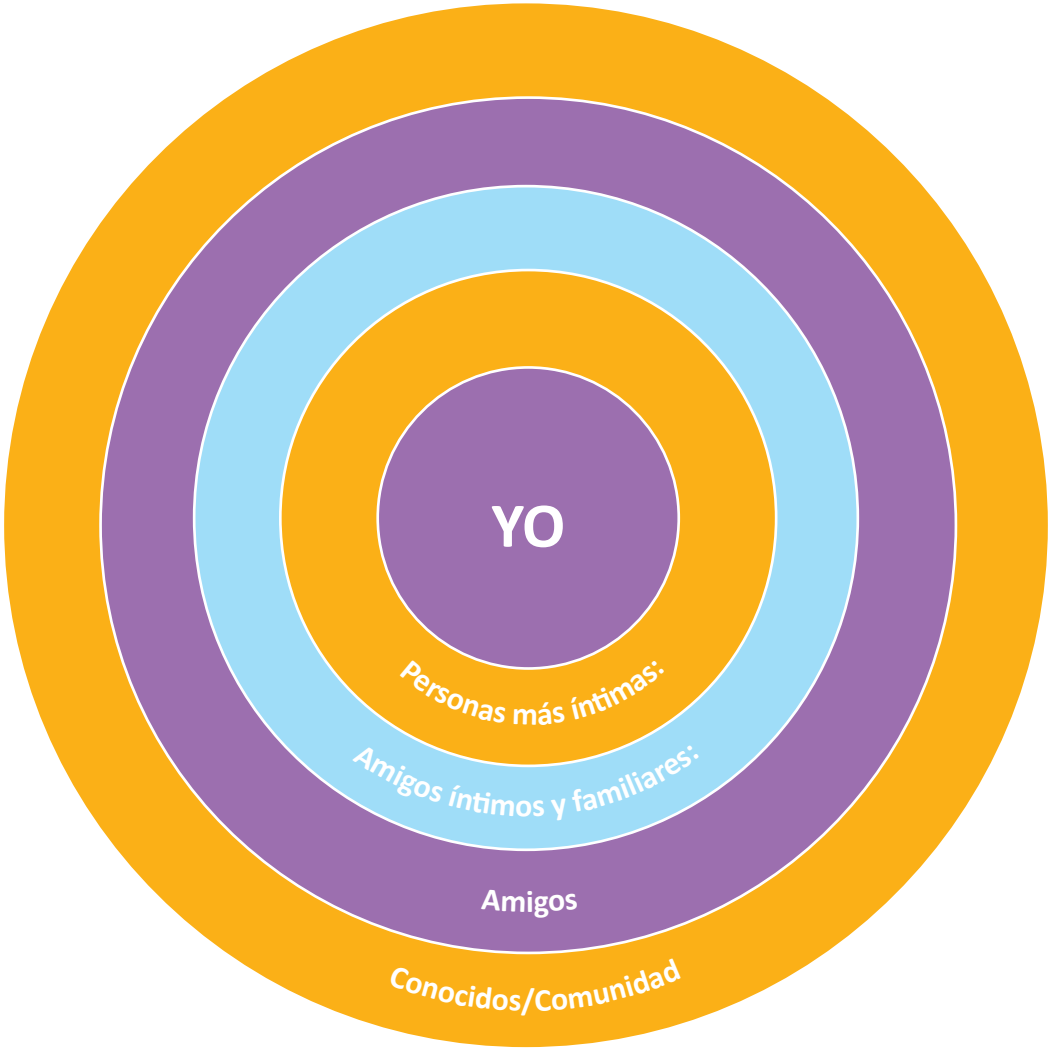
HOJA DE EJERCICIOS 8.1:
PERSONAS QUE FORMAN PARTE DE MI VIDA



Instrucciones: Escriba los nombres de las personas que forman parte de su sistema de apoyo en el círculo que mejor describa su relación con ella.

- Personas más íntimas: son las personas con quienes puede compartir sus pensamientos y sentimientos más íntimos.
- Amigos íntimos y familiares: son las personas con quienes siente que puede hablar pero quizás no de todo.
- Amigos: son las personas con quienes le gusta hacer cosas (como ir al cine) aunque no comparta con ellas los detalles personales de su vida.
- Conocidos: son personas a quienes saluda cuando las ve.

HOJA DE EJERCICIOS 8.2:
PERSONAS QUE FORMAN PARTE DE MI VIDA Y CÓMO ME APOYAN

Instrucciones:

Cada cuadro representa un tipo diferente de apoyo que las personas le pueden ofrecer. Piense en las personas que forman parte de su vida, quién encaja en cada cuadro y escriba sus nombres en ellos. La misma persona puede aparecer en más de un cuadro.

APOYO PRÁCTICO	CONSEJO O INFORMACIÓN
¿A quién le pedirá que: • la lleve al hospital? • le preste algo que necesite? _____ _____ _____ _____	¿A quién le pedirá consejo/información: • cuando no se sienta bien? • cuando no entienda cómo hacer algo? _____ _____ _____ _____
COMPAÑÍA	**APOYO EMOCIONAL**
¿Quién: • la acompañará en un paseo por el parque? • pasará la tarde con usted? _____ _____ _____ _____	¿A quién buscará para: • recibir aliento? • buscar comprensión? • recibir ayuda cuando se sienta deprimida? _____ _____ _____ _____

HOJA DE EJERCICIOS 8.3:
CAMBIOS DE ROLES Y DESACUERDOS

Ser mamá (por primera vez o nuevamente) es un cambio de rol que puede afectar su estado de ánimo y sus relaciones.

1. **Pensamientos:** ¿Cuáles son sus pensamientos sobre su cambio de rol (útiles e inútiles)

---

2. **Comportamientos:** ¿Qué puede hacer para adaptarse a este cambio de rol

---

3. **Personas:** ¿Quién puede ayudarla a adaptarse a este cambio de rol?

Tener un bebé puede cambiar sus relaciones con otras personas. ¿Advirtió algún problema con otra persona que pueda afectar su estado de ánimo o su nivel de estrés?

Sentimientos: ¿Cuáles son sus sentimientos por esta persona?

Pensamientos: Piense en uno o más conflictos que haya tenido con esta persona durante la semana pasada.
- ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que se ve a sí misma?
- ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que ve a la otra persona?
- ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que ve al mundo?

Personas: Piense en la persona con quien tiene problemas.
- ¿Cuáles son sus puntos positivos? ¿Cuáles son sus puntos negativos?
- ¿Cómo cree que la persona ve el problema? (trate de entender su punto de vista, incluso aunque no esté de acuerdo con ella).
- ¿Hay una solución donde ambos puedan obtener algo importante que deseen?
- ¿Hay alguien que podría ayudarla a solucionar el problema?

Comportamientos: ¿Cómo se comporta cuando tiene un problema con esta persona?
- ¿Es así cómo se comporta habitualmente cuando tiene problemas con otras personas?
- ¿Cómo se comporta esta persona cuando tiene un problema con ella?
- ¿Podría hacer algo para transformar la situación en una que sea más saludable para usted?

HOJA DE EJERCICIOS 8.4:
LAS PERSONAS QUE ME APOYAN Y APOYAN A MI BEBÉ

Instrucciones:

Esta vez, cada cuadro describe un tipo diferente de apoyo que las personas pueden ofrecerle a su bebé. Piense en las personas que forman parte de su sistema de apoyo social, quién encaja en cada cuadro y escriba sus nombres en ellos. La misma persona puede aparecer en más de un cuadro.

APOYO PRÁCTICO	CONSEJO O INFORMACIÓN
¿A quién le pedirá que: • la ayude a cuidar al bebé si no se siente bien y necesita descansar? • la lleve al hospital si su bebé se enferma? _____ _____ _____	¿A quién le pedirá consejo/información: • cuando su bebé esté enfermo? • cuando no entienda cómo hacer algo para su bebé? • cuando le preocupe algo sobre su bebé? _____ _____ _____
COMPAÑÍA	**APOYO EMOCIONAL**
¿Quién: • jugará con su bebé? • le enseñará a su bebé cosas nuevas? _____ _____ _____	¿A quién buscará para: • consolar a su bebé? • que su bebé se sienta amado? _____ _____ _____