

Anexo 2.

1. SATISFACCIÓN VITAL Y AUTOESTIMA
Me siento satisfecha con mi embarazo (ítem 58)
Normalmente me siento segura de las decisiones que tomo (ítem 54)
Me siento a gusto conmigo misma (ítem 50)
2. ROLES IGUALITARIOS
Las parejas deben repartirse las tareas y responsabilidades familiares de manera igualitaria (ítem 43)
Sé que puedo confiar las tareas y responsabilidades de la casa a mi pareja (ítem 29)
Las tareas de casa y el cuidado de los niños es cosa de mujeres (ítem 23)
En casa todos participamos en las decisiones (ítem 11)
3. CAMBIOS Y TRANSICIONES DURANTE EL EMBARAZO
Los cambios de mi cuerpo durante el embarazo no me preocupan porque es algo natural (ítem 6)
A veces me siento un poco extraña o rara con mi embarazo (ítem 1)
Las embarazadas tenemos muchos cambios de humor (ítem 15)
Con el embarazo me siento más inquieta e irritable (ítem 53)
Mi pareja y yo sabemos que cuando nazca nuestro hijo/a nuestra vida cambiará (ítem 46)
Aunque esté embarazada, prefiero seguir activa: trabajar, ir a la compra... (ítem 38)
4. RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES
Me siento apoyada y acompañada por mi pareja en todo lo relativo al embarazo (ítem 31)
Mi pareja me tranquiliza cuando me ve agobiada o preocupada por algo (ítem 25)
Cuando surge algún problema, suelo hablarlo con mi pareja para darle una solución juntos (ítem 20)
Siento el cariño y el apoyo constante de mi familia (ítem 14)
En mi familia, nos gusta pasar el tiempo libre juntos (ítem 9)
Es importante que los hijos/as sepan que van a tener un nuevo hermano/a (ítem 3)
Mi hijo/a está ilusionado con su nuevo hermanito/a (ítem 57)
Le hablo con frecuencia a mi hijo/a de su nuevo hermanito/a (ítem 52)
Estoy muy contenta con el apoyo recibido de mis familiares desde que estoy embarazada (ítem 45)
Me siento muy valorada y querida por mis padres en este momento (ítem 37)
Sé que puedo contar con el apoyo de mis familiares cuando mi pareja no pueda acompañarme a las visitas médicas (ítem 32)
Estoy muy satisfecha con el apoyo que recibo de mis amigos y amigas (ítem 26)
Sé que puedo contar con mis amigos para lo que pueda necesitar (ítem 21)
5. SATISFACCIÓN CON EL ROL PARENTAL
Ser madre es uno de los deseos de mi vida (ítem 16)
Tengo la sensación de que disfrutaré de mi bebé (ítem 10)
Creo que puedo ser una buena madre (ítem 5)
6. ESTRATEGIAS PARA EL ESTRÉS
Evito las emociones fuertes e intensas (ítem 56)
Llevo una vida tranquila y relajada en mi embarazo (ítem 51)
Mantengo hábitos de vida saludables para que mi bebé se desarrolle lo mejor posible (ítem 44)
Hago ejercicio y actividades al aire libre para relajar mi cuerpo y estar en forma (ítem 36)
Para poder cuidar bien a mi bebé, tengo que empezar por cuidarme a mí misma (ítem 27)
Cuando algo me agobia o me preocupa, suelo pedir ayuda a mi pareja o alguna persona de mi entorno cercano (ítem 22)
Trato de ver los cambios de mi embarazo como algo positivo (ítem 17)
Sé que, si lo necesito, puedo contar con los servicios públicos: sociales, sanitarios, planificación familiar, etc. (ítem 8)
Conozco los servicios públicos del barrio que pueden ayudarme con el embarazo: sociales, sanitarios, planificación

familiar, etc. (ítem 2)
7. VÍNCULO Y RELACIONES MADRE-HIJO/A
Creo que la lactancia materna reforzará los lazos afectivos con mi bebé (ítem 55)
Para crecer de manera saludable, los niños/as deben sentir el amor de sus cuidadores/as (ítem 49)
Siempre que pueda me gustará darle un masajito y jugar con mi bebé (ítem 39)
8. EDUCACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE HIJOS E HIJAS
Sea niño o niña, cuando tenga a mi bebé le daré la misma educación (ítem 33)
Creo que niños y niñas tienen los mismos deberes y responsabilidades en casa (ítem 24)
Creo que a los niños y niñas hay que escucharlos y respetarlos (ítem 18)
Es posible educar a un niño o a una niña sin recurrir a pegarle ni un cachete (ítem 7)
El castigo es un recurso fundamental en la educación de niños y niñas (ítem 47)
Un torta a tiempo evita muchos problemas en la educación de niños y niñas (ítem 41)
9. DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN
Saber cómo crecen y se desarrollan los niños ayuda a saber qué necesitan en cada momento (ítem 30)
Cuando tenga a mi bebé, jugaré con él o ella, le haré gestos y le hablaré porque será bueno para su desarrollo (ítem 19)
A los bebés les gusta que les hablen y les cuenten cuentos e historias (ítem 13)
10. ATENCIÓN Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO
Mantener la calma cuando el bebé llora ayuda a que se tranquilice antes (ítem 4)
Si el bebé llora es porque tiene alguna necesidad (ítem 19)
11. APERTURA HACIA EL APRENDIZAJE
Busco información y apoyo sobre la maternidad (preguntando, en libros...) (ítem 28)
Trato de informarme y de conocer todo lo que puedo acerca del embarazo y parto (ítem 35)
Los controles de embarazo y las sesiones de preparación al parto me parecen una gran ayuda (ítem 42)
12. DISPOSICIÓN A ADAPTARSE A LAS NECESIDADES DEL BEBÉ
Creo que cuando nazca el bebé podré organizarme para atender sus necesidades (ítem 48)
Creo que hay que estar dispuesta a atender al bebé aunque esto suponga renunciar a otras cosas (ítem 12)
Con frecuencia pienso cómo será mi vida cuando tenga al bebé (ítem 34)