

**FEBRERO 2023**  
**PROGRAMA PRENATAL**  
**PROYECTO DOMICILIO**  
**PARA LA PARTICIPACION**  
**FAMILIAR**

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



Tema: Vientre de Yeso	Tema: Estiramiento de piriformis sentado (semi-paloma modificada)	WEEKLY TOTALS
<p><b>¿Por qué esta actividad?</b> 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><b>Lo que necesitamos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plástico grande</li> <li>• 1 Pincel de pintura</li> <li>• 1 material de acabado yeso de botella</li> <li>• Material para decorar el yeso</li> <li>• 1 frasco de vaselina</li> <li>• 1 par de guantes</li> <li>• 3-4 rollos de material de fundición de yeso (cada uno 4 x 5 yardas)</li> <li>• 1 pantalla de pie</li> <li>• Silla</li> <li>• Cuenca del agua a temperatura ambiente</li> <li>• Un ayudante/PAPA /PAREJA</li> </ul> <p><b>¿Cómo lo hacemos?</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XxxW1E9zLsw">https://www.youtube.com/watch?v=XxxW1E9zLsw</a></p> <p><b>Nota:</b> Asegúrate de que mamá no sea alérgica a ninguno de los artículos de la lista. Pruebe un área pequeña.</p>	<p><b>¿Por qué esta actividad?</b> El estiramiento suave de este músculo puede ayudar a disminuir la opresión y el dolor</p> <p><b>Lo que necesitamos:</b> Encuentra un lugar tranquilo y una silla</p> <p><b>¿Cómo lo hacemos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntese en una silla con los pies planos en el suelo.</li> <li>• Cruzar un pie sobre la otra rodilla en la forma del número "4."</li> <li>• 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.</li> <li>• Mantenga la posición durante 30 segundos.</li> <li>• Respire hondo y exhale</li> <li>• Luego repita el estiramiento en el otro lado</li> <li>• Haga este estiramiento seis veces (3 en cada lado) respirando profundamente y exhalando después de cada estiramiento.</li> <li>• Haga esto por la mañana, por la tarde y por la noche durante 6 minutos cada vez.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> 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.**