

**Clase #11:  
LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN  
Y PREPARÁNDOME PARA EL PARTO**

**AGENDA DE LA CLASE**

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Ejercicio de Relajación
- V. Material Nuevo
- VI. Proyecto Personal

**I. ¿Algún anuncio?**

## II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la clase de la semana pasada?

- Las mamás y sus bebés necesitan varios tipos de apoyo.
- Todos tenemos diferentes clases de necesidades que pueden afectar nuestro estado de ánimo y salud física.
- El lazo emocional entre la madre y su bebé es muy importante.
- Su bebé tiene necesidades físicas y emocionales que van cambiando a medida que va creciendo.
- Existen tres clases de temperamentos: dócil, tímido(a) y activo(a).

## III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.
2. ¿Hizo una actividad en compañía de otra persona? ¿Notó una diferencia en su estado de ánimo antes y después de haber hecho dicha actividad?
3. ¿Escribió ejemplos de las necesidades que son importantes para Ud.?

## IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

## Actividad: EL DON DE SABER ESCUCHAR



***¡El saber escuchar es la clave en cualquier relación!***

**INSTRUCCIONES:** ¿Cómo comunicarse con otras personas para obtener apoyo para Ud. y su bebé? Júntese en grupos de dos personas. Cada persona tendrá 2 minutos (sin ser interrumpidas) para describir la clase de persona que desea ser.

### **Si Ud. es quién está hablando:**

- ¿Le está escuchando su compañera?
- ¿Cómo sabe que le está escuchando?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué fue lo que hizo su compañera para que Ud. sintiera que la comprendió?

### **Si Ud. es quién está escuchando:**

- Trate de que su compañera sienta que en realidad está siendo escuchada.
- ¿Entendió Ud. lo que le dijo su compañera? Repita lo que escuchó y pregunte a su compañera si lo que Ud. entendió fue lo que ella estaba tratando de decirle.
- ¿Entendió cómo se sintió su compañera? Fíjese de que forma se comunica su compañera. Averigüe si Ud. entendió cómo ella se sintió. Pregúntele como se sintió.
- ¿Qué parte de lo que dijo su compañera referente a la clase de persona que ella desearía ser es lo más importante para ella?

## Actividad: SU ESTILO DE COMUNICACIÓN Y SU ESTADO DE ÁNIMO



### TRES ESTILOS DE COMUNICACIÓN

<b>ESTILOS DE COMUNICACIÓN</b>	<i>Respeto los Deseos de los Demás</i>	<i>Respeto Sus Propios Deseos</i>
<i>Pasivo(a)</i>	Sí	No
<i>Agresivo(a)</i>	No	Sí
<i>Con Seguridad en sí mismo(a)</i>	Sí	Sí

1. ¿Cuál es su estilo de comunicación?

---

---

2. ¿Cómo es que su estilo de comunicación afecta su estado de ánimo?

---

---

3. ¿Cómo cree que otras personas reaccionan a su estilo de comunicación?

---

---

## Actividad: SATISFACIENDO SUS NECESIDADES

Disculpa que no haya querido cambiarle el pañal al bebé, es que es tan chiquitito y frágil... me da miedo hacerle daño.



No te preocupes, la próxima vez lo vamos a hacer juntos para que te acostumbres a hacerlo... Gracias por no negarte a preparar la ensalada...

- Una manera de satisfacer sus necesidades es pedir lo que necesita de una forma clara y directa.
- Es bueno hacer saber a las otras personas lo que uno necesita para que así sepan como ayudarlo.
- Si hace esto, es más probable(pero no hay seguridad) que obtenga lo que necesita o desea.
- Dicha persona puede decir "sí" o "no". Quizás van a tener que llegar a un acuerdo.

PASOS A SEGUIR:	MI EJEMPLO:
1. ¿Qué es lo que necesito?	<hr/> <hr/>
2. ¿Quién me puede ayudar?	<hr/> <hr/>
3. Pida lo que necesite de una forma clara y directa	<hr/> <hr/>
4. Respete cuando la otra persona no desee hacer lo que Ud. le está pidiendo	<hr/> <hr/>
5. Esté lista/preparada para llegar a un acuerdo mutuo	<hr/> <hr/>

## SITUACIONES QUE LE IMPIDEN EXPRESAR SUS NECESIDADES



- 1) ¿El hablar con aplomo representa un peligro para Ud.?
  - Peligro que le hieran sus sentimientos  
(Ejemplo: *si hablo con seguridad seré rechazada*)
  - Peligra físicamente o emocionalmente  
(Ejemplo: *si trato de hacerme respetar se me humillará o golpeará*)
  
- 2) Si Ud. en un momento determinado siente que es peligroso hablar de sus sentimientos y pensamientos, pregúntese a Ud. misma:
  - ¿Existen hechos en los que se basa Ud. para concluir que la relación no es recíproca, que no hay respeto mutuo y que su pareja la amenaza o le pega?
  - ¿Qué pasos podría tomar para sentirse protegida física y emocionalmente?

**¡¡¡RECUERDE QUE UD. TIENE TODO EL DERECHO DE SENTIRSE  
PROTEGIDA Y A SALVO!!!**



☞ Si Ud. está siendo afectada por la violencia doméstica o si conoce a alguien que esté pasando por algo parecido, hay servicios en la comunidad que se especializan en ayudar a personas que tienen estos problemas en el hogar. Platique con los instructores si Ud. está pasando por algo similar.

## PREPARÁNDOSE PARA SU BEBE

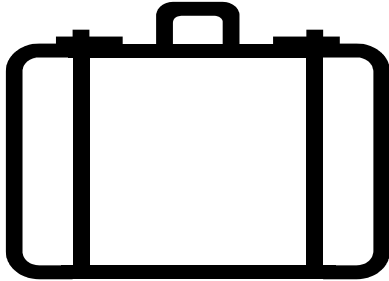


**INSTRUCCIONES:** Esta lista le ayudará a organizarse a medida que se prepara a darle la bienvenida al nuevo miembro de su familia. No se sienta abrumada por la larga lista que hay que preparar para el bebé—son solamente sugerencias. Lo principal es que muchas de las cosas que su bebé necesita, ya Ud. las tiene: amor, cariño, y paciencia (nada de esto cuesta dinero).

<p><b>Ropita para recién nacido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4 pijamitas/piyamitas</li> <li><input type="checkbox"/> 3 pares de medias/calcetines</li> <li><input type="checkbox"/> 2 colchas/frazadas</li> <li><input type="checkbox"/> 3 camisetas</li> <li><input type="checkbox"/> 3 camisitas</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul>	<p><b>Cosas para el baño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 esponjitas y toallitas suaves</li> <li><input type="checkbox"/> 2 toallas con gorrito/capucha</li> <li><input type="checkbox"/> Champú y jabón delicado</li> <li><input type="checkbox"/> Tina de baño</li> <li><input type="checkbox"/> Cepillo y peine para bebés</li> <li><input type="checkbox"/> Tijeritas con puntas redondas y cortaúñas</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul>	<p><b>Otras cosas necesarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cuna pequeña</li> <li><input type="checkbox"/> Cuna y sus accesorios</li> <li><input type="checkbox"/> Mesita acolchonada para cambiar al bebé</li> <li><input type="checkbox"/> Asiento de bebé para el carro</li> <li><input type="checkbox"/> Maletín para pañales</li> <li><input type="checkbox"/> Cuna portátil</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul>
<p><b>Pañales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bastantes pañales desechables de tela</li> <li><input type="checkbox"/> Algodón y palitos para los oídos</li> <li><input type="checkbox"/> Toallitas húmedas para bebés</li> <li><input type="checkbox"/> Crema para evitar que el pañal le cause irritación o escaldadura</li> <li><input type="checkbox"/> Una mantita/colcha ligera</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul>	<p><b>Utensilios De Alimentación:</b></p> <p><b>Biberones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4 biberones/botellas</li> <li><input type="checkbox"/> 4 chupones de los que no dañan los dientes/mamaderas</li> <li><input type="checkbox"/> Utensilios: pinzas para sacar las botellas después de hervirlas, cepillos para lavar biberones, jarritas para medir, cucharas</li> <li><input type="checkbox"/> Esponjitas y toallitas para el baño</li> <li><input type="checkbox"/> Baberos</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul> <p><b>Cosas que ayudan a dar de lactar/mamar/pecho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Brassier/sostén para mujeres que están lactando</li> </ul>	<p><b>Diferentes artículos necesarios para los primeros meses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jabón delicado para ropa</li> <li><input type="checkbox"/> Vaselina</li> <li><input type="checkbox"/> Termómetro rectal</li> <li><input type="checkbox"/> Antiséptico para cuidar del cordón umbilical</li> <li><input type="checkbox"/> Aspirador nasal</li> <li><input type="checkbox"/> Crema antibacterial</li> <li><input type="checkbox"/> Algodón, palillos de oídos</li> <li><input type="checkbox"/> Vaporizador</li> <li><input type="checkbox"/> Palitos para chequearles la boquita y lengüita</li> <li><input type="checkbox"/> Lámparita o linterna</li> <li><input type="checkbox"/> Gotero o jeringa plástica para darles medicina</li> <li><input type="checkbox"/> Cargadores</li> <li><input type="checkbox"/> Silla de comer</li> </ul>
<p><b>Ropa de Cuna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sábanas para cuna</li> <li><input type="checkbox"/> Colcha/cobertor</li> <li><input type="checkbox"/> Colcha suave</li> <li><input type="checkbox"/> Frazadas</li> <li><input type="checkbox"/> Otras Cositas: _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Almohadillas para secar los senos</li> <li><input type="checkbox"/> Ropa especial para dar de pecho</li> <li><input type="checkbox"/> Bolsa para sostener al bebé</li> <li><input type="checkbox"/> Banquito para descansar los pies mientras le da de mamar</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Protectores de corriente/enchufes</li> <li><input type="checkbox"/> Otras cositas: _____</li> </ul>

Del Libro: Sears & Sears (1993). The Baby Book. Boston: Little, Brown, & Co.

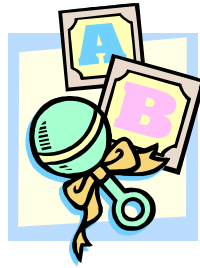
## EMPAACANDO PARA EL NACIMIENTO DE SU BEBÉ ¿QUÉ NECESITA TENER LISTO PARA EL PARTO?



<p><b>Ropa para la mamá:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 Bata de baño</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Camisón de dormir</li> <li><input type="checkbox"/> Ropa floja (suelta) para regresar a casa</li> <li><input type="checkbox"/> Pantuflas</li> <li><input type="checkbox"/> Calcetines/medias gruesas</li> <li><input type="checkbox"/> Brassier/sostén especial para dar el pecho</li> <li><input type="checkbox"/> Bata para dar el pecho</li> </ul>	<p><b>Ajuar/Ropa para cuando el bebé venga a casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 Camisita</li> <li><input type="checkbox"/> Calcetines o botines</li> <li><input type="checkbox"/> Frazada ligera</li> <li><input type="checkbox"/> 1 camisón</li> <li><input type="checkbox"/> Gorrito</li> <li><input type="checkbox"/> Asiento del bebé para el carro/coche</li> <li><input type="checkbox"/> Pañales desechables o de tela</li> </ul>
<p><b>Cosas para cuando esté casi lista para dar a luz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Su almohada favorita/preferida</li> <li><input type="checkbox"/> Su colcha/frazada favorita/preferida</li> <li><input type="checkbox"/> Estar al tanto de las contracciones/llevar la cuenta de cada cuantos minutos están ocurriendo</li> <li><input type="checkbox"/> Casetera con su música favorita</li> <li><input type="checkbox"/> Crema para masajes</li> <li><input type="checkbox"/> Sus antojitos</li> <li><input type="checkbox"/> Cosas que le gusta tener a su lado: dijes, rosario, fotos, o estampas religiosas</li> </ul>	<p><b>Otros artículos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jabón, desodorante, champú, acondicionador (trate de no usar perfumes fuertes)</li> <li><input type="checkbox"/> Peine o cepillo de pelo</li> <li><input type="checkbox"/> Cepillo de dientes y pasta dental</li> <li><input type="checkbox"/> Cosméticos</li> <li><input type="checkbox"/> Sus lentes/gafas</li> <li><input type="checkbox"/> Cámara fotográfica</li> </ul>
<p><b>Otras Cosas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cámara fotográfica</li> <li><input type="checkbox"/> Formularios del hospital</li> <li><input type="checkbox"/> Cambio (monedas) para llamar por teléfono</li> <li><input type="checkbox"/> Su libro de direcciones/teléfonos</li> <li><input type="checkbox"/> Su revista o libro favorito</li> <li><input type="checkbox"/> Dinero para el taxi (por ejemplo, \$20.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>

Del libro: Sears & Sears (1993). The Baby Book. Boston: Little, Brown, & Co.

## PLANIFICANDO PARA MI PARTO



- Cuando esté lista para irme al hospital, llamaré a:

---

- Cuando esté en la sala de partos, tendré conmigo a:

---

- Quiero que mi parto sea:

---

- Quiero que las siguientes personas me acompañen y me visiten en el hospital:

---

- Dicha persona(s) me llevará a mi casa:

---

- Dicha persona(s) me ayudará los primeros días después de dar a luz:

---



## VI. Proyecto Personal: EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

**INSTRUCCIONES:** Continúe midiendo su estado de ánimo utilizando el termómetro del estado de ánimo. Cuente el número de contactos positivos y negativos que tenga cada día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas dos clases de contactos.

**DÍA:** \_\_\_\_\_

<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
	3	3	3	3	3	3	3
<b>PEOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1

**Número de contactos positivos** \_\_\_\_\_

**Número de contactos negativos** \_\_\_\_\_

**PROYECTO OPCIONAL** (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

- 1) Practique con alguien el hablar de una forma clara y directa acerca de alguna de sus necesidades.
- 2) Empiece a prepararse para el nacimiento de su bebé. Haga una lista de las cosas que le falta o necesita.

