

Amor Salvaje

COLECTIVO



Que Hacer Con Las Grandes Emociones De La Maternidad

Ésta es la maternidad. NUNCA OLVIDES QUE AMAR ES LA MEJOR COSA QUE

HACEMOS. AMAR GRANDEMENTE, AMAR, AMAR LOCAMENTE, AMAR ESTRUENDOSAMENTE.

BAJA LA VELOCIDAD Y ABRAZA A TUS PEQUEÑOS, AÚN CUANDO SEAN GRANDES.

ABANDONA LA MENTIRA DEL PERFECCIONISMO. APRENDE DE TUS HIJOS Y COLOREA

AFUERA DE LAS LINEAS, Y LUEGO ADMIRA CON ASOMBRO LAS OBRAS MAESTRAS QUE HAS

CREADO. SONRIE EN ESTE MOMENTO SABIENDO QUE TENDRA UN MEJOR SABOR COMO

UN RECUERDO. DECLARA BONDAD; LAS PALABRAS QUE HABLAS DICTAN LA VIDA QUE

ESTA ENFRENTA DE TI. RECUERDA QUE LOS DIAS MALOS VAN Y VIENEN. CUANDO TODO

LO DEMÁS NO FUNCIONE, BAILA. ERES AMADA POR UN BUEN DIOS QUE TE LLAMA SU HIJA.

CUIDA TUS PROPIAS HERIDAS CON LA TERNURA CON LA QUE CUIDAS LOS RASPONES EN

LAS RODILLAS, LOS DEDOS PRENSADOS Y LOS SENTIMIENTOS LASTIMADOS. SÉ LA AMIGA

QUE NECESITAS, AUN CUANDO ESTES OCUPADA. ABRAZA A LA GENTE POR DEMASIADO

TIEMPO. TAMBIÉN SECA LAS LAGRIMAS DE OTRAS MAMAS. HABLA POR QUIENES NO TIENEN

VOZ Y TUS HIJOS HARÁN LO MISMO. SIÉNTATE EN LA CERTEZA DE QUE TU BEBE CAMBIARÁ

EL MUNDO ALGÚN DIA. PONTE DE PIE SABIENDO QUE TU TAMBIÉN PUEDES.



MOPS.ORG

M | COLECTIVOS

MOPS.ORG



My Quiet Cave



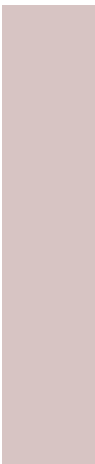
Contenido

Semana 1 – Introducción	1
Semana 2 – Abogando & Comunidad	11
Semana 3 – Herramientas & Habilidades para el Bienestar	17
Semana 4 – Duelo & Control	25
Semana 5 – Compartiendo Tu Historia	31
Semana 6 - Identidad	35
Semana 7 - Permaneciendo	41
Semana 8 - Libertad	47
Recursos para la Depresión Postparto	50
Recursos	53
Libros	54

Semana 1

Introducción

AGENDA



- Presentaciones
- Expectativas del Grupo
- Datos Acerca de Desórdenes de Estado de
- Animo & Ansiedad
- Expectativas
- Aceptación
- Expectativas Versus Deleite
- Preguntas de Discusión
- Conclusión



EXPECTATIVAS DEL GRUPO

1. Mantendré la confidencialidad de todo lo que se comparte en este grupo.
2. No juzgaré a otras mujeres de este grupo.
3. No me compararé con otras mujeres en este grupo.
4. Me respetaré a mi misma y a aquellas que me rodean.
5. No voy a dar consejos ni intentaré darle consejería a otras Miembros.
6. Durante la reunión del grupo mantendré mi teléfono apagado.
7. Mostraré mi compromiso con el grupo asistiendo a todas las reuniones y haciendo mi tarea.

Name _____

Signature _____

Date _____

DATOS ACERCA DE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO Y ANSIEDAD

MUJERES FAMOSAS CON TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO Y ANSIEDAD

Brooke Shields - Depresión Postparto

Demi Lovato - Trastorno Bipolar

Adele - Ansiedad

Hayden Panettiere - Depresión Postparto

Drew Barrymore - Depresión Postparto

Emma Stone - Ansiedad, Pánico

Catherine Zeta Jones - Trastorno Bipolar

Oprah Winfrey - Ansiedad

Gwyneth Paltrow - Depresión Postparto

Sheryl Crow - Depresión

- Aproximadamente 12 millones de mujeres en los estados unidos experimentan depresión clínica cada año.**
- Una de cada siete mujeres en postparto sufren de depresión postparto.*
- Tristeza postparto: Entre el 60% y el 80% de las nuevas mamás experimentan breves períodos temporales de cambios de humor – episodios de llanto, tristeza profunda, momentos de desesperación o pánico, sentimientos de estar abrumada. Aun cuando estas experiencias son interrumpidas por períodos de placer y serenidad, y usualmente pueden ser aliviados al dormir, salir de la casa o visitar a una amiga.
- Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en los Estados Unidos, y afecta a 40 millones de adultos de 18 años en adelante, o al 18% de la población.**
- Las mujeres tienen un 60% más de posibilidades de experimentar un trastorno de ansiedad durante su vida que los hombres.

* Kleinman, K. y Raskin, V.D. (2013) This Isn't What I Expected (Esto No Es Lo Que Esperaba). Da Capo Press, Boston, MA.

** National Institute for Mental Health (Instituto Nacional para la Salud Mental: nimh.nih.gov)

EXPECTATIVAS

¿Qué expectativas tenías acerca de cómo sería la maternidad?

¿Qué expectativas tienes acerca de cómo debería ser la maternidad?

EXPECTATIVAS CULTURALES

EXPECTATIVAS DE INFANCIA

EXPECTATIVAS DE ADULTA

EXODO 2:1-10 (NVI)

¹Hubo un levita que tomó por esposa a una mujer de su propia tribu. ²La mujer quedó embarazada y tuvo un hijo, y al verlo tan hermoso lo escondió durante tres meses. ³Cuando ya no pudo seguir ocultándolo, preparó una cesta de papiro, la embadurnó con brea y asfalto y, poniendo en ella al niño, fue a dejar la cesta entre los juncos que había a la orilla del Nilo. ⁴Pero la hermana del niño se quedó a cierta distancia para ver qué pasaría con él.

⁵En eso, la hija del faraón bajó a bañarse en el Nilo. Sus doncellas, mientras tanto, se paseaban por la orilla del río. De pronto la hija del faraón vio la cesta entre los juncos, y ordenó a una de sus esclavas que fuera por ella. ⁶Cuando la hija del faraón abrió la cesta y vio allí dentro un niño que lloraba, le tuvo compasión y exclamó:

¡Es un niño hebreo!

⁷La hermana del niño preguntó entonces a la hija del faraón:

¿Quiere usted que vaya y llame a una nodriza hebrea, para que críe al niño por usted?

⁸Ve a llamarla —contestó.

La muchacha fue y trajo a la madre del niño, ⁹y la hija del faraón le dijo:

Llévate a este niño y créamelo. Yo te pagaré por hacerlo.

Fue así como la madre del niño se lo llevó y lo crió.

¹⁰Ya crecido el niño, se lo llevó a la hija del faraón, y ella lo adoptó como hijo suyo; además, le puso por nombre Moisés, pues dijo: ¡Yo lo saqué del río!

¿Cuándo has intentado hacer algo con tu mayor esfuerzo y el resultado ha sido diferente de el de los “expertos”?

ACEPTACION

“Cuando hay una discrepancia significativa entre lo que anticipas y lo que en realidad experimentas, esto puede resultar en culpa, confusión y gran infelicidad.”

-Karen Kleinman

Aceptación no es estar de acuerdo con o decir que está bien, pero es reconocer la decepción y el dolor, porque cuando no estamos dispuestas a hacerlo, en realidad nos lleva a más sufrimiento.

EXPECTATIVAS VERSUS DELEITE

¿Cómo puedes encontrar deleite en aceptar tus realidades?

1. _____

2. _____

3. _____

CONOCIDA

SALMO 139 (NVI)

Al director musical. Salmo de David.

- ¹ Señor, tú me examinas,
tú me conoces.
- ² Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto;
aun a la distancia me lees el pensamiento.
- ³ Mis trajines y descansos los conoces;
todos mis caminos te son familiares.
- ⁴ No me llega aún la palabra a la lengua
cuando tú, Señor, ya la sabes toda.
- ⁵ Tu protección me envuelve por completo;
me cubres con la palma de tu mano.
- ⁶ Conocimiento tan maravilloso rebasa mi
comprensión;
tan sublime es que no puedo entenderlo.
- ⁷ ¿A dónde podría alejarme de tu Espíritu?
¿A dónde podría huir de tu presencia?
- ⁸ Si subiera al cielo,
allí estás tú;
si tendiera mi lecho en el fondo del abismo,
también estás allí.
- ⁹ Si me elevara sobre las alas del alba,
o me estableciera en los extremos del mar,
- ¹⁰ aun allí tu mano me guiaría,
¡me sostendría tu mano derecha!
- ¹¹ Y, si dijera: Que me oculten las tinieblas;
que la luz se haga noche en torno mío,
- ¹² ni las tinieblas serían oscuras para ti,
y aun la noche sería clara como el día.
¡Lo mismo son para ti las tinieblas que la luz!
- ¹³ Tú creaste mis entrañas;
me formaste en el vientre de mi madre.

- ¹⁴ ¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas,
y esto lo sé muy bien!
- ¹⁵ Mis huesos no te fueron desconocidos
cuando en lo más recóndito era yo formado,
cuando en lo más profundo de la tierra
era yo entretejido.
- ¹⁶ Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación:
todo estaba ya escrito en tu libro;
todos mis días se estaban diseñando,
aunque no existía uno solo de ellos.
- ¹⁷ ¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus
pensamientos!
¡Cuán inmensa es la suma de ellos!
- ¹⁸ Si me propusiera contarlos,
sumarían más que los granos de arena.
Y, si terminara de hacerlo,[a]
aún estaría a tu lado.
- ¹⁹ Oh Dios, ¡si les quitaras la vida a los impíos!
¡Si de mí se apartara la gente sanguinaria,
- ²⁰ esos que con malicia te difaman
y que en vano se rebelan contra ti!
- ²¹ ¿Acaso no aborrezco, Señor, a los que te odian,
y abomino a los que te rechazan?
- ²² El odio que les tengo es un odio implacable;
¡los cuento entre mis enemigos!
- ²³ Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón;
ponme a prueba y sondea mis pensamientos.
- ²⁴ Fíjate si voy por mal camino,
y guíame por el camino eterno.

PREGUNTAS PARA DISCUSION

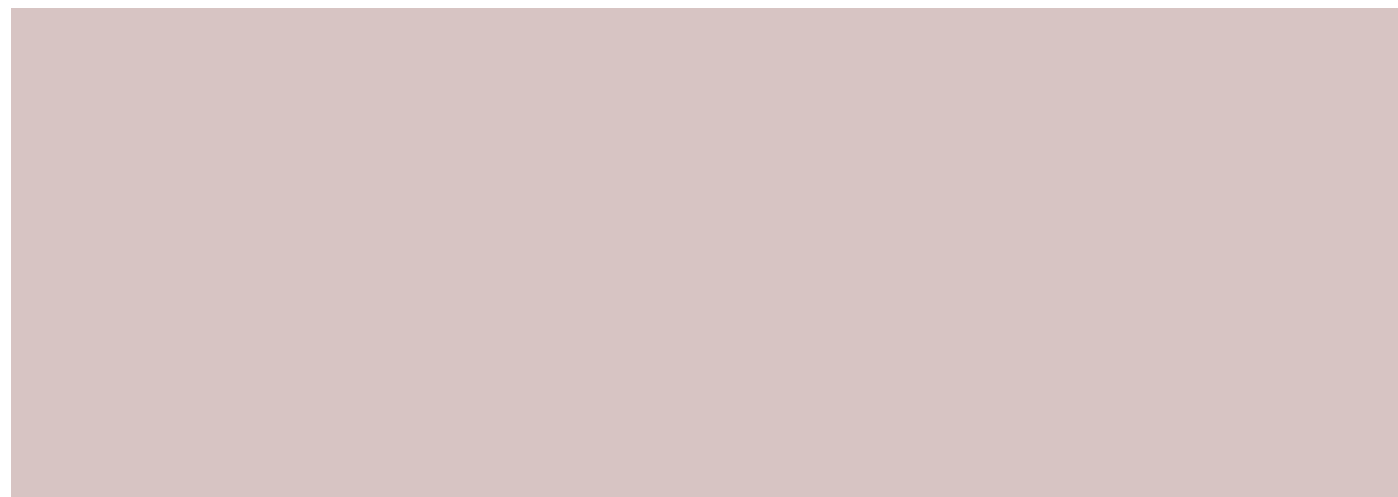
Saber que le importamos mucho a Dios y que conoce todo acerca de nosotras nos brinda gran significado.

¿Cómo se siente saber que Dios te conoce tan íntimamente?

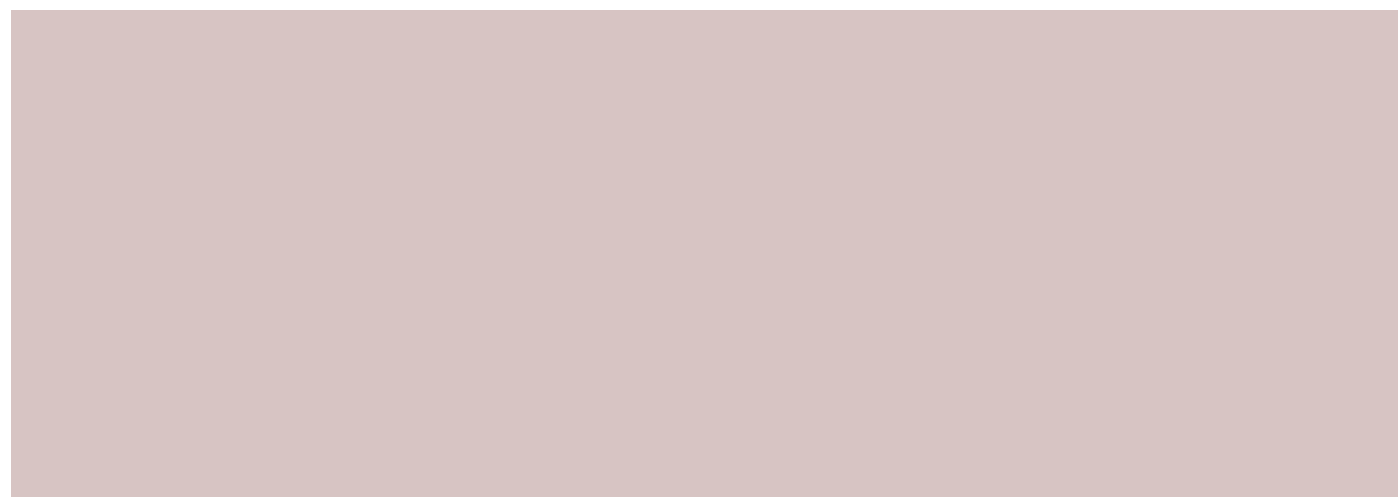
¿Cómo necesitas que Dios pelee por ti?

CONCLUSIÓN

¿En dónde quisieras estar al finalizar este curso?



¿Qué obstáculos deseas vencer?





PONIENDO EN PRACTICA

Practica el soltar las expectativas y abrazar el deleite. Responde la siguiente pregunta cada día.
¿Cómo escogí el deleite por encima de las expectativas el día de hoy?

Día 1 _____

Día 2 _____

Día 3 _____

Día 4 _____

Día 5 _____

Día 6 _____

Día 7 _____

Día 8 _____

Día 9 _____

Día 10 _____

Día 11 _____

Día 12 _____

Day 13 _____

DIBUJA / SUEÑA / GARABATEA



Semana 2

Abogando & Comunidad

AGENDA



- Reflexiones de la Semana
- Conciencia
- Siendo Tu Propia Abogada
- Abogando por Ti Misma como Madre
- Comunidad
- Construyendo un Equipo de Bienestar
- Recursos
- Poniéndolo en Práctica

CONCIENCIA

Para poder abogar por nosotras mismas, es de mucha ayuda, en primer lugar, el hacer un inventario y luego identificar qué es lo que estamos experimentando para así saber qué tipo de ayuda podemos necesitar.

Luz de Emergencia

Indicadores

--	--

NEHEMIAS 2:1-9 (NVI)

¹ Un día, en el mes de nisán del año veinte del reinado de Artajerjes, al ofrecerle vino al rey, como él nunca antes me había visto triste, ² me preguntó:

¿Por qué estás triste? No me parece que estés enfermo, así que debe haber algo que te está causando dolor.

Yo sentí mucho miedo ³ y le respondí:

¡Que viva Su Majestad para siempre! ¿Cómo no he de estar triste, si la ciudad donde están los sepulcros de mis padres se halla en ruinas, con sus puertas consumidas por el fuego?

⁴ ¿Qué quieres que haga? —replicó el rey.

Encomendándome al Dios del cielo, ⁵ le respondí:

Si a Su Majestad le parece bien, y si este siervo suyo es digno de su favor, le ruego que me envíe a Judá para

reedificar la ciudad donde están los sepulcros de mis padres.

⁶ ¿Cuánto durará tu viaje? ¿Cuándo regresarás? —me preguntó el rey, que tenía a la reina sentada a su lado.

En cuanto le propuse un plazo, el rey aceptó enviarme. ⁷ Entonces añadí:

⁸ Si a Su Majestad le parece bien, le ruego que envíe cartas a los gobernadores del oeste del río Éufrates para que me den vía libre y yo pueda llegar a Judá; ⁸ y por favor ordene a su guardabosques Asaf que me dé madera para reparar las puertas de la ciudadela del templo, la muralla de la ciudad y la casa donde he de vivir.

El rey accedió a mi petición, porque Dios estaba actuando a mi favor. ⁹ Cuando me presenté ante los gobernadores del oeste del río Éufrates, les entregué las cartas del rey. Además el rey había ordenado que me escoltaran su caballería y sus capitanes.

SIENDO TU PROPIA ABOGADA

COMUNIDAD

¿Cómo recibes apoyo?

¿Cuándo te has sentido apoyada?

CONSTRUYENDO UN EQUIPO DE BIENESTAR

Haz una lista de tus necesidades y la personas de apoyo:

Necesidades	Personas de apoyo



PONIENDO EN PRACTICA

Practica el abogar por ti misma. Responde la siguiente pregunta cada día.
¿Cómo aboque por mí misma el día de hoy? Sé específica.

Día 1 _____

Día 2 _____

Día 3 _____

Día 4 _____

Día 5 _____

Día 6 _____

Day 7 _____

Día 8 _____

Día 9 _____

Día 10 _____

Día 11 _____

Día 12 _____

Día 13 _____

DIBUJA / SUEÑA / GARABATEA



Semana 3

Herramientas & Habilidades para el Bienestar

AGENDA



- Reflexiones de la Semana 2
- Preguntas para Discusión
- Herramientas y Habilidades
- Herramienta HALTS
- Higiene del Sueño
- Descanso
- Disparadores
- Estableciendo Límites
- Poniéndolo en Práctica

PREGUNTAS PARA DISCUSION

¿Cómo eres impactada por la depresión y la ansiedad?

¿Qué has escuchado con relación a cómo mejorar?

HERRAMIENTAS Y HABILIDADES

Medicamentos:

Aun cuando algunas mujeres puedan manejar la depresión o la ansiedad con suplementos y estilo de vida, los medicamentos pueden ser necesarios. ¡Dios no tiene ningún problema con los medicamentos!

Consejería

Los consejeros están entrenados para ayudarnos a procesar las cosas difíciles en nuestras vidas. Dios no tiene problema con los consejeros, y buscar su ayuda no significa que no seas una mujer fuerte.

HERRAMIENTA HALTS*

H -	
A -	
L -	
T -	
S -	

*HALTS es una adaptación de AA.

HIGIENE DEL SUEÑO

- El 52% de las mamás de niños pequeños son las personas con más falta de sueño en Estados Unidos.
- Las mujeres necesitan entre siete y nueve horas de sueño cada noche.
- La falta de sueño afecta al cuerpo físicamente, mentalmente y emocionalmente.

DESCANSO

MARCOS 6:30-32 (NVI)

³⁰ Los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron lo que habían hecho y enseñado. ³¹ Y, como no tenían tiempo ni para comer, pues era tanta la gente que iba y venía, Jesús les dijo: Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco. ³² Así que se fueron solos en la barca a un lugar solitario.

MARCOS 4:35-41 (NVI)

³⁵ Ese día al anochecer, les dijo a sus discípulos: Crucemos al otro lado. ³⁶ Dejaron a la multitud y se fueron con él en la barca donde estaba. También lo acompañaban otras barcas. ³⁷ Se desató entonces una fuerte tormenta, y las olas azotaban la barca, tanto que ya comenzaba a inundarse. ³⁸ Jesús, mientras tanto, estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal, así que los discípulos lo despertaron. ¡Maestro! —gritaron—, ¿no te importa que nos ahoguemos?

³⁹ Él se levantó, reprendió al viento y ordenó al mar: ¡Silencio! ¡Cálmate! El viento se calmó y todo quedó completamente tranquilo.

⁴⁰ ¿Por qué tienen tanto miedo? —dijo a sus discípulos—. ¿Todavía no tienen fe?

⁴¹ Ellos estaban espantados y se decían unos a otros: ¿Quién es este, que hasta el viento y el mar le obedecen?

¿Qué significa descanso para ti?

DISPARADORES

Haz una lista de tus disparadores personales e identifica alguna manera de minimizar cada uno.

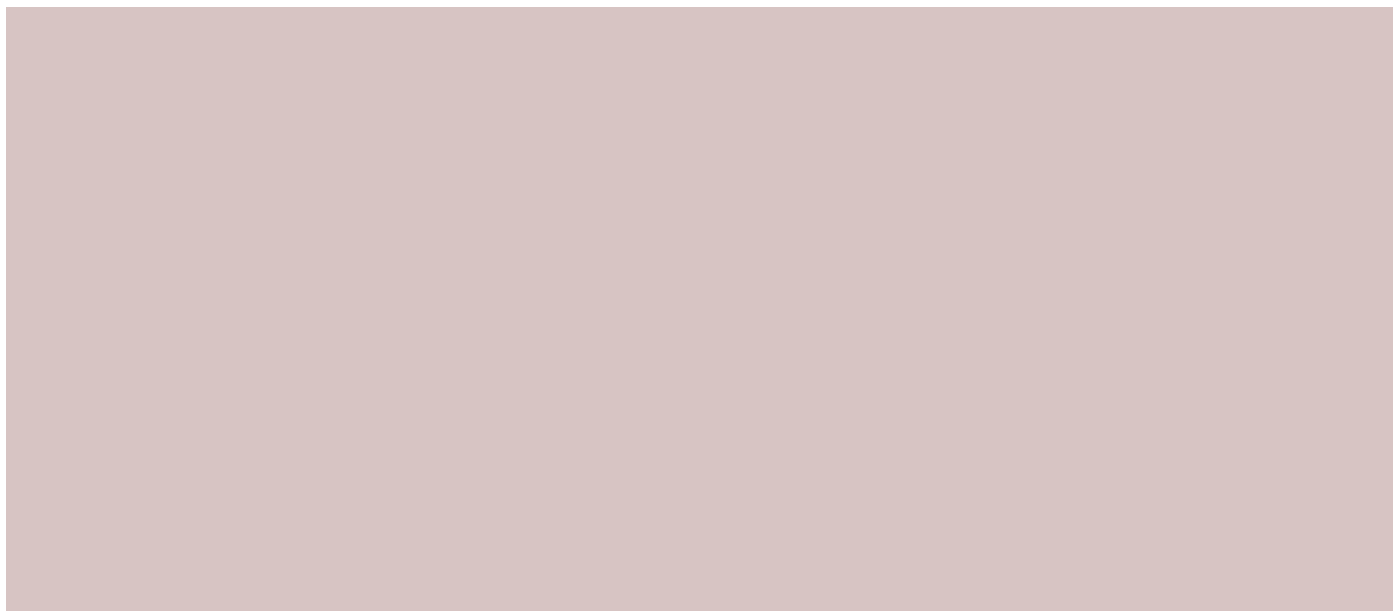
ESTABLECIENDO LIMITES

“Tener límites claros es esencial para un estilo de vida saludable y balanceado. Un límite es una línea personal de propiedad que marca aquellas cosas de las que somos responsables. En otras palabras, los límites definen quiénes somos y quiénes no somos.”

-Townsend y Cloud, Límites

- ¿Puedo establecer límites y aún ser una persona amorosa?
- ¿Cuáles son los límites legítimos?
- ¿Y si alguien se molesta o es lastimado por mis límites?
- ¿Cómo contesto cuando alguien quiere mi tiempo, amor, energía o dinero?
- ¿Los límites son egoístas?
- ¿Por qué me siento culpable o me da temor cuando considero establecer límites?

¿Qué límites necesito establecer para mi misma?



Algunas veces establecer límites significa distanciarnos a nosotras mismas de situaciones o limitar nuestro tiempo cerca de algunas personas. Este tipo de límites puede significar tomar un descanso de alguna amiga que te avergüenza como mamá o aún terminar con una amistad tóxica. También podría significar limitar tu tiempo en redes sociales.

Personas & Cosas Que Te Dan Vida

A large empty rectangular box with a double border, intended for writing or drawing.

Personas & Cosas Que Te QUITAN Vida

A large empty rectangular box with a double border, intended for writing or drawing.



PONIENDO LO EN PRACTICA

Practica y utiliza la Herramienta HALTS. Cuando sientas algún disparador, has un inventario HALTS.
¿Qué fue lo que notaste el día de hoy?

Día 1 _____

Día 2 _____

Día 3 _____

Día 4 _____

Día 5 _____

Día 6 _____

Day 7 _____

Día 8 _____

Día 9 _____

Día 10 _____

Día 11 _____

Día 12 _____

Día 13 _____

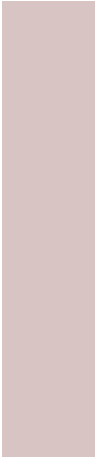
DIBUJA / SUEÑA / GARABATEA



Semana 4

Duelo & Control

AGENDA



Reflexiones de la Semana 3
Reconociendo & Llorando Tus Pérdidas
Celebrando Tus Cicatrices
Control
Agradecimiento
Preparándote para Compartir Tu
Historia
¿Por Qué Compartir Tu Historia?
Poniéndolo en Práctica

¿A qué cosas has renunciado por ser mamá?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their answers to the question above.

¿Qué cosas has ganado por ser mamá?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their answers to the question above.

Celebrando nuestras cicatrices

¡Celebrar tus cicatrices significa estar agradecida por lo que ellas representan! Las estrías representan la habilidad de quedar embarazada y dar a luz. Una casa desordenada representa la bendición de criar un hijo. En lugar de preocuparte por los cambios, enfócate en las fortalezas y las cosas que ganas en la maternidad y celebra lo que esos cambios representan. Puede ser que nuestros cuerpos sean diferentes,. Puede ser que nuestra casa no esté tan limpia y organizada como antes, pero nuestra casa y nuestras estrías son el costo de traer a alguien maravilloso al mundo. Es importante no solo enfocarnos en las cosas buenas, sino también celebrar las cicatrices. Ellas representan lo que hemos traído al mundo.

CONTROL

¿Cuándo sientes que has perdido el control?

.....

¿Qué es lo que haces para recuperar el control?

.....

¿Sobre qué cosas tienes el control?

.....

¿Qué estás tratando de controlar que no necesitas controlar?

.....

Oración de la Serenidad

“Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que puedo,
y la sabiduría para reconocer la diferencia.
-Reinhold Niebuhr

SOLTANDO EL CONTROL

MATEO 6:25-26 (NVI)

²⁵ “Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa? ²⁶ Fíjense en las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?”

Este pasaje puede ser interpretado como un mandamiento, pero es una invitación. Si eres tan valiosa, ¿Cómo cuidará Dios de ti? ¿Qué puedes soltar y cómo puedes soltarlo?

AGRADECIMIENTO

FILIPENSES 4:4-7 (NVI)

⁴ Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense! ⁵ Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca. ⁶ No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. ⁷ Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

¿Qué tienes por lo que estás agradecida?

1. ¿Qué es una cosa de tu hijo que te hace sonreír?
2. ¿Qué es lo que estás esperando en el futuro que te emociona?
3. ¿Qué cualidad tuya te han dicho que le gusta a otras personas?
4. ¿De qué manera has visto a Dios presente durante la última semana / mes / año?
5. ¿Qué respuesta a la oración has visto en este último año?

PREPARANDOTE PARA COMPARTIR TU HISTORIA

Escribe tu historia. Piensa en tu vida en dos partes: pre-maternidad y post-maternidad.

Pre-Maternidad

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the pre-maternity story.

Post-Maternidad

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the post-maternity story.

PONIENDO EN PRACTICA

1. Prepárate para contar tu historia y alístate para compartirla.
2. Escribe tu historia. Para empezar, llena los cuadros Pre-maternidad y Post-maternidad en la página anterior.



Utiliza las siguientes preguntas para iniciar.

- ¿Cuáles son los eventos más importantes?
- ¿Cómo te ves a ti misma y a Dios?
- ¿Cómo cambiaron, a causa de eventos críticos en tu vida, la manera en que te ves a ti misma y a Dios?
- ¿A qué cosas renunciaste para estar aquí?

3. Practica el agradecimiento. Responde cada día a la siguiente pregunta: “¿Por qué estoy agradecida el día de hoy?”

Día 1 _____

Día 2 _____

Día 3 _____

Día 4 _____

Día 5 _____

Día 6 _____

Día 7 _____

Día 8 _____

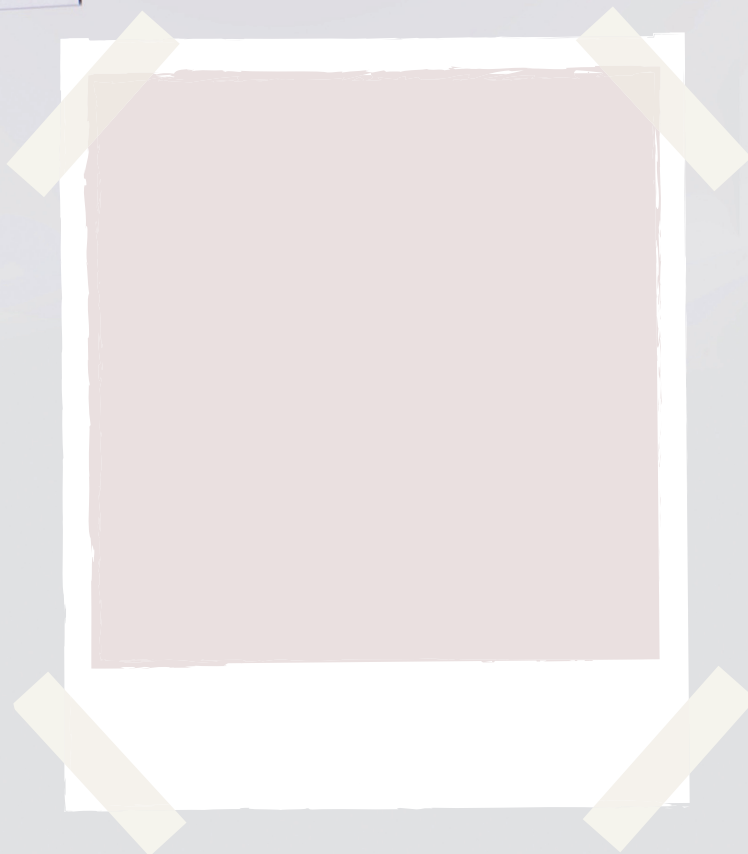
Día 9 _____

Día 10 _____

Día 11 _____

Día 12 _____

Día 13 _____



Semana 5

Compartiendo Tu Historia

AGENDA



Reflexiones de la Semana 4
Compartiendo Tu Historia
Preguntas de Reflexión
Poniéndolo en Práctica

COMPARTIENDO TU HISTORIA

Esta es una semana muy personal. Aquí hay algunas cosas claves para tener en mente mientras otras están compartiendo: reafirma la confidencialidad, respeta el límite de tiempo y reserva las preguntas y respuestas para más tarde.

PREGUNTAS INTRODUCTORIAS

¿Qué parte de compartir tu historia es la que más te emociona?

¿Qué parte de compartir tu historia es la que más te preocupa?

Comparte tu historia

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Cómo le dio contexto a tu vida el contar tu historia?

¿Cómo le dio validez a tus luchas el contar tu historia?

¿Cómo ha roto estigmas de vergüenza, juicio y dolor el contar tu historia?



PONIENDO EN PRACTICA

Reflexiona en la experiencia de contar tu historia y escuchar las historias de las mujeres a tu alrededor. Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te sentiste contando tu historia?
2. ¿Cómo fuiste recibida?
3. ¿Cómo te sentiste escuchando las historias de otras personas?
4. ¿Qué aprendiste acerca de las mujeres a tu alrededor.
5. ¿Qué historia resonó contigo y por qué?

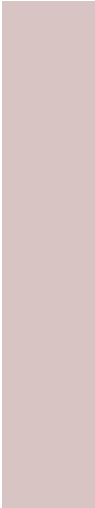
DIBUJA / SUEÑA / GARABATEA



Semana 6

Identidad

AGENDA



Reflexiones de la Semana 5

Preguntas para Discusión

¿Cómo Nos Vemos A Nosotras Mismas?

Identidad en la Maternidad

Roles Versus Identidad

Imagen de Dios

¿Cómo Dios se Identifica Como Madre?

Poniéndolo en Práctica

PREGUNTAS PARA DISCUSION

¿Qué etiquetas te asignaste a ti misma mientras compartías tu historia?

¿CÓMO NOS VEMOS A NOSOTRAS MISMAS?

¿Quién eres?

¿Qué comunica tu respuesta acerca de ti?

IDENTIDAD EN LA MATERNIDAD

¿Cómo te describirías a ti misma antes de convertirte en mamá?

¿Qué ha cambiado acerca de ti desde que te convertiste en mamá?

ROLES VERSUS IDENTIDAD

Ser mamá es uno de los trabajos más importantes que llegarás a tener, pero es algo que hacemos, no es la esencia de quién eres. Es uno de los roles más importantes, pero es un rol. Igual que ser esposa, tener una carrera, ser una amiga o ser miembro de una familia.

¿Qué de ti es lo que nunca cambia?

IMAGEN DE DIOS

GENESIS 1:26-28 (NVI)

²⁶ Ty dijo: Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza. Que tenga dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves del cielo; sobre los animales domésticos, sobre los animales salvajes y sobre todos los reptiles que se arrastran por el suelo. ²⁷ Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, ²⁸ y los bendijo con estas palabras: Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo.

Sin importar en dónde te encuentras en tu caminar de fe, eres valiosa y digna de ser amada porque así es como fuiste hecha.

¿Cómo impacta tu identidad como madre el conocimiento de que fuiste hecha a la imagen de Dios?

¿CÓMO DIOS SE IDENTIFICA COMO MADRE?

ISAIAS 66:13 (NVI)

¹³ Como madre que consuela a su hijo, así yo los consolaré a ustedes; en Jerusalén serán consolados.



PONIENDO EN PRACTICA

Como portadora de la imagen de Dios, ¡tu eres valiosa! Responde la siguiente pregunta cada día:
¿Cómo me sentí valiosa el día de hoy?

Día 1 _____

Día 2 _____

Día 3 _____

Day 4 _____

Día 5 _____

Día 6 _____

Día 7 _____

Día 8 _____

Día 9 _____

Día 10 _____

Día 11 _____

Día 12 _____

Día 13 _____

DIBUJA / SUEÑA / GARABATEA



Semana 7

Permaneciendo

AGENDA



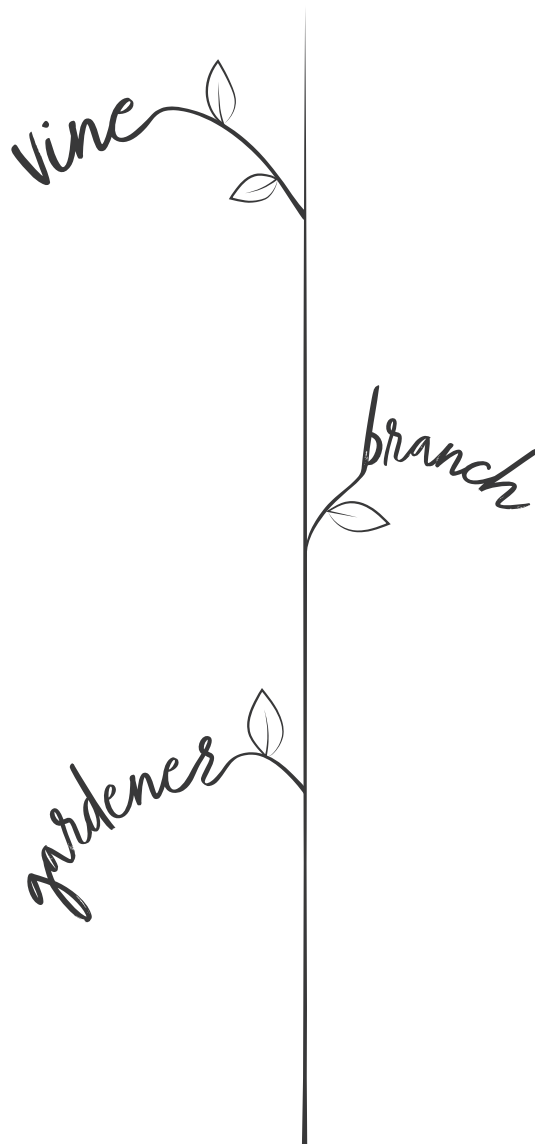
- Reflexiones de la Semana 6
- Permaneciendo
- Preguntas para Discusión
- Permaneciendo en Acción
- El Fruto en Nuestras Vidas
- Fruto Plástico Versus Fruto Real
- Poniéndolo en Práctica

¿Cómo piensas que se ve el interactuar con Dios?

PERMANECIENDO

JUAN 15:1-4

¹ “Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el labrador. ² Toda rama que en mí no da fruto, la corta; pero toda rama que da fruto la poda para que dé más fruto todavía. ³ Y Ustedes ya están limpios por la palabra que les he comunicado. ⁴ Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí.”



PREGUNTAS PARA DISCUSION

¿Qué hace una vid?

¿Qué hace una rama?

¿Qué hace un labrador?

¿Cómo nos mantenemos conectadas?

¿Cómo puedes mantener tus manos abiertas para recibir de Dios?

PERMANECIENDO EN ACCION

¿Qué significa “permanecer”?

¿De qué tienes temor?

JUAN 8:31-32 LBLA

³¹ Entonces Jesús decía a los judíos que habían creído en El: Si vosotros permanecéis en mi palabra, verdaderamente sois mis discípulos; ³² y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.

EL FRUTO EN NUESTRAS VIDAS

GALATAS 5:22-26 (NVI)

²² Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, ²³ mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley. ²⁴ Pues los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y deseos. ²⁵ Si vivimos por el Espíritu, andemos también por el Espíritu. 26 No nos hagamos vanagloriosos, provocándonos unos a otros, envidiándonos unos a otros.

¿Qué esperas que Dios haga contigo?

FRUTO PLASTICO VERSUS FRUTO REAL

¿Cómo quieres que se vea tu relación con Dios?



PONIENDO EN PRACTICA

Practica el permanecer. Responde a la siguiente pregunta cada día: ¿Cómo me conecté con Dios el día de hoy?

Day 1 _____

Day 2 _____

Day 3 _____

Day 4 _____

Day 5 _____

Day 6 _____

Day 7 _____

Day 8 _____

Day 9_____

Day 10_____

Day 11_____

Day 12_____

Day 13_____

DIBUJA / SUEÑA / GARABATEA

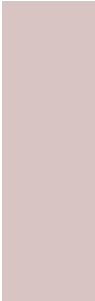
set free



Semana 8

Libertad

AGENDA



Reflexiones de la Semana 7

Revisa el Salmo 139

Preguntas para Discusión

Revisa Expectativas

¿Cómo Has Visto Crecer a Otras?

Reunión de Seguimiento

Al director musical. Salmo de David.

¹ Señor, tú me examinas,
tú me conoces.
² Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto;
aun a la distancia me lees el pensamiento.
³ Mis trajines y descansos los conoces;
todos mis caminos te son familiares.
⁴ No me llega aún la palabra a la lengua
cuando tú, Señor, ya la sabes toda.
⁵ Tu protección me envuelve por completo;
me cubres con la palma de tu mano.
⁶ Conocimiento tan maravilloso rebasa mi
comprensión; tan sublime es que no puedo
entenderlo.
⁷ ¿A dónde podría alejarme de tu Espíritu?
¿A dónde podría huir de tu presencia?
⁸ Si subiera al cielo,
allí estás tú; si tendiera mi lecho en el fondo
del abismo, también estás allí.
⁹ Si me elevara sobre las alas del alba,
o me estableciera en los extremos del mar
¹⁰ aun allí tu mano me guiaría,
¡me sostendría tu mano derecha!
¹¹ Y, si dijera: “Que me oculten las tinieblas;
que la luz se haga noche en torno mío”
¹² ni las tinieblas serían oscuras para ti,
y aun la noche sería clara como el día.
¡Lo mismo son para ti las tinieblas que la luz!
¹³ Tú creaste mis entrañas; me formaste en el
vientre de mi madre.

¹⁴ ¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy
bien!
¹⁵ Mis huesos no te fueron desconocidos cuando
en lo más recóndito era yo formado, cuando en
lo más profundo de la tierra era yo entretejido.
¹⁶ Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo
estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se
estaban diseñando, aunque no existía uno solo
de ellos.
¹⁷ ¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus
pensamientos! ¡Cuán inmensa es la suma de
ellos!
¹⁸ Si me propusiera contarlos, sumarían más que
los granos de arena. Y, si terminara de hacerlo,
aún estaría a tu lado.
¹⁹ Oh Dios, ¡si les quitaras la vida a los impíos!
¡Si de mí se apartara la gente sanguinaria,
²⁰ esos que con malicia te difaman y que en
vano se rebelan contra ti!
²¹ ¿Acaso no aborrezco, Señor, a los que te
odian, y abomino a los que te rechazan?
²² El odio que les tengo es un odio implacable;
¡los cuento entre mis enemigos!
²³ Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón;
ponme a prueba y sondea mis pensamientos.
²⁴ Fíjate si voy por mal camino, y guíame por
el camino eterno.

PREGUNTAS PARA DISCUSION

¿Cómo afecta tu identidad la manera en que Dios te conoce íntimamente?

¿Cómo está Dios peleando por ti?

REVISA EXPECTATIVAS

¿Cómo ser amada te libera de las expectativas?

¿Cómo has experimentado libertad durante este grupo?

¿Qué obstáculos aún necesitas vencer para experimentar libertad?

¿Cuáles son mis metas mientras sigo avanzando?

¿CÓMO HAS VISTO CRECER A OTRAS?

A continuación toma nota acerca de otras mujeres en tu grupo. Asegúrate de guardar las tarjetas acerca de ti y sácalas de vez en cuando para leer las cosas positivas que fueron dichas acerca de ti.

REUNION DE SEGUIMIENTO

HORA / FECHA / LUGAR

Recursos para la Depresión Postparto (DPP)*

INVENTARIO DE DEPRESION POSTPARTO

Es recomendable que te hagas un examen físico completo antes de que tu y/o tu terapeuta decidan que tienes Depresión Postparto. Aquí hay una lista de síntomas comunes que la mayoría de mujeres que sufren de depresión postparto experimentan. Revisa la lista y marca cualquiera de las frases que describan tus sentimientos.

- ☐ No logro quitarme de encima el sentirme deprimida sin importar lo que haga.
- ☐ Lloro por lo menos una vez al día.
- ☐ Me siento triste la mayor parte del tiempo.
- ☐ No me puedo concentrar.
- ☐ No disfruto de cosas que solía disfrutar.
- ☐ No tengo ni el más mínimo interés en hacer el amor, aunque ya me dieron el alta médica para hacerlo.
- ☐ No puedo dormir, aún cuando mi bebé está durmiendo.
- ☐ Me siento como un fracaso todo el tiempo.
- ☐ No tengo energía.
- ☐ No tengo apetito ni disfruto de la comida (o tengo antojo de azúcar y carbohidratos y estoy comiendo compulsivamente todo el tiempo).
- ☐ No puedo recordar la última vez que me reí.
- ☐ Cualquier cosa pequeña me molesta. Algunas veces, aún me pongo furiosa con mi bebé. Muchas veces, estoy enojada con mi pareja.
- ☐ Siento como que no hay esperanza para el futuro.
- ☐ Parece que me voy a sentir así para siempre.
- ☐ Algunas veces siento que sería mejor si estuviera muerta en vez de sentirme de esta manera por un minuto más.

NOTAS

- Muchas nuevas mamás se sentirán identificadas con algunas de las frases enlistadas con anterioridad, pero también tendrán períodos de sentimientos buenos y ven su experiencia como un período de transición que mejorará.
- Las mujeres con Depresión Postparto usualmente están de acuerdo con muchas o aún con todas estas frases, y se sienten de esta manera en diferentes grados a lo largo del día.
- Si estuviste de acuerdo con cuatro o más de estas frases y los síntomas han durado dos semanas o más, podrías estar sufriendo de Depresión Postparto.
- Las mamás adoptivas al igual que los nuevos papás también pueden sufrir Depresión Postparto.
- La Depresión Postparto ocurre entre uno a tres meses después del nacimiento de un hijo, pero puede ocurrir inmediatamente o hasta un año después del nacimiento.

SENTIMIENTOS COMUNES ASOCIADOS CON LA DEPRESION POSTPARTO

- Impotencia – “No puedo _____.”
- Pérdida del sentido del humor – “Eso no es divertido.”
- Culpa – “Estoy defraudando a todos.”
- Odio por si misma – “Todos estarían mejor.”
- Ira – “Estoy harta de todos a mi alrededor.”
- Pensamientos de suicidio o sentimientos de querer lastimar a tu bebe requieren de intervención inmediata.

*Adapted from Kleinman, K. and Raskin, V.D. (2013) This Isn't What I Expected. Da Capo Press, Boston, MA.

CAUSAS DE DEPRESION POSTPARTO

- Predisposición genética.
- Falta de sueño crónica.
- Bebe difícil de calmar o que padece de cólicos.
- Cambios hormonales dramáticos.
- Complicaciones médicas en la mamá o en el bebé.
- Predisposición a la auto crítica.
- Depresión postparto o depresión clínica previa.
- Ausencia de apoyo de la familia, la pareja, los amigos y/o aislamiento.

SI CREES QUE TIENES DEPRESION POSTPARTO

- Díselo a alguien en quien confías o que sea un buen oyente y que te ayudará a buscar acceso a la ayuda apropiada.
- Pídele a tu doctor a aún a la Facilitadora de este grupo una lista de terapistas de confianza que se especialicen en depresión postparto o en trastornos de estado de ánimo perinatales.

EMERGENCIAS POSTPARTO QUE REQUIEREN DE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL HOY MISMO

- Tengo miedo de que pueda lastimarme a mi misma para escapar de este dolor.
- Tengo miedo de que en realidad pueda hacer algo que lastime a mi bebé.
- Escucho sonidos y voces cuando no hay nadie alrededor.
- No siento que mis pensamientos sean míos o que estén completamente en mi control.
- Estoy siendo controlada por fuerzas más allá de mi misma.
- No he dormida para nada en 48 horas o más.
- No me siento amorosa hacia mi bebe y no aguanto cuidar de él/ella.
- Estoy bajando de peso rápidamente sin intentar hacerlo.
-

* Adaptado de Kielnman, K. y Raskin, VED (2013) “This Isn't What I Expected” Da Capo Press, Boston, MA.

REDUCTORES DE ESTRÉS GRATUITOS O DE BAJO COSTO

- Pídele a tu pareja que durante el fin de semana se levante a atender al bebé durante la noche.
- Deja las camas sin hacer y cierra la puerta de la habitación.
- Toma una siesta mientras el bebé duerme.
- Toma un baño con aceites esenciales.
- Préndete de un show de reality absurdo.
- Ponte pants.
- Hazte un cambio de imagen gratuito en una tienda por departamentos, en el mostrador de cosméticos.
- Cuida de ti misma físicamente, incluyendo ejercicio y dieta.
- Sal a caminar con tu bebé para respirar aire fresco, aunque sea solo a darle la vuelta a la manzana.
- Si tu doctor te ha dado el alta para hacer ejercicio, busca una clase de principiantes o de ejercicios prenatales o haz ejercicio con un video de YouTube (hazlo en tus pijamas, con tu bebé o cuando tu bebé esté haciendo la siesta.) También puedes encontrar en YouTube videos de ejercicios de mommy-and-me (mamá-y-yo) diseñados específicamente para hacer con tu bebé.
- Baila con tu bebe con música que te levante el ánimo.
- Simplifica la cena. Pide servicio a domicilio o recalienta alguna comida congelada.
- Mira una película divertida durante el día.
- Pídele a un familiar, una vecina, amiga o adolescente que sea la “ayudante de mamá” durante algunas horas. (Nota: esto no es necesariamente cuidar al bebe, sino alguien que te ayude a hacer algunos mandados, te traiga al bebe para que le des de comer, que le saque el aire mientras tu descansas.)
- Contacta a alguna amiga con la que hayas perdido el contacto.
- Data un gusto, que te lleven a casa la compra del mercado o una comida hecha (muchas tiendas ofrecen la primera entrega gratuitamente.)

PASOS PARA SOLTAR TUS EXPECTATIVAS

1. Identifica la expectativa – “Esperaba que dar pecho fuera algo natural como lo fue para mi mejor amiga.”
2. Reconoce la realidad – “Dar pecho es doloroso y mi bebé no esta recibiendo suficiente leche.
3. Identifica cómo te hace sentir la discrepancia – “Me siento inadecuada y frustrada.”
4. Valida y acepta tus sentimientos – “Hace sentido que me sienta inadecuada y frustrada cuando estoy adolorida y mi bebe esta molesta porque aún tiene hambre.”
5. Define lo que has perdido – “He perdido el sentido de competencia en lo que sea que hago.”
6. Replantea la nueva perspectiva balanceada de la situación – “Tengo un nuevo aprecio por las diferencias de cada bebé y cada mamá. Aceptar que necesito ayuda con dar pecho no solo hará que sea menos doloroso y que mi bebé reciba los nutrientes que necesita, sino que también reforzará que no es admitir la derrota el abogar por mi bebé y por mí.”

* Adaptado de Kielnman, K. y Raskin, VED (2013) “This Isn’t What I Expected” Da Capo Press, Boston, MA.

Recursos

En una emergencia, ve a la emergencia del hospital más cercano o llama al 911.

APOYO LOCAL

	Ginecólogo	Terapista	Siquiatra	Grupo de Apoyo
Nombre				
Teléfono				
Dirección				
Nombre				
Teléfono				
Dirección				
Nombre				
Teléfono				
Dirección				

GRUPOS DE APOYO

- Postpartum Support International
Encuentra grupos de apoyo para la depresión postparto y ansiedad
postpartum.net/get-help/locations/united-states o llama al 1-800-944-4773
- Reuniones semanales de apoyo para para estado de ánimo perinatal
postpartum.net/psi-online-support-meetings
- Recursos para Esposos y Parejas
postpartum.net/get-help/resources-for-fathers

Libros en Español

Límites: Cuando Decir “Sí”, Cómo Decir “No”, Tome el Control de Su Vida
Por Henry Cloud y John Townsend
Abril, 1992

Libros en Inglés

Becoming Us: 8 Steps to Grow a Family That Thrives
Por Elly Taylor
Marzo, 2014

This Isn't What I Expected: Overcoming Postpartum Depression
Por Karen R. Kleiman y Valerie Davis Raskin, MD
2da Edición – Octubre, 2013

Nobody Told Me: My Battle With Postpartum Depression and Obsessive-Compulsive Disorder
Por Wendy Isnardi
2011

The Post-Adoption Blues: Overcoming the Unforeseen Challenges of adoption
Por Karen J. Foil y John R Thompson
Agosto, 2014

The Pregnancy and Postpartum Anxiety Workbook: Practical Skills to Help You Overcome Anxiety, Worry, Panic Attacks, Obsessions and Compulsions
Por Pamela Wiegartz
Junio, 2009

And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives
Por John y Julie Gottman
Enero, 2008

Crece

A TRAVES DE LO
QUE ATRAVIESAS

Gracias por haber participado en el Colectivo Amor Salvaje.

Este es un esfuerzo cooperativo entre MOPS y My Quiet Cave.

My Quiet Cave existe para crear espacios para la fe y la salud mental. Creemos que las personas con problemas de salud mental deberían ser capaces de desarrollarse, y participar en su fe debe ser un activo. Queremos que las iglesias sean un espacio seguro para cualquiera que esté luchando con una enfermedad mental o sus familias.

Adicionalmente a este currículum, “My Quiet Cave” produce material y entrenamiento para personas con enfermedad mental y para sus familias, tales como “Overcome: Finding Hope in the Midst of Mental Illness” (Superar: Encontrando Esperanza en Medio de la Enfermedad Mental).

Si deseas más información acerca de currículum y entrenamiento para tu congregación, por favor visita **myquietcave.org**.



My Quiet Cave

M | COLECTIVOS

