



# Cuidandome

Reflexiones Como Madre



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

[www.perinatalsupport.org](http://www.perinatalsupport.org)

Este proyecto fue financiado a través de Best Start for Kids. Es una colaboración entre El Centro de la Raza, Hummingbird Counseling pllc, Perinatal Support Washington, y otras organizaciones comunitarias.

*Este libro está dedicado a las familias a las que servimos en nuestra comunidad.*

Este es el equipo que ayudó a crear este libro de ejercicios:

Susan Banhegyi

Haley Berra

Alejandrina Gonzalez

Karina Lopez

Iris Navarro

Deicy Perez

Jazmin Rico Diaz

Andrea Romero

Meyleen Velasquez



# MI AÑO

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



# MI MANIFIESTO PERSONAL

Quien soy? Como me describo como mujer?



Que me hace sentir orgullosa de quien soy cada dia?



Cuales son mis motivaciones mas importantes?



# IDEAS PARA MI BIENESTAR

SIEMPRE TENER EN MENTE DE EMPEZAR CON METAS PEQUEÑAS ALGUNOS EJEMPLOS DISPONIBLE DE BAJO, PUEDE AGREGAR LOS SUYOS

## *Mi bienestar Física*

- *Poner una alarma para ir a caminar cada tarde en mi vecindad por 5-10 minutos. (puede ir agregando más tiempo en semanas futuras.)*
- *Ir a la zumba cuando se pueda y cuando se pueda*
- *Ir al parque con mis hijos (veces) por día/semana.*
- *Mantener una buena higiene*
- *Asegúrate de mantener algún tipo de desinfectante en tu carro.*
- *Preguntarme o poner una alarma en mi teléfono para recordarme “ Cuando fue que vi a un Doctor o dentista”*
- *Crear una lista de donde puedo ir a visitar al Doctor, Dentista etc. (si no tengo que preguntar para tener acceso rápido a esa información).*

## *Mi bienestar Mental*

- *Cuando tenga oportunidad de dormir, tomaré una siesta pequeña de al menos 20 min.*
- *Tomar un tiempcito a leer un libro/revista/artículo etc.*
- *Ver mi película favorita*
- *Escuchar audio libros de telenovelas o historias*
- *Escuchar audios de relajación cuando me siento deprimida, con ansiedad, sola etc.*
- *Empezar un diario*
- *Llamo a alguien en lista verde en el cual puedo platicar sobre mi día.*
- *Orar, rezar, practicar algo que sea parte de tu casa, religión, cultura etc. que ayude espiritualmente.*
- *Crear una lista de personas las cuales puedo hablar cuando me sienta mal mental, sentimentalmente.*

# IDEAS PARA MI BIENESTAR

SIEMPRE TENER EN MENTE DE EMPEZAR CON METAS PEQUEÑAS ALGUNOS EJEMPLOS DISPONIBLE DE BAJO, PUEDE AGREGAR LOS SUYOS

## *Mi casa/familia*

---

- *Cuando es hora de comer, tratar de implementar más colores (verduras y frutas) en mi comida.*
  - *Cuando tenga la oportunidad de que alguien en mi casa cuide a mis hijos, iré a mi mandado a la tienda sola.*
  - *Cenar juntos mi familia y yo al menos de 2-3 días por semana.*
  - *Una actividad o salida junto con mi familia 1 vez a la semana. (no tiene que ser lugares lejos ni caros) una caminata al parque, preparar unos sandwiches, aguas de la casa. Lo que cuenta es pasar tiempo juntos.*
- 

## *Mi casa/familia*

---

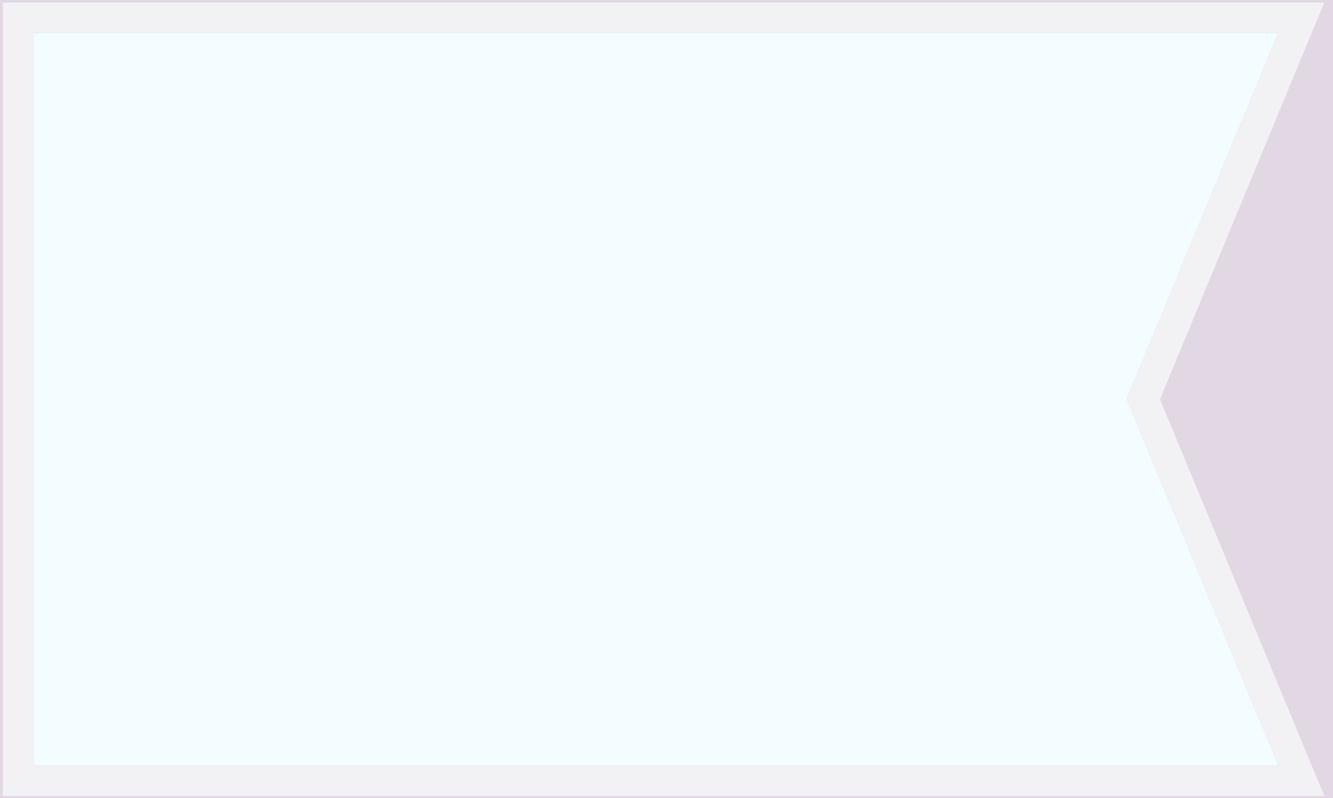
- *Empezar a hacer preguntas en mi casa para mejorar communication y se pueda empezar a practicar estas preguntas en mi casa y en mi familia, por ejemplo;*
  - *¿Cómo dormiste hoy?*
  - *¿Cómo sigue tu día?*
  - *¿Cómo te fue? ( si alguien llega de algún lugar)*
  - *¿Como te sientes?*
- 

## *Mi lista*

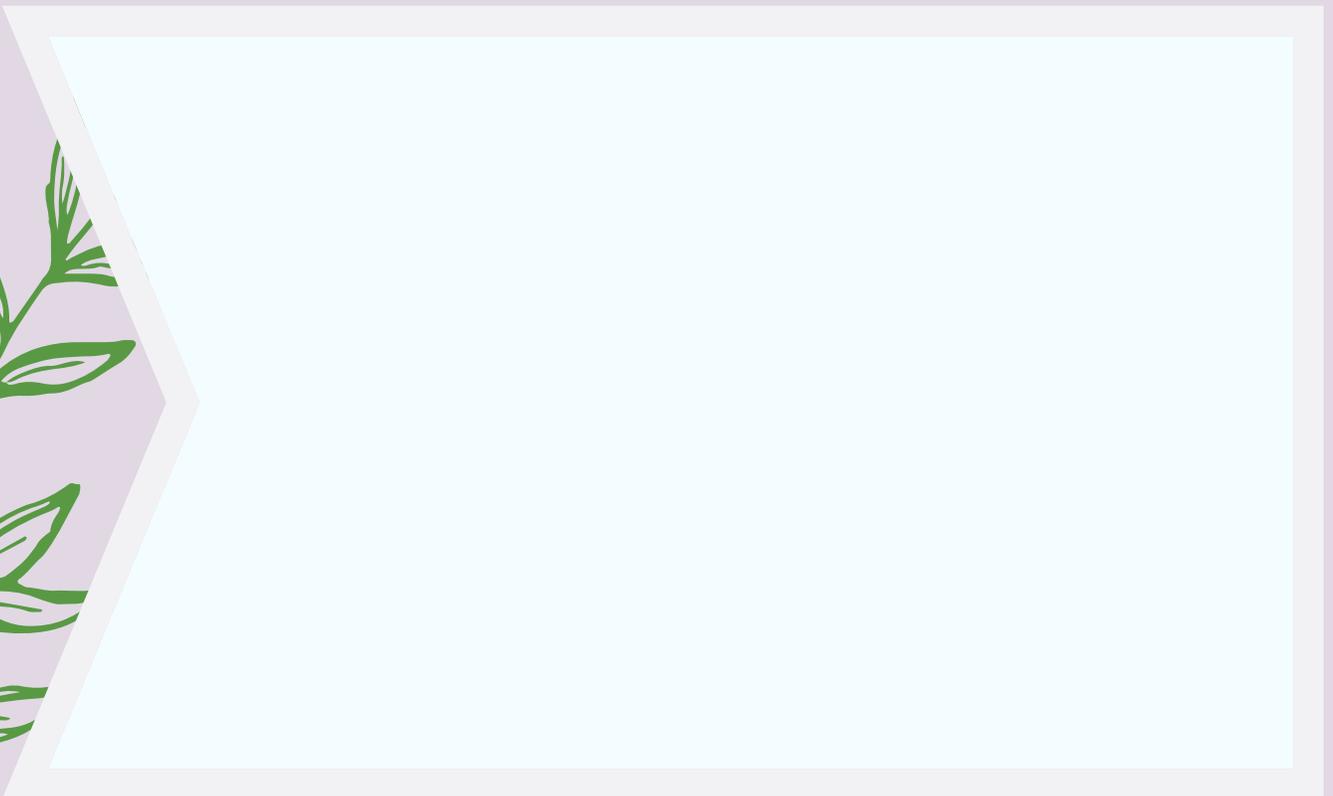
---

# BIENESTAR EN PRACTICA

Fisica

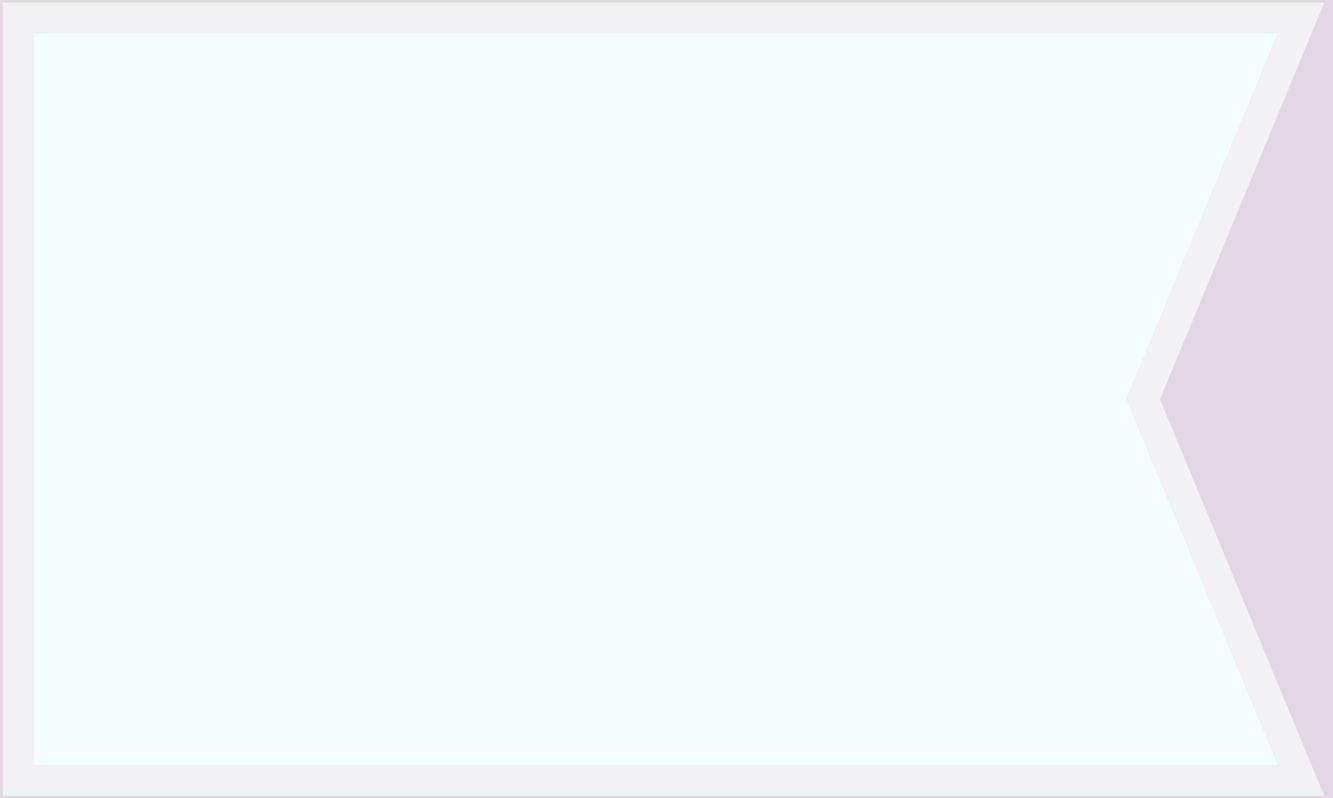


Mental

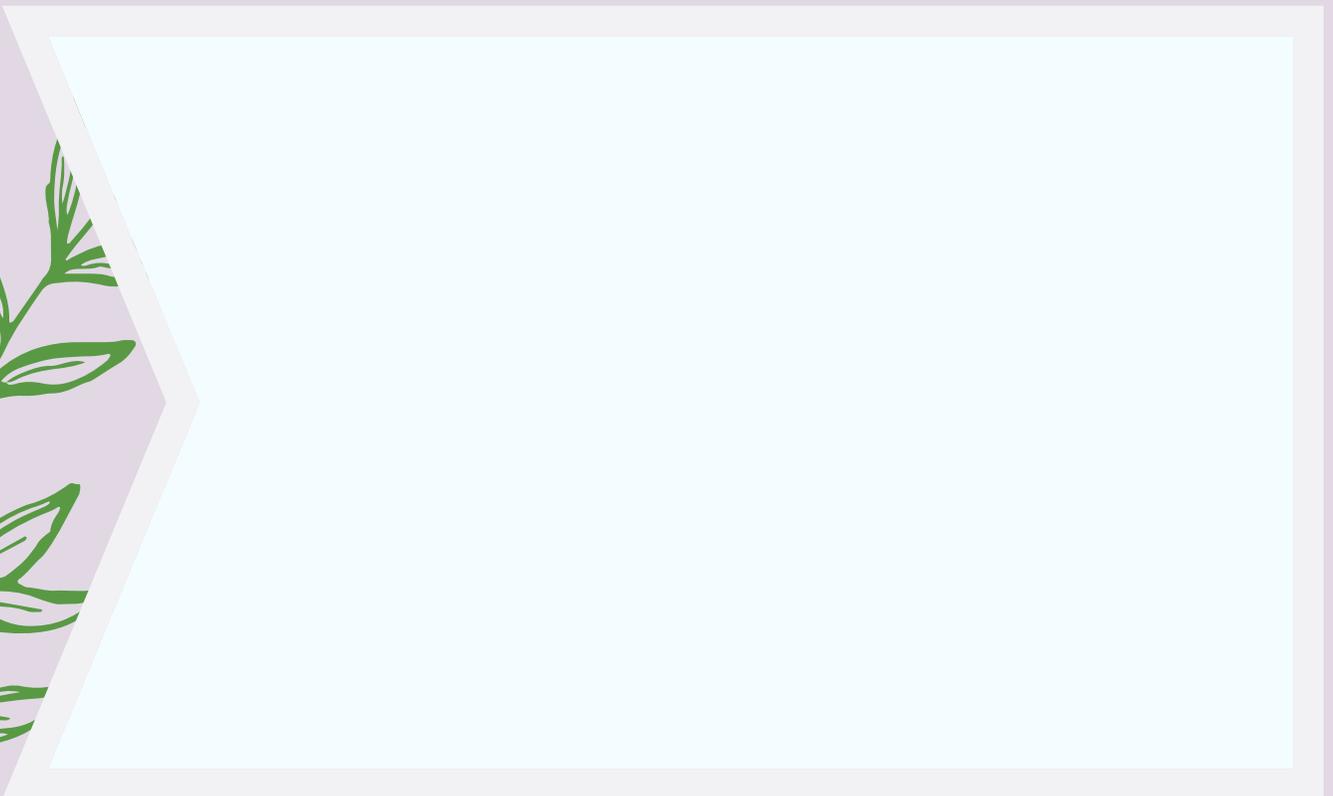


# BIENESTAR EN PRACTICA

Espiritual/Amor propio



Mi casa/Familia



# Mis Valores

Que valores son importantes para mi?

Qué valores les quiero dar a mis hijos?

Que lecciones importantes recibí de mi familia?



# Mis Valores

Que me inspira?

Que inspira a mis hijos?

Que es lo que desea mi corazón?



# Mis Valores

Que me da gozo, paz, y fortaleza?

Como le doy gozo, paz, y fortaleza a mis hijos?

Mensajes valiosos que he aprendido al ser madre



# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.

Identificar el problema específico

Nombrar los obstáculos externos y como me hacen sentir

Cómo hemos tratado de solucionar el problema (Pasado)

# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.

Analizar las nuestras emociones que hacia el problema

Reconocimiento de mis Fortalezas

Que opciones de acción elijo para lograr la solución

- 1.
- 2.
- 3.

# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.



“

Yo decido...

”

“

Yo decido...

”



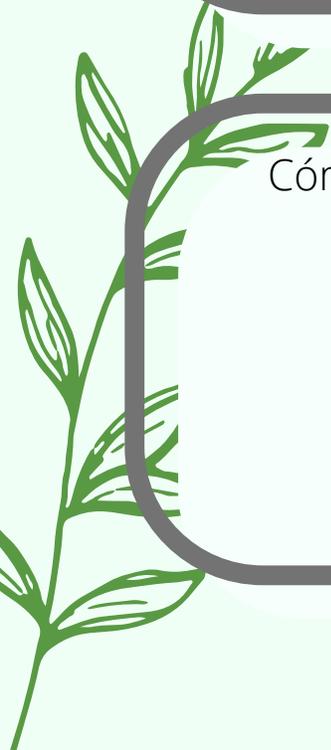
# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.



Identificar el problema específico

Nombrar los obstáculos externos y como me hacen sentir

Cómo hemos tratado de solucionar el problema (Pasado)



# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.

Analizar las nuestras emociones que hacia el problema

Reconocimiento de mis Fortalezas

Que opciones de acción elijo para lograr la solución

- 1.
- 2.
- 3.

# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.

“

Yo decido...

”

“

Yo decido...

”



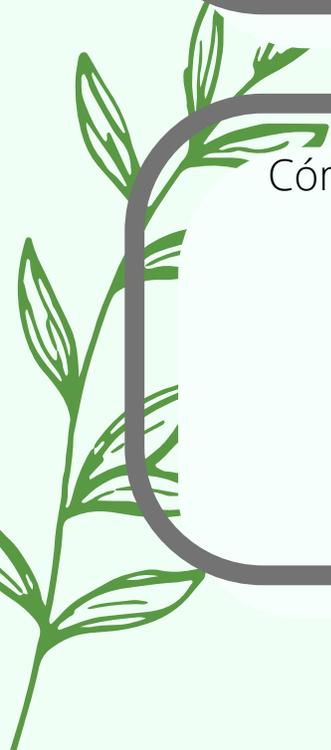
# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.



Identificar el problema específico

Nombrar los obstáculos externos y como me hacen sentir

Cómo hemos tratado de solucionar el problema (Pasado)



# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.

Analizar las nuestras emociones que hacia el problema

Reconocimiento de mis Fortalezas

Que opciones de acción elijo para lograr la solución

- 1.
- 2.
- 3.

# Opciones de Acción Para El Presente Con Beneficios a Largo Plazo.



“

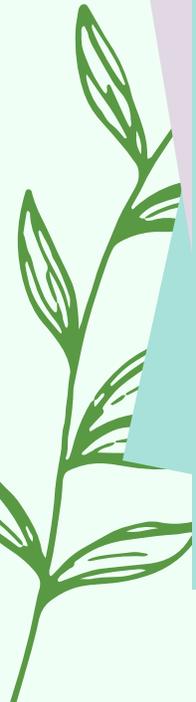
Yo decido...

”

“

Yo decido...

”



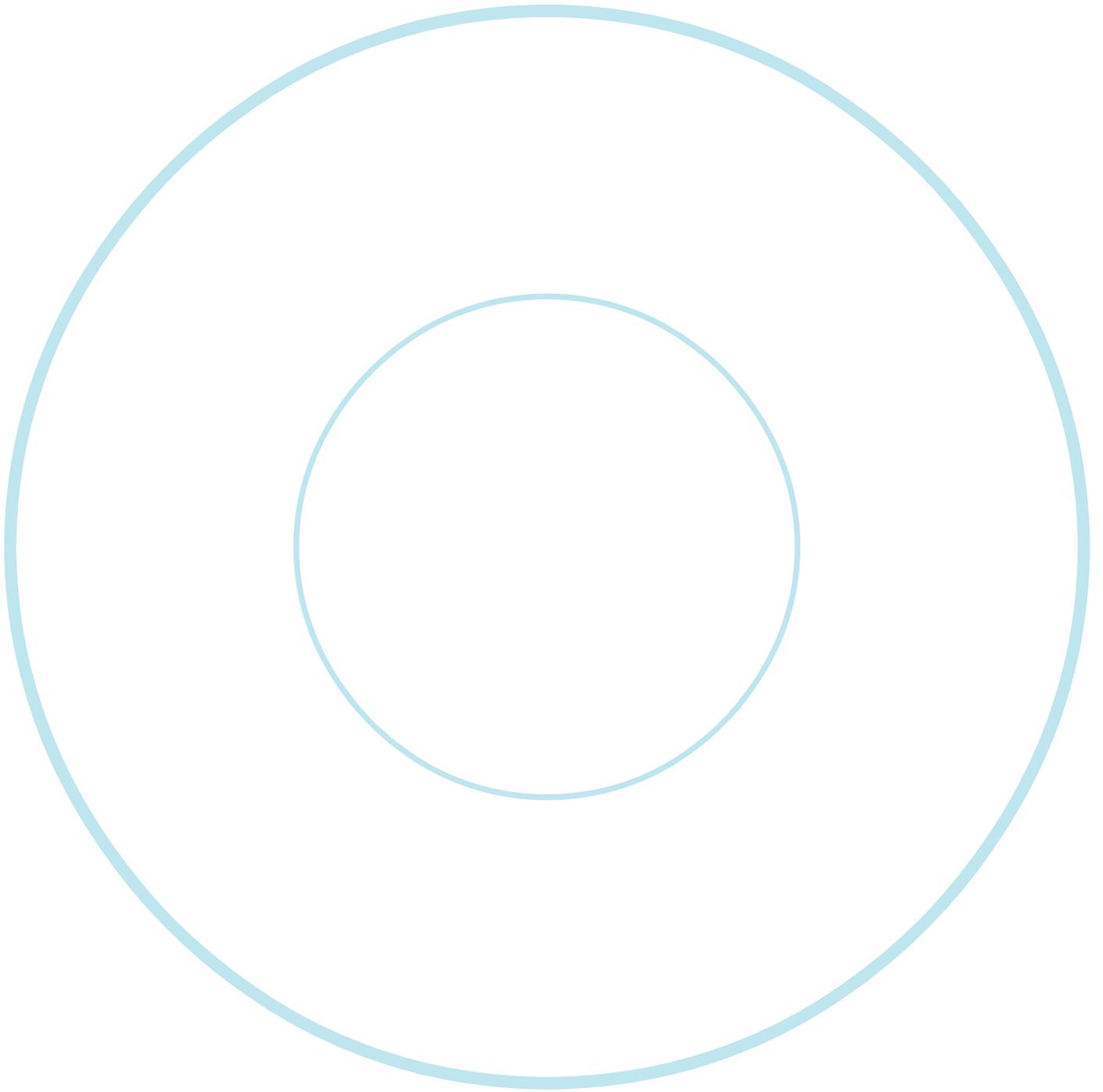
Pagina en blanco para reflexion personal



# FRASES QUE ME DAN MOTIVACION



# MI CIRCULO INTERPERSONAL

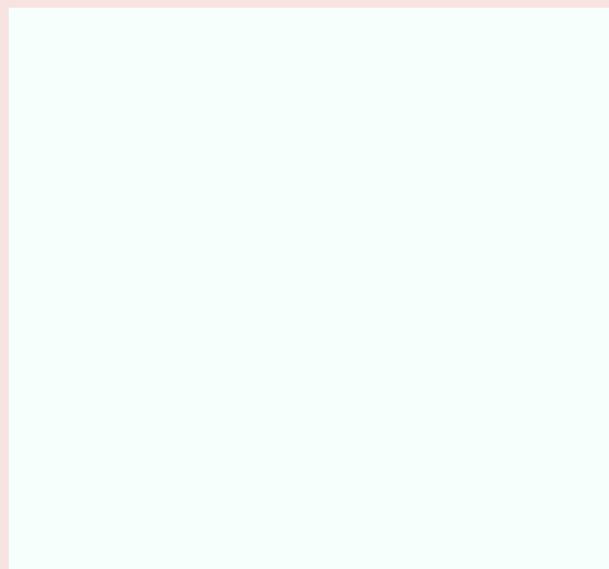


# ACTIVIDADES DE AUTO CUIDADO CON MIS HIJOS

- Tener una fiesta de baile
- Encuentra un video de Zumba en YouTube y hazlo con tus hijos
- Ir a la biblioteca y elegir libros para leer en casa
- Darse masajes el uno al otro
- Hacer yoga de bebés juntos
- Tomar fotos tontas juntos
- Cocinar una comida juntos
- Soplar burbujas juntos
- Establecer una caza de carroñeros y relájate mientras los niños reúnen los artículos
- Ir a dar un paseo como familia
- Practicar la respiración juntos - soplando burbujas para respiraciones profundas o moviendo sus cuerpos como mariposas (respirar cuando sus alas suben, exhalar cuando sus alas bajan)
- Jugar a las escondidas
- Limpian la casa juntos

- Hacer plastilina de 2 tazas de maicena y 1 taza de loción para bebés, añadir unas gotas de colorante de alimentos si lo desea - usted y su hijo pueden relajarse sintiendo y jugando con la plastilina suave
- Jugar un juego en el que tú y tu hijo se muevan, reboten o bailen hasta que digan "¡Congela!" Entonces todo el mundo se congela y se toma un momento para notar lo que pueden sentir en su cuerpo, tal vez movimiento, hormigueo, calor, temblores, zumbidos o algo más. ¡Repíte tantas veces como quieras!
- Ver una película divertida juntos

## MIS OTRAS IDEAS





## DEFINICIONES IMPORTANTES

### **AUTOCUIDADO**

ACCIONES QUE EMPRENDE UNA PERSONA EN BENEFICIO DE SU SALUD Y BIENESTAR.

[HTTPS://WWW.PSICOLOGIA-ONLINE.COM/QUE-ES-EL-AUTOCUIDADO-PERSONAL-Y-EMOCIONAL-4951.HTML](https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocuidado-personal-y-emocional-4951.html)

### **AUTOESTIMA**

ES EL VALOR QUE EL INDIVIDUO ATRIBUYE A SU PERSONA Y A SUS CAPACIDADES. ES UNA FORMA DE PENSAR POSITIVAMENTE, UNA MOTIVACIÓN PARA EXPERIMENTAR DIFERENTES PERSPECTIVAS DE LA VIDA, DE ENFRENTAR RETOS, DE SENTIR Y ACTUAR, QUE IMPLICA QUE LOS INDIVIDUOS SE ACEPTEN, SE RESPETEN, CONFIEN Y CREAN EN ELLOS MISMOS. LA AUTOESTIMA, ENTRE OTRAS COSAS, ES EL CONCEPTO PROPIO QUE TIENE CADA SUJETO SOBRE SI MISMO, ES DECIR LA IDEA QUE TIENE UNA PERSONA DE SI MISMO QUE LO OBLIGA A PREGUNTARSE QUIÉN ES, O CUÁL VA SER SU IDENTIDAD LA CUAL SE FABRICARÁ A TRAVÉS DE LA CONDUCTA QUE VAYA DESARROLLANDO.

[HTTPS://CONCEPTODEFINICION.DE/AUTOESTIMA/](https://conceptodefinicion.de/autoestima/)

### **BABY BLUES**

SE PRESENTA LAS PRIMERAS DOS SEMANAS PORPARTO. SYMPTOMAS INCLUYEN CAMBIOS EN EL ESTADO DE ANIMO, IRRITABILIDAD, TRISTEZA, ANSIEDA, LLANTOS, INCAPACIDAD PARA CONCENTRARSE, CULPA, INCOMIO, ALTERACIONES DE APETITO,. ESTOS SENTIMIENTOS GENERALMENTE DESAPARECEN DESPUÉS DE UNA O DOS SEMANAS

### **DEPRESIÓN POSPARTO**

APROXIMADAMENTE DEL 6.5 AL 12.9% DE LAS MUJERES SUFREN ALGÚN GRADO DE DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO. LOS SÍNTOMAS SON MUY DIVERSOS Y PUEDEN INCLUIR: SENTIMIENTOS DE ENOJO, MIEDO Y/O CULPA, FALTA DE INTERÉS EN EL BEBÉ, TRASTORNOS DEL APETITO Y DEL SUEÑO, DIFICULTAD AL CONCENTRARSE Y EN LA TOMA DE DECISIONES, Y POSIBLES PENSAMIENTOS AGRESIVOS HACIA EL BEBÉ O HACIA SÍ MISMA.

## DEFINICIONES IMPORTANTES

### **HABILIDADE DE AFRONTAMIENTO**

UN CONJUNTO DE ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y CONDUCTUALES QUE LA PERSONA UTILIZA PARA GESTIONAR DEMANDAS INTERNAS O EXTERNAS QUE SEAN PERCIBIDAS COMO EXCESIVAS PARA LOS RECURSOS DEL INDIVIDUO (LAZARUS Y FOLKMAN 1984)

### **MACHISMO**

ES EL CONJUNTO DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE VIOLENTAN INJUSTAMENTE LA DIGNIDAD DE LA MUJER EN COMPARACIÓN CON EL VARÓN.  
[HTTPS://WWW.GOB.MX/CONAVIM/ARTICULOS/SABES-QUE-ES-EL-MACHISMO?IDIOM=ES](https://www.gob.mx/conavim/articulos/sabes-que-es-el-machismo?idiom=es)

### **MARIANISMO**

REPRESENTA EL CULTO A LA SUPERIORIDAD ESPIRITUAL FEMENINA, EL CUAL PROSCIBE, SEGÚN STEVENS (STEVENS, 1973:91), QUE LAS MUJERES SON SEMIDIVINAS, MORALMENTE SUPERIORES Y ESPIRITUALMENTE MÁS FUERTES QUE LOS HOMBRES

### **PATRIARCHADO**

UN SISTEMA DE DOMINIO INSTITUCIONALIZADO QUE MANTIENE LA SUBORDINACIÓN E INVISIBILIZACIÓN DE LAS MUJERES Y TODO AQUELLO CONSIDERADO COMO 'FEMENINO', CON RESPECTO A LOS VARONES Y LO 'MASCULINO', CREANDO ASÍ UNA SITUACIÓN DE DESIGUALDAD ESTRUCTURAL BASADA EN LA PERTENENCIA A DETERMINADO 'SEXO BIOLÓGICO'

### **RACISMO SISTÉMICO**

UN TÉRMINO PARA DESIGNAR TODA LA ESTRUCTURA SOCIAL QUE MANTIENE UN SISTEMA RACIALMENTE OPRESIVO QUE PRIVILEGIA Y OPRIME A DIFERENTES GRUPOS RACIALES EN LA SOCIEDAD

## DEFINICIONES IMPORTANTES

### TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

DEL 1 AL 6% DE LAS MUJERES EXPERIMENTAN ESTE TRASTORNO DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ. LOS SÍNTOMAS TÍPICOS INCLUYEN: EXPERIENCIA TRAUMÁTICA DEL PARTO CON UNA REPETICIÓN DEL TRAUMA VIVIDO (A TRAVÉS DE SUEÑOS, PENSAMIENTOS, ETC.), RECHAZO DE ESTÍMULOS RELACIONADOS CON EL EVENTO (PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, PERSONAS, LUGARES, DETALLES DEL EVENTO, ETC.), Y UN INCREMENTO PERSISTENTE DE SENSIBILIDAD (IRRITABILIDAD, DIFICULTAD PARA DORMIR, HIPERVIGILANCIA).

### TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO POSPARTO

ESTE ES EL TRASTORNO PERINATAL PEOR ENTENDIDO Y PEOR DIAGNOSTICADO DE TODOS. SE ESTIMA QUE DEL 3 AL 5% DE LAS MADRES PRIMERIZAS SUFRIRÁN LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS: OBSESIÓN (PENSAMIENTOS PERSISTENTES O IMÁGENES MENTALES REPETITIVAS RELACIONADAS O NO CON EL BEBÉ), COMPULSIONES (HACER COSAS UNA Y OTRA VEZ PARA REDUCIR EL MIEDO Y LA OBSESIÓN), Y UN SENTIMIENTO DE HORROR ACERCA DE LAS OBSESIONES. ESTAS MADRES SABEN QUE SUS PENSAMIENTOS SON RAROS Y MUY RARAS VECES LOS PONEN EN PRÁCTICA (BRANDES ET AL, 2004).

### TRASTORNO DE PÁNICO POSPARTO

ESTA ES UNA FORMA DE ANSIEDAD QUE OCURRE HASTA EN EL 11% DE LAS MADRES PRIMERIZAS. LOS SÍNTOMAS INCLUYEN: NERVIOSISMO, ATAQUES DE PÁNICO REINCIDENTES (HIPERVENTILACIÓN, DOLOR DE PECHO, PALPITACIONES), PREOCUPACIONES O MIEDO (WISNER, PEINDL AND HANUSA, 1996).

### TRASTORNO DE PSICOSIS POSPARTO

OCURRE APROXIMADAMENTE ENTRE 1 Y 4 DE CADA 1,000 PARTOS (GAINES, ET. AL, 2005). EL COMIENZO ES USUALMENTE RÁPIDO Y LOS SÍNTOMAS INCLUYEN: DELIRIOS (PENSAMIENTOS EXTRAÑOS), ALUCINACIONES, IRRITABILIDAD, HIPERACTIVIDAD, INSOMNIO, CAMBIOS DE TEMPERAMENTO Y TOMA DE DECISIONES INCORRECTA. HAY UN 10% DE INFANTICIDIO/SUICIDIO ASOCIADO CON LA PSICOSIS POSPARTO POR LO QUE RESULTA IMPERATIVO TRATAR ESTE TRASTORNO INMEDIATAMENTE. [HTTPS://WWW.POSTPARTUM.NET/EN-ESPAÑOL/TRASTORNOS-PSICOLOGICOS-PERINATALES/](https://www.postpartum.net/en-espanol/trastornos-psicologicos-perinatales/)