



# ¡Los Echamos de Menos!

---

¡Esperamos que haya estado utilizando las destrezas del programa de Mamás y Bebés desde terminó su grupo!

En la última sesión, su facilitadora mencionó lo importante que es seguir practicando estas destrezas. Las siguientes páginas son recordatorios de algunos de los temas principales que usted repasó mientras estaba en su grupo de Mamás y Bebés.

Tome unos minutos para revisar estos temas importantes. La mayoría de las mujeres que han participado en Mamás y Bebés han dicho que estos recordatorios han sido útiles.

Ahora que ha dado a luz, puede haber cosas nuevas en sus vidas –tanto positivas como desafiantes– que pueden hacer que apliquen aún más las destrezas que aprendió y repasó en el grupo de Mamás y Bebés.

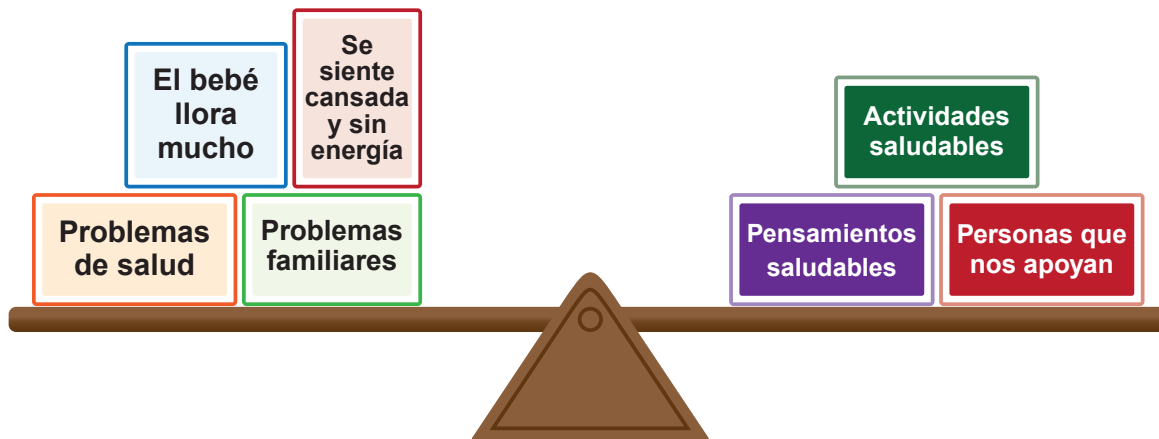
Si no puede encontrar su manual de Mamás y Bebés y desea revisar la información que repasó como parte del grupo de 6 semanas, puede encontrarlo en nuestro sitio web: <http://www.mothersandbabiesprogram.org/wp-content/uploads/2015/09/6-Week-Participant-Manual-2017.-Spanish.pdf>

También puede ponerse en contacto con nosotros directamente al [mbgroup@northwestern.edu](mailto:mbgroup@northwestern.edu) y podemos enviarle estos materiales.



## El Estrés puede Hacer Que Nos Sintamos Mal, Pero Mamás y Bebés Puede Ayudar a Manejar su Estrés

¿Recuerda que hablamos de cómo todos tienen estrés en sus vidas?



Es importante recordar que podemos manejar este estrés haciendo cambios en:

- La manera en que nos comportamos
- La manera en como pensamos
- El apoyo que recibimos de otras personas

Esas son las cosas que ve a la derecha de la foto arriba. Y esos son los tres temas principales que repasamos durante las sesiones de Mamás y Bebés.



# Actividades Agradables

---

Las Actividades Agradables son cosas que disfruta hacer que pueden mejorar su estado de ánimo y ayudar a manejar el estrés en su vida.

Repasemos cómo puede usted hacer Actividades Agradables sola, con otros adultos, o con su hijos.

También hablamos sobre cómo las Actividades Agradables pueden ser:

- Breves. Por ejemplo, escuchar la radio por unos minutos.
- Costar nada (ser gratuitos) o costar muy poquito. Por ejemplo, tomar una ducha caliente.
- Ser parte de nuestra rutina diaria. Por ejemplo, leerle a su bebé.

Tome un segundo para pensar en esta pregunta:

¿Ha continuado de hacer actividades agradables desde que termino el grupo de Mamás y Bebés?



Si no ha hecho actividades agradables, está bien porque puede ser difícil encontrar el tiempo para hacerlas.

Pero, recuerde que pueden ser rápidas y fácil de hacer.

¡Recuerde que ahora que tiene un recién nacido, hay muchas nuevas actividades agradables que puede hacer con su bebé! ¡Un juego rápido de escondidas o cantándole a su bebé cuenta como una actividad agradable!

---



# Los Pensamientos

---

Los Pensamientos son cosas que nos decimos como si estuviéramos teniendo una conversación dentro de nuestra cabeza.

Los pensamientos pueden ser **saludables** o **dañinos**. Ambos pensamientos saludables y dañinos pueden afectar nuestro estado de ánimo.

Pensamientos dañinos pueden afectar nuestro estado de ánimo en maneras negativas y por eso es importante tener estrategias para interrumpir nuestros pensamientos dañinos.

Durante las sesiones de Mamás y Bebés hablamos sobre algunas de las siguientes estrategias:

- Interrupción de Pensamientos: en esta estrategia le dices a tu mente que deje de tener el pensamiento dañino.
- Tiempo de Preocupación: te puedes dar un tiempo específico durante el día para preocuparte para no estresarte durante todo el día.
- Proyección de Tiempo: en esta estrategia recuerda que puedes tener esperanza en un futuro mejor para usted y su bebé aunque las cosas actualmente sean un poco desafiantes.

Como lo hizo hace un minuto, tome un segundo para pensar si ha usado estas destrezas.

¿Han sido útiles estás habilidades?



Si es así, eso es genial y debería continuar usándolas cuando esté teniendo pensamientos dañinos.

Si no ha usado estas habilidades, no hay mejor tiempo de empezar a usarlas que ahora. ¡Tal vez tome tiempo acostumbrarse a estas habilidades, pero es importante para poder impedir que sus pensamientos dañinos incrementen!

---



# Apoyo de Otras Personas

El Contacto con otras personas también puede afectar nuestro estado de ánimo.

Los contactos positivos pueden mejorar nuestro estado de ánimo, mientras que los contactos negativos pueden empeorar nuestro estado de ánimo.



Hablamos sobre cómo puedes encontrar apoyo de diferentes tipos de personas, incluyendo a) personas cercanas a usted, b) amistades cercanas c) conocidos.

¡Es importante de que su red de apoyo siga creciendo para que tenga personas que puedan ayudarle con diferentes tipos de necesidades, especialmente ahora que su bebé ha nacido!

¿Puede pensar en algunas cosas en las que necesita más apoyo ahora que ha nacido su bebé?

¿Quién le puede dar ese apoyo? ¿Necesita hablar con otras personas para conseguir el apoyo que necesita?

Recuerde que una de las mejores maneras para encontrar personas que la puedan apoyar es haciendo actividades agradables. Ahora que su bebé ha nacido, tal vez pueda conocer a personas cuando vaya al parque o la biblioteca con su bebé.

También hablamos sobre lo importante que es pedir las cosas que necesita usando la comunicación asertiva. Esto significa pedir por las cosas en una manera clara y directa.

Sigue tratando de que su red de apoyo crezca en las semanas y meses que vienen y recuerda que otras participantes de su grupo de Mamás y Bebés pueden ser parte de su red de apoyo.



# El Termómetro del Estado de Ánimo

Lo último que queremos recordarle es lo importante que es ponerle atención a su estado de ánimo.

Es aquí donde **el termómetro del estado de animo** la puede ayudar.

Fecha:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<b>MEJOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
<b>REGULAR</b>	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
<b>PEOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1

Como tal vez recuerda, un 5 es un estado de ánimo promedio. Lo que queremos es que tenga un estado de ánimo que sea mejor del promedio, más que un 5.

¡El hacer Actividades Agradables, el reducir los Pensamientos Dañinos y aumentar sus Contactos positivos con Otras Personas la puede ayudar!

Si nota que su estado de ánimo está en el promedio o menos que el promedio, piense en cómo puede usar las habilidades de Mamás y Bebés para hacer más actividades agradables o cambiar sus pensamientos dañinos.

¡Y si nota que su estado de ánimo es más alto que el promedio, eso es genial! ¡Eso significa que usted probablemente está practicando muchas de las habilidades de Mamás y Bebés y debería continuar haciéndolas!