

HOJA DE EJERCICIOS 11.3: CAMBIO DE ROL/PAPEL O TRANSICIÓN

Tener un bebé es un momento de felicidad, pero también puede causar estrés. Tener un bebé puede cambiar cómo se siente sobre sí misma. El papel de madre puede ser algo nuevo para usted y puede afectar su estado de ánimo.

Construyendo una realidad saludable:

¿Cómo puede construir su realidad ahora que ha cambiado su papel? Para construir una realidad nueva, puede usar sus pensamientos, actividades, y contacto con otros.

1. Pensamientos: ¿Cuáles son sus pensamientos sobre estos cambios? (saludables y negativos)

2. Actividades: ¿Qué puede hacer para adaptarse a estos cambios en su vida?

3. Personas: ¿Quién puede ayudarle a adaptarse a estos cambios?
