

Anexo 1.

A continuación, vas a encontrar una serie de afirmaciones que hacen referencia a conocimientos, creencias y sentimientos relacionados con la nueva etapa de la vida en la que te encuentras: tu embarazo. Por favor, lee atentamente cada frase y escoge la respuesta que mejor describa tu situación. En la columna de la derecha, señala con una cruz la casilla correspondiente teniendo en cuenta que:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. No estoy segura
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

NOMBRE Y APELLIDOS:	
EDAD:	
NIVEL EDUCATIVO:	
¿Eres primeriza?	SÍ NO
¿Tienes pareja?	SÍ NO
¿Tu embarazo es considerado de riesgo?	SÍ NO

No dejes ninguna frase sin contestar, a no ser que por tus circunstancias no corresponda responder, y ten en cuenta que no hay respuestas correctas ni falsas. Además, lo que respondas será tratado de forma confidencial.

	1	2	3	4	5
1. A veces me siento un poco extraña o rara con mi embarazo					
2. Conozco los servicios públicos del barrio que pueden ayudarme con el embarazo: sociales, sanitarios, de planificación familiar, etc.					
3. Es importante que los hijos/as sepan que van a tener un nuevo hermano/a					
4. Mantener la calma cuando el bebé llora ayuda a que se tranquilice antes					
5. Creo que puedo ser una buena madre					
6. Los cambios de mi cuerpo durante el embarazo no me preocupan porque es algo natural					
7. Es posible educar a un niño o a una niña sin recurrir a pegarle ni un cachete					
8. Sé que, si lo necesito, puedo contar con los servicios públicos: sociales, sanitarios, planificación familiar, etc.					
9. En mi familia, nos gusta pasar nuestro tiempo libre juntos					
10. Tengo la sensación de que disfrutaré de mi bebé					
11. En casa todos participamos en las decisiones					
12. Creo que hay que estar dispuesta a atender al bebé aunque esto suponga renunciar a otras cosas					
13. A los bebés les gusta que les hablen y les cuenten cuentos e historias					
14. Siento el cariño y el apoyo constante de mi familia					
15. Las embarazadas tenemos muchos cambios de humor					
16. Ser madre es uno de los deseos de mi vida					
17. Trato de ver los cambios de mi embarazo como algo positivo					

	1	2	3	4	5
18. Creo que a los niños y niñas hay que escucharlos y respetarlos					
19. Cuando tenga a mi bebé, jugaré con él o ella, le haré gestos y le hablaré porque es bueno para su desarrollo					
20. Cuando surge algún problema, suelo hablarlo con mi pareja para darle una solución juntos					
21. Sé que puedo contar con mis amigos para lo que pueda necesitar					
22. Cuando algo me agobia o me preocupa, pido ayuda a mi pareja o alguna persona de mi entorno cercano					
23. Las tareas de casa y el cuidado de los niños son cosas de mujeres					
24. Creo que niños y niñas tienen los mismos deberes y responsabilidades en casa					
25. Mi pareja me tranquiliza cuando me ve agobiada o preocupada por algo					
26. Estoy muy satisfecha con el apoyo que recibo de mis amigos y amigas					
27. Para poder cuidar bien a mi bebé, tengo que empezar por cuidarme a mí misma					
28. Busco información y apoyo sobre la maternidad (preguntando, en libros...)					
29. Sé que puedo confiar las tareas y responsabilidades de la casa a mi pareja					
30. Saber cómo crecen y se desarrollan los niños ayuda a saber qué necesitan en cada momento					
31. Me siento apoyada y acompañada por mi pareja en todo lo relativo al embarazo					
32. Sé que puedo contar con el apoyo de mis familiares cuando mi pareja no pueda acompañarme a las visitas médicas					
33. Sea niño o niña, le daré la misma educación					
34. Con frecuencia pienso cómo será mi vida cuando tenga al bebé					
35. Trato de informarme y de conocer todo lo que puedo acerca del embarazo y parto					
36. Hago ejercicio y actividades al aire libre para relajar mi cuerpo y estar en forma					
37. Me siento muy valorada y querida por mis padres en este momento					
38. Aunque esté embarazada, prefiero seguir activa: trabajar, ir a la compra...					
39. Siempre que pueda me gustará darle un masajito y jugar con mi bebé					
40. Si el bebé llora es porque tiene alguna necesidad					
41. Un torta a tiempo evita muchos problemas en la educación de niños y niñas					
42. Los controles de embarazo y las sesiones de preparación al parto me parecen una gran ayuda					
43. Las parejas deben repartirse las tareas y responsabilidades familiares de manera igualitaria					

	1	2	3	4	5
44. Mantengo hábitos de vida saludables para que mi bebé se desarrolle lo mejor posible					
45. Estoy muy contenta con el apoyo que recibo de mis familiares desde que estoy embarazada					
46. Mi pareja y yo sabemos que cuando nazca nuestro hijo/a, nuestra vida cambiará					
47. El castigo es un recurso fundamental en la educación de niños y niñas					
48. Creo que cuando nazca el bebé podré organizarme para atender sus necesidades					
49. Para crecer de manera saludable, los niños/as deben sentir el amor de sus cuidadores/as					
50. Me siento a gusto conmigo misma					
51. Llevo una vida tranquila y relajada en mi embarazo					
52. A menudo, me gusta hablarle a mi hijo/a de su nuevo hermanito/a					
53. Con el embarazo me siento más inquieta e irritable					
54. Normalmente me siento segura de las decisiones que tomo					
55. Creo que la lactancia materna reforzará los lazos afectivos con mi bebé					
56. Evito las emociones fuertes e intensas					
57. Mi hijo/a está ilusionado con su nuevo hermanito/a					
58. Me siento satisfecha con mi embarazo					