



# ¡Bienvenida!

---

¡Esperamos que se encuentre bien!

¡Tener un recién nacido significa que han habido muchos cambios en su vida en los últimos meses! La cantidad de tiempo que tiene para usted, la cantidad de tiempo que puede pasar con sus otros hijos, y también el tiempo que puede pasar con su pareja, familiares, o amigos quizás ha disminuido.

Las siguientes paginas son un repaso del material del programa de Mamás y Bebés para ayudarle manejar algunas de las cosas estresantes que quizás esté viviendo ahora como una nueva mamá.

En las siguientes páginas, también hay información sobre cómo puede usar las destrezas de Mamás y Bebés para ayudar a fortalecer la relación entre usted y su bebé.

Si no puede encontrar su manual de Mamás y Bebés y desea repasar la información del programa, puede encontrarla en nuestra página del internet: <http://www.mothersandbabiesprogram.org/wp-content/uploads/2015/09/6-Week-Participant-Manual-2017.-Spanish.pdf>.

También nos puede contactar directamente a [mbgroup@northwestern.edu](mailto:mbgroup@northwestern.edu) y le podemos enviar los materiales.



# Actividades Agradables

---

A medida que su bebé crece, le interesará y podrá hacer más actividades. **Es importante que su bebé haga actividades agradables.**

Muchas actividades agradables que a los bebés les gusta hacer son **cosas que les gustan hacer con su mamá, o con sus padres.**

Probablemente recuerda algunos ejemplos de las actividades agradables que los bebés pueden hacer con sus padres y quizás ya ha participado en algunas de estas actividades con su bebé. Algunos ejemplos fueron: jugar las escondidas, leer libros infantiles, o cantarle canciones al bebé.

¿Qué actividades agradables ha hecho con su bebé desde que él/ella nació?



Recuerde, las actividades agradables que haga con su bebé ayudarán a crear una apego fuerte entre usted y su bebé.

También, a medida que su bebé crezca es importante seguir haciendo actividades agradables con su bebé, pero esas actividades serán un poco diferentes porque su bebé tendrá interés en hacer cosas diferentes. Por ejemplo, pronto su bebé estará caminando y hablando. ¡Piense en todas las nuevas actividades que podrá hacer con su bebé cuando eso ocurra!



# Pensamientos

---

Por ahora, probablemente ha tenido pensamientos saludables al igual que pensamientos dañinos relacionados a ser una nueva mamá.

Recuerde, los pensamientos dañinos son cosas que le hacen sentir estresada, preocupada, triste, espantada, o enojada. Los pensamientos dañinos afectan su estado de ánimo de una manera negativa.

Como lo discutimos en el grupo, es muy importante que note cuando esté teniendo pensamientos dañinos para que no la lleven a un lugar negativo y que la hagan sentir triste o deprimida.

También es importante recordar que nuestros pensamientos pueden afectar la manera en que interactuamos con nuestros hijos.

Si tenemos pensamientos dañinos acerca de ser una buena madre, puede ocasionar que actúe de maneras que no apoyan el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Por ejemplo, si tiene pensamientos dañinos que las cosas no van a resultar como usted le gustaría en el futuro, tal vez esos pensamientos le quiten la motivación para proponerse metas para usted y el futuro de su bebé.

En la misma forma, si tiene pensamientos dañinos sobre cómo extender su sistema de apoyo, puede perder oportunidades de identificar nuevos apoyos y apoyos existentes que pudieron haberla ayudado.

A medida que su bebé este creciendo, trate de notar cuando está teniendo pensamientos dañinos que tal vez afecte la manera en cual está interactuando con su bebé.

¡Como discutimos en el grupo, recuerde que **su bebé aprende como pensar basados en la manera que observan cómo piensa su mamá y otros adultos**, así es que es muy importante que usted sea la primera maestra en enseñarle a pensar de maneras saludables!

---



# El Contacto con Otras Personas

---

Durante los grupos repasamos **diferentes maneras para extender su sistema de apoyo a través de las actividades agradables en donde pueda conocer a otras personas.**

¿Desde que ha nacido su bebé, ha tenido la oportunidad de hacer una actividad agradable en donde tuvo la oportunidad de conocer a una nueva persona?



Una razón por la cual es importante el apoyo social es que ayuda tener personas que puedan ayudarle en su nuevo rol de mamá.

Por ejemplo, sabemos que tener un recién nacido puede significar menos descanso para usted, más responsabilidades en la casa, y más cosas que tienen que hacer – como visitar al pediatra de su bebé.

A veces cuando estamos estresados con todas las cosas que están pasando en nuestras vidas, es difícil ponerle atención a un recién nacido y darle la atención, el cariño, y amor que necesita.

**Tener personas en su vida que puedan apoyarla puede ayudar a prevenir que se sienta abrumada con todas las cosas que vienen con tener un recién nacido.**

Siga tratando de hacer actividades agradables que también le darán la oportunidad de conocer a personas que pueden ser parte de su círculo de apoyo. Si tiene dificultades pensando en cuáles son esas actividades agradables, piense en lugares en donde otras madres tal vez estén pasando el tiempo, como el parque, la biblioteca, iglesia, o un centro comunitario.

---