

## Touching Hearts Touching Minds Handout #12 Barriga de Embarazada (Aumento de Peso Prenatal) Instrumento de Consejería

### ¿Cuál es el mensaje?

- El peso posparto por cuánto y qué come durante el embarazo.
- Subir de peso durante el embarazo es algo bueno. Subir *demasiado* peso durante el embarazo hace que se dificulte recuperar su peso normal.
- Es posible y realista esperar regresar a su peso de antes de embarazarse.

### ¿Quién debe recibir este mensaje?

- Las mujeres embarazadas.
- Las mujeres que planean embarazarse.

### ¿Cómo se puede usar este mensaje?

#### Abrir:

- ¿Cómo se siente sobre la forma en que su cuerpo ha estado cambiando? ¿Cuáles son las sorpresas más grandes?
- ¿Cómo cree que se sentirá sobre su cuerpo después de que haya nacido su bebé?

#### *Idea para un grupo:*

(Pídale a los participantes que cierren los ojos, si se sienten cómodas, mientras usted lee esta actividad imaginaria. Lea despacio para que puedan visualizar sus palabras.)

Su bebé recién nacido tiene tres meses. El bebé está comenzando a dormir toda la noche. Usted se está acostumbrando a una rutina cómoda. Y usted se está preparando para una visita al doctor.

Se pone su pantalón de mezclilla, se sube el cierre sin problemas. Se faja la blusa y se pone un cinturón. Cuando entra a la oficina del doctor, usted nota las miradas de los demás en la sala de espera, al tiempo que entra al consultorio. La enfermera la pesa. Usted sonrío cuando ve los números en la balanza.

Se encuentra en un café con una amiga después de la visita a su doctor. Ella le pide que se dé “una vuelta” cuando llega, porque simplemente no puede creer lo bien que se ve. Ella le pide el secreto para tener ese cuerpo después de un embarazo. Usted sonrío y dice....

(Pida a los participantes que abran los ojos si los cerraron durante la actividad.)



### **Investigar:**

- ¿Cómo se sentiría si alguien le dijera que se ve fabulosa a sólo meses de haber tenido a su bebé?
- ¿Cómo se sentiría si usted recupera su peso de antes del embarazo—a sólo unos meses de dar a luz?
- ¿Qué podría impedirle tener esos sentimientos de éxito?
- ¿Cuál es la principal barrera para bajar de peso: la creencia de que no podrá recuperar su peso normal o la falta de habilidad para hacerlo?
- ¿Qué podría cambiar su creencia sobre la realidad de lograr recuperar su peso anterior?

### **Conectar:**

- ¿Qué tan diferente sería su vida si pudiera perder todo el peso de su embarazo?
- ¿Qué sería capaz de hacer con su peso normal que no podría hacer si no perdiera ese “peso de bebé?”
- ¿Qué tan diferente sería la vida de su bebé si pudiera perder el peso de su embarazo?

### **Actuar:**

- El embarazo es tiempo de espera, sueños y esperanzas. Pero ¿Qué puede hacer ahora—y en los próximos meses—para lograr su sueño de recuperar su peso normal?
- What foods will help you gain the right amount de peso?
- What activities will help you gain just the right amount de peso?

