

FEBRERO 2021
PROGRAMA PRENATAL
PROJECTO DOMICILIO
PARA LA PARTICIPACION
FAMILIAR

Nombre de la Madre: _____
 Sitio: _____ Clase #: _____
 Firma de la Maestra/o: _____



Volunteers of America®
 LOS ANGELES

Tema: Vientre de Yeso	Tema: Estiramiento de piriformis sentado (semi-paloma modificada)	WEEKLY TOTALS
<p>¿Por qué esta actividad? Proporciona una oportunidad para que mamá acepte su embarazo y lo recuerde. También proporciona una gran oportunidad para que mamá y pareja se unan</p> <p>Lo que necesitamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plástico grande • 1 Pincel de pintura • 1 material de acabado yeso de botella • Material para decorar el yeso • 1 frasco de vaselina • 1 par de guantes • 3-4 rollos de material de fundición de yeso (cada uno 4 x 5 yardas) • 1 pantalla de pie • Silla • Cuenca del agua a temperatura ambiente • Un ayudante/PAPA /PAREJA <p>¿Cómo lo hacemos?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XxxW1E9zLsw</p> <p>Nota: Asegúrate de que mamá no sea alérgica a ninguno de los artículos de la lista. Pruebe un área pequeña.</p>	<p>¿Por qué esta actividad? El estiramiento suave de este músculo puede ayudar a disminuir la opresión y el dolor</p> <p>Lo que necesitamos: Encuentra un lugar tranquilo y una silla</p> <p>¿Cómo lo hacemos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siéntese en una silla con los pies planos en el suelo. • Cruzar un pie sobre la otra rodilla en la forma del número "4." • A medida que exhala, inclínese lentamente hacia adelante manteniendo su trasero plano hasta que sienta un estiramiento en la parte inferior de la espalda y los glúteos. Piensa en alargar la columna vertebral en lugar de rizar los hombros hacia el regazo. • Mantenga la posición durante 30 segundos. • Respire hondo y exhale • Luego repita el estiramiento en el otro lado • Haga este estiramiento seis veces (3 en cada lado) respirando profundamente y exhalando después de cada estiramiento. • Haga esto por la mañana, por la tarde y por la noche durante 6 minutos cada vez. <p>Nota: El médico debe dar permiso a la madre embarazada para que participe en esta actividad. Mamá compartirá cómo se sintió con el visitante de casa.</p>	
5 hrs	2 hrs	

Parent Name: _____

Parent Signature: _____

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