

## **SPANISH VERSION OF MATERNAL POSTNATAL ATTACHMENT SCALE (MPAS)**

En las siguientes preguntas, por favor elije la opción que mejor describa tus sentimientos durante el cuidado del bebé.

### **1. Cuando estoy cuidando al bebé, me siento fastidiada o irritada:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

### **2. Cuando estoy cuidando al bebé siento que se está portando mal a propósito o intentando fastidiarme:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

### **3. En las últimas dos semanas, podría describir mis sentimientos hacia el bebé como:**

- Desagrado.
- Falta de sentimientos intensos hacia el bebé.
- Ligero cariño.
- Cariño moderado.
- Cariño intenso.

**4. Respecto a mi relación con el bebé, en general:**

- Me siento muy culpable por no implicarme más.
- Me siento bastante culpable por no implicarme más.
- Me siento moderadamente culpable por no implicarme más.
- Me siento ligeramente culpable por no implicarme más.
- No me siento nada culpable por no implicarme más.

**5. Cuando interactúo con el bebé me siento:**

- Muy competente y segura.
- Bastante competente y segura.
- Moderadamente competente y segura.
- Ligeramente competente y segura.
- Nada competente y segura.

**6. Cuando estoy con el bebé me siento tensa y nerviosa:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**7. Cuando estoy con el bebé y otras personas están presentes, me siento orgullosa de él/ella:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**8. Intento implicarme jugando con el bebé tanto como me es posible:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**9. Cuando no tengo más remedio que dejar al bebé:**

- Me cuesta mucho irme.
- Me cuesta bastante irme.
- Me cuesta algo irme.
- Me cuesta poco irme.
- No me cuesta nada irme.

**10. Cuando estoy con el bebé disfruto:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**11. Cuando no estoy con el bebé, me doy cuenta de que pienso en él/ella:**

- Casi todo el tiempo.
- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Nunca.

**12. Cuando estoy con el bebé intento alargar el tiempo que estoy con él/ella:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**13. Cuando he estado un tiempo separada del bebé y estoy a punto de encontrarme con él/ella de nuevo, normalmente siento:**

- Placer intenso ante la idea.
- Placer moderado ante la idea.
- Leve placer ante la idea.
- Ningún sentimiento ante la idea.
- Sentimientos negativos ante la idea.

**14. En este momento pienso en el bebé como algo propio, como algo mío:**

- Completamente como MI bebé.
- Bastante como MI bebé.
- Algo como MI bebé.
- Un poco como MI bebé.
- Aún no lo siento como MI bebé.

**15. Respecto a las cosas que hemos tenido que dejar por causa del bebé:**

- Me arrepiento completamente.
- Me arrepiento bastante.
- Me arrepiento algo.
- Me arrepiento poco.
- No me arrepiento para nada.

**16. En los últimos 3 meses, he sentido que no tenía tiempo para mí misma o para hacer las cosas que me interesan:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**17. Cuidar del bebé es una gran carga de responsabilidad. Estoy:**

- Completamente de acuerdo con esto.
- Bastante de acuerdo con esto.
- Algo de acuerdo con esto.
- Muy poco de acuerdo con esto.
- Nada de acuerdo con esto.

**18. Confío en mi propio criterio para decidir lo que el bebé necesita:**

- Muy frecuentemente.
- Frecuentemente.
- Ocasionalmente.
- Muy raramente.
- Nunca.

**19. Normalmente cuando estoy con el bebé:**

- Soy muy impaciente.
- Soy bastante impaciente.
- Soy moderadamente impaciente.
- Soy ligeramente impaciente.
- No soy nada impaciente.

