

**ENERO 2021**  
**PROGRAMA PRENATAL**  
**PROYECTO DOMICILIO**  
**PARA LA PARTICIPACION**  
**FAMILIAR**

Nombre de la Madre: \_\_\_\_\_

Sitio: \_\_\_\_\_ Clase #: \_\_\_\_\_

Firma de la Maestra/o: \_\_\_\_\_



Tema: Búsqueda de Palabras	Tema: Respiración centrada	WEEKLY TOTALS
<p>p l a c e n t a d u c f            b a l n j m p h r f s e            d v i e c h l p b w n t            n l k s a z a n i g c o            c o n t r a c c i o n s            e t g i o q e p l e k i            r b x a m n i o t i c a            v y d g r b i s a d o n            i f c s h g a r h s f b            x i l b a d j n c t e y            m a c e s a r e a n o p</p> <p><b>Encuentre las siguientes palabras: Contraccion- amniótica- cesárea -feto -placenta</b></p> <p><b>Nota:</b> Anime a los padres a encontrar y escribir en una hoja de papel el significado de cada palabra. La maestra de casa ayudara a responder cualquier pregunta, comentario o inquietud que tenga</p>	<p><b>¿Por qué esta actividad?</b> Concentrarse en respiraciones profundas y lentas puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca, estabilizar la presión arterial y reducir el estrés mental permitiéndonos de distraernos y no dejar pensamientos perturbadores.</p> <p><b>Lo que necesitamos:</b> Encontrar un lugar tranquilo, libre de distracciones</p> <p><b>¿Cómo lo hacemos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntese o acuéstese en una posición cómoda y comience respirando normalmente.</li> <li>• Después de respirar normalmente, intente respirar lentamente y profundamente.</li> <li>• Respira por la nariz, lenta y constantemente.</li> <li>• Permita que el pecho y el estómago se eleven a medida que llena los pulmones.</li> <li>• Por último, exhale por la boca, exhalando completamente.</li> <li>• Si tiene ganas de respirar por la nariz por que es más natural, hágalo.</li> <li>• Repita esto durante varias respiraciones, concentrándose en la respiración.</li> <li>• Haga esto por la mañana, por la tarde y por la noche durante 10 minutos cada vez.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> El médico tiene que darle permiso a la madre embarazada para que participe en esta actividad. Mamá compartirá cómo se sintió despues de hacer la actividad con el visitante de casa.</p>	
3 hrs	3 ½ hrs	

Parent Name: \_\_\_\_\_ Parent Signature: \_\_\_\_\_

**\*\* The project must reflect the time indicated on the sheet.**