

HOJA DE EJERCICIOS 6.5: PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DAÑINOS

Abajo es una lista de cosas que puede experimentar o haber experimentado durante el embarazo que pueden conducir a pensamientos saludables o dañinos. Para cada frase, circule si hace sentir feliz, positiva, o animada, o si hace sentir infeliz, negativa, o molesta; o alguna de ambos.

- 0 = Nada**
- 1 = Un poco**
- 2 = A veces**
- 3 = Siempre**

SALUDABLES
Feliz/Positiva/Animada

DAÑINOS
Infeliz/Negativa/Molesta

0	1	2	3	La ropa ya no queda bien.	0	1	2	3
0	1	2	3	Sentimientos acerca de estar embarazada.	0	1	2	3
0	1	2	3	El impacto del embarazo/nuevo bebe y cuidando por sus otros niños.	0	1	2	3
0	1	2	3	Pensando en sus embarazos o partos anteriores	0	1	2	3
0	1	2	3	Pensando acerca del aspecto de su bebe	0	1	2	3
0	1	2	3	Pensamientos espirituales acerca de su embarazo.	0	1	2	3
0	1	2	3	Comentarios de otros acerca de su embarazo	0	1	2	3
0	1	2	3	Cambios en la que usted ve o con quien habla	0	1	2	3