

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**“IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN PRENATAL  
DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO  
TRIMESTRE DE EMBARAZO”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



Por

MÓNICA CECILIA MALDONADO GONZALEZ  
ANA GABRIELA OLIVA POZUELOS

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure, likely a saint or scholar, seated and holding a book. The figure is surrounded by various symbols, including a lion, a castle, and a banner with the word 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin motto 'CONSPICUA CAROLINA' at the top and 'ACADEMIA OCCIDENTALIS' at the bottom. The word 'PLUS' is also visible on a banner to the left.

Previo a optar al Título de

**PSICÓLOGAS**

En el Grado Académico de

**LICENCIATURA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2008

## **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín  
**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
**SECRETARIA**

Doctor René Vladimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo  
**REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Ninett Archila Ruano de Morales  
Jairo Josué Vallecios Palma  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico  
CIEPs.

Reg. 105-2008

CODIPs. 1383-2008

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

21 de octubre de 2008

Estudiantes

Monica Cecilia Maldonado Gonzalez

Ana Gabriela Oliva Pozuelos

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto CUADRAGÉSIMO OCTAVO (48o.) del Acta VEINTISÉIS GUIÓN DOS MIL OCHO (26-2008), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 16 de octubre de 2008, que copiado literalmente dice:

**CUADRAGÉSIMO OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**MONICA CECILIA MALDONADO GONZALEZ**

**ANA GABRIELA OLIVA POZUELOS**

**CARNÉ N.O. 200215071**

**CARNÉ No. 200219168**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Dora Marina Oliva, y revisado por el Licenciado Estuardo Bauer Luna. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peraza Yanes

SECRETARIA



Melveth S.





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Reg. 105-2008  
CODIPs. 1383-2008

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

21 de octubre de 2008

Estudiantes

Monica Cecilia Maldonado Gonzalez  
Ana Gabriela Oliva Pozuelos  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto CUADRAGÉSIMO OCTAVO (48o.) del Acta VEINTISÉIS GUIÓN DOS MIL OCHO (26-2008), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 16 de octubre de 2008, que copiado literalmente dice:

**CUADRAGÉSIMO OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**MONICA CECILIA MALDONADO GONZALEZ**  
**ANA GABRIELA OLIVA POZUELOS**

**CARNÉ N.O. 200215071**  
**CARNÉ No. 200219168**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Dora Marina Oliva, y revisado por el Licenciado Estuardo Bauer Luna. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peraza Yanes  
SECRETARIA



Melveth S.



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**REG. 105-08**

**CIEPs. 164-08**

Guatemala, 06 de Octubre del 2008.

Licenciado José Alfredo Enriquez Cabrera, Coordinador. a.i.  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Enriquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

**"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL  
ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO"**

**ESTUDIANTE:**

**Monica Cecilia Maldonado Gonzalez**

**Ana Gabriela Oliva Pozuelos**

**CARNÉ No.:**

**2002-15071**

**2002-19168**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez", emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

**Licenciado Estuardo Bauer Luna  
DOCENTE REVISOR**



/Sandra G.  
c.c. Archivo



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**REG. 105-08**

**CIEPs. 164-08**

Guatemala, 06 de Octubre del 2008.

Licenciado José Alfredo Enriquez Cabrera, Coordinador. a.i.

Centro de Investigaciones en Psicología

-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Enriquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

**"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO"**

**ESTUDIANTE:**

**Monica Cecilia Maldonado Gonzalez**

**Ana Gabriela Oliva Pozuelos**

**CARNÉ No.:**

**2002-15071**

**2002-19168**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez", emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

**Licenciado Estuardo Bauer Luna  
DOCENTE REVISOR**



/Sandra G.  
c.c. Archivo





REG.: 050-08  
CIEPs.: 100-08

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Guatemala, 29 de Agosto del 2008.

**ESTUDIANTE:**

Monica Cecilia Maldonado Gonzalez  
Ana Gabriela Oliva Pozuelos

**CARNÉ No.:**

200215071  
200219168

Informamos a ustedes que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera de **Licenciatura en Psicología**, titulado:

**"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO".**

**ASESORADO POR:** Licenciada Dora Oliva

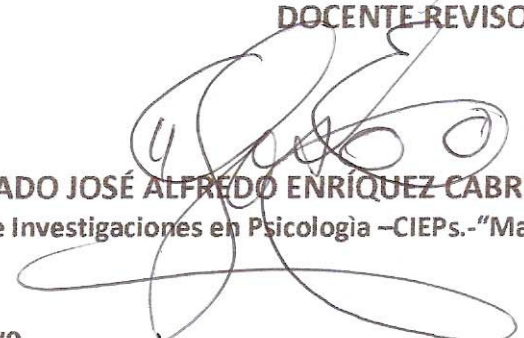
Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- se **APRUEBA** por la Coordinación de Investigaciones, el 22 de agosto del año dos mil ocho y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licenciado Estuardo Bauer Luna  
**DOCENTE REVISOR**



**Vo.Bo.**

  
**LICENCIADO JOSÉ ALFREDO ENRÍQUEZ CABRERA** Coordinador. a.i.  
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"



EBL/ab.  
c.c. archivo



REG.: 050-08  
CIEPs.: 100-08

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

**APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Guatemala, 29 de Agosto del 2008.

**ESTUDIANTE:**

Monica Cecilia Maldonado Gonzalez  
Ana Gabriela Oliva Pozuelos

**CARNÉ No.:**

200215071  
200219168

Informamos a ustedes que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera de **Licenciatura en Psicología**, titulado:

**"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO".**

**ASESORADO POR:** Licenciada Dora Oliva

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- se **APRUEBA** por la Coordinación de Investigaciones, el 22 de agosto del año dos mil ocho y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licenciado Estuardo Bauer Luna  
**DOCENTE REVISOR**



**Vo.Bo.**

  
**LICENCIADO JOSÉ ALFREDO ENRÍQUEZ CABRERA** Coordinador. a.i.  
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"



EBL/ab.  
c.c. archivo





REG.: 050-08  
CIEPs.: 100-08

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

**APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Guatemala, 29 de Agosto del 2008.

**ESTUDIANTE:**

Monica Cecilia Maldonado Gonzalez  
Ana Gabriela Oliva Pozuelos

**CARNÉ No.:**

200215071  
200219168

Informamos a ustedes que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera de **Licenciatura en Psicología**, titulado:

**"ESTIMULACIÓN PRENATAL DIRIGIDA A MUJERES EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO".**

**ASESORADO POR:** Licenciada Dora Oliva

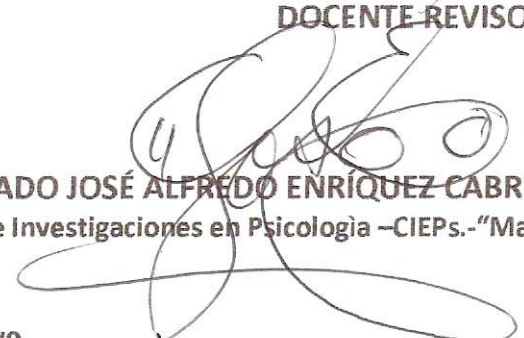
Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- se **APRUEBA** por la Coordinación de Investigaciones, el 22 de agosto del año dos mil ocho y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licenciado Estuardo Bauer Luna  
**DOCENTE REVISOR**



**Vo.Bo.**

  
**LICENCIADO JOSÉ ALFREDO ENRÍQUEZ CABRERA** Coordinador. a.i.  
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"



EBL/ab.  
c.c. archivo

## **Padrinos de Graduación**

Mónica Cecilia Maldonado González:

María Isabel Durán Díaz de Moll  
Licenciada en Administración de Negocios  
Atlantic International University AIU

Ana Gabriela Oliva Pozuelos:

Dora Marina Oliva  
Licenciada en Psicología  
Colegiado 11,698

Marta Yolanda Maldonado  
Licenciada en Psicología  
Colegiado 2989

**Ana Gabriela Oliva Pozuelos**

**ACTO QUE DEDICO**

**A DIOS:**

Por darme la vida y la oportunidad de cumplir mis metas.

**A MÍ:**

Porque a pesar de todo lo que pudo hacerme renunciar a mis sueños fui perseverante y creí en mí.

**A MIS PAPÁS:**

Por el esfuerzo que han hecho por sacarme adelante y por su amor.

**A CECI:**

Por su apoyo, constancia y principalmente por su amistad que ha sido una bendición en mi vida.



**Mónica Cecilia Maldonado González**

**ACTO QUE DEDICO**

**A DIOS Y LA VIRGEN MARÍA:**

Por acompañarme en todo momento.

**A MÍ:**

Por el esfuerzo, entrega y dedicación.

**A MI FAMILIA:**

Por su apoyo.

**A GABY:**

Por su sincera amistad, gracias por compartir los buenos y difíciles momentos siendo parte de mi vida.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A LA UNIVERISAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:**

Por abrirnos las puertas para seguir nuestros estudios.

### **ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS:**

Por brindarnos formación profesional.

### **A ASOCED:**

Por su valiosa colaboración en la investigación.

### **AL LIC. ESTUARDO BAUER:**

Por su tiempo, ayuda y colaboración, gracias por el ánimo que transmitió en el momento preciso.

## Índice

Presentación

### **CAPÍTULO I**

Introducción	3
Marco Teórico	6
Bases Neurocientíficas Del Desarrollo Integral Del Niño	
Desarrollo Prenatal	9
Características generales del sistema nervioso	11
El cerebro y su interacción con el medio ambiente	12
Estimulación Sensorial Prenatal	13
Cambios Físicos Y Emocionales Durante El Embarazo	14
Bases Teóricas De La Estimulación Prenatal	16
Técnicas utilizadas en la estimulación prenatal	18
Descripción de los Objetivos	20

### **CAPÍTULO II**

Técnicas e Instrumentos	
Estrategia metodológica	21
Descripción de la muestra	
Técnicas y procedimientos de trabajo	22
Instrumentos	23

### **CAPÍTULO III**

Presentación, Análisis e Interpretación de resultados	
Resultados obtenidos de la aplicación de técnicas y entrevistas	24
Análisis global	27

### **CAPÍTULO IV**

Conclusiones y Recomendaciones	
Conclusiones	29
Recomendaciones	
Bibliografía	31
Anexos	
Resumen	



## PRÓLOGO

En la actualidad se han llevado a cabo numerosas investigaciones en Estimulación Prenatal, demostrando que optimiza el desarrollo de los sentidos del bebé como base para su aprendizaje y que tiene beneficios en el establecimiento del vínculo afectivo y la relación padres-bebé.

Los estudios realizados coinciden en que las actitudes y sentimientos de la madre en la etapa prenatal influyen en la personalidad del niño; el bebé, antes de nacer no sólo es capaz de experimentar a través de sus sentidos y de aprender, sino es capaz también de percibir emociones, sentimientos, mensajes que le son transmitidos en el útero por medio de ella. Esto da a conocer la poderosa fuente de aprendizaje que es la madre; sus alegrías, la satisfacción y el amor que tiene le son transmitidos al bebé, como también sus penas, miedos y angustias; por lo tanto se han desarrollado entrenamientos prenatales que tienen como finalidad orientar a la futura madre durante el proceso de gestación contribuyendo a su bienestar emocional y físico.

La estimulación prenatal tiene grandes beneficios; los bebés estimulados muestran al nacer mayor desarrollo en el área visual, auditiva, lingüística y motora; duermen mejor, están más alertas, seguros de sí mismos y afables, en relación a aquellos que no han sido estimulados. También muestran mejor capacidad de aprendizaje por el hecho mismo de estar en alerta y se calman fácilmente al oír las voces y la música que escuchaban mientras estaban en el vientre materno; así mismo, las madres que estimulan a sus bebés se muestran más seguras y activas durante el parto; es por esto que se ha elaborado un manual que promueve la Estimulación Prenatal como salud preventiva que aporta técnicas de estimulación en mujeres en el último trimestre de embarazo como herramienta de beneficio para el desarrollo emocional, cognitivo, físico y social del bebé.

Los padres deben conocer el desarrollo fisiológico y sensorial del niño durante el embarazo para poder favorecer, con la estimulación prenatal, al proceso madurativo del bebé; en Guatemala no se le ha dado la importancia que

merece a la estimulación prenatal siendo ésta parte de la salud preventiva pues contribuye en gran medida al desarrollo integral del bebé. Es por esto que se pretende generar interés en el tema y brindar orientación a mujeres en el último trimestre de embarazo sobre técnicas de Estimulación Prenatal.

Para la Universidad de San Carlos de Guatemala y para la Escuela de Ciencias Psicológicas este manual es un aporte teórico con el que actualmente no se cuenta siendo una información que puede ser bien aprovechada por sus estudiantes, por las madres en período de gestación y por los padres quienes también tienen un papel fundamental durante esta etapa.

Ana Gabriela Oliva Pozuelos  
Mónica Cecilia Maldonado González  
Autoras

## CAPÍTULO I

### Introducción

El bienestar emocional físico, mental y social, es una estrategia que la humanidad ha ido aprendiendo a medida que las naciones han evolucionado; se han impuesto mejores hábitos que reducen considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades y se ha aprendido que es más económico prevenir, que curar; y aunque la frase pareciera ser de fácil aplicación, en Guatemala factores como el poco acceso a los centros de salud y la mala situación económica en la que está inmerso el 60% de la población impiden la implementación de una cultura de prevención.

La población más vulnerable son los niños y las mujeres en edad reproductiva; en este sentido, la mortalidad infantil en Guatemala sigue siendo uno de los índices más altos de América Latina, superado únicamente por Haití. La estimulación prenatal como salud preventiva es de beneficio para las mujeres en edad reproductiva y para los niños que han recibido esta estimulación; pues los enriquecen en su desarrollo físico, mental, emocional y social; lo cual se logra por medio de una comunicación afectuosa entre el niño y sus padres desde el embarazo.

En Guatemala la mayoría de las causas de morbilidad y mortalidad son prevenibles; la continuidad del bienestar, físico en especial, es un derecho de la población cuya acción no le compete sólo al médico; es un derecho que debe ser fomentado por la educación, siendo éste el eslabón perdido en la cadena de factores de la prevención.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de bienestar completo físico, mental, social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia; haciendo énfasis en esta definición la naturaleza biopsicosocial de la salud, poniendo de manifiesto que la salud es más que la ausencia de enfermedad; el bienestar y la prevención son parte del sistema de



valores y continuamente se invita a evitar aquellos hábitos que afecten negativamente sobre la salud. Los pensamientos, sentimientos y estilo general de manejo son considerados como requisitos para lograr y mantener la salud física, es lo que puede denominarse integración mente-cuerpo.

Como parte de la salud reproductiva se encuentra la estimulación prenatal; que tiene como objetivo crear en torno a la mujer embarazada una atmósfera tranquila y variada para eliminar el estrés cotidiano, proporcionándole una sensación de bienestar, potenciando así sus sentimientos de seguridad física y emocional; además de desarrollar a través de ésta las capacidades de su bebé.

A finales de la segunda mitad del siglo XX se comprobó la capacidad del feto de percepciones sensoriales diversas; gracias a los progresos tecnológicos de las últimas décadas como el ultrasonido y la fotografía intrauterina, se ha podido realizar un seguimiento de la conducta del feto a lo largo de toda la gestación; creando numerosos programas destinados a la estimulación prenatal dirigida al feto, al bienestar de la gestante, al fortalecimiento de la cohesión familiar y el vínculo; la estimulación prenatal está basada en el desarrollo y maduración del sistema nervioso central; en particular del cerebro; el que está constituido por millones de neuronas, las que se interrelacionan entre sí formando las sinapsis; a nivel de las cuales actúan los neurotransmisores eléctricos; la función de las sinapsis es integrar cada una de las neuronas a un sistema nervioso complejo que definirá el futuro del niño; aumentando la capacidad mental y cerebral tanto como se haya estimulado tempranamente.

La estimulación prenatal tiene grandes beneficios en el feto debido a la capacidad de percepción que éste posee; es por esto que se ha elaborado un Manual de Estimulación Prenatal en donde se dan a conocer técnicas de estimulación que favorezcan su desarrollo; puesto que estimular es mucho más que ejercitar o provocar ciertas respuestas de manera casi mecánica; la

estimulación prenatal favorece la formación de un vínculo sólido entre padres e hijo; el cual fortifica la autoformación del bebé a lo largo de su vida.

Cuando el bebé nace, se crea una relación muy estrecha entre madre e hijo a través de la alimentación; pues al amamantar al bebé se establece un fuerte vínculo entre éstos; durante el embarazo esta relación se construye a medida que se acrecienta el vínculo amoroso con el bebé por nacer; los sentimientos que la mamá va desarrollando por el bebé desde la concepción son fundamentales, son los pilares sobre los que se construye un vínculo que durará toda la vida y que se logra por medio de una estrecha comunicación aún en el vientre; estableciendo así un ambiente estable y amoroso que todo niño necesita para aprender y crecer.

La mujer en período de gestación debe estar preparada física y emocionalmente para la llegada de su bebé teniendo presente que la mujer tiene derecho a un embarazo sano, oportuno y estimulante en todos sus niveles. Independientemente del estado de planificación de un embarazo, las mujeres guatemaltecas necesitan servicios de calidad para asegurarles un embarazo y un parto seguros. Debido a una extensa variedad de motivos, incluyendo la dominante pobreza, una inadecuada infraestructura de salud, la inaccesibilidad geográfica y una preferencia cultural por las comadronas tradicionales, no todas las mujeres obtienen la atención integral prenatal y del parto que necesitan para evitar complicaciones y dar a luz a bebés sanos.

La mamá embarazada debe permitirse un momento para relajarse y poder sentir que el bebé se mueve; momentos ideales para hacer incluir al papá de esta experiencia, es entonces cuando comienza el mecanismo de identificación con los estados afectivos del bebé, los que en un principio son posturales o fisiológicos pero que con el tiempo se volverán psicológicos. Es por esto que a través del Manual de Estimulación Prenatal se pretende generar interés, específicamente, en mujeres en período de gestación al dar a conocer la importancia de la estimulación prenatal y los beneficios que se obtienen al aplicarla.

## Marco Teórico

### Bases Neurocientíficas Del Desarrollo Integral Del Niño

Los programas de estimulación temprana están basados en el conocimiento que se tiene del desarrollo del Sistema Nervioso, particularmente del cerebro. La plataforma neuronal del desarrollo de la inteligencia se logra gracias a las posibilidades de flexibilidad que posee el cerebro; las experiencias de estimulación adecuada tienen su base en los conocimientos comprobados del crecimiento y desarrollo del sistema nervioso y específicamente del cerebro; el órgano más complejo del ser humano, que recoge toda la estimulación natural y cultural, su crecimiento, maduración y desarrollo han constituido las bases para la sistematización de las técnicas de estimulación adecuada.

Se sabe que el tejido cerebral madura en forma escalonada, e inclusive a distinto ritmo en su velocidad de crecimiento; existe definitivamente, una sincronización en las regiones cerebrales y se dice que a los 6 meses postnatales se da el ápice de su crecimiento; este extraordinario proceso es muy frágil y puede ser positivamente moldeado por un enriquecimiento del medio.

Anteriormente, se pensaba que el cerebro fetal era inmaduro, incapaz de pensar o tener memoria y que no era posible ningún proceso de aprendizaje que no fuese una respuesta refleja, pero en la actualidad numerosas investigaciones relacionadas con la estimulación prenatal afirman que el bebé, antes de nacer, es capaz de procesar información de diversos estímulos y que existe una relación entre el desarrollo del cerebro y los órganos de los sentidos del bebé dentro del útero.<sup>1</sup>

La estimulación prenatal está basada en el desarrollo y maduración del sistema nervioso central y en particular del cerebro, el cual está constituido por millones de células llamadas neuronas. Las neuronas se interrelacionan o se

---

<sup>1</sup> Le Boulch, Jean. *Consideraciones sobre el Crecimiento y desarrollo del feto*. 2da. Edición. Editorial Paidós. España, 1997. Página 88



comunican entre sí formando lo que llamamos sinapsis (unión de una neurona con otra), la función de las sinapsis es importante pues al recibir información del medio permitirá integrar cada una de las neuronas a un sistema nervioso complejo que definirá el futuro del niño.

Es importante que la estimulación prenatal se empiece a temprana edad gestacional, ya que al desarrollar adecuadamente la mayor cantidad de sinapsis neuronales, se aumentaría la capacidad de comunicaciones en la masa cerebral, llegando a ser más efectivas en su función y más perfecta en su estructura. En consecuencia, la capacidad mental del feto habrá aumentado tanto como se halla estimulado tempranamente la conformación y funcionamiento del sistema nervioso central.

Los estudios en ondas cerebrales de prematuros revelan que el cerebro del bebé puede responder a estímulos visuales, táctiles y sonoros alrededor del séptimo mes de embarazo, es decir puede percibir información y procesarla. Los bebés en el útero son capaces de realizar movimientos corporales, pueden patear, abrir y cerrar las manos, girar el cuerpo, fruncir el ceño y pueden moverse al tratar de localizar la fuente de un estímulo sonoro o visual.<sup>2</sup>

Se ha encontrado que las emociones maternas son capaces de aumentar la frecuencia cardíaca fetal; este aumento en la frecuencia cardíaca se ha interpretado como un signo de interés y atención del ser intrauterino; el corazón del bebé se le acelera al escuchar y reconocer la canción de cuna cantada por su madre luego de hacerlo en varias oportunidades previas.

El desarrollo de los sentidos del bebé evidencia la capacidad para obtener información de su entorno intra y extrauterino permitiéndole, a través de su sistema nervioso, aprender y responder a variados estímulos; desarrollándose de la siguiente manera:

---

<sup>2</sup> Novelo, Geraldine. *Introducción al Crecimiento y Desarrollo del niño*. 2da. Edición. Editorial Trillas S. A. México, 1990. Pág. 42

- **El Tacto:** está presente desde la semana 8-10, se desarrolla especialmente en el área genital, la boca, las palmas de las manos y las plantas de los pies. El ultrasonido de tiempo real revela la cantidad de presión que se puede aplicar sobre el útero para provocar movimiento y "tocar" al bebé.
- **La Vista:** los estudios afirman que los bebés en el útero son capaces de reaccionar ante estímulos luminosos, pueden abrir o cerrar los ojos ante la voz de una persona o moverlos en dirección a la fuente sonora o a la luz de una linterna. El doctor Jean Le Boulch en su libro *Consideraciones sobre el crecimiento y desarrollo del feto* sostiene que “alrededor de las 20 semanas de gestación el sentido de la vista funciona, ya que se ha comprobado que frente a estímulos externos hay un cambio en el comportamiento del feto; pueden abrir, cerrar los ojos o parpadear y su respuesta al estímulo lumínico son los movimientos o la aceleración de su frecuencia cardíaca.”<sup>3</sup> Estudios en prematuros y recién nacidos a término dan a conocer que poseen atención visual, es decir, son capaces de seguir la luz en sentido horizontal y vertical demostrando que poseen recursos visuales variados como sensibilidad al contraste, visión binocular y espacial.
- **El gusto y el Olfato:** según el doctor Le Boulch, “el sentido del olfato está muy ligado al sentido del gusto, por lo que indirectamente se infiere que si es capaz de diferenciar olores podría eventualmente hacerlo con los sabores”.<sup>4</sup> Se afirma que las estructuras funcionales de ambos sentidos se desarrollan entre las semanas 14 y 15 de gestación; a las 10 semanas, el feto ya mueve los brazos, se estira, abre su boca y comienza a ejercitar su respiración inhalando líquido amniótico.

---

<sup>3</sup> Le Boulch, Jean. *Consideraciones sobre el Crecimiento y desarrollo del feto*. 2da. Edición. Editorial Paidós. España, 1997. Pág- 92

<sup>4</sup> *Ibid* pág. 10

- **El Oído:** es probablemente, el más desarrollado antes del nacimiento, existen numerosos experimentos que revelan una conexión poderosa entre los sonidos, la música, la memoria y el aprendizaje prenatal. Los bebés en el útero, muestran un marcado interés y atención en la voz de la madre, esto se intensifica si ella estimula a su hijo aún no nacido con una canción de cuna, haciendo que aceleren su ritmo cardíaco y los movimientos; después de nacer, este mismo estímulo musical les tranquiliza y relaja, reducen su frecuencia de latidos del corazón y entran en un estado de alerta, evidenciando una memoria prenatal.

El médico Jean Le Boulch, es uno de los estudiosos del desarrollo del psiquismo fetal en la etapa prenatal, según sus investigaciones el bebé tiene en el vientre “experiencias” que son almacenadas en su memoria y posteriormente se presentan en la vida adulta a manera de “huellas”. Los bebés, incluso antes de nacer, tienen una necesidad de amor que es alimentado por los sentimientos y pensamientos de la madre, sobre esto comenta: "el amor de una madre hacia su hijo o hija, las ideas que se forma de él, la riqueza de comunicación que establece con él, tienen una influencia determinante sobre su desarrollo físico, sobre las líneas de fuerza de su personalidad y sobre sus predisposiciones de carácter".<sup>5</sup>

### **Desarrollo Prenatal**

La gestación es un proceso que abarca desde la concepción hasta los momentos previos al parto. Tiene una duración promedio de 280 días ó 40 semanas. Comprende las fases germinal (desde la fertilización hasta las 2 primeras semanas), embrionario (2 a 8 semanas) y la fetal (de las 8 semanas hasta el momento de nacer). Generalmente los primeros dos signos que indican embarazo son la pérdida del período menstrual y malestar en las mañanas. Las náuseas y vómitos pueden deberse a cambios hormonales que están ocurriendo en la gestante.

---

<sup>5</sup> *Idem*

Antes de que la mayoría de las mujeres sepa que está embarazada, la vida del embrión ya ha comenzado, esto ocurre tras la fecundación y una vez que se ha implantado el embrión en el útero. La mayoría de los ginecólogos contabiliza la edad gestacional del feto según la última regla de la mujer, esto significa que las 40 semanas aproximadas de duración de un embarazo se empiezan a contar a partir del primer día de la última menstruación y su desarrollo se da gradualmente de la siguiente manera: <sup>6</sup>

- **Primer mes:** el bebé se desarrolla desde una sola célula hasta un embrión, no mayor a 1,3 cm. de longitud. El cerebro, ojos, boca, oído interno, sistema digestivo y piernas están comenzando a desarrollarse. El corazón comienza a latir.
- **Segundo mes:** se desarrollan los dedos, codos y rodillas del bebé. Las características faciales se definen mejor. El embrión tiene aproximadamente 2,5 cm. de longitud y pesa alrededor de 15 gr. Los senos de algunas mujeres se tornan sensibles. Muchas mujeres se sienten cansadas y necesitan dormir más.
- **Tercer mes:** se le llama feto, el bebé puede voltear la cabeza, mirar y fruncir el ceño. Sus dientes, labios y genitales comienzan a desarrollarse. El bebé tiene aproximadamente 10,2 cm. de longitud y pesa aproximadamente 28,3 gr.
- **Cuarto mes:** el pelo del bebé, cejas, pestañas y uñas se están formando, puede chuparse el dedo. Mide aproximadamente 17,8 cm. y pesa alrededor de 142gr. La madre comenzará a notarse embarazada. Un fluido amarillento o blancuzco llamado calostro puede gotear de los pezones. El área alrededor de los pezones se agranda y oscurece.

---

<sup>6</sup> Centro de desarrollo Integral, *Embarazo y Estimulación Pre-natal*, [www.abranpasoalbebe.com](http://www.abranpasoalbebe.com), México, 2004. Pág.123.

- **Quinto mes:** el feto se vuelve muy activo; al principio, estos movimientos pueden sentirse como una débil agitación. El bebé ya tiene pelo y comienza a desarrollar una sustancia blanca y grasosa que protegerá la piel del bebé. Ahora mide entre 20,3 y 30,5 cm. y pesa entre 227 y 454 gr.
- **Sexto mes:** el bebé puede abrir y cerrar los ojos, también puede oír sonidos. Puede toser y tener hipo, la madre sentirá esto como pequeños golpes. El bebé mide entre 28 y 36 cm y pesa de 454 a 680gr.
- **Séptimo mes:** la piel del feto está roja y arrugada. Su peso se ha duplicado alrededor de 1,1 a 1,4 kg y su longitud se ha incrementado aproximadamente a 38,1 cm. Los movimientos del bebé son más frecuentes y vigorosos.
- **Octavo mes:** los huesos del bebé continúan endureciéndose mientras se desarrollan. Se parece mucho a como será al momento de su nacimiento, pero falta que su cuerpo tome forma. El bebé puede oír sonidos del exterior. Mide entre 42 y 46 cm y pesa entre 2 y 2,7 kg.
- **Noveno mes:** a finales del noveno mes, el bebé estará totalmente desarrollado. Tendrá la piel suave y medirá entre 50,8 y 56 cm. Estará en posición, listo para nacer, con la cabeza hacia la apertura cervical y sus pies hacia arriba, bajo las costillas.<sup>7</sup>

### **Características generales del sistema nervioso**

La complejidad de interacciones en el sistema nervioso y el elevado número de posibilidades de interconexiones existentes entre las células nerviosas, ha hecho que la mayoría de los científicos acepten finalmente, que su desarrollo es de una magnitud tal de interconexiones, y con tan alto grado de especificidad, que depende de factores epigenéticos que van activando y modulando la información

---

<sup>7</sup> *Idem*

genética contenida en las células neuronales durante el crecimiento. El 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente. El resto de la maduración depende de la experiencia, por lo que proporcionando ambientes enriquecidos es como se puede propiciar un mejor desarrollo bio-psico-social de los niños. La plasticidad cerebral se define, como la posibilidad de modificación estructural y funcional de las neuronas por su uso o desuso.<sup>8</sup>

La neurona es la unidad anatómica y funcional del sistema nervioso. Es una célula de elevada complejidad, compuesta por el soma, el axón; las dendritas, que son los atributos estructurales principales y botones sinápticos como atributos secundarios. Al conjunto de dendritas se le denomina "territorio receptor", debido a su función receptora. El axón emerge de una prominencia del cuerpo celular o de una dendrita. Su función principal es la conducción y transmisión del impulso nervioso. Entre las prolongaciones de las neuronas existe un contacto por contigüidad, llamado sinapsis.<sup>9</sup>

### **El cerebro y su interacción con el medio ambiente**

Hasta hace poco se tenía al sistema nervioso central, como un sistema relativamente rígido, cuya organización básica cambiaría poco después de las etapas iniciales de maduración y desarrollo. Este concepto está modificándose radicalmente, con especial énfasis en la influencia de dos variables: la edad y el uso y desuso neuronal.

El funcionamiento del sistema nervioso central no está asociado exclusivamente al cerebro, pero para que su funcionamiento sea adecuado, es necesario que el cerebro esté intacto; por esto, los esfuerzos orientados al desarrollo de la inteligencia, concebida como todas las capacidades del niño, deben incluir una preocupación por el desarrollo del cerebro. El ser humano nace con menos de un tercio de la capacidad cerebral adulta y después del nacimiento,

---

<sup>8</sup> Papalia, Diane E. *Desarrollo Humano*. 4ª edición. Editorial Mc Graw-Hill. Mexico, 1993. Página 134-135

<sup>9</sup> Centro de desarrollo Integral, *Embarazo y Estimulación Pre-natal*, [www.abranpasoalbebe.com](http://www.abranpasoalbebe.com), México, 2004. Página 92



se observa que la corteza y todo el sistema nervioso central crecen rápidamente, por efecto directamente del ambiente y las experiencias recibidas.<sup>10</sup> En el momento del parto, el ser humano que nace trae consigo un cerebro que ha de crecer y desarrollarse con una capacidad potencial que le permitirá establecer los mecanismos adecuados para recibir y manejar los estímulos externos e internos, en una forma mucho más avanzada que el resto de los animales.

La experiencia de vivir interactuando intensamente con el ambiente, es el elemento básico que condiciona el desarrollo cerebral. Aunque el comportamiento instintivo pueda aparecer, incluso en ausencia de experiencias, no sucede lo mismo con la actividad mental superior. La experiencia, el entrenamiento y posteriormente, el material simbólico que el niño recibe a través del lenguaje y la educación, le permitirán ir transformando su estructura y organización cognoscitiva. De esta forma, la calidad de relación del niño con su ambiente durante los primeros años de vida, será determinante, tanto para su desarrollo intelectual como para el desarrollo de los patrones básicos de su personalidad.<sup>11</sup>

### **Estimulación Sensorial Prenatal**

Para poder instaurar la calidad de afectos en la estimulación prenatal, se tiene que observar si la madre presenta soltura afectiva a través de sus canales afectivos (brazos y manos). De no ser así, la intervención inmediata se dirige recuperar vías de sensibilidad en estas zonas para poder viabilizar la salida de energía afectiva que fluye a través de las manos. Las técnicas que facilitan este fluir se trabajan a través de relajaciones psicológicas y de movimientos terapéuticos de manos, brazos y cuerpo con música de la naturaleza como fondo.

Una vez logrado el objetivo, facilitará en la madre la inundación emocional positiva para fortalecer una relación profunda en los enlaces del vínculo madre-bebe. Estos acontecimientos se ven estimulados con el uso de una melodía

---

<sup>10</sup> Estévez, Luis Alfonso. *Estimulación Prenatal*. Clínica Pediátrica de Santiago de Chile, [www.embarazosano.com](http://www.embarazosano.com), Chile, 2005. Pág. 123

<sup>11</sup> Anderson, John. *Manual de Psicología del niño*. 2da. Edición. Editorial Francisco Seix. España, 1984. Pág. 47

estimulante para el bebé, que también es útil para movilizar los afectos de la madre. Se buscará que la madre acaricie su vientre en las mejores condiciones psicológicas posibles. La voz del terapeuta resulta importante como elemento demarcador de las estructuras mentales que generan mejores cadenas de pensamientos; para una óptima vinculación de la madre con su bebé.<sup>12</sup>

El trabajo del terapeuta con la madre es crucial, pues ella es la protagonista y responsable del éxito del programa. En este sentido, es fundamental la palabra de la especialista, quien tiene que crear una inundación emocional para activar hormonas y regularlas. De igual modo, en estados de relajación, la intervención de la figura paterna es de vital importancia siguiendo la voz de la terapeuta y entregado a sensaciones profundas, el padre acariciará a su pareja y participará en forma activa en esta inundación emocional positiva, que generará los enlaces afectivos permitiendo el fortalecimiento significativo de la tríada familiar: madre, padre y bebé.<sup>13</sup>

## **Cambios Físicos Y Emocionales Durante El Embarazo**

La maternidad siempre está presente en las mujeres, puesto que desde niñas, están más atentas a lo que sucede en torno al embarazo, pareciera que genéticamente estuvieran dotadas de un mecanismo que les permite registrar lo que concierne al nacimiento.

Durante los tres primeros meses de embarazo, aunque no existan cambios muy notorios en el físico de la mujer embarazada, sí existen sensaciones que están más relacionadas a los cambios hormonales; las náuseas y los cambios de humor son comunes en esta etapa. Existen sentimientos de intranquilidad, la mujer puede pensar que el momento de su embarazo no es el adecuado o preocuparse demasiado acerca de su futuro papel de madre. Es como si aún no

---

<sup>12</sup> Instituto Panameño de habilitación Especial. *Currículum de Estimulación Precoz*, 2da. Edición. Editorial Piedra Santa. Guatemala, 1981. Página 66

<sup>13</sup> Estévez, Luis Alfonso. *Estimulación Prenatal*, Clínica Pediátrica de Santiago de Chile, [www.embarazosano.com](http://www.embarazosano.com), Chile, 2005. Página 12

creyera que está embarazada, pero luego desaparecerá cuando escuche por primera vez los latidos del corazón del feto.

En el segundo trimestre, el tamaño del abdomen es más evidente y se perciben movimientos activos. En este periodo la futura mamá se siente mejor físicamente, pues ya pasaron los malestares del primer trimestre y su cuerpo está más adaptado a estos cambios. Como el feto se hace sentir, la madre disfrutará más de este contacto físico. Finalizando el último trimestre es común la preocupación, ansiedad, dudas y temores con respecto al parto, existe un deseo inconsciente de que el parto ya haya pasado y se vive un estado de impaciencia, es probable que se sienta poco atractiva y por ello necesita de mimos y de atenciones todo el tiempo. También existen fantasías acerca del bebé y temores con respecto al parto. En esta etapa se debe tener mucha precaución, ya que la predisposición para el nacimiento, la lactancia y el ulterior desarrollo dependerán de cómo haya sido la elaboración psicológica del embarazo.<sup>14</sup>

Los especialistas indican que la madre debe prepararse para la separación con el bebé antes de su nacimiento, es decir despegarse psicológicamente, permitiéndole al niño ser un individuo independiente, pues la poca confianza de la madre en sí misma y en la propia capacidad de expulsión podrán dificultar el paso del bebé hacia la vida. Ello ayudará a tener más partos naturales, pues en muchos casos las cesáreas son producidas por factores psicológicos como miedos, angustias, falta de confianza, etc. en la madre complicando el proceso del parto. En estos casos, estos miedos o factores psicológicos pueden ser abordados en terapias durante el embarazo, el objetivo es que las madres disfruten de su embarazo y poco a poco disminuyan el temor al nacimiento del bebé.<sup>15</sup>

En todos los casos es recomendable que las futuras madres sigan un curso de psicoprofilaxis ya que permitirá prepararla física y emocionalmente, aprenderá

---

<sup>14</sup> Bee, Hellen. Mitchell, Sandra. *Desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*. Editorial Harla. México, 1987. Página 172.

<sup>15</sup> Baller, R. Mamn. *Psicología del crecimiento y desarrollo humano*. 3ªra Edición. Editorial Universitaria. España, 1991. Página 189-193.

a manejar sus miedos y ansiedades, disminuir tensiones, controlar el dolor, así como ejercicios respiratorios y posturales que le permitirán preparar su cuerpo para el momento de parto. Durante el embarazo surgen cambios físicos y psicológicos que pueden resultar estresantes e incómodos, por ello es necesario que en este periodo las madres se cuiden un poco más de lo habitual y disfruten de los beneficios del masaje y la estimulación prenatal; los cuales están concentrados en las necesidades especiales del cuerpo de la futura madre y actúan en la prevención y el alivio de muchas incomodidades que se producen en el periodo de gestación; así como también tienen una influencia directa sobre el desarrollo del feto, colaborando a crear ambiente uterino más sano y tranquilo.

### **Bases Teóricas De La Estimulación Prenatal**

Se ha visto que tras los primeros diecisiete días de concepción, el feto empieza a desarrollar las primeras conexiones sinápticas, que determinarán la estructura de su cerebro, asimismo, se ha comprobado que la estimulación prenatal favorece el incremento de estas conexiones sinápticas. Durante el octavo mes del embarazo, el bebé dispondrá de entre dos y tres veces más células nerviosas de las que cualquier adulto pueda tener. Sin embargo, antes del parto más de la mitad de sus neuronas habrán muerto y seguirán muriendo a un ritmo menor durante sus primeros años. La muerte neuronal es un proceso totalmente normal, cuya causa parece encontrarse en la falta de conexiones sinápticas que la neurona establece.<sup>16</sup> Si no existen estímulos, no se establecen conexiones, y la célula acaba aislada y termina por morir. La idea de la estimulación es crear el mayor número de conexiones posibles, disminuyendo con ello la muerte celular. Cuantas más neuronas y conexiones tenga un bebé al nacer, mayor será su futuro potencial de desarrollo.

---

<sup>16</sup> Le Boulch, Jean. *Consideraciones sobre el Crecimiento y desarrollo del feto*. 2da. Edición. Editorial Paidós. España, 1997. Página 51.

La estimulación prenatal se basa en la repetición de sonidos que el bebé puede percibir fácilmente. Sin duda, el sonido más habitual para un bebé durante el embarazo es el latido del corazón de su madre. Se trata por tanto de reproducir un sonido similar, pero no idéntico, que el bebé pueda captar y comparar con el latido de su madre. Por otro lado y para favorecer la estimulación, el sonido debe cambiar con el tiempo, de manera que el bebé no se acostumbre a escuchar siempre lo mismo.<sup>17</sup> Este ejercicio de comparación de patrones auditivos y memoria se ha visto que favorece extraordinariamente el desarrollo de conexiones sinápticas, reduciendo en consecuencia la tasa de mortalidad neuronal.

Se puede decir entonces, que la estimulación prenatal es un conjunto de actividades realizadas durante la gestación que facilitarán la comunicación y el aprendizaje del niño por nacer. De esta forma el niño será capaz de potencializar su desarrollo sensorial, físico y mental. La estimulación prenatal hace uso de técnicas auditivas, táctiles, visuales y motoras.

Gracias a las numerosas investigaciones en estimulación prenatal, demostrando beneficios no sólo para los bebés sino también para el establecimiento del vínculo afectivo y la relación padres-bebé; la estimulación prenatal permite optimizar el desarrollo de los sentidos del bebé como base para su aprendizaje desarrollando destrezas cognitivas e intelectuales; por ejemplo, si en media un bebé es capaz de señalar cinco partes de su cuerpo al mencionarlas hacia los 16 meses de edad, un bebé estimulado es capaz de hacerlo a los 7 meses; asimismo, se ha comprobado que los bebés estimulados muestran al nacer mayor desarrollo en el área visual, auditiva, lingüística y motora, duermen mejor, están mas alertas y seguros de si mismos, en relación a aquellos que no han sido estimulados; muestran mayor capacidad de aprendizaje por el hecho mismo de estar en alerta y se calman fácilmente al oír las voces o la música que

---

<sup>17</sup> Estévez, Luis Alfonso. *Estimulación Prenatal*, Clínica Pediátrica de Santiago de Chile, [www.embarazosano.com](http://www.embarazosano.com), Chile, 2005 pág. 56.

escuchaban mientras estaban en el vientre materno; son capaces de concentrar su atención durante más tiempo y aprender más rápidamente, demuestran una mayor inteligencia en su edad escolar.

Las madres que estimulan a sus bebés se muestran más seguras y activas durante el nacimiento y experimentan mayor éxito durante el amamantamiento, los bebés estimulados muestran lazos más intensos con su familia logrando así una mayor cohesión familiar; la estimulación prenatal provee una base duradera para la comunicación amorosa y las relaciones padres-hijos.<sup>18</sup>

Por otra parte, no se ha apreciado en ningún caso efectos secundarios por este tipo de estimulación, ni a nivel psíquico, físico o social. Las primeras experiencias datan de hace casi veinte años y los bebés pioneros fueron evaluados durante su infancia y juventud sin observar más que las ventajas derivadas de la estimulación prenatal.

### **Técnicas utilizadas en la estimulación prenatal**

- **Técnicas Táctiles:** se realizan a partir de la sexta a décima semana de gestación, mediante la utilización de diversos instrumentos aplicados a nivel del dorso fetal, a través del vientre materno. Su aplicación a diferentes presiones genera vibraciones que se transmiten a través del líquido amniótico y son captados por los nervios periféricos de la piel del bebé. Estos estímulos son transmitidos a la médula espinal y luego al cerebro, produciendo así cambios físicos como es el movimiento del bebé.<sup>19</sup>
- **Técnicas Visuales:** se realizan en forma más efectiva a partir del cuarto mes de gestación; con la utilización de la luz artificial y natural. Los fotones de luz que llegan al feto a través de la pared abdominal de la madre

---

<sup>18</sup> Ibid pág. 18

<sup>19</sup> Novelo, Geraldine. *Introducción al Crecimiento y Desarrollo del niño*, 2da. Edición. Editorial Trillas S. A. México, 1990. Página 38.



estimulan la retina ocular, siguiendo la vía por el nervio óptico hasta la corteza cerebral, lo cual le permitirá al bebé en edad temprana una mejor discriminación visual, así como una mejor orientación y dirección.

- **Técnicas Auditivas:** la audición es uno de los sentidos que conecta al bebé con el mundo exterior y a su vez es uno de los que más se puede estimular, pues el aparato auditivo del bebé se desarrolla aproximadamente a las 14 semanas de gestación, siendo entonces cuando empieza a captar los sonidos externos e internos. El sonido opera como un neurotransmisor interactivo actuando directamente sobre el sistema neurovegetativo celular e hipofisiario del feto, dejando impreso un registro a modo de huella. Por ejemplo las sensaciones producidas por la música van a quedar grabadas en el futuro bebé, que lo remitirá una vez nacido a ese estado placentero que vivió durante su gestación.<sup>20</sup>
- **Técnicas Motoras:** se realizan a partir de las 10 semanas de gestación; pues por esos momentos se forman los canales semicirculares relacionados con el equilibrio. La estimulación se realiza por las diferentes posiciones que toma la madre durante el embarazo en su vida normal o a través de los ejercicios físicos apoyados por una respiración adecuada. El feto dentro del útero se informa de su posición recepcionando si la madre se encuentra de pie o en una posición que afecte su equilibrio intraútero, logrando así desarrollar el centro del equilibrio del niño poniéndolo en alerta.

Estimular es mucho más que ejercitar o provocar ciertas respuestas de manera casi mecánica. La estimulación prenatal favorece la formación de un vínculo sólido entre padres e hijo; un bebé estimulado desde antes del nacimiento tendrá mayores aptitudes para poder socializarse así como también estará más receptivo a los estímulos que le rodean permitiéndole aprender más y con mayor

---

<sup>20</sup> Idem

facilidad; investigaciones han permitido comprobar que aquellos niños que han sido estimulados durante su vida intrauterina tienen mayores capacidades de atención y muestran una buena predisposición para aprender ciertos conocimientos a diferencia de los que no han sido estimulado.

### **Descripción de los Objetivos**

El objetivo principal de la investigación es desarrollar un manual que dé a conocer técnicas prácticas que contribuyan a la estimulación del feto, que puedan ser aplicadas en mujeres en el último trimestre de embarazo; debido a la poca información e interés en dicho tema se considera de gran importancia promover la estimulación prenatal como salud preventiva brindando así apoyo a las madres en proceso de gestación y contribuyendo a su vez al desarrollo cognitivo, emocional, físico y social de su bebé; ofreciendo a través de éste información actualizada a padres, profesionales y población en general relacionada con la estimulación prenatal.

## **CAPÍTULO II**

### **Técnicas e Instrumentos**

#### **Descripción de la muestra**

La investigación se llevó a cabo en el “Centro de Desarrollo Infantil” ubicada en la 2da. Av. 6-96 Colonia Panorama zona 8 de Mixco Ciudad San Cristóbal. Esta institución es reconocida por la comunidad debido a los logros de los niños y niñas pues se promueve una educación integral por medio del juego, la investigación, análisis y reflexión, que en forma dinámica y atractiva se imparte a la población educativa que atiende desde hace 15 años.

Se han implementado talleres de Estimulación Prenatal por el interés en el tema de la propietaria Licda. Ana Patricia Durán, atendiendo a mujeres en período de gestación primordialmente con charlas informativas y eventualmente participativas.

La muestra fue intencional pues se trabajó específicamente con mujeres en período de gestación que se encuentran en el último trimestre de embarazo que asisten a dicho Centro siendo éstas un total de 20 mujeres con las cuales se trabajó el Manual de Estimulación Prenatal diseñado por las investigadoras.

Se utilizaron las aulas del “Centro de Desarrollo Infantil” en las cuales hay sillas, mesas, colchonetas, pelotas, etc. Así mismo se contó con material audiovisual; cañonera, equipo de sonido, televisión, equipo de video proporcionado de igual forma por la institución.

#### **Estrategia metodológica:**

A continuación se describirá el trabajo de Campo que se divide en:

- Primera etapa: se elaboró el Manual de Estimulación Prenatal dirigido a mujeres en el último trimestre de embarazo.

- Segunda Etapa: se visitó el Centro de Desarrollo Integral, donde se dialogó con la propietaria Licda. Ana Patricia Durán a quien se le hizo la propuesta de poner en práctica el Manual de Estimulación Prenatal, quien estuvo de acuerdo estableciendo horario y fechas a trabajar.
- Tercera etapa: se tuvo un acercamiento con las mujeres en período de gestación donde se dio a conocer el Manual de Estimulación Prenatal y la importancia de la estimulación durante el embarazo; motivándolas para su participación en los talleres.
- Cuarta etapa: se trabajó con las mujeres participantes los días lunes y martes en jornada vespertina para poner en práctica los ejercicios descritos en el Manual de Estimulación Prenatal.
- Quinta etapa: se realizó una entrevista a las mujeres participantes con el fin de conocer su percepción a cerca de los ejercicios llevados a cabo durante los talleres.
- Sexta etapa: se cotejó la información recolectada por medio de la entrevista y se procedió a redactar el informe final de investigación.

### **Técnicas y procedimientos de trabajo:**

En la investigación se utilizó:

- **La entrevista:** es una técnica para obtener datos que consisten en un diálogo entre dos personas; el entrevistador que es el investigador y el entrevistado; se realiza con el fin de obtener información de parte de éste, es por lo general una persona entendida en la materia de la investigación. Es una técnica antigua, pues ha sido utilizada desde hace mucho en psicología y desde su notable desarrollo, en sociología y en educación. De

hecho, en estas ciencias, la entrevista constituye una técnica indispensable porque permite obtener datos que de otro modo serían muy difíciles conseguir.

- **El auto registro:** es el método de obtención de datos más empleado en la psicología de la salud, estas técnicas de auto informe son de gran utilidad y conveniencia en todos los momentos del proceso de intervención. Consiste en que el participante anote constantemente su desempeño y el desempeño del programa en que participa; permite al participante controlar su progreso, por lo que adquiere una función de auto evaluación que fortalece el comportamiento de cambio y permite rectificar. Adoptando así una responsabilidad acerca de su propia conducta y los aspectos en que puede mejorar.

#### **Instrumentos:**

- **Guía de Entrevista:** se obtuvieron opiniones sobre los ejercicios de estimulación prenatal realizados con las mujeres participantes; interviniendo la entrevistadora y las entrevistadas, se plantearon preguntas específicas previamente estructuradas con respuestas cerradas, siendo éstas un total de 5 preguntas; se hizo de forma personal e individual. La entrevista se llevó a cabo después de cinco sesiones de estimulación con las mujeres participantes y su duración fue de 3 minutos. Ver anexo 1.
- **Guía de Auto registro:** Se elaboró una plantilla en donde las mujeres participantes anotaron sus avances, dificultades y opiniones acerca de los ejercicios puestos en práctica y los beneficios que percibían de cada uno de éstos, se explicó la forma correcta de llevar la hoja de auto registro de forma personal y su importancia; utilizándola durante todo el proceso del trabajo de campo. Ver anexo 2

## CAPÍTULO III

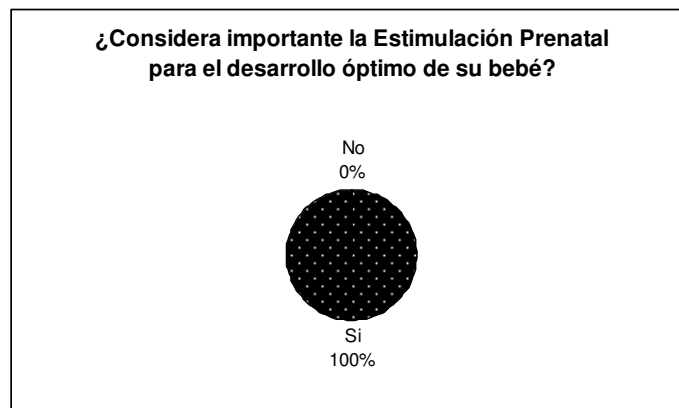
### Presentación, Análisis e Interpretación de resultados

A continuación se describen los resultados obtenidos de la aplicación de la Guía de Entrevista que se realizó en el “Centro de desarrollo Infantil” donde se aplicó El Manual de Estimulación Prenatal a mujeres en el tercer trimestre de embarazo; presentado la información por medio de gráficas y posteriormente una breve explicación de cada una.

### Resultados obtenidos de la aplicación de técnicas y entrevistas

La Guía de Entrevista se utilizó para conocer la percepción de las 20 mujeres participantes a cerca de las actividades llevadas a cabo en el Manual de Estimulación Prenatal proporcionando los siguientes datos:

Gráfica 1

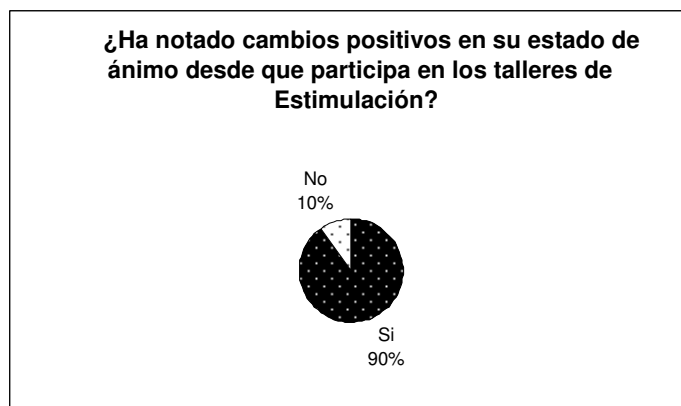


Fuente: Entrevista realizada a mujeres embarazadas participantes en los talleres de Estimulación Prenatal en el Centro de Desarrollo Infantil en el mes de agosto del 2008.

### Interpretación:

La totalidad de las mujeres opinaron que es importante la estimulación prenatal para el desarrollo óptimo de su bebé; pudiendo deducir que conocen el tema y reconocen la importancia de la estimulación durante el embarazo.

Gráfica 2

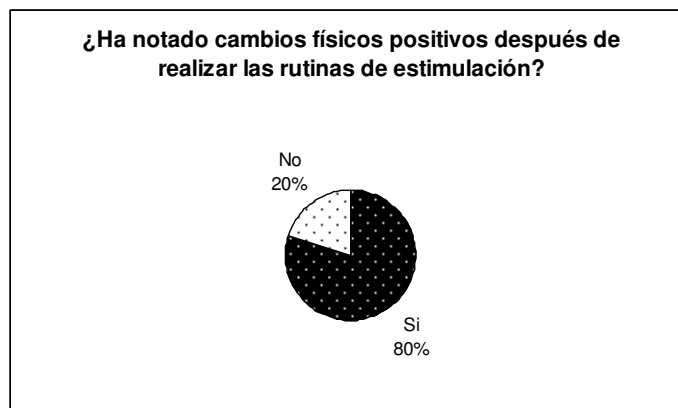


Fuente: Entrevista realizada a mujeres embarazadas participantes en los talleres de Estimulación Prenatal en el Centro de Desarrollo Infantil en el mes de agosto del 2008.

Interpretación:

El 90% de las mujeres participantes consideran que se han manifestado cambios emocionales positivos desde su participación en los talleres de estimulación demostrando que los ejercicios propuestos en el Manual influyen positivamente en el estado anímico de las participantes.

Gráfica 3



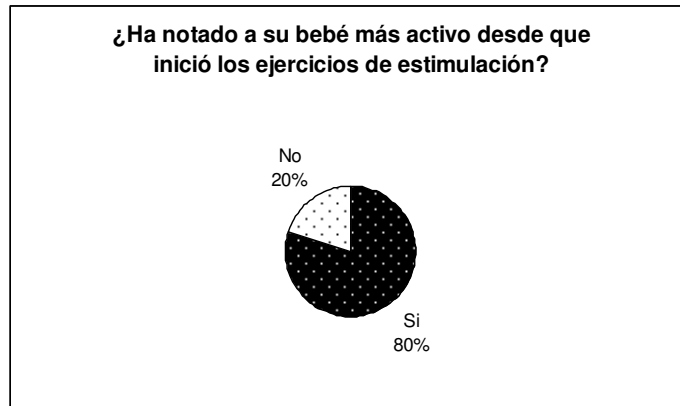
Fuente: Entrevista realizada a mujeres embarazadas participantes en los talleres de Estimulación Prenatal en el Centro de Desarrollo Infantil en el mes de agosto del 2008.

Interpretación:

El 80% de las mujeres percibió cambios físicos positivos a partir de poner en práctica los ejercicios de estimulación prenatal demostrando que los ejercicios sugeridos en el Manual tienen implicaciones positivas a nivel físico en gran porcentaje de las madres participantes.



Gráfica 4

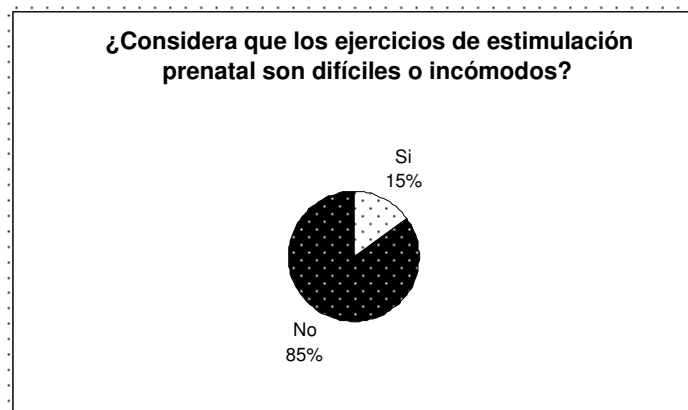


Fuente: Entrevista realizada a mujeres embarazadas participantes en los talleres de Estimulación Prenatal en el Centro de Desarrollo Infantil en el mes de agosto del 2008.

Interpretación:

El 80% de las mujeres percibió a su bebé más activo cambios a partir de poner en práctica los ejercicios de estimulación prenatal evidenciando que los ejercicios sugeridos en el Manual tienen implicaciones positivas a en el feto.

Gráfica 5



Fuente: Entrevista realizada a mujeres embarazadas participantes en los talleres de Estimulación Prenatal en el Centro de Desarrollo Infantil en el mes de agosto del 2008.

Interpretación:

El 85% de las mujeres considera que los ejercicios de estimulación prenatal no son incómodos evidenciando practicidad y un bajo nivel de dificultad.

## **Análisis global**

Los padres deben conocer el desarrollo fisiológico y sensorial del niño durante el embarazo para poder favorecer, a través de la Estimulación Prenatal, al proceso madurativo del bebé; es por esto que se elaboró un Manual en donde se sugieren actividades que pueden realizarse por la madre en período de gestación fortaleciendo a su vez el vínculo entre ésta y su bebé; poniéndolo en práctica en el “Centro de Desarrollo Infantil” en donde se trabajó con 20 mujeres en talleres de dos horas quienes participaron activamente mostrándose interesadas y motivadas durante el proceso.

Al inicio se realizó un acercamiento con las madres para dar a conocer el Manual de Estimulación Prenatal y para motivar su participación. Después de llevar a cabo cinco talleres se realizó una entrevista en donde se formularon cinco preguntas con el fin de saber sus conocimientos sobre el tema y sus percepciones a cerca de los beneficios de la Estimulación Prenatal.

Por medio de los resultados obtenidos pudo deducirse que la totalidad de las mujeres opinan que es importante la estimulación prenatal para el desarrollo óptimo del feto; manifestando que ésta tiene a su vez resultados positivos en sí mismas pues pudieron percibir cambios emocionales y físicos positivos, desde su participación en los talleres; así mismo gran porcentaje de éstas manifestó que percibió a su bebé más activo después de poner en práctica los ejercicios; evidenciando que éstos tienen implicaciones positivas en el feto; pues le permiten adquirir nuevas experiencias aún dentro del útero y mantenerse más receptivo y alerta a nuevos estímulos.

También pudo evidenciarse que un porcentaje elevado de las mujeres que participaron en los talleres consideran que los ejercicios de estimulación prenatal son prácticos, no son incómodos y poseen un bajo nivel de dificultad; por lo que pueden ser realizados por mujeres en período de gestación sin mayor problema.

Por todo lo anterior, puede afirmarse que el acompañamiento durante el embarazo con ejercicios de Estimulación Prenatal genera mejoras significativas en el estado anímico y físico de la madre dándole seguridad y tranquilidad respecto a todos los miedos que surgen durante este período; también mejoró la relación entre los padres logrando una mejor conexión y comunicación durante los talleres; de igual forma existen mejoras en el desarrollo del feto pues se muestra con mayor disposición a los estímulos que recibe; pudiendo afirmar entonces, que el Manual de Estimulación Prenatal que se presenta, tiene en su mayoría implicaciones positivas para quien haga uso de éste.

## **CAPÍTULO IV**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

#### **Conclusiones**

- La Estimulación Prenatal constante y organizada tiene implicaciones positivas en el desarrollo óptimo del feto.
- Las mujeres en período de gestación que ponen en práctica los ejercicios propuestos en el Manual de Estimulación Prenatal se muestran más activas durante su embarazo.
- Las mujeres en período de gestación que ponen en práctica los ejercicios de Estimulación Prenatal se muestran más afables y seguras de sí mismas.
- El Manual de Estimulación Prenatal puede ser puesto en práctica por mujeres en período de gestación sin presentar mayor dificultad pues son ejercicios prácticos y cómodos.
- Los padres que participan poniendo en práctica los ejercicios de Estimulación Prenatal evidencian un vínculo de pareja más estrecho y mejor comunicación.

#### **Recomendaciones**

Institución Centro de Desarrollo Infantil:

- Seguir la aplicación del Manual de Estimulación Prenatal con las madres en período de gestación, adecuándose a las necesidades de cada una.

- Promover la utilización de guías de auto registro para las futuras madres, durante el desarrollo de los talleres.
- Capacitar y actualizar al personal docente con El Manual de Estimulación Prenatal para que puedan implementarlo correctamente a las mujeres en período de gestación que participen en los talleres.

#### Padres de familia:

- Participar activamente en las actividades que se proponen en los talleres de Estimulación Prenatal.
- Elaborar las guías de auto registro con el fin de reconocer sus avances e identificar los aspectos en que se puede mejorar.
- Participar preferentemente en pareja en los talleres de Estimulación Prenatal para lograr un mejor vínculo de pareja y con el bebé.

#### Profesionales:

- Promover el Manual de Estimulación Prenatal como herramienta de apoyo en diferentes instituciones que atiendan a esta población.
- Generar interés en los futuros padres a cerca de la importancia y los beneficios que pueden obtenerse al aplicar los ejercicios de Estimulación Prenatal.
- Conocer a profundidad el tema de la Estimulación Prenatal y de esta manera aplicar el presente Manual de manera efectiva.

## Bibliografía

1. Anderson, John. Manual de Psicología del niño. 2da. Edición. Editorial Francisco Seix. España, 1984. 150 páginas.
2. Baller, R. Mamn. Psicología del crecimiento y desarrollo humano. 3ªra Edición. Editorial Universitaria. España, 1991. 220 páginas.
3. Bee, Hellen. Mitchell, Sandra. Desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México, 1987. 98 páginas.
4. Coolican, Hugh. Métodos de investigación y estadística en psicología. Editorial CEAG. España, 1994. 46-59. 197 páginas.
5. Centro de desarrollo Integral, Embarazo y Estimulación Pre-natal, [www.abranpasoalbebe.com](http://www.abranpasoalbebe.com), México, 2004. 168 páginas.
6. Estévez, Luis Alfonso. Estimulación Prenatal, Clínica Pediátrica de Santiago de Chile, [www.embarazosano.com](http://www.embarazosano.com), Chile, 2005 150 páginas.
7. Papalia, Diane E. Desarrollo Humano. 4ª ta Edición. Editorial Mc Graw-Hill. Mexico, 1993. 255 páginas.
8. Instituto Panameño de habilitación Especial. Currículum de Estimulación Precoz. 2da. Edición. Editorial Piedra Santa. Guatemala, 1981. 67 páginas.
9. Le Boulch, Jean. Consideraciones sobre el Crecimiento y desarrollo del feto. 2da. Edición. Editorial Paidós. España, 1997. 110 páginas.
10. Novelo, Geraldine. Introducción al Crecimiento y Desarrollo del niño. 2da. Edición. Editorial Trillas S. A. México, 1990. 150 págs.

# Anexos



### GUIA DE ENTREVISTA

1. ¿Considera usted importante la Estimulación Prenatal para el desarrollo óptimo de su bebé?

SI	
----	--

NO	
----	--

2. ¿Ha notado cambios positivos en su estado de ánimo desde que participa en el Programa de Estimulación?

SI	
----	--

NO	
----	--

3. ¿Ha notado cambios físicos positivos después de realizar las rutinas de estimulación?

SI	
----	--

NO	
----	--

4. ¿Ha notado a su bebé más activo desde que inició el programa de estimulación?

SI	
----	--

NO	
----	--

5. ¿Considera que los ejercicios de estimulación prenatal son difíciles o incómodos?

SI	
----	--

NO	
----	--

**HOJA DE AUTORREGISTRO**

<b>EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN REALIZADOS</b>	<b>AVANCES OBTENIDOS</b>	<b>DIFICULTADES PERCIBIDAS</b>	<b>OPINIONES PERSONALES</b>

Observaciones:

---

---

---

---

---

---

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Manual de Estimulación Prenatal  
Dirigido a Mujeres en el  
Tercer Trimestre de Embarazo



## **Presentación**

Se ha visto que tras los primeros diecisiete días de concepción, el feto empieza a desarrollar las primeras conexiones sinápticas, que determinarán la estructura de su cerebro, asimismo, se ha comprobado que la estimulación prenatal favorece el incremento de estas conexiones sinápticas.

La estimulación prenatal es un conjunto de actividades realizadas durante la gestación que facilitarán la comunicación y el aprendizaje del niño por nacer. Estimular es mucho más que ejercitar o provocar ciertas respuestas de manera casi mecánica. La estimulación prenatal favorece la formación de un vínculo sólido entre padres e hijo; un bebé estimulado desde antes del nacimiento tendrá mayores aptitudes para poder socializarse así como también estará más receptivo a los estímulos que le rodean permitiéndole aprender más y con mayor facilidad; investigaciones han permitido comprobar que aquellos niños que han sido estimulados durante su vida intrauterina tienen mayores capacidades de atención y muestran una buena predisposición para aprender ciertos conocimientos a diferencia de los que no han sido estimulados. Las madres que estimulan a sus bebés se muestran más seguras y activas durante el parto y experimentan mayor éxito durante el amamantamiento.

## ÍNDICE

Recomendaciones Especiales.....	4
Capítulo 1	
Desarrollo del feto en el séptimo mes.....	7
Ejercicios de Estimulación en el séptimo mes de embarazo.....	8
Capítulo 2	
Desarrollo del feto en el octavo mes.....	18
Ejercicios de Estimulación en el octavo mes de embarazo.....	19
Capítulo 3	
Desarrollo del feto en el noveno mes.....	33
Ejercicios de Estimulación en el noveno mes de embarazo.....	34
Capítulo 4	
Las emociones durante el embarazo.....	40

## **Recomendaciones Especiales:**

Para usar este manual es necesario recomendar algunas acciones antes de aplicar la estimulación al bebé:

**Tiempo:** Es necesario darse un momento especial en el día para realizar las sesiones de estimulación; de preferencia por la noche pues en este tiempo la madre está relajada, su organismo ya ha digerido los alimentos de la noche, el ritmo de su corazón está normalizado y se encuentra en posición horizontal, lo que le permite al bebé moverse a sus anchas. Durante el día la madre está en posición vertical la mayor parte del tiempo y le obliga al bebé a recogerse sobre sí para no lastimarse ni lastimar a su madre.

**Dedicarse a la estimulación:** Para que la estimulación tenga el efecto buscado y la madre se vincule positivamente con el bebé deberá practicar las sesiones con dedicación y entrega. Será más cálido para el bebé, compartir un momento oyendo música, que un par de audífonos en el vientre mientras la madre ve televisión.

**Momento oportuno:** El momento ideal para iniciar la estimulación es desde la concepción. Es más importante la calidad de estimulación, que la cantidad, por esta razón la estimulación que se inició desde el primer día de embarazo será tan efectiva como la que se dé a partir del séptimo mes como se propone en este manual siempre y cuando la madre se entregue con ternura y afecto a su hijo y a los estímulos que le brinda.

**Cómo estimular al niño:** Las sesiones son muy claras y fáciles de aplicar; los ejercicios propuestos en el Manual se deben desarrollar con flexibilidad aportando cambios a las sugerencias que se hacen si se considera necesario.

**CD de Música:** Los autores que se recomiendan para motivar serenidad y armonía, son los grandes clásicos de la música instrumental y barroca: Bach, Vivaldi, Corelli, Mozart y Handel. Esta música se ajusta a un tiempo desde sesenta hasta setenta compases por minuto, ritmo muy próximo al del corazón humano en reposo. Mucho se ha investigado sobre el efecto de estos compositores sobre la conducta humana y se ha comprobado que refuerza la capacidad de concentración. La música barroca estimula las ondas cerebrales alfa, que están asociadas con el estado de alerta y un sentimiento de calma.

**Una guía de auto registro:** Entre los instrumentos que se requieren está un cuaderno que puede servir de diario para anotar experiencias de las sesiones. También servirá para anotar las inquietudes que deseen aclarar con el médico.

# Capítulo 1

## Ejercicios de Estimulación en el séptimo mes de embarazo





### **Desarrollo del feto en el séptimo mes:**

En este mes los hemisferios cerebrales se expanden, se forman seis capas con grandes circunvoluciones, y se encuentran ya presentes todos los reflejos que existen al nacer, desde el de succión hasta el de presión manual. En este mes el bebé puede moverse al ritmo de las sonatas y puede mostrar preferencia por determinados tipos de música. Incluso si fueran mellizos tuvieran sus preferencias individuales. El bebé puede mostrar su desagrado ante alguna posición o al ruido pateando enérgicamente.

Al final del séptimo mes el feto empieza a acumular grasa. El bebé puede chuparse el dedo, llorar, y si se inyectaran sustancias dulces o amargas las percibiría. Responde a la luz, el movimiento, la presión en el vientre y el sonido. Al final del séptimo mes el bebé medirá 32 centímetros y pesará 1 kilogramo. Si llegara a nacer ahora, con cuidados adecuados puede sobrevivir.



## Ejercicios de Estimulación

### Sesión 1

**Recursos:** CD de música clásica, colchoneta

**Participantes:** La mamá

**Duración:** 30 minutos

Como punto de partida, se escogerán 60 minutos de música clásica de los autores sugeridos, teniendo la alternativa de escoger otro tipo de música. El propósito de esta sesión es que el bebé y la madre se comuniquen. Cuando se haya escogido la música, procure escuchar al menos dos veces a la semana los sesenta minutos seleccionados, que equivaldrán a dos sesiones. Acomódese sobre un asiento o colchoneta, se recomienda no realizar ninguna otra actividad de manera que se posibilite la concentración total y activa.



**Para finalizar:**

Esta sesión puede repetirse durante todo el embarazo. Más adelante podrá darse cuenta del armonioso diálogo que mantiene con el bebé a través de la música.

## Sesión 2

**Instrumentos:** CD de música clásica, colchoneta, alfombra, cuaderno.

**Participantes:** La mamá

**Duración:** 30 minutos

En la mayoría de sesiones de relajación, se pretende interiorizar el cuerpo y visualizarlo mentalmente, para poder relajarlo y controlarlo desde la punta del pie hasta la cabeza, volviéndose sensible a los mensajes que emite.

Para esta sesión la posición más cómoda es acostada, se recomienda ropa ligera y no usar zapatos. No importan las presiones del día; se intentará dejar pasar todas las sensaciones molestas.

A continuación se debe grabar el texto indicado posteriormente. Procure leer pausadamente o pida que alguien lo haga.

Si encuentra un texto como el siguiente: (espera 2 minutos), significa que debe hacer una pausa en la lectura por el tiempo indicado.

Use como música de fondo la escogida para la sesión 1, o elabore otra cinta para las sesiones de relajación.

Grabe lo siguiente:

Estás ubicada cómodamente, y vas a atender a los ruidos que escuchas a tu alrededor. (espera 2 minutos). Poco a poco te vas a concentrar en el ritmo de tu respiración, (espera 1 minuto).

Ahora ya conoces el ritmo de tu respiración, empieza a hacer inhalaciones profundas, entonces, inhala, (cuenta tres) mantén (cuenta tres) y exhala. Repitamos dos veces más: inhala (cuenta tres) Mantén (cuenta tres) y exhala (cuenta tres), inhala, (cuenta tres) mantén, (cuenta tres) y exhala (cuenta tres).

Dejemos las respiraciones profundas y volvamos suavemente a nuestra respiración normal (espera 1 minuto).

Ahora vamos a imaginar todo nuestro cuerpo, como si estuviéramos viéndolo desde arriba, y vamos a descender poco a poco hasta llegar a los pies. Sentiremos como están presionando el suelo, la sensación de las calcetas sobre ellos, y sentir uno por uno cada dedo. Primero en el pie derecho, (espera 1 minuto) y ahora en el izquierdo (espera 1 minuto).

Ahora vamos a curvar con fuerza los dedos del pie hacia adentro y mantener por cinco segundos.

Continuemos subiendo, lentamente por la pierna hasta la rodilla, sintamos la circulación de la sangre, como está ubicada la pierna, si está asentada o elevada. Vamos entonces a tensar los músculos desde la rodilla hasta el tobillo durante cinco segundos (espera cinco segundos) y vamos a relajar. Ahora subiremos por la rodilla hasta los glúteos y nos detendremos en la cadera.

Sintamos el peso de las piernas presionándola contra el suelo. Ahora contraigámoslas desde la cadera hasta la rodilla durante cinco segundos (espera cinco segundos), y relajemos.

Vamos a seguir por el abdomen hasta el pecho, y sentir el peso de la ropa sobre ellos.

Atiende el palpito del corazón (espera 20 segundos), el inflarse y desinflarse de nuestros pulmones (espera 20 segundos), el bombeo de la sangre hacia todo el cuerpo (espera 20 segundos), el movimiento del intestino haciendo la digestión (espera 20 segundos)

Recorramos toda la espalda y sintamos como presiona el lugar donde está apoyada.

Ahora dirijámonos hacia los brazos, desde el hombro bajemos por el brazo hasta el codo, y sintamos lo liviano que es. Ahora contraigamos desde el codo hasta el hombro, con fuerza durante cinco segundos (espera cinco segundos).

Para finalizar vas a dirigirte a la cabeza y explorar como el cabello desciende con suavidad desde ella. Empieza a recorrerla desde la frente lentamente hacia la nuca (espera 10 segundos).

Ahora que has acabado este recorrido por tu cuerpo vas a concentrarte en tu respiración durante un tiempo más (espera 2 minutos).

Vas a abrir los ojos y mantenerte así dos minutos, (espera dos minutos) siéntate y anota tus experiencias” (Aquí acaba de grabar).

### **Para finalizar**

No debe olvidar escribir lo que más le agradó de esta sesión. De esta manera desaparecerán los sentimientos molestos y se fijará los agradables. Aunque repita esta sesión, no va a experimentar la misma sensación. Puede repetirla las veces que desee a lo largo del embarazo.

### **Sesión 3**

**Instrumentos:** CD de música clásica, colchoneta, alfombra.

**Participantes:** La mamá

**Duración:** 30 minutos



Para explorar los sentimientos y descargar energía negativa, es indispensable elaborar un diario para percibir cómo las emociones varían a en el transcurso de la gestación. El cuaderno se convertirá en un confidente.

En él escriba sus deseos y secretos. Acostumbrarse a hacerlo favorecerá el entendimiento personal y ayudará a reconciliarse con los sentimientos negativos y positivos, desarrollando la capacidad de hacer cambios.

El panorama mental de la madre es un aporte al mundo interior del bebé, que se ve influenciado por lo que piensa y siente; se puede mejorar reservando 15 minutos diarios para escribir sin molestias o interrupciones.

Cuando escriba en el diario, procure ser sincera y expresiva, anotado y describiendo cualquier situación que provoque sentimientos intensos. Puede acompañar los textos escritos con dibujos si siente la necesidad de hacerlos y no se preocupe de la redacción o de la ortografía.

#### **Para finalizar**

Usar el diario durante el embarazo enseñará a la madre a afirmar los pensamientos positivos, desechar los negativos, y buscar en ella respuestas y soluciones.

## Sesión 4

**Instrumentos:** Concierto para dos violines de Vivaldi

**Participantes:** La mamá

**Duración:** 30 minutos

Esta sesión está dentro del grupo de ejercicios cuyo objetivo es disminuir la ansiedad y depresión y puede usarse en momentos de crisis y de apatía. Consiste en afirmaciones positivas referentes a las capacidades y habilidades de la madre, que permitirán aflorar pensamientos positivos ayudándole a concentrarse en lo que desea. La clave es la repetición. Mediante ella localizará y neutralizará un mensaje negativo.

Empiece por leer las siguientes afirmaciones:

Soy una mujer competente

Soy capaz de amar desinteresadamente y recibo mucho amor

Tengo opiniones propias

Respeto las opiniones de los demás

Soy sincera y valiente

Tengo derecho a decir no sin por eso perder su respeto y amor

Los aspectos negativos de mi pasado han provocado que yo crezca

No me afectan actualmente los hechos de mi vida pasada

Soy creativa e ingeniosa

Soy independiente y segura de mi misma

Mis pensamientos y opiniones son seguros y certeros

Puedo hacerme valer

Me quiero mucho

Puede crear una afirmación propia.

Escriba esta afirmación junto con su nombre (yo María...) en un lugar visible de su casa y en una agenda o cuaderno que use con frecuencia. Al enfrentarse a dudas o temores puede usar esta afirmación y hallar respuestas a las ansiedades.

### Para finalizar

Empiece desde hoy con las afirmaciones y procure hacer este ejercicio antes dormir, sobre todo si ha tenido un día difícil. En esta etapa las afirmaciones servirán para mejorar el estado de ánimo. Realícelo cada vez que pueda.

## Sesión 5

**Instrumentos:** La madre y sus pensamientos

**Participantes:** La mamá y el bebé

**Duración:** La que considere necesaria

Nos comunicamos con el bebé de diferentes maneras y aunque es pequeño, él percibe si es aceptado o rechazado. Para esta sesión se sugiere que escoja una frase tierna o una afirmación donde se explique el amor que siente por su bebé.

Puede usar por ejemplo:

“Hola bebé, mamá te quiere mucho y te espera”

Si le preocupa el estado de salud del bebé, puede usar:

“Todas las células y tejidos de tu cuerpo sé están desarrollando perfectamente”.

“Estás abrigado, seguro y feliz”.

Estas oraciones serán una especie de afirmaciones, y reemplazarán los sentimientos de inseguridad respecto a la salud del bebé.



### Para finalizar

Las afirmaciones no tienen un riguroso tiempo de aplicación. Puede usarlas cuando necesite eliminar sentimientos negativos sobre el bebé o cuando desee comunicarse verbal o mentalmente con él.

## Sesión 6

**Instrumentos:** Libreta

**Participantes:** La mamá

**Duración:** La que considere necesaria



Antes de acostarse anote en su diario cualquier pensamiento negativo que se le ocurrió en el día, y conviértanlo en una afirmación. Cualquier duda, sobre su salud o la del bebé, procure convertirlo en una afirmación.

Por ejemplo:

“Me preocupa mucho la salud del bebé.”

Pero durante todo el embarazo me he abstenido de consumir alcohol, cigarros y he llevado una dieta saludable.

“Me preocupa mucho la salud del bebé.”

Pero he asistido a los controles médicos mensuales.

Y puede continuar así.

### **Para finalizar**

Puede también grabar las ideas positivas para que las escuche cuando se sienta invadida de temores, para así elevar su ánimo. Cada vez que escuche la grabación, embellezca y mejore el guión original.

Podrá realizar esta sesión cada vez que lo desee.



## Sesión 7

**Instrumentos:** Libreta

**Participantes:** La mamá

**Duración:** 40 minutos

El hemisferio derecho del cerebro es la sede de la intuición y del pensamiento espontáneo. Se puede explorar esta área mediante la técnica que se describirá, de manera que afloren sus emociones más profundas.

El estilo libre del hemisferio derecho está cautelosamente reprimido por el analítico hemisferio izquierdo. Al seguir este procedimiento de cuatro pasos, el hemisferio derecho liberará un conjunto revelador de imágenes y pensamientos. Estos elementos pueden ser vertidos sobre el papel y analizados espontáneamente.

Siéntese a escribir en su diario, pero en lugar de elaborar una redacción escriba todo lo que se les ocurra de manera fluida, sin seguir ningún orden. Lo importante es que escriba con toda la fluidez posible sin interrupción alguna durante 10 minutos. Si no tiene nada que escribir, o nota que es aburrido, continúe, incluso anote los detalles de su aburrimiento. Transcurridos los 10 minutos de escritura, tómese su tiempo de reflexión en un lugar diferente donde estuvo mientras escribía, pero lleve su diario. Continúe permitiendo la libre fluidez de sus pensamientos.

Terminado el período de reflexión, puede dedicar 10 minutos a escribir nuevamente.

Ahora va a usar una técnica llamada “Ramificación” que permite abrirse paso en todas las direcciones gracias a un diagrama de ramificación a partir de un centro. Dibuje un círculo en el centro de una página con la idea o sentimiento central que desee expresar. Las ramificaciones que irradian desde el centro son ideas o pensamientos relacionados directamente con el tronco inicial. Las ramas más pequeñas que brotan de las mayores representaran refinamientos, modificaciones o añadiduras a las ramas principales. Cada “sub-rama” debe llevar su nombre también. Mientras dibuja y escribe en las ramas,

gire el papel, mientras escribe nuevas ideas que se le ocurran. Esta técnica es asociativa y da la oportunidad de emerger libremente al hemisferio derecho, lo que puede revelar pautas de pensamiento, prioridades y preferencias, de las cuales tal vez no tenía conciencia, incluso sentimientos a los que no habían hecho caso. Esta técnica también dará a luz sentimientos absurdos o exagerados como el temor que su hijo sea feo o que lo roben en la clínica, y revelará sus miedos más profundos.



**Para finalizar**

Cuando pasen los diez minutos lea los diagramas, encontrará ideas y sentimientos de los que no tenía conciencia. Esas verdades interiores aflorarán permitiéndoles anidar sobre ellas imágenes positivas, y ayudarán a descubrir cuál es la verdad que ocultan sus sentimientos o sus miedos y las relaciones de estas verdades con su pasado o su presente.

# Capítulo 2

## Ejercicios de Estimulación en el octavo mes de embarazo



### **Desarrollo del feto en el octavo mes:**

En este mes el organismo del bebé se encargará de depositar grasa debajo de la piel, por lo tanto aumentará 1 kilo aproximadamente. Los párpados ya no están fusionados, aparecen cejas y cabello. Los hemisferios cerebrales, derecho e izquierdo, empiezan a trabajar juntos. El niño mostrará reacciones variadas a los diferentes estímulos que le presenten, la voz de la madre o del padre, la música, la luz. El feto puede ver y oír. Sus pulmones son aún inmaduros. Al final del octavo mes el niño pesará de 2 a 2,5 kilogramos, y sentado medirá 38 centímetros.



## Ejercicios de Estimulación

### Sesión 9

**Instrumentos:** CD de música clásica, alfombra y gráficos del bebé antes de nacer.

**Instrumentos:** CD de música clásica, alfombra y gráficos del bebé antes de nacer.

**Participantes:** Papá y mamá

**Duración:** 30 minutos.



Ubíquese en un lugar tranquilo de su hogar. Realice dibujos del bebé o bien si posee fotografías del bebé en el útero puede utilizarlas; obsérvelas por 20 ó 30 minutos; mantenga las sensaciones.

Después de haber contemplado esas imágenes, recuéstese a escuchar 30 minutos del CD de música clásica. Mientras escucha, concéntrese en sus ideas y las imágenes que surgen espontáneamente. No se esfuerce en recordar nada, sólo deje que las imágenes fluyan libremente.

Este ejercicio puede movilizar recuerdos del nacimiento o vida intrauterina. Quizá vislumbre un color, escuche un sonido, tal vez perciba imágenes que se refieran a flotar en el líquido amniótico, o tenga la sensación de volver al útero.

### Para finalizar

Si este ejercicio le agradó, repítalo nuevamente durante esta semana, y se dará cuenta que luego de un tiempo de práctica, aflorará un cuadro más completo de su experiencia prenatal.

Puede completar esta experiencia dibujando algunos garabatos con el propósito de explorar su hemisferio derecho, y practicar las ramificaciones que se describieron en la sesión anterior.

## Sesión 10

**Instrumentos:** CD de Vivaldi

**Participantes:** La mamá y el papá

**Duración:** 30 minutos

Con esta sesión va a experimentar un sentimiento de relajación y tranquilidad, y probablemente llegue a tener recuerdos de su vida fetal. Se le invita a unirse en un momento de quietud y calma; este ejercicio debe realizarlo cuando tenga el tiempo indicado para poder disfrutarlo. Debe grabar las instrucciones en una cinta y acompañarlo de la música clásica que haya elegido para las sesiones de estimulación.

Empiece a grabar:

Cierra los ojos y has una o dos inhalaciones profundas, luego **e m p i e z a** a concentrarte en tu respiración habitual, y en tus sensaciones corporales. Si te invaden pensamientos déjalos pasar, procura que en tu mente solo estén presentes tus sensaciones orgánicas.

Ahora toma conciencia de tus pies, percibe cualquier presión o dolor, y la forma en la que están colocados. Siente la planta, los dedos. Ahora dobla los dedos hacia la planta de los pies, intentando tocarla, y has fuerza. Mantenlos contraídos durante tres segundos (espera tres segundos). Ahora aflójalos.

Respira pausadamente mientras te relajas hundiéndote con cada respiración más profundamente. No te estás quedando dormida. Ahora toma conciencia de tus piernas, desde los tobillos hasta las rodillas, estirando los músculos de las piernas (espera tres segundos y continúa hablando).

Ahora afloja tus piernas y continúa respirando. Tu cuerpo está cada vez más relajado, ahora concéntrate en los músculos de la pelvis y las nalgas, siente como están asentados en el suelo, y empieza a tensar estos músculos (espera tres segundos).

Aflójalos y relájate inhalando y exhalando, piensa en que las inhalaciones te proporcionan energía, y que con las exhalaciones te liberas de sentimientos negativos.

Ahora vas a sentir tu espalda, desde la pelvis hasta la base del cráneo. Empieza a hacer presión contra el piso y mantente así por tres segundos (Espera tres segundos), relájate, ahora sientes lo pesado que está tu cuerpo.

Concéntrate ahora en tus hombros y dirígelos hacia tus orejas. Mantenlos así (espera tres segundos), relájate y continúa respirando. Ahora vas a sentir tus brazos y manos; imagínate la posición en la que están apoyados sobre el suelo. Levanta ligeramente las manos del suelo y haz puño con fuerza, y mantente así, cuenta hasta tres y relaja. No dejes de respirar.

Ahora centra la atención en tu cara, piensa en los músculos que están alrededor de tus ojos, de tu boca y los de tu frente, y frunce estos músculos (Espera tres segundos). Ahora relaja y haz suaves movimientos, con la boca, con los ojos y con las cejas.

Tu cuerpo está totalmente relajado. Permite ahora que tu mente vaya a la deriva.

Imagínate, que vas por la orilla de un río. Mira como golpea el agua en las rocas y escucha el sonido rítmico del río, siente como el viento acaricia con suavidad tu cara. Ahora gira mentalmente hacia la derecha y mira el campo, allí se encuentran, margaritas, tulipanes y rosas silvestres, mira sus colores. Mira los árboles más allá. Pinos, eucaliptos, sauces, etc. siente el olor de cada uno, si ves más allá notarás como va oscureciendo el bosque. El lugar es tan hermoso que decides acostarte en la yerba. De todos los árboles y flores que están a tu alrededor escoge uno. Siente que eres una semilla en el interior de la planta, el lugar es húmedo y fresco, tú te sientes segura y tranquila. Tu cuerpo va creciendo dentro de la planta, siente como célula por célula vas aumentando de tamaño, hasta hacerte cada vez más grande.

(Continúa con 5 minutos de música). Poco a poco vas a regresar a tu cuerpo, mueve poco a poco los dedos de manos y pies, cuenta hasta 10 y abre los ojos. Empieza tomar conciencia del entorno que te rodea, (espera 30 segundos); mantén en tu mente los recuerdos de esta experiencia y siéntate.



Deja de grabar

### **Para finalizar**

Escriba lo más significativo de esta experiencia. Puede responder a las siguientes preguntas:

¿Qué planta escogiste?, ¿Cómo te sentiste cuando eras semilla?, ¿Triste o alegre?, ¿Por qué?, ¿Tiene algo que ver la planta con tu personalidad o con tus deseos presentes o futuros?, ¿Qué posición física adoptaste mentalmente o en el lugar que estuviste acostado cuando eras semilla?

Probablemente es la misma posición que usa para dormir o la que usaba cuando estaba en el vientre materno, inclusive puede habersele antojado chuparse el dedo. Recomendamos esta sesión al menos dos veces más durante el embarazo.



## Sesión 11

**Instrumentos:** Diario

**Participantes:** La mamá

**Duración:** 30 minutos

El temor de la madre, a que el niño nazca con problemas de cualquier índole, es común en el embarazo. Dicho temor está reforzado por la información permanente que ella recibe. Muchas mujeres se enteran de su embarazo cuando están en el segundo mes o más adelante y les preocupa el hecho de haber consumido algo dañino para el niño como el tabaco, alcohol o alguna droga, que hubieran evitado de haber sabido antes de su estado. Pero si su comportamiento ha sido siempre moderado no tendrá nada que temer. Además quién más puede aliviar sus dudas es el médico y los exámenes complementarios que pedirá que se realicen. Para aliviar estos temores puede empezar por llevar una dieta adecuada, más descanso, ejercicios, consultas periódicas al médico y abstinencia de productos que puedan dañar al bebé.



Este ejercicio es una estrategia que puede ayudar. Deberá sentarse durante 30 minutos en un lugar cómodo, con su diario. Cierre los ojos y pregúntese: respecto a la salud y seguridad de su bebé:

¿Qué es lo que más temor me inspira?

¿Hay miedos que me acosan?

¿Cuál es el más profundo de ellos?.

Durante cinco minutos deje que las diversas respuestas pasen por su cabeza y después abran los ojos y escriban sus miedos en el diario, anotando todas las respuestas que se le ocurran. Luego vuelva a leer todas sus anotaciones al menos dos veces.

Lea con énfasis esta afirmación:

«La posibilidad de que mi bebé no esté totalmente sano, es remota y lejana».

### **Para Finalizar**

Con el vientre descubierto, acarícielo con suavidad y vea a su bebé a través de la piel, sano y hermoso flotando con placer en el líquido amniótico. Cuente mentalmente los 10 dedos de sus manos y pies, observe sus brazos, piernas, pecho y cabeza. Cuando esta imagen se haya vuelto nítida, repita: «estás sano» Acabada la sesión dedíquese a sus tareas. Repita este ejercicio únicamente cuando su ánimo le pida hacerlo. Converse de sus temores con el médico y con otras madres. Su experiencia podrá aliviar estas dudas.

## Sesión 12

**Instrumentos:** Alfombra, cuaderno, lápiz

**Participantes:** Papá y mamá

**Duración:** 10 minutos.

Esta sesión será el punto de partida para la estimulación dirigida al bebé. Los padres del bebé, escribirán en su diario lo siguiente:

2 frases o palabras afectuosas

2 frases o palabras que les hubiera gustado que les digan cuando eran niños.

2 frases con las que identifican a su bebé.

Ahora van a leer estas 8 frases entre ustedes. Luego escojan una frase cada uno para presentarse ante su bebé. En esta frase o palabra estarán identificados cada uno de ustedes. Esta será su “palabra clave”. Cada uno va a tener su propia palabra clave.



### Para finalizar

Esta palabra va a ser su carta de presentación con el bebé y ustedes la pronunciarán siempre al hablar o jugar con él, cuando se presenten y cuando se despidan. Expresarán esta palabra con afecto y emotividad. Luego de nacido su niño, cuando ustedes lo tengan en brazos, diga cada uno su palabra clave, y observen su reacción. Probablemente el bebé busque la fuente del sonido, abra los ojos, se tranquilice, deje de llorar o se sonría. Esta reacción demostrará que el bebé identifica auditivamente a quienes le han brindado amor todo este tiempo, sus padres.

## Sesión 13

**Instrumentos:** CD de música clásica

**Participantes:** Papá, mamá y el bebé

**Duración:** La que se considere necesaria

A más de una sesión, es una recomendación, dialogar a diario con su bebé no nacido, aunque sea unos pocos minutos. Hablen con el bebé en un lenguaje tierno, afectuoso y adulto. Procuren no expresarse como un bebé ni usar tonos duros, tampoco le griten.

Tal vez se enfrenten ante la inquietud de no saber que decirle al bebé. Pues, háganle de su trabajo, de sus necesidades, de los deseos que tienen, lo mucho que lo esperan, lo felices que se sienten de que esté con ustedes. Pueden también contarle algún inconveniente del trabajo.

Recuerden que también pueden comunicarse con el pensamiento, y pueden usar esta modalidad cuando estén en un lugar público.

Su familia también puede hablar con el bebé y puede tener cada uno su propia palabra clave. Así no solo le estimularán afectivamente si no socialmente. Insistiremos en que el papá participe tan activamente con la mamá.

### Para finalizar

Repitan todos los días esta actividad.



## Sesión 14

**Instrumentos:** CD de música clásica

**Participantes:** Papá, Mamá y bebé

**Duración:** La que se considere necesaria.



Realicen esta actividad durante un momento tranquilo que dispongan a lo largo del día, sentados en una posición cómoda y con el tiempo a su disposición.

Miren a su abdomen y visualicen a su bebé adentro. Empiecen a ver su gran cabeza, sus ojos cerrados, su nariz pequeña y su delicada boca que se abre y cierra con lentitud. Recorran, por su pecho y miren ese fuerte corazón que late con energía. Sientan el calor y la ternura con que palpita ese corazón. Observen la maravillosa determinación de crecer y de vivir, y las ganas de compartir con ustedes ese sentimiento.

Detén el aliento y escuchen como su corazón armoniza su ritmo con tu corazón.

Respiren con profundidad, y miren como su respiración provoca suaves oleadas en el vientre, imagínense como mueve sus brazos y sus dedos, miren sus delgadas piernas mecidas por el bamboleo del agua, y cuenten los deditos de sus pies.

Manténganse contemplando a su hijo por un momento más. Luego miren la habitación en donde están. Pueden seguir en esa posición un corto tiempo mientras disfrutan la sensación que provocaron.

### **Para finalizar**

Repitan esta sesión en este mes las veces que deseen. Una variante de ella puede ser realizarla mientras se bañan.

## Sesión 15

**Instrumentos:** CD de música clásica, colchoneta o alfombra

**Participantes:** Papá, Mamá, y bebé

**Duración:** 10 minutos



En esta sesión dialogarán con su bebé, intercambiando apoyo y afecto, por lo tanto estén atentos a sus respuestas.

Recomendamos una posición cómoda para resistir los 10 minutos, usando la música clásica de fondo. Es mejor si el padre está frente a la madre.

En esta posición vamos a abrazarnos de cinco formas diferentes. Primero el padre va a ser quién sostenga a la madre en sus brazos, y ella se va a descargar sobre él, de cinco maneras diversas, por el tiempo que deseen. Luego será la madre quién va a sostener al padre. Mientras estén abrazados perciban la firmeza y seguridad que emana ese apoyo físico, cálido y afectuoso.

Ahora cambien de posición, de pie, sentados, uno al lado del otro, uno de espaldas al otro, o de otras formas que se les ocurran, y repitan los cinco abrazos de la misma manera que la vez anterior.

### **Para finalizar**

Para que esta sesión tenga toda la carga afectiva que buscamos, la hora del día a realizarla deberá ser la más relajante, de manera que no esté condicionada a una reunión o al trabajo. De lo contrario será una actividad más.

## Sesión 16

**Instrumentos:** CD de música clásica

**Participantes:** Papá y Mamá

**Duración:** 5 minutos

En esta sesión se proporcionará al bebé sonidos nuevos y divertidos.

Empiecen entonces escogiendo:

Cuatro sonidos producidos por la boca.

Cuatro sonidos producidos por el cuerpo.

Tres sonidos producidos por su organismo.

Los sonidos que produce el organismo pueden ser los que provocamos al pasar la saliva, al respirar rítmicamente y pueden con el cuerpo imitar el sonido del corazón o de la circulación (tum- tum) (ssh-ssh), éstos los realizará mamá poniendo mucha atención en lo que hace. Los producidos por la boca pueden ser sonidos como los que producen los animales o la naturaleza ( muuuu, kikiriki, bee, guau guau, miau miau, etc.). Y los que produce el cuerpo pueden ser: aplausos, golpes en el vientre con los dedos, con la palma o con el puño. Empiecen entonces con la palabra clave y cuéntenle a su bebé que van a jugar con él «haciendo ruidos». Los sonidos van a presentarlos uno por uno, si desean indíquenle qué sonidos realizan. Luego mezclen los sonidos a manera de orquesta.



### Para finalizar

Sean creativos y dinámicos. Recuerden que están jugando con su bebé y sobre todo ríanse mucho. Para acabar esta sesión, despídanse presentando la palabra clave y pongan mucha atención a las reacciones de su bebé, tal vez haya sonidos que le gusten más que otros y ustedes podrán notarlo por sus respuestas. Repitan esta sesión cuantas veces quieran a lo largo de su embarazo.

## **Sesión 17**

**Instrumentos:** CD de música clásica

**Participantes:** Papá, Mamá y bebé

**Duración:** 10 minutos

En esta ocasión los movimientos del vals estarán dirigidos a mecer al bebé, pero procuren no realizar giros muy rápidos ni muy complicados.

Sólo déjense llevar por la música. El baile es una mezcla de percepción auditiva elaborada en movimiento y es una actividad placentera de desplazamiento. Muchos terapeutas creen que el movimiento y en particular la danza es la base de la conciencia que tenemos de nosotros mismos.

Puede usar el baile como un ejercicio que liberará la presión de un día de trabajo, que canalizará temores, iras, y que permitirá fluir la alegría gracias a los cambios en las pautas musculares que incluyen los movimientos asociados con el baile. Si desea puede ser un tipo de música que agrade a la madre y al padre. Se recomienda evitar el rock o el jazz contemporáneo, ritmos que molestan al bebé.

La ropa debe ser cómoda, los zapatos bajos o pies descalzos sobre alfombra o césped. Con estas indicaciones pueden danzar siguiendo el ritmo de la música, y con sus movimientos, desplácense por toda la habitación, explorando con el baile todos los rincones posibles.

Otra alternativa puede ser, movimientos suaves en el puesto y con los ojos cerrados concentrándose en el ritmo de la música.

Pueden acariciar el vientre durante el baile, hacer movimientos circulares con el cuerpo y con todos sus segmentos: cabeza, muñecas, codos, brazos, tobillos, piernas, cadera.

### **Para finalizar**

Continúen danzando hasta que sienta su cuerpo relajado y libre de tensiones. Esta sesión puede realizarse a lo largo del embarazo. No olvide la palabra clave al inicio y al final de la sesión.



## Sesión 18

**Instrumentos:** Linterna, papel celofán de color azul, CD de música clásica

**Participantes:** Papá Mamá y bebé

**Duración:** 10 minutos

Continuando con los estímulos visuales, en este mes realizaremos un ejercicio utilizando la linterna y el filtro del color que indicamos. Recomendamos realizarlo en la noche, con música clásica de fondo. Luego de presentar la palabra clave (expresada emotivamente), el papá apuntará la linterna al vientre y la mamá aplicará unas suaves presiones rítmicas con los dedos, luego con la mano abierta, y finalmente con la mano en forma de puño. A estas presiones acompañará la luz de la linterna apuntada directamente sobre la mano. Estas presiones se irán desplazando en el vientre y en todas las direcciones posibles, primero solo la presión de los dedos por todo el vientre, luego la presión de la mano y luego la del puño, y para finalizar enlazamos las tres formas en serie: dedos, palma, puño- dedos, palma, puño, etc.



### Para finalizar

Realice esta sesión durante el tiempo que se le recomienda y mientras lo haga idealice a su bebé en el vientre, estando muy atentos a sus reacciones. No olviden al acabar presentar su palabra clave tan emotiva como al inicio.

# Capítulo 3

## Ejercicios de Estimulación en el noveno mes de embarazo



## **Desarrollo del feto en el noveno mes**

Por efecto de la gravedad, la cabeza del bebé desciende y se encaja en la cavidad pélvica.

El bebé tiene uñas en las manos y pies y un delicado bello cubre su cuerpo.

Es menos activo porque dispone de menos espacio.

Los pulmones son más maduros y el bebé aumenta 5 centímetros de tamaño y un kilo de peso.

El bebé pesará de 3 a 3.5 kilogramos en adelante y medirá de 37 a 52 centímetros.



## **Sesión 19**

**Instrumentos:** CD de música clásica de Vivaldi

**Participantes:** La mamá y el bebé

**Duración:** 10 min.

Las caricias al vientre de la madre son expresiones prenatales de amor y aceptación al bebé y una forma de incorporarle al grupo familiar.

Pueden realizarla el papá, la mamá o los hermanos, usando música clásica de fondo, y de preferencia hay que evitar hablarle al bebé durante la sesión. Al inicio y final de la sesión pueden presentar su palabra clave.

La sesión consiste en apoyar con ternura las manos sobre el vientre y acariciarlo. En esta acción, procure proyectar amor y aceptación al bebé.



### **Para finalizar**

Procure que esta sesión no dure menos que el tiempo que se ha puesto como límite y trate de relajarse al ritmo de las caricias. Repita este ejercicio 7 veces en este mes.

## Sesión 21

**Instrumentos:** El baño, agua caliente y juguetes diversos.

**Participantes:** La mamá y el bebé

**Duración:** 10 minutos.



Durante el baño, puede crear un ambiente estimulante para el bebé. Le recomendamos que utilice juguetes de varios tipos. Pueden ser blandos como los de caucho o esponjas de diferentes texturas y objetos duros.

Como va a jugar con el bebé, presente la palabra clave y use estos objetos, para pasar uno por uno desde la parte alta del vientre hacia abajo, empezando por el extremo derecho y dirigiéndose hacia el extremo izquierdo. Cuando haya llegado al lado izquierdo cambie de objeto y repita el ejercicio.

Cuando haya usado todos los objetos que llevó al baño, tome una esponja y empápela de agua, para luego darle al vientre un suave duchazo con agua. Si se anima use de vez en cuando agua fría y observe la reacción del bebé.

También puede enjabonarse el vientre antes de pasar los objetos por él, o use aceite.

### **Para finalizar**

Puede cantarle al bebé mientras masajea el vientre meciéndose dentro del agua. Realice esta sesión las veces que desee a lo largo de su embarazo y disfrute de este momento.

## Sesión 22

**Instrumentos:** Un cuento corto, CD de música clase.

**Participantes:** Papá, Mamá y el bebé

**Duración:** 10 minutos

Se preguntará si su bebé entenderá algo del cuento que le leerá. Pues aunque el niño es muy pequeño como para entender el lenguaje verbal, no lo es para interpretar el afecto y cariño que expresa con el tono y la seguridad de la voz. Si le lee el cuento una y otra vez, estará sensibilizando su sistema nervioso para las pautas lingüísticas.

El feto oye claramente en el útero desde el sexto mes y «adapta su ritmo corporal al habla de su madre». La música clásica creará un ambiente relajado para permitirle captar con tranquilidad.

Para facilitarle la estimulación se presenta un modelo de cuento que puede leer a su bebé. Puede escoger un poema infantil alegre y divertido. No se recomiendan temas violentos o dramáticos. Antes de iniciar presente la palabra clave.

### La oruga amarilla

Una oruga amarilla  
Debajo de un árbol vivía  
Ahí, en medio de una rama,  
Estaba escondida su cama.  
Comía pedazos de hojas  
Tomaba el sol en las gotas  
Le gustaba salir a mirar,  
A los bichitos que salen a volar.  
Un día pasó algo raro  
Sintió su cuerpo hinchado  
No quiso salir a mirar,  
Solo quería descansar.



Se puso camisa de seda  
Se escondió en una gran higuera  
Todo el invierno durmió,  
Y con alas se despertó

Este cuento lo pueden leer al bebé la mamá, papá o los hermanos; en la noche o si descansan en la tarde. Procuren modular el tono de su voz a la situación del cuento.

### **Para finalizar**

Le recomendamos leerle el cuento al bebé unas 10 veces durante este mes.

También puede tener cada miembro de la familia «su cuento», de manera que el bebé identifique por el tipo de narración a la persona, asociando el tono de su voz.

Cuando le hayan leído varias veces, procuren distinguir si hay palabras o frases que producen alguna respuesta en el bebé, ya sea movimiento, calma o pataleo.

Identifiquen si está asociado al tono de su voz y a la situación que narran. Esta reacción demostrará que el bebé interactúa con ustedes. Es posible que el bebé reaccione de forma singular a diferentes cuentos o ante diferentes narradores.

La clave de este ejercicio es la repetición y la calidad de narración.

Finalizada esta sesión despídanse con la palabra clave.

## Sesión 23

**Tema:** Siluetas de colores

**Instrumentos:** Linterna, papel celofán de colores, siluetas de animales, CD de música clásica.

**Participantes:** Papá, mamá y el bebé

**Duración:** 10 minutos



Esta será la última sesión y tiene el propósito de familiarizar al niño con formas del mundo visual.

Para esta sesión se van a realizar al menos 6 siluetas de animales. Puede recortarlos de revistas o dibujarlos. No se preocupe de los detalles, si cree que representan el animal que busca, bastará. Cuando las siluetas estén listas, tenga a mano 6 colores diferentes de papel celofán y para cada silueta asigne un color diferente de papel. Por ejemplo; para la silueta de perro, será el papel verde. Entonces en un cuarto oscuro y usando música clásica, preséntele al bebé la palabra clave y empiece a jugar. Cuéntenle qué animal le muestra usando el papel escogido y realice el sonido que lo representa. Por ejemplo: «Mira bebé, esta es una vaca; las vacas son grandes, comen hierva y hacen muu».

### Para finalizar

Esta sesión puede repetirla al menos 5 veces en este mes. El objetivo es condicionarle al color del papel asociado a la silueta y al sonido. Esté muy atenta a las respuestas del bebé.  
Las emociones durante el embarazo:



# Capítulo 4

## Las emociones durante el embarazo



Durante el embarazo es normal que la madre esté en estado de ansiedad, esta situación se debe a que la venida del nuevo bebé implica cambios en su vida, junto al cambio orgánico y hormonal que se da en esta época. Antes del embarazo, el organismo funcionaba como un reloj y que ahora tiene que enfrentar modificaciones para preparar un lugar adecuado para el bebé. Probablemente le preocupe también la posibilidad de un aborto, alguna medicina que la madre pudo consumir antes de conocer que estaba embarazada, la posibilidad de malformaciones o defectos genéticos, posibles complicaciones antes del parto, la cesárea, o el hecho de cómo vendrá el bebé al mundo. Tal vez en el caso del padre la preocupación se deba a las finanzas o si disponen del espacio físico suficiente.

Las ansiedades, producto de ideas fugaces o de preocupaciones pasadas y futuras, son naturales en el embarazo, pero deben evitarse las dudas persistentes, sobre todo las que se refieren a tener o no al bebé, o los sentimientos de rechazo y miedo hacia él. También los sentimientos que se refieren a temores excesivos y dañinos, los que provoquen descuido del bebé, y que no permitan brindarle el amor necesario, exponiéndolo a daños emocionales severos. En este momento la mamá está en capacidad de reconocer cuáles son estos sentimientos y abordarlos. Reconocer los sentimientos dañinos y tratar de buscar el porqué, si la pareja lo hace, juntos encontrarán la solución más adecuada, comprendiendo las emociones, si probablemente son muy complejas, se recomienda buscar la ayuda de un psicólogo, un clérigo o un pastor, lo importante será que la pareja se reconcilie con las ansiedades normales del embarazo.



Al afrontar juntos, abierta y francamente sus miedos, provocará que estos tengan menos poder y se sentirán más tranquilos. La situación de la madre soltera es muy singular, sin embargo el hecho de que no tenga un compañero, no significa que tenga que pasar su embarazo sola, puede buscar el apoyo que necesita en sus padres o amigos, que le puedan ayudar física y emocionalmente durante todo el embarazo. Esta persona puede participar en las sesiones de estimulación, acompañarla a las visitas prenatales, convirtiéndose en el apoyo que la madre necesita, para ayudar en la preparación de la llegada del bebé.

Los vínculos que se establecen entre la madre y el bebé durante el embarazo son tan estrechos que el bebé reacciona según el estado de ánimo de su mamá. Si la gestante se siente triste, feliz, angustiada, enfadada, preocupada, el feto recibe estas emociones. No quiere decir que toda preocupación, duda o ansiedad ocasionales o fugaces que tenga una mujer repercutirán sobre su hijo. Estos sentimientos son naturales e inofensivos, los que realmente repercuten son los patrones o sentimientos profundos, constantes, y bien definidos. Las emociones intensas como la alegría, el regocijo, pueden contribuir significativamente al desarrollo emocional de un niño sano. Si el bebé es feliz, se fortalecerá físicamente gracias a la estabilidad de su ambiente, así mismo, si su ambiente es inestable e inseguro el se volverá enfermizo y emocionalmente inestable. Aunque las tensiones externas que afronta una mujer tienen importancia, lo más esencial es lo que ella siente hacia su hijo no nacido.

Aunque la madre con su hijo no comparten ni el sistema nervioso ni el cerebro y que cada uno cuenta con su propio aparato neurológico y su propio sistema de circulación sanguínea, es a través de los enlaces neurohormonales que la madre y el hijo intrauterino pueden sostener un diálogo emocional.

## Resumen

Los padres deben conocer el desarrollo fisiológico y sensorial del niño durante el embarazo para poder favorecer con la estimulación prenatal, al proceso madurativo del bebé; en Guatemala no se le ha dado la importancia que merece a la estimulación prenatal siendo ésta parte de la salud preventiva pues contribuye en gran medida al desarrollo integral del bebé. Es por esto que se pretende generar interés en el tema y brindar orientación a mujeres en el último trimestre de embarazo sobre técnicas de Estimulación Prenatal; crear en torno a la mujer embarazada una atmósfera tranquila para eliminar el estrés cotidiano, proporcionándole una sensación de bienestar, potenciando así sus sentimientos de seguridad física y emocional.

En el proceso se realizó la entrevista de la que se obtuvieron opiniones sobre los ejercicios de estimulación prenatal realizados con las mujeres participantes y la guía de auto registro; se elaboró una plantilla en donde las mujeres participantes anotaron sus avances, dificultades con opiniones acerca de los ejercicios puestos en práctica y los beneficios que percibían. Por medio de los resultados obtenidos pudo deducirse que la totalidad de las mujeres opinan que es importante la estimulación prenatal para el desarrollo óptimo del feto; manifestando que ésta tiene a su vez resultados positivos en sí mismas pues pudieron percibir cambios tanto emocionales como físicos positivos, desde su participación en los talleres; así mismo gran porcentaje de éstas manifestó que percibió a su bebé más activo después de poner en práctica los ejercicios; evidenciando que éstos tienen implicaciones positivas en el feto; pues le permiten adquirir nuevas experiencias aún dentro del útero manteniéndose más receptivo y alerta a nuevos estímulos. Se puede inferir que la Estimulación Prenatal constante tiene implicaciones positivas en el desarrollo del feto, las mujeres en período de gestación que ponen en práctica los ejercicios propuestos en el Manual de Estimulación Prenatal se muestran más activas, afables y seguras de sí mismas, genera mejoras significativas en el estado anímico logrando una mejor relación madre-hijo a través de la seguridad que trasmite al bebé durante el período de gestación; también mejora la relación entre los padres logrando una mejor conexión y comunicación, de igual forma existen mejoras en el desarrollo del feto pues se muestra con mayor disposición a los estímulos que recibe.