HOJA DE EJERCICIOS 3.1:
CÓMO SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

A veces, incluso después de que nos decidimos a hacer algo agradable, nuestros planes fallan. Nos enfrentamos a un obstáculo o problema, y no realizamos la actividad agradable prevista.

- Trate de pensar en algunos posibles obstáculos y las posibles soluciones para superarlos (a veces los mayores obstáculos son nuestros propios pensamientos).

¿Qué me impide realizar actividades agradables? (Obstáculos/problemas)	¿Cómo puedo superar estos obstáculos? (Soluciones)

PASOS PARA SUPERAR LOS OBSTÁCULOS:

1. Identificar el problema u obstáculo.
2. Pensar en todas las posibles soluciones.
3. Elegir la solución que le resulte más conveniente.
4. Probar la solución y ver cómo funciona.

HOJA DE EJERCICIOS 3.2:
TOME UN COMPROMISO PERSONAL

1. Planeo hacer lo siguiente:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Lo haré antes de esta fecha:

_____

3. Creo que esto es importante porque:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Use el calendario que se encuentra al final de esta sección para programar la actividad agradable con la que se comprometió.

HOJA DE EJERCICIOS 3.3:
CALENDARIO DE COMPROMISO PERSONAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
Noche	Noche	Noche	Noche	Noche	Noche	Noche

HOJA DE EJERCICIOS 3.4:
¿CÓMO APRENDEN LOS BEBÉS?

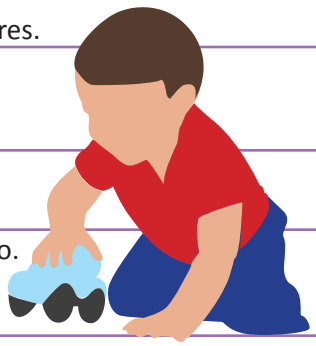
Los bebés aprenden:

- Al observar e imitar lo que sus padres hacen.
- Al comunicarse con sus padres.
- Al hacer lo que sus padres les enseñan.
- Al sentirse apoyados cuando intentan hacer cosas nuevas.

¡Todas las actividades que realice con su hijo son oportunidades para aprender!

HOJA DE EJERCICIOS 3.5:
DESDE EL NACIMIENTO HASTA UN AÑO - ALGUNAS COSAS QUE LES GUSTA HACER A LOS BEBÉS

EDAD	LO QUE LES GUSTA HACER A LOS BEBÉS
Recién nacido	Imitar: haga muecas, saque la lengua y observe cómo su bebé la imita. Que lo acunen: un paseo en su cochecito también puede calmarlo. Escuchar música suave, un juguete musical o su voz. Que lo acaricien: acaricie suavemente a su bebé.
1 mes	Seguir objetos con la mirada. Mirar móviles. Hacer ejercicios con los pies como si anduviera en bicicleta.
2 meses	Jugar con títeres. Que lo suban y bajen suavemente. Sostener y jugar con un sonajero.
3 meses	Agitar un sonajero en su muñeca. Escuchar música rítmica. Jugar con juguetes colgantes y tratar de golpearlos.
4 meses	Jugar a "te veo". Darse vuelta y ponerse boca arriba. Mirar las burbujas.
5 meses	Mirarse en un espejo. Jugar con un juguete inflable golpeador (juguete que rebota cuando lo golpean). Mecerse en un columpio para bebés.
6 meses	Jugar a las palmaditas. Jugar con otros bebés. Andar a "cococho" (montado sobre la espalda).
7 meses	Jugar al juego de tira y afloja. Buscar juguetes que usted escondió antes. Mirar libros con muchas imágenes y muchos colores.
8 meses	Aprender los sonidos que hacen los animales. Jugar a las escondidas. Golpear ollas y sartenes.
9 meses	Hacer rodar una pelota ida y vuelta hacia usted. Tratar de ponerse de pie.
10 meses	Empujar un coche o camión de juguete en el suelo. Romper revistas. Hacer pompas de jabón.
11 meses	Empujar cosas con palancas. Volcar cosas de un recipiente a otro (el cereal, por ejemplo). Jugar en el agua.
12 meses	Jugar con una pelota de playa grande. Lanzar saquitos para ejercicios o pelotas (o bollos de papel) dentro de un recipiente. Jugar con su sombra. Explorar el mundo que los rodea.



Adaptación de Segal, M. (1985). Your Child at Play: Birth to One Year. Nueva York, NY: New Market Press.

HOJA DE EJERCICIOS 3.6: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA
MEDITACIÓN CAMINANDO

Adaptación de Bardacke, N. (2012). Mindful Birthing. Nueva York, NY: HarperCollins Publishers.

Busque un lugar donde pueda caminar 10 pasos o salga a dar un paseo

Antes de comenzar a caminar, inhale profundamente y relaje su cuerpo
Deje que sus brazos cuelguen flojos a los costados o entrelace los dedos y estire los brazos hacia adelante o hacia atrás (lo que sea más cómodo).
Suavice su mirada (no mire ningún punto fijo).
A continuación, comience a caminar lentamente.
Perciba primero sus pies...

SUELO

Perciba las sensaciones de sus pies y sus piernas, comenzando con las plantas de los pies, los talones cuando tocan el suelo, luego la base de los pies, los dedos, y el momento en que se levantan.
De hecho, puede decirse a sí misma, "talón, pie, dedos, levantar".
Esta es una manera de conectar la acción de caminar en el momento actual.

LLEGUE A SUS SENTIDOS

Camine un poco más lento y comience a abrir su percepción a todos sus sentidos, uno por uno.
Vista, oído, gusto, tacto y olfato.
Mire lo que está a su alrededor, escuche los sonidos, saboree el aire o lo que tenga en la boca, sienta el calor, el frío o la brisa en sus mejillas, huela el aire.
Deténgase un momento y vea si puede percibir todos los sentidos.

DIGA UNA FRASE ÚTIL

Recite algunas frases mientras da unos pasos.
Por ejemplo, dé unos pasos y, durante una inhalación, repítase, "inhalo, llegué, exhalo, estoy en casa".
O "inhalo, calmo mi cuerpo, exhalo, me relajo".
O invente sus propias frases.

HOJA DE EJERCICIOS 3.7:
ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y ACTIVIDADES AGRADABLES

- Todas las noches antes de acostarse, encierre en un círculo un número del 1 al 9 que mejor represente su estado de ánimo.
- En la parte inferior de cada columna encontrará un espacio donde puede anotar cuántas actividades agradables realiza cada día. ¿Hay una relación entre su estado de ánimo y la cantidad de actividades agradables que realiza?

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
FECHA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	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
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Cantidad de actividades AGRADABLES:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____