebé.	El bebé pierde oportunidades de interacción social.
Atención cariñosa y segura es buena para el bebé.	Cuando el bebé está jugando con otros miembros de la familia, puedo tener algún tiempo para mí.	Tanto la madre como el bebé aprovechan de la participación de la familia.
La gente no entiende mis problemas.	No vale la pena discutir con ellos.	No comparte sus problemas.
Puede ser que no haga suficientes esfuerzos para hacerme entender.	Debería esforzarme para explicar mejor las cosas que me molestan.	No todos me entenderán, pero algunos sí y me van a ayudar.
Hablar no resolverá mis problemas.	Me mantengo con mí misma.	El estrés se aumenta. Esto afecta negativamente la salud materno-infantil.
Puedo compartir mis problemas con los demás.	Hablaré con una persona en que confío sobre mis problemas.	El estrés se reduce.
No tengo ningún amigo o amiga.	Pienso que estoy toda sola.	Aislamiento y falta de apoyo.
Puedo tratar de encontrar amigas entre las mujeres de mi grupo.	No estoy sola con mis problemas.	El apoyo de otros puede ayudar mucho para resolver los problemas.

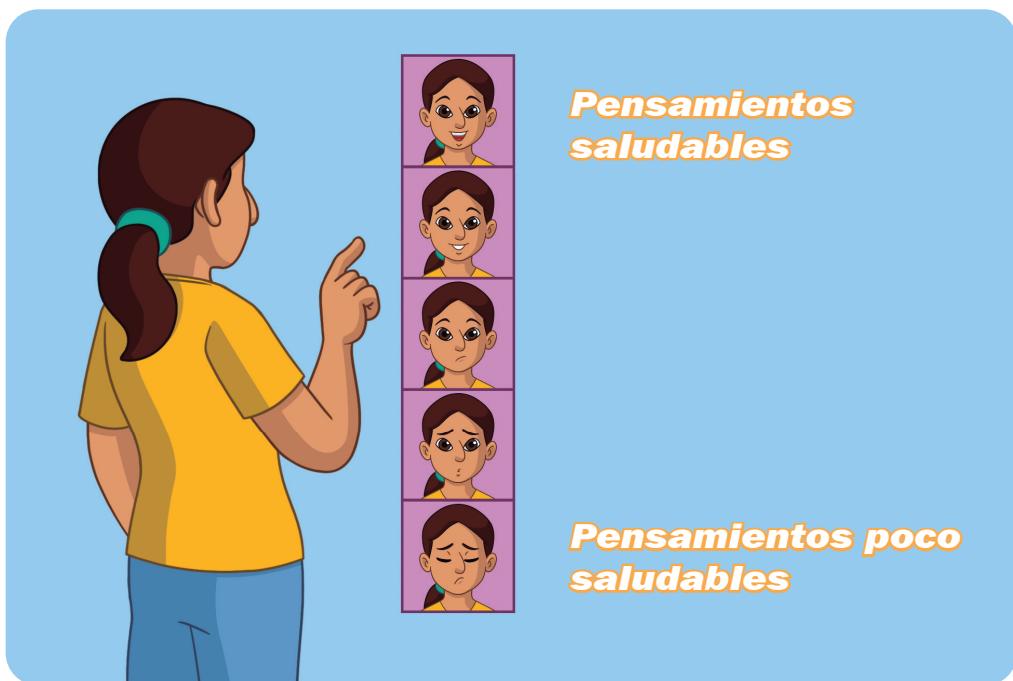
# Pensamiento saludable sobre tu salud personal

## Paso 3:



### Actividades para esta sesión

1. La promotora te ayudará a monitorear tu pensamiento usando el registro del estado de ánimo.



96

Discute cualquier pensamiento poco saludable que te ha impedido hacer actividades saludables.



2. La promotora hablará contigo sobre el entrenamiento y abordará asunto no resueltos.
3. Actividades que te ayudarán a mejorar tu relación con otras personas.

Tipo de actividad	Frecuencia sugerida	Monitoreo diario
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	
	<p>Por lo menos una vez al día</p>	