

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

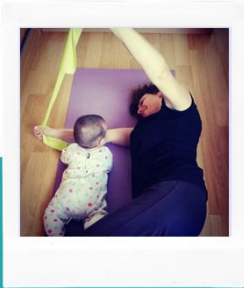


CURSO ONLINE

## Fisioterapia grupal para mamás y bebés

**Lorena Gutiérrez Fernández**  
Fisioterapeuta especializada en Salud Materno-Infantil

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás




Unidad Didáctica 10

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Objetivos


- 👣 Aspectos que aportan calidad y marcan la diferencia en tus actividades
- 👣 Cuestiones técnicas en actividades presenciales y online
- 👣 Tu ayuda no acaba con el final de la actividad



 fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás


NO esperes a tener diseñado un taller perfecto.

Da el primer paso, con  
la idea de ir mejorando  
en cada nueva  
actividad grupal.

 fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Durante la actividad

1. Preparación del espacio físico
2. Estructura de la sesión
3. Comunicación

 fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás


## Durante la sesión

¿PRESENCIAL U ONLINE?

## PREPARACIÓN DEL ESPACIO

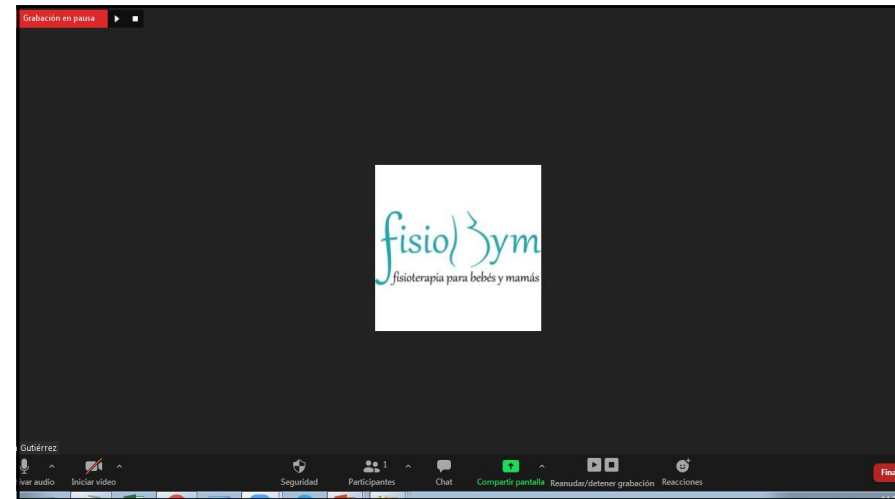
Siente el espacio desde los ojos de tus alumñ@s

- Con todos tus sentidos (luz, sonido, música, entorno, visual, olores, etc.)
- Ambiente que quiero crear
- Elementos que incitan al movimiento
- Peligros: enchufes

 fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

## ACTIVIDADES ONLINE

Sala de videoconferencia a utilizar  
Directo versus grabación  
Cámaras abiertas o sólo se te ve a ti  
Espacio para preguntas e interacción



Durante la sesión

**ESTRUCTURA DE LA SESIÓN**

## ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

No hay estructura mágica  
Desarrolla tu propio estilo  
No tengas miedo a repetirte



## ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

No hay estructura mágica

Desarrolla tu propio estilo

No tengas miedo a repetirte

*“necesitamos estar expuestos 7 veces a un mismo mensaje para interiorizarlo”*

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Algunas recomendaciones:

- Invita a presentarse / bienvenida nuevos asistentes
- Sillas / colchonetas en círculo si es posible
- Dinámicas de grupo en talleres teórico-prácticos
- Toma de conciencia inicial y final
- “¿Qué esperas de este taller? ¿Qué te ha aportado?”

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

Durante la sesión

COMUNICACIÓN Y  
ESCUCHA ACTIVA

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

Comunicándonos  
con el bebe

- 👣 Sueño profundo
- 👣 Sueño ligero
- 👣 Modorra
- 👣 Alerta tranquila
- 👣 Alerta activa
- 👣 Llanto

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Sueño Profundo



- ☐ Pocos movimientos corporales
- ☐ Sin movimiento ocular
- ☐ Pequeñas succiones a intervalos regulares
- ☐ Respiración regular
- ☐ Respuesta mínima, sólo a estímulos intensos

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Sueño Ligero



- ☐ Algún movimiento corporal
- ☐ Parpadeo
- ☐ Sonrisa, succión
- ☐ Respiración irregular
- ☐ Respuesta a ciertos estímulos

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Modorra



- ☐ Actividad variable
- ☐ Generalmente tranquilo
- ☐ Algún sobresalto
- ☐ Apertura y cierre de ojos; pesados
- ☐ Respiración irregular
- ☐ Respuesta retardada

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Alerta tranquila




- ☐ Mucho o poco movimiento
- ☐ Ojos abiertos, brillantes
- ☐ Establece contacto ocular
- ☐ Expresa atención e interacción
- ☐ Respiración regular
- ☐ Momento óptimo para interactuar

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Alerta activa




- Más movimiento, puede inquietarse
- Abiertos, pero menos enfocados
- Menor atención
- Respiración irregular
- Sensible a estímulos
- Puede progresar hacia “prellanto”

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Llanto



- Más movimiento corporal
- Cambio de color facial y corporal
- Tensión
- Muecas de cansancio
- Respiración muy irregular
- Más respuestas a estímulos internos y externos

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Explicar previamente

- Explicamos previamente los diferentes estados
- Importante respetar necesidades del bebé:
- No despertamos
- Atendemos llanto
- Llanto bienvenido
- Evitar alusiones directas



fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Comunicándonos con la mamá



fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Escucha Activa

- Ofrecer **disponibilidad**
- Mostrar **interés** por la persona que habla.
- Demuestra** al hablante que el oyente le ha entendido habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los **sentimientos, ideas o pensamientos** que subyacen a lo que se está diciendo

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Escucha Activa

- A veces no quieren consejos (necesitan ser escuchadas, igual que sus bebés)
- Favorecer comunicación entre mamás
- Dinámicas de grupo para acotar el tiempo de coloquio  
Ser conscientes del enorme beneficio del grupo

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Escucha Activa

- Ofrecer **disponibilidad**
- Mostrar **interés** por la persona que habla.
- Demuestra** al hablante que el oyente le ha entendido habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los **sentimientos, ideas o pensamientos** que subyacen a lo que se está diciendo

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

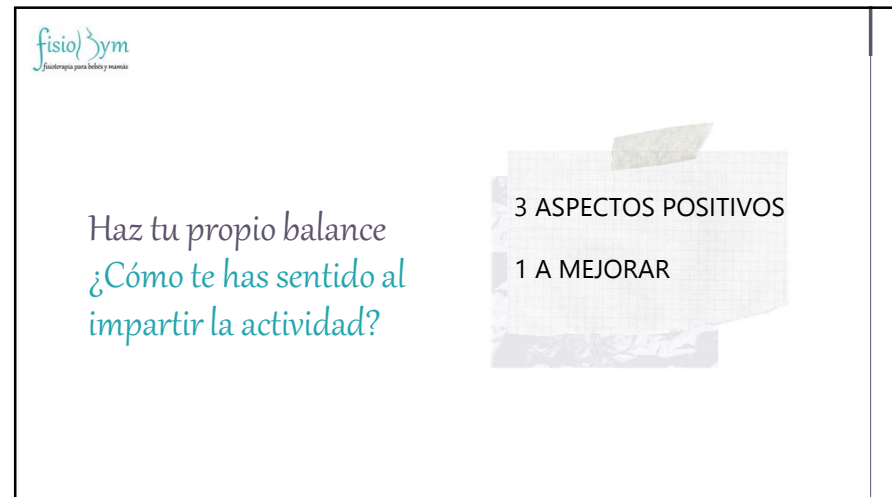
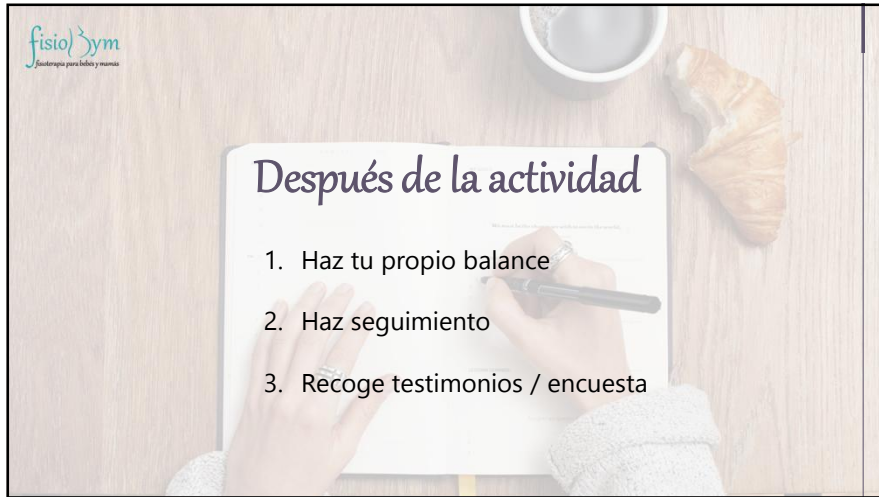
fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Escucha Activa

**EVITAR**

- Distraernos**
- Interrumpir** al que habla, adelantándonos a lo que creemos que nos va a contar
- Juzgar** (los juicios se emiten desde nuestra propia experiencia, que es también subjetiva)
- Rechazar lo que la persona está diciendo
- Contraargumentar**  
Contar nuestra **propia historia.**

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás



**fisio}ym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## 2. Haz seguimiento


- 👣 Habrás ayudado a mejorar / solucionar 1 problema total o parcialmente
- 👣 ¿Qué otra ayuda puede necesitar esa persona?
- 👣 Calendariza un mail de seguimiento unos días después.



**fisio}ym**  
fisioterapia para bebés y mamás

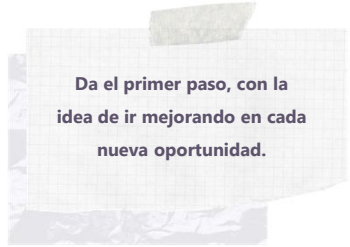
## 3. Pide testimonios

- 👣 Sabrás cómo has ayudado a esa mamá-bebé
- 👣 Qué otra ayuda necesita
- 👣 Conocerás "su lenguaje"



**fisio}ym**  
fisioterapia para bebés y mamás

NO esperes a tener  
diseñado un servicio **perfecto**.



Da el primer paso, con la  
idea de ir mejorando en cada  
nueva oportunidad.

**fisio}ym**  
fisioterapia para bebés y mamás

# GRACIAS POR TU ATENCIÓN



Confía en tu capacidad de  
ayudar como Profesional  
de la Salud Materno-Infantil