



Programa de acción para
superar las brechas en salud mental



PENSAMIENTO SALUDABLE

Manual para la atención psicosocial de la depresión perinatal

Versión genérica de ensayo sobre el terreno de la OMS 1.0, 2015
Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad — 1



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Pensamiento saludable

Manual para la atención psicosocial de la depresión perinatal

Versión genérica de ensayo sobre el terreno de la OMS 1.0, 2015

Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad — 1



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**

OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**

**Washington, D.C.
2016**

Edición original en inglés:
Thinking Healthy. A manual for physiological management of perinatal depression
© World Health Organization 2015

Catalogación en la Fuente, Biblioteca Sede de la OPS

Organización Panamericana de la Salud.

Pensamiento saludable. Manual para la atención psicosocial de la depresión perinatal. Versión genérica de ensayo sobre el terreno de la OMS 1.0, 2015. Washington, DC : OPS, 2016.

(Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad; 1)

1. Salud de la Mujer. 2. Recién Nacido 3. Salud Mental. 4. Atención Perinatal. 5. Apoyo Social. 6. Conductas Saludables. I. Título. II. Organización Mundial de la Salud.

ISBN 978-92-75-31899-7

(Clasificación NLM: WM 140)

© Organización Mundial de la Salud 2016. Todos los derechos reservados.

La edición en español fue realizada por la Organización Panamericana de la Salud. Las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones, deberán dirigirse al Departamento de Comunicaciones a través de su página web (www.paho.org/permissions). El Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental podrá proporcionar información sobre cambios introducidos en la obra, planes de reedición, y reimpressiones y traducciones ya disponibles.

Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones sobre reproducción de originales del Protocolo 2 de la Convención Universal sobre Derecho de Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan en las publicaciones de la OPS letra inicial mayúscula.

La Organización Panamericana de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la Organización Panamericana de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

Índice

Introducción y antecedentes para los agentes de salud de la comunidad (ASC)	10
Manejo de las sesiones de pensamiento saludable	21
Sesión inicial: Involucrar a la familia e introducir el pensamiento saludable	23
Módulo 1: Preparación para la llegada del bebé	
Sesión 1.1: La salud personal de la madre	32
Sesión 1.2: La relación de la madre con el bebé	41
Sesión 1.3: La relación de la madre con quienes la rodean.....	47
Módulo 2: La llegada del bebé: el primer mes	
Sesión 2.1: La salud personal de la madre	54
Sesión 2.2: La relación de la madre con el bebé	60
Sesión 2.3: La relación de la madre con quienes la rodean.....	66
Módulo 3: La lactancia temprana: segundo a cuarto mes	
Sesión 3.1: La salud personal de la madre	74
Sesión 3.2: La relación de la madre con el bebé	81
Sesión 3.3: La relación de la madre con quienes la rodean.....	88
Módulo 4: La lactancia media: quinto a séptimo mes	
Sesión 4.1: La salud personal de la madre	96
Sesión 4.2: La relación de la madre con el bebé	102
Sesión 4.3: La relación de la madre con quienes la rodean.....	108
Módulo 5: La lactancia tardía: octavo a décimo mes	
Sesión 5.1: La salud personal de la madre	116
Sesión 5.2: La relación de la madre con el bebé	122
Sesión 5.3: La relación de la madre con quienes la rodean.....	128
Calendario de Salud: Los tres pasos de un pensamiento saludable	136

Prefacio

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó el Programa de acción para superar las brechas en salud mental (mhGAP, por sus siglas en inglés) en el año 2008 y publicó su primera versión de la Guía de Intervención mhGAP en 2010. Esta guía abarca la evaluación y el manejo de los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias psicoactivas por profesionales no especializados, como médicos generales, clínicos y enfermeras. Para facilitar la capacitación también se elaboró una serie de manuales basados en la versión original de la Guía de Intervención.

La OMS ha ampliado ese trabajo desarrollando una serie de manuales que describen “intervenciones psicológicas de baja intensidad”, las que consisten en tratamientos psicológicos modificados basados en datos científicos. El presente manual es el primero de la serie.

La expresión “de baja intensidad” indica un nivel de uso menos intenso de recursos humanos especializados. Significa que la intervención se ha modificado para utilizar muchos menos recursos en comparación con los tratamientos psicológicos convencionales dispensados por especialistas. Como resultado, se modifican aspectos de la intervención para hacerlos factibles en comunidades que no tienen muchos profesionales especializados. Esas modificaciones permiten ofrecer una atención de salud mental más accesible, que llega a un mayor número de personas. Algunos ejemplos de intervenciones psicológicas de baja intensidad son los tratamientos psicológicos breves, básicos, dispensados por paraprofesionales, así como los libros de autoayuda y programas de ciber salud mental como medio de autoayuda. Hay una creciente base de datos científicos sobre estos programas.

Las mujeres de todo el mundo merecen gozar de igualdad en materia de salud. Cuando pasan a ser madres sus necesidades de salud se deben abordar en todos sus aspectos. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio destacan la importancia de la salud materno-infantil; por su parte, la agenda para el desarrollo sostenible después de 2015 y la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (2014) hacen hincapié en la igualdad de género y el empoderamiento de la mujer, una orientación estratégica muy apoyada por la OMS. En los países de ingresos bajos y medianos, aproximadamente 20% de las madres sufren un trastorno mental después del parto. Esto representa casi el doble del porcentaje registrado en entornos de ingresos altos. El Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020 de la OMS, aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en el año 2013, recomienda una atención social y de salud mental integral, integrada y receptiva, así como la aplicación de estrategias de promoción y prevención, mencionando como ejemplo la salud mental materno-infantil integrada.

Este es un manual para capacitar a los agentes de salud de la comunidad sobre la manera de apoyar a las madres con depresión mediante técnicas cognitivo-conductuales basadas en datos científicos, que recomienda el programa mhGAP. El presente manual innovador se desarrolló en Pakistán y después se aplicó en muchos otros países. La OMS, en colaboración con el Profesor Rahman y con el asesoramiento de un grupo internacional de expertos, ha producido una versión genérica del manual para uso mundial. Esperamos que usted utilice este manual, después de las adaptaciones necesarias para su contexto, y comparta sus comentarios con nosotros para incorporar en revisiones futuras.

Dr. Shekhar Saxena

Director,

Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias
Organización Mundial de la Salud

Agradecimientos

Atif Rahman (Universidad de Liverpool y Aliso Hey Children's Hospital, Reino Unido; Human Development Research Foundation, Pakistán) es el autor del manual original sobre pensamiento saludable. Preparó el primer borrador de la versión genérica de ensayo sobre el terreno de la OMS para uso mundial, que fue adaptada por la Secretaría de la OMS, distribuida a revisores internacionales y nuevamente editada por la Secretaría.

M.Taghi Yasamy (OMS) coordinó el proyecto en la OMS.

Mark van Ommeren (OMS) prestó asesoramiento sobre esta adaptación.

REVISORES INTERNACIONALES

Theresa S Betancourt (Universidad de Harvard, EE.UU.), Neerja Chowdhary (International Medical Corps, India), Jane Fisher (Universidad Monash, Australia), Theddeus Iheanacho (Universidad de Yale, EE.UU.), Revathi Krishna (Sangath, India), Anisha Lazarus (Sangath, India), Bhava Poudyal (Comité Internacional de la Cruz Roja, Sri Lanka), Fahmida Tofail (International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh) y William Yule (Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, Reino Unido).

SECRETARÍA DE LA OMS

M Taghi Yasamy, Nazneen Anwar, Anna Cross (pasante), Devora Kestel, Nalini Lazarus (pasante), Sebastiana Nkomo, Mark van Ommeren, Pooja Pradeep (pasante), Shekhar Saxena, Chiara Servili, Yuta Seyota, Sarah Watts (pasante).

A

QUÉ ES EL “PENSAMIENTO SALUDABLE”

El Manual de Pensamiento Saludable es un suplemento de la Guía de Intervención mhGAP de la Organización Mundial de la Salud (GI-mhGAP). Esta se desarrolló para ser utilizada en entornos de atención de salud no especializada. Comprende orientación sobre intervenciones basadas en datos científicos para identificar y abordar varias afecciones prioritarias en materia de salud mental. Una de ellas es la depresión en el período perinatal. La GI-mhGAP describe detalladamente qué hacer, pero no cómo hacerlo. Se ha elaborado material didáctico sobre cómo utilizar la GI-mhGAP. La finalidad del Manual de Pensamiento Saludable es proporcionar instrucciones detalladas sobre cómo aplicar las directrices basadas en datos científicos contenidas en la GI-mhGAP para el manejo de la depresión perinatal.

Las directrices de la GI-mhGAP para la atención de la depresión perinatal incluyen los siguientes puntos:

- Las intervenciones psicosociales deben ser la primera línea del manejo de la depresión durante el embarazo y la lactancia materna. La medicación antidepresiva debe en lo posible evitarse en esta población. “Pensamiento saludable” es una intervención psicosocial para la depresión, basada en datos científicos, adaptada al período perinatal.
- Incorporar los principios generales de la atención. El enfoque de pensamiento saludable ofrece instrucciones para una comunicación empática, clara y sensible con las mujeres y sus familiares, así como para la movilización y el apoyo social.
- Proporcionar psicoeducación. El enfoque de pensamiento saludable psicoeduca de una manera que evita la sobremedicalización. Para evitar estigmas, en lugar de trastorno depresivo o depresión se utilizan términos generalmente conocidos como estrés o carga.
- Proveer terapia cognitivo-conductual, si estuviera disponible. El enfoque de pensamiento saludable emplea imágenes y actividades estructuradas para aplicar un tipo simplificado de tratamiento basado en los principios de la terapia cognitivo-conductual.
- Ofrecer en lo posible tratamientos complementarios, como actividad física estructurada, relajación y resolución de problemas. El enfoque de pensamiento saludable integra estas actividades en la rutina diaria de la madre.
- Reactivar las redes de relaciones sociales. El enfoque de pensamiento saludable recalca la importancia del apoyo social durante toda la intervención.
- Prestar atención al bienestar general. El enfoque de pensamiento saludable aborda la salud física y psicológica de la madre, además de recalcar la importancia de la relación entre la madre y el hijo durante este período.

B

PARA QUIÉN ES EL MANUAL DE PENSAMIENTO SALUDABLE

El Manual de Pensamiento Saludable está diseñado para ser integrado en los programas de atención de salud materno-infantil en el marco de la atención primaria. Está dirigido a agentes de salud de la comunidad. No requiere conocimientos previos de atención de salud mental ni experiencia en la materia. El manual contiene instrucciones para que los agentes puedan incorporar en su trabajo habitual las directrices del mhGAP sobre el manejo de la depresión perinatal.

INFORMACIÓN BÁSICA PARA AGENTES DE SALUD DE LA COMUNIDAD

¿Qué es la depresión perinatal?

Las investigaciones indican que el estrés cotidiano, especialmente en torno al embarazo y nacimiento, puede afectar la manera de pensar y el comportamiento de muchas madres, de tal manera que se vuelve difícil hacer frente a las numerosas tareas que conlleva la atención del bebé. Estos problemas de pensamiento, comportamiento y afrontamiento a veces se diagnostican como depresión perinatal. En tales condiciones, la mujer experimenta un estado de ánimo depresivo, pérdida de interés o de disfrute y menor energía, lo que conduce a una reducción de la actividad. Para diagnosticar una depresión, la mujer debe presentar estos síntomas casi permanentemente durante al menos dos semanas. Muchas madres con depresión también sufren síntomas de ansiedad y síntomas somáticos sin explicación médica discernible. Tienen dificultades para desempeñar su trabajo habitual, así como actividades domésticas o sociales, debido a los síntomas de depresión. En los países de ingresos altos, una de cada diez mujeres sufre de depresión perinatal; mientras que en los países en desarrollo, una de cada cinco mujeres la padece.

¿Por qué es importante controlar la depresión perinatal?

Durante el embarazo y la lactancia materna esta afección requiere una atención urgente pues, además de causar sufrimiento a la mujer, también puede repercutir en la salud y el desarrollo del niño. Por ejemplo, las investigaciones indican que los hijos de madres deprimidas tienen mayores probabilidades de padecer desnutrición y mayores tasas de diarrea.

Las intervenciones psicosociales pueden lograr un gran cambio. Las investigaciones indican que, con ayuda y apoyo apropiados, la mayoría de las madres pueden recuperarse de su depresión. Los agentes de salud de la comunidad pueden ayudar a las madres deprimidas a cambiar sus patrones de pensamiento y comportamientos poco saludables, mejorando su estado de ánimo y su funcionamiento, previniendo así problemas posteriores en sus hijos lactantes.

El enfoque de pensamiento saludable en la atención psicosocial de la depresión perinatal

Este manual proporciona instrucciones sencillas sobre la forma de integrar el manejo de la depresión perinatal en el trabajo de un agente de salud de la comunidad. El enfoque de pensamiento saludable se basa en algunos principios generales que deben observarse para integrar y aplicar la intervención con buenos resultados.

Los siguientes principios deben recalcar durante toda la capacitación y la supervisión.

- **Alejarse del modelo de atención netamente médica:** Muchos agentes de salud de la comunidad están acostumbrados a abordar afecciones físicas y tienen un enfoque médico al ejecutar un procedimiento (por ejemplo, vacunar o medicar). En el enfoque de pensamiento saludable la depresión perinatal se trata mediante intervenciones psicosociales. Esto requiere un método diferente del utilizado en la mayoría de los centros de atención primaria —uno que se basa en hablar con la madre en lugar de administrarle pastillas o inyecciones. Por consiguiente, es decisivo que tanto el agente de salud como la familia se aparten del modelo netamente médico de atención.
- **Tener una base comunitaria:** Es preferible ‘tratar’ a la madre en la comunidad o en su casa en lugar de en el centro de salud. Los agentes de salud de la comunidad visitan sistemáticamente a las madres en casa durante el embarazo y después del parto, y suelen gozar de la confianza y el respeto de la madre y la familia. Por consiguiente, son las personas más apropiadas para este tipo de intervención.

- Concentrarse en el bienestar de la madre y del bebé más que en la depresión materna: Muchas mujeres y sus familiares no consideran la depresión como un problema que requiera intervención. Algunos la percibirían como estigmatizadora. Por consiguiente, conviene evitar términos médicos como ‘depresión’, ‘enfermedad’ o ‘trastorno’ al hablar con las madres y las familias. Las mujeres y sus familiares se relacionan mejor con palabras corrientes como ‘estrés’ y ‘carga’. Además, la expresión ‘bienestar materno’ probablemente se entienda en todo el mundo.
- El desarrollo óptimo del bebé puede ser el eje alrededor del cual se puede lograr el compromiso familiar: Los familiares pueden diferir en muchas cosas, pero la salud infantil suele ser un objetivo común. En este contexto, los esfuerzos por mejorar la salud física y psicológica del cuidador primario, la madre, pueden abordarse sin mucha resistencia ni estigma. Es por ello que la estructura de los módulos y las sesiones sobre pensamiento saludable se basan en las etapas del desarrollo del niño.
- Empoderar y movilizar a las madres: Ellas no deben ser receptoras pasivas de asesoramiento sino participar activamente buscando y realizando las actividades promotoras de la salud indicadas en el programa. El enfoque estructurado y visual del pensamiento saludable es fácil de seguir, incluso por madres no alfabetizadas. Las actividades prácticas darán a las madres y familias objetivos tangibles por alcanzar, que se pueden monitorear de una manera que aliente a las madres y familias a alcanzarlos.
- Promover la participación familiar: Es importante no solo centrarse en la madre, sino también incluir a los familiares. Las actividades de promoción de la salud son para toda la familia y no se las puede practicar en solitario.
- Trabajar de manera integrada y holística: La mayoría de los ASC tienen un gran volumen de trabajo. Por lo tanto, esta intervención debe integrarse en sus tareas habituales para que no sea una carga más, sino que facilite sus actividades diarias. El programa de pensamiento saludable se ha diseñado de manera que pueda integrarse con el material de educación sanitaria que forma parte de la capacitación corriente de la mayoría de los agentes de salud de la comunidad. Aprovecharán pues los conocimientos ya adquiridos, pero los aplicarán con el enfoque de pensamiento saludable. Este enfoque aporta al personal de salud una herramienta útil de comunicación para el cambio comportamental, que les puede resultar valiosa en sus tareas cotidianas. Toda vez que sea necesario, el Manual de Pensamiento Saludable se remite a los principales mensajes de salud materno-infantil para que tanto la atención habitual como el pensamiento saludable se puedan aplicar al mismo tiempo.

Nota: La mayoría de los ASC que trabajan en el área de la salud materno-infantil están capacitados en áreas tales como la nutrición materna, la lactancia materna, un destete apropiado, la inmunización etc. Si el agente de salud que vaya a aplicar el programa de pensamiento saludable no ha recibido esa capacitación, se la debería incorporar como complemento de la capacitación sobre el programa de pensamiento saludable.



Un requisito previo importante del PENSAMIENTO SALUDABLE Empatía y buenas aptitudes para la comunicación

Tener empatía significa escuchar atentamente, ser respetuosos y demostrar comprensión de los sentimientos y experiencias de la otra persona. Ayuda a que la madre se sienta cómoda en presencia de los ASC y que pueda confiar en ellos. Cuando sabe que les importa, los escuchará y sus palabras surtirán efecto en ella. Está demostrado que al escuchar de esa manera a una madre deprimida se la ayuda a comprender y afrontar sus dificultades.

Solo si la madre y la familia confían en los ASC se comprometerán con ellos, les hablarán de sus problemas y trabajarán con ellos para encontrar soluciones.

Consejos para una buena comunicación

1. Los ASC deben prever el momento apropiado del día para su visita. Se lo hará en consulta con la madre y la familia.
2. Los ASC deben comenzar todas las visitas con los saludos habituales. Deben preguntar por la salud general de la madre y de los demás familiares. Se deben interesar genuinamente. Esto mostrará que al ASC le importa la madre.
3. El ASC debe recalcar a la madre y a la familia que las conversaciones serán confidenciales y que la madre tiene derecho a la privacidad.
4. En muchos sitios suele ser imposible hablar a solas con la madre o en un entorno privado. El ASC debe reconocer la presencia de otros (aunque no se los espere durante una visita particular) y debe saludarlos. Se los debe incluir en la conversación si ellos así lo desean. Los familiares deben saber que la visita del ASC se hace por el bien de la madre y del hijo. Lo sabrán solo si el ASC se comunica eficazmente con ellos acerca de esto. Darán más espacio al ASC cuando empiecen a confiar en él.
5. Los ASC deben tener presente la ubicación de los asientos. Siempre deben sentarse al mismo nivel que la madre. Siempre deben hablar con un tono suave y amistoso.
6. Los ASC deben destacar que una madre es la experta más importante para la salud y el desarrollo del niño. Después de todo ella es quien ha dado a luz a ese niño y quien pasa más tiempo con él. Los ASC deben elogiarla por sus esfuerzos hasta en las cosas más pequeñas que hace por el niño.
7. Los ASC deben comenzar cada visita hablando de la visita precedente. Deben recordar a la madre los temas que se abordaron y las medidas sugeridas en la visita anterior. Deben preguntar si la madre recuerda lo hablado y si pudo llevar a cabo las actividades sugeridas en esa visita. En caso afirmativo, deben halagarla. De lo contrario, deben preguntar por las razones de manera no prejuiciosa ni crítica sino provechosa. Luego deben escucharla atentamente. La escucha a la madre es la parte más importante de la conversación. Solo mediante una escucha atenta y paciente se pueden llegar a las causas reales de los problemas y lograr una visita eficaz.
8. El ASC debe alentar a la madre y a su familia a que hablen abiertamente de lo que piensan y sienten y formular preguntas abiertas, por ejemplo: ¿Cómo se siente? ¿Cómo se ha sentido desde la última visita?
9. Después de escuchar a la madre, debe resumirle lo que ha entendido acerca de sus problemas. De esta forma, la mujer sabrá que el ASC la ha escuchado y tratado de comprenderla. También tendrá la oportunidad de corregir al ASC si este no entendió bien su problema.
10. Donde esté culturalmente aceptado, los ASC deben mirar a los ojos al hablar con la madre y los familiares. Mirar a los ojos al escuchar a otro y expresar el propio punto de vista transmite veracidad y sinceridad. Por otro lado, señales no verbales tales como asentir con la cabeza, o verbales como decir 'bueno' o 'bien hecho' también contribuyen a la eficacia de la comunicación.
11. Para algunas madres y familias puede ser muy difícil hablar de asuntos delicados. A veces, el ASC puede sentirse frustrado si no muestran un cambio. Aunque los resultados no sean inmediatos, el permanecer positivos es importante, esto lo ayudará a seguir intentando a pesar de las dificultades.
12. Recuerde siempre: escuchar primero, antes de ofrecer asesoramiento.
13. Por último, el ASC debe invitar a la madre y a la familia a formular preguntas en caso de que las tuvieran.

El elemento clave del pensamiento saludable: la terapia cognitivo-conductual (TCC)

El pensamiento saludable utiliza estrategias (planes y actividades) de la TCC para propiciar un cambio en los síntomas y el funcionamiento de las madres. La capacitación no convierte a los agentes de salud de la comunidad en terapeutas de TCC —solo les permite aplicar esas estrategias en su trabajo diario con mujeres durante el período perinatal. Simplemente se requiere una comprensión muy básica de la TCC, como se describe en esta sección, para que los ASC puedan aplicarla.

¿Qué es la TCC?

Las cogniciones se refieren a nuestros pensamientos y las conductas a nuestras acciones. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una terapia verbal estructurada (paso a paso) con base científica (procedente de la investigación científica) cuyo objetivo es modificar el ciclo de pensamientos (cogniciones) negativos que dan lugar a emociones perjudiciales y acciones (conductas) no deseables.

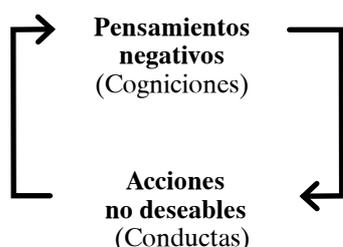


Figura 1: El ciclo de cogniciones negativas (pensamientos) que conduce a una conducta no deseable

Las investigaciones han revelado que la TCC es muy eficaz para romper ese ciclo en personas aquejadas por problemas tales como depresión, falta de confianza en uno mismo, falta de asertividad, dificultad para resolver problemas cotidianos y falta de apoyo de otros.

El ciclo se rompe de tres maneras:

- Modificando favorablemente la manera de pensar —es decir los pensamientos, creencias, ideas, actitudes, supuestos, imágenes mentales y maneras de dirigir la atención de una madre. Este es el aspecto cognitivo de la TCC.
- Ayudando a la madre a que relacione los pensamientos negativos y las emociones muy fuertes que pueden conducir a conductas no deseables.
- Al lograr lo anterior, ayudando a la madre a que afronte los retos y las oportunidades de criar a su bebé con una mente clara y tranquila —y luego adoptar medidas que puedan resultar eficaces. Este es el aspecto conductual de la TCC.

Una técnica de TCC potente para cambiar formas de pensamiento poco saludables es mediante la utilización de imágenes. Se alienta a la madre a que rememore una imagen de la vida real que contenga cogniciones negativas y conductas ineficaces resultantes. Luego se la alienta a que modifique esa imagen pensando de una manera más útil o positiva. Se puede entonces recurrir a imágenes y a la imaginación con las personas cuya fortaleza no radica en lo verbal. El Pensamiento Saludable utiliza ilustraciones cuidadosamente adaptadas para ayudar a las madres y a las familias a visualizar esas imágenes. El Pensamiento Saludable proporciona una estructura clara y un foco para abordar de manera práctica problemas de salud y psicosociales que las madres suelen afrontar durante el período perinatal. Se aplican proyectos prácticos valiosos para acelerar su evolución. Estas tareas, que se desarrollan lo más posible con la participación activa de las madres, amplían y multiplican los resultados del trabajo realizado durante una sesión.

¿Cómo se aplican los principios de la TCC para fomentar el pensamiento saludable?

Los tres pasos hacia un pensamiento saludable

En el pensamiento saludable los principios de la TCC se desglosan en tres pasos sencillos. En cada sesión se emplea el enfoque de tres pasos que se repite en todo el programa.

PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos: Para promover el pensamiento positivo es importante ser consciente de los estilos más comunes de pensamientos negativos o poco saludables que se desarrollan gradualmente como consecuencia de problemas o experiencias de vida. Mediante ilustraciones cuidadosamente investigadas y culturalmente apropiadas, se educa a las madres sobre los estilos de pensamiento negativo y aprenden a detectarlos.

Nota: Algunos pensamientos negativos ilustrados en el manual se refieren más a prácticas y actitudes tradicionales que obstaculizan el bienestar materno e infantil que a estilos de pensamiento personales. Nuestra experiencia indica que las técnicas de TCC pueden ayudar a modificar también esas actitudes, además de los estilos de pensamiento personales.

SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar pensamientos negativos por pensamientos positivos: La detección de estilos de pensamiento negativos permite que las madres examinen cómo se sienten y qué hacen cuando piensan así. Nuevamente, mediante ilustraciones culturalmente apropiadas, la intervención ayuda a las madres a que cuestionen la veracidad de esos pensamientos y sugieran pensamientos alternativos que sean más útiles.

TERCER PASO

Practicar pensamientos y conductas saludables: En esta intervención se sugieren actividades que ayudan a las madres a poner en práctica pensamientos y conductas positivas. Llevar a cabo estas actividades es esencial para el éxito del programa. Las madres reciben materiales de educación sanitaria y otros adaptados a sus necesidades individuales para ayudarlas a progresar en los intervalos entre las sesiones. Se utiliza un calendario de salud para que las madres hagan un seguimiento de estas actividades durante dichos intervalos.



Flexibilidad en el uso de los tres pasos

Aprender a identificar los pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos positivos - el primer y segundo paso antes descritos - puede a veces resultar difícil en la práctica, tanto para el ASC como para las madres.

En tal caso, no es necesario forzar a los ASC ni a las madres. Los pasos primero y segundo pueden simplificarse de la siguiente manera:

El ASC puede dirigir la atención de las madres y las familias a los personajes representados en las imágenes, mostrando las diferencias entre las formas de pensar y los comportamientos consiguientes en ambos conjuntos de imágenes, sin ir más allá. El ASC simplemente 'siembra las semillas' de maneras alternativas de pensar y comportarse, y procede rápidamente al tercer paso, es decir, a practicar las conductas o acciones deseadas.

Alentar a la madre a realizar las actividades y el trabajo práctico (conductas saludables) de una manera estructurada como se describe en el tercer paso; obtener el apoyo de la familia para ayudar a la madre con estas actividades; ayudarla a superar los problemas con que tropieza al llevar a cabo estas actividades; y ofrecer estímulos para los pequeños pasos

que da la madre, constituyen métodos muy potentes para tratar la depresión. El conjunto de estos métodos es a veces denominado “activación conductual”.

La activación conductual no depende tanto de los esfuerzos por modificar el pensamiento negativo (pasos primero y segundo) sino de conseguir que la madre practique conductas positivas (tercer paso). Por lo tanto, el pensamiento saludable ofrece un enfoque flexible que puede adaptarse a cada madre y su familia.

Adaptación de las estrategias de pensamiento saludable a las necesidades individuales de las madres y sus familias

El Pensamiento Saludable utiliza varias otras estrategias basadas en datos científicos (véase la Sección A) que ayudan al manejo de la depresión. Con experiencia, el ASC podrá planificar las estrategias que aporten mayores beneficios a cada madre, o las que sean más necesarias. Por ejemplo, para algunas madres la reactivación de las redes de relaciones sociales puede ser muy valiosa, mientras que para otras puede ser más necesario prestar atención a su salud personal. Algunas familias requerirán más atención con psicoeducación —por ejemplo, puede ser necesario dedicar en cada sesión algún tiempo a insistir en la importancia de las dificultades psicosociales de la madre para su salud y la del bebé. El ASC debe adaptar el pensamiento saludable a las necesidades de cada madre y su familia.

Para los intervalos entre sesiones se sugieren varias actividades (trabajos prácticos). No todas las madres deben realizar estrictamente todas ellas. Aunque haya hecho una o dos, la madre debe recibir abundantes elogios por sus esfuerzos y se la debe alentar a probar las otras actividades. Los ASC deben apoyar a la madre y a su familia con sugerencias que las ayuden a superar los problemas y obstáculos para llevar a cabo esas actividades.

Los familiares, especialmente el esposo, tienen una función crucial en el apoyo a la madre. El estímulo y el apoyo de la familia son vitales para que la madre mejore su estado mental. El ASC debe alentar a la familia, especialmente al esposo, para que proporcionen asistencia práctica a la madre y eviten criticarla o culparla.

Estructura modular del pensamiento saludable

Las tres áreas

El pensamiento saludable se presenta en una sesión introductoria seguida de cinco módulos que abarcan desde el segundo o tercer trimestre del embarazo hasta el primer año de vida del niño. El contenido de las sesiones y las actividades previstas para la madre se adaptan según la edad y la etapa de desarrollo del hijo y las necesidades de la madre en cada etapa.

Cada módulo consta de tres sesiones, cada sesión cubre una de las tres áreas pertinentes para la salud de la madre y del hijo durante el embarazo y después del parto —el bienestar personal de la madre, la relación de la madre con el niño, y la relación “con” y el apoyo “de” otras personas significativas. Cada sesión incorpora los tres pasos para pensar saludablemente a fin de ayudar a la madre a negociar cada una de estas tres áreas.

- Bienestar de la madre: las madres deprimidas o sometidas a estrés suelen pasar por alto su salud personal, por ejemplo, su alimentación y su descanso. A menudo, carecen de energía o motivación para buscar una atención de salud apropiada para sí mismas o para sus hijos. Se ven envueltas en un ciclo de inactividad, que perjudica aún más su salud y empeora la depresión. Esto también aumenta el riesgo de peso bajo al nacer y otros problemas de salud del niño. Cada módulo contiene una sesión que trata la salud personal de la madre.
- Relación de la madre con el bebé: incluye responder apropiadamente a las necesidades emocionales del bebé, tener una interacción física frecuente, establecer contacto visual y comunicación verbal, y crear un entorno físico estimulante para el bebé a través de juguetes, imágenes y libros. Asimismo, los comportamientos en cuanto a la alimentación (ambos, amamantamiento y con el biberón), como la inserción y remoción apropiadas del pezón o de la tetina, un

afecto positivo durante la alimentación y suministro de alimentos nutritivos (en lugar de alimentos meramente reconfortantes como las golosinas) también son aspectos de esta interacción y contribuyen de manera importante al crecimiento del lactante y del niño pequeño. La calidad de esta relación recíproca es importante para una salud óptima tanto de la madre como del hijo. Cada módulo contiene una sesión para abordar la relación de la madre con el bebé.

- Relación con las personas que rodean a la madre y al bebé: Las investigaciones indican que la red de relaciones sociales o el sistema de apoyo de que dispone la madre es importante para determinar su estado de ánimo, su salud general y la calidad de la atención que ella puede proporcionar a su hijo. El apoyo social puede ser íntimo o de la comunidad. El apoyo íntimo proviene de los miembros de la familia (esposo, familia política) mientras que el apoyo comunitario puede venir del vecindario, de las asociaciones de la comunidad o incluso del personal de salud. Las estructuras sociales como el matrimonio, las instituciones religiosas o culturales y los centros comunitarios pueden servir de sistemas de apoyo. Las madres estresadas o deprimidas suelen tener dificultades para establecer y mantener redes de relaciones sociales. Cada módulo contiene una sesión para abordar el apoyo social a la madre y al hijo.

Cronograma propuesto para las sesiones de pensamiento saludable

El Cuadro 1 muestra un cronograma propuesto para las sesiones de pensamiento saludable. La estructura puede modificarse para que las sesiones puedan integrarse en las visitas regulares de los ASC.

La sesión introductoria puede presentarse en una o dos visitas a domicilio.

El cronograma de las sesiones puede adaptarse al calendario de las visitas regulares de los agentes de salud de la comunidad. Cada sesión dura entre 45 minutos y una hora.

Cuadro 1. Cronograma de las sesiones de pensamiento saludable

MÓDULOS	SESIONES	FRECUENCIA IDEAL	PERÍODO APROXIMADO
Sesión introductoria	Sesión de apertura	Una o dos visitas	Semanas prenatales 14 a 4
Módulo 1 Preparación para la llegada del bebé	Sesiones 1.1 a 1.3	Semanal	Semanas prenatales 14 a 40
Módulo 2 La llegada del bebé	Sesiones 2.1 a 2.2-7	Quincenal	Semanas posnatales 3 a 5
Módulo 3 La lactancia temprana	Sesiones 3.1 a 3.3	Mensual	Meses posnatales 2 a 4
Módulo 4 La lactancia media	Sesiones 4.1 a 4.3	Mensual	Meses posnatales 5 a 7
Módulo 5 La lactancia tardía	Sesiones 5.1 a 5.3	Mensual	Meses posnatales 8 a 10

Estructura de una sesión de pensamiento saludable

Después de la sesión introductoria, cada sesión se divide en cuatro tareas que se pide a un ASC que realice junto con la madre y la familia.



Herramientas del pensamiento saludable

Manual de referencia

El manual de referencia, del que este es el capítulo introductorio, da instrucciones graduales y claras al agente de salud sobre cómo conducir cada sesión. Por lo tanto, también se utiliza como manual de capacitación. Explica la justificación teórica del programa, sirve como referencia para los ASC y es la base de su programa de capacitación y supervisión.

Calendario de salud

Es esencial que la madre se observe a sí misma y realice los trabajos prácticos asignados para los intervalos entre las sesiones. El calendario, con los mensajes visuales y verbales claves de cada sesión, sirve de señal visual para que la madre y los familiares de apoyo principales sigan el programa durante los intervalos entre las sesiones. Además, tiene herramientas de seguimiento que ayudan a la madre a verificar el progreso propio y el de su hijo durante todo el programa. Es ideal que en la sesión de apertura se entregue a la madre un ejemplar del calendario de salud.

El calendario de salud también es una herramienta para el agente de salud, permitiéndole conducir la sesión de manera estructurada. Mientras que el manual de referencia es una guía detallada para la capacitación y la supervisión, el calendario de salud contiene los principales mensajes para una sesión en particular y es la única herramienta que el ASC requiere para realizar una sesión. Es importante que las sesiones se ejecuten de la misma manera con todas las madres. También es importante conseguir que, en la medida de lo posible, tanto el personal de salud como las madres sigan las instrucciones dadas. El calendario de salud ayudará no solo a la madre a determinar sus progresos, sino también al agente de salud para asegurarse que el programa realmente se está ofreciendo de manera apropiada.



REQUISITOS PARA LA CAPACITACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LA PRÁCTICA DE PENSAMIENTO SALUDABLE

La capacitación de los ASC se puede adaptar según el área en donde esté integrado el programa de pensamiento saludable. Las siguientes directrices se deben observar a la hora de diseñar el programa de capacitación y supervisión:

- La capacitación debe durar como mínimo cinco días. La duración prevista es de 10 días.
- La capacitación debe llevarse a cabo idealmente en grupos pequeños de no más de 15 participantes.
- La capacitación debe ser impartida idealmente por un par de instructores.
- El instructor o supervisor idealmente debe haber recibido capacitación en pensamiento saludable y haber practicado durante 12 meses en la comunidad bajo supervisión. No es necesario que tenga conocimientos de salud mental ni experiencia en TCC.

La capacitación debe incluir lo siguiente:

- Breves clases en las que se presenten los conceptos fundamentales descritos en este capítulo.
- Discusiones en grupo sobre los conceptos fundamentales.
- Dramatizaciones, este es el componente más importante de la capacitación. Los agentes de salud de la comunidad deben trabajar de a dos para practicar la realización de las tareas asociadas con cada sesión.

Pautas para la supervisión:

- La supervisión es el aspecto más importante de la ejecución. Se recomienda que se haga por lo menos una vez al mes y cada sesión de supervisión debe ser de medio día.
- Debe ser facilitada por instructores o supervisores que idealmente hayan recibido ellos mismos capacitación en pensamiento saludable y lo hayan practicado durante 12 meses en la comunidad bajo supervisión.
- Los supervisores deben facilitar sesiones de lluvia de ideas para que el personal de salud y los supervisores generen soluciones locales a problemas difíciles e intercambien experiencias y observaciones.
- Promueva el uso de la sabiduría tradicional y expresiones con modismos autóctonos donde sea beneficioso.
- Permita que los ASC compartan dificultades y reconozcan éxitos.
- Es importante que el pensamiento saludable se presente de la manera prevista y que los ASC sigan revisando los principios y habilidades claves durante la supervisión. Debe hacerse mediante dramatizaciones breves en las cuales los supervisores piden a los ASC que escenifiquen diversas situaciones de su práctica diaria de pensamiento saludable, seguido de una discusión en la que los ASC reflexionen sobre sus conocimientos y habilidades. El supervisor también puede utilizar una lista de verificación sencilla para aportar sugerencias constructivas a los ASC.
- Es importante señalar que se debe dedicar la mayor cantidad de tiempo a las discusiones en grupo y a las dramatizaciones. Las conferencias deben ocupar una cantidad de tiempo menor.



ADAPTACIÓN DEL PENSAMIENTO SALUDABLE AL CONTEXTO Y A LOS SISTEMAS LOCALES

Esta versión del manual está diseñada para su uso en entornos de bajos ingresos característicos de muchos países en desarrollo. Los principios empleados son universales y pueden adaptarse al contexto local. Esto puede hacerse compartiendo el manual con los principales interesados directos, como los ASC, las madres y los expertos locales, solicitando también su opinión acerca de las expresiones con modismos locales, y sobre las ilustraciones y las actividades que requieran adaptaciones. Las palabras que no se entiendan fácilmente o tengan una connotación negativa en la cultura local pueden sustituirse por otras palabras con el mismo significado.

También pueden requerirse adaptaciones para integrar el pensamiento saludable en los ‘sistemas’ locales de atención. El pensamiento saludable se desarrolló y se evaluó en el contexto de un típico programa de base comunitaria que constaba de visitas a domicilio regulares por parte de los ASC durante el período perinatal. Las sesiones estaban diseñadas para integrarse en esas visitas regulares a domicilio.

Los datos científicos sobre la eficacia del programa también se basaron en la estructura actual del mismo, que se ejecuta en 16 sesiones a domicilio. Por consiguiente, consideramos que esta es la ‘dosis’ óptima de la intervención. Reconocemos que la misma puede ser realizada en sistemas diferentes de aquel en que se puso a prueba el pensamiento saludable. Los ejecutores en sus respectivos países también pueden decidir a quién se dirigirá la intervención. Por ejemplo, los grupos destinatarios podrían ser madres previamente sometidas a tamizaje para detectar la presencia de una depresión, grupos específicos de madres en alto riesgo, o todas las madres. Esto puede requerir adaptaciones adicionales del programa en cuanto a horarios, frecuencia, duración y número general de sesiones. En las adaptaciones también se puede considerar la posibilidad de modificar el formato para que la intervención se haga en grupo o recurriendo a dispositivos móviles y electrónicos, o bien mediante plataformas de autoayuda. Esto es permisible siempre que se mantenga razonablemente la fidelidad a los principios clave y la dosificación de la intervención. Sería aconsejable documentar esos cambios y presentar los resultados para que en ediciones posteriores se puedan incorporar tales adaptaciones.



MANEJO DE LAS SESIONES DE PENSAMIENTO SALUDABLE

GUÍA PASO A PASO PARA AGENTES DE SALUD DE LA COMUNIDAD



SESIÓN INICIAL

INVOLUCRAR A LA FAMILIA E INTRODUCIR
EL PENSAMIENTO SALUDABLE

Objetivos didácticos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es impartir psicoeducación e involucrar a la madre y a su familia en el programa. Se explicarán el enfoque de PENSAMIENTO SALUDABLE y sus componentes. Se establecerán normas básicas para las sesiones futuras. Se realizarán las actividades necesarias para la sesión y se dará el trabajo práctico.

Como en esta sesión se presenta el programa a la madre y su familia, es importante dedicarle aproximadamente una hora para hacerlo bien.

Incluya a los familiares (especialmente el esposo, la suegra y la madre de la mujer) si fuera posible.

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

TAREA 1

Presentarse por primera vez

Esta actividad es importante. Puede ser útil interesar a la madre y la familia empezando por los beneficios del programa para el niño. Comience diciendo que el progreso de cualquier sociedad depende de la buena salud de su generación futura. Si nuestros niños están sanos y son listos, podrán afrontar los retos de la vida y convertirse en un valor para la familia y la comunidad. Cuando vayan a la escuela, podrán aprender de una manera más efectiva. Si trabajan de agricultores, podrán ser más productivos. Para tener un futuro saludable, el bebé requiere una atención especial ya desde el vientre materno y durante el primer año de vida. Este es el periodo en que se sientan los cimientos del futuro.

Hable de la importancia del bienestar psicosocial materno, destacando que la madre es fundamental para la salud y el desarrollo del hijo durante este período; su salud física y mental determinará cómo progresará el bebé. El apoyo de toda la familia es importante para el bienestar de la madre y del niño.

No sea condescendiente. Diga que la familia probablemente conozca muchas buenas maneras de criar a los niños, y que usted quisiera COMPARTIR (no dictar) algunas ideas nuevas.

TAREA 2

Presentar las tres áreas del pensamiento saludable



Imagen A

Explique que usted se reunirá con la madre, el bebé y la familia 15 veces en el transcurso del próximo año. Muestre a la madre la Imagen A. Pídale que observe la burbuja superior central. Explique que las madres estresadas suelen olvidarse de la propia salud, por ejemplo de su alimentación y descanso. A menudo carecen de energía o motivación para buscar una atención de salud apropiada para sí mismas o sus hijos. Se ven envueltas en un ciclo de inactividad que perjudica aún más su salud y empeora su situación. La mala salud de la embarazada aumenta el riesgo de bajo peso al nacer y otros problemas de salud del hijo. Por consiguiente, cinco de las 15 sesiones se concentrarán en la salud física y psicológica de la madre.

Ahora pídale que observe la burbuja superior izquierda. Explique que la calidad de la relación entre la madre y el bebé es importante para una salud óptima tanto de la madre como del hijo. Los aspectos de esta relación incluyen no solo una alimentación apropiada sino también respuesta a las necesidades emocionales del niño, una interacción física frecuente y la creación de un entorno físico estimulante para el niño. Estas actividades contribuyen de manera importante al crecimiento y al bienestar del bebé y del niño pequeño. En cinco de las 15 sesiones se abordará la relación de la madre con el bebé.

A continuación pídale que observe la burbuja central derecha. Explique que la red de relaciones sociales o el sistema de apoyo a la madre es importante para determinar la calidad de la atención que ella puede proporcionar a su hijo. Las madres estresadas o deprimidas suelen tener dificultades para entablar y mantener redes de relaciones sociales. Sin este apoyo, tanto la madre como el bebé corren mayor riesgo de estrés y mala salud. Por consiguiente, en cinco de las 15 sesiones se ayudará a la madre y a la familia a optimizar el apoyo disponible.

Centrándose en la burbuja central inferior, diga que las investigaciones han demostrado que estas tres áreas son importantes para la salud de la madre y del bebé. Pida opinión a la madre y a la familia y pregúnteles si están de acuerdo en que estas áreas son importantes.

Pregunte si la familia quisiera saber cómo puede este programa ayudar. Permita tiempo para la discusión.

Este es un momento natural para dar por terminada la sesión si usted o la familia así lo quisieran.

TAREA 3

Reorientar a la familia para que pase de enfocarse en los problemas a la búsqueda de soluciones.

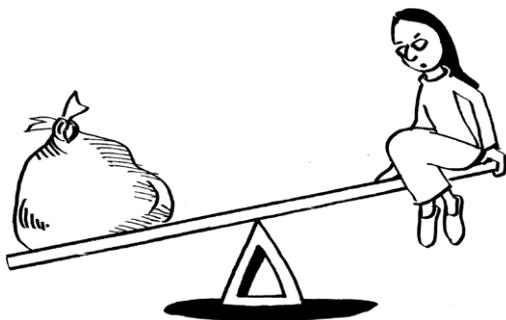


Imagen A

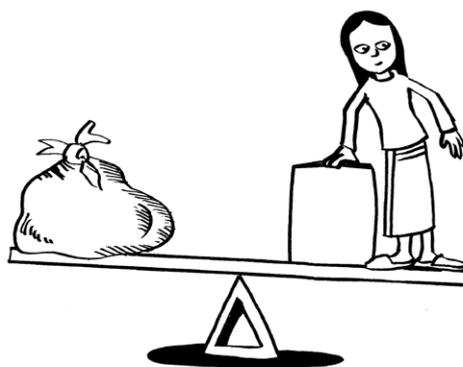


Imagen B

Muestre a la madre la Imagen A. Dígale que representa a una madre estresada, agobiada por los problemas de la vida. Pregúntele si a veces se siente así.

Ahora muéstrela la Imagen B. Pídale que observe que los problemas no han desaparecido. Pero la mujer representada en la imagen se encuentra de pie procurando equilibrar los problemas de la vida. Explique que este programa (representado por la caja que aparece en la imagen) ha sido diseñado para ayudar a las madres a que traten de lograr eso.

Explique que este programa no puede hacer desaparecer los problemas de la vida. No ofrece apoyo monetario ni medicamentos. Sin embargo, puede ayudar a las madres y las familias a que se ayuden a sí mismas a lograr una mejor salud para la madre y el bebé. Los problemas de la vida no desaparecerán, pero pueden parecer más manejables al cabo de un rato.

Dé tiempo a las madres para que miren las imágenes. No dé muchas directivas. Dé a los familiares la oportunidad de expresar sus opiniones. No los desafíe en esta etapa. Escuche solidariamente.

Ahora pregunte a la madre y a la familia si quisieran saber más acerca de cómo puede el programa de pensamiento saludable ayudarlos a encontrar soluciones

TAREA 4

Introducir los principios básicos de la terapia cognitivo-conductual que se utilizarán en cada sesión

Explique que cada acción comienza como un pensamiento en nuestra mente. El pensamiento generalmente determina nuestros sentimientos, acciones y conductas. Las conductas tienen consecuencias.

Explique que el estrés de la vida diaria, especialmente alrededor del embarazo y el nacimiento, puede afectar la forma de pensar de muchas madres de manera que el hacer frente a los problemas de la vida les puede parecer difícil. Estos estilos de pensamiento negativos afectan especialmente a las tres áreas abordadas, a saber, salud personal, interacción entre la madre y el bebé, y las relaciones con otros. Cuando se hace difícil cambiar esas formas de pensar, y los sentimientos y conductas resultantes comienzan a tener efectos indeseados sobre estas tres áreas, la ayuda puede volverse necesaria.

El programa puede ayudar a que las madres cambien estos estilos de pensamiento y conductas poco saludables y los transformen en positivos para que les sea más fácil hacer frente a las tareas de vida, especialmente las relacionadas con la cría del bebé.



Imagen A

Esto se desarrolla en tres pasos:

Primer paso

Aprender a identificar los pensamientos negativos

Pida a la madre que observe la Imagen A, símbolo de este paso. Explique que, para promover el pensamiento saludable, es importante ser consciente de las formas de pensamiento negativo más comunes. A través de investigaciones realizadas en miles de personas ordinarias como nosotros, los científicos definieron diferentes tipos de pensamiento negativo. Familiarice a la madre con este símbolo para que aprenda a identificar esos pensamientos y pase revista a los ejemplos presentados en el Recuadro 1. Dígale que más adelante en la sesión conversarán acerca de esos pensamientos y sus efectos.

Recuadro 1

SÍMBOLO	FORMAS DE PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTOS CARACTERÍSTICOS
	Culparse si las cosas salen mal, creer que ella es siempre la culpable.	Si mi niño se enferma, siempre es por mi culpa, no soy una buena madre.
	No reconocer los propios méritos. Si las cosas van bien, es por la suerte o por lo que otro está haciendo.	Solo es gracias a la suerte que mis hijos sean saludables.
	Visión lúgubre del futuro. Creer o predecir que van a suceder cosas malas.	Nada puede impedir que mis hijos tengan diarrea este verano.
	Adivinar pensamientos ajenos. Opinión negativa acerca de cómo la ven los demás.	Los otros piensan mal de mí.
	Pensamientos extremos. Si las cosas no pueden ser perfectas, no vale la pena tratar.	Como no estoy educada, nunca seré una madre capaz.
	No creer en la propia capacidad.	Nunca podré realizar esta tarea.
	Darse por vencida antes de tratar.	No sirvo para esto.

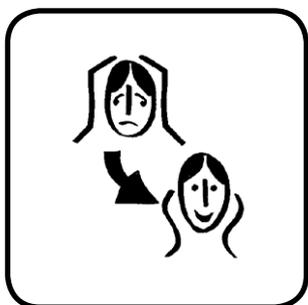


Imagen B



Imagen C



Imagen D

Los tres pasos del pensamiento saludable

Segundo paso

Aprender a reemplazar el pensamiento negativo por un pensamiento positivo o saludable

Pida a la madre que observe la Imagen B. Explíquela que el detectar las formas de pensamiento negativo descritas nos permite examinar cómo nos sentimos y qué hacemos cuando pensamos así. El programa ayudará a la madre a cuestionar la veracidad de esos pensamientos y sugerirá pensamientos alternativos que son más útiles. Con la práctica, la madre puede aprender a cuestionar los pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos saludables. Familiarice a la madre con el símbolo para que aprenda a reemplazar los pensamientos negativos o poco saludables por pensamientos positivos o saludables.

Tercer paso

Practicar pensamientos y conductas saludables

Pida a la madre que observe la Imagen C. Explíquela que el programa sugiere actividades y trabajos prácticos que ayudan a las madres a practicar pensamientos y conductas saludables. Estas actividades son esenciales para el éxito del programa. Las madres recibirán material de educación en salud y de otro tipo adaptados a sus necesidades individuales para ayudarlas a progresar en los intervalos entre las sesiones. Ayude a la participante a que se familiarice con el símbolo para aprender a practicar pensamientos y conductas saludables.

Ahora muestre a la madre la Imagen D. Resuma los tres pasos y pregúntele si entiende el concepto. Explíquela que en todo el programa se utilizarán los mismos tres pasos en cada una de las tres áreas.

Invite a la madre y a otros familiares a formular preguntas. Luego pregunte si están de acuerdo en participar en el programa.

Si están de acuerdo, pase a las cuatro tareas restantes para esta sesión. Si necesitan más tiempo para pensar acerca de la participación, dé por terminada la sesión aquí y prevea otro momento para completar el resto de la sesión.

TAREA 5

Reglas básicas de la participación en el programa

Deténgase en cada regla y asegúrese que la madre la entiende y está de acuerdo.



Regla 1

Participación activa

Explique que el programa no ofrece financiación ni medicamentos, pero ayuda a las madres a ayudarse a sí mismas y a sus hijos. Solo puede tener éxito si las madres participan activamente, con el apoyo de otros familiares.



Regla 2

Puntualidad

Explique a la madre que, para participar activamente, es muy importante comprometerse con las sesiones y estar disponible en el horario acordado.



Regla 3

Hacer los trabajos prácticos

Explique que la práctica de lo aprendido en las sesiones es un paso esencial. La madre debe tratar, lo mejor posible, de completar las tareas asignadas. Con el tiempo la ayudarán a mejorar su bienestar y el de su bebé. Pida a los familiares que apoyen a la madre en la realización de los trabajos prácticos.



Regla 4

Advertir a su ASC si está indispuesta o tiene algún problema con la capacitación

Aliente a la madre a que comparta con usted cualquier preocupación. Dígame que le avise si no está bien o tiene problemas con el programa.

TAREA 6

Presentar el calendario de salud y el trabajo práctico

Esta tarea también es importante. Además, refuerza el mensaje de que el programa será más eficaz si la madre y su familia participan activamente.

Muestre el calendario de salud a la madre y a los familiares. Explíqueles que las imágenes del frente sirven como recordatorios de lo que se trató en la primera sesión, mientras que los cuadros de seguimiento ayudarán a la madre y a la familia a seguir de cerca los progresos de los trabajos prácticos asignados en los intervalos entre sesiones. Explíqueles que es importante no destruir ni perder el calendario porque al final del año será un registro útil de la salud de la madre y del bebé.



TAREA 7

Designar a un familiar o un amigo que ayude a la madre



Invite a la madre a que identifique a uno o más familiares que puedan ayudarla a realizar las actividades y los trabajos prácticos. Recuérdeles que las actividades en los intervalos entre sesiones son esenciales para el éxito del programa.

TAREA 8

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre las sesiones 0 y 1

Objetivo: Enseñar a la madre a relacionar pensamientos con sentimientos y a observar su estado de ánimo durante los intervalos entre sesiones siguiendo el cuadro de estados de ánimo.

Instrucciones: El CUADRO DE ESTADOS DE ÁNIMO es una herramienta de seguimiento que forma parte del calendario de salud. Consta de una escala visual de estados emocionales representados mediante cinco expresiones faciales diferentes que van desde ‘muy bien’ hasta ‘muy mal’.

Volver al Recuadro 1. Junto con la madre, pase revista a las formas de pensamiento negativo y pregúntele si ella tiene alguna de estas formas de pensar. Hablen sobre cómo se siente ella cuando tiene tales pensamientos. Hablen sobre cómo suele actuar ella cuando tiene tales pensamientos y sentimientos. Invítela a pensar en un ejemplo reciente y a evaluar cómo se sintió según la escala visual presentada en el cuadro de estados de ánimo.

Pida a la madre que pase revista a este ejercicio una vez por día y que evalúe su estado de ánimo y sus sentimientos según la escala visual poniendo una marca en el recuadro correspondiente a ese día. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que afectan negativamente a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que usted los tratará en la siguiente sesión.

Invite a la madre y a los familiares a formular preguntas sobre lo abordado en la sesión.

Diga a la madre y a la familia que, en su próxima visita, usted empezará el trabajo con el Módulo 1, “Preparación para la llegada del bebé”.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el espacio designado en el Calendario de Salud.





MÓDULO 1

PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Sesión 1.1 – La salud personal de la madre

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los principios del pensamiento saludable y aplicarlos a la salud personal de la madre. Esta sesión es importante porque usted estará ayudando por primera vez a la madre a aplicar prácticamente los conceptos aprendidos en la primera sesión.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

TAREA 1

Repaso de la sesión anterior

Brevemente resuma los principales mensajes de la primera sesión.

Haga esto secuencialmente, utilizando las imágenes del calendario de salud como eje de la conversación. Al hacerlo repetidamente, la familia comenzará a asociar las imágenes con los conceptos y estos servirán de señales visuales en los intervalos entre sesiones, ayudando a la madre a generar ella misma imágenes mentales de las que después se podrá hablar.

TAREA 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha observado pensamientos negativos en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por completar con éxito el primer paso. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si ha tratado de reemplazarlos con otros pensamientos. De lo contrario, hable con ella y aliéntela, así como a otros familiares, a encontrar sugerencias.

Una vez más, explique brevemente la importancia de la salud física y psicológica de la madre para el bebé; por lo tanto, es un área que conviene abordar en primer lugar.

TAREA 3

Pensamientos saludables acerca de la salud personal de la madre



PRIMER PASO

Aprender a identificar los pensamientos negativos acerca de la salud personal de la madre

MÓDULO 1: PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ - EL EMBARAZO



Imagen A

Debido a mis circunstancias nada puedo hacer para mejorar mi salud

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda en la que se expresan sus pensamientos. Hable de qué circunstancias podrían ser esas, por ejemplo pobreza, analfabetismo, problemas domésticos.



Imagen B

No tiene sentido hacer un esfuerzo

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hablen de cómo estos problemas han inducido a la mujer a un estado de desesperanza e impotencia.



Imagen C

Mayores probabilidades de mala salud de la madre y del hijo

Ahora observe la Imagen C. Hable de las consecuencias de darse por vencida. No culpe a la mujer representada en la imagen. Diga que esta es una respuesta humana muy natural a problemas y situaciones de estrés. Sin embargo, es importante identificar precozmente la forma de pensar y los sentimientos relacionados, para que puedan cambiarse las conductas y sus consecuencias.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes.

Este sería un buen momento para abordar con ella el proceso del parto y los servicios que se proporcionan.

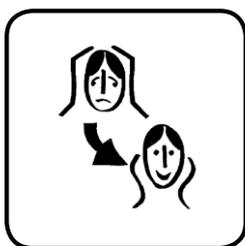
El ASC también puede utilizar la “Lista de verificación para un parto seguro” publicada por la OMS.

Para tener acceso a esta lista de verificación vaya al siguiente enlace (solo en inglés):

<http://www.who.int/patientsafety/implementation/checklists/childbirth/en/>

De ser necesario, presente a la madre los siguientes ejemplos de pensamientos, conductas y acciones negativas o poco saludables y sus consecuencias. Puede agregar ejemplos de su propia experiencia de trabajo con mujeres en su área.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Estar enferma es mi destino.	Impotencia, tristeza. No me vacunaré porque no tiene sentido.	Mayor riesgo de enfermedad (tétanos) para la madre y el bebé.
Qué sabe de asuntos de salud una persona analfabeta.	Falta de confianza, baja autoestima. No se esfuerza por aprender sobre asuntos de salud.	Mayor riesgo de mala salud tanto para la madre como para la familia.
Los pobres como nosotros nacemos para ser inútiles.	Desesperanza. No intenta aprovechar al máximo los recursos disponibles.	Mayor riesgo de mala salud.
No controlo mi salud general ni mi embarazo.	No presta atención a sus síntomas o signos de mala salud.	Mayor riesgo de problemas de salud graves.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables

MÓDULO 1: PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ - EL EMBARAZO



Imagen D

Mi salud importa — Aunque tenga opciones limitadas, puedo tratar de mejorar mi alimentación con lo que está disponible

Dirigiendo la atención a la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si esta imagen ofrece una alternativa mejor que la Imagen A.



Imagen E

Mi agente de salud puede ayudarme en esto

Observando la Imagen E, diga a la madre que usted está allí para ayudarla.



Imagen F

Cambios pequeños pueden dar lugar a una mejor salud para usted y su bebé

Discutan que es importante no pensar en términos de “todo o nada”. Cambios incluso pequeños (como los abordados en este programa) pueden lograr cambios grandes para la salud de la familia entera.

Ahora hablen de los pensamientos negativos acerca de la salud personal que la madre pueda haber descrito en el primer paso. Pida a la madre que formule pensamientos alternativos.

Pida a la madre que elabore pensamientos alternativos a los ejemplos descritos en el primer paso. Si ella no puede hacerlo, sugiérale los siguientes pensamientos, sentimientos y conductas alternativas, y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Cuidar mi salud depende en gran medida de mí.	Procuró hacer algo positivo por mi salud, por ejemplo, vacunarme.	Protección contra una enfermedad potencialmente mortal.
No es necesario ser una persona instruida para aprender sobre asuntos de salud.	Procuró aprender sobre los principios de la salud y aplicarlos, por ejemplo tener una alimentación equilibrada.	Mejor salud para la madre y el bebé.
Aun una persona pobre puede tratar de mantenerse saludable.	Trato de aprovechar lo mejor posible los recursos disponibles.	Mejor salud para la madre y el bebé.
Prestar atención a los problemas del embarazo y buscar una pronta ayuda es responsabilidad mía, y eso ayudará al médico y al agente de salud o a la enfermera a ayudarme.	Estoy atenta a signos tempranos de problemas y pido ayuda.	Menor riesgo de problemas relacionados con el embarazo.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Como ASC a usted probablemente le hayan enseñado acerca de la nutrición materna. Diga a la madre que usted quisiera preparar un cuadro que presente una alimentación equilibrada con productos alimenticios fácilmente disponibles en el hogar. Haga participar a la familia entera en este ejercicio. Utilice el cuadro sobre la alimentación proporcionado en el calendario de salud. A continuación se presenta un ejemplo de cuadro de alimentación. Incluya solo elementos fácilmente disponibles en el hogar. Explique que una alimentación equilibrada no significa una alimentación costosa ni excesiva.

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO 								
ANTES DEL ALMUERZO 								
ALMUERZO 								
MERIENDA 								
CENA 								
AL ACOSTARSE 								

La mayoría de los ASC que trabajan en la esfera de la salud materno-infantil ha recibido capacitación en áreas tales como la nutrición materna, la lactancia materna, el destete, una inmunización apropiada, etc. Si el agente de salud que aplica el programa de pensamiento saludable no ha recibido ese tipo de capacitación, se la deberá impartir complementariamente con la capacitación sobre este programa.

Actividad 2

Utilizando el calendario de salud, enseñe a la madre y la familia la importancia que tienen para la salud del bebé por nacer el descanso y la relajación de la madre, así como la disminución de su trabajo físico, especialmente el de levantar objetos pesados y desempeñar labores agrícolas exigentes. Enseñe a la madre a respirar lentamente y otras formas de relajarse (caminar, dormir la siesta). Hable con ella y con los familiares acerca de cómo organizar las tareas diarias de tal manera de que la madre disponga de tiempo para descansar y relajarse. Anote esos períodos en el calendario de salud. Recuerde a la madre y a la familia que al dedicar a diario un poco de tiempo a la salud personal se beneficiará su salud y la del niño.

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
<p>RESPIRACIÓN LENTA</p> 	Dos a tres veces al día durante 10 ó 15 minutos.							
<p>CAMINATAS</p> 	Una vez al día durante 15 ó 20 minutos.							
<p>SUEÑO</p> 	Una noche entera de sueño y una siesta por la tarde.							

Respiración lenta

Cualquiera de los pasos de la respiración lenta.

Relajar el cuerpo si está tenso (agitar el cuerpo y las extremidades, girar los hombros, mover suavemente cabeza de un lado a otro).

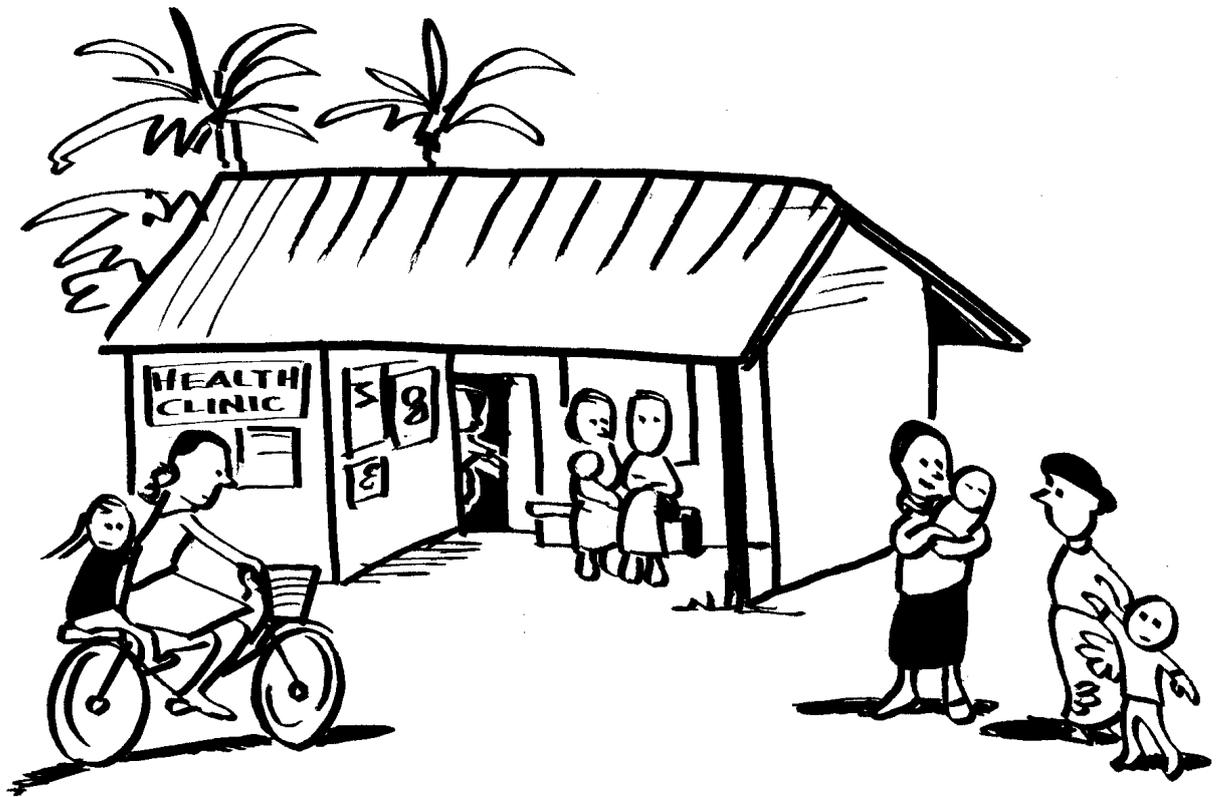
Respiración abdominal (empujar el abdomen hacia afuera al inhalar y hacia adentro al espirar).

Ralentizar la respiración (tres segundos dentro y tres segundos fuera).

TAREA 4

Explique cómo llegar al centro de salud prenatal más cercano y al servicio de partería. Ayude a la familia a prever cómo llegar hasta allí.

Remítase a su capacitación general y explique a las madres los problemas que se pueden presentar en el último trimestre del embarazo. Dígale cómo buscar ayuda apropiada para esos problemas.



Tarea 5

Explicación de los trabajos prácticos previstos para los intervalos entre sesiones

Recomiende a la madre que procure llevar a cabo las siguientes actividades entre las sesiones. Aliente a la familia a que apoye a la madre con estas actividades e instruya al familiar designado para que la persuada delicadamente y la ayude a cumplirlas si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Como en la sesión de apertura, pida a la madre que califique el conjunto de sus pensamientos y sentimientos según la escala visual para cada día de la semana y que coloque una marca en el recuadro correspondiente de su calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa sus sentimientos y comportamientos. Explíquele que los abordarán en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Siga el cuadro de alimentación que la madre ha preparado con ayuda suya. Ella debe monitorear su alimentación y colocar una marca en el recuadro correspondiente cada día.

Trabajo práctico 3

Siga el cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y colocar una marca en el recuadro correspondiente a cada día.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

SESIÓN 1.2: LA RELACIÓN DE LA MADRE CON EL BEBÉ

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde la primera sesión y aplicar el enfoque del pensamiento saludable a la relación de la madre con su bebé que todavía no ha nacido.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales mensajes de la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si en la última semana ha observado algún pensamiento particularmente negativo acerca de su salud personal. En caso afirmativo, elógiela por completar con éxito el primer paso. Pregúntele cómo esos pensamientos la hicieron sentir y actuar. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si ha tratado de reemplazar esos pensamientos con otros alternativos. Si no, hable con ella y aliéntela, así como a otros familiares, a encontrar sugerencias.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con su bebé



PRIMER PASO

Aprender a identificar los pensamientos negativos acerca de su relación con el bebé

Diga a la madre que ahora la ayudará a dar estos pasos en la segunda área importante para la salud de ella y de su hijo. Explíquele brevemente la importancia de la relación de la madre con el bebé tanto para su salud como la del niño.

Explíquele que la relación comienza a desarrollarse desde que el hijo está en el útero.



Imagen A

No tengo sentimientos positivos hacia mi bebé que todavía no ha nacido. Debo de ser una mala madre

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expresa sus pensamientos. Hablen de que es normal tener a veces sentimientos semejantes, pero si estos se convierten en una preocupación pasan a ser un problema.



Imagen B

Me siento muy mal acerca de mí misma

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hable de cómo esos sentimientos han inducido un estado de culpa en la mujer.



Imagen C

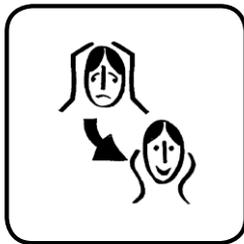
Puede ser más difícil tener sentimientos positivos hacia el bebé después de que haya nacido

Ahora observe la Imagen C. Hable de cómo ese pensamiento ha conducido a sentimientos de culpa. El estrés causado por esos sentimientos es perjudicial para la madre y el bebé.

Mencione que esos sentimientos pueden desarrollarse en muchas madres en respuesta al estrés y a otros problemas. Sin embargo, es importante identificar precozmente los modos de pensamiento y los sentimientos relacionados, para que puedan cambiarse las conductas consiguientes.

Ahora pregúntele a la madre si ha tenido pensamientos semejantes. Anótelos en el espacio previsto en el calendario de salud. De ser necesario, mencione a la madre los ejemplos de pensamientos y comportamientos poco saludables o negativos, y sus consecuencias, enumerados a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
El bebé está creciendo automáticamente. No necesito atenderlo ni cuidarlo hasta después de que haya nacido.	No me importa el desarrollo prenatal del bebé.	El bebé puede no tener un ambiente prenatal óptimo.
Mi tensión y mi ansiedad no dañarán a mi bebé.	No trato de reducir mi estrés.	La salud del bebé se ve afectada.
Si ni siquiera puedo ocuparme de mí misma, mucho menos puedo pensar en el bebé.	No hago nada por cuidarme a mí misma ni al bebé que todavía no ha nacido.	Riesgo de mala salud para la madre y el bebé.
No siento una relación con mi bebé. Sucederá cuando nazca.	No trato de desarrollar un vínculo con mi bebé que todavía no ha nacido.	Mayores dificultades para desarrollar un vínculo cuando el bebé haya nacido.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

No es necesario tener sentimientos positivos desde el principio, pero puedo dar a esos sentimientos la oportunidad de crecer.

Enfocándose en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Discutan sobre si la Imagen D es una alternativa mejor que la Imagen A.



Imagen E

Con pequeños pasos puedo ayudar a nutrir sentimientos positivos hacia el bebé.

Estos pensamientos alternativos pueden ayudar a reducir los sentimientos de culpa. Al reducir el propio estrés, la madre ayuda al desarrollo de su bebé que todavía no ha nacido.

Mencione que posteriormente en la sesión abordarán otros pasos que la madre puede dar para favorecer su relación con el bebé que todavía no ha nacido.



Imagen F

Es más fácil desarrollar un vínculo positivo con el bebé después de que nace

Hable de que es importante no avergonzarse ni esconder esos sentimientos. Ayude a la familia a que entienda que sus reacciones al embarazo influirán sobre lo que siente la mujer hacia el bebé por nacer.

Ahora discutan sobre los pensamientos negativos que la madre puede haber descrito en el primer paso.

Pida a la madre (y a la familia) que propongan pensamientos alternativos. Anote esas sugerencias. Pida a la madre que encuentre pensamientos alternativos para los ejemplos descritos en el primer paso.

Si la madre no puede encontrar ninguno, mencione los siguientes pensamientos, sentimientos y comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Mi bebé que todavía no ha nacido también necesita mi atención.	El bebé necesita una atención activa.	El bebé nace sano.
A pesar de mis dificultades, tengo que tratar de reducir mi tensión y mi ansiedad en relación con mi bebé.	Trato de afrontar las dificultades y reduzco la tensión mediante actividades de relajamiento.	Efectos positivos en la salud de la madre y del bebé.
Aunque no lo haga por mí, tengo igual que cuidar mi salud por el bien de mi bebé.	Procuró cuidar mi salud.	Madre y bebé sanos.
Si pruebo, puedo establecer un vínculo profundo con mi bebé.	Procuró activamente desarrollar un vínculo.	Relación sólida y sana de la madre con el bebé.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Verifique el cuadro de alimentación. Aborde los problemas que la madre pueda haber encontrado para aplicarlo. Cambie algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han podido aplicarlo, aunque sea parcialmente.

Actividad 2

Verifique el cuadro de seguimiento de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que pueda haber encontrado para aplicarlo. Modifique lo que sea necesario. Agregue o sustituya las siguientes actividades relajantes, que también podrían ayudar a los sentimientos de la madre hacia su bebé que todavía no ha nacido.

<p>CANTAR O TARAREAR UNA CANCIÓN DE CUNA Y VISUALIZAR QUE EL BEBÉ SE DUERME</p> 	<p>Tres o cuatro veces todos los días</p>							
<p>RESPIRACIÓN LENTA</p> 	<p>Una vez al día, por ejemplo antes de acostarse</p>							

Actividad 3

Explique a la madre los problemas que se pueden presentar en el último trimestre del embarazo. Indíquela cómo buscar una ayuda apropiada para esos problemas.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga sumo empeño en realizar las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Pida a la familia que apoye a la madre para que lo haga e indique al familiar designado que la aliente delicadamente a cumplir si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Con respecto a la sesión anterior, pida a la madre que evalúe sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y ponga una marca cada día de la semana en el cuadro correspondiente de su calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan sus sentimientos y conductas de manera negativa y poco saludable. Explíquele que los abordarán en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Pasar al cuadro de alimentación que ha preparado ella con ayuda suya. La madre vigilará la propia alimentación y cada día marcará el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Proceder al cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. La madre monitoreará su cumplimiento y cada día marcará el recuadro correspondiente.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

SESIÓN 1.3 - LA RELACIÓN DE LA MADRE CON QUIENES LA RODEAN

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde la precedente y aplicar el enfoque del PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con quienes la rodean, es decir sus familiares más cercanos, otros parientes, los amigos y la comunidad.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los mensajes clave de la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Pase revista al cuadro de estados de ánimo junto con la madre. Pregúntele si ella ha observado algún pensamiento negativo acerca de su relación con el bebé en la última semana. En caso afirmativo, anótelos y elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Pregúntele cómo esos pensamientos la hicieron sentir y actuar. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si ha tratado reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérselo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con quienes la rodean

Tarea 3

PENSAMIENTOS SALUDABLES acerca de la relación de la madre con quienes la rodean

Diga a la madre que usted la ayudará ahora a aplicar estos pasos en la tercera área importante para la salud de la madre y el niño, es decir la relación de la madre con quienes la rodean. Señale brevemente la importancia que tiene la relación de la madre con quienes la rodean.



Imagen A

No les importa nada de mí

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, invite a la madre a que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Hable de que es normal tener a veces sentimientos semejantes, pero es problemático si se convierten en una preocupación.



Imagen B

No me molestaré en encontrarme con otras personas

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hablen de cómo esos sentimientos pueden llevar a la mujer a retraerse socialmente.



Imagen C

Falta de apoyo social a la madre y al bebé

Ahora observe la Imagen C. Hable de cómo puede desarrollarse un ciclo de sentimientos negativos entre la madre y las personas importantes que la rodean. Esto puede dar lugar a que ambas partes se distancien entre sí.

Diga que muchas madres pueden abrigar sentimientos semejantes en respuesta al estrés y a los problemas. Es importante que la madre, como también los familiares y los amigos, comprendan esos sentimientos y sean solidarios con ella.

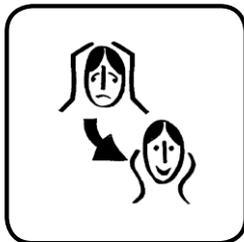
Al detectar precozmente esos modos de pensamiento y los sentimientos relacionados, es posible prevenir sus consecuencias no beneficiosas.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido esa clase de pensamientos acerca de personas que la rodean.

Sea muy cuidadoso y no se involucre en la política familiar. Insista en que el apoyo social es importante para el desarrollo del bebé y toda la familia debe colaborar en ello.

La madre quizá no quiera revelar esos sentimientos, especialmente delante de la familia. No forzarla. En cambio, aborde los ejemplos de pensamientos, sentimientos, acciones y consecuencias negativas enumerados a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Las tensiones familiares pueden afectarme, pero no perjudicarán a mi bebé que todavía no ha nacido.	Irritabilidad. No procuro disminuir las tensiones familiares.	Estrés en la madre, que puede ser nocivo para el bebé.
Una embarazada no debe salir de su casa.	Dejo de salir de mi casa.	Se pueden perder fuentes importantes de apoyo social y atención de salud.
A nadie le gusta conversar conmigo.	Comienzo a evitar a otras personas.	Se pueden perder fuentes importantes de apoyo social.
No me reúno con otras personas porque me siento inferior.	Evito a otras personas.	Aislamiento.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Todos somos diferentes

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si esta imagen presenta una alternativa mejor que la Imagen A.



Imagen E

Trataré de conversar con algunas personas que me gustan.

Estos pensamientos alternativos pueden ayudar a reducir sentimientos negativos hacia otras personas. Aunque el contacto social se limite a una o dos personas, ayudará a la madre a compartir sus sentimientos con otros y a mantener relaciones sociales.



Imagen F

Apoyo social a la madre y al bebé

Discuta cómo pueden otros familiares mostrar más comprensión durante este período importante para el desarrollo del bebé. Su apoyo es crucial para el desarrollo físico y psicológico del niño.

Ahora aborde los pensamientos negativos de la madre acerca de su relación con quienes la rodean, que ella puede haber descrito en el primer paso.

Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos. Anote sus sugerencias. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos para sustituir los ejemplos descritos en el primer paso.

Si la madre no puede encontrar ninguno, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos y acciones alternativas y las consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Por el bien del bebé, mi familia y yo tenemos que tratar de reducir las tensiones.	Procuró reducir las tensiones familiares.	Efectos saludables sobre la madre y el bebé.
Siempre que sea en un ambiente seguro y saludable, puedo visitar a otras personas durante el embarazo.	Participo en actividades sociales fuera del hogar.	Las estructuras de apoyo sociales permanecen intactas.
Quizá me sienta así ahora mismo, pero hay personas a quienes les gusta y que quieren conversar conmigo.	Procuraré acercarme a esas personas e iniciar una conversación.	Permanece en contacto con personas que la rodean y que pueden ayudarla en momentos de necesidad.
Si todos nacemos iguales, ¿por qué voy a sentirme inferior?	Me siento segura al reunirme con otros.	Permanece en contacto con personas que la rodean y que pueden ayudarla en momentos de necesidad.

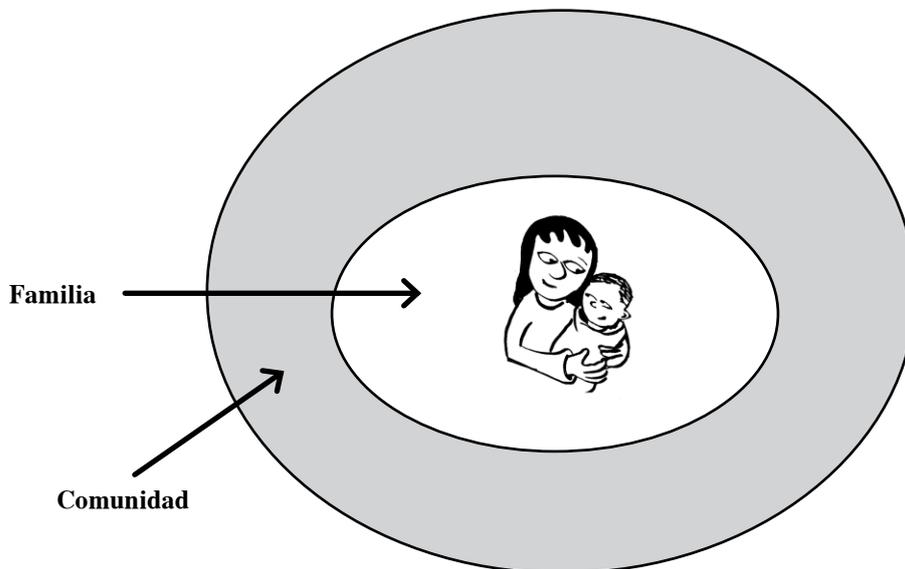


TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Utilizando este diagrama, evaluar y supervisar el sistema de apoyo social. Anotar el nombre de las principales personas que apoyan a la madre en cada esfera.



Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Compruebe que la madre haya tomado los comprimidos de hierro. Hablen de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que procure llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que amablemente la convenzan y la ayuden cumplir si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana lo registre en el cuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa sus sentimientos y conductas. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 4

Si fuera factible, forme un grupo de mujeres de la localidad que estén embarazadas o tengan hijos pequeños. Llámelo “Grupo de salud de la madre y el bebé”. Trate de que se reúnan una vez por semana.



Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.



MÓDULO 2
LA LLEGADA DEL BEBÉ

SESIÓN 2.1 – LA SALUD PERSONAL DE LA MADRE

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es evaluar la salud de la madre y del bebé después del nacimiento, escuchar a la madre hablar de sus problemas y ayudarla a aplicar el programa de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal durante el primer mes después del nacimiento.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma brevemente los mensajes clave del Módulo 1. Haga esto secuencialmente y utilice las imágenes presentadas en el calendario de salud.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha observado algún pensamiento o sentimiento negativo en alguna de las tres áreas abordadas en el primer módulo de capacitación. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Anote lo observado por ella. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérsenlo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la salud personal de la madre



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de la propia salud de la madre

Hable brevemente de la importancia de la salud física y psicológica de la madre para el bebé en el primer año de vida. Diga que la llegada del bebé conlleva un cambio que puede ser estresante y, por consiguiente, la madre necesita prestar una atención especial a su salud.



Imagen A

Ya tengo demasiado que hacer y no puedo ocuparme de mi salud

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Diga que tales pensamientos son normales después de la llegada del bebé, pero pueden convertirse en un problema si la madre se siente casi siempre abrumada.

No culpe a la mujer representada en la imagen diciendo que es perezosa o desorganizada. Pregunte a la madre si a veces se siente así.



Imagen B

No cuida su salud, por ejemplo, no descansa o no tiene una alimentación equilibrada.

Hable sobre cómo estos problemas han inducido un estado de abatimiento e impotencia en la mujer.

Es importante detectar precozmente los modos de pensamiento y los sentimientos relacionados, para poder cambiar los comportamientos y consecuencias enumerados en el cuadro.



Imagen C

Dificultades para atender al bebé por cansancio y debilidad.

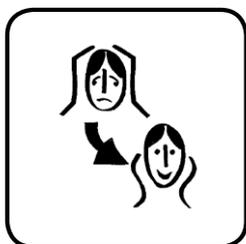
Discutan las consecuencias de ese estado de ánimo.

Hablen de que, aunque el bebé sea la prioridad, la madre tiene que cuidarse. Si la madre no está sana, se perjudicará la salud del bebé.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido tales pensamientos.

De ser necesario, presente a la madre los ejemplos de pensamientos, acciones y consecuencias negativas que se mencionan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Estoy demasiado cansada para pensar claramente o hacer algo productivo.	Me doy por vencida y trato de no hacer nada.	Acumulación de estrés, que genera aún más problemas.
Otras personas o el gobierno son responsables de mi salud.	Dependo de otros en lugar de realizar un esfuerzo yo misma.	Mayores probabilidades de mala salud.
Mi salud no depende de mí.	No presto atención a mis síntomas ni signos de mala salud.	Mayor riesgo de problemas de salud más graves.
No soy suficientemente buena para ser madre.	Sentimientos de culpa, baja autoestima. No merezco ser saludable.	Una mala salud materna puede tener consecuencias para el bebé.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en la Imagen D es una alternativa más saludable que el expresado en la Imagen A.



Imagen D

Si cada día dedico un poco de tiempo a mi salud, me mantendré fuerte y podré hacer mis tareas diarias

Aborden las posibles dificultades que tendría la madre representada en la Imagen A para pensar como la representada en la Imagen D.



Imagen E

Uno se puede organizar para dedicar algún tiempo a actividades saludables o relajantes.

Con ayuda de la madre y la familia, hablen de cómo se podrían superar esas dificultades.

Calculen el tiempo que tarda realmente la madre cada día para monitorear su alimentación y las actividades de descanso y relajación examinadas en las sesiones anteriores. Hablen de si vale la pena invertir ese tiempo en la salud de la madre.



Imagen F

Mejor salud y más facilidad para hacer frente al cuidado del bebé y a otras exigencias de la vida

Discutan que es importante no pensar en términos de “todo o nada”. Con cambios incluso pequeños (como los abordados en este programa) se pueden lograr grandes cambios para la salud de toda la familia.

Ahora hablen de los pensamientos negativos que la madre pueda haber descrito acerca de su salud personal en el primer paso o los presentados en los ejemplos. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos. Si ella no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Hacer un poco cada día (tanto como pueda) es mejor que quedarme sentada y preocuparme.	Trato de hacer bien una tarea pequeña y voy aumentando mi actividad.	El ciclo de la inactividad se ha roto.
Si no me importa cuidar mi salud, ¿por qué se deberán preocupar otros o el gobierno?	Procuró hacer lo posible por mi salud.	Mejor salud para la madre y el bebé.
Tener cuidado con las primeras señales de mala salud y buscar una pronta ayuda es una responsabilidad mía y ayudará a que los médicos me ayuden.	Tengo cuidado con las primeras señales de un problema y pido ayuda.	Menor riesgo de problemas de salud después del parto.
Dadas las circunstancias, trato de hacer todo lo posible por mis hijos.	Cuidar mi salud personal forma parte de ser una buena madre.	Una madre más sana significa hijos más sanos.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Enseñe a la madre a hacer los siguientes ejercicios después del parto. Sin embargo, asegúrese que las madres que hacen un trabajo físico de manera regular, como el de la agricultura, o que caminen largas distancias no se esfuercen demasiado. Las actividades abajo descritas quizá no sean necesarias para ellas. Prepare un cuadro de seguimiento semanal e indique a la madre que anote una marca por cada día en que completa estos ejercicios. Adjunte el cuadro de seguimiento de ejercicios al calendario de salud en el lugar previsto.

EJERCICIOS		SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
<p>EJERCICIO 1</p>	<p>Recuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Inspire lenta y profundamente. Estire las piernas; flexione y luego estire los dedos de los pies. Rote los tobillos formando círculos con los pies, en una y en otra dirección. Flexione nuevamente las rodillas y baje el abdomen para que su espalda quede recta contra la cama; mantenga esta posición mientras cuenta hasta seis, y luego relájese. Exhale antes de comenzar cada serie.</p>							
<p>EJERCICIO 2</p>	<p>Puede hacer este ejercicio permaneciendo sentada o recostada. Espire; levante los músculos por los cuales nació su bebé. Es como cuando usted contrae los músculos al tratar de detener el flujo de orina. Mantenga la contracción mientras cuenta hasta seis y luego relájese. Exhale antes de volver comenzar, y repita el ejercicio cinco veces.</p>							
<p>EJERCICIO 3</p>	<p>Recuéstese, flexione la rodilla derecha y apoye el pie derecho sobre la cama, manteniendo estirada la pierna izquierda. Deslice el talón de la pierna izquierda sobre la cama alejándolo lo más posible; luego deslice esa pierna entera sobre la cama hacia usted. Solo deben trabajar los músculos de la cintura; haga lo mismo con la otra pierna y repita el ejercicio cuatro veces con cada pierna.</p>							

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Verifique el cuadro de ejercicios preparado en esta sesión para el resto de la semana. La madre debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. La madre debe vigilar su alimentación y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 4

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana lo registre en el cuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de forma negativa sus sentimientos y conductas. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

SESIÓN 2.2 - LA RELACIÓN DE LA MADRE CON EL BEBÉ

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde sesiones anteriores y aplicar el enfoque del PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su bebé en el primer mes de vida.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los mensajes clave de la sesión anterior

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha observado algún pensamiento negativo acerca de su salud personal en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Anote lo observado por ella. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérselo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con su bebé



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con el bebé

Diga que usted ayudará ahora a la madre a aplicar el enfoque del PENSAMIENTO SALUDABLE para que ella fortalezca su relación con el bebé. Señale brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del hijo.



Imagen A

El bebé es demasiado pequeño para tener sentimientos hacia mí. Todo lo que necesita es alimentarse y estar limpio.

Utilizando la parte pertinente de la sección 2.1 del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Hablen de la opinión de la madre y la familia acerca de esa afirmación.



Imagen B

Es más difícil interactuar con el bebé

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B.

Pida a la madre que señale las características de la imagen que indican una falta de vínculo con el bebé.



Imagen C

Esto afecta a su salud y a la del bebé

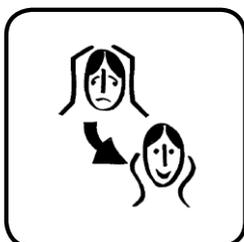
Ahora observe la Imagen C. Hable de los efectos de los sentimientos de la madre en el bebé.

Diga que a veces una madre puede no tener sentimientos positivos hacia su bebé. Es importante no sentirse culpable por ello. Sin embargo, también es importante detectar precozmente los modos de pensamiento y los sentimientos relacionados, para poder prevenir las consecuencias.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de su bebé. Anótelos en el espacio previsto en el calendario de salud.

De ser necesario, estimule a la madre con los ejemplos de pensamientos, conductas y consecuencias negativas presentados a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Mi familia no está feliz debido al sexo del bebé.	Tristeza. Estoy menos motivada para cuidar al bebé.	Puede resultar perjudicada la salud de la madre y del bebé.
A veces siento que no quiero a este bebé y siento odio en lugar de amor hacia él.	Culpa. Siento vergüenza acerca de este sentimiento y no lo comunico a otros.	Los sentimientos negativos pueden aumentar y estresar a la madre, lo cual es malo tanto para ella como para el bebé.
Mi bebé enfermará si ese es su destino.	Impotencia. No tiene sentido vacunar al bebé. No se puede luchar contra el destino.	Mayor riesgo de enfermedades potencialmente mortales para el bebé.
La salud de mi bebé sufrirá por causa del mal de ojo de personas envidiosas.	Dedico más esfuerzos a contrarrestar el mal de ojo que a cuidar al bebé.	No prestar una atención plena a las necesidades del bebé.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Mi bebé responde a mis sentimientos cuando interactúo con él. Esto me agrada.

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esta imagen es una alternativa mejor que el expresado en la Imagen A.

Hablen de si la madre ha experimentado esos sentimientos al interactuar con el bebé. Demuéstrelo con el bebé de ser necesario.



Imagen E

Sintonización de las reacciones del bebé con sus sentimientos y viceversa

Estas actividades pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de la madre y contribuir enormemente al desarrollo psicológico del bebé.

Diga que más adelante en la sesión usted abordará otros pasos que la madre puede dar para fortalecer su relación con el bebé.



Imagen F

Esto favorece la salud de la madre y del bebé

No solo la madre sino también el padre y otros familiares pueden contribuir al desarrollo del bebé mediante una interacción positiva él.

Ahora aborde los pensamientos negativos que la madre pueda haber descrito en el primer paso. Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos para sustituir aquellos. Anote esas sugerencias. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos para reemplazar los ejemplos descritos en el primer paso. Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Esta es una vieja manera de pensar. He sido bendecida con un bebé sano que contribuirá mucho a la familia y a nuestra sociedad.	Buena motivación para cuidar al bebé.	La satisfacción y una buena salud mental de la madre conllevan una mejor atención al bebé.
No es necesario que tenga sentimientos positivos desde el principio, pero puedo promoverlos.	De a poco, voy generando sentimientos positivos hacia el bebé.	Mayores probabilidades de una relación positiva cuando el bebé nazca.
Gracias a su buen destino mi bebé puede estar protegido de las enfermedades mediante la inmunización.	Lo haré vacunar.	Protección contra enfermedades potencialmente mortales.
Mi bebé tendrá buena salud si le dedico la mejor atención posible.	Prestaré toda mi atención al bebé. Esta es la mejor manera de contrarrestar el mal de ojo.	Plena atención a las necesidades del bebé.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Explique a la madre que al realizar las actividades descritas más abajo se fortalecerá su relación con el bebé. Prepare un cuadro de seguimiento semanal e indique a la madre que marque los días que cumple con estas actividades. Estas se pueden combinar con las actividades de descanso y relajación. Adjunte el cuadro de seguimiento de la interacción con el bebé al calendario de salud en el lugar previsto.

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA SUGERIDA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
<p>EJERCICIO 1</p> 	<p>Masaje muy suave Por lo menos una vez al día, acompañado de sonidos relajantes o palabras de amor al bebé (o elija otra actividad).</p>							
<p>EJERCICIO 2</p> 	<p>Hablar al bebé o cantarle tres o cuatro veces todos los días, por ejemplo después de alimentarlo (o elegir otra actividad). Escuchar los sonidos y mirar los gestos que hace su bebé e imitarlos</p>							
<p>EJERCICIO 3</p> 	<p>Jugar con el bebé tres o cuatro veces todos los días después de alimentarlo (elegir la actividad), por ejemplo mostrándole objetos próximos o colori- dos, o emitir sonidos. Sostener esos objetos suficientemente cerca para que su bebé pueda estirarse y alcanzarlos.</p>							

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si ella así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Verifique el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión con sus actividades favoritas para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 2

Pida a la madre que trate de seguir el cuadro de alimentación que ella misma ha preparado con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 4

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana lo registre en el cuadro presentado en el calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa a sus sentimientos y conductas. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé, si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

Sesión 2.3 – Relación de la madre con quienes la rodean

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde la precedente y aplicar el enfoque del PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con quienes la rodean, es decir sus familiares más cercanos, otros parientes, los amigos y la comunidad

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los mensajes clave de la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha notado algún pensamiento negativo acerca de su relación con el bebé en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso.

Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérsenlo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con quienes la rodean



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con quienes la rodean

Señale brevemente la importancia que tiene la relación de la madre con quienes la rodean, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, y los beneficios de la interacción social para el bebé.



Imagen A

Mi bebé recién nacido podría sufrir algún daño si dejo que lo vean demasiadas personas

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Mencione que es normal tener a veces sentimientos semejantes, pero estos pasan a ser un problema si se convierten en una preocupación.



Imagen B

Una madre y un bebé socialmente aislados

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hable de cómo estos pensamientos pueden conducir al aislamiento social de la mujer.



Imagen C

La madre pierde el apoyo social y el bebé pierde la interacción social

Ahora observe la Imagen C. Explique que el aislamiento social es malo para la madre y el bebé.

Diga que muchas madres pueden no querer reunirse con otras personas como consecuencia del estrés y de los problemas. Es importante que la madre, como también los familiares y amigos, comprendan esos sentimientos.

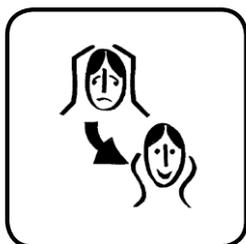
Si esos pensamientos y los sentimientos relacionados se pueden detectar

precozmente, sus consecuencias no beneficiosas pueden ser prevenidas.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de personas que la rodean.

Sea muy cuidadoso y no se involucre en la política familiar. Haga hincapié en que el apoyo social es importante para el desarrollo del bebé y toda la familia debe colaborar en ello.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Me siento ansiosa al hablar de mis problemas con otros y me da vergüenza hacerlo.	No comparto mis problemas con otros.	Aumenta el estrés, y esto es malo para la madre y el bebé.
Soy la única que debe cuidar al bebé; esta no es una tarea para el padre.	Desanimo al padre aunque él desee colaborar.	El bebé pierde la participación del padre, que puede contribuir enormemente a su desarrollo.
Una persona viene a este mundo sola, y tiene que afrontar ella misma sus problemas.	No comparto mis problemas con otros.	Aumenta el estrés, lo que es malo para la madre y el bebé.
No siento deseos de reunirme con otras personas porque nadie me comprende.	No hago ningún esfuerzo por reunirme ni conversar con otras personas.	Gradualmente me distancio de las personas y pierdo su apoyo.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludable



Imagen D

Los seres humanos somos más felices si tenemos a personas alentadoras a nuestro alrededor.

La madre quizá no quiera revelar esos sentimientos, especialmente delante de la familia. No forzarla. En cambio, aborde los ejemplos de pensamientos, comportamientos y consecuencias no beneficiosas, presentados a continuación.



Imagen E

El apoyo de otros en el cuidado del bebé puede ayudarme a reducir mi carga

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esta imagen es una alternativa mejor que el expresado en la Imagen A.



Imagen F

Mejor salud y mayor facilidad para hacer frente al cuidado del bebé y a otras exigencias de la vida

Estos pensamientos útiles pueden alentar a la madre a que busque apoyo social de personas que la rodean. Aunque se limite a un par de personas, ayudará a la madre a evitar el aislamiento.

Hablen de cómo los familiares, especialmente el padre, pueden tener que prestar mucho apoyo durante este período importante del desarrollo del bebé. Ese apoyo es decisivo para un óptimo desarrollo físico y psicológico del niño.

Ahora hablen de los pensamientos negativos que la madre pueda tener acerca de su relación con quienes la rodean. Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Puedo compartir mis sentimientos con unas pocas personas en quienes confío.	Procuro compartir problemas con otras personas.	El estrés de los problemas de la vida se reduce si se los comparte.
La participación del padre es buena para el desarrollo psicológico del bebé.	Aliento al padre a que cuide al bebé porque es bueno que él experimente que su padre le dispensa atención, por ejemplo que lo bañe o lo haga dormir.	La participación del padre favorece el desarrollo del bebé.
A veces, es más fácil hacer frente a las situaciones con la ayuda de otros.	Procuro que quienes me rodean me ayuden a afrontar mis problemas.	Mejora el afrontamiento de problemas.
Quizá me sienta bien si hablo con uno o dos familiares o amigos confiables.	Trato de reunirme con una o dos personas con las que me llevo bien.	No hay aislamiento.

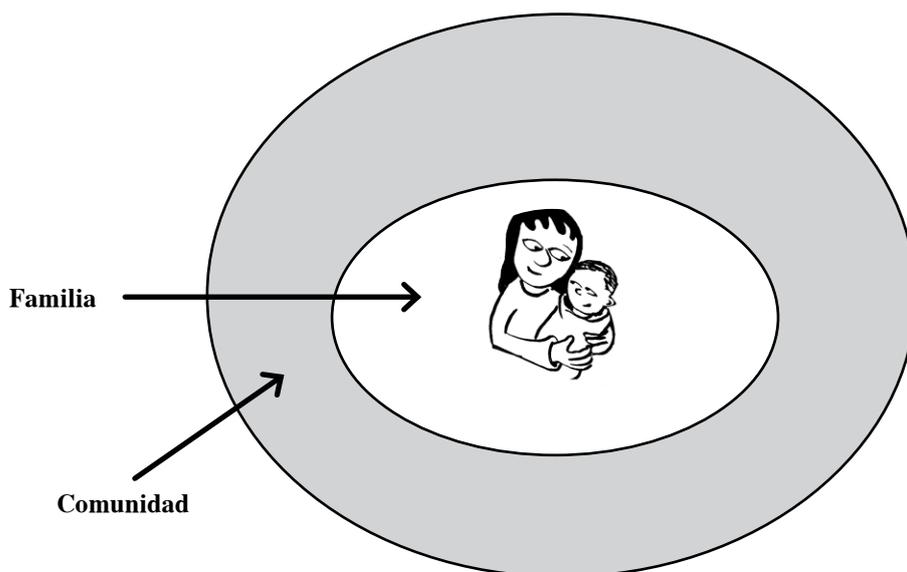


Pida a la madre que busque pensamientos alternativos.

Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes ejemplos.

TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables



Actividad 1

Reevalúe y monitoree el sistema de apoyo social utilizando este diagrama. Elogie a los miembros de la familia y de la comunidad que hayan prestado más apoyo.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Cambie los elementos del cuadro según se requiera. Dé retroalimentación positiva a la madre y a la familia, si esta ha realizado esfuerzos para velar por la nutrición de la madre.

Actividad 3

Verifique el cuadro de seguimiento del descanso y la relajación. Hablen de los problemas que la madre pueda haber encontrado para aplicarlo. Modifique lo que sea necesario.

	El padre juega con el bebé por lo menos una vez al día o más veces.							

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Incluya al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.

Actividad 5

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Tarea 4

Trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan insalubrementemente a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y marcar el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y registrarlo en el recuadro correspondiente a cada día.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.



MÓDULO 3

LA LACTANCIA TEMPRANA

Sesión 3.1 - LA SALUD PERSONAL DE LA MADRE

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es evaluar la salud de la madre y del bebé durante la lactancia temprana (meses segundo a cuarto), escuchar a la madre hablar de sus problemas y ayudarla a aplicar el programa de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal durante los primeros meses después del nacimiento.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma brevemente los conceptos abordados en el segundo módulo de capacitación.

Haga esto secuencialmente, utilizando como eje de la conversación las imágenes presentadas en el calendario de salud.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo.

Pregunte a la madre si ha notado algún pensamiento negativo en alguna de las tres áreas examinadas en el segundo módulo de capacitación. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si ha podido reemplazar esos pensamientos por otros saludables. Si no lo ha hecho, convérsenlo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la propia salud



PRIMER PASO

Aprender la madre a detectar pensamientos negativos acerca de la propia salud

Señale brevemente la importancia de la salud física y psicológica de la madre para el bebé en el primer año de vida.

Diga que la lactancia temprana es un período importante para el desarrollo del niño, pero estresante para la madre a medida que se adapta a las numerosas exigencias del bebé. Por consiguiente, es importante que la madre no descuide su salud personal durante este período decisivo.



Imagen A

No tengo tiempo para ocuparme de mi salud

Utilizando la sección correspondiente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Diga que esos pensamientos y sentimientos son normales cuando se cuida a un bebé pequeño, pero pueden convertirse en un problema si la madre se siente casi siempre abrumada.

No culpe a la mujer representada en la imagen diciendo que es perezosa o desorganizada. Pregunte a la madre si a veces se siente como esa mujer.



Imagen B

Me dirán que me ocupo más de mí misma que de mi bebé si dedico tiempo a cuidarme

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hable de que esta madre se siente culpable de cuidarse a sí misma. Sin embargo, su salud se está mejorando por no prestarle atención.

Es importante detectar precozmente modos de pensamiento y sentimientos relacionados para poder cambiar los comportamientos y consecuencias que se mencionan en el siguiente cuadro.



Imagen C

Uno se enferma si descuida la propia salud

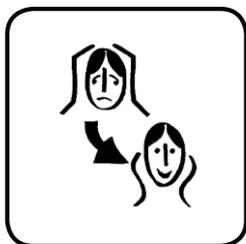
Pida que observen la Imagen C y aborde las consecuencias de ese estado de ánimo. La madre se enferma por descuidar su salud.

Mencione que, aunque el bebé tenga prioridad, la madre debe cuidarse a sí misma. Si ella se enferma, también puede sufrir la salud del bebé.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de su salud. Anótelos en el espacio previsto en el calendario de salud.

De ser necesario, proponga a la madre los ejemplos de pensamientos, acciones y consecuencias negativas que se presentan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Estoy demasiado cansada para pensar claramente o hacer algo productivo.	Fatiga. Me doy por vencida y no trato de hacer nada.	El estrés acumulado genera aún más problemas.
Estoy muy preocupada y no me puedo relajar a la hora de ir a dormir.	Ansiedad. Soy incapaz de relajarme o dormir.	La ansiedad excesiva puede dar lugar a problemas de salud en la madre y el bebé.
Estoy tan tensa que no puedo dormir bien.	Ansiedad. Doy vueltas en la cama y tengo pensamientos preocupantes.	El estrés excesivo y la tensión pueden causar dolores en el cuerpo.
Me duele el cuerpo.	Debo estar enferma y nada puedo hacer acerca de ello.	Un ciclo de estrés e inacción da lugar a problemas de salud reales.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Si todos los días dedico un poco de tiempo a mi salud, me mantendré fuerte para cuidar a mi bebé

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esta imagen es una alternativa más saludable que el expresado en la Imagen A.

Abordar las posibles dificultades que tendría la madre representada en la Imagen A para pensar como la madre representada en la Imagen D.



Imagen E

Organizarse para poder dedicar algún tiempo a actividades saludables o relajantes

Con ayuda de la madre y la familia, hablen de cómo se podrían superar esas dificultades.

Calculen el tiempo que realmente tarda la madre en seguir las actividades de alimentación y descanso y relajación abordadas en sesiones anteriores.



Imagen F

Mejor salud y mayor capacidad para hacer frente al cuidado del bebé y a otras exigencias de la vida

Discutan que es importante no pensar en términos de “todo o nada”.

Con cambios incluso pequeños (como los abordados en este programa) se pueden lograr grandes cambios para la salud de toda la familia.

Ahora examine los pensamientos negativos acerca de la propia salud que la madre pueda haber descrito en el primer paso o los presentados en los ejemplos. Pídale que busque pensamientos alternativos.

Si ella no puede hacerlo, propóngale los siguientes ejemplos de pensamientos, sentimientos y acciones alternativas y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Si cuido mi salud me sentiré menos cansada.	Esperanza. Procuero mejorar mi salud, por ejemplo mejorando mi nutrición.	El ciclo de inactividad se rompe y lleva a una mejor salud.
Mis preocupaciones pueden esperar hasta mañana. Nada puedo hacer ahora con ellas.	Menos ansiedad. Procuero relajarme.	La relajación y el descanso dan lugar a una mejor salud.
Aunque no duerma, puedo relajarme.	Menos ansiedad. Hago actividades relajantes sola o con mi bebé.	El ciclo de ansiedad e insomnio se ha roto.
Mis dolores son consecuencia de la tensión y la falta de descanso.	No estoy enferma. Esto quizá sea en parte por el estrés. La relajación me ayudará a reducir los dolores.	Mejor salud para la madre y el bebé.

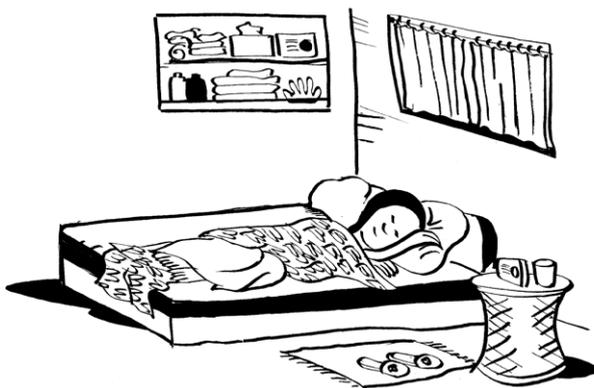


TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Cómo mejorar el sueño



Suele ser difícil dormir lo suficiente cuando el bebé es pequeño. Sin embargo, la madre debe tratar de mejorar la calidad del sueño. A continuación presentamos algunas sugerencias que pueden ayudar a dormir bien. Marque la que usted haya probado y le haya sido útil.

PENSAMIENTO	MARCAR SI LA RESPUESTA ES "SI"
No voy a la cama hasta que no esté somnolienta.	
Me levanto aproximadamente a la misma hora cada mañana (si el bebé lo permite).	
No duermo siestas largas durante el día.	
No tomo té, café ni bebidas gaseosas menos de seis horas antes de la hora de acostarme.	
El ambiente de sueño es cómodo, por ejemplo el colchón, la almohada, la temperatura, la luz, el ruido.	
Cada día paso algún tiempo haciendo ejercicios y relajándome.	

Ahora enseñe a la madre a rellenar cada mañana este cuadro de seguimiento del sueño.

	SEGUIMIENTO DIARIO						
	1	2	3	4	5	6	7
Anoche mis pensamientos perturbaron mi sueño.							
He tratado de reemplazar los pensamientos negativos por otros saludables.							
Probé algunos de los consejos para dormir bien.							

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Hable de lo que sea necesario.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a los familiares a que la apoyen con estas actividades e indique a los familiares designados que estimulen delicadamente a la madre y la ayuden si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Verifique el cuadro de seguimiento del sueño preparado en esta sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. La madre debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 6

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

Sesión 3.2 – LA RELACIÓN DE LA MADRE CON EL BEBÉ

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde sesiones anteriores y aplicar el enfoque de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su bebé en los primeros meses de vida.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales puntos aprendidos en la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha notado algún pensamiento negativo acerca de su salud en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Anote lo observado por ella. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente. Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérsenlo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE ACERCA DE LA RELACIÓN DE LA MADRE CON SU BEBÉ



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de la relación con su bebé

Diga que usted ayudará ahora a la madre a aplicar el enfoque de PENSAMIENTO SALUDABLE para fortalecer su relación con el bebé. Señale brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del niño.



Imagen A
*El bebé es solo trabajo,
nada de diversión*

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que muestra sus pensamientos.

Diga que es normal tener a veces esos sentimientos, pero pueden ser un problema si se convierten en una preocupación.

Pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes.



Imagen B
*No tengo tiempo para hacer algo
divertido.*

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Señale que esto puede dar lugar enojo y resentimiento.



Imagen C
*La relación de la madre con el bebé
puede verse perjudicada*

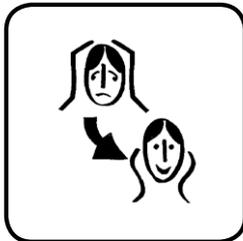
Ahora observen la Imagen C. Hablen de los efectos que tienen los sentimientos de la madre en su relación con el bebé.

Diga que a veces una madre puede no sentir nada hacia su bebé. Es importante que ella no se sienta culpable por eso. Sin embargo, también es importante detectar precozmente los modos de pensamiento y los sentimientos relacionados, para que se puedan prevenir las consecuencias.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de su bebé.

De ser necesario, dele ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias que se presentan a continuación

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Si el bebé se enferma, será culpa mía.	Mayor ansiedad. Esta se puede transmitir al bebé y volverlo irritable, lo que aumenta aún más la ansiedad de la madre.	La relación de la madre con el bebé puede sufrir.
Como el bebé no entiende lo que uno dice, no le hablaré hasta que él hable.	Menos comunicación verbal con el bebé.	Tanto la madre como el bebé pierden la oportunidad de realizar una actividad placentera y saludable.
No tenemos dinero para comprar juguetes buenos.	El bebé no puede jugar y yo no puedo hacer nada acerca de eso.	La madre y el bebé pierden la oportunidad de realizar una actividad placentera y saludable como es el juego.
El bebé puede llegar a dañarse si se lo expone.	Ansiedad excesiva. El bebé puede pasar el día envuelto para que no sufra daños.	Menos oportunidades para que el bebé experimente diferentes sensaciones.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludable



Imagen D

Puedo tratar de disfrutar la compañía de mi bebé

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en la Imagen D es una alternativa mejor que el expresado en la Imagen A.

Conversen si la madre ha experimentado esos sentimientos placenteros al interactuar con el bebé. Demuéstrelo con el bebé de ser necesario.



Imagen E

¡Puede ser divertido, y también bueno para el bebé!

Estas actividades pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de la madre y contribuir enormemente al desarrollo psicológico del bebé.

Mencione que posteriormente en la sesión hablarán de otras medidas que puede tomar la madre para establecer una relación con el bebé.



Imagen F

Una madre más feliz y un bebé más sano

No solo la madre, sino también el padre y otros familiares pueden contribuir al desarrollo del bebé interactuando positivamente con él.

Ahora hablen de los pensamientos negativos que la madre pueda haber descrito en el primer paso.

Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos. Anote esas sugerencias.

Pida a la madre que busque pensamientos alternativos que sustituyan los ejemplos descritos en el primer paso.

Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Puedo poner lo mejor de mí para proteger a mi bebé contra las enfermedades.	Aprendo a prevenir y afrontar lo antes posible las enfermedades del bebé.	Un bebé sano y menos estrés para la madre.
El bebé disfruta cuando le cuento que sucede. Cuando escucho los sonidos que hace, los imito y así le respondo.	Hablo al bebé de lo que sucede a su alrededor.	El bebé disfruta tratando de imitar los sonidos y sonrisas de la madre. Esto ayuda al bebé a aprender más palabras cuando comienza a hablar.
El bebé no necesita juguetes especiales para jugar. Le gustan las cosas interesantes como los biberones plásticos o los objetos coloridos.	El bebé recibe cosas interesantes para tocar y jugar.	La madre y el bebé pueden utilizar esos objetos. El cerebro del bebé se desarrolla bien.
El bebé necesita oportunidades para extender sus brazos y piernas y descubrir lo que puede hacer el cuerpo.	En un ambiente cómodo y sin riesgos, el bebé puede explorarse a sí mismo y explorar el espacio que lo rodea.	El bebé experimenta diferentes sensaciones y se hace más inteligente.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Como en la sesión 2.1, enseñe a la madre actividades para la lactancia temprana que fortalecerán su relación con el bebé. Prepare un cuadro de seguimiento semanal e indique a la madre que coloque una marca cada día en que realice esas actividades. Estas se pueden combinar con actividades de descanso y relajación. Adjunte el cuadro de seguimiento de la interacción con el bebé al calendario de salud en el lugar previsto.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA SUGERIDA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
<p>EJERCICIO 1</p> 	<p>Juegue con el bebé utilizando material apropiado para su edad, tres o cuatro veces al día, por ejemplo, después de alimentarlo.</p>							
<p>EJERCICIO 2</p> 	<p>Hable o cante al bebé cuando lo atienda.</p>							
<p>EJERCICIO 3</p> 	<p>Masajee suavemente al bebé por lo menos una vez al día.</p>							

Actividad 3

Verifique los cuadros de descanso y relajación y de seguimiento del sueño. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber tenido para seguirlos. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Hable según sea necesario.

Actividad 6

Lactancia materna: Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la estimulen y la ayuden a cumplir si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Pasar al cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe aplicarlo y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 2

Pida a la madre que trate de seguir monitoreando el cuadro de alimentación que ella misma ha preparado con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana marque en el cuadro presentado en el calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno. Si no se ha formado un grupo de salud de la madre y el bebé, aliente a la mujer a que se reúna periódicamente con madres embarazadas o lactantes.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el espacio designado en el Calendario de Salud.

Sesión 3.3 – LA RELACIÓN DE LA MADRE CON QUIENES LA RODEAN

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde la precedente y aplicar el enfoque de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con quienes la rodean, es decir sus familiares más cercanos, otros parientes y amigos.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales puntos aprendidos en la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha observado algún pensamiento negativo acerca de su relación con el bebé en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo hizo, hablen de eso e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con quienes la rodean



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con quienes la rodean

Señale brevemente la importancia que tiene la relación de la madre con quienes la rodean, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, los beneficios de la interacción social para el bebé y la capacidad de la madre para buscar atención apropiada de profesionales de la salud.



Imagen A

No me atrevo a hablar de mis problemas de salud con mi familia ni con el médico

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Hable de que es normal para algunas personas no quejarse sobre sus problemas de salud. A muchos les puede disgustar acudir a hospitales, pero se puede convertir en un problema si les impide buscar una atención apropiada.



Imagen B

Estoy mejor si no hablo de mis problemas de salud con nadie

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hable de cómo estos sentimientos pueden llevar a que uno evite hablar de sus problemas de salud.



Imagen C

Una pequeña enfermedad puede llevar a una muy grave

Ahora observe la Imagen C. Hable de cómo al descuidar la salud se pueden generar problemas graves.

Explique que esto no significa que uno debe ir al hospital por cada dolencia menor, sino que debe animarse a hablar de sus preocupaciones de salud con un familiar experimentado o un trabajador de salud.

Diga que esto se aplica no solo para los problemas de salud sino también a otros problemas de la vida. Añada que más adelante en la sesión realizarán una actividad que la ayudará a solicitar una atención apropiada para ella y para su bebé.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes con respecto a hablar con otras personas sobre problemas de salud propios o de su bebé. Anótelos en el espacio previsto en el calendario de salud.

Sea muy cuidadoso para no promover una “tendencia hipocondríaca”, es decir una preocupación exagerada respecto de la propia salud sin que se presente una enfermedad grave.

Hable de los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias que se presentan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Nadie comprende mis problemas.	Es inútil hablar de problemas con ellos.	No comparte sus problemas.
No quiero generar conflictos al hablar de mis problemas.	No hablo de mis sentimientos.	Mayor estrés y tensión, lo que es malo para el bebé y la madre.
Tengo que ser responsable de todo.	Sobrellevo una carga mayor.	Mayor estrés y tensión, lo que es malo para el bebé y la madre.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Si me preocupa mi salud, debo hablar con alguien; de lo contrario, puedo empeorar y convertirme en un problema para todos

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esta imagen es una alternativa mejor al expresado en la Imagen A.



Imagen E

Debo hablar de mi problema de salud con otros. Me pueden asesorar bien

Estos pensamientos alternativos pueden alentar a la madre a que pida una ayuda apropiada a personas que la rodean.



Imagen F

La enfermedad ha sido tratada a tiempo y la madre (y el bebé) están sanos

Hablen de la necesidad de que los familiares muestren solidaridad y comprensión en este período importante para la madre y el bebé.

Ahora hablen de los pensamientos negativos sobre la relación de la madre con quienes la rodean que ella pueda haber descrito en el primer paso.

Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos que sustituyan los ejemplos descritos en el primer paso. Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Quizás no haga yo lo suficiente para sentirme comprendida.	Debería tratar con más empeño de explicar lo que me molesta.	Aunque no todos comprendan, algunos sí lo harán y me apoyarán.
Hablaré de mis problemas para que me asesore con alguien en quien confío, por ejemplo, el ASC que veo regularmente.	Hablo de mis problemas con alguien en quien confío.	Aunque los problemas no se resuelvan, al hablar se reducirán el estrés y la tensión.
El mundo no se derrumbará si hablo de mis problemas en lugar de tratar de resolver los de otros.	Hablo de mis problemas con alguien en quien confío.	El estrés y la tensión se han reducido.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Explique a la madre la importancia de describir con precisión los síntomas al médico. Haga un ejercicio de dramatización en el cual la madre represente a una persona que se siente mal y visita al médico, representado este por el trabajador de salud. El trabajador de salud enseñará a la madre a explicar sus síntomas y formular preguntas acerca del tratamiento. Repitan el ejercicio hasta que la madre sienta que lo ha ensayado bien.

Pida a la madre que repita el ejercicio de dramatización con un familiar por lo menos una vez en el intervalo entre las sesiones.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique los cuadros de descanso y relajación y de seguimiento del sueño. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber tenido al seguirlos. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Incluya al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.

Actividad 5

Lactancia materna: Remítase a su manual de capacitación. Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana marque en el cuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día marcarlo en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día marcarlo en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Pasen al cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día marcarlo en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé, si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.



MÓDULO 4

LA LACTANCIA MEDIA

Sesión 4.1 – LA SALUD PERSONAL DE LA MADRE

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es evaluar la salud de la madre y del bebé durante la lactancia media (meses quinto a séptimo), escuchar los problemas de la madre y ayudarla a aplicar el programa de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal durante la fase de gateo del bebé.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tenga siempre presente la importancia de una buena comunicación.

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma brevemente los conceptos abordados en el tercer módulo de capacitación.

Haga esto secuencialmente, utilizando como eje de la conversación las imágenes presentadas en el calendario de salud.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre analice al cuadro de estados de ánimo.

Pregúntele si ella ha notado algún pensamiento o modelo particularmente negativo en alguna de las tres áreas abordadas en el segundo módulo de capacitación. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Pregúntele si pudo reemplazar esos pensamientos por otros saludables. Elógiela por haber dado esos pasos con buenos resultados.

Escuche atenta y solidariamente. Anote los pensamientos de la madre para luego hablar de ellos.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la salud de la madre



PRIMER PASO

Aprender a identificar pensamientos negativos de la madre acerca de su propia salud

Señale brevemente la importancia de la salud física y psicológica de la madre para el bebé en el primer año de vida. Diga que la lactancia media es un período importante para el desarrollo de un infante, pero estresante para la madre que se adapta a las numerosas exigencias del bebé. Por consiguiente, es importante no descuidar la propia salud durante este período crucial.



Imagen A

Mi bebé (o yo) estamos enfermos por causa del 'mal de ojo' de alguien

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

- Diga que esos pensamientos y sentimientos son comunes en muchas culturas, pero pueden convertirse en un problema si la madre se ve afectada casi siempre por ellos.
- No ponga en entredicho creencias culturales muy arraigadas.
- Pregunte a la madre si a veces se siente así.



Imagen B

Me sentiré mejor solo si se rompe este maleficio

Ahora pida a la madre que observe la Imagen B. Hable de cómo esos sentimientos pueden causar ansiedad en toda la familia. Pueden estar demasiado preocupados por pensamientos supersticiosos en lugar de prestar atención a las cuestiones de salud.



Imagen C

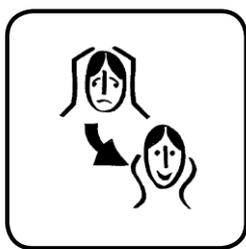
Más estrés y tensión y desperdicio de recursos

Señale a la atención la Imagen C y hable de las consecuencias de semejante estado de ánimo. Existe el riesgo de que algunos inescrupulosos puedan explotar a la madre y la familia. Por lo tanto, podrían malgastar recursos que podrían en cambio destinarse a la atención de la salud.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de su salud. En el espacio previsto en el calendario de actividades, anote lo observado por ella.

De ser necesario, proponga a la madre los ejemplos de pensamientos, acciones y consecuencias negativas que se presentan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Estar enferma es en mi destino.	No iré al médico, es una pérdida de tiempo.	Mayor riesgo de que la enfermedad se agrave.
Qué puede saber una persona analfabeta como yo acerca de asuntos de salud.	No hago nada por aprender sobre asuntos de salud.	Mayor riesgo de mala salud.
La gente pobre como nosotros nace para no ser sana.	No hago nada por aprovechar al máximo los recursos disponibles.	Mayor riesgo de mala salud.
No importa mi salud. Lo importante es la salud de mi familia.	Presto toda mi atención a la salud de la familia.	La madre se enferma y, como resultado, la familia tiene que cuidarla.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Puedo hacer varias cosas para mejorar mi salud

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en ella es una alternativa más saludable que el expresado en la Imagen A.

Aborde las posibles dificultades que tendría la madre de la Imagen A para pensar como la representada en la imagen D.



Imagen E

*Busque una atención moderna;
 no dependa solamente de la ayuda
 tradicional*

Imagen E: Explique a la familia las causas de enfermedades comunes que afectan a la madre y al bebé.

No ponga en entredicho creencias culturales compartidas y fuertemente arraigadas. En los casos raros en que haya prácticas culturales claramente perjudiciales, hágale con las autoridades sanitarias a fin de encontrar un método apropiado para abordar esta cuestión.



Imagen F

*La atención moderna ha demostrado
 ser beneficiosa*

Discutan que es importante no pensar en términos de ‘todo o nada’. La atención moderna y la tradicional pueden coexistir una al lado de la otra.

Ahora examine los pensamientos negativos acerca de su propia salud que la madre pueda haber descrito en el primer paso o los presentados en los ejemplos. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos.

Si ella no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Cuidar mi salud depende en gran medida de mí misma.	Procuró tomar medidas positivas para mi salud, por ejemplo, en materia de alimentación, ejercicios físicos y una atención de salud apropiada.	Protección contra enfermedades potencialmente mortales.
No es necesario ser instruida para aprender de asuntos de salud.	Procuró aprender y aplicar principios de salud, por ejemplo, la higiene.	Mejor salud para la madre y el bebé.
Hasta una persona pobre puede tratar de mantenerse sana.	Procuró aprovechar lo mejor posible los recursos disponibles.	Mejor salud para la madre y el bebé.
Si mi salud es buena, seré más capaz de cuidar a mi familia.	Dedico un poco de tiempo a cuidar mi salud.	Se mantiene saludable y puede prestar una mejor atención a su familia.



TERCER PASO

Práctica de pensamiento y conductas saludables

Actividad 1

Hable con la madre y la familia de las creencias culturales generalmente sostenidas acerca de la salud del bebé. Brinde explicaciones médicas acerca de las dolencias comunes, especialmente la diarrea en los niños. Instruya a la madre sobre el uso de las sales de rehidratación oral en caso de diarrea.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Hable de lo que sea necesario.

Actividad 5

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna y el destete.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la alienten de manera delicada y la ayuden a cumplir si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Examine el cuadro de seguimiento del sueño preparado en esta sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día marcarlo en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día marcarlo en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Sigan con el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. La madre debe monitorear su cumplimiento y cada día marcarlo en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan negativamente a sus sentimientos y conductas. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 6

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

Sesión 4.2 – LA RELACIÓN DE LA MADRE CON EL BEBÉ

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde sesiones anteriores y aplicar el método de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su bebé durante la lactancia media.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales puntos aprendidos en la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si en la última semana ha notado algún pensamiento negativo en particular acerca de su salud personal. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérsenlo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con su bebé



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos sobre su relación con el bebé

Diga que usted ayudará ahora a la madre a aplicar el enfoque de PENSAMIENTO SALUDABLE para que fortalezca su relación con el bebé. Señale brevemente la importancia de esta relación para la salud de la madre y del niño.



Imagen A

Mi bebé siempre está mal porque no soy una buena madre

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Diga que es normal tener a veces esos sentimientos, pero puede ser un problema si se convierten en una preocupación.

Pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes.



Imagen B

Haga lo que haga, fracasaré porque soy una inútil

Hable de cómo esos pensamientos pueden conducir a una autoestima baja y a sentimientos de inutilidad. Podrían incluso generar ira y resentimiento hacia el bebé por estar enfermo.

Debido a esos sentimientos, la madre puede abandonar los intentos de tomar medidas positivas para la salud del niño.



Imagen C

Madre y niño envueltos en un ciclo de enfermedad e impotencia

Hable de las consecuencias de tales pensamientos y sentimientos. Los sentimientos de inutilidad generan impotencia y esta conduce a más enfermedad, perpetuando así el ciclo.

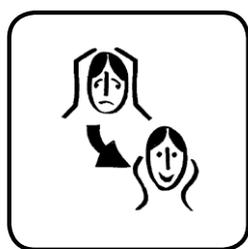
Nunca sugiera que es culpa de la mujer. Esos pensamientos pueden ser una reacción al estrés diario y a las dificultades de vida.

Sin embargo, es importante detectar precozmente los modos de pensamiento y los sentimientos relacionados, para poder modificar los comportamientos y sus consecuencias.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de su bebé.

De ser necesario, proponga a la madre los ejemplos de pensamientos negativos, acciones y consecuencias que se presentan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
De bebés, las niñas necesitan menos atención y cuidado que los niños.	Se presta menos atención a las niñas que a los niños.	Las niñas son menos sanas que los niños.
Mi bebé se enfermará. Es nuestro destino.	No tiene sentido que haga vacunar a mi bebé, no puedo luchar contra el destino.	Mayor riesgo de que el bebé contraiga una enfermedad potencialmente mortal.
Si uno tiene mucho tiempo en brazos al bebé y juega demasiado con él, lo malcriará.	No juego con el bebé.	El cerebro del bebé no se desarrollará tan bien, lo que al crecer dificultará que aprenda y se relacione.
Mi tensión y mi ansiedad no perjudicarán a mi bebé.	No hago nada para reducir mi estrés.	La salud del bebé se ve afectada.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Los bebés se enferman, pero puedo hacer algo para proteger el mío

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Discutan si el pensamiento expresado en ella es una alternativa mejor al expresado en la Imagen A.



Al tomar medidas positivas, la madre estará haciendo todo lo que puede para el bebé.

Imagen E

Si tomo medidas preventivas, disminuirá la probabilidad de que mi bebé se enferme



Esta actividad ayudará a romper el ciclo de enfermedad e impotencia.

Imagen F

El ciclo de enfermedad e impotencia se ha roto

Ahora examine los pensamientos negativos que la madre pueda haber descrito en el primer paso. Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos para sustituir los ejemplos descritos en el primer paso.

Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Las niñas necesitan tanta atención como los niños varones para convertirse en mujeres brillantes e inteligentes.	Igual atención a los niños que a las niñas.	Niños y niñas sanos.
Es gracias a su buen destino que mi bebé puede estar protegido de las enfermedades.	Lo vacunaré.	Protección contra enfermedades potencialmente mortales.
Interactuar con el bebé lo hace más inteligente.	La madre y los familiares alzan al bebé en brazos y juegan con él.	Mejor desarrollo psicológico.
A pesar de mis dificultades, por el bien de mi bebé, debo tratar de reducir mi tensión y mi ansiedad.	Trato de afrontar las dificultades y reducir la tensión con actividades de relajamiento.	Efectos positivos sobre la salud de la madre y del bebé.



TERCER PASO

Práctica de pensamientos y conductas saludables

Actividad 1

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Modifique las actividades según el nivel del desarrollo del niño.

Actividad 2

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 3

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 4

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna y el destete.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Verifique el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. La madre debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 2

Verifique el cuadro de ejercicios preparado en esta sesión para el resto de la semana. La madre debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Pida a la madre que trate de seguir monitoreando el cuadro de alimentación que ella misma ha preparado con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan negativamente a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 6

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

[Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.](#)

Sesión 4.3 - LA RELACIÓN DE LA MADRE CON QUIENES LA RODEAN

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde la precedente y aplicar el método de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con quienes la rodean, es decir sus familiares más cercanos, otros parientes y los amigos.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales puntos aprendidos en la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha notado algún pensamiento negativo en particular acerca de su relación con el bebé en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Anote lo observado por ella. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérselo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con quienes la rodean



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con quienes la rodean

Hable brevemente de la importancia de la relación de la madre con quienes la rodean, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, los beneficios de la interacción social para el bebé y su capacidad para buscar atención apropiada de profesionales de la salud.

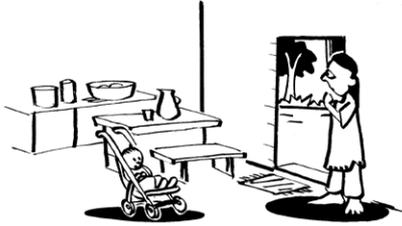


Imagen A

Si salgo, la gente chismeará

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Hablen de que si una mujer está muy estresada puede no tener suficiente confianza en sí misma para salir de su casa.



Imagen B

No saldré de casa, pase lo que pase

Pensamientos semejantes pueden conducir a la mujer a permanecer confinada en su casa.

Hablen de posibles situaciones en que la mujer tendría que salir sola de la casa. Por ejemplo, si el bebé está gravemente enfermo y no hay nadie más disponible.



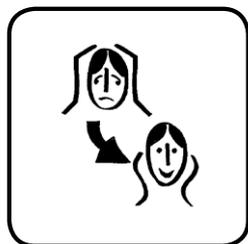
Imagen C

Confiar en otros podría tener consecuencias graves

Hable de las posibles consecuencias de confiar totalmente en otros para esas funciones esenciales.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de salir de la casa para desempeñar alguna función importante. Discutan los ejemplos de pensamientos, acciones y consecuencias negativas presentados a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Uno no puede confiar en nadie.	No tendré contacto con nadie fuera del hogar.	Renuencia a reunirse hasta con personal de salud, como el vacunador.
No siento deseos de reunirme con otras personas.	No hago un esfuerzo para reunirme o conversar con otras personas.	Gradualmente se distancia de otras personas y pierde su apoyo.
La gente siempre nos decepcionará	Evito a otras personas.	Pérdida de apoyo.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Está bien que salga aunque esté ansiosa.

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esta imagen es una alternativa mejor que el expresado en la Imagen A.



Imagen E

Llevaré al bebé a vacunarse al centro de salud

Estos pensamientos alternativos pueden alentar a la madre a buscar ayuda exterior apropiada de fuentes tales como su centro de salud.



Imagen F

No tengo por qué depender siempre de otros

Una madre segura y bien informada inspirará confianza a sus hijos.

Una madre solo puede sentirse segura si cuenta con el apoyo de toda la familia.

Ahora aborde los pensamientos negativos que la madre pueda haber descrito en el primer paso acerca de su relación con quienes la rodean.

Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos que sustituyan los ejemplos descritos en el primer paso.

Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
No debería tomar una decisión acerca de las personas si no he tenido la oportunidad de juzgarlas.	Me reuniré con otras personas, pero seré cuidadosa y no confiaré a ciegas en ellas.	Habla con el vacunador acerca de lo que hace y después decide.
Quizá me sienta bien si hablo con uno o dos amigos confiables de mis familiares.	Trato de reunirme con un par de personas con las que me llevo bien.	No queda aislada.
Hay algo bueno en casi todos.	Debo conversar con las personas que me gustan, sin demasiadas expectativas.	Mantiene el apoyo social.



TERCER PASO

Práctica de pensamientos y conductas saludables

Actividad 1

Explique a la madre los problemas de salud comunes en los niños de esa edad y qué hacer si se presentan. Dele una lista de los centros de salud y hospitales estatales vecinos.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algún elemento del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Inclúyase al padre en estas actividades por lo menos una vez al día.

Actividad 5

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Task 4

Trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan negativamente a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.



MÓDULO DE CAPACITACIÓN 5

LA LACTANCIA TARDÍA

Sesión 5.1 – LA SALUD PERSONAL DE LA MADRE

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es evaluar la salud de la madre y la del bebé durante la lactancia tardía (meses octavo a décimo), escuchar a la madre hablar de sus problemas y ayudarla a aplicar el programa de PENSAMIENTO SALUDABLE a su salud personal.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Brevemente resuma los conceptos abordados en el cuarto módulo.

Haga esto secuencialmente, utilizando como eje de la conversación las imágenes presentadas en el calendario de salud.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo.

Pregúntele si ha notado algún pensamiento negativo en alguna de las tres áreas abordadas en el cuarto módulo.

Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Pregúntele si ha podido reemplazarlos por otros saludables. Elógiela por haber cumplido bien con esos pasos.

Escuche atenta y solidariamente. Anote los pensamientos de la madre para hablar después de ellos.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la salud personal de la madre



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con quienes la rodean

Señale brevemente la importancia de la salud física y psicológica de la madre para el bebé en el primer año de vida. Diga que la lactancia tardía es un período importante en el desarrollo de un bebé, pero estresante para la madre mientras ella se adapta a las numerosas exigencias del pequeño. Por consiguiente, es importante que ella no descuide su salud personal en este período crucial.



Imagen A

Mi enfermedad debe ser un castigo por algo que habré hecho

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que describe sus pensamientos.

Diga que el estrés de la vida diaria puede hacer creer a algunas personas que son las responsables de sus desgracias. Pueden estar tan preocupadas con esos pensamientos que comienzan a sentirse mal.

Pregunte a la madre si a veces se siente así.



Imagen B

No merezco estar bien

Hable de cómo semejantes pensamientos pueden hacer que una persona se resigne a su situación en lugar de tratar de salir de ella.



Imagen C

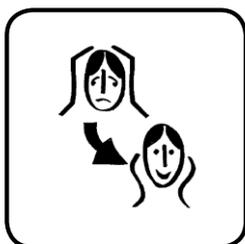
Atrapada en un ciclo de enfermedad y desesperanza

Hable de cómo esos pensamientos y sentimientos pueden prolongarse. Cuanto más perduren, más difícil se hará salir del ciclo.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido pensamientos semejantes acerca de su salud.

De ser necesario, proponga a la madre los ejemplos de pensamientos, acciones y consecuencias negativas que se presentan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Hay muchas cosas que van mal en mi vida.	Como nadie puede hacer nada con eso, no tiene sentido tratar.	Mayor estrés y ansiedad.
Siempre estoy cansada. Debe ser porque tengo una enfermedad grave.	No puedo permitirme tratamientos costosos como goteos e inyecciones, por lo que no hay ninguna esperanza.	Inactividad y mayor descuido de la propia salud.
Si tuviéramos más dinero, no tendríamos problemas de salud	No intento aprovechar al máximo los recursos disponibles.	Mayor riesgo de mala salud.
Tengo demasiados problemas, cuidar mi salud tiene baja prioridad.	Prestaré atención a mi salud cuando tenga algún tiempo.	Salud descuidada.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludable



Imagen D

Puedo hacer algo para mejorar mi salud

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esta imagen es una alternativa más saludable que el expresado en la Imagen A.

Aborde las posibles dificultades que la madre de la Imagen A tendría si pensara como la representada en la imagen D.



Imagen E

Puedo pedir asesoramiento a mi trabajador de salud

Si la madre dice que las enfermedades y la salud están predeterminadas por su destino, cuestione delicadamente eso con ayuda de esta imagen.



Imagen F

Cuanto más informada esté, mejores decisiones podré tomar acerca de mi salud

Una madre informada puede adoptar decisiones importantes para su salud y la de su hijo.

Ahora aborden los pensamientos negativos acerca de su propia salud que la madre pueda haber descrito en el primer paso o los presentados en los ejemplos. Pida a la madre que busque pensamientos alternativos.

Si ella no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Puedo centrarme en lo que es bueno en mi vida y lo que puedo hacer.	Puedo tratar de hacer cambios positivos en mi vida.	Depresión y estrés reducidos.
El cansancio suele ser resultado de exceso de trabajo, una alimentación deficiente y falta de ejercicio.	Unas actividades sencillas podrían ayudarme a sentir que tengo más energía.	Atención a la alimentación, al descanso y a los ejercicios.
Hasta una persona pobre puede tratar de mantenerse saludable.	Procuro aprovechar lo mejor posible los recursos disponibles.	Mejor salud para la madre y el bebé.
Si uno no está sano, hasta los problemas pequeños parecen grandes.	Cuidar mi salud solo lleva un poco de tiempo cada día.	Una persona sana está en mejores condiciones de resolver problemas.



TERCER PASO

Práctica de pensamientos y conductas saludables

Actividad 1

Explique a la familia las causas de las enfermedades más comunes que afectan a la madre y al bebé y cómo se tratan. Remítase a su manual de capacitación. Hable de la mala praxis cometida por personas inescrupulosas, por ejemplo, al aplicar una infusión intravenosa u otras inyecciones para combatir la debilidad, así como de los riesgos de hepatitis asociados a la reutilización de jeringas. Remítase a su manual de capacitación.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si han cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Hable de lo que sea necesario.

Actividad 5

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna y el destete.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a los familiares a que la apoyen con estas actividades e indique a las personas designadas que la alienten amablemente y la ayuden a cumplir si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Verifique el cuadro de seguimiento del sueño preparado en esta sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Pase al cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear eso y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan negativamente a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 6

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

Sesión 5.2 – LA RELACIÓN DE LA MADRE CON EL BEBÉ

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde sesiones anteriores y aplicar el método de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con su bebé durante la lactancia tardía.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales puntos aprendidos en la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si en la última semana ha notado algún pensamiento negativo en particular acerca de su salud personal. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérselo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Task 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con su bebé



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con el bebé

Diga que usted ayudará ahora a la madre a aplicar el enfoque de PENSAMIENTO SALUDABLE para que fortalezca su relación con el bebé. Señale brevemente la importancia de esta relación para la salud tanto de la madre como del hijo.



Imagen A

No puedo controlar nada..., estoy indefensa

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y lea en voz alta la leyenda.

Pida a la madre y a otros familiares que formulen observaciones sobre esos pensamientos.



Imagen B

No puedo cuidar a todos mis hijos; es demasiado trabajo

Hable sobre cómo esta madre con muchos hijos pequeños quizá tenga dificultades para satisfacer todas sus demandas.

Invite a la madre y a la familia a formular observaciones. Pregunte por qué esta madre debe tener dificultades.



Imagen C

La salud de la madre sufre, las necesidades de los niños se descuidan

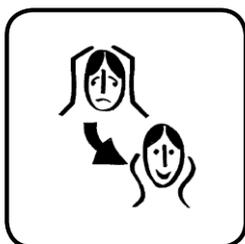
Hable de las posibles consecuencias de esa situación para la salud de la madre y de sus hijos.

Pida a la madre que piense tanto en el desarrollo físico como en el psicológico.

Ahora pregunte a la madre si ha tenido preocupaciones semejantes.

De ser necesario, exponga a la madre los ejemplos de pensamientos, comportamientos y consecuencias negativas que se presentan a continuación.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Mi salud física no importa, lo importante es la salud de mis hijos.	La capacidad de la madre para cuidar a los hijos se ve comprometida si su salud es mala.	Se ve afectada la salud física y psicológica de los hijos.
La capacidad e inteligencia de los hijos es algo dado que no puedo controlar.	No puedo hacer nada para mejorar las cosas.	En esta era competitiva, un niño puede perder oportunidades de realizar plenamente su potencial.
Nunca he sido una buena madre para ninguno de mis hijos.	Me culpo a mí misma de cada problema.	Siente que el cuidar a los hijos es un trabajo ingrato.
Mi tensión y mi ansiedad no perjudicarán a mi bebé.	No hago nada para reducir mi estrés.	La salud del bebé se ve afectada.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Como padres, somos responsables de cada hijo que traemos a este mundo

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esa imagen es una alternativa mejor que el expresado en la Imagen A.



Imagen E

El espaciamiento de los nacimientos consigue que podamos prestarle plena atención y recursos a cada niño durante los primeros años, cuando se está desarrollando muy rápido

Hablen de las ventajas que pueden tener los niños si la madre dispone de más tiempo y energía para cada hijo.



Imagen F

Los niños inteligentes y sanos probablemente tendrán un mejor futuro

Pida a la familia que formule observaciones. No se oponga a ellos ni les imponga usted sus propios criterios. Escuche solidariamente.

Ahora examine los pensamientos negativos que la madre pueda haber descrito en el primer paso. Pida a la madre y a la familia que busquen pensamientos alternativos.

Pida a la madre que busque pensamientos alternativos en sustitución de los ejemplos descritos en el primer paso. Si ella no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Si estoy sana, puedo prestar plena atención a mis hijos.	Tengo más tiempo y energía para la interacción, la estimulación y la atención.	Un niño más inteligente y sano.
Cerca de la mitad de la capacidad e inteligencia de un niño está determinada por su ambiente.	Debemos encontrar maneras y recursos que mejoren el ambiente del niño.	Los niños tendrán así mayores probabilidades de realizar plenamente su potencial.
Me siento así en este momento. La mayoría de las veces cuido bien a mis hijos.	Pienso de manera realista si hay algún problema.	Mejores posibilidades de resolución de problemas y un cuidado más eficaz y gratificante de los hijos.
A pesar de mis dificultades, debo tratar de reducir mi tensión y mi ansiedad por el bien de mi bebé.	Trato de afrontar las dificultades y reducir la tensión con actividades de relajamiento.	Efectos positivos sobre la salud de la madre y del bebé.



TERCER PASO

Práctica de pensamientos y conductas saludables

Actividad 1

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Modifique las actividades según el nivel del desarrollo del niño.

Actividad 2

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 3

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algunos elementos del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si ella ha cumplido.

Actividad 4

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna y el destete.

Tarea 4

Explicación de los trabajos prácticos asignados para el intervalo entre sesiones

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a la familia a que la apoye con estas actividades y sugiera a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden a que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Verifique el cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 2

Verifique el cuadro de ejercicios preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Pida a la madre que trate de seguir monitoreando el cuadro de alimentación que ella misma ha preparado con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

Procedan al cuadro de descanso y relajación. Aliente a los familiares a que ayuden a la madre a encontrar tiempo para esta actividad. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan de manera negativa sus sentimientos y conductas. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 6

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Dé a la madre una fecha para la próxima sesión y anótela en el Calendario de Salud.

Sesión 5.3 – LA RELACIÓN DE LA MADRE CON QUIENES LA RODEAN

Objetivos pedagógicos de esta sesión

La finalidad de esta sesión es examinar los progresos realizados desde la precedente y aplicar el método de PENSAMIENTO SALUDABLE a la relación de la madre con quienes la rodean, es decir sus familiares más cercanos, otros parientes y los amigos.

Herramienta de trabajo requerida: Calendario de Salud

Tarea 1

Repaso de la sesión anterior

Resuma los principales puntos aprendidos en la sesión anterior.

Tarea 2

Repaso del cuadro de estados de ánimo

Junto con la madre, pase revista al cuadro de estados de ánimo. Pregúntele si ha observado algún pensamiento negativo en particular acerca de su relación con el bebé en la última semana. En caso afirmativo, elógiela por haber cumplido bien con el primer paso. Pregúntele cómo la hicieron sentir y actuar esos pensamientos. Escuche atenta y solidariamente.

Ahora pregúntele si trató de reemplazar esos pensamientos por otros. Si no lo ha hecho, convérsenlo e invite a ella y a otros familiares a encontrar alternativas.

Tarea 3

PENSAMIENTO SALUDABLE acerca de la relación de la madre con quienes la rodean



PRIMER PASO

Aprender a detectar pensamientos negativos acerca de su relación con quienes la rodean

Señale brevemente la importancia que tiene la relación de la madre con quienes la rodean, especialmente en el contexto de su necesidad de apoyo social, los beneficios de la interacción social para el bebé y la capacidad de la madre para buscar atención apropiada por parte de profesionales de la salud.



Imagen A
Mi familia y mi esposo no me comprenden

Utilizando la sección pertinente del calendario de salud, pida a la madre que observe a la mujer representada en la Imagen A y describa la leyenda que expone sus pensamientos.

Hable de las posibles razones por las que esta mujer piensa así.



Imagen B
Si trato de hablar con ellos se generarán más conflictos

Se puede interrumpir la comunicación. Eso empeoraría la situación.



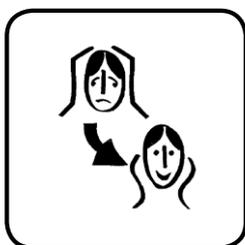
Imagen C
La madre y la familia, o la madre y el esposo, no funcionan como un equipo, lo que no es bueno para el desarrollo del bebé

Hable de los efectos de esa situación en el niño.

Ahora pregunte a la madre si abriga preocupaciones semejantes.

No pase a ser parte del conflicto. Mantenga el eje de la conversación en la importancia del conflicto familiar en el desarrollo del niño.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Los familiares malcrían al bebé.	Trataré de impedir que jueguen con el bebé.	El bebé no aprovecha las oportunidades de interacción social.
La gente no comprende mis problemas.	No sirve de nada hablar de los problemas con ellos.	No comparte sus problemas.
Hablar no resolverá mis problemas.	Me mantendré reservada.	Aumenta el estrés. Esto afecta a la salud de la madre y del hijo.
No tengo amigos.	Estoy totalmente sola.	Aislamiento y falta de apoyo.



SEGUNDO PASO

Aprender a reemplazar pensamientos negativos por pensamientos saludables



Imagen D

Aunque tengamos diferencias, debemos hablar del bienestar de nuestros hijos porque eso tiene una importancia capital para todos nosotros

Dirigiendo la atención a la mujer representada en la Imagen D, lea en voz alta la leyenda. Hablen sobre si el pensamiento expresado en esa imagen es una alternativa mejor que el expresado en la Imagen A.



Estos pensamientos alternativos pueden alentar a los familiares a que se olviden de sus diferencias por el bien de sus hijos.

Imagen E

Podemos tratar de superar nuestras diferencias por el bien de nuestros hijos



Imagen F

La familia actúa como un equipo, y esto es bueno para el desarrollo del bebé

La madre y el bebé se benefician de este apoyo. Es importante señalar que a veces, o sin intención, los familiares (ej. el esposo y la familia política) no reconocen la dignidad o las necesidades de la mujer.

Cuando sea apropiado, el ASC debe aprovechar esta oportunidad para hacer hincapié en el rol que también tiene el padre en la atención del bebé y cómo él se beneficiaría del aporte de ambos progenitores.

Hable de las preocupaciones que la madre pueda haber descrito en el primer paso. Pida a la madre y a la familia que piensen en soluciones.

Pida a la madre que busque pensamientos alternativos que sustituyan los ejemplos descritos en el primer paso. Si la madre no puede hacerlo, propóngale los siguientes pensamientos, sentimientos o comportamientos alternativos y sus consecuencias.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO/ACCIÓN	CONSECUENCIA
Una atención segura y cariñosa es buena para el bebé.	Cuando el bebé juega con otros familiares, puedo tener algún tiempo para mí misma.	Tanto la madre como el bebé se benefician de la participación de la familia.
Quizás no ponga de mí lo suficiente para sentirme comprendida.	Debo tratar con más empeño de explicar lo que me molesta.	Aunque no todos comprendan, alguien lo hará y la apoyará.
Puedo compartir mis problemas con otros.	Hablaré de mis problemas con alguien confianza.	Menos estrés.
Puedo tratar de hacerme amiga de las mujeres de mi grupo.	No estoy sola con mis problemas.	El apoyo de otros puede ayudar a resolver muchos problemas.



TERCER PASO

Práctica de pensamientos y conductas saludables

Actividad 1

Explique a la madre los problemas de salud frecuentes en los niños de esa edad y la forma de abordarlos. Dele una lista de los centros de salud y hospitales estatales vecinos.

Actividad 2

Verifique el cuadro de alimentación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique algún elemento del cuadro si la madre así lo desea. Elogie mucho a la madre y a la familia si ella ha cumplido.

Actividad 3

Verifique el cuadro de descanso y relajación. Hable con la madre de los problemas que ella pueda haber encontrado para seguir las indicaciones. Modifique lo que sea necesario.

Actividad 4

Verifique el cuadro de interacción con el bebé. Incluya al padre en esas actividades por lo menos una vez al día.

Actividad 5

Asesore a la madre acerca de la lactancia materna.

Tarea 4

Explicación del trabajo práctico previsto para esta sesión

Recomiende a la madre que ponga lo mejor de sí para llevar a cabo las siguientes actividades durante el intervalo entre sesiones. Aliente a los familiares a que la apoyen con estas actividades e indique a los familiares designados que la persuadan delicadamente y la ayuden para que cumpla si tiene dificultades.

Trabajo práctico 1

Como en la sesión anterior, pida a la madre que evalúe diariamente sus pensamientos y sentimientos según la escala visual y que cada día de la semana ponga una marca en el recuadro correspondiente del calendario de salud. Pídale que anote o recuerde los tipos de pensamientos que con mayor frecuencia afectan negativamente a sus sentimientos y comportamientos. Dígale que hablarán de ellos en la próxima sesión.

Trabajo práctico 2

Pasen al cuadro de alimentación preparado por la madre con ayuda suya. Ella debe vigilar su alimentación y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 3

Procedan al cuadro de descanso y relajación preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 4

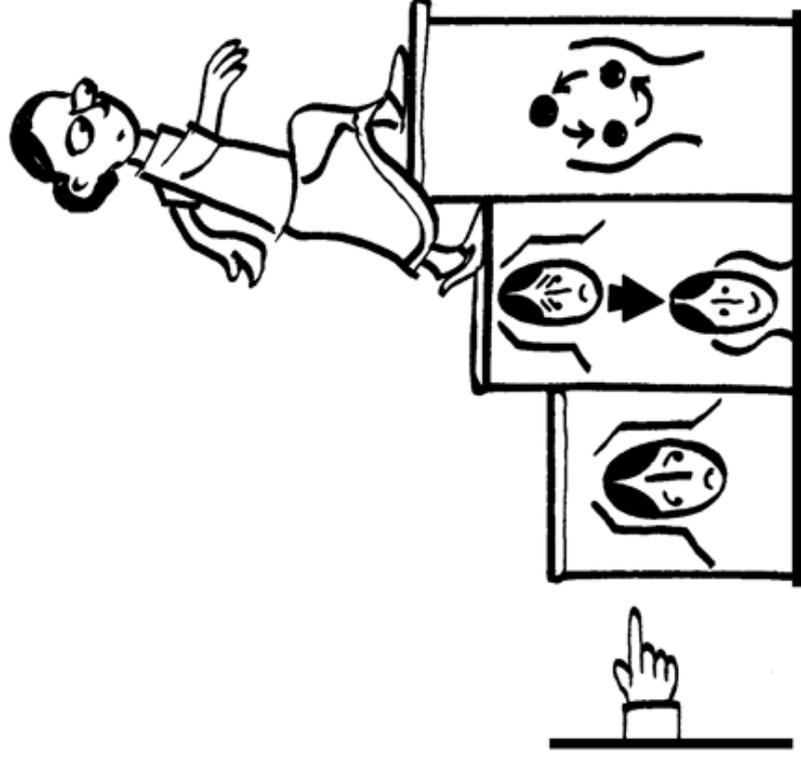
Pasen al cuadro de interacción con el bebé preparado en esta sesión para el resto de la semana. Ella debe monitorear su cumplimiento y cada día poner una marca en el recuadro correspondiente.

Trabajo práctico 5

Seguir asistiendo al grupo de salud de la madre y el bebé si se ha formado uno.

Explique que esta es la última sesión del programa. Sin embargo, usted seguirá viendo sistemáticamente a la familia como parte de sus responsabilidades como agente de salud de la comunidad, y seguirá ayudando a la madre a que piense y actúe saludablemente.

La familia debe conservar el **Calendario de Salud** y consultarlo de vez en cuando.



LOS TRES PASOS DE UN PENSAMIENTO SALUDABLE

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Sesión 1.1 — PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Salud personal de la madre



Imagen A

Debido a mis circunstancias nada puedo hacer para mejorar mi salud



Imagen B

No tiene sentido hacer un esfuerzo



Imagen C

Mayores probabilidades de mala salud de la madre y del hijo



Imagen D

Puedo hacer algo por mi salud y mi nutrición cualesquiera sean mis circunstancias



Imagen E

Puedo consultar a mi trabajador de salud acerca de mi nutrición considerando lo que está disponible



Imagen F

Cambios pequeños pueden dar lugar a una mejor salud del bebé y de la madre

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Antes del almuerzo								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Al acostarse								

Sesión 1.2 — PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Pensamientos saludables acerca de su relación con el bebé



Imagen A

Mi bebé que todavía no ha nacido desconoce mis sentimientos



Imagen B

No necesito cultivar ningún sentimiento hacia el bebé hasta después de que haya nacido



Imagen C

Puede ser más difícil tener sentimientos positivos hacia el bebé después de que haya nacido



Imagen D

Es bueno para el desarrollo de mi bebé, que todavía no ha nacido, si nutro sentimientos positivos hacia él



Imagen E

Procuro fomentar y promover sentimientos positivos



Imagen F

Es más fácil cultivar un vínculo positivo con el bebé después de que nace

Cuadro de descanso y relajación

Marque cada día el recuadro correspondiente

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Respiración lenta 	Dos a tres veces al día durante 10 ó 15 minutos							
Caminatas 	Una vez al día durante 15 ó 20 minutos							
Sueño 	Una noche entera de sueño y una siesta por la tarde							

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno 								
Antes del almuerzo 								
Almuerzo 								
Merienda 								
Cena 								
Al acostarse 								

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Sesión 1.3 — PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Pensamientos saludables acerca de su relación con quienes la rodean



Imagen A

No les importa nada de mí



Imagen B

No me molestaré en encontrarme con otras personas



Imagen C

Falta de apoyo social a la madre y al bebé

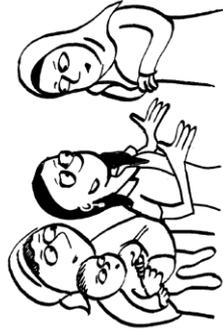


Imagen D

Todos somos diferentes



Imagen E

Trataré de conversar con unas pocas personas que me gusten



Imagen F

Apoyo social a la madre y al bebé

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Sesión 2.1 — LA LLEGADA DEL BEBÉ

Pensamientos saludables



Imagen A

Tengo demasiado que hacer y no puedo molestarme por mi salud



Imagen B

No cuida su salud, por ejemplo, no descansa o no tiene una alimentación equilibrada



Imagen C

Dificultades para atender al bebé debido a cansancio y debilidad



Imagen D

Si cada día dedico un poco de tiempo a mi salud, me mantendré fuerte y podré hacer mis tareas diarias



Imagen E

Uno se puede organizar para dedicar algún tiempo a actividades saludables o relajantes



Imagen F

Mejor salud y más facilidad para hacer frente al cuidado del bebé y a otras exigencias de la vida

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Antes del almuerzo								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Al acostarse								

Sesión 2.2 — LA LLEGADA DEL BEBÉ

Pensamiento saludable acerca de su relación con el bebé



Imagen A

El bebé es demasiado pequeño para tener sentimientos hacia mí. Todo lo que necesita es alimentarse y estar limpio



Imagen B

La madre no hace lo suficiente para establecer un vínculo con el bebé



Imagen C

Esto afecta a su salud y a la de su bebé



Imagen D

Mi bebé responde a mis sentimientos cuando interactúo con él. Esto me agrada



Imagen E

TSintonía entre las reacciones del bebé y los sentimientos de la madre, y viceversa

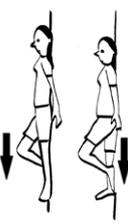


Imagen F

Esto favorece la salud de la madre y del bebé

Cuadro de ejercicios

Marque cada día el recuadro correspondiente

EJERCICIOS	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Ejercicio 1 								
Ejercicio 2 								
Ejercicio 3 								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajeo al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno 								
Antes del almuerzo 								
Almuerzo 								
Merienda 								
Cena 								
Al acostarse 								

Sesión 2.3 — LA LLEGADA DEL BEBÉ

Pensamientos saludables acerca de su relación con quienes la rodean

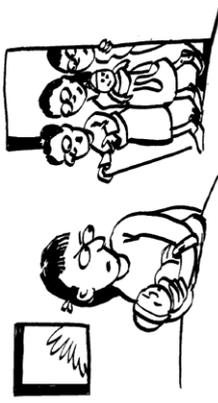


Imagen A

Mi bebé recién nacido podría sufrir algún daño si me mezclo con otros



Imagen B

Una madre y un bebé socialmente aislados

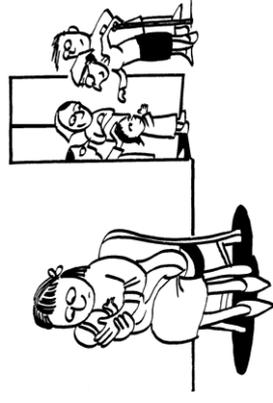


Imagen C

Esto afecta a la salud de la madre y del bebé



Imagen D

Los seres humanos somos sanos y felices si estamos con personas que nos apoyan

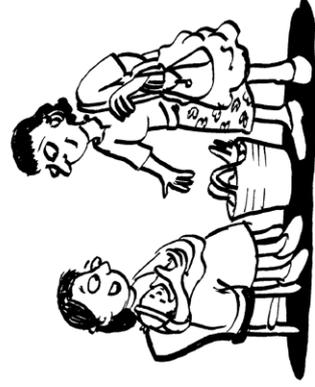


Imagen E

El apoyo de otros en el cuidado del bebé puede ayudar mucho a reducir la carga de la madre

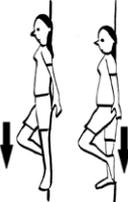


Imagen F

Mejor salud y mayor facilidad para cuidar al bebé y hacer frente a otras exigencias de la vida

Cuadro de ejercicios

Marque cada día el recuadro correspondiente

EJERCICIOS	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Ejercicio 1 								
Ejercicio 2 								
Ejercicio 3 								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Sesión 3.1 — LA LACTANCIA TEMPRANA

Pensamientos saludables acerca de su salud personal



Imagen A

Estoy demasiado cansada para cuidar mi salud



Imagen B

Soy una persona débil



Imagen C

Uno se enferma si descuida la propia salud



Imagen E

Organizarse para poder dedicar algún tiempo a actividades saludables o relajantes



Imagen D

Si todos los días dedico un poco de tiempo a mi salud, me mantendré fuerte para cuidar a mi bebé



Imagen F

Mejor salud y mayor capacidad para hacer frente al cuidado del bebé y a otras exigencias de la vida

Cuadro de ejercicios

Marque cada día el recuadro correspondiente

EJERCICIOS	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Ejercicio 1 								
Ejercicio 2 								
Ejercicio 3 								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA SUGERIDA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							
	El padre juega con su hijo.							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Cuadro de seguimiento del sueño

Marque cada día el recuadro correspondiente

ESTADO MENTAL	SEGUIMIENTO DIARIO						
	1	2	3	4	5	6	7
Anoche mis pensamientos me perturbaron el sueño.							
He tratado de reemplazar los pensamientos inútiles por otros saludables.							
Probé algunos consejos para dormir bien.							

Sesión 3.2 — LA LACTANCIA TEMPRANA

Pensamientos saludables acerca de su relación con el bebé



Imagen A

El bebé es solo trabajo, nada de diversión



Imagen B

No tengo tiempo para hacer algo que me agrade



Imagen C

Esto me amarga



Imagen D

¡Puedo tratar de disfrutar la compañía de mi bebé



Imagen E

Puede ser divertido, y también bueno para el bebé

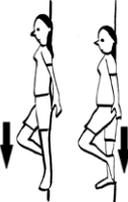


Imagen F

Una madre más feliz y un bebé más sano

Cuadro de ejercicios

Marque cada día el recuadro correspondiente

EJERCICIOS	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Ejercicio 1 								
Ejercicio 2 								
Ejercicio 3 								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA SUGERIDA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Cuadro de seguimiento del sueño

Marque cada día el recuadro correspondiente

ESTADO MENTAL	SEGUIMIENTO DIARIO						
Anoche mis pensamientos me perturbaron el sueño.							
He tratado de reemplazar los pensamientos inútiles por otros saludables.							
Probé algunos consejos para dormir bien.							

Sesión 3.3 — LA LACTANCIA TEMPRANA

Pensamientos saludables acerca de su relación con quienes la rodean



Imagen A

No me atrevo a hablar de mis problemas de salud con mi familia ni con el médico

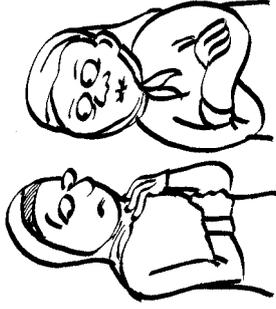


Imagen B

Estoy mejor si no hablo de mis problemas de salud con nadie



Imagen C

Una pequeña enfermedad puede llevar a una muy grave

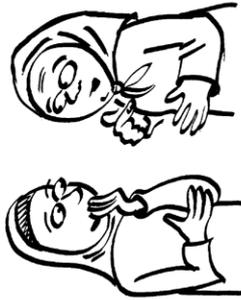


Imagen D

Si me preocupa mi salud, debo hablar con alguien, de lo contrario puedo empeorar y ser un problema para todos



Imagen E

Debo hablar de mi problema de salud con otros. Me pueden asesorar bien



Imagen F

La enfermedad ha sido tratada a tiempo y la madre está sana

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Antes del almuerzo								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Al acostarse								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajea al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Cuadro de seguimiento del sueño

Marque cada día el recuadro correspondiente

ESTADO MENTAL	SEGUIMIENTO DIARIO									
Anoche mis pensamientos me perturbaron el sueño.										
He tratado de reemplazar los pensamientos inútiles por otros saludables.										
Probé algunos consejos para dormir bien.										

Sesión 4.1 — LA LACTANCIA MEDIA

Pensamientos saludables acerca de su salud personal



Imagen A

Estoy enferma por causa del 'mal de ojo' de alguien malvado



Imagen B

Me sentiré mejor solo si rompo ese maleficio

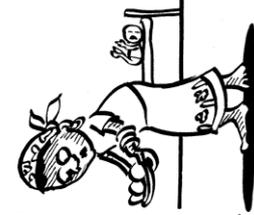


Imagen C

Más estrés, más tensión, y desperdicio de recursos

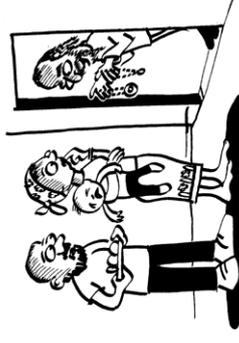


Imagen D

Puedo hacer varias cosas para mejorar mi salud



Imagen E

Tomaré medidas positivas



Imagen F

La atención moderna ha demostrado ser beneficiosa



Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Antes de almorzar								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Al acostarse								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA SUGERIDA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masaje al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Sesión 4.2 — LA LACTANCIA MEDIA

Pensamientos saludables acerca de su relación con el bebé



Imagen A

Mi bebé sufre siempre de diarrea porque soy una madre inservible



Imagen B

Lo que haga será inútil porque soy inservible

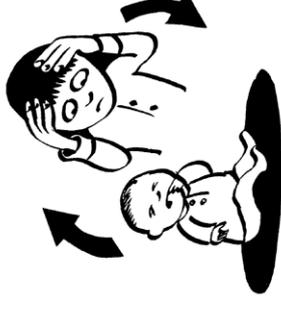


Imagen C

Madre e hijo en un ciclo de enfermedad e impotencia



Imagen D

Los bebés contraen diarrea comúnmente, pero puedo adoptar medidas para proteger al mío



Imagen E

La adopción de estas medidas disminuirá las probabilidades de que mi bebé contraiga diarrea



Imagen F

Se ha roto el ciclo de enfermedad e impotencia

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno 								
Antes del almuerzo 								
Almuerzo 								
Merienda 								
Cena 								
Al acostarse 								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno								
	Bueno								
	Ni bueno ni malo								
	Malo								
	Muy malo								

Sesión 4.3 — LA LACTANCIA MEDIA

Pensamientos saludables acerca de su relación con quienes la rodean



Imagen A

Si salgo de casa, dirán que soy una inmoral

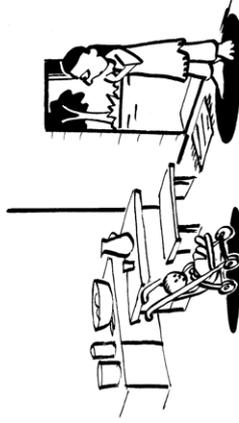


Imagen B

No saldré de casa, pase lo que pase



Imagen C

Depende de otros para recibir atención de salud, por ejemplo, del esposo que quizá no siempre esté disponible



Imagen D

Salir sola de mi casa no me hace una persona inmoral



Imagen E

A veces tengo que salir de casa, por ejemplo, para vacunar al bebé, y mi familia lo entiende



Imagen F

No necesito depender siempre de otros para buscar atención de salud

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Antes del almuerzo								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Al acostarse								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Sesión 5.1 — LA LACTANCIA TARDÍA

Pensamientos saludables acerca de su salud personal



Imagen A

Mi enfermedad es un castigo por algo que hice



Imagen B

Nunca estaré bien



Imagen C

Atrapada en un ciclo de desesperanza y enfermedad



Imagen D

Puedo hacer varias cosas para mejorar mi salud



Imagen E

Tomaré medidas positivas



Imagen F

Tanto la atención moderna como la tradicional pueden dar buenos resultados

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA	ALIMENTOS	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Antes del almuerzo								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Al acostarse								

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajea al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno							
	Bueno							
	Ni bueno ni malo							
	Malo							
	Muy malo							

Sesión 5.2 — LA LACTANCIA TARDÍA

Pensamientos saludables acerca de su relación con el bebé



Imagen A

Mi trabajo es tener tantos hijos como pueda. Lo que les suceda está en manos de Dios



Imagen B

Es difícil cuidar a tantos hijos



Imagen C

La salud de la madre se debilita y las necesidades de los hijos se desatenden



Imagen D

Como los padres somos responsables de cada hijo que traemos a este mundo, esto también es la voluntad de Dios



Imagen E

El espaciamiento de los nacimientos nos permite prestar plena atención a nuestros hijos



Imagen F

Inteligentes y sanos, los niños tendrán un buen futuro

Cuadro de alimentación

Marque cada día el recuadro correspondiente

HORA		ALIMENTOS							SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Desayuno															
Antes del almuerzo															
Almuerzo															
Merienda															
Cena															
Al acostarse															

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Sesión 5.3 — LA LACTANCIA TARDÍA

Pensamientos saludables acerca de su relación con quienes la rodean



Imagen A

Mi familia y mi esposo no me comprenden



Imagen B

Si trato de hablar con ellos, habrá más conflictos



Imagen C

La madre y la familia, o la madre y el esposo, no funcionan como un equipo, lo que no es bueno para el desarrollo del bebé



Imagen D

Aunque tengamos diferencias, debemos hablar del bienestar de nuestros hijos porque eso tiene una importancia capital para todos nosotros



Imagen E

Podemos tratar de superar nuestras diferencias por el bien de nuestros hijos



Imagen F

La familia actúa como un equipo, y esto es bueno para el desarrollo del bebé

Cuadro de relación con el bebé

Marque cada día el recuadro correspondiente

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SEGUIMIENTO DIARIO						
		1	2	3	4	5	6	7
	Masajee al bebé por lo menos una vez al día, o elija otra actividad.							
	Hable o cante al bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación, o elija otra actividad.							
	Juegue con el bebé 3 ó 4 veces al día, por ejemplo, después de la alimentación (elija la actividad).							

Cuadro de estados de ánimo

Marque cada día el recuadro correspondiente

	Muy bueno							
	Bueno							
	Ni bueno ni malo							
	Malo							
	Muy malo							

PENSAMIENTO SALUDABLE

Manual para la atención psicosocial de la depresión perinatal

Versión genérica de ensayo sobre el terreno de la OMS 1.0. 2015

Serie sobre intervenciones psicológicas de baja intensidad –1



**Organización
Panamericana
de la Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**

OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**

525 Twenty-third Street, NW
Washington, DC 20037, EUA
Tel: +1 (202) 974-3000
www.paho.org

ISBN 978-92-75-31899-7



9 789275 318997