

HOJA DE EJERCICIOS 10.3: LAS PERSONAS QUE LE BRINDA APOYO PARA MI Y MI BEBÉ

INSTRUCCIONES: Ahora, piense en personas que pueden ofrecer apoyo para su bebé. Una misma persona puede estar en más de un cuadro.

APOYO PRÁCTICO	CONSEJO O INFORMACIÓN
<p>¿A quién le pide usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...que le haga el favor de llevarle al hospital? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...que le preste algo que necesita? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...que cuide a su bebé si no se siente bien o cuando necesita descansar? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...que le lleve al hospital si su bebé se enferma? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>	<p>¿A quién le pide consejo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...cuando no se siente bien? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...cuando su bebé no se siente bien? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...cuando no entiende cómo hacer algo? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...cuando no sabe cómo hacer algo para su bebé? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>
COMPAÑÍA	APOYO EMOCIONAL
<p>¿Quién:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...camina por el parque con usted? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...pasa la tarde con usted? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...le ayuda con sus quehaceres? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...jugará con su bebé? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...le enseñará a hacer cosas nuevas a su bebé? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>	<p>¿A quién recurre usted para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...recibir apoyo y comprensión? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...compartir sus pensamientos y sentimientos? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...mejorar su estado de ánimo? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...ayudar a que su bebé se sienta bien? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <ul style="list-style-type: none"> • ...que su bebé reciba cariño de otros? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>

(Adapted from Brugha's Preparing for Parenthood manual, 1998)